

TRUCS ET  
ASTUCES  
POUR  
CUISINER  
AVEC L'ÉRABLE



## L'ÉRABLE, SOURCE D'ANTIOXYDANT

Par Marie Breton, diététiste

Depuis des années, on sait que les produits de l'érable surpassent les autres agents sucrants courants grâce à leur apport en vitamines, en minéraux et en substances phénoliques. Aujourd'hui, la science nous apprend que les composés du sirop d'érable pourraient jouer un rôle de premier plan dans notre système de défense contre la maladie: deux études viennent en effet de confirmer la propriété antioxydante et anti-inflammatoire du sirop d'érable.

**Bonne nouvelle!**

### Capacité antioxydante (ORAC) du sirop d'érable et de certains fruits et légumes

(en µmol Trolox eq. par portion)	
Canneberges (125 ml)	7 092
Bleuets (125 ml)	4 848
Pomme Gala (1 moyenne)	4 553
<b>Sirop d'érable (60 ml)</b>	<b>1 131</b>
Banane (1 moyenne)	1 037
Brocoli cru (125 ml)	613
Tomate crue (1 moyenne)	415

Sources : R. Béliveau et USDA (2007)

**COMPATIBLE AVEC UNE SAINTE ALIMENTATION, 100% NATUREL, VITAMINÉ ET ÉMINEMMENT POLYVALENT, LE SIROP D'ÉRABLE EST BON AU GOÛT ET BON POUR VOUS.**

Vous êtes curieux, gourmand, épcurien ou tout simplement soucieux de consommer des produits compatibles avec une saine alimentation? Découvrez comment l'érable peut devenir votre complice au quotidien. Après tout, une portion de sirop d'érable de 60 ml (1/4 tasse) possède une capacité antioxydante comparable à celle d'une portion de brocoli ou d'une banane.

Alors, saupoudrez gaiement votre cappuccino mousseux de sucre d'érable, revisitez l'heure de l'apéro avec un filet de sirop ou épatez vos convives en suivant les conseils de l'un de nos Créatifs de l'érable. La Fédération des producteurs acéricoles du Québec vous propose plein de trucs, d'astuces et de savoureuses idées-recettes pour sucrer mieux toute l'année.

# SANTÉ

## 100% NATUREL, VITAMINÉ...

### Yogourt pressé à l'érable

Mélanger un pot de 750 g de yogourt nature (faible en gras) à 190 ml (3/4 tasse) de sucre d'érable. Transvider le mélange dans un tamis (posé sur un bol) tapissé d'un filtre à café, puis réfrigérer 12 h.

Vous obtiendrez ainsi un yogourt onctueux à souhait que vous pourrez garnir de fruits frais et savourer à tout moment de la journée.



La certification  
officielle de qualité de la  
Fédération des producteurs  
acéricoles du Québec



**DE BONNES IDÉES POUR CONSERVER, VERSER, AROMATISER ET DÉGUSTER LES PRODUITS DE L'ÉRABLE.**

Une conserve de sirop d'érable se garde à la température de la pièce plusieurs mois. Une fois ouverte, conservez-la au frigo dans un récipient hermétique, qui ralentira l'évaporation. Sinon, pensez au congélateur pour les longues périodes de conservation (de 1 à 3 mois). Et n'oubliez pas de transvider votre sirop dans un pratique contenant muni d'un bec verseur. Il passera ainsi, **sans chichis**, du frigo à la table.



**AROMATISER**

Vous aromatisez vos huiles et vos vinaigres? Faites de même avec le sirop d'érable grâce à cette **recette simplissime**.

Faire griller 15 ml (1 c. à soupe) de grains de poivre noir, à feu moyen, environ 2 min, incorporer dans une jolie bouteille contenant 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable, puis réfrigérer une journée avant de savourer avec des fraises ou des viandes grillées.



AUBERGE DES  
*Glacis*  
★★★



# VRAI OU FAUX?

**Créatif de l'érable et chef de l'Auberge des Glacis à L'Islet, Olivier Raffestin pense que toute vérité est bonne à dire quand il s'agit de cuisiner avec l'érable.**

## VRAI

«Dans ma cuisine, le sirop d'érable est aussi indispensable que l'huile d'olive, la crème fraîche et les fines herbes. Pour obtenir une succulente marinade, je mélange du sirop d'érable et de l'huile d'olive, une pointe de moutarde de Dijon et un trait de sauce soya.»



