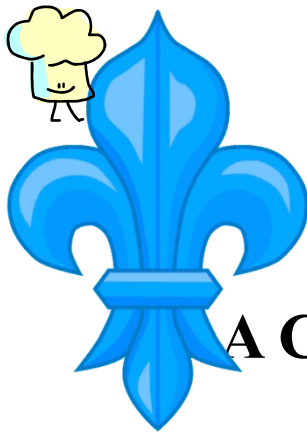




A CUISINE QUÉBÉCOISE

La cuisine traditionnelle québécoise est surtout reconnue pour servir des aliments assez caloriques et élevés en teneur de gras. C'était la meilleure façon pour les Canadiens-Français de se réchauffer lors des grands froids d'hiver. Les principaux aliments de leur alimentation étaient la viande hachée, les carottes, les pommes de terre et les produits céréaliers tels que le maïs et la farine de blé. Les autres aliments étaient très rares ce qui les rendaient trop dispendieux pour une famille de l'époque.



Quelques recettes québécoises



La poutine

Le plat le plus renommé au Québec est certainement la poutine. C'est un mélange de pommes de terre frites, fromage en grains et sauce brune. Évidemment ce n'est pas très nutritif, mais oh combien délicieux. Nous vous proposons donc une recette de poutine

santé afin d'améliorer la valeur nutritive de la poutine, tout en conservant son goût merveilleux.

Ingrédients

❖ **Frites au four** :

- 2 pommes de terre moyennes
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Paprika

Étapes :

- 1-Préchauffer le four à 450°F. Dans un grand bol, mettre les frites, ajouter les assaisonnements (sauf le paprika) et bien mélanger.
- 2-Les déposer sur une plaque (préalablement recouverte d'un papier parchemin ou du papier aluminium non collant). Ne pas faire chevaucher les frites l'une sur l'autre afin d'obtenir une cuisson plus uniforme. Saupoudrer d'un peu de paprika.
- 3-Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien dorées

❖ **La poutine : sauce brune de Maki** :

- 2 c. à thé de beurre
- 2 c. à thé de farine
- 2 tasses de bouillon de bœuf chaud, SMG (Sans matières grasses)
- 1/2 c. à thé d'épices à steak
- 1/4 c. à thé de poivre noir
- 1/4 c. à thé de poudre de chili
- 1/4 c. à thé de poudre d'oignon
- 1/4 c. à thé d'origan
- 1 c. à thé de vinaigre
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé de ketchup
- 1 c. à thé de persil
- 1 c. à table de fécule de maïs pour épaissir (ou plus)

Étapes :

- 1- Faire fondre le beurre, puis ajouter la farine en brassant à l'aide du fouet. Ajouter le bouillon graduellement sans arrêter de brasser.
- 2-Assaisonner avec les épices et le poivre. Laisser épaissir à feu doux. Amener à ébullition et ajouter la fécule de maïs préalablement mélangée avec un peu d'eau sans arrêter de brasser.

❖ **Fromage** :

- 4 onces de fromage Cheddar ou Mozzarella léger râpé. (2 onces par portion)

Étapes :

1. Servez les frites mélangées avec le fromage et la sauce par-dessus

* Vous pouvez réduire de moitié les épices si vous n'aimez pas trop les mets piquants

<http://www.ptitchef.com/recettes/poutine-sant%C3%A9-fid-943627>

Pâté chinois

Aussi connu sous le nom de steak, blé d'inde, patates, le pâté chinois est, la plupart du temps, accompagné de marinades ou de ketchup. Vous pouvez aussi faire des variantes soit en remplaçant la pomme de terre par une patate douce ou en utilisant une autre sorte de viande.



