



# MANGER AVEC PLAISIR, TOUJOURS.

*Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes  
les conditions, de tous les pays et de tous les jours;  
il peut s'associer à tous les autres plaisirs,  
et reste le dernier,  
pour nous consoler de leur perte.*

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN  
1755-1826

PRODUIT PAR :

Le 22<sup>e</sup> Congrès international sur les soins palliatifs  
Soins palliatifs McGill, Université McGill  
L'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)  
La Maison, Établissement de soins palliatifs  
Le Partenariat canadien contre le cancer

# MANGER AVEC PLAISIR, TOUJOURS

*Ce carnet de recettes a été développé à l'occasion de la tenue du 22<sup>e</sup> congrès international sur les soins palliatifs, un congrès organisé à Montréal à chaque deux ans depuis 1976 par Soins Palliatifs McGill.*

*Ces recettes ont été adaptées pour être appréciées par les personnes très affectées par la maladie et pour qui se nourrir et déglutir sont problématiques. Nous tenons à remercier les étudiants et professeurs de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec et les cuisiniers et cuisinières de La Maison située à Gardanne dans les Bouches-du-Rhône. Nos remerciements à Bessy Bitzas et Devon Phillips pour leur généreuse contribution à l'élaboration de ce carnet de recettes. Quelques petites suggestions pour en maximiser le plaisir, servir de petites portions (100-150 g) dans de petites assiettes, soigner la présentation et enfin préserver l'appétit en ne prenant les médicaments qu'en fin de repas. Mais avant tout, nous espérons que vous saurez préserver le plaisir de manger en famille ou entre amis.*

*Bon appétit !*

**BERNARD J. LAPOINTE, MD**  
Président du 22<sup>e</sup> Congrès International sur les soins palliatifs



22<sup>e</sup> Congrès international sur les  
**soins palliatifs**



**LA MAISON**  
Établissement de soins palliatifs  
Association loi 1901  
Reconnue d'Utilité Publique



**SOINS PALLIATIFS McGill**  
Université McGill

CANADIAN PARTNERSHIP  
AGAINST CANCER



PARTENARIAT CANADIEN  
CONTRE LE CANCER





**L**a Maison est un établissement de soins palliatifs qui a vu le jour en 1994, dans le contexte de l'épidémie du VIH. Elle est composée d'équipes de salariés et de bénévoles dont l'engagement est d'accueillir, soigner et accompagner chacun dans sa singularité, soulager les symptômes, soutenir la personne et son entourage.

L'établissement accueille 38 personnes en hospitalisation à court, moyen et long terme; elles sont atteintes de maladies graves évolutives comme le sida, le cancer ou certaines maladies neurologiques. Nous allons à domicile dans le cadre du réseau de soins palliatifs départemental. Nous accueillons 5 personnes à la journée, afin de leur permettre de retrouver une estime de soi à travers des ateliers créatifs, lorsque la maladie rend le quotidien difficile.

La dimension culturelle nous paraît essentielle afin de maintenir le lien social et d'essayer d'oublier le quotidien de la maladie.

Nous avons réfléchi et pensé notre salle à manger avec une cuisine ouverte comme lieu de vie et d'échange et surtout en tant que soin.

Le repas est un moment de partage avec d'autres personnes, sortir de la chambre, retrouver une place active, sociale, partager un moment de détente et revenir à des rituels que l'on avait un peu oublié à cause de la maladie. Le choix des mets et leur qualité proposés par nos cuisiniers doit faire appel à des souvenirs culinaires pour lesquels les résidents ont des références particulières.

**JEAN-MARC LA PIANA**, Médecin Directeur  
La Maison, à Gardanne, centre de soins palliatifs



**N**ous avons été touchés par la demande du Dr. Bernard Lapointe d'associer l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) à la plénière sur le plaisir de manger en fin de vie, dans le cadre du 22<sup>e</sup> Congrès international sur les soins palliatifs. Le mandat qui nous a été donné était de créer un recueil de recettes adaptées aux personnes en fin de vie.

Nous avons confié ce défi à nos étudiants en gestion d'un établissement de restauration, sous la direction de leur professeur de cuisine, M. André Martin. Au cours de la session, nos jeunes se sont familiarisés avec les particularités de l'alimentation d'une personne en soins palliatifs, apprenant à texturer les aliments tout en conservant leurs qualités nutritives et gustatives et à en concevoir une présentation soignée et appétissante.

Grâce à leur implication, nous vous présentons aujourd'hui onze recettes inspirées des plats traditionnels, adaptées pour des personnes en fin de vie. Le jury de dégustation a souligné le bon travail de chaque étudiant et le goût authentique de chaque plat. Une mention spéciale a été décernée à M. Alexandre Buisson qui a gagné le prix Berthelet pour l'excellence de sa pizza sur croûte de chou-fleur. Je salue toutes les personnes impliquées dans ce beau projet et je les remercie pour leur engagement.

Puisse ce recueil aider ces personnes et leurs proches à retrouver un peu de joie et de réconfort!

L'honorable **LIZA FRULLA**  
Directrice générale  
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)

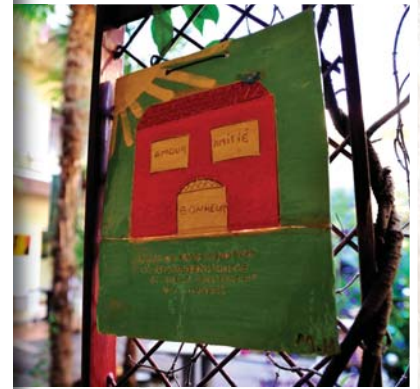
# MANGER AVEC PLAISIR, TOUJOURS.

