

Le garde-manger BORÉAL

80 recettes pour le découvrir et le cuisiner



Jean-Luc Boulay et Arnaud Marchand
photos André-Olivier Lyra



TABLE DES MATIÈRES

- 8 Préface
- 11 Avant-Propos – Deux chefs, une vision
- 13 Introduction – Qu'est-ce que la cuisine boréale ?
- 20 Cuisine boréale, mode d'emploi
- 21 Le garde-manger boréal

27 PRINTEMPS

- 28 QUATRE PRODUCTEURS
- 32 Crêpes soufflées à l'érable et au poivre des dunes, confiture de canneberges et graines de citrouille
- 35 Cuisses de lapin confites, sauce gribiche aux boutons de marguerite, pain perdu aux champignons et carottes glacées
- 36 Asperges tièdes du Québec et magret de canard séché, sauce mousseline au piment d'argile et au vinaigre de cidre de glace
- 39 Crabe des neiges parfumé à la racine de céleri sauvage, rémoulade de céleri-rave au nard des pinèdes, sauce vierge au céleri et à la pomme
- 42 Fraîcheur d'omble chevalier à la betterave, aux herbes et aux fleurs sauvages
- 45 Tartines de crevettes nordiques aux cœurs de quenouille, coulis de pissenlit et mayonnaise au sapin baumier
- 46 Crème froide d'asperges, œufs frits, garniture de lamelles d'asperges crues et de morilles
- 49 Chaudrée de printemps aux moules, crevettes, buccins, omble chevalier, algues et condiment de poireau
- 50 Homards et asperges grillés, vinaigrette au sirop de bouleau et au radis noir, salade de millet
- 55 Pavés de flétan, concassé de têtes de violon au beurre noisette, gremolata boréale à la salicorne, pommes de terre vapeur
- 56 Risotto d'orge aux pleurotes et aux algues, pétoncles rôtis et copeaux de Tomme D'elles
- 59 Tartare de truite de nos lacs à l'huile de pépins de canneberges, salade d'hémérocalles, échalotes frites
- 60 Côtes levées de bison au rhum Chic Choc, salade de chou façon césar nordique et topinambours rôtis
- 63 Feuilletés de suprêmes de pintade, duxelles, épinards et orpin, crème à l'ortie
- 64 Médallions de veau en croûte de champignons chaga, crêpes de panais et panais rôti en persillade
- 69 Flanc de porc braisé au sirop érable et au carvi sauvage, tombée de chou rouge au bacon, gnocchis de polenta à la courge

- 70 Fraises au baume de mélisse, sablés à la fleur de mélilot, crème fouettée au miel
- 73 Millefeuilles tout érable
- 74 Parfaits glacés à l'érable et au poivre des dunes, éclats de meringue
- 77 Tiramisus nordiques à la rhubarbe

79 ÉTÉ

- 80 QUATRE PRODUCTEURS
- 84 Brouillade d'œufs aux giroles, pain campagnard grillé au pesto à la fleur d'ail, fromage Hercule de Charlevoix
- 87 *Steak and egg*, mayonnaise à l'estragon, poutine gourmande au bacon de sanglier
- 90 Cappuccino de maïs, crème montée au popcorn et au piment d'argile, pickles de maïs
- 93 Carpaccio de concombres des champs, Cendré des prés, graines de moutarde sauvage, vinaigrette à la camerise et cerfeuil musqué
- 94 Saisie d'esturgeon au chou-rave mariné, émulsion à l'huile de chanvre
- 97 Tartare de cerf au maïs grillé, pommes de terre farcies aux herbes et au hareng fumé
- 98 Tarte à la tomate de ma maman (chef Arnaud), laitues Boston grillées et poireaux à la vinaigrette au bacon
- 101 Crème froide de petits pois à la menthe indigène, salade d'écrevisses du lac Saint-Pierre
- 104 Salade de haricots, laitues romaines grillées, fondues au Riopelle et vinaigrette au Madérisé de cassis
- 107 Brochettes de pétoncles au miel et au carvi sauvage, salade de riz sauvage, de pois mange-tout et de magret de canard fumé
- 108 Doré de lac, couscous de chou-fleur à l'huile de caméline et aux cœurs de quenouille, radis poêlés au beurre
- 111 Lotte au bacon et à l'avoine, semoule d'avoine, courgettes grillées et yogourt à la mélisse
- 112 Pavés de morue rôtis, concassé de tomates aux algues et à la salicorne, pommes de terre confites au gras de canard
- 117 Jambonnette de volaille, écrasé de pommes de terre et poêlée de champignons crabes
- 118 Bavette de jeune wapiti et légumes grillés, condiment à l'oseille et aux graines de caméline
- 121 Côtelettes de porc grillées à la moutarde de livèche, salade de lentilles Beluga aux échalotes de Sainte-Anne et au vin rouge

