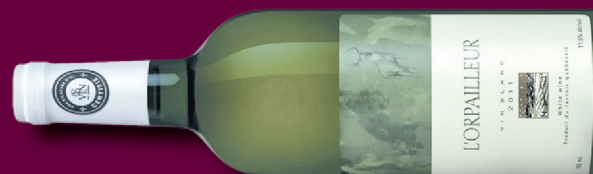


LA PRESSE

RESTO
PLAISIRS
DE FAMILLE
PAGE 6



VINS
2012: UN MILLÉSISME
DE RÊVE AU QUÉBEC
PAGE 4



COULIRMAND



ATELIER DE CUISINE
TÊTES DE SAISON
PAGE 8

DOMPTER

LE SANGLIER



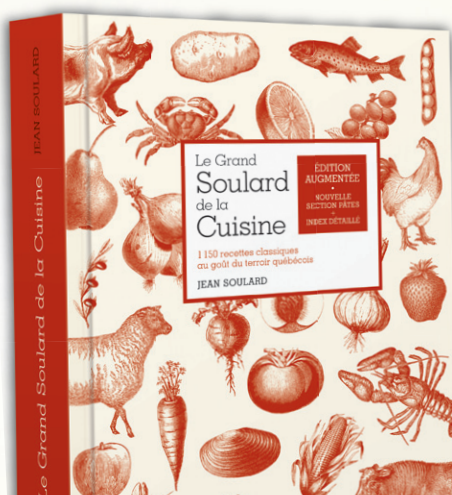
Il est assez fort pour stopper un train, mais assez fin pour s'immiscer dans les recettes délicates des grandes tables. Le sanglier, curieux animal introduit au Québec au moment d'Expo 67, peine toutefois encore à faire sa place dans nos assiettes. Dommage, car la bête sauvage mérite d'être invitée en cuisine.

LE REPORTAGE DE VIOLAINE BALLIVY, EN PAGES 2 ET 3.

PHOTO ANNE GAUTHIER, LA PRESSE

LA RÉFÉRENCE EN CUISINE

ÉDITION AUGMENTÉE
NOUVELLE SECTION PÂTES + INDEX DÉTAILLÉ



Offert en librairie ou sur
librairie.lapresse.ca



GOURMAND



PHOTOS ANNE GAUTHIER, LA PRESSE

Le sanglier en élevage à la Ferme Lait Sangliers des Bois, Sainte-Camille.

SANGLIER

MONSTRUEUSEMENT DÉLICIEUX

En France, le sanglier est partout, au point d'être parfois une nuisance. Ici, il est encore très peu connu. Mais on gagne à l'apprivoiser... pour mieux l'apprêter.



VIOLAINE BALLIVY

Dans la nuit du 5 au 6 novembre dernier dans le centre de la France, le TGV assurant la liaison entre Lyon et Nantes a percuté deux sangliers et stoppé tout net, endommagé, incapable de mener à bon port les dizaines de passagers. Et cela s'est reproduit deux semaines plus tard entre Marseille et Bordeaux, et des centaines de fois avec des voitures, camions et bus sur les routes de l'Hexagone. En France, le sanglier n'est pas une curiosité, c'est un animal commun qui fait rager les agriculteurs et les autorités. Une plaie... tant qu'il se tient loin des menus des grands chefs, où il s'attire alors les éloges.

Au Québec? C'est tout le contraire. On le connaît surtout par Obélix et son appétit insatiable.

Car même si la bête sauvage est très bien adaptée à notre climat, on la considère officiellement, au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), comme un gibier «exotique», puisque voilà, sauf exception, on n'en trouvait pas dans nos campagnes avant la tenue d'Expo 67 et que, sans l'action de l'homme, il n'aurait jamais posé son groin dans nos campagnes.

Or, petit à petit, malgré son caractère fruste, il a réussi à séduire les fermiers québécois et une quarantaine en élèvent maintenant dans la province, dont la moitié en font aussi la commercialisation.

«Ça ne demande pas trop de soins», explique Lise Chartier, qui possède avec son conjoint un élevage (Lait sangliers des bois, www.fermelaitsangliersdesbois.com)

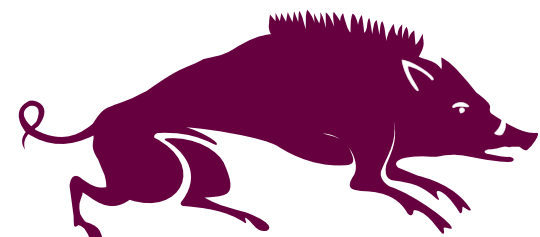
dans le petit village de Saint-Camille, en Estrie. Ce cousin du cochon vit à l'extérieur été comme hiver, il est très résistant aux maladies et ne requiert pas de traite, tout juste une ration d'eau et de moulée végétale quotidienne (l'animal est omnivore, mais ne mange aucune matière animale en captivité). Il passe ses journées à remuer le sol à la recherche d'on ne sait quoi à grignoter — peut-être d'une truffe en France, probablement d'un ver de terre ici — en grommelant tel un vieux bourru.

Les contacts avec les bêtes sont limités: interdiction de toucher aux petits, les marcassins, sous peine qu'ils soient rejetés par leurs pairs ensuite, souillés de l'odeur de l'homme. Et on évite à tout prix de s'approcher des mâles en période de rut, car ils sont susceptibles de charger avec la force de leurs 100 à 200 kg, tous crocs devant. Même si, de manière générale, le sanglier ne s'en prend pas à ses maîtres et se bat plutôt avec ses semblables pour s'imposer dans la hiérarchie de son clan.

«Mais ce n'est pas un élevage simple pour autant, car la commercialisation est encore difficile», dit Claude Fournier, coordonnateur pour les élevages de grands gibiers et d'animaux exotiques au MAPAQ, qui relève qu'un bon éleveur n'est pas nécessairement un bon vendeur.

Selon l'Association des producteurs de sangliers du Québec, un seul fermier serait assez bien établi pour vivrait pleinement de son élevage (sans recourir à un revenu d'appoint, un second type d'élevage ou offrir des activités pour les chasseurs): Nicolas Nicolas Gauthier, propriétaire du Rieur Sanglier à Yamachiche et qui possède 400 bêtes, une boucherie, une boutique et bientôt un centre d'interprétation.

Les atouts de cette viande sont pourtant considérables pour les consommateurs avertis: les animaux sont élevés en pleine nature à l'année, sur des fermes de taille moyenne à des lieux de porcherie industrielles, ils reçoivent une alimentation exclusivement végétale, la plupart des éleveurs n'utilisent pas ou peu d'antibiotiques ou d'hormones. Leur viande est plus pauvre en gras que celle du porc et du veau, du bœuf



DES CHIFFRES ET DES MOTS

Pelage: La fourrure du sanglier n'est pas douce: ses poils noirs, d'une dizaine de centimètres, sont rudes. En Europe, on s'en sert pour faire des brosses à cheveux et des blaireaux de qualité.

