

ÉRABLE, LÉGUMES ET AROMATES



Les produits d'érable du Québec

**BOUQUET
DE RECETTES ET TRUCS
ENSOLEILLÉS**

POUR UN ÉTÉ

TOUT LÉGER

PASSEZ UN BEL ÉTÉ

Enfin, les beaux jours sont arrivés, et les étals du marché débordent de légumes colorés et d'aromates parfumés. Et s'il y a une saison où il est simplissime de manger santé sans passer des heures à cuisiner, c'est bien l'été. Nos recettes originales et délectables harmonisent légumes, aromates et érable. Un mariage un brin inusité, qui vous fera craquer dès que vous l'aurez essayé (et régaler les bambins qui boudent parfois les produits du potager). Avec ses trucs, ses nouveautés et une exclusivité signée Armand Arnal, notre nouvel ambassadeur de l'érable dans l'Hexagone (voir pistou, p. 15), ce livret cultive le bon goût.

Les producteurs acéricoles du Québec





**L'ÉRABLE
EN FOLIE:
VIN, CAVIAR
ET CRÈME
GLACÉE.**



**EMPRUNTEZ UN NOUVEL ACCENT
ESTIVAL AVEC LE TIAN À L'ÉRABLE,
UN PLAT TYPIQUEMENT PROVENÇAL
REVISITÉ À LA QUÉBÉCOISE.**

ALLUMEZ LE BARBECUE, L'ÉTÉ S'ANNONCE CHAUD.

**DESSERTS
DE SAISON
ROUGE
PASSION:
SPOOM POUR
LES PARENTS,
FRAISES POUR
LES ENFANTS.**



**UNE SALADE
QUI MET L'EAU
À LA BOUCHE.**



**ADIEU ACIDITÉ,
BONJOUR CRÉATIVITÉ!**

13

**CONFITURE MINUTE,
POËLÉE INUSITÉE,
CONFIT JOLI,
GLAÇONS À L'ÉRABLE:
RECETTES PRÊTES
EN DEUX TEMPS
TROIS MOUVEMENTS.**

**UN PISTOU
FOU, FOU, FOU,
SIGNÉ PAR
UN TOQUÉ
QUI A DU
GOÛT,
GOÛT,
GOÛT!**



S A U V E U R S

E N D O U C E U R S

D E L'ÉRABLE

TRINQUEZ À LA NOUVEAUTÉ AVEC **PRÉMICES D'AVRIL** DU DOMAINE ACER, UN ACER BLANC DEMI-SEC OBTENU PAR LA VINIFICATION DE LA SÈVE D'ÉRABLE. **OU RÉINVENTEZ LA SANGRIA EN SUBSTITUANT L'ACER BLANC AU VIN ROUGE ET UN TRAIT DE SIROP D'ÉRABLE AU SUCRE.**



1



Totalement redessiné,

SIROPCOOL.COM

divertit les enfants tout en les informant. Avec ses amusants onglets colorés, le site les initie, notamment, à un pan de l'histoire. Il était une fois chaudrons en fer, sève d'érable, coureurs des bois...

2

1 COMPAGNON IDÉAL POUR L'ÉTÉ, PRÉMICES D'AVRIL LOGE CHEZ (LAROUTEDELERABLE.CA) 2 SIROPCOOL.COM = LUDIQUE + INSTRUCTIF 3 EST L'INGRÉDIENT SECRET DE LA CRÈME GLACÉE À L'ÉRABLE DE CH (DELICESDELERABLE.COM) 4 RÉCIPIENTS ET AUTRES PIÈCES EN PORCELAINE QUE LE CHIMISTE JAPONAIS KIKUNAE IKEDA, QUI A DISTINGUÉ ET NO

LE BONHEUR EST DANS LE BOL

QU'ONT EN COMMUN CHOCOLUNE, HAVRE-AUX-GLACES, ÉRICO, DÉLICES DE L'ÉRABLE, PÂTISSERIE ROLLAND ET LE POINT G? CES CRÉATIFS DE L'ÉRABLE CONCOCTENT DES CRÈMES GLACÉES À L'ÉRABLE À FAIRE FONDRE DE BONHEUR!

