

DES VOLONTAIRES pour goûter?



INLUS LES
ACCORDS METS
ET BIÈRES
LOCALES



18 RECETTES DÉCADENTES

inspirées des produits de la MRC de Lotbinière



SOMMAIRE

Présentation du projet	5
Présentation des cuisiniers	6
Liste des producteurs	8

Entrées

Brioche à l'érable bacon et pacanes	14
Chou-fleur buffalo	16
Poké de poche	18
Potage au miel de sarrasin	20
Salade de betteraves et fromage de chèvre	22

Plats principaux

Demi-caille aux épices mille et une nuits	26
Mac'n cheese à la bière	28
Lapin à la moutarde	30
Pizza aux asperges	32
Risotto à la courge	34
Salade de couscous aux cerises	36
Steak d'agneau tunisien	38
Tartare de bœuf	40

Desserts

Cheesecake à la pâte à biscuit	44
Crème brûlée au caramel salé	46
Cupcake au miel	48
Mousse aux fraises	50
Tarte aux poires au vin de cassis	52

Muni-Recettes	54
----------------------------	-----------

Remerciements	58
Conclusion	59




NOS BIÈRES

EN FÛT

- TRIBU - blonde - 5%
- BLANCHE de RIVES - blonde belge - 5%
- FPS 2.0 - NEIPA - 6%
- TOMAHAWK - IPA anglaise - 6%

EN CANETTE

- Mousse - blonde pamplemousse - 5%
- FPS 5.0 - session IPA - 5%
- GROS OURS - rousse - 5%
- Weisse Swags tropical - 5%
- TRIPLE MIST - triple IPA - 9%
- ONYX - black IPA - 5%
- EMU - inspiré de la bière - 7%



Cette aventure a commencé en août 2021 où six jeunes adultes de 18 à 35 ans, résidant dans la MRC de Lotbinière et ayant à cœur la région, se sont regroupés via le Volontariat.

Ce volet du Carrefour emploi Lotbinière est financé par le CRÉNEAU permettant la réalisation d'un projet d'engagement non rémunéré bénéficiant à la communauté selon un enjeu local.

Ayant comme passion commune la gastronomie, nous avons décidé de créer un livre de recettes promouvant les producteurs de chacune des municipalités de la région de Lotbinière : 18 producteurs pour 18 municipalités.

Plusieurs heures mensuellement ont été investies dans ce projet par tous les volontaires afin d'offrir des recettes de choix avec une vision « jeune » et simplifiée pour que tout le monde puisse apprécier de cuisiner.

C'est donc avec fierté que nous vous présentons des recettes testées, approuvées et décadentes de produits de chez nous!

Bonne dégustation!

PRÉSENTATION

des cuisiniers



NOM : *Arthur*

ÂGE : **34 ans**

MOTIVATION : **Mettre en avant les produits de la région**

SURNOM : **Le Guide Michelin**

MUNICIPALITÉ : **Saint-Gilles**



NOM : *Christophe*

ÂGE : **30 ans**

MOTIVATION : **Tout le monde devrait savoir comment cuisiner!**

SURNOM : **L'Alchimiste Barbu**

MUNICIPALITÉ : **Saint-Apollinaire**



NOM : *Coralie*

ÂGE : **19 ans**

MOTIVATION : **Ma passion pour le sucre**

SURNOM : **La Licorne Sucrée**

MUNICIPALITÉ : **Dosquet**



NOM : *Gabrielle*

ÂGE : **29 ans**

MOTIVATION : **Me sortir de l'asile.
J'aime les poêles en fonte.**

SURNOM : **Colonelle Cocktail**

MUNICIPALITÉ : **Sainte-Croix**



NOM : *Jonathan*

ÂGE : **31 ans**

MOTIVATION : **Ma passion pour cuisiner
et mon envie de partager
avec ma communauté**

SURNOM : **Le Cuisinier Expérimental**

MUNICIPALITÉ : **Saint-Apollinaire**



NOM : *Rébecca*

ÂGE : **28 ans**

MOTIVATION : **Mon amour pour la bonne
gastronomie et l'alimentation
locale**

SURNOM : **La Scribe Végé**

MUNICIPALITÉ : **Saint-Apollinaire**

Liste des **PRODUCTEURS**



1 BOÎTE À MALT

📍 18 rue des Érables, Saint-Flavien

☎ 418 836-1000

🌐 www.boiteamalt.com

📌 [microbrasserie-st-flavien](#)

Fondée en 2014 par le maître-brasseur Steve Castonguay, la Boîte à Malt propose une variété de produits fortement influencés par les bières belges. Nous apprécions particulièrement le style unique des bières de la boîte à malt qui sont à la fois traditionnelles et bien au fait des tendances. Avec autant de qualité et de variété vous êtes certain de trouver quelque chose qui vous plaira. La Boîte à Malt a tranquillement envahi les épiceries et restaurants de la région, vous pouvez facilement retrouver leurs produits près de chez vous. Vous n'avez donc aucune raison de vous en passer.

2 LA CHARLOISE

📍 545, route St-Eustache, Lotbinière

☎ 418 796-2526

🌐 www.charloise.com

Entre 1998 et 2005 ce sont plus de 3000 bleuetiers, 1000 cassisiers, 7000 vignes et quelque 500 autres arbustes fruitiers qui sont venus décorer la terre de 153 arpents de La Charloise. On peut y faire de l'autocueillette, y acheter des produits conservés ou encore le vin pour lequel ils sont reconnus. De la racine à la table, les produits sont cultivés, récoltés, transportés et vendus directement sur place. La fraîcheur de leurs produits nous a convaincus.

3 CLAPIER BEAURIVAGE

📍 270 Rang Saint-Antoine, Saint-Gilles

☎ 418 888-5118

Petite entreprise familiale à découvrir, le clapier Beurivage offre du lapin d'élevage nourri à l'herbe, sans hormones ni OGM depuis déjà plus de 14 ans. Leur produit se veut le plus éthique possible et c'est pourquoi nous les avons choisis. Soyez sûrs de parler à Mr. Gaston avant de vous y rendre pour vous assurer de la disponibilité du produit et préparez votre argent comptant. Un service amical et même des idées de recettes vous attendent sur place.

4 LES CULTURES FORTIN

📍 107, rang Saint-Charles, Saint-Patrice-de-Beaurivage

☎ 418 596-2897

Parmi les nombreux maraîchers de Lotbinière, Les cultures Fortin se spécialisent dans la production gourmande d'asperges et de fraises. Considérées par certains comme les meilleures asperges du Québec, vous pouvez les récupérer sur place offertes en différentes catégories de taille. Vous pouvez aussi y faire de l'autocueillette de fraises fraîches. N'hésitez pas à suivre leur page facebook, les propriétaires y sont très actifs pour vous informer des meilleurs moments pour planifier vos récoltes.

5 ÉRABLIÈRE LA POINTE AUX PIGNONS VERTS

📍 241, route 226, Leclercville

☎ 819 292-2795

En bons québécois, nous ne pouvions pas passer à côté de l'un des produits les plus emblématiques de la tradition québécoise. Le fameux sirop d'érable! Notre région regorge de nombreux acériculteurs. Pratiquement chaque ville du territoire de Lotbinière possède une ou plusieurs érablières. Nous avons arrêté notre choix sur l'érablière La pointe aux pignons verts de Leclercville. Vous pouvez y trouver plusieurs produits comme le sirop, le beurre, le sucre ou la tire d'érable. Leurs produits sont disponibles sur place ainsi qu'au Métro de Sainte-Croix.

6 LA FAISANDERIE DU CHASSEUR

📍 1433 Route de la Pointe du Jour, Saint-Flavien

☎ 418 728-7899

🌐 www.lafdc.ca

Pintades, perdrix, colins, poulets de grain, cailles et faisans ! Est-ce que je dois en dire plus ? Saviez-vous qu'au départ de l'entreprise des chiens leveurs et des chiens d'arrêt étaient utilisés pour la chasse de ce gibier ? Neuf ans plus tard, la passion a grandi et l'entreprise familiale s'est lancée dans la production. Nous aimons trouver chez eux cette grande variété de produits et des formats de boîtes pour tous les budgets.

7 FERME LABONTÉ ET FILLES

📍 272 route 166, Dosquet

☎ 418 580-5365

🌐 www.fermelabonte.com

La ferme Labonté et filles est toute à l'image des productions maraîchères qu'on retrouve aux quatre coins de Lotbinière. Une entreprise familiale avec une volonté de fournir un produit bio de qualité pour les gens qui l'entoure. On ne peut pas faire plus simple et ça rejoint beaucoup nos valeurs. Encourageons l'achat local. D'ailleurs, la ferme Labonté et filles prépare des paniers bio à chaque été si vous désirez découvrir leurs produits.

