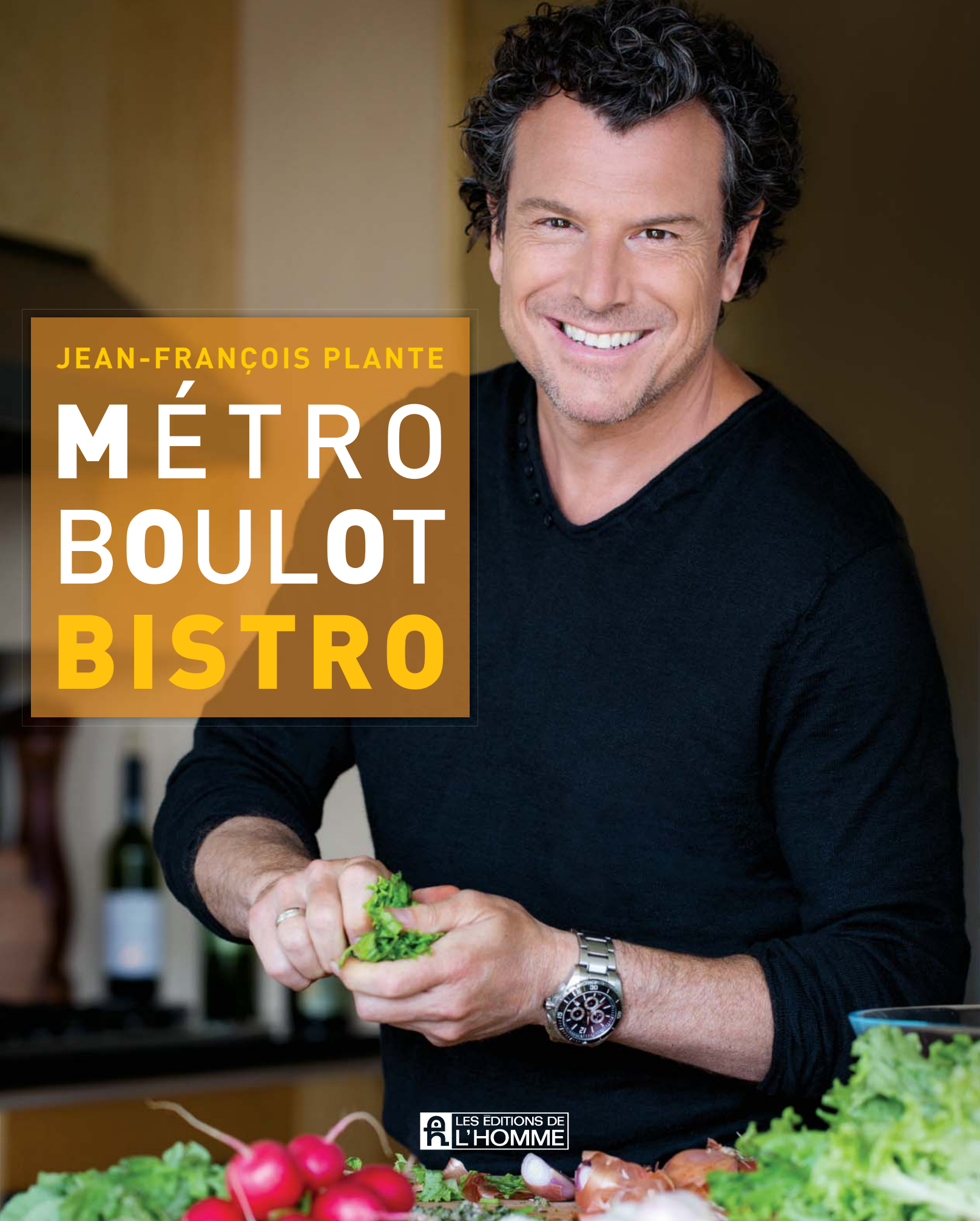


A man with dark, curly hair and a light beard is smiling at the camera. He is wearing a black long-sleeved shirt and a silver watch on his left wrist. He is holding a small bunch of green herbs in his hands. In the foreground, there are various fresh vegetables, including red radishes and green leafy vegetables. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting with a bottle of wine on a counter.

