

C'est l'hiver

*Vive le réconfort
avec le poulet d'ici!*

Collection Cuisine locale Tome 4



L'hiver est à nos portes...

Et le réconfort est servi! Aucun doute, chaque saison nous interpelle de ses charmes gourmands. Après la fraîcheur de l'été et l'abondance de l'automne, voici que l'hiver réjouit nos papilles de ses sauces capiteuses, de ses généreux légumes racines et de ses explosions d'épices qui embaument la maison.



Vous n'êtes pas du genre à emprisonner l'été dans un pot Masson? Qu'à cela ne tienne, les légumes racines ont leur chic bien à eux pour conférer saveurs et couleurs aux ragoûts réconfortants et aux soupes copieuses. Cultivés en serre, tomates, champignons et laitues se prêtent encore et toujours à la cuisine locale. Frigo et garde-manger deviennent, quant à eux, une source inépuisable d'inspiration grâce au bon poulet d'ici, aux fromages canadiens et aux grains entiers, vedettes de nos soupers et de nos boîtes à lunch.

Dans ce dernier numéro consacré à la cuisine locale, vous trouverez 14 super recettes de poulet qui réchaufferont votre table de l'amuse-gueule au plat de résistance, plus un petit guide pratique des produits du Québec toujours en tablette.

Alors, crinquez la cuisinière, sortez la mijoteuse et faites de votre maison le nid douillet de toutes vos inspirations hivernales!



1 2 3 4

Avec **quatre** numéros dédiés à la cuisine locale, ce nouveau magazine à collectionner vous propose de popoter au fil des saisons et au gré des nouveaux arrivages du marché.

lepoulet.qc.ca

Musts *cuisine locale*

Cuisiner local cet hiver et à longueur d'année!

Pour relever vos mijotés et autres délices d'hiver, pourquoi ne pas choisir des produits d'ici qui partagent le même généreux terroir? Cuisiner local fait non seulement le bonheur des papilles, c'est une savoureuse façon d'encourager nos producteurs d'ici à proposer leurs produits 12 mois par année. En plus, moins les ingrédients de votre garde-manger ont voyagé, mieux c'est pour l'environnement. Suivez le guide* :

Utiliser ceci	Pour remplacer ceci
<i>Canneberges séchées avec ou sans sucre</i>	<i>Raisins secs</i>
<i>Farine de sarrasin</i>	<i>Farine blanche ou de blé</i>
<i>Fromage vieilli de 3 à 5 ans</i>	<i>Fromage parmesan</i>
<i>Graines de tournesol et de citrouille</i>	<i>Noix</i>
<i>Herbes Salées du Bas-du-Fleuve</i>	<i>Sel et herbes fraîches</i>
<i>Huile de canola</i>	<i>Huile d'olive pour la cuisson</i>
<i>Huile de tournesol</i>	<i>Huile d'olive en vinaigrette</i>
<i>Sirop d'érable et miel</i>	<i>Sucre et cassonade</i>
<i>Vinaigre de cidre</i>	<i>Autres vinaigres</i>

Petit guide des produits du Québec

L'hiver venu et la saison des récoltes terminée, il serait plus facile de dresser la liste des fruits et légumes qui ne sont pas offerts. Cela dit, entre les courges et les légumes racines qui apprécient l'entreposage prolongé, plus les légumes de serre gracieuseté de nos producteurs locaux, le goût demeure au rendez-vous.

Qu'est-ce qu'on mange en hiver?

Légumes

Il est faux de croire qu'en hiver les étals ne proposent, côté local, que des pommes de terre et des oignons. Vous trouverez aussi des betteraves, carottes, céleris-raves, champignons, choux chinois, choux de Bruxelles, choux verts et rouges, échalotes, endives, laitues Boston hydroponiques, laitues de serre, navets (rabiolas), oignons espagnols, oignons jaunes, panais, poireaux, pommes de terre, rutabagas et tomates de serre.

Au rayon des surgelés, recherchez aussi les légumes de marque Arctic Gardens qui sont cueillis au Québec ou en Ontario. Si vous habitez le Grand Montréal, les fermes Lufa offrent une variété de produits frais cultivés dans une serre construite sur un toit du Marché Central et cueillis le jour même de la livraison.

Fruits

Produits iconiques du Québec, les pommes sont un incontournable, ainsi que les canneberges fraîches ou surgelées. Surveillez aussi les emballages de bleuets et rhubarbe surgelés, provenant souvent du Canada. En revanche, les fraises et les framboises surgelées sont rarement locales... Si vous n'en avez pas congelé durant l'été, privilégiez plutôt les desserts aux bleuets.

* Tiré de *Cuisine locale quatre saisons*, Anne Samson, Modus Vivendi, 2010

Quel est votre profil gourmand?

Recherchez la pastille correspondante à votre style de vie... et cuisinez l'hiver à votre façon.



Pratico-pratique économe

Vous recherchez les **bons prix et la facilité** dans la préparation des repas, tout en accordant une certaine importance au plaisir et à la santé. Vous avez un intérêt pour la cuisine, mais manquez de temps pour exécuter des recettes compliquées. Vous **recherchez les repas qui demandent peu ou pas de préparation.**



Classique

Peu sensible au prix, vous préférez vous procurer des produits de **marques connues.** Vous êtes **fidèle à vos habitudes alimentaires** depuis plusieurs années. Vous êtes organisé : liste d'épicerie, consultation des circulaires et menus hebdomadaires font partie de vos habitudes.



Gastronome curieux

Très ouvert d'esprit, vous aimez les **nouvelles expériences culinaires.** Vous êtes attiré par la nouveauté et l'originalité, vous aimez apprendre et découvrir. Pour vous, consommer est un plaisir, une occasion de faire des découvertes.



Pressé par le temps

Vous **planifiez rarement vos achats** et vous achetez au jour le jour. Vous ne cuisinez pas à l'avance et vous **consommez des mets déjà préparés.** Vous mangez souvent au restaurant.



Conventionnel soucieux de sa santé

Vous cherchez à limiter les ingrédients nocifs pour la santé : additifs, colorants artificiels, sel et autres. Vous avez **peu d'intérêt pour les recettes plus complexes** et ne recherchez pas les repas raffinés. Vous avez un **faible intérêt pour la nourriture des autres pays.**

Poulet rôti

avec riz pilaf aux lentilles

Temps de préparation : 25 min / Temps de cuisson : 1 h 15 / Portions : 6

Ingrédients

Poulet entier de 1,2 kg (2 1/2 lb)

10 ml (2 c. à thé) de pelure de citron

45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, fraîchement râpé

2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma, moulu

2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de chili

60 ml (1/4 tasse) de coriandre, branches

RIZ PILAF BRUN ET LENTILLES :

250 ml (1 tasse) de lentilles brunes

5 ml (1 c. à thé) de coriandre, moulu

5 ml (1 c. à thé) de garam masala, moulu

5 ml (1 c. à thé) de cumin, moulu

250 ml (1 tasse) de riz basmati brun

500 ml (2 tasses) de carottes, hachées

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, fraîchement râpé

1 gousse d'ail, émincée

250 ml (1 tasse) d'oignon, coupé en dés

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

1,25 L (5 tasses) d'eau

60 ml (1/4 tasse) de coriandre, émincée

Préparation

Chauffer le four à 180 °C (350 °F).

