

Cuisine des  familles



La cuisine québécoise

Cuisine des  familles

La cuisine québécoise



Cuisine des  familles

La cuisine québécoise

Rédaction des recettes

Jacques Faucher

Rédaction des textes

Anne Marie Parent

Photographies de la famille

Olivier Hanigan

Photographies des recettes

Tango

Stylisme et accessoires

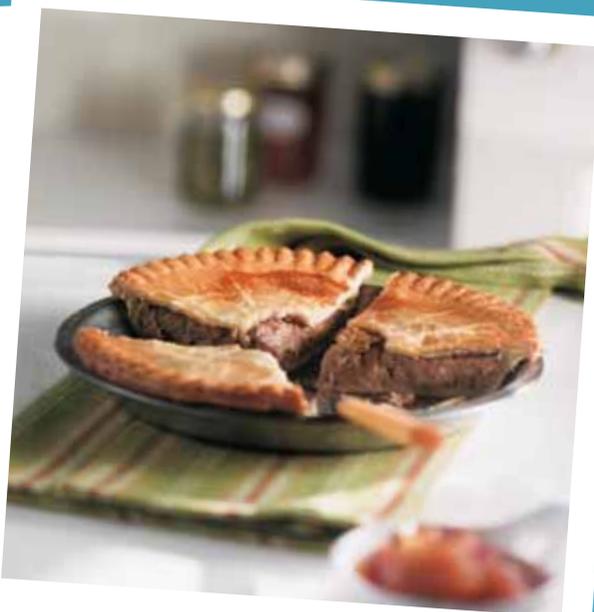
Luce Meunier

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une compagnie de Quebecor Media



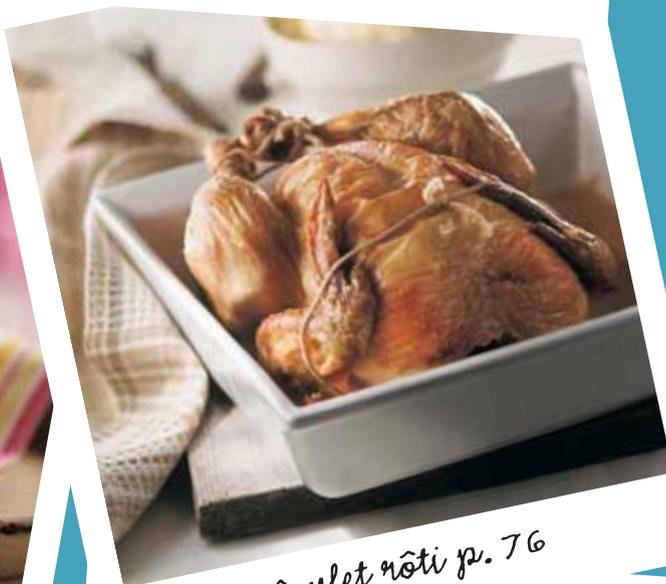
Fèves au lard p. 28



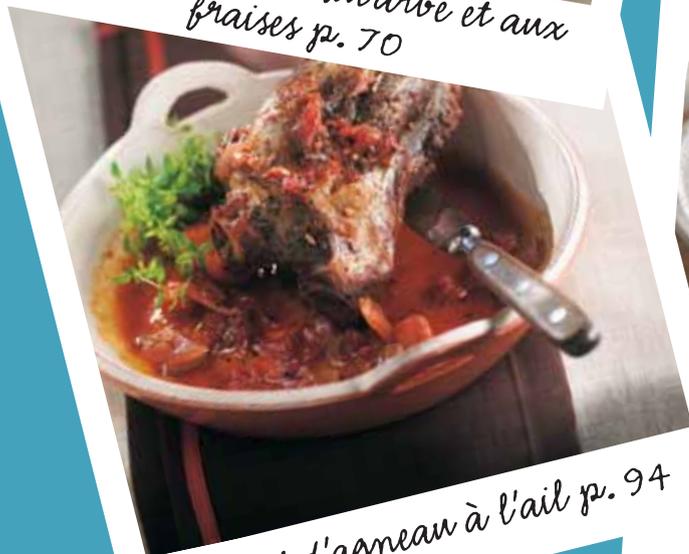
Tourtière aux trois viandes p. 50



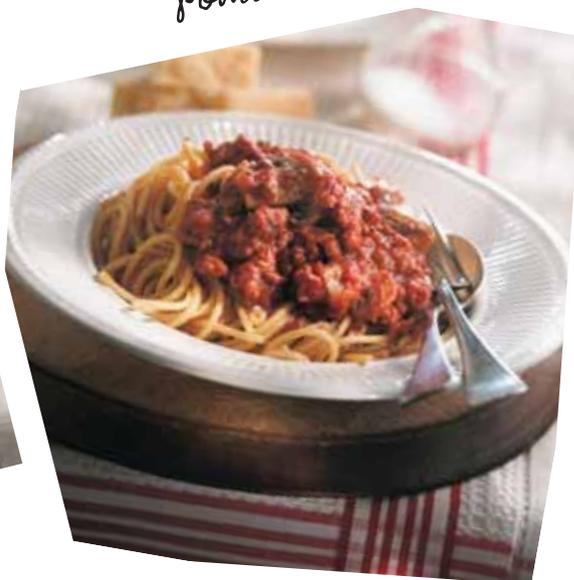
Bagatelle à la rhubarbe et aux fraises p. 70



