



UN ÉTÉ COMPLÈTEMENT POIREAU

— ÉDITION BBQ —



COMPLÈTEMENT
POIREAU



MENU ESTIVAL « TOUT-INCLUS » POUR UNE SEMAINE SANS TRACAS!

Si vous aimez les tout-inclus dans le sud, ce concept « clé en main » va certainement vous plaire! On a poussé le concept du classique menu de la semaine un peu plus loin... non seulement on vous suggère une recette pour chaque jour, mais on vous propose aussi une boisson assortie en plus d'une sélection de chansons! Un repas, une bonne bouteille et de la musique pour vous mettre dans l'ambiance... tout ce qui vous restera à décider est ce que vous porterez pendant que vous cuisinerez. Découvrez nos thématiques quotidiennes et laissez-vous guider à chaque étape. Après tout, c'est l'été, pourquoi ne pas relaxer un peu!

LUNDI
DÉTOX

MARDI
ON LÂCHE
PAS!

MERCREDI
NOMBREIL
DE LA SEMAINE

JEUDI
SÀ7

VENDREDI
DÉCOMPRESSIION

SAMEDI
PARTY DE PISCINE
AVEC LES VOISINS

DIMANCHE
SOUPER DE FAMILLE

LUNDI DÉTOX

Voilà une belle façon de démarrer la semaine : avec un lundi détox! Mais ne vous laissez pas intimider par le nom... Ici, rien de drastique, rien pour vous affamer! Vous n'aurez pas besoin de 3 jours de congé pour vous en remettre. On parle plutôt d'un repas simple, léger et santé, idéal si vous avez été généreux de la fourchette pendant la fin de semaine! Côté boisson, on y va avec une consommation sans alcool, question de faire plaisir à votre foie!

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

POISSON EN PAPILOTE AVEC SA TOMBÉE DE POIREAUX- CAROTTES

Préparation
10 minutes

Cuisson
25 minutes

Portions
4

À BOIRE

Eau de source gazéifiée ESKA à l'arôme naturel de citron



Recette de
Yannick Bouret
Gagnante du concours

Ingrédients

- 2 carottes émincées
- ½ sac (1 ½ tasse) de poireaux tranchés
Les Cultures de chez nous
- 45 ml (3 c. à soupe) de vin blanc
Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de crème
- 2 lbs de poisson blanc

Étapes

1. Mettre les poireaux tranchés et les carottes émincées dans un papier aluminium de bonne grandeur qui sera utilisé pour faire un bol. Ajouter le vin blanc, sel et poivre. Refermer la papillote en laissant une petite ouverture. Cuire au barbecue pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, mettre le poisson dans une papillote avec une noix de beurre, saler et poivrer. Refermer la papillote. Cuire au barbecue pendant environ 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
3. Après la cuisson des légumes, ajouter la moutarde de Dijon et la crème, mélanger et refermer la papillote. Cuire encore 3 à 4 minutes. Garder au chaud dans le barbecue jusqu'à la fin de la cuisson du poisson.
4. Servir le poisson sur la tombée de légumes.



MARDI ON LÂCHE PAS!

Le mardi, la machine est bien partie. On lâche pas! Pour le souper, on hausse la barre un peu avec quelque chose de plus audacieux, mais rien de compliqué. Que vous reveniez d'une grosse journée de travail, d'une intense séance au gym ou d'une course folle à l'école, rien de mieux qu'une bonne dose de protéines et de légumes pour terminer la journée en beauté. Et pendant la cuisson, relaxez avec un p'tit rouge de notre sélection. Mais gardez-en un peu pour le repas!

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

MARDI ON LÂCHE PAS!

MÉDAILLONS DE FILET DE PORC MARINÉS ET LÉGUMES ASSAISONNÉS

Préparation
10 minutes

Cuisson
15 minutes

Portions
4

À BOIRE

Ricossa Barbera-d'Asti Superiore 2014

Vin rouge, 750 ml

ITALIE
Piémont

APPELLATION D'ORIGINE Barbera d'Asti
PRODUCTEUR M.G.M. Mondo del Vino SRL
DEGRÉ D'ALCOOL 14,5 %



Code SAQ : 11315745

[Consulter la fiche](#)



Recette de
Martine Bourdages
Gagnante du concours

Ingrédients

- 2 à 3 lbs de filet de porc coupé environ 1 po d'épaisseur
- ½ sac (1 ½ tasse) de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
- 1 oignon en quartiers
- 1 poivron rouge coupé en gros morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- Sel et poivre, au goût

Marinade

- 65 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 65 ml (¼ tasse) de miel
- 65 ml (¼ tasse) de sauce soya
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 branche de romarin
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre, au goût

Étapes

- Mélanger ensemble tous les ingrédients de la marinade. Dans un grand plat fermé (ou un sac de plastique), faire mariner les médaillons de filet de porc au réfrigérateur au moins 2 heures (l'idéal serait toute une journée ou une nuit.)
- Préparer les légumes, les enduire d'huile d'olive dans un bol et assaisonner avec le sel, le poivre et l'origan séché. Bien remuer pour que tous les légumes soient enrobés d'assaisonnement.
- Chauffer le barbecue à 400 °F. Dans un récipient allant sur le barbecue, cuire les légumes 5 à 6 minutes. Remuer de temps en temps.
- Continuer à laisser cuire les légumes, et saisir les médaillons de porc directement sur la grille du barbecue. Cuire 3 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée.
- Retirer les médaillons de porc, les déposer dans un plat de service et les couvrir quelques minutes pour les laisser reposer.
- Servir avec les légumes accompagnés d'une salade ou de riz.

MERcredi NOMBRIL DE LA SEMAINE

Déjà mercredi? Le nombril de la semaine, ça se fête!
Nous, on trouve que les burgers, c'est super festif!
Et parce qu'on aime faire les choses autrement,
on vous suggère une recette de burger de poulet
non pas avec des frites, mais avec une salade d'orzo
tout simplement délicieuse. À quoi bon garder
de la place pour le dessert quand on peut se
délecter d'un mélange de saveurs si original?
Et qui dit burger de poulet dit petit verre de blanc.
Bien le bonsoir, Chardonnay!

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

BURGER AU POULET

Préparation

20 minutes

Cuisson

8 minutes

Portions

4

À BOIRE

Alamos Chardonnay 2017

Vin blanc, 750 ml

ARGENTINE

Mendoza

PRODUCTEUR Alamos

DEGRÉ D'ALCOOL 13,5 %



Code SAQ : 00467969

[Consulter la fiche](#)



Ingrédients

- 3 poitrines de poulet
- 250 ml (1 tasse) de sauce barbecue
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 10 ml (2 c. à thé) de sarriette hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à volaille
- 125 ml (½ tasse) de bière blonde
- 4 pains ciabatta ou au choix
- 100 g (3 ½ oz) de brie coupé en 4 tranches
- ½ sac (1 ½ tasse) de poireaux tranchés
Les Cultures de chez nous
- Tomate
- Laitue

Étapes

1. Couper les poitrines de poulet sur le sens de l'épaisseur.
2. Dans un bol, mélanger la sauce barbecue avec l'huile, l'ail, les fines herbes et les épices à volaille. Réserver la moitié de la préparation au réfrigérateur.
3. Verser le reste de la préparation dans un sac hermétique. Ajouter la bière et le poulet dans le sac. Retirer l'air du sac. Laisser mariner 15 minutes au frais. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
4. Égoutter le poulet et jeter la marinade.
5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer le poulet. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes, en retournant le poulet de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair ait perdu sa teinte rosée.
6. Pendant ce temps, faire revenir les poireaux 5 minutes dans une poêle. Réserver.
7. Couper les pains en 2 et les faire griller 1 minute sur la grille supérieure du barbecue.
8. Garnir chaque pain du mélange de sauce, de morceaux de poulet, de brie, de salade, de tomates et des poireaux.

SALADE D'ORZO

Préparation

15 minutes

Cuisson

7 minutes

Portions

10

À BOIRE

L'Orpailleur 2018

Vin blanc, 750 ml

CANADA

Québec

PRODUCTEUR Vignoble de l'Orpailleur Inc.

DEGRÉ D'ALCOOL 11,5 %



Code SAQ : 00704221

[Consulter la fiche](#)



Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) d'orzo
- 2 courgettes
- 16 à 20 tomates cerises
- 125 ml (½ tasse) de bocconcini en perle
- 65 ml (¼ tasse) de noix de pin grillées
- ½ sac (1 ½ tasse) de poireaux tranchés
Les Cultures de chez nous

Vinaigrette

- 500 ml (2 tasses) d'épinards frais bien tassés
- 65 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique blanc
- 8 ml (½ c. à soupe) d'épices à steak
- 8 ml (½ c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 3 ml (½ c. à thé) de piments forts broyés
- 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- 35 ml (⅓ tasse) de sucre

Étapes

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter.
2. Pendant ce temps, trancher les courgettes en rubans fins à l'aide d'une mandoline.
3. Dans un robot culinaire, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
4. Dans une poêle, faire revenir les poireaux. Réserver.
5. Dans un bol, ajouter les pâtes, la vinaigrette, les tomates, le bocconcini, les poireaux, les noix de pin et les courgettes. Bien mélanger et servir!

JEUDI SÀ

Jeudi [ʒœdi] n. m.
Quatrième jour de la semaine.
Jour de paye.
Soirée idéale pour les 5 à 7.
Exige de la pizza sur le BBQ!

Voilà un dictionnaire bien à jour! Que vos 5 à 7 respectent le cadre réglementaire des 2 heures typiques ou qu'ils débordent en « 5 à tard », vous devez nourrir tout ce beau monde! Qu'est-ce qu'on mange? Une pizza sur le BBQ, pleine de fraîcheur et de saveur. Qu'est-ce qu'on boit? Un vin blanc aux arômes fruités, floraux et d'aneth!

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

JEUDI 5 À 7

PIZZA BBQ AUX CREVETTES ET POIREAUX

Préparation

25 minutes

Cuisson

5 minutes

Portions

4

À BOIRE

Daimon Blanco 2015

Vin blanc, 750 ml

ESPAGNE

La Rioja

APPELLATION D'ORIGINE Rioja

PRODUCTEUR Bodegas Tobia

DEGRÉ D'ALCOOL 12 %

Code SAQ : 12708401

[Consulter la fiche](#)



Ingrédients

- 1 sac (3 tasses) de poireaux tranchés
Les Cultures de chez nous
- 24 grosses crevettes décortiquées et nettoyées
- 2 gousses d'ail hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût
- 4 pains pita
- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate
Parmesan râpé
- 8 boules de fromage bocconcini
- 1 barquette de tomates cerises de saison coupées en 2
- 125 ml (½ tasse) de basilic frais haché

Étapes

1. Préchauffer le barbecue à température moyenne. Huiler la grille.
2. Dans une grande poêle, faire revenir les poireaux, les crevettes et l'ail avec l'huile d'olive à feu moyen pendant 2 minutes. Saler et poivrer.
3. Étendre la sauce tomate et ajouter du parmesan râpé. Répartir le mélange de poireaux et crevettes sur les pains pita. Garnir de tomates cerises, fromage bocconcini et basilic.
4. Déposer les pizzas directement sur la grille. Laisser cuire jusqu'à ce que le fromage soit fondu, 5 minutes.

VENDREDI DÉCOMPRESSION

Qu'est-ce que le miel, le whisky et le vendredi ont en commun ? Un burger de boeuf bon à s'en lécher les doigts, à tomber par terre, à en vouloir une autre portion ! En ce vendredi décompression, on vous a concocté un mélange de saveurs comme c'est pas possible. Vos papilles n'en reviendront tout simplement pas et votre portefeuille vous remerciera d'avoir pris congé du resto. Pour accompagner le tout, on vous suggère une bière française aux accents d'agrumes. Voilà une « portion de fruits » facile à consommer ! Santé !

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

BURGER DE BŒUF SAUCE AU WHISKY

Préparation

10 minutes

Cuisson

25 minutes

Portions

6

À BOIRE

Kronenbourg 1664

Bière blanche 5 % en bouteille



Ingrédients

- 6 pains à hamburger
- Laitue
- 6 tranches de tomate
- 450 g de bœuf
- 100 g de fromage en grains
- 60 ml (¼ de tasse) de chapelure
- ½ sac (1 ½ tasse) de poireaux tranchés
Les Cultures de chez nous
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce
Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
- 1 œuf battu

Pour la sauce

- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de whisky
- 5 ml (1 c. à thé) de miel

Étapes

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour faire les galettes. Faire 6 galettes avec la préparation. Réserver au frais.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce et réserver au frais.
4. Déposer les galettes sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 5 à 6 minutes de chaque côté, en retournant les galettes plusieurs fois en cours de cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
5. Diviser les pains en 2 et les faire griller 1 minute sur la grille supérieure du barbecue.
6. Tartiner les pains avec la sauce, puis les garnir de laitue, d'une galette de viande et de tomates.



SAMEDI PARTY DE PISCINE AVEC LES VOISINS

C'est samedi, il fait beau, il fait chaud, vous avez invité les voisins à un petit party autour de la piscine. Et voilà que vous faites votre entrée avec LA tarte. «Wow! Ce plat est délicieux! Qui est ton traiteur?» Préparez-vous à répondre fièrement «moi» à cette question, car cette recette est digne d'une ovation. Vous devriez même préparer quelques copies, car on vous la demandera certainement. Voilà une tarte végétarienne qui plaira même au plus carnivore des voisins!

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

TARTE AUX TOMATES, POIREAUX ET PESTO

Préparation
20 minutes

Cuisson
35 à 45 minutes

Portions
6 à 8

À BOIRE

Paul Jaboulet Aîné Parallèle 45

Vin rouge, 750 ml

FRANCE

Vallée du Rhône

APPELLATION D'ORIGINE Côtes du Rhône
PRODUCTEUR Paul Jaboulet Aîné SA
DEGRÉ D'ALCOOL 14 %

Code SAQ : 00332304

[Consulter la fiche](#)



Ingrédients

- 310 ml (1 ¼ tasse) de farine
- 80 ml (1/3 tasse) de beurre froid, coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de graisse végétale froide
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir du moulin
- 30 à 60 ml (2 à 4 c. à soupe) d'eau glacée

Garniture

- 500 g de fromage bocconcini coupé en tranches
- 125 ml (¼ tasse) de parmesan fraîchement râpé
- 4 à 6 tomates rouges
- ½ sac (1 ½ tasse) de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
- 10 tomates cerises
- 125 ml (½ tasse) de pesto du commerce
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de thym frais
- Sel et poivre noir, au goût

Étapes

- Dans un grand bol, à l'aide d'un coupe-pâte, mélanger la farine, le beurre, la graisse végétale, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure grossière. Arroser avec 30 ml d'eau et mélanger délicatement à la fourchette jusqu'à ce que la pâte se tienne (ajouter un peu d'eau, au besoin).
- Façonner la pâte en boule, l'aplatir en un disque et l'envelopper d'une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en un cercle d'environ 12 po (30 cm) de diamètre.
- Déposer l'abaisse dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) de diamètre en la pressant délicatement dans le fond et sur les côtés. Couper l'excédent de pâte.
- Piquer l'abaisse avec une fourchette. Couvrir de papier d'aluminium puis remplir de haricots secs.
- Cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 20 minutes.
- Retirer délicatement les haricots secs et le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir sur une grille.

Préparation de la garniture

- Dans une poêle, faire revenir les poireaux. Réserver.
- Couper le bocconcini et les tomates en tranches d'environ ¼ po (5 mm) d'épaisseur. Dans la croûte refroidie, étendre la moitié du pesto, les poireaux puis couvrir de la moitié des tranches de tomates et de fromage, en les faisant se chevaucher légèrement. Faire une autre couche de la même manière. Parsemer de thym et de parmesan. Saler et poivrer.
- Cuire au four préchauffé de 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le fromage ait ramolli. Laisser refroidir légèrement la tarte et servir tiède.



DIMANCHE SOUPER DE FAMILLE

Nous voilà dimanche, c'est la fin de notre belle aventure culinaire, olfactive, auditive et sociale... Mais pour terminer en beauté, on ne vous laisse pas avec vos restants de la semaine! On termine ce livre sur une bonne note, teintée de crème, de fromage, de viande, de légumes et d'amour. Tel un cadeau «à vous, de nous», vous déballez ce petit repas avec plaisir à la fin de la préparation!

Pst! Doublez donc cette recette pour en avoir demain, vous aurez si hâte à l'heure du lunch!

🎵 À L'ÉCOUTE ▶

ROULÉS DE VOLAILLE AU FONDANT DE POIREAUX

Préparation
10 minutes

Cuisson
45 minutes

Portions
4

À BOIRE

Buti Nages

Vin rosé, 750 ml

FRANCE

Vallée du Rhône

APPELLATION D'ORIGINE Costières de Nîmes
PRODUCTEUR Michel Gassier
DEGRÉ D'ALCOOL 13,5 %

[Consulter la fiche](#)



Ingrédients

4 grosses poitrines de poulet ouvertes en portefeuille

Marinade

1 sac de 250 g (3 tasses) de poireaux tranchés Les Cultures de chez nous
1 pomme Cortland coupée en petits dés
65 ml (¼ tasse) de pacanes non salées (légèrement concassées)
45 ml (3 c. à soupe) de beurre
250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15 %
250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé
15 ml (1 c. à soupe) de farine
Sel et poivre, au goût

Étapes

1. Dans une grande poêle à feu moyen, faire revenir les poireaux dans le beurre pendant environ 5 minutes. Ajouter les morceaux de pommes et les pacanes et continuer la cuisson quelques minutes en remuant. Saupoudrer de farine et mélanger. Ajouter la crème et le fromage. Baisser le feu et laisser épaissir jusqu'à consistance d'une trempette onctueuse. Réserver.
2. Répartir les poitrines de poulet sur 4 grands carrés d'aluminium.
3. Déposer 2 à 3 c. à soupe de fondue de poireaux au fromage sur chaque poitrine.
4. Saler et poivrer au goût.
5. Rouler les poitrines sur elles-mêmes à l'aide du papier aluminium.
6. Former un rouleau hermétique.
7. Cuire au four préchauffé de 30 à 40 minutes à 375 °F (185 °C).
8. Déballer en faisant attention de ne pas vous brûler et déguster.





MERCI

Les Cultures de chez nous

1120, rang 9
Sainte-Brigitte-des-Saults (Québec)
J0C 1E0

Téléphone : 819 336-4846
Télécopieur : 819 336-4476
Courriel : cheznous@cultures.qc.ca