Placer le poulet dans un grand bol. Mélanger les pelures de citron, le jus de citron, le gingembre râpé, le curcuma et les flocons de chili pour faire une marinade et verser sur le poulet. À l'aide d'une cuillère ou de vos mains, enduire tous les côtés du poulet. Ajouter un peu de marinade dans les cavités. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins une heure ou de préférence, jusqu'au lendemain.

Rôtir le poulet au four environ 75 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que sa température interne atteigne 85 °C (185 °F).

Amener à ébullition 1,25 L (5 tasses) d'eau froide et les lentilles dans une grande marmite ou un faitout. Réduire le feu à doux et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient fermes, mais tendres.

Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une poêle antiadhésive. Faire sauter les oignons avec l'ail et le gingembre pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les carottes et le riz et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit rôti et parfumé, en brassant constamment. Ajouter le cumin, le garam masala et la coriandre et cuire une autre minute. Ajouter suffisamment d'eau pour cuire le riz selon les directives figurant sur l'emballage. Couvrir et réduire le feu à doux et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à l'absorption du liquide et que le riz soit tendre. Retirer du feu et verser 60 ml (1/4 tasse) de coriandre en brassant. Verser les lentilles cuites en brassant après la cuisson du riz. Conserver au chaud.

Pour servir, placer le poulet rôti au centre de l'assiette et placer le riz pilaf autour du poulet. Garnir de branches de coriandre fraîche (garnitures facultatives). Découper le poulet à table.

Notes : Cette succulente recette de poulet est le met idéal à préparer lors d'une journée fraîche et tranquille. La marinade de gingembre et de citron remplira votre cuisine d'arômes sans pareil durant la cuisson du poulet. Le poulet convient parfaitement au riz pilaf assaisonné qui l'accompagne.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

Calories : **530**

Protéines : **56 g**

Gras totaux : **10 g**

Gras saturés : **2 g**

Glucides : **53 g**

Fibres : **7 g**

Cholestérol : **140 mg**

Sodium : **135 mg**

Inspiration Inde

Avec sa marinade gingembre et citron, ce poulet rôti remplira votre cuisine d'arômes sans pareil, le riz pilaf ajoutant la parfaite touche épicée.



VINS BLANCS

Ces vins secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.



 Conventioneel soucieux de sa santé



Poulet

et muffins anglais avec oignons caramélisés

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 45 min / Portions : 8

Ingrédients

- 375 ml** (1 1/2 tasse) de poulet, cuit tranché
- 30 ml** (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra
- 2 oignons** Vidalia, moyens
- 15 ml** (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 1,25 ml** (1/4 c. à thé) de sel
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de poivre noir, fraîchement moulu
- 60 ml** (1/4 tasse) de basilic frais, émincé
- 2 gousses** d'ail, émincées
- 4 muffins** anglais de blé entier
- 125 ml** (1/2 tasse) de fromage à la crème à faible teneur en gras
- 45 ml** (3 c. à soupe) de pesto
- 45 ml** (3 c. à soupe) de fromage parmesan, râpé

Chic &
décontracté

En amuse-gueule ou pour accompagner une bonne soupe chaude, ces croque-monsieur débordent du goût frais du basilic toujours en saison.



Préparation

Préchauffer le four à 220°C (425°F).

Peler les oignons et couper en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur (environ 500 ml / 2 tasses).

Chauffer l'huile d'olive à feu doux-moderé. Ajouter les tranches d'oignons; couvrir et cuire pendant environ 30 minutes en remuant continuellement, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés (brunis jusqu'à ce qu'ils soient couleur de caramel).

Retirer le couvercle et augmenter le feu à modéré-vif. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre et remuer. Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le vinaigre soit évaporé.

Ajouter le poulet cuit, le basilic et l'ail. Sauter encore 5 minutes en remuant souvent.

Séparer les muffins anglais et rôtir légèrement. Placer dans une plaque à pâtisserie. Répandre 15 ml (1 c. à soupe) de fromage à la crème et 5 ml (1 c. à thé) de pesto sur chaque moitié des muffins anglais. Diviser le poulet et les oignons caramélisés entre les muffins et les saupoudrer de parmesan. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient brunis légèrement et bien chauffés.

Note : On peut substituer des mini-bagels aux muffins anglais pour de plus petits amuse-gueule.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **240**
- Protéines : **16 g**
- Gras totaux : **11 g**
- Gras saturés : **3,5 g**
- Glucides : **20 g**
- Fibres : **4 g**
- Cholestérol : **35 mg**
- Sodium : **270 mg**



VINS BLANCS

Ces vins secs se caractérisent par l'intensité de leurs arômes d'épices, de pain grillé ou de fruits exotiques. En bouche, ils ont une texture grasse et sont bien équilibrés.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.





Beignets au

poulet

avec chutney à la menthe

(sans gluten)

Temps de préparation : 35 min / Macération : 30 min / Temps de cuisson : 30 min / Portions : 6

Ingrédients

454 g (1 lb) de hauts de cuisse de poulet, désossés, sans peau
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature, 1 - 2 % m.g.
1 piment jalapeño
125 ml (1/2 tasse) d'oignon, haché
1 gousse d'ail
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre blanc
10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, haché
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
500 ml (2 tasses) de farine de pois chiche (besan)
500 ml (2 tasses) d'eau froide
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de chili
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin, moulu
1,25 ml (1/4 c. à thé) de curcuma, moulu
1 poivron rouge moyen, coupé en dés
114 g (4 oz) de champignons, tranchés
1 patate douce, pelée et tranchée ou coupée en dés
250 ml (1 tasse) de maïs sucré, congelé
Huile, pour la friture, environ 10 cm (4 po) dans une casserole ou une friteuse (environ 945 ml /1 pinte)

CHUTNEY AU YOGOURT ET À LA MENTHE

250 ml (1 tasse) de yogourt nature, 1 - 2 % m.g.
10 ml (2 c. à thé) de sucre
1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, émincée
1 brin de menthe, (garniture au choix)

Préparation

Dans un mélangeur, mettre en purée le yogourt, le piment jalapeño, l'oignon, le gingembre, l'ail, le vinaigre et le jus de citron pour faire une marinade.

Couper les hauts de cuisses de poulet en 4 à 6 morceaux chacun et les mettre dans un sac en plastique à fermeture à glissière. Y verser la marinade, sceller le sac et couvrir les morceaux de poulet de marinade manuellement. Réfrigérer pendant au moins 30 minutes. Retirer les morceaux de poulet du sac et les placer dans une assiette. Jeter la marinade.

