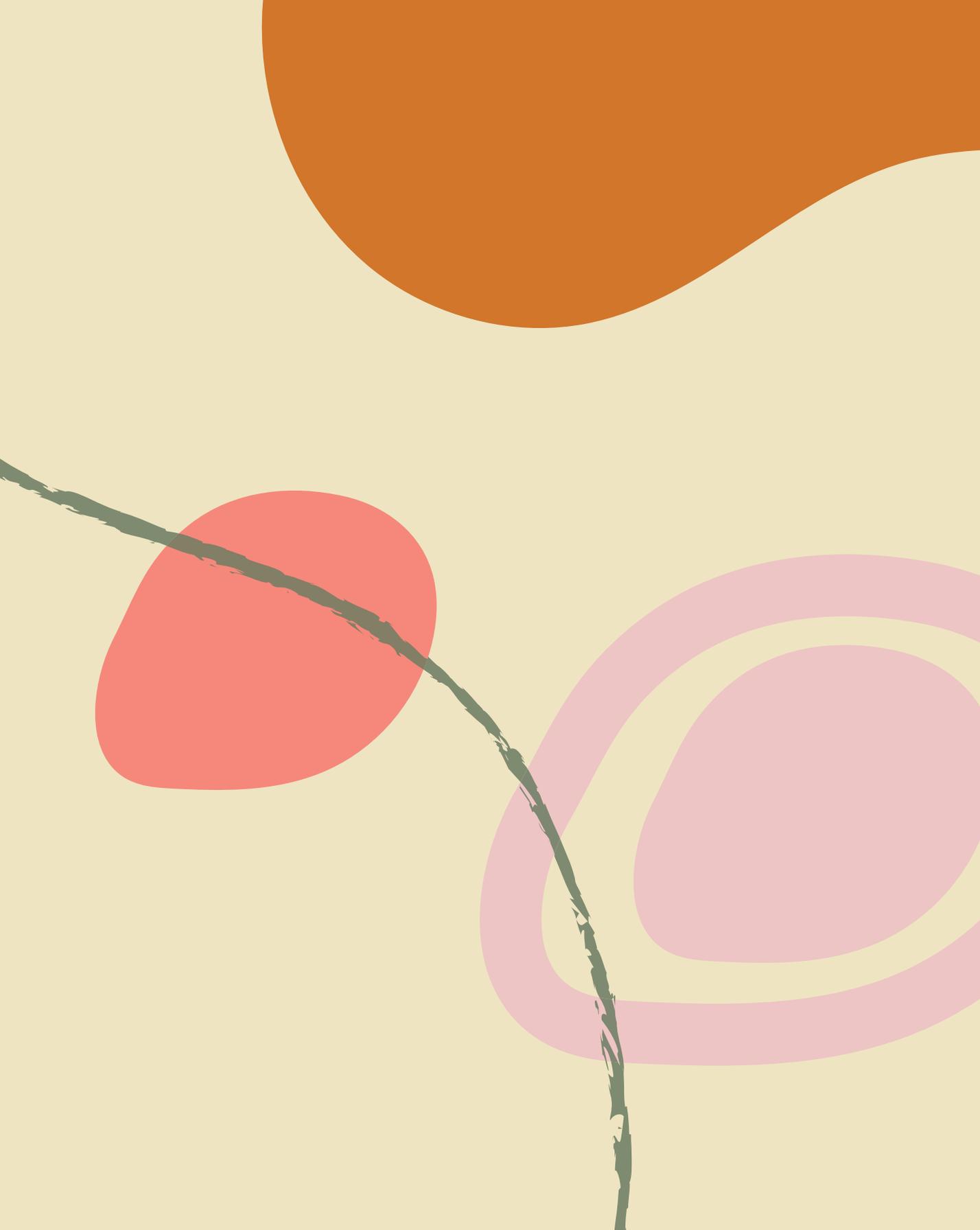


LE PORC DU QUÉBEC

C'EST QUI *le chef?*



**Maîtrise les coupes.
Gère les cuissons.
Épate la galerie.**



C'est qui le chef?

Les Éleveurs de porcs du Québec

Idéation: Les Éleveurs de porcs du Québec

Directrice marketing: Danielle Vaillant

Agente marketing et communications: Catherine Denis

Conseillère marketing: Patricia Gagnon

Conception de la couverture: Cossette / Antimoine Atelier

Correction d'épreuves: Christiane Nadeau

PHOTOGRAPHIE

Photographes: David de Stefano, Dominique Lafond, Cimon Parent, Cindy Boyce, Christian Lacroix, Daphnée Caron

Stylistes culinaires: Nataly Simard, Marie-Ève Charron, Stephan Boucher, Heidi Bronstein, Blake Mackay

Stylistes d'accessoires: Caroline Nault, Daniel Raiche, Sylvain Riel, Caroline Simon

ANTIMOINE ATELIER

Idéatrice et directrice artistique: Sonia Bluteau

Gestionnaire de projet et infographiste: Martine Bélanger

Designer et illustratrice: Caroline Hamel

Idéatrice et rédactrice: Céline Tremblay

ÉDITEUR

Les Éleveurs de porcs du Québec

555, boul. Roland-Therrien, bureau 120

Longueuil (Québec) J4H 4E9

Tous droits réservés. Le contenu éditorial et graphique retrouvé dans *C'est qui le chef?* ne peut être reproduit sans le consentement préalable de l'éditeur, sauf dans les circonstances d'utilisation équitable telle que décrite dans la Loi sur le droit d'auteur.

Imprimé au Canada

ISBN 978-2-9820286-0-9

Dépôt légal - 4^e trimestre, 2021

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

RÉFÉRENCES

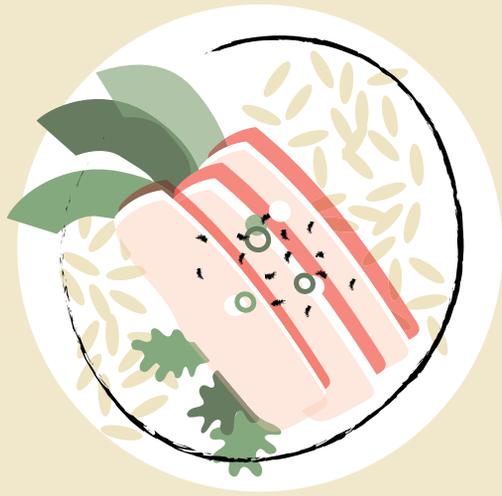
Ouvrage: Plus de 100 recettes 100 % porc

Sites internet: Le porc du Québec, Les Éleveurs de porcs du Québec

Autre: World Food LCA Database 3.5



C'EST QUI
le chef?



Ce petit livre de base...
Pour l'amateur exigeant?
Le cuisinier maladroit?
Ou le paresseux gourmand?
On s'est vraiment posé la
question, pour finalement
conclure qu'il s'adresse un peu
à tout le monde parce que nos
recettes sont tellement bonnes
que ce serait vraiment dommage
de passer à côté. Alors, allez-y!
Découvrez-le. Apprenez.
Maîtrisez. Gérez. Épatez. Parce
qu'au bout du compte... Il faut
bien que quelqu'un dise :
« c'est moi le chef! ».



LE SOMMAIRE

LES TECHNIQUES

Ultrapratique, notre dossier réunissant 5 méthodes de cuisson pour découvrir ou perfectionner l'art de cuire le porc à son meilleur.

Mijoter	8
Rôtir, farcir	10
Sauter	12
Effilocheur	14
Griller	16

LES COUPES ET RECETTES

On a fait ça simple : 5 coupes, c'est tout!
On les démystifie et on vous donne des recettes faciles et gourmandes pour chacune d'elles.

Le filet	22
La longe	42
La côtelette	60
L'épaule	82
Le porc haché	104
L'index	134

LES AUTRES CONTENUS

Des trucs de pro, des conseils et plein d'informations pour en savoir plus sur le porc du Québec.

Marinades	18
Bacon	124
Filière porcine	130

+++

Dans ce livre, nous vous proposons une cuisson rosée.
À vous de juger, selon votre goût et vos préférences.



TECHNIQUE

MIJOTER



LA CUISSON DOUDOU

La mijoteuse est la promesse de viandes tendres, moelleuses, et surtout pas sèches. La magie opère lorsque le feu est continu et très doux — pas plus de 80 °C (175 °F). Elle permet à la coupe de mieux conserver son jus que les autres modes de cuisson.

C'est la cuisson réconfortante par excellence, celle qui se fait sans trop d'effort et qui résiste à un temps d'attente plus flexible. À petit feu, lentement, la viande s'attendrit et concentre ses saveurs dans son bouillon.

On veut une mijoteuse électrique ou une cocotte à fond épais allant au four (inox, fonte émaillée, terre cuite, etc.) qui retient bien la chaleur.

On aime que la viande soit bien caramélisée avec une belle couche extérieure qui se forme autour de la partie initialement saisie, elle devient ainsi supergouteuse.

On préfère conserver les os qui apportent beaucoup de saveur aux plats mijotés.

On calcule de 4 à 5 heures de cuisson à 150 °C (300 °F).

On propose une cuisson en deux temps : rapide et puissante pour saisir et colorer l'extérieur, puis lente et douce dans un liquide pour cuire jusqu'au centre.

On sert dès que l'on peut défaire la viande facilement avec une fourchette. On la retire alors du feu et on la laisse baigner dans son jus de cuisson jusqu'au moment de servir pour éviter qu'elle ne se dessèche. Si la viande est coriace, on poursuit la cuisson.

COMPRENDRE ET MAÎTRISER



Les pièces à privilégier :

- *l'osso buco*
- *l'épaule*
- *le rôti de longe*
- *les côtelettes*

On découpe, on ne découpe pas

Tout dépend de ce que l'on recherche. Une pièce de viande entière retiendra davantage ses saveurs à l'intérieur tandis que découpée, elle les transmettra au liquide dans lequel elle baigne.

On farine, on ne farine pas

Le fait de fariner les morceaux de viande avant de les saisir permet de développer certaines saveurs et d'offrir une sauce un peu plus onctueuse. On procède en roulant les pièces de viande dans une assiette creuse remplie de farine et en les tapotant pour bien éliminer l'excédent de farine, évitant ainsi à la sauce de trop épaissir.

On mouille

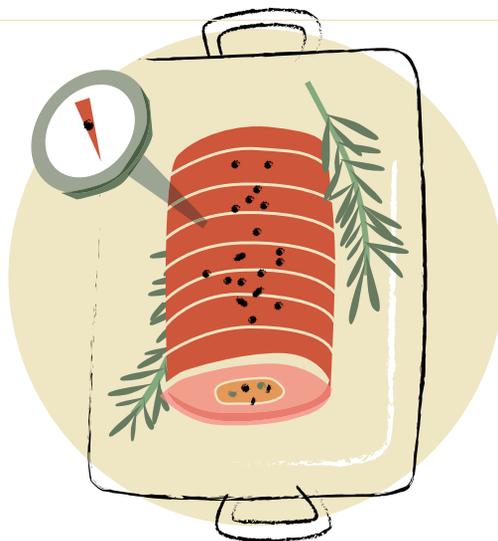
Plus on ajoute de liquide, plus le fond de braisage sera clair et léger. Au contraire, quand on réduit la quantité de liquide, on concentre la sauce. On conseille généralement d'ajouter juste assez de liquide pour atteindre la mi-hauteur des aliments.

Mijoter ou braiser, c'est pareil?

On braise quand on cuit de grosses pièces de viande (une épaule, par exemple) ou certains légumes dans un récipient fermé et dans une petite quantité de liquide. On saisit généralement la pièce de viande, de tous les côtés, avant de la mijoter ou de la braiser. La lente concentration de la sauce amène la couche extérieure à caraméliser. On mijote quand on cuit à feu doux, dans un récipient pas obligatoirement couvert et dans une quantité de liquide plus importante. Pour ce qui est de cuire en ragoût, il s'agit du même procédé, sauf que les aliments sont taillés en morceaux réguliers.

TECHNIQUES

RÔTIR, FARCIR



ATTENTION, C'EST CHAUD

D'emblée, on a tendance à enfourner un rôti à 180 °C (350 °F). Et ça va. Mais on peut aussi le faire à 135 °C (275 °F) ou même 120 °C (250 °F). À cette température, la viande s'avère encore plus tendre et juteuse. Un thermomètre est toutefois conseillé pour éviter d'amener la température interne au-delà de 60 à 63 °C (140-145 °F). Ceci dit, adieu cette enveloppe extérieure contrastante et savoureuse. Le meilleur des mondes ? Faire brunir le rôti de tous les côtés dans une poêle avant de l'enfourner ou encore terminer la cuisson à *broil* quelques minutes avant de le réserver sous un papier d'aluminium une quinzaine de minutes.

Le rôtitissage est une technique de cuisson au four adaptée aux grosses pièces de viande comme, son nom le dit, les rôtis. Ce mode de cuisson permet d'arroser la coupe choisie avec son propre jus, ce qui concentre sa saveur et accentue sa coloration.

On veut une lèche-frite (plat creux) équipée d'une grille pour éviter à la viande de bouillir dans son jus et une sonde thermique.

On calcule une bonne heure de cuisson, selon la taille du rôti.

On propose de toujours saisir la viande dans une poêle sur le feu avant de l'enfourner pour obtenir une couche extérieure bien colorée dont la texture est contrastante.

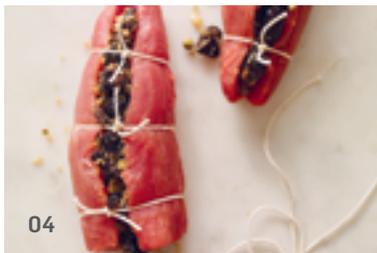
On sert quand la sonde thermique insérée au centre de la chair atteint 63 °C (145 °F), pour une viande rosée.

On aime le jus produit par la pièce de viande qui nous permet de l'arroser pendant la cuisson.

COMPRENDRE ET MAÎTRISER

Ficeler ou ne pas ficeler

Le plus souvent, lorsqu'on achète un rôti de porc frais, le morceau est déjà savamment ficelé par le boucher. Quand on choisit de faire des côtelettes papillon ou des filets en portefeuille avec une farce maison, il faut bien attacher soi-même la pièce de viande et c'est là qu'on s'aperçoit que le geste requiert un minimum de doigté et de savoir-faire. On peut toujours se contenter de quelques anneaux de ficelles pas trop distancés, mais il existe aussi en marché des filets (certains les appellent les chaussettes à jambon) qui font le travail en un claquement de doigts.



Les filets en portefeuille

01. Sur un plan de travail, couper les filets à l'horizontale sur la longueur sans les tailler complètement, de façon à obtenir des pochettes.
02. Dans un bol, combiner les ingrédients de la farce de votre choix.
03. Déposer et répartir la farce sur les filets.
04. Refermer et ficeler fermement les filets au centre et aux extrémités.
05. Dans une poêle antiadhésive, dorer les filets avant de terminer la cuisson au four.
06. Déposer les filets sur une assiette. Couvrir de papier d'aluminium en laissant une petite circulation d'air et laisser reposer. Trancher et servir avec la sauce de votre choix.

Mon rôti a refoulé !

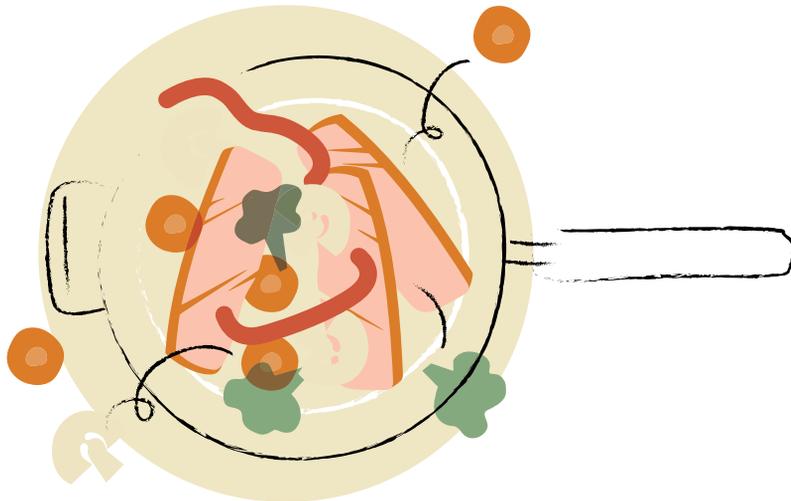
Comme pour toutes les viandes, la taille des rôtis réduit pendant la cuisson. Plus le feu est élevé, plus cette réduction est importante. Donc, plus on cuit vite, plus on perd de liquide. À terme, on estime qu'un rôti perd entre 35 et 50 % de son poids.

Les pièces à privilégier :

- la longe
- l'épaule
- le carré
- le filet

TECHNIQUE

SAUTER



POÊLER OU SAUTER?

Sauter et poêler, une seule et même action? Non. La cuisson à la poêle n'implique pas de remuer les aliments comme dans un sauté, mais elle suppose de grosses pièces de viande, une température plus basse et l'utilisation d'un peu plus de matière grasse. On peut poêler une côtelette, par exemple, mais on fait sauter des pommes de terre.

On saute lorsque de petites pièces sont cuites à chaleur vive, à la sauteuse ou à la poêle et à découvert, dans une faible quantité de gras. Les coupes de porc tendres sont indiquées pour cette cuisson rapide, savoureuse et sans embûche. On trouve souvent le porc déjà tranché en lanières dans les comptoirs, mais on peut le faire soi-même à partir d'un morceau de longe, de filet ou de côtelette.

On veut une sauteuse (une poêle aux rebords rehaussés et évasés), une poêle (antiadhésive ou pas) ou un wok.

On calcule entre 10 et 20 minutes de cuisson. C'est tout!

On propose de faire chauffer la sauteuse à feu moyen-vif pendant une minute, car elle doit être très chaude avant d'y déposer les aliments. À chaud, faites tomber quelques gouttes d'eau. Si elles roulent au lieu de s'évaporer, la poêle est prête.

On sert quand les légumes sont encore croquants et quand les bouchées de porc sont encore rosées à l'intérieur. Les temps de cuisson indiqués dans les recettes sont toujours approximatifs, car la poêle, la cuisinière et la taille des ingrédients font varier le temps de cuisson.

On aime improviser. Les sautés sont de beaux tremplins pour les apprentis imaginatifs. Ils procurent un maximum de saveur pour un minimum d'effort.

COMPRENDRE ET MAÎTRISER



Les pièces à privilégier :

- le filet
(coupé en dés)
- la longe
(coupée en lanières)
- les côtelettes
(coupées en lanières)
- le porc haché

La taille dans le détail

Les ingrédients à sauter gagnent à être coupés uniformément pour être plus faciles à manger et à manipuler, mais aussi pour une cuisson rapide et uniforme. Les carottes, par exemple, seront coupées en juliennes tandis que la viande sera coupée de la grosseur d'une bouchée.

Huile ou beurre ?

