

Entrée

Salade Épinards et Fraises

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) d'amandes tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de pavot
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 3 litres (12 tasses) de bébés épinards
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fraises tranchées
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une poêle, griller les amandes. Laisser refroidir et réserver.
2. Dans la même poêle, griller les graines de pavot. Laisser refroidir et réserver.
3. Dans un bol, fouetter l'huile, le vinaigre et la moutarde. Saler et poivrer.
4. Ajouter les graines de pavot. Répartir les épinards, les fraises et les amandes sur quatre assiettes. Arroser de vinaigrette. Servir immédiatement.

Plat principal

Côtelettes de porc à l'érable

Ingrédients

6 côtelettes de longe de porc de 2 cm (¾ po) d'épaisseur, avec l'os (environ 675 g / 1 ½ lb de côtelettes)

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de miso

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

Préparation

Préchauffer un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif sans ajouter de matières grasses.

Déposer les côtelettes dans le poêlon. Cuire 5 minutes, retourner et poursuivre la cuisson 1 minute.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le sirop d'érable, la pâte de miso et le vinaigre de riz.

Verser la sauce dans le poêlon. Remuer et retourner les côtelettes pour bien les enrober de sauce. Retirer du feu. Servir accompagné de riz et d'une salade.

Note Pour trouver de belles côtelettes épaisses avec os, recherchez la coupe « hôtel »

ou

« restaurant

Accompagnements (2)

Rubans de Légumes

2 carottes

2 panais

1 courgette jaune ou verte (zucchini)

4 grosses asperges ou 1 pied de brocoli pelé (tige seulement, sans les fleurons)

5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de sauce soya

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de vinaigre de riz

Poivre et sel

À l'aide d'un couteau économe (éplucheur à légumes), former des rubans en pelant chaque légume sur le sens de la longueur. Pour la courgette, arrêter avant d'atteindre le cœur. Mélanger les rubans ensemble.

Dans une grande poêle antiadhésive, étendre l'huile uniformément à l'aide d'un pinceau de cuisine. Ajouter les rubans de légumes et cuire 5 à 7 minutes à feu vif en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement dorés.

Retirer du feu, ajouter la sauce soya et le vinaigre de riz. Poivrer et ajouter une pincée de sel si désiré. Mélanger et servir.

Pommes de terre Musclées

560 g (1 1/4 lb) de pommes de terre (environ 4 pommes de terre à chair jaune, pour purée)

1 gros céleri-rave

250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé (environ 100 g / 3,5 oz)

125 ml (1/2 tasse) de lait

60 ml (1/4 tasse) de poudre de lait (facultatif)

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée (facultatif)

Poivre et sel

Peler les pommes de terre et le céleri-rave. Les couper en cubes d'environ 2,5 cm (1 po) de côté.

Déposer dans une grande casserole recouverte d'eau. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu moyen de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les céleris-raves soient très tendres.

Égoutter l'eau et réduire en purée à l'aide d'un pilon à pommes de terre.

Incorporer le fromage, le lait et la poudre de lait.

Ajouter la ciboulette, poivrer généreusement et ajouter une petite pincée de sel si désiré. Servir en accompagnement ou utiliser dans les recettes de petits pains au saucisson, de pâté chinois, de hachis parmentier ou de pain au saumon.

Dessert

Pouding du Chômeur version : Les amoureux de l'érable

Ingrédients

Gâteau :

- 1/2 tasse beurre non salé mou
- 1 tasse sucre blanc
- 2 gros oeufs
- vanille au goût (environ 1 c. à thé)
- 2 tasses farine non blanchie
- 1 cuillère à table poudre à pâte magique
- 1 1/3 tasse lait entier

Sauce:

- 3 tasses sirop d'érable
- 1 1/2 tasse crème 35%
- 1/3 tasse beurre non salé

Préparation

Étape 1

Préparer la pâte en battant le beurre et le sucre. Ajouter les oeufs 1 à 1 ainsi que la vanille, puis réserver.

Étape 2

Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs (farine et poudre à pâte). Incorporer les ingrédients secs au mélange de beurre et sucre en alternant avec le lait. Verser cette pâte dans un plat de pyrex de 13 x 9 pouces.

Étape 3

Porter le sirop, la cassonade, la crème et le beurre à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait réduit (légèrement). Verser sur la pâte.

Étape 4

Mettre au four à 325°F pour 35 à 40 minutes (le gâteau doit être doré).