JEAN-FRANÇOIS PLANTE

MÉTRO BOULOT BISTRO

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Édition : Émilie Mongrain
Design graphique : Josée Amyotte
Infographie : Ann-Sophie Caouette, Chantal Landry
Photographie : Studio Edikom
Direction photo : Martin Lemire
Photos des recettes, de la couverture et des photos
d'ambiance : Ariel Tarr, Martin Lemire
Photos d'ambiance et des mosaïques : Marie des neiges
Magnan
Photos Shutterstock : p. 46 (bg) ; p. 53 (hg, bd) ; p. 56 (bd, cg) ;
p. 66 (bg) ; p. 85 (bd) ; p. 98 (bd) ; p. 130 (cd) ; p. 133 (hd) ;
p. 154 (bd) ; p. 186 (cd) ; p. 196 (hd).
Stylisme accessoiriste : Marie des neiges Magnan, Lyne
Gosselin

Merci également à Crate & Barrel et Arthur Quentin

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec.

10-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-7619-3986-7

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.*

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis

Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX

Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91

Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33

Service commandes France Métropolitaine

Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28

Internet : www.interforum.fr

Service commandes Export – DOM-TOM

Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86

Internet : www.interforum.fr

Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE

Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse

Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60

Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68

Internet : www.interforumsuisse.ch

Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur : OLF S.A.

Zl. 3, Corminboeuf

Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse

Commandes :

Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33

Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66

Internet : www.olf.ch

Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.

Fond Jean-Pâques, 6

B-1348 Louvain-La-Neuve

Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20

Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24

Internet : www.interforum.be

Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise
du Fonds du livre du Canada pour nos activités
d'édition.

