

RECETTES À L'ÉRABLE

DES BLOGUEUSES



COLLIGÉES PAR TARZILE

Décembre 2009

PRÉFACE

On raconte qu'un soir, à la fin de l'hiver, le Chef Iroquois Woksis avait lancé son tomahawk et que celui-ci se planta dans le tronc d'un érable. Au matin, il faisait beau et le temps s'était radouci. Il alla reprendre son tomahawk et, à sa grande surprise, la sève se mit à couler le long du tronc. Il la recueillit dans un récipient en écorce de bouleau. Sa squaw jeta des roches brûlantes dans ce liquide pour y faire cuire de la viande. J'aime trop cette légende.

Même les plus grands apprécient ce nectar sucré. On dit que, chaque année, la ville de Westmount expédiait du sirop d'érable à Buckingham Palace à l'intention de Sa Majesté la Reine Elizabeth II. Le Prince Charles aura donc goûté à cet élixir pendant sa jeunesse, ce qui nous le rend plus sympathique.

Même si le Québec s'est urbanisé à la vitesse grand V, la tradition du repas de cabane perdure. Quand arrive le mois de mars, il est difficile de résister à l'appel du sirop. Quand vous aurez apprivoisé cette richesse naturelle, vous saisirez toute la portée de cette déclaration.

* * * * *

Lorsque j'ai lancé l'idée d'un répertoire de recettes à l'érable, j'ignorais que je recevrais des recettes aussi variées. Des recettes de desserts, c'était évident, mais des recettes salées aussi. Des recettes traditionnelles, et des recettes branchées.

Des recettes en provenance du Québec, de la Californie, de la Martinique et de la France. Si les recettes sont colorées par le terroir d'où elles sont issues, elles sont toutes inspirées par le plaisir.

Maintenant, les tracasseries administratives. On n'y échappe pas. Chaque recette et chaque photo est protégée par la loi sur les droits d'auteurs applicable. Vous vous en appropriiez la paternité, vous vous exposez à l'ire des auteurs.

* * * * *

Merci à toutes les blogueuses qui ont contribué avec générosité et ingéniosité. Merci à vous qui lirez ces recettes et qui les préparerez dans votre cuisine.

La fin de l'année se profile déjà. J'en profite pour vous souhaiter un temps des Fêtes rempli de joie et de sucreries. La vie est courte, faites-vous plaisir !

Amitiés,

Tarzile

TABLE DES MATIÈRES

- Caramels mous à l'érable, chez [Sucrissime](#)
- Cheesecake fondant et craquant aux amandes et à l'érable, chez [Le Carrefour](#)
- Comment faire du sucre d'érable avec du sirop d'érable, chez [Kingala savons](#)
- Confiture d'oignons, chez [Kingala savons](#)
- Cornets à l'érable, chez [Les gourmandises d'Isa](#)
- Croustade à la rhubarbe et à l'érable, chez [JulieJulie](#)
- Fraises au sirop d'érable en crumble de spéculoos, chez [Torchons et serviettes](#)
- Gâteau canadien aux pommes, chez [Passion... Gourmandise !](#)
- Gâteau suprême délice à l'érable, chez [La cuisine en fête de Sakya](#)
- Jambon à l'érable d'après Pol Martin, chez [Les Carnets de miss Diane](#)
- Médallions de porc au gingembre, chez [Bô et Bon by Caro](#)
- Muffin antillais, chez [Cuisine Framboise](#)
- Pain perdu brioché aux flocons d'érable, chez [Sucrissime](#)
- Petits flans d'endives au sirop d'érable, chez [Torchons et serviettes](#)
- Pouding à l'érable des restaurants Soupesoup et Au pied de cochon, chez [Bichonne](#)
- P'tite tarte aux pommes et caramel d'érable, chez [Un p'tit tour dans ma cuisine](#)
- Quinoa citronné au carottes et courgettes caramélisées au sirop d'érable,
chez [La cuisine des papilles](#)
- Riz au lait à la vanille et au sirop d'érable, chez [Miam maman cuisine](#)
- Saumon bûcheron, chez [Ma cuisine sans gluten – chez Natacha](#)
- Tartelettes au sirop d'érable, chez [Tarzile.com](#)
- Viennois à l'érable, chez [Sucrissime](#)

CARAMELS MOUS À L'ÉRABLE

Au départ, ce devait être du sucre à la crème. J'ai voulu innover en faisant du sucre à la crème à l'érable. Vous vous demandez peut-être ce qu'est du sucre à la crème, au fait. C'est assez indescriptible (et assez indécent aussi :). Comme son nom l'indique, c'est un mélange de sucre et de crème. Que l'on cuit jusqu'à 116°C, et là, la magie opère : on obtient une sorte de toffee sablé, ou de fudge ferme, du sucre à la crème quoi. Il faut avoir goûté pour savoir ce que c'est, à vrai dire. Mais la réaction chimique attendue ne s'est pas produite. J'ai obtenu des caramels mous. Pas grave, c'est trop bon !:

* * * * *

INGRÉDIENTS

1 volume de sucre blanc

1 volume de sucre d'érable

1 volume de crème fraîche liquide (pas d'allégée, nous sommes d'accord)



PRÉPARATION

Verser tous les ingrédients dans une casserole à **bords très hauts** (le mélange va "monter").

