

PLAISIRS fromagers

volume 2

Recevoir
entre amis et sans chichi

D j l' cole?

D jeuner au lit

Bonheur
italien
au quotidien

Tel que vu dans
**COUP
de
POUCE**

Soupes fumantes
... et recettes r confortantes

CONCOURS

Le gratin des fours

GAGNER:

- 1 cuisini re de style antique
- 20 grille-panini

D tails l'int rieur.



AVANT-PROPOS GOURMAND

Saveurs familières

Ciel gris et petite pluie du lundi ?
Imaginez une soupe à l'oignon,
gratinée comme vous l'aimez,

une quiche fondante à souhait ou une
savoureuse lasagne, tout droit sorties
du four... Avec les premiers frissons de
septembre, on n'a qu'une envie, celle de se retrouver
autour de plats maison qui font chaud au cœur !

C'est dans cet esprit résolument « cocooning »
que nous vous proposons cette nouvelle
édition de **Plaisirs fromagers**. Car, il n'y a rien de

plus facile que de concocter des menus qui réchauffent l'âme, avec les fromages
canadiens. Avec plus de 150 variétés, à faire fondre, à râper ou à gratiner, on n'est
jamais à court d'idées ni d'envies ! Débordantes de recettes et d'astuces de pros,
ces 24 pages invitent tant à la découverte de nouvelles saveurs qu'à la maîtrise
dans l'art de choisir, de servir et de conserver les fromages.

Envie de profiter de la saison des petits plats maison ? Suffit de faire une razzia
chez le fromager ou l'épicier pour vous cuisiner des **Plaisirs fromagers**
à partager en toute convivialité, dès les premières fraîcheurs de l'automne.

Les fromages d'ici à déguster dans la chaleur de son chez-soi : y a pas plus
réconfortant. Bonne rentrée !





Sommaire



- 2 Avant-propos**
- 4 Ce qu'il faut savoir...**
L'art de servir le fromage, même au régime
- 5 Astuces pour se faciliter la vie**
Secrets fromagers à partager
- 6 Déjeuner au lit**
Enfin du temps pour se concocter un petit-déjeuner
- 8 Le grand réconfort de la saison**
Idées, trucs et recettes pour faire des soupes fumantes et consistantes
- 10 Douceur d'automne**
S'offrir des instants de plaisir à la fin du repas
- 11 Recevoir sans chichi**
Entrée, trempette et canapé
- 13 Bonheur italien au quotidien**
Petits plats qui réchauffent l'âme
- 14 Moi, ça me réconforte**
Petite histoire d'une inconditionnelle du macaroni au fromage
- 15 Les fromages autrement**
Idées pour étonner
- 16 Déjà l'école**
Réinventer lunchs et collations
- 18 Bien outillé**
Accessoires pratiques, romantiques ou performants
- 20 D'amour et de fromage...**
Confidences de deux passionnés
- 22 Beurre aromatisé**
Beurre et fromage : un duo du tonnerre
- 23 Concours**
À gagner :
 - 1 cuisinière de style antique
 - 20 grille-panini

Ce qu'il faut savoir

Quelle quantité servir ?

Si vous organisez une dégustation de vins et fromages, prévoyez environ 375 grammes de fromage par convive, répartis en trois services de trois ou quatre fromages chacun. Si toutefois vous servez un plateau de fromages en guise d'entrée ou de dessert, comptez de 40 à 60 grammes de fromage par personne.

Pour ravir l'œil tout autant que les papilles

L'appétit vient en mangeant, dit le dicton populaire. Il s'éveille aussi grâce à une belle présentation. Ne dit-on pas qu'on mange avec les yeux? Les fromages canadiens se déclinent dans une telle variété de types, de textures et de couleurs qu'il est relativement facile de composer des plateaux visuellement attrayants. Il faut disposer les fromages de façon à créer des combinaisons de couleurs intéressantes. Des grappes de raisins, des noix ou des fleurs comestibles judicieusement placées donneront du style à la présentation en plus d'ajouter des coloris; il importe cependant de ne pas surcharger le plateau avec des garnitures. Enfin, si vous servez des craquelins, ajoutez-les au plateau à la dernière minute (réfrigérés, ils risquent de se ramollir). Vous pouvez aussi les présenter à part dans une corbeille.



L'art de la coupe

Si vous présentez un plateau de fromages, laissez les invités découper eux-mêmes leurs parts. Pour leur faciliter la tâche et éviter le mélange des saveurs, accompagnez chaque variété d'un couteau différent. Près des fromages à pâte molle, demi-ferme et ferme, comme le Brie, l'Havarti et le Brick, disposez un couteau à fourche, c'est-à-dire le couteau à fromage traditionnel muni de deux petites pointes pour piquer les morceaux que l'on vient de couper. Un couteau à beurre convient parfaitement aux fromages à tartiner, tel le Fromage à la crème, tandis qu'un couteau à lame triangulaire ou un coupeperet à fromage sont efficaces pour les fromages à pâte ferme ou dure, comme le Cheddar et le Parmesan. Enfin, le coupe-copeaux et le fil à fromage n'ont pas leur pareil pour découper de minces tranches de Saint-Paulin, de Gouda, d'Emmental et d'autres fromages à pâte demi-ferme, ferme ou dure.

Du fromage, même au régime

Quand on se préoccupe de la valeur calorique des aliments, on en oublie parfois leur valeur nutritive. C'est ainsi que certaines personnes s'abstiennent de manger du fromage lorsqu'elles font attention à leur poids, risquant alors de souffrir d'une carence en calcium. Or, certains fromages offrent un bon rapport calcium-calories: 50 grammes de Suisse, par exemple, couvre la moitié des besoins de la journée en calcium. Une portion quotidienne, complétée par la consommation de deux portions de lait, permet de combler ses besoins en calcium sans excès de calories! Pourquoi s'en priver?

Une règle d'or: chaque portion doit comprendre une partie de la croûte. Comme la saveur est plus prononcée près de la croûte, il faut bien répartir celle-ci entre les convives pour qu'ils puissent apprécier toutes les nuances du fromage. Les fromages ronds et les carrés se coupent en triangles; les pâtes persillées, en biseaux; les fromages à pâte molle en forme de gros triangles se coupent dans le sens de la longueur; ceux à pâte dure, dans le sens de la largeur.



1. Couteau à lame triangulaire
2. Couteau à fourche
3. Coupeperet à fromage
Ensemble de 3 couteaux
à fromage
Steel-Function de Danesco

4. Coupe-copeaux
5. Fil à fromage
6. Couteau à tartiner



Astuces pour se faciliter la vie

Fromage congelé?

Oui, le fromage va au congélateur, maximum six mois. Congelez le fromage en portions de 1/2 à 1 livre (250 g à 500 g) ayant au plus 1/2 pouce (1 cm) d'épaisseur. Si le fromage est râpé, prévoyez un emballage très serré. Faites décongeler au réfrigérateur un ou deux jours avant l'utilisation.

Le pesto à l'honneur!

Acheté tout fait ou préparé à la maison (voir recette plus bas), le pesto est le « dépanneur saveur » idéal! On peut l'utiliser sur les légumes cuits ou le pain grillé, l'intégrer aux purées de pommes de terre, aux omelettes et aux gratins de légumes (ex. : chou-fleur gratiné et pesto aux tomates séchées), le transformer en vinaigrette en ajoutant un peu d'huile et le servir avec les poissons au four.

Étendez du pesto sur des craquelins, puis recouvrez de saumon fumé, de crevettes de Matane ou d'une huître fumée. Essayez aussi avec des olives tranchées, des câpres ou du fro-

PESTO CLASSIQUE

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de basilic frais, tassé
1 gousse d'ail, coupée en 4
2 c. à soupe (30 ml) de pignons de pin, grillés
1/2 tasse (125 ml) de **Parmesan canadien**, râpé
1 tasse (250 ml) d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût

Préparation

Mélanger au robot le basilic, l'ail, les pignons et le fromage jusqu'à obtention d'une pâte presque lisse. Sans cesser de mélanger, ajouter progressivement l'huile jusqu'à ce que le pesto soit épais et lisse. Saler et poivrer. Garder au réfrigérateur.