Le beurre commence à brûler à partir de 130 °C (265 °F) alors que la plupart des huiles peuvent supporter une plus haute température, 180 à 230 °C (350 à 450 °F). Le beurre brûle donc plus facilement, mais il permet de mieux caraméliser et sa saveur est plus riche. Si vous faites cuire à feu vif, il est donc préférable d'utiliser de l'huile ou du beurre clarifié (ghee),

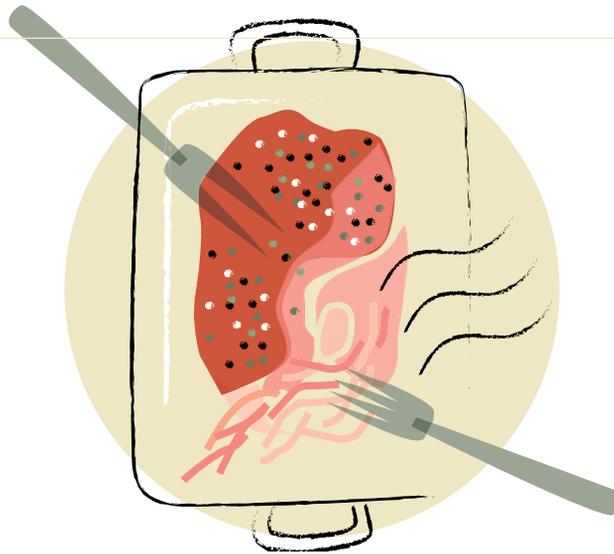
un beurre dépourvu des solides du lait, qui brûlent en premier. Quant au type d'huile à privilégier, il est bon de savoir que l'huile d'olive a un point de fumée plus bas que les autres. Pour cette raison, on conseille de cuisiner avec une huile végétale neutre comme l'huile d'avocat (250 °C - 480 °F) ou l'huile de canola (242 °C - 470 °F), puis de réserver l'huile d'olive pour aromatiser le plat en fin de cuisson.

Apprivoiser le wok

Pour sauter, frire et mijoter, les adeptes du wok — ou de la poêle-wok, plus adaptée à nos pratiques culinaires — s'en servent à toutes les sauces. Le wok est l'outil idéal pour cuisiner les classiques de la cuisine asiatique, mais on oublie souvent qu'on peut y cuire plusieurs aliments. Ses attraits : le wok requiert peu de matières grasses, car celles-ci descendent vers le fond qui est étroit; on peut y cuisiner de petites comme de grandes quantités; la hauteur du wok retient la vapeur, ce qui contribue à cuire les aliments sans qu'ils se dessèchent. Finalement, comme la chaleur est vive au fond et qu'elle se diffuse progressivement sur les bords, les aliments sont saisis à haute température, puis peuvent poursuivre leur cuisson en hauteur.

TECHNIQUE

EFFILOCHER



UNE DÉPENDANCE LÉGALE

Le porc effiloché, c'est une affaire de goût, ça se juge au pif et ça se peaufine avec l'expérience. Notez vos bons coups en matière de mélange et de dosage d'épices (plus ou moins piquant, sucré et salé), de pièces de viande (attention, quand on réfère à l'échine, c'est bien de l'épaule dont il est question et non de la fesse), de modes de cuisson (barbecue, four ou mijoteuse). Bonifiez la chose. Faites-en votre signature.

Il impressionne, il ravit, mais il se planifie et il se mérite. Le porc effiloché, c'est un univers en soi. On peut le préparer à partir de n'importe quelle partie grasse, avec ou sans os, mais c'est traditionnellement l'épaule que l'on cuit pendant des heures dans une sauce tomatée légèrement sucrée et marquée par une petite pointe d'acidité. Compagnon obligé : la fameuse salade de chou.

On veut un barbecue, une mijoteuse, un autocuiseur ou une cocotte allant au four, un thermomètre et, éventuellement, des seringues alimentaires (on les trouve dans les boutiques spécialisées).

On calcule au moins 8 heures de cuisson. Une épaule de 6 ou 7 kg (13 à 15 lb) peut demander jusqu'à 13 heures de patience.

On propose d'emballer de papier d'aluminium une épaule de moins de 1,5 kg (3 lb), pour éviter qu'elle ne se dessèche. Notez que sa cuisson se trouvera abrégée et que la couche externe sera un peu moins craquante.

On sert sans plus attendre quand le centre atteint environ 100 °C (200 °F) et quand la viande se détache facilement de l'os.

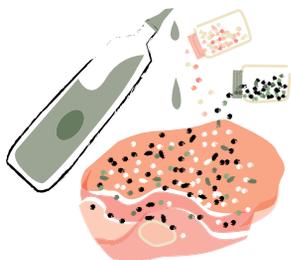
On aime les restes de porc effiloché pour faire des soupes, de la pizza, des tacos, un pâté chinois, des dumplings...

COMPRENDRE ET MAÎTRISER

Essentiel: le RUB

La marinade sèche, c'est l'armure du porc. Pas de RUB, pas tout à fait de pulled pork. On peut la préparer de plusieurs façons, avec différentes épices et herbes, et tant que la technique de base est respectée, le résultat sera concluant. Après, c'est une affaire de goût. Poudres de champignons séchés, d'oignon et d'ail, de céleri, paprika, coriandre, cumin, piments, moutarde, curcuma, poivre noir, thym, origan, clou de girofle, sucre et sel... Les combinaisons sont sans fin. Même l'espresso et le cacao font parfois partie de l'équation.

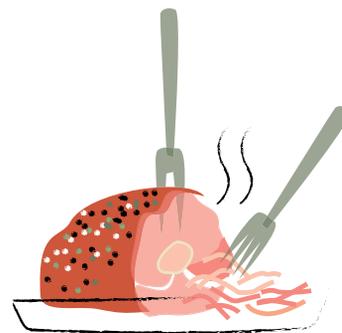
Simplissime



Un petit peu d'huile, de marinade sèche et on frotte



On cuit lentement



On effiloche à la fourchette

5 coups fumants

01. *On effiloche comment?* À la fourchette, tout simplement, ou avec les doigts. Lorsque la viande est bien cuite, ça se fait tout seul. Il existe toutefois sur le marché des fourchettes dédiées à cette pratique. **02.** *Vous êtes fou de*

la couche extérieure croûtée (le bark)? Assurez-vous d'éliminer tout le gras en surface, choisissez une pièce de viande volumineuse, maximisez la surface de viande exposée à la chaleur et optez pour la cuisson au barbecue. **03.** *Si vous préparez le porc au four, évitez*

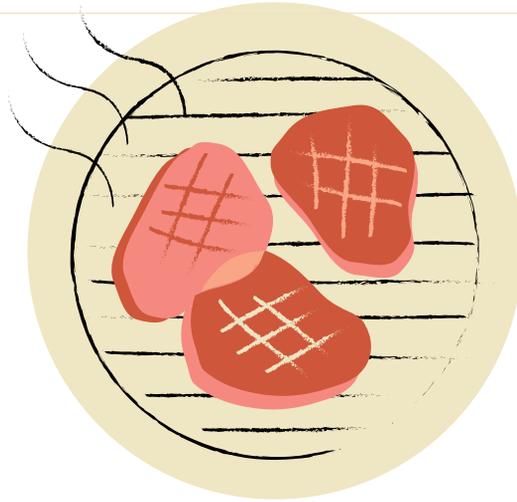
d'avoir recours à une cocotte trop large afin de permettre à la viande de bien baigner dans la sauce. **04.** *Pour mieux conserver sa chaleur, utilisez une glacière pour y laisser reposer la viande avant de la servir.* **05.** *Oui, le porc effiloché se congèle. Il se conserve six mois.*

Tic tac

D'entrée de jeu, disons-le : le novice ne commence jamais, mais jamais assez tôt la cuisson d'un porc à effiloche! Sachant qu'il se conserve aisément pendant près d'une heure au four à 90-100 °C (195-200 °F), vaut mieux s'y prendre à l'avance que de terminer sa cuisson avec une lampe de poche tout seul sur son patio. Ceci dit, elle peut se faire en deux temps. La veille, on amène la cuisson à 75 °C (165 °F) au centre du morceau, on réfrigère, et le lendemain on la laisse atteindre 100 °C (200 °F).

TECHNIQUE

GRILLER



C'EST QUAND, LE SEL ?

Saler avant la cuisson fait dégorger la viande, dessèche sa chair, rend sa surface mouillée et donc la fait bouillir plutôt que griller ? Non, c'est faux. L'action du sel n'agit qu'en surface. Le sel n'affecte à peu près pas l'humidité contenue dans la chair et encore moins sa coloration. On peut donc saler avant, pendant et après la cuisson.

La cuisson rapide sur une chaleur vive, qui permet d'obtenir une surface très goûteuse à l'extérieur et une chair interne juteuse, remonte à la découverte du feu, soit 1 800 000 ans av. J.-C.! L'homme de Cro-Magnon avait même compris les avantages de la cuisson à chaleur indirecte, car il savait cuire ses viandes entre deux pierres plates introduites au cœur des braises.

On veut un gril : un barbecue, une plaque nervurée ou le gril d'un four.

On pense à préchauffer le barbecue au maximum avant la cuisson.

On propose de manipuler la viande à l'aide de pinces et non d'une fourchette. En piquant la viande, les jus en sortiront plus rapidement et vous perdrez du goût et de la texture.

On sert quand le thermomètre au centre de la chair atteint 63 °C (145 °F), pour une viande rosée. C'est le moyen le plus fiable de vérifier la cuisson. Sinon, on juge à l'oeil et au toucher.

On aime laisser reposer la viande à température ambiante avant de la cuire pour uniformiser la cuisson et éviter de se retrouver avec une chair froide au cœur.

COMPRENDRE ET MAÎTRISER



Les pièces à privilégier :

- les côtelettes
- les côtes levées
- la longe, coupée en tranches
- le porc haché, en galettes
- le filet

L'âme à la tendreté

L'aspect juteux d'une pièce de viande dépend de sa cuisson, alors que la tendreté dépend de la coupe ainsi que de la qualité de la viande. Moins la quantité de collagène qui gaine les fibres musculaires est importante, plus la coupe est tendre. Sur le grill, les coupes prélevées dans la longe et le filet sont réputées les plus tendres.

La sieste de la côtelette

Une petite sieste de 5 à 10 minutes est essentielle après la cuisson. Ce repos hors du feu permet aux jus de se répartir dans la viande et d'être réabsorbés. Lorsque la viande sera coupée, le jus ne sortira pas et la viande restera juteuse et délicieuse. La période de repos permet aussi à la chaleur qui est à la surface de la viande d'être conduite vers le centre et d'achever la cuisson.

Attention : a température au centre d'une pièce de viande de 2,5 cm (1 po) grimpera de 1 à 3 °C, et davantage pour une pièce plus épaisse. L'idéal est de laisser reposer la viande sur une assiette en couvrant de papier d'aluminium, tout en prenant soin de laisser une ouverture permettant ainsi à la vapeur de s'échapper.

C'est prêt?

Arrêter la cuisson au bon moment, c'est le défi numéro un du cuisiner. Sur le grill : trois options.

01. La sonde thermique : c'est la technique la plus fiable. Rappelez-vous que la température peut grimper de 3 °C durant la période de repos. **02. Le toucher :** Vous n'avez pas de sonde thermique? Il est possible d'évaluer le degré de cuisson en pressant la surface de la viande avec un ustensile. Plus elle est ferme, plus elle est cuite. **03. À l'œil :** pour juger de la cuisson des pièces plus minces, on peut entailler le centre avec la pointe d'un couteau. Ne vous inquiétez pas, la viande ne perdra pas son jus pour une petite entaille.

*marinade
teriyaki*



*marinade
à l'italienne*



*marinade au vin blanc
et aux herbes fraîches*



*marinade
thai*



*mélange
de base*



*mélange
nord-africain*



*mélange
mexicain*



*mélange
vert*



*mélange
chocolaté*



Le secret est dans la **MARINADE**

La chimie derrière l'efficacité d'une marinade est fort simple. Le mariage d'un corps gras, d'un corps acide et d'aromates fait des merveilles avec la viande. La cuisson vient ensuite sublimer le travail fait par la marinade. **01. Le corps gras** empêche l'aliment de coller aux grilles, créant une barrière qui aide à conserver l'humidité de l'aliment et concentrant la saveur de certains aromates comme le thym, le romarin, la sauge, les feuilles de laurier et les épices comme le piment. Choisissez une huile qui tolère bien la chaleur comme l'huile de canola. **02. L'élément acidifiant** comme le vinaigre, le vin, le jus d'agrumes, mais aussi les fruits comme le citron ou l'ananas attendrissent le collagène et le tissu musculaire de la viande. L'acidité permet de créer un équilibre avec les autres ingrédients et de rehausser les saveurs. **03. Les aromates** n'ont pas d'effet chimique sur la viande, mais les herbes, les épices et des aliments comme l'oignon, l'ail, le gingembre ou la sauce soya pénètrent dans la viande ou enrobent sa surface pour agrémenter la saveur. L'ajout de sucre (du sirop d'érable, par exemple) accélérera quant à lui sa caramélisation.

Mieux comprendre pour mieux mariner

On fait mariner pour attendrir la viande? Un peu, mais surtout pour enrichir sa saveur. Comme mentionné plus tôt, l'élément acidifiant d'une marinade sert à attendrir une pièce de viande. Mais attention au temps de macération avec un élément acide, car une viande qui marine trop longtemps risque de durcir, de s'assécher et d'avoir un goût aigre... On ne veut pas ça! Pour cette raison, si le but est de goûter une viande grillée hyperfondante, mieux vaut choisir une coupe tendre au départ. L'huile est un vecteur de saveurs pour des aromates comme le sel, les herbes, les épices, l'ail et l'oignon. Pour cette raison, on suggère de hacher finement les composantes de la marinade. Maintenant, si votre mélange contient peu d'acidité, il sera impératif de laisser mariner plus longtemps. Notez aussi que la marinade sera plus efficace sur une coupe mince. C'est pourquoi il est conseillé de piquer la pièce à plusieurs endroits si vous avez choisi une coupe de viande plus épaisse. Ainsi, la marinade pourra pénétrer plus en profondeur dans la pièce. Les grosses pièces de viande peuvent séjourner jusqu'à 24 heures au frigo dans une marinade peu acide, mais la plupart du temps, le but est atteint au bout de 4 à 6 heures. Souvenez-vous seulement que plus les pièces de viande sont petites, plus le temps doit être réduit.

Les marinades infaillibles

Les bases liquides

Dans un sac à fermeture étanche, mélanger les ingrédients de la marinade, ajouter le porc et utiliser immédiatement ou congeler jusqu'à 3 mois. Décongeler 24 h d'avance, au réfrigérateur.

+++ Important

Surveillez les étiquettes pour choisir du porc frais, non décongelé, pour éviter de recongeler la viande une deuxième fois.

Les quantités sont prévues pour environ 454 g (1 lb) de viande, que ce soit de la longe en cubes, en lanières ou en rôti, du filet, tout type de cubes à brochettes ou à braiser et, bien sûr, des côtelettes qui explosent de saveur.

+++

Attention : on doit jeter un reste de marinade qui a macéré avec de la viande crue, car des bactéries pourraient s'y retrouver.

MARINADE THAÏ

Mariner de 4 à 12 heures au réfrigérateur ou congeler.

1 _____ citron pressé
125 ml__ (½ tasse) de lait de coco
30 ml__ (2 c. à table) d'oignons verts hachés
15 ml__ (1 c. à table) de basilic frais haché
15 ml__ (1 c. à table) de gingembre frais haché
1 ml ____ (¼ c. à thé) de piments broyés

Dans un bol, combiner le jus de citron avec le lait de coco, les oignons, le basilic, le gingembre et les piments. Bien enrober le porc du mélange, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur.

MARINADE À L'ITALIENNE

Mariner de 20 minutes à 6 heures au réfrigérateur ou congeler.

125 ml__ (½ tasse) d'huile d'olive
60 ml__ (¼ tasse) de vinaigre de vin rouge
60 ml__ (¼ tasse) d'origan frais
1 _____ gousse d'ail, pressée
Au goût _ poivre frais moulu

Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre, l'origan et l'ail. Poivrer au goût. Bien enrober le porc du mélange, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur.

MARINADE AU VIN BLANC ET AUX HERBES FRAÎCHES

Mariner de 20 minutes à 6 heures au réfrigérateur ou congeler.

125 ml__ (½ tasse) de vin blanc
45 ml__ (3 c. à table) d'herbes fraîches hachées au choix
(persil, origan, basilic, ciboulette, etc.)
30 ml__ (2 c. à table) d'huile d'olive
15 ml__ (1 c. à table) de vinaigre balsamique
Au goût _ poivre frais moulu

Dans un bol, mélanger le vin, les herbes, l'huile et le vinaigre balsamique. Poivrer au goût. Bien enrober le porc du mélange, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur.

MARINADE TERIYAKI

Mariner de 4 à 12 heures au réfrigérateur ou congeler.

125 ml__ (½ tasse) de sauce soya
125 ml__ (½ tasse) de jus d'orange
15 ml__ (1 c. à table) de gingembre frais haché
1 _____ gousse d'ail émincée

Combiner la sauce soya, le jus d'orange, le gingembre et l'ail. Bien enrober le porc du mélange, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur.

Les fameux *rubs*

Les bases sèches

La marinade sèche, c'est la clé de cette texture craquante, goûteuse et contrastante qui enveloppe la chair tendre et juteuse. Les côtes levées, le filet, l'épaule ou les côtelettes se prêtent particulièrement bien à cette approche dite les *rubs*.

On fait comment?

Dans un bol on mélange les ingrédients puis on frotte sur la viande pour faire absorber le plus de mélange possible par la chair.

Pour une saveur accentuée?

On suggère d'appliquer le mélange d'épices en deux étapes. La première 12 à 24 heures à l'avance et la seconde juste avant la cuisson. S'il reste un surplus, conservez-le dans un contenant de verre hermétique, en vous assurant toutefois que le mélange n'a pas été en contact avec la viande.

Chaque mélange permet d'assaisonner de 1 à 1,5 kg (2 à 3 lb) de coupes de porc.

LE MÉLANGE DE BASE

45 ml ___ (3 c. à table) de paprika
30 ml ___ (2 c. à table) de sucre
15 ml ___ (1 c. à table) de poivre noir
15 ml ___ (1 c. à table) de sel
5 ml ___ (1 c. à thé) de moutarde sèche
5 ml ___ (1 c. à thé) de poudre de chili
2,5 ml ___ (½ c. à thé) de poivre blanc
1 pincée_ poivre de cayenne

LE MÉLANGE NORD-AFRICAÏN

30 ml ___ (2 c. à table) de graines de coriandre
10 ml ___ (2 c. à thé) de graines de cumin
10 ml ___ (2 c. à thé) de piment d'Alep
5 ml ___ (1 c. à thé) de graines de cardamome
2,5 ml ___ (½ c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml ___ (½ c. à thé) de gingembre moulu

LE MÉLANGE MEXICAÏN

15 ml ___ (1 c. à table) de flocons de piment fort broyés
10 ml ___ (2 c. à thé) de graines de cumin
10 ml ___ (2 c. à thé) d'origan séché
5 ml ___ (1 c. à thé) de sauge moulue
2,5 ml ___ (½ c. à thé) de cannelle moulue

LE MÉLANGE VERT

30 ml ___ (2 c. à table) de graines de fenouil
30 ml ___ (2 c. à table) de flocons d'oignon déshydratés
15 ml ___ (1 c. à table) de feuilles de menthe séchées
10 ml ___ (2 c. à thé) d'origan séché
5 ml ___ (1 c. à thé) de flocons de piment fort broyés

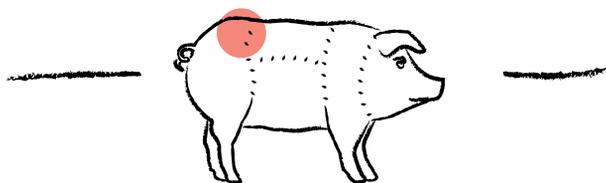
LE MÉLANGE CHOCOLATÉ

30 ml ___ (2 c. à table) de cacao
30 ml ___ (2 c. à table) de café moulu
30 ml ___ (2 c. à table) de cassonade
5 ml ___ (1 c. à thé) de poivre frais moulu

COUPE

LE FILET

C'EST QUOI?