Chauffer à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que les sucres soient fondus.

Plonger le thermomètre à sucre. Chauffer à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que le thermomètre indique 116°C.

Retirer alors la casserole du feu. Avec une cuillère de bois, mélanger pendant quelques instants.

Verser rapidement dans un moule en silicone préalablement beurré.

Réfrigérer pendant au moins 12 heures. Démouler sur une feuille de papier cuisson.

Couper en rectangles. Déposer les caramels sur du papier cuisson, et remettre au réfrigérateur.

Par Bergamote

* * * * *

BON À SAVOIR. Comme dirait Vincent le canneux, ces friandises font le bonheur des dentistes. Mais surtout celui de Bergamote !

CHEESECAKE FONDANT ET CRAQUANT AUX AMANDES ET À L'ÉRABLE



Le tout premier cheesecake que j'ai confectionné était l'un de ceux imprimés dans les emballages de Philadelphia. C'était un gâteau à la croûte de biscuits Graham et couvert de garniture aux cerises. J'avais bien aimé à l'époque, mais disons que j'ai vite eu envie de quelque chose de plus raffiné. Le temps a passé, j'ai quitté la maison et puis, j'ai oublié le cheesecake. Récemment, l'envie de le cuisiner m'a reprise... C'est alors qu'est né le cheesecake aux amandes et à l'érable que voici.

* * * * *

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de sablés aux amandes, écrasés
 2 c. à table (30 ml) de beurre fondu
2 c. à table (30 ml) de sirop d'érable
 Quelques sablés entiers, pour couronner le gâteau

2 oeufs
 2 paquets de 8 oz chacun de fromage à la crème ramolli
1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable
 1/2 c. à thé (2.5 ml) d'essence d'amande

1/3 tasse (80 ml) d'amandes tranchées
 1 c. à table (15 ml) de beurre
1 tasse (250 ml) de sirop d'érable

PRÉPARATION

La croûte. Bien mélanger, les sablés écrasés, le beurre et le sirop ensemble et les presser en un cercle plat au fond d'un moule à charnière. Former ensuite une couronne tout autour du moule à l'aide des sablés entiers.

Préchauffer le four à 325 °F (165 °C).

Le gâteau. À l'aide d'un fouet, battre les oeufs jusqu'à ce qu'ils commencent à mousser légèrement. Incorporer le fromage à la crème, le sirop d'érable et l'essence d'amandes. Faire couler dans le moule à charnière et cuire au four pendant 45 minutes. Éteindre le four, entrouvrir la porte de celui-ci et laisser s'y reposer le gâteau pendant 5 minutes avant de l'en retirer.

La garniture. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre avec les amandes pendant 1 minute en remuant. Ajouter le sirop d'érable et porter à ébullition. Laisser épaissir à gros bouillon, en remuant de temps en temps, pendant 3 minutes et retirer du feu. Faire tiédir légèrement et verser le liquide sur le gâteau encore chaud. Si le sucre prend avant cette dernière étape, chauffer légèrement avant de verser, tout simplement. Réfrigérer pendant au moins trois heures avant de servir.

Par Karine

* * * * *

TRUC DU CHEF. Pour préserver une laque aussi intacte que possible sur vos pointes, couper doucement le gâteau à l'aide d'un couteau tranchant préalablement trempé dans l'eau bouillante.

COMMENT FAIRE DU SUCRE D'ÉRABLE AVEC DU SIROP D'ÉRABLE

Une des tantes de Gendre et son mari qui ont une érablière et qui font chaque année leurs provisions d'eau d'érable, de sucre, de sirop et de tire personnelles. Elle n'achète plus de sucre blanc maintenant, elle prend pour tout, son sucre d'érable fait maison. Et tout petit il la regardait travailler. Je lui demande s'il sait, s'il se souvient comment fait sa tante pour fabriquer son sucre, ça m'intéresse grandement. Plus jeune il allait leur donner un petit coup de main à ramasser l'eau et à la cuisson du sirop et du sucre...Vaguement il m'explique qu'elle met son sirop dans un grand chaudron, pis a brasse, qu'il me dit. Je vais m'essayer et si ça ne fonctionne pas, j'appellerai la tante en question pour qu'elle m'explique, le comment du pourquoi. Pas besoin, les instructions de Gendre étaient assez claires !

* * * * *



INGRÉDIENTS ET PRÉPARATION

J'ai mis mon **sirop d'érable (540ml)** dans un grand chaudron à fond épais. Je l'amène à ébullition et baisse le feu à mijoter, très très doucement pour ne pas que ça brûle et change de couleur...il ne faut pas le brunir.

L'objectif est de déshydrater l'appareil pour l'amener à sec pour n'avoir que le sucre... Logiquement parlant, ça devrait aller. Et brasser, brasser, brasser sans arrêt... À la

toute fin, j'ai laissé refroidir un peu, tout en continuant de brasser avec une fourchette pour séparer le tout. Surtout pour que ça ne prenne pas en pain...je veux du sucre fin.

