



# *Les dimanches gourmands à La Tienda*

**25 RECETTES DE MONIQUE HOULE**



**SERVIES AUX MARCHEURS  
DU CENTRE LA TIENDA  
2014 - 2015**





**MONIQUE HOULE**

[www.facebook.com/pages/  
Zeste-Paprika/403945196345145](http://www.facebook.com/pages/Zeste-Paprika/403945196345145)

*J'ai l'impression de cuisiner depuis toujours. Encouragée par mon père qui a été mon premier professeur de cuisine, c'est vers l'âge de 15 ans que j'ai fait mes débuts.*

*Puis, ce fut au tour des cours de cuisine dont ceux de l'Académie culinaire. Puis l'achat de nombreux livres de cuisine au point où je n'ose plus les compter.*

*Peu à peu, j'ai développé un intérêt marqué pour la cuisine d'ailleurs. Un voyage en Europe en 1971 m'a fait découvrir de nouveaux saveurs, de nouveaux plats et d'autres façons de faire. Une nouvelle passion était née !*

*Puis, plus récemment, je crois que ce sont les émissions de Josée di Stasio qui m'ont vraiment motivée à me dépasser, à faire plus, à faire mieux. Toujours mieux.*

*J'adore cuisiner pour les autres. À chaque fois, j'y vois là une occasion de me plonger dans mes livres de recettes et de choisir des plats qui sauront ravir mes invités.*

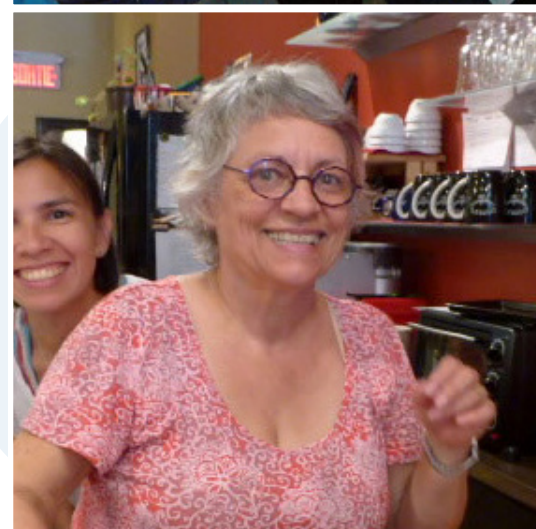
*Alors, c'est avec joie que j'ai accepté en 2014, l'invitation d'Anne St-Hilaire. J'allais cuisiner pour les amis de La Tienda d'ici à Compostelle et j'étais aux nues !*

*Vous avez été pour moi une inestimable source de plaisir et de bonheur et je vous en remercie de tout cœur.*

*Monique Houle*



# Centre La Tienda D'ici à Compostelle inc.





# Les soupes

- Soupe aux lentilles p. 6-7
- Soupe froide aux carottes et aux fruits p. 8-9
- Soupe froide au melon d'eau et à la menthe p. 10-11
- Gazpacho p. 12-13
- Soupe aux légumes et crème de poivrons rôtis p. 14-15
- Mijoté de poisson, curcuma et épices indiennes p. 16-17

# INGRÉDIENTS

2 à 4 portions

- 275 g de lentilles vertes ou brunes
- 150 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon émincé
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 conserve 398 ml de tomates en dés
- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 1/2 c. thé d'origan séché
- Sel et poivre noir moulu
- 1 l de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 c. à s. de fines herbes fraîches (ex. basilic, romarin, persil), pour garnir



## PRÉPARATION

Rincer les lentilles, les égoutter puis les mettre dans une grande casserole d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir 3-4 minutes. Égoutter, jeter l'eau et réserver les lentilles.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis y cuire l'oignon à feu moyen, environ 5 minutes. Incorporer l'ail et cuire une minute de plus, en brassant, pour éviter qu'il brûle. Ajouter les lentilles, les rondelles de carottes, les dés de tomates, la purée de tomates et l'origan. Verser un litre de bouillon de légumes ou de poulet. Poivrer au goût.

Porter à ébullition, puis baisser le feu, couvrir et cuire à feu doux pendant 30 minutes. Saler et garnir de fines herbes juste avant de servir.

## Soupe aux lentilles

*Je ne compte plus le nombre de soupes aux lentilles que j'ai préparées dans ma vie mais celle-ci est devenue ma préférée et je la refais souvent et toujours avec plaisir.*



# INGRÉDIENTS

6 portions

- 1 melon cantaloup
- 2 pêches mûres\*, pelées et coupées en morceaux
- 1 mangue bien mûre\*, pelée et coupée en morceaux
- 1 ½ tasse jus de carottes
- 1 c. à s. jus de citron frais
- 1/4 c. thé clou de girofle moulu
- Pincée de sel
- Bleuets pour garnir

\* Des fruits surgelés feront aussi bien l'affaire.



## PRÉPARATION

Peler le melon, l'épépiner et le tailler en morceaux. Mettre dans une casserole et ajouter les morceaux de pêches, de mangue, le jus de carottes, le jus de citron, le clou de girofle et le sel.

Chauffer à feu doux durant environ 3 minutes, le temps que les fruits ramollissent un peu. Retirer du feu, puis réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main. Réfrigérer au moins deux heures. Verser dans des bols et garnir de bleuets.

## Soupe froide aux carottes et aux fruits

Une autre belle et savoureuse façon de célébrer l'été en mariant légumes et fruits. Cette soupe se prépare en peu de temps et se déguste le sourire aux lèvres.

