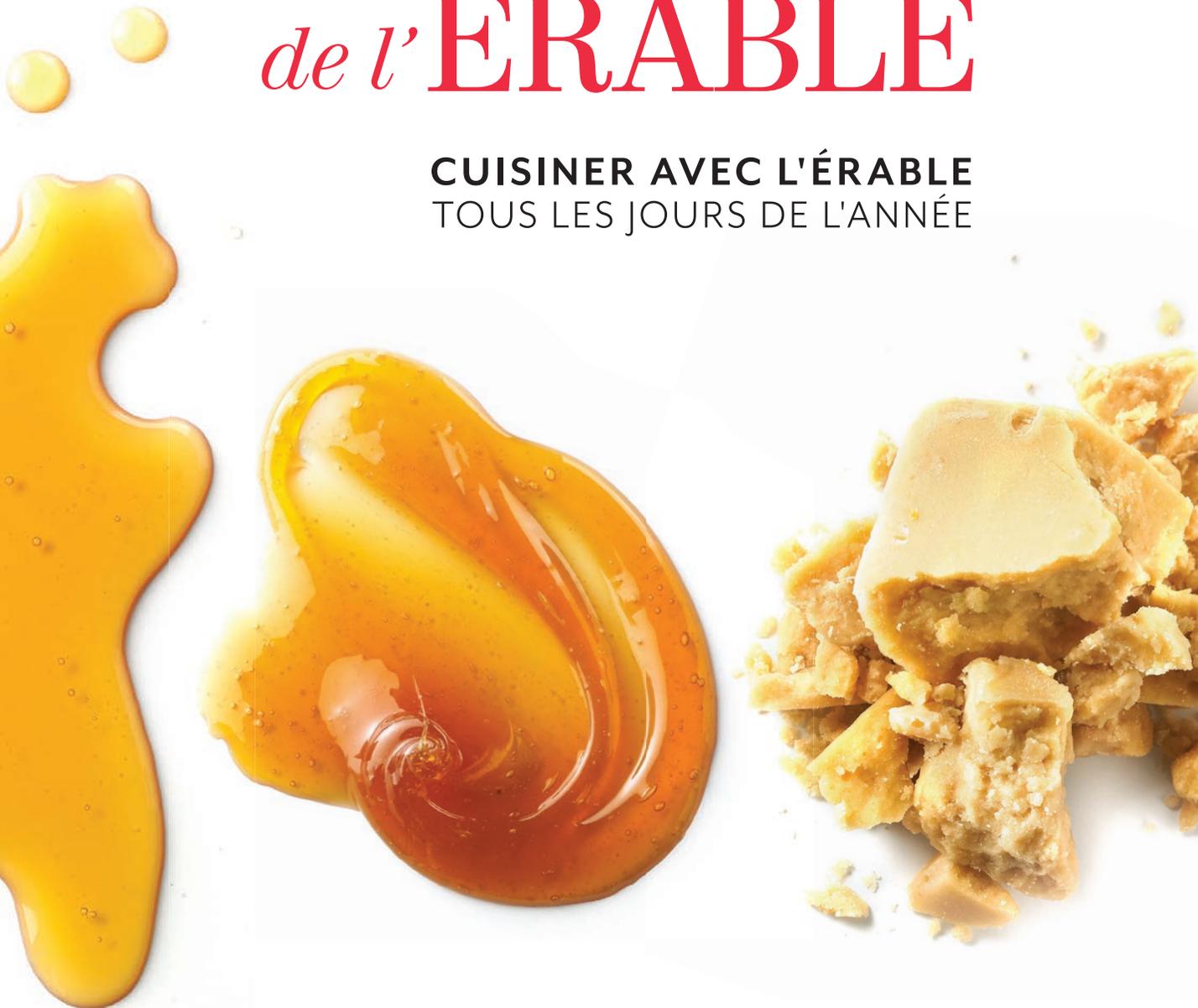


PHILIPPE MOLLÉ

EN COLLABORATION AVEC LA FÉDÉRATION
DES PRODUCTEURS ACÉRIQUES DU QUÉBEC

Le
GRAND LIVRE
de l'ÉRABLE

CUISINER AVEC L'ÉRABLE
TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE



TRÉCARRÉ

PHILIPPE MOLLÉ

EN COLLABORATION AVEC LA FÉDÉRATION
DES PRODUCTEURS ACÉRIQUES DU QUÉBEC

Le
GRAND LIVRE
*de l'***ÉRABLE**

CUISINER AVEC L'ÉRABLE
TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE

TRÉCARRÉ
Une société de Québecor Média

SOMMAIRE

| | |
|-----|--|
| 8 | Introduction |
| 11 | Produits de l'érable |
| 12 | La légendaire histoire d'un grand produit |
| 16 | La production du sirop et des produits de l'érable |
| 20 | L'érable sous toutes ses couleurs |
| 24 | À votre santé ! |
| 26 | L'érable en cuisine |
| 33 | Recettes de familles |
| 115 | Recettes des Créatifs |
| 158 | Conclusion |
| 159 | Index |
| 161 | Notes |



Ah, l'érable...
Arbre, il se dresse avec superbe
à chaque tournant du paysage.
Sirop, il semble couler avec passion
dans les veines de chaque Québécois.

INTRODUCTION

Son histoire est intimement liée à notre terroir. Des Premières Nations qui prisait l'écorce et l'eau d'érable pour leurs propriétés nutritives et pharmacologiques, en passant par les premiers colons et agriculteurs français qui assurèrent leur survie grâce au sucre d'érable, cette eau précieuse a plus qu'inspiré une cuisine: elle a accompagné un peuple.

