



# 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 :

L'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ)  
Soins palliatifs McGill, Département de médecine familiale, Université McGill  
Le Congrès international sur les soins palliatifs  
La Maison, Établissement de soins palliatifs

# MANGER AVEC PLAISIR, TOUJOURS.

*Ce carnet de recettes est la 2<sup>e</sup> édition d'un recueil qui a été développé en 2018 à l'occasion de la tenue du 22<sup>e</sup> Congrès international sur les soins palliatifs – un congrès présenté par Soins palliatifs McGill, qui se tient à Montréal aux deux ans depuis 1976.*

*Développées par les étudiants de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec et par et les cuisiniers et cuisinières de La Maison située à Gardanne dans les Bouches-du-Rhône, 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. Nos remerciements à Bessy Bitzas, Devon Phillips et April O'Donoghue 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 Congrès International sur les soins palliatifs



**SOINS PALLIATIFS MCGILL**  
Université McGill



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



**CONGRÈS  
INTERNATIONAL  
DE SOINS PALLIATIFS  
MCGILL**

**MCGILL  
INTERNATIONAL  
PALLIATIVE CARE  
CONGRESS**



*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, France



**E**n 2017, Dr. Bernard Lapointe a approché l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), nous invitant à participer activement 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.

*Nous avons accepté avec grand intérêt le mandat d'élaborer des recettes appétissantes, texturées et savoureuses, permettant aux personnes en fin de vie de profiter jusqu'au bout d'un plaisir indéniable : celui de boire et de manger.*

*Après avoir reçu une formation en texturation des aliments, nos étudiants en gestion d'un établissement de restauration, sous la direction de leur professeur M. André Martin, avaient relevé ce défi avec brio. Onze plats, aussi beaux que délicieux ont ainsi été créés et partagés, par l'entremise d'une première édition du recueil de recettes Manger avec plaisir, toujours.*

*Nous sommes fiers que ce projet connaisse une deuxième édition, avec l'ajout de huit recettes supplémentaires, développées par une nouvelle cohorte d'étudiants, cette fois accompagnés de M. Samuel Thibault. Ceux-ci ont mis leur passion au service d'un exercice important : offrir aux personnes en fin de vie la possibilité d'avoir accès à des goûts qu'ils associent à leur vie active et à des souvenirs heureux.*

*Puisse ce recueil les réconforter et aider leurs proches à prendre soin d'eux, en leur apportant un peu de joie et de douceur.*

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

# MANGER AVEC PLAISIR, TOUJOURS.

Recettes pour favoriser le plaisir  
de manger en fin de vie

---

## TABLE DES MATIÈRES

---

La Maison, à Gardanne, centre de soins palliatifs .....	7
La Maison, Une partie de l'équipe de la cuisine .....	8
<b>La Maison, Recettes .....</b>	<b>9-14</b>
Aubergines à la Pizzaiole .....	9
Crème de Poivrons au Chèvre .....	10
Crème de Cœur de Palmier .....	11
Flan aux Oeufs .....	12
Mousse de Betteraves .....	13
Rillettes de Poisson .....	14
Mot d'André Martin, Professeur 2018, ITHQ .....	15
Membres du jury 2018, ITHQ .....	16
<b>ITHQ, Recettes 2018 .....</b>	<b>17-40</b>
Pizza à la Mode de Chez Nous .....	17-19
Blanquette de Veau à l'Ancienne .....	20-21
Boeuf Bourguignon .....	22-24
Canard à l'Orange .....	25-26
Carré d'Agneau .....	27-28
Escalope de Veau Farcie .....	29-31
Gnocchis à la Parisienne, Sauce Carbonara .....	32-33
Macaronis au Fromage .....	34
Pâté Chinois Déconstruit .....	35-36
Quiche Nature en Verrine .....	37-38
Sole Amandine .....	39-40

---

# MANGER AVEC PLAISIR, TOUJOURS.

Recettes pour favoriser le plaisir  
de manger en fin de vie

---

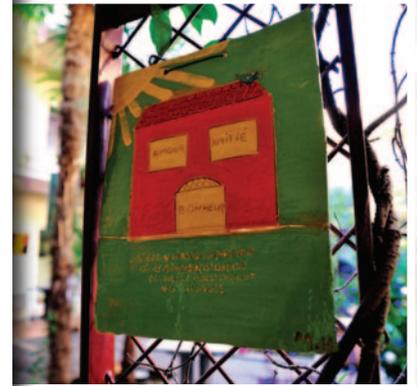
## TABLE DES MATIÈRES

---

SUITE

Mot d'Alain Girard, Édition 2019, ITHQ .....	41
Membres du jury 2019, ITHQ .....	42
ITHQ, Recettes 2019 .....	43-62
Filet de porc aux pommes et à l'érable, purée de panais et polenta .....	43-44
« Gnocchi » de courge alla caponata .....	45-47
Turbot au fenouil .....	48-49
Filet de morue à la Dugléré, purées de courgettes et de betteraves, et couscous israélien .....	50-51
Pavé de saumon, sauce aux agrumes, pouding d'orge, duo de purées d'asperges et de poivrons rouges .....	52-54
Poulet au beurre, riz au citron, purée de carottes .....	55-57
Jambon, sauce aux pommes et à l'érable, purées de pommes de terre, de carottes et de brocoli .....	58-60
Burger de saumon à la mangue et salade de légumes fraîcheur .....	61-62