4



5

LA CUISINE MOLÉCULAIRE NE CESSE DE RAVIR LES PAPILLES, CETTE FOIS AVEC LES PERLES À L'ÉRABLE, UNE NOUVEAUTÉ CRÉÉE PAR LES ARTISANS DES DÉLICES DE L'ÉRABLE. EN POT DE 50 G.

CET ÉTÉ, SORTEZ MORTIER ET PILON

EN JOUANT AVEC LES ACCORDS,
LES GASTRONOMES ONT CONSTATÉ
QUE L'ÉRABLE S'HARMONISAIT
À MERVEILLE AVEC LES ÉPICES.

VANILLE, CANNELLE, CARI, CLOU
DE GIROFLE, FENOUIL, CUMIN,
CORIANDRE ET ANETH SE
COMBINENT BRILLAMMENT
AVEC L'ÉRABLE.



LE PRODUCTEUR ET CERTAINS CRÉATIFS DE LA ROUTE DE L'ÉRABLE
ACCORDS DE L'ÉTÉ: ÉRABLE ET ÉPICES 4 L'EAU DE VIE À L'ÉRABLE GÉLINOTTE
OCOLUNE 5 PERLES À L'ÉRABLE: UN LUXE À OFFRIR EN CADEAU
VENDUS À L'ATELIER-BOUTIQUE DE L'ARTISTE MARIANNE CHÉNARD 7 PARIONS
MMÉ L'UMAMI, TROUVERAIT LE SIROP D'ÉRABLE SENSASS



Fabriqués à la main,
ces superbes récipients
en porcelaine pour le sirop
d'érable conjuguent
modernité et tradition.



L'UMAMI
«GOÛT DÉLICIEUX» EN JAPONAIS)
EST LA 5^e SAVEUR FONDAMENTALE
AVEC LE SUCRÉ, L'ACIDE,
L'AMER ET LE SALÉ.



UMAMI

Présent notamment dans le parmesan,
le mirin et le sirop d'érable, l'umami
révèle la saveur des aliments lors
de certaines combinaisons.

Ainsi, cuisiner avec l'érable
enrichit littéralement le goût.
Arigatô, cher sirop!

FOUGASSE À LA BONNE FRANQUETTE

FOUGASSE AUX ASPERGES À L'ÉRABLE

Donne 1 grand pain ou 2 petits

- 6 tranches de bacon, en cubes
- 1 gros oignon, tranché
- 95 ml (3/8 tasse) de sirop d'érable
- 2 bottes d'asperges, en petits morceaux
- Sel et poivre, au goût
- 500 ml (2 tasses) d'eau tiède
- 1,25 L (5 tasses) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à thé) de levure sèche instantanée
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- Huile en quantité suffisante
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de fenouil
- 12 olives noires, dénoyautées
- Feuilles de laurier (ou brins de romarin), au goût

Dans une grande poêle, à feu moyen, laisser dorer le bacon. Ajouter l'oignon et faire revenir 1 min. Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable et les asperges, puis saler et poivrer. Cuire 2 min en remuant souvent. Retirer du feu et réserver la garniture asperges-érable. (Conserver quelques têtes d'asperges pour décorer.)

Dans un grand bol, mélanger le reste de sirop d'érable, l'eau, la farine, la levure et le sel, jusqu'à obtention d'une pâte molle (ajouter de la farine, si trop liquide). Sur un plan de travail enfariné, déposer la pâte et la pétrir environ 5 min jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Former une boule et déposer dans un bol propre, légèrement huilé. Couvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer à la température de la pièce, à l'abri des courants d'air, environ 10 min.

Abaisser la pâte pour former un rectangle de 43 cm x 30 cm (17 po x 12 po)*. Déposer la garniture asperges-érable au centre. Replier les extrémités de la pâte pour enfermer la garniture, puis rouler la pâte sur elle-même pour former un cylindre. À l'aide d'un rouleau à pâte, aplanir le cylindre avant de le déposer dans un moule préalablement huilé de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po).

Saupoudrer de graines de fenouil, décorer avec les olives noires et les têtes d'asperges réservées, et parsemer de fines herbes. Laisser gonfler à découvert à la température de la pièce, à l'abri des courants d'air, environ 1 h.

Préchauffer le four à 220°C (425°F).

Cuire 10 min, puis réduire à 190°C (375°F) et poursuivre la cuisson 30 min.

Démouler et savourer nature avec un filet d'huile d'olive.