Apprêtez vos restes!

Vous avez concocté un gratin de légumes — pommes de terre, chou-fleur ou courgette — la veille? Recyclez-le en un délicieux velouté, à l'aide d'un robot ou en l'allongeant avec un bouillon, du lait ou de la crème. Ajoutez des herbes fraîches finement ciselées, de l'ail, du cari, de la tomate...

Autre suggestion : utilisez vos croûtes de Parmesan pour préparer une soupe au fromage. Faites bouillir 6 tasses (1,5 litre) de

bouillon de poulet ou de légumes. Plongez-y les croûtes de fromage, environ 1/3 livre (150 g) et des légumes (4 branches de céleri ou 2 blancs de poireau).

Laissez mijoter pendant 30 minutes. Ôtez les croûtes de Parmesan qui auront gonflé en cuisant. Mélangez la soupe au robot, salez, poivrez et incorporez 2 c. à soupe (30 ml) de crème fraîche (facultatif).
Savourez!



Repas vite fait!

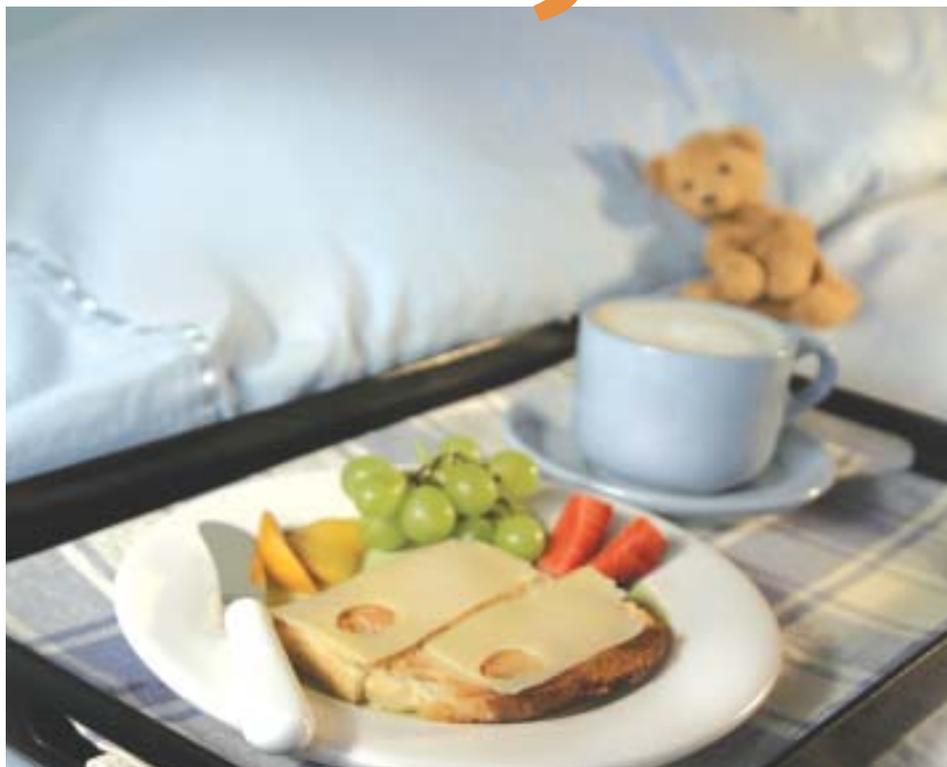
Impossible à rater, le sandwich aux tomates classique prend des airs de renouveau avec votre fromage préféré et du basilic frais. Ajoutez un trait d'huile d'olive sur des tranches de tomates bien mûres, assaisonnez de sel, de poivre ou de poudre d'ail, et le tour est joué. Une façon toute simple de profiter des savoureuses tomates d'automne.

Bien organisé pour mieux manger

Conservez en tout temps plusieurs variétés de fromages: Mozzarella, Cheddar, Gouda canadiens... Ils serviront d'ingrédients pour des sauces ou d'accompagnement à la fin du repas. N'oubliez pas de les sortir du réfrigérateur au moins une heure avant de les consommer, pour faire ressortir leur goût à la température ambiante.



Déjeuner au lit



Enfin le week-end... Ces jours heureux où se prélasser au lit aussi longtemps qu'il nous plaît ou faire une joyeuse bataille d'oreillers avec les enfants devient possible. Et surtout, où l'on peut prendre le temps de concocter un petit déjeuner qui nous change de l'habituel café-rôties-céréales. Rien ne presse, et c'est formidable !

■ Pour commencer en beauté ce jour de repos, vous avez envie de dorloter l'être aimé ou, pourquoi pas, de vous gâter un peu (charité bien ordonnée...). Quoi de mieux qu'un petit déjeuner au lit ? Il suffit d'un plateau à cet effet, d'œufs, de fromages et de quelques autres ingrédients de base, et le tour est joué !

■ Bien sûr, vous prendrez soin de préparer un petit déjeuner qui se distingue de ceux que vous prenez sur le pouce les jours de semaine. Avec du fromage, plusieurs choix s'offrent à vous. Une omelette garnie de Cheddar, de Gouda ou d'Havarti canadiens, un bagel au Fromage à la crème et au saumon fumé, un croque-monsieur au jambon



BAGEL AUX ŒUFS ET AU SUISSE CANADIEN

1 portion
5 minutes

Ingrédients

1 bagel de blé entier ou multigrains

Beurre

1 œuf

1 tranche de tomate

2 tranches de 1 1/2 oz (45 g) de Suisse, de Brick, ou de Cheddar fort ou extra-fort canadiens

Préparation

Couper le bagel en deux, le faire griller, puis le beurrer.

Battre l'œuf dans un bol allant au micro-ondes. Couvrir d'une pellicule de plastique en relevant l'un des coins. Cuire 1 minute au micro-ondes, à intensité moyenne-élevée (70 %). Remuer deux fois pendant la cuisson.

Déposer l'œuf brouillé sur l'une des moitiés de bagel, garnir de la tranche de tomate et des tranches de fromage. Couvrir de l'autre moitié de bagel.

et au fromage Suisse canadien, des crêpes asperges-jambon-fromage... Les idées ne manquent pas pour marquer avec brio cette journée spéciale.

■ Si l'inspiration vous fait défaut, voici de savoureuses recettes. Ne restera plus qu'à déposer sur le plateau, jus, café au lait, mot doux ou journal et à vous blottir sous l'édredon !



Youpi! C'est samedi!



FRITTATA AU CHEDDAR, BACON ET POMMES DE TERRE

6 portions
45 minutes

Ingédients

6 tranches de bacon, hachées
1 gros oignon, haché fin
1 petit poivron rouge, épépiné et haché
1 grosse gousse d'ail, émincée
2 tasses (500 ml) de petites pommes de terre nouvelles, cuites et tranchées
5 œufs battus
1 1/2 tasse (375 ml) de **Cheddar, Oka** ou **Suisse canadiens**, râpés
3 c. à soupe (45 ml) de persil, haché

Préparation

Dans une grande poêle antiadhésive, faire cuire le bacon à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver 3 c. à soupe (45 ml) de gras de cuisson; égoutter le bacon et le mettre de côté. Remettre le gras de cuisson réservé dans la poêle. Ajouter l'oignon, le poivron rouge et l'ail. Faire revenir à feu moyen-vif jusqu'à ce que les oignons soient tendres, environ 5 minutes. Ajouter les pommes de terre et faire cuire encore 2 minutes; retirer du feu.

Étendre 1 tasse (250 ml) de fromage sur les légumes dans la poêle. Dans un bol, mélanger les œufs et le persil, puis verser par-dessus. Couvrir et faire cuire à feu doux 10 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient presque cuits.

Parsemer du bacon cuit et du reste du fromage. Mettre au four jusqu'à ce que le fromage soit grillé et que les œufs soient cuits.