# INGRÉDIENTS

4 à 6 portions

- 4 tasses bien pleines de melon d'eau coupé en cubes
- 6-8 fraises mûres
- 6 feuilles de menthe hachées finement (6 ou plus, au goût)
- 1/4 oignon rouge émincé grossièrement
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 c. à s. d'un vinaigre de qualité
- Pincée de sel et de poivre rose ou blanc
- Une pincée de sucre peut s'avérer nécessaire selon la saveur du melon



## PRÉPARATION

Placer d'abord les cubes de melon dans le robot et «*pulser*» quelques fois pour liquéfier un peu. Puis, ajouter tous les autres ingrédients et liquéfier complètement. Goûter et ajuster (+/- sel ou sucre, +/- vinaigre, +/- menthe).

Verser dans un grand bol placé au frigo pendant quelques heures. Servir bien froide. Décorer d'une feuille de menthe ou de petits cubes de melon.

## Soupe froide au melon d'eau et à la menthe

L'été venu, quel plaisir de préparer une soupe froide et rafraîchissante !

# INGRÉDIENTS

6 portions

- 1,8 kg tomates italiennes, pelées et épépinées (ou 5 boîtes 398 ml de tomates en dés)
- 2 poivrons émincés grossièrement
- 2 concombres pelés, épépinés et émincés grossièrement
- 4 gousses d'ail
- 100-120 ml vinaigre de vin rouge
- 220 ml huile d'olive
- Sel et poivre

## GARNITURE

- 60 g tomate, coupée en petits dés
- 60 g poivron jaune ou orange, coupé en petits dés
- 60 g concombre, coupé en petits dés
- 14 g croûtons (ou 1 tranche pain rôti coupée en dés)



# PRÉPARATION

La veille ou au moins 6-8 heures avant de servir, placer tous les ingrédients (sauf garniture) dans un grand bol et laisser mariner au frigo.

Peu avant de servir, passer le mélange au robot culinaire, par petites quantités, en ayant soin de conserver une texture. Verser à mesure dans un deuxième grand bol.

Au moment de servir, verser dans des bols individuels et, soit vous garnissez vous-même avec les ingrédients de la garniture, soit vous les déposez dans de jolis petits bols que vous placez sur la table, en suggérant aux convives d'ajouter ce qui leur plaît.

## Gaspacho

Des recettes de gazpacho, il y a en tout plein, mais vous aimerez la mienne. Vraiment. Je la prépare sans pain, misant ainsi sur un maximum de saveurs. Olé !



# INGRÉDIENTS

6 à 8 portions

- 4 grosses carottes coupées en rondelles
- 3 panais coupés en rondelles
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 céleri-rave (taille moyenne) coupé en cubes
- 1 rutabaga (de petite taille ou la moitié d'un gros) coupé en petits cubes
- 3/4 l bouillon de légumes ou poulet
- 3/4 l soupe bio au piment rouge grillé et tomate de marque Pacific
- 1-2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Fines herbes telles persil ou coriandre, au moment de servir (facultatif)



## PRÉPARATION

Dans une grande marmite, à feu moyen, faire d'abord sauter les oignons pendant quelques minutes, dans l'huile d'olive, en ajoutant l'ail en cours de préparation.

Ajouter les autres légumes, le bouillon et la soupe; puis monter le feu pour amener le tout au point d'ébullition. Baisser le feu et cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

## Soupe aux légumes et à la crème de poivron rôti

Cette soupe, je l'ai créée intuitivement. J'avais acheté un contenant de crème de tomates et de poivrons rôtis (Pacific) sans but précis et puis, en préparant ma soupe aux légumes d'automne, j'ai eu la bonne idée de l'ajouter. On me la redemande !



# INGRÉDIENTS 4 portions

- 4-5 petits filets de poisson blanc à chair ferme (Pangasius, Tilapia)
- 2-3 tasses bouillon de poulet
- 4 carottes tranchées en fines rondelles
- 2 branches de céleri coupées en fines tranches
- 2 petits oignons en fines tranches
- 1/2 tasse grains de maïs frais ou congelés
- 2 c. à s. coriandre fraîche hachée grossièrement
- 1 c. à s. de Masala au poisson du Bengale\* moulu
- 1 tasse petits pois verts (surgelés)
- 1 c. thé curcuma
- Un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

\* Le mélange Masala est celui de Philippe DeVienne. On peut remplacer par un mélange de graines de coriandre, graines de moutarde, de curcuma, de cumin, de piment séché, de fenouil, moulu au mortier et pilon.



## PRÉPARATION

Placer tous les légumes – sauf les petits pois - dans un grand poêlon (avec couvercle) et recouvrir complètement de bouillon. Ajouter le curcuma, le mélange d'épices, le sel, le poivre et mélanger. Déposer les filets sur les légumes et parsemer avec la moitié de la coriandre fraîche.

Amener le tout à ébullition. Dès que le liquide bout, mettre le couvercle, baisser le feu à « moyen-bas » et laisser mijoter environ 20 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les pois verts et les grains de maïs. Éteindre le feu et laisser reposer cinq minutes avant de servir.

Décorer avec le reste de la coriandre fraîche.

## Mijoté de poisson, curcuma et épices indiennes

Les saveurs d'ailleurs m'inspirent. Elles invitent mes papilles gustatives à tenter de nouvelles expériences culinaires. Ainsi, ce mijoté de poisson parfumé aux épices indiennes est devenu un de mes préférés.





