

# PLAISIRS fromagers

Tel que vu dans  
Cuisine Express  
de

**COUP  
de  
POUCE**

**Êtes-vous dessert  
ou fromage ?**

**Déjeuner relaxe**

**Les fromages  
à toutes les sauces**

**Que faire avec...  
un Brie ou un Oka**

**Vos repas de la rentrée**

**MENUS  
D'AUTOMNE**

[www.mesproduitslaitiers.org](http://www.mesproduitslaitiers.org)

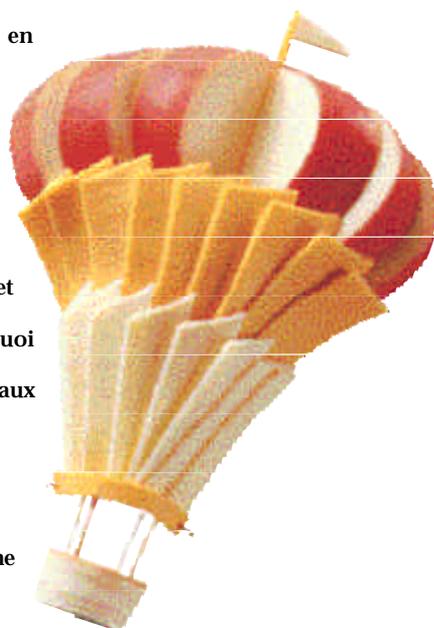


## AVANT-PROPOS GOURMAND

# Ciel, mon fromage!

**L**égers ou corsés, à pâte molle ou à pâte dure, en entrée, en dégustation ou comme dessert, les fromages canadiens ont le tour de nous transporter vers de nouvelles aventures gustatives. À raison d'un par jour, il nous faudrait 150 jours pour savourer tous les fromages canadiens! C'est dire la grande variété et l'infinité de plaisirs qu'ils nous réservent! Voilà pourquoi nous avons conçu ce numéro consacré exclusivement aux fromages canadiens.

Pour faire la différence entre une pâte molle et une pâte dure, pour préserver toute la saveur d'un **Cheddar** comme d'un **Gouda**, pour préparer de savoureux repas en 25 minutes et des petits déjeuners express, pour métamorphoser un **Oka**, pour recevoir en toute simplicité et pour partager les plaisirs du fromage avec nos proches... tout y est, dans ces 32 pages alléchantes, à conserver précieusement. Ne reste plus qu'à passer chez notre fromager ou épicier préféré, et à réunir famille et amis autour de nos derniers coups de cœur pour les fromages d'ici. Histoire de revivre, chaque fois, le bonheur de la première fois...  
Bonnes découvertes et dégustations!



# On en parle...

S'imposant sur les marchés internationaux et gagnant de nombreux prix, les fromages canadiens ont permis au Canada de se classer parmi les plus grands pays producteurs au monde.



**L**e fromage est tendance! Il apparaît de plus en plus au menu quotidiennement, que ce soit en entrée, en sauce, en salade sur un plateau après le repas. Les Canadiens prennent goût aux fromages d'ici, qu'ils ont appris à connaître depuis quelques années. Ils ont découvert la grande variété des saveurs, appréciant ainsi de plus en plus les fromages de spécialité. Avec raison!

## **Laissez-vous tenter par l'excellence des fromages canadiens!**

Depuis 1998, Les Producteurs laitiers du Canada mettent tout en œuvre pour le Grand Prix des Fromages Canadiens. Ce concours bi-annuel suscite un intérêt grandissant autant chez les fabricants que chez les amateurs de fromage. Pas étonnant! Les fromages canadiens sont reconnus pour leur qualité et leur goût sans pareils.

En appréciation de plusieurs critères d'évaluation — saveur, texture, compacité, couleur, apparence, teneur en sel... — les sept membres du jury du Grand Prix des Fromages Canadiens de cette année ont retenu 48 fromages de 17 fabricants parmi les 160 fromages soumis par 31 fabricants participants.

## **Un grand champion parmi les champions de catégorie!**

En plus d'être champion de la catégorie des croûtes lavées, le fromage Le Migneron de Charlevoix, au Québec, a rafflé les honneurs en remportant également le titre de «Grand Champion» toutes catégories confondues.

Fait exclusivement de lait de vache de la vallée de Baie-Saint-Paul dans Charlevoix, Le Migneron de Charlevoix est un fromage à pâte demi-ferme, dont la pâte est affinée en surface et la croûte lavée. Fierté régionale de Baie

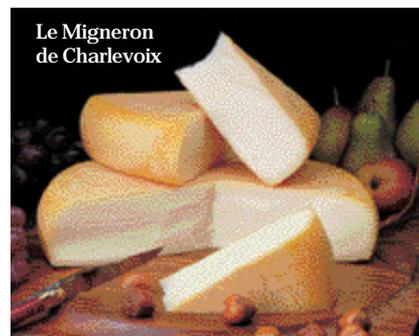
St-Paul, ce fromage de Maurice Dufour cache sous une croûte de couleur paille à rosé cuivré une pâte ivoire et une texture souple. Aux arômes légers de crème et de yogourt, ce fromage révèle en bouche des saveurs subtiles de beurre et de noix, et une agréable touche acidulée.

Rappelons qu'en 2000, c'est le fromage Bleu Bénédicte de l'Abbaye Saint-Benoît, à Saint-Benoît-du-Lac au Québec, qui fut couronné «Grand Champion» toutes catégories, tandis qu'en 1998, le titre avait été remporté par le fromage au lait cru Le Chevalier-Mailloux, de la ferme Piluma de Saint-Basile-de-Portneuf au Québec.

Le plaisir de choisir, de recevoir, d'échanger et d'apprendre autour d'un bon fromage est unique, et d'autant plus si la qualité est à l'honneur. Les fromages canadiens ont conquis leurs lettres de noblesse et n'ont rien à envier à ceux des pays d'Europe. Si le passé est garant de l'avenir, attendez-vous à encore d'autres savoureuses découvertes.

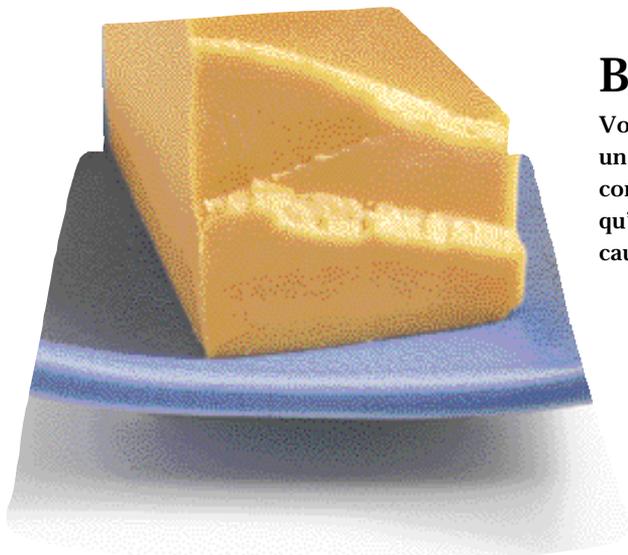
## **Les lauréats du Grand Prix des Fromages Canadiens: Des noms à retenir!**

- Fromage à pâte fraîche:** Ricotta 15 %, Damafro (Québec)
- Fromage à pâte molle:** Comox Camembert, Natural Pastures Cheese (C.-B.)
- Fromage à pâte demi-ferme:** Boerenkass, Natural Pastures Cheese (C.-B.)
- Fromage à croûte lavée:** Le Migneron de Charlevoix, Maison M. Dufour (Québec)
- Fromage à pâte ferme:** Medium Gouda, Thunder Oak Cheese (Ont.)
- Fromage à pâte ferme de type Suisse:** Suisse Cayer, Saputo (Québec)
- Fromage Mozzarella:** Mozzarella, Maple Dale Cheese (Ont.)
- Fromage à pâte ferme à pâte filée:** Provolone Sette Fette, National Cheese (Ont.)
- Fromage Bleu:** Bleu Bénédicte, Abbaye Saint-Benoît (Québec)
- Fromage aromatisé auquel on a ajouté des aromatisants non particuliers:** Cheddar vieilli Porto, Fromagerie Albert Perron (Québec)
- Fromage aromatisé auquel on a ajouté des solides particuliers et des aromatisants:** Verdelaït Cumin Seed, Natural Pastures Cheese (C.-B.)
- Cheddar doux:** Balderson Mild Cheddar, Parmalat/Balderson (Ont.)
- Cheddar moyen:** Balderson Medium Cheddar, Parmalat/Balderson (Ont.)
- Cheddar vieux et très vieux:** Britannia 3 ans, Agropur (Québec)
- Design d'emballage:** Brie double crème du Village, Groupe Fromage Côté (Québec)



Gardez cette liste à portée de la main, elle vous fera découvrir des petites merveilles!

# Saviez-vous que?



## Les sens aux aguets!

Utilisez vos yeux, vos doigts, votre nez et vos papilles pour choisir vos fromages! **Regardez:** Vous voyez des taches dans la croûte fleurie (normalement blanche), des imperfections dans la masse, un intérieur sec et foncé? Le fromage n'est pas frais ou a mal vieilli. **Touchez:** les fromages à pâte molle sont souples; ceux à pâte ferme ont une certaine élasticité et ceux à pâte dure ne doivent pas être bosselés ni gonflés. **Sentez:** il ne doit pas avoir une odeur déplaisante ou d'ammoniac. **Goûtez:** vos papilles vous diront si votre fromage est plein de saveur!

## Les yeux du fromage!

Les fromages avec des yeux, de type suisse, ont en fait des trous formés par l'effet de gaz émanant de l'action des bactéries dans les parties les plus molles du caillé. Les fromages sans yeux, comme le Cheddar, ont une texture lisse et uniforme.

## Mangez vos croûtes!

La croûte du fromage est obtenue pendant le processus d'affinage. Elle procure une protection contre la perte d'humidité et les dommages dus à la manipulation. De plus, elle ajoute de la saveur au fromage et elle se mange!

## Brosse à dents en fromage?

Vous n'êtes pas en mesure de vous brosser les dents après un repas? Mangez alors un morceau de fromage! L'action combinée des protéines, du gras, du calcium et du phosphore qu'il contient aide à protéger les dents contre les acides qui causent la carie, tant au-dessus que sous les gencives.

## La saga des fromages canadiens

La fabrication du fromage au Canada date de l'arrivée des bovins amenés par Samuel de Champlain en Nouvelle-France en 1608. Pendant des décennies, les fromages se fabriquaient artisanalement en petites quantités. En 1864, une nouvelle technologie permet la production de fromages sur une grande échelle. Ainsi fut fondée «The Pioneer», la première fromagerie canadienne.

