

SAMUEL JOUBERT

LE COUP  
-  
DE GRÂCE



Si j'étais vous, je détacherais ma ceinture tout de suite...

[LECOUPDEGRACE.CA](http://LECOUPDEGRACE.CA)

 LES EDITIONS DE  
L'HOMME

PLATS P. 81  
PRINCIPAUX

ACCOMPAGNEMENTS  
P. 175

# TABLE DES MATIÈRES

---

DESSERTS  
P. 201

INDEX P. 232

REMERCIEMENTS  
P. 237

# MES, INGRÉDIENTS

Tous les chefs le disent, cuisiner avec des ingrédients de qualité fait **TOUTE** la différence. Voici une liste de certains ingrédients que j'aime avoir toujours sous la main.



## DE LA BIÈRE BLONDE, ROUSSE OU IPA

Que ce soit pour boire pendant que vous cuisinez ou pour ajouter à vos marinades et sauces, la bière aura toujours sa place dans une cuisine. Je suis un GROS fan des bières ultralégères à 2 % ou même sans alcool. Ça goûte bon, ça désaltère et, surtout, ça permet d'être en forme le lendemain pour aller faire du vélo!

12



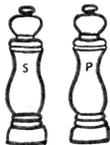
## DU FROMAGE HALOUMI

Merci à mon amie Véronique qui a créé un monstre en me faisant découvrir ce fromage de feu il y a 2 ans. Oui, il est ultrasalé, mais il grille aussi à merveille. Je l'ajoute dans mes salades, mes boulettes de hamburgers, mes burritos et même dans mes céréales! Vous l'aimeriez moins salé? Faites-le simplement tremper dans de l'eau froide pendant 30 minutes et son taux de sodium réduira considérablement.



## DE LA FARINE ET DE LA LEVURE

Avec ces deux ingrédients, vous serez en mesure de faire une TONNE de recettes. Pain frais, pâte à pizza, brioches, beignes... La boulangerie est vraiment un autre monde et, croyez-moi, vous en tomberez assurément amoureux!



## DU SEL ET DU POIVRE DU MOULIN

Oubliez le sel et le poivre déjà moulus. Ces produits n'offrent aucune texture et sont (à mon avis) un peu plats à utiliser. Muni de bons moulins, vous serez en mesure de choisir la grosseur du grain, ce qui ajoutera un côté intéressant à vos plats. Bien évidemment, j'utilise aussi du sel de mer fin, mais principalement pour saler mon eau quand je fais cuire des pâtes ou des patates.

# INDISPENSABLES

---



## DES CŒURS DE PALMIER ET D'ARTICHAUTS

Ces deux ingrédients sont rendus des aliments fétiches chez moi et je les ajoute entre autres dans mes salades et sur mes pizzas. En boîte, ils sont très peu coûteux et sont prêts à dévorer en deux temps trois mouvements.



## DU BACON

Le fameux bacon. Cet ingrédient paradisiaque a été formé par les gouttes de larmes de joie des dieux. On peut l'utiliser partout: dans les salades, en enrober les légumes, le faire griller à la poêle avec des patates... On peut même utiliser son gras pour faire cuire d'autres aliments. Le bacon commercial que vous trouverez en épicerie est bon, mais si vous voulez vous gâter, je vous suggère fortement d'essayer celui de la boucherie de votre quartier. Il est souvent plus épais, il est fumé à souhait et, en plus, vous encouragerez une entreprise québécoise.



## DES BOÎTES DE TOMATES EN DÉS

Demandez à ma copine, je suis un NINJA pour improviser des sauces pour pâtes avec seulement quelques ingrédients. Mon secret: une bonne réserve de tomates en dés aux épices italiennes. On commence avec un oignon et quelques gousses d'ail, on déglace au vin blanc, on ajoute une ou deux boîtes de tomates avec un peu de basilic, d'épices italiennes ou d'origan séché, puis on laisse mijoter de 15 à 20 minutes. BOOM SHAKALAKA, votre souper est prêt!



## DES ÉPICES SÉCHÉES ET MOULUES

Soyons francs, les épices, c'est la vie. Sans elles, nos plats seraient vraiment ternes et ordinaires. En fait, on serait tous en train de pleurer dans un coin. Bien sûr, il y a les classiques basilic, origan et thym séchés, mais n'ayez pas peur d'en essayer de nouvelles qui rehausseront vos plats de manière surprenante! Personnellement, je ne pourrais pas vivre sans paprika fumé. J'en mets partout!!! Ça et de la sauce soya, bien évidemment.