Faire la pâte à frire en mélangeant la farine de pois chiche (besan), l'eau froide, le sel, le chili en poudre, le cumin moulu et le curcuma. Mélanger pour dissoudre tous les grumeaux. Ajouter de l'eau ou du besan jusqu'à ce que la texture ressemble à celle de la pâte à crêpe. La pâte s'épaissit en reposant.

Chauffer l'huile dans une marmite ou une friteuse. Saucer les morceaux de poulet, un à un, dans la pâte, et frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits et légèrement brunis – environ 4 à 5 minutes. Frire le premier morceau seul pour assurer que l'huile soit assez chaude et la pâte assez épaisse. Le « beignet » devrait brunir et flotter à la surface. Frire les autres morceaux et égoutter sur une serviette de papier. Mettre dans un plat de service et garder chaud dans un four de 150 °C (300 °F).

Préparer les beignets de légumes en ajoutant le maïs, les poivrons, les champignons et la patate douce à la pâte de farine de pois chiche. Remuer pour mélanger. Par ailleurs, l'on peut diviser la pâte et omettre la patate douce du mélange, la couvrant de pâte et la faisant frire séparément. À l'aide d'une grosse cuiller, placer les légumes recouverts de pâte dans l'huile chaude et frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer et égoutter sur une serviette de papier.

Servir avec le chutney à la menthe.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

Calories : **310**
Protéines : **27 g**
Gras totaux : **7 g**
Gras saturés : **2 g**
Glucides : **35 g**
Fibres : **5 g**
Cholestérol : **65 mg**
Sodium : **270 mg**

Dépaysez
vos papilles!

Impossible de ne pas dévorer ces dumplings
épiciés où règnent les légumes d'hiver : maïs,
champignons et patate douce.



VINS BLANCS

Ces vins secs possèdent un nez aux arômes de fruits et de fleurs tout en offrant une certaine richesse en bouche. Leur acidité leur procure une agréable vivacité.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.



Gastronome
curieux



Pâté au poulet

en pâte phyllo

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 1 h 30 / Portions : 6

Ingrédients

- 800 g** (1,7 lb) de demi-poitrines de poulet désossées, sans peau
- 250 ml** (1 tasse) de riz sauvage, cuit
- 15 ml** (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 ml** (2 tasses) d'oignons verts, tranchés
- 227 g** (8 oz) de champignons, tranchés
- 500 ml** (2 tasses) de chou frisé, déchiqueté
- 45 ml** (3 c. à soupe) de farine de blé entier
- 180 ml** (3/4 tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 180 ml** (3/4 tasse) de lait évaporé, partiellement écrémé, 2 % m.g.
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de poivre noir, fraîchement moulu
- 5 ml** (1 c. à thé) d'aneth fraîche, émincée
- 60 ml** (1/4 tasse) de persil frais, émincé
- 15 à 30 ml** (1 à 2 c. à soupe) de marjolaine fraîche, émincée
- 8** feuilles de pâte phyllo, environ 200 grammes
- 1,25 ml** (1/4 c. à thé) de paprika
- 5 ml** (1 c. à thé) de graines de pavot
- 30 ml** (2 c. à soupe) d'huile d'olive, pour brosser sur les feuilles de phyllo

Préparation

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

À feu doux, pocher le poulet dans suffisamment d'eau pour le couvrir. Retirer du feu et laisser refroidir. Couper le poulet en petits morceaux d'environ 2,5 cm carré (1 po).

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à revêtement non adhésif, à feu modéré-doux. Ajouter les oignons verts, les champignons et le chou vert. Sauter et remuer pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Incorporer le poulet et le riz cuits.

Saupoudrer les légumes de la farine et remuer pour mélanger. Réduire le feu à modéré et ajouter le bouillon de poulet, le lait évaporé, le sel, le poivre noir, l'aneth, le persil et la marjolaine. Mijoter encore 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Pour assembler, prendre les feuilles de phyllo requises du paquet et réfrigérer le reste. Avec un pinceau, brosser le fond d'une moule à tarte avec de l'huile d'olive et couvrir des feuilles de phyllo. Étendre les feuilles de façon à ce qu'elles pendent autour du bord de la moule pour pouvoir les refermer par-dessus la garniture. Brosser chaque feuille de phyllo avec l'huile d'olive au fur et à mesure. L'huile s'étend avec la chaleur au cours de la cuisson pour rendre la pâte plus croustillante. Brosser légèrement afin que la pâte ne soit pas trop grasse. Répandre la garniture sur la pâte et refermer les feuilles de phyllo vers le centre du pâté. Brosser encore un peu d'huile sur le dessus de la pâte. Saupoudrer de paprika et de graines de pavot comme décoration.

Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte du dessus soit légèrement brunie et que la garniture soit prise.

Couper en six quartiers et servir.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **410**
- Protéines : **41 g**
- Gras totaux : **10 g**
- Gras saturés : **2 g**
- Glucides : **41 g**
- Fibres : **4 g**
- Cholestérol : **85 mg**
- Sodium : **210 mg**

*l't'aime,
mon chou!*

Produits ici, le chou frisé et les champignons donnent une saveur spectaculaire à ce pâté au poulet et riz sauvage. À essayer absolument.