## TABLE DES MATIÈRES

---

La Maison, à Gardanne, centre de soins palliatifs .....	6
La Maison, Une partie de l'équipe de la cuisine .....	7
<b>La Maison, Recettes .....</b>	<b>8-13</b>
Aubergines à la Pizzaiole .....	8
Crème de Poivrons au Chèvre .....	9
Crème de Cœur de Palmier .....	10
Flan aux Oeufs .....	11
Mousse de Betteraves .....	12
Rillettes de Poisson .....	13
Mot d'André Martin, Professeur, ITHQ .....	14
Membres du jury, ITHQ .....	15
<b>ITHQ, Recettes .....</b>	<b>16-39</b>
Pizza à la Mode de Chez Nous .....	16-18
Blanquette de Veau à l'Ancienne .....	19-20
Boeuf Bourguignon .....	21-23
Canard à l'Orange .....	24-25
Carré d'Agneau .....	26-27
Escalope de Veau Farcie .....	28-30
Gnocchis à la Parisienne, Sauce Carbonara .....	31-32
Macaronis au Fromage .....	33
Pâté Chinois Déconstruit .....	34-35
Quiche Nature en Verrine .....	36-37
Sole Amandine .....	38-39

---



# LA MAISON

Etablissement de soins palliatifs

Association loi 1901  
Reconnue d'Utilité Publique





Une partie de l'équipe de la cuisine (de gauche à droite)

DANIEL, bénévole  
MAMINE, bénévole  
SYLVIE, bénévole

GWEN, cuisinier  
PATRICIA, cuisinière  
BRIGITTE, bénévole



# AUBERGINES À LA PIZZAIOLE

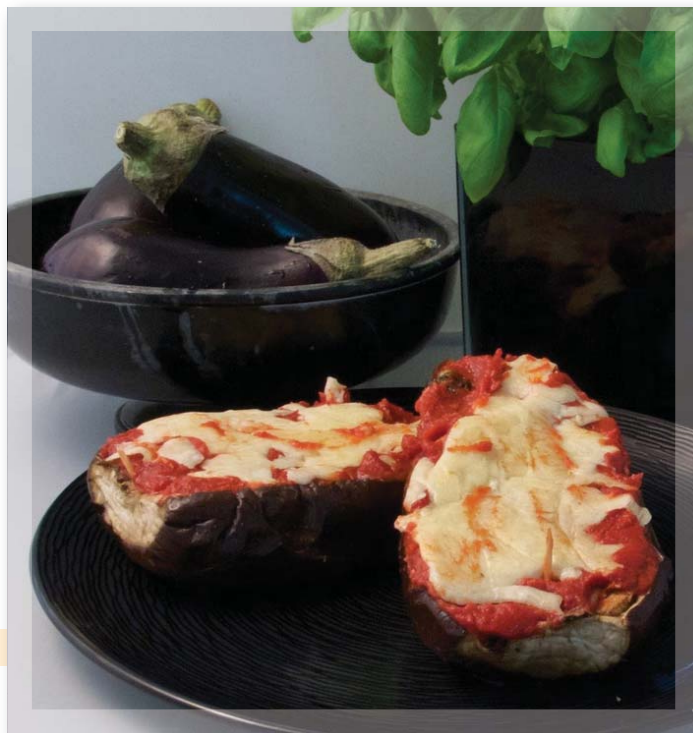
PATRICIA, Cuisinière à la Maison de Gardanne

## INGRÉDIENTS

- 1 kg d'aubergines
- 1 boîte de tomates concassées (environ 796 mL)
- Quelques filets d'anchois à l'huile (selon les goûts)
- Mozzarella
- Origan
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

- 1.** Bien laver les aubergines, coupez le haut (queue).
- 2.** Les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 3.** Les mettre en papillote dans du papier aluminium (disposer les 2 moitiés d'aubergine l'une sur l'autre dans chaque papillote).
- 4.** Faire cuire au four à 180°C (350°F) pendant 30mn.
- 5.** Dans un plat à gratin, versez un peu d'huile d'olive et disposez les aubergines cuites côté peau dessous.
- 6.** Salez et poivrez, versez de la tomate concassée dessus, disposez un anchois, de l'origan, des tranches de mozzarella et un filet d'huile d'olive.
- 7.** Faire gratiner au four 180°C (350°F) 15 min environ.



## PETITES ASTUCES

*Cette méthode de cuisson permet d'obtenir un légume beaucoup moins gras, car l'aubergine a tendance à absorber l'huile si on la fait cuire dans une poêle.*

*Dans cette recette, vous pouvez ne pas mettre l'anchois et changer le fromage (selon vos goûts).*

*Cette préparation se déguste chaude ou froide.*



# CRÈME DE POIVRONS AU CHÈVRE

PATRICIA, Cuisinière à la Maison de Gardanne

## INGRÉDIENTS

- 500 g de poivrons rouges
- 2 ou 3 fromages de chèvre (petites rondelles de fromage, à pâte molle et pasteurisée)
- Un peu d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Faire suer les poivrons coupés en petits morceaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixer les poivrons avec les fromages de chèvre, jusqu'à consistance d'une crème.



## PETITES ASTUCES

*Vous pouvez utiliser des poivrons jaunes qui donneront un goût plus doux, ou mélanger les deux.*

*Du basilic frais et une gousse d'ail apporteront une note d'été.*

*De la menthe pour une touche de fraîcheur.*

# CRÈME DE CŒURS DE PALMIER DE PALMIER

GWEN, Cuisinier à la Maison de Gardanne

## INGRÉDIENTS

- 1 boîte de cœurs de palmier (212 g)
- 1 pot de mascarpone (250 g)
- 1 cuillère à soupe d'herbes fraîches hachées (basilic, ciboulette, persil)
- Une grosse cébette (échalote ou oignon vert) hachée finement
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1.** Hacher les cœurs de palmier en petits morceaux. Mixer les cœurs de palmier avec le mascarpone, la cébette et les fines herbes.
- 2.** Rectifier l'assaisonnement.



# FLAN AUX OEUFS

PATRICIA, Cuisinière à la Maison de Gardanne

## INGRÉDIENTS

### FLAN

- 8 œufs
- 1 L de lait entier
- 250 g de sucre
- Une gousse de vanille

### CARAMEL

- 1 tasse de sucre (250 ml)
- 4 c. à soupe (60 ml) d'eau

Préchauffer le four à 150°C (300°F)



## PRÉPARATION

1. Préparez votre caramel. Mélanger le sucre et l'eau dans une casserole à feu moyen. Remuer continuellement jusqu'à ce que le sucre fonde et que le liquide prenne une couleur caramel doré. Retirer du feu et verser dans un plat allant au four (8 × 10 pouces).
2. Dans une grande casserole, mélanger la gousse de vanille avec le lait et le sucre et faire frémir à feu moyen. Dans un grand bol, battre les œufs. Verser lentement le mélange de lait chaud dans le bol avec les œufs, en fouettant constamment pour que vos œufs ne caillent pas et ne cuisent pas. Versez ce mélange dans le plat de cuisson qui contient déjà votre caramel.