JEAN-FRANÇOIS PLANTE

MÉTRO
BOULOT
BISTRO





TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION ★ 9

LE GARDE-MANGER DE BASE ★ 10

LES ENTRÉES ★ 13

Chaudrées, soupes et veloutés ★ 16

Entrées froides ★ 26

Entrées chaudes ★ 42

LES PLATS PRINCIPAUX ★ 55

Salades ★ 56

Pâtes ★ 74

Tartares ★ 94

Poissons et fruits de mer ★ 106

Volailles ★ 128

Viandes ★ 146

LES ACCOMPAGNEMENTS ★ 165

Pommes des terre ★ 166

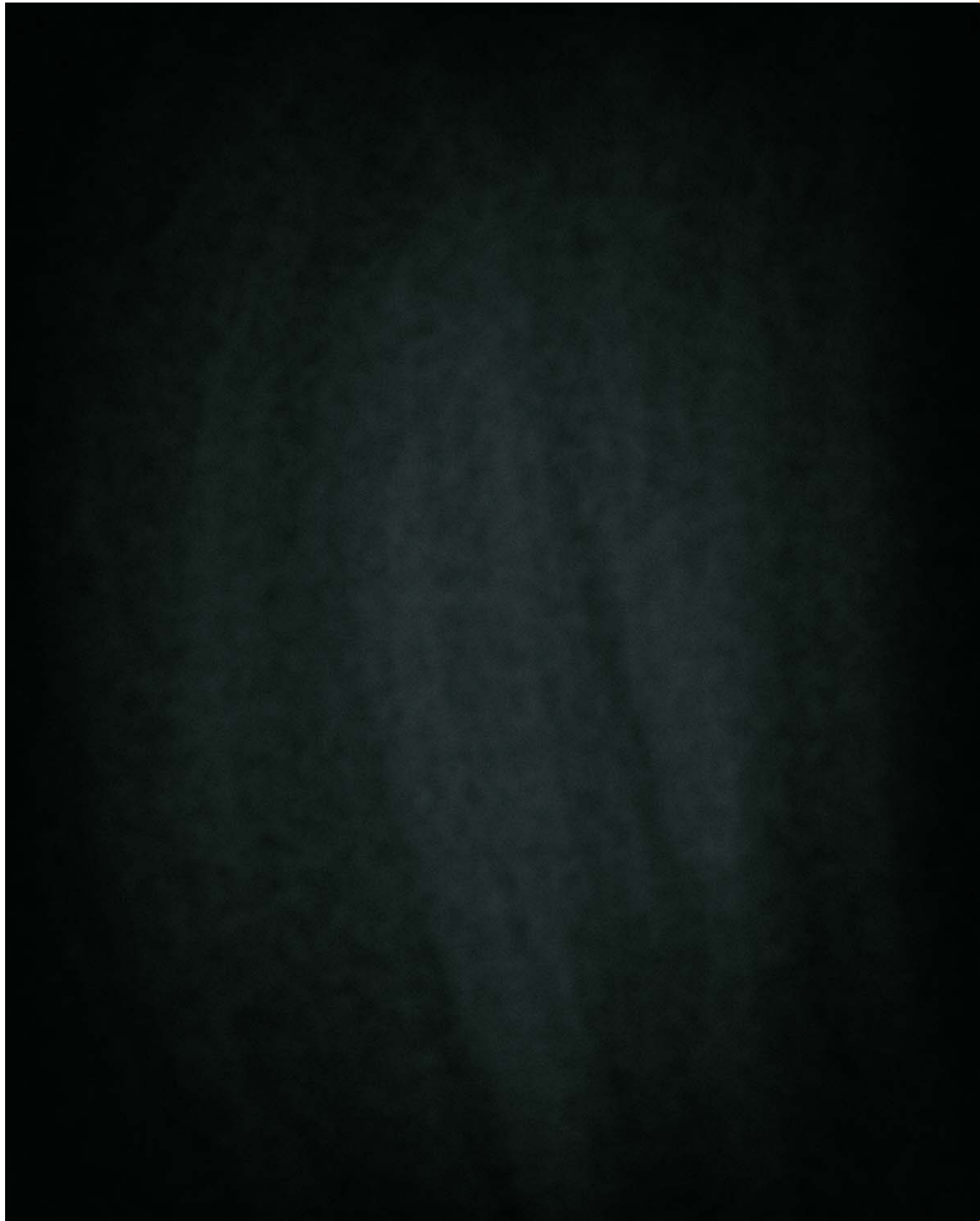
Légumes ★ 174

LES DESSERTS ★ 195

LES RECETTES DE BASE ★ 219

INDEX DES RECETTES ★ 225

REMERCIEMENTS ★ 229



INTRODUCTION

Disons-le, les livres de recettes sont légion, les émissions de cuisine abondent et les défis culinaires à la télé donnent le tournis en proposant des acrobaties gastronomiques aussi appétissantes qu'improbables. Au moment où la cuisine des chefs propose ici et là des créations à mille lieues de la cuisine quotidienne, il est normal que, un brin découragé devant tant de virtuosité, on cuisine de moins en moins à la maison.

Oui, évidemment, c'est vrai qu'une ou deux fois par mois, le week-end, on sort nos beaux livres, nos connaissances, nos gadgets et nos produits fins pour épater la galerie et se faire une spectaculaire bonne bouffe en famille ou entre amis. Mais la semaine ? Après le métro (ou l'auto ou le vélo, c'est selon) et, surtout, après le boulot ? Pas de grandes bouffes et bien peu de moments gourmands. Des restos à la va-vite, des plats cuisinés glanés à l'épicerie, des surgelés, un petit poulet déjà cuit. Normal, tout va trop vite et le quotidien gruge nos ambitions culinaires.

Voilà pourquoi je vous propose ce *Métro, boulot, bistro*. Pour vous redonner en quelque sorte le goût de la cuisine simple, savoureuse et accessible, que ce soit pour vos soirées de semaines débordées, quand vos minutes sont comptées, ou encore pour le week-end, quand enfin vous profitez du temps qui passe...

Si mes livres précédents se voulaient le reflet festif de mes bistros, cette fois, c'est chez moi que vous êtes convié. Et c'est chez vous que je m'invite ! Pour vous faire découvrir des recettes simples, mais pas banales. Des recettes rapides pour la plupart, puis d'autres qui, même si elles se préparent en deux temps trois mouvements, demanderont à cuire, à mijoter ou à braiser lentement (cuisiner demande malgré tout temps, amour et don de soi). Vous trouverez dans ce livre une foule de recettes composées d'ingrédients que vous avez déjà probablement sous la main, dans votre frigo ou votre garde-manger, ou alors que vous trouverez aisément au supermarché ou à l'épicerie du coin.