8 FERME PÉDAGOGIQUE MARICHEL

📍 809, rang Bois-Franc, Sainte-Agathe-de-Lotbinière

☎ 418 599-2949

🌐 www.fermemarichel.com

Unique en son genre, la Ferme pédagogique Marichel offre des camps de vacances, des classes-ferme et des séjours familiaux afin de permettre aux jeunes et aux adultes de découvrir et d'apprécier le milieu agricole et la vie rurale, de prendre conscience du lien qui relie la terre et la qualité des aliments, de développer des habitudes de vie saines et respectueuses de l'environnement et un sens des responsabilités envers notre planète. Leurs pratiques éco-responsables, leur respect de leurs élevages et leurs efforts de sensibilisation font de cette entreprise l'une de nos coups de cœur. Allez les visiter, vous pourrez vous procurer de l'agneau du Québec, du porc ou encore du poulet de grain en plus d'encourager une production saine.

9 FROMAGERIE BERGERON

📍 3837 Rte Marie-Victorin, Saint-Antoine-de-Tilly

☎ 418 886-2234

🌐 www.fromagesbergeron.com

Faisant partie du territoire et du patrimoine de Lotbinière depuis 1940, la fromagerie Bergeron se passe désormais de présentation. On retrouve leurs produits sur l'ensemble du territoire québécois, une grande fierté pour la région. Toujours implantée dans le paysage de Saint-Antoine-de-Tilly, l'entreprise a su faire évoluer sa recette et s'adapter pour continuer de proposer un produit unique qu'il nous fait plaisir de partager avec vous. Si vous passez par Saint-Antoine-de-Tilly, n'hésitez pas à y jeter un coup d'œil.

10 FRUIT'AKI

📍 6966 Marie-Victorin, Sainte-Croix

☎ 418 930-8080

Tout au long de la saison chaude, Fruit'Aki enchaîne la production de différents petits fruits. Dès le début de l'été vous pourrez vous procurer des camerises, cassis ou griottes. Puis, à partir de la mi-juillet, des amélanches ou des bleuets. Sept variétés de bleuets peuvent être goûtées et récoltées sur place. Vous y trouverez aussi un couple de retraités passionnés qui sont très généreux de leur écoute et de leurs conseils. Toute une gamme de produits transformés est aussi disponible sur place et il est même possible d'avoir des fruits congelés en dehors de la saison. Passez à leur point de vente directement au kiosque de la ferme.

11 HIGHLAND LOTBINIÈRE

📍 4384 rang Juliaville, Saint-Édouard-de-Lotbinière

☎ 418 796-0046

🌐 www.highlandlotbiniere.com

L'appel de la terre ! Voilà qui résume bien la pensée qu'ont eue Louis et sa femme lorsqu'ils ont établi en 2004 ce qui allait devenir l'un des commerces phares de la région de Lotbinière. Tous deux arrivés de la ville, ils se sont établis dans la MRC de Lotbinière avec comme projet de proposer un élevage se faisant dans le respect du bien-être des animaux, de l'environnement et du consommateur. Nous apprécions particulièrement leur volonté de produire de la façon la plus naturelle possible. Des bêtes sans vaccins, antibiotiques ou hormones de croissance. Une terre sans insecticides, pesticides avec une densité animale équilibrée. Voilà plusieurs raisons qui ont fait de la Ferme Highland de Lotbinière l'un de nos producteurs fétiches. Vous pouvez consulter boutique en ligne ou les retrouver dans plusieurs points de ventes.

12 MÉTRO LAROCHE LAURIER-STATION

📍 122 Boul. Laurier, Laurier Station

☎ 418-728-2882

Nous trouvons important de souligner la présence sur notre territoire d'autres acteurs que nos producteurs. Métro est un fournisseur d'ici chez qui vous pouvez retrouver plusieurs des produits de la région. En saisons, ils distribuent même certaines productions maraîchères locales ce qui vous permet d'encourager local même dans les grandes surfaces.

13 LE MIEL D'ÉMILIE

📍 287, rang Beurivage, Saint-Sylvestre

☎ 418 596-3037

✉ info@lemieldemilie.com

Partis de presque rien avec cinq ruches en 1980, Le Miel d'Émilie est aujourd'hui un incontournable qu'on retrouve dans les grandes surfaces. Cette entreprise familiale est désormais la ferme apicole indépendante la plus importante du Québec, récoltant plusieurs tonnes de miel par année. L'entreprise porte le nom de la femme d'un des deux fondateurs. Leur travail acharné et le soutien de leurs épouses nous permettent maintenant de profiter d'un miel de qualité 100% québécois et 100% naturel. Que vous ayez envie de miel de bleuet, de sarrasin, de trèfles, de miel crémeux ou de bonbons au miel, les produits de Miel d'Émilie se trouvent facilement dans les épiceries québécoises.

14 MIELLERIE PRINCE-LECLERC

📍 239, rang du Haut de la Paroisse, Saint-Agapit

☎ 418 888-3323

🌐 www.mielleclerc.ca

La région de Lotbinière regorge de producteurs de miel et de sirop d'érable. Le miel de la Miellerie Prince-Leclerc a su se démarquer et est maintenant disponible dans plusieurs épicerie. C'est en 1977 que Mario Leclerc et Hélène Prince ont débuté en apiculture. Depuis ce temps, leur passion des abeilles grandit chaque année. Soucieux de leur environnement, ils n'utilisent aucun produit chimique dans le traitement de leurs abeilles et des ruches. Nous apprécions tout particulièrement leur philosophie ainsi que leur ouverture sur le monde et la chaleur de leur accueil. Vous pouvez même retrouver chez Miel Leclerc des produits de beauté et de santé naturels.

15 NYMA CHOCOLATS ET CONFISERIES

📍 377 rue côté, Saint-Janvier-de-Joly

☎ 418-415-0632

🌐 www.nyma.ca

Assez récente sur notre territoire, la chocolaterie Nyma a finalement ouvert les portes de sa boutique dans le cœur du village de Saint-Janvier-de-Joly. Vous pouvez y retrouver chocolats, caramels et autres douceurs confectionnées dans le respect des traditions artisanales. Leurs ingrédients soigneusement sélectionnés leur assurent des produits d'excellente qualité, mais surtout d'excellente saveur pour vos papilles. Il n'y a pas de meilleur endroit pour se sucrer le bec.

16 OXYMORE MICROBRASSERIE

📍 110 Rue des PME, Saint-Gilles

☎ 581 781-9451

Oxymore Microbrasserie se veut une microbrasserie artisanale proposant des bières 100% locales produites avec des ingrédients provenant de la MRC de Lotbinière. Leur brassage traditionnel vise la mise en avant de produits grands publics permettant aux non-initiés de se familiariser avec le monde des microbrasseries québécoises. Nous apprécions particulièrement le fait qu'eux aussi veulent mettre en avant les produits de notre région.

17 LA PELLE DU VRAC

📍 346 Route 273 Saint-Apollinaire

☎ 418 433-0908

🌐 www.lapelleduvrac.com

La pelle du vrac est une entreprise locale près de sa communauté et de sa clientèle. C'est toujours un accueil chaleureux qui vous y attend. Une multitude de produits en vrac sont disponibles sur place et sont ajustés selon les demandes des clients. En achetant en vrac, il est possible de payer exactement pour la quantité dont on a besoin et il est facile de diminuer la consommation d'emballage. Des pots réutilisables sont vendus sur place, mais vous pouvez aussi apporter les vôtres et les faire remplir. Si vous souhaitez faire des achats locaux, responsables et respectueux de l'environnement, allez faire un tour.

18 LE POTAGER DES TROIS OIES

📍 381, rang du Bois-Franc Est, N.-D.-S.-C. d'Issoudun

☎ 581 996-9619

Le Potager des trois oies est une micro-ferme maraîchère toute nouvelle où l'on cultive une belle variété de légumes, fruits et fines herbes. Les cultures sont en sols vivants, sans intrants chimiques, ni pesticides. Leur proximité avec les gens et leur souci de l'environnement rejoignent encore une fois ce que nous tenons à encourager. Une belle découverte à Issoudun. Restez informés sur leur page facebook et allez découvrir leurs savoureux légumes au kiosque libre-service!

19 LES SERRES FOURNIER

📍 722, rang Iberville, Saint-Narcisse-de-Beaurivage

☎ 418 573-6438

Certains chefs connaissent déjà les produits qui se cachent dans les Serres Fournier, mais le savez-vous aussi? En fait, ce sont des légumes miniatures! Spécialisés dans la production de micro pousses et de mini légumes, les Serres Fournier vous offrent un produit unique et d'une grande fraîcheur, les produits étant généralement récoltés moins de 24h avant leur vente. Ce souci de qualité est la raison pour laquelle nous les avons choisis. Si vous vous demandez encore à quoi ça ressemble, allez voir leur page facebook

20 LA VALLÉE-BLEUE

📍 747 1^e Rang, Val-Alain

☎ 418 271-3063

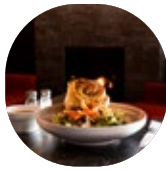
🌐 www.lavalleebleue.net

Désireux de valoriser la production locale de petits fruits, la Vallée-Bleue propose plusieurs produits qui en sont dérivés. Des confitures au gin en passant par les liqueurs de petits fruits, c'est toute une déclinaison de saveurs que vous pouvez y retrouver. Nous avons porté notre choix sur cette entreprise pour sa philosophie : s'impliquer dans leur milieu afin d'innover et de créer des délices fabriqués ici, avec des produits d'ici.



