



COMPLÈTEMENT
POIREAU

TAPAS

ET AUTRES DÉLICIES

VOLUME 6 | ÉTÉ 2017

T'AS PAS TON TAPAS?

Amuse-gueules, petites bouchées, entrées, hors-d'oeuvre, cocktails dînatoires... Les tapas, c'est ça ! Et comme c'est souvent très bon, on se bourre tellement (et rapidement) qu'on n'a plus faim pour le plat principal ! Alors pourquoi ne pas faire un repas composé de tapas seulement ? C'est ce qu'on vous propose !

Mais... vous l'entendez vous aussi ? Cette voix ? Celle qui dit en panique : « Ben là, je vais encore avoir faim après 20 minutes ! ». Rassurez-la tout de suite : après avoir mangé 30 tapas mon Jean-Guy, tu devrais être rassasié ! En plus, il y a de la sangria magique ! De quoi calmer les Jean-Guy les plus gourmands ! Alors, t'as pas ton tapas ? Nous, on l'a !



TABLE DES MATIÈRES

L'art du tapas en 4 étapes	4
Les avantages	5
Asperges et champignons à l'ail et au parmesan	6
Légumes grillés à la provençale	7
Salade de riz style mexicaine	8
Pizza aux asperges	9
Cuisses de canard et légumes	10
Tournedos de bœuf et légumes	11
Brochettes de poulet au pesto et croûtons	12
Salade de pâtes	13
Pommes de terre grecques	14
Pizza au poulet, aux poireaux et à la roquette	15
Poireaux grillés	16
La sangria? non, la Cassigria	17

L'ART DU TAPAS EN 4 ÉTAPES

1

Invitez vos amis à une soirée tapas. (Un truc : créez un événement Facebook avec le lien de ce délectable livre téléchargeable et dites à vos invités de choisir chacun une entrée. Comme ça, la variété sera au rendez-vous.)

2

Pour 6 personnes, comptez environ 6 sortes différentes de tapas et de 15 à 20 bouchées par invité. Pour plus de 20 convives, environ 10 sortes de tapas suffisent. Si vous recevez plusieurs Jean-Guy, prévoyez le coup et doublez vos recettes !

3

Assurez-vous d'avoir les ingrédients pour la sangria vedette qui accompagnera les tapas.

4

Décorez votre terrasse et faites une sélection musicale festive pour une expérience visuelle-auditive-gustative à son comble !

4

NOS CHOIX

Voici notre sélection chouchoute pour une soirée tapas réussie ! Carnivores, végétariens, expérimentateurs, et conservateurs mâcheront tous en coeur, comblés par le vaste choix culinaire que nous proposons.

- Asperges et champignons au parmesan
- Légumes grillés à la provençale
- Salade de riz
- Pizza aux asperges
- Cuisses de canard et légumes
- Tournedos de boeuf et légumes
- Brochettes de poulet au pesto et croûtons
- Salade de pâtes
- Pommes de terre grecques
- Pizza au poulet
- Poireaux grillés

LES À-CÔTÉS APPRÉCIÉS

- Crudités et 3 variétés de trempettes
- Chips
- Oeufs farcis
- Sel, poivre et parmesan râpé
- Eau, eau gazéifiée, jus, boissons gazeuses, thés et café
- Glace, cure-dents et serviettes
- Assiette de fromages, baguettes et craquelins
- Pour le dessert : assiette de fruits, biscuits ou petits gâteaux, tartelettes, macarons, etc. (quelque chose dans la thématique « petite portion » !)
- Une place pour dormir, au cas où la sangria aurait été trop tentante !



5

LES AVANTAGES

Les tapas demandent peu de temps de préparation. Vous pouvez les faire en après-midi et les chauffer le soir, ou encore les préparer tout juste avant l'arrivée de vos invités. Vous passez donc plus de temps avec eux puisque vous n'avez pas à vous préoccuper du service pendant la soirée (chacun se sert comme il veut) ni à faire concorder la cuisson de la viande avec celle des patates et des pains à l'ail et de la soupe et des 5 autres entrées chaudes. Et il y a d'autres avantages :

- Puisque vous servez idéalement votre repas-tapas dehors, la rapidité de préparation laisse aussi le temps de créer un décor attrayant : guirlandes de lumières dans la haie ou la clôture, bougies flottantes dans des pots Mason sur la table, etc.
- Ça donne l'occasion de goûter à plusieurs recettes différentes.
- On salit moins de vaisselle !
- Personne n'a à passer des heures dans la cuisine ni à dépenser comme un fou.
- On plait à tout le monde avec une sélection aussi grande (même aux enfants, s'ils sont de la partie).
- Toutes les formules sont gagnantes : autour d'un feu avec une table en retrait style buffet, assis sur le bord de la piscine ou à la table sur le patio, debout autour d'un îlot extérieur, couché sur des divans comme Cléopâtre, en mode pique-nique... Laissez-vous aller au gré de votre imagination !