Pourtant, jusqu'à maintenant, aucun ouvrage n'a su raconter la belle histoire de l'érable, de ses premiers balbutiements à ses dernières avancées, de ses racines profondes à sa gastronomie innovante. Peut-être parce que ce livre unique ne pouvait être écrit qu'au Québec et en collaboration avec la Fédération des producteurs acéricoles du Québec, où l'érable fait partie de l'ADN collectif depuis des siècles et des siècles.

Qui dit «érable» dit «temps des sucres», période festive entre toutes quand les arbres – et le plaisir – coulent à flots. Le temps des sucres, c'est le retour tant espéré du printemps qui signale le réveil de la nature et le retour des beaux jours après les longs mois d'hiver. Paraphrasant Gilles Vigneault, chantre et poète, on imagine facilement les Québécois petits et grands attablés à la cabane à sucre pour mieux entonner en chœur: «Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'érable»...



Au fil des pages, vous découvrirez le rôle névralgique de l'érable dans l'itinéraire même du Québec, son mode de production d'hier à aujourd'hui, les différentes catégories de sirop pur et les produits dérivés avec leurs multiples utilisations. Inspirés par l'or blond, plusieurs cordons-bleus du Québec viennent y proposer leurs recettes de famille, dressant rien de moins qu'une anthologie de l'héritage culinaire québécois. Mais l'œuvre ne s'arrête pas là. De nombreux chefs parmi nos plus créatifs vous invitent aussi à cuisiner l'érable sous toutes ses formes, salées et sucrées, ouvrant la voie à une gastronomie résolument tendance.

Il ne faut pas s'étonner que l'érable séduise ainsi. Jamais simple plaisir n'aura prodigué tant de bienfaits. En plus de son goût sublime et de sa polyvalence au quotidien, l'érable s'affirme de plus en plus comme un super ingrédient, pour qui veut adopter un mode de vie plus sain. Vitamines et minéraux en font le choix avisé, rehaussant la table de l'entrée au dessert.

Si le sirop d'érable a su traverser les siècles en préservant son caractère authentique, nous le devons à des producteurs dévoués qui, au cours des dernières années, ont dépensé efforts et monnaie sonnante afin de développer nos connaissances sur l'érable, au niveau tant gastronomique que culinaire, scientifique et historique. Sans un tel engagement de cœur et d'esprit, ce livre n'existerait tout simplement pas.

Je vous invite donc à plonger avec moi dans le monde fascinant de l'érable et à découvrir une nouvelle dimension du goût, purement joyeuse, résolument gourmande et, surtout, fièrement d'ici.

Cet ouvrage est dédié à tous les producteurs acéricoles du Québec qui œuvrent avec la nature chaque printemps pour nous donner l'or de bronze et tous les amateurs des produits de l'érable qui enrichissent leurs palais et leurs âmes de plaisirs sans frontières.

PHILIPPE MOLLÉ

PRODUITS
*DE L'*ÉRABLE





LA LÉGENDAIRE HISTOIRE D'UN GRAND PRODUIT

Il y a des textes dont les mots tout en magie et la poésie des images laissent deviner une histoire à inventer, comme celui qui fut publié en 1557 sur la découverte de l'érable à sucre et de l'eau d'érable par les Européens lors du voyage de Jacques Cartier au Canada en 1534. Son auteur, André Thévet, est cosmographe royal. Pour donner suite à un récit que lui aurait fait Jacques Cartier de son séjour au Canada, il consigne à l'histoire « *les singularitez de la France Antarctique autrement nommée Amérique* ».

On se prend à rêver en lisant ce magnifique extrait :

Le pais et terrouër de Canada, est beau & bien situé & de soy tres bon, hormis l'intemperature du ciel, qui le defouorise : comme pouvez aysément ecturer. Il porte plusieurs arbres et fruits, dont nous n'avons la cognoissance par deça. Entre lesquels y a un arbre de la grosseur & forme d'un gros noyer de deça, lequel a demeuré long temp inutile, & sans eitre congnu, insques à tant que quelcun le voulant coupper en faillit un suc, lequel fut trouvé d'autant bon goust, & delicat, que le bon vin d'orleans ou de Beaune, mesmes fut ainsi jugé par noz gens, quilors en firent l'expérience : c'est à sçaouoir le Capitaine & autres gentilshommes de sa compagnie : & recueillirent de ce ins sur l'heure de quatre à cinq grands pots. Je vous laisse à penser, su depuis ces Canadiens afriandez à ceste liqueur, ne gardent pas cest arbere chèrement, pour leur bruvage, puis qu'il est ainsi excellent. Cest arbre, en leur langue est appele Couton.

Les peuples amérindiens connaissaient la nature et ses ressources. Ils utilisaient tout ce qu'ils en savaient dans leur quotidien, leur alimentation et leur pharmacologie, dont l'eau d'érable et l'écorce, populaires comme fortifiants et lubrifiants oculaires. Le père Paul Lejeune écrit, en 1634, au sujet de leur connaissance de l'érable :

Au printemps, les érables renferment une liqueur assez semblable à celle que contiennent les cannes des îles. Les femmes s'occupent à la recevoir dans des vases d'écorce, lorsque ces arbres la distillent.

