



TOURS DE LA TABLE

MONTRÉAL ÉPLUCHE TA VILLE

recettes

équiterre

TOURISME
Montréal

GAZPACHO AUX TOMATES GRILLÉES DE CHEF MICHAEL MAKHAN DE AUX VIVRES

du Chef Michael Makhan de Aux Vivres

INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive ...
1 poivron rouge, en quartiers
et épépiné
4 grosses tomates
½ t. de jus de tomate
1 gros concombre, épluché
et haché
1 branche de céleri, haché
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe de vinaigre de
vin rouge
1 c. à soupe d'ail en purée
1 c. à café de sel de mer
1 c. à café de paprika
1 c. à soupe de persil frais,
finement haché

Mélanger les tomates et les poivrons avec l'huile d'olive. Griller le tout sur le grill 2 à 3 minutes de chaque côté. Enlever du grill et laisser refroidir. Enlever les pelures. Mettre en purée dans un robot avec les autres ingrédients, sauf le persil, tout en gardant un peu de texture. Refrigérer au moins 2 heures. Servir garni de persil et avec du pain à l'ail.



CARPACCIO D'AUBERGINES AVEC VINAIGRE DE CIDRE DE POMME ET FINES HERBES

de Santropol Roulant

INGRÉDIENTS

1-2 aubergines, tranchées
finement.....
4 c. à table de menthe;.....
tranchée finement.....
2 c. à table de ciboulette;.....
tranchée finement.....
4 c. à table de coriandre;.....
tranchée finement.....
¼ piment jalapeno; enlever.....
les graines et couper en dés.....
1 feuille de stevia ou 2 c. à.....
table de nectar d'agave ou.....
de miel.....
Sel; au goût.....
¼ de tasse de vinaigre de.....
cidre de pomme.....
4 à 6 c. à table d'huile d'olive.....
1 betterave crue; tranchée.....
finement.....
.....

Mélanger tous les ingrédients dans un même bol, sauf la betterave – avec vos mains idéalement. Ajouter plus de sel, produit sucrant ou vinaigre si nécessaire. Servir sur la tranche de betterave.



CULTURE DE KOMBUCHA

de Rise Kombucha

“ Grâce à sa transmission de générations en générations, le Kombucha connut une célébrité historique et devint un breuvage du peuple, accessible à tous ceux qui investissent un peu d’amour et quelques pincées de thé. Voici donc cette fameuse recette, facile à faire chez soi.”

Recette pour préparation de 4 litres de Kombucha

MATÉRIEL

Pot de verre (4 litres) pour fermentation

Bouteilles hermétiques propres pour embouteillage

Cuillère de plastique

Tissus fin qui respire bien

Un élastique

Filtre fin

Un espace chaud (idéal 27 degrés celsius) et sombre

INGRÉDIENTS

Culture de Kombucha

3 c. à table de thé noir, vert ou blanc

3 c. à table de tisane au goût

1 ½ tasses de sucre de canne équitable et biologique

355 ml de boisson Kombucha que l’on nomme le starter, soit 10 % du total.

Eau de qualité (filtrée, de source ou distillée)

Un peu de patience et beaucoup d’amour.



LA FERMENTATION DU KOMBUCHA

Dites bonjour à votre culture (elle est très réceptive!) **Faites** bouillir 1 litre d'eau et y infuser le thé et la tisane pendant 5 minutes, filtrez au besoin. **Utilisez** ce concentré de thé aromatisé pour bien dissoudre le sucre dans la jarre de verre. **Ajoutez** 2 ½ litres d'eau fraîche ainsi que la portion de Kombucha starter, la préparation deviendra tiède. **Déposez** la culture de Kombucha sur le dessus de votre préparation et fixez le tissu avec l'élastique sur la jarre. **Étiquetez** votre élixir (date, recette et saveur) et entreposez-le à l'abri de la lumière. Et voilà, **patientez** de 7 à 14 jours, laissant la vie faire son œuvre.

VOUS POUVEZ VOUS PROCURER UN "STARTER KIT" DE CULTURE DE KOMBUCHA POUR 15\$. CONTACTEZ-NOUS!