---



# 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
- 250 g de fromage blanc\*
- 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 l'édition 2018 (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 18
- **Garniture** - voir à la page 18
- **Légume** et **Fromage** - voir à la page 19
- **Finalisation** - voir à la page 19

\* 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 21

# 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.

(à suivre)

## BOEUF BOURGUIGNON

→ **préparation** (suite) - voir à la page 23

→ **Carottes** - voir à la page 23

→ **Pommes de terre** - voir à la page 24

→ **Duxelles de champignons** - voir à la page 24

# BOEUF BOURGUIGNON

ÉRIC LORRAIN-MULIKOW

(suite)

## PRÉPARATION BOEUF BOURGUIGNON

### 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, torréfier. 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.



### → 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.

\* 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)

## BOEUF BOURGUIGNON

→ **Pommes de terre** et

→ **Duxelles de champignons** – voir à la page 24

# 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 26

# 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)



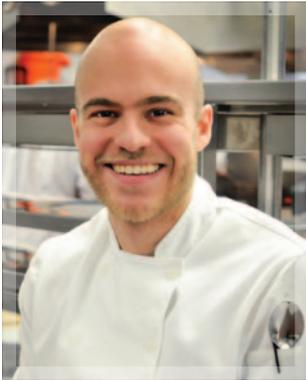
## → POMMES DE TERRE

### 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. (à suivre)

\* 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 28

# 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 cannulée 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 FARCIE

### 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 FARCIE

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 FARCIE (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 30
- **Pommes de terre** – voir à la page 30
- **Haricots verts** – voir à la page 31
- **Carottes** – voir à la page 31

# 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.

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



## → 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.

## ESCALOPE DE VEAU FARCIE

→ Haricots verts - voir à la page 31

→ Carottes - voir à la page 31

# 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 33

# 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 36

# 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 190°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 38

\*\* 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
- Jus d'un citron
- 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 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 40

# 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)



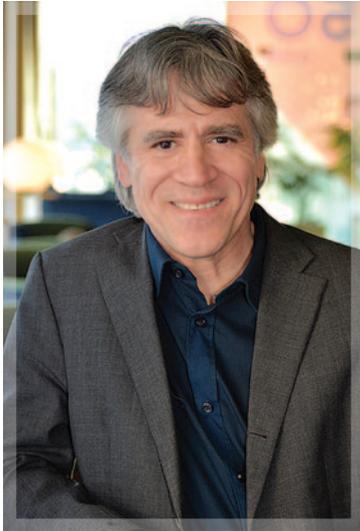
## → POIS VERTS

### 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.



**C**'est avec beaucoup de joie et de fierté que je souligne la parution de cette édition 2019 de *Manger avec plaisir*, toujours.

*J'ai tenu à poursuivre l'initiative de réflexion et d'expérimentation autour des manières de favoriser le plaisir de manger en fin de vie au sein du cours « Coordonner la production et la distribution d'un service alimentaire » pour la session d'hiver 2019.*

*Au début de cette session, nous avons lancé le défi aux étudiants de texturer des plats au menu d'un service alimentaire afin de répondre aux besoins de personnes en fin de vie. Ils devaient réfléchir non seulement sur les textures, mais également sur la présentation, les saveurs et sur le fait que les nourritures ont un indéniable aspect réconfortant. Le but était à la fois d'initier les étudiants et les étudiantes à des réalités en développement dans les services alimentaires publics et privés, d'éveiller une réflexion sur les significations profondes de l'acte de manger et enfin qu'ils se mesurent réellement à ces défis culinaires. Ils ont relevé ces défis avec brio, je les en félicite et les remercie pour le sérieux et le souci du détail qu'ils ont démontrés tout au long de la démarche.*

**ALAIN GIRARD, Ph.D.**  
Professeur-chercheur au GastronomiQc Lab,  
unité mixte de recherche ITHQ-UL



Les membres du jury de l'édition 2019 (de gauche à droite)