-Poivre, au goût

-8 oz (227 g) de maïs crémeux

-Paprika (au goût)

Étapes :

1. Dans une petite casserole, faire bouillir une petite quantité d'eau salée pour la cuisson des pommes de terre.
2. Peler les pommes de terre en enlevant une pelure très mince.
3. Rincer et couper en demies ou en quartiers.
4. Plonger les pommes de terre dans l'eau bouillante salée et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Pendant ce temps, peler et hacher l'oignon.
6. Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.
7. Ajouter le bœuf haché et cuire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune trace de chair rose.
8. Retirer l'excédent de gras. Saler et poivrer. Mettre la viande dans un petit plat allant au four. Étendre le maïs en crème sur la viande.
9. Préchauffer le four à 190C (350 F.). Bien égoutter les pommes de terre.
10. Écraser les pommes de terre à l'aide d'un pilon.
11. Ajouter du lait et bien battre au pilon pour faire une purée très légère. Vérifier l'assaisonnement. Couvrir la viande hachée et le maïs en crème de purée de pommes de terre en se servant d'une spatule de caoutchouc. Saupoudrer de paprika, cuire au four environ 25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré

Source : <http://www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=91>



Portions : 4

Ingrédients

❖ Viande :

- 1 livre de bœuf haché
- 1/2 c à thé (2ml) de sel
- 1/4 c à thé de poivre
- 1 œuf moyen battu
- 1 petit oignon haché
- 1/4 tasse(65ml) de chapelure italienne
- 1/2 c à thé(2ml) d'herbes salées du bas du fleuve (dans toutes épiceries section -légumes) (facultatif)

❖ Sauce :

- 540 ml de jus de tomate
- 1/3 de tasse (80ml) de lait
- 1/4 c à thé bicarbonate de soude (petite vache)
- 1 c à table (15 ml) de fécule de maïs
- 1/2 c à thé (2ml) d'herbes salées (facultatif)

Étapes :

- 1-Mélanger tous les ingrédients pour la viande et former un pain.
- 2-Chauffer le jus de tomates et ajouter à l'ébullition le bicarbonate de soude et la fécule de maïs délayé dans le lait froid. Ajouter les herbes salées.
- 3-Mettre le pain de viande dans le chaudron de jus de tomate et faire cuire à feu lent 45 minutes et soulever la viande de temps en temps pour empêcher de coller au fond.

Source :<http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=180969>



tionnelle

- 2 à 2 1/2 tasses de croûtons de pain de maïs (faire des rôties et émietter)
- 1 oignon vert haché finement
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 carotte hachée finement
- 1 branche de céleri hachée finement
- 1 œuf
- 1 filet de bouillon concentré liquide au poulet
- Poivre moulu au goût
- Sarriette moulue au goût

Étapes :

- 1-Préparer et mélanger tous les ingrédients de la farce dans un grand bol et réserver au réfrigérateur. Préchauffer le four à 325 °F.
- 2-Laver la dinde à l'eau froide et éponger afin qu'elle soit bien sèche. La déposer dans une rôtissoire. Insérer la farce dans la cavité de la dinde et attacher les cuisses avec de la ficelle de coton.
- 3-Recouvrir les cuisses avec des tranches de bacon et faire tenir avec des cure-dents. Beurrer la poitrine de la dinde avec du beurre.
- 4-Assaisonner avec du sel assaisonné ou bien de la sarriette moulue. Recouvrir la dinde et faire cuire 1 heure.
- 5-Faire cuire la dinde 30 minutes par livre et à toutes les 30 minutes, arroser la dinde avec son propre bouillon. S'il n'y a pas assez de bouillon, ajouter un peu d'eau, mais très peu car la dinde produira son propre bouillon.

