

S A V E U R S

PHOTOS CHANTAL POIRIER ET COURTOISIE ARIEL TARR

À LA
DÉCOUVERTE
DE L'ESPAGNE
avec
Marie-Fleur



SAMEDI 24 MARS 2018

LE JOURNAL DE MONTREAL



5 PLATS POUR S'INITIER À LA CUISINE ESPAGNOLE

Envie de faire entrer le soleil de l'Espagne dans votre cuisine ? La chef Marie-Fleur St-Pierre partage avec nous ses recettes coups de cœur.

- ❶ **Ceviche de pétoncles au gin-tonic :** En Espagne, c'est la grosse mode de cuisiner avec du gin. On apprécie le côté rafraîchissant et acidulé du ceviche. À servir en entrée !
- ❷ **Salade catalane :** Parfaite pour une réception, cette salade d'oignons marinés, de cœurs d'artichauts et de charcuterie constitue une bonne introduction à la cuisine espagnole.
- ❸ **Tortillas bravas :** Un classique qui séduira même les fourchettes les plus difficiles. Cette omelette de pommes de terre se prépare à cuisson lente avec de la sauce tomate et de la sauce piri-iri.
- ❹ **Poulet mauresque :** Cette version du poulet rôti nous transporte directement en Andalousie. On l'apprête avec de la coriandre, du safran et des œufs durs.
- ❺ **Riz aux palourdes :** Voici un plat très parfumé vite fait, bien fait. On le déguste avec un verre de blanc.

LES INDISPENSABLES À AVOIR DANS SON GARDE-MANGER

- ❶ **Fromage Mahon :** Ce fromage de Minorque est élaboré à partir de lait de vache cru. On l'utilise dans plusieurs recettes espagnoles.
- ❷ **Chorizo espagnol :** Faite à base de viande de porc et de gras, cette charcuterie rehausse à merveille les paellas et les plats de fideos.
- ❸ **Jambon serrano :** Ce jambon cru se distingue par son goût salé et herbacé.
- ❹ **Poivrons piquillos :** On aime ces petits poivrons cuits au charbon de bois pour leur chair fine et leur goût sucré.
- ❺ **Sel de Maldon :** On s'en servira comme une fleur de sel pour la touche finale des recettes.
- ❻ **Vinaigre de xérès :** On obtient ce vinaigre d'une qualité exceptionnelle par la fermentation d'un vin doux de Cadix.

PHOTO CHANTAL POIRIER

La chef Marie-Fleur St-Pierre s'est rendue au pays de la paella en 2013 pour approfondir ses connaissances sur la cuisine ibérique et nous partage ses connaissances dans son nouveau livre, *La cuisine espagnole de Marie-Fleur*.

MARIE-FLEUR ST-PIERRE

L'ESPAGNE À PORTÉE DE TOUS

QUI A DIT QU'IL FALLAIT TRAVERSER L'ATLANTIQUE POUR DÉCOUVRIR L'ESPAGNE ? DANS SON PLUS RÉCENT OUVRAGE, LA CHEF MARIE-FLEUR ST-PIERRE NOUS CONVIE À UN SAVOUREUX PÉRIPLÉ AU CŒUR DE LA GASTRONOMIE IBÉRIQUE OÙ LA SIMPLICITÉ ET LA CONVIVIALITÉ SONT AU RENDEZ-VOUS.

DAVID RIENDEAU
Collaboration spéciale

À voir la passion qui habite Marie-Fleur St-Pierre, on se dit qu'elle était probablement espagnole dans une autre vie. Sa fascination pour ce pays d'Europe est palpable et se reflète dans toutes les sphères de sa vie professionnelle. Dans *La cuisine espagnole de Marie-Fleur*, la chef des restaurants Tapeo et Mesón poursuit son œuvre de vulgarisation auprès des Québécois.

« Après avoir consacré un ouvrage sur les tapas et un autre sur les brunchs, je voulais proposer un livre plus complet qui convenait à toutes les situations », explique-t-elle.

Si les inconditionnels du Tapeo et du Mesón sont ravis de pouvoir essayer à la maison certains de leurs plats favoris comme la zarzuela et les éclairs au nougat, la nouvelle mouture de Marie-Fleur St-Pierre s'adresse à un plus large public. Plusieurs recettes trouveront facilement leur place sur la table un soir de semaine.