ENTRÉES





Brioche à l'érable, bacon et pacanes.....14



Chou-fleur buffalo16



Poké de poche.....18



Potage au miel de sarrasin.....20



Salade de betteraves et fromage de chèvre.....22



POUR 12 PORTIONS

ÉRABLIÈRE LA POINTE
AUX PIGNONS VERTS
LECLERCVILLE



BRIOCHE À L'ÉRABLE, bacon et pacanes

INGRÉDIENTS

PÂTE :

- 1 tasse de lait tiède
- 1 sachet de levure instantanée
- 1 c. à soupe de sucre
- ¼ de tasse de beurre ramolli
- 2 œufs
- 3 ½ tasses de farine tout usage
- Sel au goût

GARNITURE :

- 1 tasse de fromage cheddar
- 1 tasse de pacanes hachées
- ½ tasse de ciboulette fraîche et/ou d'oignons verts hachés
- 3 c. à soupe de bacon cuit émietté
- Origan au goût
- Épices Italiennes au goût
- Filet de sirop d'érable
- Ail haché au goût

SAUCE À L'ÉRABLE :

- ½ tasse de sirop d'érable de l'*Érablière La Pointe aux Pignons Verts*
- ½ tasse de beurre

MÉTHODE

- 1 Dans un grand bol, verser le lait tiède et le sucre, et y dissoudre la levure. Laisser reposer 5 minutes.
- 2 Y ajouter tous les ingrédients de la pâte et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Fariner la pâte au besoin pour la manipuler.
- 3 Former une boule avec la pâte et la déposer dans un bol préalablement huilé. Huiler aussi légèrement la surface de la pâte.
- 4 Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud environ 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- 5 Entre-temps, combiner les ingrédients de la garniture dans un autre petit bol et réserver.
- 6 Déposer la pâte levée sur une surface légèrement farinée et la rouler en un rectangle d'environ 46 X 30 cm (18 X 12 po).
- 7 Badigeonner toute la surface de la pâte avec une partie du beurre fondu.
- 8 Étendre également la garniture sur la pâte beurrée, répartir le fromage et un filet de sirop d'érable sur l'ensemble de la garniture. Préchauffer le four à 350 ° F, la grille au centre.
- 9 Façonner un rouleau sur la longueur et le couper en 12 brioches.
- 10 Déposer les brioches dans le moule rectangle de 23 X 33 cm (9 X 13 po) beurré et fariné. Prenez soin de laisser un espace égal entre chaque brioche.
- 11 Couvrir à nouveau et laisser lever la pâte pendant 30 minutes.
- 12 Avant d'enfourner les brioches, badigeonner la surface des brioches avec le restant du beurre fondu.
- 13 Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle pâte dorée.
- 14 Faire fondre le beurre et ensuite y ajouter le sirop d'érable et porter à ébullition pendant 5 minutes. Napper les brioches ou servir à côté pour les tremper. Servir chaud.



ACCORD
METS+BIÈRE

LA CHALUMEAU de *La Boîte à Malt* est une bière à l'érable. Sa rondeur et ses notes boisées ressortiront d'autant plus le goût sucré-salé de cette recette.



ASTUCE DE PRO

Pour l'étape 4, placer dans le four avec la lumière allumée et un grand bol d'eau chaude.



POUR 4 PORTIONS

FERME LABONTÉ ET FILLES
DOSQUET



CHOU-FLEUR

Buffalo

INGRÉDIENTS

1 chou-fleur de la **Ferme Labonté et filles**

1 tasse de lait

1 tasse de farine

2 c. à thé de mélange à soupe à l'oignon

2 c. à thé de paprika

SAUCE BUFFALO :

1 tasse de ketchup

1/3 tasse de sriracha

1/4 tasse de vinaigre de cidre

1 grosse c. à soupe d'oignon déshydraté

1 grosse c. à soupe d'ail déshydraté

6 c. à soupe de beurre

TREMPETTE AU FROMAGE BLEU :

75 g de fromage bleu émiété

60 ml (1/3 tasse) de crème

15 % épaisse

MÉTHODE

- 1 Chauffer le four à 400 ° F et préparer une ou des plaques à pâtisserie avec du papier parchemin.
- 2 Couper le chou-fleur en fleurets (environ la grosseur d'une aile de poulet) en s'assurant de garder une partie du pied attachée à chaque fleuret.
- 3 Dans un bol, mélanger le lait, la farine, le mélange de soupe à l'oignon et le paprika.
- 4 Tremper chaque fleuron dans le mélange et enrober uniformément. Selon la grosseur du chou-fleur, étirer avec un peu de lait au besoin.
- 5 Disposer les fleurets sur la plaque à pâtisserie.
- 6 Cuire au four durant 20 minutes.
- 7 Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
- 8 Sortir les chou-fleurs du four et monter le four à 450°F.
- 9 Déposer les fleurons cuits dans un bol et ajouter la sauce. Mélanger pour enrober uniformément.
- 10 Remettre ensuite tous les fleurons enrobés de sauce buffalo sur la même plaque à pâtisserie. Cuire au four à 450°F pendant 15-20 minutes supplémentaires en retournant les fleurons à mi-cuisson.



ACCORD METS+BIÈRE

LA MANCHE COURTE de **La Boite à Malt**, de type New england american pale ale. Elle est peu amère et fruitée, ce qui va adoucir le piquant de la sauce buffalo. À essayer de toute urgence!



POUR **24** BOUCHÉES

LES SERRES FOURNIER
SAINT-NARCISSE-
DE-BEAURIVAGE



POKÉ

de poche

INGRÉDIENTS

1 tasse de riz à sushi (calrose)

30-50 ml de vinaigre de riz

1 paquet de micropousses
des **Serres Fournier**

3-4 feuilles de pâte à wonton

½ tasse d'huile végétale

Sucre au goût

Sel au goût

SAUCE TERIYAKI :

½ tasse de sirop d'érable

½ tasse de sauce soya

1 gousse d'ail râpée

1 c. à thé de gingembre frais râpé



LA PALE ALE d'**Oxymore**
Microbrasserie. Le malt et les
céréales compléteront avec
légèreté ce mets rafraîchissant.

MÉTHODE

1 Pour réussir un bon riz à sushi, il y a certaines règles à respecter :

- Rincer le riz dans l'eau tiède en le brassant à la main, jeter l'eau trouble et recommencer ce processus trois fois.
- Laisser le riz égoutter dans une passoire durant 10 minutes.
- Remettre dans une tasse à mesurer et vérifier le volume de riz rincé.
- Mettre le riz dans une casserole avec la même quantité d'eau froide. En cuisant le riz va doubler de volume, prévoir une casserole assez grande.
- Porter à ébullition à couvert.
- Retirer du feu lorsque la vapeur commence à s'échapper, attendre quelques secondes et remettre la casserole sur un feu doux.
- À partir de ce moment, compter 12 minutes de cuisson.
- Ne jamais lever le couvercle, c'est la vapeur accumulée qui cuira le riz. Si elle s'échappe, le riz ne cuira pas.
- Après 12 minutes, laisser le riz reposer 5 minutes hors du feu.
- Quand le riz est prêt, verser dans un bol et ajouter le vinaigre de riz.
- Mélanger le riz avec une cuillère en bois humide en faisant des stries et en le retournant. Éviter de mélanger en faisant des cercles pour ne pas briser les grains de riz.
- Laisser tiédir.

2 Pour la sauce, mettre tous les ingrédients dans une casserole, porter à ébullition puis baisser le feu pour laisser réduire jusqu'à obtenir la consistance liquide du miel (environ 20-30 minutes).

3 Couper les feuilles de wonton en deux et les empiler. Couper en très fines lanières (environ 1 mm). Faire chauffer l'huile à 350°F et frire les wontons jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du feu et assaisonner dans un bol de sel et de sucre.

4 Pour l'assemblage, former de petites boules de riz avec les mains humides de la grosseur d'une bouchée. Garnir de wonton, surmonter de micropousses fraîches et arroser de traits de sauce teriyaki.



POUR 6 PORTIONS



LE MIEL D'ÉMILIE
SAINT-SYLVESTRE



POTAGE

au miel de sarrasin

INGRÉDIENTS

2 livres de panais
1 oignon rouge
6 ½ tasses de bouillon
de légumes
1 ½ tasse de crème
¾ tasse de miel de sarrasin
du **Miel d'Émilie**
Sel et poivre au goût
Huile végétale ou beurre
au goût

MÉTHODE

- 1 Couper grossièrement le panais et l'oignon rouge.
- 2 Chauffer à feu moyen l'huile ou le beurre dans une grande casserole.
- 3 Baisser à feu doux et ajouter l'oignon rouge dans la casserole.
- 4 Ajouter le panais cinq minutes après. Cuire à feu doux le plus possible sans dorer les légumes (15 minutes).
- 5 Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis baisser à feu doux pendant 30 minutes.
- 6 Réduire à l'aide d'un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- 7 Ajouter la crème, le miel, le sel et le poivre.



