

Canada

Canada 
L'EXCELLENCE À VOTRE TABLE



CANADA - L'EXCELLENCE À VOTRE TABLE

Agriculture and
Agri-Food Canada

Agriculture et
Agroalimentaire Canada



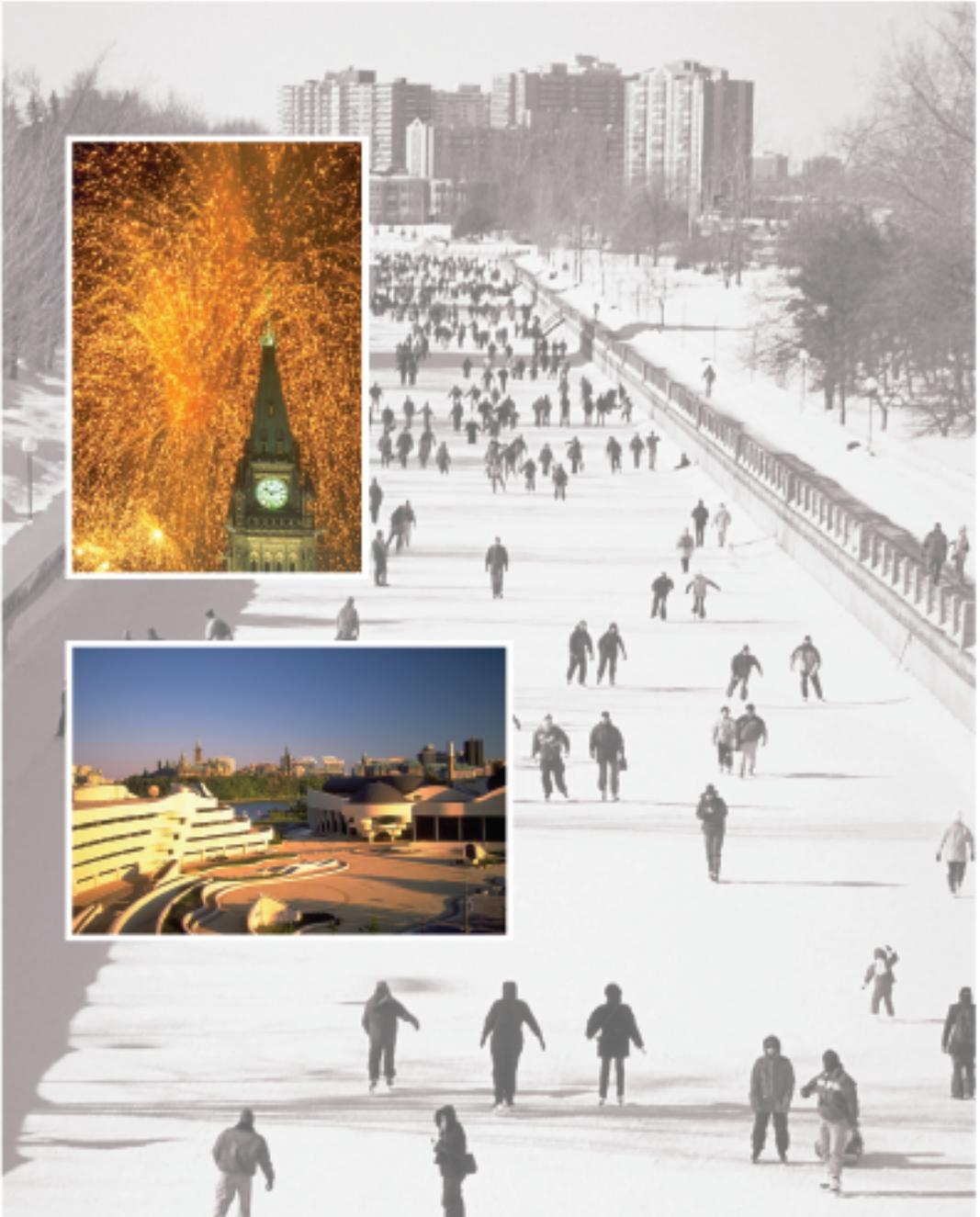
Remerciements

Agriculture et Agroalimentaire Canada
tient à remercier toutes les personnes et
les organisations qui ont fourni les recettes
et les photographies du Canada présentées dans ce livre. Grâce à leur
généreuse contribution, ce livre offre un délicieux aperçu des saveurs de l'agri-
culture canadienne.

Deuxième édition

Canada 
L'EXCELLENCE À VOTRE TABLE

Région de la capitale nationale



Grande photo : Bal de neige, Ottawa (Ontario), avec la permission de la Société du Partenariat ontarien de marketing touristique. **Photo du haut :** Fête du Canada, Colline du Parlement, Ottawa (Ontario), avec la permission de la Société du Partenariat ontarien de marketing touristique. **Photo du bas :** Musée canadien des civilisations, Gatineau (Québec), avec la permission de la Société du Partenariat ontarien de marketing touristique



Introduction

Nous vous invitons à découvrir le Canada en préparant des recettes qui reflètent la diversité de notre vaste territoire et des gens qui y vivent. Du hors-d'œuvre au dessert, de l'apéritif au digestif, le Canada offre un riche éventail de boissons et de mets savoureux.

Les aliments qui constituaient la nourriture de base des premiers habitants du Canada, les Premières nations, n'ont rien perdu de leur charme et sont encore très prisés aujourd'hui. Goûtez aux produits uniques qu'offre le Canada : riz sauvage, bison, sirop d'érable et bleuets sauvages, par exemple. Mettez en valeur leurs saveurs exquis en les accompagnant d'une boisson choisie parmi une riche sélection de vins et de vins de glace canadiens.

Quel que soit votre péché mignon – homard de l'Atlantique, bison des Prairies, cidre de glace du Québec – vous pourrez toujours choisir parmi des produits de qualité exceptionnelle. Le Canada est fier de vous offrir l'excellence à votre table.

Le secteur canadien de l'agriculture et de l'agroalimentaire, l'un des plus anciens et des plus importants de notre économie, est profondément enraciné dans l'histoire et la culture du pays. Il compte également parmi les industries les plus dynamiques et les plus novatrices du Canada, et fournit des produits uniques et délectables qui égayeront toutes les tables.

Les produits suggérés dans ce recueil de recettes sont à votre portée, dans les supermarchés et les boutiques gastronomiques. Essayez-les pour découvrir la cuisine et la culture canadiennes et savourez le Canada!

Bon appétit!



Carte de base de l'Atlas du Canada superposée à une image satellitaire composite NOAA-AVHRR du Canada, produite par le ministère des Ressources naturelles du Canada, 2003. © Reproduit avec la permission du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada, 2005.





Table des matières

1 Hors-d'œuvre

Hors-d'œuvre aux fruits de mer marinés dans la vodka	14
Ailes de poulet au sirop d'érable	15
Carpaccio de bison	16
Petits pains au homard	17
Tapas de pétoncles canadiens avec crostini et pepperjack	18
Crabe grillé	19
Gougères au crabe des neiges du Canada	20
Crêpes roulées au crabe des neiges nappées de sauce à l'érable	21

2 Salades

Salade de pommes de terre et de saumon	24
Salade estivale de riz sauvage	26
Salade de riz sauvage canadien	28
Vinaigrette épicée au sirop d'érable	29
Salade de bison des Prairies mariné	30
Salade de lentilles aux hampes d'ail	32

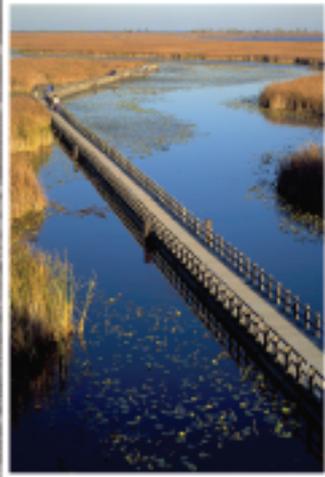
3 Soupes

Crème de champignons du Canada	36
Soupe aux tomates et au riz sauvage	38
Soupe aux pois à la canadienne	40
Chaudrée de poisson du Canada	42

4 Plats principaux

Brochettes de bison mariné au vin	46
Conseils pour la préparation de la viande de bison	47
Brochettes des Prairies canadiennes	48
Bison Stroganoff	50
Rôti de bison aux champignons sauvages	52
Chili de la police montée	54
Émincé de bison poivré accompagné de champignons sautés	56
Côtelettes de porc aux oignons caramélisés au sirop d'érable	57
Grillade de porc estivale	58
Côtes de porc croustillantes au sirop d'érable	60
Couscous au poulet, aux pois chiches épicés et à la harissa de lentilles rouges	62
Médallions de porc à la sauce de cidre de glace canadien	63
Pâtes à la sauce crémeuse aux morilles	64
Lapin des neiges	66
Rôti de boeuf farci aux canneberges	68
Farce au riz sauvage	70
Farce aux canneberges	72
Farce au pain	73

5	Poissons et fruits de mer	
	Saumon grillé à la compote de petits fruits	76
	Saumon à la Bosc	78
	Saumon fumé canadien du Pacifique sur blinis de riz sauvage nappé de compote de canneberges	79
	Quiche aux crevettes et aux champignons	80
	Linguini aux poireaux et aux épinards avec crevettes nordiques	82
	Pétoncles au cidre de glace canadien	84
	Chaudrée de palourdes du Canada	86
	Linguini à la sauce aux palourdes	88
	Moules bleues canadiennes à la vapeur avec sabayon de vin de glace canadien	89
6	Plats d'accompagnement	
	Légumes	
	Carottes glacées au miel	92
	Pommes de terre rôties au miel et à la moutarde	93
	Pain	
	Pain de riz sauvage au miel et aux noix	94
	Autres	
	Cretons de lentilles vertes et de ciboulette	96
	Galettes de haricots noirs canadiens	97
7	Desserts	
	Croustade aux bleuets sauvages	100
	Tarte aux bleuets sauvages	102
	Pudding de saskatoons à l'érable avec beurre au vin de glace	103
	Fondue au sirop d'érable	104
	Mousse onctueuse à l'érable	104
	Mousse au sirop d'érable et coulis aux fruits	106
	Gâteau au sirop d'érable et aux noix	107
	Tartelettes au sirop d'érable	108
8	Cocktails	
	Cocktail de vodka aux petits fruits	114
	Manhattan CC	114
	Whisky Sour CC	115
	Cosmopolitain classique	115
	Cocktail cosmopolitain	116
	Cristal	116
	Sangria estivale au miel	117
	Martini de vin de glace et de vodka	117
	Vodka Seabreeze	118
	Paradis	118
	Martini Boule de Neige	119
9	Boissons sans alcool	
	Lait frappé léger au miel et aux petits fruits	122
	Punch à la framboise et aux canneberges	124
	Limonade à l'érable	125



Ontario

Grande photo : Vallée de l'Outaouais, Ottawa (Ontario), avec la permission de la Société du Partenariat ontarien de marketing touristique
Photo de gauche : Parc national de la Pointe-Pelée (Ontario), avec la permission de la Société du Partenariat ontarien de marketing touristique.
Photo de droite : Carrousel de la Gendarmerie royale du Canada, Ottawa (Ontario), avec la permission de la Société du Partenariat ontarien de marketing touristique.



Hors-d'œuvre

Hors-d'œuvre aux fruits de mer marinés dans la vodka

Ailes de poulet au sirop d'érable

Carpaccio de bison

Petits pains au homard

Tapas de pétoncles canadiens avec crostini et pepperjack

Crabe grillé

Gougères au crabe des neiges du Canada

Crêpes roulées au crabe des neiges nappées de sauce à l'érable

De gauche à droite :

Hors-d'œuvre aux fruits de mer marinés dans la vodka

Tapas de pétoncles canadiens avec crostini et pepperjack

Petit pain au homard

Ailes de poulet au sirop d'érable

Carpaccio de bison

À l'arrière : crabe grillé





Hors-d'œuvre aux fruits de mer marinés dans la vodka

500 g de pétoncles du Canada

60 ml de vodka

jus de 2 limes

75 ml d'huile d'olive

500 g de crevettes nordiques du Canada, cuites

Sauce

90 ml de vodka canadienne

125 ml de sauce tomate

2 c. à soupe de raifort

un soupçon de sauce Tabasco

une pincée d'ail en poudre

Préparation (fruits de mer)

Rincer et sécher les pétoncles. Les faire ensuite mariner dans le jus de lime et la vodka pendant 3 à 4 heures au réfrigérateur. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les pétoncles de 2 à 3 minutes de chaque côté. Les servir tièdes ou froids, accompagnés de crevettes et de sauce.

Préparation (sauce)

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût. Servir avec les pétoncles grillés et les crevettes dans un coquillage, avec la garniture de votre choix.

Donne de 6 à 8 portions

Source : Canadian Iceberg Vodka Corporation (www.icebergvodka.com)

Pétoncles

Trois types de pétoncles sont généralement disponibles : les pétoncles géants, qui sont les plus gros, les pétoncles de baie et les pétoncles calicots. Leur chair est de couleur blanc crème, rose crème ou brun clair. Les pétoncles sont en général décoquillés immédiatement après leur récolte et vendus frais ou congelés. Pour que les pétoncles conservent toute leur saveur et leurs qualités nutritives, il ne faut pas utiliser d'huile ou de matière grasse pour leur cuisson, ou alors en très faible quantité. Vous pouvez les rôtir, les pocher, les griller, les faire sauter ou les poêler.

Ailes de poulet au sirop d'érable

1 kg d'ailes de poulet

Marinade

125 ml de sirop d'érable

50 ml de sauce chili

1 petit oignon, haché

30 ml de vinaigre de cidre

15 ml de moutarde à l'ancienne du Canada

5 ml de sauce Worcestershire

Préparation (marinade)

Mélanger le sirop d'érable, la sauce chili, l'oignon haché, le vinaigre de cidre, la moutarde et la sauce Worcestershire dans une poêle peu profonde.

Préparation (poulet)

Faire mariner les ailes de poulet dans la marinade pendant au moins 4 heures au réfrigérateur, dans un plat couvert. Retourner les ailes de poulet de temps en temps. Griller ou rôtir les ailes de poulet au four ou sur le barbecue, en les arrosant de temps en temps de marinade, jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites. Vous pouvez remplacer les ailes de poulet par des pilons.

Donne de 4 à 6 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Carpaccio de bison

160 ml de bière canadienne

60 g d'oignon, haché

1 c. à soupe d'ail haché

30 ml de vin rouge sec

5 c. à soupe d'huile végétale

450 g de viande de bison parée (longe ou filet)

60 ml de moutarde à l'ancienne du Canada

2 c. à soupe de persil haché

2 c. à soupe de grains de poivre noir broyés

2 c. à soupe de coriandre hachée

pousses de laitue

huile d'olive extra-vierge

Préparation (marinade)

Mélanger la bière, l'oignon, l'ail, 2 cuillerées à soupe d'huile et le vin dans une casserole. Chauffer et porter à ébullition, puis laisser refroidir.

Préparation (bison)

Ajouter le bison à la marinade froide et réfrigérer pendant au moins 24 heures (plus longtemps si vous préférez une viande ferme). Retirer le bison de la marinade et assécher en tapotant. Dans une poêle très chaude, saisir la viande dans 3 cuillerées à soupe d'huile, puis laisser refroidir. Badigeonner le bison de moutarde. Mélanger le persil, le poivre et la coriandre, puis rouler la viande dans le mélange d'épices. Précongeler le rouleau pour qu'il soit facile à trancher. Couper le bison en tranches très minces. Placer les tranches de bison sur un lit de pousses de laitue et ajouter un filet d'huile d'olive extra-vierge.

Donne de 4 à 8 portions

Source : Alberta Bison Association, recette fournie par l'Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)

Petits pains au homard

**340 g de chair de homard canadien,
fraîche ou congelée**

125 ml à 175 ml de mayonnaise

2 c. à café de jus de citron

3 c. à soupe de céleri coupé en dés

2 c. à soupe d'oignon émincé (facultatif)

Préparation

Décongeler le homard, puis égoutter. Le couper ensuite en petits morceaux. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le jus de citron, le céleri et l'oignon. Incorporer au homard et bien mélanger.

Garnir votre pain favori ou un croissant de salade de homard ou utiliser le mélange comme garniture à pain pita.

