

S A V E U R S

PHOTO CHANTAL POIRIER

REDÉCOUVRIR
LES PLATS
TRADITIONNELS
AVEC **CLODINE
DESROCHERS**

SAMEDI 24 FÉVRIER 2018

LE JOURNAL DE MONTREAL



« DES FOIS, ÇA NE PREND PAS GRAND-CHOSE POUR REHAUSSER UN PLAT SOMME TOUTE ORDINAIRE... »

- Clodine Desrochers

REHAUSSER LA SAVEUR DE VOS PLATS

Yan Lauzon

Collaboration spéciale

En mêlant des tendances culinaires à des recettes dites plus traditionnelles dans *Ma cuisine sans stress*, Clodine Desrochers souhaite mener les gens à des découvertes. Comme on ne mange pas toujours de la même façon, il n'y a pas de raison, selon elle, de se priver d'une alternance de genres, de saveurs et de styles.

« Oui, un bon petit macaroni gratiné un mardi soir, ça fait bien la job, mais ça ne nous empêche pas d'apprécier quelque chose de nouveau, plus actuel, plus différent aussi, dit-elle. J'adore les recettes réconfortantes qui nous rappellent notre maman quand on était jeunes, mais j'aime aussi aller vers la nouveauté. »

LES ALGUES POUR LA SANTÉ

Ainsi, elle n'hésite pas à se tourner vers des aliments moins conventionnels, mais qui, croit-elle, méritent toute notre attention. Dans un avenir rapproché, un légume pourrait d'ailleurs faire bien des vagues en ce qui a trait à notre alimentation.

« Il y a des recettes asiatiques avec des algues déshydratées sur le dessus parce que les algues, dans le futur, ce sera très tendance. C'est le légume de la mer rempli d'éléments et de vitamines. On aurait avantage à en ajouter dans nos salades, nos soupes, dans certains repas au style un peu plus asiatique. »

UN CÔTÉ FESTIF

Un fruit qu'on ne devrait pas non plus négliger, enchaîne Clodine, c'est la grenade, offerte de novembre à février et idéale quand vient le temps de transformer un repas comme la salade au parfum d'Asie qu'elle propose au début de son livre.

« J'adore ce fruit-là. Ça éclate dans la bouche et c'est festif. On peut en mettre dans les desserts, les salades. Dans les salades, ça ajoute un petit côté sucré, mais pas trop, de la texture et du croquant. Des fois, ça ne prend pas grand-chose pour rehausser un plat somme toute ordinaire... »



PHOTO CHANTAL POIRIER

L'auteure et animatrice Clodine Desrochers pense que les familles québécoises sont encore trop conservatrices dans leur façon de cuisiner et devraient plutôt essayer d'intégrer de nouvelles recettes à leur routine, pour s'éloigner de la facilité.

MA CUISINE SANS STRESS :

LES CLASSIQUES REVISITÉS

PAR CLODINE DESROCHERS

LES CLASSIQUES CULINAIRES, C'EST BIEN BON, MAIS LEUR DONNER UNE PETITE TOUCHE D'ORIGINALITÉ, COMME LE FAIT À PLUSIEURS REPRISES CLODINE DESROCHERS DANS SON NOUVEAU LIVRE *MA CUISINE SANS STRESS*, C'EST ENCORE MIEUX.

YAN LAUZON
Collaboration spéciale

Grâce à son grand complice Pierre Vigeant, chef et traiteur, elle s'est notamment amusée à « jazer » des recettes typiquement québécoises sans les dénaturer. Sont ainsi nés ses muffins salés « touski », son grilled cheese aux figues ou encore son pâté pas trop chinois.

