

DES RECETTES  
COMPLÈTEMENT  
**POIREAU**

— VOLUME 3 | AUTOMNE 2015 —



COMPLÈTEMENT  
**POIREAU**





# TABLE DES MATIÈRES

---

Punch chaud aux pommes et au rhum épicé	5
Pâté au poulet	7
Poitrines de poulet farcies aux poireaux	9
Champvallon au porc et aux poireaux	11
Steaks de jambon	13
Lasagne au fromage et à la viande	15
Poutine au porc effiloché et aux poireaux	17
Tartiflette au saumon et aux poireaux	19
Pot-au-feu de citrouille et poireaux	21
Gâteau-pouding aux petits fruits	23
Croustillant aux bleuets et à la crème de cassis	25

---





---

## Punch chaud aux pommes et au rhum épicé

Préparation : 10 min | Cuisson : 15 min | 12 portions

---

### *Ingrédients*

- 2 litres (8 tasses) de jus de pomme
- 500 ml (2 tasses) de rhum épicé
- 6 clous de girofle
- 4 anis étoilés
- 4 gousses de cardamomes vertes
- 1 bâton de cannelle
- 1 zeste de citron
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 pomme coupée en tranches
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

### *Étapes*

- 1 Dans une casserole, mélanger le jus de pomme, le rhum, les clous de girofle, les anis, les gousses de cardamomes, le bâton de cannelle, le zeste de citron et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire à feu doux et chauffer pendant 10 minutes (ne pas laisser mijoter).
- 2 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger les tranches de pomme avec le jus de citron de manière à bien les enrober. Ajouter les pommes dans le punch et mélanger délicatement.





---

## Pâté au poulet

Préparation : 20 min | Cuisson : 1 h | 6 portions

---

### Ingrédients

- 1 lb de poitrines de poulet sans peau, désossées et coupées en petits cubes
- 250 ml (1 tasse) de carottes coupées en rondelles
- 250 ml (1 tasse) de pois verts
- 125 ml (½ tasse) de céleri tranché
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 85 ml (1/3 tasse) de farine tout usage
- 1 ml (¼ c. à thé) de graines de céleri
- 440 ml (1 ¾ tasse) de bouillon de poulet
- 170 ml (2/3 tasse) de lait
- 2 abaisses de tarte

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Dans une casserole, ajouter les poitrines de poulet, les carottes, les pois verts et le céleri. Ajouter assez d'eau pour recouvrir les ingrédients. Couvrir et bouillir pendant 15 minutes. Retirer du feu, égoutter et réserver.
- 3 Dans une poêle profonde, cuire les poireaux dans le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter la farine, le sel, le poivre et les graines de céleri. Incorporer le bouillon de poulet et le lait. Laisser mijoter à feu moyen-vif jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réserver.
- 4 Verser le mélange de poulet sur la première abaisse. Verser le mélange liquide chaud sur le dessus. Couvrir avec la deuxième abaisse, sceller les rebords et couper l'excès de pâte. Faire plusieurs petites entailles sur le dessus du pâté pour laisser la vapeur de la cuisson s'évaporer.
- 5 Cuire au four pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et le pâté bouillonnant. Laisser refroidir 10 minutes avant de servir.





---

## Poitrines de poulet farcies aux poireaux

Préparation : 20 min | Cuisson : 55 min | 4 portions

---

### Ingrédients

- 4 demi-poitrines de poulet, désossées et sans la peau
- 1,5 L (6 tasses) de bébés épinards frais
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 3 gousses d'ail hachées
- 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de fromage ricotta
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 1 L (4 tasses) de champignons tranchés
- Sel et poivre au goût

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Sur une plaque de travail, ouvrir le poulet en portefeuille, c'est-à-dire le trancher à l'horizontal sans le couper complètement afin de pouvoir le farcir. Réserver.
- 3 Dans une casserole, faire sauter les épinards, les poireaux tranchés et l'ail dans la moitié du beurre pendant quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le fromage. Bien mélanger. Saler et poivrer au goût.
- 4 Dans un plat allant au four, verser le bouillon de poulet.
- 5 Répartir la garniture au fromage dans le poulet. Refermer sans presser pour éviter que la garniture se répande (elle demeurera apparente).
- 6 Déposer délicatement le poulet dans le plat de cuisson.
- 7 Dans une poêle, faire sauter les champignons dans le reste du beurre jusqu'à ce qu'ils perdent leur eau et soient dorés. Saler au goût.
- 8 Déposer les champignons sur le poulet et cuire au four pendant environ 45 minutes ou jusqu'à obtention de la cuisson désirée. Servir avec le jus de cuisson et du riz.