Donne de 4 à 6 portions

Source : *Taste of Nova Scotia Society* (www.tasteofnovascotia.ns.ca)

Homard

Au Canada, le homard est pêché et transformé dans toutes les provinces de l'Atlantique (Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard, Terre-Neuve-et-Labrador) et au Québec. Les prises atteignent leur maximum lors de deux périodes de pointe dans l'année : entre avril et juin, lorsque la saison de pêche du printemps bat son plein, et en décembre, après l'ouverture de la pêche d'hiver dans le sud-ouest de la Nouvelle-Écosse.

Tapas de pétoncles canadiens avec crostini et pepperjack

750 g de pétoncles géants du Canada

60 ml d'huile d'olive

60 g de piment de cayenne en bocal, coupé en dés
(mettre le jus de côté)

1 c. à soupe d'ail frais, haché finement

1 botte d'oignons verts hachés

25 ml de jus de lime frais

sauce Tabasco

sel et poivre, au goût

fromage pepperjack

crostini

Préparation

Dans un grand bol, mélanger les pétoncles à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Dans une grande poêle à revêtement anti-adhésif, placer une couche de pétoncles et les faire revenir à feu vif pendant 1 1/2 à 2 minutes. Les retourner et ajouter les autres ingrédients. Faire revenir à feu vif encore 1 1/2 à 2 minutes.

Servir les pétoncles dans des assiettes individuelles, accompagnés de fromage pepperjack et de crostini, ou dans un grand plat dans lequel vos invités pourront se servir.

Donne de 6 à 8 portions

Source : *Clearwater Seafoods* (www.clearwater.ca/storefront/)

Crabe grillé

Beurre à l'ail et au citron

125 g de beurre

2 gousses d'ail pressées ou hachées finement

25 ml de jus de citron frais

un soupçon de sauce Worcestershire

une pincée de poivre noir, fraîchement moulu

1 c. à soupe d'herbes fraîches hachées
(thym, ciboulette ou persil)

Crabe

1 kg de pinces de crabes des neiges
pré-entaillées et décongelées

Préparation (beurre à l'air et au citron)

Faire fondre le beurre. Mélanger avec l'ail, le jus de citron et la sauce Worcestershire et poivrer au goût. Cuire de 4 à 5 minutes à feu doux. Retirer du feu et ajouter les herbes.

Préparation (crabe)

Faire griller le crabe en le retournant et en le badigeonnant de beurre à l'ail et au citron, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit réchauffée.

Donne de 8 à 10 portions

Source : Clearwater Seafoods (www.clearwater.ca/storefront/)

Crabe des neiges

Au Canada, on pêche et on transforme le crabe des neiges à la grandeur des provinces de l'Atlantique (Terre-Neuve, Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse, Île-du-Prince-Édouard), ainsi qu'au Québec. Le crabe des neiges est capturé dans des trappes installées dans les fonds sablonneux à des profondeurs de 1 à 470 mètres. La saison de pêche au Canada s'étend d'avril à novembre. La largeur du crabe capturé commercialement varie de 9,5 à 15 cm et son poids, de 350 g à 1,3 kg.

Quand elle est cuite, la carapace du crabe des neiges devient orange vif. La chair est riche, sucrée et ferme. Rose orangé à l'extérieur et blanche à l'intérieur, elle se compose de filaments fins et tendres d'un goût délicat et exquis.

Gougères au crabe des neiges du Canada

75 g de farine

1/2 c. à café de levure chimique

sel, poivre et poivre de Cayenne, au goût

50 g de cheddar canadien moyen, râpé

1 œuf séparé (à température ambiante)

100 ml de lait

25 g de beurre, fondu

100 g de chair de crabe des neiges, égouttée

1 oignon vert, émincé

beurre

Préparation

Dans un grand bol, mélanger ensemble la farine, la levure chimique, le sel, le poivre, le poivre de Cayenne et le fromage. Dans un petit bol, fouetter les jaunes d'œuf, le lait et le beurre fondu, puis ajouter le crabe et l'oignon vert. Dans un autre bol, monter les blancs d'œuf en neige jusqu'à ce qu'ils forment des pics. Mélanger le contenu du petit bol avec les ingrédients secs, puis incorporer délicatement les blancs d'œuf battus. Dans une poêle de taille moyenne, faire fondre une partie du beurre, y verser peu à peu le mélange et cuire jusqu'à ce que les gougères soient gonflées et dorées (comme pour des crêpes).

Donne environ 20 petites gougères

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Crêpes roulées au crabe des neiges nappées de sauce à l'érable

30 g de vermicelles, cuits

15 g de champignons secs, réhydratés et hachés

250 g de chair de crabe des neiges, égouttée

1 petite carotte, râpée

1 oignon moyen, finement haché

1 œuf, légèrement battu

sel, poivre et jus de citron, au goût

1 à 2 blancs d'œuf, légèrement battus

20 crêpes

Cœurs de laitue pour l'enveloppe

huile

papier parchemin

Crêpes

50 g de farine

sel et poivre, au goût

2 œufs

125 ml de lait

25 g de beurre fondu

Sauce d'accompagnement

100 ml de sirop d'érable

1/2 c. à soupe de moutarde forte canadienne

1/2 c. à soupe de gingembre râpé

1/2 c. à café de sauce Worcestershire

jus d'un demi-citron

Préparation

*Pour réhydrater les champignons, les faire tremper dans un bol d'eau chaude pendant 30 minutes, puis les retirer de l'eau et en éliminer la majeure partie du liquide.

Dans un grand bol, mélanger les vermicelles, les champignons, le crabe, la carotte et l'oignon. Ajouter l'œuf, le sel, le poivre et le jus de citron et réserver. Enduire légèrement un côté d'une crêpe avec du blanc d'œuf, puis verser une cuillerée à soupe de mélange de crabe sur la crêpe. Replier les deux côtés de la crêpe, pour en faire une petite bûche (comme un rouleau de printemps) et mettre les rouleaux sur une tôle à biscuits garnie d'un papier parchemin. Enduire légèrement les rouleaux d'huile et cuire à 200 °C pendant 4 à 8 minutes, en tournant fréquemment pour que la cuisson soit égale. Disposer les rouleaux dans un grand plat et servir avec des feuilles de laitue pour envelopper les rouleaux et les tremper dans la sauce.

Préparation (crêpes)

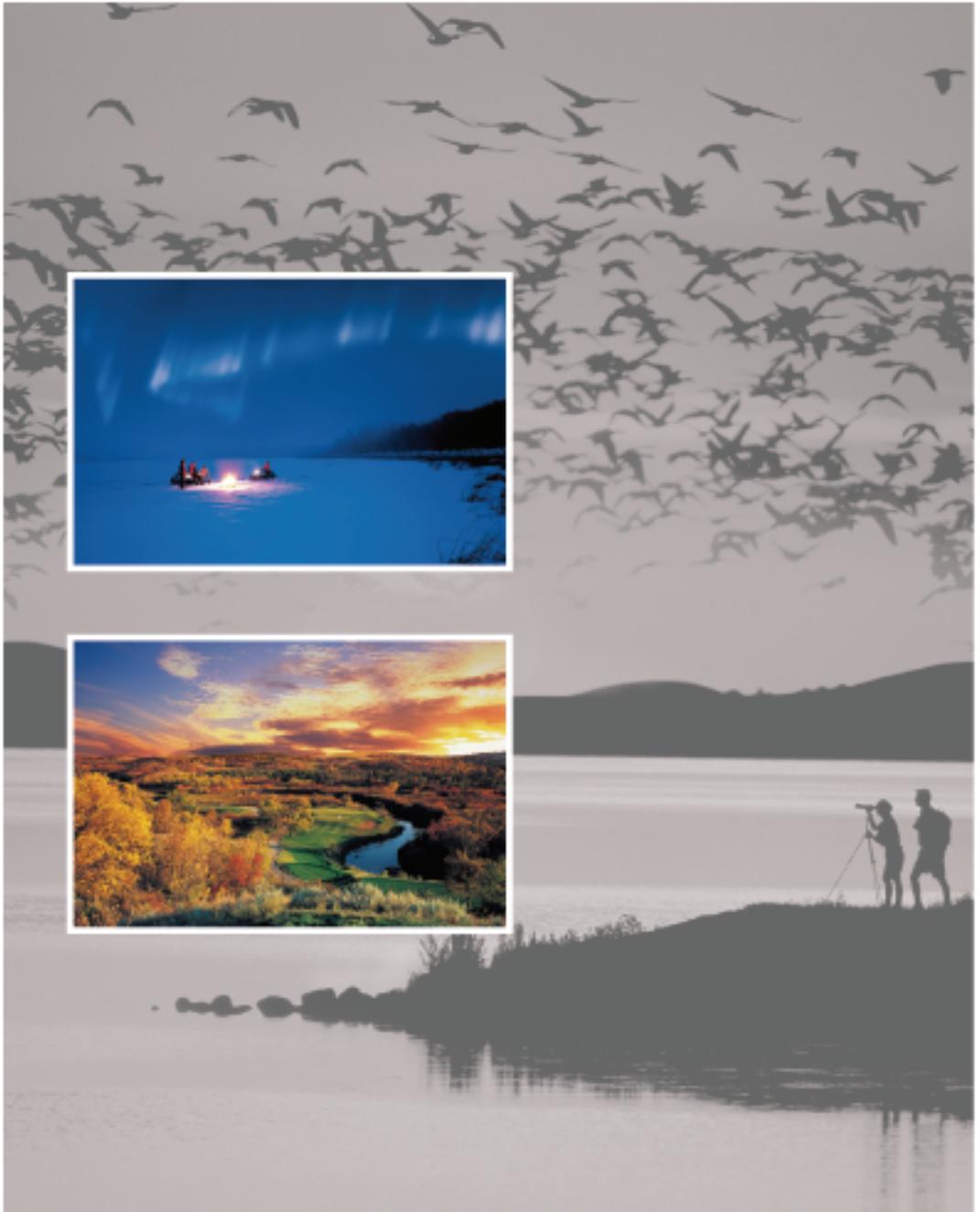
Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, le sel et le poivre. Y incorporer les œufs, puis ajouter le lait et le beurre fondu. Dans une petite poêle ou une crêpière, verser une petite quantité de la pâte et étaler également, pour obtenir les crêpes les plus minces possible. Cuire à feu moyen pendant 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver les crêpes ainsi cuites et répéter la procédure jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Préparation (sauce)

Mélanger le sirop d'érable, la moutarde, le gingembre, la sauce Worcestershire et le jus de citron. Laisser reposer à température ambiante avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger et empêcher que la sauce ne refroidisse les crêpes roulées. La sauce peut être préparée à l'avance et mise au réfrigérateur, mais il faut la servir à température ambiante avec les crêpes roulées.

Variante : Faire frire les rouleaux dans un wok ou dans une friteuse à 190 °C pendant 3 à 5 minutes.

Donne environ 20 crêpes



Grande photo : Nicolle Flats, parc provincial de Buffalo Pound (Saskatchewan), avec la permission de Tourism Saskatchewan / Douglas E. Walker. **Photo du haut** : Aurore boréale, parc provincial de Moose Mountain (Saskatchewan), avec la permission de Tourism Saskatchewan / Douglas E. Walker. **Photo du bas** : Terrain de golf Deer Valley (Saskatchewan), avec la permission de Tourism Saskatchewan / Douglas E. Walker.



Salades

Salade de pommes de terre et de saumon

Salade estivale de riz sauvage

Salade de riz sauvage canadien

Vinaigrette épicée au sirop d'érable

Salade de bison des Prairies mariné

Salade de lentilles aux hampes d'ail

Salade de pommes de terre et de saumon

4 pommes de terre de taille moyenne, cuites

125 ml de vinaigrette italienne

170 g de saumon émietté

50 g de céleri haché

1 oignon vert haché

50 g de poivrons vert et rouge hachés

sel et poivre, au goût

laitue et tranches de tomate et de concombre

Préparation

Réchauffer les pommes de terre 2 minutes au four à micro-ondes à puissance élevée. Enlever la peau si nécessaire, et couper en gros morceaux. Verser 50 ml de vinaigrette italienne sur les pommes de terre; mélanger délicatement et réfrigérer. Laisser mariner les pommes de terre pendant plusieurs heures ou pendant la nuit. Au moment de servir, ajouter le reste de la vinaigrette et les autres ingrédients sauf la laitue, les tomates et le concombre. Mélanger. Étendre la salade sur des feuilles de laitue et garnir de tranches de tomate et de concombre.

Donne 4 portions

Source : Prince Edward Island Potato Board (www.peipotato.org/)

Saumon

Le saumon de l'Atlantique naît en eau douce et y reste jusqu'à ce qu'il subisse une transformation physiologique lui permettant de vivre dans l'eau salée. Après avoir passé entre un et trois ans en mer, le saumon retourne dans sa rivière d'origine pour frayer. Il possède donc deux habitats distincts : les rivières d'eau douce et l'océan. Le saumon du Pacifique compte cinq espèces : le saumon quinnat, le saumon kéta, le saumon coho, le saumon rose et le saumon rouge, qui est le plus recherché. Dans le fleuve Fraser de la Colombie-Britannique, la plus vaste rivière à saumons au monde, les stocks de saumons rouges sont gérés selon des principes de conservation très stricts.



Salade estivale de riz sauvage

200 g de riz sauvage canadien, cuit

4 oeufs durs, coupés

115 g de céleri, coupé finement

50 g de poivron vert coupé

50 g d'oignon haché

115 g de tomate en morceaux

100 g de concombre en morceaux

175 ml de mayonnaise

10 ml de moutarde à l'ancienne du Canada

sel et poivre, au goût

feuilles de laitue

Préparation (riz sauvage)

Jeter le riz dans de l'eau bouillante et le faire cuire jusqu'à ce que les grains craquent (environ 60 minutes). Égoutter et rincer à l'eau froide. Ajouter un peu d'huile et faire sécher au four à basse température.

Préparation (salade)

Mélanger le riz cuit avec les oeufs, le céleri, le poivron, l'oignon, la tomate et le concombre. Mélanger ensuite la mayonnaise avec la moutarde, le sel et le poivre, et incorporer au mélange de riz sauvage. Servir sur des feuilles de laitue.

Donne de 6 à 8 portions

Suggestion : Incorporer du riz sauvage dans les salades en gelée ou le saupoudrer sur les salades vertes.

Source : Northern Lights Foods (www.northernlightsfoods.com/)

Riz sauvage

Le riz sauvage provient d'une plante aquatique, *Zizania aquatica*, qui pousse à l'état sauvage dans les lacs vierges du Manitoba et de la Saskatchewan. Autrefois, ce produit de base extrêmement savoureux consommé par les Premières nations du Canada était entièrement récolté à la main. Les grains étaient séchés au feu de bois, secoués dans des pots pour les dégager de leur écorce et vannés sous l'effet du vent dans des plateaux en écorce de bouleau. Aujourd'hui, le riz sauvage est récolté par des machines et il faut parfois passer jusqu'à huit fois dans la zone de récolte pour récolter tout le riz.



Salade de riz sauvage canadien

500 g de riz sauvage cuit et refroidi

100 g de poivron rouge en dés

100 g de poivron vert en dés

100 g d'amandes ou de noisettes effilées

100 g d'oignon haché

10 ml d'huile

Vinaigrette

10 ml d'huile d'olive

2,5 ml de vinaigre de cidre

5 ml de sirop d'érable

sel et poivre, au goût

Préparation (riz sauvage)

Faire cuire le riz dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce que les grains craquent (environ 60 minutes). Égoutter et rincer à l'eau froide. Ajouter un peu d'huile et faire sécher au four à basse température.

Préparation (vinaigrette)

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de cidre et le sirop d'érable. Assaisonner de sel et de poivre et bien mélanger.

Préparation (salade)

Incorporer les poivrons au riz puis ajouter les noix et l'oignon. Verser la vinaigrette sur la salade et assaisonner au goût.

Donne de 6 à 8 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Vinaigrette épicée au sirop d'érable

30 ml de sirop d'érable

15 ml de sauce au raifort

60 ml de vinaigre de vin rouge

80 ml d'huile d'olive

1 gousse d'ail pressée

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer et servir avec une salade ou avec des légumes crus.