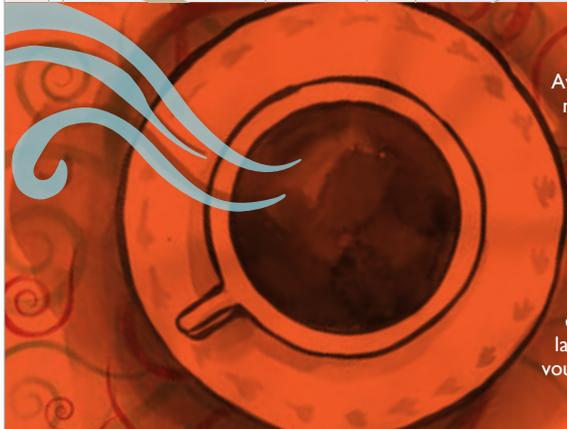
## VRAI

«Les produits de l'érable éveillent la créativité. Il suffit de laisser aller son imagination et de se lancer. Pour une sauce, entre autres, je fais revenir des échalotes françaises directement dans du sirop d'érable à feu vif, puis je déglace au vinaigre de cidre jusqu'à réduction presque à sec. J'ajoute du fond de veau, quelques herbes et le tour est joué.»

## FAUX

«Le sirop d'érable masque le goût des aliments? Faux. Au contraire, il le sublime grâce à son parfum subtil, ce qui en fait l'un de mes produits chouchous et pas juste au printemps! Une larme suffit pour que mes recettes gagnent en saveur toute l'année.»

Avec les produits de l'érable, vous ne sauterez plus jamais le repas le plus important de la journée. **DES IDÉES?** Sucrez le café avec du sirop d'érable ou saupoudrez un cappuccino moussieux de sucre d'érable. Ajoutez des flocons d'érable à vos céréales: elles prendront un air de fête. Et un mardi matin, essayez du beurre d'érable sur vos croissants ou une larme de sirop sur vos fruits frais: vous serez zen comme un dimanche.



SUCREZ MIEUX!

**Vous désirez troquer les boissons énergisantes du commerce pour une boisson saine et nourrissante qui vous accompagnera au cours de vos activités? Ou encore, vos ados vous envoient un texto urgent «g soif au boutte»? Nous vous avons concocté quelques idées rafraîchissantes... et un apéro très tendance pour le plaisir.**

## À BOIRE



### **Boisson énergisante à l'érable**

Mélanger 1 L (4 tasses) d'eau de source, le jus d'un citron et 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable. Se conservera au réfrigérateur 3 jours.



### **Boisson nourrissante à l'érable**

Dans un mélangeur, verser 500 ml (2 tasses) de jus d'orange et 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, puis ajouter 1 banane, 5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché et 5 glaçons avant d'actionner l'appareil jusqu'à obtention de l'onctuosité désirée.



### **Barbotine à la fraise et à l'érable**

Dans un mélangeur, verser 250 ml (1 tasse) de jus d'orange, 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, puis ajouter 12 fraises et une généreuse poignée de glaçons. Pulser et servir dans un grand verre givré. Garnir d'une fraise et savourer à la petite cuillère.

### **Cocktail Érablissimo**

Mélanger au shaker, en portions égales, 35 ml (1 oz) de gin (ou de vodka), de jus de limette et de sirop d'érable et quelques glaçons. Retirer la glace, verser dans un verre givré, puis trinquer à la belle vie.

IDÉE-RECETTE EXPRESS

En panne d'idées pour recevoir des amis? Voici une suggestion d'entrée qui, parions-le, deviendra vite un classique.

## PAMPLEMOUSSES ROQUETTE SIROP D'ÉRABLE GOUSSE DE VANILLE HUILE D'OLIVE

### **Salade de pamplemousses roses à la vanille et à l'érable**

Peler à vif 4 pamplemousses roses (récupérer précieusement le jus), puis les trancher avant de les déposer dans une assiette de service garnie de roquette. Mélanger 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable, les graines d'une gousse de vanille, le jus récupéré et 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive. Verser sur les tranches de pamplemousse, garnir de noix de pin grillées, servir aussitôt et attendre modestement les compliments...