# Les plats principaux

- Salade de pâtes et poulet p. 20-21
- Effiloché de porc ou de poulet p. 22-23
- Granissimo avec courge rôtie, figues et pacanes au sirop d'érable p. 24-25
- Mijoté de poulet et saucisses aux pommes p. 26-27
- Mini-muffins jambon et fromage p. 28-29
- Paella à Monique, poulet, crevettes, moules et chorizo p. 30-31
- « Pimientos del piquillo » farcis aux crevettes p. 32-33
- Sandwich au poulet à la mayonnaise de coings p. 34-35
- Saumon et épinards sur galette de riz p. 36-37
- Poulet en croûte de pacanes p. 38-39

# INGRÉDIENTS

4 portions

- 2 tasses poulet cuit, coupé en bouchées
- 2 tasses pâtes cuites - type spirale
- 1 tasse tomates-cerise coupées en deux
- 1 poivron rouge ou orange, coupé en dés
- 1/2 tasse olives vertes dénoyautées
- 1/4-1/3 concombre anglais, tranché finement
- 1/2 oignon rouge, tranché finement
- 1/4 tasse persil frais haché finement

## VINAIGRETTE

- 4 c. à s. huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à s. vinaigre de vin blanc
- 1 c. à s. mayonnaise - ou plus, au goût
- 1 c. thé moutarde de Dijon
- 1/4 c. thé Sel de mer
- Poivre noir fraîchement moulu



# PRÉPARATION

Dans un pot avec couvercle, verser tous les ingrédients de la vinaigrette et mélanger vigoureusement.

Placer tous les ingrédients de la salade - sauf le persil - dans un grand bol, y verser de la vinaigrette et touiller.

Ajuster la quantité de vinaigrette au goût.

Décorer de persil, au moment de servir.



# Salade de pâtes et poulet

Un restant de poulet ? Pourquoi ne pas en faire une salade toute simple mais qui fera plaisir à toute la famille. Le choix de légumes se décline à l'infini, selon vos préférences.



# INGRÉDIENTS

6 à 8 portions

## VIANDE

- 1,8 kg rôti échine de porc. (ou équivalent en poitrines de poulet) (sans os et non-ficelé)
- Sel et poivre

## SAUCE

- 398 ml tomates en dés (en conserve)
- 1/2 tasse Ketchup
- 1 ½ c.s. sauce Worcestershire
- 1/4 tasse vinaigre de cidre de pommes
- 1 c.s. mélasse
- 1 c.thé paprika fumé (doux)
- 1 c.s. sauce soya (ou tamari sans gluten)
- 1 oignon émincé grossièrement
- 1 c.s. épices à steak
- Sel et poivre



# PRÉPARATION

Placer les ingrédients de la sauce dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance homogène. Saler et poivrer le rôti. Le déposer dans la mijoteuse avec la sauce. Couvrir et cuire 8 heures à température élevée ou 10 heures à chaleur douce. Placer la viande sur une grande assiette et couvrir de papier aluminium. Laisser tiédir environ 15 minutes.

Entre-temps, verser la sauce dans une petite casserole et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser réduire de moitié. Effiloche la viande à l'aide de 2 fourchettes. Ajouter la sauce et bien mélanger.

Servir en sandwich (avec cornichons à l'aneth), sur purée de patates douces ou sur une demi-patate douce cuite au four (garnir de crème sûre et d'oignons verts).

## Effiloché de porc ou de poulet

Vous avez une mijoteuse ? Alors, ne résistez plus à la tentation de préparer un effiloché, qu'il soit de porc. ou de poulet ! Vous aurez de la viande savoureuse à souhait, à déguster en sandwich, sur une patate douce écrasée ou encore sur une purée de pommes de terre.



# INGRÉDIENTS

2 portions

- 1 tasse Granissimo Mélange Andin
- 1 tasse de courge coupée en dés
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1 gros poivron rouge
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- Quelques figes fraîches ou séchées
- 1/2 tasse de pacanes ou noix de grenoble
- Romarin frais ou herbes de Provence
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sirop d'érable
- Sel rose



## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400 °F. Déposer les morceaux de courge, lanières de poivron, l'oignon et l'ail pressé sur une plaque allant au four, arroser d'huile d'olive, parsemer d'herbes ou simplement de romarin et enfourner. Laisser rôtir entre 20 et 25 minutes.

Entre temps, cuire le mélange Granissimo tel qu'indiqué sur l'emballage. Une fois cuit, saler au goût. Faire caraméliser les pacanes dans un poêlon quelques minutes avec un peu d'huile et du sirop d'érable.

Servir le Granissimo avec les légumes rôtis et quelques figes fraîches ou séchées, coupées en quartiers. Garnir avec les pacanes caramélisées et un peu de coriandre fraîche. Verser un filet de sirop d'érable et de vinaigre balsamique sur les légumes.

## Granissimo avec courge rôtie, figes et pacanes au sirop d'érable

Gogo Quinoa commercialise d'excellents produits à base de quinoa. Granissimo est le nom d'une de leurs gammes... À laquelle j'ai ajouté légumes, fruits et noix, pour une ravissante salade aux couleurs chaudes de l'été.