- 122 Gâteau des anges à la fleur de mélilot, bleuets du Québec, crème anglaise au miel de sarrasin
- 125 Granité aux framboises, crème prise à la menthe indigène, baguettes sucrées et mousseux de cidre
- 126 Parfaits aux fraises et au sapin baumier, brochettes de beignets
- 129 Tarte aux cerises et aux camerises, crème fraîche à l'hydromel et aux graines de myrica

131 AUTOMNE

- 132 QUATRE PRODUCTEURS
- 136 Œufs fleurettes aux cèpes et mouillettes à la racine de céleri sauvage
- 139 Pancakes à la citrouille, espuma de pommettes et graines de citrouille à l'érable
- 142 Crème de potimarron à la fleur de mélilot, vermicelles de courge croquants et crème fleurette
- 145 Feuilletés de champignons pieds de mouton et oignons marinés
- 146 Foie gras poêlé, beurre d'églantier et pain doré brioché
- 149 Rillettes de lapin à la moutarde, salade tiède de salsifis et de bette à carde
- 150 Tatin de betteraves rouges au sirop de bouleau, crémeux de chèvre et betterave jaune marinée
- 153 Crème de topinambour, gésiers de canard confits et chips de topinambour
- 156 Filets de truite meunière, pommes de terre fondantes au fumet et tombée de chou frisé au beurre d'argousier
- 159 Saumon rôti, carpaccio de courge musquée, épinards, beurre blanc au gin Ungava et baies de genièvre
- 160 Baluchons de chou vert au canard confit, crémeuse de pommes de terre et oignons cipollini braisés
- 163 Cassoulet à l'oie sauvage et aux bolets, moutarde à l'aronie
- 164 Bouilli d'automne au cerf braisé et aux feuilles de myrique baumier, émulsion de tofu à l'huile de noix
- 167 Fondue nordique au gibier, bouillon forestier, sauces boréales et accompagnements variés
- 168 Gigot de chevreau farci au céleri-rave, étagé de courge musquée à la sarriette et jus de viande
- 173 Jarrets d'agneau braisés au carvi sauvage, polenta crémeuse et chanterelles en tube
- 174 Crème brûlée à la fleur et aux baies de sureau
- 177 Tarte à l'argousier
- 178 Nougat glacé à l'épinette noire, caramel à la fleur de sel et crumble à l'avoine et à la citrouille
- 181 Pain d'épices aux pommes et aux panais, compote de canneberges

183 HIVER

- 184 QUATRE PRODUCTEURS
- 188 Gaufres de pommes de terre aux herbes salées, saumon fumé, jeunes épinards, œufs pochés et crème sure aux algues
- 191 Jambon braisé à la bière blanche, sirop de bouleau, légumes-racines rôtis et rôtis de pomme de terre
- 194 Bonbons d'agneau au poivre des dunes, salade d'orge aux herbes et mayonnaise à la sarriette
- 197 Croquettes de Sabot de Blanchette sur mâche, graines de citrouille et betteraves au sirop de merisier et huile de caméline
- 198 Rillettes de maquereau au carvi sauvage, galettes de banique et salade de chou
- 201 Salade de topinambours et de pommes de terre au bacon de sanglier, endives vinaigrette et sauce à l'échalote
- 202 Potage de carottes au gingembre sauvage et pesto de bolets aux graines de tournesol
- 205 Soupe-repas au chou, à la pomme de terre et à la monarde, saucisses grillées et mouillettes
- 208 Fish and chips à la bière blonde, sauce au raifort sauvage
- 211 Pavés de morue, sauce vierge à l'argousier, courge rôtie et risotto d'épeautre
- 212 Saumon en papillote au poireau, pommes de terre au four et yogourt aux herbes
- 215 Onglet de bœuf, jus de viande au vinaigre de cassis, gratin dauphinois de panais et de pommes de terre à la valériane, salsifis rôtis
- 216 Cuisses de canard au vin rouge, écrasé de topinambours au foie gras et haricots rôtis
- 219 Magrets de canard laqués au sureau, pilaf de riz sauvage, choux de Bruxelles
- 222 Étagé d'effiloché de cerf et d'écrasé de courge, jus au sapin baumier
- 225 Mijoté de wapiti aux champignons des sous-bois, Madérisé de cassis, purée de pommes de terre et pleurotes du Québec
- 226 Gâteau au fromage du Québec et coulis de chicoutai au cidre de glace
- 229 Pommes poêlées, caramel à l'érable, confiture de camerises et tuiles à l'érable
- 230 Pouding chômeur nordique à l'aronie
- 233 Tartelettes fines aux pommes et crème légère à la fleur de mélilot