## Le plus gros fromage du monde

Un gigantesque bloc de Cheddar de 26 tonnes fabriqué par Agropur apparaît dans le *Livre des records Guinness* comme étant le plus gros fromage du monde. Homologué en 1995 à Granby au Québec, ce fromage a battu le record précédent, établi en 1893 par 12 producteurs ontariens qui avaient produit un fromage pesant 6 tonnes.

## Le lait canadien : un des meilleurs au monde!

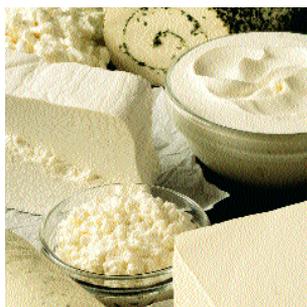


Grâce aux standards rigoureux suivis par les producteurs de lait et les distributeurs au pays, le lait canadien est reconnu comme l'un des meilleurs au monde. Tant mieux pour nos fromages qui sont fabriqués à partir de ce lait!

## Substitut ou non?

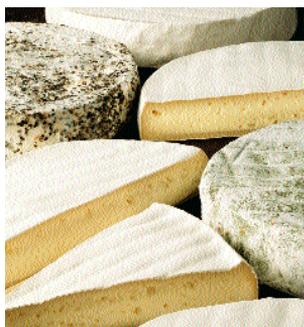
Certains d'entre nous croquent une barre nutritive en guise de substitut de repas. Pourtant, les mêmes nutriments essentiels se retrouvent dans les aliments au naturel. Par exemple, si vous buvez 250 ml de jus de légumes et mangez 50 g de Cheddar accompagné de quatre craquelins de blé entier, vous obtiendrez autant sinon davantage de protéines, de glucides, de magnésium, de calcium, de phosphore, de potassium, de vitamine A, de vitamines B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub>, d'acide folique et de vitamine C que dans une barre nutritive typique... le sucre en moins!

## Un petit aperçu des différentes catégories de fromages et quelques-uns de leurs représentants pour mieux s'y retrouver dans cette grande famille. Adieu balbutiements et hésitations devant le fromager!



### Ils font leur frais!

Faciles à reconnaître, ils sont blancs, mous et veloutés, et leur saveur douce de crème fait le bonheur des petits et des grands. Quark, Ricotta, Cottage et Fromage à la crème, pour ne nommer que les plus populaires, font partie des fromages frais. Grands champions de la tartine, ils s'intègrent aussi dans les recettes: lasagne, gâteau, trempette et cie.



### De vraies pâtes molles

La pâte onctueuse et fondante caractérise les fromages à pâte molle. On n'a qu'à penser à ses deux meilleurs représentants, le Brie et le Camembert, pour s'en convaincre. Mais saviez-vous que la Feta, Le Saint-Damase, le Sir Laurier d'Arthabaska et l'Empereur font aussi partie de cette catégorie, sauf que leur procédé d'affinage est différent? À déguster avec un p'tit rouge ou à glisser dans les sandwiches pour faire différent.

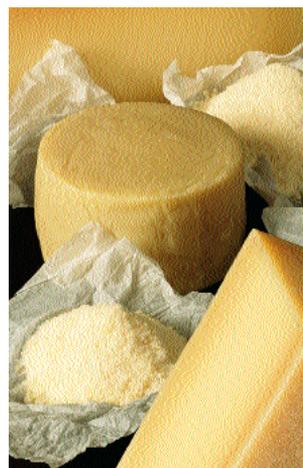


### Moitié-moitié

La variété est au rendez-vous avec les fromages à pâte demi-ferme qui regroupent de grands noms aussi divers que le Bocconcini et la Mozzarella (non affinés), l'Havarti et le Gruyère (affinés dans la masse), Le Migneron de Charlevoix et le célèbre Oka (affinés en surface). Des candidats idéals pour les pâtes, les sandwiches, les soupes, les fondues et les omelettes, car ils fondent merveilleusement bien. Essayez Oka et Mozzarella sur la pizza, un délice!

### Les corps fermes

La catégorie des fromages à pâte ferme regroupe le plus grand nombre de fromages, dont quelques grandes vedettes fort appréciées, telles que le Cheddar, le Fromage en grains, le Marbré, le Gouda, l'Emmental et le Brick, et quelques-unes moins en vue, comme le Provolone et le Colby. Fromages tout usage par excellence (gratins, sauces, salades, sandwiches), ils se laissent aussi grignoter seuls tout au long de la journée.



### Les durs de durs

Affinés très longtemps, les fromages à pâte dure perdent beaucoup d'humidité, devenant durs, durs, durs et puissants au goût. Le Parmesan est le meilleur représentant de cette catégorie avec son petit cousin le Romano. Râpés, ils sont imbattables sur les pâtes, dans les sauces, les gratins et les soupes. Ils se dégustent aussi nature avec des raisins, des olives ou du jambon.

### La coupe parfaite

Pour apprécier les fromages, il faut savoir les couper. L'idée est de permettre à chaque convive de goûter au fromage au complet, du cœur à la croûte. Coupez donc les fromages ronds, carrés ou en pyramide, en pointes à partir du centre, les fromages cylindriques en tranches, les fromages déjà en pointe, de la pointe au talon.

### Oui à la croûte!

C'est un péché de l'enlever, car elle protège le fromage et lui donne une saveur différente. Il vaut mieux la manger, sauf pour les fromages à croûtes cirées comme le Gouda.

# Les fromages à toutes les sauces!



## Trempepette aux fines herbes

Donne environ 1 2/3 tasse (400 ml)

### Ingrédients:

1 pqt (125 g) de **Fromage à la crème canadien**, ramolli

3/4 tasse (175 ml) de yogourt ou de crème sure

1 c. à soupe (15 ml) d'échalote hachée fin

1 c. à soupe (15 ml) de persil haché fin

1 c. à thé (5 ml) d'aneth séché

Sel assaisonné

### Préparation:

Battre le fromage jusqu'à homogénéité; y ajouter graduellement le yogourt ou la crème sure sans cesser de battre. Incorporer l'échalote, le persil et l'aneth. Saler au goût. Réfrigérer au moins 1 heure pour amalgamer les saveurs.

Servir avec une variété de légumes croustillants ou de craquelins pour faire la trempepette.

## Sauce Alfredo

Pour les pâtes, surtout les fettucine.

### Ingrédients:

1 tasse (250 ml) de fromage **Cottage**

1/4 tasse (60 ml) de fromage **Parmesan** fraîchement râpé

1/4 tasse (60 ml) de lait

1 œuf

1/4 c. à thé (1 ml) de noix de muscade râpée

1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir

### Préparation:

Battre le fromage Cottage au robot culinaire jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Ajouter le Parmesan, le lait, l'œuf, la muscade et le poivre. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

**F**romages des villes, fromages des champs... Peu importe leur type ou leur provenance, les fromages canadiens se marient bien à toutes les sauces. Littéralement. Nombreuses sont les recettes associant les produits laitiers — fromage, lait ou beurre — aux sauces accompagnant les pâtes, les viandes rouges ou blanches,

les poissons, les crustacés et même les salades. Selon les fromages, le goût de la sauce sera plus ou moins relevé, surtout si le fromage en constitue l'élément principal ou si, au contraire, il est ajouté comme assaisonnement léger. À vous de juger si les papilles de vos convives sont réceptives aux saveurs prononcées!

## Sauce au Bleu

Accompagne bien les pâtes, mais aussi les viandes, par exemple les escalopes de veau.

### Ingrédients:

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage

2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf ou de poulet

1/2 c. à thé (2 ml) de sel

1/2 c. à thé (2 ml) de poivre blanc du moulin

1 pincée de noix de muscade râpée

1 jaune d'œuf

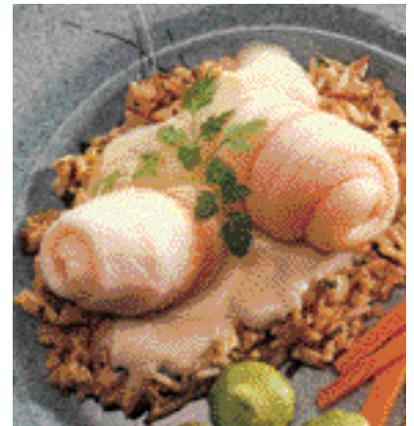
1/2 tasse (125 ml) de crème à 10 %

3 onces (90 g) de fromage **Bleu canadien** (**Borgonzola** ou autre) coupé en cubes

### Préparation:

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter petit à petit la farine. Faire cuire en brassant de 1 à 2 minutes, mais ne pas laisser dorer. À l'aide d'un fouet, incorporer le bouillon de bœuf ou de poulet et porter à ébullition, en fouettant sans arrêt. Ajouter le sel, le poivre et la muscade; mélanger. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 20 minutes, en fouettant de temps à autre. Retirer la casserole du feu.

Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et la crème. Verser un peu de la sauce chaude dans le mélange de jaune d'œuf; une fois celui-ci réchauffé, faire l'inverse: incorporer cette préparation au reste de la sauce. À l'aide d'une passoire fine placée au-dessus d'un bol, filtrer la sauce. Réchauffer la sauce à feu doux (ne pas faire bouillir). Ajouter le fromage Bleu et mélanger jusqu'à ce que la sauce soit homogène.



## Sauce Mornay

Idéale pour accompagner les filets de poisson.

### Ingrédients:

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 c. à soupe (30 ml) de farine

1 c. à thé (5 ml) de mélange pour bouillon de poulet

1/2 c. à thé (2 ml) de moutarde en poudre

1 1/2 tasse (375 ml) de lait

1/2 tasse (125 ml) de fromage **Suisse canadien** râpé

2 c. à soupe (30 ml) de fromage **Cheddar fort canadien** râpé

Sel et poivre

### Préparation:

Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne. Incorporer la farine, le mélange pour bouillon et la moutarde en poudre. Ajouter graduellement le lait. Cuire à feu moyen, tout en remuant, jusqu'à ébullition et épaississement.

Retirer du feu. Ajouter les fromages Suisse canadien et Cheddar fort; remuer jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Saler et poivrer au goût.

# Trucs-conservation



Bien emballés, les fromages conservent leur qualité pendant plusieurs jours, et dans certains cas, plusieurs semaines, voire quelques mois (i.e. Cheddar fort, Parmesan). Quelques conseils pour en préserver toute la saveur.

## Au frigo

Le tiroir à légumes du réfrigérateur est l'endroit le plus approprié pour conserver les fromages. Pour préserver leur fraîcheur, les envelopper dans leur emballage d'origine, du papier d'aluminium ou une pellicule plastique, qui adhèrent bien au fromage, pour éviter qu'il ne s'assèche. Puis, les déposer dans un contenant de plastique hermétique en prenant soin de ne pas mélanger les variétés.