Ce livre, je le veux, je l'espère et je l'imagine comme un fidèle compagnon familial, regorgeant des recettes qui vous accompagneront désormais au cœur de votre vie de fou. Des recettes qui tournent toujours autour de la cuisine bistro (on ne se refait pas !) parce que c'est celle que je préfère, celle que je connais, que j'aime déguster, cuisiner et partager. La cuisine bistro est encore et toujours pour moi la meilleure qui soit : intègre, savoureuse, généreuse, authentique. Une cuisine qui fleure bon et qui goûte vrai. Une cuisine gourmande, parfumée et copieuse !

Je souhaite donc que, grâce à ces pages, vous puissiez glisser entre le boulot et le dodo un festif « bistro » qui insufflera du plaisir dans votre routine et lui donnera du goût. Pour ce qui est du dodo, il arrivera bien assez vite et il sera meilleur et plus réparateur encore une fois que vous serez repu !

Jean-François

LE GARDE-MANGER DE BASE

Vous avez déjà cuisiné quelques-unes de mes recettes ? Je présume alors que je vous ai fait acheter, au fil du temps, quelques produits gourmands et plusieurs condiments qui garnissent encore votre garde-manger.

Si, par contre, c'est votre première expérience avec l'un de mes livres, rassurez-vous : je radote un peu et donne très souvent corps, tonus et âme à mes plats en employant les mêmes condiments ! Puisqu'on les retrouve régulièrement d'une recette à l'autre, une fois que vous les aurez achetés, vous pourrez en maximiser l'utilisation.

Ma philosophie ? Équipé d'un garde-manger bien fourni et d'un frigo garni de quelques produits essentiels de base, vous ne serez jamais pris au dépourvu. Vous concocterez aisément de bons petits plats pour peu que vous achetiez, au rythme des saisons, fruits frais, légumes colorés et croquants, viandes et poissons de première qualité et fromages fins.

Voici donc, en rafale, une liste pas trop exhaustive, mais combien pratique, d'ingrédients que vous devriez avoir à la maison afin d'affronter avec brio toute éventualité gourmande. À ces ingrédients de base, qui se conservent sans problème pendant plusieurs semaines au garde-manger ou au réfrigérateur, s'ajoutent bien évidemment les produits frais que vous achèterez à la semaine. J'ai délibérément omis, dans cette liste, les herbes fraîches qui garnissent mon réfrigérateur, mais dont la fraîcheur est éphémère. Je vous suggère de vous les procurer en petite quantité, selon vos besoins, en évitant par contre à tout prix la rupture de stock en ce qui concerne le persil plat et le basilic !

Allez, on y va !

FRIGO

Ail frais pelé
Anchois dans l'huile
Bacon
Beurre salé
Cheddar vieilli
Citron (ou jus)
Citron vert (ou jus)
Crème 35 %
Cuisses de canard confites
Feta
Fleur d'ail
Gingembre frais
Gras de canard
Herbes salées du Bas-du-Fleuve
Ketchup
Mayonnaise
Moutarde à l'ancienne
Moutarde de Dijon
Moutarde jaune (baseball)
Œufs de poule (calibre gros)
Olives (de toutes sortes)
Parmesan frais (en bloc)

Pesto
Poivre vert en saumure
Tabasco rouge
Tabasco vert
Tomates séchées dans l'huile

CONGÉLO

Bouillon de bœuf et de volaille maison
Crevettes crues moyennes
Crevettes nordiques
Demi-glace de veau maison
Edamames
Fumet de poisson maison
Pâte brisée
Pâte feuilletée
Pâtes fraîches à lasagne
Pâte won ton
Petits pois verts
Pétoncles de baie
Pétoncles (très gros)
Saumon fumé

GARDE-MANGER

Câpres

Champignons (mélange forestier) déshydratés

Huile de sésame grillé

Huile d'olive extravierge

Huile parfumée extravierge au goût
(noix, noisettes, amandes, etc.)

Huile végétale pure au goût neutre
(canola, tournesol, maïs, etc.)

