

A close-up photograph of a festive drink served in a copper mug. The drink is topped with a sprig of fresh rosemary, a slice of dried orange, a cinnamon stick, a star anise, and several red berries. The mug is wrapped with a white and red striped string. The background is dark with out-of-focus warm yellow lights, creating a cozy holiday atmosphere.

# Recettes de Noël écologique



# Chou-fleur buffalo

- Ingrédients:
- 1 tête de chou fleurs
- 1 tasse de lait de soya non sucré
- 1 tasse de farine tout usage
- 2c.à thé de poudre d'ail
- 2c.à thé de poudre d'ail
- 1c.à thé de paprika
- 1c.à thé de sel
- ¼c.à thé de poivre noir moulu
- 2c.à soupe de beurre végétalien ou huile d'olive
- 1/2 tasse de sauce Frank's RedHot



# Étapes

- 1 Choux-fleurs Buffalo:
- 2 Tapisser la ou les plaques à pâtisserie de papier parchemin et préchauffer votre four à 450 ° F.
- 3 Lavez et coupez la tête de chou-fleur en fleurets.
- 4 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (sauf le beurre végétalien et la sauce piquante, ils seront ajoutés séparément!)
- 5 Tremper chaque fleuron dans le mélange et enrober uniformément. Le mélange devrait avoir la texture d'une pâte à crêpe légèrement liquide.
- 6 Disposez les fleurets en une couche uniforme sur la plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
- 7 Le papier parchemin ou un tapis silpat est essentiel pour empêcher la pâte de se détacher pendant la cuisson! Ne pas huiler la plaque.
- 8 Cuire au four pendant 25 minutes jusqu'à coloration dorée. Si vous retournez le chou-fleur et que la pâte se détache, vous devez cuire plus longtemps!
- 9 Sauce buffalo: Faire fondre le beurre végétalien ( ou huile d'olive) dans une petite casserole à feu doux et ajouter la sauce piquante. Mélanger et réserver.
- 10 Déposer les fleurons cuits dans un bol et ajouter la sauce à ailes. Mélanger pour enrober uniformément.
- 11 Étalez ensuite tous les fleurons enrobés de sauce à ailes sur la même plaque à pâtisserie. Cuire au four pendant 25 minutes supplémentaire, en retournant les fleurons à mi-chemin. Encore une fois, si vous allez glisser les morceaux et que la pâte se détache, faites cuire plus longtemps. La durée et la température du four varient d'un four à l'autre!

# Mayonnaise classique

- **Ingrédients**

- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 jaune d'œuf ou 1 œuf entier (selon la méthode utilisée)
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde sèche
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- Poivre







- **Préparation**

- **Au fouet**

- Dans un bol moyen, mélanger le jus de citron, le jaune d'œuf, la moutarde et le sel. Ajouter environ le premier tiers de l'huile lentement, goutte à goutte, en fouettant continuellement. Lorsque la mayonnaise commence à prendre, ajouter le reste de l'huile en un filet, toujours en fouettant. Poivrer.

- **Au robot ou mélangeur**

- Dans le récipient de l'appareil, mettre le jus de citron ou le vinaigre, l'œuf entier, la moutarde et le sel. Couvrir et mélanger pendant quelques secondes. Régler la vitesse au plus faible régime. Pendant que l'appareil est en marche, ajouter l'huile par l'ouverture dans le couvercle, en un filet continu (la mayonnaise prendra rapidement, en moins d'une minute). Si nécessaire, arrêter l'appareil et utiliser une spatule pour nettoyer les bords du récipient ou pour pousser les ingrédients vers les lames.

# Rilette de canard

- **Ingrédients:**

- 1 oignon, émincé finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 125 ml (1/2 tasse) de gras de canard
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 4 cuisses de canard confites, désossées
- Sel et poivre







- **Préparation**

- Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans 30 ml (2 c. à soupe) de gras de canard. Saler et poivrer.
- Ajouter le vin, le miel et l'origan. Laisser réduire des trois quarts. Ajouter la chair de canard et le reste du gras. Porter à ébullition. Laisser mijoter doucement en remuant continuellement, pour bien effiloche la viande, de 5 à 8 minutes jusqu'à ce que le liquide soit entièrement évaporé et que le gras s'émulsionne avec la viande. Rectifier l'assaisonnement.
- Répartir les rillettes dans une terrine d'une contenance de 500 ml (2 tasses), dans un pot à clip, dans un moule à pain de 20 x 10 cm (8 x 4 po), dans deux ramequins en terre cuite de 250 ml (1 tasse) ou dans des pots de moutarde à l'ancienne en grès. Accompagner de pain, de petits cornichons marinés ou de câprons.