ASPERGES ET CHAMPIGNONS À L'AIL ET AU PARMESAN

Préparation : 5 min. • Cuisson : 15 min. • Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail
- 8 champignons, coupés en tranches
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 2 lb d'asperges
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 100 gr (1 tasse) de copeaux de parmesan
- 2 branches de sarriette, hachées
- Sel et poivre

ÉTAPES

.....

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Couvrir une plaque de papier sulfurisé ou de papier d'aluminium.
2. Sur la plaque, disposer les asperges et mélanger délicatement les asperges et l'huile. Ajouter les champignons, arroser de beurre et saupoudrer de paprika. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer.
3. Garnir de parmesan et de sarriette avant de servir.



LÉGUMES GRILLÉS À LA PROVENÇALE

Préparation : 15 min. • Cuisson : 40 min. • Portions : 4 à 6

INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge, coupé en lanière
- 2 courgettes, en tronçons
- 2 poireaux en tronçons
- 1 petite aubergine coupée en rondelles
- 10 tomates cerises, coupées en 2
- 4 branches de thym
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 conserves d'artichauts
- 12 olives noires
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre

ÉTAPES

.....

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Couvrir une plaque de papier sulfurisé.
2. Disposer le poivron, les courgettes, les poireaux, les aubergines et les tomates sur la plaque. Saler et poivrer au goût. Ajouter le thym et l'ail.
3. Arroser de 30 ml d'huile d'olive. Couvrir de papier d'aluminium et cuire 25 minutes.
4. Retirer le papier d'aluminium. Ajouter les artichauts et les olives. Poivrer.
5. Arroser du vinaigre et du reste d'huile d'olive.
6. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



SALADE DE RIZ STYLE MEXICAINE

Préparation : 15 min. • Cuisson : 15 min. • Portions : 6

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 250 ml (1 tasse) d'épinards
- ½ sac de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
- 1 boîte de maïs
- 500 ml (2 tasses) de riz cuit
- Feuilles de coriandre pour la garniture
- 1 conserve de fèves noires rincées
- Sel et poivre au goût

VINAIGRETTE

- 65 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- Le zeste d'un citron
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique

ÉTAPES

1. Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les poireaux tranchés pendant 5 minutes.
2. Dans un bol, mélanger ensemble les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le riz cuit, les fèves noires, les épinards, les poireaux tranchés et le maïs. Ajouter la vinaigrette et mélanger la salade. Ajouter la coriandre au goût.





PIZZA AUX ASPERGES

Préparation : 15 min. • Cuisson : 40 min. • Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza du commerce
- 60 ml (¼ de tasse) de coulis de tomate
- 6 tomates séchées, hachées
- ½ sac de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de mozzarella, râpé
- 450 g (1 lb) d'asperges
- ½ poivron rouge, en dés
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 225 g (1 ½ tasse) de fromage de chèvre frais, émietté
- Sel

ÉTAPES

1. Dans une poêle, faire revenir les poireaux dans du beurre. Réserver.
2. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Badigeonner une plaque de 20 cm (8 po) d'un peu d'huile d'olive.
3. Badigeonner la pâte de coulis de tomate. Couvrir de tomates séchées, de poireaux et de mozzarella, d'asperges, de poivron et du fromage de chèvre. Arroser d'huile d'olive.
4. Cuire au four environ 25 minutes.



CUISSES DE CANARD ET LÉGUMES

Préparation : 15 min. • Cuisson : 15 min. • Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 20 pommes de terre grelots, coupées en 2
- 2 poireaux coupés en tronçons
- 60 ml (¼ de tasse) de gras de canard, fondu
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, haché finement
- 4 cuisses de canard confit

ÉTAPES

.....