# INGRÉDIENTS

4 portions

- 2 poitrines de poulet coupées en bouchées
- 2 saucisses au poulet fines herbes (ou autre, au choix), coupées en bouchées
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 panais en rondelles
- 1 pomme en fines tranches
- 2 carottes en rondelles
- 1/3 tasse raisins secs
- 2 tasses bouillon de poulet (ou assez pour recouvrir la préparation)
- 1 c. thé cannelle
- 1/2 tasse persil frais haché finement
- 1/4 tasse huile d'olive



## PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olive dans un grand poêlon à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire 5 minutes. Ajouter l'ail et cuire une minute de plus. Incorporer tous les autres ingrédients et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



## Mijoté de poulet & saucisses aux pommes

Qui n'aime pas les mijotés ? D'ailleurs, quelle heureuse façon de parfumer la maison en automne. Les pommes ajoutent une note toute en douceur et se marient parfaitement au poulet et à la saucisse.



# INGRÉDIENTS 12 muffins

- 90 g tranches de jambon, émincées finement (ou Prosciutto ou Serrano)
- 2/3 tasse fromage cheddar râpé
- 65 g farine de riz brun \*
- 30 g farine de millet \*
- 10 g poudre d'amandes (ou amandes moulues) \*
- 1/2 c. thé poudre à pâte
- 1/4 c. thé bicarbonate de soude
- 6 tomates-cerise ou tomates-raisin (les plus petites des deux), coupées en deux
- 1 c. à s. romarin frais, émincé finement
- 1/3 tasse lait (nature et sans sucre)
- 2 c. à s. huile d'olive
- 1 œuf battu légèrement
- Sel et poivre

Attention : omettre le sel si on opte pour le prosciutto ou serrano

\* Pour une version avec gluten, utiliser simplement 105 g de farine de blé.



## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400F (200C). Graisser un moule à mini-muffins (si nécessaire). Mesurer et verser les farines, les poudres à lever, le sel et le poivre dans un grand bol.

Placer l'œuf, le jambon, le fromage, l'huile d'olive, le lait et le romarin dans un autre bol. Bien mélanger, verser le mélange œuf, jambon, fromage, dans le bol de farines et mélanger doucement pour bien intégrer le tout.

Répartir la préparation dans les 12 moules à mini-muffins. Insérer les demi-tomates (face coupée vers le haut, dans chacun des muffins. Cuire 15 à 18 minutes, puis dorer sous le grill quelques minutes.

Servir chaud ou température pièce.

## Mini-muffins jambon et fromage

C'est pour une occasion bien spéciale que j'ai créé ces petits muffins. Anne Saint-Hilaire, fondatrice de La Tienda, fêtait ses 50 ans et elle m'avait confié le mandat de préparer un repas pour une vingtaine de personnes. Ces mini-muffins étaient nés !



# INGRÉDIENTS

12 à 15 portions

- 36 crevettes (2 ou 3 crevettes par personne)
- 100 ml huile d'olive
- 1,5 - 2 g de safran
- 2 l de bouillon de poulet (en tetra-pak)
- 18 hauts de cuisse de poulet, désossés
- 2 oignons hachés grossièrement
- 2-3 poivrons rouges hachés grossièrement
- 3 gousses d'ail émincées
- 200 g Chorizo espagnol (sans la peau et coupé en tranche de 3 mm)
- 750 g riz espagnol à paëlla
- 3 tomates épépinées et coupées en dés (ou boîtes 398 ml de tomates en dés)
- 3-4 feuilles de sauge
- 1 c. thé paprika fumé espagnol
- 24 palourdes\* (facultatif)
- 1 kg moules nettoyées \* (facultatif)
- 170 g pois verts (congelés)
- 2 échalotes (oignons verts) émincées
- 1 petite poignée de persil plat émincé
- Sel et poivre au goût

# PRÉPARATION

## MISE EN PLACE

Ayez tous les ingrédients mesurés, pesés et émincés à l'avance pour ne pas interrompre le rythme de la préparation.

## ET C'EST PARTI !

- Une vingtaine de minutes avant la cuisson de la paëlla, verser le bouillon dans une casserole.
- Décortiquer les crevettes et placer les écales dans la casserole contenant le bouillon pour le parfumer. Cuire à feu doux et lorsque les écales auront rosé, les retirer du bouillon, puis y ajouter la sauge, le safran et le paprika fumé. Faire mijoter à feu très doux.

## CUISSON

- Chauffer la moitié de l'huile dans le poêlon et amener au point de fumée. Jetez-y les hauts de cuisse de poulet, le temps nécessaire pour bien dorer les deux côtés. Retirer les morceaux de poulet du feu; ils cuiront plus tard avec le riz.
- Verser le reste de l'huile, baisser légèrement le feu et sauter les oignons et les poivrons pendant 3-4 mn. Ajouter l'ail et cuire 1 mn de plus en veillant à ce qu'il ne brûle pas.
- Ajouter les tranches de chorizo et faire dorer deux minutes.
- Verser le riz et, avec une cuillère de bois, bien mélanger celui-ci aux légumes, en ayant soin aussi de bien l'enrober d'huile.

• Ajouter le bouillon, les morceaux de poulet,

les palourdes (si vous désirez) et les dés de tomates. Bien brasser le tout une dernière fois. Laisser cuire 8-10 mn. IMPORTANT : NE PLUS BRASSER LE RIZ JUSQU'À LA FIN DE LA CUISSON.

