

Canada

CANADA



Culinary
Diplomacy
Foundation
OF CANADA

La diplomatie culinaire :
Recettes du Canada





Faites connaissance avec la cheffe

Rosalyn

Major de promotion de l'École de commerce et de tourisme du SAIT, l'expertise culinaire de Rosalyn a été façonnée par des concours internationaux et des stages professionnels dans des métropoles telles que Londres, Pékin et Copenhague. Son intérêt pour la diplomatie culinaire s'est enraciné lors de son mandat en tant que cheffe à l'ambassade du Canada en Chine pour le ministère des Affaires étrangères. Cette expérience a fait naître chez elle une véritable vocation : utiliser la cuisine et l'hospitalité comme un pont entre les cultures.

Animée par l'évolution du rôle des chefs dans la société, Rosalyn est aujourd'hui la fondatrice et PDG de la Fondation de diplomatie culinaire du Canada. Par l'entremise de cet organisme, son équipe et elle s'emploient à accroître la sensibilisation mondiale envers la gastrodiplomatie, tout en créant des parcours de carrière uniques pour la prochaine génération de diplomates culinaires.





TABLE

des matières

Boulettes de bison et leur gastrique aux amélanches	10
Croquettes de morue et leur aïoli aux fèves edamames	14
Roulade de saumon laqué à l'érable	19
Mousse à l'érable	23
Verrine aux champignons forestiers et lentilles	26
Barre tendre des Prairies aux avoines et aux noix	28
La Tourtière	30
Galette de riz sauvage et d'orge	34

Points saillants

Messages généraux sur l'agriculture et l'agroalimentaire canadiens

- Le Canada possède une immense superficie caractérisée par une grande diversité de systèmes agricoles et de tailles d'exploitations d'un bout à l'autre du pays. Cette vaste étendue et cette diversité se reflètent dans la richesse de son offre culinaire.
- La gastronomie canadienne, qui varie selon les provinces et les territoires, est traditionnellement issue d'un métissage entre les traditions culinaires autochtones, britanniques et françaises.
- Le secteur agricole canadien est d'ailleurs majoritairement composé de fermes familiales.
- En raison de l'immensité et de la géographie variée du Canada, chaque région conserve ses propres traditions culinaires. Dans certaines parties du pays, le bison et le bœuf occupent une place de choix dans les assiettes, tandis que dans les régions côtières, les poissons et les fruits de mer sont à l'honneur.

« De quels produits le Canada est-il renommé ? »



Le Sirop d'Érable :

L'Or Blond du Canada

Le Canada est le chef de file mondial du sirop d'érable, assurant 80 % de la production globale. Si le Québec en produit la majeure partie, l'Ontario, le Nouveau-Brunswick, la Nouvelle-Écosse et l'Île-du-Prince-Édouard y contribuent également avec brio.



Vins et cidres de glace :

L'essence de l'hiver canadien

Le vin de glace authentique est un nectar liquoreux élaboré à partir de raisins gelés naturellement sur la vigne. Si l'Ontario en est le principal producteur, le Québec et la Colombie-Britannique s'illustrent également. Le cidre de glace suit un procédé similaire, en remplaçant les raisins par des pommes.



Les viandes canadiennes :

Excellence et intégrité

Tout commence par un bétail de premier choix, élevé selon les normes de santé animale les plus rigoureuses. Grâce à des technologies de pointe, le Canada offre des viandes et produits carnés sains et savoureux, incluant le bœuf et le bison. Certifiées halal, casher, naturelles ou biologiques, nos viandes sont offertes dans une vaste gamme de coupes.



Le homard canadien :

Le roi de l'Atlantique Nord

Pêché dans les eaux limpides de l'Atlantique Nord, ce crustacé à carapace dure est issu d'une industrie durable et rigoureusement réglementée. Si on le savoure traditionnellement bouilli avec du beurre fondu, il sublime tout : des bisques aux salades, en passant par les guédilles, les risottos et même la poutine !

AECG

- **Normes rigoureuses** : L'accord garantit des standards élevés en sécurité alimentaire et en santé animale et végétale au Canada et dans l'UE.
- **Avantages mutuels** : Il favorise les échanges des deux côtés de l'Atlantique en réduisant les barrières tarifaires.
- **Accessibilité accrue** : L'élimination des droits de douane rend les produits canadiens plus compétitifs et attrayants pour les acheteurs européens.

Sécurité Alimentaire

- **Leader mondial** : L'approvisionnement alimentaire du Canada est l'un des plus sûrs au monde.
- **Système d'excellence** : Le Canada est reconnu internationalement pour la rigueur de ses protocoles de salubrité.
- **Confiance accrue** : Notre réputation de qualité supérieure stimule la demande mondiale pour les produits agricoles et agroalimentaires canadiens.

Durabilité

- **Science et sécurité** : Le Canada investit dans la recherche pour garantir un système alimentaire sûr, innovant et durable.
- **Priorité écologique** : Préserver nos paysages vierges est une priorité absolue qui guide l'ensemble de notre secteur agricole.



