

avec les chefs Jonathan Garnier
et Hugo Saint-Jacques

SALUT BONJOUR

DANS VOTRE ASSIETTE

Recettes et conseils pour des
repas économiques et délicieux

**SALUT BONJOUR, BIENVENUE DANS
NOTRE LIVRE DE CUISINE! 9**

À LA SOUPE! 13

AVEC LES DOIGTS 33

L'HEURE DU BRUNCH 53

POUR AMATEURS DE VIANDE 73

ENVIE DE VOLAILLE? 103

**FESTIVAL DE POISSONS
ET DE FRUITS DE MER 131**

VÉGÉ, SANS VIANDE... C'EST PAR ICI! 159

DES LÉGUMES AU CŒUR DE L'ASSIETTE 181

LA PASSION DES PÂTES 203

QUI VEUT DU DESSERT? 227

INDEX PAR ALIMENT 247

INDEX DES RECETTES 252

**LISTE DES RECETTES ET
DES SUGGESTIONS DE VINS 254**

Chaudrée de crevettes

Par Jonathan Garnier

PORTIONS 4

**PRÉPARATION
10 min**

**CUISSON
environ 20 min**



Sans gluten
(sans les croûtons)



Meal prep

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

250 ml (1 tasse)
d'oignons hachés

250 ml (1 tasse) de
carottes en brunoise

500 ml (2 tasses) de
grains de maïs

15 ml (1 c. à soupe)
d'épices cajuns

15 ml (1 c. à soupe) de
sirop d'érable

1 L (4 tasses) de pommes
de terre grelot, cuites et
coupées en deux +

30 ml (2 c. à soupe) de
fécule de maïs, diluée
dans un peu d'eau froide

1 L (4 tasses) de bouillon
de légumes

500 ml (2 tasses) de
crevettes nordiques

125 ml (½ tasse) de
crème à cuisson 15 %

Sel et poivre au goût

Persil frais haché pour garnir

Croûtons pour garnir

- 1** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir les oignons et les carottes 3 minutes ou jusqu'à coloration.
- 2** Ajouter le maïs, les épices cajuns, le sirop d'érable, les pommes de terre, la fécule de maïs diluée et le bouillon. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu moyen.
- 3** Incorporer les crevettes et la crème et chauffer quelques minutes sans faire bouillir. Assaisonner.
- 4** Verser dans des bols et garnir de persil et de croûtons.

+ POMMES DE TERRE CRUES? Intégrez-les à l'étape 2 et laissez cuire le tout à couvert pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté avant d'ajouter les crevettes et la crème.



« Il y a tout ce que j'aime dans cette soupe-repas réconfortante. On la cuisine parfois avec du poulet au lieu des crevettes, ou seulement aux légumes. Dans tous les cas, elle présente un mariage sucré-épicé parfait! »

— Gino Chouinard, animateur de Salut Bonjour depuis 2007





+ À PROPOS DE LA FARCE Le fromage apporte élasticité et humidité à la farce. Vous pourriez aussi mettre du chou émincé. Pas besoin de saler: la viande et les cornichons sont déjà salés. Remplacez la farce de viande par un mélange saumon-ricotta-basilic frais.

++ TECHNIQUE DE CUISSON Au lieu de mettre les croustillants directement sur le tapis de cuisson, faites-les cuire sur une grille à biscuits déposée sur la plaque. Ils seront plus grillés dessous. Ne les faites pas cuire à la friteuse, la pâte filo brûlerait.

Croustillants à la viande fumée

Par Jonathan Garnier

500 ml (2 tasses) de viande fumée (smoked meat)

125 ml (½ tasse) de mozzarella râpée +

2 gros cornichons

1 rouleau de pâte phyllo

60 ml (¼ tasse) de beurre fondu

PORTIONS 4

PRÉPARATION 10 min

CUISSON environ 25 min

- 1 Préchauffer le four, la grille au centre, à 190 °C (375 °F). Chemiser une plaque d'un tapis de cuisson. ++
- 2 Avec un couteau, hacher grossièrement la viande fumée, la mozzarella et les cornichons. Réserver dans un bol.
- 3 Sur le plan de travail, étaler une feuille de pâte phyllo et badigeonner de beurre fondu. Superposer une nouvelle feuille phyllo sur la première. Remettre du beurre fondu au besoin pour que la pâte ne soit pas sèche. Tailler en bandes d'environ 7,5 cm (3 po) de largeur.
- 4 Déposer une grosse cuillerée de mélange de viande à une extrémité de chaque bande de pâte. Refermer en pliant la pâte en triangle sur toute sa longueur. Mettre les croustillants sur la plaque de cuisson et cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir une belle coloration.
- 5 Déguster les croustillants accompagnés de la sauce moutarde et érable.



