

# LES RECETTES RÉGIONALES DU CENTENAIRE



1897

1997

Québec

*Célébrons le passé... ..trçons l'avenir*

*Cent ans d'histoire...*

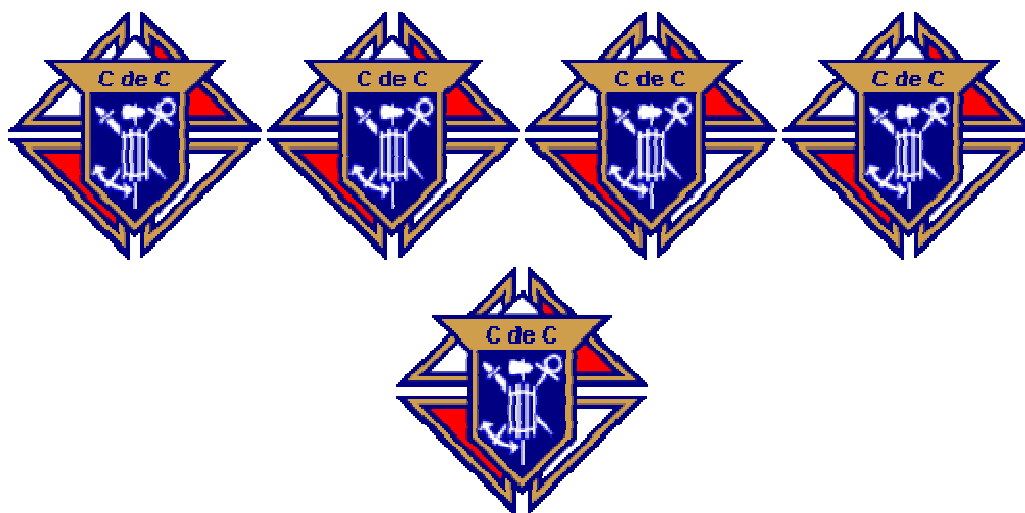
*Un héritage...*

*... un espoir!*

Recettes publiées par le Comité des activités féminines à l'occasion du centenaire de fondation de l'ordre des Chevaliers de Colomb au Québec, nous visiterons les 15 régions colombiennes du Québec.

Bonne tournée, bonne cuisine, et surtout...bon appétit!

---



# TARTE AUX PACANES

(recette très simple)

- 1 tasse de lait concentré Eagle brand (250 ml)
- 1 tasse de sirop de maïs doré (250 ml)
- 1 sac de pacanes (moitiés de pacanes)
- 1 croûte à tarte non cuite.

## PRÉPARATION :

Dans un bol, bien mélanger les 2 premiers ingrédients.

Déposer dans une croûte à tarte non cuite.

Couvrir de pacanes le mélange en les disposant une à côté de l'autre.

Cuire à 400°F, 15 minutes et à 350°F les 15 autres minutes.

Mme. Ernestine Boileau  
District 27  
Région 08  
Laurentide-Outaouais

# Bouchées beauceronnes à l'érable

- $\frac{3}{4}$  lb jambon (340 gr)
- 1  $\frac{1}{2}$  tasse de chapelure (375 ml) (biscuits sodas écrasés)
- 2 œufs battus
- $\frac{3}{4}$  lb porc maigre haché (340 gr)
- $\frac{3}{4}$  tasse de lait (175 ml)

Mélanger ensemble tous les ingrédients.

Façonner en petites boulettes et déposer dans un plat peut profond allant au four.

## **SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT :**

- 2 tasses de sirop d'érable (500 ml)
- $\frac{1}{2}$  tasse d'eau (125 ml)
- $\frac{1}{2}$  tasse de vinaigre (125 ml)
- 1 c. à soupe de moutarde sèche (10 ml)

## **PRÉPARATION :**

Bien mélanger tous les ingrédients pour en faire une sauce.

Verser sur les boulettes.

Cuire sans couvercle au four à environ 325°F durant 40 minutes.