J'ai passé le tout dans un tamis très fin et les petites boules, ou en bon québécois, "**les p'tits môtons**" qui restent, je les ai passés au moulin à café ou au robot pour celles qui n'ont pas de moulin à café. Plus on moule le sucre dans le moulin à café et plus ça vous donne du sucre en poudre très fine (**sucre à glacer**) . Moins il est travaillé et plus il y a de granules ou flocons... **C'est selon le besoin...**

Par Francine

* * * * *

ASTUCE DU CHEF. J'ai un moulin, genre poivrière Peugeot, pour moule les granules comme le poivre, pour les flocons de sucre. Pour exemple, sucrer le dessus d'une tarte aux pommes (caraméliser le dessus de la tarte) , caraméliser mon compoté d'oignon, c'est magnifique. Vous voulez savoir comment faire le compoté d'oignons. C'est sur la page suivante.

CONFITURE D'OIGNONS

Je vous avais parlé de mes oignons compotés ou si vous aimez mieux, de ma confiture d'oignons. Je l'ai faite et elle est délicieuse. Comme d'habitude. Ça accompagne bien le rôti de porc, pour ceux qui en mangent. Pour assaisonner certains plats. À l'occasion j'en ajoute dans la salade. Vous trouverez bien une façon de l'utiliser.

* * * * *

INGRÉDIENTS

4-5 gros oignons, hachés grossièrement
Huile d'olive, pour couvrir le fond du chaudron
Une belle grosse c. à s de beurre salé, il va s'en dire
Sel et poivre du moulin
À la toute fin, **sucre d'érable au goût**



PRÉPARATION

Dans un chaudron épais, mettre l'huile et le beurre.

Laisser blondir et y ajouter les oignons. Bien faire suer. Ne pas trop brasser. Ça a comme effet de faire sortir l'eau de l'oignon et au lieu de rôtir, l'oignon bouille.

Baisser le feu à très doux pour laisser mijoter.

Saler, poivrer au goût.

Amener à une belle coloration dorée.

À ce stade, j'ajoute le sucre d'érable qui donne un petit goût spécial et caramélise le tout en douceur.

Il ne vous reste plus qu'à mettre en pot.

Par Francine

CORNETS À L'ÉRABLE

Mes cornets sont remplis de sucre à la crème très tendre. Une gourmandise à l'état pur.

* * * * *

INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) de crème 35 %
½ tasse (125 ml) de sirop d'érable
 ½ tasse (120 g) de beurre
 1 tasse (200 g) de sucre
 Des mini cornets



PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans une casserole (sauf les cornets) et porter à ébullition.

Cuire à petits bouillons jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 240 F (116 C).

Verser le contenu de la casserole dans un pichet, afin de faciliter le remplissage des cornets.

Remplir les cornets. Réfrigérer. Déguster.

Par Isabelle

* * * * *

ASTUCE DU CHEF. Pour faciliter le remplissage de mes cornets, j'utilise une boîte à oeufs (X 30) en carton. Avec un couteau aiguisé, je coupe les parties hautes de la boîte laissant à la place des trous o;u je place mes cornets qui se tiennent droits.

CROUSTADE À LA RHUBARBE ET À L'ÉRABLE

Me retrouvant avec un évier rempli de rhubarbe offerte gracieusement par ma voisine, je me suis dit que la rhubarbe en croustade, ça doit bien donner un résultat intéressant. Comme la croustade se mange avec du sirop d'érable chez moi, je n'ai pu m'empêcher de sucrer cette rhubarbe surette avec celui-ci. Le résultat est très agréable pour ceux qui aiment la rhubarbe.

* * * * *

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de rhubarbe en dés
2/3 tasse de sirop d'érable
 1 ½ tasse (210 g) de farine
 1 ½ tasse de gruau
 1 tasse (190 g) de cassonade
 ¾ tasse de beurre



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 375°F (190 °C)

Déposer la rhubarbe au fond d'un plat 8 pouces X 8 pouces (23 cm par 23 cm) allant au four.

Arroser celle-ci avec le sirop d'érable. Dans le bol du malaxeur sur socle, mélanger le beurre et la cassonade jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et homogène.

Ajouter graduellement la farine et le gruau. Déposer le mélange sur la rhubarbe et presser avec les mains. Mettre au four pour une cuisson de 35 minutes.

Par Julie

* * * * *

COMMENTAIRE DE TARZILE. Cette recette nous provient d'une mère de 5 enfants. Ça donne envie de tester, non ?

FRAISES AU SIROP D'ÉRABLE EN CRUMBLE DE SPECULOOS

Qui a dit que cuisiner prend trop de temps ? 3 ingrédients seulement pour un dessert archi-simple : le sirop d'érable sucre délicieusement des fraises coupées en très petits dés et des spéculoos grossièrement écrasés apportent du croquant et une jolie note de cannelle...

* * * * *

Pour 4 verres



INGRÉDIENTS

1 barquette de 500 g de fraises
5 cuillères à soupe de sirop d'érable
5 spéculoos

PRÉPARATION

Équeuter les fraises, les passer sous l'eau et les égoutter

Les découper en petits dés, les arroser de sirop d'érable et laisser reposer au frais au moins 2 heures

Au moment de servir, répartir les fraises (et surtout le jus obtenu !) dans des verres et saupoudrer avec les spéculoos concassés et c'est prêt !

Par Cess

* * * * *

VERDICT DU CHEF. C'est frais. C'est parfumé. Terrible !