Lentilles vertes du Puy

Miel

Noix mélangées salées

Orge perlée

Orzo

Pâtes courtes

Pâtes longues

Quinoa

Riz à grains longs

Riz à grains mélangés

Riz arborio

Sambal oelek

Sauce demi-glace en poudre

Sirop d'érable

Sucre

Sucre brun

Tamari (ou sauce soya réduite en sel)

Vinaigre balsamique

Vinaigre de vin blanc

Vinaigre de vin rouge

ÉPICES ET HERBES SÉCHÉES

Chili broyé

Épices à bifteck de Montréal

Estragon

Fleur de sel

Herbes de Provence

Origan

Paprika fumé

Piment d'Espelette

Poivre de cayenne

Poivres en grains mélangés

Romarin

Safran

Sel de céleri

Thym

CONSERVES

Bouillon de bœuf

Bouillon de légumes

Bouillon de volaille

Cœurs d'artichauts

Choucroute

Consommé de bœuf

Mélange de légumineuses

Palourdes

Pâte de tomate aux épices (ou aux fines herbes)

Pois chiches

Thon à l'huile

Tomates étuvées entières et en dés





LES ENTRÉES

Chaudrées, soupes et veloutés

Entrées froides

Entrées chaudes



CHAUDRÉE DE BLANC DE POULET AUX ÉPINARDS, AUX LARDONS ET AU CHÈVRE DOUX

PRÉPARATION 15 min ★ **CUISSON** 25 à 35 min ★ **PORTIONS** 4

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe d'huile

150 g (5 oz) de bacon épais, coupé en dés

2 poitrines de poulet, coupées en cubes

2 échalotes françaises, hachées finement

3 gousses d'ail, émincées

1 c. à soupe de basilic frais, ciselé finement

80 ml (1/3 tasse) de vin blanc sec

750 ml (3 tasses) de bouillon de volaille corsé

120 g (1 tasse) de carottes, coupées en brunoise (ou en macédoine)

100 g (3 1/2 oz) de fromage de chèvre frais aux fines herbes, émietté

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %

150 g (6 tasses) de jeunes épinards bien tassés

Sel et poivre du moulin

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre dans l'huile à feu moyen. Incorporer les lardons et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants.

2. Ajouter les cubes de poitrine de poulet et cuire 5 minutes. Saler et poivrer.

3. Ajouter les échalotes, l'ail et le basilic et faire suer 3 minutes. Déglacer avec le vin blanc, laisser réduire 2 minutes. Ajouter le bouillon de volaille et les carottes, et laisser mijoter de 5 à 7 minutes. Ajouter le fromage de chèvre et mélanger délicatement jusqu'à ce qu'il soit fondu.

4. Incorporer la crème et laisser réduire 5 minutes. Ajouter les épinards en deux ou trois poignées, en mélangeant entre chaque addition. Laisser mijoter de 5 à 7 minutes, puis servir aussitôt.

CHAUDRÉE DE MAÏS ET DE CREVETTES GRILLÉES, Salsa de Maïs Grillé

PRÉPARATION 15 min ★ CUISSON 20 à 25 min ★ PORTIONS 4

CHAUDRÉE DE MAÏS

1 c. à soupe de gras de canard
2 grosses pommes de terre blanches, pelées et coupées en dés
1 oignon blanc, ciselé
600 g (4 tasses) de maïs deux couleurs, préférablement frais
2 gousses d'ail, hachées
1 branche de thym
750 ml (3 tasses) de bouillon de volaille
250 ml (1 tasse) de lait 3,25 %
1 citron vert, en quartiers (pour le service)
Sel et poivre du moulin

CREVETTES GRILLÉES

12 grosses crevettes (31/40) avec la queue, déveinées et décortiquées
3 gousses d'ail, hachées
2 c. à soupe d'assaisonnement Old Bay (voir la note)
1 pincée de piment de Cayenne
2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive
Le jus de 1/2 citron
4 c. à soupe de ciboulette, ciselée

Salsa de Maïs Grillé

1 c. à soupe de gras de canard
150 g (1 tasse) de maïs en grains frais (ou surgelé)
2 gousses d'ail, hachées
1/2 oignon rouge, ciselé
1/2 jalapeno, épépiné et ciselé
1/2 poivron rouge, ciselé
4 c. à soupe de coriandre, hachée (tiges et feuilles)
2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
Le zeste râpé et le jus de 1/2 citron vert
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sucre (facultatif)

1. Préparation de la chaudière de maïs. Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, faire fondre le gras de canard et faire revenir les dés de pommes de terre et l'oignon, sans les colorer, de 2 à 3 minutes. Ajouter le maïs, l'ail et le thym. Bien mélanger et cuire encore de 2 à 3 minutes.