Ce n'est une surprise pour personne, la pièce la plus tendre du porc, c'est le filet.

Le filet est cette partie maigre, longue et étroite logée dans la partie lombaire, qui s'étend du milieu de la longe jusqu'à la fesse. Il s'agit d'un muscle très peu sollicité, ce qui explique sa tendreté unique et sa polyvalence.

ÇA RESSEMBLE À QUOI?

Le filet de porc est une coupe qui jouit d'une grande popularité, ce qui fait qu'on le trouve facilement dans sa forme entière. Parce qu'il est dépourvu d'os et de couenne, il peut aisément être découpé en lanières ou en cubes pour en faire des brochettes. On peut aussi le tailler en médaillons.

ÇA SE CUISINE COMMENT?

Le filet se prête à tous les types de cuisson — poêlé, grillé, mijoté, sauté —, mais la chaleur sèche c'est-à-dire l'exposition à une source de chaleur intense au four ou au barbecue lui réussit particulièrement bien. Pour une meilleure expérience, retirez-le du feu lorsque le centre de la pièce de viande atteint environ 60 °C (140 °F) et laissez-le reposer sur une assiette recouverte de papier d'aluminium 10 minutes avant de le trancher en biais.

Sa chair se prête à tout un éventail de marinades sèches (un mélange d'épices à frotter) ou liquides.

Le filet peut facilement être farci ou nappé de sauce.



Porc, poires, canneberges, pêches, mangues, oranges :
les fruits et le filet forment un mariage heureux.

Truc de pro pour ficeler un filet

Le filet en portefeuille, si on ne veut pas voir son contenu se répandre un peu partout pendant la cuisson, il faut l'entailler adroitement et le ficeler adéquatement. On peut bien sûr improviser des nœuds de matelot, mais la technique d'emballage dite « en continu », qui consiste à retenir le filet avec une seule corde, réussit mieux quand vient le temps de dégager la chose.

La méthode : **01** Pratiquez une entaille tout le long du filet sans le trancher entièrement jusqu'à ce qu'il s'ouvre comme un livre. Entaillez en surface chaque rabat obtenu de nouveau, afin de l'ouvrir le plus possible. **02** C'est le temps de farcir et de rouler. **03** Déposez le filet face farcie contre la planche à découper, coupez un long morceau de ficelle et commencez le ficelage à une des extrémités en formant une boucle et en la bloquant avec un nœud. Procédez de la même façon à l'autre extrémité. **04** Retournez le filet face farcie vers le haut et ramenez la ficelle vers votre point de départ en l'enroulant tout autour avec un intervalle d'environ 4 cm (1½ po).

Au
barbecue15 minutes
de préparation15 minutes
de cuisson
2 heures de
macération4
portions

FILETS DE PORC BALSAMIQUE ET SALADE DE TOMATES

Ingrédients

2 _____ filets de porc du Québec d'environ 340 g (¾ lb) chacun
 125 ml _____ (½ tasse) d'huile d'olive
 60 ml _____ (¼ tasse) de vinaigre balsamique
 10 ml _____ (2 c. à thé) d'origan séché
 2 _____ gousses d'ail, hachées
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la salade de tomates

750 ml _____ (3 tasses) de tomates cerises de couleurs variées,
 coupées en deux
 12 _____ asperges, blanchies et coupées en tronçons
 125 ml _____ (½ tasse) de fromages bocconcini « cocktail »,
 égouttés et tranchés
 15 ml _____ (1 c. à table) de ciboulette fraîche, hachée
 Au goût _____ basilic frais, ciselé

Préparation

1 Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, l'origan et l'ail. Réserver 60 ml (¼ tasse) pour la salade de tomates. **2** Ajouter les filets de porc au reste de la marinade et bien enrober. Couvrir et laisser mariner au frais, au moins 1 heure, mais idéalement 2 heures. **3** Préchauffer le barbecue à chaleur élevée. Huiler la grille. **4** Déposer les filets de porc sur la grille. Réduire la température du barbecue à feu moyen. Griller les filets de porc de tous les côtés environ 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes. **5** Entre-temps, dans un bol, mélanger les tomates, les asperges, les bocconcini, la ciboulette, le basilic et la marinade réservée. Saler et poivrer. **6** Couper les filets de porc en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Servir avec la salade de tomates.

Voyage express

Quinze minutes. C'est tout ce que ça prend pour se sentir au bord de la Méditerranée. La bonne idée : la marinade est aussi utilisée en vinaigrette.





Rouleaux de printemps
au porc
Voir recette p. 32



Le printemps en rouleaux

Ici, la liste des ingrédients peut impressionner. C'est vrai. Mais plus d'ingrédients, c'est plus de saveurs et de textures qui se combinent et qui font POW!

Au
barbecue20 minutes
de préparation15 minutes
de cuisson
1 à 8 heures
de macération4
portions

FILETS DE PORC BARBECUE À L'ÉRABLE

Ingrédients

- 2 _____ filets de porc du Québec d'environ 340 g (¾ lb) chacun
 180 ml _____ (¾ tasse) de sirop d'érable
 80 ml _____ (½ tasse) de sauce soya, réduite en sodium
 15 ml _____ (1 c. à table) d'huile végétale
 2,5 cm _____ (1 po) de gingembre frais, coupé en fines rondelles
 2 _____ gousses d'ail coupées en 2 sur la longueur
 1 _____ orange pour le zeste
 2 _____ oignons verts, émincés

Préparation

1 Dans un plat, mélanger le sirop d'érable, la sauce soya, l'huile, le gingembre, l'ail et le zeste d'orange. Enrober les filets de porc de la marinade. Couvrir et réfrigérer de 1 heure à 8 heures. **2** Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille. **3** Égoutter les filets de porc. Réserver sur une assiette. Passer la marinade au tamis dans une petite casserole. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que la marinade devienne sirupeuse, soit environ 8 minutes. Passer de nouveau au tamis pour une sauce lisse. Laisser tiédir. **4** Sur le barbecue, griller la viande de 12 à 15 minutes sur tous les côtés pour une cuisson rosée ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F). Éteindre les brûleurs et à l'aide d'un pinceau, badigeonner les filets avec la sauce. Déposer sur une assiette, couvrir d'un papier d'aluminium et laisser reposer 10 minutes. **5** Couper en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur. Arroser du reste de la sauce. Garnir d'oignons verts. Servir avec du riz, des carottes en papillotes ou d'une salade d'épinards.

+++

Carottes en papillotes : sur de grandes feuilles de papier d'aluminium, déposer de petites carottes nantaises. Arroser d'un filet d'huile de sésame, d'un peu de vinaigre de riz et d'eau. Saler et poivrer. Fermer les papillotes, cuire sur le barbecue à chaleur moyenne environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Des duos parfaits

Le sirop d'érable et la sauce soya : un mariage parfait. Le gingembre frais et le zeste d'orange rendent le mélange « lumineux ».





Au four

40 minutes
de préparation75 minutes
de cuisson6
portions

PÂTÉ AU PORC

Ingrédients

- 1 _____ filet de porc du Québec de 225 g (½ lb) coupé en dés
 1 _____ oignon, haché finement
 250 ml _____ (1 tasse) de carottes, coupées en dés
 250 ml _____ (1 tasse) de navet, coupé en dés
 80 ml _____ (½ tasse) de beurre
 60 ml _____ (¼ tasse) de farine tout usage
 375 ml _____ (1 ½ tasse) de bouillon de volaille
 125 ml _____ (½ tasse) de petits pois, surgelés ou frais
 30 ml _____ (2 c. à table) de persil plat, ciselé
 5 ml _____ (1 c. à thé) d'estragon frais, ciselé (facultatif)
 Au goût _____ sel et poivre du moulin
 2 _____ abaisses de pâte brisée du commerce
 1 _____ jaune d'œuf battu, pour badigeonner

Préparation

1 Dans une grande poêle, à feu vif, faire fondre 15 ml (1 c. à table) de beurre et y faire dorer légèrement les dés de porc environ 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. **2** Entre-temps, dans une casserole moyenne, à feu moyen-doux, fondre le reste du beurre. Y faire revenir l'oignon, les carottes et le navet environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. **3** Incorporer la farine et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon et porter à ébullition en remuant. **4** Ajouter les pois, le porc, le persil et l'estragon. Rectifier l'assaisonnement. Laisser tiédir. Réfrigérer au besoin. **5** Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **6** Foncer une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre avec une abaisse. Garnir de la préparation de viande et légumes. Recouvrir de la deuxième abaisse. Faire de petites incisions sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper. Badigeonner de jaune d'œuf. **7** Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser reposer 10 minutes et servir.

Se la couler douce

Les pâtes du commerce font souvent la différence entre faire ou ne pas faire une recette. Pour se simplifier la vie encore un peu plus, on peut utiliser des restes de rôti de porc.





Au four

30 minutes
de préparation15 minutes
de cuisson4-6
portions

ROULEAUX DE PRINTEMPS AU PORC ET AUX ASPERGES

Ingrédients pour les rouleaux

- 1 _____ filet de porc du Québec de 454 g (1 lb)
 5 ml _____ (1 c. à thé) de mélange de cinq-épices
 chinoises
 15 ml _____ (1 c. à table) d'huile de canola
 5 ml _____ (1 c. à thé) d'huile de sésame
 2 _____ gousses d'ail entières, non pelées
 30 ml _____ (2 c. à table) de graines de sésame grillées
 8 _____ grandes feuilles de riz de 23 cm (9 po)
 de diamètre
 180 ml _____ (¾ tasse) de poivrons rouges grillés
 maison ou du commerce, coupés en
 julienne
 24 _____ asperges, parées et blanchies
 500 ml _____ (2 tasses) de jeunes pousses de roquette
 ou de mini-cresson
 80 ml _____ (⅓ tasse) de mayonnaise épicée ou
 mayonnaise hoisin
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la trempette

- 90 ml _____ (6 c. à table) de sauce de poisson
 (nuoc-mâm)
 60 ml _____ (¼ tasse) de jus de lime
 20 ml _____ (4 c. à thé) de miel
 2 _____ pincées de piments forts broyés
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile canola

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2** Saupoudrer le filet de porc avec le mélange de cinq-épices. **3** Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile de canola et l'huile de sésame, puis y faire dorer le filet de porc de tous les côtés. Ajouter les gousses d'ail. **4** Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du filet indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes*. Trancher finement la viande. Réserver. **5** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la trempette et réserver à la température ambiante. **6** Dans un grand bol rempli d'eau chaude, tremper une feuille de riz à la fois pendant quelques secondes ou jusqu'à ce qu'elle s'assouplisse. Retirer de l'eau. Égoutter sur un linge sec et la déposer sur un plan de travail. **7** Sur chaque feuille, déposer le huitième des légumes et le huitième des tranches de porc au bas de chaque feuille (premier tiers de la feuille). Garnir d'un trait de mayonnaise. **8** Ajouter quelques feuilles de roquette. Rabattre les deux côtés de la feuille vers le centre. Rouler fermement pour bien emprisonner la garniture. **9** Au moment de servir, couper les rouleaux en deux et servir avec la trempette.

Mayonnaise épicée

- 80 ml _____ (⅓ tasse) de mayonnaise
 15 à 30 ml _____ (1 à 2 c. à table) de sriracha
 ½ _____ lime pour le jus

Mayonnaise hoisin

- 80 ml _____ (⅓ tasse) de mayonnaise
 30 ml _____ (2 c. à table) de sauce hoisin
 ½ _____ lime pour le jus

+++

*Il est possible de préparer le filet de porc la veille et de le trancher froid.

Voir photo p. 26



Au four ou
au barbecue



10 minutes
de préparation



15 minutes
de cuisson
1 à 12 heures
de macération



4
portions

FILETS DE PORC AU PESTO

Ingrédients

- 2 _____ filets de porc du Québec de 340 g
(¾ lb) chacun
- 60 ml _____ (¼ tasse) de pesto du commerce
- 1 _____ bouquet de broccolini ou brocoli
- 227 g _____ (8 oz) de pâtes courtes
- 60 ml _____ (¼ tasse) de fromage parmesan râpé
- 30 ml _____ (2 c. à table) de beurre
- 30 ml _____ (2 c. à table) de persil frais, ciselé
- ½ _____ citron pour le zeste
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation pour la cuisson au four

1 Dans un plat, enrober les filets de porc de pesto. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner jusqu'à 12 heures au réfrigérateur. **2** Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **3** Déposer les filets sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. **4** Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un filet indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes. **5** Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les légumes jusqu'à la cuisson désirée. Retirer de l'eau avec une écumoire et réserver dans un bol. **6** Dans la même eau de cuisson, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer. Trancher la viande et servir avec les légumes et les pâtes.

Préparation pour la cuisson au barbecue

1 Dans un plat, enrober les filets de porc de pesto. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mariner jusqu'à 12 heures au réfrigérateur. **2** Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne. **3** Griller les filets de porc de tous les côtés environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. **4** Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes.

Voir photo p. 34



Filets de porc au pesto
Voir recette p. 33



Effet WOW!

Savez-vous quoi? L'idée que « plus c'est compliqué, plus c'est beau ». C'est tellement pas vrai!

À la
poêle20 minutes
de préparation12 minutes
de cuisson4
portions

VOL-AU-VENT DE PORC

Ingrédients

- 1 _____ filet de porc du Québec de 340 g (¾ lb),
coupé en dés*
- 80 ml _____ (½ tasse) de beurre
- 1 _____ échalote française, hachée
- 227 g _____ (8 oz) de champignons blancs, émincés
- 1 _____ poivron rouge, coupé en dés
- 60 ml _____ (¼ tasse) de farine tout usage
- 625 ml _____ (2 ½ tasses) de lait 3,25 %
- 125 ml _____ (½ tasse) de petits pois surgelés
- 5 ml _____ (1 c. à thé) de jus de citron
- 4 à 6 _____ vol-au-vent du commerce, chauds
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Dans une grande poêle, à feu vif, faire fondre 15 ml (1 c. à table) de beurre et y faire dorer légèrement les dés de porc environ 2 minutes. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. **2** Dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire revenir l'échalote, les champignons et le poivron dans le reste du beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. **3** Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant. Incorporer le lait et porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter 2 à 3 minutes. Ajouter la viande, les pois et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement. Servir dans les vol-au-vent.

+++

* Vous pouvez utiliser un reste de rôti de porc cuit, coupé en dés.

Le vent l'emportera

Son nom le dit : le vol-au-vent se veut léger. Pour faire un contraste craquant avec l'onctuosité de sa garniture salée, il devrait être assez léger pour s'envoler au premier coup de vent.





Au four

20 minutes
de préparation18 minutes
de cuisson4
portions

PLAQUE DE FILET DE PORC À LA THAÏ

Ingrédients

- 1 _____ filet de porc du Québec de 454 g (1 lb)
- 30 ml _____ (2 c. à table) de cari rouge
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile végétale
- 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre, râpé
- 1 _____ gousse d'ail, hachée
- 5 ml _____ (1 c. à thé) de miel
- 3 _____ poivrons de couleurs variées, éépépinés
et coupés en fines lanières
- 1 _____ oignon, coupé en fines lanières
- 1 _____ courgette, coupée en demi-tranches
de ½ cm (¼ po)
- 1 _____ oignon vert, éémincé
- Au goût _____ coriandre fraîche
- Au goût _____ arachides, grillées et concassées
- 1 _____ lime, coupée en quartiers
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la sauce

- 1 _____ boîte de 400 ml (13,5 oz) de lait de coco
- 125 ml _____ (½ tasse) de beurre d'arachide
- ½ _____ lime pour le jus
- 30 ml _____ (2 c. à table) de sauce soya,
réduite en sodium
- 20 ml _____ (4 c. à thé) de miel
- 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de gingembre, râpé
- Au goût _____ sambal œelek
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). **2** Dans un bol, mélanger le cari, l'huile, le gingembre, l'ail et le miel. **3** Dans une assiette, enrober le filet avec 15 ml (1 c. à table) du mélange au cari. Saler et poivrer. **4** Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer l'huile et y faire dorer le filet. Badigeonner de nouveau de la préparation au cari. Réserver. **5** Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin. Déposer les légumes sur la plaque, puis ajouter le reste de la préparation au cari et bien mélanger. Saler et poivrer. Déposer le filet sur la plaque à côté des légumes. **6** Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un filet indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Réserver le filet sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 10 minutes. Réserver les légumes au chaud. **7** Entre-temps, dans une petite casserole, porter tous les ingrédients de la sauce à éébullition. Laisser mijoter 1 minute. Réserver. **8** Trancher la viande et la remettre sur la plaque. Parsemer d'oignons verts, de coriandre et d'arachides. Servir au centre de la table avec des quartiers de lime et la sauce aux arachides. Accompagner de riz ou de nouilles de riz.

Quand le porc se fait plaquer

Du cari, de la lime et du beurre d'arachide...
Ça vous donne le ton de la fête qui se passe sur cette plaque, autour de laquelle on a-do-re se rassembler et piquer nos bouchées préférées.