### PRÉPARATION *suite*

3. Placez votre plat de cuisson dans un plat plus grand et remplissez-le à moitié avec de l'eau. Cuire au four pendant environ une heure sur la grille du milieu. Retirer délicatement le flan du four et le laisser refroidir à température ambiante, puis le mettre au réfrigérateur pour une nuit. Laisser le flan dans le plat de cuisson jusqu'au moment de servir, puis l'inverser sur un plat de service.

# MOUSSE DE BETTERAVES

Adapté d'une recette de GWEN, Cuisinier à la Maison de Gardanne

## INGRÉDIENTS

- Une betterave de taille moyenne ou 6 betteraves en conserve
- 150 g de fromage frais (style Boursin, Tartare, St-Morêt),
- 1/2 cuillère à café de persil frais haché et de ciboulette
- 1/4 c. à thé d'ail frais haché, ou au goût
- Sel et poivre au goût



## PRÉPARATION

- 1.** Faire cuire dans l'eau une betterave fraîche pendant environ 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- 2.** Peler les betteraves et les couper en morceaux.
- 3.** Ajouter les betteraves cuites, le fromage, les herbes et l'ail dans un robot culinaire et bien mélanger.
- 4.** Si vous utilisez des betteraves en conserve, ajoutez-les directement dans le robot culinaire avec les autres ingrédients et mélangez bien.
- 5.** Saler et poivrer au goût.

# RILLETTES DE POISSON

GWEN, Cuisinier à la Maison de Gardanne

## INGRÉDIENTS

- 2 pommes de terre de taille moyenne, pelées
- 1 boîte de thon (ou saumon), 215 g
- 1 oignon blanc
- 1 botte de persil
- Le jus d'un citron
- 2 pots de fromage blanc\*, 250 g
- 4 cornichons (de préférence salés)
- 1 cuillère à café de câpres (facultatif)
- Sel et poivre au goût



## PRÉPARATION

- 1.** Faire cuire les 2 pommes de terre dans de l'eau salée.
- 2.** Égoutter le thon (ou saumon), le mettre dans un saladier (grand bol), y ajouter le persil haché, le jus de citron, les 2 pots de fromage blanc, les cornichons, câpres et oignon mixé.
- 3.** Mélanger bien le tout.
- 4.** Une fois les pommes de terre cuites, les écraser à la fourchette et les mélanger à la préparation au thon. Rectifier l'assaisonnement.

## PETITES ASTUCES

*On peut remplacer le thon par du saumon ou tout autre reste de poisson.*

---

\* Si vous ne le trouvez pas dans la section des yaourts, vous pouvez utiliser  $\frac{1}{2}$  yaourt grec et  $\frac{1}{2}$  fromage à la crème Philadelphia ou labneh.



**F**acile de proposer à de jeunes étudiants de préparer des plats sains, bons au goût et conformes à des directives spécifiques causées par l'état de santé d'une personne en fin de vie? Pas vraiment! au départ, nous avons cru que nous allions frapper un mur.

*Ce qui a fait la différence, c'est de leur avoir donné des recettes à modifier, sans aucune restriction. Il fallait que les gens sentent l'amour d'un plat bien fait et visuellement agréable. Ne penser qu'à faire de la bonne cuisine goûteuse sans être obligé d'oublier le beurre, la crème, etc. Bref, le rêve d'un cuisinier d'un Centre d'hébergement et de soins de longue durée.*

*Pour terminer, le résultat fut au-delà de nos attentes. Une vision jeune des classiques des restaurants des années 70 et 80. Des assiettes colorées, élégantes et ravissantes. Les recettes et les produits ne changent pas. Ils sont simplement renouvelés par de jeunes cuisiniers inspirés et heureux. Avec des demandes et paramètres bien établis, les cuisiniers réalisent un plat qui saura ravir la personne à laquelle ce plat est destiné.*

*En fait, un cuisinier veut être aimé et pour ce faire, il est généreux, amoureux de ses produits et immensément fier de donner un moment de souvenir et de plaisir gustatif à une personne en fin de vie.*

*Bon appétit!*

**ANDRÉ MARTIN**  
Professeur  
Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)



Les membres du jury (de gauche à droite)

**VÉRONIQUE PERREAU**, chercheuse, ITHQ

**YVES MOSCATO**, chef, Berthelet

**ALAIN GIRARD**, professeur-chercheur, ITHQ

**LAURENCE BROUARD-TRUDEL**, diplômée en nutrition

**ANNIE VILLENEUVE**, coordonnatrice à la recherche, ITHQ



INSTITUT DE TOURISME ET D'HÔTELLERIE DU QUÉBEC (ITHQ)



ALEXANDRE BUISSON

# PIZZA À LA MODE DE CHEZ NOUS

## → PÂTE DE CHOUX-FLEURS

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 500 g de choux-fleurs, parés
- 30 g de parmesan, râpé
- 5 g de basilic frais, émincé
- 5 oeufs
- 20 ml d'huile d'olive
- sel et poivre au goût
- 60 ml d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION

### PÂTE DE CHOUX-FLEURS

1. À l'aide du robot culinaire, broyer les choux-fleurs, le parmesan, le basilic, les oeufs, l'huile, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité des ingrédients.
2. Ajouter l'agent épaississant\* et mélanger.
3. Sur une plaque à pâtisserie avec un papier parchemin, utiliser le mélange pour faire des ronds de 0,5 cm d'épaisseur et de 10 cm de diamètre.
4. Cuire à 180°C (350°F) pendant 15 minutes et laisser refroidir.



## PIZZA À LA MODE DE CHEZ NOUS

- **Sauce tomate** - voir à la page 17
- **Garniture** - voir à la page 17
- **Légume et Fromage** - voir à la page 18
- **Finalisation** - voir à la page 18

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



# PIZZA À LA MODE DE CHEZ NOUS

ALEXANDRE BUISSON

(suite)

## → SAUCE TOMATE

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 30 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, émincée
- 50 g d'oignons, émincés
- Sel et poivre au goût
- 150 g de tomates fraîches, coupées en dés
- 225 g de tomates en conserve, concassées
- 3 g de basilic frais, émincé
- 3 g de thym frais, émincé
- 3 g de persil frais, émincé
- 30 ml d'agent épaississant\*
- 7 g de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION SAUCE TOMATE

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire suer l'ail et les oignons en ajoutant le sel et le poivre.
2. Ajouter le reste des ingrédients et laisser mijoter, à feu doux, pendant 15 minutes.
3. À l'aide du robot culinaire, broyer le tout jusqu'à homogénéité des ingrédients.
4. Ajouter l'agent épaississant\* et les protéines instantanées en poudre\*\*, mélanger et laisser refroidir.