**SYLVIE LAMARCHE**, coordonnatrice des programmes techniques, ITHQ

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

**YVES MOSCATO**, chef exécutif, Produits Berthelet

**LIANE CASTRAVELLI**, professeure de service et de sommellerie, ITHQ



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



HUGO BERNIER

# FILET DE PORC AUX POMMES ET À L'ÉRABLE, PURÉE DE PANAIS ET POLENTA

## INGRÉDIENTS - POUR 4 PORTIONS

### → PURÉE DE POMMES

- 15 g d'échalote sèche hachée
- 100 g de pommes rouges délicieuses
- 25 g de beurre
- 1 g d'ail en poudre
- 70 ml de jus de pomme

## PRÉPARATION - PURÉE DE POMMES

1. Faire suer au beurre, les échalotes hachées avec les pommes épluchées et coupées en quartiers.
2. Ajouter l'ail en poudre.
3. Déglacer au jus de pomme, terminer la cuisson, égoutter, récupérer le jus de cuisson, liquéfier dans un robot mixeur en utilisant le jus de cuisson, passer au chinois étamine et réserver.

### → BALLOTINE DE PORC

- 300 g de filet de porc
- 30 ml de jus de betterave très froid (glacé)
- 2 blancs d'œuf
- 4 g sel



## PRÉPARATION - BALLOTINE DE PORC

1. Couper en cube le porc, et passer au robot culinaire avec le sel.
2. Émulsionner la viande avec le jus de betterave et les blancs d'œuf.
3. Rouler en ballotine et cuire au combi avec 70 % d'humidité à 170°C (325°F) jusqu'à ce que la température interne atteigne 68°C (154°F).

## FILET DE PORC

- **Sauce à l'érable** - voir à la page 44
- **Purée de panais** - voir à la page 44
- **Polenta** - voir à la page 44

# FILET DE PORC AUX POMMES ET À L'ÉRABLE, PURÉE DE PANAIS ET POLENTA

HUGO BERNIER

(suite)

## → SAUCE À L'ÉRABLE

- 30 ml de sirop d'érable
- 22 g de base de bœuf en poudre
- quantité suffisante d'eau
- 14 g d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION SAUCE À L'ÉRABLE

1. Mélanger la base de bœuf avec l'eau, porter à ébullition et réduire de  $\frac{1}{3}$ .
2. Ajouter le sirop d'érable et l'agent épaississant\*.

## → PURÉE DE PANAIS

- 150 g de panais
- 50 ml de crème 35 % m.g.
- 10 g de beurre
- sel au goût

## PRÉPARATION PURÉE DE PANAIS

1. Suer les panais dans le beurre 2 minutes.
2. Mouiller à la crème et cuire à feu doux jusqu'à ce que le panais soit tendre.
3. Réduire en purée dans le robot mixeur.
4. Ajouter le beurre et passer au chinois étamine.
5. Rectifier l'assaisonnement.



## → POLENTA

- 70 g de semoule de maïs
- 100 ml d'eau
- sel au goût
- 25 ml de lait
- 25 g de beurre

## PRÉPARATION POLENTA

1. Porter l'eau à ébullition avec le sel.
2. Verser la semoule en pluie et mélanger avec un fouet.
3. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la semoule gonfle.
4. Passer au robot mixeur et ajouter le lait et le beurre.

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



ARNAUD CHIASSON-POIRIER

# « GNOCCHI » DE COURGE ALLA CAPONATA

## INGRÉDIENTS – POUR 4 PORTIONS

### → PURÉE D'AUBERGINE

- 160 g d'aubergine
- 25 ml d'huile d'olive
- 40 g de betterave rouge cuite
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION – PURÉE D'AUBERGINE

1. Nettoyer et couper l'aubergine en tranche.
2. Mettre sur une plaque de cuisson, arroser d'huile, assaisonner et cuire au four à 175°C (350°F) durant 15 min.
3. Mettre dans le robot mixeur l'aubergine et la betterave, jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Passer dans un chinois étamine.
5. Mélanger avec l'agent épaississant\* et réserver au chaud dans une pipette (bouteille doseur).

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



## « GNOCCHI » DE COURGE ALLA CAPONATA

→ **Sauce tomate** – voir à la page 46

→ **Purée d'olive** – voir à la page 47

→ **Purée de courge («gnocchi»)** – voir à la page 47

# « GNOCCHI » DE COURGE ALLA CAPONATA

ARNAUD CHIASSON-POIRIER

(suite)



## → SAUCE TOMATE

- 80 g d'oignons hachés
- 10 g d'ail haché
- 25 ml d'huile d'olive
- 45 ml de pâte de tomate
- 40 ml de vin rouge
- 240 g de tomates italiennes
- 2 branches de thym frais
- 40 g de betterave rouge cuite
- quantité suffisante de protéines instantanées en poudre\*\*
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION – SAUCE TOMATE

1. Suer les oignons et l'ail dans l'huile.
2. Ajouter la pâte de tomate puis laisser cuire environ 2 minutes.
3. Déglacer au vin rouge.
4. Nettoyer et couper en dés les tomates italiennes.
5. Ajouter les tomates et le thym, et cuire avec la sauce 5 minutes.
6. Mettre dans le robot mixeur la sauce, la protéine\*\* et la betterave, jusqu'à obtenir une texture lisse.
7. Passer dans un chinois étamine.
8. Mélanger avec l'agent épaississant\* et réserver au chaud.

