

A smiling man with curly dark hair, wearing a light blue t-shirt and a watch, holds two wine glasses. The background features a pink quilted wall and a white chair. The text 'Jean-François Plante' is centered over the image.

Jean-François Plante

BISTRO
BISTRO



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION 10

LES ENTRÉES 17

soupes, veloutés et potages 21 • entrées froides 43 •
entrées chaudes 61

LES PLATS PRINCIPAUX 79

salades-repas 83 • pâtes 97 •
viandes et volailles 109 • poissons et fruits de mer 165 •
tartares 189

LES DESSERTS 203

QUELQUES RECETTES DE BASE DU BISTRO 233

Index des recettes 237

Remerciements 238



Tartare de homard

Préparation 20 min ■ Cuisson 8 min ■ Coût moyen ■ Portions 4

2 beaux homards de 700 g (1 1/2 lb)

SAUCE TARTARE

2 petites échalotes, hachées finement
2 gousses d'ail, fraîchement pressées
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise maison
Quelques petits croûtons à l'ail,
broyés sommairement

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek

30 ml (2 c. à soupe) de câpres

Le jus d'une lime

15 ml (1 c. à soupe) de zeste de lime, blanchi

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais,
émincé finement

Sel et poivre du moulin, au goût

- Faire d'abord bouillir les homards à grande eau salée environ 8 min.
 - Retirer les homards de la casserole. Laisser refroidir.
 - Pendant ce temps, incorporer tous les autres ingrédients dans le mélangeur et pulser un peu à quelques reprises. Réserver.
 - Décortiquer les homards. Retirer la chair et réserver le corail.
 - Couper la chair en petits dés.
 - Incorporer un peu de corail à la sauce tartare pour la parfumer et la colorer un peu et pulser encore à quelques reprises.
 - Déposer la chair de homard dans un grand bol, incorporer la sauce tartare au goût. Mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement.
- Dresser le tartare dans les assiettes individuelles à l'aide d'un emporte-pièce. Garnir d'un peu de corail, au goût.



Côte de bœuf pour ma blonde

Préparation 20 min ■ Cuisson 90 min ■ Coût élevé ■ Portions 4 à 6

1 belle grosse côte de bœuf double d'environ
1,2 kg (2 1/2 lb)

Sel et poivre du moulin, au goût

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extravierge

Une vingtaine d'oignons chipolinis entiers,
épluchés

Une dizaine de gousses d'ail entières

Une quinzaine d'échalotes entières, épluchées

Sel et poivre du moulin, au goût

Une quinzaine de petits champignons
de Paris entiers

Une quinzaine de petits champignons
café entiers

250 ml (1 tasse) de vin rouge sec

500 ml (2 tasses) de sauce demi-glace

125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

4 branches de romarin frais

5 ml (1 c. à thé) de mignonnette de poivre

8 petites pommes de terre grelots,
coupées en deux

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Saler et poivrer la côte de bœuf, au goût.
- Dans un grand faitout ou une grande cocotte, faire fondre le beurre dans l'huile. Saisir la côte de bœuf à feu vif 10 min de chaque côté. Retirer et réserver. Incorporer les oignons, l'ail et les échalotes dans la cocotte, saler et poivrer, au goût et faire dorer 5 min. Retirer et réserver.
- Incorporer les champignons, saler et poivrer et sauter 3 à 4 min. Retirer et réserver.
- Déglacer la cocotte avec le vin rouge. Laisser réduire de moitié environ 7 min. Mouiller avec la sauce demi-glace, laisser réduire 5 min. Incorporer la crème et la Dijon et fouetter un peu.
- Ajouter le bouquet de romarin, la mignonnette de poivre, puis les oignons, l'ail, les échalotes, les champignons réservés et les pommes de terre grelots. Saler et poivrer du moulin, au goût.
- Déposer la côte de bœuf sur ce nid de légumes.
- Cuire au four 45 min.
- Retirer la côte de bœuf de la cocotte, la couvrir d'une feuille d'aluminium et la laisser reposer 10 min. Pendant ce temps, poursuivre la cuisson des légumes au four.
- Découper la côte de bœuf en tranches fines.
- Servir les tranches de bœuf, accompagnées des légumes et nappées généreusement de la sauce.





.....

DERRIÈRE LES FOURNEAUX, LES VIANDES MIJOTENT,
LES POISSONS GRILLENT, LES VOLAILLES RISSOLENT,
LE FUMET DES RAGOÛTS SE MÊLE AUX ENVOÛTANTS PARFUMS
DES ÉPICES ET AROMATES QUI S'ÉCHAPPENT DES MARMITES
TANDIS QUE LES PÂTISSERIES SORTENT DU FOUR...
EN SALLE, ON SE RETROUVE ENTRE AMIS DANS UNE
ATMOSPHÈRE CHALEUREUSE OÙ UN BON VERRE DE VIN
ACCOMPAGNE UN DÉLICIEUX REPAS QUI MET À L'HONNEUR
LES PRODUITS DE SAISON. TRANSPORTEZ L'ESPRIT BISTRO
CHEZ VOUS GRÂCE À UNE CENTAINE DE RECETTES DE PLATS
ORIGINAUX OU DE CLASSIQUES RÉINVENTÉS.
DANS CE DEUXIÈME TOME, JEAN-FRANÇOIS PLANTE REMET
LA TABLE POUR VOUS EMMENER ENCORE PLUS LOIN
DANS L'AMOUR DE LA BONNE CUISINE ET
DES MOMENTS PASSÉS EN AGRÉABLE COMPAGNIE.

.....