

HELENA LOUREIRO

La cuisine d'Helena

80 recettes portugaises
pour ensoleiller
votre table

A yellow diamond shape with a decorative floral pattern of swirls and leaves. The text is centered within the diamond.

*La cuisine
d'Helena*

Édition : Émilie Mongrain
Design graphique : Josée Amyotte
Infographie : Johanne Lemay
Traitement des images : Johanne Lemay
Révision : Sylvie Massariol
Correction : Lucie Desaulniers
Photos : Tango
Stylisme culinaire : Jacques Faucher

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

10-15

Imprimé au Canada

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4394-9

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
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – 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.
ZI. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – 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.

HELENA LOUREIRO

La cuisine d'Helena

*80 recettes portugaises
pour ensoleiller
votre table*



TABLE
DES MATIÈRES
Conteúdo

LE PLAISIR DE LA DÉCOUVERTE	9
AMUSE-BOUCHES ET ENTRÉES	11
SOUPES ET SALADES	37
POISSONS	65
FRUITS DE MER	91
VIANDES ET VOLAILLES	117
ACCOMPAGNEMENTS	147
DESSERTS	173
RECETTES DE BASE	197
LES BONNES ADRESSES	209
INDEX DES RECETTES	211



LE PLAISIR DE LA DÉCOUVERTE

O prazer da descoberta

Certains passions se développent dès l'enfance, et c'est bien le cas de celle que j'entretiens depuis mon plus jeune âge avec la cuisine.

Dès mon apprentissage de l'écriture et de la lecture, je me suis mise à retranscrire toutes les recettes qui m'inspiraient. Avec le temps, j'en ai accumulé un nombre impressionnant dans une multitude de cahiers !

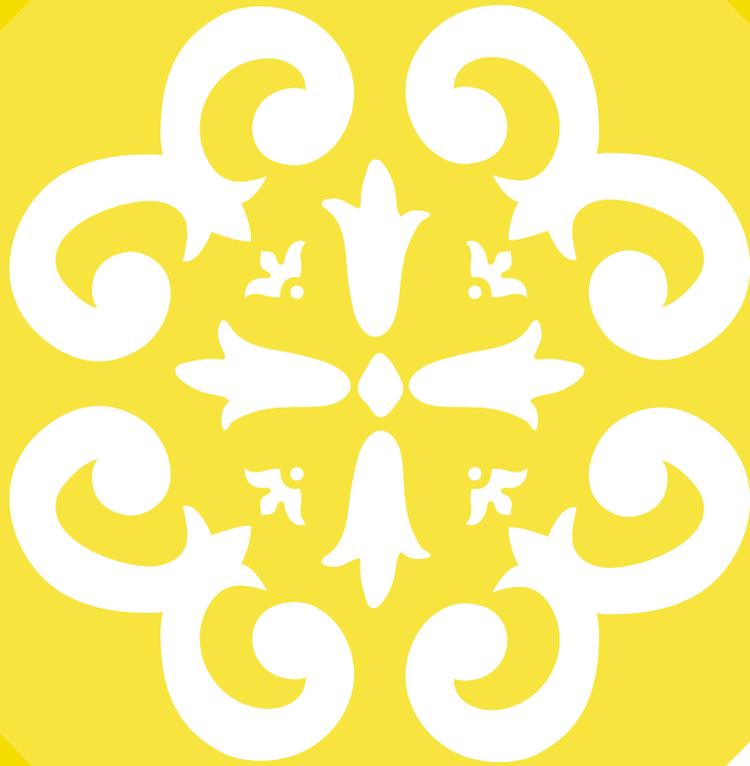
Puis, à la théorie s'est jointe la pratique. De plus en plus, j'ai cherché à perfectionner ces recettes : j'ai diminué certains ingrédients, j'en ai ajouté de nouveaux ou j'ai ajusté le temps de cuisson... J'en suis ainsi venue à créer une panoplie de plats, tous authentiquement portugais parce qu'ils parlent à la fois de ma culture et de moi.

Cet héritage qui m'est si cher a fait de moi, quelques années plus tard, une chef accomplie et une fière ambassadrice de la gastronomie portugaise. Et par ce livre, je désire vous faire découvrir ce que mon pays natal a de meilleur à offrir sur le plan culinaire.

Mon héritage a également fait de moi une mère dévouée, et je souhaite léguer ma passion aux deux êtres qui me sont les plus chers, mes fils Daniel et Diogo.

Meus meninos, isto é para vocês. Amo-vos mais que tudo !