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Ajouter les pommes de terre et les poireaux sur une plaque. Arroser de gras de canard.
3. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 15 minutes.
4. Retirer la plaque du four et ôter le papier d'aluminium. Disposer les cuisses de canard confit sur les légumes, côté peau vers le haut. Cuire 15 minutes.



TOURNEDOS DE BOEUF ET LÉGUMES

Préparation : 20 min. • Cuisson : 45 min. • Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 4 tournedos de boeuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 4 navets, en lanières
- 2 poireaux coupés en 2 sur la longueur et coupés en tronçons
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde
- 3 cornichons, coupés en 2 sur la longueur
- Sel et poivre

SAUCE

- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de pomme
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de sésame

ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Couvrir une plaque de papier d'aluminium.
2. Saler et poivrer les tournedos, puis les badigeonner de moutarde.
3. Mettre la viande sur la plaque et répartir les navets et les poireaux tout autour. Badigeonner les légumes d'huile d'olive et cuire au four 25 minutes.
4. Retourner les tournedos à l'aide d'une pince. Ajouter les graines de moutarde. Cuire au four 20 minutes.

SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse.
2. Retirer la plaque du four. Garnir de cornichon et arroser la viande d'un peu de sauce.
3. Servir les tournedos et les légumes avec le reste de la sauce.



BROCHETTES DE POULET AU PESTO ET CROÛTONS

Préparation : 15 min. • Cuisson : 35 min. • Portions : 6

INGRÉDIENTS

- 4 poitrines de poulet, en cubes
- 1 poireau coupé en rondelles épaisses
- 12 feuilles de basilic
- 12 petites tomates
- 1 baguette, en tranches épaisses
- Pesto du commerce
- Sel et poivre

ÉTAPES

.....

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Couvrir une plaque de papier sulfurisé. Badigeonner légèrement le papier d'huile d'olive.
3. Saler et poivrer les cubes de poulet, puis les enfiler sur des petites brochettes en alternant avec le basilic, les poireaux et les tomates. Badigeonner d'un peu de pesto. Placer les brochettes sur la plaque.
4. Badigeonner les tranches de baguette de pesto et les répartir autour des brochettes. Cuire au four environ 35 minutes en retournant les brochettes pendant la cuisson.





SALADE DE PÂTES

Préparation : 15 min. • Cuisson : 10 min. • Portions : 8

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farfalle
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 250 ml (1 tasse) de feta
- 60 ml (¼ tasse) d'amandes tranchées
- ½ sac de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
- 6 fraises en tranches

RÉDUCTION BALSAMIQUE

- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel

ÉTAPES

1. Faire cuire les farfalles al dente. Réserver.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les poireaux pendant environ 5 minutes. Réserver.
3. Dans une casserole, attendrir l'ail dans le beurre. Ajouter le vinaigre et le miel. Porter à ébullition et laisser réduire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange soit légèrement sirupeux, soit environ 15 minutes. Laisser refroidir.
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salade et ajouter la réduction balsamique au goût.



POMMES DE TERRE GRECQUES

Préparation : 15 min. • Cuisson : 45 min. • Portions : 6

INGRÉDIENTS

- 6 grosses pommes de terre rouges non pelées, brossées et coupées en 4 dans le sens de la longueur
 - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
 - Sel et poivre
 - 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
 - 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- GARNITURE**
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec
 - Le jus d'un demi citron
 - 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais
 - 125 ml (½ tasse) de feta en petits cubes
 - 125 ml (½ tasse) de tomates cerises
 - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
 - ½ sac de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous

ÉTAPES

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Sur une plaque de cuisson, mélanger les pommes de terre, la poudre d'ail, l'origan et l'huile. Saler et poivrer.
3. Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire au four 30 minutes.
4. Découvrir et poursuivre la cuisson, en remuant de temps en temps, environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et bien rôties.
5. Dans une poêle, faire fondre le beurre et faire revenir les poireaux pendant environ 5 minutes. Réserver.
6. Sortir la plaque du four et ajouter les garnitures sur les pommes de terre.



