

Un été sucré, juste assez.

**En famille
Entre amis
Au chalet
Sur la route
En camping
Sur le grill
Sucrez mieux
avec les produits
de l'érable.**

**Recettes estivales
et propos ensoleillés**



À NOTRE ÉTÉ!

Par Marie Breton – diététiste

L'été est arrivé, il faut en profiter.

Voici enfin venu le temps des repas en plein air. Famille et amis se donnent rendez-vous, côté cour ou côté jardin, pour un barbecue, un pique-nique ou une fête improvisée. À la maison, au chalet ou en camping, dès le mois de juin, tous les prétextes sont bons pour célébrer la belle saison et s'offrir une pause bien méritée. Car l'été, c'est aussi la saison des vacances.

Alors, pas question de passer des heures dans une cuisine surchauffée. Et de toute façon, nul besoin. La cuisine d'été se fait simple, légère et équilibrée. Une cuisine tout indiquée pour un mariage avec les produits de l'érable dont la douceur et l'arôme uniques rehaussent à merveille la saveur des derniers arrivages de nos producteurs locaux.

Pour manger bien et manger bon, il suffit d'avoir les ingrédients appropriés: des viandes tendres et des poissons frais, des salades bien croquantes, des légumes mûris à point, des fruits aux couleurs vibrantes, des fines herbes odorantes, un peu d'huile d'olive, de la crème fraîche, du sirop d'érable pur... Et, bien sûr, quelques saveureuses idées comme celles que nous vous proposons dans ce cahier spécial.

Marie Breton

JAMAIS L'ÉTÉ SANS L'ÉRABLE

Comment remplacer le sucre par l'érable

Sucettes glacées aux petits fruits et à l'érable de Siropocol

Dans un bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, 750 ml (3 tasses) de yogourt nature et le jus de 1 citron vert. Séparer la préparation au yogourt en deux parts égales. Mélanger une part avec 250 ml (1 tasse) de fraises préalablement broyées au mélangeur et l'autre part avec 250 ml (1 tasse) de bleuets préalablement broyés au mélangeur. Verser en alternant dans des moules et les mettre au congélateur de 4 à 6 heures.
Donne 8 sucettes glacées.

Laissez-vous tenter par l'érable...

- / dans les marinades et les sauces pour les grillades
- / dans les vinaigrettes pour les salades et les légumes grillés
- / dans les laits fouettés aux fruits de saison
- / dans les coupes glacées et les salades de fruits frais
- / dans le thé glacé, la limonade et les cocktails fruités d'été

On peut généralement remplacer le sucre blanc par une égale quantité de sirop ou de sucre d'érable dans les recettes. Pour chaque 250 ml (1 tasse) de sirop utilisé, il suffit de réduire d'environ 60 ml (1/4 tasse) la quantité de liquide (eau, lait ou jus) demandée dans la recette.

En prime, la teneur en vitamines et en minéraux du sirop, du sucre et du beurre d'érable se compare avantageusement à celle des autres agents sucrants courants comme le sucre, la cassonade et le sirop de maïs. Les produits de l'érable renferment aussi des composés phénoliques, aux propriétés antioxydantes et antioancérogènes, qui sont présents naturellement dans la sève. Bref, aucun autre agent sucrant n'en offre autant!

Lorsqu'on le compare à l'œuf, à la pomme ou au pain, le sirop d'érable

se révèle une excellente source de manganèse et de riboflavine, et une bonne source de zinc, en plus de fournir du magnésium, du calcium et du potassium. Évidemment, les produits de l'érable n'ont pas la prétention de remplacer ces aliments sains, mais ils ont le mérite de pouvoir en rehausser la valeur nutritive.

	 Sirop d'érable (60 ml - 1/4 tasse)	 Œuf (1 gros)	 Pomme (1 moyenne)	 Pain de blé entier (1 tr. de 35 g)
(en % VQ*)				
Manganèse	100	1	2	41
Riboflavine (B ₂)	37	14	2	5
Zinc	18	5	1	8
Magnésium	7	2	3	12
Calcium	5	2	1	2
Potassium	5	2	4	3

* La valeur quotidienne (VQ) correspond à l'apport d'un nutriment jugé satisfaisant pour répondre aux besoins quotidiens de la plupart des individus en bonne santé. Source: Fichier canadien sur les éléments nutritifs (Santé Canada).