- 234 Remerciements
- 237 Index



PRÉFACE

Il faut souvent des gens venus d'ailleurs pour nous faire réaliser les richesses qu'on a juste sous les yeux et nous donner envie de les mettre en valeur. Jean-Luc Boulay, un chef cuisinier né en Normandie, est de ceux-là. Il faut dire que son beau-père l'a initié à la nature sauvage, à la chasse et à la pêche dès son arrivée au pays, en 1977. Depuis, la passion de Jean-Luc et sa curiosité à l'égard de la forêt boréale et de son immense potentiel culinaire ne l'ont plus quitté. Son second ouvrage, qu'il signe avec son associé, le chef Arnaud Marchand, veut rendre hommage à quelques-uns de ces trésors comestibles de nos forêts, qui commencent à peine à être découverts et utilisés par les Québécois.

J'avoue avoir longtemps eu des attentes peut-être pas toujours réalistes à l'égard des chefs cuisiniers québécois. Biologiste et chercheur spécialisé dans le potentiel santé et gourmand de la forêt boréale, je pensais que ces experts de la cuisine pourraient faire connaître facilement au grand public la diversité de notre terroir sauvage, contribuant en même temps à promouvoir une saine alimentation, en utilisant de façon logique ce qui pousse à côté de chez nous. Mais, trop souvent, je constate qu'on est encore bien loin de cet idéal, malgré ce qu'en disent les médias. La connaissance des chefs et leur utilisation de ces ressources exceptionnelles restent marginales.

Quand, par exemple, après une conférence, on me demande dans quel établissement on peut vraiment goûter la forêt, je reste perplexe. J'aimerais tellement pouvoir fournir des références et répondre simplement : « Allez à tel ou tel resto, vous y découvrirez un superbe potage aux légumes locaux, aromatisé avec du jasmin boréal; vous y humerez du myrique baumier assaisonnant une ratatouille du Nord;

vous y dégusterez une pizza aux fines herbes boréales et vous pourrez vous y délecter en fin de repas d'une infusion antioxydante de comptonie, avec ses notes subtiles de lavande et de laurier. » Malheureusement, bien rares sont les restaurants qui correspondent à cette description.

Mais, heureusement, les choses changent peu à peu. Il faut en remercier des visionnaires, comme le génial duo formé de Jean-Luc Boulay et d'Arnaud Marchand. À leur restaurant de Québec, Chez Boulay bistro boréal, ils jouent d'audace et de créativité en expérimentant une cuisine composée d'ingrédients sauvages issus du terroir nordique québécois. Ce faisant, ils sortent des sentiers battus et créent avec passion un courant culinaire encore inusité au Québec. Charmée, leur clientèle en redemande! Une fois la curiosité éveillée, il suffit de l'entretenir au moyen d'un travail d'éducation et de sensibilisation qui permettra aux Québécois de pousser plus loin leurs découvertes et leur fera mieux connaître ces épices sauvages ou ces infusions nordiques qui rivalisent en vertus et en saveur avec les thés ou aromates asiatiques... sauf qu'elles poussent chez nous!

Voilà exactement ce que ces deux chefs généreux ont en tête! Avec ce livre de recettes, mes amis Jean-Luc Boulay et Arnaud Marchand souhaitent justement partager leurs connaissances, afin de permettre au plus grand nombre possible de personnes de vivre des expériences gustatives typiquement boréales et, qui sait, d'inspirer d'autres chefs à en faire autant. Les saveurs de notre Boréalie sont infinies!

FABIEN GIRARD
Biologiste, auteur et chercheur







DEUX CHEFS, UNE VISION

Plus que jamais, la cuisine locale, saine et traçable a la cote au Québec, comme partout en Amérique du Nord et en Europe. En témoignent la démarche du bistro Chez Boulay qui, depuis son ouverture, à Québec, en avril 2012, fait salle comble soir après soir et suscite un engouement qui ne s'est jamais démenti. Bien au contraire! On accourt de partout pour goûter la cuisine gourmande, aux saveurs inusitées, du tandem formé de Jean-Luc Boulay et d'Arnaud Marchand. « Les techniques sont françaises parce que nous avons été formés dans cette tradition, qui est aussi celle de la majorité des cuisiniers d'ici; par contre, les produits et l'inspiration sont québécois, avec de nombreux ingrédients qui proviennent de la forêt boréale ou de terroirs sauvages », précise Arnaud Marchand.