Au
barbecue20 minutes
de préparation25 minutes
de cuisson
3 à 6 heures
de macération4
portions

BROCHETTES DE FILETS DE PORC BARBECUE, RIZ CAJUN AU MAÏS GRILLÉ

Ingédients

- 2 _____ filets de porc du Québec de 675 g (1 ½ lb),
coupés en cubes
- 285 ml _____ (1 ⅔ tasse) de marinade barbecue du
commerce (recommandation celle
d'Archibald)
- 150 ml _____ (⅔ tasse) de bière Pale Ale rousse Chipie
d'Archibald (ou autres bières rousses)
- 2 _____ poivrons rouges, épépinés
1 ½ coupé en cubes (pour les brochettes)
½ coupé en dés (pour le riz)
- 6 _____ oignons verts, le blanc seulement, coupés
en 12 tronçons de 5 cm (2 po)
- 3 _____ épis de maïs, épluchés et coupés
en 3 tronçons
- 1 _____ oignon, haché
- 30 ml _____ (2 c. à table) de beurre
- 250 ml _____ (1 tasse) de riz étuvé
- 15 ml _____ (1 c. à table) de paprika
- 2,5 ml _____ (½ c. à thé) d'origan séché
- 500 ml _____ (2 tasses) d'eau
- 4 _____ brochettes en bois ou en métal

Préparation

1 Verser la bière dans un bol avec un couvercle hermétique et bien mélanger. Ajouter la viande. Laisser mariner de 3 à 6 heures au réfrigérateur. Égoutter la viande. Conserver la marinade pour badigeonner la viande, au besoin. **2** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le maïs pendant 5 minutes. Plonger le maïs dans un bol d'eau froide. Égoutter et réfrigérer. **3** Sur 4 brochettes en bois ou en métal, enfiler en alternance les cubes de porc, les cubes de poivrons et les tronçons d'oignons verts. Réserver ce qui reste de légumes pour le riz. **4** Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne-élevée. Huiler la grille. **5** Pour le riz, dans une casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et les poivrons dans le beurre pendant 2 minutes. Ajouter le riz, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant pour bien enrober le riz. Verser l'eau. Saler. Poivrer généreusement. Porter à ébullition et remuer. Réduire le feu au minimum, couvrir et cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre. Laisser reposer le temps de cuire les brochettes. **6** Sur un côté de la grille du barbecue, cuire les maïs 5 minutes en les retournant, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et bien grillés. De l'autre côté, griller les brochettes sur toutes les faces environ 10 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit rosée. Réserver les brochettes au chaud. **7** À l'aide d'un couteau, couper les grains des maïs en plaquettes. Hacher le reste des oignons verts. Ajouter le maïs et les oignons verts au riz. Mélanger à la fourchette. Servir avec les brochettes.

Variante

Il est également possible de servir les tronçons de maïs grillés tels quels, en accompagnement.

Épluchette de blé d'Inde, format mini

Question existentielle : le maïs, vous le préférez à croquer sur l'épi ou mélangé avec le riz? Vous avez le choix pour ce filet mariné à la bière rousse qui ne changera pas votre vie, mais... un peu quand même. C'est goûteux, c'est coloré et parfumé.

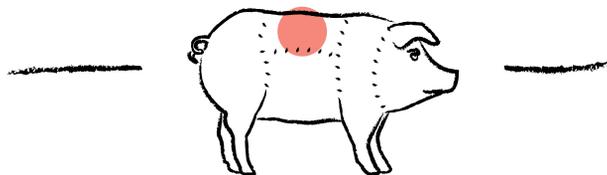
Un classique en devenir.



COUPE

LA LONGE

C'EST QUOI?



La longe est logée dans la partie supérieure de la cage thoracique du porc et traverse son dos.

C'est dans cette partie de l'animal que sont prélevés le carré, les côtelettes, le filet, la surlonge et le milieu de la longe, avec lesquels on prépare de délicieux rôtis. Parce que les muscles de cette région sont essentiellement sollicités pour la posture et non pour le mouvement, ces coupes sont ultratendres et peu grasses.

ÇA RESSEMBLE À QUOI?

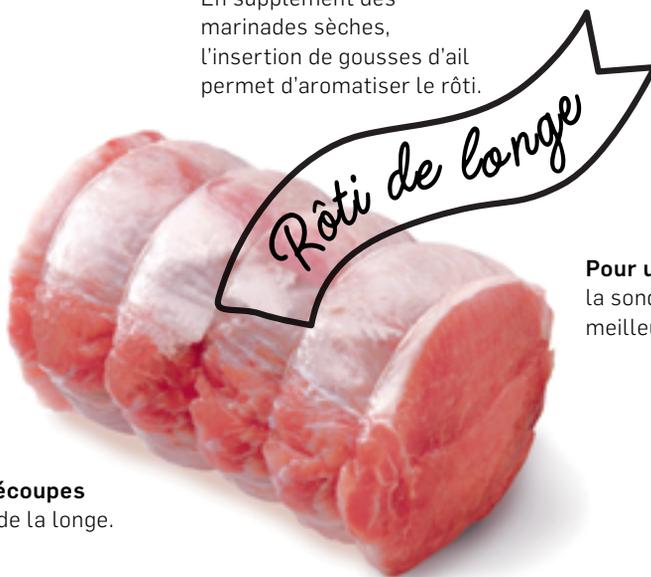
La longe prend plusieurs formes, car elle se prête à différentes coupes et plusieurs d'entre elles sont facilement accessibles parce que très populaires. Par exemple, on trouve aisément les côtelettes et le rôti de longe dans les comptoirs. Le carré peut en revanche nécessiter une commande à l'avance à son boucher. Dans tous les cas, il est important de conserver la mince couche de gras qui recouvre la pièce de manière à mieux conserver la tendreté de la viande et éviter son dessèchement pendant la cuisson. La longe peut éventuellement être taillée en lanières et en cubes, voire hachée.

ÇA SE CUISINE COMMENT?

La viande des rôtis de longe et de surlonge est délicate et juteuse. Elle est délicieuse enrobée d'un mélange d'épices à frotter ou encore farcie. La cuisson à chaleur sèche et vive (au four ou au barbecue) est celle qui lui convient le mieux, car contrairement à des pièces plus grasses comme l'épaule, ses fibres ne se défont pas.

Mariner et aromatiser

En supplément des marinades sèches, l'insertion de gousses d'ail permet d'aromatiser le rôti.



Pour une cuisson parfaite, la sonde thermique est la meilleure amie du rôti.

Plusieurs découpes proviennent de la longe.

Rendre justice à la longe

Le rôti de longe c'est le grand classique des réunions de famille que plusieurs d'entre nous avons trouvé sec et ennuyant parce que beaucoup trop cuit. C'est le temps de prouver que ce morceau est tendre et moelleux à souhait lorsqu'on se soucie de sa température interne. Pour cela, il faut bien piquer la pointe de la sonde de manière à ce qu'elle atteigne le centre du rôti. Sachant que la température interne de la viande doit se situer aux environs de 63 °C (145 °F) pour une cuisson rosée, l'idéal est d'arrêter la cuisson du rôti alors que sa température interne indique 57 °C (135 °F). Pendant que le rôti sera mis en réserve avant le service sous un papier d'aluminium, sa température continuera de monter et devrait atteindre les 63 degrés désirés.

À la
poêle20 minutes
de préparation7 minutes
de cuisson4
portions

SALADE DE PORC MIEL ET MOUTARDE

Ingrédients

- 1 _____ longe de porc du Québec de 454 g (1 lb), désossée
 60 ml _____ (¼ tasse) d'huile d'olive
 45 ml _____ (3 c. à table) de vinaigre balsamique blanc
 15 ml _____ (1 c. à table) de moutarde de Dijon
 10 ml _____ (2 c. à thé) de miel
 750 ml _____ (3 tasses) de laitue mélangée (bébés épinards,
 cressons ou autres)
 1 _____ botte d'asperges, blanchies et coupées en tronçons
 1 _____ concombre anglais, tranché finement
 250 ml _____ (1 tasse) tomates cerises de couleurs, coupées en deux
 Au goût _____ herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette, aneth, etc.)
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et y faire dorer la viande de 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Saler et poivrer. **2** Ajouter le vinaigre balsamique, la moutarde, le miel et le reste de l'huile. Remuer pour bien enrober la viande et poursuivre la cuisson 1 minute. Rectifier l'assaisonnement. Réserver sur une assiette et laisser reposer environ 5 minutes. Trancher en fines tranches. **3** Répartir le reste des ingrédients dans 4 assiettes. Garnir de porc et arroser de vinaigrette tiède. Poivrer. Servir immédiatement.

Faire sa fraîche

On l'a trouvée, la salade parfaite pour les journées de canicule. La vinaigrette tiède, c'est la clé de ce festival de couleurs.



À la
poêle et
au four35 minutes
de préparation30 minutes
de cuisson8
portions

LONGE DE PORC PIQUÉE À L'AIL ET ORECCHIETTES AUX CHAMPIGNONS

Ingrédients

- 1 _____ longe de porc du Québec de 1,8 kg (4 lb)
- 4 _____ gousses d'ail, coupées en 2
- 30 ml _____ (2 c. à table) de moutarde de Dijon
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'herbes salées

Ingrédients pour les orecchiettes aux champignons

- 1 _____ sac (500 g) d'orecchiettes
- 80 ml _____ (½ tasse) d'huile d'olive
- 500 ml _____ (2 tasses) de champignons blancs, coupés en 4
- 500 ml _____ (2 tasses) de champignons shiitakes, équeutés et coupés en 4
- 1 _____ oignon jaune, tranché finement
- 2 _____ gousses d'ail, hachées
- 15 ml _____ (1 c. à table) de feuilles de thym frais
- 1 _____ paquet de cresson, coupé en 3
- Au goût _____ sel et poivre

Préparation

1 Placer la grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). **2** À l'aide d'un couteau, faire 8 petites entailles de la largeur des gousses d'ail dans la longe de porc et les insérer. **3** Dans une poêle antiadhésive, à feu vif, faire rôtir la longe de porc de chaque côté, puis badigeonner le dessus de moutarde de Dijon et d'herbes salées. Cuire au four de 20 à 30 minutes, puis laisser reposer pendant 10 minutes avant de trancher. **4** Pendant ce temps, porter un chaudron d'eau salée à ébullition, puis cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égoutter et réserver. **5** Dans une autre poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile d'olive, puis cuire les champignons, l'oignon, l'ail et le thym pendant 10 minutes. Ajouter le cresson et les pâtes, puis bien assaisonner. Ajouter de l'huile d'olive au besoin. **6** Servir les orecchiettes aux champignons avec les tranches de porc.

Belle cocotte

C'est le temps de sortir la grosse cocotte qui en met plein la vue pour y allonger la longe. En une demi-heure, on prépare ce plat d'automne fumant et généreux. C'est gros, c'est beau et ce n'est pas sûr qu'il y aura des restes.





Rôti de porc
frais pour le brunch
Voir recette p. 52





Au four

20 minutes
de préparation65 minutes
de cuisson4
portions

SALADE TIÈDE DE BETTERAVES JAUNES ET LONGE DE PORC

Ingrédients pour la salade

- 1 _____ longe de porc du Québec de 454 g (1 lb), désossée
 4 _____ betteraves jaunes moyennes
 45 ml _____ (3 c. à table) d'huile d'olive
 4 _____ gousses d'ail, écrasées
 4 _____ branches de thym
 15 ml _____ (1 c. à table) de beurre
 500 ml _____ (2 tasses) de mesclun (ou roquette)
 85 g _____ (3 oz) de fromage cheddar fort en copeaux (ou de fromage
 de chèvre frais non affiné émietté)
 30 ml _____ (2 c. à table) de pistaches, grillées et concassées
 Au goût _____ fleur de sel et poivre du moulin

Vinaigrette

- 45 ml _____ (3 c. à table) d'huile d'olive
 30 ml _____ (2 c. à table) de vinaigre balsamique blanc
 5 ml _____ (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2 Déposer les betteraves sur une feuille de papier d'aluminium. Arroser avec 30 ml (2 c. à table) d'huile. Ajouter les gousses d'ail et les branches de thym. Saler et poivrer. Refermer pour bien sceller et cuire au four 30 minutes. Laisser tiédir et peler les betteraves. Couper en quartiers ou en cubes. **3** Entre-temps, dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer le reste de l'huile avec le beurre. Y dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer généreusement. **4** Ajouter les betteraves pelées dans la poêle avec la longe et cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du rôti indique 60 °C (140 °F). Retirer la viande de la poêle et réserver sur une assiette. Laisser tiédir. Trancher finement. **5** Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. **6** Dans un saladier, disposer joliment la laitue, les betteraves et les tranches de rôti. Parsemer de copeaux de fromage et de pistaches. Arroser de vinaigrette. Saler et poivrer.

+++

On peut cuire le rôti et les betteraves la veille, puis faire le montage au moment de servir.

Avec les restes, on impressionne encore

Une recette soleil pour les jours de pluie? Parce qu'on mange aussi avec les yeux, du jaune et un beau vert printemps lumineux.





À la
poêle et
au four



20 minutes
de préparation



50 minutes
de cuisson
4 à 12 heures
de réfrigération



6
portions

RÔTI DE PORC FRAIS POUR LE BRUNCH

Ingrédients

1 _____ longe de porc du Québec de 1 kg (2 lb), désossée
45 ml _____ (3 c. à table) d'huile d'olive
3 _____ gousses d'ail, hachées finement
10 ml _____ (2 c. à thé) de thym frais, ciselé
10 ml _____ (2 c. à thé) de romarin frais, ciselé
Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2 Dans un petit bol, mélanger 30 ml (2 c. à table) d'huile avec l'ail, le thym et le romarin. Réserver. **3** Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile et y dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer généreusement. **4** Retirer la poêle du feu. Badigeonner le rôti de toute part avec le mélange d'huile à l'ail et aux herbes. **5** Cuire au four 15 minutes. Réduire la température à 180 °C (350 °F). Poursuivre la cuisson 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du rôti indique 60 °C (140 °F). **6** Retirer la viande de la poêle et réserver sur une assiette. Laisser tiédir, couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain. **7** Pour le brunch, servir en tranches minces.

Accompagnement

Accompagner de pain grillé et d'une sauce dijonnaise.

Variante

Ce rôti fait d'excellents sandwichs cubains.

Voir photo p. 48



Au four

30 minutes
de préparation60 minutes
de cuisson8
portions

LONGE DE PORC FARCIE ET COMPOTÉE D'OIGNONS

Ingrédients

1 _____ longe de porc du Québec de 1,5 kg (3 lb)
 60 ml _____ (¼ tasse) d'huile d'olive
 125 ml _____ (½ tasse) de pacanes, concassées
 125 ml _____ (½ tasse) d'échalote, hachée
 125 ml _____ (½ tasse) d'abricots secs, hachés
 2 _____ gousses d'ail, hachées
 15 ml _____ (1 c. à table) d'origan séché
 125 ml _____ (½ tasse) de cheddar fort, râpé
 8 à 12 tranches __ bacon du Québec
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la compotée d'oignons

4 _____ oignons, émincés
 30 ml _____ (2 c. à table) de beurre
 60 ml _____ (¼ tasse) de whisky (facultatif)
 30 ml _____ (2 c. à table) de sauce soya
 4 _____ gousses d'ail, hachées
 2 _____ branches de thym, effeuillées
 60 ml _____ (¼ tasse) de sirop d'érable
 250 ml _____ (1 tasse) de crème 35 % à cuisson
 (facultatif, pour obtenir une sauce)
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2** À l'aide d'un long couteau, faire une entaille au centre de la longe d'un bord à l'autre, pour créer une cavité et pouvoir la farcir. **3** Dans un bol, mélanger les pacanes, l'échalote, les abricots, l'ail, l'origan et le cheddar. **4** À l'aide de vos doigts, insérer le maximum de cette préparation, dans la longe de porc. **5** Sur un plan de travail, étaler les tranches le bacon en les chevauchant légèrement. **6** À une des extrémités des tranches de bacon, déposer la longe de porc, puis rouler de façon à envelopper la longe dans le bacon. **7** Disposer la longe dans une rôtissoire et laisser cuire au four de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 71 °C (160 °F). **8** Si le bacon n'est pas encore totalement coloré, poursuivre quelques minutes la cuisson sous le gril (broil). **9** Entre-temps, dans une poêle chaude, faire revenir les oignons dans le beurre, 5 minutes. Déglacer au whisky, ajouter la sauce soya, l'ail, le thym, le sirop d'érable et laisser mijoter, à feu doux, 15 minutes. Vérifier l'assaisonnement. **10** Retirer la longe du four et l'envelopper dans une feuille de papier d'aluminium, puis laisser reposer 10 minutes. **11** Servir la compotée d'oignons telle quelle ou l'allongée de crème 35 % pour en faire une sauce crémeuse. **12** Servir le porc, accompagné de la compotée d'oignons et d'une purée de pommes de terre et de haricots verts.

Voir photo p. 57

À la
poêle et
au four20 minutes
de préparation70 minutes
de cuisson6
portions

LONGE DE PORC SAUCE AUX BLEUETS DU QUÉBEC

Ingrédients

- 1 _____ longe de porc du Québec désossée d'environ 1 kg (2 lb)
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
 3 _____ échalotes françaises, coupées en quartiers
 45 ml _____ (3 c. à table) de miel
 30 ml _____ (2 c. à table) de vinaigre de cidre
 1 _____ orange (1 morceau de zeste et le jus)
 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre frais râpé finement
 1 _____ anis étoilé
 180 ml _____ (¾ tasse) de bouillon de volaille
 250 ml _____ (1 tasse) de bleuets frais (ou surgelés)
 30 ml _____ (2 c. à table) de beurre froid, coupé en dés
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2 Dans une grande poêle allant au four, dorer la viande dans l'huile de tous les côtés. Saler et poivrer. **3** Placer la longe, côté gras au-dessous. Ajouter les échalotes, le miel, le vinaigre, le zeste, le jus d'orange, le gingembre et l'anis étoilé autour du rôti. **4** Cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 60 °C (140 °F). Retourner le rôti à la mi-cuisson. Réserver le rôti sur une assiette, couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer environ 10 minutes. **5** Entretiens, dans la même poêle, à feu moyen-vif, ajouter le bouillon de volaille en grattant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère de bois et laisser réduire de moitié ou jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Ajouter les bleuets et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. **6** Hors du feu, monter la sauce aux bleuets en ajoutant le beurre quelques dés à la fois en fouettant à l'aide d'un fouet. **7** Trancher le porc et napper de sauce.

Bonté divine!

Le bleuet et le porc du Québec : une association locale parfaite. Pour une élévation supérieure, accompagnez-les d'une purée de panais ou de pommes de terre et de légumes verts.





Longe de porc farcie
et compotée d'oignons
Voir recette p. 53





À la
poêle et
au four40 minutes
de préparation60 minutes
de cuisson
4 à 12 heures
de macération16
bouchées

ROULEAUX DE LONGE DE PORC À L'ASIATIQUE

Ingrédients

- 1 _____ longe de porc du Québec désossée de 1 kg (2 lb)
 5 ml _____ (1 c. à thé) de graines de coriandre, moulues
 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de poivre noir moulu
 1 ml _____ (¼ c. à thé) de flocons de piment fort broyés
 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de sel
 15 ml _____ (1 c. à table) d'huile végétale
 60 ml _____ (¼ tasse) de gin du Québec (Noroi, Oshlag ou autre)
 5 ml _____ (1 c. à thé) de sucre
 1 _____ gousse d'ail, hachée finement
 30 ml _____ (2 c. à table) de sauce de poisson (nuoc-mâm)
 15 ml _____ (1 c. à table) de jus de lime
 15 ml _____ (1 c. à table) d'eau
 60 ml _____ (¼ tasse) de coriandre fraîche, ciselée
 2 _____ laitues Boston (16 feuilles)
 85 g _____ (3 oz) de vermicelles de riz, cuits et refroidis
 à l'eau froide et égouttés
 45 ml _____ (3 c. à table) de noix de cajou rôties, concassées
 2 _____ oignons verts, émincés
 1 _____ petit piment fort rouge, épépiné et haché (facultatif)

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2 Dans un petit bol, mélanger les épices et le sel. Saupoudrer tout le rôti avec le mélange d'épices. **3** Dans une grande poêle allant au four, à moyen-vif, chauffer l'huile et y dorer le porc de tous les côtés. **4** Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du rôti indique 60 °C (140 °F). **5** Retirer la viande de la poêle et réserver sur une assiette. Laisser tiédir. **6** Entre-temps dans une petite casserole, porter à ébullition le gin et le sucre. Laisser réduire du tiers. Retirer du feu. Incorporer l'ail, la sauce de poisson, le jus de lime et l'eau. **7** Dans un grand sac à fermeture hermétique, placer le rôti et y verser la sauce. Refermer le sac en enlevant le plus d'air possible. Réfrigérer de 4 à 12 heures en retournant le sac à quelques reprises. Égoutter le rôti et le trancher finement. Transvider la sauce dans un bol et y ajouter la moitié de la coriandre fraîche. **8** Dans une grande assiette de service, déposer les feuilles de laitue et les garnir d'un petit nid de vermicelles, de noix de cajou et d'une tranche de rôti. Arroser de sauce. Parsemer du reste de la coriandre, de l'oignon vert et de piment, si désiré.