88%

Pourcentage des 25-34 ans
qui apprécient particulièrement le sirop d'érable
pour son goût

59% 69%

Pourcentage des 35-44 ans
qui utilisent du sirop d'érable ailleurs
que dans les desserts

Pourcentage des 55-64 ans
qui reconnaissent les bénéfices santé
du sirop d'érable

Source: Sondage Léger Marketing réalisé
pour la Fédération des producteurs agricoles
du Québec en mai 2007.

VOUS L'AIMEZ... ET NOS CHEFS L'ADORENT

Compatible avec une saine alimentation, 100% naturel, vitaminé et rempli de possibilités, le sirop d'érable est bon au goût et bon pour vous. Vous êtes de plus en plus nombreux à le constater. Et que dire de ces cinq créatifs, membres de La Route de l'érable, et de ces deux experts gastronomiques! Ces plus grands innovateurs des produits de l'érable rivalisent tous d'imagination pour en intégrer la délicate saveur à leurs recettes. Voici ce qu'ils nous ont confié.



Croyez-vous que les Québécois soient prêts à intégrer le sirop d'érable dans leur cuisine de tous les jours?

Tout à fait. J'ai remarqué, en général, que les Québécois consomment de plus en plus de produits bios, de produits naturels, parce qu'ils se préoccupent davantage de ce qu'ils mangent. En intégrant les produits de l'érable dans mes recettes, j'ai constaté que ma clientèle s'y intéresse et s'en sert à tout tour pour cuisiner.

Thibault Sibuet
Boulangier et propriétaire,
Boulangerie Sibuet

Trois mots qui vous viennent à l'esprit lorsqu'on parle des produits de l'érable?

Sucré, unique et facile. Sucré parce qu'on associe spontanément l'érable aux desserts. Ensuite, je dirais unique parce que l'érable possède une saveur vraiment distincte. Enfin, je dirais facile parce que les produits de l'érable s'intègrent facilement dans la cuisine de tous les jours. Beaucoup plus facilement qu'on le pense.

François Blais
Chef exécutif,
Restaurant Panache,
Auberge Saint-Antoine

Selon vous, quel est le plus grand mythe entourant le sirop d'érable?

Je crois que l'on pense à tort que le sirop d'érable coûte cher. Si on le compare, par exemple, au prix d'une boîte de biscuits, contenant des essences artificielles et des gras transformés, il n'est pas dispendieux. C'est un ingrédient qui possède plus de valeurs positives que le sucre blanc. En plus du rapport qualité-prix, il faut prendre en considération son rapport « utilisation-prix ». Dans une recette, il en faut souvent peu; on parle ici de une à deux cuillères à soupe.

Anne Desjardins
Chef propriétaire,
L'hôtel-spa-restaurant,
L'Eau à la Bouche

En cuisine, diriez-vous que le sirop d'érable est tout aussi indispensable que l'huile d'olive?

Effectivement. Sauf qu'il reste du chemin à faire. C'est fou, mais dans la société dans laquelle on vit, plus on entend parler d'un produit, plus on a envie de l'acheter. Donc, plus les consommateurs auront des exemples d'utilisation, ailleurs qu'au petit déjeuner, plus ils auront envie de cuisiner avec l'érable.

Jérôme Ferrer
Chef exécutif,
La Boutique Espace Europe,
Restaurant Europea

L'érable, un produit saisonnier ou un produit dont on peut se servir toute l'année?

Je vous répondrai que le sirop d'érable n'a aucune raison d'être confiné au seul mois d'avril. C'est une matière de première qualité qui peut et qui doit être utilisée de façon courante. En plus, étant au marché Jean Talon tous les jours, je constate que les saveurs que les gens recherchent et les produits qu'ils consomment ont évolué. Alors, servons-nous-en toute l'année.

Robert Lachapelle
Propriétaire,
Havre aux Glaces

Spontanément, vous diriez que le sirop d'érable est bon pour...

Le sirop d'érable se marie particulièrement bien aux viandes blanches comme le porc ou la volaille. Mais si on veut explorer un peu plus et faire des expériences, je suggère de l'utiliser, entre autres, pour la finition des plats. Il est très polyvalent pour ajouter une touche acide-sucrée ou encore sucrée-salée ou pour créer une texture craquante.

Jean Beaudoin
Coordonnateur du Centre
de recherches appliquées,
Institut de tourisme et d'hôtellerie
du Québec

Comment voyez-vous l'avenir des produits de l'érable au Québec?