Pour les deux complices, qui se sont connus en 2010 dans le cadre de l'émission *Les Chefs!*, à Radio-Canada, alors qu'Arnaud était l'un des finalistes et Jean-Luc l'un des trois juges permanents, l'intérêt constamment renouvelé du public pour leur cuisine et sa grande curiosité à l'égard des ingrédients utilisés par le bistro Chez Boulay les ont conduits à vouloir faire un ouvrage de vulgarisation sur leur vision de la cuisine d'inspiration nordique. « Notre but consiste à démystifier la cuisine boréale, avec ses in-

grédients typiques de notre territoire et sa philosophie de proximité, de manière à initier les gens et à leur donner envie de l'incorporer dans leur quotidien tout en s'amusant », explique Arnaud Marchand. De son côté, Jean-Luc Boulay souhaite amener les Québécois à aller plus souvent se promener en forêt en famille, afin de découvrir et de s'approprier le fabuleux garde-manger naturel à leur disposition. C'est pourquoi les 80 recettes créées par ce sympathique duo, avec la précieuse collaboration du chef Érick Demers, fidèle bras droit d'Arnaud, se veulent un point de départ et une source d'inspiration pour les lecteurs. Faciles à réaliser, elles sont bien ancrées dans les saisons.

Mais nous vous invitons d'abord à découvrir, dans le premier chapitre, les fondements de la cuisine boréale telle qu'on la pratique au restaurant Chez Boulay bistro boréal, avec ses caractéristiques, son importance pour la société québécoise et une présentation des précurseurs, sans qui cette belle aventure n'aurait jamais pu se concrétiser.

Suivez le guide!

ANNE-LOUISE DESJARDINS
journaliste et auteur



QU'EST-CE QUE LA CUISINE BORÉALE ?



Le Québec jouit d'un territoire qui, s'il n'est pas le plus facile à exploiter en raison de sa vastitude et de sa saisonnalité, possède des atouts indéniables, du fait même de sa nordicité. Le bistro Chez Boulay l'a bien compris, jouant à fond la carte de cette nordicité en utilisant presque exclusivement des ingrédients d'ici, saisonniers, dont plusieurs sont des produits forestiers non ligneux (PFNL) issus des 550 000 km² de forêt boréale que compte le Québec: nard des pinèdes, brisures de toque, myrique baumier, fleur de mélilot, gingembre sauvage, racine de céleri sauvage, aronie, sureau, groseille, cerise à grappes, chicoutai, fraise des champs, framboise, bleuet, amélanche, thé du Labrador, thé des bois, pourpier, boutons de marguerite, cœurs de quenouille, champignons sauvages. À ces trésors s'ajoutent des produits cultivés, d'élevage ou transformés, autre reflet de notre terroir septentrional: canneberge, argousier, camerise, cassis, pomme, sirop d'érable, de bouleau ou de merisier, gelées, beurres et confitures de petits fruits, légumes-racines, courges, grand gibier d'élevage, canard, pintade, oie, poulet, lapin, truite, omble chevalier, crabe des neiges, crevettes nordiques, pétoncles, homard, hareng, maquereau, flétan, sans oublier les fromages artisanaux du Québec, les légumineuses et des grains comme l'orge, le seigle, l'avoine et le sarrasin, qui aiment nos latitudes.

L'ART DE LA SUBSTITUTION

Dans cette cuisine copieuse, originale, mais dépourvue de prétention de Chez Boulay bistro boréal, la saveur prime, les contrastes entre l'acidité, l'amer, le salé et le sucré sont travaillés avec soin et certains ingrédients identifiés à notre territoire en délogent d'autres, d'origine étrangère. Arnaud Marchand utilise de l'huile de pépins de canneberges, de tournesol, de canola biologique ou de chanvre au lieu de l'huile d'olive; le vinaigre de cassis, de cidre ou de framboise remplace le jus de citron ou le vinaigre balsamique italien; le romarin, le basilic ou le poivre du Sichuan se voient détrônés au profit d'aromates sauvages.

Le thé du Labrador est délicieux en tisane ou pour préparer une sauce.

1.
2.