CANADA
LA QUALITÉ EST DANS NOTRE NATURE

La gastronomie du Nord canadien – les **Territoires du Nord-Ouest, le Yukon** et **le Nunavut** – est issue des traditions inuites et des Premières Nations, et préparée selon leurs méthodes ancestrales.

Les plats typiques privilégient les produits de saison ou les conserves de fruits sauvages et de baies récoltés durant l'été. Les spécialités de cette immense région incluent la viande de phoque, l'omble chevalier, le bœuf musqué, le caribou, la viande de baleine et le bannock.

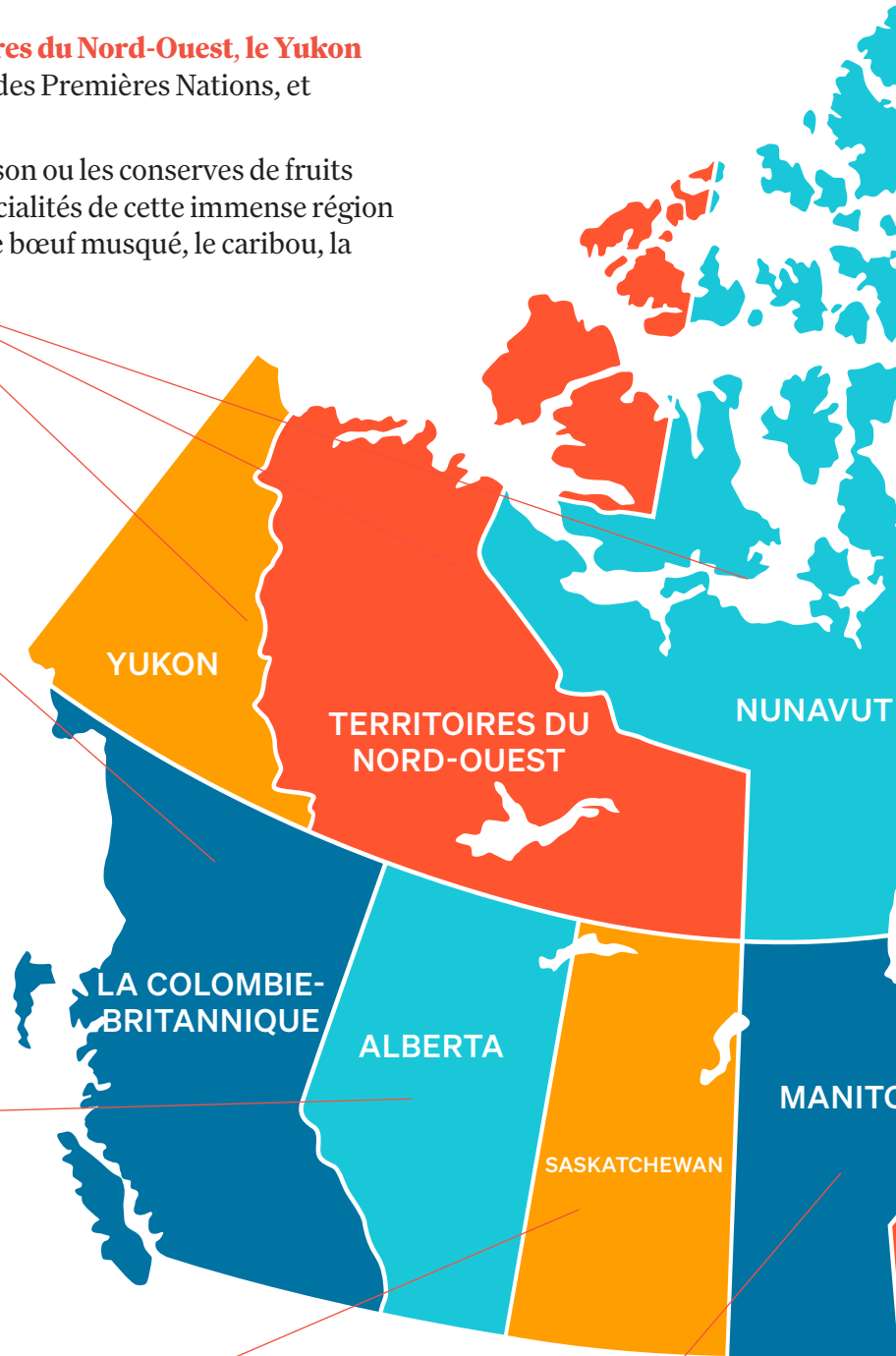
La Colombie-Britannique est réputée pour ses produits de la mer provenant de l'océan Pacifique, tels que le saumon, le merlu, le crabe royal d'Alaska, les huîtres, les crevettes, ainsi que des mets traditionnels autochtones comme le panope et l'oursin.

Productrice de fruits et légumes, la province est également renommée pour ses délicieuses pommes, prunes, pêches, abricots, fraises, poires et bleuets. La vallée de l'Okanagan abrite de nombreux vignobles de prestige produisant des vins rouges, blancs et mousseux, ainsi que le célèbre vin de glace, une spécialité de la région.