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

\*\* Poudre de protéines non aromatisée instantanée pour liquides et aliments (ex. EZ-Protein, Berthelet)

## « GNOCCHI » DE COURGE ALLA CAPONATA

→ **Purée d'olive** – voir à la page 47

→ **Purée de courge («gnocchi»)** – voir à la page 47

# « GNOCCHI » DE COURGE ALLA CAPONATA

ARNAUD CHIASSON-POIRIER

(suite)



## → PURÉE D'OLIVE

- 25 ml de persil plat émincé
- 32 g d'olives vertes
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION PURÉE D'OLIVE

1. Blanchir le persil dans l'eau bouillante 30 secondes.
2. Refroidir dans l'eau glacée.
3. Mettre les olives dans le robot mixeur avec le persil jusqu'à obtenir une texture lisse.
4. Passer dans un chinois étamine.
5. Ajouter l'agent épaississant\*.
6. Réserver au froid dans une pipette.

## → PURÉE DE COURGE («GNOCCHI»)

- 200 g de courge butternut
- 14 g d'agar-agar
- 125 ml d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION PURÉE DE COURGE («GNOCCHI»)

1. Peler, couper en cubes et faire bouillir la courge dans l'eau salée jusqu'à tendreté. Et égoutter.
2. Mettre dans le robot mixeur avec l'agar-agar jusqu'à obtenir une texture lisse.
3. Passer dans un chinois étamine.
4. Ajouter l'agent épaississant\* jusqu'à l'obtention d'une consistance pouding.
5. Réserver au chaud pour le service.
6. Dresser l'assiette avec la sauce dans le fond, la purée de courge puis parsemer des gros points avec la purée d'aubergine. Puis de plus petits points avec la purée d'olive.

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



AMÉLIE GOULET

# TURBOT AU FENOUIL

## INGRÉDIENTS – POUR 4 PORTIONS

### → ORGE PILAF

- 50 g de beurre
- 200 g d'orge perlé
- 50 ml de jus de citron
- 1,5 L de bouillon de légumes
- sel et poivre au goût

### PRÉPARATION – ORGE PILAF

1. Nacrer l'orge dans le beurre.
2. Ajouter le jus de citron et laisser réduire presque à sec.
3. Ajouter le bouillon et assaisonner.
4. Porter à ébullition puis finir la cuisson au four à 175 °C (350°F) environ 20 minutes.

Note : L'orge doit avoir absorbé le liquide.

5. Réserver au chaud.

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



### → PURÉE DE FENOUIL

- 650 g de fenouil
- quantité suffisante d'eau

### PRÉPARATION – PURÉE DE FENOUIL

1. Couper le fenouil en morceaux. Conserver les parures pour la cuisson du filet (voir à la page 49)
2. Cuire dans l'eau jusqu'à texture ramollie.
3. Dans un robot mixeur, mixer la préparation encore chaude avec de l'eau de cuisson.
4. Ajouter de l'agent épaississant\* jusqu'à obtention d'une texture pouding.

## TURBOT AU FENOUIL

→ **Filet de turbot** – voir à la page 49

**Émulsion de persil et de coriandre** – voir à la page 49

# TURBOT AU FENOUIL

AMÉLIE GOULET

(suite)

## → FILET DE TURBOT

- 400 g de filet de turbot
- 500 ml de bouillon de légumes
- sel et poivre au goût
- quantité suffisante d'huile d'olive
- 300 ml de jus de citron

## PRÉPARATION FILET DE TURBOT

1. Assaisonner le poisson.
2. Arroser de jus de citron.
3. Disposer le poisson sur une plaque trouée, côté chair.
4. Mettre le bouillon de légumes ainsi que les parures de fenouil dans une plaque profonde et mettre la plaque trouée par-dessus.
5. Cuire au four à 240°C (465°F) environ 5 à 7 minutes.
6. La température au cœur doit être de 68°C (154°F).

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



## → ÉMULSION DE PERSIL ET DE CORIANDRE

- 150 ml de persil
- 150 ml de coriandre
- environ 250 ml d'eau

## PRÉPARATION ÉMULSION DE PERSIL ET DE CORIANDRE

1. Mettre les herbes dans l'eau bouillante pour faire sortir le pigment.
2. Dans un robot mixeur, mixer le tout et ajouter de l'épaississant\* pour obtenir une texture de miel.