QUAND LE TERME «TERROIR» PREND TOUT SON SENS

Cette cuisine incarne la quintessence d'un authentique mouvement de retour vers le terroir : inspirée d'une nature sauvage profondément enracinée dans l'identité québécoise, de proximité et à haut indice de traçabilité, elle honore l'héritage des Premières Nations. Pour Jean-Luc Boulay, lui-même grand pêcheur, chasseur, cueilleur et amoureux de la toundra québécoise, l'intérêt pour la cuisine nordique reflète aussi un ras-le-bol généralisé envers la production agroalimentaire industrielle, maintes fois entachée par les scandales et les crises sanitaires. « L'influence américaine, qui remonte à l'après-guerre et qui faisait ses choux gras d'aliments produits à grande échelle, bourrés d'agents de conservation ou de gras nocifs pour la santé, a fait son temps. Heureusement, elle a aussi favorisé une prise de conscience : dorénavant, les gens veulent connaître la provenance des aliments qu'ils consomment et les jeunes sont aussi très préoccupés d'environnement et de bien-être animal », explique ce grand cuisinier, persuadé que la cuisine nordique a les mêmes vertus santé que la cuisine méditerranéenne. « De nombreuses études démontrent les bienfaits de l'approche boréale, avec ses ingrédients qui débordent d'antioxydants, de vitamines et de bons gras », constate le chef Boulay.

UN IMPACT ENVIRONNEMENTAL ET SOCIAL

Comme la cuisine boréale limite l'utilisation de produits ayant voyagé sur de longues distances, les ingrédients qui la composent sont réputés plus savoureux et dotés d'une meilleure valeur nutritive. Cela ajoute un argument supplémentaire en sa faveur, à l'heure où les fermiers de famille sont de plus en plus présents dans le quotidien des Québécois. Arnaud Marchand résume bien l'importance de cette philosophie d'achat local lorsqu'il avoue que plusieurs de ses fournisseurs sont devenus des amis parce qu'il peut aller les visiter, créant un lien de confiance durable en constatant tout le soin qu'ils mettent pour produire les aliments destinés au bistro Chez Boulay. Ce choix d'approvisionnement permet aussi de donner du travail à des milliers de Québécois et contribue à soutenir nos régions éloignées, que ce soit la Gaspésie, le Bas-du-Fleuve, la Côte-Nord ou le Saguenay-Lac-Saint-Jean.

L'intérêt pour la cuisine boréale tient donc à tous ces facteurs : retrouver le plaisir des cycles saisonniers, avec des ingrédients au summum de leur saveur et de leur fraîcheur, faire des choix éco et socio responsables, tout en apprenant ou en réapprenant à tirer profit de notre environnement naturel. Enfin, le fait de retrouver la trace de techniques de conservation oubliées, qui permettent d'apprécier la saisonnalité de notre



3.



4.



5.

1. Jean-Luc Boulay à la chasse au caribou.
2. Le thé des bois.
3. Pousses de sapin baumier.
4. Ortie sauvage.
5. Fumage à chaud, une technique traditionnelle amérindienne.

territoire au lieu de la subir, contribue aussi à l'engouement pour l'approche nordique. Le fumage, le séchage, le salage et la mise en pot n'ont jamais été aussi populaires, comme une façon d'honorer la mémoire de nos aïeux, pour qui ces procédés étaient une question de survie, leur permettant de traverser l'hiver. La cuisine boréale vient répondre à toutes ces quêtes et satisfaire tous ces désirs.

LE GARDE-MANGER BORÉAL : BIEN AVANT NOUS !

Écrire un livre sur la cuisine nordique impose l'humilité, car elle est l'héritière d'une longue lignée. Chez nous et ailleurs, de nombreux passionnés ont tracé la voie et permis l'émergence d'une véritable gastronomie du terroir à base de produits sauvages et naturels. Ce n'est pas le fruit d'une génération spontanée. C'est pourquoi, bien qu'Arnaud Marchand et Jean-Luc Boulay soient des leaders de la cuisine boréale au Québec, ils tiennent à rendre hommage aux précurseurs, tout en souhaitant que leur livre s'inscrive dans cette lignée, qu'il soit un outil de transmission des connaissances.

L'ENSEIGNEMENT DES PREMIERS PEUPLES

Les premiers habitants du territoire détenaient un savoir exhaustif sur les plantes. « On ne se le cachera pas, les Amérindiens ont élaboré leurs menus à partir de produits de la forêt, parce qu'elle était leur garde-manger. Ils utilisaient les plantes sauvages d'une manière plus médicinale, mais ils cuisaient la bannique (pain plat traditionnel) avec du sirop de bouleau, ils faisaient le pemmican (viande séchée) avec des fruits sauvages et du gibier, ils buvaient du thé du Labrador. On n'a rien inventé », explique Martin Gagné, chef du restaurant La Traite, de l'Hôtel-musée des Premières Nations, à Wendake, près de Québec. Lui-même fier de ses racines algonquines, il est l'un des premiers cuisiniers québécois à avoir élaboré un menu avec une forte empreinte autochtone, dès l'ouverture de la Traite, en 2008. Et qui dit autochtone, au Québec, dit forcément boréal, avec tout ce qui provient du Nord : plantes sauvages, viandes et poissons. Martin Gagné rappelle d'ailleurs que les Amérindiens nous ont aussi appris à fumer, saler, mettre en conserve et sécher les aliments.