L'Alberta est une province intérieure, loin des côtes; il n'est donc pas surprenant qu'elle soit mondialement réputée pour son élevage bovin et la qualité exceptionnelle de ses viandes. Parmi les autres trésors locaux, on trouve une grande variété de baies ainsi que des miels typiques issus de la luzerne, des noix ou du trèfle.

Le paysage agricole de la **Saskatchewan** est dominé par les champs de blé, mais on y cultive aussi le colza (canola), le lin, le seigle, l'avoine, les pois, le millet et l'orge. Le Canada est le premier exportateur mondial de lentilles, et la Saskatchewan en est le principal producteur.

Les Premières Nations ainsi que les immigrants européens ont façonné la cuisine locale, qui met à l'honneur la viande de bison, le bannock (un pain traditionnel) et les baies indigènes.



La gastronomie du **Manitoba** se compose de mets traditionnels, principalement des ragoûts de bœuf, de bison, du gibier, des poissons d'eau douce, des petits fruits et des céréales. Les produits régionaux incluent le sirop de bouleau ainsi que la célèbre laquaiche aux yeux d'or (Winnipeg goldeye). Ce poisson d'eau douce est préparé selon une méthode unique : nettoyé, saumuré, coloré en rouge, puis fumé au bois de chêne.

Infographie : La gastronomie canadienne



Le Québec est la province la plus francophone du Canada. Sa gastronomie, d'origine française, s'est enrichie au fil du temps d'influences autochtones, irlandaises et d'autres cultures francophones. Le Québec est le plus grand producteur de sirop d'érable au monde, un produit emblématique utilisé tant dans les plats sucrés que salés. La province produit également des bières et des spiritueux de renommée internationale, ainsi que des trésors maritimes tels que la crevette nordique, le homard et divers poissons fumés.

Les poissons et les fruits de mer sont les piliers de la gastronomie au **Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à l'Île-du-Prince-Édouard et à Terre-Neu ve-et-Labrador**. Le homard, les pétoncles, les huîtres, les moules, le saumon, le crabe des neiges et la morue ne sont que quelques-uns des produits vedettes des tables de la région. D'autres spécialités complètent ce terroir unique, notamment les têtes de violon, les pommes, les algues séchées, les bleuets et les célèbres pommes de terre des Maritimes.potatoes.

L'Ontario possède des terres d'une grande fertilité où sont cultivés des fruits et légumes variés, notamment des pommes, des poires, des petits fruits, du maïs, des courges et des courgettes. La province abrite également plusieurs des plus importants transformateurs alimentaires au pays. La région de Niagara produit d'excellents vins et partage la même latitude que des régions de renommée mondiale comme le Languedoc-Roussillon, le Chianti et la Rioja.



Boulettes de bison et leur gastrique aux amélanches

Polpette, albóndigas, boulettes, frikadeller... les boulettes de viande sont universelles ! Celles-ci mettent en vedette le bison, ce grand mammifère à fourrure qui parcourait autrefois l'Amérique du Nord en immenses troupeaux migrateurs. Aujourd'hui sauvage ou élevé en ranch, le bison est une « espèce clé » des Prairies : sa présence est vitale à la survie de nombreuses autres espèces. Sa viande, particulièrement saine, est riche en protéines et en micronutriments. Comme elle est très maigre, on y ajoute souvent du porc ou du bœuf haché pour en assurer la jutosité et la texture en bouche. Les fruits des Prairies accompagnent traditionnellement cet ingrédient emblématique des cultures autochtones.

Familier, mais intrigant

Meilleur servi chaud

Rendement : environ 45 portions
Taille de la portion : 20 g / boulette

Temps de préparation / cuisson : 30 min
Difficulté : Intermédiaire

Ingrédients pour boulettes de viande

50g	Beurre
150g	Oignon, coupé en dés fins
10g	Ail, haché finement
500g	Bison haché
100ml	Crème à fouetter
100g	Pain blanc, coupé en cubes
1 pièce	Œuf
Q.S.	Sel
Q.S.	Poivre noir



Ingrédients leur gastrique aux amélanches

100g	Beurre
200g	Échalotes françaises, coupées en dés fins
1 pièce	Branche de thym frais
1 pièce	Feuille de laurier
100g	Cassonade
300g	Amélanches (Baies de Saskatoon), surgelées individuellement (IQF)
100g	Vin rouge
500ml	Fond de bœuf
100g	Cubes de beurre, froids





Préparation des boulettes de viande

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) en mode convection (chaleur tournante/ventilation élevée).
 2. Dans une poêle, faire suer l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit tendre.
 3. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson sans coloration. Retirer du feu et laisser refroidir.
 4. Dans un petit bol, mélanger la crème et les cubes de pain. Écraser avec les doigts et laisser le pain s'imbiber complètement.
 5. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients des boulettes. Mélanger vigoureusement pour obtenir une texture homogène.
 6. Saisir une petite quantité de viande à la poêle pour goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
 7. À l'aide d'une cuillère à portion (cuillère à glace), façonner les boulettes et les disposer sur une plaque de cuisson en les espaçant.
 8. Cuire au four à convection, en retournant les boulettes toutes les 5 minutes pour une coloration uniforme.
-