12: Une laie peut avoir jusqu'à 12 petits par portée et mettre bas deux fois par année en captivité. On appellera «marcassins» les sangliers de 0 à 6 mois. La gestation dure trois mois, trois semaines et trois jours.

2x: Le sanglier haché est en moyenne deux fois plus cher que le bœuf haché extra-maigre vendu au supermarché: c'est néanmoins l'une des viandes de gibier exotique les plus abordables au Québec.

41: Au Québec, 41 fermiers ont au moins une laie (femelle du sanglier) et 24 en font la vente. Dans l'ensemble, en 2006, le Canada en recensait 256, où se trouvaient un total de 20 898 bêtes (dernières données diffusées).

30 cm: Mâles ou femelles, tous les sangliers adultes possèdent quatre canines longues et pointues, coupantes comme des rasoirs. Les plus longues observées mesuraient pas moins de 30 cm.

Sources: Larousse, ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ), Statistique Canada

ou de l'agneau et fournit 14% de protéines de plus que la moyenne des viandes, confirme Marie-Josée Le Blanc, coordonnatrice du Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Sur la table

Cela dit, les chefs l'aiment surtout pour sa chair dense, aux saveurs plus subtiles que d'autres gibiers, mais qui est nettement plus goûteuse que le porc ou le bœuf. En France, le chef sacré cuisinier de l'année du guide *Gault et Millau 2010* a séduit les juges avec sa spécialité, le carré de sanglier au foie.

Éric Garand, chef propriétaire du restaurant Plaisir Gourmand, à Hatley, dans les Cantons-de-l'Est, a adopté le sanglier il y a trois ans, car il cherchait des nouveautés à introduire dans son menu, tout en restant fidèle à son désir de s'approvisionner localement. «Le canard, c'est connu et les gens s'en font à la maison du très bon, dit-il. Je voulais autre chose.» Il a commencé par acheter quelques pièces incognito chez Lise Chartier, testant son potentiel auprès de ses amis. Le coup de cœur fut rapide. «Les gens ont souvent peur que ça ait un goût de

laine, mais pas du tout, c'est très fin», remarque-t-il.

Depuis deux ans, son menu en contient systématiquement, parfois en braisé, parfois en osso buco. Et toujours en carré, pour lequel il utilise le marcassin (voir sa recette), d'une tendreté remarquable. «C'est une viande qui se travaille bien, qui réduit peu», note-t-il. Peu grasse, elle est l'amie de la mijoteuse et des cuissons lentes à température basse qui lui évitent de devenir plus coriace sous la dent. Éric Garand privilégie les mariages avec les ingrédients sauvages, dont les champignons, les légumes racines et les lardons fumés, de sanglier de préférence, bien sûr.

Car si la viande du sanglier n'est pas persillée, elle possède tout de même une petite couche de gras qui permet d'en faire de bonnes charcuteries, explique Nicolas Gauthier: des saucissons, du bacon fumé, du jambon, des saucisses, alouette. Autre belle option, à l'approche de l'été, plusieurs éleveurs vendent aussi leurs bêtes pour faire des méchouks. Oui, comme dans les banquets de clôture des aventures d'Astérix et d'Obélix. De la fine bouche au gros mangeur, il y en a vraiment pour tous les goûts avec le sanglier.

OÙ EN TROUVER?

Dans tous les cas, on vous conseille de commander vos pièces à l'avance. La liste des points de vente est non exhaustive.

LISTE DES PRODUCTEURS:

<http://www.grands-gibiers.com>

BOUCHERIE CLAUDE ET HENRI
Marché Atwater, local 11, Montréal, 514-933-0386

BOUCHERIE LES ÉPICURIEUX
389, rue Cherrier, Montréal (arrondissement de L'Île-Bizard)

VOLAILLES ET GIBIER DU MARCHÉ
Marché Jean-Talon, Montréal, 514-271-4141
(Saucisses de sanglier seulement)

LA MAISON DU RÔTI
1969, av. du Mont-Royal E., Montréal, 514-521-2448

BOUCHERIE CHEVALINE ET GIBIER
3535, autoroute 440 O., Laval, 450-682-2288

CHARCUTERIE DU VIEUX-LONGUEUIL
193, rue Saint-Charles Ouest, Longueuil, 450-670-0643

LES ARPENTS VERTS
245, rue Duvernay, Beloeil, 450-467-2140

LES ARPENTS VERTS
106-365, boul. Sir-Wilfrid-Laurier, Mont-Saint-Hilaire, 450-536-3131

RECETTES

PAR ÉRIC GARAND, CHEF PROPRIÉTAIRE DU RESTAURANT PLAISIR GOURMAND, À HATLEY (www.plaisirgourmand.com)

CARRÉ DE MARCASSIN

Pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- > 1 carré de marcassin (ou, à défaut, une partie de carré de sanglier)
- > 1 c. à thé de mélange « cinq épices chinois »
- > 1 c. à soupe d'épices à steak de Montréal
- > 1 c. à soupe de thym et de romarin séchés
- > 1 tasse de moutarde de Dijon

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la marinade, en étendre une épaisse couche sur la viande et laisser macérer pendant deux jours au réfrigérateur dans un plat de plastique fermé hermétiquement.
2. Sortir la viande une quinzaine de minutes avant la cuisson. Saler et poivrer, puis saisir dans une poêle à feu vif en arrosant généreusement à quelques reprises avec le gras de cuisson.
3. Poursuivre la cuisson dans un four préchauffé à 375 °F de 5 à 10 minutes, sortir du four et laisser reposer une dizaine de minutes avant de trancher, puis servir.

Servir avec:

- > Une poêlée de champignons shiitake aux lardons. (Sauter les champignons frais avec un peu d'huile d'olive et de beurre clarifié, saler et poivrer, ajouter une tranche de bacon de sanglier grillée et coupée en morceaux, puis quelques feuilles de choux de Bruxelles crus. Cuire à feu vif de 3 à 5 minutes, réduire le feu et verser un doigt de crème 35% juste avant de servir).
- > Une purée de pommes de terre parfumée de morceaux de bacon de sanglier grillé.
- > Des haricots verts extra fins, quelques asperges ou d'autres légumes de saison.

Boire avec*:

- > Une bouteille de vin espagnol Bierzo 2008, Exaltos, *Dominio de Tares* (Code SAQ: 10858203) 24,30\$



Le chef du restaurant Plaisir Gourmand à Hatley prépare 3 recettes à base de sanglier provenant de la Ferme Lait Sangliers des Bois de Saint-Camille.