Congélation



Meal prep

Sauce moutarde et érable

125 ml (½ tasse) de moutarde jaune

2 oignons verts émincés

45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable

Sel et poivre au goût

Dans un bol, mélanger la moutarde, le sirop d'érable et les oignons verts. Assaisonner au goût.

Polpettes aux olives

Par Hugo Saint-Jacques

PORTIONS 4

PRÉPARATION 15 min

CUISSON 20 min



Congélation



Meal prep

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive	8 à 10 olives noires ou vertes, dénoyautées et hachées	Feuilles de thym frais au goût
60 ml (¼ tasse) d'échalotes ciselées	454 g (1 lb) de viande hachée (mélange veau-porc-bœuf)	Basilic frais ciselé finement au goût
30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché	125 ml (½ tasse) de chapelure	Sel et poivre au goût
125 ml (½ tasse) de branches de fenouil frais en dés	60 ml (¼ tasse) de parmesan râpé (et un peu plus pour garnir)	1 L (4 tasses) de sauce tomate (voir encadré)
45 ml (3 c. à soupe) de câpres hachées	1 œuf	

- 1 Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive et y faire suer les échalotes. Ajouter l'ail et le fenouil. Cuire 1 ou 2 minutes pour attendrir le tout. Incorporer les câpres et les olives et cuire 1 minute. Transférer dans un grand bol.
- 2 Ajouter le reste des ingrédients dans le bol, sauf la sauce tomate. Assaisonner généreusement. Prélever environ 15 ml (1 c. à soupe) du mélange et cuire environ 40 secondes au four à micro-ondes. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Former de 12 à 15 polpettes. Réserver.
- 3 Dans une grande casserole, verser la sauce tomate et déposer les polpettes. Chauffer à faible ébullition et cuire 20 minutes en retournant les boulettes à mi-cuisson.
- 4 Servir avec des pâtes, du riz ou des légumes cuits. Saupoudrer de parmesan et déguster.

Sauce tomate d'Hugo

RENDEMENT 1,5 L (6 tasses)

PRÉPARATION 10 min

CUISSON 45 min

8 à 10 tomates italiennes	250 ml (1 tasse) d'oignon haché	1 conserve de 796 ml de tomates broyées
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive	250 ml (1 tasse) de poireau émincé	15 ml (1 c. à soupe) de miel blond
2 gousses d'ail hachées	180 ml (¾ tasse) de céleri en petits dés	Fines herbes séchées (origan, basilic, cerfeuil...) au goût
1 feuille de laurier	1 croûte de parmesan	Sel et poivre au goût
10 ml (2 c à thé) de flocons de piment		

Monder les tomates et les couper en dés. + Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen et y faire frémir l'ail, la feuille de laurier et les flocons de piment 30 secondes. Ajouter l'oignon et le poireau et cuire 1 minute. Incorporer le céleri et laisser compoter 5 minutes. Ajouter la croûte de parmesan et les dés de tomate, remuer et cuire 10 minutes. Ajouter les tomates broyées et le miel et poursuivre la cuisson 20 minutes. Assaisonner et ajouter les fines herbes. Retirer la croûte de parmesan en fin de cuisson.



+ MONDER LES TOMATES La peau des tomates a tendance à rouler dans la sauce et n'est pas agréable en bouche. Pour la retirer, enlevez le pédoncule et faites une croix à la base des tomates avec un couteau. Plongez les tomates dans l'eau bouillante environ 30 secondes puis dans un bol d'eau glacée. La peau pèlera facilement.



+ TECHNIQUE DE CUISSON Plutôt que de cuire votre poisson (ou pièce de viande) entièrement sur la cuisinière, faites-la colorer des deux côtés dans une poêle à feu moyen-vif et terminez la cuisson au four. C'est la meilleure des cuissons.



▶ TOP 5

Saumon cajun

Par Jonathan Garnier

PORTIONS 4

**PRÉPARATION
10 min**

**RÉFRIGÉRATION
3 h (polenta)**

CUISSON 25 min

4 pavés de saumon d'environ
150 g (5 oz) chacun

30 ml (2 c. à soupe)
d'épices cajuns

Sel et poivre au goût

1 Préchauffer le barbecue à intensité élevée. +

2 Saupoudrer le saumon d'épices cajuns. Sur la grille huilée du barbecue, faire griller le saumon 2 minutes de chaque côté en cuisson directe. Transférer en cuisson indirecte et cuire, couvercle fermé, de 4 à 8 minutes.