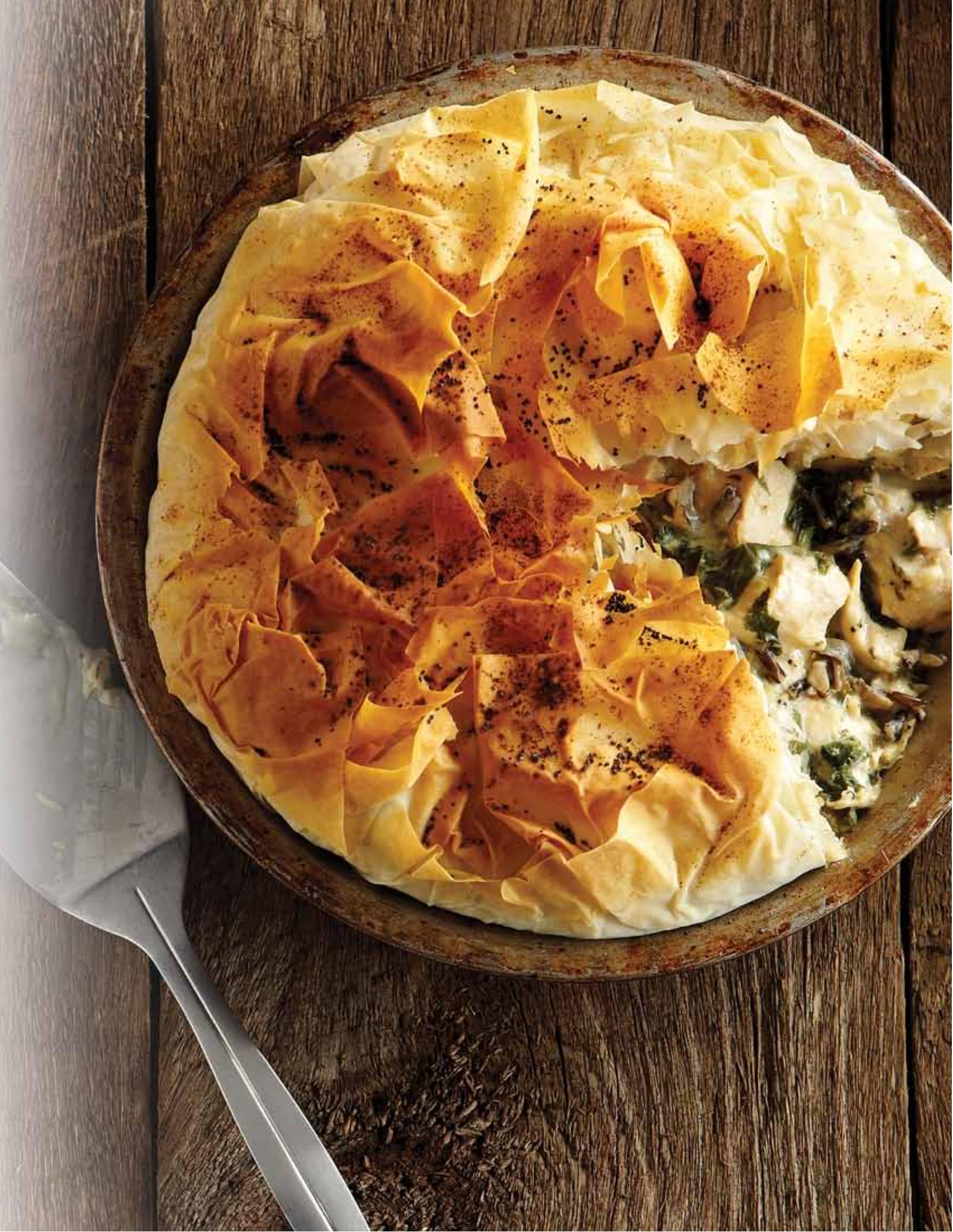


VINS BLANCS

Ces vins secs se caractérisent par l'intensité de leurs arômes d'épices, de pain grillé ou de fruits exotiques. En bouche, ils ont une texture grasse et sont bien équilibrés.

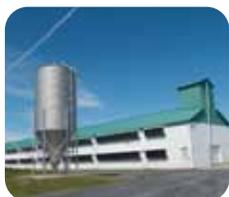
© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.

Gastronome curieux



Le Poulet du Québec,

complice de votre hiver



Jour après jour, depuis toujours, le poulet fait partie du quotidien des Québécois qui recherchent des recettes originales et des délices santé pour célébrer les quatre saisons. **Vous voulez savoir pourquoi les poulets du Québec sont si bons? Tout simplement parce qu'ils sont bien élevés!**

En effet, les éleveurs du Québec ont vraiment fait leur classe pour assurer un milieu de vie sain à leurs poulets. C'est ce qui leur permet de vous offrir un produit qui fait vos délices chaque fois que vous en consommez.

Une marque de commerce québécoise, c'est un gage de qualité!

La provenance du poulet n'est pas indiquée sur l'emballage? Il y a de bonnes chances qu'il soit issu de l'un des transformateurs de poulet au Québec. Il suffit pour le savoir de demander à son boucher. Dans le cas des produits préemballés sous les marques maison, recherchez sur le paquet le numéro du permis fédéral d'inspection qui identifie l'usine d'abattage donc la provenance du poulet de chaque abattoir :



Exceldor : 88, 272, 311
Olymel Flamingo : 39 D, 39 G, 89

Mythes et réalités

Les croyances populaires ayant la vie dure, pouvez-vous séparer le vrai du faux?

✓ *Faites le quizz!*

Les poulets sont élevés sans hormone.

Tous les poulets sont nourris de grains.

Le poulet est une viande sans résidu d'antibiotique.

Les poulets sont élevés en liberté dans un poulailler.

Vrai

Faux

Pour les réponses, voir la page 35

Le poulet dans toutes

ses appellations

Saviez-vous qu'il existe plusieurs méthodes d'élevage qui respectent toutes les mêmes standards élevés de qualité et de soins des animaux?

À vous de choisir en recherchant le sceau de certification sur les emballages :

Conventionnel

Reconnu pour sa qualité, ce poulet est nourri de grains auxquels s'ajoutent de petites quantités de farines ou graisses animales présentes dans son alimentation.

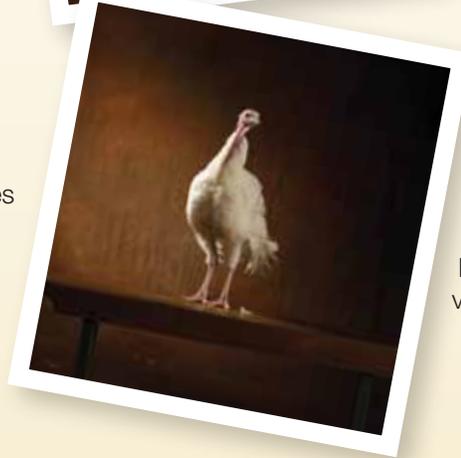


Sans antibiotiques

Le poulet est nourri avec de la moulée exempte d'antibiotiques et d'anticoccidien. Actuellement, des poulets élevés sans antibiotiques sont disponibles sur le marché, mais en petites quantités.

Tout végétal

Ce poulet de spécialité consomme exclusivement des grains ou des sous-produits céréaliers, sans ingrédients d'origine animale ajoutée.



Certifié biologique

Ce poulet est nourri de grains certifiés biologiques et ne reçoit aucun médicament, le tout selon les normes d'organismes de certification agréés.

Pour plus de renseignements, visitez le cartv.gouv.qc.ca.

Ballotins de poulet

et ricotta en pâte phyllo

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 45 min / Portions : 8

Ingrédients

- 200 g** (1/2 paquet) de pâte phyllo, épeautre ou blé entier, si disponible
- 8** hauts de cuisse de poulet désossés
- 60 ml** (1/4 tasse) de vin blanc
- 30 ml** (2 c. à table) de jus de citron
- 3** gousses ail haché
- 10 ml** (2 c. à thé) d'origan sec
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de poivre noir fraîchement moulu
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sel
- 200 g** (1/2 lb) de fromage ricotta maigre
- 1** œuf moyen, battu
- 30 ml** (2 c. à table) de fromage parmesan
- 15 ml** (1 c. à table) de persil émincé
- 30 ml** (2 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml** (1 c. à table) de beurre
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de paprika moulu

Préparation

Laisser décongeler la pâte phyllo durant 7 à 8 heures au réfrigérateur. La garder à la température de la pièce durant 2 heures avant de l'utiliser. Chauffer le four à 180 °C (350 °F).

Préparer la farce en combinant le vin blanc, l'ail, l'origan, le poivre, le sel, le fromage ricotta, l'œuf, le fromage parmesan et du persil émincé.

Faire fondre le beurre au four micro-ondes dans un petit contenant et y incorporer l'huile d'olive.