## Moisissure : que faire ?

Parfois, des traces blanchâtres apparaissent sur le fromage, signalant un début de moisissure. S'il s'agit d'une pâte ferme, demi-ferme ou dure, vous pouvez consommer le fromage quand même à la condition de couper et de jeter la partie atteinte. Enveloppez ce qui reste dans un papier absorbant et replacez-le dans le papier d'emballage. Si toutefois la croûte est sèche et jaunâtre avec une odeur d'ammoniac, il faut jeter tout le fromage. Il faut aussi jeter au complet les fromages à pâte molle ou fraîche qui présentent des traces de moisissure.

## Patience...

La plupart des fromages sont meilleurs si on les laisse une bonne heure à la température de la pièce, soit le temps nécessaire aux arômes et aux saveurs pour se réveiller. Alors, patience...

## L'art de râper

Les sachets de fromage râpé sont bien pratiques, mais en effectuant cette opération vous-même, vous choisissez la grosseur et le râpé. De plus, vous pouvez créer vos propres mélanges. Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que le fromage soit bien refroidi avant de le râper. S'il en reste, il se conservera environ huit jours au frigo dans un contenant hermétique. Vous pouvez aussi le congeler à la condition d'utiliser un sac conçu à cet effet et d'en retirer le plus d'air possible.



## Pas de gaspillage !

Vous achetez une grosse meule d'Oka... Des invités se décommandent et vous vous retrouvez avec du fromage en trop... Comment éviter le gaspillage ? C'est simple : en congelant les portions que vous ne prévoyez pas consommer à court terme. Il suffit de couper le fromage en morceaux d'au plus 500 g, de bien l'envelopper de papier d'aluminium, de le ranger dans un sac conçu pour la congélation et d'en retirer l'air. Vous pouvez aussi le râper. Il est important de laisser décongeler le fromage au réfrigérateur pour lui permettre de reprendre l'humidité perdue au cours de la congélation. Les fromages qui ont été congelés pour une courte période (au plus deux mois) conservent toute leur saveur, mais leur texture est légèrement altérée. C'est pourquoi vous les utiliserez de préférence en cuisine, pour les gratins, par exemple.



# Les mariages



La richesse du fromage tient à son étonnante convivialité. Du petit ou en agréable compagnie. Un bon parti qui séduit



## Liaisons savoureuses : fromages et légumes

Le fromage donne de la personnalité au plus banal des légumes et complète admirablement les salades. Copeaux de Cheddar sur haricots verts, tranches fines de Bocconcini et de tomates, dés d'Havarti en salade, chou-fleur au gratin... tous les légumes s'entendent à merveille avec les fromages. Ceux-ci donnent du corps aux soupes et du muscle aux sauces. De quoi faire un repas d'un plat d'accompagnement.

## Antipasto Concombre et Saumon fumé

### Ingédients :

Tranches de concombre  
**Fromage à la crème canadien**  
Brins d'aneth frais  
Grains de poivre

### Préparation :

Faire ramollir le Fromage à la crème canadien au saumon fumé quelques secondes au four à micro-ondes. Ensuite, faites-le passer dans un sac à pâtisserie à douille.

Sur chaque tranche de concombre, faite une rosette de fromage. Décorer d'un brin d'aneth et d'un grain de poivre.

## Noces d'or : fromages et œufs

De tout temps, œufs et fromages ont fait bon ménage. Dans la frittata et les quiches, des fromages à pâte ferme comme le Suisse canadien, le Cheddar et le Gouda font merveille. Rien à mettre dans l'omelette ? Presque tous les fromages canadiens en feront un festin. Pour changer, jetez sur l'omelette frémissante des morceaux de Brie (avec la croûte!), ou de Camembert qui auront tout juste le temps de ramollir.



# heureux



déjeuner au gueuleton de fin soirée, le fromage se laisse déguster  
toutes les grandes familles. Quelques couples célèbres.

## Frittata aux légumes et au Cheddar

4 portions

Durée : 20 minutes

### Ingrédients :

4 tasses (1 L) de légumes  
mêlés surgelés

6 œufs

1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel  
et de basilic séché

Poivre au goût

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 oignon moyen, tranché

2 gousses d'ail hachées finement

1 tasse (250 ml) de fromage **Cheddar**  
ou **Suisse canadien**, râpé

### Préparation :

Porter 2 tasses (500 ml) d'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne. Ajouter les légumes surgelés et couvrir. Dès que l'eau recommence à bouillir, égoutter les légumes dans une passoire. Couper les gros morceaux, au besoin.

Battre les œufs avec le sel, le basilic et le poivre, juste assez pour mélanger. Faire chauffer l'huile à feu moyen, dans une poêle antiadhésive de 10 po (25 cm). Ajouter l'oignon et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, environ 3 minutes. Ajouter les légumes. Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient chauds.

Verser les œufs sur les légumes. Réduire le feu à mi-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les œufs soient presque pris.

Parsemer de fromage Cheddar canadien. Mettre sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 1 minute.

## Amour de jeunesse: fromages et pâtes

Gratinées, farcies ou amoureusement enrobées, les pâtes sont inséparables d'une multitude de fromages canadiens. Alors que Ricotta, Cottage et Quark garnissent à merveille lasagnes, manicotti et coquilles, la Mozzarella, le Provolone et le Parmesan gratinent les plats, et lient les sauces blanches ou à la tomate.

## Fettucine Carbonara

4 portions

Durée : 25 minutes

### Ingrédients :

5 œufs

3/4 tasse (175 ml) de fromage

**Parmesan canadien** râpé

2 c. à soupe (30 ml) de persil frais  
haché finement

12 oz (375 g) de fettucine secs

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

2 gousses d'ail hachées finement

1/2 lb (250 g) de champignons frais,  
tranchés mince

1/2 tasse (125 ml) de crème légère

Sel et poivre noir frais moulu, au goût



### Préparation :

Battre les œufs avec le Parmesan canadien et le persil jusqu'à ce que les œufs soient juste mélangés.

Cuire la fettucine al dente, à l'eau bouillante salée. (Ne pas cuire à l'avance.)

Entretemps, faire chauffer une grande poêle à feu mi-vif. Ajouter le beurre et faire fondre. Ajouter l'ail et les champignons. Faire sauter jusqu'à ce que les champignons soient dorés, environ 3 minutes. Ajouter la crème et faire chauffer, sans laisser bouillir.

Égoutter les fettucine dans une passoire, sans rincer. Remettre les pâtes immédiatement dans la casserole de cuisson.

Ajouter le mélange de champignons et le mélange d'œufs. Remuer jusqu'à ce que les œufs épaississent et enrobent les fettucine, de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir immédiatement.

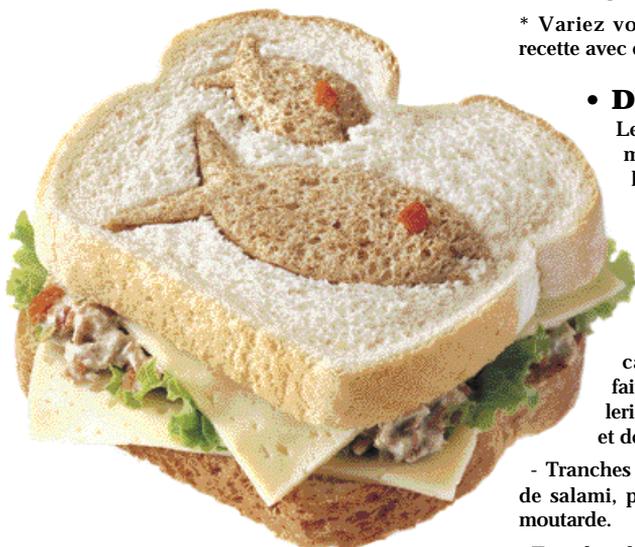
# Les mariages heureux



## Union libre: fromage et pain

Le meilleur banc d'essai qui soit, le pain, met le fromage en valeur ou l'accompagne carrément selon sa composition. Gruyère ou Emmental fondants sur fougasse aux olives ou pain aux noix, Cheddar costaud sur pain de seigle, Oka chaud sur croûtons grillés... C'est fou comme un fromage peut changer de goût selon le pain ou le craquelin qui l'accompagne.

Pour varier, tablez sur les consistances: les pâtes molles s'épanouissent sur une mie souple ou alvéolée alors que le bleu – plus friable – convole mieux avec un pain ferme, un peu rassis. Rappelez-vous qu'un pain très goûteux ou parfumé a besoin d'un compagnon de même charpente.



## Poisson sandwich

1 portion  
Durée: 15 minutes

### Ingédients:

1 tranche de pain blanc, tartinée de beurre  
1 tranche de pain de blé entier, tartinée de beurre  
1/3 tasse (75 ml) de thon émietté, égoutté  
3 c. à soupe (45 ml) d'olives vertes farcies de piment, hachées  
1 1/2 c. à soupe (25 ml) de mayonnaise  
2 tranches minces de fromage **Gouda canadien**  
Laitue en feuilles

### Préparation:

Tailler, à l'aide d'un emporte-pièce, la même forme dans les deux tranches de pain. Intervertir les morceaux de pain blanc et de pain brun. Mélanger le thon, les olives et la mayonnaise.

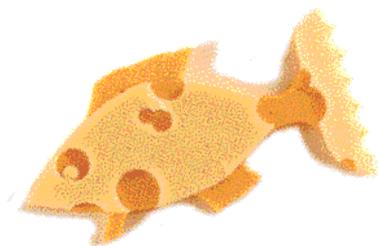
Étager le pain, une tranche de fromage Gouda canadien, la laitue, le thon, la seconde tranche de fromage et le pain. Presser légèrement.

\* Variez vos plaisirs en essayant cette recette avec du fromage Havarti canadien.

## • Délices « wraps » :

Les sandwiches « wraps » s'accommodent de tout ce qu'on a sous la main : fromage, légumes, viande ou poisson. Le tout, enveloppé dans un pain pita ou une tortilla. Voici quelques délicieuses suggestions de garnitures:

- Tranches de fromage Suisse canadien et salade de poulet faite de cubes de poulet, de céleri, de poivron rouge, de laitue et de crème sure.
- Tranches de Mozzarella canadienne et de salami, poivron rouge grillé, laitue et moutarde.
- Tranches de Cheddar canadien, salade de thon, poivrons rouge et vert et yogourt nature.



## Sandwich confort automnal (chaud)

4 portions  
Durée: 25 minutes

### Ingédients :

8 oz (250 g) de poitrines de poulet désossées, sans la peau  
4 paninis, ouverts dans le sens de la longueur  
4 c. à soupe (60 ml) de pesto du commerce  
12 feuilles de basilic frais  
1 tasse (250 ml) de champignons tranchés  
2 poivrons rouges marinés, taillés en fines tranches  
1 tasse (250 ml) de fromage **Mozzarella canadienne** râpée

### Préparation:

Griller le poulet à chaleur moyenne sur le barbecue, sous le gril du four ou dans un poêlon-gril pendant 6 à 12 minutes. À mi-cuisson, retourner à l'aide de pinces.

