Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de janvier 2021

Cuisine d'hiver

L'arrivée de l'hiver suscite toutes sortes de réactions allant du ravissement pour les amateurs de glissade, à la résignation ou à la fuite pour les amateurs de chaleur.

Par contre, une chose semble faire l'unanimité, l'envie presque irrésistible de manger des plats chauds, nourrissants, souvent très protéinés et longuement mijotés. Des plats qui cuisent à petits bouillons dans un jus savoureux aromatisé d'épices exotiques, de fines herbes ou relevés de piment. Des repas conviviaux, souvent constitués d'un plat unique que l'on sert avec du bon pain grillé aux herbes!

Fricassée épicée patates/poulet

Vous pouvez ajouter d'autres légumes à cette recette: des dés de carottes, des haricots verts, des choux de Bruxelles ou, en fin de cuisson, des fleurettes de brocoli…

Ingrédients

- Pommes de terre, 5 ou 6 moyennes taillées en dés de 1,5 cm
- Poitrines de poulet, 1 ou 2 (selon leur taille) taillées en dés de 1,5 cm
- Oignon, 1 moyen haché
- Poivron, ½ moyen haché (vert ou de couleur)
- Ail, 3 à 6 gousses hachées
- Huile d'olive, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Mélange d'épices, 5 à 15 ml (1 cuil. à thé à 1 cuil. à soupe) au choix (cari, garam masala, cajun, etc.)
- Herbes fraîches, 15 ml (1 cuil. à soupe) au choix: persil, estragon, coriandre, etc.
- Sel et poivre ou poudre (ou pâte) de piment, au goût
- Vin blanc sec, 60 ml (¼ de tasse) ou le jus de ½ citron (facultatif)
- Eau, au besoin

Préparation

Dans une casserole ou un fait-tout, faites chauffer l'huile à feu moyen chaud et faites-y revenir l'oignon et le poivron. Ajoutez les dés de poulet et augmentez l'intensité du feu (si nécessaire). Faites revenir le tout quelques minutes en remuant (nul besoin de faire dorer le poulet, juste d'amorcer la cuisson). Déglacez au vin ou au jus de citron et ajoutez l'ail, les dés de pomme de terre, les épices, le sel (commencez avec 5 ml soit 1 cuil. à thé), le poivre ou le piment. Versez de l'eau jusqu'au 2/3 de la préparation et laissez mijoter doucement, à couvert en remuant de temps en temps, jusqu'à cuisson des pommes de terre. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les herbes et servez.

« Beans » instantanées à la courge et aux lardons

Ingrédients

Haricots rognons blancs en conserve (rincés), 1 boîte de 540 ml

Pancetta ou flanc de porc non salé coupé en lardons de 1 par 2 cm, ½ tasse ou plus au goût

Courge à chair orange en dés de 1 cm de côté, 1 tasse

Tomates en purée, 75 ml (1/3 de tasse) ou 1 tomate en dés

Sirop d'érable, ¼ de tasse (60 ml)

Huile d'olive, 15 à 45 ml (1 à 3 cuil. à soupe)

Poivron rouge moyen, ½ en dés

Oignon, 1 petit émincé

Ail, 3 gousses hachées

Sel et poivre (ou flocons de piment), au goût

Préparation

Épices et herbes, au choix ex.: poudre de cari, cumin, curcuma, paprika, thym, origan, romarin, persil, etc. Mon choix: 1 c. à thé de cari, ½ c. à thé de thym séché et 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais.

Faites revenir les lardons, à feu doux dans un peu d'huile, montez la température vers la fin de la cuisson pour les faire dorer. Retirez-les du feu et déposez-les sur un papier absorbant. Dégraissez la poêle (pour enlever ce gras saturé) et mettez-y de l'huile d'olive, assez pour faire sauter la courge, le poivron et l'oignon. Cuire les légumes à feu moyen en remuant pendant 2 ou 3 minutes. Ajoutez l'ail, les épices, les lardons et le reste des ingrédients, salez et poivrez au goût. Laissez mijoter le tout, à feu doux pendant 5 minutes.

Pain grillé aux herbes

Ingrédients

Pain croûté ou votre pain préféré, en tranches épaisses

Huile d'olive ou mélange beurre/ huile, ½ tasse

Ail, râpé ou haché finement, 1 ou 2 gousses (facultatif)

Herbes fraîches hachées finement au choix ou en mélange: persil, estragon, ciboulette, basilic, 1 à 2 cuil. à soupe

Herbes séchées: origan, thym ou romarin, ½ à 1 cuil. à thé

Sel et poivre, au goût

Flocons de piment, au goût (facultatif)

Préparation

Mélangez l'huile et les assaisonnements, étalez le mélange (à la cuillère) sur le pain. Faites griller au four très chaud ou sur le gril.

Bon appétit!