LA RÉCOLTE ET LA MISE EN BOUTEILLE DU KOMBUCHA

Goûtez votre Kombucha à l'aide d'une cuillère (non métallique), et lorsqu'il commence à développer une saveur vinaigrée, il est prêt. **Trouvez** votre préférence, dans la balance sucré/vinaigré car chaque brasseur fait un Kombucha unique ! Plus il sera vinaigré plus il sera médicinal, plus il sera sucré plus il sera accessible. **Sortez** la culture (Bonjour!) avec soin et rincez-le à l'eau fraîche. Il y aura peut-être des résidus noirs à enlever (particules de thé agglomérées). **Filtrez** doucement votre boisson dans des bouteilles de verre se fermant hermétiquement (bouteilles de vin, de bière capsulées ou autres). **Utilisez** un filtre de nylon très fin. Le secret pour un Kombucha pétillant est de mettre, à l'embouteillage, un peu de jus de gingembre (1 cuillère à thé par 4 litres) et de conserver ces bouteilles à température de la pièce une semaine. **Garder** ensuite vos bouteilles au frais pour plus de 6 mois.

Gardez 400 ml de Kombucha (le fond de la jarre, plus brumeuse) pour votre prochaine brassée et/ou pour mettre votre culture en dormance au frigo. Ainsi, il se conservera au frais pendant trois mois environ. Au cours de vos brassées successives, votre culture se dédoublera, se multipliera, grandira ... **Partagez-le** à votre famille et à la santé de tous!

WWW.CRUESSSENCE.COM

SAINT-JACQUES GLACÉES AU SIROP D'ÉRABLE ET AU VIN DE GLACE ET SES POMMES RÔTIES DU QUÉBEC

par
**Bernard
et Fils.**

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 5 min.

Donne 4 portions (16 Saint-Jaques)

INGRÉDIENTS

8 pommes du Québec
(2/pers).....
50 gr. de beurre.....
2 cuillères à thé de sucre.....
5 cuillères à soupe de sirop
d'érable.....
3 cuillères à soupe de vin
de glace.....

Laver, épépiner et éplucher les pommes, les couper en quartier de 2cm d'épaisseur. **Chauffer** une poêle à feu vif avec une noix de beurre, incorporer les quartiers de pommes et y rajouter le sucre. Les **dorer** 2 min. de chaque côté. Les **sortir et conserver** le jus dans un récipient. **Préparer et rincer** les Saint-Jacques, dans la même poêle mettre le reste de beurre et faire revenir à feu vif 1.5 min de chaque côté les Saint-Jacques jusqu'à obtenir une couleur nacré au centre. Les retirer de la poêle et **mélanger** le fond de jus des pommes avec celui dans la poêle. Une fois les deux jus mélangés, les déglacer à la poêle avec le sirop d'érable et le vin de glace. Ne pas trop réduire afin d'obtenir un jus onctueux. **Présenter** dans l'assiette les quatre Saint-Jacques par personne entourées des quartiers de pommes rôties. Napper le tout du jus obtenu avec le sirop d'érable et vin de glace.

C'est prêt, il ne reste plus qu'à déguster!



EL GIBLI

Recette du Chef Attigh Ould de La Khaima

INGRÉDIENTS

2 oignons hachés
1 aubergine en cubes
avec la peau
1 courge (eg. Butternut)
pelée et coupée en dés
8 tomates coupées en
dés
16 okra tranchés
Harissa avec citron
confit
1 cassava, déjà bouilli
en morceaux
Morenga
Cumin
Paprika fumé
Citron confit, en petit
dés
Gingembre
800 ml de lait de noix
de coco

Faire suer les oignons dans un peu d'huile. **Ajouter** l'aubergine et faire revenir un peu. Puis, **ajouter** la courge les tomates, l'okra, le harissa et le cassava. **Faire mijoter** jusqu'à ce que l'okra soit cuit et rajouter le lait de noix de coco, le paprika fumé, le gingembre, le citron confit, le cumin (au goût) et le lait de noix de coco. **Amener** à ébullition. **Servir**.



SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE

Kelvin Kim-On Au-leong, le chef du restaurant Invitation V

INGRÉDIENTS

500 grammes de courge musquée

2 cuillères à thé de jus de citron

2 tasses de bouillon de légumes

2 à 4 cuillères à thé de sel

½ poivron rouge

½ tasse d'eau

Couper la courge en cubes de 1 pouce et la faire cuire à la vapeur pendant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne tendre. **Enduire** le poivron d'huile d'olive et le faire griller à 450° F (232° C) pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce que sa peau soit légèrement grillée.

Placer le bouillon de légumes, le jus de citron, le sel et la courge musquée cuite à la vapeur dans un mélangeur. Mixer pour obtenir une consistance lisse. **Incorporer** le poivron rouge grillé et l'eau dans un mélangeur. Mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Chauffer les deux purées dans deux casseroles différentes. **Verser** le mélange de la courge musquée dans des bols de soupe, puis verser en son milieu le mélange du poivron rouge grillé. **Décorer** avec des feuilles de persil.