Tailler le poulet en fines tranches. Badigeonner chaque moitié de panini avec le pesto.

Garnir chaque panini avec du poulet, 3 feuilles de basilic, des champignons, des tranches de poivrons et de la Mozzarella canadienne. Réchauffer le tout quelques minutes sur un gril ou dans un poêlon en écrasant bien avec une spatule.

Déguster ce panini avec du Havarti canadien aux jalapeños ou de la Feta canadienne et remplacer le basilic par des feuilles d'épinards.



# Prêt en 25 minutes

Pas de temps à perdre avec des préparations fastidieuses? Avec du fromage et quelques ingrédients de base, il suffit de 25 minutes seulement pour cuisiner des repas nutritifs et savoureux.



## Poulet rapide à la Mozzarella

4 portions

Durée : 25 minutes

### Ingrédients :

4 demi-poitrines de poulet sans peau,

désossées et parées

Sel et poivre au goût

1/3 tasse (75 ml) de farine tout usage

1 œuf légèrement battu

1/3 tasse (75 ml) de chapelure sèche à l'italienne

2 c. à soupe (30 ml) de fromage **Parmesan canadien** râpé

1 c. à soupe (15 ml) chacun de beurre et d'huile végétale

1 tasse (250 ml) de fromage **Mozzarella canadienne** râpée

1 1/2 tasses (375 ml) de sauce tomate

### Préparation :

Saler et poivrer légèrement le poulet. Fariner en secouant l'excès de farine. Tremper les morceaux dans l'œuf battu et les enrober du mélange de chapelure et de Parmesan canadien. (On peut préparer le poulet jusqu'à 2 heures à l'avance; garder au réfrigérateur.)

Faire chauffer le beurre et l'huile à feu doux, dans une poêle moyenne anti adhésive. Ajouter le poulet et cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré des deux côtés et qu'il ne soit plus rose à l'intérieur, de 12 à 15 minutes. Retirer du feu. Parsemer le poulet de Mozzarella canadienne. Couvrir la poêle et laisser reposer jusqu'à ce que le fromage soit fondu, environ 2 minutes.

Entre-temps, faire chauffer la sauce tomate et servir avec le poulet.

## Tarte au fromage à la provençale

4 à 6 portions

Durée : 23 minutes

### Ingrédients :

6 tomates italiennes, en rondelles

1 c. à soupe (15 ml) de sel

1 croûte à pizza réfrigérée (semi-cuite) du commerce de 12 po (30 cm) de diamètre

(ou pain plat à l'italienne nature)

1/2 c. à soupe (7 ml) d'herbes de Provence

1/2 lb (250 g) de fromage **Suisse canadien** râpé (environ 3 tasses/750 ml)

1/4 c. à thé (1 ml) de muscade moulue

1/4 c. à thé (1 pincée) de poivre noir

frais moulu

3 c. à soupe (45 ml) de basilic frais haché

(ou 1 c. à soupe/15 ml de basilic séché)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge

8 grosses olives noires dénoyautées tranchées en deux

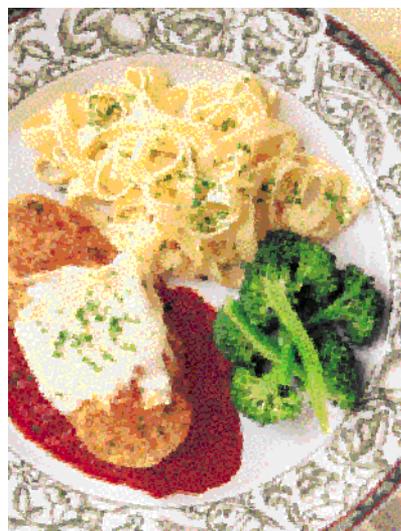
### Préparation :

Déposer les rondelles de tomates dans un grand bol, les saupoudrer de sel et laisser dégorger pendant environ 30 minutes. Assécher ensuite les tomates sur du papier essuie-tout en les tapotant délicatement.

Préchauffer le four à 450 °F (225 °C).

Déposer la croûte à pizza sur une plaque à biscuits, la parsemer d'herbes de Provence puis de fromage Suisse canadien. Disposer les rondelles de tomates italiennes de façon circulaire sur toute la surface de la tarte. Assaisonner de muscade, de poivre et de basilic. Arroser d'huile d'olive et garnir d'olives noires.

Cuire 6 minutes au four préchauffé ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la croûte légèrement grillée. Poursuivre la cuisson 2 minutes sur le gril en surveillant. Délicieux chaud ou tiède!



# Prêt en 30 minutes

**30 minutes. C'est tout le temps qu'il vous faut pour préparer un plat principal qui saura plaire à toute la tablée. Promis... et trois fois plutôt qu'une !**

## Médallions de porc au fromage du verger

6 portions  
Durée : 30 minutes

### Ingrédients:

2 filets de porc (3/4 lb/375 g chacun), enlever 3 po (8 cm) de l'extrémité la plus étroite pour utilisation ultérieure  
2 c. à soupe (30 ml) de beurre, divisé  
3 oz (90 g) de fromage **Oka canadien**, coupé en 12 tranches minces  
1/2 petit oignon, haché finement  
2 pommes épépinées, chacune coupée

en 18 tranches  
1 c. à thé (5 ml) de cassonade bien tassée  
1/2 tasse (125 ml) de cidre de pomme  
1/2 c. à thé (2,5 ml) d'assaisonnement à volaille  
1/3 tasse (75 ml) de crème à fouetter (35 %)  
Sel et poivre  
Branches de thym frais (facultatif)

### Préparation:

Couper le porc en 12 morceaux. Placer les morceaux à plat entre deux feuilles de papier ciré et amincir à l'aide d'un maillet jusqu'à une épaisseur de 1/4 po (6 mm). Dans une grande poêle antiadhésive, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de beurre à feu moyen-vif. Cuire le porc 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Retirer de la poêle et placer dans un plat à cuisson. Conserver le jus de cuisson du porc. Garnir chaque morceau d'Oka canadien et mettre au four pour faire fondre le fromage.

Faire fondre le reste du beurre, 1 c. à soupe (15 ml), dans la même poêle à feu moyen-vif. Ajouter les oignons et cuire 3 minutes en remuant. Ajouter les tranches de pommes et la cassonade. Cuire en remuant 3 minutes. Retirer de la poêle.

Dans la poêle, ajouter le cidre, l'assaisonnement à volaille et le jus de cuisson du porc. Cuire en remuant à feu vif jusqu'à ce que le liquide ait diminué de moitié. Incorporer la crème.

Continuer la cuisson tout en remuant jusqu'à ce que la crème ait légèrement épaissi. Ajouter sel et poivre au goût. Pour servir,



placer la viande garnie de fromage sur un lit de tranches de pommes nappées de crème. Décorer de thym si désiré.

## Fruits de mer au gratin

6 portions  
Durée : 30 minutes

### Ingrédients:

4 c. à soupe (60 ml) de beurre, divisé  
2 tasses (500 ml) de champignons tranchés  
1/2 oignon moyen, haché finement  
1 1/4 lb (625 g) de grosses crevettes fraîches ou congelées, dégelées, décortiquées et déveinées  
1 1/4 lb (625 g) de petits pétoncles frais ou congelés, dégelés  
1 tasse (250 ml) de vin blanc sec  
1/4 c. à thé (1 ml) de feuilles de thym séchées et moulues  
3 c. à soupe (45 ml) de farine  
1 tasse (250 ml) de lait  
Sel et poivre du moulin, au goût  
1 1/2 tasse (375 ml) de fromage **Cheddar fort canadien** râpé, divisé  
2 tasses (500 ml) de pain grossièrement émietté (baguette ou pain au levain)

### Préparation:

Dans une grande casserole antiadhésive, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de beurre à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et l'oignon; cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les crevettes, les pétoncles, le vin et le thym. Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 2 minutes ou jusqu'à ce que les fruits de mer soient cuits. Égoutter et réserver 1 tasse (250 ml) du liquide de cuisson. Mettre la préparation de fruits de mer de côté.

Dans la même casserole, faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre. Retirer du feu et ajouter la farine en remuant; verser graduellement le lait et le liquide de cuisson sans cesser de remuer. Cuire à feu moyen-vif en brassant jusqu'à ébullition, puis jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Retirer du feu, ajouter 1 tasse (250 ml) de Cheddar fort canadien et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer la préparation de fruits de mer. Ajouter sel et poivre au goût.

Faire fondre le reste du beurre, 1 c. à soupe (15 ml), mélanger avec les morceaux de pain et le reste de Cheddar fort canadien, 1/2 tasse (125 ml). Verser les fruits de mer dans des plats à gratin individuels,



# Que faire avec un Brie ?

Fabriqué au Canada depuis l'époque de la colonisation, le Brie est l'un des fromages les plus aimés au pays. Crémeux et velouté, au goût délicat de noisette, de champignon et de beurre, il est à son meilleur légèrement chambré lorsqu'il laisse couler sa pâte en formant une « bedaine ».

Un délice !



- Tout comme le Camembert, dont il est proche parent, le Brie se déguste surtout en fin de repas sur du pain ou des craquelins, accompagné de fruits ou de noix. Les variétés Double crème, Triple crème, au poivre et aux fines herbes sont tout aussi savoureuses.
- Le Camembert se substitue au Brie, et vice-versa, dans toutes les recettes.



## Poires dorées au Brie

(voir illustration de cette recette en page 21)

6 portions

Durée : 40 minutes

### Ingédients :

1/3 tasse (75 ml) de sirop d'érable  
2 c. à soupe (30 ml) de cassonade bien tassée  
1 1/2 c. à soupe (25 ml) de beurre  
1 c. à thé (5 ml) de vanille  
1/4 c. à thé (1 ml) de cannelle moulue  
6 petites poires Bosc mûres  
4 oz (120 g) de **Brie canadien** froid, coupé en 12 tranches minces  
Mélange à la noix de coco (voir ci-contre)  
Feuilles de menthe (facultatif)

### Préparation :

Dans une petite casserole, mélanger le sirop d'érable, la cassonade, le beurre, la vanille et la cannelle. Cuire à feu moyen en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réserver.

Peler les poires, les couper en deux sur la longueur et enlever le cœur. Placer dans un moule rectangulaire peu profond de 12 tasses (3 l). Ajouter le sirop et retourner les poires pour bien enrober. Cuire au four à 400 °F (200 °C) 20 minutes ou jusqu'à ce

que les poires soient tendres; retourner et arroser de sirop. (Les fruits moins mûrs prendront plus de temps à cuire.)

Transférer les poires sur une plaque à biscuits, le côté coupé vers le haut. Ajouter un peu d'eau dans le moule pour éclaircir le sirop; réserver. Garnir chaque moitié de poire d'une tranche de Brie canadien; saupoudrer du mélange à la noix de coco (voir ci-dessous). Gratiner jusqu'à ce que le fromage Brie canadien soit fondu et la garniture dorée. Au moment de servir, verser quelques cuillerées de sirop dans chaque assiette à dessert, y placer 2 moitiés de poire et garnir de menthe si désiré.