« Le pâté chinois, ma mère nous en faisait régulièrement, confie Clodine. Un moment donné, je me suis tannée de la recette de base. Je me suis dit "steak-blé d'Inde-patates, c'est une recette à succès, [mais] comment s'organiser pour rendre ça un peu différent ?" Ajouter des légumes qu'on aime, des légumineuses et diminuer les viandes... On ne mange plus comme dans les années 1970. »

Dans ce nouvel ouvrage, Clodine partage aussi les secrets de son incontournable soupe à l'oignon rehaussée par l'alcool.

« Ma mère faisait une soupe à l'oignon délicieuse. Elle est toujours aussi bonne, sauf qu'on aime toujours ça apporter notre petite touche. Aujourd'hui, on a tellement de bonnes bières. Je prends des bières un peu plus corsées, mais je balance ça avec un peu de porto ; ça donne énormément de saveur au bouillon, avec de bons fromages. L'hiver, la soupe à l'oignon gratinée, c'est une de mes recettes préférées. Un *must*. »

UN TRÉSOR

« Quand on est occupé, on ne veut pas passer deux heures dans la cuisine. » Clodine s'est tournée vers diverses sources d'inspiration

pour créer ses plats, dont la grande majorité ne demande que peu de temps et d'étapes de préparation.

« Ça vient de mes amis, des recettes que j'invente tout au long de l'année – parce que j'en invente souvent –, de ma famille, des recettes qu'on s'échange. »

Elle a aussi puisé dans une ressource inestimable à laquelle plusieurs personnes ont contribué.

« Chez moi, j'ai un cartable bleu. Au cégep, je me suis désennuyée en retranscrivant toutes les recettes que ma mère avait et qu'elle avait prises de ses tantes, de ses amies. Probablement que j'en ai d'anciennes

voisines dont je ne me souviens plus du nom, mais ça reste le cartable de recettes de ma mère. C'est très précieux. »

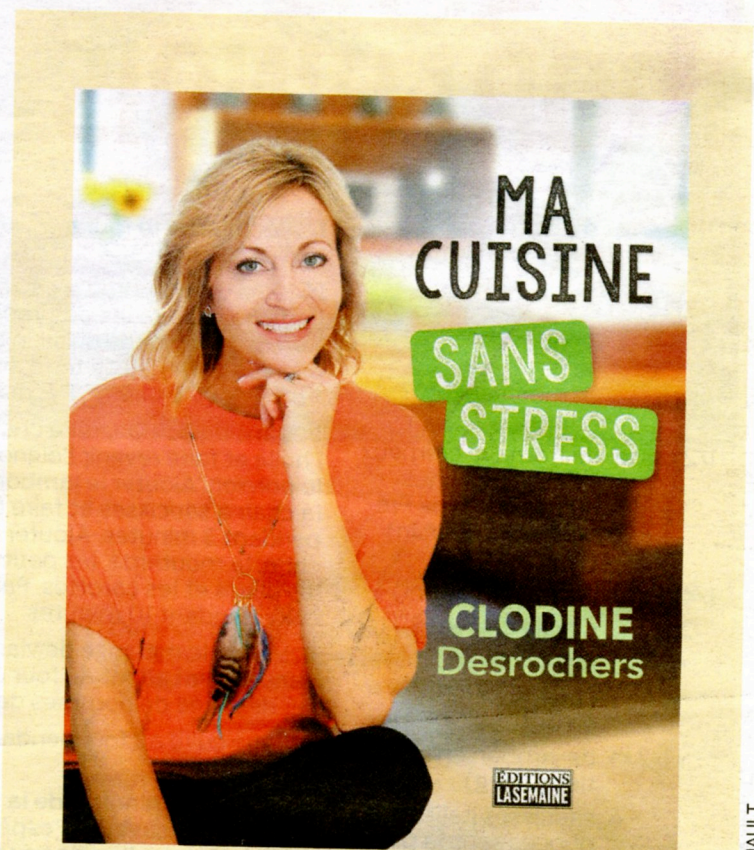
LE MOMENT D'OSER

En plus de dévoiler ses classiques 2.0 et de prodiguer des conseils culinaires pour ceux et celles qui veulent recevoir des gens à la maison sans flâner, Clodine prône l'audace à plusieurs occasions. Pour elle, adapter des recettes doit rimer avec « oumf ».