Très prometteur. En ce moment, ces produits se situent à un tournant. Il reste tant de choses à découvrir! Le sirop d'érable est un produit phare au Québec, auquel il faut donner ses lettres de noblesse. Je vous assure que nous n'avons encore rien vu de toutes ses possibilités en cuisine. La créativité en recherche et en développement va croître, les produits dérivés suivront et, vous allez voir, le public aussi... pour notre plus grand plaisir.

Philippe Mollé
Chroniqueur gastronomique



Côtes levées à l'érable

Pour 4 personnes

- 1 kg (2 lb) de côtes levées
- 500 ml (2 tasses) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre, haché
- 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya
- 2 gousses d'ail, hachées
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de sésame
- Tabasco ou flocons de piment, au goût

Dans une casserole d'eau froide salée, faire bouillir les côtes levées 45 min. Réserver. Dans une autre casserole, mélanger le sirop d'érable avec le gingembre, la sauce soya, l'ail, l'huile de sésame et le tabasco (ou les flocons de piment) et faire bouillir 5 min. Préchauffer le barbecue à feu élevé. Écouter les côtes levées et les badigeonner de sauce à l'érable. Réduire le barbecue à feu bas et faire griller les côtes levées 6 min de chaque côté.

Hamburgers de dinde à l'érable

Pour 4 personnes

- 570 g (1 1/4 lb) de dinde hachée
- 1 poivron rouge, haché
- 1 œuf, battu
- 45 ml (3 c. à soupe) de romarin frais, haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'érable
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure
- Sel et poivre, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 pains Kaiser
- Garniture au choix

Préchauffer le barbecue à feu moyen. Dans un bol, mélanger la dinde hachée, le poivron rouge, l'œuf, le romarin, le beurre d'érable et la chapelure, et assaisonner. Séparer la viande en 4 parts égales et la façonner en forme de galette. Badigeonner les galettes d'huile d'olive et les faire griller à feu bas 4 min de chaque côté pour une cuisson à point. Déposer les galettes dans les pains et les garnir.

Suggestions d'accompagnement

Ces hamburgers voudront assurément partager leur assiette avec une salade de poivrons grillés, un mesclun éraquant, une brochette de légumes éroquants, des asperges vapeur ou encore de tendres grelots à la mayo.

RAFRÂCHISSEMENTS D'ÉTÉ

Toujours frais... avec ou sans alcool.

Punch aux fruits à l'érable

Dans un grand pichet, mélanger 1 l (4 tasses) de jus de canneberges et 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable. Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau gazeuse et 250 ml (1 tasse) de petits fruits, et bien mélanger. Servir dans des verres remplis de glaçons et décorer de feuilles de menthe.
Pour 6 personnes.

Thé glacé à l'érable

Dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante, laisser infuser 4 sachets de thé vert et 125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable pendant 5 min. Retirer les sachets de thé. Réserver le thé. Dans un pichet, verser 1,5 litre (6 tasses) d'eau, le thé réservé et le jus de 1 citron. Bien mélanger. Réfrigérer. Servir dans des verres remplis de glaçons et décorer de tranches de citron.
Pour 6 personnes.

Sangria blanche à l'érable

Dans un grand pichet, mélanger 1 bouteille de vin blanc, 125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable, 1 citron en tranches, 1/2 melon melon en boules ou coupé en cubes, 24 raisins verts, 2 kiwis coupés en tranches, 250 ml (1 tasse) de vodka et 500 ml (2 tasses) de soda. Servir très froid.
Pour 6 personnes.





Poitrines de poulet farcies au Migneron et à l'érable

Pour 4 personnes

- 4 poitrines de poulet de 170 g (6 oz) chacune, désossées
- 20 ml (4 c. à thé) de beurre d'érable
- 15 ml (1 c. à cuillère) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à cuillère) de thym frais, haché
- 100 g (3,5 oz) de Migneron, coupé en 4 bâtonnets
- 4 tranches de prosciutto
- Sel et poivre, au goût
- 30 ml (2 c. à cuillère) d'huile d'olive

Préchauffer le barbecue à feu moyen. Couper et cuir les poitrines de poulet en portefeuille. Dans un petit bol, mélanger le beurre d'érable, la moutarde et le thym, puis étendre le mélange de beurre d'érable sur toute la surface intérieure. Enrouler les bâtonnets de fromage d'une tranche de prosciutto et les déposer au centre de chaque poitrine. Bien enrouler les poitrines et les refermer à l'aide de cure-dents. Assaisonner et badigeonner d'huile d'olive. Réduire le barbecue à feu bas et faire griller 6 min de chaque côté.