### • Mélange à la noix de coco :

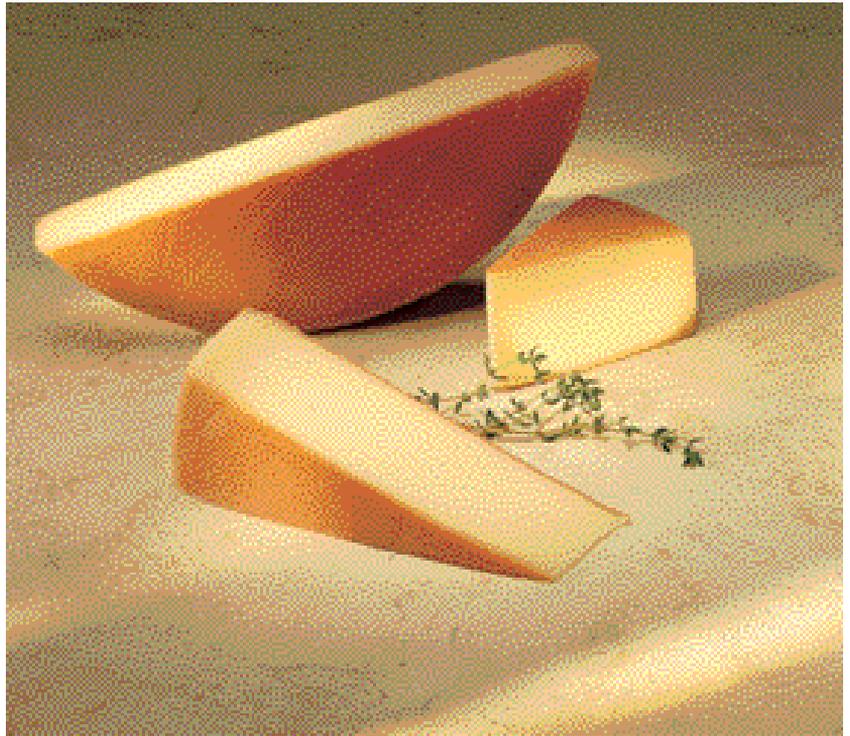
Combiner 1/4 tasse (50 ml) de noix de coco râpée sucrée, 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade bien tassée et 1 1/2 c. à thé (7 ml) de beurre mou. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit granuleux.

### Conseil :

Pour varier, essayer avec du Camembert, du Brie Double crème ou du Bleubry canadiens. Cuire les poires et préparer le sirop plus tôt dans la journée. Réfrigérer. À la dernière minute, faire gratiner les poires et servir.

# Que faire avec un Oka ?

Issu du savoir-faire des moines de jadis, ce grand fromage canadien présente une saveur complexe où se conjuguent la douceur du lait, le velouté du beurre et l'arôme des noix. Sa croûte, de couleur jaune paille à rouge orangé, donne de l'éclat aux plateaux de fromages.



- L'Oka est un incontournable des plateaux de dégustation. Il se marie à merveille avec un bon Bourgogne.
- Pour un en-cas rapide, combiner craquelins et tranches d'Oka. Pour d'élégants canapés, mélanger de l'Oka râpé à du saumon fumé haché, étendre sur une baguette de pain et faire griller au four.
- Petit déjeuner éclair : garnir de fromages Oka et Cheddar deux moitiés de bagel grillées et beurrées. Servir avec de la purée de pommes arrosée d'un trait de sirop d'érable.
- Garnies de croûtons tièdes à l'Oka, les salades prennent un air de fête. Il suffit de beurrer des deux côtés des tranches de pain baguette, puis de griller au four 1 ou 2 minutes par côté. Ensuite, parsemer d'Oka râpé et

remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Déposés sur une soupe fumante, ces croûtons sont tout aussi délectables.

- D'autres fromages de type Oka, comme le Cantonnier, Le Migneron de Charlevoix et Le Mamirole, sont tout aussi délicieux. À essayer !

## Éventails de pommes au fromage Oka canadien

4 portions

### Ingédients :

4 tasses (1 L) de laitue fine  
1 carotte râpée  
Vinaigre balsamique  
2 grosses pommes rouges bien nettoyées  
Jus de citron  
1 1/2 tasses (375 ml) de fromage **Oka canadien** râpé  
1/2 tasse (125 ml) de noix de Grenoble hachées grossièrement  
Poivre noir du moulin

### Préparation :

Répartir également la laitue fine dans 4 assiettes et garnir d'un peu de carotte râpée. Mouiller légèrement d'un peu de vinaigre balsamique. Réserver.

Chauffer le four à « broil ». Peler les pommes, les évider et les trancher en deux puis en éventail. Asperger aussitôt les pommes de jus de citron pour éviter qu'elles brunissent. Déposer les éventails sur une plaque à biscuits, garnir de fromage Oka canadien, puis de noix de Grenoble.

Faire cuire, sur la grille du haut, jusqu'à ce que le fromage Oka canadien et les noix soient légèrement dorés. Retirer du four et déposer délicatement sur la laitue. Poivrer au goût et servir aussitôt.



# Mission : Soufflé au fromage

Déterminée à vaincre ses peurs culinaires, une apprentie de la cuisine française s'attaque à un grand classique : le soufflé au fromage. Un mets dont la réputation d'être difficile à réussir n'est peut-être pas méritée.



« J'e l'avoue, il y a des plats qui me terrorisent. Prenez le soufflé au fromage. Rien que d'écrire le nom, j'en tremble. Et si l'exquise chose se dégonflait devant mes invités? Pire, si elle ne gonflait pas? Or, comme toute femme qui se respecte, j'ai décidé de surmonter mes peurs (culinaires, s'entend). Résultat : n'écoutez que mon courage, je lance une invitation à mes amis les plus indulgents : «Ça vous dirait de goûter mon premier soufflé au fromage, samedi soir?... Quoi? Si ça rate? Vous en faites pas, on commandera de la pizza!» Ils acceptent. C'est dans ces moments-là qu'on reconnaît ses vrais amis.

Samedi, 19 h, je me lance. Ce sera un soufflé au fromage, donc. Mais à quel fromage, au fait? J'ai un penchant pour l'Emmental, mais je pourrais tout aussi bien incorporer du Gruyère, du Saint-Benoît, du Suisse canadien, du Saint-Paulin... Bref, tous les fromages sont permis. Par la suite, suffit, comme l'indique mon livre de recettes, de suivre rigoureusement les étapes.

Au fond, un soufflé au fromage n'est rien d'autre qu'une sauce béchamel à laquelle on incorpore des blancs d'œufs battus en neige et du fromage qu'on cuit au four. Un jeu d'enfant, quoi. Or, tout est question de doigté et de timing. On me recommande non seulement d'incorporer les œufs battus en neige lorsqu'ils sont fermes et souples (sinon la neige perd du volume, et c'est fichu), mais aussi de le faire avec une délicatesse infinie. Jusque-là, tout va bien. Ne me reste qu'à verser le mélange dans un moule cylindrique beurré et à le placer dans le bas du four pendant 20 minutes. Ça goooooonfle! Mais pas de triomphalisme précipité : un malheur est si vite arrivé. J'ouvre donc la porte délicatement (gare aux courants d'air!) pour faire tourner le moule afin d'assurer une cuisson uniforme. Puis, j'augmente la température pour 20 minutes encore. Patience. Tic, tic...

Que vois-je à travers la vitre du four? Mon soufflé a gonflé! Mieux, il a doré, et ses bords débordent du moule. Ô merveille! Les amis arrivent, juste à

temps pour admirer le chef-d'œuvre et retenir leur souffle pendant que j'ouvre la porte du four. Mon soufflé au fromage est parfait. Je suis épatée, mes amis aussi. Et la pizza? Ce sera pour une prochaine fois. »

## Soufflé au fromage

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

### Ingédients :

6 c. à table (90 ml) de beurre

10c. à table (150 ml) de farine

1 1/4 tasse (300 ml) de lait

2 oz (50 g) de **Gruyère** râpé

3, 5 oz (100 g) d' **Emmental** râpé

3 jaunes d'œufs

6 blancs d'œufs

6 moules individuels

### Préparation :

Préparez une béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Incorporez le Gruyère râpé, l'Emmental préalablement écrasé en purée à la fourchette, puis les jaunes d'œufs. Mélangez bien, puis ajoutez délicatement les blancs d'œufs montés en neige. Répartissez dans les moules beurrés et enfournez environ 10 minutes à (425°F) 220°C.



# Vos repas de la rentrée

Le retour en classe ramène le casse-tête des repas du midi et des collations. Pour en finir avec la sempiternelle question : « Qu'est-ce qu'on mange ? », voici de chouettes idées qui agrémenteront les lunchs des petits à l'école...et des grands au bureau ! En vedette : les fromages, apprêtés de mille et une façons, un choix santé plein de saveur !

## 1. Les repas de monsieur Sandwich

Le jeu est responsable de la création du sandwich ! Le comte anglais John Montagu, lord de Sandwich, était un joueur de cartes invétéré. En 1762, il demanda à son maître d'hôtel de lui apporter un repas entre deux tranches de pain pour ne pas avoir à quitter la table de jeu. Il ne se doutait pas que son « invention culinaire » serait connue sous l'appellation de sandwich et apprêtée de mille et une manières ! Lord Sandwich aurait peut-être préféré qu'on se souvienne de lui comme ayant exploré les îles du Pacifique aux côtés du célèbre capitaine Cook... Pour bien des enfants, il restera le père du sandwich !

## 2. Stimulez les papilles dès l'enfance !

Comme collation de groupe ou souper d'anniversaire, conviez les amis des enfants à une dégustation de fromages accompagnés de noix et de fruits (pommes, raisins, dattes, figues ou poires). Sur un grand plateau, répartissez au moins six fromages, à pâte molle, demi-ferme, ferme et dure, pour faire découvrir les saveurs et les textures différentes des fromages, des plus crémeux aux plus fermes. Par exemple, choisissez un Brie, un Camembert, un Oka, un Cheddar doux et un autre extra-fort, un Fromage à la crème (aux fines herbes ou à l'ail), un Havarti, un Gouda ou un Suisse. Osez mettre un Bleu ou une Feta afin d'habituer les enfants aux fromages au goût plus prononcé. Servez avec du pain qui plaira à tous : pita, bagel, baguette française, pain de campagne, fougasse...