Deux pour un

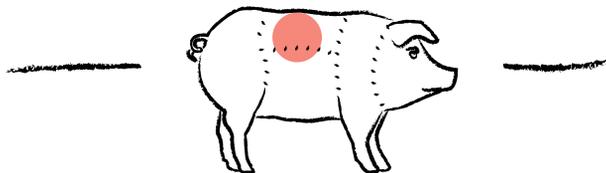
Il reste du rôti? Tant mieux!
 Utilisez les restes pour en faire des Banh mi, ces sandwichs hérités des colonies françaises implantées au Vietnam au XIX^e siècle.



COUPE

LA CÔTELETTE

C'EST QUOI?



C'est de la longe de porc que proviennent les côtelettes.

Elles sont extraites soit de la surlonge (près de l'échine), du milieu de la longe ou du bout des côtes. Celles qui sont issues de la surlonge sont habituellement les plus charnues, mais celles qui proviennent du bout de côtes sont les plus savoureuses. Elles sont plus persillées et contiennent une portion du filet.

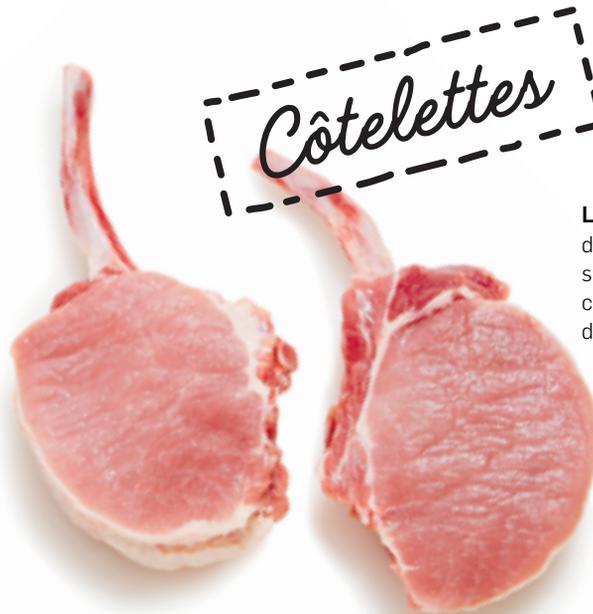
ÇA RESSEMBLE À QUOI?

À l'achat, la viande fraîche des côtelettes doit afficher une teinte rose à rouge clair et un grain ferme, fin et non humide. Sa graisse doit être très blanche et compacte. Si l'on conserve l'ensemble des côtelettes du centre de la longe, sans les découper, on obtient le carré de porc, la star montante des coupes actuellement. Et quand on parle de côtelettes papillon, ce sont des pièces désossées, ouvertes comme un livre.

ÇA SE CUISINE COMMENT?

Trop souvent surcuites et sèches, les côtelettes gagnent à être taillées généreusement (au minimum 2 cm d'épaisseur) avant d'être exposées à la chaleur du four, du barbecue ou d'une poêle. Les tempérer avant la cuisson est aussi une bonne idée. Pour obtenir une belle coloration, faites-les d'abord cuire 2 minutes à feu vif avant de les retourner. Faites la même chose de l'autre côté. Réduisez le feu et laissez cuire tranquillement pour mieux conserver le jus délicieux de la viande. Pour une cuisson rosée, retirez du feu lorsque le thermomètre atteint 60 °C (140 °F). Laissez reposer sous une feuille d'aluminium avant de servir.

On l'appelle la côtelette type hôtel, lorsqu'une partie de l'os est dénudée.

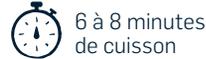
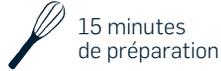


Les côtelettes coupées dans l'épaule peuvent servir d'alternative aux côtelettes de bout de côtes.

Pour obtenir une belle coloration, épongez vos côtelettes avec du papier absorbant avant de les faire cuire.

Le meilleur ami de la côtelette, c'est le bacon

Contrairement à la croyance populaire, la viande de porc n'est pas plus grasse ni plus calorique que d'autres viandes. Dans une majorité de coupes, le gras est visible et s'enlève facilement. La chair des côtelettes est particulièrement maigre et s'assèche donc plus facilement. Enrobez-les de bacon! C'est un match parfait.



CÔTELETTES DE PORC AU SÉSAME

Ingrédients pour les côtelettes

4 _____ côtelettes de porc du Québec, désossées d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur
 60 ml _____ (¼ tasse) de miel
 80 ml _____ (½ tasse) d'huile végétale
 5 ml _____ (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
 30 ml _____ (2 c. à table) de moutarde à l'ancienne
 15 ml _____ (1 c. à table) de zeste de citron
 80 ml _____ (½ tasse) de graines de sésame
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la salade de chou à l'asiatique

45 ml _____ (3 c. à table) d'huile végétale
 45 ml _____ (3 c. à table) de vinaigre de riz ou de cidre
 22,5 ml _____ (1 ½ c. à table) de miel
 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre frais, haché finement
 10 ml _____ (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
 10 ml _____ (2 c. à thé) de sambal œlek (facultatif)
 1,5 litre _____ (6 tasses) de chou chinois
 1 _____ carotte, pelée et râpée
 2 _____ oignons verts, émincés

Préparation pour les côtelettes

1 Dans un bol, mélanger le miel, 30 ml (2 c. à table) d'huile végétale, l'huile de sésame, la moutarde et le zeste de citron. **2** Badigeonner les côtelettes de chaque côté avec le mélange de miel. Saler et poivrer. **3** Étaler les graines de sésame sur une grande assiette. Enrober les côtelettes de graines de sésame de chaque côté en pressant avec les mains. **4** Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen, chauffer le reste de l'huile et y faire dorer les côtelettes de porc de 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson rosée. Attention de ne pas brûler les graines de sésame. Au besoin, réduire le feu. Réserver au chaud.

Préparation pour la salade de chou

1 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger l'huile végétale, le vinaigre de riz, le miel, le gingembre, l'huile de sésame et le sambal œlek. Réserver le tiers de la vinaigrette pour les côtelettes. **2** Dans un grand bol, mélanger le chou, la carotte et les oignons verts avec le reste de la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement. **3** Trancher les côtelettes et servir sur la salade de chou. Arroser la viande du reste de la vinaigrette.

+++

La salade peut être faite au maximum 30 minutes à l'avance.

Mon chou!

Ah, le chou, cet aliment aux mille vertus, il trouve une belle place dans la cuisine asiatique. C'est particulièrement vrai auprès de cette côtelette en croûte de sésame délicatement citronnée.





Porc barbecue
Voir recette p. 66





Au
barbecue



10 minutes
de préparation



4 minutes
de cuisson



4-6
portions

PORC BARBECUE

Ingrédients

8 _____ côtelettes de porc du Québec, sans os de 1 cm (½ po)
d'épaisseur
30 ml _____ (2 c. à table) de beurre, tempéré
15 ml _____ (1 c. à table) moutarde de Dijon
2,5 ml _____ (½ c. à thé) de paprika
2,5 ml _____ (½ c. à thé) de poudre d'ail
2,5 ml _____ (½ c. à thé) de poudre d'oignon
½ _____ citron pour le jus
Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne. **2** Dans un bol, mélanger le beurre, la moutarde et les épices. Réserver. **3** Déposer les côtelettes sur une plaque. Les arroser de jus de citron. Saler et poivrer. Tartiner chaque côtelette avec le ¾ du mélange de beurre. **4** Griller les côtelettes de porc environ 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée en les tartinant du reste du beurre. Réserver sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 5 minutes.

Accompagnement

Servir avec des frites ou des pommes de terre au goût, une sauce barbecue et une salade de chou.

Voir photo p. 64

Effet porc

Un classique, une dépendance, un bonheur à répétition. Dix minutes de préparation, trois quarts d'heure de délectation.



Au four

15 minutes
de préparation10 à 12 minutes
de cuisson4
portions

PLAQUE DE CÔTELETTES DE PORC, ASPERGES ET POMMES DE TERRE

Ingrédients

- 4 _____ côtelettes de porc du Québec désossées
d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- 60 ml _____ (¼ tasse) de pesto de tomates séchées du commerce
(ou herbes salées du Bas-du-Fleuve)
- 12 _____ pommes de terre rattes, coupées en 6 quartiers
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
- 2 _____ gousses d'ail, hachées
- 15 ml _____ (1 c. à table) de romarin frais, ciselé
- ½ _____ citron pour le jus
- 1 _____ botte d'asperges du Québec, parées et coupées en tronçons
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à gril (broil). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. **2** Déposer les côtelettes au centre de la plaque et les enrober de chaque côté avec le pesto de tomates séchées. **3** Dans un bol, mélanger les pommes de terre, la moitié de l'huile, l'ail, le romarin et le jus de citron. Étaler sur la plaque à côté des côtelettes, côté coupé vers le haut. **4** Répartir les asperges de l'autre côté et les enrober du reste de l'huile. Saler et poivrer généreusement tous les ingrédients. Griller au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la viande légèrement dorée. Laisser reposer 5 minutes. **5** Servir le repas au centre de la table.

Voir photo p. 68



Plaque de côtelettes de porc,
asperges et pommes de terre
Voir recette p. 67



Au
barbecue10 minutes
de préparation30 minutes
de cuisson
12 heures
de macération4
portions

CÔTELETTES DE PORC TANDOORI

Ingrédients

- 4 _____ côtelettes de porc du Québec, coupe
hôtel (avec os), d'environ 2,5 cm (1 po)
d'épaisseur
- 45 ml _____ (3 c. à table) de yogourt grec nature
- 1 _____ citron ou 2 limes pour le jus
- 3 _____ gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml _____ (2 c. à table) de gingembre frais
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile végétale
- 30 ml _____ (2 c. à table) de paprika
- 10 ml _____ (2 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml _____ (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de curcuma moulu
- 1 _____ pincée de safran
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Dans un plat, mélanger tous les ingrédients à l'exception des côtelettes. Saler et poivrer les côtelettes et les ajouter à la marinade. Bien les enrober. Couvrir et réfrigérer au moins 12 heures. **2** Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne. **3** Griller les côtelettes de porc environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes. **4** Entre-temps, réchauffer les pains naan sur la grille du barbecue et les badigeonner de beurre.

Accompagnement

Servir les côtelettes avec le pain, des légumes grillés (poivrons et oignons) et des quartiers de citrons grillés.

+++

On peut préparer le porc tandoori en brochettes en utilisant des cubes de porc.





Au barbecue,
au four ou à
la poêle



10 minutes
de préparation



6 à 12 minutes
de cuisson
15 min. à 8 h
de macération



4-6
portions

SANDWICHS ROULÉS AU PORC ET RÉMOULADE

Ingrédients

- 4 _____ côtelettes de porc du Québec désossées (milieu de longe),
de 2 cm (¾ po) d'épaisseur
- 125 ml _____ (½ tasse) de dijonnaise du commerce
- 15 ml _____ (1 c. à table) de vinaigre de vin blanc
- 1 _____ échalote française, hachée finement
- 190 ml _____ (¾ tasse) de radis, tranchés finement
- 190 ml _____ (¾ tasse) de courgette, râpée ou en julienne
- 60 ml _____ (¼ tasse) de persil plat, haché
- 4 _____ grandes tortillas de blé
- 4 _____ grandes feuilles de laitue frisée
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

- 1 Dans un bol, mélanger la dijonnaise, le vinaigre et l'échalote. Poivrer.
- 2 Placer les côtelettes dans un plat et les enrober avec la moitié de la sauce. Réserver. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur de 15 minutes à 8 heures. Réserver le reste de la sauce au réfrigérateur.
- 3 Griller sur le barbecue à chaleur moyenne, sous le gril (broil) du four ou dans une poêle pendant environ 6 minutes. Retourner à mi-cuisson. Saler et poivrer.
- 4 Réserver sur une planche à découper. Laisser reposer 10 minutes. Émincer les côtelettes.
- 5 Entre-temps, préparer la rémoulade. Dans un bol, mélanger les radis, la courgette, le persil et la sauce réservée. Saler et poivrer.
- 6 Sur un plan de travail, étaler les tortillas et répartir la viande. Garnir de laitue et de la rémoulade.
- 7 Replier les extrémités des tortillas vers le centre et rouler fermement. Fixer à l'aide de cure-dents.

Accompagnement

Accompagner de crudités ou de taboulé.

Variante

On peut remplacer la dijonnaise du commerce par 125 ml (½ tasse) de mayonnaise mélangée à 30 ml (2 c. à table) de moutarde de Dijon.

Voir photo p. 74

*Tu parles
d'un bon lunch!*

Ennuyant le sandwich? Naaann. Pas celui-là en tout cas, bien roulé dans sa grande tortilla. Pas de côtelettes de porc? Qu'à cela ne tienne! On le fera avec du filet, ou de la bavette.

Au
barbecue10 minutes
de préparation10 minutes
de cuisson
4 à 12 heures
de macération4
portions

CÔTELETTES DE PORC PIRI-PIRI

Ingrédients

4 _____ côtelettes de porc du Québec, avec os,
de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

60 ml _____ (¼ tasse) de vin blanc

45 ml _____ (3 c. à table) d'huile d'olive

½ _____ citron pour le jus

4 _____ gousses d'ail, hachées finement

45 ml _____ (3 c. à table) de persil plat ciselé

15 ml _____ (1 c. à table) de paprika fumé

5 ml _____ (1 c. à thé) de sauce piri-piri ou plus, au goût

Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Dans un plat, mélanger tous les ingrédients à l'exception des côtelettes. Saler et poivrer généreusement. Ajouter les côtelettes de porc et bien les enrober. Couvrir et réserver au réfrigérateur de 4 à 12 heures.

2 Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne. **3** Griller les côtelettes de porc environ 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'une côtelette indique 60 °C (140 °F) pour une cuisson rosée. Réserver sur une assiette et laisser reposer 5 minutes. Servir avec des pommes de terre en papillote.

Accompagnement

Pommes de terre en papillote. Sur une grande feuille de papier d'aluminium doublée, déposer environ 1 litre (4 tasses) de pommes de terre gelottes coupées en deux ou pommes de terre coupées en gros cubes. Ajouter un oignon haché grossièrement et 30 ml (2 c. à table) de beurre, 15 ml (1 c. à table) de paprika, 15 ml (1 c. à table) de sauce piri-piri et 1 gousse d'ail hachée. Saler et poivrer généreusement. Refermer la papillote pour bien sceller. Cuire sur le barbecue à feu moyen avec le couvercle fermé, de 20 à 25 minutes ou au four à 180 °C (350 °F).

+++

Vous pouvez aussi utiliser cette marinade pour faire macérer des filets de porc, de la bavette, des cubes ou des lanières.

Voir photo p. 78



**Sandwichs roulés au
porc et rémoulade**
Voir recette p. 72





Au four

20 minutes
de préparation

15 minutes

4
portions

CÔTELETTES DE PORC FARCIES AU CHEDDAR ET AUX ABRICOTS

Ingrédients

- 4 _____ côtelettes de porc du Québec avec os
d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
- 45 ml _____ (3 c. à table) d'oignon, haché finement
- ½ _____ branche de céleri, hachée finement
- 8 _____ abricots séchés, hachés finement
- 15 ml _____ (1 c. à table) de romarin frais, haché
- 150 ml _____ (⅔ tasse) de vin blanc sec
- 1 _____ tranche de pain blanc, sans la croûte et émietté finement
- 120 g _____ (4 oz) de fromage cheddar, râpé
- 30 ml _____ (2 c. à table) de crème sure
- Au goût _____ sel et poivre du moulin
- 15 ml _____ (1 c. à table) de beurre
- 60 ml _____ (¼ tasse) de gelée d'abricot (ou confiture)

Préparation

1 Dans une poêle, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile, et y attendrir l'oignon, le céleri, les abricots et le romarin environ 3 minutes. Saler et poivrer. **2** Déglacer avec la moitié du vin blanc et laisser réduire presque à sec. Retirer du feu. **3** Incorporer le pain, le cheddar et la crème sure. Bien mélanger pour faire fondre le fromage. Réserver. **4** Place la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). **5** Sur une surface de travail, placer les côtelettes à plat. À l'aide d'un petit couteau, faire une légère incision dans la chair et découper l'intérieur de la côtelette comme pour en faire une pochette. Farcir chaque côtelette avec la préparation aux abricots et refermer l'incision en la fixant à l'aide de cure-dents. **6** Dans une grande poêle allant au four, à feu moyen-vif, faire chauffer le restant d'huile et le beurre et y saisir les côtelettes de 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. **7** Poursuivre la cuisson au four de 7 à 10 minutes. **8** Réserver les côtelettes sur une assiette. **9** Déglacer la poêle avec le reste du vin blanc et ajouter la gelée d'abricot. Laisser réduire 1 minute. Remettre les côtelettes dans la poêle et bien les enrober. **10** Servir avec une purée de pommes de terre et des choux de Bruxelles rôtis.

La côtelette la plus chic!

Il s'agit de la côtelette de type hôtel, celle où une partie de l'os est dénudée.





Côtelettes de porc piri-
piri
Voir recette p. 73



À la
poêle et
au four20 minutes
de préparation25 minutes
de cuisson4
portions

PORC CHASSEUR

Ingrédients

- 4 _____ côtelettes de porc du Québec sans os,
d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml _____ (1 c. à table) de beurre
- 227 g _____ (8 oz) de champignons blancs, tranchés
- 1 _____ oignon, émincé
- 2 _____ gousses d'ail, hachées
- 1 _____ poivron jaune, coupé en lanières
- 125 ml _____ (½ tasse) de vin blanc
- 125 ml _____ (½ tasse) de bouillon de poulet
- 2 _____ tomates, pelées et coupées en dés*
- 1 _____ branche de thym frais
- 2,5 ml _____ (½ c. à thé) d'origan séché
- 1 ml _____ (¼ c. à thé) de graines de fenouil, écrasées
- 1 _____ feuille de laurier
- 30 ml _____ (2 c. à table) de persil frais, haché
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et saisir les côtelettes de chaque côté. Saler et poivrer. Réserver dans un plat allant au four.
- 3 Dans la même poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et y faire dorer les champignons. Saler et poivrer. Verser sur les côtelettes.
- 4 Toujours dans la même poêle, à feu moyen-vif, faire dorer l'oignon, l'ail et le poivron environ 3 minutes.
- 5 Ajouter le vin et porter à ébullition en raclant le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère de bois. Réduire le vin de moitié. Ajouter le bouillon, les tomates, le thym, l'origan, le fenouil et la feuille de laurier. Porter à ébullition et cuire 5 minutes. Verser sur les côtelettes et poursuivre la cuisson au four environ 10 minutes.