- Ajouter les crevettes et les moules en les enfonçant délicatement dans le riz, toujours sans brasser. Cuire 8 à 10 mn ou jusqu'à l'absorption quasi-complète du bouillon.
- Goûter quelques grains et, si le riz est cuit, baisser encore un peu le feu, puis ajouter les pois verts en les intégrant avec une fourchette sans trop déranger le riz, ni gratter le fond du plat.
- Décorer avec les oignons verts et le persil. À ce stade-ci, le bouillon devrait être complètement absorbé.
- Idéalement, on laisse le riz caraméliser au fond du poêlon et sur les côtés tout en évitant qu'il brûle. Dans le doute, retirer du feu plus tôt que tard, car la cuisson se poursuit encore quelques minutes due à la chaleur accumulée.
- Attendre 5 mn, puis servir avec des quartiers de citron. Si on veut faire comme en Espagne, on place la paëlla au centre de la table et chacun se sert. Dans ce cas, on ajoute les quartiers de citron tout autour de la paëlla (compter 1 quartier par personne). Si on doit servir dans des assiettes individuelles, on garnit chacune de celles-ci d'un quartier de citron.



## Paëlla à Monique. Poulet, crevettes, moules et chorizo

Je ne saurais trop insister sur l'importance de suivre les directives de préparation à la lettre car la réussite de la paëlla dépend autant, sinon plus, du mode de préparation que des ingrédients.

Buen provecho ! Bon appétit !



# INGRÉDIENTS

6 ou 12 portions, selon que l'on sert les « pimientos » entiers ou coupés en deux.

- 1 poivron rouge
- 1 c. thé Huile d'olive
- 150 g crevettes cuites et émincées
- 1 c. à s. jus de citron
- 100 g fromage à la crème
- 1 boîte de « pimientos del piquillo »
- Sel et poivre
- Persil plat émincé, pour garnir



## PRÉPARATION

Chauffer le four à 400F. Enduire le poivron rouge d'une bonne couche d'huile d'olive et placer sur une plaque allant au four. Rôtir le poivron durant 30 minutes, tourner puis cuire 10 minutes de plus ou jusqu'à ce que la peau éclate et noircisse un peu.

Placer le poivron délicatement dans un sac de papier ou de plastique et laisser refroidir une quinzaine de minutes. Peler et égrener le poivron, puis le hacher menu.

Placer la moitié de la chair de crevettes dans le robot culinaire avec la moitié du poivron émincé, le jus de citron, le sel et le poivre au goût. Mélanger jusqu'à consistance homogène, puis verser la préparation dans un bol. Ajouter le fromage à la crème, le reste des crevettes et plus de poivron, au goût, et ajouter du jus de citron, si nécessaire.

Assécher les « pimientos del piquillo » avec un essuie-tout. À l'aide d'une petite cuillère, farcir ceux-ci avec la préparation fromage-poivron-crevettes.

Placer en une seule couche sur une grande assiette et garnir de persil émincé.

## « Pimientos del piquillo » farcis aux crevettes

Une délicieuse entrée comme on la prépare en Andalousie pour le plaisir des yeux et du palais. On peut évidemment remplacer les crevettes par du homard ou encore du crabe. On s'en lèche les doigts.



# INGRÉDIENTS

4 portions

- 2 poitrines de poulet en lanières
- 8 tranches de pain au choix

## MAYONNAISE aux COINGS

- 1/2 tasse mayonnaise
- 1/4 tasse pâte de coings \*
- 1 échalote tranchée finement
- 1 gousse d'ail émincée finement

\* Pâte de coings (Membrillo) disponible au Centre La Tienda, Verdun.



# PRÉPARATION

Assouplir la pâte de coings avec une fourchette, puis la brasser vigoureusement dans un bol. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger. En tartiner les tranches de pain et y déposer les lanières de poulet.



## Sandwich au poulet à la mayonnaise de coings

Le coing est un fruit utilisé dans la confection des gelées et confitures. Moins connu ici, il est prisé des Espagnols qui en font une pâte dont je me sers pour parfumer la mayonnaise. À défaut d'utiliser le coing, une confiture de pêches ou de poires, pourrait tout aussi bien faire l'affaire.



# INGRÉDIENTS

4 portions

- 400 g filet de saumon cuit
- 16 feuilles de bébé-épinards (bio de préférence)
- 1-2 c. à s. aneth frais émincé et un peu plus pour la décoration
- 2 c. à s. mayonnaise pour tartiner les galettes de riz
- 4 galettes de riz \*
- Sel et poivre

\* Vous n'avez pas ou n'aimez pas les galettes de riz, qu'à cela ne tienne, on remplace par une tranche de pain grillé.



## PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise et l'aneth, puis saler et poivrer au goût.

En tartiner les galettes (ou les tranches de pain). Déposer 4 feuilles de bébé-épinards sur chacune des galettes. Diviser le saumon en 4 portions, répartir sur les galettes, puis l'écraser délicatement avec une fourchette.

Décorer de quelques brins d'aneth.



## Saumon et épinards sur galette de riz

J'aime le saumon de toutes les façons. Il m'arrive de penser que je pourrais en manger tous les jours. Longtemps. Quand je fais cuire un gros filet de saumon, je suis trop contente d'utiliser les restes pour me préparer des croquettes ou encore un sandwich tout simple, comme celui-ci.