poulet rôti p. 76



Sarrnet d'agneau à l'ail p. 94



Spaghetti «Maurice» p. 118

Sommaire

Portraits de famille p. 6

L'album de famille p. 8

Les 6 ustensiles de la cuisine québécoise p. 14

Les 6 ingrédients de la cuisine québécoise p. 16

Les recettes de Natasha, la mère p. 18

Les recettes de Pierre, le père p. 44

Les recettes de Sabrina, la fille p. 58

Les recettes de Ludovic, le fils p. 72

Les recettes de Brigitte, la grand-mère p. 86

Les recettes de Maurice, le grand-père p. 110

Index des recettes p. 124

Carnet d'adresses p. 125

6 cartes recettes à découper p. 127



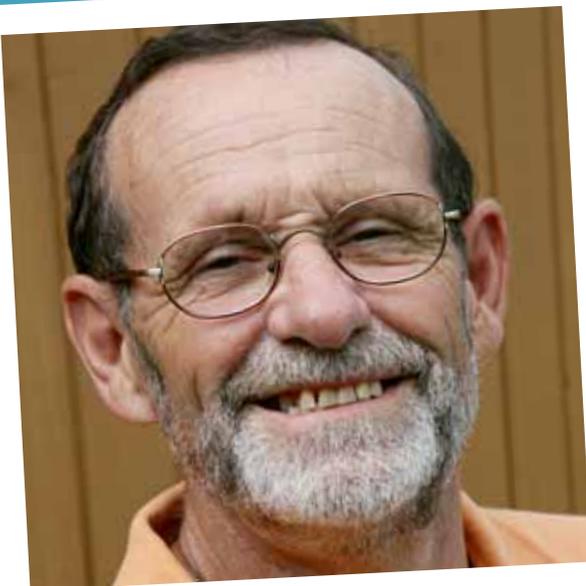
natasha, la mère

Je m'appelle Natasha. Je vis avec ma famille dans la belle ville de Québec qui vient de célébrer ses 400 ans. Travailleuse sociale, je m'occupe d'un programme de réadaptation scolaire. J'aime les randonnées dans la nature, mais aussi la danse et les activités en famille. Je me trouve privilégiée d'habiter un pays où l'on peut profiter des particularités des quatre saisons. Cela a un impact sur notre alimentation, que nous devons adapter à mesure que passent les mois. Ayant des origines européennes (mon père biologique est allemand et ma mère, française), je suis fortement attirée par les autres cultures et leur cuisine.

Pierre est mon conjoint depuis sept ans. De notre union est né notre beau Cédric, 5 ans. Nous formons une belle famille recomposée, avec mes enfants Sabrina et Ludovic. Pierre enseigne l'anglais dans une école secondaire (soit l'équivalent du collège). Il aime beaucoup la musique. Il chante très bien et étudie la guitare classique. Il pratique également plusieurs sports. Pierre étant mon goûteur attitré, il a le privilège – ou le malheur! – de tester le premier mes découvertes culinaires.



pierre, le père



maurice, le grand-père

Maurice, mon père, baigne depuis sa tendre enfance dans la culture québécoise. Sa mère connaissait les plats typiques du pays et a transmis ses goûts à son fils qui aujourd'hui les partage avec nous. Il faut à tout prix goûter à sa réputée sauce à spaghetti « Maurice », la meilleure qu'on trouve dans la famille! Étant à la retraite, il voyage beaucoup avec ma mère. Bricoleur, il est capable de rénover une maison de A à Z. Il aime les activités de plein air et la photographie.

Sabrina, 13 ans, est l'aînée des trois enfants. Elle étudie au programme d'Éducation internationale en 2^e secondaire. C'est une jeune fille créative, très talentueuse en dessin et en art dramatique. Elle pratique aussi la danse et la planche à neige. Sa créativité s'exprime beaucoup à la cuisine, où elle aime expérimenter des desserts. Ludovic, 10 ans, est en cinquième année du primaire. C'est notre grand sportif. Il pratique le basket-ball, la boxe, le vélo de montagne et le ski alpin. Il souhaite devenir chef cuisinier ou boulanger. Ludovic et son frère Cédric m'aident à la cuisine depuis qu'ils savent se tenir debout sur une chaise pour être à la hauteur du comptoir.