## Champvallon au porc et aux poireaux

Préparation : 20 min | Cuisson : 3 h | 6 portions

### Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 1,5 kg (3 ¼ lb) de cubes de porc
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 1 gros oignon
- Sel et poivre du moulin
- 5 pommes de terre de taille moyenne pelées et en tranches de 5 mm (¼ po)
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Dans une grande poêle, chauffer l'huile et 30 ml de beurre à feu moyen-vif. Colorer les cubes de viande quelques minutes. Saler et poivrer pendant la cuisson. Réserver dans un grand bol.
- 3 Dans la même poêle, caraméliser les oignons avec le reste du beurre pendant 15 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement pour bien détacher les sucs collés au fond de la poêle. Réserver. Dans la même poêle, faire tomber les poireaux tranchés pendant quelques minutes.
- 4 Au fond d'une cocotte, disposer la moitié des pommes de terre en une couche. Saler, poivrer et ajouter le thym. Répartir la moitié des oignons et des poireaux sur les pommes de terre. Déposer les feuilles de laurier et l'ail. Ajouter les cubes de viande en une couche et le reste des oignons. Recouvrir avec le reste des pommes de terre en formant une rosace. Verser le bouillon. Saler et poivrer. Couvrir la cocotte et cuire au four pendant 30 minutes.
- 5 Réduire la température du four à 175 °C (350 °F). Poursuivre la cuisson pendant 1 h 30 à 2 h, ou jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.
- 6 Augmenter la température du four à 200 °C (400 °F). Découvrir le plat et poursuivre la cuisson pendant 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Ajouter un peu de bouillon au besoin.







---

## Steaks de jambon

Préparation : 15 min | Cuisson : 40 min | 4 portions

---

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 8 champignons émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce tomate
- 85 ml (⅓ tasse) de vin blanc sec
- 30 ml (2 c. à soupe) de cognac
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 4 tranches de jambon de 1 cm (½ po) d'épaisseur

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Chauffer le beurre et l'huile dans une petite casserole à fond épais. Fondre les poireaux pendant 2 ou 3 minutes, sans les laisser colorer, puis ajouter les champignons. Cuire pendant 2 minutes à feu vif. Ajouter le jus de citron, la sauce tomate, le vin blanc et le cognac. Mélanger pendant 2 minutes, puis retirer du feu.
- 3 Découper 8 grands carrés dans une feuille d'aluminium. Répartir la moitié de la sauce aux champignons au centre de 4 carrés. Saupoudrer de persil. Ajouter le jambon. Garnir avec le reste de la sauce. Recouvrir avec les 4 autres carrés d'aluminium. Fermer les papillotes sans rouler les tranches de jambon.
- 4 Disposer les papillotes sur la grille du four. Cuire pendant 20 minutes. Au moment de servir, entrouvrir les papillotes.





---

## Lasagne au fromage et à la viande

Préparation : 15 min | Cuisson : 45 min | 4 portions

---

### Ingrédients

- 375 g (¾ lb) de bœuf haché très maigre
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'origan séché
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 1 boîte de 700 ml (3 tasses) de sauce pour pâtes
- 1 grosse tomate hachée
- 4 pâtes à lasagne fraîches
- 1 pot de 500 ml (2 tasses) de fromage cottage
- 500 ml (2 tasses) de fromage râpé mozzarella

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Rissoler la viande avec l'ail, le poireau et l'origan dans une casserole. Incorporer la sauce pour pâtes. Laisser mijoter pendant 5 min en remuant de temps à autre. Retirer du feu et incorporer les tomates.
- 3 Étaler ½ tasse de sauce à la viande dans un plat de 23 cm x 33 cm allant au four. Couvrir avec une pâte de lasagne, 1 tasse de fromage cottage, ½ tasse de mozzarella et 1 tasse de ce qui reste de sauce. Répéter toutes les couches. Couvrir de papier d'aluminium.
- 4 Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que tout soit chaud. Retirer le papier d'aluminium et parsemer parsemer du reste de mozzarella. Remettre au four sans couvrir et cuire 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laisser reposer 5 min avant de servir.





---

## Poutine au porc effiloché et aux poireaux

Préparation : 15 min | Cuisson : 25 min | 4 portions

---

### *Ingrédients*

330 ml (1  $\frac{1}{3}$  tasse) de porc effiloché du commerce  
250 ml (1 tasse) de fromage en grains  
1,2 kg (2  $\frac{1}{2}$  lb) de frites congelées ou maison

### **Pour la sauce :**

$\frac{1}{2}$  sac de 250 g (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)  
2 gousses d'ail hachées  
500 ml (2 tasses) de sauce demi-glace  
15 ml (1 c. à soupe) de cassonade  
15 ml (1 c. à soupe) de ketchup  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
5 ml (1 c. à thé) de paprika  
1 pincée de piments de Cayenne

### *Étapes*

- 1 Préchauffer la friteuse à 190 °C (374 °F).
- 2 Dans une poêle, cuire les poireaux pendant 5 minutes.
- 3 Quand l'huile est à la bonne température, y plonger les frites.
- 4 Dans une casserole, ajouter les ingrédients de la sauce et laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux.
- 5 Répartir les frites dans des bols, puis garnir de sauce, de fromage, de porc effiloché et de poireaux.