ACCORD METS+BIÈRE

LA FARDOCHE, bière belge au miel de **La Boîte à Malt**.
Cette bière ronde, douce et mielleuse se mariera
parfaitement avec ce potage réconfortant.



POUR 2 PORTIONS

LA VALLÉE BLEUE
VAL-ALAIN



SALADE

de betteraves

INGRÉDIENTS

3-4 betteraves rouges (selon la taille)
2 bonnes poignées d'épinards
1 pomme
100 g de noix grillées (pacanes)
100 g de fromage de chèvre à pâte molle (utiliser un faux-mage pour une version végan)
Huile d'olive au goût
Sel et poivre au goût

VINAIGRETTE :

200 g de bleuets surgelés (ou frais) de **La Vallée Bleue**
1 c. à thé de beurre
1 échalote française
125 ml de vinaigre balsamique
125 ml de sirop d'érable
1 branche de romarin



ACCORD METS+BIÈRE

La bière GROS OURS de **La Boîte à Malt**. Le malt légèrement torréfié, le côté biscuité et les notes de noisette de cette bière accompagneront à merveille cette salade.

MÉTHODE

- 1 Placer les betteraves dans une grande marmite d'eau froide. Porter le tout à ébullition et ensuite réduire le feu pour laisser mijoter. Cuire jusqu'à ce qu'un couteau piqué jusqu'au centre de la plus grosse betterave ressorte tout seul.
- 2 Une fois les betteraves cuites, il faut les peler. Retirer l'eau chaude et faire couler de l'eau froide sur les betteraves pour pouvoir les manipuler. Quand elles sont encore tièdes, les betteraves se pèlent facilement à la main (à faire tout de suite après avoir cuit les betteraves).
- 3 Préparer la vinaigrette.
- 4 Faire griller les noix dans une poêle à feu moyen-vif sans corps gras. Ne fais rien d'autre durant cette étape car, si tu les oublies, elles vont brûler!
- 5 Dans une petite casserole, préparer la vinaigrette. À feu moyen, faire fondre le beurre et y ajouter l'échalote finement émincée. Une fois l'échalote translucide, ajouter le sirop d'érable, le vinaigre balsamique et la branche de romarin puis porter à ébullition. Laisser réduire 5 minutes et ajouter les bleuets. Laisser le tout réchauffer quelques instants et placer la vinaigrette au réfrigérateur pour plus tard. La vinaigrette doit être froide.
- 6 Couper la pomme en juliennes.
- 7 Couper les betteraves et les mettre dans un bol avec les épinards et les noix grillées. Mélanger le tout, puis saler et poivrer. Placer la salade dans une assiette.
- 8 Verser un peu de vinaigrette sur l'ensemble de la salade.
- 9 Garnir en dernier avec le fromage de chèvre et des juliennes de pomme pour éviter de tacher les aliments blancs avec la vinaigrette.



ASTUCE DE PRO

Les étapes 1 à 5 peuvent être faites la veille!



PLATS
PRINCIPAUX





Demi-caille aux épices mille et une nuits..... 26



Mac'n cheese à la bière..... 28



Lapin à la moutarde 30



Pizza aux asperges 32



Risotto à la courge..... 34



Salade de couscous aux cerises 36



Steak d'agneau tunisien..... 38



Tartare de bœuf..... 40



POUR 4 PORTIONS

LA FAISANDERIE
DU CHASSEUR
SAINT-FLAVIEN



DEMI-CAILLE

milfe et une nuits au bacon

INGRÉDIENTS

6 cailles de
**la Faisanderie
du Chasseur**

12 tranches de bacon
local

2 c. à soupe d'épices
ras el hanout

Sel et poivre Q.S.

4 tortillas de blé

1 tasse de noix rôties
(pistaches, amandes,
cajous, pacanes,
macadam, etc.)

¼ tasse de cassonade

100 ml de miel

2 c. à s. d'huile de
sésame



ACCORD METS • BIÈRE

La bière TOMAHAWK de **La Boîte à Malt** est une IPA anglaise maltée et résineuse qui accompagnera à merveille les épices de la caille.

MÉTHODE

- Désosser les cailles.** Il existe plusieurs écoles de pensées et plusieurs vidéos sur la façon de désosser une caille. Voici une méthode simplifiée.
 - Tourner la caille sur le dos pour avoir la poitrine vers le haut.
 - Retirer les ailes en coupant dans l'articulation (partie cartilagineuse) la plus près du corps.
 - Avec un couteau d'office, faire une incision le long de chaque côté du bréchet (le sternum de la caille).
 - Utiliser le couteau en le frottant le long des os et s'aider des doigts pour décoller la chair des os sans l'endommager.
 - S'assurer de retirer seulement les os et de bien garder tout le reste en un seul morceau.
 - Séparer un suprême (une moitié de la poitrine) de la cage thoracique en premier.
 - À la jonction de la cuisse, trouver la base de l'os et couper dans l'articulation pour séparer le fémur de la cage thoracique.
 - Répéter ces étapes sur l'autre côté de la poitrine.
 - Repérer les extrémités des deux fémurs. Utiliser vos doigts pour pousser la chair vers le genou et exposer le fémur. Tirer pour retirer le fémur ou couper dans l'articulation.
- Conservé toutes les retailles (ailes, os, parures) pour faire un bouillon de volaille maison.
- Couper la caille en deux entre les suprêmes.
- Il devrait rester seulement un os dans chaque patte qui peut rester là.
- Mettre les morceaux de caille dans un bol avec les épices, le sel et le poivre et bien mélanger. Attention le bacon sera déjà salé.
- Laisser mariner durant au moins une heure au réfrigérateur.
- Enrouler la chair de chaque poitrine autour de l'os de la patte de façon à former un petit baluchon et enrober le tout de bacon. Maintenir en place avec un cure-dent au besoin.
- La caille peut devenir sèche, car c'est une viande très maigre. Le bacon.... aide!
- Dans une poêle, torréfier le mélange de noix de votre choix à feu moyen-vif en surveillant et en brassant régulièrement jusqu'à coloration dorée.
- Broyer grossièrement les noix dans un robot culinaire ou un mortier. Les mélanger avec la cassonade, le miel et l'huile de sésame.
- Dans une cocotte en fonte ou un plat de cuisson creux, mettre un peu d'eau et de beurre, à peine pour recouvrir le fond.
- Alterné un tortillas, puis la préparation de noix, puis un tortillas, etc.
- Sur une grille de cuisson au-dessus des tortillas (ou directement sur les tortillas), placer les demi-cailles.
- Enfourner à 350°F durant environ 60 minutes ou jusqu'à ce que la température interne soit de 74°C.
- Retourner quelques fois durant la cuisson.
- Servir les demi-cailles sur une part du pudding aux noix.



POUR 4 PORTIONS

LA FROMAGERIE BERGERON
SAINT-ANTOINE-DE-TILLY



MAC'N CHEESE

à la bière



INGRÉDIENTS

- 1 tasse de lait
- 1 tasse de bière rousse
- 35 g de beurre
- 35 g de farine
- 1 échalote française
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 255 g de fromage LOUIS CYR de *La Fromagerie Bergeron*
- 255 g de fromage cheddar mi-fort
- 2 tasses de macaroni
- ½ tasse de chapelure de pain
- Sel et poivre de cayenne au goût



ACCORD METS+BIÈRE

LA HIGHLANDER de *La Boîte à Malt* est une scotch Ale dans la pure tradition. Elle saura accompagner ce repas avec élégance par sa rondeur et son côté digestif renforcera le côté "confort-food" de cette recette.

MÉTHODE

- 1 Émincer finement l'échalote et la faire chauffer à feu moyen avec le beurre.
- 2 Lorsque l'échalote est translucide, ajouter la moutarde et laisser cuire 1 minute.
- 3 Ajouter la farine pour former un roux et laisser cuire jusqu'à ce qu'il blanchisse légèrement.
- 4 Monter le feu au maximum puis verser la bière et le lait.
- 5 Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire environ 5 minutes pour épaissir.
- 6 Laisser reposer la sauce quelques minutes et pendant ce temps...
- 7 Faire bouillir de l'eau salée pour cuire les macaronis. Cuire environ 7 minutes ou jusqu'à texture al dente.
- 8 Râper les fromages et les ajouter à la sauce lorsqu'elle aura tiédi. Le fromage devrait simplement fondre et ne pas rejeter d'huile ni se séparer. Essayez de l'ajouter en petites doses.
- 9 Bien incorporer le fromage dans la sauce en brassant jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Assaisonner de sel et de poivre de cayenne au goût.
- 10 Ajouter les pâtes cuites à la sauce et mélanger doucement en retournant pour ne pas briser les macaronis.
- 11 Peut être dégusté tel quel ou placé dans un plat de cuisson recouvert de chapelure de pain et de fromages râpés supplémentaires puis gratiner au four à broil jusqu'à ce que le fromage soit bien grillé.