Sabrina, la fille



Ludovic, le fils



Brigitte, la grand-mère

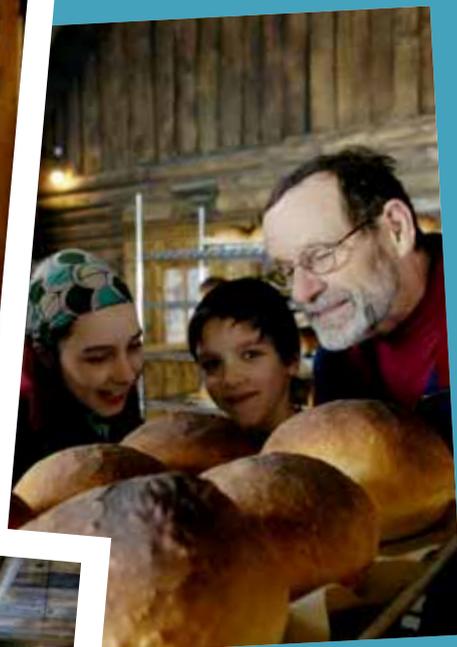
Grâce à ma mère Brigitte, j'ai aujourd'hui une passion pour la cuisine. Elle nous gâte quand nous lui rendons visite et c'est toujours avec appétit et bonne humeur que nous nous retrouvons autour de la table. La nourriture y est abondante et généreuse, tout comme ma mère et son amour qu'elle prodigue à tous. De plus, Brigitte s'implique dans la communauté, toujours prête à rendre service. Elle aime marcher, jouer au tennis et au golf avec mon père, et voyager aux quatre coins du monde.



Journée idéale pour une promenade en raquettes !



Le Québec a quatre saisons bien distinctes. Prenons une journée typique de notre hiver, qui n'est pas du tout une saison morte, bien au contraire ! Pour survivre quand le mercure descend parfois jusqu'à trente degrés au-dessous de zéro, il faut savoir apprivoiser le froid... et s'organiser. Rien de mieux pour affronter l'hiver que d'en profiter au maximum ! C'est ce que nous faisons, surtout les fins de semaine. Avant de sortir, nous mettons la mijoteuse en marche. De bons légumes du moment — carottes, navets, panais, pommes de terre, etc. — vont cuire tout doucement pendant que nous jouerons dehors en famille. Il s'agit de bien s'habiller, selon le système des « pelures », soit plusieurs couches de vêtements, et on est fin prêts pour aller faire des bonshommes de neige ou construire des forts pour nous protéger des attaques de boules de neige, jouer au hockey ou patiner librement sur les patinoires de quartier, faire de la raquette au parc de la Jacques-Cartier, glisser en « traîne sauvage » (luge) sur la terrasse Dufferin. Imaginez le décor : nous



On se régale à la cabane à sucre...



glissons au pied du Château Frontenac, tout en surplombant le Saint-Laurent où s'entrechoquent les glaces! Nous allons aussi « faire de la *trippe* » (glissade sur d'immenses chambres à air gonflées à bloc).

Mais, le summum des plaisirs d'hiver, c'est le Carnaval de Québec. Se déroulant durant la première quinzaine de février, cet événement, véritable pied de nez aux grands froids, incite la population et les touristes du monde entier à participer à de nombreuses activités... à l'extérieur. En plus des traditionnels défilés de nuit, de la compétition internationale de sculpture sur neige et de la visite du Palais de glace de Bonhomme, la mascotte du Carnaval, on est convié à pratiquer de la glissade et du rafting sur neige, à se sucrer le bec à la cabane à sucre, à faire



des promenades en carriole, à observer les canoteurs qui traversent le fleuve en hissant leurs embarcations sur les glaces flottantes ou en ramant... Oh non ! on ne s'ennuie pas l'hiver !

L'hiver, les journées sont plus courtes que l'été ; le soleil se couche vers dix-sept heures, alors on profite au maximum de la clarté. À la tombée du jour, on rentre à la maison, les joues rougies et le sourire fendu jusqu'aux oreilles. Et, devinez quoi ? Dès le seuil de la maison, tout mon petit monde s'exclame : « Ah ! ça sent bon ! » La mijoteuse a bien travaillé pendant qu'on s'amusait dehors. On allume un feu de cheminée et on s'installe devant le foyer avec un bon chocolat chaud, auquel on ajoute parfois des guimauves pour le rendre plus savoureux. Ensuite, tout le monde s'active pour dresser la table et disposer les plats pour le souper. On sert les légumes mijotés en plat ou en soupe, ou tout autre mets réchauffé sorti du congélateur (sauce à spaghetti, pâté au saumon, quiche, etc.). La journée au grand air nous a bien ouvert l'appétit !

