Les fruits et légumes prêts-à-cuisiner s'invitent au réveillon

FRUITS LÉGUMES

Québec

Recettes festives

Le Mouvement J'aime les fruits et légumes, en collaboration avec le Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, est fier de vous présenter ce livret digital de recettes pour agrémenter vos repas des fêtes !

Vous y découvrirez des recettes gourmandes et réconfortantes créées par notre chef ambassadeur Hugo Saint-Jacques.

Ces recettes gastronomiques mettent en valeur des fruits et légumes prêts-à-cuisiner, produits par des entreprises québécoises. Ces aliments sont des aidants culinaires de choix pour se faciliter la vie en cuisine, sans compromis sur la saveur !

Joyeuses fêtes !

Nous remercions nos partenaires pour ce projet, la Fédération québécoise des producteurs de fruits et légumes de transformation ainsi que Bonduelle.

Fédération québécoise des producteurs de fruits et légumes de transformation

Bonduelle
La nature, notre futur

Gratin

de pommes de terre parisiennes
et chou-fleur façon tartiflette

Photographie : Julie DesGroseilliers

Gratin

6 à 8 portions	*Préparation : 20 minutes*	*Cuisson : 20 minutes*

Ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) de beurre salé

1 oignon haché

3 branches de thym frais, effeuillées

500 ml (2 tasses) de lardons ou de pancetta en dés

1 gousse d'ail hachée

Sel et poivre, au goût

500 g (environ 5 tasses) de chou-fleur en bouquets

1 paquet de 500 g (1,1 lb) de pommes de terre parisiennes Baril, égouttées

450 g (1 lb) de fromage Oka coupé en tranches

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée

Méthode

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 220 °C (425 °F).

2. Dans un grand poêlon, chauffer le beurre à feu moyen-élevé et faire revenir l'oignon et le thym de 1 à 2 minutes. Ajouter les lardons et l'ail, puis rôtir de 3 à 4 minutes. Saler et poivrer au goût.

3. Réserver le mélange d'oignon à l'aide d'une cuillère à trous pour conserver le gras de cuisson.

4. Déposer le chou-fleur dans le poêlon avec le gras réservé et rôtir 2 minutes à feu élevé pour colorer légèrement. Verser dans un plat allant au four de 23 x 30 cm (10,5 x 13,5 po).

5. Ajouter les pommes de terre et le mélange d'oignon, déposer les tranches de fromage. Enfourner 15 minutes. Terminer la cuisson sous le gril pour dorer le fromage.

6. Laisser tiédir quelques minutes. Au moment de servir, garnir de ciboulette. Ce gratin est délicieux comme accompagnement à une bonne pièce de viande grillée, de dinde ou simplement accompagné de votre salade favorite.

Truc groumet

La tartiflette est un plat traditionnel à base de pomme de terre et gratiné de fromage Reblochon. Pour une touche authentique, utilisez ce fromage au lieu du fromage Oka. Le fromage Pied de vent est aussi fabuleux dans cette recette!

Velouté

de pommes de terre et poireaux au beurre noisette,
pétales d'oignons marinés

Photographie : Jessika Langlois

Velouté

6 portions | *Préparation : 5 minutes* | *Cuisson : 30 à 40 minutes*

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) de beurre salé

2 sacs de 500 g de poireaux tranchés de Culture de chez nous

1 gousse d'ail hachée

2 feuilles de laurier

1 paquet de 500 g de pommes de terre parisiennes natures de Champêtre

2 L (8 tasses) de bouillon de légumes

Sel et poivre, au goût

12 petits oignons blancs marinés du commerce

30 ml (2 c. soupe) de ciboulette fraîche ciselée

Méthode

1. Dans un grand chaudron, faire fondre le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'il mousse légèrement. Ajouter aussitôt les poireaux et bien enrober de beurre. Ensuite, ajouter l'ail et les feuilles de laurier et laisser cuire 1 minute de plus.

2. Ajouter les pommes de terre et le bouillon de légumes. Laisser mijoter à feu moyen pendant 30 à 40 minutes et assaisonner de sel et poivre.

3. Une fois les légumes bien tendres, retirer les feuilles de laurier et verser le tout dans un mélangeur. Pulvériser et passer ensuite au tamis fin. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

4. À l'aide d'un petit couteau d'office, tailler les oignons marinés en demi et les défaire en pétales. Garnir les bols de potage avec des pétales d'oignons marinés et ajouter un tour de poivre du moulin ainsi que la ciboulette.