** À cette étape, diviser la boule de pâte en deux pour faire 2 petites fougasses. Ensuite, il suffit de poursuivre les étapes de la recette pour chacune des fougasses.*





TIAN DE COURGETTES À L'ÉRABLE

Donne 4 portions

- 2 oignons, tranchés
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 2 courgettes jaunes, tranchées
- 2 courgettes vertes, tranchées
- 4 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais, haché
- 3 ml (1/2 c. à thé) de romarin frais, haché
- Sel et poivre, au goût
- 4 tomates italiennes fraîches, tranchées
- 80 ml (1/3 tasse) de parmesan frais, râpé

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, le vinaigre et le sirop d'érable. Laisser caraméliser. Saler et poivrer. Réserver les oignons caramélisés.

Dans un bol, mélanger les courgettes, le reste de l'huile d'olive, l'ail et les fines herbes. Saler et poivrer. Réserver.

Dans un plat allant au four d'environ 23 cm (9 po) de diamètre (ou dans 6 ramequins), superposer les tranches de légumes en éventail en alternant courgettes, tomates et oignons caramélisés.

Cuire au centre du four environ 45 min (ou 30 min pour les ramequins). Saupoudrer de parmesan et poursuivre la cuisson 10 min (ou 5 min pour les ramequins).

Délicieux pour accompagner la viande ou le poisson.

VINAIGRETTE CRÈME SURE ET ÉRABLE

Donne 250 ml (1 tasse)

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette, hachée
- Sel et poivre du moulin, au goût

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.
Verser sur endives, cresson, pissenlits, chicorée,
frisée, romaine ou autres légumes au choix.

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur.

SALADE DE TOMATES CERISES ET MELON D'EAU À L'ÉRABLE

Donne 8 portions

- 2 barquettes de tomates cerises sur vigne, coupées en deux
- 500 ml (2 tasses) de melon d'eau, épépiné, en cubes
- 250 ml (1 tasse) d'olives noires dénoyautées, coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de persil plat, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 250 ml (1 tasse) de fromage fêta, en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette, hachée
- Zeste et jus d'un citron
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

Dans un grand saladier, mélanger délicatement tous les ingrédients.

Bouquets de chou-fleur à l'érable

Préchauffer le barbecue à feu moyen. Sur une grande feuille de papier d'aluminium, mélanger 1 chou-fleur défilé en bouquets, du sirop d'érable, au goût, et 1 trait de vinaigre d'érable. Saler et poivrer, puis former une papillote. Déposer sur le gril environ 30 min pour une cuisson *al dente*.

**L'ÉRABLE
NEUTRALISE
L'ACIDITÉ**

**POUR COUPER
L'ACIDITÉ D'UN
COULIS DE TOMATES,
AJOUTER UN FILET
DE SIROP D'ÉRABLE
EN FIN DE CUISSON
ET CHAUFFER 3 MIN.**



BROCHETTES EN BOIS PARFUMÉES À L'ÉRABLE

Dans une bouteille, verser 1 part de sirop d'érable et 3 parts de vin blanc, et insérer quelques brochettes en bois. Les laisser tremper au moins 10 min. Ces brochettes aromatiseront les viandes et les légumes. Utiliser ensuite le vin blanc à l'érable pour parfumer cocktail, sabayon ou marinade.



AUBERGINES FARCIES AU HALLOUMI À L'ÉRABLE

Donne 4 portions

- 4 petites aubergines
- 170 g (6 oz) de fromage halloumi, tranché
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices à bifteck
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de menthe fraîche, hachée
- 1 échalote française, hachée

Préchauffer le barbecue à feu maximum et huiler la grille.

Couper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur, et pratiquer une incision côté chair, à l'horizontale.

Dans un grand bol, bien mélanger les aubergines, les tranches de halloumi, les épices à bifteck, l'ail, le vinaigre, l'huile d'olive et le sirop d'érable.

Réduire la chaleur du barbecue à feu minimum.

Déposer les aubergines côté chair sur la grille du barbecue et laisser dorer 5 min. Les retourner, puis déposer les tranches de halloumi sur le dessus.

Fermer le couvercle et cuire 25 min.

Au moment de servir, mélanger la menthe et l'échalote et en parsemer les aubergines farcies.