2. Augmenter le feu à moyen-élevé, déglacer avec le bouillon de volaille et ajouter le lait. Saler et poivrer. Réduire à feu doux et laisser mijoter de 8 à 10 minutes. Retirer la branche de thym et passer la préparation au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Passer le mélange au tamis, au besoin.

3. Préparation des crevettes grillées. Dans un bol, bien mélanger les crevettes avec l'ail, l'assaisonnement Old Bay, le piment de Cayenne et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Laisser reposer au moins 10 minutes.

4. Préparation de la salsa de maïs grillé. Dans une poêle à frire, faire fondre le gras de canard à feu moyen-élevé et faire revenir les grains de maïs de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Transférer dans un bol et mélanger le maïs grillé avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

5. Préchauffer le barbecue à température élevée et huiler la grille (ou huiler une poêle à fond cannelé).

6. Déposer les crevettes sur la grille chaude et griller 1 1/2 minute de chaque côté. Retirer de la grille, arroser de jus de citron et parsemer de ciboulette.

7. Répartir la chaudière dans des bols peu profonds. Garnir chaque bol de 1 à 2 c. à soupe de salsa et de 4 ou 5 crevettes. Servir avec un quartier de citron vert.

NOTE : vous trouverez ce mélange classique d'épices de la côte Ouest dans bon nombre d'épiceries et de poissonneries.



SOUPE À L'OIGNON

PRÉPARATION 15 min ★ **CUISSON** 50 min ★ **PORTIONS** 4

1 c. à soupe de gras de canard

1,5 kg (10 tasses) d'oignons sucrés (vidalia), émincés

2 c. à café de paprika

2 branches de thym

1 feuille de laurier

20 g (1/3 tasse) de persil, les branches et les feuilles séparées, haché

1 bouteille de 341 ml (12 oz) de bière brune foncée (comme la Newcastle Brown Ale)

1 litre (4 tasses) de bouillon de bœuf

1 à 2 c. à soupe de sauce anglaise (style Worcestershire)

2 à 3 cuisses de canard confites (2 moyennes ou 3 petites), effilochées

Sel et poivre du moulin, au goût

GARNITURES

125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola

300 g (2 tasses) d'oignons sucrés (type vidalia), émincés

2 c. à soupe de fécule de maïs

2 bâchettes de fromage de chèvre (style Cornebique), coupées en quatre tranches épaisses

1. Dans une grande casserole, faire fondre le gras de canard à feu moyen. Ajouter les oignons et le paprika et faire revenir lentement de 20 à 30 minutes. Ajouter le thym, le laurier et les tiges de persil. Augmenter le feu à moyen-élevé et déglacer avec la bière. Ajouter le bouillon de bœuf, la sauce anglaise et le canard effiloché. Laisser mijoter de 7 à 10 minutes. Saler et poivrer au goût.

2. Préparation des garnitures. Dans une casserole à fond épais ou dans une friteuse, faire chauffer l'huile de canola jusqu'à frémissement.

3. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger les oignons avec la fécule de maïs et bien les enrober.

4. Déposer les oignons dans l'huile chaude et frire de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils prennent une belle coloration. Transférer sur un papier absorbant, saler et poivrer. Réserver.

5. Préchauffer le gril du four.

6. Répartir la soupe dans quatre bols allant au four. Déposer 2 tranches de fromage de chèvre dans chaque bol et les faire griller de 1 à 2 minutes. Parsemer de feuilles de persil hachées et d'une petite montagne d'oignons frits. Servir.