Accompagnement

Servir sur du riz ou des nouilles aux œufs et accompagner d'un légume vert. Garnir de persil.

+++

*Pour peler les tomates, il suffit de les blanchir.

Méthode : Faire une entaille peu profonde en forme de croix à la base de chaque tomate, puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante. Dès que la peau commence à lever, retirer les tomates de l'eau et les plonger dans l'eau glacée. Peler.

Tout le monde à table

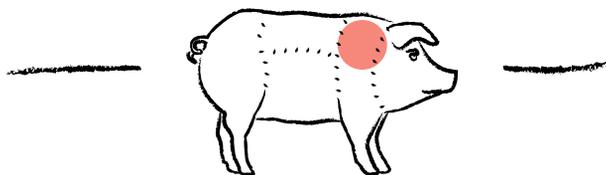
Convivial, gourmand, pas compliqué : on est en terrain connu avec ce plat que tout le monde aime et qui permet aisément à un invité de se joindre à l'improviste.



COUPE

L'ÉPAULE

C'EST QUOI?



L'épaule, ce n'est pas du tout la coupe qu'on dépose sur le barbecue quand un ami se pointe à l'improviste.

Cette pièce de viande qui inclut l'échine et la palette requiert une cuisson lente à feu doux. C'est l'une des pièces les plus savoureuses qui soient. Contrairement à d'autres parties du porc, le filet ou la longe par exemple, l'épaule possède du gras intermusculaire. C'est ce qui la rend succulente.

ÇA RESSEMBLE À QUOI?

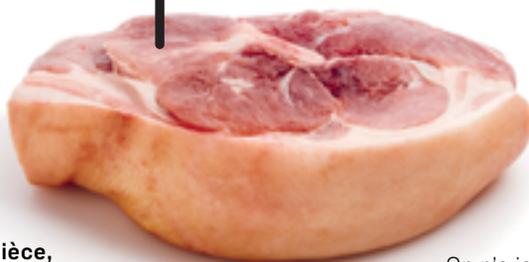
C'est gros, une épaule de porc. Avec l'os, elle peut peser facilement 8 kg (17,5 lb). Dans la partie haute, on prélève les rôtis de palette, et à sa base les rôtis qu'on appelle « picnic ». L'épaule est une viande très persillée. Le gras intramusculaire présent (le persillage) dans la viande contribue à la rendre tendre et juteuse lors de sa cuisson.

ÇA SE CUISINE COMMENT?

L'épaule requiert une cuisson longue à feu doux. De cette partie est tiré le fameux porc effiloché, devenu numéro un dans le cœur des Québécois. Le principe est simple : plus la cuisson se fait à basse température, plus tendre et juteux est le résultat, mais plus elle prend du temps. Lorsque l'épaule de porc est suffisamment cuite, sa couche extérieure est croustillante et sa chair se détache facilement de l'os. À terme, la température interne de la viande (à l'endroit le plus épais) doit osciller entre 70 et 85 °C (160 et 185 °F).

Épaule

Même en période de canicule, il ne fait jamais trop chaud pour cuire une épaule de porc. Avec la mijoteuse, pas de diffusion de chaleur en dehors de l'appareil.



Plus grosse est la pièce, plus bas sera le feu, plus tendre sera le résultat.

On n'a jamais vraiment besoin d'aller faire des courses pour cuisiner une épaule. Un mélange d'épices et un liquide (jus, vin, bière, bouillon), **c'est tout ce qu'il lui faut.**

L'incontournable porc effiloché

Depuis des lustres, dans le sud des États-Unis, c'est devant une assiette format XXL de côtes levées ou de jambon fumé que les amateurs de porc se sont contentés. Mais voilà qu'une nouvelle espèce de barbecue est en train de détrôner ces classiques américains : le fameux porc effiloché. Le terme « pulled pork » provient du Tennessee et serait apparu pour la première fois en 1973. Depuis, sa popularité a grandi de façon exponentielle. Un surfer de Cambridge l'aurait fait migrer dans la région de Boston. Ne restait alors au nouveau classique que quelques kilomètres à faire pour franchir nos frontières canadiennes. C'est bel et bien fait. Le porc effiloché : une décadence qui est là pour de bon.



Au four
ou à la
mijoteuse



20 minutes
de préparation



3 h 10
au four
8 heures
à la mijoteuse



4-6
portions

MINIBURGERS DE PORC EFFILOCHÉ À LA VIETNAMIENNE

Ingrédients

- 1 _____ épaule de porc du Québec désossée de 1 kg (2 lb)
 15 ml _____ (1 c. à table) d'huile d'olive
 15 ml _____ (1 c. à table) de beurre
 1 _____ oignon émincé
 80 ml _____ (1/3 tasse) de sauce hoisin
 80 ml _____ (1/3 tasse) d'eau
 60 ml _____ (1/4 tasse) de miel
 30 ml _____ (2 c. à table) de vinaigre de riz
 30 ml _____ (2 c. à table) de sauce soya
 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre frais haché
 2 _____ gousses d'ail écrasées
 2 _____ limes, pour le jus
 Au goût _____ sel et poivre du moulin
 8 à 12 _____ minipains à hamburger ouverts en 2 et grillés
 Au goût _____ coriandre fraîche

Ingrédients pour les légumes marinés

- 250 ml _____ (1 tasse) de chou vert ou rouge émincé
 1/2 _____ carotte en julienne
 1/2 _____ concombre épépiné en julienne
 125 ml _____ (1/2 tasse) de radis tranchés finement
 45 ml _____ (3 c. à table) de vinaigre de riz
 30 ml _____ (2 c. à table) de sucre
 5 ml _____ (1 c. à thé) de sel

Ingrédients pour la mayonnaise épicée

- 125 ml _____ (1/2 tasse) de mayonnaise
 15 ml _____ (1 c. à table) de sriracha

Préparation pour la cuisson au four

1 Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F) **2** Dans une grande cocotte allant au four, à feu moyen, chauffer l'huile et le beurre et y faire dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer. **3** Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pour bien enrober. Couvrir et cuire au four 3 heures, en retournant la viande à mi-cuisson, jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à l'aide d'une fourchette. **4** Retirer la viande de la casserole et la déposer sur une assiette. Laisser tiédir. Dégraisser au besoin et effiloche la viande à la fourchette. Passer le jus de cuisson au tamis et mélanger à la viande si désiré.

Préparation pour les légumes marinés

Entre-temps, dans un bol, mélanger les ingrédients pour les légumes marinés. Réserver au frais au moins 30 minutes, puis égoutter pour ne conserver que les légumes.

Préparation pour la mayonnaise épicée

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et la sriracha. Réserver.

Préparation des burgers

Tartiner la base des pains de mayonnaise épicée. Répartir le porc effiloché et garnir de légumes marinés et de coriandre. Servir.

Préparation pour la cuisson à la mijoteuse

1 Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile et le beurre, puis y faire dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer. **2** Déposer la viande dans la mijoteuse et ajouter le reste des ingrédients, puis bien mélanger. Couvrir et cuire 8 heures à basse température.

Équilibre parfait

Ah, le fameux porc effiloché et sa mayonnaise épicée... Il est à croquer et parfait pour l'apéro lorsque servi dans des mini-burgers. Attention : gardez-en pour la pizza (voir p. 88).



A close-up photograph of a pizza on a dark blue ceramic plate. The pizza is topped with pulled pork, melted cheese, sliced jalapeños, and onions. A pizza cutter with a wooden handle is positioned at the bottom right, ready to cut the pizza. In the background, a clear glass of water sits on a light-colored surface.

*C'est tellement
gourmand!*

De la pizza avec du porc effiloché, wow! Les deux mets qu'on aime le plus au monde réunis dans la même assiette. À savourer tranquillement, une pointe à la fois, un vrai bonheur!

Pizza réinventée
au porc effiloché
Voir recette p. 88





Au four

30 minutes
de préparation12 minutes
de cuisson4-5
portions

PIZZA RÉINVENTÉE AU PORC EFFILOCHÉ

Ingrédients

- 750 ml _____ (3 tasses) de porc effiloché sauce barbecue *
- 2 _____ boules de pâte à pizza maison (ou du commerce
454 g (1 lb) OU 2 de 225 g (½ lb))
- 75 ml _____ (½ tasse) de sauce Douce Nuit Mamacita
de BBQ Québec (ou autre)
- 60 ml _____ (¼ tasse) de grains de maïs frais ou surgelés, décongelés
- 250 ml _____ (1 tasse) de fromage mozzarella, râpé
- 250 ml _____ (1 tasse) de fromage monterey jack, râpé
- 4 _____ tranches de bacon cuit, émietté
- 1 _____ petit piment jalapeno, émincé finement
- ½ _____ oignon blanc, émincé finement
- _____ farine
- _____ semoule de maïs

Préparation

1 Placer la grille au centre du four et y déposer une pierre à pizza en céramique.** **2** Préchauffer le four à 230 °C (450 °F) **3** Sur une surface de travail farinée, abaisser la pâte pour obtenir une croûte d'environ 30 cm (12 po) de diamètre. **4** Déposer la croûte sur une planche à pizza saupoudrée de semoule de maïs. Recouvrir la croûte de sauce BBQ et y répartir les garnitures **5** Parsemer la plaque en céramique de semoule de maïs et y faire glisser la pizza. **6** Cuire environ 12 minutes.

+++

*Utiliser la recette de porc effiloché p. 84
ou prendre du porc effiloché du commerce.

** Pour remplacer la pierre à pizza et la planche à pizza,
déposer la croûte sur l'envers d'une plaque de cuisson
tapissée de papier parchemin.

Voir photo p. 86



Au four
ou à la
mijoteuse



20 minutes
de préparation



2 h 10 au four
4 à 6 heures
à la mijoteuse



6
portions

MIJOTÉ DE PORC À LA COURGE ET LAIT DE COCO

Ingrédients

- 1 _____ épaule de porc du Québec désossée de 1 kg (2 lb), coupée en 8 gros cubes
- 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
- 15 ml _____ (1 c. à table) de beurre
- 1 _____ oignon, coupé en 8 quartiers
- 3 _____ gousses d'ail, hachées
- 5 ml _____ (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de cumin moulu
- 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de curcuma moulu
- 500 ml _____ (2 tasses) de bouillon de volaille
- 1 _____ boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre frais, haché finement
- 500 ml _____ (2 tasses) de courge butternut pelée et coupée en gros cubes (ou citrouille)
- 2 _____ grosses pommes de terre blanches, non pelées, coupées en 6
- 6 à 12 _____ petites carottes nantaises (coupées en 2 sur la longueur si elles sont trop grosses)
- 225 g _____ (½ lb) de haricots verts, blanchis
- 1 _____ lime, coupée en quartiers
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation pour la cuisson au four

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). **2** Dans une casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre, puis y faire dorer les cubes de porc de tous les côtés. Réserver sur une assiette. Saler et poivrer. Retirer la moitié du gras. **3** Dans la même casserole, faire sauter l'oignon, l'ail, la coriandre, le cumin et le curcuma. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Remettre le porc dans la casserole. **4** Déglacer avec le bouillon en raclant le fond de la casserole à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter le lait de coco et le gingembre. Couvrir et cuire au four 1 h 30.

5 Retirer la casserole du four, ajouter les courges, les pommes de terre et les carottes. Augmenter la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson 30 minutes à demi couvert. Ajouter les haricots et réchauffer. **6** Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

Préparation pour la cuisson à la mijoteuse

Suivre les étapes 2 à 4 et au moment de couvrir et de mettre au four, transférer le tout dans la mijoteuse et ajouter les légumes à l'exception des haricots (les ajouter à la dernière minute pour les réchauffer). Couvrir et cuire 6 heures à basse température ou 4 heures à puissance élevée.

Voir photo p. 92

Émotion forte

En bouche : un voyage en Inde, une explosion atomique, une aurore boréale. On peut bien exagérer un peu, c'est l'émotion qui veut ça. Quand c'est bon, c'est bon.



Au four



15 minutes
de préparation



3 h 30
de cuisson



6
portions

ÉPAULE DE PORC BRAISÉE À L'AIL ET À L'ÉRABLE

Ingrédients

- 1 _____ épaule de porc d'environ 1,6 kg (3 ½ lb)
avec l'os et la couenne
- 15 ml _____ (1 c. à table) d'huile végétale
- 1 _____ oignon, émincé
- 12 _____ gousses d'ail, pelées, non tranchées
- 125 ml _____ (½ tasse) de liqueur d'érable Noroi
- 45 ml _____ (3 c. à table) de vinaigre de cidre
- 500 ml _____ (2 tasses) de bouillon de volaille réduit en sel
- 45 ml _____ (3 c. à table) de sauce soya, réduite en sodium
- 5 ml _____ (1 c. à thé) de sambal œlek
- 1 _____ anis étoilé

- 4 _____ pommes de terre à chair jaune, pelées et coupées en 4
- 45 ml _____ (3 c. à table) d'herbes fraîches (persil, estragon,
ciboulette), ciselées

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F).
2 Dans une cocotte allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire dorer le porc de tous les côtés. Réserver sur une assiette. **3** Dans la cocotte avec le gras de cuisson, dorer légèrement l'oignon et l'ail. Déglacer avec la liqueur d'érable et le vinaigre. Laisser réduire de moitié. Ajouter le reste des ingrédients et la viande réservée. Porter à ébullition, couvrir et cuire au four environ 2 h 45 en retournant la viande à mi-cuisson. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette. Arroser la viande à quelques reprises pendant la cuisson. À l'aide d'une petite louche, dégraisser la sauce en surface. **4** Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter les herbes et les enrober délicatement. Saler et poivrer. Servir avec la viande. Accompagner de haricots verts, si désiré.

Variante

Effiloche la viande et servir avec des pâtes, des tacos ou encore pour garnir des grilled cheese.





Mijoté de porc à la courge
et lait de coco
Voir recette p. 89





Au four
ou à la
mijoteuse



30 minutes
de préparation



8 h ou une nuit
d'attente. 4 à 5 h de
cuisson au four ou
8 heures à la mijoteuse



4-6
portions

CASSOULET DE PORC

Ingrédients

- 1 _____ épaule de porc du Québec dégraissée de
675 kg (1 ½ lb) coupée en 6 morceaux
- 500 ml _____ (2 tasses) de haricots blancs secs
- 1,25 L _____ (5 ½ tasses) d'eau, pour le trempage des haricots
- 1 _____ oignon, coupé en dés
- 250 ml _____ (1 tasse) de carottes, coupées en dés
- 125 ml _____ (½ tasse) de céleri, coupé en dés
- 3 _____ gousses d'ail, hachées
- 55 g _____ (2 oz) de lard salé entrelardé, coupé en petits dés (ou bacon)
- 180 ml _____ (¾ tasse) de bouillon de volaille
- 125 ml _____ (½ tasse) de vin blanc
- 30 ml _____ (2 c. à table) de pâte de tomates
- 250 ml _____ (1 tasse) de tomates en dés pezzettoni
- 1 _____ branche de thym frais
- 1 _____ feuille de laurier
- 4 _____ saucisses de Toulouse, piquées à la fourchette
- Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation pour la cuisson au four

1 Dans un grand bol, couvrir les haricots avec l'eau. Laisser reposer 8 heures ou toute une nuit. Égoutter et rincer les haricots. **2** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). **3** Déposer tous les ingrédients dans une cocotte, à l'exception des saucisses, puis bien mélanger. Saler et poivrer généreusement, puis ajouter les saucisses sur le dessus. **4** Couvrir et cuire de 4 à 5 heures. Ajouter du bouillon, au besoin. Remuer une fois à la mi-cuisson. **5** Retirer les saucisses de la cocotte et les couper en tronçons. Remettre les saucisses dans la cocotte et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Préparation pour la cuisson à la mijoteuse

1 Dans un grand bol, couvrir les haricots avec l'eau. Laisser reposer 8 heures ou toute une nuit. Égoutter et rincer les haricots. **2** Déposer tous les ingrédients dans la mijoteuse à l'exception des saucisses, puis bien mélanger. Saler et poivrer généreusement, puis ajouter les saucisses sur le dessus. **3** Couvrir et cuire à basse température de 8 heures ou jusqu'à ce que les haricots soient cuits. Remuer une fois à la mi-cuisson. **4** Retirer les saucisses de la mijoteuse et les couper en tronçons. Remettre les saucisses dans la mijoteuse et mélanger délicatement. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Aïe, aïe, aïe

Il est à décoiffer un français avec son béret, notre cassoulet onctueux, tomate et « viandeux ». On l'a fait avec du lard, on l'a essayé avec du bacon, on aime les deux.





Quesadillas au porc
Voir recette p. 99





Au four
ou à la
mijoteuse



20 minutes
de préparation



3 h 15
au four
8 heures
à la mijoteuse



6
portions

ÉPAULE BRAISÉE À L'ANANAS ET AUX ÉPICES

Ingrédients

- 1 _____ épaule de porc du Québec de 1 kg (2 lb) désossée et coupée en 6 morceaux
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
 15 ml _____ (1 c. à table) de beurre
 1 _____ oignon, coupé en dés
 2 _____ gousses d'ail, hachées
 2 _____ poivrons rouges, épépinés et coupés en dés
 500 ml _____ (2 tasses) d'ananas frais, pelé et coupé en morceaux*
 250 ml _____ (1 tasse) de vin blanc
 250 ml _____ (1 tasse) de bouillon de volaille
 2 _____ feuilles de laurier
 2 _____ bâtons de cannelle
 1 à 2 _____ clous de girofle
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Rien que pour son parfum...

On en connaît qui font de la confiture avec des fraises congelées en janvier juste pour sentir l'été. Si vous êtes de ceux-là, essayez l'épaule de porc à l'ananas, ça sent la Martinique, sous les palmiers.

Préparation pour la cuisson au four

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2 Dans une casserole allant au four, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et le beurre et y dorer le porc de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. **3** Dans la même casserole, faire dorer légèrement l'oignon, l'ail, les poivrons et l'ananas. **4** Déglacer avec le vin. Ajouter le bouillon, le laurier, la cannelle et les clous de girofle. Saler et poivrer. **5** Remettre la viande dans la casserole et cuire au four 2 heures 45 minutes, à couvert. **6** Retirer la viande de la casserole et réserver au chaud sur une assiette. Retirer les bâtons de cannelle et les clous de girofle. Récupérer le jus de cuisson en le passant au tamis et faire réduire de moitié. **7** Servir la viande avec la sauce et le mélange d'ananas et poivrons. Accompagner de haricots verts ou de bok choy si désiré.