ASTUCE DE PRO

Pour réussir votre sauce Mornay et qu'il n'y ait pas de grumeaux il faut laisser la sauce perdre un peu de chaleur avant d'y ajouter le fromage.



POUR 4 PORTIONS

CLAPIER BEAURIVAGE
SAINT-GILLES

LAPIN

à la moutarde

INGRÉDIENTS

1 lapin entier de **Clapier Beurivage**
2 gros oignons
1 gros navet
5 grosses patates et/ou 5 carottes
1 poireau
¼ de tasse de beurre
6 tasses d'eau
2 c. à soupe de moutarde forte
1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
Thym
Sel et poivre
3 c. à soupe de bouillon de poulet concentré
1 c. à soupe de fécule de maïs (facultatif)
½ tasses de lardons
Huile d'olive

MÉTHODE

- 1 Couper les oignons en rondelles et les faire revenir dans une poêle à fond épais et profond avec la moitié du beurre.
- 2 Ajouter le poireau préalablement rincé à l'eau et coupé en rondelles. Faire colorer.
- 3 Couper votre lapin en plusieurs parties et les badigeonner d'huile d'olive et d'épices de chaque côté.
- 4 Faire revenir les morceaux de lapin avec le reste du beurre de chaque côté et mettre de côté.
- 5 Faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés.
- 6 Pendant ce temps, couper grossièrement le navet, les patates et les carottes puis réserver.
- 7 Une fois les lardons bien colorés, ajouter les morceaux de lapins, les légumes coupés, le bouillon de poulet et les moutardes. Couvrir avec 6 tasses d'eau.
- 8 Mijoter pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que la viande se détache de l'os et que les légumes soient bien tendres.
- 9 Pour terminer, si vous voulez une sauce plus épaisse, retirer les morceaux de lapin et les légumes puis réserver. Diluer une cuillère à soupe de fécule de maïs dans un peu de lait et l'ajouter au bouillon de cuisson et porter à ébullition.



ACCORD METS+BIÈRE

L'ONYX de **La Boîte à Malt** est une bière de type "Black IPA". Son côté torréfié et résineux fera pétiller vos papilles et s'accordera originalement avec le lapin.



POUR 1 PIZZA 10"

LES CULTURES FORTIN
SAINT-PATRICE-
DE-BEAURIVAGE



PIZZA

aux asperges

INGRÉDIENTS

PÂTE :

200 g de farine type "00"
1 pincée de sel
150 ml d'eau tiède
1 sachet de levure
1 pincée de sucre
Huile d'olive au goût

SAUCE :

18 g de beurre
18 g de farine
¼ de tasse de lait 2 %
Poivre de cayenne au goût
Muscade au goût
Mozzarella fraîche au goût
10 asperges des **Cultures Fortin**
1 échalote française
1 c. à soupe de beurre
Sel et poivre au goût



ACCORD METS+BIÈRE

LA SALE GOSE de **La Boîte à Malt**, vous surprendra par son mélange d'acidité, de sel et légèrement fruité. Elle accompagnera avec douceur cette pizza mettant l'accent sur les produits frais.

MÉTHODE

- 1 Préparer votre pâte la veille.
- 2 Verser dans l'eau tiède la levure et le sucre. Mélanger légèrement et laisser activer pendant environ 10 minutes.
- 3 Dans un bol, bien mélanger la farine et le sel. La farine type "00" est plus fine et contient plus de gluten, elle donne une meilleure élasticité à la pâte à pizza.
- 4 Faire un puits au centre des ingrédients secs et y verser les liquides. Bien incorporer le tout avec la main.
- 5 Une fois la pâte homogène je vous conseille fortement de rincer votre main et de revenir avec une main humide pour pétrir la pâte au fond du bol.
- 6 Pour pétrir, lever, tourner et laisser tomber la pâte contre le fond du bol. Faire cette opération durant environ 8 minutes pour bien développer le gluten. La pâte prendra une texture plus élastique, plus homogène et moins collante.
- 7 Une fois que vous avez récupéré toute la pâte dans une boule, placer un linge humide sur le bol et laisser dans le four éteint avec seulement la lumière allumée durant 1-2 heures. Vous pouvez ajouter un bol d'eau chaude dans le four pour créer une chaleur supplémentaire et accélérer le processus.
- 8 Après 30 minutes du temps d'attente, sortir la pâte du four, étirer un côté et le rabattre sur le dessus de la boule. Répéter avec les trois autres côtés.
- 9 Répéter cette étape 30 minutes plus tard, puis laisser la pâte lever pour l'heure restante.
- 10 Retirer la pâte du bol et la placer sur un plan de travail non fariné. La travailler doucement afin de former une sphère, puis la remettre dans un bol propre légèrement recouvert d'huile d'olive. Placer un papier film sur le bol et mettre le tout au réfrigérateur durant environ 14 heures.
- 11 Le lendemain, environ 3 heures avant de manger la pizza, sortir la pâte du réfrigérateur et la travailler légèrement pour en refaire une sphère. Laisser à couvert à température de la pièce jusqu'au moment de préparer le repas.
- 12 Préparer la sauce. Dans une casserole à feu moyen-vif faire fondre le beurre, y ajouter la farine et laisser cuire légèrement. Ajouter le lait et monter le feu au maximum. Brasser constamment jusqu'à ébullition,

puis baisser le feu et laisser cuire quelques minutes pour épaissir.

- 13 Assaisonner au goût avec un peu de poivre de Cayenne et de muscade.
- 14 Casser la base d'une asperge pour repérer l'endroit où la tige devient fibreuse. Couper toutes les asperges à cet endroit et utiliser seulement les pointes.
- 15 Dans une poêle à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Ajouter les échalotes et les asperges. Faire cuire durant 2-3 minutes. Saler et poivrer généreusement.
- 16 Avec les poings, abaisser le centre de la boule de pâte. Retourner les poings vers le haut avec la pâte dessus et se servir des jointures et de la gravité pour étirer la pâte en la tournant régulièrement. Attention de ne pas trop amincir la pâte et qu'elle se déchire.
- 17 Placer la pâte sur une plaque de cuisson. Garnir de béchamel, des légumes et de mozzarella fraîche déchirée en morceaux grossiers.
- 18 Cuire au four à 500°F durant environ 5-10 minutes en surveillant constamment. Finir la cuisson à broil quelques secondes au besoin et servir.



POUR 4 PORTIONS

LE POTAGER DES TROIS OIES
NOTRE-DAME-DU-SACRÉ-
CŒUR-D'ISSOUDUN



RISOTTO

à la courge

INGRÉDIENTS

350 g de riz arborio
4 tasses de bouillon de légumes
4 échalotes françaises
ou 1 oignon jaune
1 courge butternut du
Potager des trois oies
2 tasses de parmesan frais râpé
250 ml de crème de soya
¼ tasse de cassonade
1 c. à thé de paprika fumé
1 branche de romarin
Sel d'ail et poivre au goût
Huile d'olive au goût



ACCORD METS+BIÈRE

LA SAISON BELGE d'**Oxymore**
Microbrasserie est une bière
délicate et fruitée qui sera la
meilleure alliée de ce risotto!
Elle se mariera bien avec le côté
légèrement sucré de la courge.

MÉTHODE

- 1 Couper les deux extrémités de la courge puis la couper en deux à l'endroit où se termine la partie droite (le haut de la courge).
- 2 Peler chaque demi et couper en deux. Épépiner à l'aide d'une cuillère la partie du bas.
- 3 Couper l'ensemble de la courge en dés (environ 1 cm).
- 4 Dans un bol, mélanger les dés de courge avec l'huile d'olive, la cassonade, le paprika fumé, la branche de romarin, le sel d'ail et le poivre. Une fois bien enrobés, placer les dés de courge au four à 350°F durant 30-40 minutes.
- 5 **Pour réussir la cuisson du risotto, il y a quelques règles à respecter.**
 - S'assurer que le bouillon à utiliser soit chaud.
 - Faire chauffer une grande casserole à feu moyen et couvrir le fond d'huile d'olive.
 - Ajouter les échalotes émincées.
 - Une fois les échalotes translucides, ajouter le riz sec afin de le nacrer (l'enduire d'huile et absorber les sucs de cuisson).
 - Laisser cuire environ une minute en remuant constamment pour ne pas laisser le riz coller au fond.
 - Verser du bouillon jusqu'à la hauteur du riz et porter à ébullition.
 - Réduire le feu pour laisser mijoter légèrement. L'enfer commence.
 - Remuer constamment pour éviter que le riz colle au fond de la casserole jusqu'à ce que le liquide soit pratiquement tout absorbé.
 - Quand il manque de liquide, ajouter du bouillon jusqu'à la hauteur du riz et continuer de remuer constamment.
 - Remuer...
 - Remuer....
 - Répéter jusqu'à ce que le riz ne soit plus croquant sous la dent. Il se peut qu'il reste du bouillon, s'il en manque... il en faut plus.
 - J'ai oublié de dire de remuer?
 - Soyez conscient que vous commettez ici deux sacrilèges importants, vous n'avez pas déglacé vos échalotes au vin blanc et vous avez ajouté de la crème.
- 6 Quand le risotto est prêt, ajouter le parmesan, les dés de courges, la crème et un peu de poivre du moulin.