Préparation leur gastrique aux amélanches

1. Chauffer une casserole de taille moyenne à feu moyen et ajouter le beurre.
 2. Faire revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
 3. Ajouter le thym et la feuille de laurier pour libérer leurs arômes.
 4. Incorporer la cassonade et les amélanches (baies de Saskatoon). Remuer à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit bien dissous.
 5. Verser le vin rouge et remuer. Laisser réduire de moitié.
 6. Ajouter le fond de bœuf. Laisser mijoter et réduire de moitié à nouveau. Manipuler avec soin pour éviter d'écraser ou de briser les baies.
 7. Terminer la sauce en la montant avec les cubes de beurre froid. Rectifier l'assaisonnement au goût.
-

Service : La touche finale

Dans une grande sauteuse ou un plat à braiser, mélanger délicatement la gastrique et les boulettes. Remuer pour enrober complètement chaque pièce de sauce.

Servir immédiatement pendant que le tout est bien chaud !

Croquettes de morue et leur aïoli aux fèves edamames

La morue, tout comme le homard, les pétoncles et le saumon, fait partie des nombreuses variétés de fruits de mer qui font la renommée du Canada. Cette recette utilise les parures de morue (ou d'autres poissons), ce qui permet de les préparer à l'avance après un événement, de les congeler, puis de les frire juste avant le service.

L'accompagnement idéal est une sauce crémeuse ou une trempette avec une pointe d'acidité citrique. Ici, l'edamame (fève de soja verte, une autre culture canadienne) apporte une note neutre et une texture onctueuse parfaite une fois réduite en purée.

Économique

S'accorde parfaitement avec d'autres fruits de mer

Se sert en hors-d'œuvre ou en entrée chaude

Rendement : environ 45 pièces

Taille de la portion : 30 g

Temps de préparation /
cuisson : 25 min

Difficulté : Intermédiaire





Ingrédients : Aïoli aux edamames

180g	Fèves d'edamame (Surgelées individuellement - IQF), décongelées
50g	Vinaigre de riz
30g	Mirin
Une pincée	Piment de Cayenne
Au goût	Sel
180ml	Huile de canola

Préparation

1. Dans le bol d'un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients, à l'exception de l'huile de canola.
2. Actionner le robot et verser lentement l'huile de canola en un mince filet pendant que la lame tourne.
3. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule et poursuivre jusqu'à l'obtention d'une purée parfaitement lisse et onctueuse.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement au goût.

Ingrédients : Croquettes de morue

600g	Longe de morue (parures), pochée et effilochée
500g	Pommes de terre Yukon Gold (non farineuses), pelées
50g	Beurre
60g	Échalotes françaises, hachées finement
60g	Jaunes d'œufs
20g	Herbes au goût (persil, cerfeuil, aneth, sarriette)
Au besoin	Farine
Au besoin	Dorure à l'œuf
Au besoin	Chapelure
Au besoin	Huile de canola pour la friture

Préparation

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur. Les passer au presse-purée encore chaudes. Étaler la purée pour laisser la vapeur s'échapper et permettre un refroidissement par évaporation (cela garantit une texture ferme).
2. Faire suer les échalotes dans le beurre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Assaisonner légèrement.
3. Combiner la morue effilochée, la purée refroidie, les échalotes, les jaunes d'œufs et le beurre. Saler et poivrer généreusement au poivre blanc. Ajouter les herbes au goût.
4. Préparer la panure (farine, œufs battus, chapelure).
5. Former les croquettes sur des plaques tapissées de papier parchemin. (La forme suggérée est le « cigare », dressé à la poche à douille). Placer au congélateur jusqu'à ce qu'elles soient fermes pour faciliter la panure.
6. Passer les croquettes dans la farine, puis dans la dorure d'œufs battus, et enfin dans la chapelure. Note : Les croquettes peuvent être préparées à l'avance et conservées au congélateur.
7. Au moment de servir, frire à la grande friture à 175 °C (350 °F) jusqu'à l'obtention d'un brun doré uniforme.









Roulade de saumon laqué à l'érable

Le saumon est mondialement reconnu et constitue un pilier de la culture culinaire canadienne, du Pacifique à l'Ouest jusqu'à l'Atlantique à l'Est. En combinant des saveurs sucrées, umami, salées et acidulées, ce plat s'harmonise avec de nombreux ingrédients saisonniers et régionaux. Pour ajouter une dimension supplémentaire, vous pourriez même le fumer ou le rôtir sur des planches de cèdre canadien.