3 Dans chaque assiette, déposer un pavé de polenta, un pavé de saumon et garnir de salsa. Servir.



Barbecue



Sans gluten

Polenta grillée ++

500 ml (2 tasses) de lait

500 ml (2 tasses) de
bouillon de légumes

1 gousse d'ail hachée

250 ml (1 tasse) de semoule
de maïs (polenta)

250 ml (1 tasse) de fromage
au choix, râpé

Sel et poivre au goût

Dans une casserole, porter à frémissement le lait, le bouillon et l'ail. Incorporer la semoule en saupoudrant et cuire à feu moyen de 5 à 8 minutes sans cesser de remuer le mélange. Incorporer le fromage et retirer du feu. Vérifier l'assaisonnement. Transférer la semoule dans un moule carré chemisé d'une pellicule plastique et réfrigérer 3 heures. Démouler et couper la polenta en pavés. Badigeonner d'huile d'olive et faire griller au barbecue très chaud 2 ou 3 minutes de chaque côté.

Salsa à la mangue et aux fraises

250 ml (1 tasse) de
mangues en brunoise

250 ml (1 tasse) de
fraises en brunoise

60 ml (1/4 tasse) de jalapenos,
membranes et graines
enlevées, en brunoise

60 ml (1/4 tasse)
d'échalotes hachées

Le jus de 2 limes

15 ml (1 c. à soupe) de miel

75 ml (5 c. à soupe)
d'huile d'olive

Dans un bol, mélanger délicatement tous les ingrédients pour ne pas abîmer les fruits.

► pour ÉPATER la baraque!

Cavatellis à la rosette de Lyon et aux légumes de saison

Par Hugo Saint-Jacques

PORTIONS 4

**PRÉPARATION
10 min**

CUISSON 7 min

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
(et un peu plus pour garnir)

250 ml (1 tasse) de rosette
de Lyon en dés +

1 gousse d'ail du Québec
tranchée finement ++

½ oignon rouge ciselé

½ courgette verte en dés

½ courgette jaune en dés

12 à 15 tomates cerises
de différentes couleurs
coupées en deux

1 tête de brocoli

4 portions de cavatellis
cuits al dente

60 ml (¼ tasse) d'eau de
cuisson des pâtes +++

60 ml (¼ tasse) de
parmesan râpé

Basilic frais, ciselé

250 ml (1 tasse) de pistaches
écalées et concassées

1 mozzarella fraîche

Sel et poivre au goût

1 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif et saisir les dés de saucisson de 30 à 60 secondes sans les griller. Ajouter l'ail, l'oignon et les courgettes. Poursuivre la cuisson 1 ou 2 minutes et ajouter les tomates cerises.

2 Au-dessus de la poêle, « raser » la tête du brocoli avec un couteau de chef pour prélever uniquement les fleurons (conserver les tiges pour un autre usage). Mélanger.

3 Incorporer les cavatellis cuits et l'eau de cuisson des pâtes dans la poêle. Ajouter le parmesan, le basilic et les pistaches. Défaire la mozzarella fraîche avec les doigts au-dessus des pâtes et bien mélanger pour enrober. Vérifier l'assaisonnement.

4 Répartir dans les assiettes, arroser d'un filet d'huile d'olive et servir. Cette salade se mange chaude ou froide.

+ CONSEIL DU CHEF Dans une salade, on aime que les aliments soient taillés de la même grosseur, ce qui permet de prendre des bouchées parfaites où se mêlent toutes les saveurs.

++ À PROPOS DE L'AIL DU QUÉBEC L'ail d'ici est très goûteux, voire sucré. Pas besoin d'en mettre beaucoup pour parfumer un plat.

+++ L'EAU DE CUISSON DES PÂTES Elle contient de l'amidon utile pour lier la sauce et faire en sorte qu'elle enrobe mieux les pâtes. Conservez-en environ 60 ml (¼ tasse).



Suggestions de vins rosés pour repas estival

Par Philippe Lapeyrie

Le **VIN ROSÉ** est un caméléon qui se faufile avec aisance entre l'onctuosité d'un fromage, le gras des charcuteries et la fraîcheur des légumes présents dans ce plat. Dirigez votre choix de rosé vers un produit **PROVENÇAL**, **IBÉRIQUE** ou **RHODANIEN** (de la vallée du Rhône) sans sucre résiduel.

Mes origines méditerranéennes engendrent un coup de cœur pour cette gourmande, parfumée et savoureuse recette estivale de pâtes. L'harmonisation entre un verre de rosé provençal et cette divine création sera tout simplement parfaite!