GÂTEAU CANADIEN AUX POMMES

Une recette cochée dans mon *Encyclopédie de la Pâtisserie* n'attendait que l'occasion de se révéler. Je ne sais pas si la recette est vraiment canadienne ou si c'est la présence du sirop d'érable qui le baptise "canadien", en tout cas, c'est un délice de légèreté et il conviendra pour un goûter ou même après un bon petit repas ! ;o)

* * * * *



INGRÉDIENTS

200 g de beurre mou
100 g de sirop d'érable
 1 zeste de citron râpé (ou les graines d'une gousse de vanille)
 1 pincée de sel
 3 oeufs
 50 g de farine d'épeautre (une variété de blé en magasin bio)
 125 g de flocons d'avoine
 1/2 sachet de levure chimique
 2 pommes (j'avais des Granny Smith)
 1 poignée de raisins secs
 1 poignée d'amandes effilées

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 170°C (th 5-6).

Dans un saladier, battre au fouet 150 g de beurre avec le sirop d'érable en le versant en filet. Ajouter le zeste de citron râpé (ou la vanille), le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les oeufs 1 à 1 en mélangeant bien après chaque addition.

Dans une terrine, mélanger la farine, la levure et les flocons d'avoine. Incorporer le mélange sec au mélange mouillé au fouet à vitesse moyenne.

Étendre cette pâte dans un moule en silicone (de 22 cm pour moi).

Éplucher les pommes et les couper en dés. Les déposer sur la pâte. Saupoudrer des raisins secs. Émietter le reste de pâte sur les fruits.

Répartir les amandes effilées et les 50 g de beurre restant en copeaux sur le dessus. Faire cuire au four préchauffé pendant 50 à 60 min.

Par Annellenor inspirée par son encyclopédie

* * * * *

CONSEIL DU CHEF. Ce gâteau étant peu sucré, il est tout à fait raisonnable de le servir avec une cuillère de crème fraîche et un filet de sirop d'érable !

GÂTEAU SUPRÊME DÉLICE À L'ÉRABLE

Je n'ai pas le mot juste pour vous dire à quel point ce gâteau est délicieux, il faut l'essayer !!! Cette recette est tirée du livre **Les petits becs sucrés de la Beauce**, 1993. Une région réputée mondialement pour son sirop d'érable, et pour la chaleur de ses habitants.

* * * * *

INGRÉDIENTS

2 tasses (500 ml) de farine tout usage
 ¼ tasse (60 ml) de sucre
 3 c. à thé (15 ml) de levure chimique
 1 c. à thé (5 ml) de sel
 1/3 tasse (80 ml) d'huile
1 tasse (250 ml) de sirop d'érable
 ¼ tasse (60 ml) de lait
 ½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille
 ¼ tasse (60 ml) de lait
 2 jaunes d'œufs
 2 blancs d'œufs
 ¼ tasse (60 ml) de sucre



foncé

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 ° F (180 ° C). Graisser et enfariner 2 moules à gâteau de 8 po carrés par 1 ½ po de hauteur.

Tamiser ensemble la farine, le ¼ tasse 60 ml de sucre, la levure chimique et le sel. Ajouter l'huile, le sirop d'érable, le ¼ tasse 60 ml de lait et la vanille. Mélanger et battre 1 minute à vitesse moyenne. Ajouter l'autre ¼ tasse 60 ml de lait et les jaunes d'œufs. Mélanger et battre 1 minute. Fouetter les blancs d'œufs en mousse. Ajouter ¼ tasse 60 ml de sucre graduellement en battant après chaque addition dans les blancs d'œufs. Fouetter jusqu'à ce que la meringue soit ferme et brillante. Incorporer à la pâte délicatement.

Cuire au four environ 30 à 35 minutes (moi 27 minutes). Garnir avec la glace mousse à l'érable.

GLACE MOUSSE À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS

1 ½ tasse (375 ml) de sirop d'érable
 3 blancs d'œufs

PRÉPARATION

Faire bouillir le sirop jusqu'à 240 ° F au thermomètre à bonbons. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter le sirop chaud en filet en battant constamment jusqu'à ce que la glace forme des pics.

Par Sakya, inspirée par Les petits becs sucrés de la Beauce

JAMBON À L'ÉRABLE D'APRÈS POL MARTIN

Dans ma famille, le jambon a toujours été à l'honneur lors du repas de Pâques. Ma mère faisait cuire une énorme pièce de viande, avec un os au milieu, et c'était ma sœur la plus vieille, ou moi, qui était chargée d'en faire de belles tranches à l'aide du couteau électrique. Plus tard, j'ai commencé à faire le jambon à l'ananas de Pol Martin et, même si ce n'est plus vraiment à la mode, je ne pourrais déroger à cette tradition car mon fils m'en fait la demande chaque année. Alors pourquoi ne pas faire plaisir à ceux qu'on aime? D'autant plus qu'il est vraiment délicieux.

* * * * *

INGRÉDIENTS

1 jambon genre toupie, entier ou en demi
 rondelles d'ananas (frais ou en conserve, non sucré)
 clous de girofle
 1 c. à thé de muscade en poudre
 1/2 tasse de cassonade
 1/2 tasse de raisins secs
1/2 tasse de sirop d'érable



PRÉPARATION

Parer tout le gras du jambon et déposer ce dernier dans une lèche-frite. Disposer les tranches d'ananas sur le jambon et les fixer à l'aide de cure-dents. Piquer les fruits de clous de girofle et parsemer de muscade, de cassonade et de raisins secs. Verser le sirop d'érable sur le jambon. Mettre au four et calculer 10 minutes par livre ou 20 minutes par kilo.