Si nos ancêtres ont appris des Amérindiens l'existence de l'eau d'érable, les techniques de ces peuples demeuraient rudimentaires et les récoltes, de très petites quantités.

Gabriel Sagard, missionnaire récollet en Huronnie, témoigne des techniques de récolte de l'époque dans son *Histoire du Canada et voyage que les freres mineurs Recollects y ont faicts pour la conversion des Infidelles: depuis l'an 1615*, en 1629 :

Le Truchement des Honquerorons me dit un jour que comme ils furent un long-temps pendant l'hiver sans avoir de quoy manger autre chose que du betun et quelque ecorce d'un certain arbre que les Montagnais nommaient michian, lesquels ils fendent au Printemps pour en tirer un suc doux comme du miel... mais en fort petite quantité, autrement cet arbre ne se pourrait affez estimer.

Les chaudrons de fer et de cuivre qu'apportent avec eux les premiers explorateurs pour financer le commerce des fourrures deviennent, comme les outils aratoires, des objets forts prisés par les peuples autochtones. Ceux-ci s'en servent pour modifier radicalement leurs techniques de cuisson et d'agriculture. En partageant les savoirs des Amérindiens, les habitudes de vie de nos ancêtres se transforment. Ils découvrent l'eau d'érable, le maïs, les haricots, la citrouille et certains fruits sauvages. Les Amérindiens, eux, découvrent la farine, le sucre de canne, des fruits et légumes, des céréales ou des herbes qui ne poussaient pas naturellement en Nouvelle-France. Et c'est ensemble qu'ils créent une cuisine d'ici, une gastronomie inédite, un pays nouveau...

• DE QUI NOUS VIEN LE SUCRE D'ÉRABLE ?

La théorie de l'interinfluence, présentée notamment par l'historien Denis Delâge, demeure la plus crédible pour identifier les origines de la transformation de l'eau d'érable : « Habitants et Amérindiens furent-ils d'inséparables compagnons ? Oui certainement, bien qu'à des degrés divers. L'interaction la plus étroite eut lieu dans les établissements amérindiens, là où des coureurs de bois se mariaient avec des Amérindiennes'... »

La production de sucre d'érable serait donc un apprentissage commun basé sur l'échange de connaissances entre les Amérindiens et les colons français. D'une part, les Amérindiens connaissaient l'eau d'érable. D'autre part, les colons français connaissaient les techniques de fabrication du sucre qui font appel à un procédé d'évaporation de l'extrait. De surcroît, ces derniers possédaient les chaudrons de fer nécessaires à la réduction de la sève, qui pouvait exiger entre vingt-quatre et quarante-huit heures avant de se transformer en sucre d'érable ! Chrestien Leclercq, un récollet, en témoigne entre 1675 et 1687 : « L'eau de l'érable [...] est aussi appréciée par les Français que par les Indiens qui la récoltent au printemps. » Puis encore : « Une chose qui paraît remarquable de l'eau d'érable est que par le procédé de cuisson, elle est réduite du tiers, et devient un vrai sirop qui durcit pour ressembler à du sucre et prend une couleur rougeâtre. On en fait de petits pains qui

sont envoyés en France comme curiosité²... » À la fin du xvii^e siècle, Agathe de Repentigny en fera commerce à plus grande échelle, grâce à la production de 30 000 livres de sucre d'érable par des Amérindiens.

Au xviii^e siècle, l'eau d'érable demeure une curiosité pour certains, comme le jésuite Pierre-François-Xavier de Charlevoix, qui raconte en 1721 :

On me regale ici d'Eau d'Erable : c'est la faifon, où elle coule. Elle est délicieuse, d'une fraîcheur admirable, & fort faine... L'Eau d'erable est affez claire, quoiqu'un peu blanchâtre : elle est extrêmement rafraîchissante, & laiffe dans la Bouche un petit goût de Sucre fort agréable. Elle eft fort amie de la Poitrine ; & en quelque quantité, qu'on en boive, quelqu'échauffé que l'on foit, elle ne fait point de mal³...

Pehr Kalm, un botaniste suédois, témoigne en 1749 d'une consommation généralisée du sucre d'érable dans toutes les couches de la population et d'exportation vers la France de volumes importants :

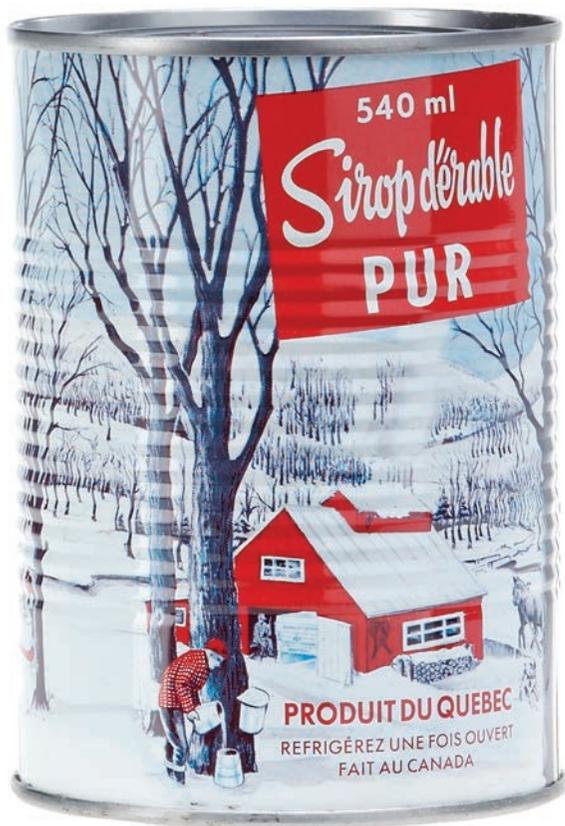
Le goût est l'un des plus agréables qu'il puisse être ; ce sirop est cependant très fluide et à peine plus épais que l'eau. Quand on met de ce sirop dans l'eau, on obtient une boisson agréable et bonne pour la santé. On expédie en France, chaque année, de grandes quantités de ce sucre, car on l'estime infiniment supérieur à tout autre sucre pour la santé. Il est excellent en particulier pour les poumons⁴.