Arroser souvent avec la sauce.

Servir les boulettes baignant dans le sirop dans un plat chaud.

Piquer une moitié d'olive farcie sur chaque boulette avec l'aide d'un cure-dent.

Placer sur une feuille de salade.

Mme. Céline Grondin  
Conseil 7616  
St-Benoît Labre  
Région 4 / Région Des Appalaches

# Poulet aux légumes gratiné

- ¼ tasse de beurre (50 ml)
- 2 ½ il poitrine de poulet (1 kg) sans peau
- 1 tasse de brocoli (250 ml)
- 1 tasse de choux-fleur (250 ml)
- 1 tasse de carottes en lanières (250 ml)
- 1 ½ tasse sauce brune du commerce (375 ml)
- 8 oz. Fromage cheddar râpé (225 gr)
- 1 poivron vert
- ¾ tasse de maïs miniature (175 ml)

## **PRÉPARATION :**

Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feux doux et revenir les poitrines de poulet jusqu'à cuisson complète.

Dans une marguerite, faire cuire le choux-fleur, le brocoli, le poivron, les carottes et le céleri environ 10 minutes.

Dresser le poulet au centre du plat allant au four, disposer les légumes autour de la viande.

Recouvrir de sauce brune, parsemer de fromage râpé, faire gratiner au four à 230°C (450°F)

Mme. Lise Lépine  
Conseil 4832  
Pointe-Claire  
Montréal-Laval / Région 07

# Crème de tomates et de poivrons

- 3 c. à soupe de beurre (45 ml)
- 1 poivron rouge, en lanières
- 1 poivron vert, en lanière
- 4 tasses de bouillon de poulet (1 litre)
- 2 c. à soupe de farine (30 ml)
- 10 oz de crème de tomate (284 gr)
- sel e poivre
- ciboulette hachée
- poivron rouge et vert en julienne

## PRÉPARATION :

Faire fondre dans un poêlon, 2 c. à thé (10 ml) beurre,

Faire revenir les poivrons 5 minutes.

Verser le bouillon de poulet (250 ml). Laisser bouillir 4 minutes et passer au mélangeur. Réserver.

Dans une casserole faire fondre le reste du beurre, ajouter la farine, remuer.

Ajouter le mélange de poivron et le reste du bouillon. Amener à ébullition en remuant continuellement.

Ajouter la crème de tomates. Laisser mijoter 5 minutes. Saler et poivrer.

Garnir de ciboulette hachée et de poivron en julienne. Servir

Au moment de servir, décorer d'un filet de crème.

Mme. Lise Lépine  
Conseil 4832  
Pointe-Claire  
Montréal-Laval / Région 07

# Côtelettes de porc à l'érable

- + 6 côtelettes de porc
- + ¼ tasse de sirop d'érable (50ml)
- + ½ tasse de bouillon de poulet (125ml)
- + ¼ tasse de sauce soya (50ml)
- + ¼ c. à thé de gingembre (0.5ml)
- + 2 c. à table de ketchup (25ml)
- + ail au goût

## PRÉPARATION :

Brunir les côtelettes des deux côtés.

Préparer tous les ingrédients et verser sur les côtelettes.

Couvert et cuire sur feu lent pendant 30 à 40 minutes ou au four si désiré à 350°F.

Madame Madelaine R. Chabot  
Conseil 2993  
St-Patrice-de-Beaurivage  
La Vallée du St-Laurent / Région 14

# Mousse aux fraises

- ✚ 1 ½ tasse de fraises fraîches (375 ml)
- ✚ 2 c. à table de sucre (25 ml)
- ✚ 2 c. à table de jus de citron (25 ml)
- ✚ 1 c. à table de gélatine (15 ml)
- ✚ ¼ tasse d'eau froide (50 ml)
- ✚ ½ tasse de lait (125 ml)
- ✚ 1 ¼ tasse de crème 35% (300 ml)

## PRÉPARATION :

Réduire les fraises en purée dans le mélangeur électrique.