Comme j'utilise un plat Corning Ware avec couvercle en verre transparent, je n'ai pas besoin d'arroser le jambon durant la cuisson. Si on utilise une lèche-frite non couverte, arroser la viande avec le jus durant la cuisson. Lorsque le temps est écoulé, retirer le jambon et le placer sur un plat de service chaud.

Par Miss Diane, inspirée par Pol Martin

* * * * *

CONSEIL DU CHEF. Si on le souhaite, épaissir la sauce avec 1 c. à soupe de fécule de maïs délayée dans 1 c. à soupe d'eau froide. Porter le jus de cuisson à ébullition et ajouter ce mélange. Cuire à feu élevé, en brassant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Personnellement, je ne le fais pas, je trouve que le sirop de cuisson est délicieux tel quel.

MÉDAILLONS DE PORC AU GINGEMBRE

Voici une recette un peu exotique, pleine de saveurs différentes, un mélange d'influences entre le Québec et l'Asie.

* * * * *



INGRÉDIENTS

1 filet mignon de porc
 60g (1 /a tasse) de farine
 1/2 c à café (thé) de sel
 1/4 c à café (thé) de poivre moulu
 2 c à s de beurre
 2 échalotes émincées
 1 c à soupe de gingembre frais, pelé et haché
 1 gousse d'ail hachée finement
 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc sec ou de bouillon

de poulet

50ml (3 ½ c. à soupe) de sirop d'érable

50 ml (3 ½ c. à soupe) de sauce tériyaki

2 c à s de vinaigre de riz

PRÉPARATION

Trancher le filet mignon; hacher l'ail, le gingembre et les échalotes. Dans une assiette creuse, mélanger la farine, le sel et le poivre.

Faire fondre 1 c à s de beurre dans une poêle.

Passer les tranches de viande dans la farine et secouer pour éliminer le surplus.

Faire sauter les tranches de viande pendant environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. Réserver au chaud.

Réduire le feu et ajoutez les échalotes, le gingembre et l'ail dans la poêle. Faites revenir 2 minutes et incorporez le vin, le sirop d'érable, la sauce tériyaki et le vinaigre.

Faire cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Réchauffer la viande dans la sauce et servir.

Par Caro

* * * * *

NOTE DU CHEF. J'ai servi ce plat avec des spaghettis de quinoa au curry coupés en morceaux, et quelques feuilles de coriandre. Pour un petit tour du monde en un plat !!

MUFFINS ANTILLAIS

J'ai eu envie d'essayer une recette de muffins bio bananes bleuets et n'ayant pas de bleuets dans le congé, seulement dans le jardin, j'ai dû trouver une solution de rechange. J'ai mis du rhum!..Normal!(Pas beaucoup, ça peut pas nuire!) Ma fille, mon meilleur critique, les a trouvés excellents, surprenant car ils semblaient un peu spongieux à regarder comme ça mais en fait pas du tout. L'ensemble était aérien et parfumé. Elle aurait rajouté plus de rhum. Je ne prétendrais pas que mes bananes sont bio car ici, en Martinique, avec le chlordécone, on ne sait plus trop que penser. On nous assure que ça ne passe pas dans le fruit. Les sols sont-ils toujours imprégnés par ce pesticide interdit depuis si longtemps et pourtant utilisé encore récemment. Cherchez l'erreur ! De nouveaux rapports vont semble-t-il sortir et le sujet va redevenir brûlant d'actualité. Désormais je sais tout sur le babeurre et le lait ribot. On peut, à la place, utiliser du lait mélangé à du vinaigre ou du citron. (J'ai pas vu de lait ribot dans les supermarchés de la Martinique et pourtant, c'est rien de dire qu'il y en a un paquet!!). J'ai pas essayé le sirop de canne. J'ai gardé le sirop d'érable, c'est tellement bon

* * * * *

INGRÉDIENTS

70g (1/2 tasse) de farine de maïs
 140 g (1 tasse) de farine T80
 1 c. à soupe de poudre levante
 1/2 c à café de bicarbonate de soude
 1/4 c. à café de sel
 125 ml (1/2 tasse) de babeurre ou 125ml de lait + 10ml de jus de citron

2 c. à soupe de sirop d'érable

1 c à s de jus de citron
 1 oeuf
 1 c à café d'extrait de vanille
 3 bananes
 1 c à soupe de rhum vieux (10 ans d'âge quand même...)

PRÉPARATION

Couper les bananes en rondelles et les faire fondre dans une poêle avec 1 c à soupe de sirop d'érable. Ajouter le rhum. Flamber. Mélanger les deux types de farines, la poudre levante, le bicarbonate et le sel.

Mélanger le babeurre (ou le lait citronné), le jus de citron, le sirop d'érable, la vanille et l'œuf battu. Ajouter la purée de bananes.

