



Sabayon à l'hydromel et aux bleuets sauvages

Petit matériel requis pour exécuter la recette :

- 1 spatule (maryse)
- 3 cuillères à mélanger
- 1 couteau d'office
- 1 set de tasse à mesurer
- 1 set de cuillère à mesurer
- 3 bols de format moyen à mélanger
- 1 bol moyen en inox pour mélanger (cul de poule)
- 1 casserole de 2.5 litre
- 1 petit batteur à œuf électrique portatif
- 4 ramequins de 1 po de hauteur par 4 po de diamètre
- 1 torche à souder et surface de cuisson adéquate

Ingrédients pour 4-6 personnes:

- 400 ml de bleuets
- 3 jaunes d'œufs
- 100 ml de miel non pasteurisé (Miel Abitémis)
- 125 ml d'hydromel (Ferme apicole Desrochers)
- vous pouvez également utiliser du vin blanc doux*
- pétales de fleurs comestibles (calendula, fleurs de menthe, centaurée...)
- menthe fraîche

Instructions de préparation sur la page suivante

l'EAU À LA BOUCHE
HÔTEL · SPA · RESTAURANT
450 229-2991
Sainte-Adèle
Québec · Canada

RELAIS & CHATEAUX
Grands Chefs

ALLIANCE spas relais santé
CERTIFICATION D'EXCELLENCE

Recette # 1
Démonstration
Foire gourmande
ATNEO 2010

Anne Desjardins
Chef exécutif et
co-proprétaire
Restaurant l'Eau à la
Bouche
www.leualabouche.com

Préparation (suite ...*Sabayon à l'hydromel et aux bleuets sauvages*)

1. Déposez les bleuets dans de petits ramequins.

2. Préparer le sabayon comme suit :

Porter à ébullition de l'eau dans une casserole légèrement inférieure en diamètre au cul-de-poule qui servira à monter le sabayon.

Séparer les jaunes d'oeufs des blancs, réserver les blancs pour une autre occasion (allonger une omelette ou cuisiner des meringues...), déposer les jaunes dans le bol en inox.

3. Ajouter le miel et l'hydromel et à l'aide d'un batteur électrique (ou d'un fouet, si vous avez des muscles d'enfer !) fouetter 15 secondes puis déposer le cul-de-poule sur le bain-marie (eau frémissante à 70C ou 150F) et continuer de fouetter jusqu'à ce que le tout devienne bien mousseux et gonflé, environ 2-3 minutes.

Retirer du feu, continuer à fouetter 15 secondes.

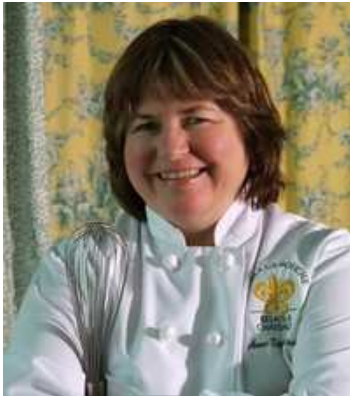
4. Napper les bleuets avec le sabayon.

Facultatif : gratiner le sabayon en enfournant dans un four préchauffé à broil, 1 ou 2 minutes pas plus, juste pour colorer.

5. Décorer avec feuilles de menthe ou pétales de fleurs

Servir et savourer !





**Truite fumée, caviar de corégone du
Témiscamingue
semoule de chou-fleur, aneth et citron**

Matériel requis pour exécuter la recette :

- 1 planche à découper
- 1 spatule (maryse)
- 3 cueillères à mélanger
- 1 couteau d'office
- 1 couteau de Chef
- 1 râpe microplane
- 1 mini presse jus
- 1 set de tasse à mesurer
- 1 set de cuillère à mesurer
- 5 bols de petit format
- 3 bols de format moyen à mélanger
- 1 robot culinaire, (style Cuisinart)
- 4 verrines élégantes + 4 assiettes

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ chou-fleur frais
- 180 g truite fumée coupées en petits dés
- 50g œufs de corégone
- 2 tiges oignons verts
- 3 tiges d'aneth frais
- 3 c à soupe huile d'olive vierge
- 1 c à thé jus de citron + zeste
- sel et gouttes de Tabasco