MATTHEW GOYER

# FILET DE MORUE À LA DUGLÉRÉ, PURÉES DE COURGETTES ET DE BETTERAVES, ET COUSCOUS ISRAÉLIEN

## INGRÉDIENTS – POUR 4 PORTIONS

### → FILET DE MORUE À LA DUGLÉRÉ

- 15 g de beurre non salé
- 15 g d'échalotte ciselée
- 40 g de tomate mondée, épépinée
- 250 ml de fumet de poisson
- 20 ml de vin blanc
- 10 g d'oignon émincé
- 4 branches de basilic frais
- 200 g de filet de morue coupée en fines tranches
- 75 ml de pâte de tomate
- sel et poivre blanc moulu au goût
- 20 ml de crème 35 % m.g.
- quantité suffisante d'agent épaississant\*

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



## PRÉPARATION

### FILET DE MORUE À LA DUGLÉRÉ

1. Suer les échalotes dans une poêle, réserver.
2. Couper les tomates en petits dés, réserver.
3. Réduire le vin blanc dans une casserole et ajouter le fumet par la suite.
4. Infuser l'oignon et le basilic dans la sauce à feu doux pendant 10 minutes.
5. Retirer à l'araignée.
6. Porter le fumet à ébullition. (à suivre)

## FILET DE MORUE

### → Filet de morue à la Dugléré

– préparation suite, voir à la page 51

### → Purées de courgettes et de betteraves jaunes et

**Couscous israélien à la betterave** – voir à la page 51

# FILET DE MORUE À LA DUGLÉRÉ, PURÉES DE COURGETTES ET DE BETTERAVES, ET COUSCOUS ISRAÉLIEN

MATTHEW GOYER

(suite)

## PRÉPARATION FILET DE MORUE À LA DUGLÉRÉ

1. Suer les échalotes dans une poêle, réserver.
2. Couper les tomates en petits dés, réserver.
3. Réduire le vin blanc dans une casserole et ajouter le fumet par la suite.
4. Infuser l'oignon et le basilic dans la sauce à feu doux pendant 10 minutes.
5. Retirer à l'araignée.
6. Porter le fumet à ébullition.
7. Pocher la morue jusqu'à température interne de 70°C (158°F).
8. Retirer à l'araignée.
9. Insérer dans le robot mixeur avec les échalotes, la tomate en dés et 100 ml de fumet.
10. Ajouter la pâte de tomate dans

## → PURÉES DE COURGETTES ET DE BETTERAVES JAUNES

- quantité suffisante d'eau salée
- 100 g de betteraves jaunes entières
- 100 g de courgettes
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- sel au goût

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



## PRÉPARATION PURÉES DE COURGETTES ET DE BETTERAVES JAUNES

1. Porter l'eau à ébullition dans une casserole.
2. Bouillir jusqu'à tendreté, égoutter, couper en dés et réserver.
3. Réduire les légumes en purée séparément, ajouter l'épaississant jusqu'à consistance désirée.
4. Assaisonner.

## → COUSCOUS ISRAÉLIEN À LA BETTERAVE

- quantité suffisante d'eau salée
- 60 g de couscous israélien
- 82 g de betterave entière
- 250 ml de jus de betterave

## PRÉPARATION COUSCOUS ISRAÉLIEN À LA BETTERAVE

1. Porter l'eau à ébullition dans une casserole.
2. Bouillir le couscous et la betterave coupée en petit dés jusqu'à tendreté.
3. Égoutter et mettre avec le jus de betterave dans le robot mixeur, réduire en purée lisse.



MATHIEU LAPOINTE

# PAVÉ DE SAUMON, SAUCE AUX AGRUMES, POUNDING D'ORGE, DUO DE PURÉES D'ASPERGES ET DE POIVRONS ROUGES

## INGRÉDIENTS – POUR 4 PORTIONS

### → SAUCE AUX AGRUMES

- 3 oranges
- 3 citrons
- 500 ml de lait 3,25 % m.g.
- 50 ml d'agent épaississant\*
- 25 g de sucre blanc granulé

## PRÉPARATION

### SAUCE AUX AGRUMES

1. Prélever les zestes et le jus de deux citrons et de deux oranges.
2. Dans une casserole, chauffer le lait 3,25 % m.g. avec les zestes, les jus, l'agent épaississant et le sucre jusqu'à épaississement\*.
3. Passer au tamis, puis rectifier l'assaisonnement.