## → GARNITURE

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 1 gousse d'ail, émincée
- 50 g d'oignons, émincés
- 100 g de lard, tranché et émincé
- sel et poivre au goût
- 200 g de poulet, coupé en dés
- quantité suffisante d'eau
- 10 g de parmesan, râpé

## PRÉPARATION GARNITURE

1. Faire suer l'ail, les oignons et le lard en ajoutant le sel et le poivre.
2. Ajouter le poulet en dés et cuire jusqu'à cuisson complète. Retirer et laisser tempérer.
3. Broyer le mélange au robot culinaire pour obtenir une purée ayant une texture de pouding. Ajouter de l'eau si nécessaire.
4. Ajouter le parmesan, mélanger et laisser refroidir.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)

# PIZZA À LA MODE DE CHEZ NOUS

ALEXANDRE BUISSON

(suite)

## → LÉGUME

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 1 poivron rouge (150 g)
- 1 gousse d'ail, émincée
- 30 ml de crème, 35% m.g.
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION LÉGUME

1. Rôtir le poivron à feu vif et le laisser tiédir.
2. Retirer la peau brûlée du poivron à l'aide d'un couteau dentelé et l'émincer.
3. À l'aide du robot culinaire, broyer le poivron émincé, l'ail et la crème jusqu'à homogénéité des ingrédients.
4. Ajouter l'agent épaississant\* si nécessaire, et mélanger.

## → FROMAGE

- Fromage cheddar vieilli, râpé (quantité au goût)



## FINALISATION

1. Placer les pâtes sur une plaque de cuisson, garnir de sauce et de fromage râpé.
2. Utiliser une poche à pâtisserie pour ajouter la garniture et la purée de légume sur les pâtes.
3. Mettre au four à 180° (350)°F pendant 10 minutes.
4. Terminer la cuisson au four, en mode «Broil», jusqu'à la coloration désirée.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



KIMBERLY CORVIL

# BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE



## → VEAU

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 30 ml d'huile de canola
- 10 g d'oignons
- 2 gousses d'ail, hachées
- 120 g de veau, dénervé et coupé en dés
- 300 ml de bouillon de volaille
- 30 g d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION - VEAU

1. Faire chauffer l'huile dans une petite casserole.
2. Faire suer les oignons et l'ail.
3. Ajouter les dés de veau.
4. Ajouter le bouillon de volaille (au moins jusqu'à la hauteur de la viande) et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que le veau soit cuit et s'effiloche facilement sous la pression du doigt.
5. Utiliser un mélangeur pour réduire le tout en purée.
6. Ajouter l'agent épaississant\*, tout en mélangeant, jusqu'à l'obtention d'une consistance de pouding. Si le mélange est trop sec, ajouter du bouillon de cuisson pour le détendre.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

## → RIZ

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 50 g de riz
- 200 ml de bouillon de volaille
- sel et de poivre au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION - RIZ

1. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de volaille. Ajouter le riz et cuire doucement, à couvert, pendant environ 30 minutes. Assaisonner au goût.
2. À l'aide du mélangeur, broyer le riz avec le liquide de cuisson. Ajouter l'agent épaississant\* jusqu'à l'obtention d'une consistance de pouding.

## BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE

→ Légumes (purée orange) et

→ Légumes (purée verte) - voir à la page 20

# BLANQUETTE DE VEAU À L'ANCIENNE

KIMBERLY CORVIL

(suite)

## → LÉGUMES (purée orange)

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 10 g de carottes, coupées en cubes
- 10 g de céleris, coupés en cubes
- 5 g de pommes de terre, coupées en dés
- quantité suffisante d'eau
- 10 ml de beurre
- 15 ml de crème, 35% m.g.
- sel et de poivre au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION

### LÉGUMES (purée orange)

1. Dans une casserole, ajouter les carottes, les céleris et les pommes de terre.
2. Recouvrir les légumes d'eau et faire mijoter, à couvert, pendant environ 30 minutes.
3. À l'aide du mélangeur, broyer les légumes en ajoutant le beurre et la crème, en alternance.  
Rectifier l'assaisonnement.
4. Ajouter l'agent épaississant\*, tout en mélangeant, jusqu'à l'obtention d'une texture de pouding.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



## → LÉGUMES (purée verte)

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g de feuilles d'épinards, équeutées
- 100 g de vert de poireau, émincé
- 1 gros champignon blanc, émincé
- 60 ml de vin blanc
- 60 ml de crème, 35% m.g.
- sel et de poivre au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION

### LÉGUMES (purée verte)

1. Dans une poêle, cuire les épinards, les poireaux et les champignons.
2. Déglacer la poêle au vin blanc et à la crème.
3. À l'aide du mélangeur, broyer le tout. Rectifier l'assaisonnement.
4. Tamiser le mélange pour enlever les filaments de poireaux.
5. Ajouter suffisamment d'agent épaississant\* pour obtenir une consistance de pouding.



ÉRIC LORRAIN-MULIKOW

# BOEUF BOURGUIGNON

## → BOEUF BOURGUIGNON

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 4 c. à soupe de beurre
- 1 kg de cubes de boeuf (épaule de boeuf)
- 15 ml de pâte de tomate
- 4 c. à table de farine tout usage
- 250 g de carottes, coupées en rondelles (réserver 150 g après cuisson)
- 100 g d'oignons ciselés
- 100 ml de vin rouge
- 60 ml de cognac
- 730 ml de bouillon de boeuf
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à thé de paprika
- 1 clou de girofle
- 1 c. à thé de thym frais
- 1 gousse d'ail, haché
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- quantité suffisante de protéines instantanées en poudre\*\*
- 1 c. à thé de sel
- poivre au goût

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## PRÉPARATION – BOEUF BOURGUIGNON

1. Utiliser une poêle pour faire blondir le beurre.
2. Faire colorer les cubes de boeuf, réserver.
3. Ajouter les carottes et les oignons, faire suer. Cuire durant 3 à 4 minutes.
4. Ajouter la pâte de tomate, torrifier. Ajouter la farine.
5. Ajouter le vin rouge, le cognac et le bouillon de boeuf. Ensuite, ajouter le laurier, le paprika, le clou de girofle, le thym et l'ail. Saler et poivrer.