Mélanger les farines au liquide sans trop battre. Laisser reposer 10mn. Ca, c'est nouveau pour moi. C'est un conseil de Tarzile, pour plus de légèreté, que j'adopte. Verser dans un moule à muffins siliconé. Enfourner à 190°C pour 20 à 30mn. C'est selon, comme d'hab, faut que la pointe du couteau ressorte sèche.

Par Claudia



PAIN PERDU BRIOCHÉ AUX FLOCONS D'ÉRABLE

Le pain perdu. C'est un dessert magique : du pain dur qui retrouve son moelleux en y gagnant un goût fabuleux. Ma mère nous en faisait souvent lors des froides soirées hivernales, je me souviens encore du croustillant de l'extérieur et du moelleux de l'intérieur, de l'odeur qui régnait dans la maison... Ce sont des souvenirs merveilleux. Pour réussir du pain perdu (ou pain doré), il ne faut ni lésiner sur le beurre, ni sur le sucre. Si vous avez du sirop d'érable ou des flocons d'érable (merci Maryse) sous la main, n'hésitez pas, c'est un petit « plus » absolument savoureux. Le pain perdu de ma maman était toujours à base de pain (de baguette), mais le pain de mie et la brioche conviennent parfaitement aussi.

* * * * *

INGRÉDIENTS

1/2 litre (500 ml) de lait
 3 oeufs
 100g (1/2 tasse) de sucre
 1 sachet de sucre vanillé
 1 bonne cuillère à café (thé) de rhum
1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Brioche tranchée (ou du pain de mie ou du pain rassis)

Flocons d'érable



PRÉPARATION

Dans un saladier large mais pas trop haut, fouetter les oeufs avec les sucres. Incorporer, en fouettant, le lait, le rhum et le sirop d'érable.

Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive.

Tremper très rapidement une tranche de brioche dans le liquide, déposer dans la poêle et faire dorer des deux côtés. Renouveler l'opération avec les autres tranches.

Servir les tranches chaudes, décorées de quelques flocons d'érable ou tout simplement poudrées d'un voile de sucre.

Par Bergamote

* * * * *

BON À SAVOIR. Voilà un goûter simple et délicieux. Le rhum ajoute, à mon avis, une petite touche indispensable. Si vous ne souhaitez pas en mettre, vous pouvez augmenter la dose de vanille ou remplacer le rhum par de l'eau de fleurs d'oranger. Sinon, le pain perdu est idéal pour les « repas libres » du dimanche soir :). Si vous avez de la liqueur à l'érable sous la main, c'est le temps de l'utiliser.

PETITS FLANS D'ENDIVES AU SIROP D'ÉRABLE

Pour chasser définitivement l'idée selon laquelle les endives c'est amer quand c'est cuit, voilà, après la tarte aux endives, une autre façon de servir ce légume d'hiver, en entrée chaude, en le dégustant à la petite cuillère.

* * * * *

INGRÉDIENTS

4 endives
 le jus d'1/2 citron
 20 g de beurre + un peu pour les ramequins
2 c à s de sirop d'érable
 2 oeufs
 150 ml de crème liquide
 sel & poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Beurrer des ramequins et les mettre au réfrigérateur.

Mixer les endives, ajouter le **sirop d'érable**, **saler** et **poivrer**.

Battre la **crème** avec les **oeufs** et rajouter à la purée d'endives.

Verser dans les ramequins et enfourner au bain-marie pendant environ 40 minutes, en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau. Il doit ressortir "humide" mais sans crème.

Par Cess

* * * * *

VERDICT DU CHEF. Cette entrée n'est pas "sucrée-salée", on ne sent quasiment pas le sucre ajouté par le sirop d'érable... En revanche, citron/endives associés à la douceur apportée par la crème et les oeufs, voilà un goût original et délicieux !



POUDING À L'ÉRABLE DES RESTAURANTS SOUPESOUP ET AU PIED DE COCHON

Voici ma recette à l'érable. Bon, pas une recette de moi, mais bien de Caroline du restaurant **SoupeSoup**. Martin Picard le sert aussi **Au Pied de Cochon**. En faut-il plus pour que vous l'essayiez.

* * * * *

INGRÉDIENTS

2 oeufs
160 gr. de beurre
220 ml de sucre
425 ml de farine
1 c. à thé de poudre à pâte

500 ml (2 tasses) de sirop d'érable

500 ml (2 tasses) de crème 35 %

PRÉPARATION

Si vous avez le temps, la veille, préparer l'appareil à "gâteau" en fouettant le beurre avec le sucre. Ajouter ensuite les oeufs, puis incorporer la farine et la poudre à pâte. Laisser reposer au frigo. sinon, utiliser tout de suite.

Préchauffer le four à 450 °F (220 °C)

Porter à ébullition le sirop d'érable et la crème. Déposer votre pâte dans des ramequins en parts égales et verser le sirop par-dessus.

Déposer vos ramequins sur une plaque à biscuits si vous voulez éviter d'avoir à nettoyer votre four (parce que ÇA DÉBORDE !!). Glisser au four et cuire pendant 15 à 20 minutes. Il faut que le pouding ait une belle coloration dorée.

Servir tel quel ou encore garni d'une boule de crème glacée à la vanille.