Donne 4 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Salade de bison des Prairies mariné

Marinade

120 ml de vinaigre balsamique

2 gousses d'ail hachées finement

160 ml d'huile végétale

2 c. à soupe de tomates séchées

1 1/2 c. à soupe d'huile pimentée

1 c. à café de jus de citron frais

1 c. à café de sauce Worcestershire

Bison

400 g de viande de bison (longe ou filet)

12 feuilles de laitue pommée

4 portions de pousses de laitue

2 c. à soupe de graines de sésame grillées

4 c. à soupe de coriandre hachée

4 tiges de menthe fraîche

Préparation (marinade)

Mélanger tous les ingrédients. Mettre de côté la moitié de la marinade.

Préparation (bison)

Trancher la viande de bison en médaillons fins et laisser mariner pendant au moins 2 heures. Égoutter la marinade; la faire chauffer jusqu'à ébullition. Réserver. Si on désire que la viande ne soit pas complètement cuite, saisir la viande très rapidement et laisser refroidir pendant 2 à 3 minutes. Placer des feuilles de laitue sur les assiettes, ajouter ensuite les pousses de laitues et les médaillons de bison. Arroser avec la marinade mise de côté et saupoudrer de graines de sésame et de coriandre. Garnir de tiges de menthe.

Donne 4 portions

Source : Alberta Bison Association, recette fournie par l'Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)



Salade de lentilles aux hampes d'ail

1 kg de lentilles

250 g de céleri, haché finement

200 g d'oignons verts, hachés finement

250 g de jambon maigre, coupé finement

jus de 1 citron

sel et poivre, au goût

40 ml de vinaigre

125 ml de mayonnaise

75 ml d'huile

estragon et cerfeuil hachés, au goût

20 g de hampes d'ail

Préparation

Placer les lentilles dans une casserole, recouvrir d'eau et faire mijoter jusqu'à cuisson complète. Égoutter et laisser sécher au four à basse température.

Dans un bol, mélanger le céleri, l'oignon vert, le jambon et les lentilles. Dans un autre bol, mélanger le jus de citron, le sel, le poivre et le vinaigre jusqu'à ce que le sel soit dissous. Incorporer lentement la mayonnaise et l'huile tout en remuant constamment. Ajouter l'estragon et le cerfeuil hachés. Ajouter le mélange aux lentilles et assaisonner au goût. Incorporer les hampes d'ail avant de servir.

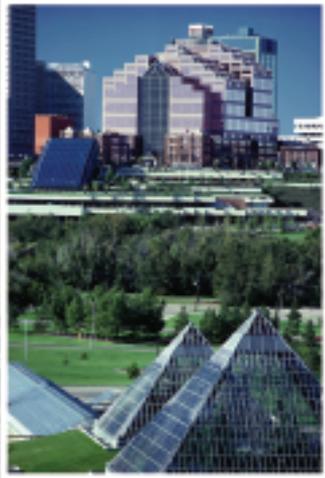
Donne de 10 à 12 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Légumineuses : haricots et lentilles

Les légumineuses sont des graines séchées provenant de plantes à gousse. Elles comprennent notamment les pois, les haricots, les lentilles et les pois chiches. Le Canada produit des légumineuses d'excellente qualité à des prix relativement bas. Son climat frais assure à ces cultures une protection naturelle contre les insectes nuisibles et les maladies. En outre, le Canada possède une infrastructure bien établie pour conserver les céréales et les légumineuses et pour les transporter des régions productrices aux terminaux portuaires. Il exporte 70 p. 100 de ses légumineuses vers plus de 150 pays.





Grande photo : Hôtel Prince of Wales, Parc national des Lacs-Waterton (Alberta), avec la permission de Travel Alberta. Photo de gauche : Vue de la ville, Edmonton (Alberta), avec la permission de Travel Alberta. Photo de droite : Silos, Hussar (Alberta), avec la permission de Travel Alberta.



Soupes

Crème de champignons du Canada

Soupe aux tomates et au riz sauvage

Soupe aux pois à la canadienne

Chaudrée de poisson du Canada

Crème de champignons du Canada

30 g de champignons sauvages
secs du Canada, coupés

625 ml d'eau ou de bouillon de poulet
ou de légumes chaud

400 g d'oignon, haché

50 g de beurre

50 g de farine tout-usage

1 litre de lait

1 1/2 c. à soupe de paprika

250 ml de crème sure

2 c. à café de sel

1 c. à soupe de jus de citron frais

2 c. à café d'aneth

1 c. à soupe de sauce soya

Préparation

Dans un bol, verser l'eau ou le bouillon sur les champignons et laisser reposer pendant 15 minutes. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans le beurre. Ajouter la farine et cuire en remuant pendant 2 à 3 minutes. Incorporer peu à peu les champignons et le liquide dans lequel ils ont trempé, et faire mijoter à feu modéré jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter le lait et le paprika et laisser mijoter de 2 à 3 minutes. À l'aide d'un fouet, incorporer 125 ml de crème sure puis ajouter le reste des ingrédients. Au moment de servir, garnir chaque bol avec une bonne cuillerée de crème sure.

Donne de 10 à 12 portions

Source : Northern Lights Foods (www.northernlightsfoods.com/)

Champignons sauvages

La cueillette commerciale des champignons sauvages est effectuée par des cueilleurs dont bon nombre sont nomades, allant chercher les champignons là où ils poussent naturellement. La production dans la nature est déterminée par des facteurs tels que la pluviosité, les feux de forêt, et d'autres facteurs suivant les espèces. Ainsi, au printemps, les cueilleurs peuvent se rendre au Yukon, dans les Territoires du Nord-Ouest ou au nord de la Saskatchewan pour trouver des morilles. Ils reviennent en Colombie-Britannique à l'automne pour cueillir les chanterelles et les champignons du pin.



Soupe aux tomates et au riz sauvage

45 g de beurre

45 ml d'huile végétale

250 g d'oignon haché

200 g de carottes hachées

125 g de céleri haché

6 grosses tomates mûres, pelées et hachées

750 ml de bouillon de poulet ou de boeuf

125 g de riz sauvage non cuit

sel et poivre, au goût

2 c. à soupe de basilic (ou d'aneth ou d'origan)

125 ml de crème fraîche

persil ou aneth haché

Variante : Remplacer les tomates fraîches par 400 g de tomates en dés en conserve.

Préparation

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri et faire revenir pendant environ 10 minutes. Ajouter les tomates, le bouillon et le riz sauvage et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant environ une heure. Ajouter le sel, le poivre et le basilic. Pour obtenir une soupe plus crémeuse, ajouter de la crème, mais seulement lorsque la soupe est tiède, et non lorsqu'elle est bouillante. Garnir chaque bol de soupe de persil ou d'aneth haché.

Donne de 8 à 10 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)



Soupe aux pois à la canadienne

1 kg de pois secs (pois jaunes cassés)

300 g de porc salé

50 g de saindoux

100 g de carottes coupées en dés

100 g de céleri coupé en dés

100 g d'oignon coupé en dés

1 bouquet de persil, haché

1 bouquet garni

1 feuille de laurier

sel et poivre

Préparation

Laisser tremper les pois dans de l'eau froide pendant 12 heures afin de les ramollir. Placer le porc salé dans une casserole et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Égoutter.

Couper le porc cuit en dés et le faire revenir rapidement dans le saindoux. Ajouter les pois ramollis, les légumes, le bouquet garni, le persil, le laurier, le sel et le poivre. Couvrir d'eau froide, porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 2 heures.

Donne de 10 à 12 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Soupe aux pois

La soupe aux pois (soupe aux pois jaunes) est un plat emblématique de la cuisine canadienne-française. La recette la plus authentique de la soupe aux pois québécoise utilise des pois jaunes entiers, avec du porc salé et des herbes aromatiques. Après avoir été cuit, le porc est généralement haché et remis dans la soupe. Il peut parfois être retiré, découpé en fines tranches et servi séparément. La soupe aux pois de Terre-Neuve est très semblable, mais elle contient généralement des légumes-racines, tels que les navets, et elle est souvent agrémentée de petites boulettes de pâte bouillies.



Chaudrée de poisson du Canada

60 g de beurre
1 carotte, de taille moyenne, tranchée
1 oignon, haché finement
1 branche de céleri, hachée finement
12 moules du Canada, cuites
12 huîtres du Canada
240 g de poisson maigre
240 g de crevettes nordiques du Canada
30 ml de brandy
60 ml de purée de tomate
125 ml de vin blanc
1 c. à café de moutarde à l'ancienne du Canada
250 ml de crème
1/2 bouquet de persil frais, haché
poivre de Cayenne au goût
jus de citron au goût

Sauce blanche

120 g de beurre
65 g de farine
1 c. à café de sel
1 litre de lait

Préparation (poisson et fruits de mer)

Faire fondre le beurre dans une poêle profonde. Ajouter les légumes et les faire dorer. Couper les fruits de mer et les ajouter aux légumes. Ajouter le brandy et faire flamber. Incorporer ensuite la purée de tomate, le vin, la moutarde et la sauce blanche aux fruits de mer et aux légumes. Porter à ébullition. Ajouter la crème et le poivre de Cayenne. Garnir de persil. Assaisonner de sel, de poivre et de jus de citron au goût.

Préparation (sauce)

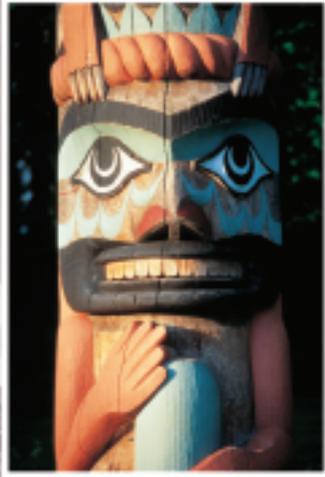
Pour faire une sauce blanche, faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Incorporer la farine et le sel, puis verser graduellement le lait en fouettant. Remuer jusqu'à épaississement.

Donne 6 à 8 portions

Source : Ministère de l'Agriculture, des Pêches et de l'Aquaculture du Nouveau-Brunswick (www.gnb.ca/0027/index-f.asp)



Colombie-Britannique



Grande photo : Lac Vaseux, Thompson Okanagan (Colombie-Britannique), avec la permission de Tourism British Columbia. **Photo de gauche :** Tofino, île de Vancouver (Colombie-Britannique), avec la permission de Tourism British Columbia. **Photo de droite :** Vancouver (Colombie-Britannique), avec la permission de Tourism British Columbia / Tom Ryan.



Plats principaux

Brochettes de bison mariné au vin

Conseils pour la préparation de la viande de bison

Brochettes des Prairies canadiennes

Bison Stroganoff

Rôti de bison aux champignons sauvages

Chili de la police montée

Émincé de bison poivré accompagné de champignons sautés

Côtelettes de porc aux oignons caramélisés au sirop d'érable

Grillade de porc estivale

Côtes de porc croustillantes au sirop d'érable

Couscous au poulet, aux pois chiches épicés et à la harissa de lentilles rouges

Médallions de porc à la sauce de cidre de glace canadien

Pâtes à la sauce crémeuse aux morilles

Lapin des neiges

Rôti de boeuf farci aux canneberges

Farce au riz sauvage

Farce aux canneberges

Farce au pain

Brochettes de bison mariné au vin

450 g de bifteck de surlonge de bison, en cubes

2 gousses d'ail hachées

125 ml de vin blanc sec du Canada

1 1/2 c. à soupe d'huile d'olive

sel et poivre, au goût

1 ou 2 oignons espagnols ou
oignons rouges, coupés en morceaux

1 ou 2 poivrons, coupés en morceaux
(rouge, vert, jaune, orange, selon la disponibilité)

brochettes en bois de 22 cm

Préparation

Pour préparer la marinade, mélanger l'ail, le vin, le sel, le poivre et l'huile. Placer les cubes de bison avec la marinade dans un petit sachet de congélation en plastique; enlever l'air et refermer. Réfrigérer de 4 à 6 heures, en retournant la viande à l'occasion. Égoutter la marinade; la faire chauffer jusqu'à ébullition. Réserver. Enfiler la viande, ainsi que les morceaux d'oignon et de poivron sur les brochettes. Faire cuire sur le barbecue à feu moyen en badigeonnant avec la marinade.

Donne 4 portions

Source : www.bisonbasics.com, recette fournie par l'Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)

Conseils pour la préparation de la viande de bison

La viande de bison est très maigre et, contrairement au bœuf, n'est pas persillée. Dans le bœuf, la graisse agit comme isolant durant la cuisson. Étant donné sa très faible teneur en gras, le bison doit généralement être cuit très peu de temps à basse température. **Il faut éviter de trop cuire cette viande.**

Steaks

Même si les morceaux tendres (filets, steaks de longe, steaks de côte) n'ont pas besoin d'être marinés, on obtient de meilleurs résultats quand ils le sont. Placez les steaks dans votre marinade préférée pendant 24 heures. Faites ensuite griller la viande à feu VIF pour la saisir et en préserver les jus. Transférez ensuite les morceaux dans la partie MOINS CHAUDE de la grille pendant 6 à 15 minutes, selon l'épaisseur des steaks, en les retournant souvent. Évitez de faire cuire la viande au-delà de la cuisson à point-bien cuit (70 °C.) La viande de bison continue de cuire même une fois retirée du feu.

Rôtis

Pour les filets, les rôtis de longe, les rôtis de côte, les hauts de surlonge et les biftecks de surlonge, faites chauffer au préalable le four à 140 °C. Placez le bison dans une rôtissoire peu profonde et badigeonnez-le légèrement d'huile. Faites rôtir la viande jusqu'à ce qu'elle soit à environ 6 °C sous la température voulue. On recommande de consommer les rôtis saignants (55 °C) ou mi-saignants (63 °C). Retirez la viande du four et recouvrez-la de papier d'aluminium. (La viande continuera de cuire et sa température grimpera de 6 °C). Dix à vingt minutes plus tard, vous n'aurez plus qu'à vous régaler!

Pour les rôtis préparés à partir de morceaux de moindre qualité (pointe de surlonge, côtes croisées, intérieur de ronde, extérieur de ronde et noix de ronde), faites brunir le rôti à 260 °C pendant 30 minutes, puis réduisez la température du four à 140 °C et ajoutez de 250 à 500 ml de liquide dans la rôtissoire. Placez le couvercle sur la rôtissoire ou couvrez le rôti de papier d'aluminium et laissez-le cuire jusqu'à ce qu'il soit mi-saignant (63 °C) ou tout au plus cuit à point (70 °C). Tranchez le rôti à angle droit par rapport au grain de la viande. (Pour les rôtis minces, tranchez en diagonale par rapport au grain de la viande).

Hambourgeois

Les galettes de bison ne fondent pas comme celles de bœuf. Elles prennent aussi moins de temps à cuire. Si la grille ou la poêle est trop chaude, les galettes risquent de coller. Le bison haché fait aussi merveille dans les recettes de chili ou de pain de viande.

Source : Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)

Brochettes des Prairies canadiennes

60 g de beurre

1 citron (zeste et jus)

1 gousse d'ail

sauce Tabasco, au goût

3 c. à soupe d'oignon râpé

3 c. à soupe de cassonade

1 c. à café de coriandre moulue

1/2 c. à café de cumin moulu

1/2 c. à café de gingembre moulu

1/4 c. à café de sauce teriyaki

poivre moulu au goût

675 g de viande de bison
(intérieur de ronde ou pointe de surlonge),
coupé en cubes de 2 cm

légumes au choix, en cubes
(poivrons, courgettes, oignons, tomates cerises)

brochettes en bois de 22 cm

Préparation

Faire fondre le beurre dans une casserole, puis ajouter les 10 ingrédients suivants. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 5 minutes. Laisser refroidir. Verser le mélange sur la viande; couvrir et laisser mariner au moins 8 heures au réfrigérateur, en retournant la viande de temps en temps. Retirer la viande et réserver la marinade. Enfiler la viande et les légumes sur les brochettes. Utiliser environ 5 à 6 morceaux de viande par brochette. Griller sur le barbecue de 5 à 6 minutes seulement. Retourner les brochettes une fois, en s'assurant que la viande n'est pas trop cuite. Faire chauffer le reste de la marinade jusqu'à ébullition et verser sur la viande cuite.