Magret de canard

laqué à la camerise, betteraves jaunes
et petits pois verts

Photographie : Jessika Langlois

Magret de canard

4 portions	*Préparation : 20 minutes*	*Cuisson : 25 minutes*

Ingrédients

Laque à la camerise

250 ml (1 tasse) de camerises surgelées de Fruit du jour (Ferme Lanaudière)

60 ml (1/4 tasse) de cassonade

60 ml (1/4 tasse) de sirop érable

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

Magrets de canard

2 magrets de canard (environ 400 g)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre salé

1 gousse d'ail entière en chemise

Sel et poivre, au goût

Légumes

30 ml (2 c. à soupe) de beurre salé

500 ml (2 tasses) de petits pois surgelés d'Arctic Gardens

1 paquet (284 g) de betteraves jaunes précuites en cubes de Champêtre

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais ciselé

Méthode

Laque à la camerise

1. Dans un petit chaudron, à feu moyen-élevé, chauffer tous les ingrédients de la laque et faire bouillir 2 à 3 minutes jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse. Passer le tout au tamis fin et réserver.

Magrets de canard

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. À l'aide de la pointe d'un couteau, quadriller le gras des magrets sans toucher à la chair.

3. Chauffer un poêlon à fond épais à feu moyen et y faire fondre le beurre et parfumer avec l'ail entière en chemise.

4. Bien assaisonner de sel et poivre les magrets et les déposer côtés gras dans le poêlon.

5. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que le gras devienne croustillant (environ 2 à 3 minutes). Vous aurez besoin de retirer le gras au fur et à mesure et le conserver pour d'autres utilisations futures.

6. Tourner le magret pour poursuivre la cuisson côté chair 2 minutes pour la colorer. Remettre sur le côté gras, verser la laque de camerises puis enfourner pour 8 à 9 minutes en arrosant de cette laque aux 2 à 3 minutes.

7. Une fois cuits, retirer les magrets et les laisser reposer 10 minutes le temps de préparer les légumes.

Légumes

1. Dans un poêlon, à un feu moyen, faire fondre le beurre et y ajouter les petits pois surgelés. Laisser cuire 2 minutes puis y ajouter les betteraves. Faire sauter 2 minutes additionnelles et assaisonner de sel et poivre.

2. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'eau et couvrir pour 1 minute. Ajouter l'estragon et servir aussitôt.

Pour le montage de l'assiette, placer les légumes au centre et déposer un demi-magret de canard taillé en tranches sur le dessus. Ajouter un peu de laque sur le canard et décorer de quelques feuilles d'estragon et de quelques camerises. Enfin, garnir votre assiette d'une succulente purée de pomme de terre traditionnelle.

Secret de chef

L'ail en chemise signifie que la gousse d'ail n'est pas pelée.
Elle peut être utilisée ainsi pour parfumer à merveille des plats.
Il faut ensuite simplement la retirer du plat de cuisson.

Filet de porc

rôti aux herbes, César de haricots verts, betteraves acidulées et chimichurri

Filet de porc

4 portions	*Préparation : 40 minutes*	*Cuisson : 20 minutes*	*Marinade : 90 minutes*

Ingrédients

Betteraves

250 ml (1 tasse) d'eau

250 ml (1 tasse) de vinaigre blanc

175 ml (3/4 tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) d'épices à marinades du commerce

2 conserves de 398 ml de betteraves en dés de Del Monte, égouttées

Chimichuri

125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive

125 ml (1/2 tasse) de persil frisé haché finement

125 ml (1/2 tasse) de coriandre ciselée finement

15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais ciselé

3 gousses d'ail hachées finement

2 oignons verts ciselés finement

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge

1 petit piment jalapeño haché finement

Sel et poivre, au goût

César de haricots verts

500 g d'haricots verts extra fins surgelés d'Arctic Gardens

15 ml (1 c. à soupe) d'ail hachée

125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise

30 ml (2 c. à soupe) de parmesan râpé

Le jus et le zeste d'un citron

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de câpres, égouttés

1 anchois dans l'huile (facultatif)

Filet de porc rôti aux herbes

450 g (1 lb) de filet de porc du Québec

30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

15 ml (1 c. à soupe) de beurre salé

Méthode

Marinade de betteraves

1. Dans un chaudron, mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre et les épices. Amener à ébullition puis fermer le feu. Laisser infuser 30 minutes.

2. Passer ensuite au tamis fin pour y retirer les épices.

3. Déposer les betteraves dans un bol, verser la marinade, couvrir et placer au réfrigérateur pour un minimum de 60 minutes.

Chimichuri

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients et assaisonner de sel et poivre. Réserver au réfrigérateur pour le service. Le chimichuri se conserve de 24 à 36 heures au réfrigérateur.

César de haricots verts

1. Cuire les haricots dans un chaudron d'eau bouillante très salé pour 4 minutes. Retirer ensuite et les plonger dans une bassine d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égoutter ensuite et réserver sur un papier absorbant.

2. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette César en mélangeant tous les ingrédients au pied mélangeur. Assaisonner de sel et poivre puis mélanger dans un grand bol avec les haricots verts grossièrement coupés. Ajouter un peu plus de parmesan râpé pour la gourmandise. Réserver pour le service.