Note : Le secret est de bien arroser et de faire cuire votre dinde dans une rôtissoire avec un couvercle. Si la dinde est trop grosse, recouvrez-la avec du papier d'aluminium. Il est primordial qu'elle soit couverte pendant la cuisson. Pour terminer, 1/2 heure avant la fin de la cuisson, découvrez votre dinde afin qu'elle rôtisse. Servez avec une sauce aux canneberges. Source : <http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=200985>



dans le sirop

- 3 1/2 cuillères à thé (17 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

- 2 cuillères à table(30ml) de beurre mou
- 1 tasse(250 ml) de lait

❖ Sirop :

- 2 tasses (500ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250ml) d'eau

Étapes :

- 1-Mélanger le tout en pâte lisse.
- 2-Porter à ébullition le sirop. Déposer par cuillère la pâte dans le sirop. Couvrir et laisser cuire 10 minutes

Source : <http://www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=190191>

Pain doré



e pain

e pour la poêle
ile pour la poêle

Étapes :

1. Dans un bol mélangez le lait, les œufs et 40 ml de sucre avec une fourchette.
2. Versez ce mélange dans une assiette creuse. Trempez-y les tranches de pain recto et verso. Ne laissez pas trop longtemps, pour ne pas qu'elle deviennent trop molles.

3. Faites chauffer à feu vif la moitié du beurre et de l'huile dans une poêle. Faites cuire 4 tranches de pain quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Essuyez votre poêle avec du papier absorbant. Faites chauffer le reste du beurre et de l'huile et faites cuire les 4 autres tranches de brioche.
4. Saupoudrez-les avec un peu de sucre roux avant de servir.

*C'est un plat qui peut être servi en dessert comme pour un goûter. Il vous est aussi possible d'ajouter une pincée de cannelle en poudre.

Source : <http://www.ptitchef.com/recettes/autre/le-pain-perdu-fid-650691>

Bonbons aux patates



Préparation : 20 min

Portions : 12

Ingrédients;

- 1 pomme de terre, cuite
- 3 1/3 tasses (700 g) de sucre à glacer
- 3 c. à table (45 ml) de beurre d'arachides

Étapes :

- 1-Dans un bol, piler la pomme de terre cuite. Ajouter peu à peu le sucre à glacer.
- 2- Il est normal que la préparation soit liquide au début. Le tout va épaissir et devenir une pâte.
- 3-Mettre un peu de sucre à glacer sur l'aire de travail et abaisser la pâte à 1/8 pouce (0,3 cm) environ.
- 4-Ajouter un mince couche de beurre d'arachides partout sur la pâte. Rouler la pâte.
- 5-Couper en bouchées.

Note : Conserver dans un plat hermétique.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/index.php?id=1019



Galette de

sarrasin

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 5 minutes

Portions : 8

Ingédients :

- 1 1/2 tasse (375 ml) de farine de sarrasin
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1/2 c.à thé (2 ml) de sel
- 1/2 c.à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
- 1 œuf

Étapes :

- 1-Dans un premier bol, mélangez la farine de sarrasin et le bicarbonate de soude.
- 2-Dans un second bol, mélangez le lait, l'œuf et le sel.
- 3-Incorporez l'appareil liquide à la farine en petite quantité, en évitant de trop mélanger. Ajoutez l'eau et corrigez, au besoin, pour obtenir une belle texture.
- 4-Chauffer à haute intensité une poêle en fonte, la fonte est idéale puisqu'elle ne perdra pas sa chaleur lorsque vous verserez l'appareil comme le ferait une poêle de type antiadhésive.
- 5-Dès que l'on verse l'appareil dans la poêle huilée, de petits trous doivent se former.
- 6-Lorsqu'elle perd son côté luisant, vérifiez si la galette se détache bien et retournez-la lorsqu'elle a une belle couleur foncée.
- 7-En attendant de les servir, mettez-les entre 2 assiettes, au four à 150 degrés. Elles resteront ainsi chaudes sans se dessécher.