Après la conquête de 1758, les troupes du général Wolfe ravagent les campagnes et détruisent les récoltes juste avant l'hiver, condamnant la population civile à la famine pour deux longues années. Le sucre d'érable devient dès lors le seul sucre disponible et pour longtemps. Les Canadiens français, pour survivre, doivent se tourner vers l'agriculture, l'artisanat et le petit commerce. L'échec de la rébellion de 1837-1838 voit les habitants se replier davantage sur eux-mêmes. Pendant le siècle qui suit, ils vivent dans la pauvreté pour la plupart, défendant la survie de leur langue, survivant grâce à l'agriculture, tentant de faire leur place sous le regard de l'Église et d'une élite qui affirme graduellement son nationalisme.

• LES PREMIERS SIGNES DE MODERNITÉ

Vers 1850, les techniques d'entaillage se modifient quelque peu. On abandonne le trait de hache pour le chalumeau de bois. La cabane à sucre prend peu à peu son aspect actuel. C'est en 1868 que s'organisent les premières parties de sucre destinées aux citadins nostalgiques de leurs racines. L'économie s'industrialisant, la chaudière et le chalumeau de métal remplacent ceux en bois. Les écrits d'un curé des Bois-Francs révèlent que, à la fin du xix^e siècle, « sans l'industrie du sucre d'érable, [...] les premiers pionniers auraient probablement abandonné le défrichement⁵ ». En effet, pour plusieurs, les ventes de sucre d'érable permettent chaque année d'acheter les semences au printemps.

Au début du xx^e siècle, le sucre d'érable demeure le principal produit de l'acériculture qui, après quelques années difficiles au tournant du siècle, retrouve un certain dynamisme sur les marchés et génère des revenus pour nos fermiers. Vers le milieu des années 1920, le développement des techniques de conservation du sirop d'érable et sa livraison en baril marquent la fin progressive des pains de sucre de cinq à dix livres. À tel point qu'en 1934 la consommation de sirop d'érable représente 80 % de la production et que celle du sucre ne compte plus que pour 20 %, un renversement total de leur popularité historique respective.



• LA LÉGENDAIRE IMAGE SUR LES BOÎTES DE CONSERVE

Les années 1950 voient l'apparition du sirop d'érable en conserve de métal, hermétiquement fermée, qui permet une conservation du sirop pendant une longue durée. Ces boîtes plus petites remplacent le traditionnel gallon et rendent le sirop encore plus accessible. En 1951, à l'initiative de la division de l'acériculture du ministère de l'Agriculture et dans le cadre de l'Exposition provinciale de Québec, un concours de dessin est organisé afin d'habiller les « cannes » de sirop d'érable destinées au marché canadien. Les œuvres devaient illustrer des scènes d'érablières, en plus de répondre à des critères esthétiques et artistiques. C'est ainsi qu'est née la légendaire image que l'on retrouve aujourd'hui encore sur les conserves de sirop d'érable.

Les années 1960 et 1970 inaugurent une période de changements dans les techniques de production et de consommation des produits de l'érable. En 1975, l'industrie cesse de comptabiliser la production de sucre d'érable, signalant la fin d'une époque. La tubulure et l'osmose inversée vont, à leur tour, radicalement transformer la façon de récolter et de produire le sirop sans altérer l'intégrité du produit. L'accroissement de la récolte permet donc d'initier des activités de développement commercial sur les marchés extérieurs.

• LE SIROP AU XXI^e SIÈCLE

Au début des années 2000, le développement de la mise en marché ainsi que les efforts de recherche et d'innovation désaisonnalisent la consommation, diversifient l'offre et ouvrent de nouvelles perspectives de commercialisation pour l'érable. La naturalité, la qualité et le goût du sirop d'érable – véritable or blond du Québec – en font désormais un des grands produits du monde.



L'ÉRABLE EN CUISINE

En cuisine, chaque produit venant de l'érable a son histoire et sa vocation et peut valoriser un mets salé ou sucré. Les utilisations que je vous propose ici constituent un bon point de départ et se veulent surtout un appel à votre créativité.

• SUGGESTIONS D'UTILISATION DES PRODUITS DE L'ÉRABLE

SIROP D'ÉRABLE PUR EXTRA-CLAIR OU CLAIR

Il peut être utilisé avec toutes les recettes, sa finesse l'avantageant beaucoup dans les applications fines ou gastronomiques. Parmi les utilisations à découvrir: sauces à salade, sauces émulsionnées, marinades fines pour le ceviche, les salades de fruits et les desserts. Il s'exprimera aussi dans des cuissons dites légères de poissons ou de crustacés, de volailles et de viandes blanches.