TARTARE DE SANGLIER

(Pour 2 personnes, en entrée)

INGRÉDIENTS

- > 100 g de filet mignon de sanglier coupé au couteau en petits dés
- > 2 c. à soupe de vinaigre de riz assaisonné
- > 1 poignée d'amandes torréfiées à sec dans une poêle, puis hachées finement
- > 1 c. à soupe de mayonnaise maison à l'érable
- > 1 c. à thé de gingembre frais haché
- > 2 c. à thé de concombres marinés maison ou cornichons du commerce détaillés
- > Sel et poivre
- > 1 c. à soupe de jus de citron
- > 2 c. à thé de tomates séchées détaillées
- > 1 c. à thé d'épices à steak
- > Basilic frais
- > 1/2 c. à thé de pesto

Mayonnaise maison à l'érable

- > 2 jaunes d'œuf
- > 250 ml d'huile canola
- > 1 c. à thé de sirop d'érable
- > 1 c. à thé de moutarde de Meaux
- > (On peut aussi, plus rapidement, mélanger de la mayonnaise du commerce avec un peu de moutarde de Meaux et de sirop d'érable.)

Concombres marinés maison

- > 1 tasse de vinaigre blanc
- > 1 tasse d'eau
- > 100 g de sucre
- > 1 c. à soupe d'épices à marinade
- > Porter le mélange à ébullition, puis verser sur les concombres tranchés finement (idéalement, avec une mandoline).

Préparation du tartare

1. Dans un cul-de-poule, mélanger la viande et tous les ingrédients, à l'exception des épices à steak et du basilic, jusqu'à ce qu'elle blanchisse en surface sous l'effet du citron et du vinaigre.
2. Ajouter les épices à steak, le pesto et quelques feuilles de basilic frais.
3. Rectifier l'assaisonnement au goût, en ajoutant au besoin un peu de jus de citron.

Servir avec

- > Des croûtons de pain, une salade de roquette ou de jeunes pousses.

Boire avec*

- > Une bouteille de Saint-Chinian 2010, *Domaine La Croix d'Aline* (Code SAQ: 896308), 16,80\$

*** Suggestions de vin de Jinny Dufour, sommelière du restaurant Plaisir Gourmand.



SANDWICH BLT OUVERT

Pour 6 gros sandwichs

INGRÉDIENTS

- > 2 jarrets de sanglier marinés en croûte de moutarde
- > 3 carottes en rondelles
- > 2 branches de céleri hachées
- > 1 branche de thym
- > 1 branche de romarin
- > 1 litre de fond de veau
- > 60 ml de vin rouge
- > 6 tranches de pain de ménage
- > Mayonnaise au goût
- > Roquette, basilic ou jeunes pousses au choix
- > 6 tranches de pancetta de sanglier
- > 6 tranches de bacon de sanglier
- > 30 ml de sauce barbecue maison (ou du commerce)

PRÉPARATION

1. Cuisson de la viande effilochée: placer dans un plat creux allant au four la viande, couvrir du bouillon avec les légumes et les épices, fermer hermétiquement le plat avec du papier d'aluminium et braiser pendant 4 heures à 325 °F jusqu'à ce que la chair se détache facilement.
2. Laisser la viande refroidir. Défaire en morceaux avec les mains et mélanger, dans un cul-de-poule, avec la sauce barbecue.
3. Griller les tranches de pain. Tartiner de mayonnaise, puis recouvrir d'une couche de sanglier effiloché, de quelques feuilles de roquette, d'une tranche de pancetta et d'une de bacon.

Servir avec

- > Des frites maison ou une salade verte.

Boire avec*

- > Une bouteille de Côtes-du-Rhône-Villages 2011, Duéré Barrera (Code SAQ: 10783088) 20,55\$

Sauce barbecue maison

- > 750 ml de ketchup
- > 120 ml de scotch
- > 90 ml de sauce Worcestershire
- > 30 ml de jus de citron
- > 20 ml de vinaigre de cidre
- > 45 ml de moutarde de Dijon
- > 10 c. à thé de sauce verte piquante
- > 230 g de cassonade
- > 60 ml de sauce chili
- > 30 ml d'ail frais écrasé
- > 10 ml de sel de céleri
- > 10 ml de piment de Cayenne
- > 60 ml de sauce HP
- > 10 ml de poivre noir moulu

Préparation de la sauce BBQ

1. Mélanger au fouet tous les ingrédients dans une casserole, puis chauffer, à feux doux, pendant 30 minutes en brassant régulièrement, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse.
2. Laisser refroidir, puis garder au réfrigérateur dans un contenant bien hermétique. Elle s'y conservera plusieurs semaines.
3. Cette sauce barbecue remplace avantageusement celle du commerce dans toutes vos recettes.

* Suggestions de vin de Jinny Dufour, sommelière du restaurant Plaisir Gourmand.



GOURMAND



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

Les vignes du domaine Les Pervenches.

VINS

2012 : un millésime de rêve au Québec

Le temps sec et chaud de l'été dernier a fait le bonheur des vigneronnés québécois. Au point que plusieurs d'entre eux affirment que la cuvée 2012 est la meilleure de l'histoire du Québec. Et une dégustation en fin de vinification semble leur donner raison.

KARYNE DUPLESSIS PICHÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

«C'était une année de rêve», résume Véronique Hupin, du domaine Les Pervenches, à Farnham.

La vigneronne rappelle que les conditions météorologiques ont été parfaites: les températures hivernales ont été douces, il y a eu peu de gels au printemps, puis l'été a été chaud et sec.

Gaëlle Dubé, agronome spécialisée dans la vigne, conseille plusieurs vignobles des régions de Québec et de l'Outaouais. Elle explique que ce climat exceptionnel a permis de réduire les maladies dans les vignes et a entraîné moins de pertes pendant la récolte.

«Les conditions étaient gagnantes pour avoir une bonne récolte, ajoute M^{me} Dubé. La plupart des vignobles ont eu des rendements supérieurs aux années passées.»

C'est d'ailleurs le cas au domaine Les Pervenches, où Véronique Hupin a vinifié 1000 litres de chardonnay supplémentaires – 30 % de plus – par rapport aux années précédentes.

«Sans contredit, 2012 est le plus beau millésime du Québec», confirme-t-elle.

Charles-Henri de Coussergues cultive la vigne dans la province depuis plus de 30 ans. Il classe également 2012 parmi les années exceptionnelles, aux côtés de 1991, 2001 et 2005.

L'un des principaux défis des vigneronnés québécois est d'amener les raisins à pleine maturité avant le froid de l'automne, afin que leurs

raisins soient plus sucrés et que leurs arômes soient davantage développés. Ce combat a été beaucoup plus facile à gagner en 2012.