---

## Tartiflette au saumon et aux poireaux

Préparation : 25 min | Cuisson : 25 min | 4 à 6 portions

---

### Ingrédients

- 6 pommes de terre pour cuisson au four (blanches longues, jaunes, Russet, etc.)
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 1 contenant de fromage à la crème au saumon fumé de 250 g (3 tasses)
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
- 1 paquet de 454 g de saumon surgelé décongelé et coupé en cubes  
*ou*
- 450 g de filets de saumon, sans la peau
- 250 ml (1 tasse) de fromage de type mozzarella râpé

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Couper les pommes de terre en tranches minces. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire pendant 8 à 10 minutes en prenant soin de les garder croquantes.
- 3 Égoutter. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les poireaux tranchés pendant 3 à 4 minutes sans les colorer. Incorporer le fromage à la crème avec le lait et la crème.
- 4 Porter à ébullition en remuant. Retirer du feu et incorporer les cubes de saumon et les pommes de terre en remuant délicatement.
- 5 Répartir uniformément la préparation dans un plat à gratin de 33 cm x 23 cm. Couvrir de fromage. Cuire au four pendant 25 à 30 minutes.

### Note du chef

Si vous disposez d'une grande poêle allant au four, profitez-en pour y préparer directement cette délicieuse tartiflette.





---

## Pot-au-feu de citrouille et poireaux

Préparation : 25 min | Cuisson : 3 h | 4 portions

---

### *Ingrédients*

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 454 g (1 lb) de bœuf ou de porc en cubes
- 1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés [Les Cultures de chez nous](#)
- 4 gousses d'ail hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices à steak
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte d'environ 796 ml de tomates en conserve
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 500 ml (2 tasses) de cubes de citrouille
- 2 carottes en cubes
- 2 branches de céleri en tranches
- 2 pommes de terre en cubes
- Sel et poivre au goût

### *Étapes*

- 1 Dans une grande cocotte, fondre le beurre avec l'huile végétale. Ajouter les cubes de viande et faire revenir sur chaque face pendant 1 à 2 minutes. Ajouter les poireaux, l'ail et faire revenir pendant 1 minute.
- 2 Incorporer les épices à steak et la feuille de laurier. Ajouter la conserve de tomates et le bouillon de bœuf. Porter à ébullition, couvrir et réduire le feu. Laisser mijoter pendant environ 2 heures.
- 3 Ajouter les légumes, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant environ 1 heure.
- 4 Si désiré, servir dans des petites citrouilles préalablement vidées.





---

## Gâteau-pouding aux petits fruits

Préparation : 25 min | Cuisson : 40 min | 6 à 8 portions

---

### *Ingrédients*

250 ml (1 tasse) de farine tamisée  
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte  
45 ml (3 c. à soupe) de sucre  
1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel  
45 ml (3 c. à soupe) de graisse végétale de type Crisco  
1 œuf  
80 ml (⅓ de tasse) de lait  
750 ml (3 tasses) de fraises coupées en deux  
500 ml (2 tasses) de mûres ou de bleuets

### *Étapes*

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, 15 ml (1 c. à soupe) de sucre et le sel.
- 3 Incorporer la graisse en la coupant à l'aide de deux couteaux.
- 4 Incorporer l'œuf et le lait en délayant à l'aide d'une fourchette. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte semi-liquide.
- 5 Dans un plat rond de 23 cm (9 po) ou dans un poêlon, étaler les fruits jusqu'à mi-hauteur du plat. Saupoudrer du reste du sucre.
- 6 Une cuillère à la fois, déposer environ 2,5 cm (1 po) de pâte.
- 7 Cuire au four pendant 40 à 45 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que la pâte soit dorée.





---

## Croustillant aux bleuets et à la crème de cassis

Préparation : 20 min | Cuisson : 25 min | 4 portions

---

### *Ingrédients*

250 ml (1 tasse) de noix de coco râpées  
250 ml (1 tasse) de farine  
160 ml ( $\frac{2}{3}$  de tasse) de beurre ramolli  
30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron

### **Pour la garniture aux bleuets :**

750 ml (3 tasses) de bleuets  
80 ml ( $\frac{1}{3}$  de tasse) de crème de cassis  
60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de sucre  
45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

### *Étapes*

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture croustillante jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse.
- 3 Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la garniture aux bleuets.
- 4 Répartir la préparation aux bleuets dans quatre ramequins d'une capacité de 250 ml (1 tasse) chacun, ou dans un plat de cuisson de 10 cm (8 po). Répartir la garniture croustillante sur les bleuets. Cuire au four pendant 25 minutes, c'est-à-dire jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.
- 5 Au moment de servir, garnir de bleuets frais.







# Faites comme Complètement poireau et soutenez Leucan !

Découvrez pourquoi » [poireauxleucan.ca](http://poireauxleucan.ca)



Défi ski 12 h Leucan



Campagne de tirelires d'Halloween



Paniers de Noël

Faire un don

[www.leucan.qc.ca](http://www.leucan.qc.ca)

leucan   
ASSOCIATION POUR LES ENFANTS  
ATTEINTS DE CANCER