Donne 3 à 4 portions

Source : Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)



Bison Strogonoff

1 kg de restes de rôti de bison,
coupés en lamelles de 2 cm d'épaisseur

40 g de farine tout-usage

1 c. à café de sel

90 g d'oignon finement haché

375 g de champignons du Canada,
coupés en quartiers ou en petits morceaux
(chanterelle, morille et shiitake)

1 gousse d'ail finement hachée

30 g de beurre

90 ml d'huile végétale

250 ml de bouillon de boeuf

30 ml de sauce Worcestershire

250 ml de crème sure

riz sauvage canadien ou
nouilles spätzle avec un peu de beurre

persil frais haché

Préparation

Mettre les languettes de viande dans un sac contenant la farine et le sel pour les enfariner. Dans une grande poêle à frire, faire revenir l'oignon, les champignons et l'ail dans le beurre et 30 ml d'huile. Retirer les légumes de la poêle. Ajouter le reste de l'huile dans la poêle et chauffer. Faire ensuite brunir la viande rapidement, puis la retirer de la poêle. Mélanger le reste de la farine à la graisse et au jus de cuisson dans la poêle. Incorporer le bouillon et la sauce Worcestershire et faire cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Baisser le feu. Incorporer la crème sure et chauffer lentement. Ajouter la viande et les légumes et chauffer sans faire bouillir. Servir sur un lit de riz sauvage ou de nouilles et saupoudrer de persil.

Donne de 8 à 10 portions

Source : Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)



Le bison est parfaitement adapté aux conditions climatiques extrêmes qui règnent dans le nord du Canada. C'est un animal robuste qui peut se nourrir dans différents types de prairies (artificielles, naturelles, semées et humides). Il peut brouter à travers une épaisse couverture de neige, qu'il utilise en remplacement de l'eau. Il nécessite moins de travail et de soins que le bétail traditionnel. Comme son métabolisme ralentit pendant les mois d'hiver, il a besoin de moins de nourriture pour rester en bonne santé. Plus de 230 000 bisons sont élevés dans les ranchs canadiens. Six provinces se partagent la majorité du cheptel : l'Alberta est le principal éleveur de bisons, suivie de la Saskatchewan et du Manitoba, puis de la Colombie-Britannique, du Québec et de l'Ontario. Contrairement aux autres viandes rouges, la viande de bison ne présente pas de persillage dans les muscles; elle doit donc être cuite moins longtemps et à une température moins élevée.



Rôti de bison aux champignons sauvages

1,5 kg de rôti d'épaule de bison

125 ml de vin rouge

180 g de purée de citrouille

250 ml de sauce demi-glace

2 c. à soupe de sauge fraîche, hachée

sel et poivre

500 g de champignons
sauvages du Canada, au choix

beurre (pour faire sauter les champignons)

Variante : Remplacer le rôti d'épaule par des médaillons de bison de 40 g par portion.

Sauce demi-glace

1 boîte de consommé de boeuf (385 ml)

4 c. à café de beurre

1 c. à soupe de farine

Préparation (bison)

Si on utilise un rôti de bison entier, le faire rôtir à 150 °C, jusqu'à ce que la température interne atteigne 60 °C. Pendant que le rôti cuit, réduire de moitié le vin rouge dans une casserole. Ajouter la purée de citrouille, la sauce demi-glace et la sauge. Laisser mijoter pendant 30 minutes et assaisonner au goût. (Pour des médaillons, les saisir dans une poêle chaude sans trop les faire cuire – cuisson à point ou saignante-à point). Faire revenir légèrement les champignons dans un peu de beurre. Servir les médaillons ou des tranches minces de rôti sur la purée de citrouille et recouvrir des champignons sautés.

Préparation (demi-glace)

Pour obtenir rapidement une sauce demi-glace, épaissir le consommé de boeuf jusqu'à ce qu'il nappe le dos d'une cuillère de bois. Faire un roux en faisant fondre le beurre dans une casserole et en y incorporant la farine, puis laisser refroidir. Ajouter en fouettant le consommé chaud au roux refroidi et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à la consistance désirée.

Donne de 10 à 12 portions

Source : Alberta Bison Association, recette fournie par l'Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)



Chili de la police montée

500 g de bison haché
180 g d'oignon haché
2 gousses d'ail, hachées
180 g de poivron haché
1/4 c. à café de piment de la Jamaïque moulu
1/2 c. à café de poivre noir moulu
2 à 3 c. à soupe de poudre de chili
2 c. à café de poudre de cacao
1 c. à café de cannelle moulue
1 c. à café de cumin moulu
1 c. à café de feuilles d'origan séchées, broyées
2 c. à café de sel
2 grosses tomates coupées en dés
500 ml de sauce tomate
398 ml de haricots pinto, précuits
398 ml de haricots blancs ou noirs, précuits
250 ml d'eau
1 petit piment vert, coupé en dés
condiments : fromage râpé, oignon vert haché,
olives noires tranchées, crème sure
croustilles au maïs

Préparation

Enduire une grande poêle d'huile ou d'un aérosol de cuisson anti-adhésif. Faire revenir la viande de bison pendant 3 minutes, en remuant pour l'émietter. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir pendant 5 autres minutes. Incorporer le poivron, le piment de la Jamaïque, le poivre noir, la poudre de chili, la poudre de cacao, la cannelle, le cumin, l'origan et le sel et cuire pendant 2 minutes. Ajouter les tomates, la sauce tomate, les haricots, l'eau et le piment vert. Mélanger et laisser mijoter de 45 à 60 minutes. Servir avec condiments si désiré.

Donne 8 portions

Source : Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)



Émincé de bison poivré accompagné de champignons sautés

675 g de bison (extérieur de ronde)

120 g de champignons frais du Canada, au choix
(chanterelle, morille ou shiitake)

Marinade

125 ml de brandy

60 ml de vin rouge

30 ml d'huile d'olive

40 g d'échalotes

1 c. à soupe d'ail écrasé

2 c. à soupe de grains de poivre broyés

Sauce

250 ml de sauce demi-glace (voir page 50)

60 ml de crème fraîche

50 g de poireaux (partie blanche seulement)

Servir avec une variété de légumes d'hiver,
au choix (facultatif)

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade. Couper le bison en tranches minces et faire mariner pendant la nuit, dans un plat couvert. Égoutter et sécher le plus possible en tapotant. Réserver la marinade. Faire revenir la viande en petites portions afin d'éviter qu'elle ne cuise trop. Retirer la viande et faire revenir les champignons. Retirer les champignons et déglacer la poêle avec la sauce demi-glace et la marinade. Réduire le feu de 2/3 et placer la viande et les champignons dans la poêle. Ajouter la crème et assaisonner au goût. Garnir de morceaux de poireaux et servir avec du riz sauvage.

Donne de 4 à 6 portions

Source : Alberta Bison Association, recette fournie par l'Association canadienne du bison (www.bisoncentral.com)

Côtelettes de porc aux oignons caramélisés au sirop d'érable

180 g d'oignon espagnol finement haché

1 c. à soupe d'huile

30 g de beurre

125 ml de vin blanc ou de cidre

125 ml de sirop d'érable

sel et poivre, au goût

4 côtelettes de porc (150 g chacune)

Préparation

Dans une casserole, caraméliser les oignons à feu moyen dans l'huile et le beurre. Déglacer avec le vin ou le cidre et réduire de moitié. Ajouter le sirop d'érable et assaisonner au goût. Cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Faire griller les côtelettes de porc et servir avec les oignons caramélisés au sirop d'érable.

Donne 4 portions

Source : Fédération des producteurs acéricoles du Québec
(www.siropperable.ca)

Sirop d'érable

Le Canada est le plus important producteur de sirop d'érable au monde. Il compte plus de 10 000 acériculteurs, installés pour la plupart au Québec, mais également en Ontario, au Nouveau-Brunswick et en Nouvelle-Écosse. Les principaux arbres utilisés pour la fabrication du sirop sont l'érable à sucre, l'érable rouge et l'érable argenté. Pendant la saison des sucres, un arbre moyen donne entre 35 et 50 litres de sève, qui serviront à produire entre 1 et 1,5 litre de sirop d'érable.

Grillade de porc estivale

500 g de filet de porc

375 ml de Riesling canadien

2 c. à café de zeste d'orange

60 ml de jus d'orange

1 1/2 c. à café d'estragon frais, haché

1/2 c. à café de moutarde à l'ancienne du Canada

1 gousse d'ail hachée

12 tranches d'orange minces
(environ 2 petites oranges)

8 tranches d'oignon rouge minces
(environ 1 petit oignon) (facultatif)

sel et poivre, au goût

brochettes en bois de 22 cm

Couscous

200 g de couscous à cuisson rapide

250 ml d'eau chaude

1/2 c. à soupe de cumin

1 c. à soupe d'huile d'olive

pincée de sel

Préparation (porc)

Couper le porc en cubes de 4 cm. Dans un plat de verre peu profond, mélanger le vin, le zeste d'orange, le jus d'orange, l'estragon, la moutarde et l'ail. Retourner les cubes de porc dans la marinade et laisser reposer à température ambiante pendant une heure.

Enfiler sur les brochettes de bois, préalablement trempées, les cubes de porc en alternant avec les morceaux d'orange et d'oignon. Sur une grille graissée, cuire à feu moyen-vif en retournant les brochettes de temps en temps et en les badigeonnant du reste de la marinade, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que l'intérieur des morceaux de porc ne soit plus rose. Saupoudrer de sel et de poivre et servir sur le couscous.

Préparation (couscous)

Dans un bol de taille moyenne, mélanger le couscous avec l'huile, le cumin et le sel. Verser l'eau sur le couscous et laisser reposer jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée (15 minutes).

Donne 4 portions

Source : Château des Charmes, Niagara-on-the-Lake (Ontario) Canada
(www.chateaudescharmes.com)



Côtes de porc croustillantes au sirop d'érable

1,5 kg de côtes de porc maigre

175 ml de sirop d'érable

15 ml de sauce chili

15 ml de sauce Worcestershire

15 ml de vinaigre de vin rouge

1 petit oignon, haché

1 1/2 c. à café de moutarde à l'ancienne du Canada

sel et poivre, au goût

Préparation

Préchauffer le four à 200 °C. Rôtir les côtes sur une grille allant au four pendant 30 minutes. Dans une casserole, porter à ébullition les autres ingrédients et laisser bouillir pendant 5 minutes. Retirer les côtes de la grille du four et baisser la température à 180 °C. Placer les côtes dans un plat allant au four et recouvrir de sauce. Faire rôtir pendant 45 minutes à découvert en arrosant fréquemment. Servir avec une salade verte.

Donne 4 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)



Couscous au poulet, aux pois chiches épicés et à la harissa de lentilles rouges

Poulet

50 g de beurre
1 oignon finement tranché
1 tomate épépinée et hachée
pincée de safran
500 ml de bouillon de poulet
6 morceaux de poulet
500 g de légumes variés, coupés en gros morceaux
(carotte, courge, navet)
sel et poivre, au goût
100 g de couscous à cuisson rapide

Pois chiches épicés

100 g de pois chiches, trempés et cuits
50 g de beurre ramolli
1 gousse d'ail hachée
1/2 c. à café de cumin
1/2 c. à café de paprika
1/2 c. à café de cannelle
sel et poivre, au goût
pincée de poivre de Cayenne

Harissa de lentilles rouges

1 c. à soupe d'huile ou de beurre
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 petit piment doux haché
50 ml du liquide de cuisson du poulet et des légumes
50 g de lentilles rouges, non cuites
sel et poivre, au goût
pâte de harissa (pâte de piment de Cayenne)

Préparation (poulet)

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre, y ajouter les oignons et faire revenir pendant 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates, le safran et le bouillon, puis les morceaux de poulet et les légumes. Saler et poivrer. Laisser mijoter jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient cuits. Faire cuire le couscous selon les directives de l'emballage. Verser le couscous dans un plat et y ajouter le poulet et les légumes, puis garnir avec les pois chiches. Servir avec la harissa.

Préparation (pois chiches épicés)

Préchauffer le four à 175 °C. Mettre les pois chiches dans un plat allant au four. Mélanger ensemble les autres ingrédients, et les verser sur les pois chiches. Laisser cuire de 15 à 20 minutes.

Préparation (harissa de lentilles rouges)

Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer le beurre ou l'huile, ajouter l'oignon, et le faire revenir de 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail et le piment doux, puis le liquide de cuisson du poulet et des légumes. Ajouter les lentilles et cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20 minutes). Assaisonner de sel et de poivre et de la pâte de harissa. Réduire la harissa en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire et maintenir au chaud jusqu'au moment de servir.

Donne 3 à 4 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Médallions de porc à la sauce de cidre de glace canadien

1 à 2 échalotes, finement hachées

1 pomme, coupée en petits dés (utiliser deux moitiés de variétés différentes, pour la saveur et la texture)

25 g de tranches de pommes séchées
(5 à 6 tranches)

jus d'un citron

1/2 c. à soupe de persil frisé, haché

1/2 c. à soupe de sauge fraîche, hachée

sel et poivre, au goût

pincée de sucre

2 c. à soupe de beurre

500 g de filet de porc, nettoyé et tranché en médallions de 4 cm

125 ml de cidre de glace canadien

100 ml de crème fraîche

Préparation

Dans un grand bol, mélanger les échalotes, la pomme en dés, les tranches de pommes séchées et le jus de citron. Ajouter le persil, la sauge, le sel, le poivre et le sucre. Réfrigérer le tiers de la salsa.

Dans une grande casserole, faire fondre 1 c. à soupe de beurre à feu moyen et ajouter le reste de la salsa, en laissant cuire de 3 à 4 minutes jusqu'à ce que ce soit légèrement doré. Verser la moitié du cidre de glace et retirer du feu. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 175 °C. Pratiquer une petite incision dans le flanc des médallions de porc pour y aménager un petit creux et remplir généreusement celui-ci du mélange de pommes cuites. Essuyer les médallions et les assaisonner de sel et de poivre. Dans une grande poêle, faire fondre le reste du beurre et y faire revenir les médallions jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Retirer du feu et mettre dans un plat allant au four. Poursuivre la cuisson des médallions au four pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

Déglacer la poêle avec le reste du cidre de glace et la crème. Amener rapidement à ébullition et rectifier l'assaisonnement. Verser la sauce sur les médallions et servir avec la salsa réservée.

Variante : utiliser une partie du bouillon avec une portion de crème, au lieu d'utiliser de la crème fraîche, pour une sauce plus légère. Ajouter un agent épaississant comme de la fécule de maïs avec une petite quantité d'eau pour empêcher que la sauce ne soit trop liquide.

Donne 4 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Pâtes à la sauce crémeuse aux morilles

morilles fraîches (autant que désiré)

30 à 45 g de beurre (ou substitut)

1 c. à soupe d'ail ou d'ail des bois haché

2 c. à soupe de persil frais, haché grossièrement

250 g de capellini ou de linguini fins (linguine fina)

125 ml de crème fraîche

parmesan ou romano râpé, au goût

poivre et sel au goût

Variante pour les pâtes : Remplacer les pâtes en emballage par 500 g de pâtes fraîches.

Variante pour les champignons : Utiliser 40 g de morilles ou de porcini secs* ou 500 g de champignons blancs, cremini ou portobello frais.

Préparation

*Si vous utilisez des champignons secs, les réhydrater en les mettant dans un bol rempli d'eau chaude pendant 30 minutes. Retirer les champignons de l'eau et les presser pour extraire le plus d'eau possible. Réserver le liquide.

Couper les champignons en tranches. Dans une grande sauteuse, faire fondre le beurre et ajouter les champignons. Faire revenir à feu moyen. Lorsque les champignons commencent à dégorger leur jus, incorporer l'ail, le persil et une pincée de sel. Pendant que les champignons cuisent, faire cuire les pâtes et les égoutter pour qu'elles soient prêtes en même temps que la sauce. Si les champignons commencent à sécher, ajouter un peu d'eau (utiliser l'eau des champignons si vous vous êtes servi de champignons secs). Cuire les champignons jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir. Incorporer la crème. Faire chauffer jusqu'à ce que le mélange épaississe un peu. Ajouter 1 à 2 cuillerées à soupe de fromage râpé et un peu de poivre noir. Dans un grand bol, mélanger graduellement les pâtes avec la sauce. (S'il y a trop de pâtes dans le bol, elles vont sécher). Assaisonner de poivre noir fraîchement moulu et de fromage râpé. Garnir de persil frais.

