

divine.ca



Recettes: bleuets sauvages
du Québec
By Marie-Andrée Guimont

Un grand menu pour le petit fruit!

Que diriez-vous d'offrir une touche de couleur à votre assiette? **Jérôme Ferrer**, chef chez Europea et Café Birks, a tout pensé pour vous. Sa muse: les [bleuets sauvages du Québec](#). Aux marmites, toutes! On se pratique avec la version surgelée en attendant la récolte 2011 à mûrir en juillet, et on déguste le fruit.

Le saviez-vous? Le bleuet sauvage du Québec possède la plus importante source d'[antioxydants](#).

Noisettes d'agneau au bulbe de céleri rave, jus court aux petits bleuets sauvages du Québec



Crédit photo: Jean-François Hétu

*1/2 bulbe de céleri rave
4 à 6 carrés d'agneau
1 filet d'huile d'olive
Sel et poivre
250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages du Québec
15 ml (1 cuillère à soupe) de beurre
125 ml (1/2 tasse) de fond d'agneau*

Faire blanchir le bulbe de céleri dans une casserole d'eau bouillante. Une fois cuit, le couper en troncçons afin de confectionner des frites avec le légume.

Retirer le filet de viande sur les carrés et les faire saisir dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile d'olive. Assaisonner.

Dans une poêle, faire revenir les petits bleuets sauvages avec la noix de beurre et verser le fond d'agneau. Laisser mijoter et réduire.

Dresser le plat en divisant en trois tronçons les filets d'agneau et agrémenter le tout avec la sauce aux petits bleuets sauvages du Québec.

Temps de préparation: 25 min

Temps de cuisson: 30 min

Portions: 4 à 6 personnes

Escalopes de foie gras aux petits bleuets sauvages du Québec

2 panais, pelés et coupés en rondelles



Crédit photo: Jean-François Hétu

125 ml (*1/2 tasse*) de lait
 200 ml (*3/4 tasse*) de bleuets sauvages du Québec
 15 ml (*1 cuillère à soupe*) de beurre
 125 ml (*1/2 tasse*) de fond brun
 Sel et poivre
 4 à 6 escalopes de foie gras

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les panais et égoutter.

Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur. Ajouter le lait et remettre dans la casserole pour terminer la cuisson afin

d'obtenir une mousseline de panais.

Dans une autre casserole, faire colorer rapidement les petits bleuets sauvages du Québec avec la noix de beurre et verser le fond brun. Laisser mijoter et réduire à petit feu.

Saler et poivrer les escalopes de foie gras et faire saisir dans une poêle antiadhésive très chaude. Cuire 1 minute de chaque côté.

Déposer au centre d'une assiette creuse 15 ml (une cuillère à soupe) de mousseline de panais. Poser au dessus l'escalope de foie gras et arroser de la sauce aux petits bleuets sauvages.

Temps de préparation: 20 min

Temps de cuisson: 40 min

Portions: 4 à 6 personnes

[À la page suivante, on vous propose le dessert – cliquez ici!](#)

{mospagebreaktitle=Le dessert!}



Crédit photo: Jean-François Hétu

Crème de citron et sabayon de petits bleuets sauvages du Québec

La crème de citron
 150 ml (*2/3 de tasse*) de sucre à glacer
 4 œufs entiers + 1 jaune
 Jus de 1 lime
 Jus de 2 citrons
 Zeste de 2 citrons
 250 ml (*1 tasse*) de beurre

Dans un gros bol, mélanger à l'aide d'un fouet le sucre à glacer et les œufs. Battre énergiquement.

Verser le jus de lime et de citron et y ajouter le zeste. Mélanger le tout.

Dans une casserole, porter à ébullition cette préparation en remuant continuellement. Laisser à feu très doux et incorporer le beurre. La crème de citron sera prête quand celle-ci nappera complètement la cuillère.

Laisser reposer au frais. Une fois complètement refroidie, réserver dans un pot à confiture ou dans une coupe à martini. Ne pas hésiter à ajouter quelques bleuets.

Le Sabayon

4 jaunes d'œufs

60 ml (4 cuillères à soupe) de sucre
250 ml (1 tasse) de bleuets sauvages du Québec

Remplir une casserole d'eau bouillante à moitié et déposer un grand saladier au-dessus afin de créer un bain-marie.

Déposer les jaunes d'œufs et le sucre. Battre énergiquement.

Verser l'équivalent de 100 ml à 125 ml (6 à 8 cuillères à soupe) d'eau pour émulsionner le sabayon. Ajouter les bleuets sauvages et mélanger le tout.

Verser le sabayon aux bleuets sauvages du Québec sur la préparation de la crème au citron.

Temps de préparation: 35 min

Temps de cuisson: 20 min

Portions: 4 à 6 personnes

2011 © Tous droits réservés de divine.ca