(suite)

## BOEUF BOURGUIGNON

→ (suite) **préparation** – voir à la page 22

→ **Carottes** – voir à la page 22

→ **Pommes de terre** – voir à la page 23

→ **Duxelles de champignons** – voir à la page 23

# BOEUF BOURGUIGNON

ÉRIC LORRAIN-MULIKOW

(suite)

## PRÉPARATION BOEUF BOURGUIGNON

6. Cuire au four, à couvert, à 180°C (350°F) durant environ 1h30, où jusqu'à cuisson du boeuf.
7. Après la cuisson, décantez le boeuf et les légumes. Réserver.
8. Dégraisser le boeuf. Avec une fourchette, effilochez les cubes de boeuf.
9. Mélanger le boeuf effiloché au jus de cuisson.
10. Porter à ébullition, bien mélanger. Ajuster la consistance avec l'agent épaississant\*.
11. Ajouter la quantité nécessaire de protéines instantanées\*\*. Réserver sur une plaque à une épaisseur de 2 cm. Ensuite, préparer des cubes de viande de 2 cm.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## → CAROTTES

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 150 g de carottes utilisées pour la cuisson du boeuf
- jus de cuisson du boeuf au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION CAROTTES

1. Cuire les carottes à l'eau bouillante salée.
2. Avec le mélangeur, faire une purée, utiliser le jus de cuisson pour réaliser une purée lisse.
3. Ajuster la texture avec l'agent épaississant\*.
4. Réserver dans un sac à dresser avec une douille cannelée moyenne.

## BOEUF BOURGUIGNON

→ **Pommes de terre** et

→ **Duxelles de champignons** – voir à la page 23

# BOEUF BOURGUIGNON

ÉRIC LORRAIN-MULIKOW

(suite)

## → POMMES DE TERRE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 300 g de pommes de terre Yukon Gold
- sel au goût
- 60 g de beurre
- 75 ml de lait tiède, 3.25 % m.g.
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION POMMES DE TERRE

1. Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Égoutter.
2. Faire une purée avec un pilon à pommes de terre. Assaisonner de sel et mélanger.
3. Ajouter le lait tiède et le beurre. Bien mélanger. Ajouter l'agent épaississant\* au besoin.
4. Placer le mélange dans un sac à dresser avec une douille cannelée moyenne.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



## → DUXELLES DE CHAMPIGNONS

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 6 tranches de bacon, hachées
- 375 g (13 oz) de champignons de Paris, coupés en quartiers
- 60 ml (1/4 tasse) de persil italien frais, haché
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- sel et de poivre au goût

## PRÉPARATION DUXELLES DE CHAMPIGNONS

1. Dans une poêle, cuire le bacon et ajouter les champignons.
2. Une fois le tout bien cuit, à l'aide d'un mélangeur broyer le mélange avec le persil et l'agent épaississant\*. Saler et poivrer.
3. Réserver dans un sac à dresser avec une douille cannelée moyenne.

## MONTAGE

1. Dans une assiette chaude, déposer 30 g de cubes de boeuf.
2. Disposer artistiquement la purée de pommes de terre, de champignons et de carottes.



PATRICK KAWKAB

# CANARD À L'ORANGE

## → POITRINES DE CANARD DE PÉKIN

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 2 poitrines de canard
- 1 gousse d'ail, non épluchée
- 4 branches de thym frais
- 1 branche de romarin frais
- quantité suffisante de bouillon de volaille
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- sel et poivre au goût



## PRÉPARATION – POITRINES DE CANARD DE PÉKIN

1. Faire des incisions en croisé aux 2 poitrines sur le côté du gras.
2. Faire cuire les poitrines dans une poêle antiadhésive, côté gras, à feu doux, pendant 15 minutes.
3. Ajouter l'ail et les herbes.
4. Retirer la couche de gras. À l'aide du robot culinaire, réduire les poitrines en purée lisse. Ajuster la texture à l'aide du bouillon de volaille ou de l'agent épaississant\* afin d'obtenir une liaison pouding.
5. Saler et poivrer. Réserver.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

## MONTAGE

1. À l'aide d'un cercle en inox, mouler la préparation de canard cuit.
2. Ajouter un trait de purée de pommes de terre.
3. Napper la préparation au canard de la sauce à l'orange.
4. Décorer de mini pousses de légumes.

## CANARD À L'ORANGE

→ Sauce à l'orange et

→ Pommes de terre

voir à la page 25



# CANARD À L'ORANGE

PATRICK KAWKAB

(suite)

## → SAUCE À L'ORANGE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- le jus de 5 oranges
- 75 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à table de moutarde de Dijon
- 30 ml de beurre
- Jus de cuisson du canard
- sel et de poivre au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- quantité suffisante de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION SAUCE À L'ORANGE

1. Dans une casserole, ajouter le jus d'orange, le bouillon de légumes, la moutarde de Dijon, le beurre et laisser mijoter pendant environ 7 minutes à feu moyen. Passer au chinois fin. Réserver.
2. Lorsque les poitrines sont cuites, ajouter le jus de cuisson.
3. Ajuster l'assaisonnement, ajouter l'agent épaississant\* et mélanger.
4. Ajouter les protéines instantanées en poudre\*\* et mélanger. Réserver.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## → POMMES DE TERRE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 300 g de pommes de terre Yukon Gold
- sel au goût
- 60 g de beurre
- 75 ml de lait tiède, 3.25 % m.g.
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION POMMES DE TERRE

1. Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.
2. Égoutter, et faire une purée avec un pilon à pommes de terre.
3. Assaisonner de sel.
4. Ajouter le lait tiède et le beurre. Bien mélanger.
5. Ajuster la texture à l'aide de l'agent épaississant\* au besoin. Bien mélanger et réserver.



LAURENCE GAGNON O'DONNELL

# CARRÉ D'AGNEAU

## → CARRÉ D'AGNEAU

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 1 carré d'agneau de 7 à 8 côtes
- sel et poivre au goût

## PRÉPARATION – CARRÉ D'AGNEAU

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F)
2. Saler et poivrer le carré d'agneau.
3. Enfourner pendant 18 minutes.
4. Couper les os puis, réserver la viande.
5. À l'aide d'un robot culinaire hacher la viande finement.