Pour faire chaque ballotin, prendre une feuille de pâte phyllo et la badigeonner avec le mélange d'huile d'olive et de beurre, puis la plier en deux sur une surface de travail sèche. Conserver le reste de la pâte phyllo couverte d'un linge humide pour l'empêcher de sécher. Déposer un haut de cuisse de poulet sur la pâte à environ 5 cm (2 po) de l'extrémité étroite. Déposer le 1/8 de la farce sur le poulet et presser avec les doigts. Replier les bords de la pâte sur le poulet et enrouler. Placer le poulet en pâte avec la bordure en dessous, sur une plaque de cuisson enduite d'huile.

Avec un pinceau, badigeonner les ballotins du mélange d'huile et de beurre. Saupoudrer de paprika. Cuire au four préchauffé pendant environ 45 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée et s'assurer que le poulet ait perdu sa couleur rosée à l'intérieur.

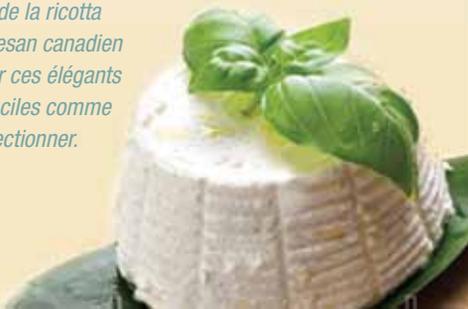
Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **290**
- Protéines : **23 g**
- Gras totaux : **13 g**
- Gras saturés : **4 g**
- Glucides : **18 g**
- Fibres : **n/d**
- Cholestérol : **110 mg**
- Sodium : **135 mg**

Phyllo
sup!

Choisissez de la ricotta et du parmesan canadien pour relever ces élégants ballotins, faciles comme tout à confectionner.



VINS BLANCS

Ces vins secs se caractérisent par l'intensité de leurs arômes d'épices, de pain grillé ou de fruits exotiques. En bouche, ils ont une texture grasse et sont bien équilibrés.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.

 **Gastronome curieux**



Ragoût de poulet

express (sans gluten)

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 60 min / Portions : 10

Ingrédients

- 1 kg** (2,2 lb) de demi-poitrines de poulet désossées, sans peau
- 1 L** (4 tasses) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 15 ml** (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 375 ml** (1 1/2 tasse) d'oignons, coupés en dés
- 250 ml** (1 tasse) de céleri, coupé en rondelles (y compris des feuilles)
- 6** pommes de terre, moyennes, avec pelure
- 750 ml** (3 tasses) de carottes, pelées
- 5 ml** (1 c. à thé) de thym, séché
- 5 ml** (1 c. à thé) de d'origan, séché
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de poivre noir, fraîchement moulu
- 2** feuilles de laurier
- 75 ml** (5 c. à soupe) de fécule de maïs
- 60 ml** (1/4 tasse) d'eau froide
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sel
- 125 ml** (1/2 tasse) de persil frais, haché, pour la garniture

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole ayant un couvercle étanche. Faire sauter l'oignon et le céleri pendant quelques minutes.

Couper les pommes de terre, les carottes et les poitrines de poulet en morceaux uniformes d'environ 4 cm (1 1/2 po) et ajouter à la casserole. Ajouter le bouillon de poulet, le thym séché, l'origan, le poivre noir et les feuilles de laurier et remuer. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 45 minutes.

Extraire les feuilles de laurier. Mélanger l'amidon de maïs avec de l'eau froide dans un bol de grosseur moyenne. Remuer jusqu'à ce que l'amidon de maïs se dissolve bien et n'ait plus de grumeaux. Prendre 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet chaud de la casserole et l'ajouter au mélange d'amidon de maïs, remuer pour dissoudre. Ajouter le mélange au ragoût et bien remuer pour bien mélanger les ingrédients. Laisser encore mijoter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

Servir à la louche dans des bols. Garnir de persil.

Note : Pour une variante sans gluten, achetez simplement un bouillon qui ne contient pas de gluten ou faites-le vous-même.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **260**
- Protéines : **27 g**
- Gras totaux : **4 g**
- Gras saturés : **1 g**
- Glucides : **28 g**
- Fibres : **3 g**
- Cholestérol : **60 mg**
- Sodium : **250 mg**

Vive les légumes
racines!

Tendre poulet et légumes hivernaux font de ce ragoût vite fait un plat nourrissant et santé qui fera aussi votre bonheur dans la boîte à lunch.



VINS ROUGES

Ces vins légers se reconnaissent à leurs arômes simples de fruits, leur sensation de fraîcheur et leurs tannins discrets. Ils doivent être consommés dans leur jeunesse.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.





Salade de riz

et poulet à l'indienne

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 20 min / Portions : 4

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit, déchiqueté
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 2 gousses d'ail, entières
- 1 bâton de cannelle, brisé en petits morceaux
- 4 gousses de cardamome verte, broyées
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de cumin
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de cajou, rôtis à sec, non salés
- 250 ml (1 tasse) de riz basmati brun
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de safran
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 L (4 tasses) de petits épinards frais
- 30 ml (2 c. à table) de coriandre fraîche, hachée fin
- 250 ml (1 tasse) d'oignons rouges, coupés en deux et tranchés (demi-lunes)
- 45 ml (3 c. à table) de jus de lime frais
- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
- 4 oignons rouges (garniture facultative)
- 10 noix de Cajou entiers (garniture facultative)

Préparation

Chauffer l'huile à feu moyen dans une marmite moyenne avec couvercle. Ajouter les gousses d'ail, le bâton de cannelle, la cardamome et les graines de cumin. Dès que les épices dégagent leur parfum dans la cuisine, retirer les et jeter les. Pour une saveur plus forte, cuire plus longtemps.

Broyer les noix de cajou et ajouter à l'huile pour brunir doucement, tout en remuant afin qu'ils ne brûlent pas. Ajouter le riz et bien mélanger. Incorporer le curcuma et le sel en remuant. Ajouter l'eau et le safran et amener à ébullition. Couvrir et cuire à feu doux pour la période indiquée dans les directives de cuisson du riz.

Éteindre le feu et laisser le riz reposer 10 minutes. À l'aide d'une fourchette, remuer le riz pour le séparer et l'étendre sur un plat de service pour qu'il refroidisse.

Transférer le riz dans un grand bol. Ajouter le poulet, les épinards, la coriandre, les oignons tranchés, le jus de lime, l'huile d'olive et bien mélanger.

Servir une portion généreuse de la salade au riz dans chaque assiette. Garnir de quelques tranches d'oignons rouges et de quelques noix de cajou (facultatifs).

Notes : *Voici une magnifique salade aux couleurs contrastantes variant entre le jaune du riz cuit et le vert vif des épinards frais. La bonne nouvelle : vous pouvez utiliser un poulet rôti du commerce ou les surplus de la veille.*

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **420**
- Protéines : **30 g**
- Gras totaux : **14 g**
- Gras saturés : **2,5 g**
- Glucides : **47 g**
- Fibres : **5 g**
- Cholestérol : **60 mg**
- Sodium : **240 mg**

Un peu de soleil!