Instructions de préparation sur la page suivante

l'EAU
À LA BOUCHE
HÔTEL · SPA · RESTAURANT

450 229-2991
Sainte-Adèle
Québec · Canada

RELAYS & CHATEAUX
Grands Chefs

RÉSERVATION
INFORMATIONS

ALLIANCE
spés
relais
santé

CERTIFICATION
D'EXCELLENCE

Recette # 2
Démonstration
Foire gourmande
ATNEO 2010

Anne Desjardins
Chef exécutif et
co-proprétaire
Restaurant l'Eau à la
Bouche
www.leaualabouche.com

Préparation (suite ...*Truite fumée, caviar de corégone du Témiscamingue semoule de chou-fleur, aneth et citron*)

1. Transformer les fleurettes de chou-fleur en semoule à l'aide d'un robot culinaire.
(Ou à l'aide d'une râpe...)

Déposer cette semoule dans un bol.

2. Émincer l'oignon vert et l'aneth frais.

3. Préparer une vinaigrette en mélangeant ensemble dans un petit bol ; jus de citron, sel, huile d'olive et gouttes de tabasco.

4. Verser les $\frac{3}{4}$ de cette préparation sur la semoule de chou-fleur, ajouter zeste de citron, oignons verts émincés et aneth haché, bien mélanger.

5. Déposer dans le fond des verrines.

6. Dans un autre bol, mélanger aux dés de truite fumée avec la vinaigrette et le restant des oignons verts, de l'aneth et du zeste de citron.

Déposer les dés de truite sur la semoule.

7. Pour finir, ajouter les œufs de corégones et décorer avec des brins d'aneth.





Poulet au yogourt et à la fleur d'ail et thym tomates cerises confites

Matériel requis pour exécuter la recette :

- 1 planche à découper
- 1 spatule (maryse)
- 1 râpe microplane
- 1 pince de cuisine
- 3 c à mélanger
- 1 couteau d'office
- 1 set de tasse à mesurer
- 1 set de cuillère à mesurer
- 4-5 petits bols
- 2 bols de format moyen à mélanger
- 2 plats à gratin
- 4 assiettes

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- 4 suprêmes de poulet désossés (sans la peau)
- 300 ml yogourt nature
- 3 c à soupe de fleur d'ail
- branches de thym frais
- 1 c à table sirop d'érable
- jus et zestes de citron
- ½ de c à thé de curcuma (facultatif)
- huile d'olive vierge (quantité suffisante)
- 20 tomates cerise
- sel, Tabasco

Instructions de préparation sur la page suivante

**l'EAU
À LA BOUCHE**
HÔTEL · SPA · RESTAURANT
450 229-2991
Sainte-Adèle
Québec · Canada

RELAYS & CHATEAUX
Grands Chefs

RÉSERVATION
INFORMATIONS

ALLIANCE
spés
relais
santé

CERTIFICATION
D'EXCELLENCE

Recette # 3
Démonstration
Foire gourmande
ATNEO 2010

Anne Desjardins
Chef exécutif et
co-proprétaire
Restaurant l'Eau à la
Bouche
www.leaualabouche.com

PRÉPARATION

(...Suite... Poulet au yogourt et à la fleur d'ail et thym
tomates cerises confites)

1. Préparer une marinade avec le yogourt :

Déposer dans un bol : yogourt, quelques gouttes de sirop d'érable, curcuma, sel, Tabasco, jus et zestes de citron, branches de thym frais et des fleurs d'ail. Bien mélanger. Goûter.

2. Déposer les suprêmes de poulet dans un plat creux et verser sur la moitié de cette marinade dessus. Réserver le restant de la marinade pour la sauce.
Réfrigérer pour 4 heures.

3. Préchauffer le four à 375 F

Enfourner les suprêmes pour plus ou moins 30 minutes.

4. Déposer les tomates cerise dans un autre plat à four, verser un filet d'huile d'olive, saler et ajouter gouttes de Tabasco ainsi que des fleurs d'ail et des branches de thym, bien mélanger et enfourner pour 10 minutes. Retirer du four et laisser reposer.

5. Tiédir doucement le reste de la marinade avec les oignons verts, cette sauce ne doit pas bouillir.

6. Déposer les suprêmes et les tomates cerise confites, ajouter la sauce yogourt tiède et parsemer de brin de thym frais.