VELOUTÉ AUX PETITS POIS, AUX EDAMAMES ET AU CROUSTILLANT DE CHORIZO

PRÉPARATION 20 min ★ **CUISSON** 20 à 25 min ★ **PORTIONS** 4 à 6

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe d'huile

1/2 oignon, ciselé

150 g (5 oz) de chorizo moyen, coupé en petits dés

4 c. à soupe de coriandre, tiges et feuilles séparées et hachées

600 g (4 tasses) de petits pois verts, frais ou surgelés

250 g (2 tasses) d'edamames surgelés

1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

4 c. à soupe de menthe, hachée

175 ml (3/4 tasse) de yogourt grec nature 9 %

2 c. à soupe de jus de citron

Sel et poivre du moulin, au goût

1. Dans une grande casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre dans l'huile. Ajouter l'oignon, le chorizo et les tiges de coriandre, et faire revenir, sans laisser colorer, de 3 à 4 minutes. Ajouter les petits pois et les edamames, bien mélanger et cuire 3 minutes. Verser le bouillon et laisser mijoter de 10 à 15 minutes. Ajouter les feuilles de coriandre, la menthe, le yogourt et le jus de citron.

2. Transvider dans le bol du mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une belle texture onctueuse. Servir le velouté froid ou chaud, à votre guise (moi, je le préfère chaud !).

VELOUTÉ DE COURGE MUSQUÉE AUX ARÔMES DE PAIN D'ÉPICES

PRÉPARATION 15 min ★ **CUISSON** 50 à 60 min ★ **PORTIONS** 4 à 6

600 g (4 tasses) de chair de courge musquée,
coupée en gros dés

4 gousses d'ail, pelées

6 échalotes entières, pelées

1 c. à café de gingembre en poudre

1/2 c. à café de poudre de clous de girofle

1 c. à soupe de gingembre frais, râpé

1 c. à soupe de miel

1 c. à café de cannelle en poudre

1 c. à café de cardamome en poudre

6 pommes de terre grelots, coupées en deux

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

1,25 litre (5 tasses) de bouillon de volaille corsé

125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 35 %

Sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Sur une grande plaque de cuisson, déposer tous les ingrédients, à l'exception du bouillon de volaille et de la crème. Bien mélanger avec les mains. Enfourner et cuire environ 30 minutes.

3. Retirer les légumes rôtis du four et les transférer dans une grande casserole. Mouiller avec le bouillon de volaille et porter à ébullition. À feu moyen, laisser réduire environ 15 minutes.

4. Transférer dans le bol d'un mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une belle texture onctueuse. Passer au chinois ou au tamis. Remettre le mélange dans la casserole. Ajouter la crème, fouetter légèrement et réchauffer à feu doux environ 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement, au goût. Servir le velouté aussitôt, bien fumant !





VELOUTÉ DE TRIO DE TOMATES RÔTIES AU PARFUM DE BASILIC

PRÉPARATION 15 min ★ **CUISSON** 65 min ★ **PORTIONS** 4 à 6

4 belles grosses tomates des champs, coupées en quartiers
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes étuvées, sans le jus
12 tomates séchées, dans l'huile + 2 c. à soupe de l'huile
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extravierge
6 gousses d'ail entières
4 échalotes, pelées et coupées en deux
3 c. à soupe de basilic frais, ciselé finement
1 c. à café de graines de fenouil
2 c. à café de sel de céleri
1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en quatre
1,25 litre (5 tasses) de bouillon de légumes corsé (ou de bouillon de volaille corsé)
125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 35 %
Copeaux de parmesan, au goût
30 g (1 tasse) de feuilles de jeune roquette
Sel et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand saladier, mélanger les tomates fraîches, les tomates en boîte, les tomates séchées, les huiles, l'ail, les échalotes, le basilic, les graines de fenouil, le sel de céleri et la pomme de terre. Répartir sur une plaque de cuisson et rôtir au four 40 minutes.
3. Retirer du four et transférer dans une casserole. Mouiller avec le bouillon et porter à ébullition. À feu moyen, laisser réduire environ 15 minutes.
4. Transvider dans le bol d'un mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une belle texture onctueuse.
5. Remettre dans la casserole. Ajouter la crème, fouetter légèrement et réchauffer à feu doux environ 10 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir le velouté garni des copeaux de parmesan et de quelques feuilles de roquette.