Avouons-le, parfois, nous négligeons notre consommation de légumes. Mais avec les produits de l'érable comme complices, plus d'excuses. Alors, faites semblant de ne pas remarquer que toute la tablée, y compris les enfants, finit son assiette et en redemande. N'hésitez pas à varier les légumes selon la saison, car après tout, c'est vous le chef!



**Asperges vinaigrette à l'érable** - Blanchir une botte d'asperges parées, les plonger dans de l'eau glacée, égoutter et réserver. Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable et 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extravierge. Saler et poivrer avant de verser sur les asperges. Notre proposition? Garnir de flocons d'érable. **Mousseline rutabaga-carottes à l'érable** - Dans de l'eau bouillante salée, faire cuire jusqu'à tendreté 1 rutabaga et 4 carottes, coupés en cubes. Égoutter, puis réduire les légumes en purée avant d'ajouter 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable et 60 ml (1/4 tasse) de crème 35% (ou de yogourt nature). Saler, poivrer et savourer. Si vous boudez le rutabaga, remplacez-le par un autre légume-racine tel que la patate douce, le panais, le salsifis ou le céleri-rave. **Légumes rôtis à l'érable** - Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans un grand bol, mélanger 1 L (4 tasses) de légumes taillés, 60 ml (1/4 tasse) de sucre d'érable, 30 ml (2 c. à soupe) de romarin frais haché et 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive. Saler et poivrer, puis déposer sur une tôle à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Enfourner environ 30 min ou jusqu'à cuisson désirée. Laissez-vous tenter par un mélange de poivrons (rouges, verts, jaunes ou orange) ou de courges (courgettes, courges poivrées ou musquées).



#### Gelée de porto à l'érable

Dans une casserole, faire réduire 500 ml (2 tasses) de porto et 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, environ 2 min. Laisser gonfler un sachet de gélatine dans un peu d'eau froide 20 s, puis l'ajouter à la réduction de porto encore chaude. Une fois la gélatine dissoute, verser la préparation dans des pots et laisser prendre au réfrigérateur. Rehaussera terrines, pâtés ou fromages.

#### Sauce au chocolat et à l'érable

Dans une casserole, chauffer 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable 1 min à feu moyen et ajouter 200 g (7 oz) de chocolat noir (80% de cacao) en morceaux. Retirer du feu et remuer pour faire fondre le chocolat. Bonifiera crème glacée, gâteaux ou autres régals.

#### Sauce au vinaigre balsamique et à l'érable

Dans une casserole, laisser réduire de moitié 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable et 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre balsamique. Égailera foie gras, porc ou gibier.

## DE L'ÉRABLE À LA TABLE

### Laque à l'érable

Mélanger 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable avec la même quantité de moutarde de Dijon, de sauce soya et de ketchup. Badigeonner bœuf, porc, poulet ou veau avant la cuisson.

### Assaisonnement à l'érable

Mélanger, en portions égales, 5 ml (1 c. à thé) de graines de cumin, de graines de moutarde, de graines d'anis, de grains de poivre blanc, de gros sel de mer et 10 ml (2 c. à thé) de pépites d'érable. Broyer au moulin à café (ou au mortier) quelques secondes, puis assaisonner viandes, saucisses ou poissons avant de griller sur le barbecue.

# VITE FAIT!

### Glaçage à l'érable

Faire ramollir du beurre d'érable quelques secondes au micro-ondes, puis incorporer 500 ml (2 tasses) de crème fouettée. Utiliser ce péché mignon pour glacer les étages d'un gâteau des anges (ou autre type) avant de le décorer de fruits frais et de le garnir de flocons d'érable et de copeaux de chocolat.

### Vinaigrette à l'érable balsamique

Mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive, sel et poivre. Voilà!

Consultez [sucrezmieux.ca](http://sucrezmieux.ca) pour d'autres trucs et astuces.



Toute l'année durant, nous vous invitons à prendre la Route de l'érable aux quatre coins du Québec et à découvrir ou redécouvrir le savoir-faire culinaire de 76 de nos plus grands chefs et artisans – tous reconnus comme Créatifs de l'érable. Des créations du boulanger aux cocktails tendance des bars les plus branchés, ils révèlent la magie des produits de l'érable. À toutes et à tous, bonne route et bonne dégustation.

- **Serge Beaulieu**  
Président  
Fédération des producteurs  
acéricoles du Québec



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