Idéale pour utiliser des surplus de poulet, cette salade multicolore, servie chaude ou froide, conjugue la chaleur des épices à la fraîcheur des épinards.



VINS ROSÉS

Ces vins rosés secs offrent une personnalité affirmée, des parfums de fruits, et des notes florales et épicées.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.

Gastronome curieux



Poulet estragon

à la mijoteuse (sans gluten)

Temps de préparation : 25 min / Temps de cuisson : 4 heures / Portions : 4

Ingrédients

- 1,2 kg (2 1/2 lb) de demi-poitrines de poulet désossées, sans peau
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet peu salé
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron
- 45 ml (3 c. à table) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à table) d'estragon, haché fin, plus quelques brins frais
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,6 ml (1/8 c. à thé) de poivre noir
- 30 ml (2 c. à table) de moutarde Dijon (sans gluten)
- 50 g (2 oz) de fromage de chèvre, mou, 30 % m.g.
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 10 % m.g.
- 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs (sans gluten)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de miel
- 2 oignons verts
- 1/2 citron, coupé en quartiers

Parfait
pour recevoir

Le Québec produit de splendides miels et fromages de chèvre qui ajoutent une saveur élégante et étonnante à ce plat en mijoteuse.



Préparation

Chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif dans un poêlon à revêtement antiadhésif. Sauter les poitrines de poulet pour les faire dorer. Les mettre dans une mijoteuse.

Préparer le zeste et le jus de citron et placer dans un petit bol. Y fouetter le bouillon de poulet, l'estragon haché, le paprika, le sel, le poivre blanc et la moutarde Dijon. Verser la sauce sur le poulet. Couvrir et cuire à feu doux 4 à 6 heures. La cuisson peut être prolongée si l'on est absent de la maison.

Retirer le poulet cuit de la mijoteuse et garder chaud. Verser le liquide de cuisson dans une petite casserole. Amener à ébullition et réduire de moitié. Fouetter la fécule de maïs dans un peu de crème froide pour former une pâte lisse. Ajouter le reste de la crème et fouetter dans la sauce, chauffant jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Incorporer les oignons verts et chauffer encore quelques minutes.

Pour servir, verser de la sauce sur les poitrines de poulet. Garnir avec un brin d'estragon et un quartier de citron.

Notes : Les morceaux de poulet avec os prennent plus de temps à cuire, donc serait le meilleur choix si l'on est absent toute la journée. Cette recette exige la fécule de maïs et la moutarde Dijon sans gluten.

La mijoteuse sert en tout temps, non seulement les mois d'hiver. Par les temps chauds quand l'on ne veut pas se servir du four, la mijoteuse est l'option idéale. L'estragon et le poulet se marient bien, et l'arôme de la cuisine française transformera votre maison en bistro de Paris toute la journée. Accompagné de légumes verts et d'une salade, ce repas est facile, délicieux et sans gluten.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **460**
- Protéines : **73 g**
- Gras totaux : **14 g**
- Gras saturés : **6 g**
- Glucides : **7 g**
- Fibres : **1 g**
- Cholestérol : **195 mg**
- Sodium : **315 mg**



VINS BLANCS

Ces vins secs se caractérisent par l'intensité de leurs arômes d'épices, de pain grillé ou de fruits exotiques. En bouche, ils ont une texture grasse et sont bien équilibrés.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.



Conventionnel
soucieux de sa santé



Soupe asiatique

au poulet et crevettes

Temps de préparation : 20 min / Temps de cuisson : 45 min / Portions : 8

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de riz sauvage
- 250 g (1/2 lb) de demi-poitriines de poulet désossées, sans peau, coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre, émincé
- 2 gousses d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de piment rouge séché
- 2 L (8 tasses) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya faible teneur en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 454 g (1 lb) de grosses crevettes, crues et décortiquées
- 750 ml (3 tasses) de bébés épinards
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts, tranchés
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîches, émincées

Préparation

Faire cuire le riz sauvage selon les instructions, environ 45 minutes.

Chauffer l'huile de canola dans un grand plat ou faitout. Ajouter le poulet, le gingembre, l'ail, le zeste de citron et le piment en flocons. Sauter légèrement jusqu'à ce que le mélange soit parfumé et que le poulet soit bien cuit.

Y verser le bouillon de poulet, la sauce soya, la sauce et le jus de citron. Amener à ébullition.

Ajouter les crevettes. Amener à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Ajouter les épinards et l'huile de sésame. Retirer du feu afin de ne pas trop cuire les crevettes et les épinards. Ajuster les assaisonnements selon le goût.

Servir avec le riz, les oignons verts et la cilantro hachée fin.

Note : On peut substituer du persil frais à la coriandre/cilantro. La recette produit 8 x 375 ml (3 litres de soupe).

Bol de réconfort

Saviez-vous que le riz sauvage est un ingrédient indigène du Canada? Il se marie à merveille aux saveurs asiatiques, comme ici.



VINS BLANCS

Ces vins se distinguent par la présence de sucre. L'arôme dominant est fruité. Certains sont plus légers (demi-secs), d'autres plus corsés (moelleux/liqueux).

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.



Gastronome curieux



Soupe crémeuse

au poulet et brocoli

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : 30 min / Portions : 10

Ingrédients

454 g (1 lb) de demi-poitrines de poulet désossées, sans peau

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

250 ml (1 tasse) d'oignon, coupés en dés

2 gousses d'ail, émincées

1 L (4 tasses) de tiges brocoli

1 L (4 tasses) de fleurons de brocoli (provenant des 4 tiges susmentionnées)

1 L (4 tasses) de pommes de terre, coupées en dés

750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet

750 ml (3 tasses) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de sel

1,25 ml (1/4 c. à thé) de poivre, fraîchement moulu

1,25 ml (1/4 c. à thé) de muscade, moulue

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon, séché

500 ml (2 tasses) de fromage Emmental, râpé

Préparation

Couper les poitrines de poulet en bouchées. Fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre dans une grande marmite à revêtement anti-adhésif. Sauter le poulet dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit bruni légèrement et bien cuit. Retirer de la marmite et mettre de côté.

Faire fondre le reste du beurre et sauter l'oignon et l'ail jusqu'à ce que les légumes soient translucides – environ 5 minutes. Remuer de temps en temps.

Enlever les tiges d'environ 4 pommes de brocoli. Séparer les pommes en petits fleurons et mettre de côté. Peler, couper en deux et morceler les tiges. Les ajouter à la soupe avec les pommes de terre coupées et sauter encore 5 minutes en remuant de temps en temps.

Incorporer au mélange le bouillon de poulet, l'eau, le sel, le poivre, la muscade et l'estragon. Amener à ébullition et mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes. Réduire la soupe en purée.

Ajouter le poulet cuit et les fleurons de brocoli; mijoter jusqu'à ce que les fleurons soient un peu tendres – environ 10 minutes.

Servir dans des bols et garnir du fromage râpé.