Ajouter le sucre et le jus de citron.

Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide.

Faire chauffer le lait sur un feu doux et y faire dissoudre la gélatine.

Ajouter la crème et l'incorporer aux fraises

Verser la mousse aux fraises dans un moule et réfrigérer.

Démouler au moment de servir.

Mme. Micheline  
De St-Charles Borromée  
Région Mauricie-Lanaudière

# Crème de poireaux

- ✚ 1 oignon émincé
- ✚ 2 tasses de poireaux (500 ml)
- ✚ beurre
- ✚ 1 branche de céleri émincé
- ✚ 4 tasses de bouillon de poulet (1 litre)
- ✚ beurre-manié
- ✚ ½ tasse de crème 35% (125 ml)

## PRÉPARATION :

Faire revenir les oignons et le céleri dans du beurre.

Ajouter les poireaux en morceaux.

Ajouter le bouillon de poulet, saler et poivrer.

Cuire ½ heure.

Lier avec beurre-manié = 2 PARTIE DE BEURRE FONDU +  
3 PARTIE DE FARINE.

Passer au blender et ajouter la crème.

# Soupe aux gourganes

Préparer un bouillon avec eau, lard salé, orge, oignon, sel et poivre.

- ✚ ½ tasse de fèves coupées (125 ml)
- ✚ ½ tasse carottes coupées (125 ml)
- ✚ 4 tasses de gourganes (1 litre)
- ✚ 1 c. à soupe d'herbes salées (10 ml)

Laisser bouillir durant 3 heures

Région Saguenay-Lac St-Jean  
Région 2

## Jambon sucré de chez nous

- ✚ 1 jambon cuit
- ✚ 6 c. à table de sirop d'érable (100 ml)
- ✚ 6 c. à table de jus de pomme (100 ml)

**Préparation :**

**Enlever la couenne et le surplus de gras.**

**Faire des incisions diagonales.**

**Verser sur le jambon déposé dans un plat allant au four.**

**Dorer au four à 190°C / 375°F, en arrosant avec le mélange à toutes les 5 minutes.**

**Noella Moisan  
Conseil 8657  
St-Gédéon de Beauce**

## Mousse au poulet

- + 1 c. à table de gélatine (15 ml)
- + 2 c. à table d'eau (25 ml)
- + 2 tasses de poulet cuit en dés (500 ml)
- + ½ tasse de céleri en dés (125 ml)
- + 2 c. à table de persil haché (25 ml)
- + sel et poivre
- + ¾ tasse de crème a fouetter (75 ml)

### Préparation :

Dissoudre la gélatine dans l'eau, faire fondre celle-ci sur l'eau chaude.

Mélanger ensemble le poulet, le céleri et le persil haché, sel et poivre.

Battre la crème jusqu'à ce quelle soit ferme.

Ajouter à la crème le mélange de poulet.

Verser dans un moule huilé, mettre au froid.

Servir avec une mayonnaise à laquelle on ajoute beaucoup d'olives émincées.

Fleurette Doyon  
Conseil 3139  
Cookshire

## Salade de choux et atocas

- ✚ 4 tasses de chou haché fin (1 litre)
- ✚ 3 tasses de pommes en dés (750 ml)
- ✚ 1 ½ tasse atocas frais haché (375 ml)
- ✚ 2 c. à soupe d'oignon
- ✚ 1 c. à table de jus de citron
- ✚ 2 c. à table de sucre
- ✚ ½ c. à thé de sel (2 ml)
- ✚ ½ c. à thé de poivre (2 ml)
- ✚ ½ tasse de mayonnaise (125 ml)

### Préparation :

Mêler tous les ingrédients sauf la mayonnaise et réfrigérer.

Au moment de servir, ajouter la mayonnaise.

Donne 6 à 8 portions

Hélène Garneau  
Conseil 2897  
St-Wenceslas