JEAN-PAUL GRAPPE, L'INLIASSABLE PÉDAGOGUE

Jean-Paul Grappe est une autre tête chercheuse dotée d'un savoir encyclopédique du sujet. Très tôt en carrière, il a voulu aider ses compatriotes à redécouvrir un peu de leurs racines de coureurs des bois en s'appuyant, notamment, sur l'héritage autochtone. Dès 1977, un ami d'Abitibi lui fait découvrir plusieurs ingrédients sauvages, puis lui présente des membres de la nation crie, avec qui Jean-Paul Grappe approfondira ses connaissances du garde-manger boréal. Depuis, cet homme généreux travaille chaque année avec différentes communautés dans le Nord et le Grand Nord afin de développer la cuisine d'inspiration autochtone et la connaissance des plantes sauvages.

D'abord restaurateur, puis enseignant pendant plus de 20 ans à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, il a offert aux Québécois les clés de leur coffre à outils boréal, avec ses livres sur les champignons sauvages, les petits fruits, les produits de la mer et les gibiers à poil et à plume, en plus d'avoir contribué à un ouvrage sur la cuisine autochtone. Pour Jean-Paul Grappe, le Québec sauvage est une terre de rêve pour les cuisiniers, en raison de l'immense diversité de produits disponibles. « La philosophie boréale vise à doter le Québec d'une identité culinaire distinctive, qui tient compte de nos racines et de notre géographie. À mon avis, il faut poursuivre son développement, car elle offre une vision très prometteuse de l'avenir », raconte ce passionné, qui a formé plusieurs des meilleurs chefs d'ici et qui œuvre toujours à titre de conférencier, d'auteur et de consultant. Il a aussi longtemps tenu à bout de bras le prix Renaud-Cyr, qui récompensait des artisans de l'agroalimentaire et les chefs qui utilisaient leurs produits.

GÉRALD LE GAL, LE GOURMET SAUVAGE

Jean-Paul Grappe souligne d'ailleurs le travail d'un précurseur auprès des cuisiniers, puis du public québécois : le Franco-manitobain Gérald Le Gal, établi au Québec de longue date et fondateur, en 1993, de Gourmet Sauvage, entreprise de cueillette, transformation et commercialisation d'aliments sauvages. Géographe de formation, son travail l'a amené à fréquenter différentes communautés autochtones. « Mes amis amérindiens des peuples ojibwés, inuit et innu m'ont généreusement transmis leurs connaissances des plantes sauvages comestibles et m'ont ainsi fourni la possibilité de me créer un emploi taillé sur mesure pour me permettre de vivre de mes passions », explique Gérald Le Gal en entrevue. Il formera des équipes de cueilleurs et nous fera connaître l'asclépiade, les têtes de violon, les boutons de marguerite et les cœurs de quenouille, et concoquera de délicieuses marinades et confitures à base de légumes et de fruits sauvages. Aujourd'hui, sa fille Ariane a pris la relève et continue de développer de nouveaux produits pour les chefs et le grand public.

1. Jean-Paul Grappe.

2. Gérald Le Gal et sa fille Ariane.

3. Nancy Hinton et François Brouillard.

4. Fabien Girard en compagnie de Jean-Luc Boulay et Arnaud Marchand.

CRÊPES SOUFLÉES À L'ÉRABLE ET AU POIVRE DES DUNES, CONFITURE DE CANNEBERGES ET GRAINES DE CITROUILLE

4 PORTIONS

Crème pâtissière soufflée

250 ml (1 tasse) de lait

65 g (1/3 tasse) de sucre

1 œuf

3 c. à soupe de fécule de maïs

1 c. à café de poivre des dunes*

2 c. à café de beurre

2 blancs d'œufs

Confiture de canneberges

100 g (1/2 tasse) de sucre

250 g (2 tasses) de canneberges fraîches

1 pomme moyenne coupée en dés

1 c. à café de pectine

2 c. à soupe de vinaigre de cidre

Crêpes

250 ml (1 tasse) de lait

2 œufs

1 c. à soupe de sirop d'érable

125 g (1 tasse) de farine

1 c. à café de poivre des dunes*

1 pincée de sel

2 c. à soupe de beurre fondu

Garniture

75 g (1/2 tasse) de graines de citrouille grillées

Sirop d'érable, au goût

Crème pâtissière soufflée (à préparer 24 heures d'avance)

Dans une casserole, hors du feu, à l'aide d'un fouet, mélanger le lait, le sucre et l'œuf. Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs avec un peu du mélange de lait pour éviter la formation de grumeaux, puis verser dans la casserole. Ajouter le poivre des dunes.

Cuire, à feu moyen-doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ébullition et épaississement. Retirer du feu et ajouter le beurre en fouettant énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser dans un bol, déposer une pellicule plastique directement sur la préparation et réfrigérer pendant 24 heures.

Confiture de canneberges

Dans une casserole, chauffer la moitié du sucre à feu moyen avec les canneberges et les dés de pomme, sans porter à ébullition.

Dans un bol, mélanger le reste du sucre avec la pectine. Ajouter aux canneberges et porter à ébullition, en remuant de temps à autre. Ajouter le vinaigre et maintenir l'ébullition pendant 1 minute. Laisser refroidir à température ambiante.

Crêpes

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, battre le lait avec les œufs et le sirop d'érable. Dans un autre bol, mélanger la farine, le poivre des dunes et le sel. Former un puits au centre et verser délicatement le mélange de lait, puis bien remuer jusqu'à homogénéité. Sans cesser de mélanger, incorporer le beurre fondu. Réserver pendant 30 minutes au réfrigérateur.

Dressage

Sortir la crème pâtissière du réfrigérateur et la détendre au fouet.

Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, monter les blancs d'œufs en pics fermes. Avec une maryse, ajouter à la crème pâtissière en pliant délicatement. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Sortir la pâte à crêpes du réfrigérateur. Chauffer une poêle antiadhésive à feu vif. Verser une petite louche de pâte à crêpes (juste assez pour couvrir le fond). Lorsque le dessous de la crêpe commence à dorer, la retourner et cuire jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Transférer sur une assiette. Répéter jusqu'à utilisation complète de la pâte.

Ajouter 3 c. à soupe de crème pâtissière au centre de chaque crêpe et replier en demi-lune. Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Réchauffer au four pendant 5 minutes. Garnir de graines de citrouille et arroser de sirop d'érable. Servir aussitôt, avec un peu de confiture.

* Voir le tableau de substitutions à la page 25.

À BOIRE!



DOMAINE ROLET PÈRE ET FILS, CRÉMANT DU JURA BRUT (FRANCE), CODE SAQ 10653380, 25,40 \$

Ce domaine, établi à Arbois au début des années 1940, est maintenant propriété des quatre enfants du fondateur, qui travaillent dans un esprit à la fois moderne et respectueux des traditions. Leur crémant bien sec, aux bulles fines et persistantes, a des arômes de fleur blanche, de noix et de pain rôti. La pêche et l'amande reflètent la présence du chardonnay. D'une bonne longueur en bouche, beaucoup moins cher qu'un champagne, il est idéal pour le brunch! Servir à 10 °C.





À BOIRE!



**DOMAINE DE LAVOIE, VIN ROUGE, CANADA (QUÉBEC),
CODE SAQ 00741173, 17,05 \$**

Producteur de cidre et de vin de la Montérégie, ce domaine nous offre ici un vin bien charpenté, doté d'un bon niveau d'acidité et de tanins souples. En bouche, on sera surpris par la présence du bois, agrémentée de chocolat, de mûres et de vanille. C'est un bon allié des plats aux saveurs forestières. Servir à 16 °C.

CUISSES DE LAPIN CONFITES, SAUCE GRIBICHE AUX BOUTONS DE MARGUERITE, PAIN PERDU AUX CHAMPIGNONS ET CAROTTES GLACÉES

4 PORTIONS

Cuisses de lapin confites

4 cuisses de lapin
(environ 800 g/1 ¾ lb en tout)

3 c. à café de gros sel

4 branches de thym

2 feuilles de laurier

250 ml (1 tasse) de gras de canard

Sauce gribiche aux boutons de marguerite

3 œufs durs

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

2 c. à soupe de boutons de marguerite*

1 c. à soupe de cornichons coupés en dés

1 c. à soupe de persil haché

90 ml (⅓ tasse) d'huile de canola

Sel et poivre, au goût

Pain perdu aux champignons

2 c. à soupe de beurre

100 g (2 tasses) de champignons de Paris coupés en tranches

1 sachet (14 g) de champignons séchés

250 ml (1 tasse) de lait

125 ml (½ tasse) de crème à cuisson 35 %

3 œufs battus

1 litre (4 tasses) de mie de pain coupée en cubes

Carottes glacées

12 à 16 carottes nantaises, pelées

500 ml (2 tasses) d'eau

2 c. à soupe de beurre

2 c. à café de miel

2 gousses d'ail

3 feuilles de laurier

Dressage

4 œufs (cuisson au goût)

Cuisses de lapin confites

Frotter les cuisses de lapin avec le gros sel, le thym et le laurier puis les déposer dans un plat. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer au réfrigérateur pendant 12 heures.

Préchauffer le four à 140 °C (275 °F). Rincer les cuisses de lapin et les assécher avec un linge propre. Déposer dans une casserole, ajouter le gras de canard, couvrir et confire pendant 2 heures environ ou jusqu'à ce que la chair se détache de l'os. Réserver au chaud.

Sauce gribiche

Séparer les jaunes et les blancs des œufs durs et mettre dans des bols séparés. Hacher les blancs et réserver.

Écraser les jaunes d'œufs à la fourchette, ajouter la moutarde et bien mélanger. Ajouter les boutons de marguerite, les cornichons, le persil et les blancs d'œufs hachés. À l'aide d'un fouet, ajouter l'huile en un mince filet, en fouettant constamment, afin d'émulsionner la sauce. Saler et poivrer. Réserver.

Pain perdu aux champignons

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un poêlon, faire mousser le beurre à feu vif et sauter les champignons de Paris pendant 5 à 7 minutes. Ajouter les champignons séchés et cuire 2 minutes de plus. Retirer du feu, ajouter le lait et la crème, saler et poivrer, puis laisser refroidir. À l'aide d'un mélangeur à main, mixer légèrement la préparation et ajouter les œufs battus.

Dans un bol, déposer les cubes de pain et verser le mélange d'œufs et de champignons. À l'aide d'une maryse, mélanger pour s'assurer que le pain est bien imbibé. Beurrer un moule à pain de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po) et le chemiser avec du papier sulfurisé. Verser le mélange de pain. Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du pain perdu en ressorte sec. Réserver au froid 5 minutes pour faire prendre.

Carottes glacées

Déposer les carottes dans une poêle et les recouvrir d'eau. Ajouter le beurre, le miel, l'ail et le laurier. Commencer la cuisson à feu vif, à découvert. Lorsque le liquide est évaporé, baisser à feu moyen et bien remuer les carottes jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées et lustrées. Saler et poivrer. Ne pas mettre trop d'eau afin que les carottes demeurent légèrement al dente.

Dressage

Couper des tranches de pain perdu et les faire revenir dans un peu de beurre moussé. Dresser le pain perdu dans quatre assiettes, ajouter les cuisses de lapin confites, les œufs, cuits au goût, les carottes glacées et la sauce gribiche.

* Voir le tableau de substitutions à la page 25.



AMOUREUX DES SAVEURS ET DES ARÔMES DE LA FORÊT BORÉALE, les chefs Jean-Luc Boulay et Arnaud Marchand vous révèlent les secrets qui font le succès de leur populaire restaurant Chez Boulay bistro boréal.

Explorez en leur compagnie les épices, les fruits et les légumes de la forêt boréale québécoise qui agrémentent et embaument leur cuisine : nard des pinèdes, myrique baumier, poivre des dunes, carvi, gingembre, champignons sauvages, boutons de marguerite, cœurs de quenouille, salicorne, cerises à grappes, sureau, églantier, thé du Labrador et fleur de mélilot. Découvrez leurs bonnes adresses pour vous procurer ces trésors de chez nous et régalez-vous avec 80 RECETTES SAISONNIÈRES savoureuses et gourmandes, qui vous permettront de donner un accent nordique à votre cuisine tout en épatant vos invités. Au passage, faites connaissance avec plusieurs artisans qui contribuent au succès des chefs de Chez Boulay.

Au menu : tatin de betteraves rouges au sirop de bouleau, cassoulet d'oie aux bolets, pavés de flétan sur concassé de têtes de violon, tiramisu nordique à la rhubarbe, nougat glacé à l'épinette noire, et beaucoup plus !

Jean-Luc Boulay et Arnaud Marchand se sont connus en 2010 sur le plateau de la célèbre émission *Les Chefs!*, à l'antenne de Radio-Canada, alors qu'Arnaud était finaliste et Jean-Luc, l'un des trois juges permanents. En avril 2012, ces deux chefs réputés ouvraient Chez Boulay bistro boréal, rue Saint-Jean, à Québec. Depuis, leur restaurant connaît un succès phénoménal parce qu'il propose une véritable cuisine du terroir, une cuisine de proximité, saine et délicieuse, dans un environnement convivial. Jean-Luc est aussi chef copropriétaire du Saint-Amour, dans le Vieux-Québec.

ISBN 978-2-7619-4738-1



9 782761 947381