BROCHETTES DE FENOUIL ET ANANAS À L'ÉRABLE

Donne 4 portions

- 1 fenouil, en cubes
- 1 oignon rouge, en cubes
- 1 poivron rouge, en cubes
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau de rose
- Sel et poivre, au goût
- 12 cubes d'ananas frais, pelés
- 60 ml (1/4 tasse) de persil, haché

Dans un grand bol, mélanger les légumes, le sirop d'érable, le vinaigre et l'eau de rose. Saler et poivrer.

Laisser mariner 2 h à la température de la pièce.

Préchauffer le barbecue à feu moyen et huiler la grille.

Embrocher les légumes et l'ananas en alternance (réserver la marinade).

Faire dorer les brochettes 5 min de chaque côté en badigeonnant fréquemment avec la marinade.

Au moment de servir, parsemer de persil.



LAQUE À L'ÉRABLE

Dans une casserole, porter à ébullition 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya, du Tabasco, au goût, 125 ml (1/2 tasse) de ketchup et 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu. Cuire 3 min. Laisser tiédir avant de réfrigérer.

Idéale pour sautés de légumes ou viandes grillées.

SAUCE VERTE À L'ÉRABLE

Au robot culinaire, hacher 1 L (4 tasses) d'une fine herbe au choix (menthe, coriandre, aneth, fenouil, persil), 3 gousses d'ail, pelées, 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable, le zeste et le jus d'un citron et 15 ml (1 c. à soupe) de sambal oelek. Saler.

Idéale pour viandes, poissons, légumes grillés ou sandwichs.

Beurre ciboulette à l'érable

Dans un bol, mélanger 225 g (1/2 lb) de beurre salé, ramolli, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 5 ml (1 c. à thé) de ciboulette, hachée, le zeste de 1/2 citron et 1 pincée de fleur de sel. Étendre sur une feuille de papier parchemin et former un rouleau serré. Congeler.

Beurre gingembre- échalote à l'érable

Dans un bol, mélanger 225 g (1/2 lb) de beurre salé, ramolli, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu, 1 échalote française, hachée et 1 pincée de chili. Étendre sur une feuille de papier parchemin et former un rouleau serré. Congeler.

Beurre lime à l'érable

Dans un bol, mélanger 225 g (1/2 lb) de beurre salé, ramolli, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, le zeste et le jus de 1/2 lime et 5 ml (1 c. à thé) de coriandre, hachée. Étendre sur une feuille de papier parchemin et former un rouleau serré. Congeler.

Au moment de servir, couper en rondelles et déposer sur de la viande ou des légumes grillés.

Ces beurres à l'érable aromatisés se conserveront 2 semaines au congélateur.



SPOOM DU VERGER À L'ÉRABLE

Donne 4 portions

- 125 ml (1/2 tasse) de fraises fraîches, tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de cidre de glace
- 6 feuilles de menthe, hachées

MERINGUE ITALIENNE À L'ÉRABLE

- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 4 blancs d'œufs à la température de la pièce
- 1 pincée de crème de tartre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

- 250 ml (1 tasse) de sorbet à la fraise, ramolli

- 250 ml (1 tasse) de cidre moussoux

Placer 4 grands verres au congélateur.

Dans un bol, mélanger les fraises, le cidre de glace et la menthe. Réserver.

Dans une casserole à fond épais, verser le sirop d'érable et laisser cuire sans remuer jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 115°C (240°F). Pour éviter qu'il mousse abondamment et déborde, placer une cuillère en bois dans la casserole.

Dans un bol, déposer les blancs d'œufs, la crème de tartre et la vanille, puis verser le sirop d'érable bouillant en filet en fouettant au batteur électrique à vitesse élevée pour former la meringue. À la cuillère, incorporer le sorbet à la fraise.

Répartir les fraises réservées dans les verres givrés, puis ajouter la meringue érable et fraise. Remplir de cidre moussoux et servir.



FRAISES CHOCO-ÉRABLE EN PAPILOTTE

Donne 4 portions

- 1,25 L (5 tasses) de fraises fraîches, coupées en deux
- 115 g (4 oz) de chocolat noir, en morceaux
- Zeste d'une orange
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir concassé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'estragon frais, haché
- 1 pincée de cannelle moulue
- 125 ml (1/2 tasse) de crème à 35%
- 190 ml (3/4 tasse) de sucre d'érable (ou de flocons d'érable)

Préchauffer le barbecue à feu maximum.

Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, puis répartir sur 4 grandes feuilles de papier parchemin doublées de papier d'aluminium et former des papillotes.

Déposer les papillotes sur le barbecue et laisser cuire environ 5 min.

Servir directement dans les papillotes avec une boule de crème glacée à la vanille.



CONFITURE MINUTE FRAMBOISE-ÉRABLE

Donne 500 ml (2 tasses)

- 1 L (4 tasses) de framboises fraîches
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable
- Zeste et jus d'une orange
- 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 1 sachet de 85 ml de pectine liquide

Dans une grande casserole à fond épais, porter tous les ingrédients (sauf la pectine) à ébullition. Cuire 1 min.

Retirer du feu et incorporer la pectine.

Laisser refroidir avant d'empoter.

La confiture se conservera 1 semaine au réfrigérateur et 6 mois au congélateur.

Poêlée de rhubarbe à l'érable

FAIRE SAUTER DES TRONÇONS DE RHUBARBE PELÉE DANS DU BEURRE. ENROBER D'UN FILET DE SIROP D'ÉRABLE ET CUIRE ENVIRON 2 MIN. ASSAISONNER DE FLEUR DE SEL AVANT DE SERVIR AVEC DE LA CRÈME FOUETTÉE.



FENOUIL CONFIT À L'ÉRABLE

Laisser confire 1 bulbe de fenouil en petits cubes dans 125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable à feu moyen jusqu'à ce que le mélange réduise aux 2/3.

Servir sur de la crème glacée et garnir de biscuits émiettés.



GLAÇONS À L'ÉRABLE

MÉLANGER DE L'EAU ET DU SIROP D'ÉRABLE, AU GOÛT. VERSER DANS DES BACS À GLAÇONS (SI DÉSIRÉ, INCORPORER DES BRINS DE ROMARIN OU UNE AUTRE FINE HERBE POUR AROMATISER). SERVIR AVEC LIMONADE, EAU PÉTILLANTE OU COCKTAIL D'ÉTÉ.



ENTREVUE

FRANCK PETER DU RESTAURANT INITIALE À QUÉBEC, GAGNANT DU CONCOURS DES CRÉATIFS DE LA ROUTE DE L'ÉRABLE 2011

restaurantinitiale.com

Q: Vous venez de remporter les 1^{er} et 3^e prix du concours des Créatifs de la Route de l'érable 2011 avec, entre autres, un pâté de pigeon en croûte, trompettes de la mort confites au sirop d'érable. Ambitieux?

R: Le plat devait être facile à transporter pour la finale du concours! J'ai mis mes goûts de l'avant pour montrer la polyvalence de l'érable, qui se marie aussi bien avec des ingrédients simples du commerce qu'avec des produits fins du terroir. *Le Répertoire de la cuisine* de Gringuire et Saulnier ainsi que *Le Guide culinaire* d'Auguste Escoffier m'ont inspiré le reste.

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

R: Que l'érable n'est bon que sur des crêpes ou en dessert. Il ne faut pas hésiter à utiliser ce produit phare et noble du Québec dans la cuisine de tous les jours. Les chefs doivent montrer l'exemple.

Q: C'est l'été. Quels trucs donneriez-vous pour cuisiner les légumes à l'érable?

R: Utilisez le vinaigre d'érable sur les salades. À essayer aussi avec les tomates mozzarella: flocons d'érable, sel de Guérande et sirop d'érable. Ou cuisez des légumes en papillote avec sirop d'érable et huile d'olive, tout simplement génial.



 Initiale

RECETTE

ARMAND
ARNAL
DU RESTAURANT
LA CHASSAGNETTE
À ARLES,
AMBASSADEUR
DE L'ÉRABLE
2012

lachassagnette.fr

PISTOU AU
BEURRE D'ÉRABLE

Donne 250 ml (1 tasse)