# Bar rayée entier

- **INGRÉDIENTS**

- 1 poisson bar entier
- 2 citrons
- 1 tasse persil frais
- 1/4 tasse thym frais
- 1/4 tasse origan frais
- 1 cuillère à table graine de coriandre moulues
- huile d'olive
- sel







## PRÉPARATION

### • ÉTAPE 1

Enlever les nageoires aux ciseaux, écailler la peau et vider les entrailles avec un couteau aiguisé. Faire 3 incisions profondes perpendiculaires aux rayures sur la chair.

### • ÉTAPE 2

Verser dans un grand plat de pyrex allant au four de l'huile d'olive, environ 1/2 tasse, ainsi que la moitié des herbes et la coriandre moulue. Mélanger. Frotter le poisson dans le mélange et bien saler la peau ainsi que l'intérieur du poisson.

### • ÉTAPE 3

Préchauffer le four à 500°F. Mettre le reste des herbes fraîches à l'intérieur du poisson vidé ainsi que quelques tranches de citron. Mettre le poisson au four dans le plat de pyrex recouvert de papier d'aluminium pour environ 1/2 heure.

### • ÉTAPE 4

Retourner le poisson et remettre au four jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette. Attendre 10 minutes et servir avec des quartiers de citron.



# Buche de Noël à l'érable

- 6 œufs séparés
- 2 jaunes d'œufs
- **1/2 tasse** de sucre d'érable ou sirop d'érable
- **1/3 tasse** de beurre non salé fondu et tiédi
- **2/3 tasse** de farine
- **1 tasse** de crème 35 %
- **1/3 tasse** de sucre d'érable ou sirop d'érable
- **1/3 tasse** de purée ou crème de marrons
- **1 gousse** de vanille, fendue et grattée\* ou 3 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- Produits de l'érable au choix (beurre, sucre, pépites ou tire d'érable, bonbons, etc.)
- Noix pralinées (recette ci-dessous)
- \* Utiliser les grains seulement et réserver la gousse pour une autre préparation.
- **NOIX PRALINÉES À L'ÉRABLE**
- **1/3 tasse** de sirop d'érable
- **1 tasse** de noix en morceaux au choix





- Préparation
- **GÂTEAU**
- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Graisser et fariner une tôle de 25 cm x 45 cm (10 po x 18 po).
- Battre tous les jaunes d'œufs avec le sucre d'érable et incorporer le beurre fondu en remuant. Ajouter la farine en la tamisant au-dessus du bol.
- Monter les blancs d'œufs en neige très ferme et les incorporer délicatement, en pliant, dans la préparation de jaunes d'œufs. Ne pas trop remuer.
- Étendre sur la tôle et cuire au centre du four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré.
- Renverser le gâteau sur un linge humide et le rouler. Laisser tiédir.
- Fouetter la crème et la sucrer avec le produit de l'érable choisi (sucre ou sirop). Réserver la moitié pour glacer la bûche.
- Dans le reste de crème fouettée, incorporer la purée de marrons et la vanille pour la parfumer.
- Dérouler le gâteau refroidi.
- Si désiré, l'imbiber de sirop d'érable en utilisant un pinceau.
- Étendre la crème fouettée aux marrons sur le gâteau, couvrir de noix pralinées.
- Rouler le gâteau sur le sens de la longueur.
- Glacer avec la crème fouettée à l'érable réservée et décorer avec des noix pralinées et des produits de l'érable.
- Réfrigérer jusqu'au moment du service.
- **NOIX PRALINÉES À L'ÉRABLE**
- Dans un poêlon, chauffer les noix à feu doux pour en rehausser la saveur et les rendre croustillantes.
- Retirer du feu et arroser avec le sirop.
- Remettre sur le feu et continuer à cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le sucre cristallise et colle aux noix.
- ATTENTION, très chaud! Ne pas manipuler les noix avec les doigts!
- Déposer rapidement les noix sur une plaque pour les refroidir (faire bouillir de l'eau dans le poêlon pour le nettoyer facilement).

**Bon appétit !**