OMELETTE MÉDITERRANÉENNE

2 portions
25 minutes

Ingédients

1 tomate, épépinée et hachée grossièrement
1/4 lb (125 g) de **Feta**, de **Mozzarella** ou de **Bleu Ermite canadiens**, coupés en dés
1 oz (30 g) de salami ou de pepperoni, coupés en dés
1/4 petit oignon rouge, haché finement
2 c. à soupe (30 ml) de persil italien frais, haché, ou **2 c. à thé (10 ml)** de persil séché
4 gros œufs
1/3 tasse (75 ml) de lait
Poivre fraîchement moulu, au goût
4 c. à thé (20 ml) de **beurre**
Feuilles de persil italien, pour décorer

Préparation

Dans un bol moyen, mélanger la tomate, le fromage, le salami, l'oignon rouge et le persil. Réserver.

Dans un bol à part, battre les œufs, le lait et le poivre à l'aide d'une fourchette ou d'un fouet.

Faire fondre la moitié du beurre dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif. Ajouter la moitié du mélange d'œufs et incliner le poêlon pour le répartir uniformément. Cuire jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. À l'aide d'une spatule, soulever tous les côtés de l'omelette.

Lorsque l'omelette est presque cuite, la garnir de la moitié du mélange à base de fromage. Plier l'omelette en deux et poursuivre la cuisson environ 1 minute, jusqu'à ce qu'elle soit ferme bien qu'encore baveuse. Faire glisser dans une assiette.

Répéter les mêmes étapes pour la seconde omelette. Garnir de feuilles de persil italien et servir.

Le réveil ne sonnera pas. Que vous vous réveilliez à votre rythme, sans vous presser, ou que votre marmaille vous sorte du lit au lever du jour, c'est tout de même jour de congé. Vous avez enfin le temps de préparer un petit déjeuner gourmand... et de le déguster tranquillement.

Envie d'une omelette? Battez des œufs à la fourchette, ajoutez sel, poivre, fines herbes et fromage râpé; faites saisir rapidement dans une poêle à feu vif. Puis, laissez cuire à feu doux, jusqu'à obtention d'une omelette relativement ferme. Vous pouvez aussi faire revenir des légumes jusqu'à ce qu'ils soient chauds, et verser la préparation d'œufs et de fromage sur les légumes.

Avec du fromage dans le frigo, c'est facile de composer quelque chose de simple et délicieux. Essayez aussi cette savoureuse frittata qui vous fournira l'énergie nécessaire pour affronter votre journée de ménage, de magasinage ou de plein air avec les enfants!

Le grand réconfort de la saison



À l'approche de l'automne nous revient l'envie de soupes fumantes et consistantes. Le fromage permet d'en confectionner de toutes sortes en plus d'apporter de la variété à ce plat universel. À vos soupières !

1. Pour préparer une soupe rapide

Combiner, selon ce qu'on a sous la main, du bouillon (de poulet, de bœuf ou de légumes), des légumes en dés ou en juliennes, des pâtes, du riz ou de l'orge. Assaisonner au goût. Une fois la cuisson complétée, garnir chaque bol de fromage râpé au choix ou de croûtons au fromage (beurrer des tranches de pain baguette des deux côtés, griller au four 1 ou 2 minutes par côté, parsemer de Cheddar, de Mozzarella, d'Oka ou d'Emmental canadiens râpés et remettre au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu).



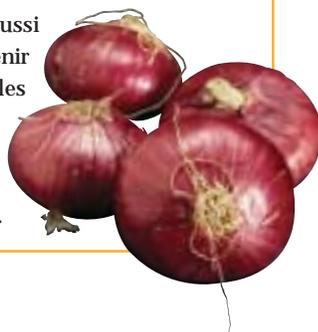
2. Pour une soupe-repas

En ajoutant des morceaux de viande cuite (poulet, bœuf, jambon, etc.) ou des légumineuses en conserve (lentilles, haricots rouges, etc.), on obtient une soupe-repas. Servir avec une tranche de pain, du fromage et une salade.



3. Pour une soupe à l'oignon gratinée parfaite

Couper les oignons en tranches aussi fines que possible puis les faire revenir dans du beurre, à feu doux, sans les faire brunir. Ajouter le bouillon et faire mijoter. Émincer le fromage en fins copeaux (plutôt que de le râper) et utiliser des soupières individuelles.



4. Mon bon bouillon de poulet

C'est facile de le préparer soi-même et de créer sa propre recette. Il s'agit simplement de laisser mijoter, pendant 2 heures, une carcasse de volaille dans 4 litres d'eau avec des légumes grossièrement coupés (carotte, oignon, poireau, etc.), des épices et des herbes (feuilles de céleri, thym, laurier, etc.). La quantité varie selon votre inspiration du moment. Saler au goût à la toute fin seulement.



SOUPE À LA BIÈRE ET AU CHEDDAR

6 portions
30 minutes

Ingrédients

1/4 tasse (50 ml) de beurre
1/3 tasse (75 ml) de carottes, hachées finement
1/2 tasse (125 ml) d'oignons, hachés finement
1/3 tasse (75 ml) de farine
1/2 c. à thé (2 ml) de paprika
1/2 c. à thé (2 ml) de moutarde sèche
1 bouteille de bière (341 ml)
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet
2 tasses (500 ml) de Cheddar canadien, râpé
1 tasse (250 ml) de crème (35%), fouettée
1/4 c. à thé (1 ml) de sauce tabasco
Sel et poivre, au goût

Préparation

Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Y faire revenir les carottes et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Saupoudrer les légumes de farine, mélanger et cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes, sans faire brunir. Ajouter le paprika, la moutarde sèche, la bière et le bouillon de poulet. Réduire en purée au mélangeur. Ajouter le fromage. Amener à ébullition, puis laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes, en brassant de temps en temps. Retirer du feu.

Incorporer la crème fouettée en repliant délicatement. Ajouter la sauce tabasco. Saler et poivrer. Au besoin, réchauffer doucement, sans faire bouillir.



SOUPE GRATINÉE

4 portions
30 minutes

Ingrédients

1 gros oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
Beurre
1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en dés
1 baguette de pain, tranchée
Provolone canadien, râpé

Bouillon

5 tasses (1,25 litre) de bouillon au choix: jus de tomate OU bouillon de légumes, de poulet ou de bœuf

Légumes

4 tasses (1 litre) de légumes au choix: tranches de carottes, courgettes et céleri OU morceaux de brocoli, chou-fleur et poireau OU champignons tranchés et 1 boîte de 19 oz (540 ml) de lentilles égouttées

Fines herbes au choix

Marjolaine, thym, cumin moulu et feuille de laurier

Préparation

Dans une grande casserole, cuire l'oignon et l'ail avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter le bouillon, les légumes, la pomme de terre et les fines herbes au goût. Laisser mijoter à découvert pendant 10 minutes.

Réduire la moitié du mélange en purée dans un mélangeur jusqu'à consistance lisse. Verser la purée dans la casserole en remuant. À l'aide d'une louche, verser la soupe dans des bols allant au four. Ajouter des morceaux de baguette rôtie et couvrir de fromage. Faire griller jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Variantes

Vous pouvez remplacer le **Provolone canadien** par l'un des fromages suivants: **Brie** en tranches, ou **Cheddar**, **Monterey Jack**, **Gouda**, **Colby** ou **Oka canadiens**, râpés.



POTAGE AUX POIREAUX ET AU GOUDA

6 portions
45 minutes

Ingrédients

1/4 tasse (50 ml) de beurre
2 tasses (500 ml) de poireaux, tranchés finement (la partie blanche seulement)
1 tasse (250 ml) de champignons bruns ou blancs, hachés
1 gros oignon coupé en deux, puis en tranches fines
1 gousse d'ail, émincée
1/4 tasse (50 ml) de farine tout usage
2 boîtes de bouillon de poulet ou de bœuf concentré de 10 oz (284 ml) chacune
2 1/2 tasses (625 ml) d'eau
6 tranches de pain de seigle, grillées, coupées en trois
2 tasses (500 ml) de Gouda ou d'Édam canadiens, râpés
Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les poireaux, les champignons, l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Retirer la casserole du feu.