# INGRÉDIENTS 4 portions

- 2 grosses poitrines de poulet désossées
- 1 1/2 tasse pacanes
- 1/4 c. thé sel
- 1/4 c. thé poivre fraîchement moulu
- 1/4 tasse farine de marante (Arrowroot) ou fécule de maïs
- 1/4 tasse eau
- Huile d'olive pour la cuisson

## SALADE

- 1 laitue à feuilles rouges (ou autre), rincée et séchée
- 1 pomme Granny Smith ou Royal Gala, coupée en fines tranches
- 1/2 oignon rouge, coupé en fines tranches
- 1/2 tasse canneberges séchées
- 1/4 tasse huile d'olive extra-vierge
- 3 c. à s. vinaigre balsamique
- 1 c. à s. sirop d'érable
- 1 c. thé moutarde de Dijon
- 1/4 c. thé sel de mer



## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 400 F. Placer les pacanes, le sel et le poivre dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une poudre fine. Verser dans une assiette creuse. Dans un autre bol, mélanger la farine de marante et l'eau.

Tremper chacune des poitrines de poulet dans la préparation eau-farine, puis bien enrober les poitrines de pacanes moulues. Presser avec le dos d'une cuillère pour que l'enrobage adhère bien. Chauffer un poêlon à feu moyen quelques minutes. Verser environ trois cuillères à soupe d'huile d'olive, puis ajouter les poitrines de poulet.

Cuire deux minutes de chaque côté, puis placer le poulet dans un plat de 8" x 8" allant au four, et cuire au four 15 à 20 minutes. Laisser les poitrines reposer cinq minutes avant de trancher.

Préparer la vinaigrette pendant que le poulet cuit, en mélangeant vigoureusement tous les ingrédients dans un pot avec couvercle. Placer tous les ingrédients de la salade dans un grand bol, puis y verser la vinaigrette juste avant de servir.

## Poulet en croûte de pacanes

Une de mes recettes estivales préférées ! Le mariage du poulet et des pacanes est simplement succulent. En accompagnement, la salade est un bon choix, d'autant plus que sa vinaigrette devient vite une favorite.





# Les desserts

Note : mes recettes ne contiennent PAS DE GLUTEN.  
Pour les réaliser avec votre farine à pâtisserie préférée, mesurez une quantité équivalente au total des farines sans gluten.

- Fondant au chocolat p. 42-43
- Madeleines p. 44-45
- Brownie et mousse chocolatée au lait de coco p. 46-47
- Pots de crème au chocolat p. 48-49
- Tarta de santiago p. 50-51
- Gâteau renversé aux pêches ou aux poires p. 52-53
- Gâteau choco-noisettes p. 54-55
- Gâteau aux carottes p. 56-57

# INGRÉDIENTS

8 portions

- 200 g chocolat noir 70%
- 200 g beurre
- 250 g sucre
- 5 œufs
- 1 c. à s. farine \*

\* Utiliser la farine de riz pour une version sans gluten



## PRÉPARATION

Chauffer le four à 360 F. Beurrer et enfariner un moule à charnière de 20 cm (8").

Faire fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Ajouter le sucre, bien mélanger, puis laisser refroidir un peu. Incorporer les œufs, un à un, en brassant. Ajouter la farine et lisser le mélange. Verser le mélange dans le moule et cuire environ 35-40 minutes.

Le gâteau doit être légèrement tremblotant au centre. Sortir du four et attendre 15 minutes avant de démouler.

## Fondant au chocolat

Une bouchée de paradis, rien de moins. Amateurs de chocolat, ne vous privez pas une minute de plus. Facile à préparer, ce fondant au chocolat vous ravira, vous et vos invités.



## INGRÉDIENTS 12 portions

- 105 g farine tout usage sans gluten
- 1/2 c. thé psyllium
- 1/2 c. thé poudre à pâte
- 1/2 c. thé gingembre moulu
- 1/4 c. thé cannelle moulue
- 1/8 c. thé clou de girofle moulu
- Pincée sel de mer et poivre moulu
- 1/3 tasse sucre
- Zeste de la moitié d'une grosse orange
- 2 gros œufs (température de la pièce)
- 2 c. à s. miel
- 2 c. thé extrait de vanille
- 6 c. à s. huile de noix de coco ou de beurre fondu et refroidi
- **Facultatif : sucre en poudre pour la décoration, au moment de servir.**

Note : on peut aussi saucer les Madeleines dans du chocolat fondu après cuisson et laisser refroidir sur une grille. Sur cette photo, vous apercevez des capuchons de chocolat par ci, par là, que j'avais insérés juste avant de mettre au four.



## PRÉPARATION

Dans un bol, pour bien aérer le tout, mélanger au fouet la farine, le psyllium, la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle, le clou, le sel et le poivre. Déposer et frotter le sucre et le zeste ensemble avec les doigts pour en faire un sucre à l'orange. Ajouter les œufs, un à la fois, et mélanger au fouet durant 2-3 mn, jusqu'à ce que la préparation soit légère et qu'elle ait quelque peu épaissi. Ajouter le miel et la vanille et continuer à fouetter pour bien mélanger. Tout doucement, avec une spatule, ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides, ajouter l'huile ou le beurre. Bien mélanger. Répartir le mélange dans un moule à Madeleines huilé et enfariné avec de la farine de riz. Secouer pour éliminer le surplus.

Placer une pellicule de plastique sur les Madeleines et mettre au réfrigérateur pour un *minimum de 3 heures*. Pré-chauffer le four à 400 F. Retirer les Madeleines du frigo et enlever la pellicule de plastique. Placer au four et cuire environ 10-12 minutes jusqu'à ce que les Madeleines soient dorées et reprennent leur forme au toucher.

Une fois cuites, les démouler délicatement et les placer sur une grille pour laisser tiédir. Irrésistibles, on les aime chaudes, tièdes ... ou température ambiante, si elles n'ont pas été mangées avant !