Préparation pour la cuisson à la mijoteuse

Suivre les étapes 2 à 4 et au moment de mettre au four, transférer le tout dans la mijoteuse. Couvrir et cuire 8 heures à basse température.

+++

*À défaut d'ananas frais, vous pouvez utiliser des morceaux d'ananas congelés.

Voir photo p. 100



Au four
ou à la
mijoteuse



30 minutes
de préparation



3 heures
au four
8 heures
à la mijoteuse



4-5
portions

QUESADILLAS AU PORC

Ingrédients

- 1 _____ rôti d'échine de porc du Québec de 1 kg (2 lb)
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile végétale
 1 _____ oignon blanc, haché
 4 _____ gousses d'ail, hachées
 15 ml _____ (1 c. à table) de cumin moulu
 2,5 ml _____ (½ c. à thé) de piment chili chipotle moulu
 125 ml _____ (½ tasse) de bière blonde mexicaine
 2 _____ limes, pour le jus
 Au goût _____ sel et poivre du moulin
 8 à 10 _____ tortillas de maïs ou de blé de 20 cm (8 po) de diamètre

Garnitures au choix

- Au goût _____ fromage au choix, râpé ou émietté
 Au goût _____ oignons verts, émincés
 Au goût _____ coriandre fraîche, ciselée
 Au goût _____ dés de tomates italiennes
 Au goût _____ crème sure
 Au goût _____ salsa et/ou sauce piquante mexicaine

Préparation pour la cuisson au four

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F). **2** Dans une cocotte, à feu vif, chauffer l'huile et y dorer le rôti de tous les côtés. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. **3** Dans la même cocotte, à feu moyen, attendrir l'oignon avec l'ail. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter la bière et le jus de lime. Saler et poivrer. Remettre la viande dans la cocotte et bien l'enrober du mélange d'oignon. **4** Couvrir et cuire au four 3 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse facilement. Retirer la viande de la casserole et la déposer sur une grande assiette. Laisser tiédir. **5** Dégraisser au besoin et effiloche la viande à la fourchette. **6** Passer le jus de cuisson au tamis et ajouter le mélange d'oignon à la viande. Conserver le jus de cuisson pour le service si désiré ou le remettre avec la viande pour faire des tacos. Pour plus de piquant, ajouter de la poudre de piment chipotle au goût.

Préparation des quesadillas

1 Étaler la moitié des tortillas sur une surface de travail. Répartir le porc effiloché et ajouter les garnitures au goût. Refermer avec le reste des tortillas. **2** Dans une grande poêle légèrement huilée, à feu moyen-doux, dorer une quesadilla à la fois, de chaque côté ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que les tortillas soient bien dorées. Réserver au chaud au besoin. Couper en pointes et servir avec de la crème sure, une salsa et de la sauce piquante.

Préparation pour la cuisson à la mijoteuse

Suivre les étapes 2 et 3 et au moment de mettre au four, transférer le tout dans la mijoteuse. Couvrir et cuire 8 heures à basse température.

Voir photo p. 96



Épaule braisée à l'ananas
et aux épices
Voir recette p. 98





Au four

10 minutes
de préparation30 minutes
de cuisson4
portions

POUTINE AU PORC EFFILOCHÉ ET BOURBON

Ingrédients

400 g _____ (14 oz) de porc du Québec, effiloché*
 4 _____ grosses pommes de terre Yukon Gold
 60 ml _____ (¼ tasse) d'huile d'olive
 45 ml _____ (3 c. à table) d'épices à steak de Montréal
 500 ml _____ (2 tasses) de sauce à poutine du commerce
 400 g _____ (14 oz) de fromage en grains
 35 ml _____ (1 oz) de bourbon

Préparation

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2 Couper les pommes de terre en quartiers d'environ 2 cm (¾ po) de large.
3 Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec l'huile et les épices à steak. **4** Sur une plaque de cuisson, étaler les pommes de terre. Cuire au four 15 minutes. Retourner les pommes de terre et poursuivre la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et tendres.
5 Entre-temps, dans une casserole, réchauffer la sauce à poutine et ajouter le bourbon. Réchauffer le porc effiloché. **6** Répartir les pommes de terre dans quatre bols et couvrir de fromage. Ajouter le porc effiloché et napper de sauce au bourbon.

+++

*Utiliser la recette de porc effiloché p. 84
 ou prendre du porc effiloché du commerce.

Ça existe, on l'a fait!

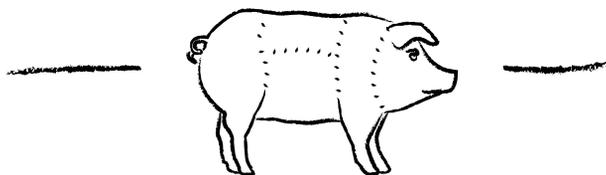
Une poutine au porc effiloché avec du bourbon... Ça existe? On vous voit hausser les sourcils bien hauts. Et le plus beau de l'affaire, c'est que lorsque le porc est prêt, on n'a que 10 minutes de préparation pour s'approcher du Nirvana.



COUPE

LE PORC HACHÉ

C'EST QUOI?



Moelleux, savoureux et économique, le porc haché est préparé à partir de presque toutes les parties désossées, et sans couenne, de l'animal.

Sa teneur en matières grasses est tout à fait comparable à celle des autres viandes hachées. À titre d'exemple, le porc extramaigre, maigre, moyen et ordinaire cumulent respectivement moins de 10 %, 17 %, 23 % et 30 % de gras. Si le comptoir des viandes est dépourvu de porc haché maigre, demandez au boucher de vous en préparer.

ÇA RESSEMBLE À QUOI?

Ce n'est pas sorcier, du porc haché, c'est comme du bœuf ou du veau haché, mais sa chair est un peu plus pâle. Comme pour les autres viandes, il est important de le conserver au froid afin d'éviter que sa température n'atteigne la « zone » où les bactéries peuvent proliférer rapidement. Dans des conditions d'entreposage optimales, on suggère de cuire le porc haché dans un délai de 24 heures après son achat.

ÇA SE CUISINE COMMENT?

Le porc haché s'accommode de tous les types de cuisson. Il constitue une base primordiale de notre patrimoine culinaire. Sans porc haché, pas de ragoût de boulettes, de cretons, de tourtière, de pain de viande et nos farces deviennent plates. Ceci dit, il faut l'expérimenter au rayon saveurs du monde avec la bolognaise, les burritos, la moussaka, les falafels, les chilis, etc.). On s'entend aussi pour dire qu'avec le porc haché on peut cuisiner de succulents burgers et des sauces à spaghetti hypersavoureuses.



Un conseil : parce qu'une manipulation prolongée lui ferait perdre une partie de sa tendreté, il est préférable de travailler la viande rapidement.

La congélation : une option? Oui, pour un maximum de six mois.

Polyvalent : le porc remplace avantageusement le bœuf dans une majorité de recettes et il est moins dispendieux.

Un secret bien gardé

On ne le dit pas assez, le porc du Québec n'est pas que polyvalent, il est aussi très nutritif. Il est au départ une source de protéines de haute qualité, mais aussi de fer (qui contribue à conserver un bon niveau d'énergie), de zinc (qui soutient le système immunitaire, protège des infections et favorise la cicatrisation) et de vitamine du complexe B (qui nous aide à convertir les glucides en énergie). Il est surtout la source alimentaire numéro un de thiamine, qui est en fait la vitamine B1 (essentielle à l'utilisation de l'énergie contenue dans les aliments).

À la
poêle et
au four25 minutes
de préparation65 minutes
de cuisson6
portions

SOUPE-REPAS AUX BOULETTES À L'ITALIENNE

Ingrédients pour les boulettes

454 g _____ (1 lb) porc haché du Québec
 125 ml _____ (½ tasse) de parmesan, râpé finement
 80 ml _____ (⅓ tasse) de chapelure
 1 _____ œuf
 30 ml _____ (2 c. à table) de persil plat, haché finement
 2,5 ml _____ (½ c. à thé) d'origan séché
 1 _____ gousse d'ail, hachée
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la soupe

30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
 1 _____ oignon, coupé en gros dés
 2 _____ gousses d'ail, écrasées
 5 ml _____ (1 c. à thé) d'origan séché
 5 ml _____ (1 c. à thé) de thym séché
 2 _____ carottes, coupées en gros dés
 2 _____ branches de céleri, coupées en dés
 1 _____ courgette, coupée en gros dés
 1 _____ tomate, épépinée, coupée en gros dés
 (ou 2 tomates italiennes)
 2 L _____ (8 tasses) de bouillon de volaille
 500 ml _____ (2 tasses) d'eau
 15 ml _____ (1 c. à table) de pâte de tomates
 1 _____ feuille de laurier
 180 ml _____ (¾ tasse) de petites pâtes courtes
 (tubetti, orzo, etc.)
 500 ml _____ (2 tasses) de bette à carde parée, déchirée
 en morceaux et légèrement tassée
 Au goût _____ fromage parmesan, pour le service

Préparation pour les boulettes

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). **2** Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients sauf l'huile. Assaisonner généreusement. Avec les mains, façonner des boulettes en utilisant environ 5 ml (1 c. à thé) du mélange de viande. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Huiler les boulettes et cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient légèrement cuites et dorées. Déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant et laisser tiédir. Couvrir et réserver au réfrigérateur.

Préparation pour la soupe

1 Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, l'ail, l'origan et le thym 2 minutes. Ajouter les carottes, le céleri, la courgette et la tomate, puis poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le bouillon, l'eau, la pâte de tomates et le laurier. Porter à ébullition et laisser mijoter à découvert 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. **2** Ajouter les boulettes et les pâtes. Poursuivre la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. Ajouter la bette à carde. Cuire 5 minutes de plus. Rectifier l'assaisonnement, au besoin. Servir et accompagner de parmesan et de pain de campagne, si désiré.

Opération boulettes

Une soupe nutritive qui devient ludique par le simple ajout des boulettes. La bette à carde peut être remplacée par des épinards. Le kale peut aussi la remplacer, mais il faut l'ajouter au même moment que les pâtes.





Boulettes de porc à la coriandre, sauce miel et cari
Voir recette p. 110





Au four

30 minutes
de préparation8 minutes
de cuisson4
portions

BOULETTES DE PORC À LA CORIANDRE, SAUCE MIEL ET CARI

Ingrédients

600 g _____ (1 ½ lb) de porc du Québec haché
 160 ml _____ (⅔ tasse) de mie de pain blanc, émietté finement
 1 _____ œuf
 3 _____ oignons verts, hachés finement
 2 _____ gousses d'ail, hachées finement
 45 ml _____ (3 c. à table) de coriandre fraîche, hachée
 30 ml _____ (2 c. à table) de jus de citron
 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre frais, haché finement
 1 _____ lime, coupée en quartiers
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Ingrédients pour la sauce miel et cari

80 ml _____ (⅓ tasse) de miel
 15 ml _____ (1 c. à table) de moutarde de Dijon
 10 ml _____ (2 c. à thé) de poudre ou de pâte de cari
 5 ml _____ (1 c. à thé) de zeste de citron
 10 ml _____ (2 c. à thé) de jus de citron

Préparation

1 Dans un grand bol, mélanger le porc, le pain, l'œuf, les oignons verts, l'ail, la coriandre, le jus de citron et le gingembre. Saler et poivrer. **2** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à gril (broil). **3** Avec les mains, façonner des boulettes en utilisant environ 15 ml (1 c. à table) de mélange de viande pour chacune. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Huiler les boulettes et cuire au four environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient dorées et cuites. **4** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.

Accompagnement

Servir en apéro ou sur du couscous aux herbes, aux raisins dorés et aux canneberges. Accompagner de la sauce.

+++

Vous pouvez cuire les boulettes sur le barbecue à intensité moyenne. Pour faciliter la cuisson, enfiler les boulettes sur des brochettes ou utiliser un panier à légumes pour barbecue.

Voir photo p. 108

Deuxième opération boulettes

On le sait, dans un buffet, la première chose qui disparaît, ce sont les boulettes! Elles sont si faciles à prendre avec un cure-dents! Et vous allez voir, avec notre sauce miel et cari, elles vont partir encore plus vite!



À la poêle



10 minutes de préparation



25 minutes de cuisson



4 portions

CHILI DE PORC

Ingrédients

454 g _____ (1 lb) de porc du Québec haché
 15 ml _____ (1 c. à table) d'huile de canola
 1 _____ poivron vert, épépiné et coupé en dés
 1 _____ oignon, émincé
 15 ml _____ (1 c. à table) de poudre de chili
 500 ml _____ (2 tasses) de sauce tomate arrabbiata maison ou du commerce
 1 _____ boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
 180 ml _____ (¾ tasse) de grains de maïs frais ou surgelés
 12 à 16 _____ chips de maïs, concassées
 1 _____ lime, coupée en quartiers
 Au goût _____ coriandre fraîche
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Chili chill!

Plusieurs villes du monde revendiquent la paternité du chili con carne et San Antonio, au Texas, semble l'avenue la plus plausible. Depuis 1977, le mets est devenu le plat officiel de l'État du Texas. Notre recette honore sa tradition avec une variante pur porc.

Préparation

1 Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile et y faire dorer le porc en l'émiettant à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter le poivron, l'oignon et la poudre de chili. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes. Saler et poivrer. **2** Ajouter la sauce arrabbiata et les haricots rouges. Porter à ébullition et laisser mijoter à mi-couvert pendant 20 minutes.

Accompagnement

Au service, garnir de chips de maïs et de coriandre. Accompagner de quartiers de lime.

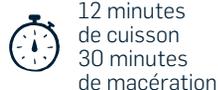
+++

Vous pouvez utiliser de la sauce tomate et y ajouter des épices comme du cumin, de la coriandre moulue, au goût.

Variante

Servir dans des tacos de maïs (ou sur des tortillas de maïs souples) avec de la laitue émincée, de la crème sure, des oignons verts hachés et du fromage cheddar râpé en garniture.

Voir photo p. 114



BOL DE PORC ÉPICÉ ET CONCOMBRE MARINÉ

Ingrédients pour le bol de porc épicé

675 g _____ (1 ½ lb) de porc du Québec haché
 125 ml _____ (½ tasse) de bouillon de volaille
 60 ml _____ (¼ tasse) de sauce soya
 30 ml _____ (2 c. à table) de mirin
 15 ml _____ (1 c. à table) de vinaigre de riz
 15 ml _____ (1 c. à table) de fécule de maïs
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile végétale
 1 _____ gros oignon blanc, coupé en lamelles
 10 ml _____ (2 c. à thé) d'huile de sésame
 15 ml _____ (1 c. à table) de gingembre frais, râpé
 1 _____ gousse d'ail, hachée finement
 Au goût _____ sauce piquante sambal œlek
 1 _____ oignon vert émincé
 Au goût _____ graines de sésame grillées
 Au goût _____ sel et poivre du moulin
 Au goût _____ quartiers de lime

Ingrédients pour le concombre mariné

1 _____ concombre anglais, émincé à la mandoline
 30 ml _____ (2 c. à table) de vinaigre de riz
 15 ml _____ (1 c. à table) de mirin
 5 ml _____ (1 c. à thé) de sauce soya
 5 ml _____ (1 c. à thé) d'huile de sésame
 Au goût _____ sauce piquante sambal œlek
 Au goût _____ riz à sushi de type Calrose cuit

Préparation pour le concombre mariné

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et ajouter la sauce piquante, au goût. Réfrigérer 30 minutes.

Préparation pour le bol de porc épicé

1 Dans un bol, mélanger le bouillon, la sauce soya, le mirin, le vinaigre de riz et la fécule de maïs. Réserver. **2** Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale et y faire attendrir l'oignon. Saler. Réserver sur une assiette. **3** Dans la même poêle, à feu vif, chauffer le reste de l'huile et l'huile de sésame. Y faire dorer légèrement le porc haché en l'émiettant. Ajouter le gingembre, l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le bouillon et l'oignon réservés. Porter à ébullition et laisser mijoter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter la sauce piquante au goût et poivrer. **4** Dans de grands bols, servir la viande sur le riz et garnir de concombre mariné. **5** Parsemer d'oignons verts et de graines de sésame. Accompagner de sauce piquante et de quartiers de lime.

Passion bol

Y a-t-il quelque chose de plus réconfortant que de manger dans un bol? C'est peut-être parce qu'on peut le tenir, chaud, dans nos mains? Parce qu'on peut y mélanger les différentes saveurs plus facilement? En tout cas, ça fait longtemps que les Asiatiques l'ont compris. Cette recette est une occasion d'y réfléchir.





Chili de porc
Voir recette p. 111



À la
poêle et
au four20 minutes
de préparation35 minutes
de cuisson4-5
portions

PÂTÉ CHINOIS AU PORC HACHÉ

Ingrédients

675 g _____ (1 ½ lb) de porc du Québec haché
 1 L _____ (4 tasses) de pommes de terre Russet, pelées et tranchées
 250 ml _____ (1 tasse) de fromage cheddar fort, râpé
 60 ml _____ (¼ tasse) de crème sure
 _____ lait (facultatif)
 2 _____ échalotes françaises, hachées finement
 1 _____ gousse d'ail, hachée finement
 30 ml _____ (2 c. à table) de beurre
 1 _____ boîte de 341 ml (12 oz) de maïs en grains, égoutté
 1 _____ boîte de 341 ml (12 oz) de maïs en crème
 Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Dans une casserole moyenne, couvrir les pommes de terre d'eau salée et porter à ébullition. Laisser mijoter à couvert environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. **2** Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la casserole. Ajouter le fromage et la crème sure. Écraser à l'aide d'un pilon à pommes de terre et terminer en fouettant quelques secondes au batteur électrique. Ajouter du lait au besoin pour ajuster la texture. Saler et poivrer. Réserver. **3** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). **4** Entre-temps, dans une grande poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et attendrir les échalotes et l'ail. Ajouter la viande et faire revenir à feu moyen-vif jusqu'à ce que la viande soit cuite et légèrement dorée. Saler et poivrer. **5** Répartir la viande dans un plat de cuisson d'environ 25 x 20 cm (10 x 8 po). Y étaler le maïs en grains et le maïs en crème. Couvrir de la purée de pommes de terre. Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. **6** Laisser reposer 5 minutes et servir.

Accompagnement

Accompagner d'un légume vert vapeur
(brocoli, haricots verts, etc.)

Ma recette de ta mère!

Steak, blé d'Inde, patates?
Toutes les mères du Québec ont mis à
leur main ce classique pour en faire
leur secret bien gardé. Nous, notre
pâté chinois, c'est simple, il est bon
rare, il est pur porc et il est garni
de cheddar!