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

\*\* Poudre de protéines non aromatisée instantanée pour liquides et aliments (ex. EZ-Protein, Berthelet)



### → PAVÉ DE SAUMON

- 280 g de saumon paré (sans peau)
- 2 œufs
- 10 ml de crème à fouetter 35 % m.g.
- 10 ml de protéines instantanées en poudre\*\*
- 5 ml de sel fin iodé
- 2 L d'eau

(à suivre)

## PAVÉ DE SAUMON

→ **Pavé de saumon** préparation – voir à la page 53

→ **Pouding d'orge** – voir à la page 53

→ **Purée d'asperges** – voir à la page 54

→ **Purée de poivrons** – voir à la page 54

# PAVÉ DE SAUMON, SAUCE AUX AGRUMES, POUNDING D'ORGE, DUO DE PURÉES D'ASPERGES ET DE POIVRONS ROUGES

MATHIEU LAPOINTE

(suite)

## PRÉPARATION PAVÉ DE SAUMON

1. Préchauffer le four à 175 °C (350°F).
2. Passer le saumon au robot culinaire avec les blancs d'œufs et la crème à fouetter 35 % m.g.
3. Ajouter les protéines instantanées en poudre\*\* et le sel, mélanger.
4. Verser la préparation dans des moules à financier (environ 65g de mélange par portion).
5. Placer les moules dans une insertion de 2 pouces de hauteur.
6. Remplir cette insertion avec l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur.
7. Mettre au four et cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le saumon atteigne une température intérieure de 70 °C (158°F).

\*\* Poudre de protéines non aromatisée instantanée pour liquides et aliments (ex. EZ-Protein, Berthelet)



## → POUNDING D'ORGE

- 400 ml d'eau
- 15 g de base de bouillon de volaille en poudre
- 80 g d'orge
- 100 ml de lait 2 % m.g.
- 250 ml de crème à fouetter 35 % m.g.
- 35 g de sucre blanc granulé
- 10 ml de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION POUNDING D'ORGE

1. Dans une casserole, mélanger la base de bouillon de volaille avec l'eau. Porter à ébullition.
2. Ajouter l'orge cru et laisser cuire à couvert jusqu'à tendreté.
3. Ajouter le lait, la crème à fouetter et le sucre.
4. Lorsque la cuisson est terminée, passer au mixeur.
5. Rectifier l'assaisonnement, puis ajouter les protéines instantanées en poudre\*\*.

## PAVÉ DE SAUMON

→ Purée d'asperges – voir à la page 54

→ Purée de poivrons – voir à la page 54

# PAVÉ DE SAUMON, SAUCE AUX AGRUMES, POUDING D'ORGE, DUO DE PURÉES D'ASPERGES ET DE POIVRONS ROUGES

MATHIEU LAPOINTE

(suite)



## → PURÉE D'ASPERGES

- 90 g d'asperges vertes parées
- 50 ml de lait 2 % m.g.
- 5 ml de sel de table iodé
- 25 ml d'agent épaississant\*
- 10 ml de protéines instantanées en poudre\*\*

## PRÉPARATION PURÉE D'ASPERGES

1. Parer les asperges.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les asperges, jusqu'à texture molle.
3. Égoutter. Refroidir dans un bain de glace, puis sécher.
4. Passer au mixeur, ajouter le lait et le sel.
5. Ajouter l'agent épaississant\* et les protéines instantanées en poudre\*\*.
6. Passer au tamis fin.

## → PURÉE DE POIVRONS

- 90 g de poivrons rouges
- 50 ml de lait 2 % m.g.
- Sel au goût
- 7 ml d'agent épaississant\*

## PRÉPARATION PURÉE DE POIVRONS

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les poivrons, jusqu'à texture molle.
2. Égoutter. Refroidir dans un bain de glace, puis sécher.
3. Passer au mixeur, ajouter le lait 2 % m.g. et le sel.
4. Ajouter l'agent épaississant\*.
5. Passer au tamis.

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

\*\* Poudre de protéines non aromatisée instantanée pour liquides et aliments (ex. EZ-Protein, Berthelet)



ARIANE LAVOIE

# POULET AU BEURRE, RIZ AU CITRON, PURÉE DE CAROTTES

## INGRÉDIENTS - POUR 4 PORTIONS

### → MARINADE POUR LE POULET

- 4 ml de paprika en poudre
- 4 ml de chili en poudre
- 4 ml de curcuma moulu
- 20 ml de yogourt nature
- 10 ml de crème 35 %
- 4 ml de garam masala
- 4 ml de cumin moulu

## PRÉPARATION

### MARINADE POUR LE POULET

1. Mélanger les ingrédients de la marinade et mariner le poulet 12 h idéalement.

### → POULET

- 150 g de poulet en cube paré
- 270 ml de bouillon de poulet
- Sel fin au goût
- agent épaississant selon la texture désirée\*

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



### PRÉPARATION POULET

1. Retirer le poulet de la marinade. Cuire dans le bouillon.
2. Passer au robot mixeur jusqu'à ce que ce soit lisse.
3. Ajouter l'agent épaississant\* suffisamment pour que la quenelle garde bien sa forme.
4. Mettre en forme (quenelle ou pavé).