La semaine, nous doublons toujours nos recettes afin d'avoir des restants que nous mangerons le jour suivant, le midi. Nous empilons les cinq plats au réfrigérateur pour le lendemain.

124- Index des recettes

- Ailes de poulet au miel *p.* 74
Bagatelle à la rhubarbe et aux fraises *p.* 70
Betteraves marinées *p.* 93
Biscuits au beurre d'arachide *p.* 82
Biscuits de pain d'épice *p.* 37
Bouilli de bœuf et de légumes *p.* 117
Brie fondant aux tomates fraîches *p.* 60
Carrés à l'érable et aux noix *p.* 83
Carrés de Natasha *p.* 38
Chaudrée de palourdes *p.* 92
Choux farcis *p.* 114
Courge spaghetti *p.* 96
Crème aux carottes et au gingembre *p.* 20
Creton au pied de porc et au canard *p.* 112
Fèves au lard *p.* 28
Filets de morue aux tomates et au brocoli *p.* 30
Filets de tuite au thé vert sur le barbecue *p.* 49
Filets de porc et sauce aux canneberges *p.* 26
Galette à la mélasse *p.* 121
Gâteau au fromage et au chocolat *p.* 69
Gâteau aux carottes *p.* 108
Grands-pères au sirop d'érable *p.* 122
Granité au citron vert et au sirop d'érable *p.* 43
Hamburgers de veau au fromage de chèvre *p.* 34
Jambon à l'érable et à la bière *p.* 96
Jazet d'agneau à l'ail *p.* 94
Ketchup aux fruits *p.* 89
Kouloubiac de saumon gaspésien *p.* 93
Lasagne végétarienne *p.* 65
Linguines aux crevettes et aux pétoncles *p.* 64
Maïs soufflé et noix au caramel *p.* 105
Mousse au chocolat *p.* 104
Mousse de crevettes *p.* 88
Omelette au four *p.* 53
Pain de viande *p.* 100
Pain doré *p.* 84
Pâté aux deux saumons *p.* 32
Pâté chinois *p.* 80
Pets-de-soeur aux fruits secs *p.* 106
Pouding d'été *p.* 36
Pouding du chômeur *p.* 54
Poulet du général Tao *p.* 27
Poulet rôti *p.* 76
Purée de pommes de terre *p.* 76
Queues de castor au chocolat noir *p.* 40
Quiche printanière *p.* 66
Rôti de palette aux oignons *p.* 98
Rôti de porc à l'érable *p.* 102
Salade aux carottes et aux poires *p.* 116
Salade de chou rouge *p.* 75
Salade de pommes de terre grelots *p.* 48
Salade de quinoa aux légumes et aux amandes *p.* 24
Salade de saumon aux bleuets *p.* 22
Salsa maison *p.* 34
Sandwiches au fromage fondant *p.* 78
Smoothie à la vanille et aux fruits *p.* 42
Soupe aux légumes et aux lardons *p.* 46
Soupe aux pois et aux poireaux *p.* 90
Spaghetti « Maurice » *p.* 118
Sucre à la crème *p.* 68
Tarte au fromage *p.* 99
Tarte au sucre de Rita *p.* 120
Tarte aux pommes *p.* 56
Tournedos de cerf au vin rouge, aux pommettes et aux légumes-racines *p.* 52
Tourtière aux trois viandes *p.* 50
Vol-au-vent de dindon *p.* 62



Dans la collection «Cuisine des 7 familles», des familles des quatre coins du monde vous font découvrir la richesse de leur patrimoine gastronomique. Fidèle à l'hospitalité reconnue des Québécois, notre famille du Québec vous invite à sa table et vous livre les secrets de sa cuisine maison. Que ce soit les bons plats traditionnels que l'on mange après une journée en patins, les créations minute pour le lunch ou les barbecues d'été, la famille québécoise vous propose des recettes simples à préparer, idéales pour petits et grands!

Natasha, la mère, **Pierre**, le père, **Sabrina**, la fille, **Ludovic**, le fils, **Brigitte**, la grand-mère et **Maurice**, le grand-père, présentent leurs meilleures recettes et les traditions qui s'y rattachent. Ils vous convient à une visite guidée haute en couleur et en saveur. Régalez-vous sans réserve de leurs plats et de leurs anecdotes 100% famille!

**Avec la collection
«Cuisine des 7 familles»,
constituez, avec les six
autres titres, un véritable
jeu gourmand!**

Cuisine des  familles

La cuisine antillaise

La cuisine française

La cuisine indienne

La cuisine italienne

La cuisine marocaine

La cuisine thaïlandaise