C'est ce qu'a constaté Yvan Quirion, du Domaine St-Jacques. Le vigneron calcule tous les ans les degrés-jours correspondant à son vignoble. Cette donnée permet d'évaluer la chaleur reçue pendant la période de croissance des vignes, soit du 1^{er} avril au 31 octobre. Selon lui, il a accumulé 1571 degrés-jours l'été dernier, soit un gain significatif par rapport aux 1441 degrés-jours accumulés en 2011.

Les «primeurs» du Québec

Avec de telles conditions climatiques, la qualité des vins ne pouvait qu'être supérieure. Avec mon collègue Jacques Benoit, nous nous sommes rendus dans différents vignobles pour déguster les vins 2012 en «primeur», donc avant la fin des vinifications, comme c'est la coutume à Bordeaux.

Pour cela, les domaines Les Brome, Les Pervenches, St-Jacques et de l'Orpailleur nous ont servi un total de 33 vins. Et nous n'avons pas été déçus.

En général, les blancs sont équilibrés: fruits mûrs et fraîcheur sont au rendez-vous. Les textures sont beaucoup plus soyeuses qu'à l'habitude. Quant aux rouges, les odeurs plus végétales semblent moins présentes que dans les années précédentes, signe que les raisins ont été vendangés plus mûrs. Mais attention, tous les rouges ne sont pas réussis.



PHOTO OLIVIER PONTBRIAND, LA PRESSE

La plupart des vignobles québécois ont eu des rendements supérieurs l'année dernière. Ce fut le cas au domaine Les Pervenches, où l'on a pu vinifier 1000 litres de Chardonnay supplémentaires par rapport aux années passées.

Les coups de cœur

Domaine Les Brome, Vidal 2012, Code SAQ: 1522540, 18,30\$

Offert en juillet à la SAQ
Un blanc frais, aux notes de poires, de pêches, de fruits tropicaux et de fleurs blanches. La bouche est croquante, rafraîchissante et équilibrée. Parfait pour l'apéro et les plats de poisson.

Les Pervenches, Solinou 2012, 18\$

Mis en vente ce week-end au vignoble

Cet assemblage de seyval et de chardonnay est très bien fait. On y trouve des notes de pêches, de cire d'abeille et de poires. Les fruits sont mûrs. C'est long et c'est droit.

De plus, le chardonnay Clos du feu sera mis en vente à l'automne. Hâtez-vous de le réserver, car il est d'une étonnante complexité. Il est parfumé, sa texture en bouche est veloutée et il est très long. C'est un grand vin!



PHOTO ARCHIVES LA VOIX DE L'EST

Le vignoble l'Orpailleur offre parmi sa sélection un vin blanc qui ressemble à ceux à base d'albariño provenant de l'Espagne.

Domaine St-Jacques, Sélection de St-Jacques 2012, Code SAQ: 11506306, 17,95\$

Offert cet automne à la SAQ

Épicé, assez corsé et rempli de fruits noirs, ce rouge à base de maréchal foch, de lucy kuhlmann et de baco noir est délicieux. Passez-le en carafe quelques minutes pour maximiser le plaisir.

L'Orpailleur, cuvée Classique 2012, Code SAQ: 704221, 15,75\$

En vente

Ce blanc est vif à l'attaque. On goûte le citron, le pamplemousse rose, la pêche et l'abricot. La finale est grasse et ronde. Ce blanc du Québec ressemble beaucoup à ceux à base d'albariño provenant d'Espagne. À 15\$, c'est une aubaine!

François Chartier produira son vin

KARYNE DUPLESSIS PICHÉ
COLLABORATION SPÉCIALE

Le sommelier et chroniqueur François Chartier rêvait depuis longtemps de produire ses propres vins. Ce sera bientôt chose faite! Ses quatre premières cuvées seront mises en vente le 3 octobre au Québec. Et il promet qu'en un simple coup d'œil vous saurez avec quel plat les servir.

«Quand on lit les contre-étiquettes des bouteilles de vin, raconte François Chartier, au bout du compte, on dirait que tous les vins sont bons avec tout, dit-il. Mais ce n'est pas vrai!»

François Chartier, auteur de l'ouvrage *Papilles et molécules* – sacré meilleur livre de cuisine au monde au Gourmand Awards en 2010 –, s'est inspiré de ses recherches sur les profils aromatiques des vins et des aliments pour créer des cuvées en fonction des ingrédients d'un plat choisi.

Créer ses assemblages

Pour ce faire, il est devenu négociant, un peu comme l'homme d'affaires Georges Dubœuf. Il n'a donc pas cultivé les raisins. Il a plutôt goûté des vins de France et d'Italie afin de sélectionner ceux dont le profil aromatique correspondait



PHOTO OLIVIER JEAN, LA PRESSE

François Chartier (à droite) a reçu les conseils de Pascal Chatonnet, œnologue bordelais, afin d'élaborer ses assemblages de vin.

à certains aliments. Il a ensuite acheté les cuvées et il a élaboré ses propres assemblages. Pour l'aider dans cette tâche complexe, il a demandé les conseils du réputé œnologue bordelais Pascal Chatonnet.

«Il y a plusieurs façons de créer des assemblages de vin, explique M. Chatonnet. On

peut le faire selon l'idée de l'expression idéale que l'on a du millésime ou celle du terroir. Mais avec François, ça a été un challenge plus intéressant. Parce que l'on se rapproche un petit peu plus de la finalité du vin, soit d'apporter du plaisir à celui qui le boit.»

Ensemble, ils ont créé quatre vins: trois rouges et un blanc.

Le premier rouge est un assemblage de syrah, de grenache et de mourvèdre provenant de l'appellation Côtes-du-Rhône. Le sommelier suggère de le servir avec de l'agneau, des olives noires et du thym.

Le deuxième rouge provient de Fronsac, à Bordeaux, et il est élaboré en majorité avec du merlot. Les accords suggérés: poivron, asperges et volaille.

Le troisième rouge est un sangiovese de Toscane, en Italie, parfait pour les viandes rouges grillées.

Le dernier vin est un blanc du Languedoc à base de chardonnay, de grenache blanc et de rolle. Il conseille de le déguster avec du homard, de la noix de coco, des pêches et de l'abricot.

M. Chartier explique que les étiquettes mettront en valeur les aliments à privilégier pour accompagner ses vins. Il précise que le nom des vigneronnés, ceux qui ont produit et récolté les raisins, sera aussi mentionné sur les bouteilles.

«Je suis un gars de terroir, dit-il. Je crois aux gens qui font le vin et ils seront mis en avant.»

Les vins de François Chartier seront offerts à la Société des alcools du Québec (SAQ) le 3 octobre. Prix demandé: moins de 20\$ la bouteille. Plus de 150 000 bouteilles seront bientôt prêtes à être commercialisées. Selon le succès leurs ventes, le sommelier souhaite étendre sa production à d'autres régions viticoles et à de nouveaux accords.