POUR 4 PORTIONS

FRUIT'AKI
SAINTE-CROIX



SALADE DE COUSCOUS aux cerises



INGRÉDIENTS

1 tasse de couscous
1 tasse d'eau bouillante
1 c. à soupe de beurre
1 tasse de cerises de **Fruit'aki**
1 orange
150 g de fromage feta
100 g de noix de cajou
Menthe fraîche au goût
Basilic frais au goût

VINAIGRETTE

100 ml de vinaigre balsamique
100 ml de sirop d'érable
50 ml d'huile végétale
50 ml d'huile d'olive
Le jus de l'orange

MÉTHODE

- 1 Avec un couteau d'office retirer toute la pelure de l'orange en n'enlevant pas trop de chair. Couper verticalement près de chaque membrane de l'orange pour retirer les suprêmes et la chair de l'orange. Réserver.
- 2 Récupérer le jus d'orange produit et presser le reste des membranes pour en extraire le jus. Garder le jus pour la vinaigrette.
- 3 Couper les cerises en deux et enlever les noyaux. Réserver.
- 4 Griller les noix de cajou dans une poêle à feu moyen-vif en les surveillant et en les brassant régulièrement. Réserver.
- 5 Placer le couscous dans un bol avec le beurre et y verser 1 tasse d'eau bouillante. Couvrir aussitôt et laisser reposer 5 minutes.
- 6 Pendant ce temps préparer la vinaigrette en plaçant tous les ingrédients ainsi que la moitié des cerises au malaxeur.
- 7 Quand le couscous est prêt, utiliser une fourchette afin de bien défaire les grains puis ajouter la moitié de la vinaigrette et bien mélanger.
- 8 Ajouter au couscous les noix, les suprêmes d'orange, le reste des cerises et la quantité voulue d'herbes fraîches.
- 9 Assaisonner de sel et de poivre et ajuster la quantité de vinaigrette au goût.



ACCORD
METS+BIÈRE

LA WEISE SAVER de **La Boîte à Malt**.
Cette bière surette et fruitée soutiendra
le côté frais et acidulé de cette salade.



POUR 2 PORTIONS

FERME PÉDAGOGIQUE
MARICHEL
SAINTE-AGATHE

STEAK D'AGNEAU

Tunisien

INGRÉDIENTS

2 steaks d'agneau de la **Ferme pédagogique Marichel**

1 c. à thé de curcuma

Sel et poivre au goût

Huile végétale au goût

1 gros oignon jaune local

2 grosses tomates locales

1 branche de romarin frais

100 ml d'eau

4 pommes de terres

2 c. à soupe de beurre

75 ml d'huile d'olive



LA BLANCHE DES RIVIÈRES de **La Boîte à Malt** est une bière blanche, légère et épicée. Elle accompagnera définitivement ce met international avec douceur.

MÉTHODE

- 1 Peler les pommes de terre et les couper en 2-4 morceaux grossiers de taille semblable.
- 2 Faire bouillir les pommes de terre entre 5-10 minutes dans l'eau salée. Elles ne doivent pas être cuites complètement, seulement être molles en surface.
- 3 Égoutter les pommes de terre dans une passoire et les brasser légèrement pour rendre leur surface rugueuse.
- 4 Huiler un plat de cuisson avec la moitié de l'huile d'olive. Déposer les pommes de terre en une seule couche. Garnir de la moitié du romarin frais, du reste de l'huile d'olive, de sel et de poivre au goût et disperser le beurre en morceaux grossiers.
- 5 Enfourner à découvert à 350°F durant 15 minutes.
- 6 Sortir du four et aplatir légèrement les pommes de terre avec une spatule afin de les faire légèrement éclater.
- 7 Remettre au four pendant 10-15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient très dorées.
- 8 Dans un bol, mélanger les steaks avec le curcuma, le sel et le poivre. Attention, le curcuma tache énormément, ne pas utiliser les mains.
- 9 Dans une cocotte en fonte, chauffer à feu vif, mettre un peu d'huile végétale et faire saisir les steaks de chaque côté.
- 10 Retirer les steaks de la cocotte et diminuer à feu doux.
- 11 Ajouter l'oignon émincé et faire cuire jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 12 Ajouter les tomates coupées en dés, l'eau et une demi-branche de romarin frais.
- 13 Laisser mijoter une minute.
- 14 Placer les steaks dans la sauce et terminer la cuisson au four durant environ 20 minutes où jusqu'à obtenir une température interne d'environ 71°C.
- 15 Servir la sauce au fond d'une assiette creuse, surmontée de pommes de terre puis du steak d'agneau sur le dessus.



ASTUCE DE PRO

Avant de servir, surmonter l'agneau d'un morceau de beurre composé au curcuma et au romarin.



POUR 2 PORTIONS

HIGHLAND LOTBINIÈRE
SAINT-ÉDOUARD-DE-
LOTBINIÈRE



TARTARE

de bœuf

INGRÉDIENTS

280 g de Bœuf d'**Highland Lotbinière** (intérieur de ronde)

Huile de pépins de raisins
au goût

Sel et poivre au goût

1 œuf

1 c.à soupe de moutarde
de Dijon

Sauce piquante au goût
(Sriracha)

1 échalote française

5-10 petits cornichons sucrés

20-30 câpres

CROÛTONS :

2 pains naan

Huile d'olive au goût

Sel d'ail

Piment d'espelette (ou poivre)

Parmesan frais au goût

MÉTHODE

- 1 Couper des tranches de bœuf d'environ 3-4 mm d'épaisseur à l'encontre des fibres de la viande. Couper chacune de ces tranches en lanières de 3-4 mm de large. Couper ces lanières en petits dés d'environ 3-4 mm.
- 2 Dans un bol, humecter toute la viande avec un peu d'huile et bien la saler. La quantité de sel est au goût de chacun, mais il est facile de ne pas en mettre assez. Cette étape est importante pour avoir un tartare gouteux. Goûter la viande pour évaluer la quantité de sel.
- 3 Laisser le sel travailler la viande quelques minutes en gardant la viande au réfrigérateur ou sur un bain-marie de glace.
- 4 Séparer le jaune du blanc d'œuf.
- 5 Ajouter le jaune d'œuf, la moutarde et la sauce piquante au bœuf. Bien mélanger.
- 6 Émincer finement l'échalote, les câpres et les cornichons. Les ajouter au bœuf.
- 7 Saler et poivrer au goût.
- 8 **Pour les croûtons :**
 - Couper les pains naans en 8 pointes et les placer sur une plaque de cuisson.
 - Arroser d'un filet d'huile d'olive.
 - Assaisonner de sel d'ail, de piment d'espelette et de fromage parmesan râpé.
 - Faire dorer au four à 450°F en gardant un oeil attentif (environ 5-10 minutes)



ACCORD METS+BIÈRE

LA TRIBU de **La Boîte à Malt**
a des notes malté légère. La
légèreté de cette bière sera
une compagne parfaite et
discrète pour ce mets de choix!



DESSERTS





Cheesecake à la pâte à biscuit 44



Crème brûlée au caramel salé 46



Cupcake au miel 48



Mousse aux fraises 50



Tarte aux poires au vin de cassis 52



POUR 8 PORTIONS

LA PELLE DU VRAC
SAINT-APOLLINAIRE

CHEESECAKE

à la pâte à biscuit

ÉQUIPEMENT

Mélangeur de type "KitchenAid"

INGRÉDIENTS

CHEESECAKE :

340 g de fromage à la crème tempéré

113 g de mascarpone

160 g de sucre

3 œufs entiers

1 jaune d'œuf

2 g de fleur de sel

205 ml de crème

4 g d'extrait de vanille

26 g de farine tamisée

350 G PÂTE À BISCUIT :

(la recette vous en donnera de plus, dommage!)

200 g sucre

60 g cassonade

4g de sel

168 g de beurre

1 œuf et 1 jaune d'œufs

2 c. à thé de vanille

197 g de farine

2 g de poudre à pâte

220 g de pépites de chocolat de *La Pelle du Vrac*

MÉTHODE

- 1 Placer une feuille de papier parchemin qui dépasse d'un pouce du moule à charnière de 10 pouces.
- 2 Ajouter une 2^e feuille de papier parchemin par-dessus la première en croisant les coins de façon à avoir du papier excédant sur tout le tour.
- 3 Mélanger au batteur les fromages et intégrer le sucre à petite dose.
- 4 Ajouter 1 œuf à la fois en incorporant bien entre chacun.
- 5 Ajouter le sel et la crème, battre jusqu'à homogénéité en raclant les bords.
- 6 Ajouter la vanille et la farine tamisée et incorporer.
- 7 Couler la préparation dans le moule.
- 8 Chauffer le four à 400°F.
- 9 Mettre le moule dans le four et cuire pendant 40 minutes.
- 10 Pendant ce temps, préparer la pâte à biscuit.
- 11 Sur un plan de travail fariné, aplatir 350 g avec les mains pour former un disque de la grosseur du moule.
- 12 Au terme du 40 minutes de cuisson, sortir le cheesecake du four et y déposer la pâte à biscuits avec les mains sans trop appliquer de force sur le gâteau.
- 13 Remettre le tout au four et cuire encore 15 minutes ou jusqu'à ce que le biscuit soit doré. Laisser refroidir. Démouler le gâteau et déguster.



