

## Pavé de truite poêlée, tombée de chou frisé et purée de courge

800g	de courge, pelée et coupée en dés
2 c. à soupe	de beurre non-salé
2 c. à soupe	de jus d'orange
	Noix de muscade râpée, au goût
1	chou frisé, taillé en chiffonnade
1 pincée	de flocons de piment chili broyé
2	gousses d'ail, hachées finement
1 c. à soupe	d'huile végétale
4	pavés de truite (180g chacun) ou poisson blanc (bar rayé, tilapia morue, etc.).
	Sel et poivre du moulin

1. Déposer les dés de courge dans une casserole. Couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Réduire le feu, puis laisser mijoter jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.
2. Bien égoutter les morceaux de courge et remettre sur un feu très doux. Ajouter le beurre et le jus d'orange. Réduire en purée à l'aide d'un robot-culinaire ou d'un pilon. Assaisonner de sel et poivre et réserver au chaud.
3. À l'aide d'un papier absorbant, bien assécher la truite. Assaisonner de sel et poivre du moulin. Réserver.
4. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile végétale à feu moyen-vif. Lorsque bien chaud, ajouter les pavés de truite. Cuire environ 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à cuisson désirée. La truite est à son meilleur lorsque la chair est encore légèrement rosée au centre. Réserver au chaud, à feu très doux.
5. Remettre le poêlon sur le feu et ajouter un peu d'huile si nécessaire. Lorsque bien chaud, faire tomber la chiffonnade de chou frisé. Cuire pendant 2 minutes en remuant fréquemment. Ajouter l'ail, les flocons de piment chili et bien remuer. Ajouter une noisette de beurre au besoin. Cuire pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à ce que les feuilles de chou frisé aient ramollies. Assaisonner de sel et poivre du moulin.
6. Pour le service, déposer une petite quantité de purée de courge au fond des assiettes. Surmonter de chou frisé, puis de la truite. Arroser d'un bon filet d'huile d'olive et servir aussitôt.

*Recette préparée par Martin Patenaude, chef à l'École culinaire le Choix du Président <sup>MD</sup>*

## Magret de canard poêlé, purée de chou-fleur, bettes à cardes et sauce au caramel de bleuets et romarin

2	blancs de poireaux, émincés
1	gros chou-fleur, en bouquets
2	gousses d'ail
2-3 c. à soupe	de beurre
2	magrets de canard
20 ml de sucre + 10 ml d'eau (ou 20 ml)	de confiture de bleuet
½ tasse	de bleuets frais
1	branche de romarin
½ tasse	de vin rouge
1 c. à soupe	de vinaigre de riz
300 ml	de bonne demi-glace
1	botte de bettes à cardes, tiges et feuilles séparées
	Le jus de ½ citron
	Sel et poivre du moulin

1. Préparer la purée. Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les poireaux, les bouquets de chou-fleur et l'ail, et cuire pendant environ 5 minutes en remuant fréquemment. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Bien égoutter. Réduire en purée à l'aide d'un pied-mélangeur ou d'un robot culinaire. Ajouter une noisette de beurre au goût. Assaisonner de sel et poivre et réserver.

2. Préparer la sauce. Préparer un caramel et faisant chauffer le sucre et l'eau dans une casserole à feu vif. Lorsque le mélange a une belle couleur ambrée, ajouter les bleuets et laisser cuire 30 secondes. Ajouter la branche de romarin. Déglacer avec le vin et le vinaigre de riz et laisser réduire de moitié. Ajouter la demi-glace et laisser mijoter quelques minutes. Saler et poivrer au goût. Rectifier le goût avec le vinaigre si ce n'est pas assez aigre. Ajouter de la confiture de bleuets si la sauce n'est pas assez sucrée.

3. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F. À l'aide d'un couteau, quadriller le gras du magret en prenant soin de ne pas couper la viande. Bien assaisonner le magret de sel et poivre des deux côtés. Dans un poêlon, dorer le magret à feu doux, côté gras en dessous, pendant environ 7 minutes, de façon à faire fondre le gras (retirer le surplus de gras fondu pendant la cuisson). Retourner les magrets côté chair et cuire au four pendant environ 5 minutes pour une cuisson rosée. À la sortie du four, couvrez les magrets de papier aluminium et laissez reposer 2 minutes avant de trancher.

4. Dans un poêlon faire tomber les tiges de bette à cardes dans un filet d'huile. Cuire pendant 2 minutes en remuant fréquemment. Par la suite, ajouter les feuilles de bette à cardes et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes supplémentaires. Ajouter le jus de citron et bien mélanger.

5. Pour le service, trancher les magrets sens contraire au grain de la viande, en tranches assez minces. Servir accompagné de la purée de chou-fleur, des bettes à cardes poêlée et de sauce aux bleuets.

*Recette préparée par Martin Patenaude, chef à l'École culinaire Le Choix du Président<sup>MD</sup>*