Filet de porc rôti aux herbes

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une poêle allant au four, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé.

3. Assaisonner la pièce de viande de sel et poivre puis la déposer dans l'huile chaude pour la saisir sur chaque surface.

4. Poursuivre en ajoutant le beurre dans le poêlon. Arroser la pièce de viande de beurre fondu. Cuire 2 minutes puis enfourner pour 8 minutes.

5. Une fois cuit, laisser reposer le filet sur une grille de 5 à 7 minutes et le recouvrir d'aluminium pour conserver sa chaleur. Tailler ensuite en tranches pour le service.

6. Servir le filet de porc avec une généreuse portion de César de haricots verts, de betteraves marinées et de chimichuri.

Truc groumet

Il vous reste du chimichuri ? Il sera délicieux sur du saumon, avec des pétoncles, des crevettes ou du poulet! Il est aussi excellent à tartiner sur un panini !

Où trouver les épices à marinades ?

Elles se retrouvent dans la section des épices de votre supermarché.

Bûche

à la chantilly pralinée et aux bleuets sauvages du Québec

Photographie : Jessika Langlois

10 à 12 portions	Préparation : 50 minutes	Cuisson : 55 minutes	Réfrigération : 120 minutes

Ingrédients

Praliné à la noisette

250 ml (1 tasse) de noisette

250 ml (1 tasse) de sucre

Génoise

4 œufs

125 ml (1/2 tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

Confiture de bleuets sauvages

250 ml (1 tasse) de sucre

le jus de **1** citron

500 ml (2 tasses) de bleuets sauvages congelés Bleu & bon

4 feuilles de gélatine

Chantilly pralinée

60 ml (1/4 tasse) de sucre en poudre

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

1 contenant (473 ml) de crème 35 % à fouetter

125 ml (1/2 tasse) de praliné à la noisette maison

Méthode

Praliné à la noisette

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et tapisser une plaque de cuisson avec du papier parchemin.

2. Par la suite, y disposer les noisettes et mettre au four pour 15 à 20 minutes. Rouler ensuite les noisettes dans un linge propre pour retirer la petite peau brune qui s'en détache. Conserver les noisettes et en réserver quelques-unes pour la décoration finale de la bûche.

3. Dans un chaudron, faire fondre le sucre à feu moyen pour qu'il devienne couleur doré mais pas trop foncé. Ajouter les noisettes et bien les enrober de ce caramel. Verser ensuite sur la plaque et laisser refroidir 60 minutes.

4. Un fois refroidi, déposer le mélange dans un robot culinaire puis pulvériser pour en faire une poudre et poursuivre la pulvérisation pour obtenir une pâte presque lisse. Cette étape peut prendre jusqu'à 10 minutes. Laisser refroidir ensuite et conserver au frigo.

Génoise

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

2. À l'aide d'une mixette ou d'un batteur sur socle, fouetter les œufs et le sucre 4 à 6 minutes à vitesse élevée. Le mélange devrait former un ruban en tombant du fouet.

3. Tamiser la farine et l'incorporer en trois étapes à l'appareil d'œufs, en pliant délicatement à l'aide d'une langue de chat pour conserver l'onctuosité du mélange.

4. Verser ensuite sur la plaque et enfourner pour 18 à 22 minutes (selon la puissance de votre four) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec. Attention de ne pas trop cuire. Démouler ensuite sur un linge de cuisine propre et sans texture. Rouler la génoise dans le linge sur elle-même et réserver pour le montage.

Confiture de bleuet sauvages

1. Mettre le sucre, le jus de citron et les bleuets dans un chaudron à feu doux et laisser compoter 12 à 15 minutes.

2. Pendant ce temps, faire gonfler les feuilles de gélatine dans l'eau froide pour les ramollir puis les essorer. Réserver

3. Passer ensuite la confiture au tamis fins pour y retirer 60 ml (1/4 tasse) de liquide. Ce jus de bleuets sera utilisé pour humidifier la génoise lors du montage de la bûche.

4. Dans la confiture restante, y faire fondre la gélatine et mélanger avec une cuillère puis la réfrigérer 60 minutes avant le montage.

Méthode

Chantilly pralinée

1. À l'aide d'une mixette ou d'un batteur sur socle, fouetter le sucre en poudre, la vanille et la crème à vitesse élevée jusqu'à ce qu'elle soit en pics semi-fermes (mous).

2. Ensuite, plier à l'aide d'une langue de chat en ajoutant le praliné noisette sans faire retomber la crème.

Montage de la bûche

1. Une fois refroidie, dérouler la génoise en la laissant sur le linge propre pour vous aider à la rouler une fois garnie.