Ragoût de boulettes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Portions : 4

Ingrédients :

- 2 lbs (900 g) de porc haché -2 oignons
- 1 c.à thé (5 ml) de cannelle
- 1 c.à thé (5 ml) de clous de girofle
- 4 c.à thé (20 ml) de persil
- 2 œufs, légèrement battus
- 2/3 tasse (170 ml) de chapelure
- Sel (au goût)
- Poivre (au goût)
- 2 c.à soupe (30 ml) d'huile
- 8 tasses (2 L) de bouillon de poulet
- Fécule de maïs, pour épaissir la sauce

Préparation :

- 1-Mélanger porc, oignons, cannelle, clou, persil, oeufs, chapelure, sel et poivre.
- 2-Former des boulettes.
- 3-Faire dorer celles-ci dans l'huile.
- 4-Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Enlever les boulettes et épaissir la sauce avec la fécule de maïs, bien important de diluer la fécule de maïs dans un verre d'eau froide avant et l'ajouter au mélange chaud. Remettre la viande dans le chaudron.

Note : Servir avec des pommes de terre bouillies et des légumes cuits à la vapeur.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/index.php?id=1039



Pouding chômeur

Préparation : 35 minutes

Cuisson : 45 minutes

Portions : 12

Câ

-1

-1 c. à thé (5 ml)

-1/4 de

-1 tasse (250 ml) de sucre

-1 tasse (250 ml) de lait

Ingrédients :

Sauce :

- 1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante
- 1/4 de tasse (65 ml) de beurre

Étapes :

- 1-Préchauffer le four à 325 °F. Tamiser ensemble la farine et la poudre à pâte. Mettre de côté.
- 2-Dans un bol, défaire le beurre en crème. Incorporer graduellement le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance onctueuse.
- 3 -Verser le quart du lait et de la farine. Mélanger. Répéter jusqu'à épuisement du lait et de la farine.
- 4-Beurrer un moule rectangulaire de 13 x 9 pouces (32 x 22 cm). Verser la pâte. Réserver.
- 5 -Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition et laisser bouillir quelques instants.
- 6-Verser la sauce sur la pâte. Ne pas mélanger. Cuire à 325 °F pendant 45 minutes.

Note : cette recette est une variante d'un classique québécois, mais avec un peu plus de sauce sucrée.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/index.php?id=391



Sucre à la crème

Préparation : 20 min

Cuisson : 12 min

Portions : 10

Ingrédients:

- 1 tasse (250 ml) de cassonade
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de crème 35%
- 1 c.à thé (5 ml) d'essence de vanille
- 1 c.à soupe (15 ml) de beurre
- 1/2 tasse (125 ml) de noix hachées, facultatif

Étapes:

- 1-Dans un plat profond allant au four à micro-ondes, mélangez la cassonade, le sucre et la crème.
- 2-Faites bouillir à température élevée dans un four à micro-ondes 11 minutes environ. Si vous ne possédez pas de micro-ondes, faites le tout simplement dans une petite marmite sur la cuisinière.
- 3-Remuez 2 ou 3 fois durant la cuisson.
- 4-Ajoutez l'essence de vanille et le beurre. Fouettez jusqu'à épaississement.
- 5-Ajoutez les noix (facultative).
- 6-Étalez dans un moule beurré.
- 7-Laissez refroidir et découpez en carrés.

Source: www.recettes.qc.ca/recettes/index.php?id=397



Gâteau aux carottes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

Portions : 8

Ingrédients

Gâteau :

- 2 1/2 tasses (625 ml) de farine tout-usage
- 2 c.à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 c.à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 2 c.à thé (10 ml) de cannelle
- 1/2 c.à thé (2 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) d'huile végétale
- 2 tasses (500 ml) de sucre

- 4 oeufs
- 1 c.à thé (5 ml) de vanille
- 3 tasses (750 ml) de carottes, râpées

Glaçage :

- 2 1/2 tasses (625 ml) de sucre à glacer
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre mou
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème
- 1 c.à thé (5 ml) de vanille

Étapes :