Est-ce dire que nous sommes trop conservateurs quand vient le temps de concocter des repas en 2018 ? « Oui, surtout quand on parle de cuisine au quotidien. Il paraît que chaque famille a son lot de six ou sept recettes qui reviennent tout le temps. C'est un réflexe : on va vers la facilité, la rapidité. On va vers ce que les enfants aiment. Essayons donc de temps en temps d'intégrer une nouvelle recette dans notre répertoire. »

« ON NE MANGE PLUS COMME DANS LES ANNÉES 1970 »

– Clodine Desrochers



Ma cuisine sans stress de Clodine Desrochers est disponible en librairie.



CARBONARA ALLÉGÉ

PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 20 min
RENDEMENT : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à s. d'huile d'olive (15 ml)
- 1 oignon coupé finement
- 1/2 tasse de jambon en dés (125 ml)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 tasse de vin blanc (250 ml)
- 1 tasse de crème Belsoy ou de crème 15 % (250 ml)
- 2 œufs battus
- poivre
- 1/2 tasse de parmesan (125 ml)
- 1 lb de spaghetti (454 g)
- persil ciselé

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon et le jambon pendant 2 minutes.

2. Ajouter l'ail et le vin blanc et faire réduire le liquide de moitié.

3. Verser la crème. Tout en brassant, incorporer les œufs, le poivre et le parmesan. Réserver.

4. Dans un chaudron d'eau bouillante, faire cuire les pâtes selon les indications sur l'emballage. Réserver un peu d'eau de cuisson des pâtes et égoutter.

5. Incorporer les pâtes à la sauce. Ajouter de l'eau de cuisson au besoin. Garnir de persil frais.

« N'ayez aucune culpabilité à savourer ce classique italien revisité en version plus légère. Toute la famille va adorer ! Vous pouvez remplacer le jambon par du prosciutto ou du saucisson. »

PÂTÉ PAS TROP CHINOIS

PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 45 min
RENDEMENT : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tasses de pommes de terre jaunes en morceaux (1 litre)
- 1/2 tasse de fromage crémeux à l'ail et aux fines herbes (de type Fréchette ou Boursin) (125 ml)
- 1/4 tasse de beurre (60 ml)
- 2 c. à s. d'huile d'olive (30 ml)
- 1 oignon en dés
- 1 poivron rouge en dés
- 1/2 lb de jambon en dés (225 g)
- 4 saucisses italiennes douces sans la peau
- 1/2 tasse de ketchup (125 ml)
- 1 c. à soupe de moutarde jaune (15 ml)
- 1/2 tasse de petits pois blanchis (125 ml)
- 1/4 tasse d'olives noires en morceaux (60 ml)
- 10 carottes nantaises cuites, coupées en tronçons

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

2. Dans un chaudron d'eau bouillante, faire cuire les pommes de terre. Jeter l'eau de cuisson et piler les pommes de terre avec le fromage et le beurre. Réserver.

3. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et le poivron. Ajouter le jambon et la chair à saucisses et faire cuire pendant 3 minutes. Ajouter le ketchup, la moutarde, les petits pois, les olives et les carottes. Faire cuire pendant 10 minutes.