GRILL
Tout est possible... ou presque!



Filet de saumon à la ciboulette et à l'érable

Pour 4 personnes

- 1 filet de saumon de 680 g (1 1/2 lb)
- 125 ml (1/2 tasse) de ciboulette, hachée
- 2 gousses d'ail, hachées
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à cuillère) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à cuillère) de sauce soya
- 1 citron, pressé
- Sel et poivre, au goût

Préchauffer le barbecue à feu moyen. Couper le filet de saumon en 4 parts égales. Dans un bol, mélanger la ciboulette, l'ail, l'huile d'olive, le sirop d'érable, la sauce soya et le jus de citron, et assaisonner. Badigeonner les filets de saumon de la marinade et les laisser reposer au réfrigérateur 15 min, puis les faire griller de 3 à 4 min de chaque côté (ou jusqu'à cuisson désirée).

Espadon, truite ou tilapia, vous avez le choix!

Demandez à votre poissonnier: il saura vous conseiller si vous désirez remplacer le saumon de cette recette. Rappelez-vous que sur le barbecue, il est préférable de choisir un poisson à chair ferme.

DESSERTS D'ÉTÉ

Sucrés, juste assez.

Salade de fraises et d'oranges à l'érable

Dans un bol, mélanger 2 casseaux de fraises lavées et équeutées, 2 oranges pelées à vif (suprêmes), 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, 60 ml (1/4 tasse) de feuilles de basilic hachées et 30 ml (2 c. à cuillère) de graines de sésame grillées. Laisser reposer 1 heure à la température de la pièce avant de servir.

Pour 4 personnes.

Granité au citron et à l'érable

Dans un contenant peu profond, mélanger le jus de 3 citrons, le zeste de 1 citron, 500 ml (2 tasses) d'eau, 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable et 60 ml (1/4 tasse) de cidre de glace (facultatif). Mettre au congélateur de 6 à 8 heures. Pendant la congélation, raclez à plusieurs reprises la préparation avec une fourchette pour la défaire en cristaux. Servir dans des bols très froids et décorer de flocons d'érable.

Pour 8 personnes.



UN PIQUE-NIQU E

Simple et léger, comme l'été!



Salade de quinoa au fêta, à la menthe et à l'érable

Pour 4 personnes

500 ml (2 tasses) de quinoa cuit
 125 ml (1/2 tasse) d'herbes fraîches, hachées
 250 ml (1 tasse) de fêta, émietté
 1 boîte de 796 ml (28 oz) de pois chiches, égouttés
 12 tomates cerises, coupées en deux
 1 oignon rouge, haché
 Vinaigrette de base à l'érable (voir recette p. 7)
 Sel et poivre, au goût

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
 Ajouter la vinaigrette et assaisonner au goût. Servir froid.

Qu'est-ce qu'on boit ?

Avec cette salade, trinquez avec un vin blanc sec, une bière blonde, une sangria blanche à l'érable ou un cidre moussoux. Et pour les enfants, thé glacé ou punch aux fruits à l'érable.

Trio de tortillas

Avec les tortillas, tout va! Laissez aller votre imagination et n'oubliez pas de les badigeonner généreusement de nos condiments d'été. Fiesta assurée!

Tortillas au poulet

Étaler des tortillas de blé entier (ou autre saveur) sur une grande surface, déposer sur chacune une feuille de laitue frisée, des languettes de poulet grillé, du cheddar vieilli râpé, des carottes coupées en julienne et de la relish de concombres et de pêches à l'érable (voir recette ci-dessous). Bien enrouler et réfrigérer avant de servir.

Tortillas au prosciutto et figues

Étaler des tortillas de blé entier (ou autre saveur) sur une grande surface, déposer sur chacune une feuille de laitue romaine ou quelques feuilles de roquette, des tranches de prosciutto, des figues en quartiers, du poivron rouge coupé en julienne et de la mayonnaise piquante à l'érable (voir recette ci-dessous). Bien enrouler et réfrigérer avant de servir.