PIZZA AU POULET, AUX POIREAUX ET À LA ROQUETTE

Préparation : 10 min. • Cuisson : 15 min. • Portions : 2

INGRÉDIENTS

- 2 poitrines de poulet
- 2 pains naans
- ½ sac de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
- 125 ml (½ tasse) de roquette

VINAIGRETTE

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec
- 125 ml (½ tasse) de feta en petits cubes
- Le jus d'un demi citron
- 125 ml (½ tasse) de tomates cerises
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais

ÉTAPES

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
2. Faire mariner les poitrines de poulet pendant 2 heures avec 70 ml de la vinaigrette.
3. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Cuire les poitrines pendant environ 15 minutes.
4. Pendant ce temps, faire revenir les poireaux tranchés dans le beurre pendant 5 minutes. Réserver.
5. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 210 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
6. Répartir le poulet, les poireaux, les tomates et le fromage sur les pains.
7. Déposer sur la plaque et cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré. Ajouter la roquette et la vinaigrette sur la pizza au goût.



POIREAUX GRILLÉS

Préparation : 5 min. • Cuisson : 12 min. • Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 4 poireaux fins ou moyens coupés en 2 sur la hauteur, parés, blanchis
- Quelques feuilles de menthe
- Jus de citron
- Sel, poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- Parmesan frais râpé

ÉTAPES

.....

1. Préchauffer le barbecue à 200 °C (400 °F).
2. Huiler une plaque et y disposer les poireaux pour former 4 portions.
3. Insérer des feuilles de menthe entre les feuilles de poireaux.
4. Arroser de quelques gouttes de jus de citron, saler et poivrer.
5. Saupoudrer légèrement de sucre.
6. Saupoudrer de parmesan et cuire au barbecue pendant 10 à 12 minutes.



LA SANGRIA? NON, LA CASSIGRIA

Qu'on déroule le tapis rouge foncé pour cet élixir exquis aux cassis et mûres sauvages, à 8 % d'alcool. Cette sangria spéciale provient du Domaine Ives Hill à Compton dans les Cantons-de-l'Est.

Pourquoi on l'aime? Parce qu'elle est disponible à la SAQ, qu'elle contient de la vitamine C et des antioxydants et qu'elle est prête à boire! Mais aussi parce qu'elle est très polyvalente et s'adapte aux goûts de tous :

Si vous voulez diminuer le pourcentage d'alcool

- Ajoutez un pétillant comme une boisson ou une eau gazeuse.

Si vous aimez la twist avec du cidre

- Combinez-la à un cidre ou un vin mousseux, ça fait très festif en bouche! Si votre cidre est à base de pommes, les goûts de cassis et de mûres sauvages s'amalgament très bien pour donner un goût unique.

Si vous avez la dent moins sucrée

- Optez pour un vin blanc sec. Sa présence ne va ni amplifier ni déséquilibrer le côté sucré de la sangria. Le mariage parfait!

Si vous voulez un effet visuel réussi

- Ajoutez dans votre beau bol à punch des quartiers d'orange (l'orange et le cassis, tous 2 de la gamme des acides citriques, se complètent très bien).
- Épatez vos invités en incluant des bleuets congelés! Ça garde la boisson au froid pendant que le bleuet fond graduellement. Un charme fruité!

Quelle que soit la boisson avec laquelle vous la diluez, la Cassigria garde son bon goût de cassis. C'est un fruit tout petit, mais bien dominant!



Tellement de possibilités!

Vous avez compris : vous devez vous procurer plusieurs bouteilles afin d'expérimenter toutes les variantes possibles et plaire à tous! Pst... demandez à vos invités d'en apporter une, comme ça, vous pourrez y goûter sous toutes ses formes!

Certains de vos invités sont « frileux » avec les rouges? La Cassigria sait se faire aimer des amateurs de blancs et de rosés!

Avec quoi on l'aime?

Des légumes grillés, du canard, des fromages doux et des pâtes molles. Et aussi avec tout ce qui vous tente.

Envie de plus?

Après (ou avant) la Cassigria, faites connaissance avec la Boisson de cassis (oui oui, c'est son nom), qui fait aussi bien l'affaire en apéro qu'en digestif! Aussi en provenance du Domaine Ives Hill, cette boisson à 13,5 % d'alcool réchauffera le coeur de tous vos invités! Qui n'aime pas la variété?

Consultez le site du Domaine Ives Hill au www.domaineiveshill.com pour découvrir tous les autres produits et vous laisser tenter par un petit road trip dans les Cantons-de-l'Est!





Les Cultures de chez nous
1120, rang 9
Sainte-Brigitte-des-Saults (Québec)
J0C 1E0

Téléphone : 819 336-4846
Télécopieur : 819 336-4476
Courriel : cheznous@cultures.qc.ca

cultures.ca

MERCI!