

# DANS LA CUISINE DE *OUTLANDER*

LE LIVRE DE RECETTES OFFICIEL  
DE LA SÉRIE *OUTLANDER*

**Theresa Carle-Sanders**

*Traduit de l'anglais (Canada) par Pénélope Bourque*

**TRÉCARRÉ**  
Une société de Québecor Média

# SOMMAIRE

Préface de Diana Gabaldon 11

Avant-propos 13

## MA CUISINE OUTLANDER 19

Le garde-manger 19

Le matériel de cuisine 23

Glossaire et techniques 26

Tableaux de conversion 30

### Chapitre 1

#### À LA BASE 33

Bouillon chaud du château de Leoch  
(fond de volaille brun) 36

Bouillon de bœuf de Murphy  
(fond de bœuf blanc) 38

Fond de légumes 40

Pâte brisée 43

Pâte feuilletée éclair 45

Fromage Crowdie 47

Vinaigrette de base 49

### Chapitre 2

#### LES DÉJEUNERS 51

Gruau de Mme FitzGibbons 52

Beignets de pommes de terre 54

Un œuf mollet pour Duncan 57

Omelette aux asperges, bacon et champignons  
sauvages 61

Toasts à la cannelle de Mme Bug 63

Crêpes de sarrasin à la levure 65

Saucisses à la sauge et à l'ail du jeune Ian 68

### Chapitre 3

#### LES SOUPES 71

Soupe écossaise au poisson

(*Cullen Skink*) de Geillis 72

Soupe écossaise Cock-a-leekie 74

Soupe à la fausse-tortue pompette 77

Porridge écossais au kale et bacon 81

Essence de bœuf (ou de bison) de Marsali 83

Crème de champignons non toxiques 85

### Chapitre 4

#### LES ENTRÉES 89

Tartelettes au fromage de chèvre et bacon 90

Le Cadeau de Murtagh à Ellen (Défenses de  
sanglier en pâte feuilletée) 92

Gougères au fromage 95

Rouleaux de pigeon aux truffes 98

Tartinade au fromage et piment cerise  
de M. Willoughby 101

Beignets de maïs panés à la bière 104

Feuilleté aux champignons 106

## Chapitre 5

### LE BŒUF 109

- Rôti de bœuf pour un festin de mariage 110
- Ragoût bohémien 112
- Escalopes de veau sauce madère 115
- Les Pâtés écossais de Brianna 117

## Chapitre 6

### LA VOLAILLE 121

- Le Poulet rôti de Claire 122
- Faisan et salade à Ardsmuir 125
- Poulet frit saumuré au thé sucré 128
- Fricassée de poulet à la mijoteuse 131

## Chapitre 7

### LE PORC 135

- Porc effiloché de Rosamund et sauce barbecue du diable 136
- Cassoulet des comploteurs 138
- Ragoût de porc 142
- Œufs écossais frits à la saucisse (*Scotch eggs*) 145
- Purée de pommes de terre à la saucisse et sauce mijotée à l'oignon (*Bangers and mash*) 148

## Chapitre 8

### L'AGNEAU 151

- Côtes d'agneau au babeurre sauce à la menthe et à l'eau de rose 152
- Hachis Parmentier d'agneau 155
- Tourtières écossaises de Sarah Woolam 158

## Chapitre 9

### LE GIBIER 163

- Ragoût de chevreuil aux tomates 164
- La Tourte au lièvre de Jenny 167

## Chapitre 10

### LE POISSON ET LES

### FRUITS DE MER 171

- Tarte au poisson chez les Lillington 172
- Moules marinières 175
- Filets de poisson pochés au vin blanc 178
- Ragoût d'huîtres au poivre 180
- Tacos de poisson au Festival celtique 183
- Truite frite dans la semoule de maïs 186

## Chapitre 11

### LES PLATS VÉGÉTARIENS 189

- Ragoût de légumes 190
- La Tarte à l'oignon de Jenny 192
- Manioc et haricots rouges avec bananes plantains frites 195
- Pommes de terre à l'étuvée 198
- Enchiladas au fromage de Diana Gabaldon 200

## Chapitre 12

### LES PÂTES ET LES PIZZAS 203

- La Pizza de Roger et Bree 204
- Tortellinis portofino 206
- Spaghetti aux boulettes de viande chez les Randall 211

## Chapitre 13

### LES ACCOMPAGNEMENTS 215

- Boulettes de pâte à Cross Creek 216
- Tombée de poireaux au beurre du Vieux Ian 218
- Haricots blancs à la sauce tomate 220
- Les Patates rôties de Fergus 222
- Pommes allumettes frites à l'huile froide 224
- Salade de brocolis 226
- Courge butternut rôtie au miel 228

## Chapitre 14

### LES PAINS ET LES PÂTISSERIES 231

- Scones à l'avoine de Mme Graham avec crème caillée 232
- Galettes d'avoine écossaises aux graines de citrouille et fines herbes 235
- Petits pains roulés aux orties 237
- Petits pains bruns de Beauly 240
- Les Scones à la cannelle de Fiona 243
- Pains banniques de Carfax Close 246
- Pain d'avoine au miel et babeurre 248
- Pain de maïs 252
- Pains banniques des vieux pays 254
- Muffins anglais aux raisins secs 257
- Muffins au maïs 260
- Pains briochés au babeurre de Mme Bug 262

## Chapitre 15

### LES SUCRERIES ET LES DESSERTS 265

- L'Humble Tarte crumble aux pommes du gouverneur Tryon 266
- Les Sablés du millionnaire des MacKenzie 268
- Pâtisseries aux amandes du frère Anselme 271
- Le Fudge au chocolat noir et à la lavande de Black Jack Randall 274
- Tartelettes à la confiture 277
- Tarte de patates douces 279
- Biscuits au chocolat 283
- Le Gâteau renversé à la prune de Lord John 285
- Meringues aux amandes 288
- Biscuits au gingembre 290
- Bagatelle *banoffee* de River Run 293
- Beignets aux pommes 295
- Le Syllabub d'Ulysse 297
- Pain d'épices et fromage frais 299

