AVEC ODETTE MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca

Petits plats réconfortants

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, lequel sera agrémenté soit de pommes de terre, de pâtes, de riz ou simplement de pain grillé aux herbes. Ce sera, alors l'occasion de mettre en pratique différentes techniques de cuisson: le braisage, à l'étuvée (à l'étouffée), à la mijoteuse* ou la cuisson lente au four. L'avantage qu'offrent ces plats, c'est que même si certains d'entre eux demandent une préparation plus longue, lorsque le travail est terminé, il ne reste plus qu'à laisser mijoter le tout, tout doucement. On est, alors libre de profiter de son temps ou de la compagnie de ses convives.

*Je ne possède pas de mijoteuse, mais libre à vous d'adapter certaines recettes à la votre.

Chou aux saucisses et aux lardons

J'aurais pu appeler cette recette « Allons bûcher! (tout en se prémunissant contre le cancer et autres maladies grâce aux atouts du chou, du curcuma et de la famille de l'oignon) », mais c'était trop long. Cette recette pourrait être transformée en choucroute garnie en remplaçant le chou par de la choucroute (en moins grande quantité que le chou cru) et en y ajoutant, au goût, une feuille de laurier, quelques baies de genièvre ou des graines d'aneth ou de carvi. À moins d'utiliser des saucisses artisanales de très haute qualité (moins de gras), je vous conseille de les faire bouillir une quinzaine de minutes, au préalable (jetez l'eau). Je suggère des pommes de terre en accompagnement.

Ingrédients:

- Chou en lamelles, ½ moyen ou 8 à 10 tasses (.8 kg ou 1 ¾ lb)
- Poireau, 1 en demi-rondelles (2 tasses)
- Oignon haché, 1 moyen (1 tasse)
- Ail haché, 5 à 8 gousses
- Saucisses (grosses saucisses comme les « Toulouse », italiennes, etc.), 3 ou 4 légèrement précuites et en tronçons de 5 cm
- Flanc de porc salé ou non, environ 250 g (environ 1/2 lb)
- Vin blanc, 1 tasse (ou moitié eau)
- Curcuma, poudre de cari, 1 c. à thé de chacun
- Poivre du moulin, ½ c. à thé (2 à 3 ml)
- Sel, au goût (omettez le sel si vous utilisez du flanc de porc salé)
- Thym frais, 1 branche ou 1 cuil. à thé (5 ml) séché
- Huile d'olive, 1 à 2 c. à soupe (environ 25 ml)

Préparation: Si vous utilisez du flanc de porc salé, rincez-le bien et faites-le blanchir (10 minutes) dans une bonne quantité d'eau bouillante. Jetez l'eau, rincez le morceau de flanc à l'eau froide et épongez-le. Coupez le flanc en lardon d'environ 1 cm d'épaisseur par 2 cm de largeur (1/4 par 1 pouce) par l'épaisseur de flanc, côté lard en dessous. Dans une casserole à fond épais (munie d'un couvercle étanche) faites revenir les lardons pour les faire dorer. Mettez-les de côté sur un papier absorbant. Faites pocher les saucisses dans de l'eau bouillante à feu modéré (15 minutes), égouttez-les et coupez-les en tronçons. Dégraissez la casserole (sans la laver) et mettez-y de l'huile. Faites revenir, sommairement les oignons, le poireau et l'ail. Ajoutez le chou et les assaisonnements, mélangez bien le tout. Déglacez avec le vin blanc en prenant soin de racler le fond de la casserole pour bien dissoudre les sucs de cuisson. Ajoutez les saucisses et les lardons. Mélangez et laissez mijoter le tout, à couvert, pendant près de 2 heures à feu très doux. Vérifiez une ou deux fois pour vous assurer qu'il ne manque pas de liquide, ajoutez-en un peu au besoin.

Petit ragout épicé de bœuf et de légumes

Attention! Ici, épicé ne signifie pas piquant, mais relevé par le bon goût des épices exotiques. Les amateurs de bouffe piquante n'auront qu'à ajouter des flocons de piment ou de la sauce piquante. Tous les légumes racines peuvent convenir à cette recette. En plus de ceux que je vous suggère, il y a le panais, les rabioles, les patates douces, etc. Si vous utilisez une mijoteuse, les légumes à cuisson plus rapide comme les pommes de terre, les patates douces ou le panais devront être ajoutés à la deuxième moitié du temps cuisson. Pour ce qui est des quantités de viande et de légumes, la précision n'est pas de rigueur. Vous pourriez y mettre un bouquet garni.