- 1- Chauffer le four à 350 F.
- 2-Mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel dans un bol de taille moyenne.
- 3-Dans un grand bol, mélanger l'huile, le sucre, les oeufs et la vanille.
- 4-Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients mouillés et ajouter les carottes râpées. Mettre au four et faire cuire environ 50 minutes.
- 5-Glace au fromage à la crème : battre le beurre et le fromage en crème.
- 6-Incorporer lentement le sucre à glacer et la vanille et battre jusqu'à consistance crémeuse. Mettre le crémage sur le gâteau une fois refroidi.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/index.php?id=540



Cigares au chou

Préparation : 30 min

Cuisson : 1h30

Portions : 6

Ingrédients :

- 1 chou

Sauce :

- 3 tasses (750 ml) de jus de tomates
- 3 c. à thé (15 ml) de jus de citron
- 1/4 tasse (65 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
- Une pincée de piments séchés
- 1 gousse ail

Garniture :

- 1/2 lb (225 g) de veau ou porc haché
- 1/2 lb (225 g) de bœuf haché
- 1/4 tasse (65 ml) d'oignon haché
- 1/4 tasse (65 ml) de riz non cuit
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1 oeuf battu
- 1/4 tasse (65 ml) d'eau

Étapes :

- 1-Faire blanchir le chou.
- 2-En défaire les feuilles une à une.
- 3-Mélanger ensemble tous les ingrédients de la garniture.
- 4-Façonner le mélange en forme de cigares.
- 5-Garnir les feuilles de chou du mélange en forme de cigare.
- 6-Mélanger ensemble tous les ingrédients de la sauce; verser sur les cigares.
- 7-Mettre au four à 160°C pendant 1 1/2 à 2 heures.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/index.php?id=113

**Pâté au poulet**

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Portions : 6

Ingrédients :

- 2 abaisses de pâte à tarte
- 1/2 petit oignon émincé
- 1 c. à table de margarine
- 1 boîte de crème de champignons (10 oz) condensée
- 1/2 tasse (125 ml) de lait
- 2 tasses de poulet cuit en petits cubes (ou dinde)
- 3/4 de tasse de légumes cuits (macédoine en conserve ou pois et carottes, 10 oz)
- 1/2 c. à thé de sel (facultatif)
- Poivre au goût

Étapes :

- 1-Garnir une assiette à tarte de 9 pouces d'une première abaisse.
- 2-Faire revenir l'oignon jusqu'à tendreté.
- 3-Ajouter les autres ingrédients. Verser dans l'assiette à tarte.
- 4- Couvrir le pâté de l'autre abaisse et faire une incision sur le dessus pour faire sortir la vapeur.
- 5 -Badigeonner le pâté avec un peu de lait.
- 6- Cuire au four à 375° F de 30 à 35 minutes.
- 7- Laisser reposer un peu avant de servir.

Source : www.recettes.qc.ca/livre/recette.php?id=125587



Recette pâte à tarte

Préparation : 10 min

Portions : 2

Ingrédients :

- 5 tasses (1.3 L) de farine tout-usage
- 1 c.à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- 1 c.à thé (5 ml) de sel
- 1 tasse (250 ml) de 7-up
- 1/4 tasse (65 ml) d'eau
- 1 oeuf
- 1 c.à soupe (15 ml) de jus de citron
- 1 lb (454 g) shortening végétal

Étapes

- 1- Mélanger d'abord la farine, la poudre à pâte et le sel.

- 2 -Incorporer le shortening.
- 3 -Bien mélanger les liquides et l'œuf. Ajouter le tout à la farine.
- 4 -La pâte aura une consistance légèrement collante.
- 5-Elle peut se congeler et être utilisée au besoin.

Note : Cette recette a toutes les qualités: la pâte se mélange bien, se roule bien et s'utilise autant pour les pâtés à la viande que pour les tartes.

Source : www.recettes.qc.ca/recettes/recette.php?id=282

**Travaux réalisés par Sonia Labelle et Katrine Dal Molin, stagiaires chez Moisson
Laurentides pour le projet "S'entraider et outiller pour mieux manger"**