Saupoudrer les légumes de farine et bien mélanger. Ajouter graduellement le bouillon et l'eau, et mélanger. Cuire à feu moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce que la préparation bouillonne et épaississe. Réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Verser le potage par petites quantités dans le récipient du mélangeur. Couvrir et mélanger à vitesse maximale jusqu'à ce que les légumes soient réduits en une purée lisse. Saler et poivrer. À l'aide d'une louche, répartir le potage dans six bols allant au four. Garnir chaque bol de trois morceaux de pain grillé et de 1/3 tasse (75 ml) de fromage.

Cuire sous le gril préchauffé du four pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement doré. Servir aussitôt.

L'automne ranime le goût de rentrer chez soi et de s'offrir un petit réconfort, en fin de soirée, bien emmitouflé sur son canapé. Instant de bonheur, moment savoureux...

Douceur d'automne



Le goût du sucre ramène aux souvenirs de la petite enfance. Les desserts, instants de plaisir à la fin du repas, possèdent une valeur psychoaffective qui perdure à l'âge adulte. Le gâteau au fromage, par exemple, demeure un grand favori qu'on associe souvent à des moments heureux: anniversaire, souper en famille, repas entre amis. Instants de bonheur pour soi ou à partager.

Pour un gâteau au fromage réussi

Qu'on l'aime nature ou garni de fruits, le gâteau au fromage ne doit pas être servi chaud. Il doit sa texture typique à l'effet du refroidissement. Laissez-le d'abord tiédir sur une grille. Puis, enveloppez-le de papier d'aluminium ou d'une pellicule plastique et réfrigérez-le pendant au moins 12 heures (maximum 3 jours). Pour le servir, trempez votre couteau dans de l'eau chaude avant de couper chaque morceau.

Pour faire plaisir à vos nombreux amis: préparez cette recette de gâteau au fromage et au sirop d'érable. Un vrai délice!



POMMES CARAMÉLISÉES GRATINÉES AU GOUDA

4 portions
20 minutes

Ingrédients

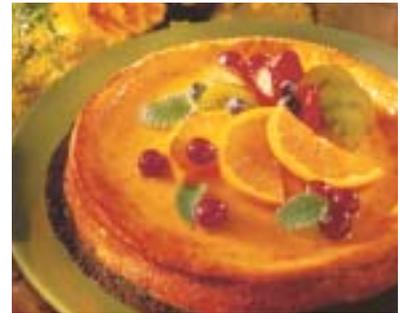
2 c. à soupe (30 ml) de beurre
2 pommes à cuire, au choix, coupées en deux et vidées (Cortland, Empire, Spartan ou Délicieuse)
1/3 tasse (75 ml) de pacanes en morceaux
1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable ou de miel
1/3 lb (150 g) de Gouda canadien, coupé en tranches épaisses

Préparation

Préchauffer le four à gril. Dans une poêle, fondre le beurre et y faire dorer les demi-pommes à feu doux, de 4 à 5 minutes. Transférer les pommes dans un plat allant au four en plaçant les cavités vers le haut.

Ajouter les pacanes et le sirop d'érable dans la poêle, porter à ébullition. Retirer la poêle du feu aussitôt. Partager le mélange sirop et pacanes sur les pommes. Couvrir de **Gouda** et gratiner au four.

Servir pour remplacer une assiette de fromages ou comme dessert.



GÂTEAU AU FROMAGE ET AU SIROP D'ÉRABLE

6 à 8 portions
90 minutes + 12 heures au réfrigérateur

Ingrédients

12 biscuits Oreo
6 c. à soupe (90 ml) de beurre fondu
2 paquets de 8 oz (250 g chacun) de Fromage à la crème canadien
2/3 tasse (150 ml) de yogourt nature
1/4 tasse (50 ml) de sirop d'érable
1/3 tasse (75 ml) de sucre granulé
1/3 tasse (75 ml) de sucre d'érable ou granulé
4 œufs

Garniture

Fruits frais, parés, au choix
Sirop d'érable

Préparation

Préchauffer le four à 325 °F (160 °C). Ouvrir les biscuits, prélever la crème et la réserver. Placer les biscuits dans un sac de plastique fermant hermétiquement. À l'aide d'un rouleau à pâte, écraser les biscuits afin d'obtenir des miettes de même grosseur.

Dans un bol, mélanger les miettes de biscuit et le beurre fondu. Compacter le mélange dans le fond d'un moule rond à parois amovibles de 9 po (22 cm) de diamètre. Réserver.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients restants, y compris la crème des biscuits, avec un batteur électrique jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène. Verser ce mélange dans le moule à gâteau et cuire 75 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans la pâte en ressorte sec.

Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes avant d'enlever les parois. Placer le gâteau dans une assiette de service. Avant de servir, garnir de tranches de fruits frais et arroser d'un peu de sirop d'érable.

Recevoir

entre amis, sans chichi



À côté des invitations officielles transmises des semaines à l'avance et planifiées dans les moindres détails, les réunions informelles entre amis ont un parfum délicieusement rassurant. La prochaine fois, vous pourriez suggérer à vos amis d'apporter leur fromage préféré au lieu d'une bouteille de vin.

La beauté avec les amis, c'est qu'il n'est pas nécessaire de les impressionner avec de grands trucs flambés, des pièces montées et autres préparations interminables. Les réunions s'égaient autour de plats simples qui nous laissent le temps de profiter de la compagnie. Pas étonnant que les fromages y soient presque toujours en vedette. On les sert dès l'apéro, en trempette ou en bouchées pas compliquées.



ROULÉS DE JAMBON ET DE FROMAGE SUISSE À LA MOUTARDE À L'ANCIENNE

Badigeonner de moutarde à l'ancienne de fines tranches de jambon, puis les couvrir de fines tranches de fromage **Suisse canadien**. Couper en deux, diagonalement. Rouler et fixer à l'aide de cure-dents.



Recevoir

entre amis, sans chichi

■ Quand l'invitation ne vise qu'à prolonger le plaisir d'une journée passée ensemble, les fromages tiennent lieu de garantie. Grâce à eux, la salade assemblée à l'improviste devient mémorable, la soupe allongée prend une allure de festin et la simple bouteille de rouge gagne du galon. Comme les amis, les

fromages revêtent un pouvoir reconfortant et donnent à la réunion une garantie de réussite.

■ Quant au fromage apporté par les amis, il servira d'alibi pour prolonger la soirée, le temps de refaire le monde... ou de laver la vaisselle!

TREMPETTE AU FROMAGE À LA CRÈME ET AUX FINES HERBES

Donne 1 $\frac{2}{3}$ tasse (400 ml)
10 minutes + 1 heure au réfrigérateur

Ingrédients

1 paquet de 4 oz (125 g) de Fromage à la crème canadien, ramolli

$\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) de yogourt nature 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

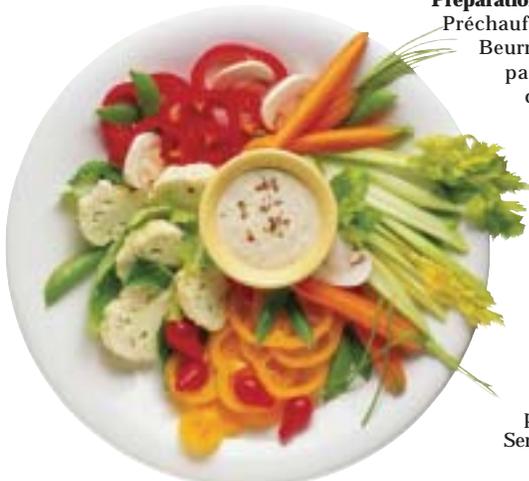
Sel assaisonné

Préparation

Battre le **Fromage à la crème** jusqu'à homogénéité et incorporer graduellement le yogourt. Ajouter l'échalote, le persil, l'aneth et le sel assaisonné, au goût. Réfrigérer au moins 1 heure pour amalgamer les saveurs. Servir avec une variété de légumes croustillants ou de craquelins.