Symbole du Canada

Idéal pour les réceptions ou en format plus généreux pour un plat principal

Se sert chaud ou froid

Sans gluten

Rendement : variable (selon la taille du poisson)

Taille de la portion : 25-30 g (format bouchée de réception)

Temps de préparation / cuisson : 75 min

Difficulté : avancée



Ingrédients : Roulade de saumon et sa laque à l'érable

- 1pc Saumon frais de l'Atlantique
(Un petit calibre est préférable pour des portions de type bouchée)
- 200g Beurre, ramolli à température ambiante
- 30g Persil, haché
- 120ml Jus de citron frais
- 150ml Sirop d'érable
- 30ml Moutarde de Dijon
- 5g Épices cajuns
- 5g Ail, haché finement
- 5g Gingembre, haché finement
- Sel casher
- Sucre d'érable



Préparation

1. Préparer une grande casserole d'eau frémissante ou préchauffer un cuiseur vapeur assez large pour accueillir la longueur de la roulade.
2. Lever les filets de saumon, retirer la peau et les arêtes. Parer le « gras gris » si désiré. À l'aide d'un couteau bien affûté, trancher le filet horizontalement pour obtenir deux longues tranches plates. Note : Les irrégularités ne paraîtront pas une fois le saumon roulé.
3. Étendre une longue pellicule de plastique (film étirable) sur une planche à découper propre. Placer le filet sur la pellicule, le côté le plus esthétique vers le bas.
4. Assaisonner le filet. À l'aide d'une poche à douille, dresser une fine ligne de beurre à température ambiante au centre.
5. En vous aidant de la pellicule plastique, rouler le filet uniformément pour former un long cylindre. Replier délicatement les extrémités pour obtenir une forme régulière. Serrer la pellicule le plus possible et nouer les extrémités pour sécuriser le tout.
6. Envelopper le cylindre de plastique dans une feuille de papier d'aluminium (plus longue que la roulade) et tordre les extrémités pour sceller hermétiquement.
7. Pocher délicatement ou cuire à la vapeur jusqu'à ce que la température interne atteigne 52 °C (125 °F). Cette étape fixe la forme du poisson et facilite la coupe après refroidissement.
8. Laisser refroidir. Un repos au réfrigérateur pendant une nuit permettra d'obtenir des tranches plus nettes le lendemain.
9. Dans une petite casserole, mélanger le jus de citron, le sirop d'érable, les épices cajuns, l'ail et le gingembre. Laisser mijoter jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse (réduire de moitié).
10. Préchauffer le four à convection à 210 °C (410 °F) avec ventilation élevée.
11. Une fois le saumon bien froid, retirer l'aluminium et trancher délicatement en portions. N'oubliez pas de retirer la pellicule plastique. Aligner les pièces sur une plaque tapissée de papier parchemin.
12. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, laquer généreusement chaque tranche avant de les enfourner.
13. Surveiller étroitement. On recherche une caramélisation profonde, mais le sucre du sirop d'érable brûle très rapidement.
14. Servir chaud ou à température ambiante.



Suggestions de service : La polyvalence du saumon

1. La roulade de saumon peut être préparée en grand format, laissée entière, puis tranchée devant les invités à une station de découpe.
2. Elle peut être servie en mini-sandwichs, par exemple dans un petit pain brioché délicat.
3. Que ce soit seul, en canapé ou en sandwich, ce plat est d'une polyvalence exceptionnelle.
4. L'érable et le saumon sont deux des ingrédients les plus emblématiques du Canada, reconnus mondialement. Lors d'un événement, ces classiques bien exécutés deviennent souvent les favoris des invités et le clou du spectacle.

**Bien que le saumon de l'Atlantique soit le plus accessible en Europe, les espèces de saumon du Pacifique sont extrêmement populaires et valorisées au Canada.*



Mousse à l'érable

Le sirop d'érable est un ingrédient emblématique et impressionnant du patrimoine canadien ! Les biscuits à l'érable, les bonbons et la tarte au sucre sont les gâteries les plus courantes, le grand favori restant la simple tarte d'érable sur la neige. Cette recette met en valeur les saveurs dominantes de l'érable et de la crème, et peut être adaptée pour créer une multitude de desserts et de douceurs créatives.

*Québec, Ontario, Nouveau-Brunswick, Nouvelle-Écosse et
Île-du-Prince-Édouard*

Dessert

Adaptable (Polyvalent)

Rendement : 1,5 L

Temps de préparation / cuisson : 40 min

Difficulté : avancée



Ingrédients

8	Œufs entiers, clarifiés (blancs et jaunes séparés)
4	Blancs d'œufs
375ml	Sirop d'érable
500ml	Crème à fouetter (35 %)

Préparation

1. Dans une petite casserole, laisser mijoter le sirop d'érable jusqu'à ce qu'il soit réduit du tiers (1/3) ou du quart (1/4) de son volume initial (pour concentrer les saveurs).
2. Dans un bol à mélanger, fouetter les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient pâles et épais. Verser le sirop d'érable chaud en un mince filet tout en continuant de fouetter vigoureusement (jusqu'à l'obtention d'un ruban).
3. Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réserver au froid.
4. Dans un bol séparé ou au batteur sur socle, monter les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes.
5. À l'aide d'une spatule (maryse), incorporer délicatement les blancs d'œufs et la crème fouettée au mélange de jaunes d'œufs et de sirop.
6. Répartir dans les contenants de service et laisser figer au réfrigérateur jusqu'à la consistance désirée.