UNE CUISINE ACCESSIBLE

Des gueuletons d'anchois préparés en un tour de main jusqu'aux alléchants gâteaux basques, le lecteur aura droit à une classe de maître sur la cuisine espagnole, beaucoup plus accessible qu'on pourrait le croire. « Souvent, les gens ont l'impression que je propose des mets compliqués, mais au fond, la cuisine espagnole revient à servir une protéine mise en valeur par deux ou trois ingrédients, affirme-t-elle. Le reste, c'est une question d'assemblage. L'Espagne offre une grande variété de poissons, de fruits de mer, de charcuteries et de fromages. On peut donner libre cours à sa créativité sans se casser la tête. »

Pourtant, rien ne prédisposait la petite fille de

Repentigny à devenir un jour une ambassadrice de la cuisine espagnole au Québec. Marie-Fleur St-Pierre est la première à l'admettre : son cheminement est un long concours de circonstances.

Après un stage au Ferreira Café aux côtés de Marino Tavares et d'autres expériences en cuisine, on lui a offert en 2005 l'opportunité de devenir chef au Tapeo.

« Je proposais des valeurs sûres comme des calmars frits ou des tortillas bravas. J'étais en contrôle de ce que je faisais, mais la créativité en moins. »

PÈLERINAGE GOURMAND

Le bar à tapas de la rue Villeray a vite gagné en popularité, si bien que le local a été agrandi. Un deuxième restaurant, le Mesón, a vu le jour dix ans plus tard en proposant des mets plus traditionnels. Ironiquement, Marie-Fleur St-Pierre a

mis les pieds au pays de la paella pour la première fois en 2013! « On m'a souvent taquinée là-dessus! »

Elle s'est rendue à San Sebastian et à Barcelone pour approfondir ses connaissances sur la cuisine ibérique.

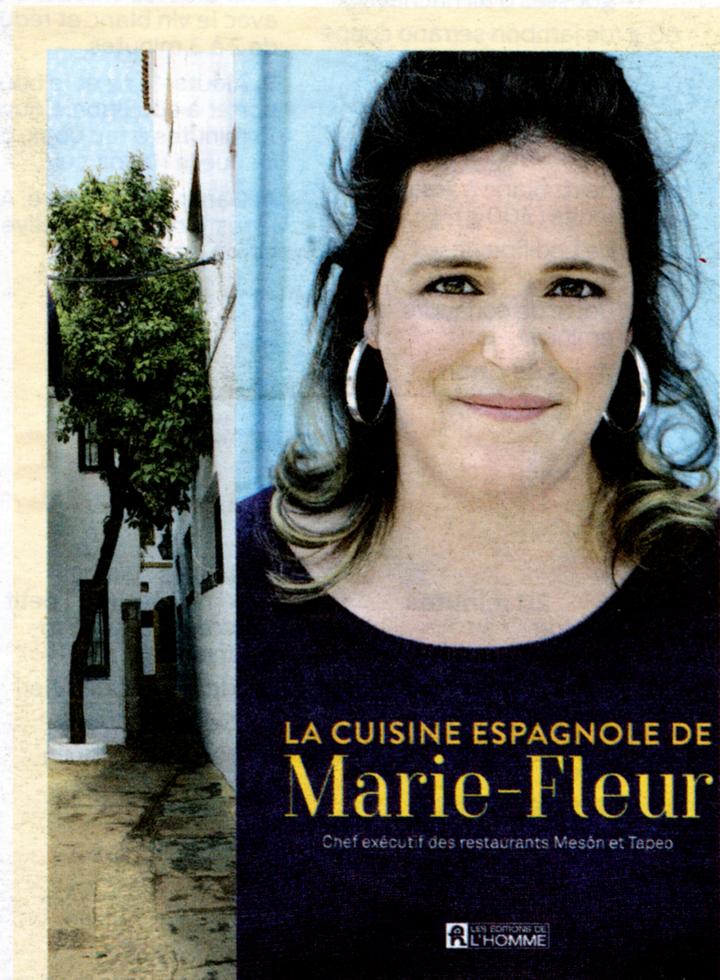
« Tôt le matin, je partais en périphérie pour visiter les marchés publics et me mettre à la recherche des meilleurs churros ou des meilleures crevettes. En fin de soirée, je revenais en ville où je faisais deux restaurants par soir. »

La chef est retournée deux fois en Espagne en quête de trouvailles à proposer à son public.