Ingrédients:

- Cubes de bœuf plutôt petits (1.5 cm de côté), 500 g
- Pommes de terre, 4 ou 5 moyennes en cubes (2 cm)
- Carottes, 2 en rondelles (1 cm) soit 1 tasse
- Rutabaga, 1 petit en cubes (1 cm) soit 1 tasse
- Poivron rouge ou vert, ½ à 1 complet en dés soit plus de ½ tasse
- Céleri, 1 branche en dés soit plus de ½ tasse
- Oignon, 1 moyen haché soit au moins 1 tasse
- Ail haché, au goût soit de 3 à 8 gousses
- Thym et laurier, une branche et une feuille (ou 1 c. à thé (5 ml) thym séché)
- Pâte de tomate, 2 cuil. à soupe combles (plus de 30 ml)
- Sel et poivre
- Épices: 2 c. à thé (10 ml) de paprika ainsi que de cumin, 1 c. à thé (5 ml) chacun de curcuma, de poudre de cari, de cannelle ainsi que de 5 épices chinoises
- Flocons de piment ou sauce piquante, au goût (facultatif)
- Eau ou bouillon ou 2/3 eau 1/3 vin, assez pour couvrir la viande et les légumes (avant l'ajout des pommes de terre)
- Huile, 1 à 2 cuil. à soupe (15 à 30 ml)

Préparation: Dans une casserole à fond épais munie d'un couvercle étanche, faites revenir les cubes de bœuf dans l'huile chaude. Ajoutez l'oignon, le céleri et le poivron et faire revenir 2 minutes en remuant. Ajoutez les épices, la pâte de tomate avec un peu de liquide et remuez pour déglacer et bien mélanger. Ajoutez tous les ingrédients restant sauf les pommes de terre. Couvrir de liquide, amenez le tout à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu très doux pendant 45 minutes à 1 heure. Ajoutez les pommes de terre, remuez, ramenez à ébullition, couvrez et laissez mijoter le tout, tout doucement pendant encore 1 heure ou jusqu'à cuisson des pommes de terre.

Poulet grillé aux légumes racines

Je n'ai aucun mérite pour cette recette, car elle vient de ma sœur Christiane, j'ai juste ajouté le jus de citron. On peut utiliser une cocotte (large) qui va au four ou simplement déposer les légumes et le poulet sur une plaque de cuisson avec rebords. On couvrira, alors la préparation d'une feuille d'aluminium. Si l'on a plus de temps, on peut faire saumurer le poulet (au frigo) dans une solution d'eau, de sel et de sucre pendant toute une nuit ou au moins 3 heures. Pour chaque litre d'eau on mettra 1 cuil. à thé de sel ainsi que de sucre. Il faudra rincer et éponger le poulet avant de le préparer. Cette méthode donne des viandes tendres et succulentes. Ici, on peut aussi varier les légumes.

Ingrédients:

- Poulet, 1 excès de gras enlevé et ouvert en crapaudine
- Carottes, ½ à 1 moyenne par convive, en tronçons de 1.5 cm d'épaisseur
- Panais, ½ à 1 par convive, en tronçons de 2 cm d'épaisseur
- Pommes de terre, 1 petite par personne coupée en deux sur la longueur
- Oignons, 1 petit (en quartiers) par convive
- Ail, quelques gousses légèrement écrasées
- Jus de 1 citron
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe
- Thym séché, 1 à 2 cuil. à thé
- Sel et poivre

Préparation: Parez le poulet et, pour l'ouvrir en crapaudine, coupez le long du centre de la poitrine jusqu'en bas, tournez-le et écrasez-le pour qu'il se maintienne ainsi. Frottez le poulet de jus de citron, puis d'huile d'olive. Salez et poivrez-le des deux côtés et saupoudrez-le avec la moitié du thym. Préparez les légumes et déposez-les au fond de la cocotte ou sur la plaque (regroupés vers le centre), salez et poivrez-les très légèrement (facultatif) et saupoudrez-les avec le reste du thym. Déposez le poulet côté intérieur sur les légumes, couvrez et mettez le tout dans un four préchauffé à 400 F. Après 20 minutes, baissez la température à 325 F, laissez cuire encore 40 minutes. Découvrez le poulet, remontez la température à 350 F et laissez-le cuire encore une vingtaine de minutes afin qu'il soit bien doré.

Bouquet garni

Pour aromatiser vos ragouts, vos soupes ou vos sauces. Il s'agit de faire un petit bouquet et de l'attacher avec de la ficelle. Les herbes qui le composent habituellement sont le thym, le persil et le laurier. Libre à vous de les personnaliser selon vos goûts en y ajoutant du romarin, de la sarriette, de l'estragon, une branche de céleri, un bout de poireau, etc.

Un bon truc, en passant, si vous ne disposez pas d'herbes fraîches: dans une boule à thé, mettez des herbes séchées, de l'ail, des grains de poivre, des graines de coriandre, de moutarde, de l'anis étoilé, etc.

Bon appétit!