Plusieurs outils sont un *must* en cuisine. Vous n'avez **VRAIMENT** pas besoin de posséder tous les gadgets pour être un bon cuisinier, loin de là. Par contre, certains outils ou appareils vous rendront la vie beaucoup plus facile!

## POUR LA CUISINE



### UN SOLIDE COUTEAU DE CHEF

Je ne le dirai jamais assez, un bon couteau de chef bien aiguisé sera votre meilleur ami en cuisine. Pas besoin de dépenser une fortune, mais plus vous payez cher, plus l'acier sera de haute qualité et gardera son tranchant.



### UN IMMENSE CHAUDRON DE 20 L

Que ce soit pour faire mijoter une soupe ou pour partir votre giga grosse réserve de sauce à spaghetti, ce type de casserole deviendra un incontournable dans votre cuisine. Vous pourrez aussi vous en servir pour votre prochaine épluchette de blé d'Inde!



### UN GRATTOIR À PAIN

Vous préparez de la pizza ou des pâtes fraîches régulièrement? Cet outil vous facilitera la vie, autant pour façonner vos pâtes que pour nettoyer votre plan de travail par la suite.



### DES TONNES DE CUEILLÈRES EN BOIS

Elles sont résistantes, jolies et n'abîmeront jamais le fond de vos casseroles. Je les aime tellement que j'ai commencé à fabriquer les miennes!

# MES OUTILS INDISPENSABLES

---

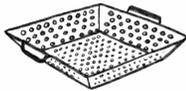


## POUR LE BBQ



### DES FEUILLES DE CUISSON RÉUTILISABLES POUR GRILLADES

Je ne m'en passerai plus ! Je les utilise principalement pour cuire du fromage haloumi, du poisson ou d'autres aliments qui sont plus fragiles à manipuler. Elles ne sont vraiment pas chères et se trouvent dans la plupart des grandes épiceries.



### UN WOK À BARBECUE

Rien de scientifique ici, il s'agit simplement d'un panier troué en acier inoxydable ou en fonte. Il est parfait pour les légumes. Achetez-le assez grand pour être capable de bien y répartir les ingrédients, mais pas trop grand non plus ; vous devez avoir assez d'espace sur la grille pour cuire votre viande à côté et refermer votre barbecue !



### UN LONG PINCEAU POUR BADIGEONNER

Rien de magique ici, juste du gros bon sens. Quand je fais mariner une viande, je prépare toujours la marinade dans un bol et j'en garde la moitié au frais pour badigeonner la viande pendant la cuisson. Ça fait vraiment toute la différence !



### UN PANIER À FUMER

Ce petit outil est très pratique si vous n'avez pas de fumoir. Vous faites tremper des copeaux de bois pendant 30 minutes, vous les égouttez et vous les lancez dans le panier que vous mettez à feu élevé au barbecue. Après 25 à 30 minutes, la fumée commencera à sortir et cela vous ouvrira un MONDE de possibilités !



### DE LONGUES PINCES À BARBECUE

Ahhh, les pinces à barbecue ! Choisissez-les assez longues pour ne pas vous brûler, assurez-vous qu'elles s'ouvrent de manière très large et, SURTOUT, qu'elles ne pincet pas vos mains lorsqu'elles se referment.



### UN THERMOMÈTRE À VIANDE (IDÉALEMENT BLUETOOTH !)

Évidemment, un simple thermomètre ordinaire fera le travail, mais, croyez-moi, un petit investissement vaut la peine. Ces modèles viennent avec des applications qui vous indiquent la température de la viande en temps réel sur votre téléphone intelligent et peuvent même vous avertir quand votre viande est prête !



### UN TISSU IMBIBÉ D'HUILE VÉGÉTALE

Pourquoi ce tissu ? Simplement pour frotter la grille du barbecue et bien l'huiler avant la cuisson. Rien de plus fâchant qu'une pièce de viande qui colle sur la grille !



### UNE DEUXIÈME BONBONNE DE PROPANE (PLEINE !)

Commencer la cuisson du repas sur le barbecue et manquer de gaz en plein milieu ? Épargnez-vous ce genre de drame en ayant une deuxième bonbonne sous la main !