« Tout en apprenant de nouvelles choses, j'ai pu valider que j'étais sur le bon chemin. Pour moi, la cuisine espagnole représente la simplicité, le partage et la chaleur. C'est ce que j'ai toujours voulu transmettre aux gens. »

« ON PEUT DONNER LIBRE COURS À SA CRÉATIVITÉ SANS SE CASSER LA TÊTE. »

- Marie-Fleur St-Pierre



Après avoir publié un ouvrage sur les tapas et un autre sur les brunchs, Marie-Fleur St-Pierre propose un livre rassemblant des recettes qui se prêtent à toutes les situations.



RIZ AUX PALOURDES

PORTIONS : 4
PRÉPARATION : 25 minutes
CUISSON : 25 minutes

INGRÉDIENTS

- ½ tasse d'huile d'olive (125 ml)
- 1 oignon émincé
- 6 gousses d'ail hachées
- 60 g de jambon serrano coupé en dés (2 oz)
- 2 ¼ kg de palourdes bien rincées (5 lb)
- ½ tasse de vin blanc (125 ml)
- 1 ½ tasse de riz blanc à grains longs (300 g)
- 2 tasses de bouillon de poulet (500 ml)
- 1 botte de coriandre émincée
- 2 c. à s. de jus de citron

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, à feu moyen, chauffer la moitié de l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, l'ail et le serrano, et cuire de 6 à 7 minutes, ou jusqu'à légère coloration.
2. Ajouter les palourdes et mélanger pour bien les enrober d'ail. Déglacer avec le vin blanc et réduire à sec, soit de 2 à 3 minutes.
3. Ajouter le riz et le bouillon, et porter à ébullition. Couvrir et cuire 15 minutes à feu doux, ou jusqu'à ce que le riz soit cuit.
4. Garnir de coriandre. Ajouter en filet le reste de l'huile d'olive et le jus de citron, et servir.

TORTILLAS BRAVAS

PORTIONS : 6
PRÉPARATION : 30 minutes
CUISSON : 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 3 grosses pommes de terre à chair jaune
- ¼ tasse d'huile d'olive (60 ml)
- 1 oignon ciselé
- ½ tasse de sauce tomate maison (ou du commerce) (125 ml)
- 2 c. à s. de sauce piri-piri
- 8 œufs battus
- Sel de Maldon

PRÉPARATION

1. Peler les pommes de terre, les couper en tranches fines à la mandoline et les déposer dans un bol d'eau froide. Réserver.
2. Dans un poêlon antiadhésif, à feu moyen-doux, chauffer ¼ tasse d'huile d'olive (60 ml). Ajouter l'oignon et le faire revenir de 3 à 4 minutes, sans le laisser colorer. Pendant ce temps, éponger les tranches de pomme de terre à l'aide de papier absorbant et les ajouter dans le poêlon. Couvrir et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Saler, au goût. Déposer le mélange dans un grand bol. Ajouter la sauce tomate, la sauce piri-piri et les œufs battus. Bien mélanger.
3. Dans le même poêlon, à feu vif, chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive supplémentaire. Dès que l'huile commence

à fumer, ajouter la préparation d'œufs et réduire le feu afin d'éviter une coloration trop rapide. Cuire à feu très doux de 12 à 15 minutes en remuant délicatement à l'aide d'une cuillère en bois afin que le liquide se répartisse de façon égale. La tortilla doit être cuite, mais encore légèrement baveuse.

4. Placer une assiette sur le poêlon et retourner délicatement pour faire basculer la tortilla. Remettre la tortilla sur le feu en la laissant glisser de l'assiette à la poêle et poursuivre la cuisson à feu très doux environ 5 minutes.

5. Retourner la tortilla dans une assiette de service. Couper en pointes et servir avec de l'aïoli, si désiré.



SALADE CATALANE

PORTIONS : 4
PRÉPARATION : 20 minutes
CUISSON : aucune

INGRÉDIENTS

- 75 g (½ tasse) d'olives mélangées, au choix
- 20 petits oignons marinés dans le vinaigre
- 8 cœurs d'artichauts à l'huile
- 8 poivrons piquillos conservés dans l'eau
- 125 g (1 tasse) de fromage manchego coupé en cubes
- 12 tranches fines de serrano
- 12 tranches épaisses de chorizo ibérique

- 2 laitues sucrines émincées (ou 1 petit cœur de laitue romaine)
- 4 c. à s. de feuilles de céleri
- Sel de Maldon
- Poivre du moulin
- Pain (pour le service)

VINAIGRETTE

- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de vin rouge

PRÉPARATION

1. Étaler joliment dans une grande assiette tous les ingrédients de la salade. Saler et poivrer.
2. Arroser de la vinaigrette. Servir avec du pain.