## → SAUCE VIERGE

### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 70 g de persil frais
- 10 g de fenouil frais, haché grossièrement
- 2 oignons verts, coupés en tronçons
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 citron
- 5 ml de sauce Tabasco
- 2,5 ml de miel
- 45 ml d'huile d'olive
- 5 ml de câpres, hachées grossièrement
- sel et poivre au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*



## PRÉPARATION – SAUCE VIERGE

1. Râper le zeste du citron et conserver le jus.
2. À l'aide du robot culinaire, hacher finement les herbes, les oignons verts et l'ail.
3. Ajouter le zeste, 30 ml de jus de citron, la sauce Tabasco et le miel. Broyer pour obtenir une purée lisse en raclant les parois à quelques reprises.

(suite)

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

## CARRÉ D'AGNEAU

→ (suite) **Sauce vierge, Pommes de terre, Carottes et panais** – voir à la page 27

# CARRÉ D'AGNEAU

LAURENCE GAGNON O'DONNELL

(suite)

## PRÉPARATION – SAUCE VIERGE

4. Transvider dans un bol. Ajouter l'huile et les câpres puis, saler et poivrer.
5. Ajuster la texture à l'aide de l'agent épaississant instantané\*. Bien mélanger et réserver.

### → POMMES DE TERRE

#### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 300 g de pommes de terre, Yukon Gold
- sel au goût
- 75 ml de lait, 3.25 % m.g.
- 60 g de beurre
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

### PRÉPARATION POMMES DE TERRE

1. Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée.
2. Égoutter, et faire une purée avec un pilon à pommes de terre.
3. Assaisonner de sel.
4. Ajouter le lait tiède et le beurre. Bien mélanger.
5. Ajuster la texture à l'aide de l'agent épaississant\*. Bien mélanger et réserver.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



### → CAROTTES ET PANAIS

#### INGRÉDIENTS (2 portions)

- 150 g de carottes
- 150 g de panais
- sel au goût
- quantité suffisante de jus de cuisson
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

### PRÉPARATION CAROTTES ET PANAIS

1. Cuire les carottes et les panais à l'eau bouillante salée.
2. Avec le mélangeur, faire une purée, utiliser le jus de cuisson pour permettre d'avoir une purée lisse.
3. Ajuster la texture avec l'agent épaississant\* au besoin.
4. Réserver dans un sac à dresser avec une douille cannelée moyenne.

### MONTAGE

1. Déposer de la sauce vierge au fond de l'assiette.
2. Déposer la purée d'agneau et former un oeuf à l'aide d'une cuillère de service.
3. Ajouter un trait en arc-en-ciel de purée de pommes de terre et de purée de carottes et panais.



NOÉMIE LABELLE

# ESCALOPE DE VEAU FARCIE

## → VEAU FARCI

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 1 escalope de veau
- 35 ml d'huile de canola
- 1 tranche pain blanc, la mie seulement
- 200 ml de crème 35% m.g.
- 41 g de protéines instantanées en poudre\*\*
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- 1 tranche de jambon blanc
- 100 g de fromage cheddar vieilli
- 100 ml de lait, 3.25% m.g.

## PRÉPARATION – VEAU FARCI

1. Faire chauffer doucement l'huile de canola.
2. Cuire l'escalope de veau, cuisson à point (médium).
3. Utiliser un robot culinaire pour broyer le veau et la mie de pain trempée dans 100 ml de crème. Ajouter 41 g de protéines instantanées\*\*. Utiliser l'agent épaississant\* au besoin pour obtenir une consistance de pouding.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## PRÉPARATION – VEAU FARCI (suite)

4. À l'aide d'un mélangeur, hacher le jambon blanc et ajouter un peu (Q.S.) de crème pour qu'il soit lisse, si nécessaire. Utiliser l'agent épaississant\* au besoin. Mélanger le jambon au veau.
5. Faire fondre le fromage en y ajoutant le lait et l'agent épaississant\* au besoin, afin d'obtenir une consistance de pouding. Bien mélanger.

## ESCALOPE DE VEAU FARCIE

- **Crème de champignons** – voir à la page 29
- **Pommes de terre** – voir à la page 29
- **Haricots verts** – voir à la page 30
- **Carottes** – voir à la page 30

# ESCALOPE DE VEAU FARCIE

NOÉMIE LABELLE

(suite)

## → CRÈME DE CHAMPIGNONS

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 30 g de beurre
- 100 g de champignons blancs, hachés
- 30 g d'échalotes françaises
- 100 ml de crème, 35% m.g.
- jus de citron au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION CRÈME DE CHAMPIGNONS

1. Dans une petite casserole, faire suer les champignons et les échalotes dans le beurre.
2. Ajouter la crème et un peu de jus de citron.
3. Laisser réduire sur le feu. Broyer le tout à l'aide d'un pied mélangeur. Ajouter l'agent épaississant\* au besoin.



## → POMMES DE TERRE

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 pommes de terre de format moyen
- 1 gousse d'ail
- 75 ml de lait entier (3,25%) chaud
- 1 pincée de poudre d'oignon
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION POMMES DE TERRE

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau. Cuire les pommes de terre environ 30 minutes (jusqu'à ce qu'elles soient tendres). Égoutter.
2. Ajouter l'ail, le lait chaud et la poudre d'oignon.
3. Utiliser un pilon à pomme de terre pour réduire le tout en purée.
4. Ajouter l'agent épaississant\* au besoin.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

# ESCALOPE DE VEAU FARCIE

NOÉMIE LABELLE

(suite)

## → HARICOTS VERTS

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 100 g d'haricots verts, coupés en rondelles
- quantité suffisante de beurre
- quantité suffisante de crème 35% m.g.
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION HARICOTS VERTS

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau. Cuire les rondelles de haricots jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. À l'aide d'un pied mélangeur, broyer les rondelles de haricots avec un peu de beurre et un peu de crème afin d'obtenir des petits morceaux de moins de 5 mm.
3. Ajouter l'agent épaississant\* pour obtenir une consistance de pouding, et mélanger.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



## → CAROTTES

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 150 g de carottes, coupées en rondelles
- quantité suffisante de beurre
- quantité suffisante de crème 35% m.g.
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION CAROTTES

1. Dans une casserole, faire cuire les rondelles de carottes, à l'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. À l'aide d'un pied mélangeur, broyer les de carottes avec un peu de beurre et un peu de crème afin d'obtenir de petits morceaux (moins de 5 mm). Ajouter l'agent épaississant\* au besoin.