# SANDWICHES - DÉJEUNERS AU PAIN DORÉ

22

- 3 œufs
  - 60 ml (¼ tasse) de lait
  - 2 c. à soupe de beurre
  - 8 tranches de miches de pain artisanale belge
  - Mayonnaise, au goût
  - 4 tranches de jambon méchoui, légèrement grillées
  - 4 œufs, cuits au goût
  - 8 tranches de bacon cuit, croustillant
  - 4 tranches de fromage Gouda
1. Dans un grand bol, battre les œufs et le lait jusqu'à consistance homogène.
  2. Dans une grande poêle antiadhésive chauffée à feu moyen, faire fondre 1 c. à soupe de beurre.
  3. Tremper 4 tranches de pain dans le mélange d'œufs, les égoutter légèrement et les déposer dans la poêle. Cuire environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le pain soit doré. Réserver dans une assiette.
  4. Ajouter le reste du beurre et répéter avec les 4 autres tranches de pain. Réserver dans l'assiette et laisser tiédir de 2 à 3 minutes pour que le pain devienne un peu plus ferme.
  5. Badigeonner une face de chaque tranche de pain de mayonnaise. Ajouter une tranche de jambon sur 4 des 8 tranches. Ajouter ensuite un œuf sur chaque tranche garnie de jambon, puis 2 tranches de bacon et une tranche de Gouda.
  6. Refermer les sandwichs avec les 4 tranches de pain restantes, maintenir en place avec de longs cure-dents et couper en deux.

 Préparation :  
10 min

 Cuisson :  
10 min

 Difficulté :  
facile

 Portions :  
4



 **Préparation :**  
25 min

 **Repos :**  
3 h

 **Cuisson :**  
40 min

 **Difficulté :**  
facile

 **Portions :**  
4 à 6

### PÂTE

- 1 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour badigeonner
- 310 ml (1 ¼ tasse) d'eau tiède
- 2 c. à thé de sucre
- 1 c. à soupe de levure sèche active
- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage non blanchie + une petite poignée pour le pétrissage
- 1 c. à thé de sel

### SAUCE

- 60 ml (¼ tasse) d'oignon jaune, haché finement
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- Huile d'olive
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés aux épices italiennes
- 1 boîte de 156 ml (5 ½ oz) de pâte de tomates
- 2 c. à soupe de vin blanc
- 1 c. à soupe d'épices italiennes
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à thé d'origan séché
- ½ c. à thé de basilic séché
- Sel et poivre du moulin

### GARNITURES

- Prosciutto
- Fromages mozzarella et provolone
- Salami de Gênes
- Feuilles de basilic frais
- Olives vertes et noires, tranchées

### PÂTE

1. Couvrir une plaque de cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po) de papier parchemin et badigeonner d'huile d'olive.
2. Dans un bol, mélanger l'eau, le sucre, la levure et l'huile d'olive, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser agir de 6 à 7 minutes pour faire mousser la levure.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter la préparation liquide aux ingrédients secs, et bien mélanger.
4. Avec les mains, former une boule avec la pâte et la déposer sur un plan de travail fariné. Pétrir 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit lisse et qu'elle ne colle plus à la surface de travail. Ajouter un peu de farine de temps à autre pour faciliter le travail.
5. Abaisser la pâte à pizza en un rectangle de la même grandeur que la plaque de cuisson.
6. Déposer la pâte sur la plaque et l'étendre avec les doigts en créant un contour plus épais. Piquer à quelques endroits avec une fourchette. Couvrir d'un linge humide propre et laisser lever 2 heures 30 minutes.

### SAUCE

1. Dans une casserole chauffée à feu moyen, mettre l'oignon et l'ail, puis arroser d'un bon filet d'huile d'olive. Cuire de 3 à 4 minutes en remuant.
2. Ajouter le reste des ingrédients, saler et poivrer généreusement et mélanger. Cuire de 4 à 5 minutes en remuant et en écrasant les tomates avec un pilon. Réserver.

### PIZZA

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Badigeonner la pâte à pizza d'une mince couche d'huile d'olive, puis la couvrir de sauce. Enfourner et cuire de 30 à 35 minutes.
3. Retirer la pizza du four et la laisser reposer 30 minutes avant de la trancher. Ajouter vos garnitures préférées.