CARPACCIO DE GROS PÉTONCLES, VINAIGRE MIGNONNETTE AUX ÉCHALOTES ET HUÎTRES FRAÎCHES

PRÉPARATION 15 min ★ **CUISSON** aucune ★ **PORTIONS** 4

60 ml (1/4 tasse) de vieux vinaigre de vin rouge

1 petite échalote, hachée très finement

4 gros pétoncles frais

1 c. à soupe d'huile d'olive extravierge

4 belles huîtres fraîches, en coquilles

Poivre du moulin

Fleur de sel

1. Dans un bol, fouetter ensemble le vinaigre et l'échalote. Poivrer généreusement de gros grains du moulin. Réserver à la température ambiante.

2. Trancher chaque pétoncle en quatre sur le sens de l'épaisseur. Disposer les tranches de pétoncle sur quatre assiettes en les faisant se chevaucher légèrement. Arroser d'un filet d'huile et saupoudrer de fleur de sel. Réserver au réfrigérateur.

3. Brosser les huîtres. Ouvrir les coquilles et sectionner le muscle qui retient les huîtres. Jeter la première eau et laisser reposer 2 minutes. Parfumer chaque huître de 1 c. à café du vinaigre à l'échalote et laisser reposer encore 2 minutes.

4. Retirer les assiettes du réfrigérateur, garnir chacune d'une huître fraîche parfumée de son vinaigre et servir aussitôt.

NOTE : il est toujours préférable de jeter la première eau qui se forme sur les huîtres fraîches une fois ouvertes. Il se formera ensuite une nouvelle eau au goût plus fin, plus doux et savoureux.

CEVICHE DE PÉTONCLES DE BAIE AUX PARFUMS DE CHIMICHURRI

PRÉPARATION 15 min ★ **MACÉRATION** 2 h ★ **CUISSON** aucune ★ **PORTIONS** 4

400 g (environ 1 lb) de petits pétoncles de baie frais

1 citron vert, coupé en fins quartiers

MARINADE

Le jus et le zeste râpé de 4 citrons bios (ou blanchis)

2 c. à soupe de sel de table

SAUCE CHIMICHURRI

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extravierge

1/2 petit piment jalapeno, haché très finement

4 c. à soupe de persil plat, haché finement

3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée finement

2 c. à soupe de basilic frais, haché finement

1 gousse d'ail, fraîchement pressée

1 petite échalote, hachée finement

2 c. à soupe de menthe fraîche, hachée finement

Le jus de 1 citron vert

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Y plonger les pétoncles, couvrir d'une pellicule de plastique et laisser mariner 2 heures au réfrigérateur.

2. Pendant ce temps, préparer la sauce chimichurri en mélangeant tous ses ingrédients dans un grand bol. Réserver au réfrigérateur.

3. Retirer les pétoncles de la marinade et bien les égoutter. Mettre les pétoncles dans la sauce chimichurri et mélanger délicatement pour bien les enrober.

4. Servir dans de belles verrines et garnir de quartiers de citron vert.





Entre le boulot et le dodo, il ne reste souvent que peu de temps pour les fourneaux. Pour remettre un peu de légèreté et ajouter de la saveur à votre routine, Jean-François Plante s'invite chez vous en proposant des recettes simples et parfumées qui misent sur des ingrédients accessibles. Optez pour un potage réconfortant, une salade croquante, un tartare ou un plat de pâtes express quand vos minutes sont comptées. Et succombez aux viandes braisées, aux plats mitonnés et aux desserts festifs quand arrivent enfin les soirées où vous pouvez laisser doucement le bon temps couler. Retrouvez le plaisir de cuisiner simplement et profitez du meilleur du bistro chez vous !

JEAN-FRANÇOIS PLANTE propage partout où il passe sa passion pour l'art de la bonne chère. Adeptes de la simplicité, il place le plaisir au cœur des plats qu'il élabore et des bistrots L'Aromate dont il signe le concept. Auteur de plusieurs livres de recettes, ce communicateur-né bien connu du grand public invite les lecteurs à de délicieux abandons.