AURÉLIE VAN BEVER

# GNOCCHIS À LA PARISIENNE, SAUCE CARBONARA

## → GNOCCHIS PÂTE À CHOU

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 125 g de beurre non-salé
- 375 ml de lait 2% m.g.
- 375 ml de farine tout-usage
- 4 oeufs
- 30 g de parmesan râpé
- sel au goût



## PRÉPARATION GNOCCHIS PÂTE À CHOU

1. Dans une casserole, ajouter le beurre et le lait puis porter à ébullition.
2. Retirer du feu.
3. Ajouter la farine d'un seul coup et brasser vigoureusement jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse.
4. Assécher, à l'aide d'une cuillère en bois, la pâte en remuant, à feu doux, pendant 3 minutes environ (la pâte ne doit plus adhérer au chaudron et ni à la cuillère).
5. Ajouter les oeufs un à la fois et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Il faut ajouter des oeufs jusqu'à ce que la pâte forme un pic mou quand on la presse avec les doigts.

## PRÉPARATION GNOCCHIS PÂTE À CHOU (suite)

6. Mouler les gnocchis, à l'aide d'un sac à dresser et d'une grosse douille (no 6) unie. Faire des bouchons de pâte à chou et les plonger directement dans un chaudron d'eau bouillante salée, frémissante. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

## GNOCCHIS À LA PARISIENNE, SAUCE CARBONARA

- **Sauce carbonara** et
- **Jaunes d'oeufs**,  
voir à la page 32

# GNOCCHIS À LA PARISIENNE, SAUCE CARBONARA

AURÉLIE VAN BEVER

(suite)

## → SAUCE CARBONARA

### INGRÉDIENTS (4 portion)

- 50 g de lardons
- 100 g d'oignons, ciselés
- 3 gousses d'ail, écrasées
- 1 feuille de laurier
- 100 ml de crème, 35% m.g.
- 7 cuillères à thé de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION SAUCE CARBONARA

1. Infuser les lardons, les oignons, l'ail et la feuille de laurier dans la crème tiède durant 15 minutes.
2. Tamiser le tout au chinois étamine.
3. Ajouter les protéines en poudre\*\* à la crème infusée et mélanger.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## → JAUNES D'OEUFS

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 2 oeufs
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION JAUNES D'OEUFS

1. Ajouter l'agent épaississant\* aux jaunes d'oeufs et fouetter le tout.
2. Former quatre petits ronds et en déposer un sur chaque plat de gnocchis avant de servir.





MAGAN PHELAN

# MACARONIS AU FROMAGE

## INGRÉDIENTS (3 PORTIONS)

- 250 ml (50 g) de macaronis
- 15 ml de beurre
- 5 ml de paprika
- 1 ml de muscade, en poudre
- 15 ml de farine, tout usage
- ½ oignon, haché finement
- 300 ml de lait chaud
- 20 g de protéines instantanées en poudre\*\*
- 125 ml (100 g) de fromage cheddar orange, râpé
- 60 ml (30 g) de fromage mozzarella, râpé
- sel et poivre au goût

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire bouillir de l'eau.
2. Lorsque l'eau bout, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Laisser égoutter.
3. Placer la grille au centre du four et activer le four en mode «broil».
4. Une fois les pâtes bien égouttées, à l'aide du robot culinaire, broyer les pâtes en plus petits morceaux. Réserver.



## PRÉPARATION (suite)

5. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter les épices, la farine et les oignons puis, cuire le tout en remuant.
6. Ajouter le lait préalablement réchauffé et les protéines instantanées en poudre. Porter à ébullition et bien mélanger avec un fouet.
7. Retirer la casserole du feu. Ajouter les fromages et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
8. Ajouter les pâtes puis réchauffer le tout en mélangeant. Saler et poivrer.
9. Répartir dans des ramequins et cuire au four jusqu'à ce que le fromage soit un peu doré.

\*\* Protéines instantanées en poudre  
(ex. EZ-Protein, Berthelet)



YSSA MEH HEREAUX

# PÂTÉ CHINOIS DÉCONSTRUIT

## → POMMES DE TERRE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 300 g de pommes de terre, épluchées
- 60 ml de beurre
- 100 ml de lait tiède, 3.25 % m.g.
- 3 c. à table de parmesan, râpé
- quantité suffisante d'agent épaississant\*



## PRÉPARATION POMMES DE TERRE

1. Dans une casserole, cuire les pommes de terre à l'eau jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égoutter.
2. Ajouter le beurre, le lait tiède et le parmesan. Réduire le tout en purée à l'aide d'un pied mélangeur. Ajouter l'agent épaississant\*, si nécessaire.

## → VIANDE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 30 ml d'huile de canola
- 60 ml d'oignon, haché
- 200 g de boeuf haché, maigre
- sel et de poivre au goût
- quantité suffisante d'agent épaississant\* (au mélange de viande et de légumes)

## PRÉPARATION VIANDE

1. Dans une poêle, faire suer l'oignon haché dans l'huile.
2. Ajouter le boeuf et laisser cuire. Saler et poivrer. Bien mélanger.
3. Laisser cuire et réserver la viande.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

## PÂTÉ CHINOIS DÉCONSTRUIT

- **Légumes** et
- **Crème de maïs**, voir à la page 35

# PÂTÉ CHINOIS DÉCONSTRUIT

YSSA MEH HEREAUX

(suite)

## → LÉGUMES

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 200 g d'oignon, haché
- 100 g de champignons blancs
- quantité suffisante d'agent épaississant\* (au mélange de viande et de légumes)

## PRÉPARATION LÉGUMES

1. Dans la poêle utilisée pour cuire la viande, ajouter l'oignon et les champignons.
2. Laisser cuire et réserver avec la viande.

## → CRÈME DE MAÏS

### INGRÉDIENTS (1 portion)

- 60 ml de beurre
- 250 ml de maïs en grains, congelés
- 1 branche de thym frais
- 100 ml d'eau
- quantité suffisante de farine, tout usage
- 100 ml de crème, 35% m.g.
- quantité suffisante de protéines instantanées en poudre\*\*

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## PRÉPARATION CRÈME DE MAÏS

1. Dans une poêle, faire suer le maïs dans le beurre. Ajouter le thym et mélanger.
2. Ajouter 100 ml d'eau et la farine puis, laisser cuire. Ajouter la crème et laisser épaissir.
3. Broyer le mélange au pied mélanger et le passer au chinois étamine.
4. Ajouter les protéines instantanées en poudre\*\* et bien mélanger.