DÉGUSTATION

12-13 CORRECT 14-15 BON 16-17 TRÈS BON 18-19 EXCELLENT 20 EXCEPTIONNEL

Dans les vignes des Cantons-de-l'Est...



JACQUES BENOIT

On ne juge pas un millésime à partir de quelques dizaines de vins, surtout s'il s'agit de vins qui ne sont pas encore en bouteilles. Et donc, en cours d'élevage, soit en cuves inox, soit en fûts de chêne.

N'empêche, ma collègue Karyne Duplessis Piché et moi avons tenté d'évaluer (avec le plus grand des plaisirs) le millésime 2012 pour ce

qui est du vignoble du Québec. Ceci, en dégustant à l'aveugle, dans le vignoble même, très exactement 33 vins, toujours en cours d'élevage, de quatre domaines différents.

Raison: parce qu'il s'agit, comme l'explique ma collègue en détail (voir son texte), d'un millésime que l'on considère comme particulièrement réussi.

« La saison a été très longue, et on a eu une belle maturité, une vendange saine », disait sur place le copropriétaire de l'Orpailleur – l'un des plus anciens et des plus grands vignobles du Québec – Charles-Henri de Coussergues.

Verdict... (mais tout en prenant soin de le prononcer avec prudence,

puisque c'est seulement une fois tous ces vins en bouteilles qu'il sera possible de s'en faire une idée plus juste) ?

Les vins blancs sont de toute évidence de belle qualité et nettement plus homogènes que les rouges, dont le niveau qualitatif est fort variable.

Autrement dit, et comme on l'a souvent signalé, le Québec connaît davantage de succès avec ses blancs qu'avec ses vins rouges.

Exemple, le Vidal 2012 Domaine les Brome, qui est un vin blanc de corps moyen, non boisé, au fort joli bouquet et aux saveurs nettes. Or, Karyne et moi croyions déguster un vin de Chardonnay...

Le Classique 2012 Vidal-Seyval

Domaine Saint-Jacques, marqué par des arômes de pommes, est lui aussi fort correct. « Vidal ou Chardonnay », ai-je noté.

Fait que de Chardonnay, légèrement boisé, un peu plus dense que les deux précédents, harmonieux, le Clos du Feu 2012 Domaine des Pervenches, de Farnham, pourrait fort bien se mesurer à des vins de Chardonnay de France et d'ailleurs.

Pour ce qui est de l'Orpailleur, voir plus bas...

Bref, les amateurs et... les curieux auront de quoi déguster dans le cas des 2012 en frappant à la porte des nombreux domaines viticoles du Québec – soit très exactement 117 à l'heure actuelle.



L'Orpailleur Classique 2012, 15,75\$ (704 221)
Vin blanc fait de 55% de Seyval et de 45% de Vidal, non boisé, récemment mis en bouteilles, il est peu aromatique au nez, la bouche, assez goûteuse, étant plus satisfaisante. Mais, manifestement... il est sous le choc que provoque l'embouteillage, un autre échantillon, prélevé sur une cuve (car l'Orpailleur fait plusieurs mises en bouteilles de ce vin), s'étant montré nettement plus fruité et aromatique. L'attendre quelques mois, donc. 11% (439 caisses). Garde: 2013-2015.

14,8



Côte de Bergerac 2009 La Gloire de mon Père Château Tour des Gendres, 21,65\$ (10 268 887)
Vin rouge d'un vignoble situé au sud du Bordelais. Bien coloré quoique sans rien d'opaque, son bouquet est marqué par des notes un peu chocolatées (le bois). Plus que moyennement corsé, charnu, ses tannins sont aimables, et il a une bonne persistance. 45% Merlot, 25% Malbec, 15% Cabernet Sauvignon et 15% Cabernet franc, avec élevage en fûts, dont 50% de neufs. 14% (149 caisses). Garde: 2013-2016.

16,5



Mâcon-Chardonnay 2011 Bret Brothers, 27,20\$ (11 900 098)
Très beau bourgogne blanc, que j'ai pris, à l'aveugle, pour un Pouilly-Fuissé... Vin dont une petite partie (10%) est vinifiée et élevée en fûts, le reste en cuves inox, d'une couleur à reflets verdâtres, son bouquet est fin et très savamment boisé. La bouche suit, tout au plus de corps moyen, distinguée, équilibrée, avec un boisé discret et très bien marié à l'ensemble. Impeccable. 12,5% (125 caisses). Garde: 2013-2014.

17



Lalande-de-Pomerol 2009 Château Tournefeuille, 26,60\$ (10 699 169)
Bordeaux rouge d'un millésime réputé, son bouquet, qui ne manque pas de nuances, est avant tout dominé par des arômes de fruits rouges. Relativement corsé, bien en chair, ses tannins sont serrés, ce qui lui confère une certaine austérité typiquement bordelaise. 70% Merlot, plus 30% de Cabernet franc, avec élevage en fûts dont le tiers de neufs. Très bon et à prix correct. 12,5% (143 caisses). Garde: 2013-2018

17,2



Navarra 2012 Garnacha Artazuri, 14,55\$ (10 902 841)
Vin rouge espagnol, fait que de Grenache et que son producteur élève en fûts qui ont déjà servi à plusieurs reprises. La couleur est foncée sans être opaque, le bouquet d'assez bon volume, de fruits rouges, et plutôt unidimensionnel. N'empêche, c'est un vin qui a de la matière et de l'éclat, sur des tannins un peu rustiques quoique sans rugosité induite. Fort bon, et à prix doux. 14% (271 caisses). Garde: 2013-2015

15,8

La recommandation de la semaine

Chianti Classico 2010 Fonterutoli Mazzei

Deuxième vin (de jeunes vignes, donc) du Castello di Fonterutoli, son style est particulier, en ce sens qu'il est dénué de rugosité contrairement à tant de chiantis, bien qu'il soit fait principalement de Sangiovese (90%). S'y ajoutent 10% de Malvasia Nera, de Colorino et de Merlot, avec élevage en fûts de chêne français, dont 40% de neufs. Son beau bouquet de fruits rouges est légèrement épicé (le bois), et la bouche n'est pas en reste. D'une bonne concentration, avec du corps et de l'éclat, elle est bâtie sur des tannins qui ont de la fermeté, mais, je le répète, sans rugosité. Le propriétaire de ce domaine, Mazzei, dispose de pas moins de... 120 parcelles de vignes. Savoureux. 13,5% (409 caisses). Garde: 2013-2016.