Variante

Omettre le persil et l'aneth. Ajouter 1 c. à thé (5 ml) de raifort préparé, $\frac{3}{4}$ c. à thé (3 ml) de sauce Worcestershire et $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) de sauce aux piments forts. Incorporer 1 tasse (250 ml) de chair de crabe en flocons, égouttée, ou de crevettes cuites, hachées fin.



CANAPÉS AU PROSCIUTTO ET AU BORGONZOLA

4 portions
10 minutes

Ingrédients

1 baguette, tranchée mince

2 c. à soupe (30 ml) de **beurre**, ramolli

$\frac{1}{4}$ lb (125 g) de **Borgonzola canadien**, coupé en dés

2 c. à soupe (30 ml) de brandy

Pincée de paprika

Sel et poivre

$\frac{1}{4}$ lb (125 g) de prosciutto tranché mince, coupé en fines lanières

Parmesan canadien, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 200 °F (100 °C).

Beurrer légèrement les tranches de pain et les faire griller au four quelques minutes. Réserver.

Dans un bol, bien mélanger le **Borgonzola** et le brandy avec une fourchette. Ajouter le paprika, le sel et le poivre. Tartiner ce mélange sur les tranches de pain grillées et les remettre au four quelques minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde légèrement. Déposer les tranches de pain dans un plat de service et garnir chacune de prosciutto et de **Parmesan**. Servir immédiatement.



TOMATES FARCIES AU FROMAGE ET AUX AMANDES

4 portions
25 minutes

Ingrédients

$\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) d'amandes émincées

Huile d'olive

4 grosses tomates

1 $\frac{1}{2}$ tasse (375 ml) de **Cottage canadien**

$\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) de **Fromage à la crème canadien**

1 c. à soupe (15 ml) de basilic frais, haché

1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu

3 c. à soupe (45 ml) de poivron rouge, haché

Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Badigeonner légèrement les amandes d'huile d'olive. Les faire griller de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Couper le dessus des tomates et les évider délicatement. Mettre dans un bol la moitié de la chair retirée. Réserver les tomates évidées et les dessus.

Dans un bol, mélanger les ingrédients restants avec la chair des tomates. Saler et poivrer. Farcir les tomates avec le mélange au fromage. Cuire sur le gril huilé du barbecue pendant 10 minutes à feu moyen, le couvercle fermé.

Servir avec une salade de cresson et décorer chaque tomate de son couvercle.

Les fromages autrement

Recevoir devrait être simple. Et pourtant, ça l'est rarement. On veut bien faire les choses, régaler ses invités et — idéalement — les étonner. En matière de fromages, heureusement, les idées ne manquent pas. En voici quelques-unes qui pourraient bien devenir vos classiques des grands jours.



Des entrées renouvelées

On pense invariablement aux fromages pour clôturer un repas ou pour gratiner les pâtes. Servez-les plutôt dès l'entrée. En version moelleuse : des tranches de poire farcie d'un mélange de Fromage à la crème canadien et de Bleu arrosées d'une vinaigrette à la menthe. Contraste mémorable. En version croquante : de la Feta émiettée sur des tranches fines de fenouil que vous arroserez d'un filet d'huile d'olive. Vos invités en oublieront la suite.

Remplacez le raisin

Si la poire est en voie de déloger le raisin au rayon des accompagnements fruités, d'autres mélanges méritent notre attention. Selon la saison, des tranches de pêches ou de figues remplacent avantageusement le raisin. Le Gouda canadien exulte avec des abricots-frais ou séchés – et le goût de noisette du fromage Suisse se marie parfaitement à une compote de rhubarbe non sucrée. Eh oui, on associe de plus en plus volontiers les fromages

aux compotes de fruits tièdes et même aux confitures... et pas seulement les jours de brunch!

Chutney et autres saveurs d'automne

Pour changer des fruits frais, osez une incursion du côté de la chambre froide : les marinades comme le ketchup vert, les chutneys ou les cornichons se marient superbement à des fromages costauds comme le Cheddar fort ou l'Oka. Quant au Brie, il est transformé si on l'accompagne d'une confiture d'oignons chamberée.

Du trio au solo

L'innovation tient parfois dans la présentation. Au lieu du traditionnel trio pâte molle – pâte demi-ferme – pâte ferme, présentez un plateau thématique composé de trois Cheddars canadiens (1 an, 3 ans, 10 ans) ou une « étude de Goudas ». Laissez ensuite vos invités discuter sur les mérites de chacun.

Le trio n'est pas une dictature non plus ; vous pouvez aussi proposer un seul fromage autour duquel vous mul-

tipliez les accompagnements : chutney pour les amateurs de salé, poires et miel pour les dents sucrées, ou pain brioché ou de seigle.

Variez les textures

Le pain qui accompagne les fromages mérite aussi un examen. Les pains sucrés, aux noisettes, aux abricots et même aux raisins se conjuguent bien avec la Mozzarella ou le Gouda canadiens, entre autres. Ne vous contentez pas de varier les saveurs, jouez aussi sur les textures ! Un pain noir très goûteux accompagne bien un Havarti ou une Feta. Des biscuits salés, à l'avoine ou multigrains, friables ou craquant sous la dent, offriront un contraste bienvenu.

Assez du rouge

À l'heure du fromage, les vins liquoreux jouissent d'une faveur grandissante et méritée. Même si le porto vous a bel et bien conquis, essayez pour changer les vins de glace (ou la pomme de glace !) qui s'accordent à merveille avec le Bleu, le Miranda, l'Oka et le Cheddar canadiens.

Moi, ça me réconforte...

À chacun ses plats
tout réconfort.
Une inconditionnelle
d'un grand classique
du genre persiste,
signe et nous livre
son secret... gratiné.



Ily en a qui ne jurent que par la va-rié-té. Pour ces passionnées de la nouveauté, pas question de servir le même plat deux fois. Autant vous le dire d'emblée : ce n'est pas du tout mon genre. La faute à ma mère ? Peut-être bien, oui.

Flashback. Je me souviens encore de ces plats qu'elle appelait ses « petits miracles » et qu'elle nous servait à la première occasion. Mon préféré entre tous était son fameux macaroni au fromage. Généreusement gratiné de Cheddar velouté, il apaisait nos appétits voraces et rimait avec le plaisir de se retrouver ensemble autour de la table. À tel point que lorsque je pense aux bons moments passés en famille, je revois inmanquablement un macaroni au fromage amoureuxment mitonné par ma mère. Le réconfort total.

Vingt ans plus tard, c'est à mon tour de perpétuer la tradition. Voyez plutôt : c'est un mardi soir pressé ? Je sers du macaroni au fromage. J'ai des invités à la dernière minute ? Ce sera du macaroni au fromage. Je veux consoler mon tout petit d'un gros bobo fait au hockey ? Encore du macaroni au fromage. Mieux, je veux dire à ma douce moitié que je l'aime toujours aussi fort après 10 ans de mariage ? Toujours, mon fameux macaroni au fromage. Ça ne rate ja-mais !

Quoi, je manque d'imagination ? Entre nous, pourquoi tournerais-je le dos à un plaisir totalement réconfortant ou, pire encore, pourquoi risquerais-je la déconfiture en voulant épater la galerie avec un plat dont je ne connais pas tous les secrets ? Je vous le demande ! D'accord, je ne vous ai pas tout dit : mon macaroni au fromage semble toujours le même, mais il est chaque fois différent. Après tout, rien ne nous empêche d'innover dans la tradition. Mon astuce ? Tout est dans le choix du fromage. Les soirs de semaine, j'opte pour un bon Cheddar doux canadien ; le week-end, je craque pour le Suisse ou l'Emmental canadiens ; lors des grandes occasions, je sors le grand jeu et je mélange Mozzarella, Havarti et Parmesan. Et si j'ai l'esprit aventureux, tiens, j'émiette mon gratin fumant de Borgonzola au sortir du four. Un délice !