## CUISSON ET MONTAGE

1. Préchauffer le four à 200°C (375°F).
2. À l'aide d'un robot culinaire, broyer le boeuf et les légumes. Ajouter l'agent épaississant\* si nécessaire.
3. Étaler le mélange de viande dans un plat allant au four. Ajouter la purée de pommes de terre et cuire au four pendant 40 minutes.
4. Terminer en nappant de la crème de maïs.



DOROTHÉE SÉGUIN

# QUICHE NATURE EN VERRINE

## → SAUCE BÉCHAMEL

### INGRÉDIENTS (5 portions)

- 35 g de farine tout usage
- 250 ml de crème, 35% m.g.
- 45 g de beurre
- 40 g de fromage ricotta
- 20 g de parmesan, râpé
- 5 ml de muscade, en poudre
- 875 ml de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION SAUCE BÉCHAMEL

1. Dans une casserole, faire un roux avec le beurre et la farine.
2. Ajouter les fromages, la crème à cuisson, les protéines instantanées en poudre\*\* et la muscade. Cuire pendant 5 minutes.

## → OEUFS

### INGRÉDIENTS (5 portions)

- 6 oeufs
- 100 ml de crème, 35% m.g.
- sel et de poivre au goût



## PRÉPARATION OEUFS

1. Dans une casserole, faire cuire les oeufs avec la crème en mélangeant rapidement.
2. Ajouter la sauce béchamel. Saler et poivrer puis, mélanger. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

## QUICHE NATURE, EN VERRINE

- **Viande, Épinards et Montage,**  
voir à la page 37

\*\* Protéines instantanées en poudre  
(ex. EZ-Protein, Berthelet)

# QUICHE NATURE EN VERRINE

DOROTHÉE SÉGUIN

(suite)

## → VIANDE

### INGRÉDIENTS (5 portions)

- 100 g de lardons
- 50 g de jambon, haché
- sel et de poivre au goût

## PRÉPARATION VIANDE

1. Dans une casserole, raidir le jambon et les lardons.
2. Ajouter la sauce béchamel. Saler et poivrer puis, broyer le tout au robot culinaire. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.

## → ÉPINARDS

### INGRÉDIENTS (5 portions)

- ½ oignon blanc
- 1 oignon vert
- 1 gousse d'ail
- 5 poignées d'épinards
- 4 feuilles de basilic frais
- 15 ml d'agent épaississant\*
- sel et poivre au goût

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)



## PRÉPARATION ÉPINARDS

1. Dans une casserole, faire suer le demi-oignon blanc, l'oignon vert, l'ail et les épinards. Ajouter le basilic et l'agent épaississant\*. Saler et poivrer.
2. À l'aide d'un robot culinaire, broyer le tout pour obtenir une texture lisse. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire.

## MONTAGE

1. Dans une verrine préalablement chemisée de beurre, ajouter 1/5 du mélange d'oeufs. Par la suite, ajouter 1/5 du mélange d'épinards et pour terminer, 1/5 du mélange de viande et de béchamel.
2. Cuire les verrines au bain-marie, au four à 180°C (350°F), pendant 20 minutes.
3. Tiédir un peu avant de servir.

# SOLE AMANDINE

KEVIN RUBILAR

## → FILETS DE SOLE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 30 g d'oignons, hachés
- quantité suffisante d'huile végétale
- 700 g (1 ½ lb) de filets de sole
- 1 citron, coupé en 8 quartiers
- 100 ml de vermouth
- Jus de cuisson
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- 32 g de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION FILETS DE SOLE

1. Dans une poêle, faire sauter les oignons avec l'huile végétale.
2. Poêler ensuite les filets de sole. Les colorer légèrement.
3. Déglacer avec le jus des quartiers de citron et le vermouth.
4. À l'aide d'un robot culinaire, broyer les filets de sole avec le jus de cuisson. Ajouter les protéines instantanées\*\* et broyer pour obtenir une texture de miel.
5. Si nécessaire, ajouter l'agent épaississant\*. Réserver.



## → AMANDES GRILLÉES

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 30 g (1/4 tasse) d'amandes, tranchées
- quantité suffisante d'huile végétale

## PRÉPARATION - AMANDES GRILLÉES

1. Griller les amandes tranchées avec de l'huile végétale.
2. Écraser les amandes grillées avec un mortier jusqu'à une texture de miel. Réserver.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)

## SOLE AMANDINE

→ **Pommes de terre** et **Pois verts**, voir à la page 39

# SOLE AMANDINE

KEVIN RUBILAR

(suite)

## → POMMES DE TERRE

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 500 g de pommes de terre
- 55 g (1/4 tasse) de beurre froid, tranché finement
- 200 ml de crème, 35% m.g.
- 50 ml de crème sure, 14% m.g.
- sel et poivre au goût

## PRÉPARATION POMMES DE TERRE

1. Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et y ajouter les pommes de terre. Cuire pendant environ 20 minutes. Égoutter.
2. À l'aide d'un pilon, écraser grossièrement les pommes de terre avec le beurre.
3. À l'aide d'un batteur électrique, réduire en purée lisse (consistance de miel) avec la crème 35% et la crème sure. Saler et poivrer. Réserver.

\* Agent épaississant instantané pour liquides et aliments à base d'amidon de maïs modifiée (ex. EZ-Thick, Berthelet)

\*\* Protéines instantanées en poudre (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## → POIS VERTS

### INGRÉDIENTS (4 portions)

- 450 g (1 lb) de pois verts congelés
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- 32 g de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION POIS VERTS

1. Porter de l'eau à ébullition et y ajouter les pois verts. Laisser cuire pendant environ 5 minutes. Égoutter.
2. À l'aide d'un pied mélangeur, réduire les pois verts en purée. Passer au tamis. Si nécessaire, ajoutez l'agent épaississant\* afin d'obtenir une texture mielleuse.
3. Ajouter les protéines instantanées en poudre et brasser doucement avec un fouet.



22<sup>e</sup> Congrès international sur les  
**soins palliatifs**

CANADIAN PARTNERSHIP  
AGAINST CANCER



PARTENARIAT CANADIEN  
CONTRE LE CANCER



Établissement de soins palliatifs  
Association loi 1901  
Reconnue d'Utilité Publique



SOINS PALLIATIFS MCGILL  
Université McGill

*O'Donoghue*  
& ASSOCIÉS

Gestion d'événements  
Event Management