### POULET AU BEURRE

→ **Sauce pour poulet au beurre** - voir à la page 56

→ **Riz au citron** - voir à la page 56

→ **Carottes glacées** - voir à la page 57

# POULET AU BEURRE, RIZ AU CITRON, PURÉE DE CAROTTES

ARIANE LAVOIE

(suite)

## → SAUCE POUR POULET AU BEURRE

- 20 g de beurre non salé
- 40 g d'oignon espagnol haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 20 g de gingembre frais paré et haché
- 4 ml de paprika
- 4 ml de garam masala
- 4 ml de cardamome
- 40 g de tomates en dés broyées
- 25 ml d'eau
- 40 ml de crème 35 % m.g.
- agent épaississant selon la texture désirée\*

## PRÉPARATION – SAUCE POUR POULET AU BEURRE

1. Suer les oignons, l'ail et le gingembre dans le beurre.
2. Ajouter le paprika, le garam masala et la cardamome.
3. Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant. Passer au tamis par la suite.
4. Ajouter la tomate, l'eau et la crème.
5. Mijoter 5 minutes en fouettant fréquemment.
6. Ajouter de l'agent épaississant\* au besoin.



## → RIZ AU CITRON

- 10 g de beurre non salé
- 60 g de riz basmati
- 5 ml de zeste de citron frais
- sel fin au goût
- poivre au goût
- quantité suffisante d'eau (ou bouillon de poulet ou de légumes)

## PRÉPARATION RIZ AU CITRON

1. Faire fondre le beurre, ajouter le riz et cuire jusqu'à qu'il soit translucide (nacré).
2. Ajouter les zestes, le sel et le poivre.
3. Mouiller à l'eau (ou au bouillon de poulet ou de légumes). Cuire le riz jusqu'à l'obtention d'une grande tendreté des grains.
4. Mouler et servir.

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

## POULET AU BEURRE

→ Carottes glacées – voir à la page 57

# POULET AU BEURRE, RIZ AU CITRON, PURÉE DE CAROTTES

ARIANE LAVOIE

(suite)



## → CAROTTES GLACÉES

- 80 g de carottes coupées
- quantité suffisante d'eau
- 10 g de beurre non salé
- 10 g de sucre
- agent épaississant selon la texture désirée\*

## PRÉPARATION CAROTTES GLACÉES

1. Cuire les carottes dans l'eau.
2. Égoutter et réserver.
3. Fondre le beurre. Ajouter le sucre et laisser dissoudre.
4. Passer les carottes au robot mixeur, ajouter l'agent épaississant\* selon la texture désirée.

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



NICOLAS PROVENCHER

# JAMBON, SAUCE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE, PURÉES DE POMMES DE TERRE, DE CAROTTES ET DE BROCOLI

## INGRÉDIENTS – POUR 4 PORTIONS

### → JAMBON

- 180 g de jambon fumé à l'ancienne
- 80 ml de crème 35 % m.g.
- 125 ml de jus de pomme
- 125 ml de bouillon de poulet
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- sel au goût



## PRÉPARATION – JAMBON

1. Dans le robot mixeur, mettre le jambon coupé, la crème, le jus de pomme et le bouillon de poulet. Réduire en mousse.
2. Ajouter de l'agent épaississant\* afin d'épaissir le jambon et de lui permettre de ne pas se séparer.
3. Saler au goût et réserver.

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

## JAMBON, SAUCE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

- **Purées de carottes et de brocoli** – voir à la page 59
- **Purée de pommes de terre** – voir à la page 59
- **Sauce pomme et érable** – voir à la page 60
- **Dressage de l'assiette** – voir à la page 60

# JAMBON, SAUCE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE,

PURÉES DE POMMES DE TERRE, DE CAROTTES ET DE BROCOLI

NICOLAS PROVENCHER

(suite)

## → PURÉES DE CAROTTES ET DE BROCOLI

- 60 g de brocoli paré
- 80 g de carotte
- 200 ml de bouillon de poulet
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- sel au goût

## PRÉPARATION – PURÉES DE CAROTTES ET DE BROCOLI

1. Couper les carottes en petites rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur et les brocolis en petits fleurons.
2. Mettre les carottes et les brocolis dans leur casserole respective et faire bouillir pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette passe à travers sans problème.
3. Égoutter les légumes. Passer en purée les carottes avec la moitié du bouillon de poulet et passer les brocolis en purée avec l'autre moitié.
4. Passer les brocolis au tamis.
5. Ajouter de l'agent épaississant\* aux deux purées afin d'éviter l'eau de végétation (étouffante) dans la préparation.
6. Saler au goût et réserver.

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



## → PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 160 g de pomme de terre russet
- 125 ml de lait 2 % m.g.
- 25 g de beurre salé
- sel au goût

## PRÉPARATION PURÉE DE POMMES DE TERRE

1. Peler et couper finement les pommes de terre en rondelle.
2. Blanchir dans l'eau pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette passe à travers sans problème.
3. Égoutter et écraser les pommes de terre.
4. Ajouter le lait et le beurre.
5. Saler au goût et réserver.