Et vous, quel est votre plat « petit miracle » ? Allez, vous en avez sûrement un... Si aucun ne vous vient à l'esprit ou si vous souhaitez varier le menu, permettez-moi quelques suggestions. Que diriez-vous d'une lasagne végétarienne à la Ricotta ; d'un croque-monsieur à la béchamel et au Monterey Jack ; de poires caramélisées nappées de Brie ou de Camembert tièdes et coulants ? C'est si simple d'élaborer un répertoire de recettes tout plaisir, tout réconfort ; suffit

de réunir les ingrédients qu'on aime, qui fondent dans la bouche et de les marier à son fromage préféré. Fromage à la crème, Gouda, Brick, Suisse... Vous verrez, ce sont de « petits miracles » en soi !

MACARONI AU FROMAGE

4 portions
25 minutes

Ingrédients

2 c. à soupe (30 ml) de beurre
1/4 tasse (50 ml) d'échalotes, finement hachées
2 c. à soupe (30 ml) de farine
2 tasses (500 ml) de lait
2 tasses (500 ml) de macaroni non cuit
1 tasse (250 ml) de Cheddar canadien, râpé
1 tasse (250 ml) de Colby canadien, râpé
1 tasse (250 ml) d'Emmental canadien, râpé
1/2 c. à thé (2 ml) de curcuma
Sel et poivre, au goût

Préparation

Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre et cuire les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Y incorporer la farine et cuire 30 secondes en brassant sans arrêt. Ajouter le lait graduellement et cuire jusqu'à ce que la béchamel épaississe.

Faire cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit « al dente ». Égoutter le macaroni et l'incorporer à la sauce. Ajouter le fromage et le curcuma, et remuer jusqu'à ce que tout le fromage soit fondu. Saler et poivrer au goût, et servir aussitôt.

En Italie, bien manger est un art de vivre.
Recréez, chez vous, l'ambiance méditerranéenne
grâce à des petits plats qui réchauffent l'âme.

Bonheur italien au quotidien



Pour ensoleiller l'automne, il n'y a rien comme une bonne cuisine, simple et savoureuse. Celle de l'Italie, pleine de saveurs et de couleurs, donne le ton. Servez-vous un apéro, puis prenez tout votre temps pour mitonner un repas aux parfums envoûtants. Laissez-vous inspirer par votre humeur, variez les ingrédients, mélangez les fines herbes. Goûtez, humez, soulevez les couvercles. Puis, détendez-vous et profitez de ce moment de bonheur. La sauce mijote, la pizza gratine. Tout est parfait. *La famiglia* peut se mettre à table. *Buon appetito!*



PIZZA MANIA

4 portions
15 minutes

Ingrédients

Croûte au choix:

- 1 grande croûte à pizza mince, précuite
- 2 grandes tortillas ou 4 petites
- 4 pitas

Sauce au choix:

- Pesto au basilic
- Sauce à pizza
- Sauce à spaghetti sans viande

Garnitures au choix:

- Olives noires tranchées, poivron rouge et origan moulu
- Poivron vert et champignons tranchés avec saucisses tranchées ou pepperoni

Fromages canadiens au choix:

- Mélange de fromages râpés de type italien
- **Mozzarella** râpée, ordinaire ou fumée
- Mélange de fromages râpés de type mexicain
- **Monterey Jack** et **Cheddar** râpés
- **Feta** émiettée et **Mozzarella** râpée
- **Cheddar** ou **Colby** râpés

Préparation

Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).

Placer la croûte à pizza sur une grande plaque à pâtisserie. Étendre la sauce sur la croûte.

Ajouter les garnitures et le fromage canadien (au goût) sur la sauce.

Cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le fromage soit fondu.



LASAGNE À LA RICOTTA, PESTO ET TOMATES SÉCHÉES

8 portions
80 minutes

Ingrédients

12 à 16 pâtes à lasagne de blé entier

2 tasses (500 ml) de sauce tomate

2 tasses (500 ml) de **Ricotta** ou de **Cottage canadiens**

1 tasse (250 ml) de pesto

1/2 tasse (125 ml) de tomates séchées dans l'huile, égouttées

1/2 tasse (125 ml) de bouillon de légumes

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

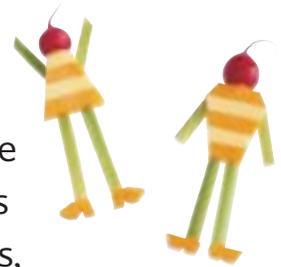
Préparation

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Cuire les pâtes selon les directives du fabricant ou jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ». Égoutter et réserver.

Recouvrir le fond d'un plat à lasagne d'environ 9 po x 12 po (22 cm x 30 cm) de la moitié de la sauce tomate. Recouvrir de pâtes. Garnir uniformément de fromage **Ricotta** ou **Cottage** et d'une autre couche de pâtes. Recouvrir du reste de la sauce tomate et de pâtes. Garnir enfin de sauce pesto et de tomates séchées dans l'huile. Terminer avec une dernière couche de pâtes. Arroser de bouillon de légumes et garnir de **Mozzarella**.

Cuire de 40 à 45 minutes. Retirer du four et laisser refroidir 10 minutes avant de servir. Accompagner de petits pains de blé entier et d'une salade verte.

Déjà l'école!



Avec de bonnes astuces, un brin d'organisation et des idées à la fois gourmandes et santé, facile de réinventer lunchs et collations. Adieu la monotonie et bonjour la variété!

Un repas maison : que des avantages!

■ À manger jour après jour la même chose, nous risquons de nous lasser et nos enfants aussi. Sans compter que les aliments parfaits n'existent pas : aucun ne comble tous les besoins nutritionnels. Des lunchs variés permettent de tirer le meilleur de chacun et d'aller chercher tout ce dont l'organisme a besoin.

Pour petits et grands affamés

■ Bien pratique, le traditionnel sandwich n'a plus rien de banal quand on varie les garnitures et le pain (pita, tortilla, kaiser, pain tranché, etc.). Des exemples de garnitures : Fromage à la crème, poivron et tomate en dés, et ciboulette hachée OU yogourt nature, et Cheddar et pomme râpés OU rôti

de bœuf, cornichons sucrés en dés et Fromage à la crème OU jambon émietté, relish sucrée et Fromage à la crème OU Brie et beurre OU Emmental, pomme en tranches, luzerne, moutarde de Dijon et beurre (beurrer un côté des tranches de pain et faire dorer le sandwich dans une poêle 2 minutes à feu moyen; servir froid).

■ Prêtes en un tournemain, les salades-repas changent de la routine.

Elles doivent toutefois inclure une source de protéines, du fromage par exemple. Osez ces combinaisons : laitue, poire et poivron rouge en dés, Gouda râpé, huile et vinaigre balsamique OU riz brun, haricots noirs en conserve, maïs en grains, Cheddar râpé, tomate en dés et sauce tomate épicée OU petites pâtes cuites, jambon en dés, brocoli, champignons coupés, Mozzarella râpée et mayonnaise.

1. Trucs pour souffler un peu

■ Pour des collations rapides et pour compléter la boîte à lunch, assurez-vous de toujours avoir une provision d'aliments nutritifs et pratiques : boîtes de jus, fruits séchés, céréales, crudités déjà lavées et coupées, yogourt, contenants individuels de salade de fruits ou de compote, ficelles de fromage, tranches de fromage préemballées, etc.

■ Dressez la liste des lunchs de la semaine ou même de plusieurs semaines. Avant de faire l'épicerie, notez tous les aliments nécessaires pour les lunchs de la semaine suivante, de sorte à avoir toujours tout ce qu'il vous faut sous la main.