Donne 4 portions

Source : Northern Lights Foods (www.northernlightsfoods.com/)



Lapin des neiges

1 lapin (environ 1 kg)

150 g de porc salé, en cubes

farine

2 c. à soupe de thym frais

250 ml de cidre de glace canadien

100 g de canneberges déshydratées

sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une sauteuse, faire revenir les cubes de porc salé pour faire fondre le gras; les mettre de côté. Découper le lapin; assaisonner les morceaux de sel et de poivre fraîchement moulu et les passer dans la farine. Les faire brunir dans la sauteuse. Remettre les cubes de porc et ajouter le thym. Déglacer avec 250 ml de cidre de glace, puis ajouter une poignée de canneberges déshydratées. Porter à ébullition; baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant environ 40 minutes.

Donne 4 portions

Source : *La Face Cachée de la Pomme* (www.cidredeglace.com)



Rôti de boeuf farci aux canneberges

Farce au riz sauvage* (voir page 66)

125 g de beurre ou de margarine fondu(e)

398 ml de sauce aux canneberges entières

zeste de 2 grosses oranges

1,5 kg de rôti de bœuf (noix de ronde)

sarriette moulue

Préparation

*Si vous utilisez la farce au riz sauvage de la page 66, diviser la recette en deux.

Préchauffer le four à 260 °C. Mélanger la farce au riz sauvage et le beurre fondu. Ajouter la moitié de la sauce aux canneberges et le zeste d'orange et mélanger délicatement. Couper le rôti en deux dans le sens de la longueur, à partir du haut jusqu'à 1 cm du bas, pour former un creux en forme de V où l'on placera la farce. Saupoudrer l'extérieur du rôti et le creux avec la sarriette. Remplir le creux avec la farce puis attacher le rôti à l'aide d'une ficelle. Placer ensuite le rôti, le gras vers le haut, sur la grille d'une rôtissoire contenant 1 cm d'eau. Insérer un thermomètre à viande au milieu de la farce. Rôtir pendant 30 minutes, à découvert. Faire chauffer le reste de la sauce aux canneberges et du zeste d'orange à feu doux dans une petite casserole. Verser la sauce sur le rôti. Pour obtenir un rôti cuit à point, cuire à découvert à 140 °C pendant encore 75 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à viande indique 70 °C. Laisser reposer quelques minutes avant de découper des tranches de 2,5 cm d'épaisseur.

Donne 8 portions

Source : Centre d'information sur le bœuf (www.bœufinfo.org/)

Canneberges

Les canneberges sont des petits fruits originaires des zones humides américaines; elles poussent sur des tiges rampantes, comme les fraises. Les plantes se développent très bien dans les conditions pédologiques et hydrologiques particulières que l'on trouve dans les zones humides. Les canneberges poussent sur des tiges rampantes qui recouvrent des lits imperméables constitués de couches de sable, de tourbe, de gravier et d'argile. Ces lits sont communément appelés tourbières ou marais et ont été créés par des dépôts glaciaires. Les Premières nations utilisaient les canneberges notamment pour donner plus de saveur au pemmican (mélange de viande séchée et de graisse) et en augmenter la teneur en vitamines, pour faire des cataplasmes afin de soigner leurs blessures et pour teindre leurs vêtements.



Farce au riz sauvage

750 ml de bouillon de poulet ou de boeuf

110 g de beurre fondu ou de margarine fondue

125 g de céleri coupé en dés

1 petit oignon coupé en dés

50 g de champignons secs du Canada,
trepés dans l'eau chaude
(cuire le riz avec l'eau qui aura servi à
faire tremper les champignons)

1/3 c. à café de sel

1/4 c. à café de poivre

1/4 c. à café de sauge

1/4 c. à café de thym

100 g de riz sauvage canadien, non cuit

Préparation (riz sauvage)

Faire cuire le riz dans le bouillon jusqu'à ce que les grains craquent (environ 60 minutes). Égoutter et rincer à l'eau froide. Ajouter un peu d'huile et faire sécher au four à basse température.

Préparation (farce)

Faire revenir le céleri, l'oignon et les champignons dans le beurre pendant 2 à 3 minutes. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et refroidir.

Quantité suffisante pour garnir une dinde de 4,5 kg.

Remarque

Compter 125 g à 175 g de farce pour 500 g de volaille.

Suggestion : Pour ajouter de la variété, utiliser du riz sauvage cuit dans les farces pour viande, volaille, poisson et légumes.

Source : Northern Lights Foods (www.northernlightsfoods.com/)

Page suivante, de haut en bas :

Farce aux canneberges

Farce aux fines herbes

Farce au jambon

Farce au riz sauvage



Farce aux canneberges

60 g de beurre

400 g de pain rassis émiété

125 g de canneberges fraîches
(ou 60 g de canneberges sèches)

50 g de sucre

50 g de raisins secs

2 c. à café de zeste de citron
(ou 1/2 c. à café de cannelle)

sel et eau, au besoin

Préparation

Faire fondre le beurre et le mélanger au pain émiété. Ajouter les canneberges et le sucre. (Si on utilise des canneberges déjà cuites, retrancher la moitié du sucre.) Ajouter les raisins secs, le zeste de citron (ou la cannelle) et le sel. Au besoin, ajouter un peu d'eau.

Remarque

Compter 125 g à 175 g de farce pour 500 g de volaille

Source : Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.qc.ca)

Farce au pain

(recette de base)

1 c. à soupe d'oignon haché
60 g de beurre fondu
200 g de pain rassis émietté
1 c. à soupe de persil frais
1/2 c. à café de fines herbes fraîches
sel et poivre, au goût

Préparation

Faire revenir l'oignon haché dans le beurre. Faire tremper le pain rassis dans un peu d'eau froide; le presser pour en extraire l'excédent d'eau. Ajouter le pain rassis au beurre et à l'oignon. Arroser d'un peu d'eau, au besoin. Assaisonner.

Farce aux raisins

Ajouter à la recette-type (ci-dessus) 200 g de raisins frais sans pépins, qu'on lavera et qu'on fera revenir avec l'oignon.

Farce au fromage

Incorporer à la recette-type du fromage râpé; la quantité dépendra de la pièce que l'on veut farcir.

Farce aux œufs

Ajouter à la recette-type un ou deux œufs durs hachés finement.

Farce au jambon

Remplacer le beurre de la recette-type par une tranche de bacon haché et, au moment d'assaisonner, ajouter 2 tranches de jambon haché.

Farce au céleri

Ajouter aux ingrédients de la recette-type 125 g à 175 g de céleri haché fin qu'on fait revenir avec l'oignon.

Farce aux fines herbes

Ajouter du thym, du persil, de la marjolaine, de la sarriette et de la sauge, au goût.

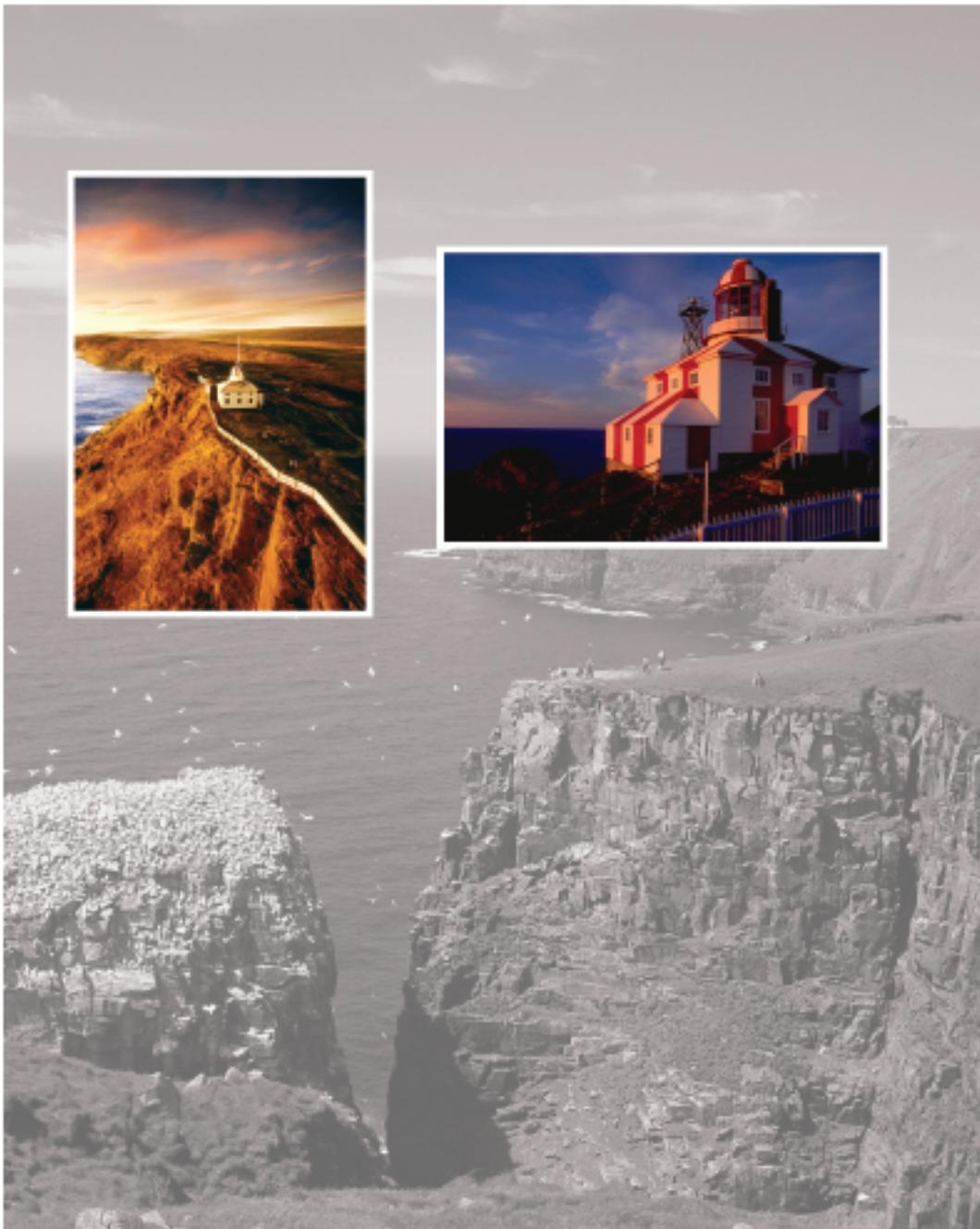
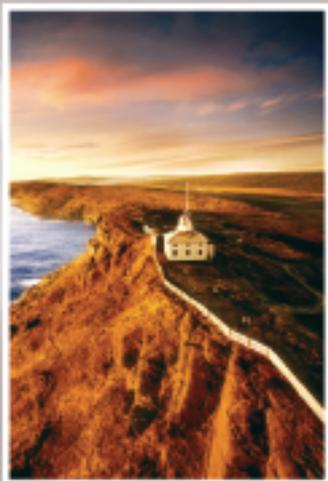
Farce aux abattis de volaille

Ajouter à la farce les abattis hachés finement et sautés dans du beurre.

Remarque

Compter 125 g à 175 g de farce pour 500 g de volaille

Source : Congrégation de Notre-Dame, *La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée*, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.qc.ca)



Grande photo : *Cape St Mary's (Terre-Neuve-et-Labrador), avec la permission de Newfoundland and Labrador Tourism. Photo de gauche :* *Cape Spear (Terre-Neuve-et-Labrador), avec la permission de Newfoundland and Labrador Tourism. Photo de droite :* *Cape Bonavista (Terre-Neuve-et-Labrador), avec la permission de Newfoundland and Labrador Tourism.*



Poissons et fruits de mer

Saumon grillé à la compote de petits fruits

Saumon à la Bosc

Saumon fumé canadien du Pacifique sur blinis de riz sauvage nappé de compote de canneberges

Quiche aux crevettes et aux champignons

Linguini aux poireaux et aux épinards avec crevettes nordiques

Pétoncles au cidre de glace canadien

Chaudrée de palourdes du Canada

Linguini à la sauce aux palourdes

Moules bleues canadiennes à la vapeur avec sabayon de vin de glace canadien

Saumon grillé à la compote de petits fruits

1 échalote finement hachée

zeste et jus d'un demi-citron

200 g de petits fruits canadiens frais ou surgelés
(canneberges, bleuets sauvages, saskatoons, etc.)

2 à 3 branches de thym frais

sel et poivre, au goût

miel canadien

huile

4 filets de saumon canadien
(de 170 g à 225 g chacun)

légumes variés

Préparation

Dans une casserole de taille moyenne, cuire à feu doux tous les ingrédients, sauf l'huile, le saumon et les légumes. Ajuster la quantité de miel selon l'acidité des fruits utilisés. Cuire jusqu'à ce que les petits fruits soient attendris. Rectifier l'assaisonnement, retirer les branches de thym et garder au chaud.

Enduire les filets de saumon d'huile, assaisonner et les faire cuire au barbecue à la cuisson désirée. Servir avec la compote de petits fruits et des légumes grillés variés.

Donne 4 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)



Saumon à la Bosc

100 g de beurre

4 darnes de saumon canadien
(environ 200 g chacune)

1 grosse tomate tranchée

1 citron tranché

1 gousse d'ail coupée en dés

100 g de champignons frais du Canada

1/2 bouquet de persil frais

100 g de chapelure

Sauvignon blanc canadien

sel et poivre, au goût

Préparation

Couvrir l'intérieur d'un plat allant au four avec une feuille d'aluminium et badigeonner de beurre. Placer les darnes de saumon également dans le plat. Mettre les tranches de tomate et de citron sur les darnes. Disposer les champignons, l'ail et le persil autour des darnes; saupoudrer de chapelure et assaisonner au goût. Ajouter un verre de Sauvignon blanc. Cuire à 175 °C pendant 30 minutes ou jusqu'à la tendreté désirée. Ce plat s'accompagne très bien de riz sauvage et d'une salade verte.

Donne 4 portions

*Source : Château des Charmes, Niagara-on-the-Lake (Ontario) Canada
(www.chateaudescharmes.com)*

Saumon

Les méthodes de pêche traditionnelles des Premières nations comprenaient la pêche au harpon ou à la foène (dard), la pêche à la gaffe, la construction de fascines dans les rivières et les ruisseaux, la pêche à la traîne à partir de canots et l'utilisation de nasses ou de filets.

Saumon fumé canadien du Pacifique sur blinis de riz sauvage nappé de compote de canneberges

500 g de saumon fumé canadien du Pacifique

300 ml de crème sure ou de crème fraîche

ciboulette ou cerfeuil frais

Compote de canneberges

115 ml d'eau tiède

30 à 40 g de miel canadien

1 petit oignon, émincé

175 g de canneberges

1/4 c. à café de sel

poivre, au goût

Blinis

1/2 c. à café de sucre

100 ml de lait tiède

3,5 g de levure sèche active

75 g de farine tout usage

75 g de farine de riz sauvage

50 g de riz sauvage canadien cuit

1 œuf

sel et poivre du moulin, au goût

beurre ou huile

Substitut : Remplacer la farine tout-usage par 75 g de farine de sarrasin

Préparation (compote)

Dans une casserole de taille moyenne, mélanger 15 ml d'eau, le miel, l'oignon et les canneberges, le sel et le poivre, et cuire jusqu'à ce que le mélange soit entièrement ramolli, en remuant à l'occasion pour empêcher qu'il ne colle. Une fois le mélange cuit, le verser dans un mélangeur ou dans un robot culinaire et le réduire en purée. Réserver et laisser refroidir.

Préparation (blinis)

Mélanger le sucre, le lait et la levure et laisser mijoter à petits bouillons environ 5 minutes. Ajouter la farine et battre le mélange pendant 1 à 2 minutes. Laisser lever la pâte environ 60 minutes (jusqu'à ce qu'il y ait formation de bulles). Dans des bols séparés, mélanger la farine de riz sauvage avec le sel et le poivre et battre l'œuf avec le reste de l'eau. Une fois que la pâte a levé, y ajouter les ingrédients secs et humides. Ajouter le riz cuit et bien mélanger, laisser la pâte lever encore 60 minutes.

Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen le beurre ou l'huile et y verser une cuillerée à soupe de la pâte. Faire cuire les blinis des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Présentation

Mettre les blinis dans un plat de service et les recouvrir de saumon fumé, de crème et d'une bonne cuillerée de compote de canneberges. Garnir avec de la ciboulette ou du cerfeuil.

Donne 8 à 10 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Quiche aux crevettes et aux champignons

1 recette de pâte Brisée (voir page 94)

3 oeufs

100 g de riz complet et de riz sauvage du Canada,
non cuit

50 g de parmesan râpé

175 ml de lait

175 g de cheddar râpé

125 g de crevettes nordiques du Canada,
fraîches ou en boîte

500 g de champignons frais du Canada,
coupés finement

sel et poivre, au goût

Variantes : Remplacer les crevettes par du saumon fumé ou de la chair de crabe. Au lieu du cheddar, utiliser de la mozzarella ou du gruyère.

Préparation (riz sauvage)

Faire cuire le riz dans l'eau jusqu'à ce que les grains craquent (environ 60 minutes). Égoutter et rincer à l'eau froide. Ajouter un peu d'huile et faire sécher au four à basse température.

Préparation (quiche)

Battre un œuf et l'incorporer en pétrissant au riz cuit, avec le sel et le parmesan. Étendre la pâte au fond d'un moule à tarte ou d'un moule à quiche (environ 23 cm de diamètre). Battre les autres oeufs et incorporer le lait, le poivre, le fromage râpé, les crevettes et les champignons. Verser le mélange d'oeufs sur la pâte. Cuire au four à 190 °C environ 40 minutes et attendre 15 minutes avant de servir.

Donne de 6 à 8 portions

Source : Cleanwater Seafoods (www.cleanwater.ca/storefront/)



Linguini aux poireaux et aux épinards avec crevettes nordiques

450 g de linguini (ou autre pâte longue)

25 ml d'huile d'olive

2 gousses d'ail hachées

4 poireaux lavés et coupés en julienne

90 g de câpres égouttées

50 ml de jus de citron

1 c. à soupe de zeste de citron

750 g de crevettes nordiques du Canada

120 g d'épinards lavés et égouttés

sel et poivre fraîchement moulu, au goût

Préparation

Cuire les linguini al dente, selon les directives sur l'emballage. Pendant que les pâtes cuisent, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Ajouter l'ail et les poireaux et faire revenir jusqu'à ce que les poireaux soient tendres et légèrement dorés. Ajouter les câpres, le jus et le zeste de citron et faire cuire 2 minutes. Baisser le feu et ajouter les crevettes. Remuer fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient chaudes, sans les faire bouillir. Retirer du feu. Égoutter les pâtes et les mélanger avec les épinards dans un grand bol de service. Incorporer le mélange de crevettes. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

Donne de 4 à 6 portions

Source : Clearwater Seafoods (www.clearwater.ca/storefront/)

Crevettes

Les crevettes nordiques du Canada sont pêchées dans les eaux limpides et glacées de l'Atlantique Nord. Une portion (85 grammes) de crevettes nordiques contient 70 calories. Ces crevettes sont idéales pour un large éventail de plats tels que salades, cocktails de crevettes, plats principaux, pâtes et garnitures pour pizza.



Pétoncles au cidre de glace canadien

500 g de pétoncles du Canada

50 g de beurre

50 ml d'huile d'olive

75 g d'échalotes françaises émincées

100 ml de cidre de glace canadien

sel et poivre, au goût

Préparation

Faire revenir les pétoncles dans une poêle avec la noisette de beurre, l'huile d'olive et les échalotes émincées. Saler puis déglacer au cidre de glace. Couvrir pour terminer la cuisson (quelques minutes suffisent). Ajouter du poivre fraîchement moulu et servir.

Donne 4 portions

Source : *La Face Cachée de la Pomme* (www.cidredeglace.com)



Chaudrée de palourdes du Canada

8 tranches de bacon
(bacon à déjeuner ou entrelardé)

1 oignon haché

2 branches de céleri coupées en dés

125 ml de Chardonnay canadien

250 ml de crème fraîche

250 ml de lait

2 boîtes de palourdes du Canada
(boîtes de 140 g; égoutter et mettre le jus de côté)

8 palourdes fraîches dans leur coquille

2 grosses feuilles de laurier

1 c. à soupe de thym frais

250 g de pommes de terre crues, râpées

400 ml de lait concentré non sucré

2 c. à soupe de persil frais haché

sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une casserole à fond épais, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant, puis retirer la moitié de la graisse fondue. Ajouter l'oignon et le céleri avec un soupçon d'eau et faire revenir quelques minutes.

Ajouter le vin, la crème, le lait, les palourdes dans leur coquille et le jus de palourdes, puis les feuilles de laurier, le thym et les pommes de terre râpées. Porter lentement le mélange à ébullition et cuire à feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et que la soupe ait épaissi.

Retirer du feu. Ajouter les palourdes en boîte, le lait concentré et le persil, et faire chauffer de nouveau. Assaisonner de sel et de poivre et servir chaud.

Donne de 6 à 8 portions

Source : *Clearwater Seafoods* (www.clearwater.ca/storefront/)

Chaudrée de palourdes

La chaudrée de palourdes est un plat traditionnel au Canada, où l'on trouve des palourdes en abondance le long des côtes de l'Atlantique et du Pacifique. S'il est vrai que la recette de base de la chaudrée de palourdes n'a pratiquement pas changé en 200 ans, chaque région, et même chaque famille, possède sa propre version qu'elle affirme être la plus savoureuse. Voici celle que nous préférons.



Linguini à la sauce aux palourdes

15 ml d'huile d'olive extra-vierge

125 g d'oignon tranché

1 1/2 c. à soupe d'ail haché

250 g de palourdes du Canada, égouttées
(réserver 30 ml du jus des palourdes)

30 ml de vin blanc

250 ml de jus de tomate

1 c. à café d'origan

sel et poivre, au goût

500 g de linguini cuits

jus d'un demi citron

Préparation

Dans une grande poêle anti-adhésive, chauffer l'huile à feu modéré et sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter l'ail et le faire brunir. Ajouter les palourdes et les faire sauter pendant environ 1 minute. Déglacer la poêle avec le vin blanc et le jus des palourdes et réduire jusqu'à évaporation presque complète. Ajouter le jus de tomate et assaisonner de sel, de poivre et d'origan. Réduire la sauce jusqu'à la consistance désirée. Mélanger avec les pâtes et le jus de citron jusqu'à ce que les pâtes soient complètement enrobées. Servir chaud.

Donne 4 portions

Remarque

Habituellement, les plats de pâtes aux fruits de mer ne sont pas servis avec du fromage. Toutefois, si vous désirez, vous pouvez ajouter 125 g de parmesan râpé lorsque vous mélangez les pâtes et la sauce.

Source : Clearwater Seafoods (www.clearwater.ca/storefront/)

Moules bleues canadiennes à la vapeur avec sabayon de vin de glace canadien

1 jaune d'œuf
1 c. à soupe d'eau chaude
1 kg de moules bleues canadiennes
1 échalote, finement hachée
50 ml de vin de glace canadien
50 g de beurre, ramolli
une pincée de macis en poudre
sel et poivre, au goût
persil frais, haché

Préparation

Dans un grand bol en acier inoxydable, battre le jaune d'œuf avec l'eau jusqu'à ce que le mélange devienne léger et mousseux (2 à 3 minutes). Réserver.

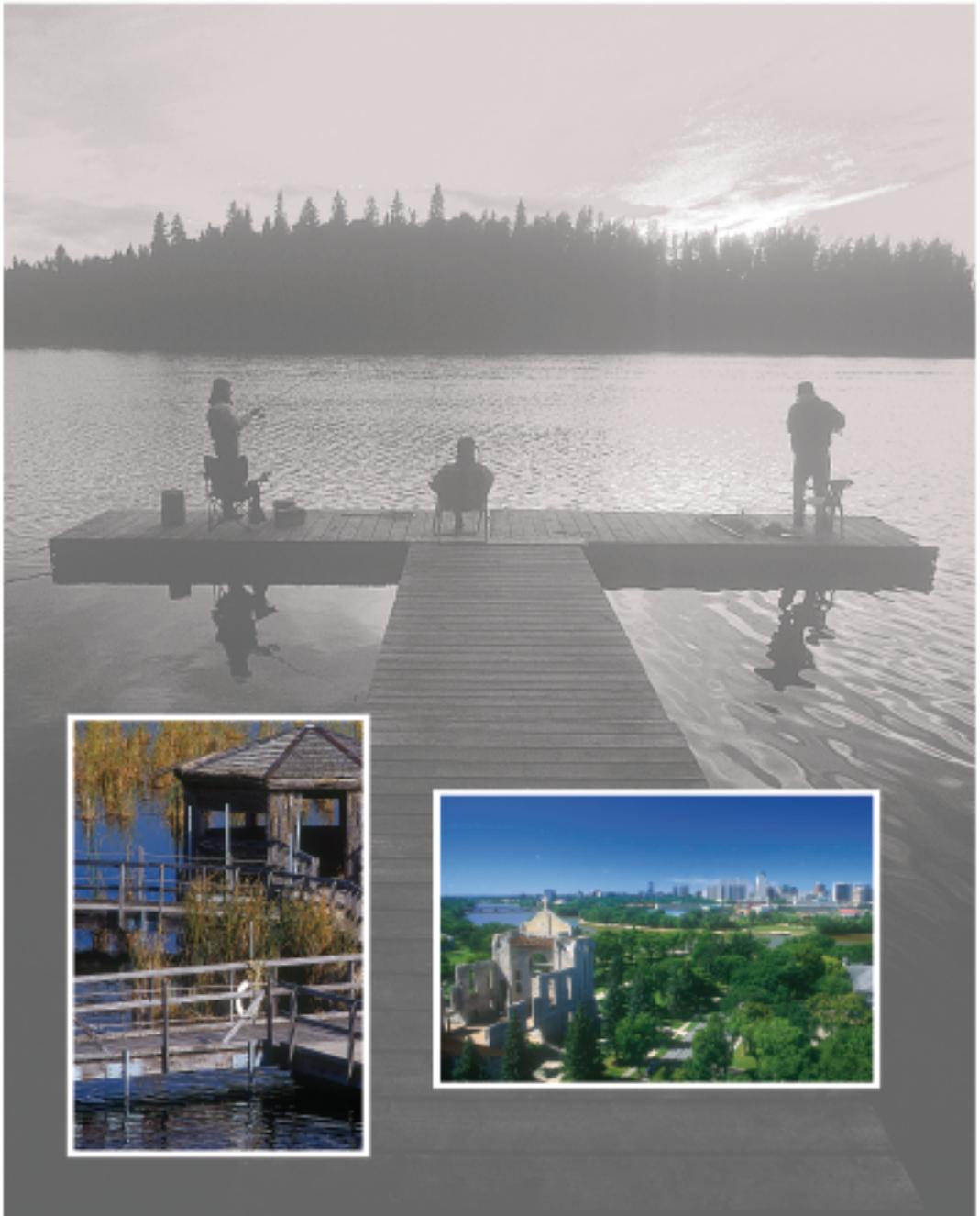
Faire cuire à la vapeur les moules, les échalotes et le vin de glace dans une grande casserole couverte pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes. Retirer les moules de la casserole pour les empêcher de trop cuire, réserver 50 ml du liquide de cuisson et laisser le reste du liquide dans la casserole (pour servir comme bain-marie). Pour faire le sabayon, poser le bol en acier inoxydable contenant le mélange d'œuf sur la casserole contenant le liquide de cuisson. Incorporer lentement le liquide chaud réservé, tout en battant constamment. Cuire le sabayon pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit léger et mousseux. Veiller à ce que le jaune d'œuf ne coagule pas. Ajouter un peu de beurre à la fois, puis le macis, le sel et le poivre.

Mettre les moules dans un plat de service et verser sur le sabayon. Parsemer de persil et servir.

Variante : verser le sabayon sur les moules et les mettre sous le gril pendant 1 à 2 minutes.

Donne 4 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)



Grande photo : Pêche/quai (Manitoba), avec la permission de Voyage Manitoba. **Photo de gauche :** Centre d'interprétation du marais Oak Hammock, près de Winnipeg (Manitoba), avec la permission de Voyage Manitoba. **Photo de droite :** Vue de la ville, Winnipeg / Saint-Boniface (Manitoba), avec la permission de Voyage Manitoba.



Plats

d'accompagnement

Légumes

Carottes glacées au miel

Pommes de terre rôties au miel et à la moutarde

Pain

Pain de riz sauvage au miel et aux noix

Autres

Cretons de lentilles vertes et de ciboulette

Galettes de haricots noirs canadiens

Carottes glacées au miel

250 g de carottes tranchées

6 c. à soupe de miel liquide du Canada

40 g de beurre ou de margarine

2 c. à soupe de persil frais haché

1 1/2 c. à café de moutarde à l'ancienne du Canada

Préparation

Dans une casserole de taille moyenne, porter 5 cm d'eau salée à ébullition sur feu vif. Ajouter les carottes et porter une fois de plus à ébullition. Baisser le feu à modéré. Couvrir et laisser mijoter de 8 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient légèrement croquantes. Égoutter les carottes et les replacer dans la casserole. Ajouter le miel, le beurre, le persil et la moutarde et mélanger. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient glacées.

Donne 4 portions

Source : National Honey Board, recette fournie par Bee Maid Honey (www.beemaid.com)



Les longues journées ensoleillées du climat nordique canadien offrent aux abeilles d'excellentes conditions de croissance et de production de nectar. La production de miel est en effet de 135 kg par colonie dans les provinces des Prairies, à savoir l'Alberta, la Saskatchewan et le Manitoba, et d'environ 45 kg par colonie dans les autres provinces.

Pommes de terre rôties au miel et à la moutarde

4 grosses pommes de terre (environ 1 kg)

125 ml de moutarde à l'ancienne du Canada

4 c. à soupe de miel liquide du Canada

1/2 c. à café de feuilles de thym séchées et broyées

sel et poivre, au goût

Préparation

Peler les pommes de terre et les couper en 6 à 8 morceaux. Dans une grande poêle, couvrir les pommes de terre d'eau salée. Porter à ébullition sur feu modéré à vif. Cuire les pommes de terre de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, puis égoutter. Dans un petit bol, mélanger la moutarde, le miel et le thym. Dans un grand bol, tourner les pommes de terre dans le mélange de miel jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées. Disposer les pommes de terre sur une feuille d'aluminium dans une tôle à biscuits enduite d'un aérosol de cuisson antiadhésif. Cuire à 190 °C pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à brunir. Saler et poivrer au goût.

Donne 4 portions

*Source : National Honey Board, recette fournie par Bee Maid Honey
(www.beemaids.com)*

Pain de riz sauvage au miel et aux noix

60 g de beurre mou

4 c. à soupe de miel liquide du Canada

2 oeufs

100 g de riz sauvage canadien cuit

60 g de pacanes hachées

150 g de farine de blé entier

1 c. à café de poudre à lever

1 c. à café de sel

1/2 c. à café de clou de girofle moulu

1/2 c. à café de macis moulu

175 ml de lait

Préparation (riz sauvage)

Faire cuire le riz dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les grains craquent (environ 60 minutes). Égoutter et rincer à l'eau froide. Ajouter un peu d'huile et faire sécher au four à basse température.

Préparation (pain)

Préchauffer le four à 160 °C. Dans un grand bol à mélanger, battre le beurre et le miel. Ajouter ensuite les oeufs, un à la fois, et battre jusqu'à consistance lisse. Incorporer le riz sauvage cuit et les noix. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à lever, le sel, le clou de girofle et le macis. Incorporer les ingrédients secs au mélange d'ingrédients liquides en alternant avec le lait. Mélanger jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Verser dans un moule à pain graissé de 22 x 11 x 5 cm. Cuire environ 55 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre du pain. Retirer du moule et laisser refroidir.

Donne un pain

Suggestion : Utiliser le riz sauvage cuit dans vos recettes préférées de muffins et de pains afin de retrouver le goût unique de noisette du riz sauvage.