4. Verser le mélange de viande dans un plat allant au four et couvrir de purée de pommes de terre.

5. Faire cuire au four pendant 15 minutes.

« Mon pâté chinois a de la texture et de la saveur ! J'espère qu'il deviendra l'un de vos classiques. »





MUFFINS SALÉS « TOUSKI »

PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 20 min
RENDEMENT : 12 muffins

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de farine (500 ml)
- 2 c. à s. de poudre à pâte (30 ml)
- 1/4 c. à thé de sel (1 ml)
- 1/2 tasse de yogourt nature ou de crème sure (125 ml)
- 1/2 tasse de lait (125 ml)
- 2 œufs battus
- 1/4 tasse de beurre fondu (60 ml)
- 1/2 tasse de fromage au choix (emmental, cheddar fort, chèvre...) (125 ml)
- 1 tasse d'ingrédients au goût : légumes, jambon, noix... (250 ml)
- Herbes et épices au choix

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
 2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
 3. Dans un autre bol, fouetter le yogourt ou la crème sure, le lait, les œufs et le beurre. Incorporer la préparation liquide aux ingrédients secs à l'aide d'une fourchette. Ne pas trop mélanger.
 4. Ajouter le fromage et les ingrédients choisis. Répartir la préparation dans un moule à muffins beurré ou recouvert de caissettes en papier.
 5. Faire cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
- « À apporter dans les lunchs et à déguster avec une soupe ou une salade. »

SOUPE À L'OIGNON, À LA BIÈRE ET AU PORTO

PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 40 min
RENDEMENT : 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 c. à s. de beurre (45 ml)
- 6 oignons en lanières
- 2 branches de thym effeuillées
- sel et poivre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1/2 tasse de porto (125 ml)
- 3 tasses de bouillon de bœuf (750 ml)
- 1 bouteille de bière rousse (355 ml)
- 1 feuille de laurier
- 1/2 tasse de fromage parmesan râpé (125 ml)
- 4 tranches de pain grillées
- 2 tasses de fromage emmental râpé (500 ml)

PRÉPARATION

1. Dans un poêlon, faire chauffer le beurre à feu moyen vif. Déposer les

oignons et le thym. Saler et poivrer et faire revenir en remuant régulièrement pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient bien caramélisés.

2. Ajouter l'ail et faire cuire pendant 1 minute en brassant.

3. Déglacer avec le porto et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.

4. Ajouter le bouillon de bœuf, la bière et la feuille de laurier. Amener à ébullition et laisser frémir pendant 15 minutes.

5. Retirer du feu, enlever la feuille de laurier et ajouter le fromage parmesan en remuant.

6. Verser la soupe dans 4 bols allant au four. Garnir de tranches de pain et d'emmental. Passer sous le grill pendant 2 minutes pour faire dorer le fromage.

« Je suis fan de soupe à l'oignon ! Celle-ci est riche en saveurs et deviendra assurément votre préférée. Après l'étape 4, vous pouvez faire refroidir la soupe, la mettre au frigo et la réchauffer au moment venu. »



GRILLED CHEESE AUX FIGUES

PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 10 min
RENDEMENT : 2 sandwichs

BEURRE AU BALSAMIQUE

- 1/4 tasse de vinaigre balsamique (60 ml)
- 2 c. à soupe de sauce soya (30 ml)
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (30 ml)
- 1/2 tasse de beurre froid en dés (125 ml)

GRILLED CHEESE

- 4 tranches de pain
- 2 c. à soupe de beurre au balsamique (30 ml)
- 2 figues en tranches
- 2 tranches de fromage emmental ou de cheddar

PRÉPARATION

1. Dans un petit chaudron, verser le vinaigre balsamique, la sauce soya et le sirop d'érable. Faire chauffer à feu moyen fort et faire réduire de moitié.

2. Ajouter le beurre et fouetter.

3. Tartiner de beurre au balsamique le côté intérieur des tranches de pain.

4. Garnir de figues et de fromage puis refermer.

5. Faire cuire 2 minutes de chaque côté dans un poêlon antiadhésif.

6. Le beurre balsamique donne 180 ml (3/4 tasse) et se conserve 4 semaines au frigo.

« Simple et savoureux, ce grilled cheese est décadent, surtout si vous utilisez du pain brioché. Ajoutez-y vos charcuteries préférées : saucisson, prosciutto, bacon... »