Tortillas végétariennes

Étaler des tortillas de blé entier (ou autre saveur) sur une grande surface, déposer sur chacune des languettes d'avocat, du poivron rouge coupé en julienne, de l'oignon rouge émincé, du cresson et de la moutarde à l'érable (voir recette ci-dessous). Bien enrouler et réfrigérer avant de servir.

CONDIMENTS D'ÉTÉ

Pour ensoleiller tortillas, sandwichs, etc.

Relish de concombres et de pêches au citron vert et à l'érable

Dans un bol, mélanger 1 concombre anglais râpé et 4 pêches râpées. Délayer 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'érable dans le jus de 2 citrons verts et ajouter au mélange de concombres et de pêches. Ajouter le zeste de 2 citrons verts et 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment. Mélanger délicatement à la spatule. Placer dans un grand tartiné 1 heure au réfrigérateur pour égoutter. Placer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur. Servir dans des hamburgers, des hot dogs ou avec ses grillades préférées.
 Donne 500 ml (2 tasses).

Mayonnaise piquante à l'érable

Au robot, mélanger 2 œufs, le jus de 1/2 citron, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde forte, 5 ml (1 c. à thé) de paprika, 1 pincée de poivre de Cayenne et du sel, au goût. Battre à haute vitesse la mayonnaise en versant très lentement 180 ml (3/4 tasse) d'huile végétale (jusqu'à consistance désirée). Placer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur. Servir dans des tortillas, des sandwichs, des salades ou avec des viandes blanches.
 Donne 250 ml (1 tasse).

Moutarde à l'érable

Dans un bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de moutarde de Dijon, 125 ml (1/2 tasse) de moutarde de Meaux, 45 ml (3 c. à soupe) de beurre d'érable et 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais haché. Ajouter du poivre du moulin au goût. Placer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur. Servir dans des sandwichs, des hamburgers, des hot dogs ou avec de la saucisse ou du porc.
 Donne 250 ml (1 tasse).



10 AUTRES IDÉES POUR SUCRER, JUSTE ASSEZ, CET ÉTÉ



PASSEZ À TABLE AVEC L'ÉRABLE

Faites honneur au sirop d'érable en le transvidant dans un élégant et pratique contenant. Bien en vue dans votre réfrigérateur ou sur la table, il deviendra vite indispensable.

VINAIGRETTE DE BASE À L'ÉRABLE

Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon et 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin ou de jus de citron. Assaisonner au goût. À l'aide d'une fourchette, fouetter la vinaigrette en ajoutant 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive et 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable. Ajuster l'assaisonnement au besoin et ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ou de fines herbes (facultatif).



MARINADE AU GINGEMBRE ET À L'ÉRABLE

Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable, 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'arachide, 125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme, 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché et 1 gousse d'ail hachée. Saler et poivrer.

MARINADE AUX FINES HERBES ET À L'ÉRABLE

Dans un bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive, le jus et le zeste de 1 citron, 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth haché, 30 ml (2 c. à soupe) de menthe hachée et 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée. Saler et poivrer.

MARINADE AU YOGOURT ET AU CARI À L'ÉRABLE

Dans un bol, mélanger 60 ml (4 c. à soupe) de sirop d'érable, 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari, 2 gousses d'ail hachées, 250 ml (1 tasse) de yogourt nature, le jus de 1 citron vert et du sel et du poivre.



GRILLEZ-LES!

Dans un bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive ou d'huile végétale, 1 gousse d'ail hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable et 30 ml (2 c. à soupe) de romarin ou de thym haché et assaisonner au goût. Utiliser pour faire macérer des légumes au choix (poivrons, champignons, aubergines, courgettes, etc.). Puis, faire griller les légumes sur le barbecue environ 2 à 3 min de chaque côté.



LA CRÈME DE LA CRÈME FOUETTÉE

Dans un cul de poule très froid, fouetter jusqu'à consistance épaisse 250 ml (1 tasse) de crème fraîche 35%, 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable ou de sucre d'érable et 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille.