# PIZZA FRAÏDE AUX TOMATES



## AGNEAU

- Côtelettes d'agneau au miel et à l'ail **162**
- Jarrets d'agneau méditerranéens **120**

## BACON

- Casserole de brioches au bacon et aux pacanes **27**
- Confiture de bacon aux pommes et aux oignons **20**
- Grilled cheese au canard, au bacon et aux pommes **96**
- Poutine de luxe au faux-filet de bœuf, bacon et oignons caramélisés **114**
- Quiche au bacon et aux épinards **36**
- Sandwichs-déjeuners au pain doré **22**

## BEIGNES ET BRIOCHES

- Beignes fourrés à la confiture de fraises **224**
- Brioches à la cannelle, à l'érable et au Sortilège **218**
- Burgers de poisson sur pain brioché aux raisins **158**
- Casserole de brioches au bacon et aux pacanes **27**
- Churros à l'érable **213**

## BŒUF ET VEAU

- Bavette de bœuf au vin rouge **134**
- Burgers de bœuf farcis au brie et aux tomates séchées **136**
- Burritos de luxe au bœuf et au riz mexicain **161**
- Nachos à l'onglet de bœuf **95**
- Poutine de luxe au faux-filet de bœuf, bacon et oignons caramélisés **114**
- Rôti de palette de veau à la moutarde et au balsamique **87**
- Steak and eggs de luxe **24**
- Steaks de contre-filet de veau grillés, sauce au fromage bleu **92**
- Tartare de bœuf à la bière rousse **67**

## BURGERS ET HOT-DOGS

- Burgers de bœuf farcis au brie et aux tomates séchées **136**
- Burgers de poisson sur pain brioché aux raisins **158**
- Burgers de saumon façon le Coup de grâce **122**
- Hot-dogs gratinés **150**
- Pogos au fromage et à la bière **90**

## CANARD

- Crostinis au canard confit et aux pommes caramélisées **74**
- Grilled cheese au canard, au bacon et aux pommes **96**

## CARRÉS ET GÂTEAUX

- Carrés aux dattes au rhum **209**
- Carrés de Rice Krispies aux Lucky Charms **222**
- Gâteau aux carottes à la bière **227**
- Gâteau quatre-quarts au citron et au limoncello **204**

## CRÊPES

- Pancakes moelleux, sauce aux petits fruits **30**

## ESCARGOTS

- Escargots gratinés de luxe **71**

## FROMAGES

- Aubergines parmigiana **83**
- Bouchées de saucisses Doritos<sup>MD</sup>, sauce au fromage **50**
- Brochettes de tofu teriyaki aux légumes et au fromage haloumi **111**
- Burgers de bœuf farcis au brie et aux tomates séchées **136**
- Escargots gratinés de luxe **71**
- Grilled cheese au canard, au bacon et aux pommes **96**
- Haloumi fumé aux fines herbes **61**
- Hot chicken aux filets de poulet croustillants, chips de prosciutto et fromage Oka **102**
- Hot-dogs gratinés **150**
- Lasagne de luxe au fromage en crottes **106**
- Pogos au fromage et à la bière **90**
- Salade d'orge grillé au kale, aux betteraves jaunes et au fromage haloumi **195**
- Soupe au chou gratinée **64**
- Steaks de contre-filet de veau grillés, sauce au fromage bleu **92**

## FRUITS

- Bouchées de melon d'eau au concombre et au saumon fumé **44**
- Brochettes de poires et de prosciutto avec sauce à l'érable et au poiré de glace **220**
- Confiture de bacon aux pommes et aux oignons **20**
- Croustade aux fraises et aux poires **210**
- Gâteau quatre-quarts au citron et au limoncello **204**
- Pancakes moelleux, sauce aux petits fruits **30**
- Salade de pêches grillées **62**
- Slush «rhum-Anita» à l'ananas **214**
- Tarte au citron **228**
- Tarte aux petits fruits et à la crème pâtissière **202**

## FRUITS DE MER

- Bouchées de tortillas au guacamole et aux crevettes **68**
- Brochettes de crevettes au miel, à l'ail et à la bière **76**
- Riz cajun aux crevettes et aux légumes **144**
- Soupe de cari rouge au poulet et aux crevettes **84**