Note : Pour une variante sans gluten, achetez simplement un bouillon qui ne contient pas de gluten ou faites-le vous-même.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

Calories : **260**

Protéines : **23 g**

Gras totaux : **10 g**

Gras saturés : **6 g**

Glucides : **21 g**

Fibres : **4 g**

Cholestérol : **55 mg**

Sodium : **240 mg**

En direct
du potager



Combinaison classique de brocoli, fromage et poulet, cette soupe sans crème est simple à préparer et géniale pour recevoir.



VINS BLANCS

Ces vins secs se caractérisent par l'intensité de leurs arômes d'épices, de pain grillé ou de fruits exotiques. En bouche, ils ont une texture grasse et sont bien équilibrés.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.



Gastronome
curieux



Champignons

farcis au poulet et aïoli

Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : 30 min / Portions : 6

Ingrédients

- 225 g** (1/2 lb) de poulet haché, cru extra maigre
 - 24** tomates cerise
 - 2 L** (8 tasses) de petits épinards
 - 18** gros champignons
 - 30 ml** (2 c. à soupe) de persil, frais, haché finement
 - 15 ml** (1 c. à soupe) de xérès sec
 - 15 ml** (1 c. à soupe) de romarin, frais, haché fin
 - 15 ml** (1 c. à soupe) de piments de Cayenne, hachés finement
 - 2** gousses d'ail, hachées finement
 - 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sel
 - 4** brins de persil
- AÏOLI AU PAPRIKA FUMÉ
- 90 ml** (6 c. à soupe) de mayonnaise légère
 - 3** gousses d'ail hachées finement
 - 30 ml** (2 c. à soupe) de jus de citron, frais
 - 5 ml** (1 c. à thé) de paprika, fumé

Préparation

Dans un bol, mélanger le poulet haché avec le sel, l'ail, les piments de Cayenne, le romarin, le xérès et le persil.

Enlever délicatement la queue des champignons et les jeter.

Utiliser une cuillère à thé pour farcir les champignons avec la préparation de poulet haché et disposer sur une grande plaque à biscuit (ou faire une papillote avec du papier d'aluminium). Cuire au four à 180 °C (350° F) ou sur la grille supérieure d'un BBQ à intensité moyenne à élevée environ 30 minutes. À la mi-cuisson, arroser les champignons farcis avec le jus de cuisson.

Pour servir, disposer les épinards miniatures sur une petite assiette et les garnir d'une goutte d'aïoli (recette ci-dessous) d'un bouquet de persil, de trois champignons farcis et quatre moitiés de tomates cerise.

AÏOLI AU PAPRIKA FUMÉ : Pour obtenir l'aïoli, mélanger une mayonnaise de bonne qualité avec de l'ail haché finement, du jus de citron fraîchement pressé et du paprika fumé.

Pour servir, placer le poulet rôti au centre de l'assiette et placer le riz pilaf autour du poulet. Garnir de branches de coriandre fraîche (garnitures facultatives). Découper le poulet à table.

Note : Servir trois champignons par petite assiette.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

Calories : **180**
Protéines : **13 g**
Gras totaux : **11 g**
Gras saturés : **1 g**
Glucides : **11 g**
Fibres : **4 g**
Cholestérol : **5 mg**
Sodium : **17 mg**

Tendance tapas

Attention! Ces irrésistibles amuse-gueule parfumés de xérès, cayenne et romarin sont si bons, vous voudrez recevoir tout le temps.



VINS ROSÉS

Ces vins rosés secs offrent une personnalité affirmée, des parfums de fruits, et des notes florales et épicées.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.



Gastronome curieux



Soupe fromagée

au poulet et légumineuses

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 1 heure / Portions : 20

Ingrédients

- 500 ml** (2 tasses) de demi-poitriines de poulet désossées, sans peau, cuites et hachées
- 15 ml** (1 c. à soupe) d'huile d'olive vierge extra
- 3** gousses d'ail, émincées
- 1** gros oignon, coupé en dés
- 250 ml** (1 tasse) de lentilles roses, non cuites
- 125 ml** (1/2 tasse) de riz brun long
- 4 L** (16 tasses) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 2** boîtes tomates en dés en conserve (796 ml / 28 oz)
- 250 ml** (1 tasse) de carottes, coupées en dés
- 250 ml** (1 tasse) de céleri, tranché
- 1** poivron vert, coupé en dés
- 540 ml** (19 oz) de haricots rouges en conserve, avec liquide
- 5 ml** (1 c. à thé) de basilic, séché
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de thym, séché
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de d'origan, séché
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de sel
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de poivre noir, fraîchement moulu
- 250 ml** (1 tasse) de fromage cheddar, râpé
- Persil frais, haché

Préparation

Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter les oignons coupés en dés et de l'ail haché jusqu'à ce qu'ils ramollissent sans toutefois dorer. Ajouter les lentilles, le riz et le bouillon de poulet et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 5 à 8 minutes.

Réduire en purée une conserve ou une demi-conserve de tomates en dés. Ajouter à la soupe les carottes, le céleri coupé, le poivron vert coupé en dés, les tomates en purée et en dés et les haricots (avec liquide). Couvrir et laisser mijoter pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles et le riz soient cuits.

Incorporer le poulet cuit et émincé et assaisonner avec le basilic, le thym, l'origan, le sel et le poivre.

Servir à la louche dans les bols en saupoudrant de fromage cheddar et en parsemant de persil haché.

Notes : Avec du pain croustillant, cette soupe consistante est un repas du midi ou du soir nourrissant. Pour une soupe plus légère, diluer avec plus de bouillon, du jus de tomate ou de l'eau. Si vous utilisez du bouillon prêt à servir, substituer de l'eau à la moitié de la quantité et ajuster les assaisonnements et le sel avant de servir. Congeler en portions individuelles pour des repas à la maison ou au travail.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **190**
- Protéines : **16 g**
- Gras totaux : **5 g**
- Gras saturés : **2 g**
- Glucides : **20 g**
- Fibres : **4 g**
- Cholestérol : **20 mg**
- Sodium : **225 mg**

Solution congélateur

Quoi de plus local que le cheddar? Cette soupe de semaine se congèlant et se réchauffant bien, vous épargnez temps et argent.



VINS ROUGES

Ces vins mi-corsés offrent une couleur intense, un nez riche dominé par des arômes de fruits ainsi que des tannins présents, mais subtils.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.





Dâté de poulet

au kamut et épinards

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 2 heures / Portions : 6

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de grains de kamut
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) d'oignons, coupés en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- 125 ml (1/2 tasse) de persil frais, haché
- 2,5 L (10 tasses) d'épinards
- 3 œufs moyens
- 250 ml (1 tasse) de lait 2 % m.g.
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre fraîchement moulu
- 250 ml (1 tasse) de carottes, en bâtonnets
- 1 poivron jaune, coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar fort, râpé
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage parmesan, râpé
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit et haché
- 125 ml (1/2 tasse) d'aneth fraîche, hachée
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier

Zoom sur les
grains entiers

La saveur sucrée et légèrement
noisette du kamut crée une
harmonie inattendue avec
le poulet et les épinards.