SIROP D'ÉRABLE MÉDIUM OU AMBRÉ

Très goûteux, ce sirop mérite l'amour inconditionnel de nombreux chefs. Parmi les utilisations à découvrir: marinades, sauces BBQ, sauces pour viandes rouges, gibiers et poissons au goût prononcé, tajines ou mijotés de légumes, biscuits, gâteaux, pouding chômeur, mousses, glaces ou sorbets, salades de fruits, desserts laitiers, gaufres, pain doré, crêpes, bonbons et chocolats, caramels, ganaches pour entremets.

Une fois chauffé à 115 °C (239 °F), le sirop d'érable se prête facilement aux préparations telles que la meringue italienne. Par contre, au-delà de 132 °C (270 °F), le sirop d'érable noircira et deviendra âpre, et au-delà de 150 °C (302 °F), il carbonisera s'il n'est pas combiné à un autre ingrédient comme du beurre.

Enfin, le sirop est également parfait pour atténuer l'amertume des légumes amers au goût mais bons pour la santé, comme les rapinis et les endives. Pour faire aimer ces légumes trop souvent boudés, faites-les simplement blanchir dans un bouillon de poulet aromatisé de sirop d'érable.

POUR EXPLORER AU-DELÀ DU SIROP



La tire d'érable : elle s'obtient en faisant bouillir et concentrer le sirop d'érable, qui est ensuite refroidi rapidement sur la neige. Ce produit typique est au centre des activités du « temps des sucres ». La tire pure se conserve au congélateur pour retarder sa cristallisation.



Le beurre d'érable : le beurre d'érable tient son nom de sa texture crémeuse proche du beurre. Il ne contient aucun produit laitier et s'obtient à partir d'un procédé complexe d'évaporation, refroidissement, cuisson et brassage du sirop, le tout à des températures précises.



Le sucre fin à granulométrie variée : le sucre d'érable pur granulé se commercialise sous différentes granulométries. En l'absence de mesure réglementée pour la granulométrie du sucre d'érable, les producteurs s'adaptent aux besoins des utilisateurs. Vous pouvez donc trouver du sucre plus gros s'apparentant à des pépites, du sucre fin de type « sucre à glacer », du sucre à usage domestique de granulométrie moyenne et, dans certains cas, du sucre d'érable rappelant le sucre à fruits.



Le pain de sucre : formé en bloc compact, il était jadis très prisé des anciens et portait aussi le nom de sucre du pays, de sucre maison ou de sucre de sève.



Les flocons d'érable : un procédé novateur permet de déshydrater le sirop d'érable pur pour le transformer en cristaux appelés flocons d'érable. On les retrouve nature ou aromatisés de saveurs naturelles comme la canneberge.



L'eau d'érable (sève) stérilisée : commercialisée depuis peu et accessible toute l'année, l'eau ou sève d'érable stérilisée est un produit naturel à 100 % unique au Québec. Son goût suave et légèrement sucré procure un effet surprenant au sein d'applications gastronomiques salées, sucrées ou aigres-douces. Ce nouveau produit permet de savourer l'eau telle quelle ou sous forme de glaçons.



Le vinaigre d'érable : le vinaigre d'érable peut s'obtenir de diverses façons, soit par procédé vinaigrier à partir de la mère de vinaigre sur la sève d'érable fermentée ou en ajoutant un vinaigre neutre d'alcool ou de vin blanc et des composantes aromatiques au sirop.

RECETTES *DE* FAMILLES





CRÈME DE NAVET À L'ÉRABLE

KATHLEEN MCGRATH, DE QUÉBEC
PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN • PORTIONS 6 À 8

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

1 poireau, nettoyé et coupé en morceaux
1 à 2 oignons, coupé(s) en morceaux
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
160 ml (⅔ tasse) de sirop d'érable
1 pomme de terre,
pelée et coupée en morceaux
900 g (2 lb) de navets,
pelés et coupés en morceaux
1 l (4 tasses) de bouillon de poulet
Sel et poivre au goût
250 ml (1 tasse) de crème 15 % ou 35 %
30 ml (2 c. à soupe) de beurre

POUR LA GARNITURE

15 ml (1 c. à soupe) de beurre
1 petit pot de yogourt nature
1 pomme coupée en petits cubes
d'environ 1 cm
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

- Dans une grande casserole, faire suer poireau et oignon dans l'huile. Ajouter le sirop. Laisser dorer un peu. Ajouter les autres légumes, le bouillon, le sel et le poivre et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Passer le tout au mélangeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, ajouter la crème et le beurre. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre.

POUR LA GARNITURE

- Dans une poêle, faire fondre le beurre, y faire sauter les pommes en ajoutant le sirop d'érable jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées.
- Au moment de servir, mettre une cuillère de yogourt nature sur le potage accompagné d'une cuillère de pommes sautées.

UNE VARIANTE À CETTE RECETTE

- Mélangez 100 ml (⅓ tasse) de yogourt ferme, 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'érable et 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée, puis décorez-en votre crème.

J'ai servi cette soupe dans le cadre du concours «Un souper presque parfait». Ça fait des années que cette recette

LA PETITE
HISTOIRE
DE MME
MCGRATH

compte parmi les préférées de ma famille. Même les amis qui n'aiment pas le navet en font la demande quand ils viennent souper à la maison. Un vrai succès!

MINIBOULETTES COCKTAIL À LA DIJONNAISE

JOHANNE FONTAINE, DE LONGUEUIL
PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN • PORTIONS 30 BOULETTES

INGRÉDIENTS

POUR LES BOULETTES

500 g (environ 1 lb) de porc haché
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
60 ml (¼ tasse) de moutarde de Dijon
60 ml (¼ tasse) de persil frais, haché
60 ml (¼ tasse) de chapelure
Sel et poivre au goût

POUR LA SAUCE

60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
du commerce
60 ml (¼ tasse) de moutarde de
Dijon forte
10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable médium

PRÉPARATION

POUR LES BOULETTES

- Placer la grille au milieu du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
- Les mains légèrement huilées, façonner des boulettes avec 5 ml (1 c. à thé) de mélange de viande.
- Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four 15 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée (si après 15 minutes elles ne sont pas assez colorées, les mettre à *broil* quelques minutes en les surveillant).

POUR LA SAUCE

- Dans un bol, mélanger les ingrédients jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et servir avec les boulettes chaudes.

La version originale de cette recette suggérait de la confiture, mais le sirop d'érable ajoute

LA PETITE
HISTOIRE
DE MME
FONTAINE

davantage de tendreté à la viande. Avec la sauce, c'est parfait comme hors-d'œuvre.

LA MOUTARDE DE DIJON Durant de nombreuses années, au Québec, nul n'avait accès à la moutarde de Dijon. On utilisait

LES
CUISTRUCS
DE
PHILIPPE

donc de la moutarde sèche, dite « anglaise », à laquelle on ajoutait du vinaigre, de l'eau et du sel. • La Dijon, ou moutarde à la française, se combine fort bien à l'érable, qui vient en adoucir l'amertume.



FOIE DE VEAU AUX ENDIVES À L'ÉRABLE

BRIGITTE VERDIÈRE, DE MONTRÉAL
PRÉPARATION 30 MIN · CUISSON 5 MIN · PORTIONS 4

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

8 endives, coupées en deux
1 petit fenouil tranché (conserver
les feuilles pour la garniture)
12 oignons perlés entiers
10 ml (2 c. à thé) de moutarde
violette (au moût de raisin)
ou moutarde de Meaux
10 ml (2 c. à thé) de graines de moutarde
5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
Sel et poivre au goût
1 pincée de piment de Cayenne (au goût)
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
50 g (1 ¾ oz) d'amandes effilées
Huile d'olive
4 tranches de foie de veau (ou de génisse)

- Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les endives et le fenouil. Lorsque les légumes sont tendres, mais encore légèrement croquants, les égoutter.
- Dans une poêle, faire dorer les oignons dans un peu d'huile d'olive. Quand ils commencent à être transparents, ajouter la moutarde, les graines de moutarde, le gingembre, le sel, le poivre et le piment de Cayenne.
- Ajouter les endives et le fenouil. Cuire à feu doux 10 minutes. En fin de cuisson, ajouter le sirop d'érable et les amandes.
- Dans une autre poêle, saisir les tranches de foie dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à cuisson rosée.
- Servir le tout avec des pommes de terre ou du riz. Garnir avec les feuilles de fenouil.

Étant belge d'origine, j'aime beaucoup les endives (que nous appelons chicons). Elles se marient bien avec le sirop d'érable, qui leur apporte

LA PETITE
HISTOIRE
DE MME
VERDIÈRE

juste ce qu'il faut de sucré pour en atténuer l'amertume. Bien que l'endive soit un légume moins répandu au Québec, je pense qu'il faut saluer l'initiative des producteurs locaux qui ont décidé de nous l'offrir.

DE FOIE ET D'ENDIVE Petit truc simple pour la cuisson des endives :

LE
CUISTRUC
DE
PHILIPPE

ajoutez 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable à votre eau de cuisson et vos endives ne seront jamais amères.





MUFFINS AU SARRASIN, AUX POMMES ET AU SUCRE D'ÉRABLE (SANS GLUTEN)

LUCIE POIRIER, DE QUÉBEC

PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 30 MIN • PORTIONS 6

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

POUR LES MUFFINS POUR LES MUFFINS

- 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de farine de sarrasin ou farine à l'ancienne
 - 3 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de poudre à pâte
 - 3 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de bicarbonate de sodium
 - 1 pincée de sel
 - 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre d'érable dur, râpé (pain de sucre)
 - 1 œuf
 - 80 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'huile de canola
 - 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de pommes pelées, épépinées et râpées (Golden Russet ou Golden Delicious)
- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
 - Dans un bol, tamiser la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel.
 - Dans un grand bol, blanchir le sucre et l'œuf au fouet et incorporer graduellement l'huile jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
 - Au mélange d'œuf, ajouter les pommes, les ingrédients secs et mélanger sans trop brasser.
 - Verser la préparation dans un moule à muffins chemisé* et cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.
 - Laisser refroidir sur une grille et servir seul ou avec la sauce au sucre d'érable.

SAUCE AU SUCRE D'ÉRABLE SAUCE AU SUCRE D'ÉRABLE

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème 35 %
 - 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre d'érable dur, râpé
 - 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de chocolat blanc, haché
- Dans une casserole, porter à ébullition la crème et le sucre en remuant pour en dissoudre les cristaux. Retirer du feu et laisser tiédir 10 minutes.
 - Ajouter le chocolat, laisser fondre et mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
 - Servir avec les muffins.

NB

Cette sauce peut servir de sauce à fondue. Il suffit de servir dans un caquelon pour y tremper des morceaux de pommes et de poires.

Cette recette me rappelle un souvenir d'enfance : la galette de sarrasin bien beurrée et arrosée de sirop d'érable de

LA PETITE
HISTOIRE
DE MME
POIRIER

la ferme familiale. Que c'était bon ! Un jour, je suis tombée sur une recette de muffins au sarrasin, j'y ai ajouté du sucre d'érable pour la saveur et des pommes pour le moelleux. Un délice !

* Pour chemiser un moule avec du sucre, il suffit d'humidifier la paroi du moule avec de l'eau

LE
CUISITRUC
DE
PHILIPPE

à l'aide d'un vaporisateur pour ensuite y ajouter le sucre, qui y restera collé. On peut également utiliser un pinceau pour étendre un corps gras et y coller le sucre.

LES
CREA
TIFS



SAPPHIRE D'ÉRABLE

FABIEN MAILLARD, *LE LAB*, MONTRÉAL
PRÉPARATION 5 MIN • PORTION 1

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

3 branches de thym
2 gouttes de bitter à l'orange Fee Brothers
15 ml (½ oz) de sirop d'érable
60 ml (2 oz) de gin Bombay Sapphire
1 zeste d'orange
Quelques glaçons

- Dans un verre à mélanger, combiner 2 branches de thym, le bitter, le sirop d'érable et le gin.
- Ajouter des glaçons et donner plusieurs tours de cuillère afin de refroidir le mélange sans le diluer.
- Servir dans un verre à martini préalablement refroidi.
- Décorer avec une branche de thym et le zeste d'orange.

LES
CREA
TIFS



SOUPE AU BOUILLON DE LÉGUMES ET EAU D'ÉRABLE AVEC PISTOU DE BEURRE D'ÉRABLE

ARMAND ARNAL, LA CHASSAGNETTE, ARLES, FRANCE
PRÉPARATION 15 MIN · CUISSON 30 MIN · PORTIONS 4

INGRÉDIENTS

SOUPE À L'EAU D'ÉRABLE

2 louches de haricots blancs
1 oignon blanc, haché
15 ml (1 c. à soupe) de sucre d'érable
Eau (suffisamment pour couvrir
les haricots)
Sel
1 l (4 tasses) d'eau d'érable
2 carottes pelées de couleurs différentes
1 branche de céleri
1 petit bulbe de fenouil
2 échalotes françaises
2-3 gousses d'ail
Fleur de sel
1 artichaut, nettoyé
12 pois mange-tout
6 tomates cerises, coupées en deux
1 courgette verte
12 haricots verts
12 haricots jaunes
Poivre d'érable
250 ml (1 tasse) de vin blanc

PISTOU DE BEURRE D'ÉRABLE

2 bottes de basilic
5 gousses d'ail (ou au goût)
2 tomates cerises
30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'érable
60 ml (¼ tasse) de pignons, grillés
125 ml (½ tasse) de parmesan,
râpé finement
Huile d'olive
Fleur de sel
Feuilles de céleri (pour la garniture)

PRÉPARATION

SOUPE À L'EAU D'ÉRABLE

- Dans un grand bol, déposer les haricots blancs, l'oignon et le sucre d'érable, recouvrir d'eau et laisser tremper toute une nuit.
- Le lendemain matin, rincer les haricots et réserver.
- Dans un chaudron, réchauffer à feu doux l'eau d'érable et y faire cuire les haricots jusqu'à tendreté, en ajoutant du sel au dernier moment. Réserver.
- Tailler en biais tous les légumes, sauf les tomates cerises (qui sont déjà coupées), afin d'obtenir des morceaux de taille semblable. Dans une cocotte en fonte, faire suer les légumes dans l'huile d'olive. Les ajouter au fur et à mesure, selon leur temps de cuisson : carotte, céleri, fenouil, échalotes, et ail. Assaisonner de fleur de sel et poursuivre en ajoutant : artichauts, pois mange-tout, tomates, courgettes, puis haricots jaunes et verts.
- Lorsque les légumes sont prêts, y ajouter les haricots blancs et assaisonner de poivre d'érable. Mouiller de vin blanc et bien mélanger. Ajouter 3 louches d'eau d'érable et 3 louches de l'eau de cuisson des haricots. Laisser cuire lentement de 15 à 20 minutes.

PISTOU DE BEURRE D'ÉRABLE

- Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir la moitié du basilic pendant 15 secondes. Réserver.
- Dans un robot culinaire, déposer l'autre moitié du basilic, l'ail, les tomates cerises, le beurre d'érable, les pignons et le parmesan.
- Ajouter le basilic chaud et mixer, en ajoutant un filet d'huile d'olive jusqu'à consistance désirée. Assaisonner de fleur de sel.

SERVICE

- Servir la soupe avec une cuillère à soupe de pistou, ou laisser vos convives l'ajouter au goût. Décorer de petites feuilles de céleri. Ajouter un trait d'huile d'olive. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

CANÉRABLE

(CANARD À L'ÉRABLE)

M. TING-LEUNG CHOW, RESTAURANT BON BLÉ RIZ, MONTRÉAL
PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 1 H • REPOS 30 MIN • PORTIONS 2 À 4

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

FOND DE CANARD

- 2 cuisses et/ou poitrines de canard entières
- Eau froide
- 1 tranche de gingembre, épluché (0,5 cm ou ¼ po d'épaisseur)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 petite pincée de cinq-épices (disponible dans les épiceries asiatiques)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sauce soya foncée (facultatif)

PANURE

- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 60 ml (¼ tasse) d'eau froide
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine faible/pâtissière ou tout usage
- 1 ml (¼ c. à thé) de poudre à pâte
- 3 ml (½ c. à thé) d'huile végétale

SAUCE À L'ÉRABLE

- 12 ml (¾ c. à soupe) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre d'érable
- 120 ml (½ tasse) de fond de canard chaud
- 120 ml (½ tasse) de sirop d'érable foncé

FOND DE CANARD

- Dans une casserole, déposer les morceaux de canard et couvrir à hauteur avec de l'eau froide.
- Ajouter les autres ingrédients et remuer. Porter à ébullition, puis diminuer le feu. Laisser mijoter 30 minutes, à couvert.
- Retirer du feu et laisser le canard tiédir dans le fond.

PANURE

- Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réserver.

SAUCE À L'ÉRABLE

- Dans un bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau froide jusqu'à consistance homogène. Réserver.
- Dans une casserole, dissoudre le sucre d'érable dans le fond de canard. Porter à ébullition et réduire à feu doux.
- Tout en remuant avec une cuillère, ajouter le mélange de fécule en filet jusqu'à l'obtention d'une consistance nappante (épaisse). Incorporer le sirop d'érable, remuer et réserver.

SERVICE

- Sortir les morceaux de canard du fond. Laisser refroidir jusqu'à une température permettant la manipulation. Désosser délicatement, et couper en petits morceaux (si vous avez utilisé des poitrines, conserver le gras sur le dessus des morceaux).
- Première friture : chauffer 250 ml (1 tasse) d'huile végétale. Pour connaître la bonne température pour frire, faire tomber une petite goutte de panure dans l'huile. Si elle remonte immédiatement à la surface, l'huile est prête.
- Tremper les morceaux de canard dans la panure. Laisser s'écouler tout excédent. Déposer les canards dans l'huile. Une fois la panure bien collée au canard, retirer de l'huile et égoutter.
- Deuxième friture : continuer à chauffer davantage l'huile jusqu'à l'apparition d'un peu de fumée ou refaire le test de panure précédent. Remettre les morceaux de canard. Frire jusqu'à coloration dorée. Retirer, égoutter, puis couper en tranches épaisses.
- Dresser les morceaux de canard dans des assiettes et napper de sauce à l'érable. Garnir au choix et servir, parsemé d'un peu de fleur de sel au goût.



LES
CRÉA
TIFS



TIRAMISU À L'ÉRABLE

YVES GOSSELIN, *LES DÉLICIES DE L'ÉRABLE*, MONTRÉAL
PRÉPARATION 35 MIN · CUISSON 5 MIN · PORTIONS 6 À 8

INGRÉDIENTS PRÉPARATION

30 g de jaune d'œuf (1 gros jaune)
35 g (1 ¼ oz) de sucre d'érable
200 g (125 ml ou ½ tasse) de crème 35 %
à fouetter
180 ml (¾ tasse) de sirop d'érable
200 g (7 oz) de fromage mascarpone
250 g (9 oz) de biscuits doigts de dame
110 ml (un peu moins de ½ tasse)
de café expresso, refroidi
10 g (⅓ oz) de sucre d'érable
ou de cacao en poudre

- Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf et le sucre d'érable jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Réserver.
- Fouetter la crème sans trop la serrer. Réserver.
- Dans une casserole, porter le sirop d'érable à ébullition, puis, dans un bol, le verser sur le fromage mascarpone afin de l'assouplir. Mélanger à l'aide d'une maryse (spatule souple).
- Incorporer le jaune d'œuf blanchi au mélange de fromage et de sirop d'érable, en remuant délicatement à l'aide d'un fouet. Incorporer la crème fouettée de la même façon, en mélangeant jusqu'à homogénéité.
- Imbiber les biscuits doigts de dame de l'expresso jusqu'à saturation.

MONTAGE

- Dans un plat de service ou dans des coupes individuelles, déposer une première quantité de mousse au mascarpone.
- Garnir d'une couche de biscuits doigts de dame, ajouter un autre étage de mascarpone, puis de biscuits. Saupoudrer généreusement de sucre d'érable et/ou de cacao. Servir.



Un essentiel pour les amoureux de l'érable, et ce, tout au long de l'année!

Le sirop d'érable, cet « or blond du Québec », est un produit unique ayant traversé les époques en préservant son caractère authentique. Incontournable de la cuisine d'ici et d'ailleurs, il est lié étroitement à la gastronomie québécoise. À cet effet, Philippe Mollé, journaliste gastronome, en collaboration avec la Fédération des producteurs acéricoles du Québec, a préparé ce livre, véritable référence de l'érable au plan tant culinaire que scientifique et historique.

Le Grand livre de l'érable explique tout : son histoire, sa production, son développement, mais également sa cuisine avec des recettes répertoriées en deux volets, l'un étant constitué des quarante meilleures recettes du public choisies lors d'un concours où le sirop d'érable était à l'honneur, l'autre contenant vingt recettes très actuelles, créées par des chefs intégrant l'érable à leur vision rafraîchissante de la gastronomie québécoise.

Passionné de cuisine et de découvertes culinaires, fervent défenseur des producteurs et des artisans, PHILIPPE MOLLÉ, qui se qualifie de « chef défroqué », a commencé sa carrière en cuisine, puis son destin l'a mené dans quelques-uns des plus grands restaurants.

Journaliste, chroniqueur, écrivain, ce grand voyageur sillonne le monde à la recherche d'authenticité et de terroirs pour lesquels il nous fait partager sa passion, comme celle qu'il voue aux produits de l'érable, qu'il considère comme de grands produits du monde.