HELENA



AMUSE-BOUCHES
ET ENTRÉES
Aperitivos e entradas



ASSIETTE DE PETISCOS

Prato de petiscos

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 15 MINUTES

MACÉRATION : 4 HEURES OU +

CUISSON : 10 MINUTES

100 g (3 1/2 oz) d'escalopes de porc

Huile (pour la grille)

100 g (3 1/2 oz) de *chouriço* (chorizo)

100 g (3 1/2 oz) de boudin noir portugais

2 poivrons rouges entiers

4 petits pains de campagne

Copeaux de fromage portugais

(fromage de lait de vache à pâte

ferme ou semi-ferme) (voir la note 2)

Persil haché

Moutarde au piri-piri, au goût

(voir la note 3)

Sauce piri-piri, au goût

MARINADE

2 c. à soupe de jus de citron

1 à 2 gousses d'ail hachées, au goût

Sauce piri-piri, au goût

1 c. à soupe de paprika fumé

125 ml (1/2 tasse) de vin blanc

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

2 feuilles de laurier

2 c. à café d'origan séché

Sel de mer

Poivre du moulin

NOTES

1. Les petiscos sont des amuse-bouches à la portugaise que l'on prépare habituellement pour grignoter. On peut aussi les servir en accompagnement d'un apéritif ou lors d'un cocktail. **2.** Les fromages São Jorge et Castelões par exemple. **3.** La moutarde portugaise est une moutarde épicée qui contient de la sauce piri-piri. Vous pourrez la trouver dans les épiceries portugaises ou la faire vous-même, voir recette p. 205.

PRÉPARATION DE LA MARINADE

Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la marinade. Transvider cette préparation dans un grand sac à glissière. Ajouter les escalopes de porc, refermer le sac et remuer pour bien les enrober de marinade. Laisser macérer au réfrigérateur au moins 4 heures.

Préchauffer le barbecue à puissance élevée et huiler la grille.

Retirer les escalopes de porc de la marinade. Déposer les escalopes, le *chouriço*, le boudin noir et les poivrons sur la grille chaude, et griller de 3 à 5 minutes de chaque côté, selon la cuisson désirée.

Retirer les aliments de la grille et les couper en morceaux. Servir aussitôt dans une grande assiette accompagnée de petits pains de campagne, parsemée de copeaux de fromage. Garnir de persil frais haché. Accompagner de moutarde au piri-piri et de sauce piri-piri.

BOULETTES DE SARDINES

Almôndegas de sardinhas

DONNE 12 BOULETTES

PRÉPARATION : 25 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 30 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

BOULETTES

1 kg (2 lb) de sardines surgelées,
décongelées, bien nettoyées et
évidées (voir la note)

100 g (2/3 tasse) de riz cuit

Le jus de 1/2 citron

1 gousse d'ail hachée

3/4 c. à soupe de persil haché

3/4 c. à soupe de coriandre hachée

1 c. à café de piment d'Espelette

Sel de mer

Poivre du moulin

SAUCE TOMATE

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 oignon moyen haché

1 poivron rouge coupé en lanières

2 gousses d'ail hachées

500 g (1 lb) de tomates mûres mondées
et épépinées

125 ml (1/2 tasse) d'eau

2 c. à soupe de persil haché

2 c. à soupe de coriandre hachée

2 feuilles de laurier

NOTE

*On peut trouver des sardines
fraîches ou surgelées dans toutes
les bonnes poissonneries.*

Éponger les sardines et hacher la chair finement au couteau ou dans un robot culinaire.

Dans un bol, mélanger la chair des sardines, le riz, le jus de citron, la gousse d'ail, le persil et la coriandre. Assaisonner de sel, de poivre et de piment d'Espelette. Bien mélanger. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

Pendant que le mélange refroidit, préparer la sauce tomate. Dans une casserole, mettre l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon, le poivron et l'ail haché. Ajouter les tomates, saler et poivrer. Laisser mijoter environ 10 minutes à feu moyen.

Façonner des boulettes avec la préparation de sardine. Déposer les boulettes dans la sauce chaude et ajouter jusqu'à 125 ml (1/2 tasse) d'eau pour la diluer un peu. Ajouter les herbes et les feuilles de laurier. Couvrir et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes, en remuant délicatement jusqu'à ce que les boulettes soient cuites et bien chaudes. Servir immédiatement.





