



par LOUISE GAGNON

## MIGNONS BOUTONS

À la place des câpres, pourquoi ne pas s'aventurer du côté des boutons de marguerites qui poussent chez nous? Gérald Le Gal, le coureur des bois (et des champs!) derrière les produits **GOURMET SAUVAGE**, les propose marinés au vinaigre de cidre. Avec leur goût et leur texture uniques, ils ajoutent une légère touche acidulée aux poissons fumés, légumes grillés et sauces. 11,99 \$ LES 190 ML.

[gourmetsauvage.ca](http://gourmetsauvage.ca)



## FROMAGE SUR BARBECUE

Génial dans les salades, un fromage qu'on peut cuire directement sur la grille du barbecue! Le haloumi, originaire de Chypre, garde sa forme à la cuisson. Il fait un malheur aux côtés de la menthe ou de la roquette!

PHOTOS: MAUDE CHAUVIN, MISE EN BEAUTÉ: SORAYA QADI, ASSISTANT DE LA PHOTOGRAPHE: MAXIME LECLERC (LOUISE GAGNON) ARRAS.K./FOODSTOCK (HALOUMI), STUDIO ROGERS (BOUTONS DE MARGUERITES, TREMPETTES ET BIÈRE)

## Faire trempette!

Testées et aimées, deux préparations goûteuses à déguster avec des minicrudités (pour éviter la tentation de la double trempette!) ou comme garniture dans les sandwiches. En vente dans la plupart des épiceries.

**1** Savoureuses, les trempettes **SKOTIDAKIS** au yogourt grec (lait de vache et de chèvre) sont offertes en plusieurs variétés, dont Tzatziki, Jalapeño et Ranch. 3,99 \$ LES 250 G. [skotidakis.com](http://skotidakis.com)

**2** À base d'un hoummos onctueux à souhait, les trempettes **SABRA** sont sans gluten ni gras trans. Qu'on choisisse celle à l'ail grillé, celle aux poivrons rouges ou la nature, elles sont toutes excellentes. 4,99 \$ LES 283 G. [sabra.com](http://sabra.com) (SITE EN ANGLAIS SEULEMENT)



## Réinventer la broue

On renouvelle l'apéro avec les petites dernières de la collection **CUVÉE BORÉALE**. Notre coup de cœur va à la bière aux pommes et canneberges bien fraîche, parfaitement équilibrée et subtilement parfumée au miel. L'autre variété offerte, aux bleuets sauvages, est aussi délectable. Ces nouvelles créations des Brasseurs du Nord, microbrasserie des Basses-Laurentides, sont élaborées avec des fruits et de l'orge provenant à 100 % du terroir québécois. En prime, elles sont dépourvues d'agents de conservation, arômes artificiels, sulfites et autres ingrédients dont on préfère se passer. EN VENTE DANS LES ÉPICERIES. 8,99 \$ LES 4 BOUTEILLES DE 341 ML.



## LE LÉGUME DE L'HEURE ?

C'est le chou frisé, qu'on appelle souvent *kale*, son nom en anglais. Jusqu'ici inconnu, sauf des plus fervents amateurs d'alimentation saine, il trouve aujourd'hui sa place partout en cuisine, particulièrement sous forme de chips cuites au four. Merci à Josée di Stasio, Ricardo et autres chefs pour avoir popularisé cette recette originale, délicieuse et si facile à faire ! Il suffit d'enrober les feuilles d'un peu d'huile et de les faire sécher doucement au four. En pleine saison des récoltes, c'est le moment idéal pour goûter à ce chou phénoménal dans la soupe, en gratin, braisé et, bien sûr, en chips.



# 3

## *trucs pour réussir tartares et carpaccios*

### 1

#### ***Ingrédients de base, on s'éclate.***

D'accord pour utiliser les classiques, comme le bœuf et le saumon, mais on ose aussi les légumes (betterave, daïkon, fenouil) et les fruits (framboises, melon, ananas).

### 2

***La sauce, l'arme secrète.*** Son goût doit être un brin plus intense que celui de la viande ou du poisson qui compose le carpaccio. Attention : y aller mollo dans la quantité pour ne pas masquer le goût du produit de base.

### 3

***Le bon timing.*** Garnir les carpaccios à la dernière minute de sauce, épices et fines herbes pour prévenir la « cuisson » des chairs. Pour les tartares, une fois les ingrédients mélangés, on laisse reposer 20 minutes au frais, le temps que les différentes saveurs se marient.



POUR D'AUTRES IDÉES : **TARTARES & CARPACCIOS**, PAR ANDREA JOURDAN, LES ÉDITIONS TRANSCONTINENTAL, 24,95 \$.

## Cuisson à la perfection

Pour une cuisson uniforme de la viande, l'amener d'abord à la température ambiante. Cela est valable aussi bien pour les gros morceaux que pour les petits. Quelques principes : plus grosse est la pièce de viande, plus le temps requis pour la tempérer est important. Calculer environ 1 heure pour un gigot d'agneau, 30 minutes pour un filet de porc et 10 minutes pour un bifteck ; un peu moins s'il fait très chaud. Puis cuire sans tarder pour prévenir la multiplication des bactéries, alors très rapide. Le temps de cuisson sera plus court que si la viande sortait directement du frigo. Voilà : fini le rôti trop cuit à l'extérieur et pas assez au centre.