## Bouchées joyeuses au Cheddar

4 portions  
Durée: 25 minutes

### Ingrédients:

4 carottes, pelées  
4 branches de céleri  
1 poivron rouge ou vert  
1 concombre, bien lavé  
1 lb (500 g) de **Cheddar canadien** doux tranché 1/2 po (1 1/4 cm) d'épaisseur  
12 craquelins variés  
4 c. à soupe (60 ml) beurre d'arachide  
1 pomme rouge avec pelure, épépinée et tranchée en minces quartiers  
4 boîtes de jus de pomme format individuel

### Préparation:

Couper les carottes, le céleri, le poivron et le concombre en bâtonnets.

À l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce, découper des formes, amusantes associées à l'Halloween comme une citrouille, un fantôme, une lune... dans des tranches de Cheddar canadien. Tailler 12 formes en tout, bien rapprochées, afin d'utiliser le maximum de fromage.

Tartiner les craquelins de beurre d'arachide, y déposer un ou deux quartiers de pomme et une forme de fromage sur chacun. Avec des pelures de pomme, des raisins secs ou d'autres morceaux de fruits,



créer des yeux et une bouche sur les formes découpées dans le fromage.

Déguster immédiatement en compagnie de crudités préparées et d'une boîte de jus de pomme.

## 3. Réinventez vos sandwichs!

Variez vos garnitures de sandwichs en utilisant du beurre parfumé plutôt que du beurre ordinaire! À du beurre ramolli, ajoutez du piquant et de la couleur avec les ingrédients suivants: moutarde de Dijon, raifort, Parmesan, Cheddar fort râpé, fines herbes, ail, graines de sésame, gouttes de citron, pesto, chutney, sauce chili ou toute autre idée de condiment à votre goût!

Les sandwichs rosbif-raifort, pastrami-Dijon, saumon-citron, tomate-fines herbes ou jambon-fromage, grâce aux beurres parfumés, ça vous dit? Les gros appétits apprécieront les sandwichs à trois tranches de pain (ou de bagel coupé en trois), avec une combinaison différente de fromages et de garnitures à chaque étage. Ouvrez grand!

## 4. Variez les menus!

On ne le dira jamais assez: la variété ensoleille les repas, tout en diversifiant les sources d'éléments nutritifs. Viande, légumes, fruits, produits laitiers, boissons et dessert: sachez jongler avec les aliments! Pour varier davantage les lunchs, pourquoi ne pas convenir avec des camarades de classe ou des collègues de bureau d'échanger le plat principal, le dessert ou, pourquoi pas, un repas au complet, au moins un jour par semaine? L'élément surprise brisera la monotonie!

## Le burrito de Jules

1 portion  
Durée: 15 minutes

### Ingrédients:

1/3 tasse (75 ml) de haricots rouges ou de haricots en sauce tomate, égouttés  
2 c. à soupe (30 ml) de salsa à gros morceaux  
1 c. à soupe (15 ml) de poivron vert haché  
1 grande tortilla à la farine  
2 c. à soupe (30 ml) de poulet ou de bœuf cuit et haché

Laitue en filaments  
1/4 tasse (50 ml) de fromage **Monterey Jack canadien** râpé

### Préparation:

Écraser les haricots; incorporer la salsa et le poivron vert.

Déposer les haricots au centre de la tortilla; étendre un peu. Garnir de poulet, de laitue et de fromage Monterey Jack canadien. Replier les deux côtés de la tortilla sur la garniture; replier la partie du bas vers le centre et enrouler.



# Vos repas de la rentrée

## Biscuits-sandwichs au chocolat et au Fromage à la crème

24 biscuits-sandwichs

### Ingédients:

1 tasse (250 ml) de sucre granulé  
1 tasse (250 ml) de beurre mou  
1 œuf  
1/2 tasse (125 ml) de chocolat mi-sucré fondu  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
2 1/2 tasses (625 ml) de farine tout usage  
Sucre granulé

• Glaçage au Fromage à la crème :  
1 paquet (9 oz/270 g) de **Fromage à la crème canadien** mou  
4 c. à soupe (60 ml) de beurre mou  
6 c. à soupe (90 ml) de sucre à glacer  
1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille

### Préparation :

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).

Dans un grand bol, battre au mélangeur électrique, à vitesse moyenne, le sucre granulé, le beurre, l'œuf, le chocolat fondu

et l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Incorporer graduellement la farine. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Façonner des boules de pâte d'environ 1 po (2,5 cm) de diamètre. Les déposer sur une lèchefrite en les espaçant d'environ 2 po (5 cm). Aplatir les boules avec le fond d'un verre afin d'obtenir des cercles de 2 po (5 cm) de diamètre. Tremper le fond du verre régulièrement dans du sucre granulé pour que la pâte n'y colle pas.

Cuire pendant 15 minutes au four ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits soit légèrement brillant et doré. Retirer du four et laisser refroidir pendant 5 minutes avant de les retirer de la lèchefrite.

Pour faire chaque biscuit-sandwich, tartiner un biscuit de glaçage au Fromage à la crème. Recouvrir d'un autre biscuit et aplatir légèrement. Saupoudrer de sucre.

• Glaçage au Fromage à la crème :  
Dans un bol, fouetter tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Couvrir et réserver.



## 5. Camembert au four

Vous attendez de la visite? En guise d'entrée, servez un fromage entier de type Camembert, que vous aurez au préalable badigeonné de pesto, ou encore de chutney.

Quelques secondes au micro-ondes et hop! Le fromage devient coulant et se mêle agréablement à la sauce.

Munissez vos convives de biscottes ou de morceaux de pain et vous verrez qu'ils raffoleront de cette trempette.

## Biscuit énergie au fromage

4 portions  
Durée : 5 minutes

### Ingédients:

8 biscuits Graham  
4 c. à soupe (60 ml) de **Fromage à la crème canadien**  
4 c. à soupe (60 ml) de confiture aux fraises

### Préparation :

Tartiner 4 biscuits de Fromage à la crème canadien et de confiture, puis recouvrir avec les 4 autres biscuits pour former des sandwichs.

## 6. Collation sucrée-salée

Les enfants adorent participer à la préparation de leur goûter de l'après-midi. Demandez-leur de tartiner une couche de beurre d'arachide sur des tranches fines de Cheddar doux, puis de rouler le fromage. Versez un peu de sirop d'érable ou de sirop de maïs dans le fond d'une soucoupe. Ils n'auront qu'à y tremper leurs rouleaux pour une collation originale!



LE BEAU DILEMME:

# Êtes-vous dessert ou fromage ?



Poires dorées au Brie (voir recette à la page 15)

Vos invités s'amusez ferme, les plats sont fabuleux et les vins bien choisis. Vous voici arrivés au clou de la soirée, ce pourquoi vos convives ont ménagé leur appétit ou feront des abus. Que servirez-vous? Dessert ou fromage?

**T**ous les amateurs de fromage vous le diront: la vie n'a pas à être si compliquée qu'il faille passer ses soirées à feuilletter des livres de recettes en quête du dessert parfait. Les disciples de la tendance fromage ont mis au rancart l'anxiété du soufflé écrasé et de la gélatine qui ne prend pas. Leur philosophie repose sur un principe: pourquoi se contenter de dessert quand on peut prendre des fromages?!

## Le plateau

La variété et la qualité des fromages canadiens permettent désormais de composer de savoureux plateaux à partir de produits d'ici. On en choisit un, trois ou cinq, suivant son humeur ou le nombre d'invités. Certains disent qu'il faut autant de fromages que

de convives, d'autres préfèrent servir un seul fromage avec beaucoup de caractère. Les plus perspicaces orientent leur choix selon l'inclination de leurs invités. Le trio et le «quintette» comptent habituellement une pâte molle, une pâte ferme et une pâte demi-ferme. Les irréductibles aimeront trouver un Bleu et un Oka en prime, mais se régaleront aussi d'un Cheddar vieilli ou d'un Miranda. Les néophytes apprécieront les fromages plus doux de type Brie ou Camembert. Quel que soit votre choix, prévoyez de 40 à 60 g de fromage par convive.

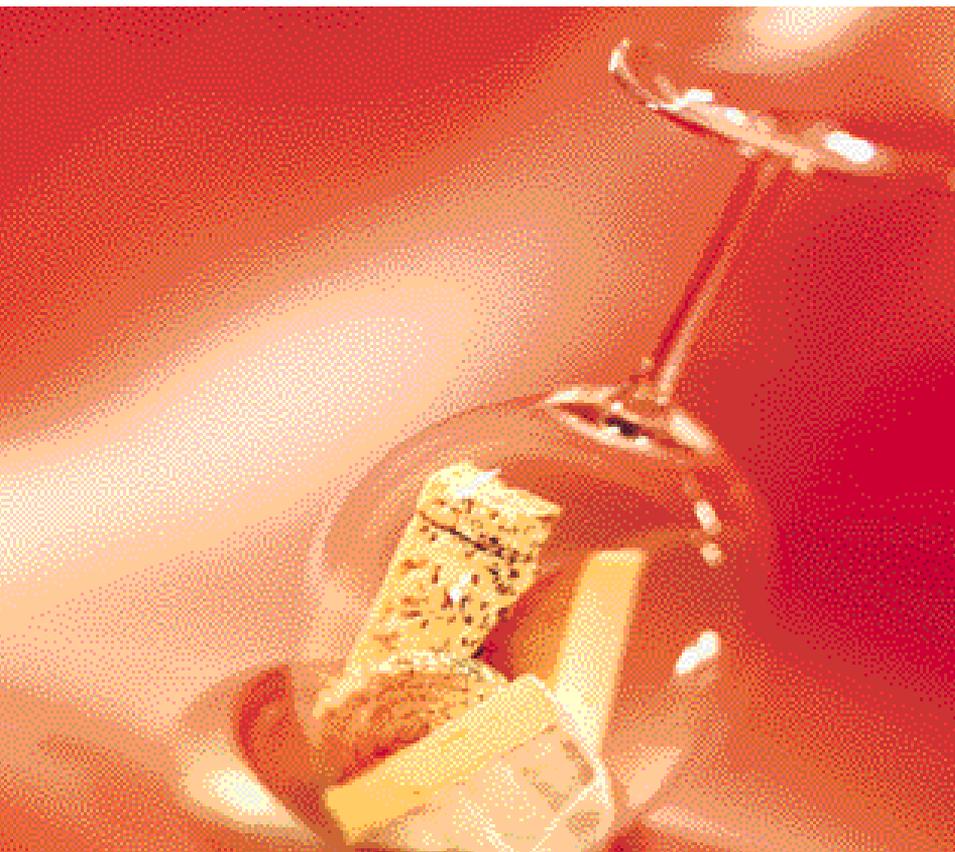
## Les à-côtés

Outre le vin, les à-côtés sont presque aussi importants que les fromages. C'est qu'ils ont le mérite de neutraliser les saveurs entre deux fromages. La

classique grappe de raisins est soumise à une rude compétition depuis que les restaurateurs nous ont fait découvrir le mariage noix-fromages. Quelques cerneaux de noix de Grenoble et, de plus en plus, des noisettes bien croquantes sont en voie de devenir incontournables sur les plateaux. À l'acidité du raisin, on préfère volontiers le velouté de la poire. Si on la choisit bien sucrée, elle contentera même les amateurs de dessert! En matière de pain, la baguette bien croûtée ne perdra jamais sa place en raison de sa neutralité, mais on n'hésite plus à l'accompagner d'un pain plus goûteux, aux noix par exemple ou au levain. Alors, dessert ou fromage? Vous hésitez encore... Pour les ambivalents, il y a, bien sûr, les desserts au fromage.