25,70\$ (856 484)

16,8



L M M J V S D

Le vin du samedi

KARYNE DUPLESSIS PICHÉ, COLLABORATION SPÉCIALE



Fringant comme un tempranillo

Produit par la réputée maison Torres, en Espagne, ce rouge à base de tempranillo est fantastique ! À la première gorgée, il semble nerveux, fringant en bouche. Son attaque acidulée fait penser à la fébrilité d'un cheval qui s'impatiente dans les coulisses d'une corrida. Pour lancer le spectacle, donnez à votre rouge un peu d'aération... et hop, c'est parti ! Sa bouche explose de notes florales, de rose et de violette. Puis, elle devient épicée avec du poivre et du cacao, pour enfin culminer sur des saveurs de cerises fraîches. Le tout servi avec des tannins intégrés et une bonne longueur. Pour 18 \$, vous ne pourrez plus vous en passer. 14 %.

Torres Ibéricos, 17,95 \$ (11180342)

NOUVEL ARRIVAGE CELLIER

QUANTITÉ LIMITÉE

UNE SÉLECTION RAFRAÎCHISSANTE POUR LES VACANCES



UNE SYRAH REMPLIE DE SOLEIL

La fille du réputé Pierre Gaillard signe une syrah aux effluves caractéristiques de violette, d'épices douces, de mûre et de framboise.

PIERRE GAILLARD SYRAH LA DERNIÈRE VIGNE 2011
Vin de pays des collines-rhodaniennes i.g.p.
- Rhône-Alpes, France
Code SAQ : 10678325
- 21,45\$

UNE FIERTÉ DE SON TERROIR 100% CHARDONNAY

Pomme, fleurs blanches, miel, poire et foin animent ce chardonnay fidèle à son terroir, qui offre un boisé subtil et une bouche généreuse.

BRET BROTHERS 2011
Mâcon-chardonnay a.o.c.
- Bourgogne, France
Code SAQ : 11900098
- 27,20\$

*NOTE DES EXPERTS : LE GUIDE DU VIN (PHANEUF)



La modération a bien meilleur goût.

EducAlcool

18+

MAINTENANT OFFERTS DANS L'ESPACE CELLIER DE VOTRE SAQ SÉLECTION.

SAQ SÉLECTION

GOURMAND

Quelle famille!

MARIE-CLAUDE LORTIE
CRITIQUE

Je ne sais pas si je devrais vous en parler.

C'est minuscule. Et je n'en dirai que du bien. Vous allez tous vouloir y aller, avec raison.

Sauf qu'il n'y aura pas de la place pour tout le monde, c'est certain.

Quelques tabourets. Deux comptoirs. Maintenant qu'il fait beau, il y a aussi des tables sur le trottoir. Mais ce n'est pas une cafétéria d'usine d'autos japonaise. Oh non. On appelle ça un microrestaurant.

Je vous parle de La Famille, rue Gilford près de Saint-Denis, nouveau troquet d'une bande d'adorables lurons, dont, aux fourneaux, les frères Jérémy et Maxime Daniel-Six, le premier connu pour son art du sucré, le deuxième plus salé.

« Tu devrais essayer. Un des chefs, je l'ai reconnu du Chateaubriand », m'a dit l'amie française qui m'a fait découvrir les lieux, en parlant de Jérémy.



On va à La Famille le matin, le midi ou pour le 5 à 7. À 19 h, tout ferme.

C'est ainsi que je m'y suis lancée en courant. Le restaurant d'Inaki Aizpitarte et de Laurent Cabut est sur ma courte liste de tables préférées dans le monde entier. Qu'un ancien soit rendu ici avait de quoi intriguer, mystifier, séduire à fond.

On va à La Famille le matin, le midi ou pour le 5 à 7. À 19h, tout ferme. Ce n'est pas coulé dans le béton pour toujours, mais pour le moment, il en est ainsi.

Pas grave. Le brunch du samedi est superbe. Et les repas

du midi aussi. Le café de 49th Parallel impeccable. Les vins du genre « importations privées petits producteurs naturels » aussi.

On veut s'abonner.

Au brunch, le menu est copieux. Généreux. Pain perdu

aux ananas rôtis, clémentines et crème au citron vert. Granola crunchy. Brioches tout cochon. Sucré ou salé, on se régale.

Adoré, par exemple, la salade mexicaine, tableau multicolore allumé comme le printemps. Avocat, haricots, ananas, poivrons... Les textures crémeuses, croquantes, se frôlent, se complètent. Les saveurs sucrées, salées s'entremêlent. Le bonheur vitaminé tout sauf endormant.

La brioche? Un festival costaud de cochonnailles sans vergogne. Du boudin, en morceaux et en mousse. Des champignons de Paris et portobellos poêlés, du bacon artisanal soyeux et fondant. Le tout sur une brioche maison, car vous ai-je dit que Jérémy boulange?

L'abondance au menu

D'ailleurs, nul besoin de prendre une grande assiette de bûcheron qui a couru 21 km pour le petit-déjeuner. Les viennoiseries abondent, en commençant par un chausson poire-mûre aussi craquant, beurré et feuilleté que décalé – bye-bye, les pommes – qui vaut le détour.

Le midi, le menu reste dans les mêmes zones gourmandes. Tartine au boudin, burger au porc effiloché et à l'aubergine, boudin et chou de Bruxelles...

On a aimé le toast aux champignons et au cheddar, un sandwich ouvert tout simple, où le bonheur est une montagne de champignons de Paris, portobellos et pleurotes sous une montagne de mesclun et une montagne de cheddar fondu. Le tout sur une fondation de pain de campagne grillé. Pour amateurs de délices solides végétariens. Autre option: un plat d'asperges, avec grain de pommes grenades, feta, feuilles variées – mâche, roquette – et vinaigrette à l'orange. C'est sucré, salé, croquant – les asperges sont cuites parfaitement –, crémeux. La sauce aux agrumes

C'est minuscule. Et je n'en dirai que du bien. Vous allez tous vouloir y aller, avec raison. Sauf qu'il n'y aura pas de la place pour tout le monde, c'est certain.

juste assez parfumée complète le tableau comme un point d'orgue sur le fromage de brebis. Un bel équilibre dans une création toute simple. Le punch: un émincé d'échalote au gingembre qui donne une petite note orientale. On l'avait déjà goûté, bonheur, dans la salade verte. On en veut encore.

Pour le dessert, on se lance sur les créations sucrées de Jérémy. Cannelé au pastis, financier lime-bleuet, brownie à l'espresso... On sent un petit lien de parenté avec Olive + Gourmand. D'ailleurs, on y a croisé les propriétaires Dyan et Éric, partis eux aussi se régaler à cette autre bonne petite table de la métropole. Nouveau coup de cœur.

LA FAMILLE

418, rue Gilford
514-508-8700
Ouvert de 7h à 19h.

> Prix: soupe 6\$, salade verte 5\$, plats de 10 à 17\$. Viennoiseries de 2,50\$ à 4,75\$. Vins au verre de 6 à 10\$.