CALMARS À L'ÉTOUFFÉE

Ensopado de lulas

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

2 gousses d'ail émincées
1 oignon tranché finement
3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 c. à soupe de pâte de piment fumé (voir la note 1)
125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
500 g (1 lb) de tomates mûres, coupées en petits dés
500 g (1 lb) de calmars nettoyés
2 c. à soupe de câpres
2 c. à soupe de persil frais haché
Poivre du moulin
Sauce piri-piri, au goût
Sel de mer

NOTES

1. On peut trouver la pâte de piment fumé dans les épiceries fines. **2.** Déposé sur une belle tranche de pain, ce plat de tapas simple et goûteux vous donnera l'impression de prendre l'apéro au bord de la mer.

Dans une casserole, à feu très doux, faire suer l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Saler, poivrer et ajouter la pâte de piment fumé. Verser le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter les tomates, les calmars, les câpres et le persil. Laisser mijoter à découvert, à feu très doux, 25 minutes.

Assaisonner de quelques gouttes de piri-piri, si désiré, et servir sur une tranche de pain grillée.

CARPACCIO DE PIEUVRE AUX AGRUMES

Carpaccio de polvo

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 20 MINUTES

500 g (1 lb) de pieuvre cuite, en tranches très minces (voir page 51)

SALADE DE MÂCHE AUX AGRUMES

100 g (5 tasses) de mâche
200 g (1 tasse) de suprêmes d'agrumes (clémentine, orange, citron vert, citron)
Persil haché, au goût
Ciboulette hachée, au goût
Coriandre hachée, au goût
2 c. à soupe de jus d'agrumes, au choix
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge
2 c. à soupe de vinaigre de framboise

PURÉE DE POIS CHICHES

À L'ENCRE DE SEICHE

1 boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz) égouttés et rincés (ou voir p. 206 pour la cuisson des pois chiches secs)
Le jus de 1/2 citron
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extra vierge
2 gousses d'ail émincées
1 c. à soupe d'encre de seiche (voir la note)
Piment d'Espelette, au goût
1 c. à soupe de persil frais haché
Fleur de sel
Poivre du moulin

NOTE

L'encre de seiche est un liquide noir sécrété par certains céphalopodes. En cuisine, elle est utilisée pour colorer les ingrédients. Vous pourrez vous en procurer dans certaines poissonneries.

PRÉPARATION DE LA PURÉE DE POIS CHICHES

Dans un robot culinaire, mettre les pois chiches, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, l'encre de seiche, un peu de fleur de sel et de poivre. Mélanger environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que la purée soit homogène. Saupoudrer de piment d'Espelette et de persil frais haché.

Couvrir une grande assiette de purée de pois chiches. Déposer par-dessus des tranches de pieuvre cuite.

PRÉPARATION DE LA SALADE DE MÂCHE

Dans un grand saladier, déposer tous les ingrédients de la salade et remuer pour bien enrober les feuilles d'huile et de vinaigre.

Surmonter le carpaccio de pieuvre de salade de mâche aux agrumes et servir.





PIEUVRE

Polvo

Cette petite bête à la texture si singulière est une des reines de la mer Méditerranée. Elle est trop souvent boudée, à tort, parce qu'on la croit trop complexe à travailler. Et pourtant, il n'en est rien. La belle danseuse des mers est exquise, d'une grande finesse et mérite amplement d'être apprivoisée, qu'elle soit servie fraîche, en carpaccio, ou grillée à point et à peine salée. Comme m'a dit le jeune Napoléon Simard-Proulx, « la pieuvre est le filet mignon de la mer ». Bien d'accord !





Passionnée par les saveurs de sa terre natale, la chef portugaise Helena Loureiro vous invite à en explorer les exquis subtilités.

Découvrez en sa compagnie des spécialités à base de poissons et de fruits de mer, ou qui font honneur aux viandes et aux volailles, qu'elles soient grillées à vif ou mijotées longuement. Selon vos envies, dégustez un gravlax de morue noire, une salade de pommes de terre grillées ou de sardines marinées, des crevettes au porto, des palourdes au *chouriço*, l'incontournable morue en croûte de pain de maïs ou un classique poulet à la *braz*. Laissez-vous étonner par la simplicité de recettes élaborées avec des ingrédients à peine transformés et profitez d'un voyage gourmand en 80 recettes pour vous régaler de ce que la gastronomie portugaise a de meilleur à offrir !

HELENA LOUREIRO est établie au Québec depuis plus de 20 ans. Profondément attachée à sa culture, elle en fait découvrir la richesse à travers ses restaurants devenus de véritables institutions, le Portus Calle et le Helena, et la charmante épicerie-boutique Cantinho de Lisboa, dans le Vieux-Montréal.

Groupe
Livre
Québecor Média

978-2-7619-4394-9



9 782761 943949