Préparation

Faire bouillir 750 ml (3 tasses) d'eau froide dans un grand plat bien couvert. Ajouter les grains de Kamut et laisser mijoter recouvert pendant 60 minutes. Sinon, laisser tremper les grains de kamut pendant une nuit et cuire ensuite de 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faire sauter l'oignon, l'ail et le persil pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter les épinards lavés et mouillés, couvrir et faire cuire pendant cinq minutes ou jusqu'à ce qu'ils deviennent flétris. Ne pas trop faire cuire les épinards.

Dans un grand bol, battre les œufs et bien mélanger avec du lait, du sel, du poivre et les grains de Kamut cuits et desséchés. Ajouter le mélange d'épinards, les carottes, le poivron jaune coupé en dés, le fromage, le poulet, l'aneth, le paprika et la farine.

Vaporiser une grande assiette à tarte ou casserole d'huile végétale ou de cuisson et y verser le mélange. Adoucir la surface et saupoudrer de paprika. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit dorée et qu'un couteau inséré au centre ressorte propre. Couper en pointes et servir.

Note : Les grains de kamut sont entiers et non traités. Le kamut vient d'Égypte et appartient à la famille du blé. Il a un goût plaisant, sucré et de beurre et contient de 20 à 40 pour cent de plus de protéines que le blé. Le kamut contient plus d'acides gras et est riche en magnésium, zinc, et en vitamine E. Vous trouverez les grains, les flocons et la farine de kamut dans les magasins de marchandises en vrac, les boutiques d'aliments-santé et dans les marchés ethniques. 250 ml (1 tasse) de grains de kamut donne 500 ml (2 tasses) de grains cuits.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

Calories : **480**
Protéines : **33 g**
Gras totaux : **15 g**
Gras saturés : **7 g**
Glucides : **60 g**
Fibres : **11 g**
Cholestérol : **150 mg**
Sodium : **19 mg**



VINS ROSÉS

Ces vins rosés secs offrent une personnalité affirmée, des parfums de fruits, et des notes florales et épicées.

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.

 Conventioneel
soucieux de sa santé



Goulash de poulet

aux patates douces

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 8 heures / Portions : 6

Ingrédients

- 1 L** (4 tasses) patates douces, pelées et coupées en cubes
- 1,2 kg** (2,5 lb) de hauts de cuisse de poulet, sans peau, avec os
- 500 ml** (2 tasses) de champignons café, frais et tranchés
- 250 ml** (1 tasse) d'oignons rouges, coupés en dés
- 4** gousses d'ail, émincées
- 125 ml** (1/2 tasse) de vin blanc sec
- 2,5 ml** (1/2 c. à thé) de romarin, séché
- 1,25 ml** (1/4 c. à thé) de sel
- 1,25 ml** (1/4 c. à thé) poivre noir, fraîchement moulu
- 250 ml** (1 tasse) de pois verts, congelées
- 30 ml** (2 c. à soupe) de persil, émincé, pour la garniture

Préparation

Peler les patates douces. Couper en moitiés puis, en cubes d'environ 5 cm (2 po) chacun. Mettre au fond de la mijoteuse.

Recouvrir avec les cuisses de poulet.

Couper les champignons en tranches, couper les oignons en dés et hacher l'ail. Parsemer sur le poulet et les patates douces.

Verser du vin blanc et saupoudrer de romarin séché, du sel et du poivre.

Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 6 à 8 heures (à feu vif pendant 3 à 4 heures). Trente minutes avant la fin de la cuisson, parsemer de petits pois congelés. Couvrir et continuer à faire cuire.

Pour servir, mettre le poulet et les patates douces dans une assiette. Saupoudrer de persil haché. Verser le liquide dans un plat et servir de côté.

Note : Si vous utilisez les cuisses de poulet sans os, le temps de cuisson sera plus court.

Valeur nutritive

Chaque portion fournit :

- Calories : **430**
- Protéines : **43 g**
- Gras totaux : **10 g**
- Gras saturés : **2,5 g**
- Glucides : **37 g**
- Fibres : **6 g**
- Cholestérol : **165 mg**
- Sodium : **380 mg**

On se réchauffe!

Tout indiqué pour les froides journées d'hiver, ce ragoût de poulet doit sa texture veloutée à une touche de crème sure.



VINS ROUGES

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).

© Société des alcools du Québec, Montréal, 2007, 2011.





Mythes et réalités

Les réponses du quiz

Vrai

Les poulets sont élevés sans hormone.

Vrai. L'utilisation d'hormones dans l'élevage de poulet est interdite depuis près de 40 ans! Les progrès en croissance des volailles s'expliquent par l'arrivée de nouvelles lignées génétiques ainsi que l'amélioration de la nutrition et des conditions d'élevage.



Tous les poulets sont nourris de grains.

Vrai. Leur alimentation est constituée presque entièrement de grains et de sous-produits céréaliers. Les poulets étant omnivores, certaines sources de protéines comme de la farine animale peuvent être ajoutées ou non.



Le poulet est une viande sans résidu d'antibiotique.

Vrai. Les volailles mises en marché ne contiennent aucun résidu d'antibiotique. Au Canada, les éleveurs sont en effet tenus de respecter une période de retrait rigoureuse pour garantir que les doses infimes données pendant l'élevage soient complètement éliminées avant que les volailles ne soient consommées.



Les poulets sont élevés en liberté dans un poulailler.

Vrai. Les poulets peuvent se déplacer à volonté dans un poulailler où ils ont tout l'espace nécessaire pour circuler. Rappelons que les bâtiments protègent les volailles contre les prédateurs et les intempéries, en plus de minimiser les risques de maladies.



Le Poulet du Québec :

tous les goûts sont dans sa nature

À longueur d'année, la question vous est posée : qu'est-ce qu'on mange pour souper ? Et parce que le poulet demeure la viande préférée des Québécois, la réponse est vite trouvée. Le poulet plaît autant aux petits et grands pour plusieurs raisons :

- Son **bon goût** s'harmonise à tous types de cuisines;
- Il contient **peu de calories** (sans la peau);
- C'est une excellente source de protéines;
- Il est **faible en gras**;
- Il fournit une douzaine de **vitamines et minéraux essentiels**;
- Facile à cuisiner, il s'apprête de mille et une façons.

Vous avez toujours faim de nouvelles recettes pour vous inspirer saison après saison ? Notre site www.lepoulet.qc.ca vous en présente des centaines, en plus d'idées-repas, d'informations santé et de produits à découvrir. Cliquez voir.

Pour partager vos coups de cœur, visitez aussi notre blogue (www.lepoulet.qc.ca/blog) ou notre page Facebook (facebook.com/LePouletduQuebec).

Crédits

Adaptées aux fins de ce magazine, ces recettes sont une gracieuseté des Producteurs de poulet du Canada et ont été conçues par Nancy Guppy, RD, MHSc.

Référence

Cuisine locale quatre saisons, Anne Samson, Modus Vivendi, 2010