> Carte de vins: ici, on ne sert que des vins nature et bios. À moins de 10\$ au verre taxes incluses, précise la sommelière Sophie Duchastel, qui travaille notamment avec des produits Cubis (embouteillage alternatif qui réduit les coûts). Mais on ne choisit quand même que des petits producteurs. Pas seulement, mais beaucoup de vins importés par La QV, puisqu'un des membres de cette agence, Cyril Kérébel, fait aussi partie de La Famille.

> Style: cuisine ouverte, tuiles blanches sur les murs, tabourets, comptoir de bois. Hyper convivial. Présentation des plats très soignée.

⊕ Une cuisine particulièrement savoureuse dans un tout petit lieu sans prétention, à prix très raisonnables, avec du bon vin.

⊖ C'est vraiment minuscule. Surtout quand il pleut ou qu'il fait froid et qu'on ne peut pas manger sur la terrasse.

On y retourne? Oui. Tout de suite.

PARCE QUE VOUS REDÉCOUVREZ VOTRE ÉDITION DU DIMANCHE



LIVRÉE GRATUITEMENT TOUS LES MATINS AVANT 5H30

La Presse+ livre une édition tous les dimanches. Prolongez votre plaisir avec vos sections Actualités, Débats, Arts, Sports et Affaires. La Presse+, accessible 7 jours sur 7.

Découvrez-en plus sur LaPressePlus.ca



iPad est une marque de commerce d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

AU MENU



Bière
Gose

Charmante création signée Les trois mousquetaires

Originaire des villes de Leipzig et de Goslar, en Allemagne, la gose (prononcez « go-sse », en accentuant le e final) demeure un style de bière très rarement embouteillé en Amérique du Nord, et pratiquement jamais au Québec. C'est donc avec beaucoup d'excitation que nous avons appris la récente sortie sur les tablettes de la Gose des Trois mousquetaires. De couleur jaune paille avec une mousse timide, elle révèle un nez de blé et de coriandre. En bouche, le sel et l'acidité dominent les saveurs. Son faible taux d'alcool (3,8 %) et son côté rafraîchissant en font une bière très facile à boire. Qui sait ? Elle plaira peut-être même à ceux qui n'aiment pas la bière. Offerte en format de 375 ml dans les dépanneurs spécialisés et certaines épicerie

4/5

— Catherine Schalger

PHOTO ANNE GAUTHIER, LA PRESSE



Fromage
Le petit Bois blond

Le fromage d'un repas



Inspiré du Mont D'or, le petit Bois blond (de la fromagerie Pâturages Comtois, en France) perdrait probablement le test du goût contre le grand classique de la Franche-Comté (et de la Suisse, où on l'appelle plutôt le Vacherin-Mont-D'Or). Mais il est loin d'être sans intérêt pour autant. D'abord parce qu'on le trouve plus régulièrement que ses rivaux, offerts quelques semaines seulement par année. Puis parce qu'il est plus abordable, et vendu dans un petit format. Même pasteurisé, très doux, il dégage quelques notes intéressantes de beurre et de noisettes. On le servira de préférence chauffé doucement dans sa petite boîte, au four, jusqu'à ce que, sous sa croûte lavée, sa pâte soit chaude et coulante. On le déguste à la petite cuillère, sur des tranches de viande séchée des Grisons ou de jambon, des champignons sautés, des pommes de terre, quelques cornichons et une salade à l'huile de noix. C'est une raclette sans le four, une fondue sans caquelon à racler ensuite, un repas sans effort qui épate. Vendu dans les fromageries.

4/5

— Violaine Ballivy

PHOTO HUGO-SEBASTIEN AUBERT, LA PRESSE

CIRCUITS GOURMANDS

PROMOTION



ESCAPADES GOURMANDES AU COEUR DE LA MONTÉRÉGIE



Vous êtes fin gourmet? Vous adorez les grands espaces? Partez à la découverte du Cœur de la Montérégie! Ce magnifique et verdoyant coin de pays s'avère en effet une destination parfaite pour tous les épicuriens. À seulement 30 minutes de la métropole, cette région du Québec a de quoi éveiller et séduire tous vos sens, satisfaire votre curiosité et votre côté gourmand. Elle offre notamment certains des meilleurs circuits gourmands de la province, grâce à ses nombreux vergers et ses réputés cidreries et vignobles. Vous pouvez découvrir la gastronomie régionale et les produits locaux du Cœur de la Montérégie en partant simplement à l'aventure ou encore en parcourant ces routes thématiques telles que la Route des cidres, la Route des vins 4 Monts et la Route du Richelieu, trois parcours emballants. Outre des cidreries et des vignobles, vous trouverez sur votre route des fermes à visiter, des producteurs et artisans à rencontrer, des boutiques du terroir à découvrir, des tables gourmandes où savourer un bon repas et des établissements de charme où s'héberger.

DÉCOUVREZ DES PRODUITS VARIÉS ET AUTHENTIQUES

Le Cœur de la Montérégie regorge d'une foule de produits du terroir prêts à satisfaire les plus fins palais. Cette région profite en effet d'un microclimat qui favorise l'élevage et la pousse des végétaux. Vous y trouverez entre autres du foie gras savoureux, du pigeonneau exquis, des fromages de chèvre originaux, des confitures maison uniques et des chocolats fins délicieux. Vous trouverez aussi chez les producteurs une grande diversité de fruits et de légumes en formule « cueillez et croquez ». Fraises, framboises, pommes... s'offrent aux plaisirs de vos doigts et de vos papilles. Bref, ce coin de pays offre tout ce qu'il vous faut pour vous mettre en appétit!

RECHERCHEZ LE LABEL : LES INÉDITS

Tout nouveau, ce sceau sélect permet désormais d'identifier et de reconnaître les délicieux produits provenant du Cœur de la Montérégie, un territoire qui regroupe les municipalités de Rougemont, Saint-Paul-d'Abbotsford, Marieville, Sainte-Angèle-de-Monnoir, Richelieu, Ange-Gardien, Saint-Mathias-sur-Richelieu et Saint-Césaire. Emblème de qualité et d'exception, ce sceau est un signe de passion et de savoir-faire auquel tous les amateurs de produits raffinés peuvent se fier sans hésiter. Recherchez donc ce label sur la porte des boutiques et des ateliers de la région ou directement sur les produits fins qu'on y propose.

L'aventure vous tente ? Le site Internet de Tourisme au Cœur de la Montérégie, au www.tourismecoecoeurmonteregie.ca, est votre meilleur allié pour planifier une escapade dans cette région fascinante. Et en guise de parfait complément à votre visite, procurez-vous le tout nouveau livre *Recettes et inspirations signées Emilie C. Brochu - Les inédits au Cœur de la Montérégie*. Résidente de Rougemont, la chef Emilie C. Brochu, remarquée à titre de finaliste à l'émission *Les Chefs!* en 2011, est maintenant porte-parole de la région. Cette dernière s'est laissée inspirer par les producteurs et leurs produits pour concocter 35 plats, tous aussi délicieux les uns que les autres. Alors, chers épicuriens, laissez-vous séduire!