## Madeleines

Une madeleine, deux madeleines, trois madeleines ! Petit plaisir non-coupable, au dessert ou à la collation, qui se prépare en si peu de temps.



# INGRÉDIENTS

6 portions

- 1 tasse de dattes Medjool
- 1 tasse de pacanes
- 1/2 tasse de noix du Brésil
- 1/3 tasse de poudre de cacao
- 1/4 tasse de noix de coco râpée
- 1 pincée de sel de mer
- 1 1/2 c. thé d' essence de vanille
- 1/2 c. thé de noix de coco râpée

## MOUSSE AU LAIT DE COCO

- 1 conserve de lait de noix de coco
- 2 c. à s. de poudre de cacao
- 3 c. à s. de sirop d'érable



# PRÉPARATION

Faire tremper les noix pendant quelques heures, puis, bien les rincer. Elles seront ainsi plus digestes. Dénoyer les dattes puis couper les en petits morceaux. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients ensemble pour former une pâte.

Placer la conserve de lait de coco au réfrigérateur toute la nuit. Sortir la conserve du frigo et récupérer la partie crémeuse du lait de coco en laissant de côté la partie liquide. Battre énergiquement la crème de coco, le cacao et le sirop d'érable jusqu'à ce que le mélange double de volume et soit bien aéré. Utiliser un mélangeur électrique pour plus de facilité.

Déposer environ 1/4 de tasse de brownie cru (ou plus) dans les 6 ramequins. À l'aide d'une poche à douille, déposer la crème fouettée sur le dessus et parsemer de noix de coco râpée.

## Brownie et mousse chocolatée au lait de coco

C'est sur le site de Prana que j'ai déniché cette recette toute aussi surprenante que délicieuse. C'est un dessert tout simple, on ne peut plus au goût du jour et qui met en vedette l'ingrédient chouchou de l'heure : la noix de coco.



# INGRÉDIENTS

6 à 8 portions

- 180 ml crème 10% ou lait entier
- 150-180 ml chocolat noir 70%
- 45 ml café espresso ou très fort
- 3 œufs
- 30 ml rhum ou triple sec



## PRÉPARATION

Faire chauffer la crème jusqu'au point d'ébullition. Hacher le chocolat au robot culinaire. L'appareil toujours en marche, ajouter le café chaud, les œufs et l'alcool. Verser la crème bouillante en filet.

Remplir le mélange dans des tasses à espresso ou des petits verres (1/3 tasse). Réfrigérer au moins 2 heures.

Décorer de pistaches hachées, de framboises ou de crème fouettée.

## Pots de crème au chocolat

Qui peut résister à un pot de crème au chocolat ? Gourmande à souhait, on la savoure à la petite cuillère pour prolonger le plaisir.



# INGRÉDIENTS

10 - 12 portions

- 230 g amandes pelées
- 6 gros œufs (jaunes et blancs séparés)
- 1 1/4 tasse sucre fin
- Zeste d'une grosse orange
- Zeste d'un gros citron
- 4 gouttes extrait d'amandes
- Sucre glace pour décorer



## PRÉPARATION

Beurrer un moule à charnière de 28 cm (11"). Préchauffer le four à 350 F.

Au robot culinaire, réduire les amandes en fine poudre. Avec un mélangeur électrique, battre les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème pâle et soyeuse. Avec l'appareil toujours en marche, ajouter d'abord les zestes et l'extrait d'amandes, puis la poudre d'amandes moulues. Dans un autre bol, monter les blancs d'œuf en neige, puis les incorporer délicatement et par étapes, à la préparation qui sera épaisse.

Verser dans le moule et cuire 30 minutes ou bien jusqu'à ce que le gâteau soit ferme au toucher. Laisser refroidir avant de démouler.

## Tarta de Santiago

Le gâteau qui accueille les pèlerins à Saint-Jacques-de-Compostelle ! Sous son allure modeste, cette « tarta » surprend par son goût délicat de citron et d'orange. Moelleux à souhait, c'est un gâteau réconfortant au retour d'une longue marche.



# INGRÉDIENTS

10 - 12 portions

- 100 g huile d'olive
- 100 g sucre de canne
- 2 œufs
- 100 g farine de riz complet
- 30 g poudre d'amandes
- 1 c. thé psyllium
- 1 conserve de pêches dans jus de fruits
- 1 c. thé vanille
- 1 c. thé bicarbonate de soude
- 1/2 c. thé poudre de tartre
- Pincée de cannelle
- Pincée de sel



## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 425F. Séparer les blancs des jaunes d'œuf en ayant soin de mettre les blancs dans un bol que vous pourrez utiliser pour les monter en neige. Mettre de côté. Dans un autre bol, mélanger l'huile et le sucre. Ajouter les jaunes d'œuf et la vanille. Bien mélanger. Dans un 3e bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate et le psyllium. Monter les blancs d'œuf en neige avec la poudre de tartre, puis les ajouter doucement (en pliant) au mélange huile-sucre. Verser la farine et bien mélanger le tout. Huiler le fond d'une assiette à tarte (ex. Emile Henry). Y déposer joliment les fruits. Recouvrir les fruits avec la préparation de gâteau. Enfourner et cuire environ 30 mn.

À la sortie du four, placer l'assiette à tarte sur une grille et laisser tiédir. Démouler sur une assiette à gâteau. Facultatif : on peut décorer d'amandes effilées grillées légèrement et/ou de sucre de canne brun. Faire l'essai avec des ananas ou encore des poires (pour la version avec poires, rajouter du cacao pour en faire un gâteau au chocolat et remplacer la cannelle par de l'anis étoilé).