## LÉGUMES

- Aubergines parmigiana **83**
- Baba Ganoush grillé **79**
- Brochettes de tomates cerises à l'ail rôti **52**
- Cœurs d'artichauts frits **57**
- Croquettes de tomates frites **177**
- Fenouil grillé au vin blanc et au pamplemousse **196**
- Haricots grillés à la thaïe **178**
- Mais grillés garnis **165**
- Patates douces sucrées et salées **189**

## LÉGUMINEUSES

- Fèves edamames à l'asiatique **58**
- Soupe aux pois style cabane à sucre **41**

## ŒUFS

- Quiche au bacon et aux épinards **36**
- Sandwichs-déjeuners au pain doré **22**
- Steak and eggs de luxe **24**

## PAINS

Baguettes aux olives, aux fines herbes et à la bière 190

## PÂTES

Agnolottis aux champignons sauvages 152

Chaos de lasagne à la courge 139

Farfalles crémeuses aux tomates séchées 130

Lasagne de luxe au fromage en crottes 106

Linguines crémeux à la truite et au fenouil 140

Nouilles au sésame 182

Salade de goberge de luxe 146

Salade de nouilles udon aux légumes 142

## PIZZAS ET TARTES SALÉES

Pizza froide aux tomates 34

Quiche au bacon et aux épinards 36

## PLATS VÉGÉS

Agnolottis aux champignons sauvages 152

Aubergines parmigiana 83

Brochettes de tofu teriyaki aux légumes et au fromage haloumi 111

Farfalles crémeuses aux tomates séchées 130

Salade de maïs grillé 198

Salade de quinoa et de chou-fleur rôti 186

Salade d'orge grillé au kale, aux betteraves jaunes et au fromage haloumi 195

## POISSONS

Bouchées de melon d'eau au concombre et au saumon fumé 44

Burgers de poisson sur pain brioché aux raisins 158

Burgers de saumon façon le Coup de grâce 122

Linguines crémeux à la truite et au fenouil 140

Salade de goberge de luxe 146

Saumon fumé à la bière blanche et au sirop d'érable 39

Saumon grillé aux agrumes 170

Saumon Wellington 108

Tacos de poisson aux épices à noircir 99

## PORC

Bouchées de saucisses Doritos<sup>MD</sup>, sauce au fromage 50

Brochettes de porc satay style Char Siu 124

Papillotes-déjeuners 28

Pogos au fromage et à la bière 90

Sandwichs cubains au porc mojo 168

Sandwichs-déjeuners au pain doré 22

## RIZ ET CÉRÉALES

Burritos de luxe au bœuf et au riz mexicain 161

Riz cajun aux crevettes et aux légumes 144

Salade de quinoa et de chou-fleur rôti 186

Salade d'orge grillé au kale, aux betteraves jaunes et au fromage haloumi 195

## SALADES

Salade de chou grillé 184

Salade de goberge de luxe 146

Salade de maïs grillé 198

Salade de nouilles udon aux légumes 142

Salade de pêches grillées 62

Salade de quinoa et de chou-fleur rôti 186

Salade d'orge grillé au kale, aux betteraves jaunes et au fromage haloumi 195

## SANDWICHS, BURRITOS ET TACOS

Burritos de luxe au bœuf et au riz mexicain 161

Grilled cheese au canard, au bacon et aux pommes 96

Hot chicken aux filets de poulet croustillants, chips de prosciutto et fromage Oka 102

Sandwichs cubains au porc mojo 168

Sandwichs-déjeuners au pain doré 22

Tacos de poisson aux épices à noircir 99

## SOUPES

Minestrone aux légumes 128

Soupe au chou gratinée 64

Soupe au poulet et aux nouilles (trop réconfortante) 132

Soupe aux pois style cabane à sucre 41

Soupe de cari rouge au poulet et aux crevettes 84

Soupe won-ton maison 172

## TARTES

Tarte au citron 228

Tarte aux petits fruits et à la crème pâtissière 202

## VOLAILE

Ailes de poulet Buffalo au four 48

Ailes de poulet fumées à l'érable et au calvados 154

Hot chicken aux filets de poulet croustillants, chips de prosciutto et fromage Oka 102

Poitrines de poulet tandoori grillées 88

Poulet en crapaudine fumé à la moutarde et à l'érable 118

Soupe au poulet et aux nouilles (trop réconfortante) 132

Soupe de cari rouge au poulet et aux crevettes 84

# INDEX