## JAMBON, SAUCE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

→ **Sauce pomme et érable** -  
voir à la page 60

→ **Dressage de l'assiette** -  
voir à la page 60

# JAMBON, SAUCE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE,

PURÉES DE POMMES DE TERRE,  
DE CAROTTES ET DE BROCOLI

NICOLAS PROVENCHER

(suite)



## → SAUCE POMME ET ÉRABLE

- 300 g de pommes McIntosh
- 30 ml de sirop d'érable
- 25 g de beurre salé
- quantité suffisante d'eau
- quantité suffisante d'agent épaississant\*
- sel au goût

## PRÉPARATION

### SAUCE POMME ET ÉRABLE

1. Peler et couper les pommes en petits cubes d'environ 5 mm de diamètre.
2. Faire cuire dans une casserole avec le beurre pendant 3 minutes.
3. Ajouter le sirop d'érable et continuer de brasser pendant 1 minute.
4. Couvrir avec de l'eau et laisser mijoter pendant 15 minutes.
5. Passer au pied mixeur en ajoutant de l'eau jusqu'à l'obtention d'une compote lisse.
6. Ajouter de l'agent épaississant\* pour stabiliser la sauce.
7. Saler au goût et réserver.

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

## DRESSAGE DE L'ASSIETTE

1. Faire réchauffer les légumes, les pommes de terre et le jambon pendant 5 minutes au four combi à 180 °C (350°F) avec 50 % d'humidité.
2. Mettre un emporte-pièce rond au milieu de l'assiette et faire un étage avec 30 g de pommes de terre, 45 g de jambon et 30 ml de sauce. Retirer l'emporte-pièce.
3. Ajouter les légumes de chaque côté de l'étage.



JOSHUA-THOMAS SARMIENTO

# BURGER DE SAUMON À LA MANGUE ET SALADE DE LÉGUMES FRAÎCHEUR

## INGRÉDIENTS – POUR 4 PORTIONS

### → PAIN TEXTURÉ POUR BURGER

- 2 pains ciabatta
- 250 ml de lait
- 250 ml d'eau
- 50 ml d'épaississant\*

## PRÉPARATION

### PAIN TEXTURÉ POUR BURGER

1. Tremper le pain dans le mélange d'eau et de lait.
2. Liquéfier.
3. Lier à l'agent épaississant\*, jusqu'à consistance de pudding.

### → PURÉE DE MANGUES

- 150 g mangue, parée et en cube
- 5 g de feuille de menthe
- 1 lime
- 50 g de sucre

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



### PRÉPARATION PURÉE DE MANGUES

1. Faire revenir les ingrédients dans un chaudron jusqu'à obtention de chutney.
2. Réduire en purée.

## BURGER DE SAUMON

→ **Boulette de saumon** –  
voir à la page 62

→ **Salade de légumes fraîcheur** –  
voir à la page 62

# BURGER DE SAUMON

## À LA MANGUE ET SALADE DE LÉGUMES FRAÎCHEUR

JOSHUA-THOMAS SARMIENTO

(suite)



### → BOULETTE DE SAUMON

- 140 g de saumon haché au robot culinaire
- 60 ml de blanc d'œuf
- 60 ml de pâte de tomate

### PRÉPARATION BOULETTE DE SAUMON

1. Mélanger le tout au robot culinaire.
2. Transvider dans des moules.
3. Cuire au four à 180 °C (350°F) jusqu'à température interne de 70°C (158°F).

### → SALADE DE LÉGUMES FRAÎCHEUR

- 50 g de radis tranché en rondelle
- 50 g de concombre tranché en rondelle
- 50 g de sucre

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

### PRÉPARATION SALADE DE LÉGUMES FRAÎCHEUR

1. Bouillir les légumes avec le sucre.
2. Liquéfier.
3. Texturiser à l'aide de l'agent épaississant\* jusqu'à obtention de compote.
4. Servir froid.

### DRESSAGE DE L'ASSIETTE

1. *Disposer la préparation de pain au fond de l'assiette et recouvrir de saumon.*
2. *Servir la purée de mangues sur le saumon ou à côté selon votre préférence.*
3. *Ajouter la salade fraîcheur en accompagnement.*



Compétiteurs 2019



Juges et compétiteurs 2019



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



CONGRÈS  
INTERNATIONAL  
DE SOINS PALLIATIFS  
MCGILL

MCGILL  
INTERNATIONAL  
PALLIATIVE CARE  
CONGRESS



**SOINS PALLIATIFS MCGILL**  
Département de médecine familiale,  
Université McGill

ISSN 978-0-9936266-2-3



9 780993 626623

IMPRIMÉ AU CANADA