Source : Northern Lights Foods (www.northernlightsfoods.com/)



Cretons de lentilles vertes et de ciboulette

Note : les cretons sont une terrine canadienne-française que l'on sert généralement pour le petit-déjeuner.

250 ml de bouillon de poulet

150 g de porc haché

50 g de lentilles vertes

1 petit oignon, finement haché

1 petite branche de céleri, finement hachée

1 gousse d'ail, finement hachée

1 feuille de laurier

1/4 c. à café de cannelle

1/4 c. à café de gingembre râpé

une pincée de clou de girofle moulu

1 c. à soupe de chapelure rôtie

1 petit bouquet de ciboulette, finement hachée

sel et poivre, au goût

pointes de pain grillé ou craquelins

Préparation

Dans une grande casserole, laisser mijoter le bouillon, le porc, les lentilles, l'oignon, le céleri, l'ail, la feuille de laurier, la cannelle, le gingembre et le clou de girofle pendant 30 à 40 minutes, en remuant à l'occasion pour empêcher que le mélange ne colle. Cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que le liquide se soit entièrement évaporé. Retirer la feuille de laurier. Retirer la casserole du feu, ajouter la chapelure et la ciboulette, et assaisonner. Verser le mélange dans un moule à terrine et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit consistant. Servir à température ambiante avec des pointes de pain grillé ou des craquelins.

Donne de 4 à 8 portions à servir comme entrée.

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Galettes de haricots noirs canadiens

100 g de haricots noirs canadiens, trempés et cuits

1/2 c. à soupe de mayonnaise

1 c. à soupe de salsa aux tomates

1 oignon vert, haché

1 branche de céleri, en dés

1/2 poivron rouge, jaune ou orange, coupé en dés

sel et poivre, au goût

100 g de croustilles de maïs, émiettées

huile d'olive

Préparation

Dans un robot culinaire, réduire en purée la moitié des haricots noirs, puis ajouter la mayonnaise et la salsa. Verser le mélange dans un bol et y ajouter l'oignon, le céleri, le poivron et le reste des haricots noirs. Assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter la moitié des croustilles de maïs émiettées. Réfrigérer jusqu'à consistance ferme.

Préchauffer le four à 175 °C. Façonner le mélange de haricots en petites galettes et recouvrir légèrement des miettes de croustilles de maïs. Dans une poêle de taille moyenne, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire dorer les galettes. Une fois qu'elles sont dorées, les mettre dans un plat allant au four et les faire chauffer de 10 à 15 minutes.

Servir en entrée ou comme plat d'accompagnement. Garnir de salsa, de crème sure ou d'oignons hachés.

Donne environ 10 petites galettes

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)



Grande photo : Blue Nose II (Nouvelle-Écosse), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme. **Photo du haut :** Phare de Peggy's Cove, Peggy's Cove (Nouvelle-Écosse), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme. **Photo du bas :** La vieille tour de l'horloge, Halifax (Nouvelle-Écosse), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme.



Desserts

Croustade aux bleuets sauvages

Tarte aux bleuets sauvages

Pudding de saskatoons à l'érable avec beurre au vin de glace

Fondue au sirop d'érable

Mousse onctueuse à l'érable

Mousse au sirop d'érable et coulis aux fruits

Gâteau au sirop d'érable et aux noix

Tartelettes au sirop d'érable

Croustade aux bleuets sauvages

600 g de bleuets sauvages

50 g de sucre

2 c. à café de jus de citron

2 c. à soupe de graisse végétale

30 g de farine

175 g de flocons d'avoine

50 g de cassonade

Préparation

Beurrer un plat allant au four. Disposer les bleuets au fond du plat; saupoudrer de sucre et arroser du jus de citron. Mélanger la graisse, la cassonade, la farine et les flocons d'avoine; étendre ce mélange sur les bleuets. Faire cuire pendant environ 40 minutes à 160 °C. Servir chaud avec de la crème fraîche.

Donne 4 portions

Source : Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.qc.ca)

Bleuets sauvages

Les bleuets nains sauvages sont parfaitement adaptés aux sols glaciaires et au climat nordique qui caractérisent les magnifiques champs et landes de la côte Est du Canada; les bleuets y poussent à l'état sauvage depuis des milliers d'années. Originaires d'Amérique du Nord, ils étaient bien connus de ses premiers habitants. En effet, bien avant l'arrivée des colons européens au Nouveau Monde, les Amérindiens avaient découvert de multiples usages pour cette baie magique au goût irrésistible.



Tarte aux bleuets sauvages

croûte de tarte de 23 cm cuite et refroidie

600 g de bleuets sauvages

60 ml d'eau

140 g de sucre

1 1/2 c. à soupe de fécule de maïs

2 c. à soupe d'eau froide

Pâte Brisée

500 g de farine tout-usage tamisée

1 c. à café de sel

1 c. à café de poudre à lever

175 g de graisse végétale

100 ml d'eau glacée

Préparation

Cuire 100 g de bleuets dans de l'eau, puis mettre en purée. Ajouter le sucre et la fécule de maïs dilués dans de l'eau froide. Cuire jusqu'à ce que le mélange soit épais. Incorporer le reste des bleuets; couvrir et réfrigérer. Verser le mélange dans la croûte de tarte et garnir de crème fouettée.

Donne de 6 à 8 portions

Source : Les Bleuets Mistassini, recette fournie par Les Bleuets Fortin & Fils (www.bleuets-mistassini.com)

Préparation (pâte Brisée)

Ajouter la poudre à lever et le sel à la farine tamisée. Incorporer la graisse à la farine en la coupant à l'aide de deux couteaux, jusqu'à ce que les morceaux de graisse aient la taille d'un pois et que le mélange ait la texture d'une farine grossière. Faire un puits au centre. Ajouter l'eau glacée; mélanger très délicatement à l'aide des deux couteaux. Travailler la pâte le moins possible. Lorsque la pâte a la consistance voulue, la mettre à refroidir 45 minutes au réfrigérateur avant de l'abaisser.

Cuire à 230 °C, de 18 à 20 minutes.

Donne 2 abaisses

Source : Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.qc.ca)

Pudding de saskatoons à l'érable avec beurre au vin de glace

100 g de farine tout usage

50 g de chapelure

25 g de germe de blé

pincée de sel

1 1/4 c. à café de levure chimique

100 g de sucre d'érable

2 œufs, à température ambiante

75 g de beurre, ramolli

150 ml de lait, à température ambiante

zeste d'un citron

1/2 c. à café de vanille

200 ml de confiture de saskatoons

Beurre au vin de glace

100 g de beurre, ramolli

50 g de sucre glace

1 c. à soupe de vin de glace canadien

Préparation (pudding)

Préchauffer le four à 165 °C et beurrer un moule à gâteau de 25 cm.

Dans un grand bol, mélanger la farine, la chapelure, le germe de blé, le sel, la levure chimique et le sucre d'érable. Réserver. Dans un autre bol, battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Faire fondre le beurre et ajouter au mélange avec le lait, le zeste du citron et la vanille. Incorporer le mélange à base d'œufs aux ingrédients secs jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Dans un petit bol, défaire la confiture (si elle est épaisse), et l'incorporer à la pâte. Verser la pâte dans le moule à gâteau et recouvrir d'une feuille d'aluminium. Placer le moule à gâteau dans une rôtissoire contenant de 3 à 4 cm d'eau chaude (bain-marie) et faire cuire au four pendant 60 minutes jusqu'à consistance ferme.

Préparation (beurre)

Mélanger le beurre et le sucre glace, puis ajouter du vin de glace au goût. Arroser le pudding chaud et servir.

Variante : utiliser 250 g de petits fruits canadiens surgelés, comme des bleuets, des canneberges ou des mûres, au lieu de la confiture de saskatoons.

Donne de 4 à 6 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Saskatoons

Les saskatoons sont des fruits originaires de la région des Prairies dont l'usage était très répandu. Leur exploitation à des fins commerciales est relativement récente. Bien que la première exploitation du Manitoba ait été mise sur pied il y a moins de 15 ans, la superficie cultivée actuellement fait des saskatoons la deuxième culture fruitière commerciale en importance de la province, après les fraises. Selon des études de marché primaire, il existe des débouchés partout dans le monde pour les produits à base de saskatoons. Les consommateurs sont séduits par la saveur subtile particulière des produits fabriqués à partir de ce fruit sauvage.

Fondue au sirop d'érable

125 ml de sirop d'érable
250 ml de crème fraîche
1 jaune d'oeuf
1 c. à soupe de fécule de maïs

Préparation

Faire chauffer le sirop d'érable jusqu'à ce qu'il forme des fils (5 minutes d'ébullition). Ajouter la crème fraîche. Prendre un peu de ce mélange et y ajouter le jaune d'oeuf et la fécule de maïs. Bien mélanger et verser dans le reste du sirop. Mélanger jusqu'à épaississement.

Tremper des morceaux de fruits, de gâteau, de pain ou de fromage dans le mélange.

Donne de 4 portions

Source : Claude Daigle, avec la permission de la Ferme Vifranc (www.vifranc.com)

Mousse onctueuse à l'érable

250 ml de sirop d'érable
2 blancs d'oeufs
1 pincée de sel

Préparation

Faire bouillir le sirop d'érable jusqu'à ce qu'il atteigne une température de 108 °C au thermomètre à confiture. Monter les blancs d'oeufs en neige jusqu'à fermeté. Verser lentement le sirop bouillant sur les blancs d'oeufs et continuer à battre. Servir dans des coupes. Peut aussi servir de glaçage de gâteau.

Donne 8 portions

Source : Claude Daigle, avec la permission de la Ferme Vifranc (www.vifranc.com)



Mousse au sirop d'érable et coulis aux fruits

100 ml de sirop d'érable

25 g de sucre

4 oeufs, blancs et jaunes séparés

100 ml de crème fraîche

Coulis aux fruits

150 g de pêches

150 g de fruits de la passion

100 g de sucre

jus de 1 citron

Préparation (mousse)

Porter le sirop d'érable à ébullition, puis laisser un peu refroidir. Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs. Incorporer au sirop d'érable en remuant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange soit de couleur pâle. Battre les blancs d'œufs et la crème séparément jusqu'à ce que des pics fermes se forment. Incorporer au mélange de sirop d'érable. Verser dans un moule et réfrigérer jusqu'à consistance ferme (au moins 2 heures).

Préparation (coulis)

Peler les fruits et les mettre en purée. Ajouter le sucre, puis continuer à bien mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter le jus de citron à la fin. Passer le coulis au tamis pour qu'il soit onctueux et bien uniforme. Cette recette est meilleure lorsqu'on utilise des fruits mûrs.

Donne de 6 à 8 portions

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Gâteau au sirop d'érable et aux noix

225 g de beurre

125 ml de miel liquide du Canada

250 ml de sirop d'érable (catégorie Canada no 1)

4 oeufs, blancs et jaunes séparés

375 g de farine de blé entier
(ou 300 g de farine blanche)

1/2 c. à café de sel

1/2 c. à café de bicarbonate de soude

2 c. à café de poudre à lever

250 ml de lait

125 g de noix de Grenoble hachées

Préparation

Battre le beurre. Ajouter le miel et le sirop d'érable. Battre les jaunes d'oeuf jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux puis incorporer au mélange de beurre. Bien mélanger. Ajouter la farine, le sel, le bicarbonate de soude et la poudre à lever en alternant avec le lait. Mélanger jusqu'à consistance crémeuse. Incorporer les noix et les blancs d'oeufs battus en neige ferme. Cuire au four à 180 °C dans un moule graissé de 23 cm, de 30 à 40 minutes.

Donne de 6 à 8 portions

*Source : Canadian Honey Council, recette fournie par Bee Maid Honey
(www.beemaid.com)*

Tartelettes au sirop d'érable

250 ml de sirop d'érable

60 g de farine

eau froide

125 ml de crème fraîche

6 croûtes de tartelettes ou 1 croûte de tarte, cuites

amandes émincées, pacanes ou autres noix au choix

Préparation

Porter le sirop à ébullition. Laisser bouillir doucement.

Délayer la farine dans de l'eau froide; utiliser assez d'eau pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter au sirop bouillant. Incorporer la crème et continuer la cuisson en mélangeant jusqu'à ce que le liquide épaississe.

Laisser refroidir et verser dans les croûtes de tartelettes.
Garnir de noix.

Donne 6 tartelettes ou 1 tarte

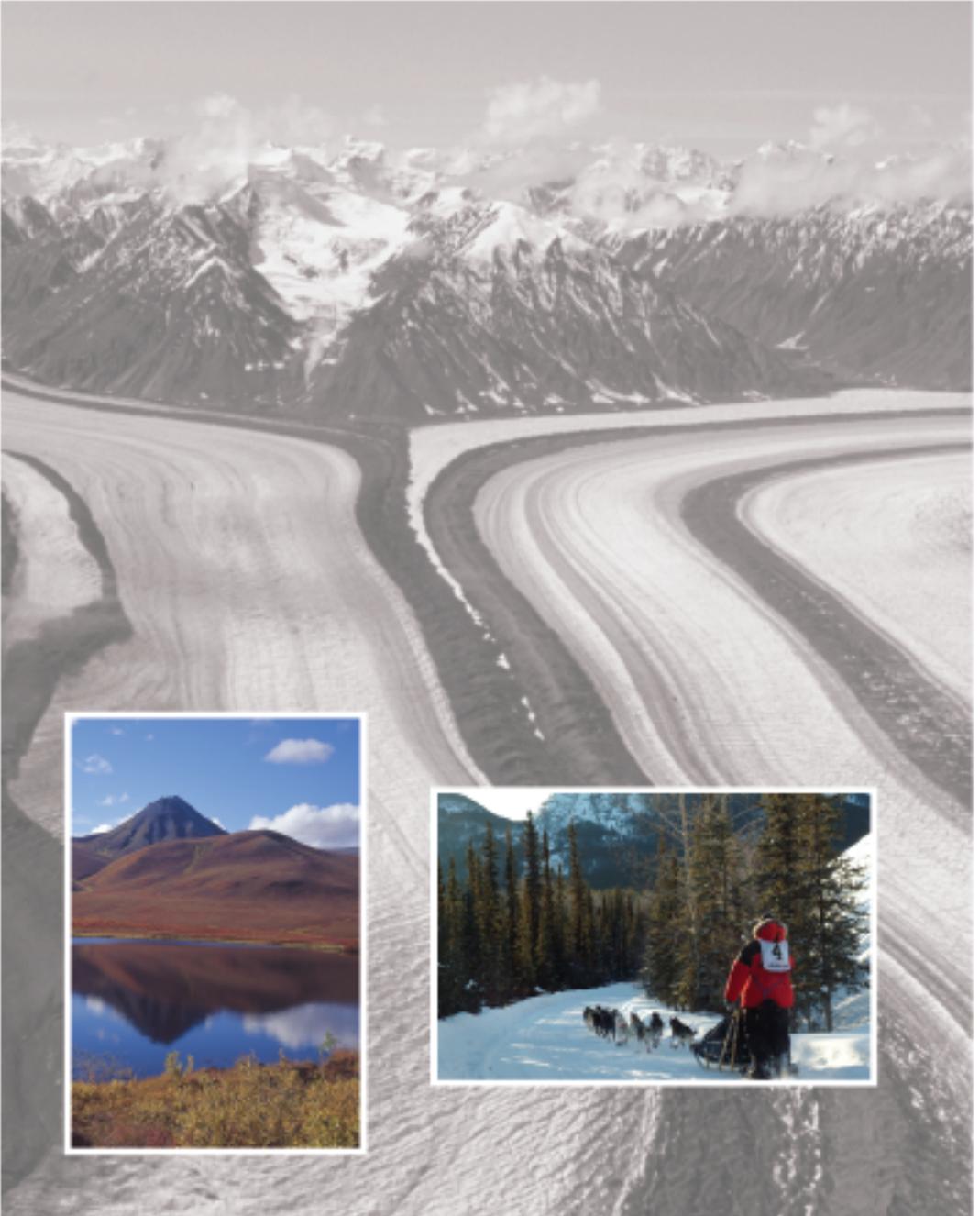
Source : Congrégation de Notre-Dame, La cuisine raisonnée, nouvelle édition abrégée, Montréal, Éditions Fides, 2003, 416 p., ISBN 2-7621-2083-7 (www.fides.qc.ca)

Sucre d'érable

Longtemps avant l'arrivée des Européens, les Amérindiens connaissaient et savouraient la sève des érables et utilisaient cette « eau sucrée » pour cuisiner le gibier. Bien plus tard, en 1702, alors que la guerre entre la France et l'Angleterre empêchait l'acheminement de denrées de base, telles que le sucre, vers la Nouvelle-France, Agathe de Saint-Père, épouse de Pierre Legardeur de Repentigny, a commencé à fabriquer du sirop d'érable à Montréal. Le printemps venu, elle partait avec ses voisins français et amérindiens, entaillait les érables et fabriquait du sucre à partir de la sève recueillie. Quelques années plus tard, Agathe de Saint-Père informait le roi de France que la colonie de Montréal produisait chaque année 13 600 kg de sucre d'érable.