Pouding au pain de Jem avec sauce au caramel écossais à l'érable 302

Les Petits Bijoux de bretzel au chocolat salé de Stephen Bonnet 305

Crème à l'érable 308

## Chapitre 16

### LES BOISSONS ET LES COCKTAILS 311

Le Poison du comte St-Germain 312

Le Cocktail au xérès de Frank 314

Atholl Brose pour Bonnie Prince Charlie 315

Chocolat chaud avec La Dame blanche 318

Le Whisky *sour* de Laoghaire 320

La Sangria de Mamacita 322

Goutte de cerise (*Cherry Bounce*) 324

Le Rusty Nail de Jamie 326

## Chapitre 17

### LES CONSERVES ET LES CONDIMENTS 329

Légumes marinés éclair pour une fuite précipitée 330

Champignons marinés 332

Confiture aux fraises des Fraser 334

Tomates confites à la crèche 337

Punch à la fraise et au vinaigre balsamique blanc 339

Remerciements 341

Index 343

À propos de l'auteure 350

À propos de la photographe 351

## PRÉFACE

La nourriture disparaît à longueur de journée... surtout si vous avez de jeunes enfants, des garçons adolescents, des amies en visite ou des invités. Mais même lorsque vous êtes seul à la maison, l'appel envoûtant des grignotines résonne au loin, derrière la porte du réfrigérateur.

Chaque être vivant doit manger ; c'est un fait. Les humains étant des créatures inventives, il est rare que nous acceptions de nous satisfaire d'une larve trouvée sous la première roche ou même d'un saumon cru assommé au sortir d'un ruisseau. Non. Nous aimons que notre nourriture soit variée, originale, goûteuse. Et cuite, en général. D'où la volonté constante de trouver quelque chose de nouveau et de délicieux à se mettre sous la dent.

J'ai fait connaissance avec Theresa Carle-Sanders il y a quelques années, lorsqu'elle m'a envoyé un courriel pour me demander la permission d'utiliser de brèves citations de mes romans sur son site web. Cette chef professionnelle était intriguée par les nombreuses mentions culinaires dans les différents tomes de ma série *Outlander* et souhaitait explorer certains des mets évoqués sur son superbe (et appétissant) site web : elle inventerait ou adapterait des recettes, puis publierait les résultats de ses recherches avec des instructions, des photos et des vidéos, le tout accompagné d'une citation pertinente tirée de l'un de mes livres.

« Parfait ! ai-je répondu. Pourquoi pas ? »

Il se produit quelque chose d'assez étrange avec les romans *Outlander*. Pour certains lecteurs, ils semblent être une source d'inspiration qui les pousse à créer toutes sortes de merveilles.

À ce moment de ma carrière, on m'avait déjà demandé la permission de nommer des chevaux de course, des chiens de compétition et même un ensemble résidentiel d'après mes livres. Des lecteurs créatifs avaient composé des ballades, des symphonies et des arrangements musicaux à partir des romans ; un CD intitulé *Outlander : the Musical* avait même été réalisé. Des gens ont fabriqué des bijoux extraordinaires, des décorations de Noël, des gâteaux d'anniversaire en forme de cercle de pierres, et des

citrouilles d'Halloween illuminées et sculptées à l'effigie de la silhouette nue de Jamie Fraser de dos. C'est sans compter les savons, les chandelles, les décoctions d'herbes médicinales, le thé « Lord John Grey » et le vin « La Dame blanche ». Un site de cuisine me paraissait donc agréablement normal, même avec des recettes comme « Les Petits Bijoux de bretzel au chocolat salé de Stephen Bonnet ».

En parlant des petits bijoux de Stephen Bonnet... J'ai rencontré Theresa en chair et en os pour la première fois lors d'une séance d'autographes organisée dans le cadre d'une conférence d'écrivains en Colombie-Britannique. Theresa tenait un pot en verre rempli desdits bijoux – de délicieuses boulettes de bretzel remplies de chocolat mi-sucré. Si j'avais eu le moindre doute sur son talent de chef, ce doute se serait volatilisé à l'instant – en même temps que les petits bijoux de Stephen Bonnet...

Au cours des dernières années, j'ai observé avec fascination (et appétit) le chemin parcouru par Theresa, depuis le Gruau de Mme FitzGibbons jusqu'aux Rouleaux de pigeon aux truffes, en passant par le Rôti de bœuf pour un festin de mariage et la Soupe à la fausse-tortue pompette (débordante de xérès, bien sûr). Les recettes et les adaptations de cette merveilleuse cuisinière et auteure culinaire sont aussi plaisantes à lire qu'à manger.

Avec tout ce matériel d'excellente qualité qu'elle avait créé, Theresa souhaitait maintenant publier un livre officiel de cuisine *Outlander*. Et j'étais tout à fait d'accord. On nous a toutefois recommandé d'attendre que la série télé – qui n'en était alors qu'aux premières étapes de négociation – soit diffusée pour s'assurer que ce nouveau projet recevrait toute la visibilité qu'il méritait. La série originale de STARZ, *Outlander*, est la plus récente et la plus évidente manifestation de ce phénomène créatif qui continue d'évoluer. Et je suis heureuse de pouvoir dire que non seulement cette série télé est en soi extraordinaire, mais elle a en plus ouvert la voie pour permettre à ce merveilleux livre de cuisine de trouver son public.

La nourriture est évidemment un sujet qui passionne tout le monde. Les goûts diffèrent peut-être, mais le besoin fondamental de se nourrir, l'appétit, reste le même. Inutile de se poser des questions si la nourriture préparée grâce à ces délicieuses recettes finit par disparaître rapidement !

Félicitations, Theresa !