TOUT LE MONDE DEBOUT!

# Ce soir, nous sommes tous là!



Il y a un monde entre le souper à quatre ou six personnes et le grand jeu pour huit convives ou plus. Quand toute la bande débarque, la formule « fromages » est un gage de plaisir... même pour les hôtes!

**L**es repas élaborés pour 8, 12, voire 15 convives n'exigent pas que de la planification, mais aussi une grande cuisine et une bonne dose de sang-froid! Au lieu de s'énerver, pourquoi ne pas opter pour une dégustation de fromages ou une fondue? Les fromages canadiens sont si nombreux qu'il est possible de composer plusieurs services que vous n'aurez plus qu'à accorder avec des vins choisis. Deux scénarios s'offrent à vous: la formule « vins et fromages », selon laquelle les gens s'installent où bon leur semble, ou la formule fondue qui réunit tous les convives autour de la table. Suivez le guide!

#### **Tout le monde debout!**

Une dégustation de vins et de fromages peut compter trois services de trois ou quatre fromages. Prévoyez,

pour chaque service, une pâte molle (Brie, Camembert, etc.), une pâte demi-ferme (Havarti, Oka, Noyan, etc.) et une pâte ferme (Cheddar, Gouda, Miranda, Ermite, etc.).

- Comptez 375 g de fromage par personne, puis complétez chaque plateau avec des noix, des fruits, voire un pâté.
- Évitez le mélange des saveurs en prévoyant un couteau ou une spatule pour chaque fromage. Choisissez des plateaux assez grands pour que les fromages ne se chevauchent pas.
- Présentez les fromages les plus doux au premier service et gardez pour le dernier service les produits qui ont plus de caractère. La règle de gradation vaut également pour les vins. On opte pour un rouge léger, un rosé ou un blanc sec pour le premier service (vins d'Alsace, Orvieto, Entre-

deux-mers, Sauvignon ou Chablis). Le deuxième service peut présenter un vin rouge sec, plus fruité ou un blanc sec (Beaujolais, Bourgogne, Mâcon, Cabernet Sauvignon, Pinot noir, etc.). Le troisième service, enfin, exige des vins corsés ou semi-corsés (Médoc, Côtes-du-Rhône, Zinfandel, Merlot ou Porto). Si on préfère un vin blanc, on choisit un Riesling ou un vin liquoreux - vin de glace ou Sauternes.

- Observez la même règle de gradation pour le choix des pains et biscottes. Réservez la baguette et les craquelins neutres pour le premier service, et les pains très goûteux pour le dernier service.
- Enfin, pour savourer pleinement les fromages, laissez-les chambrer couverts une heure au comptoir avant de les servir.

## TOUT LE MONDE À TABLE!

# Ce soir nous sommes tous là!



### Tout le monde à table!

Pour réunir tous vos convives autour d'un repas sans pour autant y passer la semaine, renouez avec la classique fondue au fromage. Vous la préparerez avec un ou deux fromages canadiens (Suisse canadien, Camembert, Brie, Oka, etc.) que vous ferez fondre lentement – surtout, ne jamais faire bouillir un fromage – avec du vin blanc ou du kirsch et des aromates.

- Faites fondre le fromage le plus ferme – que vous aurez râpé ou coupé en petits morceaux – avant le fromage à pâte molle ou demi-ferme. Autre gage de succès: remuez sans cesse la préparation en traçant des «8» dans la casserole. Vous éviterez ainsi que l'eau ne s'échappe du fromage.

- Ne vous contentez pas que de pain! Garnissez la table de morceaux de fruits ou de cornichons, de légumes crus (courgettes, champignons, poivrons) ou blanchis (chou-fleur, brocoli).

### Fondue Olé ! Olé !

4 portions  
Durée: 25 minutes

#### Ingédients:

1 tasse (250 ml) de fromage **Raclette canadienne**, coupée en petits dés  
1 tasse (250 ml) de fromage **Cheddar moyen canadien**, râpé  
1 tasse (250 ml) de fromage **Mozzarella canadienne**, râpée  
4 c. à thé (20 ml) de féculé de maïs  
3/4 tasse (200 ml) de bière blonde  
Poivre, au goût  
3 c. à soupe (45 ml) de sauce chili  
1/3 tasse (75 ml) d'olives noires tranchées  
2 à 3 baguettes, coupées en cubes

2 tasses (500 ml) de poulet cuit, coupé en cubes

#### Préparation:

Dans un bol, mélanger les fromages et la féculé de maïs. Verser la bière dans le caquelon à fondue et faites-la réchauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude mais non bouillante. Réduisez à feu très doux.

Ajouter les fromages par poignées, en chauffant toujours à feu très doux et en remuant jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Ne jamais faire bouillir la préparation; les fromages supportant mal la chaleur élevée.

Remuez, en faisant des «8» dans le plat à fondue à l'aide d'une cuillère de bois, jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse et homogène. Incorporer le poivre au goût, la sauce chili et les tranches d'olives.

Piquer les cubes de baguettes et de poulet avec une fourchette, enrobez-les de fromage fondu et dégustez!

# Deux hommes et leur péché mignon

Gourmands, gastronomes et épicuriens ne jurent que par eux.

Le maître-affineur André Piché et le chef John K. Cordeaux ne font pas exception : ils ont en commun la passion dévorante des fromages.

## Un goût à partager

« **L**e fromage, c'est la vie! », lance d'emblée André Piché, maître-affineur et proprio des fromageries Maître Corbeau, à Montréal. « C'est aussi une savoureuse façon de partager de bons moments avec nos proches », poursuit celui dont la pas-



sion pour le fromage ne dément pas, après 17 ans de métier. La première fois qu'il a mordu dans cet « aliment noble »? « J'étais enfant et, un vendredi soir, ma mère avait préparé un plateau avec du Saint-Paulin, du Brie et de l'Oka. Quelques charcuteries, du pain et du vin. Une révélation! Si bien que je ne me souviens pas d'un vendredi soir sans un bon plateau de fromages, qu'on dégustait en famille. C'était une façon de se récompenser après une semaine de travail... » Depuis, il ne cesse d'offrir du fromage à ses invités. C'est dire combien le fromage est à la fois festif et réconfortant.

Bien qu'il affirme que le goût pour le fromage est « génétique », il s'empresse d'ajouter qu'il n'est jamais trop tard pour s'y initier. « Je conseille à mes clients de commencer avec un Brie ou un Cheddar doux, puis de goûter un Havarti, puis de l'Oka et de tenter une percée vers des fromages plus forts, jusqu'aux Bleus doux et

corsés. » À ceux qui appréhendent les Bleus, il propose d'y ajouter une pointe de beurre ou de commencer par la partie blanche de la pâte persillée. « Je vous assure, on y prend goût! »

Fervent amateur de fromages québécois, il ne peut résister au fromage Le Migneron de Charlevoix avec un bon verre de Pinot noir ou à un Camembert au lait cru marié à un cidre d'ici. « C'est divin! » Son dernier coup de cœur? « Le Miranda, un fromage québécois, à pâte ferme. Franchement, une belle découverte à partager avec ceux qu'on aime. » Vendredi soir ou pas.

## Liberté, spontanéité, complicité

Ne demandez surtout pas à John K. Cordeaux, chef exécutif à l'hôtel Fairmont Royal York, à Toronto de vous imposer un mariage vin-fromage : il privilégie la spontanéité et l'imagination. « Avec un fromage qu'on aime, on boit ce qu'on a envie de boire, tout simplement. On a un excellent Cheddar ou Saint-Paulin? Allez, on ouvre un Riesling ou un Bourgogne. L'important, c'est d'y prendre plaisir et d'oser », fait valoir le toqué anglais, installé au Canada depuis 1988. « À mon arrivée, j'étais déjà étonné par la grande variété et la qualité des fromages d'ici. Quatorze ans plus tard,



la production connaît une explosion phénoménale. Il y a toujours un fromage nouveau, intéressant à découvrir. » Ses préférés? « Le Migneron de Charlevoix, le Sir Laurier d'Arthabaska et le Bleu Benedictin », s'enthousiasme-t-il.

Son premier coup de foudre pour le fromage, il le doit à son père médecin, grand amateur des bonnes choses de la vie. « Je me souviens encore de ce Brie onctueux qu'il m'avait fait goûter, alors que j'étais très jeune. Puis, quand j'ai aperçu un chariot de fromages pour la première fois de ma vie, ça a été fabuleux : je voulais tous les goûter. » Résultat : du haut de ses 11 ans, il lance à sa mère : « Je veux travailler dans la bouffe! » Un rêve qui s'est brillamment réalisé.

Avide de nouveauté, John K. Cordeaux entend bien inculquer son ouverture sur le monde des saveurs à ses trois enfants de 9, 11 et 13 ans. « Le goût est un sens qui se développe quand on est jeune, affirme-t-il. Alors, je fais des jeux-dégustations avec les enfants. Par exemple, je leur fais goûter un Suisse et je leur demande, comme on le ferait avec un vin, ce qu'ils voient, ce qu'ils hument, ce qu'ils sentent en bouche... On rigole beaucoup. Et quand le temps froid se pointe, on pique-nique au sous-sol. Un bel assortiment de fromages, toujours différents, des pains artisanaux... Et on est heureux! »

# Menus



## Filets de porc au prosciutto et à la Mozzarella

4 portions

### Ingédients :

2 filets de porc tranchés en 12 morceaux  
Poivre  
Romarin frais haché  
2 c. à soupe (30 ml) de beurre  
Moutarde de Dijon

12 tranches de prosciutto  
Plusieurs feuilles de basilic  
Sel et poivre  
1 1/3 tasse (315 ml) de fromage  
**Mozzarella canadienne** râpée

### Préparation :

Préchauffer le four à «broil». Assaisonner généreusement les tranches de filet des deux côtés de poivre et de romarin frais. Dans une casserole, faire revenir les tranches de filet dans le beurre de 3 à 4 minutes de chaque côté. Réserver.



Déposer les tranches de filet sur une lèche-frite. Badigeonner d'un peu de moutarde de Dijon. Recouvrir les tranches de filet d'une tranche de prosciutto et de quelques feuilles de basilic. Saler et poivrer au goût.

Couvrir de fromage Mozzarella canadienne et griller de 1 à 2 minutes au four ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Servir 3 tranches de filet de porc par convive et accompagner de pommes de terre au four et de brocoli étuvé.