ACCORD METS+BIÈRE

La bière JAVA, une stout au café de *La Boîte à Malt*. Cette bière ronde et douce sera le meilleur compagnon pour ce cheesecake. En plus, pas besoin d'un café pour finir le repas, il est inclus dans la bière!



ASTUCE DE PRO

Mettre la pâte uniforme sur le gâteau. Pas de panique s'il reste des petits trous, ils seront comblés lors de la cuisson!



POUR 4-6 PORTIONS

NYMA CHOCOLATS ET
CONFISERIES
SAINT-JANVIER-DE-JOLY



CRÈME BRÛLÉE

au caramel salé



ÉQUIPEMENT

4 à 6 ramequins

INGRÉDIENTS

2 œufs

25g de sucre + un peu de sucre pour la croûte

125g de caramel à la fleur de sel de **Nyma Chocolats et Confiseries**

¼ de tasse de crème 35 %

¾ de tasse de lait 2 %



ACCORD METS+BIÈRE

LA ROUSSE IRLANDAISE d'**Oxymore Microbrasserie** à un côté caramélisé, ce qui se mariera bien au caramel salé de cette recette. Elle fera danser la gigue à vos papilles!

MÉTHODE

- 1 Avec un fouet, battre ensemble les œufs et le sucre.
- 2 Ajouter le caramel et bien mélanger.
- 3 Ajouter tranquillement la crème et le lait jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 4 Diviser le mélange dans 4 à 6 ramequins.
- 5 Placer les ramequins dans un plat à cuisson et verser autour des ramequins de l'eau bouillante pour former un bain-marie.
- 6 Cuire au four environ 45 minutes à 300°F. Lorsqu'elles sont prêtes elles devraient réagir comme du Jell-O quand on les secoue légèrement.
- 7 Sortir les ramequins de bain-marie et laisser les crèmes brûlées tempérer, puis les placer au réfrigérateur.
- 8 Au moment de servir, saupoudrer une cuillère à soupe de sucre sur le dessus de la crème brûlée et la répartir uniformément sur toute la surface. À l'aide d'une torche de cuisine, faire fondre le sucre jusqu'à ce qu'il brunisse et forme une croûte. Attention le sucre brûle rapidement.
- 9 Savourer!



POUR **18** PORTIONS

MIELLERIE PRINCE-LECLERC
SAINT-AGAPIT

CUPCAKE

au miel



ÉQUIPEMENT

Batteur électrique

INGRÉDIENTS

1 tasse et $\frac{3}{4}$ de farine

2 c. à thé de poudre à pâte

Une pincée de sel

$\frac{1}{4}$ tasse de beurre ramolli
non salé

$\frac{1}{2}$ tasse de sucre

1 tasse de miel Leclerc

2 œufs

$\frac{3}{4}$ tasse d'eau pétillante

GLAÇAGE

250 g de fromage à la crème

$\frac{1}{2}$ tasse de la **Miellerie
Prince-Leclerc**

1 c. à soupe de sucre à glacer

MÉTHODE

- 1 Préchauffer le four à 350 F.
- 2 Graisser les moules à muffins.
- 3 Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol (farine, poudre à pâte, sel).
- 4 Dans un autre bol, crémer le beurre, le sucre et le miel au batteur électrique.
- 5 Ajouter les œufs, la vanille et l'eau gazéifiée.
- 6 Ajouter progressivement les ingrédients secs jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 7 Transvider dans les moules et remplir également.
- 8 Cuire 25 minutes sur la grille du centre.
- 9 Mélanger les ingrédients pour le glaçage au batteur électrique.
- 10 Mettre le glaçage sur les muffins lorsqu'ils sont froids.



L'EMPIRE de **La Boîte à Malt**, sera parfait pour ces cupcakes!
Le côté sombre, torréfié et rond de cette bière contraste avec merveille avec la douceur sucrée de ce dessert !



POUR 6 PORTIONS

MÉTRO LAROCHE
LAURIER-STATION



MOUSSE

aux fraises

INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'œuf
- 2 tasse de fraises broyées du **Métro Laroche Laurier-Station**
- 2 tasse de sucre
- Une pincée de sel



ACCORD METS+BIÈRE

La MANCHE $\frac{3}{4}$ de **La Boîte à Malt** est une bière de type milkshake IPA. Sa rondeur et ses notes de fruits tropicaux accompagneront sans difficulté cette délicieuse mousse.

MÉTHODE

- 1 Dans un bol en métal ou en verre froid, faire monter le blanc d'œuf en neige jusqu'à obtention de pics ferme.
- 2 Incorporer graduellement et en alternance le sucre et les fraises en commençant par le sucre.
- 3 Brasser continuellement à l'aide d'une mixette et dissoudre complètement le sucre avec les fraises pendant 60 minutes. Une fois le sucre et les fraises bien mélangés, le résultat devrait être une crème lisse et ferme.
- 4 Laisser reposer au congélateur au minimum 60 minutes avant de servir dans des coupes.



ASTUCE DE PRO

Il est possible d'utiliser la mousse comme garniture pour un gâteau.



POUR 6-8 PORTIONS

LA CHARLOISE
LOTBINIÈRE



TARTE AUX POIRES

au vin de cassis



INGRÉDIENTS

2 à 3 poires tranchées
Vin de cassis LA POINTE
À PLATON de **La Charloise**
150 ml de sucre
1/3 tasse de farine
2 œufs
500 ml de lait tiède
Vanille au goût
1 fond de tarte (maison
ou commerciale)



ACCORD METS+BIÈRE

Pour accompagner cette tarte aux poires, le bière LAGER NOTTE de **La Boîte à Malt** vous fera vivre une belle sortie dans un verger grâce à ses notes herbales et sa légèreté.

MÉTHODE

- 1 Déposer les poires tranchées dans un plat de type Pyrex et recouvrir de vin de cassis pour une durée d'au moins deux à trois heures au réfrigérateur.
- 2 Préparer la crème pâtissière : dans un bol, mélanger le sucre et la farine. Ajouter les œufs et les fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Mettre ce mélange dans une casserole. Chauffer à feu moyen. Ajouter le lait graduellement en fouettant constamment jusqu'à ébullition. Prendre soin de racler le fond et les coins de la casserole. Laisser mijoter une à deux minutes à feu doux. Retirer du feu et ajouter la vanille.
- 3 Pour éviter la formation d'une peau à la surface de la crème pâtissière, déposer une pellicule de plastique directement sur la crème chaude. Laisser tiédir. Réfrigérer environ trois heures.
- 4 Une fois la crème pâtissière refroidie, déposer le fond de tarte dans un moule à tarte puis ajouter la crème pâtissière.
- 5 Égoutter les poires et les déposer sur la crème pâtissière. Cuire le tout au four à 350° F pour environ 40 minutes.



ASTUCE DE PRO

Les poires ne nécessitent pas toute la bouteille de vin de cassis. Profiter du trois heures d'attente pour déguster ce produit alcoolisé local!



MUNI-RECETTES

Avec la collaboration de Goûtez Lotbinière, voici les muni-recettes, des recettes venant de plusieurs municipalités et créées par des producteurs de la région afin de finaliser ce livre en beauté.

Bon appétit!

SAUCE CRÈME

Recette de la Maison de Blanche et Zériphin

Saint-Narcisse-de-Beaurivage

INGRÉDIENTS

2 petites échalotes françaises
Beurre
Vin blanc de *La Charloise*
500 ml de crème 15%
Poivre et sel au goût

MÉTHODE

- Au petit chaudron, faire suer sans rôtir les échalotes dans un bon fond de beurre.
- Couvrir de vin blanc.
- Laisser évaporer jusqu'au ¾.
- Ajouter la crème 15 %.
- Cuire jusqu'à ce que ça nappe le dos d'une cuillère.
- Rectifier l'assaisonnement et déguster lors de satisfaction.

SAUCE TOMATE

Recette de la Maison de Blanche et Zériphin

Saint-Narcisse-de-Beaurivage

INGRÉDIENTS

2-3 gousses d'ail de Potager Therrien
1 oignon moyen du *Kiosque des Grands Jardins*
6 tomates émondées du *Kiosque des Grands Jardins*
Huile d'olive de qualité
1 à 3 c. à table de sirop d'*Érable Divin*
Basilic frais, origan ou autres herbes du *Filon Maraîcher*
Poivre et sel au goût

MÉTHODE

- Mettre un peu d'huile d'olive à chauffer pour faire suer l'oignon et l'ail hachés pour ramollir.
- Ajouter les tomates et le jus puis l'origan.
- Laisser mijoter pour épaissir.
- Goûter, ajouter le sel et le poivre. Si c'est trop acide, ajouter 1 à 3 c. à table de sirop d'érable. Retirer du feu.
- Ajouter un trait d'huile d'olive et le basilic frais et autre pour parfumer et donner une belle texture.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement. Répéter jusqu'à satisfaction.