Suggestions de service :
La polyvalence de l'érable

Cette recette peut être utilisée pour des verrines, comme couche de finition pour des gâteaux ou d'autres pâtisseries, ou encore être dressée à la poche à douille dans des choux, pour ne citer que quelques exemples. Elle peut être coulée dans des moules lorsqu'elle est encore fluide et conservera sa forme une fois figée, à l'instar d'une mousse au chocolat traditionnelle.



Verrine aux champignons forestiers et lentilles

Sorte de salade de lentilles, ce plat terreux est à la fois copieux et rassasiant. Une petite verrine froide agrémentée de fines garnitures élève ce plat, mais il peut tout aussi bien être servi chaud pour un service à l'assiette. Cette recette s'adapte à toutes les régions du Canada et à divers types d'ingrédients – le Canada étant reconnu pour sa grande variété de lentilles. Les végétaliens apprécient les légumineuses comme la lentille, tandis que les carnivores et omnivores aimeront la façon dont elle accompagne fièrement les viandes et la volaille. Cette recette utilise des lentilles Beluga et un mélange de champignons séchés.

À base de plantes / Végétalien

Se sert chaud ou froid

S'adapte à diverses variétés de lentilles, de garnitures de légumes et de champignons assortis.

Peut être préparé à l'avance.

Les lentilles et les champignons sont des produits phares au Canada, disponibles en toute saison.

Rendement : 25 portions

Taille de la portion : 40 g

Temps de préparation / cuisson : 60 min

Difficulté : facile



Ingrédients

60g	Mélange de champignons séchés (chanterelles, bolets, trompettes de la mort, champignons homards, etc.)
300g	Lentilles Beluga (ou autres variétés comme la lentille du Puy)
10g	Thym frais
2 pcs	Feuilles de laurier
150g	Poireau, coupé en dés moyens
150g	Asperges, coupées en dés
30g	Huile de canola
10g	Ail
20g	Moutarde de Dijon
20ml	Vinaigre de riz
	Sel
	Poivre noir



Préparation

1. Immerger les champignons séchés dans l'eau pendant 30 minutes (ou jusqu'à une nuit complète pour un maximum de saveur).
2. Rincer et égoutter les lentilles à l'eau froide.
3. Porter une casserole d'eau salée à ébullition, puis ajouter le thym et le laurier. Laisser mijoter les lentilles de 20 à 25 minutes.
4. Dans une autre casserole, porter de l'eau salée à ébullition. Blanchir et rafraîchir (plonger dans l'eau glacée) les dés de poireaux et d'asperges pour fixer leur couleur et leur croquant.
5. Dans une petite poêle, chauffer l'huile de canola. Faire suer l'ail jusqu'à ce qu'il soit tendre.
6. Ajouter la moutarde de Dijon et le vinaigre de riz. Retirer du feu.
7. Combiner tous les ingrédients dans un grand bol et bien mélanger.
8. Rectifier l'assaisonnement. Les saveurs terreuses des lentilles et des champignons s'harmonisent parfaitement avec une généreuse dose de poivre noir fraîchement moulu.

Suggestions de service

Répartir le mélange à la cuillère dans des verrines.
Garnir délicatement selon votre inspiration.
N'hésitez pas à utiliser des termes évocateurs pour votre menu, comme une « vinaigrette à la moutarde des Prairies et à l'huile de canola ».
Recherchez d'autres ingrédients canadiens authentiques pour personnaliser votre plat, tels que les herbes salées du Bas-du-Fleuve ou une vinaigrette au sirop de bouleau.



Barre tendre des Prairies aux avoines et aux noix

Ce plat met en vedette les Prairies canadiennes. L'avoine en est l'humble vedette et, combinée aux fruits séchés du Canada, elle en fait un grand favori qui plaît à tous. C'est également un régal facile à emporter ou idéal à servir comme bouchée individuelle.

Économique

Végétarien

Idéal pour le petit-déjeuner ou les pauses-café

Sans gluten

Rendement : 1 plaque à pâtisserie de 25 × 50 cm

Format : Plaque rectangulaire standard

Temps de préparation / cuisson : 55 min

Difficulté : facile



Ingrédients

90g	Flocons d'avoine entière
100g	Canneberges séchées
80g	Amandes tranchées
200g	Cassonade
90ml	Huile de canola
3g	Cannelle moulue
2g	Cardamome
2g	Sel
10ml	Extrait de vanille
220g	Beurre d'amande
2	Blancs d'œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2. Graisser la plaque à pâtisserie et la tapisser de papier parchemin pour faciliter le démoulage.
3. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les amandes et les canneberges.
4. Dans une casserole, chauffer la cassonade, l'huile, la cannelle, la cardamome, le sel, la vanille et le beurre d'amande.
5. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
6. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
7. Incorporer les blancs d'œufs en fouettant délicatement. Attention : le mélange ne doit pas être trop chaud pour ne pas cuire les blancs d'œufs prématurément.
8. Verser le mélange liquide sur les ingrédients secs (avoine, amandes, canneberges). Bien mélanger pour enrober chaque flocon.
9. Étaler la préparation sur la plaque tapissée. Presser fermement et uniformément sur toute la surface (crucial pour la tenue après la coupe).
10. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
11. Laisser refroidir complètement avant de tailler selon la forme et la taille désirées.