Source : L'Indien généreux : Ce que le monde doit aux Amériques, Louise Côté, Louis Tardivel et Denis Vaugeois (Éditions du Boréal) (www.editionsboreal.qc.ca)





Grande photo : Photo aérienne du glacier Kaskawulsh, Parc national de Kluane (Yukon), avec la permission du gouvernement du Yukon.
Photo de gauche : Lac avec les monts Ogilvie en arrière-plan, avec la permission du gouvernement du Yukon. **Photo de droite** : Attelage de chiens lors de la course Yukon Quest, avec la permission du gouvernement du Yukon.



Cocktails

Cocktail de vodka aux petits fruits

Manhattan CC

Whisky Sour CC

Cosmopolitain classique

Cocktail cosmopolitain

Cristal

Sangria estivale au miel

Martini de vin de glace et de vodka

Vodka Seabreeze

Paradis

Martini Boule de Neige

De gauche à droite :

Manhattan CC

Martini Boule de Neige

Martini de vin de glace et de vodka

Cocktail cosmopolitain





Cocktail de vodka aux petits fruits

45 ml de vodka canadienne
une poignée de petits fruits frais
glaçons ou jus de fruits

Préparation

Mélanger les ingrédients dans un mélangeur, à haute vitesse, jusqu'à ce que la glace soit écrasée. Servir immédiatement.

Source : Canadian Iceberg Vodka Corporation (www.icebergvodka.com)

Manhattan CC

45 ml de whisky canadien
15 ml de vermouth
un soupçon d'Angostura®
cerise au marasquin

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.

*Source : Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)
(www.canadianclubwhisky.com)*

Whisky Sour CC

60 ml de whisky canadien

jus d'un demi citron

1/2 c. à café de sucre

cerise au marasquin

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.

*Source : Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)
(www.canadianclubwhisky.com)*

Whisky

Le whisky canadien se caractérise par un arôme délicat et un corps léger. Il est fabriqué à partir de céréales, principalement du maïs, ainsi que du seigle, de l'orge et du blé. Il est distillé dans un alambic à circuit continu et vieilli pendant au moins deux ans, bien que la plupart des whiskys soient âgés de six ans ou plus. Le caractère des différents whiskys canadiens, tout comme celui du whisky mélangé écossais, tient au mélange particulier de whiskys fabriqués à partir de différentes céréales et présentant des titrages et des âges variés. Le résultat est une boisson légère et élégante, à la saveur discrète.

Cosmopolitain classique

30 ml de whisky canadien

15 ml de triple sec ou de liqueur d'orange

15 ml de jus de lime

15 ml de jus de canneberge

quartier de lime pour garnir

Préparation

Bien mélanger les ingrédients liquides dans un shaker avec de la glace. Placer une tranche de lime sur le bord d'un verre à martini. Verser le mélange dans le verre.

*Source : Hiram Walker & Sons Limited (Canadian Club Whisky)
(www.canadianclubwhisky.com)*

Cocktail cosmopolitain

45 ml de vodka canadienne
15 ml de liqueur à saveur d'orange
35 ml de jus de canneberge
15 ml de jus de lime
pelures d'orange pour garnir

Préparation

Mélanger les ingrédients dans un verre à cocktail refroidi ou dans un verre à whisky avec des glaçons. Tordre la pelure d'orange pour en extraire les huiles et ajouter à la boisson.

Source : Canadian Iceberg Vodka Corporation (www.icebergvodka.com)

Cristal

30 ml de vin de glace canadien
30 ml de mousseux sec

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.

Source : Agriculture et Agroalimentaire Canada (www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm)

Vin de glace

Ce vin de dessert liquoreux et succulent, à l'arôme intense, est fabriqué à partir de raisins gelés sur la vigne. Les vins de glace canadiens sont fabriqués en Ontario et en Colombie-Britannique, à partir surtout des variétés de raisin blanc à peau épaisse que sont le Vidal ou le Riesling. Le raisin ne peut être cueilli que lorsque la température atteint au moins -8 à -10 °C. Les vendanges ont donc généralement lieu vers la fin du mois de décembre ou en janvier. Les raisins sont récoltés à la main et pressés lorsqu'ils sont presque complètement gelés, ne donnant que de très faibles quantités de jus avec une forte concentration en sucres et une acidité élevée. Chaque grain de raisin gelé renferme des saveurs qui évoquent les fruits tropicaux : ananas, goyave, fruit de la passion et mangue.

Sangria estivale au miel

175 ml de miel liquide du Canada

75 ml d'eau

2 oranges

1 citron

1 lime

750 ml de vin rouge

3 clous de girofle

Préparation

Faire bouillir le miel et l'eau en remuant constamment. Incorporer les clous de girofle. Couper les fruits en tranches minces et ajouter au mélange d'eau et de miel. Laisser mariner pendant la nuit au réfrigérateur. Ajouter le vin 4 heures avant de servir. Au moment de servir, verser dans un bol à punch avec beaucoup de glaçons.

Source : Bee Maid Honey (www.beemaid.com)

Martini de vin de glace et de vodka

60 ml de vodka canadienne

15 ml de vin de glace canadien

Préparation

Mélanger légèrement avec des glaçons dans un shaker et verser dans un verre à martini.

Source : Canadian Iceberg Vodka Corporation (www.icebergvodka.com)

Vodka Seabreeze

45 ml de vodka canadienne

90 ml de jus de canneberge

90 ml de jus de pamplemousse

Préparation

Verser dans un grand verre rempli de glaçons et mélanger.
Garnir d'une tranche d'orange.

Source : Canadian Iceberg Vodka Corporation (www.icebergvodka.com)

Paradis

1 part de vin blanc

1 part de soda

1 part de jus de canneberge

Préparation

Dans un verre à vin, mélanger les ingrédients. Servir sur
glace; garnir avec des fruits, au goût.

Source : Centre d'interprétation de la canneberge (www.canneberge.qc.ca)

Vins

Le Canada compte sept régions viticoles reconnues, situées dans le sud de l'Ontario et de la Colombie-Britannique. Ces régions viticoles fertiles se situent entre 41 et 50 degrés de latitude, ce qui les place au même niveau que la Champagne en France, la Rioja en Espagne, le sud de l'Orégon et le nord de la Californie aux États-Unis et la région du Chianti Classico en Italie. Les régions viticoles de la Colombie-Britannique sont la vallée du Fraser, la vallée de l'Okanagan, la vallée de la Similkameen et l'île de Vancouver. En Ontario, les vins sont fabriqués dans la péninsule du Niagara, sur la rive nord du lac Érié, sur l'île Pelée et dans le comté de Prince Edward.

Martini Boule de Neige

45 ml de vodka canadienne

45 ml de cidre de glace canadien

1 litchi congelé, pour l'effet boule de neige

Préparation

Dans un verre à martini, bien mélanger tous les ingrédients.

Source : La Face Cachée de la Pomme (www.cidredeglace.com)



La première bière canadienne a été brassée il y a trois siècles par les premiers colons et commerçants. C'est Jean Talon qui a fondé la première brasserie commerciale du Canada en 1668, dans la ville de Québec. Cependant, la fabrication de la bière est restée une industrie artisanale pendant tout le siècle suivant. En 1786, la fondation de la première brasserie à Montréal a marqué le début de l'expansion de cette industrie et de petites brasseries indépendantes ont commencé à ouvrir partout au pays. Dès les années 1870, le brassage était devenu une industrie moderne et on trouvait des brasseurs dans tout le pays, des provinces Maritimes aux provinces de l'Ouest.

Québec



Grande photo : Feuillage d'automne, Parc national de la Mauricie, Mauricie (Québec), avec la permission de Tourisme Québec / Paul Villecourt (www.bonjourquebec.com). **Photo du haut** : Vieux-Québec, ville de Québec (Québec), avec la permission de Tourisme Québec / Jacques Bourdeau (www.bonjourquebec.com). **Photo du bas** : Vue de la ville, Montréal (Québec), avec la permission de Tourisme Québec / Robin Edgard (www.bonjourquebec.com).



Boissons sans alcool

Lait frappé léger au miel et aux petits fruits

Punch à la framboise et aux canneberges

Limnade à l'érable

Lait frappé léger au miel et aux petits fruits

500 ml de yogourt glacé ou de glace à la vanille sans matière grasses

115 g de fraises ou de petits fruits au choix

125 ml de lait sans matières grasses

50 ml de miel liquide du Canada

4 petites tiges de menthe

Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf les tiges de menthe dans un mélangeur ou un robot culinaire pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser dans de grands verres. Garnir de tiges de menthe.

Source : National Honey Board, recette fournie par Bee Maid Honey (www.beemaid.com)

Page suivante, de gauche à droite :
Lait frappé léger au miel et aux petits fruits
Punch à la framboise et aux canneberges
Limonade à l'érable



Punch à la framboise et aux canneberges

500 ml d'eau

4 sachets de thé à saveur de framboise du Canada

4 bâtons de cannelle (8 cm chacun)

250 ml de jus de canneberge

50 ml de miel liquide du Canada (ou plus, si désiré)

1 c. à soupe de jus de citron frais

canneberges fraîches

Préparation

Dans une casserole à fond épais, porter l'eau à ébullition. Ajouter les sachets de thé et les bâtons de cannelle puis retirer du feu. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes. Égoutter et remettre le liquide dans la casserole. Ajouter le jus de canneberge, le miel et le jus de citron. Faire chauffer et laisser mijoter 2 minutes. Servir dans des verres réchauffés et garnir de canneberges et de bâtons de cannelle.

Source : Bee Maid Honey (www.beemaid.com)

Limonade à l'érable

60 ml de sirop d'érable

500 ml d'eau glacée

jus de 2 citrons (ou de 1 citron et de 1 orange)

Préparation

Mélanger les ingrédients et servir sur glace.

Source : Claude Daigle, avec la permission de la Ferme Vifranc (www.vifranc.com)



Grande Photo : Île d'Ellesmere (Nunavut), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme. **Photo du haut :** Iceberg (Nunavut), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme / Dan Heringa. **Photo du bas :** Attelage de chiens (Nunavut), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme.

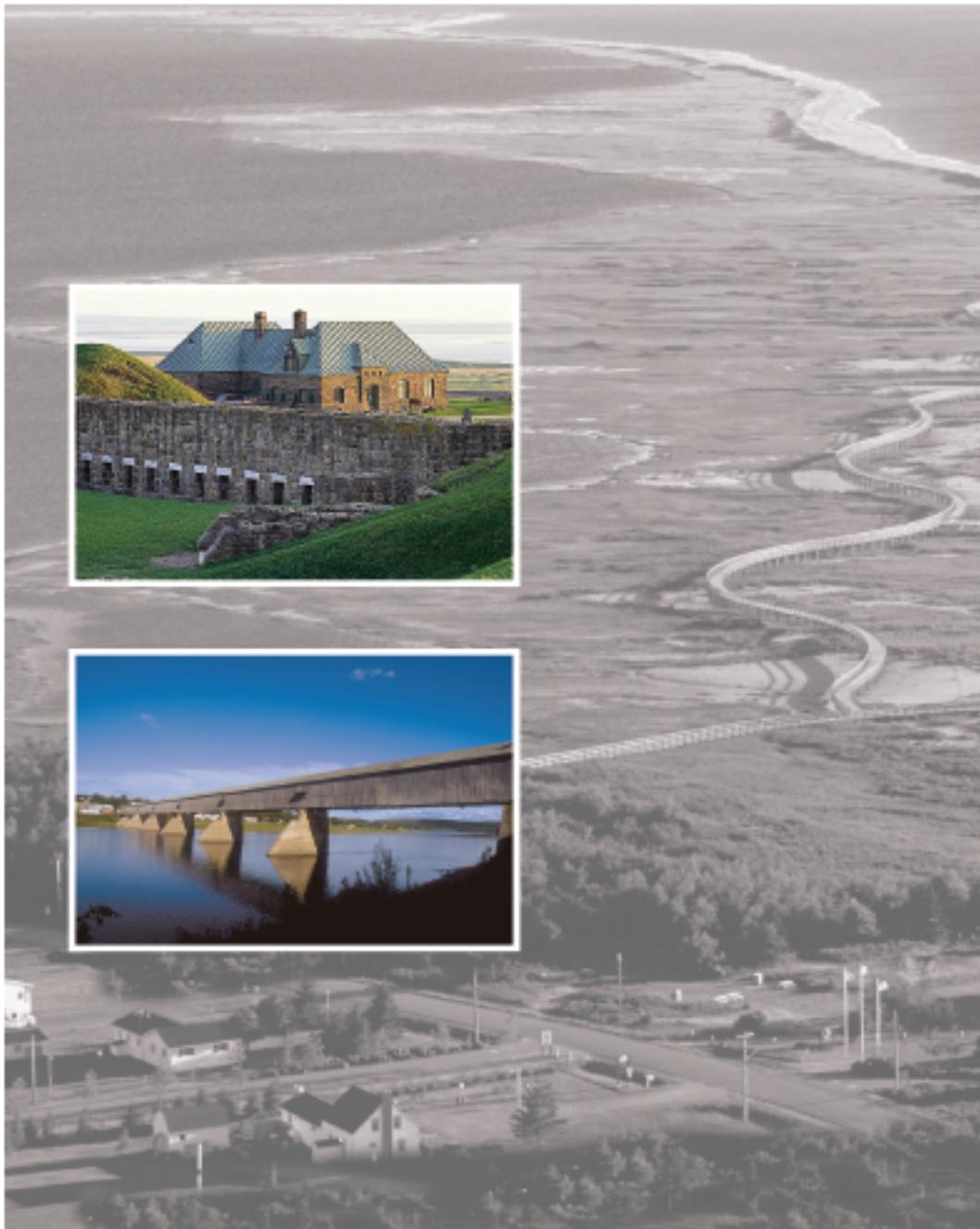
Canada

L'EXCELLENCE À VOTRE TABLE



Photo du haut : *Aurore boréale, près de Yellowknife (Territoires du Nord-Ouest), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme. **Photo du bas :** Yellowknife (Territoires du Nord-Ouest), avec la permission de la Commission canadienne du tourisme.*

Territoires du Nord-Ouest



Grande photo : *Éco-centre Irving : la Dune de Bouctouche, Saint-Édouard-de-Kent (Nouveau-Brunswick), avec la permission de Tourisme Nouveau-Brunswick. **Photo du haut :** Lieu historique national de Fort Beauséjour, Aulac (Nouveau-Brunswick), avec la permission de Tourisme Nouveau-Brunswick. **Photo du bas :** Pont de Hartland, le plus long pont couvert au monde, Hartland (Nouveau-Brunswick), avec la permission de Tourisme Nouveau-Brunswick.*

Cette publication est aussi disponible en version électronique sur le Web à l'adresse : www.sea.agr.gc.ca/eu/recipes_f.htm

© Sa Majesté du chef du Canada, 2005

Pour obtenir la permission de reproduire l'information contenue dans la présente publication pour redistribution commerciale, veuillez envoyer un courriel à l'adresse suivante : copyright.droitdauteur@pwgsc.gc.ca

No de cat. A22-401/2005F
ISBN 0-662-74988-X
AAC No. 10056F
Révisé 2006



10% de fibres recyclées après consommation

Couverture arrière

Mont Castle, Parc national Banff (Alberta)
© 2006, Sa Majesté la Reine du chef du Canada
représentée par le ministre de l'Agriculture
et de l'Agroalimentaire du Canada.

La qualité
est dans notre nature



Canada