ASTUCE

Vous pouvez mélanger les 2 sauces pour obtenir une sauce rosée.



VELOUTÉ AUX POMMES ET POIREAUX À LA CRÈME FOUETTÉ AU CURCUMA

Recette proposée par le Restaurant La Bouche Bée
Saint-Sylvestre

INGRÉDIENTS

- 6 tasses de fond de volailles
- 8 pommes épluchées et coupées en cubes du **Verger St-Sylvestre**
- 3 poireaux ciselés et lavés de **Potager Therrien**
- 2 pommes de terre en cube du **Kiosque des Grands Jardins**
- 60 ml de beurre
- Sel et poivre au goût
- 125 ml de crème 35%
- 5 ml de curcuma en poudre

MÉTHODE

- Fondre le beurre et ajouter les poireaux, les pommes et les pommes de terre.
- Cuire de 5 à 10 minutes, en brassant.
- Ajouter le fond de volaille, le sel et le poivre.
- Laisser mijoter doucement durant 30 à 45 minutes.
- Fouetter la crème et ajouter le curcuma.
- Quand la soupe est cuite, passer la préparation au mélangeur pour en faire une purée.
- Servir et ajouter 15 ml de crème fouettée au curcuma.

FOURNÉE DE LÉGUMES RACINES AU SIROP D'ÉRABLE

Recette proposée par Mme Léa Charest de la Ferme Hantée
Lotbinière

INGRÉDIENTS

- 8 tasses de légumes racines coupés en cubes : betterave, rutabaga, céleri-rave, topinambour, carotte, etc.
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 1 c. à soupe de thym
- 1 c. à soupe de romarin

MÉTHODE

- Dans un bol, mélanger les légumes, l'ail et l'huile.
- Déposer dans un plat allant au four, légèrement huilé.
- Ajouter le sirop d'érable et les herbes.
- Cuire environ 1 heure au four en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Savourez à votre santé!

CRÊPES AUX POMMES DU VENDREDI SOIR

Recette proposée par la Crêperie du côté de chez Swann

Saint-Antoine-de-Tilly

INGRÉDIENTS

2 tasses de farine de blé à pâtisserie

100 gr de sucre

3 œufs

250 ml d'eau

250 ml de lait

4 pommes du *Verger de Tilly*

MÉTHODE

- Mélanger la farine avec le sucre.
- Faire un puits au centre de la farine et y déposer les œufs.
- Verser ensuite l'eau en une seule fois.
- Mélanger au fouet jusqu'à ce que tous les ingrédients fassent une pâte homogène.
- Verser ensuite le lait tranquillement et ajouter les pommes râpées ou coupées en petits morceaux dans la pâte. Bien mélanger.
- Dans une poêle huilée légèrement, à feu moyen, verser une louche du mélange et étaler légèrement en bougeant la poêle. Après quelques secondes, retourner la crêpe pour cuire de l'autre côté.
- Servir immédiatement avec une noisette de beurre, du yogourt nature, du miel de la *Miellerie Prince Leclerc*, du sirop d'érable de la *Ferme Lorka* ou des petits fruits de la *Rosée du matin*.

PAIN DORÉ AU FROMAGE ET AUX POMMES

Recette proposée par Mme Suzanne Habel
et M. Christian Synaeghel de Croûte et Brioche

Lotbinière

INGRÉDIENTS

1 tranche de pain au fromage *Croûte et Brioche*
de 1 pouce d'épaisseur

1 œuf

¼ tasse de lait

1 pomme

2 c. à table de beurre

Sirop d'érable au goût

MÉTHODE

- Mélanger l'œuf et le lait au fouet jusqu'à l'obtention d'une mousse.
- Faire tremper le pain dans le mélange d'œuf et lait.
- Peler et trancher la pomme et la faire revenir dans une poêle avec 1 c. à table de beurre. Retirer du feu lorsque les tranches de pommes sont dorées, mais encore croquantes.
- Remettre l'autre cuillère à table de beurre dans la poêle et faire revenir la tranche de pain des deux côtés.
- Retirer du feu, ajouter les pommes et napper de sirop d'érable.





COCKTAIL AUX SAVEURS DE LOTBINIÈRE

INGRÉDIENTS

5 oz de Brise glace de la **Cidrerie Saint-Antoine**, Saint-Antoine-de-Tilly

1 oz de Gin Western de **La Vallée Bleue Distillerie**, Val-Alain

2 oz d'atomix de **La Vallée Bleue Distillerie**, Val-Alain

Eau gazeuse

Tranches de pommes et gelée de canneberges pour la décoration

MÉTHODE

- Mélanger tous les liquides et mettre le cocktail dans un verre.
- Ajouter des tranches de pommes et de la gelée de canneberge.

SMOOTHIE MAUVE AUX PETITS FRUITS, SMOOTHIE JAUNE SOLEIL ET SMOOTHIE VERT

Recettes proposées par **Pensée Santé**

Saint-Sylvestre

SMOOTHIE MAUVE AUX PETITS FRUITS

Framboises, fraises, bleuets, mûres, camerises

Bananes ou mangues

½ tasse de yogourt à la vanille

Jus de votre choix

Lait d'amande à la vanille ou lait de soya

SMOOTHIE JAUNE SOLEIL

Mangue, oranges, ananas, poires, pêches ou nectarines

½ tasse de yogourt à la vanille

Jus de votre choix

Lait d'amande à la vanille ou lait de soya

SMOOTHIE VERT

Épinards ou Kales

Mangues, poires, oranges, avocats

½ tasse de yogourt à la vanille

Jus de votre choix

Lait d'amande à la vanille ou lait de soya

MÉTHODE

- Remplir votre mélangeur de fruits frais et congelés.
- Ajouter le yogourt.
- Couvrir le tout avec le jus et le lait de votre choix en quantité égale.
- Mélanger jusqu'à texture désirée.

REMERCIEMENTS



Pour commencer, nous voulons remercier chaleureusement le Carrefour Emploi Lotbinière et Place aux Jeunes Lotbinière pour avoir rendu ce projet possible. Merci pour l'investissement en temps, en lieu et en nourriture. Merci d'avoir cru aux idées de grandeurs de 6 jeunes adultes!

Un énorme merci à Goûtez Lotbinière d'avoir mis son grain de sel en partageant toutes les muni-recettes de ce livre qui viennent toutes de chefs de la région.

Une mention spéciale pour la Boîte à Malt qui nous a gracieusement offert les locaux pour la prise de photos ; leur décor chaleureux s'accordait parfaitement avec l'ambiance que nous voulions.

Et la cerise sur le sundae, pour avoir rendu nos recettes décadentes, nous remercions Martin Beauchesne, notre photographe. Par son oeil artistique et ses conseils judicieux, il a su nous guider dans la présentation des plats et ainsi, donner la touche finale à notre projet.

Un merci particulier pour la Faisanderie du chasseur qui nous a donné gratuitement les cailles pour la recette.

Pour terminer, nous remercions les 20 producteurs et entreprises d'ici qui ont accepté que nous rendions hommage à leurs produits :

- Boîte à Malt
- La Charloise
- Clapier Beaurivage
- Les Cultures Fortin
- Érablière la pointe aux pignons verts
- La Faisanderie du Chasseur
- Ferme Labonté et filles
- Ferme Pédagogique Marichel
- Fromagerie Bergeron
- Fruit'Aki
- Le Potager des Trois Oies
- Les Serres Fournier
- La Vallée Bleue
- Highland Lotbinière
- Métro Laroche Laurier-Station
- Le Miel d'Émilie
- Miellerie Prince-Leclerc
- Nyma Chocolats et Confiseries
- Oxymore Microbrasserie
- La Pelle du Vrac

Grâce à vous tous, nous avons su créer des recettes de toutes pièces pour et par des gens de Lotbinière. Votre confiance nous a permis de produire un livre qui nous rend fiers.



*a*près un an et sept mois de rencontres, d'essais et erreurs, de lectures, de tempêtes et d'embûches, c'est plus qu'un livre qui a été créé. C'est beaucoup de plaisir, de nouvelles amitiés, de l'amour pour la bonne « bouffe » et du dépassement de soi qui ont été partagés ensemble.

Si nous avons pu vous transmettre une seule parcelle du plaisir de cuisiner que nous avons eu en faisant ce livre, nous en sommes très heureux.

Merci encore au Carrefour jeunesse emploi de Lotbinière et tous les producteurs impliqués de nous avoir fait confiance et cru au potentiel des jeunes de la région!

Arthur, Christophe, Coralie, Gabrielle, Jonathan et Rébecca