## Gâteau renversé aux pêches ou aux poires

Mon gâteau passe-partout, mon gâteau de tous les jours, grands et petits. La recette que j'apporte en vacances, quand je loue un appartement à Vejer de la Frontera en Andalousie. Pourquoi ? Parce que c'est un gâteau sans prétention, facile à faire et qui ravie tout un chacun.



# INGRÉDIENTS

8 portions

- 140 g noisettes mondées
- 3 c. à s. cacao en poudre de bonne qualité
- 60 g farine ordinaire
- 30 g farine à pâtisserie
- 185 g cassonade
- 250 g beurre ramolli
- 4 œufs (blancs et jaunes séparés)



## PRÉPARATION

Beurrer un moule à charnière de 20 cm (8") et préchauffer le four à 350F.

Faire griller les noisettes à la poêle ou au four. Laisser refroidir, puis le passer au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une poudre assez fine. Transférer dans un grand bol avec la cacao et les farines tamisées.

Mélanger vigoureusement le sucre et le beurre, jusqu'à consistance de crème. Ajouter les jaunes d'œuf un par un en remuant bien à chaque fois. Ajouter le mélange de farines et cacao et bien remuer. Battre les blancs en neige, puis les incorporer à la préparation.

Verser dans le moule et cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'une pointe de couteau ressorte sèche. Laisser reposer 15 minutes, puis démouler sur une grille pour laisser refroidir.

## Gâteau choco-noisettes

Inspiré d'une recette italienne, ce gâteau embaume la maison d'un doux parfum de noisettes qui invite à la gourmandise. Irrésistible !

# INGRÉDIENTS 10 portions

- 4 grosses carottes pelées et râpées (environ 3 tasses ou 500 g)
- 130 g farine de riz brun
- 60 g farine de marante ou d'arrowroot
- 30 g farine d'amandes (moulues finement)
- 30 g farine de riz blanc
- 1 c.s. psyllium ou gomme de guar ou xanthan
- 2 c.thé poudre à pâte
- 2 c.thé bicarbonate de soude
- 1 c.thé sel
- 1 c.thé cannelle moulue
- 1/4 c.thé muscade moulue
- 1 ½ tasse sucre (ou de Xylitol, sans sucre)
- 4 gros œufs
- 1 ¼ huile de pépin de raisins ou canola ou tournesol
- Zeste d'une orange
- 1/2 tasse raisins secs qui auront trempé dans de l'eau chaude, environ 15 minutes
- 1 tasse noix de Grenoble ou pacanes, grillées et hachées grossièrement

## INGRÉDIENTS POUR LE GLAÇAGE :

- 1/2 tasse beurre demi-sel ou non-salé (125 g) à température pièce
- 500 g fromage à la crème (j'utilise la marque Liberté) à température pièce
- 315 g chocolat blanc fondu au bain-marie
- Jus d'une orange
- 2 c. thé extrait de vanille

# PRÉPARATION

Comme j'aime bien la version deux étages la préparation qui suit sera divisée en deux et cuite dans deux moules de 25 cm - 10". Toutefois, si vous préférez, vous pouvez cuire ce gâteau sur un seul étage dans un moule de 23 x 33 cm - 9" x 13".

Préchauffer le four à 350F (180C). Beurrer et enfariner vos moules avec de la farine de riz. Verser les farines, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel, la cannelle et la muscade dans un bol et fouetter pour bien mélanger et aérer.

Dans un autre bol, mélanger le sucre, les œufs, l'huile et le zeste d'orange. Ajouter les carottes, puis, avec une spatule, incorporer les ingrédients secs. Ajouter les raisins et les noix et terminer de tout bien mélanger.

Verser la moitié de la préparation dans un moule, puis l'autre moitié dans l'autre. Placer au four sur la tablette du centre et cuire 35-40 mn ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en sorte propre. Attention de ne pas trop cuire. Retirer les gâteaux du four et placer sur une grille environ 15 mn. Démouler.

À ce stade-ci, il est recommandé de recouvrir les gâteaux d'un linge propre et un peu humide pour empêcher ceux-ci de sécher à l'extérieur.

Pendant que les gâteaux refroidissent, on prépare le glaçage : avec un mixeur, bien mélanger le beurre et le fromage à la crème à vitesse moyenne. Ajouter le chocolat blanc fondu au bain-marie et mélanger à faible vitesse, le temps de bien l'incorporer. Ajouter le jus d'orange et la vanille et bien mélanger, toujours à faible vitesse.

Une fois les gâteaux bien refroidis, on dispose le premier et on en garnit le dessus avec un tiers du glaçage, en utilisant une spatule. On place le deuxième gâteau pardessus et on glace (2 étages).

Se conserve à la température de la pièce environ 3 jours, dans un contenant hermétique. Au frigo, environ une semaine, si vous avez pu résister jusque là !



## Gâteau aux carottes

Grand favori et gâteau « comfort food » par excellence, voici une version sans gluten qui n'a rien à envier à la recette traditionnelle. Garniture au chocolat blanc. en prime.





Centre

# La Tienda

D'ici à Compostelle  
inc.

Recettes : Monique Houle

Photographies des plats : Monique Houle

Photographies La Tienda : Anne St-Hilaire

Infographie : Emmanuel Tamboise

ISBN 978-2-9815653-1-0



9 782981 565310

Éditions Le Triskel du Centre La Tienda

[centrelatienda.com](http://centrelatienda.com)