Zoodles à la sauce bolognaise
Voir recette p. 120





Au four

10 minutes
de préparation30 minutes
de cuisson4
portions

SAUCE BOLOGNAISE AU PORC

Ingrédients

454 g _____ (1 lb) de porc du Québec haché
 30 ml _____ (2 c. à table) d'huile d'olive
 1 _____ oignon, haché
 1 _____ carotte, coupée en dés
 1 _____ branche de céleri, coupée en dés
 1 _____ gousse d'ail, hachée
 30 ml _____ (2 c. à table) de pâte de tomates
 1 _____ boîte de tomates broyées de 796 ml (28 oz)
 125 ml _____ (½ tasse) de vin rouge (ou bouillon de boeuf)
 15 ml _____ (1 c. à table) de fines herbes italiennes séchées
 Au goût _____ fromage parmesan
 60 ml _____ (¼ tasse) de feuilles de basilic frais, déchirées
 Au goût _____ sel et poivre frais moulu

Préparation

1 Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile et y faire revenir le porc en l'émiettant à l'aide d'une cuillère de bois de 4 à 5 minutes. Égoutter le surplus de gras au besoin. **2** Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail et poursuivre la cuisson environ 3 minutes. **3** Ajouter la pâte de tomates, les tomates broyées, le vin et les fines herbes. Saler et poivrer. Laisser mijoter environ 20 minutes. Saler et poivrer.

+++

On peut utiliser cette recette très versatile autant sur ses nouilles préférées que sur des zoodles (spaghettis de courgettes, voir photo p. 118). Elle fera aussi sensation entre des couches de feuilles de lasagne et de ricotta que l'on gratinera avec notre fromage préféré pour une lasagne savoureuse.

*Le secret est dans
la sauce... bien oui!*

Hyperpolyvalente, la bolognaise se fait aimer sur toutes les pâtes alimentaires, mais aussi sur les zoodles (spaghettis de courgettes, voir photo p. 118). Doubler la recette permet d'en congeler une partie ou d'en faire une lasagne alternée avec de la ricotta.





Au
barbecue



10 minutes
de préparation



6 à 8 minutes
de cuisson



4
portions

BURGERS AUX DEUX FROMAGES

Ingrédients

454 g _____ (1 lb) de porc du Québec haché
60 ml _____ (¼ tasse) de mélange à soupe à l'oignon
125 ml _____ (½ tasse) de mélange de fromages râpés au choix
4 _____ pains kaiser, ouverts en deux
Au goût _____ dijonnaise
1 _____ tomate, coupée en tranches
4 _____ feuilles de laitue romaine ou Boston
Au goût _____ sel et poivre du moulin

Préparation

1 Préchauffer le barbecue à chaleur moyenne-élevée. Huiler la grille.
2 Dans un grand bol, mélanger le porc, le mélange à soupe à l'oignon et les fromages. **3** Avec les mains, façonner la viande en 4 galettes de 1 cm (½ po) d'épaisseur. **4** Griller les galettes sur le barbecue de 6 à 8 minutes. À mi-cuisson, retourner à l'aide d'une spatule. Poivrer. **5** Griller les pains sur le barbecue et tartiner de dijonnaise. Répartir les galettes sur la base des pains. Garnir de tomates et de laitue. Refermer avec le reste des pains et servir.

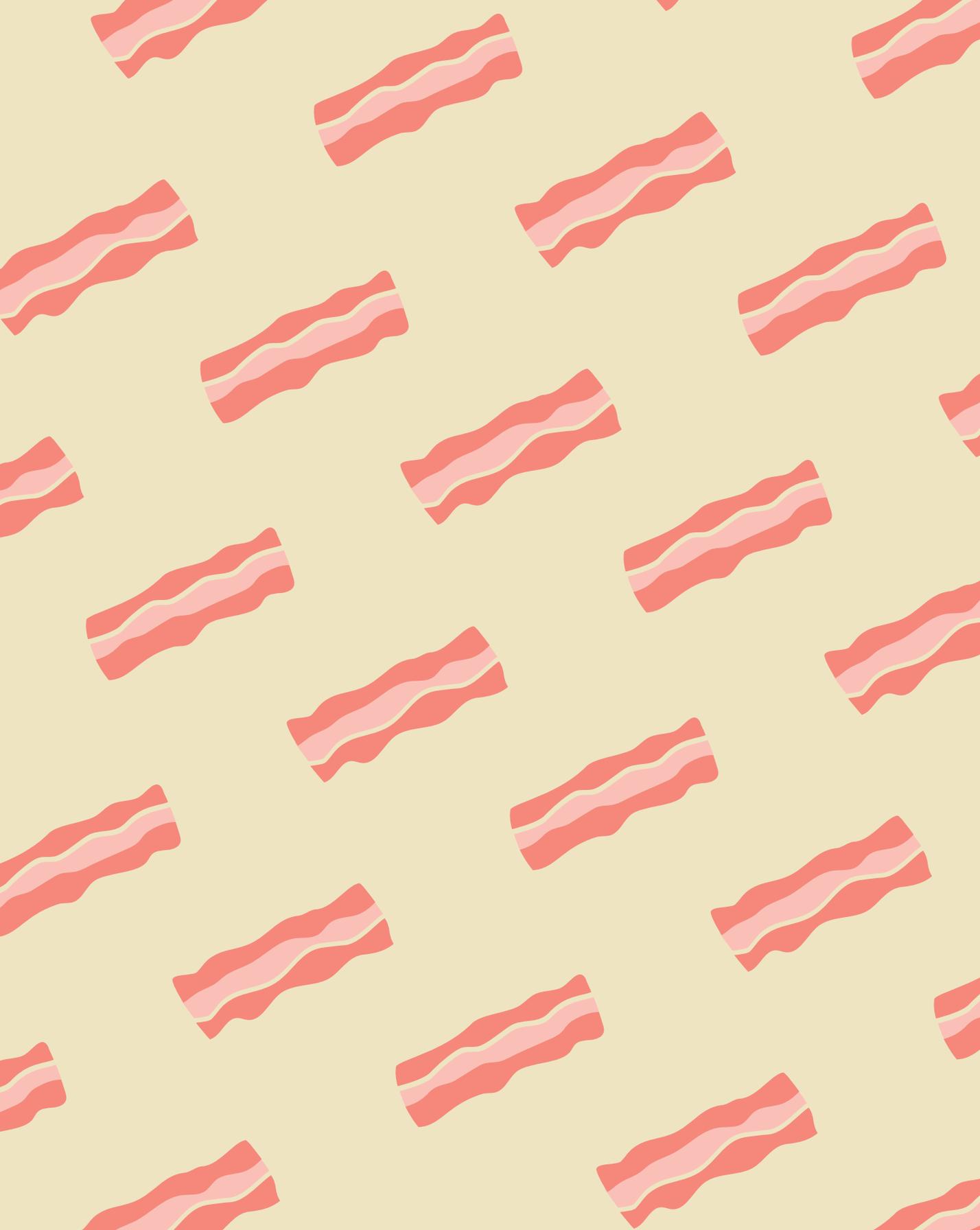
+++

On peut varier le choix des fromages. Essayer un mélange de mozzarella et cheddar ou mozzarella et parmesan ou encore emmental et cheddar.

100 % porc

Encore un burger? Ah, mais celui-là est différent. Et l'essayer c'est l'adopter, vraiment. L'ajout du mélange à soupe à l'oignon: une autre petite révélation. Simple, simple, simple!







Jamais sans mon **BACON**

Longtemps associé exclusivement au petit-déjeuner, le bacon a infiltré beaucoup plus largement le monde de la cuisine et plus particulièrement celui des desserts. Par exemple, le pain doré que l'on accompagnait de bacon est devenu un pain doré AU bacon. On compte plusieurs mariages sucrés-salés, le chocolat et le caramel s'inscrivent en tête de liste. Le sirop d'érable, le cheddar et les pommes sont aussi des associations naturelles. On peut cependant pousser la note jusqu'à l'in vraisemblable, mais éblouissant maïs soufflé à la guimauve et au bacon. Là, en bouche, c'est littéralement Alice aux pays des merveilles.

Pour vivre chaque fois l'expérience à son comble, deux conseils. Le premier : ouvrez l'œil et recherchez un bacon « respectable », c'est-à-dire un produit qui ne contient que des ingrédients dont vous pouvez prononcer le nom. Le bacon, à la base, c'est du porc (du flanc, plus gras, ou de la poitrine), de l'eau, du sel et du sucre brun. Le deuxième : optimisez sa cuisson de manière à tirer le meilleur de votre expérience gustative et... ménagère. Deux heures de nettoyage dans une cuisine pour quatre tranches de bacon, c'est un ratio qui peut être amélioré.

Mission perfection

01 À LA POÊLE

Simple et rapide, cette technique est la moins appréciée, car c'est la plus salissante. On dépose les tranches de bacon dans une poêle froide. On cuit à feu moyen, soit à plat et le bacon sera croustillant parce qu'il aura été exposé à la chaleur directe (cuire une dizaine de minutes en retournant les tranches à mi-cuisson), soit on cuit en sautant en pagaille à peu près le même temps, pour un bacon plus moelleux. Dans les deux cas, on n'oublie pas d'éponger l'excédent de gras avec du papier absorbant.

02 À LA POÊLE, MAIS AVEC DE L'EAU

Le saviez-vous? On peut cuire le bacon, à la poêle, mais avec de l'eau? En plus d'obtenir un bacon tendre et croustillant, il sera moins gras, et ce, sans brûler les tranches. Il suffit de déposer les tranches de bacon côte à côte dans une poêle, de recouvrir légèrement d'eau et d'amener à ébullition. On réduit ensuite le feu. Le bacon est prêt lorsque l'eau est entièrement évaporée et que sa texture est craquante.

03 AU MICRO-ONDES

On aime particulièrement cette technique, car c'est la moins salissante. On dépose les tranches de bacon sur une assiette entre deux couches de papier absorbant. On calcule entre 1 et 2 minutes de cuisson. Pour un bacon plus croustillant, on poursuit la cuisson par tranches de 30 secondes.

04 AU FOUR

Si on a un peu plus de temps, cette technique permet une cuisson sans dégât. On préchauffe le four à 200 °C (400 °F). On dépose les tranches de bacon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et on enfourne de 15 à 20 minutes, en retournant les tranches à mi-cuisson. À la sortie du four, on éponge l'excédent de gras avec du papier absorbant.

En épicerie, vous pouvez acheter du bacon déjà préparé ou demander à votre boucher de le trancher à l'épaisseur de votre choix.

Jamais assez?

Pour vous amener à satiété, il existe du baume pour les lèvres, de la soie dentaire, du popcorn au bacon et même des préservatifs (en latex) qui ont le goût, l'odeur et l'apparence du bacon.

Le saviez-vous?

Le bacon est le premier aliment qui a été consommé sur la Lune!

À l'américaine ou à l'italienne

Le bacon et la pancetta sont fabriqués à partir du flanc de porc. Pour faire du bacon, les flancs sont saumurés, puis fumés. La pancetta est quant à elle préparée à partir d'une chair salée et poivrée en abondance d'un côté, puis enroulée fermement. Elle n'est pas fumée. Les lardons, c'est quoi? C'est tout simplement du bacon tranché en bâtonnets.







Au four

25 minutes
de préparation30 minutes
de réfrigération
30 à 35 minutes
de cuisson8
portions

TARTE AUX PACANES ET BACON

Ingrédients pour la croûte

310 ml _____ (1 ¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
 60 ml _____ (¼ tasse) de sucre à glacer
 125 ml _____ (½ tasse) de beurre non salé froid, coupé en cubes
 3 _____ tranches de bacon du Québec cuites, refroidies
 et coupées en dés
 30 ml _____ (2 c. à table) d'eau, environ

Ingrédients pour la garniture

3 _____ œufs
 125 ml _____ (½ tasse) de sucre
 125 ml _____ (½ tasse) de sirop de maïs
 125 ml _____ (½ tasse) de sirop d'érable
 310 ml _____ (1 ¼ tasse) de demi-pacanes
 2 _____ tranches de bacon du Québec cuites, refroidies
 et coupées en dés
 2,5 ml _____ (½ c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation de la croûte

1 Au robot culinaire, mélanger la farine et le sucre à glacer. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter le bacon et l'eau, puis mélanger à nouveau jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque avec les mains.
2 Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte et fonder un moule à tarte cannelé à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre sur 2,5 cm (1 po) de hauteur. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la croûte. Réfrigérer au moins 30 minutes. **3** Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Préparation de la garniture

1 Dans un bol, battre les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Verser dans la croûte. **2** Déposer le moule sur une plaque de cuisson et cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit ferme. Laisser refroidir complètement avant de servir. Décorer de tranches de bacon croustillantes.

Le porc du Québec s'est transformé au fil des ans. Depuis une trentaine d'années, il a perdu en gras et il a gagné en saveur. Le savoir-faire des éleveurs s'enrichit, il est en constante évolution : la rigueur appliquée à la propreté des lieux, la soucieuse attention portée au bien-être des animaux et le respect tant adressé aux humains qu'à la planète sont à la base d'une fierté qui se mesure à l'échelle planétaire.

Les éleveurs de porcs du Québec sont reconnus à l'échelle mondiale pour leurs méthodes d'élevage, ce qui contribue à offrir un produit de qualité supérieure. Ils répondent à des normes de qualité parmi les plus élevées au monde. 75 % de la production porcine québécoise est destinée aux marchés internationaux. En effet, Le porc du Québec est exporté dans plus de 80 pays. Parallèlement aux exportations, il répond à 80 % de la demande locale.

Le savoir-faire des éleveurs relativement à la traçabilité, la salubrité et le bien-être animal, a pavé la route à un excellent bilan en matière de responsabilité sociale. Une liste rigoureuse de normes à respecter et de bonnes pratiques sont la clé du succès.

En ce qui a trait à son empreinte environnementale, il faut savoir que le porc du Québec est une des viandes dont le bilan carbone est le plus faible au monde. Le bilan de gaz à effet de serre (GES) de la production de porcs au Québec est 25 % inférieur au bilan de GES moyen des cinq principaux pays exportateurs de porcs. Ces émissions de GES ne se restreignent pas à l'élevage des animaux, elles concernent l'ensemble de la chaîne de production alimentaire, incluant sa transformation, son emballage et son transport. Ceci dit, la production locale fait aussi très bonne figure sur le plan de sa consommation d'eau, 45 % moins élevée que le bilan moyen des cinq principaux pays exportateurs de porcs (États-Unis, Allemagne, Espagne, Danemark et Canada).

Sur chaque ferme de la province, les élevages locaux sont à 100 % exempts d'hormones de croissance (leur utilisation est interdite au Canada) et peuvent se targuer de produire une viande sans antibiotique. Dans le cas où un animal devrait être soigné avec une médication, obligatoirement prescrite par un vétérinaire, il ferait l'objet d'un retrait visant à s'assurer qu'aucun résidu médicamenteux ne demeure dans sa chair.

Dans la totalité des fermes, encore majoritairement familiales, chaque geste posé — de la culture du grain nourricier jusqu'au produit transformé — est mis au service d'un développement durable. On ne produit pas de viande de qualité sans élevage de qualité. Générer un produit irréprochable, soit une viande rosée savoureuse et délicate avec un persillage bien dosé et réparti comme il se doit, voilà une des intentions primordiales qui sous-tendent les engagements de nos éleveurs œuvrant bien souvent dans l'ombre.

La filière porcine contribue à la richesse collective du Québec favorisant l'emploi local, dont le nombre est estimé à 31 100. Ces importantes retombées économiques, cruciales en région, reposent sur le fait que 100 % de la production québécoise (élevage et transformation) se fait ici, chez nous. Les retombées économiques de ce secteur ne sont pas négligeables, elles se chiffrent à plus de trois milliards de dollars sur une base annuelle.

En choisissant Le porc du Québec, vous encouragez une chaîne d'approvisionnement répondant aux normes des plus exigeantes. C'est le travail exceptionnel de la filière porcine d'ici, qui vous permet de savourer un produit local d'aussi grande qualité.

Vrai ou faux

Les cochons sont des animaux malpropres. C'est faux. Leurs bains de boue ont pour fonction de réguler leur température corporelle et de les protéger des puces et des coups de soleil.

Éleveur de porcs, un job de bras de gars?

On le sait peu, mais au Québec, 32 % des éleveurs sont des femmes.



Le saviez-vous?

Le porc du Québec est exporté dans 80 pays.

Cote en hausse

Le porc est le produit bioalimentaire le plus exporté par le Québec.





L'INDEX DES RECETTES

Les marinades infallibles

Marinade thai _____	20
Marinade à l'italienne _____	20
Marinade au vin blanc et aux herbes fraîches _____	20
Marinade teriyaki _____	20

Les fameux rubs

Le mélange de base _____	21
Le mélange nord-africain _____	21
Le mélange mexicain _____	21
Le mélange vert _____	21
Le mélange chocolaté _____	21

Le filet

Filets de porc balsamique et salade de tomates _____	24
Filets de porc barbecue à l'érable _____	28
Pâté au porc _____	30
Rouleaux de printemps au porc et aux asperges _____	32
Filets de porc au pesto _____	33
Vol-au-vent de porc _____	36
Plaque de filet de porc à la thaï _____	38
Brochettes de filets de porc barbecue, riz cajun au maïs grillé _____	40

La longe

Salade de porc miel et moutarde _____	44
Longe de porc piquée à l'ail et orechiettes aux champignons _____	46
Salade tiède de betteraves jaunes et longe de porc ____	50
Rôti de porc frais pour le brunch _____	52
Longe de porc farcie et compotée d'oignons _____	53
Longe de porc sauce aux bleuets du Québec _____	54
Rouleaux de longe de porc à l'asiatique _____	58

La côtelette

Côtelettes de porc au sésame _____	62
Porc barbecue _____	66
Plaque de côtelettes de porc, asperges et pommes de terre _____	67
Côtelettes de porc tandoori _____	70
Sandwichs roulés au porc et rémoulade _____	72
Côtelettes de porc piri-piri _____	73
Côtelettes de porc farcies au cheddar et aux abricots _	76
Porc chasseur _____	80

L'épaule

Miniburgers de porc effiloché à la vietnamienne _____	84
Pizza réinventée au porc effiloché _____	88
Mijoté de porc à la courge et lait de coco _____	89
Épaule de porc braisée à l'ail et à l'érable _____	90
Cassoulet de porc _____	94
Épaule braisée à l'ananas et aux épices _____	98
Quesadillas au porc _____	99
Poutine au porc effiloché et bourbon _____	102

Le porc haché

Soupe-repas aux boulettes à l'italienne _____	106
Boulettes de porc à la coriandre, sauce miel et cari ____	110
Chili de porc _____	111
Bol de porc épicé et concombre mariné _____	112
Pâté chinois au porc haché _____	116
Sauce bolognaise au porc _____	120
Burgers aux deux fromages _____	122







**Filet, longe, côtelette, épaule et porc haché :
des trucs de pro, des techniques de base
et des recettes inspirantes.**

Rassasiant, réconfortant, festif et abordable, le porc du Québec permet d'encourager l'économie locale et de partager bien simplement de bons moments avec ceux qu'on aime. Dans ce livre, on a réuni des méthodes de travail et surtout nos meilleurs classiques avec des coupes qu'on apprécie et qu'on connaît bien. Nos recettes sont vraiment faciles et rapides, elles vous serviront de prétextes pour de belles rencontres gourmandes.