Important : L'avoine est naturellement sans gluten. Toutefois, elle est souvent transformée dans des installations qui traitent également des produits contenant du gluten. Pour garantir une recette sécuritaire, assurez-vous que l'étiquetage indique explicitement « certifié sans gluten ».



Tourtière

La tourtière (pâté à la viande épicé) est le plat familial réconfortant par excellence des familles canadiennes-françaises durant la saison froide. Chaque région possède sa propre version, qu'elle soit faite de porc, de veau, de gibier ou d'un mélange de viandes. Certains défendent ardemment l'ajout de pommes de terre en dés, un sujet qui suffit à animer les débats dans bien des foyers ! Cette recette propose une version miniature, idéale pour un buffet ou une réception.

Québécoise

Automne et Hiver

Peut être préparé à l'avance (se congèle et se réchauffe parfaitement)

Rendement : 35 mini-tourtières

Taille de la portion : 45 g

Format : Moules miniatures de 4 cm de diamètre

Temps de préparation / cuisson : 90 min

Difficulté : avancée

Ingredients

Pâte Brisée

360g	Farine tout usage	1L	Bouillon de bœuf	2g	Sauge séchée
10g	Sucre		Aromates et	1g	Clou de girofle moulu
6g	Sel		assaisonnements au goût	1g	Quatre-épices
200g	Beurre en dés, froid	60ml	Huile de canola	pinch	Muscade
90ml	Eau glacée	300g	Oignon, coupé en	1g	Feuilles de laurier
50g	Beurre	500g	petits dés	200g	Flocons d'avoine entière
50g	Farine tout usage	5g	Porc haché finement		
			Feuilles de thym frais		
Au	Sel				
besoin	Poivre noir				
	Farine pour abaisser la pâte				
	Dorure : Œufs battus				





Préparation : La Pâte Brisée (Croûte)

1. Dans le bol du robot culinaire, mélanger la farine, le sucre et le sel.
2. Ajouter les dés de beurre froid et mélanger par impulsions (pulse). La texture obtenue doit être granuleuse ou sablonneuse.
3. Ajouter l'eau glacée et mélanger brièvement jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à s'agglomérer.
4. Déposer le mélange sur une surface de travail. Avec la paume de la main, presser la pâte pour l'amalgamer (c'est l'étape du frasage). Rectifier avec un peu de farine ou d'eau si nécessaire. Ne pas trop pétrir. La pâte doit être sèche au toucher et non collante.
5. Envelopper la pâte dans une pellicule plastique et laisser reposer au frais (réfrigérateur) avant l'utilisation.

Préparation : La sauce brune traditionnelle

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine pour confectionner un roux.
2. Cuire en remuant continuellement jusqu'à l'obtention d'un roux blond (une coloration dorée légère).
3. Dans une autre casserole, chauffer le bouillon jusqu'à frémissement.
4. Verser lentement le bouillon chaud sur le roux tout en fouettant vigoureusement pour bien l'incorporer.
5. Porter à ébullition, puis ajouter les aromates (thym frais, feuille de laurier, grains de poivre) si désiré.
6. Laisser mijoter environ 20 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter que le fond n'attache.
7. Rectifier l'assaisonnement au goût. Retirer du feu et réserver.

Préparation : La farce au porc

1. Chauffer une grande braisière (ou une sauteuse large) et ajouter l'huile de canola.
2. Ajouter les oignons et les faire suer jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonner légèrement.
3. Ajouter le porc haché. Cuire de façon homogène jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée.
4. Ajouter le thym, la sauge, le clou de girofle, le quatre-épices, la muscade et les feuilles de laurier. Cuire brièvement pour libérer les arômes des épices.
5. Ajouter les flocons d'avoine et remuer pour bien les incorporer.
6. Verser la moitié de la sauce brune (gravy) sur le mélange de porc cuit.
Bien mélanger.
7. Ajouter progressivement le reste de la sauce jusqu'à l'obtention de la consistance désirée (la farce doit être humide et liée, mais pas liquide).
8. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Les épices d'hiver doivent être bien présentes, sans toutefois masquer le goût de la viande.
9. Laisser refroidir la farce au réfrigérateur jusqu'à l'utilisation, idéalement toute une nuit.

Assemblage et Cuisson

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Sur une surface farinée, abaisser la pâte en feuilles minces.
3. À l'aide d'un emporte-pièce rond, découper les fonds et les dessus des mini-pâtés. Percer une petite cheminée (un petit trou) au centre des disques supérieurs pour laisser s'échapper la vapeur.
Note : Adaptez la taille des disques selon vos moules. Gardez la pâte et les disques au frais durant le travail.
4. Tapisser le fond des moules avec les grands disques de pâte. Presser délicatement avec les doigts pour épouser les parois. Piquer le fond de chaque mini-tourtière avec la pointe d'un couteau d'office ou une brochette.
5. Déposer une boule de farce au porc (froide) dans chaque fond de pâte.
6. Badigeonner les rebords de la pâte avec la dorure à l'œuf.
7. Poser le disque supérieur et presser doucement sur les bords pour sceller hermétiquement le petit pâté.
8. Badigeonner le dessus des mini-tourtières avec le reste de la dorure pour un fini brillant.
9. Cuire au four de 30 à 40 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration brun doré. Assurez-vous que la pâte est bien cuite et croustillante sur le dessous.