Par Bichonne, inspirée par Soupesoup

* * * * *

ASTUCE DU CHEF. Il me restait un peu du mélange de sirop. Je l'ai fait réduire jusqu'à ce qu'il se transforme en un espèce de caramel que j'ai ajouté sur le dessus des pouding. C'était terriblement cochon comme ajout !! ;) Vous pouvez les préparer la veille et les réchauffer un peu lors du service.



P'TITE TARTE AUX POMMES ET CAMEL D'ÉRABLE

Comment créer une recette de tarte légère et pourtant très gourmande? Il suffit de faire un p'tit tour chez Eryn et de faire un p'tit mélange entre plusieurs recettes. Une vraie tuerie, comme dirait Eryn, cette tarte aux pommes au caramel d'érable et réalisée avec des petits suisses allégés. Pas d'œufs, très peu de beurre et on obtient une tarte moelleuse et fondante... Les pommes cuisent dans le caramel au sirop d'érable et prennent un p'tit goût de Je m'en recoupe juste un p'tit bout... À faire et à refaire sans hésiter !

* * * * *

INGRÉDIENTS



La pâte

75 g de farine
50 g de flocons d'avoine
180 g de petits suisses à 0% de matière grasse (3 pots)
4 grosses cuillères à soupe de sucre glace
1 pincée de sel

Crème d'amandes allégée

180 g de petits suisses à 0% de matière grasse (3 pots)
100 g de poudre d'amandes

1 cuillère à soupe de sirop d'érable

Caramel d'érable

16 cl de crème fraîche liquide (à 12% de matière grasse pour moi)
80 g de sucre (j'ai utilisé du sucre roux)
30 g de beurre en dés (j'ai utilisé du beurre allégé à 41% de matière grasse)
3 cuillères à soupe de sirop d'érable
1 mini pincée de fleur de sel

Garniture

2 pommes reinettes grises du Canada
Amandes effilées

PRÉPARATION

La pâte. Mélanger tous les ingrédients dans un petit saladier (La pâte est un peu collante, c'est normal). Former une boule et réfrigérer 30 minutes.

Le caramel d'érable. Chauffer la crème liquide (casserole ou micro-ondes). Dans une casserole, verser le sirop d'érable avec le sucre. Laisser cuire à feu moyen sans remuer pendant 5 bonnes minutes. Retirer du feu et ajouter le beurre en dés. Remuer avec une spatule en bois. Ajouter la crème chauffée, puis la fleur de sel. Remettre sur le feu et ramener à ébullition en remuant pendant 3 à 5 minutes. Laisser refroidir dans la casserole.

La crème d'amandes allégée. Mélanger les ingrédients dans un petit saladier.

Préchauffer le four à 180°C (350 °F).

Fariner le plan de travail. Étaler la pâte. Garnir un moule ou un plat de papier sulfurisé et y déposer la pâte. Égaliser les bords au couteau. Répartir la crème d'amandes sur la pâte à l'aide d'une cuillère.

Éplucher et couper 2 pommes en quartiers assez fins. Disposer les morceaux de pommes sur la tarte. Verser le caramel d'érable sur les pommes. Parsemer quelques amandes effilées et cuire pendant une trentaine de minutes. Laisser refroidir dans le plat.

Par Virginie, inspirée par Eryn

QUINOA CITRONNÉ AU CAROTTES ET COURGETTES CARAMÉLISÉES AU SIROP D'ÉRABLE

Voilà une recette qui n'aurait jamais du atterrir dans mon assiette ! J'avais prévu à la base de faire des carottes caramélisées au miel. Mais, au moment de sortir mes carottes, flûte, il n'y en aura jamais assez pour tout le monde !! Alors je fouille et trifouille dans mes placards, et je vois mon paquet de quinoa qui m'attend. Wouha ! il m'appelle si fort que je ne peux lui résister. On va faire un mélange des deux produits. Et puis, sur ma lancée, je décide de rajouter une courgette pour le moelleux, et un citron m'appelait Ne m'oublie pas, ne m'oublie pas !! Au moment de caraméliser les carottes-courgette, plus de miel !! j'hallucine ! Bon ben comme il me reste quand même du sirop d'érable, on va tenter le tout pour le tout ! Résultat des courses, un plat terrible. Nous l'avons adoré.

* * * * *

INGRÉDIENTS

Quinoa (j'ai mis au pifomètre)
 1 grosse courgette
 5 carottes
 1/2 citron jaune
3 c à s de sirop d'érable
 sel, poivre

PRÉPARATION

Faire cuire le quinoa dans un grand volume d'eau salée pendant 15 minutes.



Après avoir épluché les carottes et la courgette, tailler les carottes et la courgette en gros cubes. Les mettre à cuire ensemble dans un grand volume d'eau salée.

Lorsque le quinoa est prêt, l'égoutter puis ajouter le jus de citron.

Lorsque les légumes sont cuits, les égoutter et les mettre à caraméliser dans une poêle avec le sirop d'érable.

Une fois que tout est prêt, mélanger les légumes caramélisés au sirop d'érable avec le quinoa citronné.

Par Linoue

* * * * *

UN PETIT PLUS. Faire une jolie présentation avec un cercle.

NOTE DU CHEF. Au final, je suis satisfaite d'avoir utilisé du sirop d'érable, cela donne un goût plutôt original, et qui se marie très bien avec le quinoa citronné.

