

LA RECETTE INRATABLE DE Marie-Fleur St-Pierre

DU RESTAURANT TAPEO

[PAR CHANTAL LAPOINTE]



LA CHEF

➔ Elle n'a pas 30 ans, prépare un livre qui sortira à l'automne, donne de temps en temps des ateliers de cuisine. On la voit à la télé et sur le Web. Mais avant tout, elle attire les gourmands branchés dans le quartier Villeray, à Montréal, avec ses petits plats. Petits plats, car Tapeo – le restaurant où Marie-Fleur St-Pierre officie depuis cinq ans – est un bar à tapas.

«Les tapas se dégustent en quelques bouchées, alors mieux vaut faire une forte impression!» résume-t-elle, expliquant ainsi sa façon de concevoir une recette. Formée à l'ITHQ et au chic restaurant portugais Ferreira Café, la chef dit se passionner pour la cuisine simple, savoureuse et authentique, incluant peu d'ingrédients, mais de qualité. Elle voit la composition de chaque plat comme un assemblage de saveurs franches pimentées d'une pointe d'audace et confesse un penchant pour les croquettes de poisson, les trempettes, le bacon. «En fait, dit-elle, j'aime tout ce qu'on peut manger en



Juste ce qu'il faut d'agrumes et de piquant...
Crevettes et aioli au paprika fumé.

bouchées ou qu'on peut tremper – ce qui augmente le plaisir.» Marie-Fleur nous propose une recette qui réunit ces deux facteurs de séduction : petites bouchées et trempettes. Elle recommande d'attendre que la poêle soit bien chaude avant d'y déposer les crevettes, «afin d'éviter qu'elles bouillent dans l'eau de décongélation», et, surtout, de les napper de sauce piri piri, une sauce portugaise aux piments, «piquante mais pas trop, un vrai passe-partout». Au besoin, l'aioli

peut se préparer à l'avance, à condition d'ajouter l'estragon frais juste au moment de servir. Et qu'est-ce qu'une recette inratable, selon Marie-Fleur ? Des ingrédients simples, savamment assemblés, sans se presser. La jeune femme ne cautionne pas la cuisine instantanée souvent vantée au petit écran. «Simplicité ne veut pas dire course contre la montre ! Cuisiner signifie qu'on se donne le temps d'aller au marché, de réfléchir. Bien faire les choses demande du temps.» >

LA RECETTE DE MARIE-FLEUR

Des crevettes relevées à la sauce piri piri qu'on plonge dans un aïoli aux parfums de paprika fumé et d'estragon frais. Pour l'apéro sur la terrasse, c'est génial. Succès garanti auprès des amis.

Crevettes et aïoli au paprika fumé

PRÉPARATION: 10 MINUTES

CUISSON: 5 MINUTES

4 PORTIONS

AÏOLI AU PAPRIKA FUMÉ

mayonnaise du commerce

4 c. à soupe

paprika fumé 1 c. à thé

ail 1 gousse hachée

estragon frais 1 c. à soupe, haché

citron 1

crevettes 16, fraîches ou décongelées

(21/25), décortiquées

huile d'olive 3 à 4 c. à soupe

graines de fenouil entières

1 c. à thé

ail 2 gousses écrasées

sel et **poivre**

sauce piri piri au goût

n°1 Pour la préparation de l'aïoli : mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger. Réserver au frais.

n°2 À l'aide d'un couteau économe, retirer l'écorce de la moitié du citron et hacher en fines lanières. Presser le jus du citron dans un petit bol. Réserver.

n°3 Bien éponger les crevettes. Sur feu vif, faire chauffer une grande poêle jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Y déposer les crevettes sans ajouter de corps gras. Au besoin, procéder en deux temps avec la moitié des crevettes d'abord (celles-ci ne doivent pas être trop serrées les unes contre les autres). Dès que le liquide restant dans la poêle s'est évaporé,

après environ 1 minute, réduire le feu à moyen-vif.

n°4 Ajouter l'huile d'olive, les graines de fenouil, l'écorce de citron, l'ail, le sel, le poivre et la sauce piri piri. Cuire jusqu'à ce que les crevettes soient rosées, 3 ou 4 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson. Réserver les crevettes dans un plat de service.

n°5 Déglacer la poêle avec un peu d'eau ou de vin blanc. Verser le jus de cuisson sur les crevettes, arroser avec le jus du citron. Servir les crevettes à température ambiante, accompagnées de l'aïoli.

QUOI BOIRE

Pour trinquer en dégustant ces crevettes, l'équipe du Tapeo suggère quatre choix harmonieux.