2. À l'aide d'un pinceau, humidifier la génoise en la badigeonnant avec le sirop de bleuets puis y étendre la confiture.

3. Disposer une fine couche de chantilly sur toute sa surface. Rouler doucement sur elle-même en vous aidant avec le linge.

4. À l'aide d'une spatule coudée, étendre la chantilly sur la bûche et la décorer ensuite de vos éléments de décor favoris ainsi que les noisettes réservées.

Garnitures au choix

À votre goût avec des noisettes, des copeaux de chocolat, des éclats de meringue, du cacao, une branche de romarin, des boules de sucre, etc...

Alternative

Si vous n'avez pas de gélatine en feuille, vous pouvez utiliser de la gélatine en poudre en sachet. Un sachet de poudre (7 g) équivaut à 4 feuilles de gélatine. Préparez la gélatine selon les indications sur l'emballage puis l'intégrer à la confiture de bleuets.

Cake

au maïs, crème anglaise vanillée
et caramel salé

Cake

8 à 10 portions	*Préparation : 30 minutes*	*Cuisson : 60 à 75 minutes*	*Réfrigération : 120 minutes (crème anglaise)*

Ingrédients

Crème anglaise vanillée

375 ml (1 1/2 tasse) de lait 3,25 %

60 ml (1/4 tasse) de sucre blanc, divisé

60 ml (1/4 tasse) de maïs en grains super sucré surgelé d'Arctic Gardens

5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs

3 jaunes d'œufs

5 ml (1 c. à thé) l'extrait de vanille

Caramel salé

250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 35 %

250 ml (1 tasse) de sucre

250 ml (1 tasse) d'eau

30 ml (2 c. à soupe) de beurre salé

Pincée de fleur de sel

Gâteau

250 ml (1 tasse) de semoule de maïs nº 400

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

7,5 ml (3/4 c. à soupe) de poudre à pâte

250 ml (1 tasse) de grains de maïs sucré deux couleurs en conserve, égouttés

250 ml (1 tasse) de crème sûre

175 ml (3/4 tasse) de sucre

4 œufs

60 ml (1/4 tasse) de miel

60 ml (1/4 tasse) de beurre salé fondu

Méthode

Crème anglaise vanillée

1. Dans une petite casserole, chauffer le lait et 30 ml (2 c. à soupe) de sucre, le maïs en grains surgelés et amener à frémissement.

2. Dans un bol, fouetter le sucre restant, la fécule de maïs et les jaunes d'œufs pour en faire un mélange homogène.

3. Verser ensuite le lait de maïs chaud sur la préparation en trois étapes, pour ne pas créer d'œufs brouillés, tout en brassant. Remettre le tout dans la casserole.

4. Cuire à feu doux et ajouter l'extrait de vanille en brassant continuellement avec une cuillère de bois jusqu'à ce que la consistance nappe le dos de la cuillère.

5. Verser ensuite dans un tamis fin et refroidir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Caramel salé

1. Dans une petite casserole, faire chauffer la crème de cuisson à feu doux.

2. Dans un chaudron, faire bouillir le sucre et l'eau jusqu'à 150 °C ou jusqu'à ce que la couleur soit caramel.

3. Verser ensuite directement la crème chaude hors feu (mais ATTENTION, ça mousse et c'est très chaud) tout en fouettant énergiquement.

4. Ajouter le beurre et mélanger à nouveau.

5. Ajouter une pincée de fleur de sel pour un goût encore plus salé! Réfrigérer pour le service.

Gâteau

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et graisser un moule de 20 cm (8 po) de diamètre puis l'enfariner de semoule de maïs fine.

2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Réserver.

3. Dans le récipient du robot culinaire, pulvériser les grains de maïs avec la crème sûre, le sucre, les œufs et le miel. Ajouter le beurre fondu. Disposer ensuite cet appareil dans un grand bol et ajouter les ingrédients secs en mélangeant à l'aide d'une langue de chat. La pâte sera généralement granuleuse et c'est normal.

4. Verser ensuite dans le moule et enfourner pour 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure dent en ressorte sec. Laisser tiédir puis démouler sur une grille.

5. Servir tiède avec un filet de caramel et une généreuse portion de crème anglaise au maïs.

Merci à nos précieux commanditaires

Québec

Arctic Gardens

BARIL
POMMES DE TERRE

BLEU & BON

Bonduelle
La nature, notre futur

Champêtre
Already cooked • Déjà cuit
par Saladexpress

COMPLÈTEMENT POIREAU
CULTURES DE CHEZ NOUS

Del Monte
Qualité

Fédération québécoise
des producteurs de fruits et légumes
de transformation

Florette
par Saladexpress

Fermes Lanaudière
FRUIT du jour!
Cultivé et congelé ici • Grown & Frozen Here

SPBQ
Syndicat des Producteurs de Bleuets du Québec