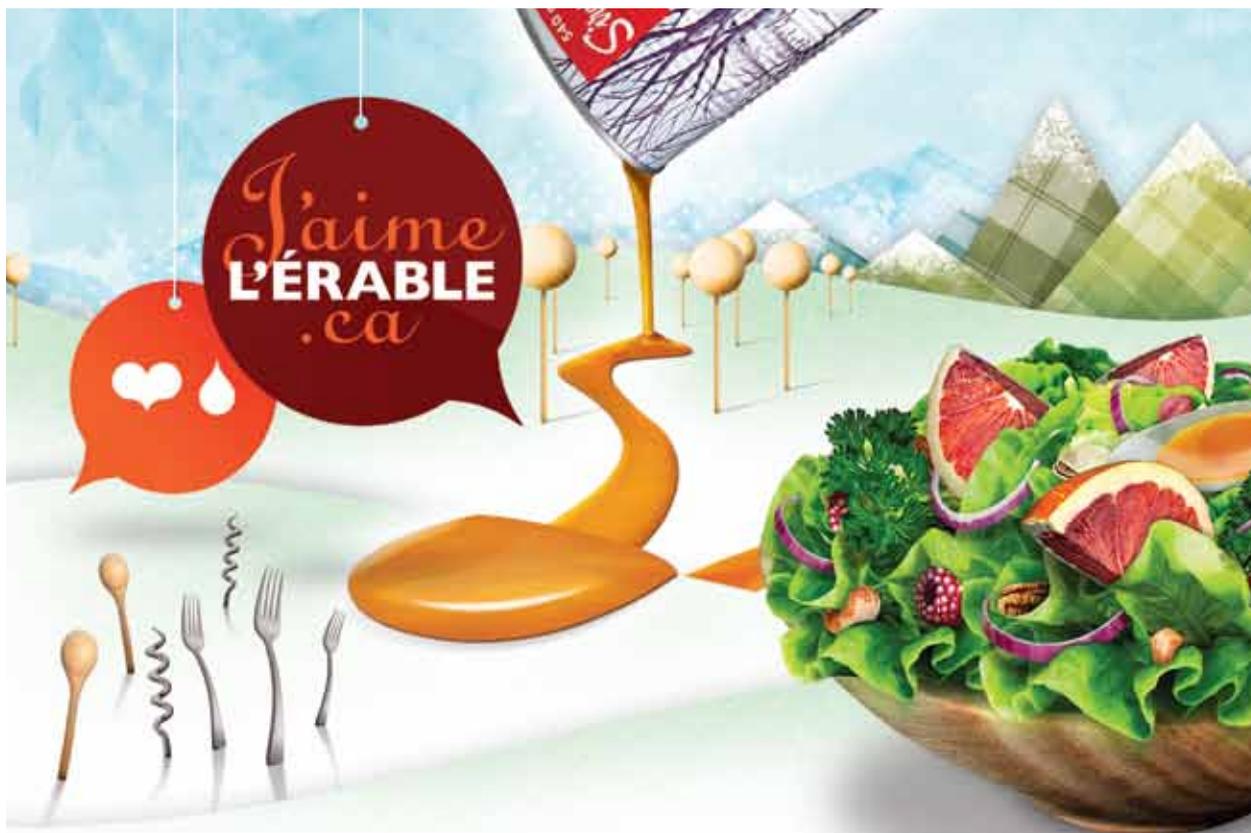
- 2 bottes de basilic
- 5 gousses d'ail, pelées
- 2 tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de pignons, grillés
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan, râpé finement
- 190 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive
- Fleur de sel, au goût

Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir 1 botte de basilic 15 secondes. Réserver.

Au robot, mélanger la 2^e botte de basilic, l'ail, les tomates, le beurre d'érable, les pignons et le parmesan jusqu'à consistance de purée lisse. Ajouter le basilic blanchi, verser l'huile d'olive en filet et actionner de nouveau le robot jusqu'à consistance désirée. Assaisonner de fleur de sel.

Servir sur du poisson, dans des sandwichs ou avec une soupe au pistou (soupe provençale aux légumes d'été et haricots blancs).





Que du bonheur dans votre assiette

Tout le monde aime l'érable! Et tout le monde aimera **jaimelérable.ca**, le nouveau site Web consacré au seul, à l'unique sirop d'érable. Recettes de tous les jours et recettes des grands jours des Créatifs de l'érable, trucs et astuces, conseils santé et actualités... jaimelérable.ca, c'est tout ça!

Votre référence 100% érable.

Et pour tout voir et tout savoir au quotidien, suivez le blogue de cinq filles passionnées par les produits de l'érable. Coups de cœur et plaisirs gourmands garantis.



Les produits d'érable du Québec



lesfillesdelerable.ca