## Salade de Camembert chaud et de confit de canard

4 portions

Durée: 30 minutes

### Ingédients :

1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu  
1 oignon coupé en tranches fines  
et défait en rondelles  
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre  
de framboise  
16 tranches de pain baguette  
d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur  
1/4 tasse (65 ml) d'huile d'olive  
16 oz (500 g) de fromage  
**Camembert canadien**  
Feuilles de verdure mélangées  
(de type mesclun)  
1 pomme pelée, le cœur enlevé  
et coupée en tranches fines  
Sel et poivre du moulin  
20 tranches de confit de canard emballées  
sous vide (environ 7 oz/200 g en tout)

# d'automne

Mozzarella, Fromage à la crème et Camembert donnent le ton à ces petits régals de saison aussi savoureux que simples à préparer.

De délicieux moments en perspective à partager entre amis ou en famille.



#### Préparation:

Dans un poêlon, chauffer 1 cuillerée à soupe (15 ml) de beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli. Retirer du feu et arroser du vinaigre de framboise. Mélanger délicatement et laisser refroidir légèrement.

Entre-temps, étendre les tranches de pain sur une plaque de cuisson et les badigeonner des deux côtés d'environ 1/4 tasse (50 ml) d'huile d'olive. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient croustillants et dorés (retourner une fois en cours de cuisson). Déposer les tranches de fromage Camembert sur les croûtons. Cuire au four pendant environ 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à fondre.

Tapiser 4 assiettes de feuilles de verdure. Arroser de quelques gouttes d'huile. Disposer les oignons refroidis et les tranches de pomme sur les feuilles de verdure. Saler et poivrer. Répartir les croûtons garnis de fromage chaud sur la salade, en alternant avec les tranches de confit de canard. Servir aussitôt.

## Gâteau au fromage diabolique

6-8 portions

#### Ingédients:

2/3 tasse (150 ml) de biscuits Graham écrasés  
1/3 tasse (75 ml) d'amandes émincées grillées  
3 c. à soupe (45 ml) de beurre fondu  
28 oz (750 g) de **Fromage à la crème** canadien (3 paquets)  
2/3 tasse (150 ml) de sucre granulé  
3 œufs battus  
3 oz (90 g) de chocolat noir mi-sucré fondu  
Tranches de fraises

#### Préparation:

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Faire griller les amandes émincées de 2 à 3 minutes. Réserver.

Dans un petit bol, bien mélanger les biscuits Graham, les amandes grillées et le beurre fondu. Tapisser le fond d'un moule à paroi amovible de 9 po (22,5 cm) de diamètre de ce mélange. Bien compacter à l'aide d'une fourchette. Cuire 10 minutes au four. Retirer du four et réserver.

Dans un grand bol, bien mélanger, à l'aide d'un batteur électrique, le Fromage à la crème canadien et le sucre. Incorporer les œufs. Transférer la moitié du mélange de fromage dans un autre bol et réserver.

Ajouter le chocolat au mélange de fromage restant. Verser dans la croûte refroidie et étendre avec une spatule. Garnir du

mélange le fromage réservé, à l'aide d'une spatule.

Cuire 15 minutes au four. Baisser la température du four à 250 °F (120 °C) et cuire 30 minutes de plus. Éteindre le feu et laisser reposer 15 minutes.

Sortir du four, décoller les côtés avec un couteau et laisser refroidir au moins 30 minutes avant de retirer les parois du moule.

Garnir le dessus du gâteau des tranches de fraises. Servir.



# On déjeune en vitesse...



Les diététistes ont beau répéter que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée, c'est celui qui est le plus escamoté. Pourtant, il y a moyen de bien manger, même les petits matins pressés.

## Trois raisons pour déjeuner

- **Mieux affronter la journée.** Il est prouvé qu'un petit déjeuner équilibré accroît les performances physiques et intellectuelles. Difficile, en effet, de travailler efficacement et de se concentrer après une douzaine d'heures de jeûne.
- **Maintenir son poids.** Les gens qui déjeunent succombent moins aux fringales, prennent un repas moins copieux le midi et sont donc moins portés à engraisser. Le fait de sauter le petit déjeuner a l'effet inverse.
- **Garder la santé.** Le petit déjeuner comble en moyenne le quart des besoins quotidiens en énergie et en éléments nutritifs. À eux seuls, les autres repas de la journée ne suffisent pas toujours à fournir les quantités nécessaires de vitamines, minéraux et fibres.

## Deux trucs pour gagner du temps

- Dresser la table la veille. En plus de faire gagner de précieuses minutes, une table dressée ouvre l'appétit. Disposer sur la table les couverts de chacun ainsi que les aliments non périssables comme le beurre d'arachides, le pain et les céréales. Laver et couper les fruits, trancher le fromage, puis réfrigérer. Régler la cafetière automatique à l'heure du réveil. Le lendemain, il suffira de sortir le lait, le jus, les fruits et le fromage du frigo, et de faire griller le pain.
- Préparer des déjeuners minute. Le fromage est l'ingrédient parfait pour des petits déjeuners rapido presto. Voici trois suggestions de recettes prêtes en un tournemain.

## Gaufres aux pêches et au Fromage à la crème

1 portion

### Ingédients :

2 gaufres surgelées, ordinaires ou multigrains  
1 c. à soupe (15 ml) de **Fromage à la crème canadien** à la saveur de cannelle-cassonade  
Pêches en boîte, égouttées et tranchées

### Préparation :

Faire griller les gaufres. Étendre le Fromage à la crème cannelle-cassonade canadien sur chaque gaufre. Garnir de tranches de pêche.

## Bagel champion matinal

4 portions

Durée: 15 minutes

### Ingédients :

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc  
4 œufs  
4 bagels multigrains, coupés en deux  
4 c. à thé (20 ml) de beurre  
4 feuilles de laitue Boston ou frisée  
8 tranches d'orange, sans la pelure  
4 oz (120 g) de **Cheddar canadien**, en 4 tranches minces  
Sel et poivre au goût

### Préparation :

Dans une casserole, porter à ébullition 8 cm (3 po) d'eau et le vinaigre. Réduire le feu pour laisser frémir. Casser les œufs froids dans un petit bol et les faire glisser délicatement dans l'eau, un à la fois. Cuire les œufs de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit cuit, mais le jaune encore coulant. Retirer les œufs à l'aide d'une écumoire et bien les égoutter. Réserver.

Faire griller les bagels. Beurrer chaque moitié. Déposer une feuille de laitue, 2 tranches d'orange puis l'œuf poché sur une moitié de bagel. Garnir de fromage Cheddar canadien. Faire griller au four grille-pain ou sous le gril du four jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Assaisonner au goût. Couvrir avec l'autre moitié du bagel pour servir en sandwich.



# On relaxe, c'est le week-end...

Que vous fassiez la grasse matinée ou que vous soyez réveillé aux aurores par vos petits trésors, la course contre la montre des jours de semaine vous donne enfin un répit. Précieux matins de week-end où les petits déjeuners se font plus sophistiqués et s'étirent parfois jusqu'à midi.

Idéalement, le petit déjeuner est composé de deux portions de produits céréaliers, deux portions de fruits ou de légumes et une portion de produits laitiers. Si vous le désirez, vous pouvez y ajouter une portion de viande ou de substitut.

Comme la traditionnelle excuse « Je n'ai pas le temps ! » ne tient pas la route le week-end, le petit déjeuner se fait plus gourmand et convivial. C'est l'occasion de varier les menus et de sortir de la routine. Avec ses multiples possibilités, le fromage est un délicieux moyen d'innover. Osez essayer des variétés que vous connaissez moins comme le Saint-Paulin, le Mamirolle, ou le Cantonnier.

Pour mettre du plaisir dans vos petits déjeuners détendus, voici des recettes saines et savoureuses que vous pourrez préparer – et savourer – en compagnie des gens que vous aimez.



## Crêpes suisses asperges-jambon-fromage

9 portions  
Durée: 60 minutes

### Ingédients:

5 c. à soupe (75 ml) de beurre, divisé  
3 tasses (750 ml) d'asperges en morceaux  
2 tasses (500 ml) de champignons bruns ou blancs, tranchés  
4 oignons verts hachés fin  
1/4 c. à thé (1 ml) de feuilles de thym séchées  
1 c. à thé (5 ml) de jus de citron  
Sel et poivre  
2 tasses (500 ml) de fromage **Suisse canadien** râpé, divisé  
18 crêpes (6 po/15 cm)  
18 tranches minces de jambon cuit  
3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage  
1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon  
1 1/2 tasse (375 ml) de lait  
1/3 tasse (75 ml) de vin blanc sec  
1/4 tasse (50 ml) de fromage **Parmesan canadien** râpé

### Préparation:

Faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre dans une grande poêle à feu moyen-vif.

Faire revenir les asperges, les champignons, les oignons et le thym jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que tout le liquide se soit évaporé. Ajouter le jus de citron, puis saler et poivrer au goût. Incorporer 1 tasse (250 ml) de fromage Suisse canadien.

Déposer une tranche de jambon sur chaque crêpe. Répartir le mélange au fromage et aux légumes sur les crêpes, les rouler serré et les placer dans un plat beurré de 13 x 9 po (3,5 L) allant au four.

Faire fondre le reste du beurre (3 c. à soupe/45 ml) dans une grande casserole. Incorporer la farine et la moutarde. Incorporer graduellement le lait. Cuire

jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Retirer du feu. Ajouter le vin et 1/2 tasse (125 ml) de fromage Suisse canadien; brasser jusqu'à ce qu'il soit fondu. Saler et poivrer au goût.

Verser la sauce sur les crêpes et saupoudrer du reste du fromage Suisse canadien (1/2 tasse /125 ml) et du Parmesan canadien. Cuire au four à 400 °F (200 °C) à découvert pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que les crêpes soient chaudes et légèrement dorées.

## Croissants à la suisse

4 portions

### Ingédients:

3 c. à soupe (45 ml) de beurre  
3 tasses (750 ml) de champignons tranchés  
3 c. à soupe (45 ml) d'échalotes tranchées  
1 1/2 c. à soupe (25 ml) de farine  
3/4 tasse (175 ml) de lait  
Sel et poivre  
4 gros croissants, coupés en deux  
8 tranches de jambon  
6 oz (180 g) de fromage **Suisse canadien** tranché

### Préparation:

Faire fondre le beurre dans une casserole. Y faire sauter les champignons et les échalotes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le liquide des champignons se soit évaporé. Incorporer la farine. Ajouter graduellement le lait. Cuire sur feu moyen, tout en remuant, jusqu'à ébullition et épaississement. Saler et poivrer au goût.

Sur la partie inférieure de chaque demi-croissant, déposer 2 tranches de jambon, le quart du fromage et le quart de la sauce aux champignons; déposer le dessus du croissant. Cuire au four à 350 °F (180 °C) environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds.