

Le Québec à l'honneur pour une petite touche de magie!



PASCALLE BELANGER,
BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION

Bientôt, ce sera l'heure des célébrations ! Les soupers seront l'occasion des petites et des grandes retrouvailles. Certainement, nous serons plusieurs à vouloir « faire différent », à chercher des petites gâteries à servir à ceux que nous aimons tant. Le BEN vous propose de mettre en valeur trois aliments de chez nous pendant la période des Fêtes, voir durant toute la saison hivernale : le sirop d'érable (un incontournable!), la canneberge et les bleuets, deux petits fruits gracieux dont on ne cesse de vanter les vertus. Alors festoyons en revisitant ces trésors ou tout simplement en servant les grands classiques du terroir québécois.

Voici quelques idées qui feront impatienter les plus gourmands. Vous trouverez les recettes sur notre site internet et encore plus de suggestions : <http://ben-asso.e-monsite.com/>

Le sirop d'érable

- Patates douces et carottes glacées à l'érable
- Truite à l'érable
- Fèves au lard à l'érable
- Pêches grillées à l'érable
- Croustade aux pommes à l'érable

La canneberge

- Poulet aux canneberges
- Filet de porc aux canneberges
- Muffins aux canneberges et citron
- Sauce aux canneberges et à l'érable (à servir sur volaille ou porc)
- Gâteau à la citrouille renversé aux canneberges et aux pacanes

Les bleuets

- Bleuets enrobés de chocolat noir
- Compote de bleuets
- Muffins avoine et bleuets
- Pouding à l'ancienne aux bleuets
- Lait aux bleuets et au gingembre

En attendant les Fêtes, voici une recette facile qui vous permettra de mettre le Québec à l'honneur lors de votre prochain déjeuner gourmand. Ces gaufres sont délicieuses, surtout lorsqu'elles sont coiffées de petits fruits et de sirop d'érable ! :)

Gaufres maison

Rendement : 10 gaufres

Cette recette nécessite un gaufrier (suggestion de cadeau de Noël !)

INGRÉDIENTS

- 2 tasses farine tout usage
- 1 c. à thé poudre à pâte
- 1/2 c. à thé sel
- 2 œufs
- 2 c. à soupe sucre
- 1/3 t. huile végétale
- 1 1/4 t. lait

PRÉPARATION

1. Mélanger dans un bol les ingrédients secs : farine, poudre à pâte et sel.
2. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter l'huile graduellement en fouettant.
3. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
4. Laisser reposer la pâte 10 minutes.
5. Préchauffer le gaufrier. Verser environ 1 tasse de pâte à la fois (pour 2 gaufres) et refermer l'appareil. Cuire environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées. Réserver au chaud. Répéter l'opération avec le reste de la pâte.
6. Servir avec sirop d'érable, yogourt nature, coulis de fruits et/ou fruits frais au goût.

Recette inspirée de : Ricardo Cuisine, « Gaufres », <http://www.ricardocuisine.com/recettes/3892-gaufres>, page consultée le 15 novembre 2013.