RIZ AU LAIT À LA VANILLE ET AU SIROP D'ÉRABLE

Oui, je l'avoue, c'est très très simple cette recette. Mais c'est très très bon. Et très très léger (et oui, je suis au régime...). Alors essayez la très très vite !!! Je me suis inspirée d'une recette dénichée dans un tout petit livre bien pratique « l'Agar Agar, la nouvelle arme anti-kilos ». Je l'ai un peu détournée à ma façon.

* * * * *

INGRÉDIENTS

60cl (1/4 tasse) de lait écrémé
50g de riz rond spécial dessert
1 gousse de vanille
30g de sirop d'érable
2g d'agar agar

PRÉPARATION

Verser 10g de sirop d'érable au fond de chaque ramequin. Réserver au congélateur.

Verser 40cl de lait dans une casserole, ajouter la gousse de vanille fendue et faire frémir. Verser aussitôt le riz et mélanger. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes.

Ôter ensuite la gousse de vanille, racler l'intérieur pour en sortir le reste des graines et ajoutez-les dans le riz.

Diluer l'agar agar dans le reste du lait et versez-le sur le riz, dans la casserole. Mélanger soigneusement et rallumer le feu. Porter à ébullition et laisser cuire pendant 2 minutes sans cesser de remuer.

Laissez refroidir quelques minutes avant de remplir les ramequins et placez-les au frais pendant au moins 2 heures.



Par Sandrine, inspirée de l'Agar Agar, la nouvelle arme anti-kilos

SAUMON BÛCHERON

Voici un livre que nous acheté il y a plus d'un an. C'est mon Gourmand qui l'a choisi car il "comprendait" toutes les recettes! Mon Gourmand ne cuisine presque pas et trouve toujours beaucoup de mots incompréhensibles dans les livres de recettes.

Le livre de Xavier Anthony-Btेश – Les petits dîners de Xavier - était enfin abordable et comprenait bon nombre de recettes sympa   réaliser. Cette recette est une déclinaison du saumon à la bûcheron.

* * * * *

INGRÉDIENTS

2 pavés de saumon frais
 1 noisette de beurre
1   tasse   espresso de sirop d'érable
 sel, poivre



PRÉPARATION

Faire cuire le saumon dans la noisette de beurre sur chaque face.

Ensuite, déglacer avec le sirop d'érable puis laisser cuire encore pendant 1 minute.

Vous pouvez saler et poivrer avant de servir.

Par Natacha, inspirée par Xavier Anthony-Btेश

* * * * *

NOTE DU CHEF. La recette originale demandait 2 tasses   espresso de sirop d' rable. Ajustez la quantité selon la taille de vos tasses !

TARTELETTES AU SIROP D'ÉRABLE

Ma mémé était la championne toutes catégories des tartes au sucre. Celle-ci, c'était la meilleure. Parce qu'elle ne contient que du sirop d'érable. Je ne peux plus en manger d'autres.

* * * * *

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe de beurre
 3 c. à soupe de farine d'avoine (selon ma mémé, y a que ça)
375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable
 125 ml (½ tasse) de crème 35 % à cuisson
 12 tartelettes, cuites et refroidies



PRÉPARATION

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et brasser pour faire une pâte.

Ajouter le liquide en plusieurs fois. Brasser après chaque addition.

Amener à très douce ébullition puis laisser cuire pendant 5 à 8 minutes en brassant. Le mélange aura la texture d'une crème épaisse.

Retirer du feu et tiédir. Verser dans les tartelettes. Réfrigérer pour que le mélange ait le temps de figer.

Par Tarzile, pour sa mémé

* * * * *

UN SECRET JALOUSEMENT GARDÉ. Je prépare ces tartelettes durant le temps des Fêtes. Mes convives sont convaincus que j'ai travaillé très fort pour y arriver. Vous partagez mon secret, maintenant.

VIENNOIS À L'ÉRABLE

Tout cela pour dire que j'ai inventé, involontairement, le viennois à l'érable. Au départ, je souhaitais préparer une mousse à l'érable. Car je suis complètement accro à l'érable. Chez certains, c'est le nutella, chez d'autres le chocolat (dont je raffole aussi), chez moi, le numéro un, c'est l'érable. En sirop, en beurre, en bonbons... j'a-do-re.

* * * * *

INGRÉDIENTS

2 oeufs
250ml de sirop d'érable
 60ml de crème liquide
 1 feuille de gélatine



PRÉPARATION

Séparer les blancs des jaunes.
 Fouetter les jaunes.

Amener le sirop d'érable à ébullition,
 verser sur les jaunes en fouettant vivement.

Faire chauffer la crème liquide. Y dissoudre la feuille de gélatine (préalablement trempée dans de l'eau froide puis essorée). Verser dans le mélange jaunes/sirop. Laisser tiédir.

Monter les blancs en neige ferme (avec une pincée de sel). Incorporer au mélange précédent, verser dans des coupes et réfrigérer. Servir bien frais.

Après ça, vous saurez ce que c'est que mordre dans un nuage :))

Par Bergamote.

* * * * *

UN PETIT CONSEIL POUR LA ROUTE. Comme le souligne Bergamote, ne nous voilons pas la face. C'est très très sucré. Mais on parle de sirop d'érable, ici. Pas de roquette ou de chou de Bruxelles.