Suggestions de service

Retirer délicatement les mini-tourtières de leurs moules (selon le format utilisé).

Elles peuvent être réchauffées au four juste avant le service pour retrouver tout leur croustillant.

Traditionnellement, la tourtière est servie avec du ketchup aux fruits. Un chutney de fruits maison complète également le plat à merveille.

Galette de riz sauvage et d'orge

Cette recette met en vedette deux grains emblématiques des Prairies canadiennes. D'autres céréales ou légumineuses peuvent être substituées ou combinées, comme le quinoa, les lentilles ou l'avoine. Laissez libre cours à votre créativité en ajoutant diverses garnitures : herbes fraîches, noix, graines ou fromage râpé. Bien que cette recette soit conçue comme base pour un canapé, elle peut également être façonnée en plus grandes portions pour un service à l'assiette aux possibilités infinies. Le riz sauvage est un ingrédient autochtone du Canada ; il pousse près des cours d'eau et est souvent récolté à la main.

À base de plantes / Végétalien

Sans gluten

Économique

S'adapte et se modifie facilement selon les variétés de grains, de légumes et de graines disponibles.

Rendement : plateau de 25 × 50 cm

Temps de préparation / cuisson : 45 min

Difficulté : facile





Ingrédients

40g	Riz sauvage
120g	Orge perlé
40g	Beurre
60g	Échalotes, hachées finement
5g	Ail, émincé
1 unité	Œuf
Au besoin	Sel
Au besoin	Poivre blanc

Préparation

1. Porter deux casseroles d'eau légèrement salée à ébullition.
2. Dans la première casserole, cuire le riz sauvage environ 50 minutes en remuant occasionnellement. Les grains doivent éclater et s'enrouler légèrement sur eux-mêmes.
3. Dans la deuxième casserole, cuire l'orge environ 25 minutes.
4. Égoutter chaque grain séparément et les étaler sur des plaques tapissées de papier absorbant pour retirer l'excès d'humidité et arrêter la cuisson.
5. Dans une petite poêle, faire fondre le beurre.
6. Faire suer l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
7. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il ramollisse. Assaisonner et retirer du feu.
Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
8. Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
9. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients (grains, aromates et l'œuf comme liant) et bien mélanger.
10. Étaler uniformément la préparation sur la plaque. Couvrir de papier d'aluminium.
11. Cuire au four pendant 25 minutes.
12. Retirer le papier d'aluminium et laisser refroidir complètement.
13. Découper selon la forme et la taille désirées pour vos canapés (carrés, losanges ou ronds à l'emporte-pièce).

Suggestions de présentation

Accompagnement suggéré : Servir avec un étagé de légumes rôtis, comme de la courge musquée et des choux de Bruxelles. Pour un service à l'assiette, disposez les légumes rôtis en couches successives sur ou sous la galette pour créer du volume et un jeu de textures.

Cette conclusion est parfaite pour votre document. Elle transforme votre livre de recettes en un véritable outil de promotion commerciale et diplomatique, tout en facilitant l'approvisionnement pour vos lecteurs européens.

De nombreux produits canadiens d'exception sont disponibles en Europe. Qu'il s'agisse du bœuf canadien, du sirop d'érable, des pétoncles, du homard, du crabe des neiges, du riz sauvage, des canneberges, des lentilles ou encore d'une sélection de vins, bières et spiritueux canadiens. Les produits typiquement canadiens, comme le sirop d'érable et les lentilles, se trouvent souvent dans les supermarchés à travers l'Europe. Assurez-vous de vérifier l'emballage : la mention « Produit du Canada » vous confirmera l'origine authentique du produit.

Pour découvrir les produits disponibles sur votre marché local, vous pouvez consulter votre délégué commercial, contacter les importateurs répertoriés sur le site saboresdecanda.es, ou joindre le service de développement des marchés d'AAC (Agriculture et Agroalimentaire Canada) ou la section agricole de BREU (Bureau de l'Union européenne).

Le Canada offre une multitude de produits merveilleux et nous espérons que vous continuerez à les mettre fièrement en valeur lors de vos prochains événements.

Visitez : saboresdecanda.es / goutezalimentscanadiens.ca

Coordonnées

Julie Ferguson-Ceniti
Trade Commissionner / Déléguée Commerciale
Mission of Canada to the EU | Mission du Canada auprès de l'UE
Julie.ferguson-ceniti@international.gc.ca
+32.475.85.11.54 (Mobile / GSM)
Ave des Arts 58, 1000 Brussels



CANADA

LA QUALITÉ EST DANS NOTRE NATURE