CARRÉS CHOCO-FRAMBOISES À L'ÉRABLE

Dans une grande casserole à fond épais, verser 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable, 2 œufs battus, 125 ml (1/2 tasse) de beurre et 225 g (8 oz) de chocolat à 70%. Cuire à feu moyen en remuant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Au robot, réduire en chapelure 1 l (4 tasses) de céréales Corn Flakes et 375 ml (1 1/2 tasse) de graines de tournesol. Ajouter la chapelure au mélange de sirop d'érable, bien incorporer et retirer du feu. Ajouter 1 casseau de framboises fraîches et mélanger à nouveau. Verser dans un moule rectangulaire tapissé d'une pellicule plastique. Réfrigérer 6 heures avant de couper en carrés.



LECTURE DE CUISINE

Feuilletez vos livres de recettes et laissez-vous inspirer par tous ces chefs qui disent oui au sucre de chez nous bon à cuisiner.

L'ÉRABLE MUR À MUR

De la cuisine à la salle à manger, optez pour les couleurs **Gelée à l'érable, Tire d'érable** ou **Goût d'érable** de Sico.

CET ÉTÉ, EMPRUNTEZ LA ROUTE DE L'ÉRABLE

Par Pierre Lemieux – président de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec

UNE IDÉE QUI COULE DE SOURCE

Au Québec, le sirop d'érable fait tellement partie de la famille que l'on pense, parfois à tort, le connaître par cœur... Cette année, en créant *La Route de l'érable*, la Fédération des producteurs acéricoles du Québec propose une délicieuse invitation à faire plus ample connaissance avec une richesse unique, porteuse de mille et une possibilités à tout moment de l'année.

En effet, le sirop et les produits dérivés de l'érable ont évolué au fil des saisons pour se classer parmi les produits les plus raffinés de notre terroir. Aujourd'hui, *La Route de l'érable* offre une vitrine dynamique sur ce courant gastronomique en plein essor. Des créations du boulanger artisan aux cocktails tendance des bars les plus branchés, les produits de l'érable se réinventent tout en conservant leur authenticité et leur naturel.

Cet été, je vous invite à emprunter *La Route de l'érable* au gré du hasard ou selon un itinéraire précis. Un peu partout au Québec, vous verrez que le savoir culinaire des créatifs qui œuvrent dans les établissements jalonnant son parcours vous ouvrira la voie à de nouvelles habitudes de consommation.

Bon voyage et belles rencontres sur *La Route de l'érable*!

5 grandes régions à parcourir. Plus de 30 Créatifs de l'érable à découvrir.

MONTREAL

Boucherie du marché
Boulangerie Première Moisson
Restaurant-jardins de Castillon,
Hilton Bonaventure
Charcuterie La Queue de Cochon
Les Délices de l'Érable
Cornellier Traiteur
La Boutique Espace Europea,
Restaurant Europea
Gourmet Privilège,
Chocolats Privilège
Havre aux Glaces
Restaurant XQ, Hôtel St-James

MONTÉRÉGIE

Chez Berger
Gaumont, signature
des aliments Mix Fooding
Restaurant Philippe de Lyon
Pâtisserie Roland
Ferme Brasserie Schoune
Vergers Johanne & Vincent
William J. Walter
et les Passions de Manon

LAURENTIDES

Restaurant Au Petit Poucet
Chez Bernard, Épicerie-Traiteur
Crêperie Catherine
L'hôtel-spa-restaurant
L'Eau à la Bouche

QUÉBEC – CHARLEVOIX

Café de la Terrasse,
Fairmont Château Frontenac
Choco-musée Érioc
Maison Jean-Alfred Moisan
Restaurant Panache,
Auberge Saint-Antoine
Restaurant Vices Versa

BAS-SAINT-LAURENT

Chocolaterie Croqu'Érable
Auberge des Glacis
Auberge du Mange Grenouille
Boulangerie Sibuet

Pour connaître les adresses des établissements
qui jalonnent *La Route de l'érable*, consultez
laroutedelerable.ca

Les bonnes adresses



Les belles rencontres

CRÉATIFS DE L'ÉRABLE



Régroupés selon des critères bien précis, les Créatifs de l'érable se distinguent par leur capacité à utiliser le sirop d'érable de façon originale et souvent inédite. On retrouve parmi eux de grands chefs cuisiniers, des pâtisseries, des boulangers, des charcutiers, des artisans glacières et autres fiers représentants de la culture gastronomique.

Les dégustations



Cet été, la Fédération des producteurs acéricoles du Québec vous invite à découvrir et à traquer pour les nouvelles recettes hautes en saveur des plus grands innovateurs de l'érable. Bon appétit!

sucrez
mieux
.ca