UN BLANC

CHARDONNAY GRAN VINA SOL TORRES

PENEDÈS 2008

(CODE SAQ: 00064774) 16,95\$



UN ROSÉ

MUGA RIOJA ROSÉ 2009

(CODE SAQ: 11104690) 15,30\$



UN MOUSSEUX

PARÉS BALTÀ BRUT CAVA

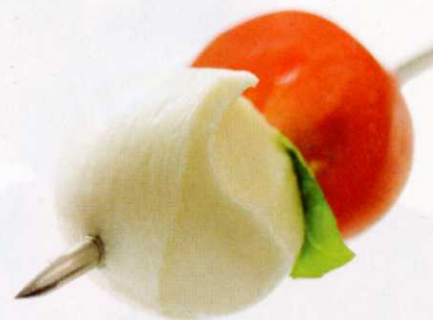
(CODE SAQ: 10896365) 15,35\$



UNE BIÈRE BLANCHE

BORÉALE BLANCHE

ENVIRON 10 \$/6 BOUTEILLES



Derrière ce symbole, une source de fierté.

Soyons fiers des produits affichant le symbole du Lait 100 % canadien, un lait produit ici et reconnu pour sa grande qualité, sa pureté et son bon goût.

Recherchez ce symbole sur les emballages de vos produits laitiers.



LOUISE GAGNON

Le goût de Louise

Comment employer les moutardes fines trop souvent oubliées au fond du frigo?

D'abord, on les met à la vue! Ainsi, on y pensera plus souvent lorsqu'on sert des viandes grillées, du jambon, de la saucisse et des charcuteries, de même que du poisson et de la volaille.

Mais encore? Au-delà de son emploi traditionnel, ce condiment donne du swing à une foule de préparations: marinades, sauces, vinaigrettes, purées de légumes et omelettes. **À essayer cet été, ma recette de pommes de terre à la moutarde, rôties au barbecue.** Sans mesurer, mélanger simplement des pommes de terre tranchées à de la moutarde, de l'huile d'olive, des fines herbes fraîches, du sel et du poivre. Emballer le tout hermétiquement dans deux épaisseurs de papier d'aluminium et cuire au barbecue à intensité moyenne jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et légèrement dorées. Je vous suggère aussi trois excellentes moutardes artisanales aromatisées provenant du Québec et de l'Ontario. Et, de grâce, ne les abandonnez pas au fond du frigo!



- 1 Moutarde de gingembre sauvage LES JARDINS SAUVAGES (Saint-Roch-de-l'Âchigan, Lanaudière). 6\$ LES 110 ML. INFO: jardins Sauvages.com ou 450 588-5125 2 Moutarde piquante au whiskey MRS. MCGARRIGLE'S (Merrickville, au sud d'Ottawa). 6\$ LES 190 ML. INFO: mustard.ca, 1 877 768-7827 ou 613 269-3752 3 Moutarde du verger à l'ancienne AU VERGER DU CLOCHER (Saint-Antoine-Abbé, Montérégie). 8\$ LES 212 ML. INFO: auvergerduclocher.com ou 450 827-1147



UN P'TIT FUMET DE HOMARD

Ne jetez plus les carcasses de homard (ou de crabe ou de crevettes). Faites-en plutôt un fumet maison. Ce bouillon hyper savoureux, utilisé à la place de l'eau ou d'un autre bouillon, bonifiera vos sauces, soupes et autres recettes à base de poisson et de fruits de mer comme le risotto ou la paëlla. C'est archi-simple. Mettez dans une grande casserole les carcasses de deux homards, une carotte, une branche de céleri, une feuille de laurier, du thym et des grains de poivre. Couvrez d'eau, amenez à ébullition puis laissez mijoter environ 45 minutes. Filtrez.



COUTEAU AFFÛTÉ? CUISINEZ FUTÉ!

Un conseil: cuisinez bien chaussée, jamais nu-pieds ou en sandales, surtout si vous maniez le couteau! Des bonnes idées comme ça et une foule d'autres – plus techniques, sur l'art de bien utiliser les couteaux –, on en trouve tout plein dans ce nouveau livre qu'on peut qualifier d'indispensable. Une référence permettant d'affronter sereinement viandes, volaille, poisson, légumes, gâteaux et toutes les autres denrées qu'il faut couper, émincer, hacher, désosser, trancher... **COUPES ET DÉCOUPES**. DE MARIANNE LUMB, LES ÉDITIONS DE L'HOMME. 24,95\$