Pour en savoir plus sur le cœur de la Montérégie et visionner la nouvelle vidéo promotionnelle, visitez www.youtube.com/watch?v=JPut9GAhMnE



Tourisme
AU COEUR DE LA MONTÉRÉGIE

ROUGEMONT | SAINT-PAUL-D'ABBOTSFORD | MARIEVILLE | SAINTE-ANGÈLE-DE-MONNOIR
RICHELIEU | ANGE-GARDIEN | SAINT-MATHIAS-SUR-RICHELIEU | SAINT-CÉSAIRE



Emilie C. Brochu
Porte-parole

À seulement 30 minutes de Montréal, venez faire des découvertes exquises! Des verriers aux cidriculteurs, des éleveurs aux chocolatiers, les créateurs d'ici allient avec raffinement, terroir, traditions et inventivité. Recherchez le sceau «Les Inédits» apposé sur les portes des boutiques ou ateliers et sur nos produits, emblème de qualité et d'exception, de passion et de savoir-faire!

tourismecoecoeurmonteregie.ca





L'atelier de cuisine

CHAQUE SEMAINE, UN INGRÉDIENT
OU UN THÈME ET BEAUCOUP DE SIMPLICITÉ,
COMME DOIT L'ÊTRE LA CUISINE!



La femme à tête de violon



CHRISTELLE TANELIAN
TEXTES ET PHOTOS
COLLABORATION SPÉCIALE

Les têtes de violon, ou crosses de fougère, me font penser à des vedettes : un brin précieuses et souvent inaccessibles.

En bonnes vedettes, les têtes de violon sont capricieuses : on ne les trouve sur les étals des marchés que quelques semaines par année et il faut les cuisiner avec précaution si on ne veut pas risquer l'intoxication alimentaire et tous les désagréments qui y sont liés – façon post-concert punk dans un bar berlinois.

Néanmoins, une fois sur scène – dans l'assiette –, elles se révèlent et enjolivent n'importe quel plat de leur forme unique et de leur belle couleur vert vibrant. Bref, je suis conquise ; et si Gainsbourg était « l'homme à la tête de chou », moi – en toute modestie, bien sûr, et puisqu'il faut bien que finisse cette métaphore filée –, je veux bien être la femme à tête de violon !

Comment préparer les têtes de violon ?

Disposer les têtes de violon dans un sac de plastique refermable et secouer vigoureusement pour détacher les écailles brunes. Transférer les têtes de violon dans un bol, les laisser tremper quelques minutes puis les rincer plusieurs fois. Si les extrémités des tiges sont brunes, les couper à l'aide d'un couteau. Porter une casserole d'un litre d'eau à ébullition avec 1 c. à thé de bicarbonate de soude (qui aide à fixer la couleur des têtes de violon) et cuire les têtes de violon pendant 5 minutes. Jeter l'eau de cuisson et faire l'opération une deuxième fois. Les têtes de violon sont prêtes à être consommées.

Notes : on recommande de ne pas manger les têtes de violon crues. Au marché, recherchez des crosses bien enroulées et vertes avec leurs écailles brunes. Les crosses déroulées ne sont pas comestibles. Réfrigérez les têtes de violon au plus vite, car elles sont fragiles.

SPAGHETTI AU PESTO DE BASILIC, TÊTES DE VIOLON ET POIS MANGE-TOUT

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

- > 2 portions de spaghettis
- > 4 c. à thé de pesto de basilic (maison ou du commerce)
- > 100 g (1/4 lb) de têtes de violon
- > 100 g (1/4 lb) de pois mange-tout, parés
- > Minibocconcini, au goût
- > Sel, poivre du moulin
- > Pour servir : parmesan frais râpé, feuilles de basilic frais ou de menthe

PRÉPARATION

1. Préparer les têtes de violon comme indiqué ci-dessus.
2. Pendant ce temps, cuire les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et réserver.
3. Plonger les pois mange-tout dans une autre casserole d'eau bouillante et cuire 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réserver.
4. Pour assembler, mélanger les spaghettis et le pesto et disposer sur l'assiette de service. Recouvrir les spaghettis de têtes de violon, de pois mange-tout et de bocconcini. Servir immédiatement accompagné de parmesan râpé, d'un bon tour de poivre du moulin et de quelques feuilles de basilic ou de menthe.

TABOULÉ CRÉMEUX AUX TÊTES DE VIOLON ET AU CONCOMBRE

Pour 2 personnes

INGRÉDIENTS

Pour le taboulé

- > 100 g (1/4 lb) de têtes de violon
- > 1/2 tasse de boulgour fin (blé concassé) ou de quinoa blanc cuit
- > 3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- > 5 c. à soupe de jus de citron
- > 1/2 concombre, taillé en rubans
- > 2 oignons verts, hachés
- > 25 g de fromage feta, émietté
- > Une dizaine de feuilles de menthe fraîches
- > Sel, poivre du moulin

Pour la sauce

- > 3 c. à soupe de yogourt nature
- > 1 gousse d'ail dégermée, très finement haché
- > 1 c. à soupe d'huile d'olive
- > 5 feuilles de menthe, finement hachées
- > Sel, poivre du moulin
- > Un peu d'eau

PRÉPARATION

Les têtes de violon

1. Rincer le boulgour et bien l'égoutter en le pressant contre les parois d'une passoire fine ou d'un chinois. Il faut

en retirer le maximum d'humidité possible. Disposer le boulgour dans un bol, l'arroser d'huile d'olive et de jus de citron et mélanger.

La sauce

1. Dans un bol, mélanger le yogourt, l'ail, l'huile d'olive, la menthe, le sel et le poivre. Ajouter un peu d'eau au besoin : on doit obtenir une sauce crémeuse épaisse, mais coulante.
2. Goûter le boulgour : celui-ci doit avoir « gonflé », les grains doivent être tendres, mais légèrement croquants sous la dent. Sinon, attendre quelques minutes avant d'ajouter la sauce au yogourt. Lorsque le boulgour est tendre, ajouter la moitié de la sauce au yogourt et mélanger. Répartir les rubans de concombre, les têtes de violon, les oignons, la feta et les feuilles de menthe sur le dessus de la salade. Saler, poivrer et servir immédiatement accompagné du reste de sauce.

Note : ce taboulé crémeux est l'accompagnement idéal pour des côtelettes d'agneau grillées au barbecue.

Christelle Tanielian est l'auteure du blogue gourmand www.christelleisflabbergasting.com