2. Pour agrémenter la boîte à lunch

Prévoyez un mets chaud une ou deux fois par semaine. Il suffit de doubler les recettes préparées pour le repas du soir, puis de déposer des portions individuelles dans des plats en plastique pour micro-ondes. Si vous ou votre enfant ne disposez pas de micro-ondes au bureau ou à l'école, le bon vieux Thermos® fera parfaitement l'affaire.

3. En panne d'inspiration?

Constituez une chemise à idées pour les lunchs et les collations. Puis, découpez et insérez-y les recettes que vous trouverez au fil des jours (magazines, circulaires, fiches-recettes en épicerie, etc.).

SOUS-MARIN PIZZA

1 portion
10 minutes

Ingrédients

1 pain à sous-marin ou à hot-dog de **6 po (15 cm)**

Beurre

3 à 4 tranches minces de **1 oz (30 g)** de salami

1 tranche mince de **1 oz (30 g)** de

Mozzarella canadienne, coupée en deux

1 tranche mince de **1 oz (30 g)** de **Provolone**

ou de **Brick canadiens**, coupée en deux

4 tranches minces de **1 oz (30 g)** de pepperoni

Poivron vert, tranché mince

Sauce à pizza, au choix

Laitue, tranchée

Préparation

Couper le pain en deux sur la longueur et beurrer les deux côtés.

Superposer le salami, le fromage, le pepperoni et le poivron vert sur une des deux moitiés de pain. Ajouter la sauce à pizza et la laitue.

Placer l'autre moitié du pain par-dessus et couper le sous-marin en deux.



BÂTONNETS DE PAIN GRILLÉ AU FROMAGE

2 portions
10 minutes

Ingrédients

4 tranches de pain

2 c. à soupe (30 ml) de **beurre**

4 tranches de **Cheddar canadien**

4 tranches de **Suisse** ou de **Mozzarella canadiens**

1/4 tasse (50 ml) de confiture de fraises

Préparation

Faire griller le pain. Beurrer le pain grillé. Presser ensemble une tranche de **Cheddar canadien** et une tranche de **Suisse canadien**. Tailler en 6 lanières.

Déposer les lanières de fromage sur une tranche de pain grillé, en alternant les couleurs.

Tailler le pain grillé transversalement en 4 lanières. Répéter avec le reste du fromage et du pain grillé. Servir avec de la confiture de fraises.



TORTILLAS AUX POMMES ET AU CHEDDAR

1 portion
5 minutes

Ingrédients

1 1/2 oz (45 g) de **Colby**, ou de **Cheddar blanc** ou **marbré canadiens**

1/2 pomme non pelée

2 tortillas de farine blanche ou de blé entier

1 c. à soupe (15 ml) de yogourt à la vanille ou aux fruits

Préparation

Couper le fromage et la 1/2 pomme en bâtonnets.

Répartir également le fromage et la pomme sur les tortillas en les disposant en forme de pointe. Recouvrir de yogourt.

Plier les côtés des tortillas sur la préparation de manière à former un cône, puis replier la pointe en dessous.



BAGEL AUX LÉGUMES ET AU FROMAGE À LA CRÈME

1 portion
5 minutes

Ingrédients

1 bagel de blé entier ou multigrains

1/4 tasse (50 ml) de **Fromage à la crème canadien** ordinaire ou aux fines herbes

6 tranches de concombre anglais

Luzerne

2 c. à soupe (30 ml) de carottes, râpées

Préparation

Couper le bagel à l'horizontale en 3 tranches égales. Tartiner la moitié du fromage sur la tranche du bas. Garnir de concombre et de luzerne.

Tartiner le reste du fromage sur la tranche du milieu. Garnir de carottes. Couvrir avec la tranche de bagel du dessus. Couper le bagel en deux. Bien envelopper et réfrigérer jusqu'au départ pour l'école.

D'amour et



Caroline McCann-Bizjak, chef à temps plein, fermière à temps partiel et vedette-télé à ses heures, n'hésite pas : sur une île déserte, elle apporte du beurre... et du fromage !

Dès sept heures du matin, Caroline est à quatre pattes dans la terre noire, au beau milieu de la trentaine d'acres qu'elle cultive. La chef, connue pour ses prestations dans *Cook Like A Chef**, une émission de cuisine sur *Food Network Canada*, pose un regard satisfait sur les 800 plants de tomates qu'elle et son époux Milan ont plantés. « Avec de la Mozzarella fraîche, c'est sublime ! »

Installée depuis sept ans dans la région du Niagara, cette diplômée de l'ITHQ dirige un service de traiteur, *The Orchard's Secret*. Mais le secret le moins bien gardé, c'est que cette Montréalaise d'origine connaît une ferveur démesurée pour le fromage. « Je suis une véritable passionnée de la chose ! », admet la jeune femme de 30 ans, qui a notamment œuvré deux ans à titre de chef des cuisines à la délégation du Québec à New York.

Sa passion a pris forme lors d'un stage effectué dans la vallée de la Loire, en

France. « Sur place, les meules entamées de plus de 50 % étaient retournées aux cuisines. J'en ai mangé, du fromage ! J'ai appris à ne pas avoir peur des croûtes humides, à détecter les saveurs, les textures, les nuances... De retour au pays, j'ai découvert que je vivais dans un royaume fromager ! Les fromages d'ici sont d'une qualité exceptionnelle ! J'offre des ateliers de cuisine à la LCBO (Liquor Control Board of Ontario), et je fais rire tout le monde. Qu'on me demande de cuisiner sur un thème précis, et je bifurque inévitablement sur le sujet du fromage ! »

Cette « maniaque » de tous les fromages, qui a pourtant fait ses débuts dans une pâtisserie, se délecte des durs comme des mous... sans pain ! « En plus de ma portion, je mange les croûtes que laisse mon chum. Elles ont beaucoup de goût, et de vitamines ! » Elle a même réussi à faire de ses parents de véritables passeurs, les invitant à faire traverser du Québec vers l'Ontario ce qu'elle considère comme une véritable cagnotte. « Ils habitent au Québec. Chaque fois qu'ils viennent me visiter, dans la région du Niagara, ils ramènent des fromages au lait cru.

S'il fallait qu'il y ait une douane, cela ferait de mes parents des criminels ! », dit-elle en rigolant. Il y a des gens à qui l'on offre des fleurs ; à Caroline, on peut offrir la fleur... des fromages !

★ SON PLAT AU GRATIN FAVORI :

Une simple lasagne... aux 3 fromages ! Du Cheddar fort, du Parmesan et de la Ricotta.

★ UN FROMAGE INSPIRANT :

Un Cheddar fort ou un Parmesan. Parce qu'avec eux, on peut tout faire !

★ SON LIVRE DE RECETTES :

L'un des 1000 de sa bibliothèque. Selon le goût, l'humeur, le besoin...

★ SON MEILLEUR SOUVENIR VIN ET FROMAGE :

Une invitation à St-Nicolas-de-Bourgueuil, dans la vallée de la Loire, pour une dégustation dans un troglodyte. Évidemment, comme c'est une grotte, l'odeur d'humidité a titillé les papilles de cette passionnée de fromage !

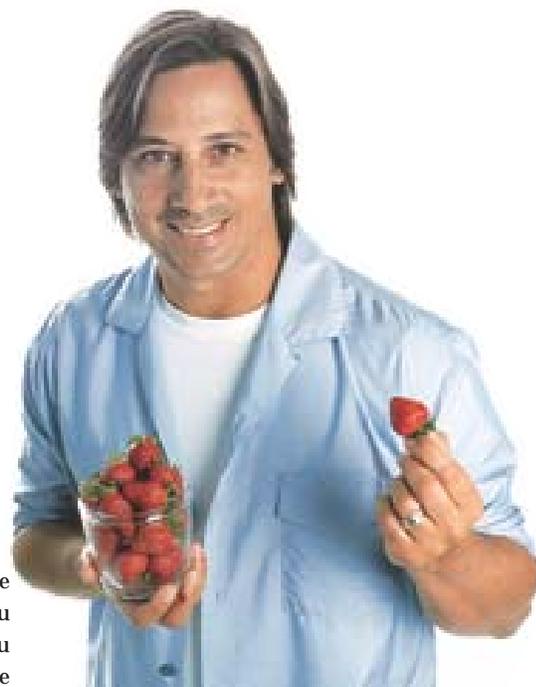
★ SON RESTO PRÉFÉRÉ :

Il est encore dans sa tête. Une table pour 16 personnes, dans une grange aménagée, avec boutique de fromage dans la pièce d'à côté...

*Cook Like A Chef, au canal Food Network Canada chez votre câblodistributeur.
Diffusion : lundi au vendredi, 18h30 et 22h30.
Samedi, 13h30.

de fromage...

Daniel Vézina, chef et propriétaire
du prestigieux restaurant **Laurie Raphaël**,
dans le Vieux-Québec, parcourt avec
nous sa route des fromages !



Les souvenirs d'enfance de Daniel Vézina sont remplis d'expériences fromagères. «J'ai grandi au sein d'une famille typique de l'époque. Au menu, il y avait notamment du steak haché et des *hot chicken*. Au frigo, il y avait toujours du bon vieux fromage orange en tranches. C'est avec ça que j'ai commencé ! »

D'aussi loin qu'il se souvienne, le fromage fait partie de sa vie. «Je pense que l'amour du fromage implique un apprentissage. Étape par étape, mes goûts se sont développés et mes connaissances ont fait du chemin.»

Son chemin, sa «route des fromages», comme il l'appelle, est passé par Paris. «J'avais 23 ans. Je faisais un stage culinaire et je partageais une chambre d'hôtel avec des copains. Un matin, nous avions acheté des fromages que nous avions laissés près de la fenêtre. Au retour, le soir, ils avaient fondu dans l'assiette. Je n'oublierai jamais le Camembert que j'ai mangé à la cuiller ! »

Ce fut là son déclic pour le fromage. La suite est une longue série d'essais et de découvertes, comme en témoigne son histoire avec le Bleu. Il s'agit d'un type de fromage que le chef a mis du

temps à aimer. «Au restaurant, où je travaillais, nous servions une sauce au Bleu et aux noisettes. Comme le Bleu peut être assez corsé et salé, il me fallait constamment goûter la préparation. Doucement, j'ai commencé à en mettre plus. Les cubes, au début minuscules, devenaient de plus en plus gros. J'en mettais deux ou trois dans la casserole, et quatre ou cinq dans ma bouche ! » C'est ainsi que Daniel Vézina est devenu complètement dépendant du Bleu ! «Maintenant, ça m'en prend ! », admet-il en rigolant.

Daniel Vézina est visiblement épris de fromage. En terminant l'entretien, il raconte qu'il s'apprête à concocter un petit macaroni pour sa famille, ce midi-là. Il s'agira d'un macaroni long, de type bucatini, avec champignons, foie gras poêlé, sans oublier le clou de sa recette, un bon vieux Cheddar fort. «J'appelle ça mon *Kraft Dinner*. Avec du fromage, c'est toujours bon ! »

★ POUR ÉQUILIBRER UNE ASSIETTE DE FROMAGE

Des pâtes molles, demi-fermes et fermes, des croûtes fleuries et des croûtes lavées, des pâtes filées et persillées, et des Bleus. Une gradation de l'intensité permet de mieux apprécier chacun des fromages. On gardera ainsi les plus intenses pour le dessert des desserts !

★ POUR IMPRESSIONNER EN UN TOURNEMAIN !

Asperges au Cheddar. On les fait blanchir, puis griller sur le barbecue, en les badigeonnant d'huile d'olive. On les saupoudre de Cheddar fort et on les sert sur une salade de champignons marinés.

★ POUR GLISSER LE FROMAGE AU MENU... EN TOUTE VITESSE !

Laissez fondre un morceau de votre fromage préféré sur une viande grillée...

★ POUR AFFIRMER SON IDENTITÉ

Il ne faut pas avoir peur d'essayer les produits d'ici. Il y a cinq ans, les fromages offerts au menu du *Laurie Raphaël* étaient français dans une proportion de 90 %. Aujourd'hui, on parle de 90 % de fromages d'ici, dont le Pied-de-Vent, le Riopelle, Le Ciel de Charlevoix ou L'Abbaye de St-Benoît.

*Le Laurie Raphaël est situé au
117, Dalhousie, à Québec. (418) 692-4555*

Pendant que les petits plats mijotent, cuisinez ces beurres aromatisés qui donneront instantanément du panache à vos légumes cet automne. Une touche de fantaisie à adopter aussi à l'apéritif, sur pain et craquelin.

Beurre et fromage : un duo du tonnerre



L'ami des vitamines

Ne vous sentez pas coupable d'accompagner brocoli, chou-fleur et carottes d'un soupçon de beurre. Des recherches démontrent en effet que le bêta-carotène, les autres carotènes, et les vitamines A, D, E et K ne peuvent être assimilés par l'organisme en l'absence de gras. Le beurre et les légumes sont donc une combinaison tout à fait naturelle. À notre grand bonheur !

Un petit plaisir de la vie

Bien s'alimenter, ce n'est pas sorcier. Il faut manger chaque jour une grande variété d'aliments sélectionnés parmi chacun des quatre grands groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et garder en tête que c'est la quantité totale de gras qui

compte, et non celle contenue dans un seul aliment. Un peu de beurre sur les légumes ou le pain est donc un petit plaisir accessible à tous. D'ailleurs, 1 c. à soupe (15 ml) de beurre ne renferme que 33 mg de cholestérol. Et si les calories vous inquiètent, sachez qu'une récente étude menée par l'Université de la Californie a révélé que les composantes du beurre contribuent à la sensation de satiété, ce qui pourrait diminuer les fringales entre les repas !

Naturel, le beurre

Le beurre ne renferme que de bons ingrédients naturels. Qui plus est, sa fabrication s'inspire toujours de la méthode traditionnelle. La crème est séparée du lait, puis on la bat jusqu'à ce qu'elle épaississe. On ajoute un peu de sel et le tour est joué ! Pour produire 1 livre (454 g) de beurre, il faut 9 pintes (10,2 litres) de lait de vache frais.

BEURRE AU FROMAGE ET AUX NOISETTES GRILLÉES

Ingrédients

5 oz (150 g) de **beurre salé**
4 oz (120 g) de fromage **Sir Laurier d'Arthabaska**
Une douzaine de noisettes grillées

BEURRE AU BRIE ET AUX ÉCHALOTES

Ingrédients

5 oz (150 g) de **beurre salé**
4 oz (120 g) de fromage **Brie**, sans la croûte
2 échalotes françaises, hachées finement
2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché
2 gousses d'ail, émincées

BEURRE AU FROMAGE ET AUX TOMATES SÉCHÉES

Ingrédients

5 oz (150 g) de **beurre salé**
4 oz (120 g) de fromage **Saint-Damase**, sans la croûte
4 c. à soupe (60 ml) de tomates séchées, réhydratées
1 pincée d'un mélange de quatre poivres en grains, grossièrement concassés

BEURRE AU BLEU ET AU PORTO

Ingrédients

5 oz (150 g) de **beurre salé**
4 oz (120 g) de fromage **Bleu Bénédicte**
3 c. à soupe (45 ml) de porto doux
2 c. à soupe (30 ml) de noisettes grillées

BEURRE AU FROMAGE ET AU PESTO

Ingrédients

4 oz (120 g) de fromage **Providence d'Oka**, sans la croûte
2 c. à soupe (30 ml) de noix de pin, grillées
5 oz (150 g) de **beurre salé**
2 c. à soupe (30 ml) de pesto

Préparation

Pour chacun des beurres, procéder ainsi :

Passer tous les ingrédients au robot culinaire ou au mélangeur.

À l'aide d'une pellicule de plastique ou d'un papier d'aluminium, façonner la préparation en petit boudin.

Réfrigérer au moins 1 heure. Savourez ce beurre sur vos grillades ou encore sur un bout de pain, selon votre fantaisie.