Diana Gabaldon  
Scottsdale (Arizona), 2016

# MA CUISINE *OUTLANDER*

## Le garde-manger

Une cuisine dans laquelle on voyage dans le temps requiert un garde-manger polyvalent. Plusieurs des ingrédients dont on est devenu dépendants aux *xx*<sup>e</sup> et *xxi*<sup>e</sup> siècles étaient peu communs, voire inexistants au *xviii*<sup>e</sup>. D'autres ingrédients faisaient partie de l'alimentation de base il y a deux cents ans et se sont perdus avec l'avènement de notre système industrialisé qui, de diverses manières, accorde plus d'importance à l'aspect pratique de la nourriture qu'à son goût et à sa valeur nutritive.

Cela dit, hormis le gibier et quelques épices, vous trouverez peu d'ingrédients exotiques dans cet ouvrage. J'ai pu acheter presque tous les aliments dont j'avais besoin pendant l'écriture de ce livre à l'épicerie de la petite île de 2 200 habitants où je vis. Pour le reste, je me suis aventurée dans la grande ville et j'y ai exploré les boutiques spécialisées et les supermarchés. Lorsque ça ne suffisait pas, je réussissais toujours à trouver ce que je cherchais en ligne, à quelques jours de livraison près.

Lisez les recettes en vous rappelant qu'il s'agit davantage de lignes directrices que d'une méthode absolue. Utilisez les ingrédients que vous avez et inspirez-vous du contenu de votre garde-manger pour trouver des solutions de remplacement plutôt que d'acheter des aliments que vous n'utiliserez qu'une seule fois. Pour ma part, j'ai essayé d'éviter les « stars d'un jour » du garde-manger, ces ingrédients qu'on achète pour une seule recette, puis qu'on ne réutilise jamais par la suite. Dans la plupart des cas, lorsque je fais mention d'une épice ou d'un condiment exotique dans une recette, vous trouverez au moins une autre recette qui en requiert. Par exemple, l'eau de rose est utilisée dans les Meringues aux amandes (page 288), mais aussi pour faire les Côtes d'agneau au babeurre sauce à la menthe et à l'eau de rose (page 152).

Lisez la recette au complet au moins une fois avant d'aller faire les courses et relisez-la avant de cuisiner. Préparez tous vos ingrédients avant de commencer, et je vous promets que tout se déroulera de manière rapide et efficace. Vous vous apercevrez que prendre quelques heures, voire tout l'après-midi, pour cuisiner avec vos livres préférés est une façon très agréable de passer le temps.

Ci-dessous, vous trouverez quelques notes à propos des ingrédients de base de la cuisine *Outlander*.

**Avoine** Les avancées dans le traitement de l'avoine, vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, ont permis le développement de l'avoine concassée et des flocons d'avoine. Je tiens les deux types d'avoine dans mon garde-manger et, bien que je préfère utiliser de l'avoine concassée pour mon gruau matinal en raison de sa texture et de son arôme de noix, j'opte plutôt pour des flocons d'avoine lorsque je fais de la pâtisserie.

**Babeurre** Il s'agit d'un ingrédient fréquemment utilisé dans les recettes de ce livre et d'un produit de base dans mon réfrigérateur. De temps en temps, il arrive néanmoins que je n'en aie plus lorsque me prend une envie irrésistible des Pains briochés au babeurre de Mme Bug (page 262). Même si ce n'est pas exactement la même chose, ces solutions de remplacement peuvent toutes fonctionner en dernier recours.

- *Mélanger 1 tasse de lait et 1 cuillère à soupe de jus de citron ou de vinaigre. Laisser reposer 15 minutes à température ambiante jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et caillé.*
- *Mélanger  $\frac{3}{4}$  tasse de yogourt nature ou de crème sure et  $\frac{1}{4}$  tasse de lait. Laisser reposer 10 minutes à température ambiante.*

**Beurre** Dans les cuisines de restaurants et les cuisines industrielles, où les recettes sont conçues pour des dizaines, voire des centaines, de personnes, la différence entre le beurre salé et le beurre non salé revêt une importance majeure. À la maison, j'utilise du beurre salé ou du beurre non salé de façon interchangeable pour la plupart des recettes que je prépare. La différence est négligeable lorsqu'on cuisine pour un petit nombre de personnes. À moins que je n'aie spécifié d'utiliser du beurre salé ou non salé pour une recette en particulier, utilisez ce que vous avez sous la main.

**Crème** Vous pouvez utiliser de la crème à fouetter (contenant 30 % à 35 % de matières grasses) ou de la crème épaisse (contenant 36 % et plus de matières grasses) de façon interchangeable dans les recettes de cet ouvrage. Choisissez des crèmes plus riches telles que la crème caillée (la crème Devon, contenant jusqu'à 48 % de matières grasses) pour obtenir une texture encore plus veloutée. Plus la crème contient de matières grasses, plus elle demeure stable lorsqu'on la fouette et plus elle peut tolérer la chaleur et l'acide avant de cailler. D'autres recettes requièrent de la crème de table contenant de 15 à 18 % de matières grasses. Les noms de toutes ces sortes de crème peuvent varier selon votre situation géographique.



**Farine** La farine tout usage qu'on utilise en Amérique du Nord est connue sous le nom de farine type 55 en France. Lorsque je cuisine avec de la farine de blé entier, j'utilise uniquement de la farine moulue sur pierre.

**Farine d'avoine** Traditionnellement broyée sur une meule, la farine d'avoine grossièrement ou finement moulue est obtenue à partir d'avoine mondée. On l'utilise abondamment en cuisine écossaise, que ce soit pour préparer un gruau bien dense, des scones ou du haggis. Je fais ma propre farine d'avoine en moulant des flocons d'avoine au robot culinaire ou au moulin à café. Voir Moudre les céréales, les noix et les graines, page 28.

**Fécule de maïs** Principalement utilisée comme agent épaississant, la fécule de maïs est connue sous le nom de « Maïzena » en Europe francophone.

**Fond** Le fond maison est une source de protéines nutritive, savoureuse et assez peu coûteuse, qui est pourtant sous-évaluée et sous-utilisée dans bien des cuisines. La plupart des gens invoquent le manque de temps ou toutes sortes d'autres raisons pour éviter d'en faire eux-mêmes, et je ne peux nier que la préparation d'un fond prend en effet un certain temps. Mais si vous envisagez d'être à la maison de toute façon, pourquoi ne pas mettre une casserole sur le feu ? Dès que de petits bouillons se forment à la surface, laissez mijoter en faisant fonctionner la hotte et allez vaquer à vos occupations en vous souvenant de revenir jeter un coup d'œil au bouillon environ toutes les trente minutes. Cela dit, sachez qu'après une dure journée toutes les recettes de ce livre peuvent aussi être faites avec du fond industriel. Recherchez les fonds sans sel ou à teneur réduite en sel, ou utilisez le sel avec beaucoup de parcimonie en cuisinant.

**Herbes** J'utilise généreusement des fines herbes fraîches, comme le faisaient les cuisiniers d'antan, pour ajouter différents arômes et saveurs à mes plats. Même les gens qui n'ont vraiment pas le pouce vert réussissent généralement à faire pousser des fines herbes sous tous les climats. La majeure partie des fines herbes de mon jardin survit aux hivers assez doux du nord-est du Pacifique, mais pour ceux qui vivent dans des climats moins cléments, il est toujours possible de garder de petits pots d'herbes sur le rebord des fenêtres durant les mois les plus froids ou d'en acheter dans le rayon des fruits et légumes. Lorsque les fines herbes fraîches ne sont pas disponibles, remplacez-les par des herbes séchées en divisant la quantité de moitié.

**Huile** Si j'emploie l'expression générique « huile végétale » dans toutes mes recettes, j'utilise expressément de l'huile de tournesol ou de l'huile de carthame pour les

vinaigrettes et les sautés. Lorsque je fais frire des aliments, j'utilise de l'huile d'arachide, d'avocat ou de noix de coco. Lorsqu'une recette requiert de l'huile d'olive, j'utilise de l'huile d'olive extra-vierge.

**Levure** J'utilise exclusivement de la levure instantanée (aussi connue sous les noms de levure « rapide », « à action rapide », « à levée rapide » ou « pour four à pain »). Cette levure est plus simple à utiliser, car elle ne nécessite pas d'apprêt dans l'eau comme la levure sèche, et les résultats sont plus constants, à mon avis.

**Muscade** Cette noix prisée est la graine d'un arbre originaire des îles aux Épices, en Indonésie. Elle est utilisée comme épice, comme ingrédient médicinal et comme agent de conservation depuis des siècles. La noix de muscade prémoulue manque de goût. Achetez plutôt une noix de muscade entière et râpez-la au besoin.

**Œufs** J'utilise toujours de gros œufs. Une fois séparés, les jaunes devraient être utilisés immédiatement, mais les blancs peuvent être conservés 5 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Vous pouvez les utiliser pour augmenter le volume d'une recette d'Omelette aux asperges, bacon et champignons sauvages (page 61) ou pour faire des Meringues aux amandes (page 288). Vous pouvez aussi battre un blanc d'œuf, une goutte d'eau et une pincée de sel pour faire une dorure à utiliser sur des pâtisseries.



**Poivre** Le poivre était autrefois utilisé avec parcimonie en raison de son prix incroyablement élevé. Pourtant, un cuisinier bien nanti du xviii<sup>e</sup> siècle avait accès à une plus grande variété de poivres dans sa cuisine que ce que la plupart d'entre nous utilisent aujourd'hui. Enrichissez votre garde-manger de piment de la Jamaïque ou de poivre long de Java, et préférez un peu de poivre blanc moulu dans vos sauces crémeuses et vos plats moins colorés pour éviter qu'ils soient parsemés de taches noires.

**Sel** Ma mère me traite de snob lorsqu'elle voit mon étagère de sels, et elle a probablement raison. À chaque moment et à chaque lieu correspond bel et bien un type de sel en particulier, mais j'utilise du sel kasher la grande majorité du temps. C'est celui que je préfère en raison de sa texture friable et du fait qu'il n'est pas transformé. Comme ses cristaux sont plus gros, il occupe plus de place dans une cuillère à mesurer. Il faut donc considérer que ça prend proportionnellement plus de sel kasher que de

sel de table pour assaisonner un plat, alors si vous utilisez du sel de table, calculez qu'il vous en faudra environ la moitié moins que la quantité de sel kasher demandée.

**Sucre** À moins d'indication contraire, toute mention de sucre dans ce livre fait référence à du sucre granulé. Le sucre en poudre est aussi connu sous le nom de sucre glace hors Québec.

**Vermouth blanc (sec)** C'est ce que j'utilise lorsque je souhaite remplacer le vin blanc en cuisinant. C'est pratique si vous avez besoin d'un peu de vin pour déglacer une poêle, mais que vous ne souhaitez pas ouvrir une bouteille.

**Whisky** Les réglementations écossaises requièrent que toutes les bouteilles étiquetées « scotch » contiennent du whisky distillé en Écosse à partir d'orge maltée (ou, plus rarement, à partir de seigle ou de blé) et vieilli en fût de chêne au moins trois ans. Le whisky single malt est entièrement produit à partir d'orge maltée dans une seule distillerie, alors que le *blended* whisky est généralement issu d'un assemblage de whiskys provenant de plusieurs distilleries.

**Whiskey** Le whiskey américain est défini par la loi conformément à laquelle il doit être distillé à partir de moût de céréales (orge, maïs, blé, seigle, etc.) fermenté et vieilli, au moins brièvement, dans des fûts de chêne flambés neufs. Le whiskey américain le plus populaire est sans doute le bourbon, fabriqué à partir d'un moût contenant au moins 51 % de maïs.

## Le matériel de cuisine

La cuisine multisiècle est également équipée d'une grande variété d'instruments bien choisis, dont certains appareils électriques et certains outils manuels. La plupart de ces instruments permettent d'accomplir plusieurs tâches et n'occupent pas un grand espace de rangement sans raison valable.

Je suis convaincue que, pour certains d'entre vous, un batteur sur socle ou un robot culinaire sembleront (un tant soit peu) anachroniques. Lorsque j'ai commencé l'écriture de *Dans la cuisine de Outlander*, j'ai tout fait à l'ancienne, mais des élancements dans les tunnels carpiens de mes poignets m'ont rapidement signalé que je devais cesser de pétrir ma pâte à la main et de tailler des quantités phénoménales de légumes en brunoise. À ma défense, les cuisiniers qui travaillaient dans les châteaux cossus du XVIII<sup>e</sup> siècle devaient avoir au moins quelques aides à leur disposition, et je ne crois pas me tromper en affirmant que mon robot culinaire est mieux traité et plus propre

que la plupart des filles de cuisine de l'époque.

En plus des outils qu'on trouve habituellement dans une cuisine moderne, j'utilise régulièrement les instruments suivants.



**Balance de cuisine** On trouve une balance dans la grande majorité des cuisines professionnelles, car le poids des ingrédients est une mesure plus précise et plus rapide à obtenir que leur volume.

**Batterie de cuisine** Cet outil de base mérite lui aussi qu'on s'y arrête. Un ensemble de casseroles en acier inoxydable de bonne qualité durera des décennies. Recherchez les soldes et choisissez un ensemble de qualité que vous ne pourriez pas vous permettre d'acheter s'il était au plein prix. Je me suis débarrassée de toutes nos poêles antiadhésives il y a des années et j'utilise maintenant uniquement des poêles en fonte. Elles permettent une répartition plus égale de la chaleur et peuvent aller au four. Assurez-vous toujours de bien les essuyer lorsque vous les nettoyez et elles ne colleront pas, sans pour autant s'accompagner du danger inhérent aux poêles antiadhésives, dont la surface peut s'effriter et aboutir dans votre assiette, et finalement dans votre système digestif. (Je n'aime vraiment pas ces trucs-là.)

**Batteur sur socle** Cet appareil n'est absolument pas essentiel, mais il est tout de même agréable d'en avoir un, surtout si vous faites beaucoup de pâtisserie. Il permet de gagner un temps fou et s'accompagne souvent d'une foule d'accessoires, comme des hachoirs à viande, des sorbetières et des machines à pâtes.

**Boule à thé** Procurez-vous une boule à thé de grande taille dans un magasin du quartier chinois, dans une boutique de cuisine ou en ligne, et utilisez-la pour infuser un bouquet garni lorsque vous faites un fond ou une soupe. Les petites boules à thé peuvent aussi s'avérer utiles.

**Brosse en nylon à poils souples** Brossez vos légumes avant de les faire cuire. Je garde aussi une deuxième brosse que j'utilise pour rendre mes ongles aussi impeccables que ceux d'une chirurgienne avant de commencer à travailler dans la cuisine.

**Couteaux** L'outil de cuisine le plus important mérite qu'on en discute un peu. Si vous débutez en cuisine, dépensez autant que vous le pouvez pour faire l'acquisition d'un bon couteau de chef. Prenez-le dans votre main, trouvez son point d'équilibre, évaluez son poids. Essayez-en plusieurs jusqu'à ce que vous ayez trouvé celui qui vous convient le mieux. Pour compléter votre équipement



de base, procurez-vous un long couteau dentelé et un couteau d'office bon marché. Je recommande toujours de suivre un cours de maniement du couteau dans une école de cuisine locale. Vous y apprendrez la technique et les méthodes sécuritaires d'utilisation, ainsi que les trucs qui vous permettront de garder vos couteaux bien aiguisés.

**Mélangeur à main** Un moyen abordable de réduire vos potages et vos sauces en purée directement dans la casserole. Même si vous avez déjà un mélangeur sur pied et un robot culinaire, un mélangeur à main peut vous être utile, car il permet de faire rapidement le travail tout en nécessitant moins de nettoyage.

**Mijoteuse** Choisissez-en une qui convient à vos habitudes. Pour ma part, je suis revenue à un modèle de base muni d'une simple prise électrique et d'un interrupteur feu élevé/feu doux. J'évite ainsi de déboursier pour un système de contrôle électronique superflu qui se brisera prématurément et rendra inutilisable un appareil qui aurait été parfaitement fonctionnel sans cet ajout. (Je n'aime vraiment pas ces trucs-là non plus.)

**Mortier et pilon** Choisissez l'ensemble le plus lourd et de la meilleure qualité possible. Assurez-vous que le mortier est suffisamment profond pour que vous puissiez piler des graines et des herbes sans en éparpiller partout sur votre plan de travail.

**Moulin à café** Plus efficace qu'un mortier et un pilon pour moudre de grandes quantités d'épices entières ou séchées, il s'agit aussi d'un moyen rapide de réduire en farine de petites quantités de céréales ou de noix. Procurez-vous un moulin dont l'usage sera réservé aux épices, aux céréales et aux noix. Pour le nettoyer, il suffit de moudre grossièrement 2 cuillères à soupe de céréales, comme du riz, de l'orge ou de l'avoine. Jetez les céréales moulues et nettoyez le moulin et son couvercle à l'aide d'un pinceau.

**Papier parchemin** Essentiel pour cuire vos pâtisseries rapidement et uniformément, il permet également de nettoyer plus rapidement. Vous le trouverez dans le même rayon que le papier d'aluminium et la pellicule plastique, à l'épicerie.

**Racloir** Choisissez-en un premier avec un côté droit pour nettoyer votre plan de travail et couper la pâte, et un deuxième avec un côté arrondi pour racler vos bols.

**Râpe** Cet outil polyvalent trouve plusieurs usages dans ma cuisine *Outlander*. Il s'agit d'un instrument que Mme Bug aurait pu utiliser elle-même, si seulement elle avait pensé demander à Arch de lui prêter la sienne. C'est le meilleur moyen d'ajouter de l'ail à un plat ou de zester un citron en à peine quinze secondes.

**Robot culinaire** Les appareils les plus volumineux peuvent être chers, alors si vos moyens ne vous permettent pas ce type de dépenses, considérez l'achat d'un modèle plus petit et abordable, et hachez vos ingrédients en plusieurs fois.

**Thermomètre à four** Les fours, peu importe le prix qu'on y met, respectent rarement la température qu'ils indiquent. Il est donc important de savoir si le vôtre a tendance à chauffer trop ou trop peu.

**Thermomètre à lecture instantanée** Vous pouvez l'utiliser pour vérifier la température de la viande, pour confectionner des bonbons et pour frire des aliments.

## Glossaire et techniques

La grande majorité des recettes de cet ouvrage s'adresse à tous les lecteurs, peu importe leur degré d'expérience en cuisine. Quelques recettes, comme le Ragoût de légumes (page 190) et les Tortellinis portofino (page 206), contiennent une longue liste d'ingrédients et nécessitent plusieurs étapes de préparation, mais même celles-là sont réalisables par un cuisinier débutant. Souvenez-vous de lire la recette au complet au moins une fois et de préparer les ingrédients avant de commencer.

Vous trouverez ci-dessous une liste des termes utilisés et des techniques mentionnées dans ce livre. Même si vous êtes un cuisinier expérimenté, je vous recommande d'y jeter un coup d'œil pour vous assurer qu'on parle bien le même langage culinaire.

### Blanchir et bouillir

L'eau utilisée pour blanchir ou pour faire bouillir des légumes, des céréales et des pâtes devrait être salée. Pas trop salée, mais bien assaisonnée, ce qui requiert de 1 ½ à 2 cuillères à thé de sel par litre d'eau utilisée pour le blanchiment. Le sel ajoute de la saveur et aide également à préserver l'éclat et la couleur des légumes verts.

## Épaissir

L'agent épaississant le plus commun est le roux, soit une quantité égale de beurre et de farine qu'on fait cuire ensemble, en général au début d'une recette, comme une sauce crémeuse ou une sauce brune de type *gravy*. La couleur des roux varie de pâle à brun, selon la durée de leur cuisson. Plus le roux est foncé, moins il aura un effet épaississant.

Le beurre manié contient une quantité égale de beurre et de farine qu'on mélange sans les faire cuire. On ajoute généralement le beurre manié à une soupe ou un ragoût, juste avant de servir, pour les épaissir et les rendre plus brillants.

Il suffit de se souvenir d'une règle très simple pour s'assurer de ne pas créer de grumeaux lorsqu'on utilise n'importe lequel de ces deux agents épaississants : ajouter un roux/beurre manié chaud à un liquide froid ou un roux/beurre manié froid à un liquide chaud. Vous avez saisi ? Ça fonctionne à tout coup.

Enfin, la liaison est une préparation sans gluten de jaunes d'œufs et de crème utilisée principalement pour enrichir, mais également pour épaissir des soupes et des ragoûts vers la fin de la cuisson. Lorsque vous aurez ajouté la liaison à votre casserole, ne laissez pas le mélange bouillir pour éviter que les œufs prennent.

## Manier les couteaux

Le temps que vous passerez en cuisine sera plus agréable et vous paraîtra moins ardu si vous suivez d'abord un cours de maniement du couteau dans une école près de chez vous. Deux ou trois heures passées à apprendre les techniques et les méthodes sécuritaires d'utilisation (notamment en ce qui concerne l'entretien des lames de vos couteaux) valent amplement la peine, que vous soyez ici simplement pour cuisiner les recettes de votre série de romans favorite ou parce que vous souhaitez vous engager sérieusement à cuisiner davantage.

Les photos de la page suivante illustrent les techniques de coupe que j'ai apprises au cours de ma première semaine de classe à l'école hôtelière, en utilisant l'exemple de l'omniprésent oignon. Pour commencer, coupez les deux extrémités de l'oignon, puis tranchez-le en deux à la verticale. Pelez l'oignon et déposez-le à plat sur la planche à découper.

Pour hacher, couper en dés ou hacher finement, utilisez un couteau bien aiguisé pour trancher l'oignon à l'horizontale, parallèlement à la planche à découper, du bas vers le haut, sans traverser la chair de l'oignon en entier. Faites ensuite des tranches verticales de gauche à droite. Finalement, tranchez sur la largeur en sens inverse. Répétez avec l'autre moitié.





- *Hacher* : couper en morceaux de ½ pouce carré
- *Couper en dés* : couper en morceaux de ¼ pouce carré
- *Hacher finement* : couper en morceaux aussi petits que possible

Pour obtenir une julienne, c'est-à-dire pour couper l'oignon en minces lanières de la taille d'une allumette, travaillez de droite à gauche – à moins que vous ne soyez gaucher – et inclinez votre couteau de façon que l'épaisseur des tranches passe graduellement de ⅛ pouce à ¼ pouce à mesure que vous coupez l'oignon. Lorsque vous en êtes à la moitié et que l'angle de votre couteau est de 90 degrés par rapport à la planche à découper, réservez les lanières d'oignon déjà taillées et retournez le côté fraîchement coupé de l'oignon vers le bas de la planche. En allant de droite à gauche, finissez de tailler la première moitié de l'oignon en julienne. Répétez la technique avec la deuxième moitié. Dans les cuisines professionnelles, les oignons sont plus fréquemment taillés en julienne que tranchés, car ces lanières de taille égale cuisent de façon plus uniforme que des rondelles de tailles variées.

En coupant les ingrédients uniformément, selon la méthode indiquée dans les instructions d'une recette, la cuisson de votre plat sera régulière et conforme au temps accordé.

## **Moudre les céréales, les noix et les graines**

Pour moudre de l'avoine et d'autres céréales à grain tendre au moulin à café (ou de plus grandes quantités au robot culinaire), appuyez trois à cinq fois sur le bouton de commande intermittente (*pulse*) pour obtenir une mouture grossière, c'est-à-dire afin qu'il reste encore quelques flocons un peu plus gros. Cette méthode convient à la recette de Galettes d'avoine écossaises aux graines de citrouille et fines herbes (page 235). Appuyez au moins six fois sur le bouton de commande intermittente pour obtenir une mouture fine, qui s'apparente davantage à la texture de la farine.



Les céréales à grain dur, comme l'orge, doivent être moulues plus longtemps. Il est préférable d'en moulin de plus petites quantités à la fois dans un moulin à café pour éviter d'égratigner et de brouiller le bol de votre robot culinaire. Utilisez un tamis de métal à mailles fines pour retirer les morceaux plus grossiers avant de repasser le mélange au moulin. Vous éviterez ainsi de former une pâte en moulinant le mélange trop longtemps.

Utilisez la même technique lorsque vous moulez des noix et des graines. Les noix tranchées ou effilées se moulinent plus rapidement que les noix entières. Pour éviter que vos noix moulues deviennent du beurre de noix, arrêtez régulièrement le moulin pour vérifier l'état de la mouture en raclant le fond du bol avec une petite spatule en silicone. Tamisez le contenu dans une passoire métallique à mailles fines et repassez les plus gros morceaux au moulin.

### Tempérer

Pour ajouter des œufs à un liquide chaud, incorporez une petite quantité du liquide chaud aux œufs battus pour faire monter leur température doucement et éviter qu'ils se brouillent. Lorsque les œufs sont un peu réchauffés, réincorporez le tout à la casserole.

## Tableaux de conversion

En plus des équivalents métriques approximatifs pour le poids inclus dans la liste d'ingrédients de chaque recette, vous trouverez ci-dessous un certain nombre de conversions utiles, arrondies pour en faciliter la présentation, qui sont communément utilisées dans une cuisine internationale.

### Température

120 °C = 250 °F = Position (ou thermostat) ½
135 °C = 275 °F = Position 1
150 °C = 300 °F = Position 2
165 °C = 325 °F = Position 3
175 °C = 350 °F = Position 4
190 °C = 375 °F = Position 5
200 °C = 400 °F = Position 6
220 °C = 425 °F = Position 7
230 °C = 450 °F = Position 8
250 °C = 475 °F = Position 9
260 °C = 500 °F = Position 10

### Taille

⅛ pouce = 0,25 centimètre (cm)
¼ pouce = 0,5 cm
½ pouce = 1,25 cm
1 pouce = 2,5 cm
6 pouces = 15 cm
12 pouces (1 pied) = 30 cm

### Volume

½ cuillère à thé = ½ once liquide (oz liq.) = 3 millilitres (ml)
1 cuillère à thé = ⅓ oz liq. = 5 ml
1 cuillère à soupe = ⅓ oz liq. = 15 ml
¼ tasse = 2 oz liq. = 60 ml
⅓ tasse = 2 ⅔ oz liq. = 80 ml
½ tasse = 5 ⅓ oz liq. = 160 ml
¾ tasse = 6 oz liq. = 180 ml
1 tasse = 8 oz liq. = 240 ml
1 pinte = 2 tasses = 16 oz liq. = 500 ml
1 quart = 4 tasses = 32 oz liq. = 1 litre
1 gallon = 4 quarts = 3,75 litres

### Poids

½ once = 15 grammes
1 once = 30 grammes
2 onces = 55 grammes
4 onces = ¼ livre = 115 grammes
8 onces = ½ livre = 225 grammes
12 onces = ¾ livre = 340 grammes
16 onces = 1 livre = 450 grammes



«La cuisine est tantôt exquise, tantôt infecte, lui avait expliqué sa mère. C'est parce qu'il n'y a aucun moyen de conserver les aliments. La nourriture est salée ou conservée dans la graisse, auquel cas elle pue le ranci, ou bien elle est fraîche du jour même, auquel cas c'est un vrai délice.»

*Les Tambours de l'automne, chapitre 35*

# Chapitre 1



## À LA BASE

Bouillon chaud du château de Leoch (fond de volaille brun)

Bouillon de bœuf de Murphy (fond de bœuf blanc)

Fond de légumes

Pâte brisée

Pâte feuilletée éclair

Fromage Crowdie

Vinaigrette de base



## Les fonds

Un bouillon et des banniques, un bouillon et du pain. Le repas rapide par excellence, autant pour les petits agriculteurs que pour les habitants des châteaux, dans *Outlander* comme dans le monde réel. Les fonds ont fait partie de l'alimentation de base pendant des centaines d'années, alors que tout était fait maison, que les réserves de nourriture étaient souvent limitées et qu'on ne gaspillait jamais rien. Surtout pas les os.

Culinaires parlant, il existe une différence entre un fond et un bouillon. Le fond est fait à partir d'os et de quelques aromates, alors que le bouillon est un fond qu'on a assaisonné avec du sel et des épices, et peut-être enrichi d'un peu de viande pour le rendre délicieux tel quel. Comme ils servent principalement de base pour des soupes et des sauces, on utilisera plus volontiers des fonds que des bouillons dans ce livre.

Les fonds de viande ou de volaille, peu importe l'animal choisi pour les préparer, se divisent en deux grandes catégories : les fonds blancs et les fonds bruns. Un fond blanc est fait avec des os crus quasi incolores, alors que la couleur profonde des fonds bruns est obtenue avec des os rôtis et de la pâte de tomate.

On utilise idéalement un fond blanc dans les crèmes, les sauces légères et les recettes qui requièrent une couleur neutre, comme la Fricassée de poulet à la mijoteuse (page 131). Un fond brun trouve sa place dans des soupes et des ragoûts de couleur

sombre comme celui de la Tourte au lièvre de Jenny (page 167), dans des sauces de type *gravy* ou faites à partir de jus de cuisson, ainsi que dans une tasse, assaisonné au goût avant de le siroter. En réalité, vous pouvez utiliser un fond brun ou blanc de façon interchangeable pour la plupart des recettes, selon ce que vous avez sous la main.

Peu importe si vous prenez un oiseau, une bête sauvage ou des légumes pour le concocter, suivez ces règles et vous obtiendrez le fond parfait.

- Pour un fond parfaitement limpide, nettoyez les os de toute trace de peau, de gras et de viande et recouvrez-les d'eau froide. Lorsque la préparation a atteint le point d'ébullition, laissez-la mijoter doucement et écumez-la régulièrement. Un fond ne doit jamais être couvert ni remué.
- Un ratio généralement acceptable d'os par rapport à la quantité d'eau est d'environ 50% du poids. Par exemple, pour faire 2 litres de fond, vous aurez besoin d'environ 2 livres (900 grammes) d'os.
- Pour ne pas brouiller le liquide, évitez d'agiter les os et les légumes au fond de la casserole. Versez le fond à la louche, lorsque la cuisson est terminée, dans une passoire recouverte de plusieurs couches d'étamine.
- Faites refroidir votre fond rapidement lorsqu'il est prêt, afin d'éviter les maladies d'origine alimentaire. Versez le liquide chaud dans un contenant en métal ou en verre et plongez-le dans un autre contenant ou un évier rempli de glace ou d'eau froide. Réfrigérez immédiatement lorsque le liquide a refroidi.
- **NE SALEZ JAMAIS UN FOND.** Attendez d'utiliser votre fond dans une soupe ou une sauce, ou de servir une tasse de fond fumant à quelqu'un qui vient de passer la journée dehors en plein hiver. Assaisonnez-le alors avec du sel et peut-être un peu de poivre fraîchement moulu.

## BOUILLON CHAUD DU CHÂTEAU DE LEOCH (fond de volaille brun)

— Vous ne devez pas avoir peur de moi, dit-il doucement. Ni de quiconque tant que je serai là.

Il me lâcha et se tourna vers le feu.

— Ce qu’il vous faut, c’est quelque chose de chaud qui vous remplisse l’estomac.

Je me mis à rire en le voyant tenter de servir deux bols de bouillon d’une seule main et vins à son secours. Il avait raison. La nourriture me redonna du courage. Nous avalâmes le bouillon et la mie de pain, confortablement installés devant le feu.

Enfin, il se leva, ramassa le couvre-lit tombé au sol et le remit sur le lit. Puis il me fit signe de me coucher.

— Vous feriez bien de dormir un peu, Claire. Vous êtes morte de fatigue. Reprenez des forces, vous en aurez besoin. On voudra sûrement vous poser des questions.

### *Le Chardon et le Tartan, chapitre 4*








La valeur nutritive d’un fond ou d’un bouillon maison est infiniment supérieure à celle de n’importe quel produit acheté à l’épicerie. Sans sel ni additif, mais riche en protéines, il aidera tout voyageur à retrouver ses forces, même celui qui vient de traverser le temps. Pour le servir tel quel, réchauffez-le jusqu’au point d’ébullition et assaisonnez-le avec du sel et du poivre, ou utilisez-le comme base pour les ragoûts, soupes ou sauces, notamment le Ragoût de porc (page 142).

*Donne environ 8 tasses*

### Ingrédients

2 livres (900 grammes) d’os de poulet cru, desquels la peau et le gras ont été enlevés	1 branche de céleri, hachée
1 oignon moyen, haché (voir Manier les couteaux, page 27)	1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 petite carotte, hachée	2 feuilles de laurier
	2 branches de thym frais
	6 brins de persil frais
	6 grains de poivre entiers

## Préparation

-  Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 200 °C (400 °F).
-  Déposer les os en une seule couche au fond d'une rôtissoire et rôtir jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir, environ 20 minutes. Ajouter les oignons, les carottes et le céleri à la rôtissoire, et bien mélanger. Utiliser un pinceau à pâtisserie ou une cuillère pour étaler la pâte de tomate sur les os et les légumes. Poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent tout juste à brunir.
-  Pendant ce temps, faire un bouquet garni. Envelopper les feuilles de laurier, le thym, le persil et les grains de poivre dans un carré d'étamine et l'attacher à l'aide d'une corde, ou mettre les ingrédients dans une grande boule à thé.
-  À l'aide d'une cuillère trouée, transférer tous les os et les légumes (et un minimum de gras) dans une grande casserole. Ajouter 8 tasses d'eau froide ou plus, si nécessaire, de façon à couvrir les os de 2 pouces d'eau. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser immédiatement à feu doux et laisser mijoter doucement.
-  Écumer la surface du fond à l'aide d'une cuillère trouée pour retirer les impuretés et le gras. Ajouter le bouquet garni à la casserole et poursuivre la cuisson 2 heures en faisant mijoter doucement, à découvert. Écumer et ajouter de l'eau au besoin de façon que les os et les légumes restent bien couverts. Ne pas mélanger.
-  Lorsqu'il est prêt, verser le fond à la louche dans une passoire recouverte de plusieurs couches d'étamine humide ou d'un linge à vaisselle propre en coton ou en lin, au-dessus d'un contenant en verre ou en métal. Presser délicatement les morceaux restants pour en extraire tout le liquide.
-  Faire refroidir rapidement, réfrigérer pendant la nuit, puis enlever le gras durci à la surface du fond froid. Le fond peut être conservé au réfrigérateur 5 jours et au congélateur 6 semaines.

## Notes

- Les cous et les dos de poulet permettent d'obtenir un fond riche et goûteux. Pour une bonne dose de gélatine particulièrement nutritive et délicieuse, ajoutez également quelques pattes de poulet à la préparation.
- Pour utiliser des carcasses de volaille déjà cuites dans cette recette, badigeonnez les os et les légumes de pâte de tomate et faites rôtir 15 minutes avant de poursuivre.
- Pour faire un fond de bœuf brun, remplacez les os de poulet par un poids équivalent d'os de bœuf et augmentez le temps de cuisson initial à 30 minutes avant d'ajouter les légumes et la pâte de tomate. Faites mijoter les os de bœuf pendant 6 à 8 heures pour en extraire le maximum de saveur.