



Quelques sauces froides maison

Si nous aimons tant les sauces froides, c'est parce qu'elles mettent en relief le goût des aliments. C'est en apportant soit une touche d'acidité, de sucré, de salé, de piquant, de croquant, de moelleux qu'elles créent des contrastes fort intéressants.

Ces sauces donnent du « punch » on ne les utilise qu'à nos fondues (chinoise ou bourguignonne), mais aussi à la raclette, le sukuyaki, les aliments cuits sur le gril et la pierre chaude. L'idée de cette chronique m'est venue, à l'épicerie, en feuilletant la section « sauce » d'un magazine à dix piastres portant sur les fondues. J'ai été estomaquée de voir que la liste d'ingrédients de presque toutes les recettes commençait par « 1 tasse de mayonnaise ». Non, mais, faut-il absolument que plaisir gustatif rime avec gras, excès de calories, crises de foie et maladies coronariennes? Je n'ai rien

contre la mayonnaise, car j'en utilise dans plusieurs sauces, mais jamais comme ingrédient de base. Le monde de la cuisine a tellement plus à offrir et il y a d'autres ingrédients qui peuvent servir de base de sauce. Alors, trêve d'éditorial, voici (enfin!) mes recettes du mois.

4 sauces à base de yogourt

Voici 4 sauces que vous pouvez faire à partir de la même base. Il est préférable de les préparer à l'avance, ne serait-ce qu'une heure ou deux, pour que le goût des aromates se propage dans la sauce. Le sirop d'érable (ou le

miel) n'est pas un ingrédient essentiel, mais je vous le conseille quand même, car il vient équilibrer ou atténuer l'acidité ou l'amertume de certains aromates. Choisissez, de préférence, un yogourt plus épais comme le yogourt grec ou le *Liberté Méditerranée* ou vous pouvez augmenter la consistance du yogourt nature (0, 1 ou 2 %) en utilisant la technique du « labneh » qui consiste à faire égoutter le yogourt dans une passoire garnie d'un filtre à café ou d'un linge de cuisine propre, pendant 1 à 2 heures. Commencez toujours par mélanger la mayonnaise aux aromates et aux autres ingrédients, pour éviter que celle-ci ne forme des grumeaux dans le yogourt. Enfin, il ne faut pas remuer le yogourt trop vigoureusement, car il aura tendance à se liquéfier.

Sauce au yogourt (de base)

Ingrédients

- Yogourt nature, 110 ml (1/2 tasse)
- Mayonnaise, 15 ml (1 cuil. à soupe) ou plus au goût
- Sirop d'érable ou miel, 5 ml (1 cuil. à thé) ou plus au goût
- Poivre, au goût

- Sel, au goût (à omettre si certains ingrédients sont très salés)

Préparation

Mélangez la mayonnaise aux autres ingrédients, à la fin ajoutez le yogourt en l'incorporant délicatement.

Aux 3 moutardes

Ajoutez au mélange de mayonnaise, 5 ml (1 cuil. à thé) (chacune) de moutarde jaune ordinaire, de moutarde de Dijon, de moutarde de Meaux (à l'ancienne), ajoutez le yogourt.

Aux câpres et à l'ail

Ajoutez au mélange de mayonnaise, 15 ml (1 cuil. à soupe) de câpres hachées, 1 petite gousse d'ail finement râpée, un peu de zeste de citron râpé. Ajoutez le yogourt.

À l'échalote et aux herbes du jardin

Ajoutez au mélange de mayonnaise, 15 ml (1 cuil. à soupe) d'échalotes françaises ou d'oignons verts hachés très finement, ainsi que 15 ml (1 cuil. à soupe) d'herbes fraîches du jardin hachées très finement aux choix : persil, estragon, basilic, cerfeuil, coriandre, aneth. Ajoutez le yogourt.

Tzatziki

Pour cette recette, vous pouvez omettre la mayonnaise et augmenter légèrement la quantité de yogourt. Mélangez au yogourt, 1 petit concombre libanais râpé (que vous aurez pressé dans un linge de cuisine propre pour en extraire l'eau de végétation), 1 gousse d'ail finement râpée, un peu de menthe fraîche ou d'aneth haché (facultatifs), un filet de jus de citron (facultatif). Salez et poivrez au goût.

Sauce aigre-douce et piquante à la tomate

Idéale pour les cocktails de crevette, voici une délicieuse sauce prête en un rien de temps. Vous êtes pressés? Remplacez le sirop, le vinaigre et la sauce soya par 15 à 20 ml (3 ou 4 cuil. à thé) de sauce Diana.

N.B. Pour remplacer la très populaire sauce mayonnaise/ketchup, ajoutez à cette recette quelques cuillères de yogourt épais, goûtez et ajoutez du sirop d'érable et de la sauce soya au besoin.

Ingrédients

- Coulis de tomates (ou purée de tomate), 110 ml (1/2 tasse)
- Sirop d'érable, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Vinaigre de riz ou balsamique, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Sauce soya japonaise ou sel au goût
- Sauce piquante (Sambal oelek), 5 ml (1 cuil. à thé)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients.

Sauce liquide à saveur orientale

Cette sauce se veut le parfait accompagnement pour les rouleaux de printemps, la tempura, les sushis, mais aussi pour les crevettes, les viandes et le saumon grillé. Les amateurs de sauce aux arachides pourront y ajouter un peu de pâte de sésame ou de beurre d'arachide. Pour les sushis, on peut la servir dans des petits bols individuels. Si vous avez plusieurs convives, vous pouvez doubler la recette et si vous en avez en trop, elle se conserve au frigo pendant plus d'une semaine.

Ingrédients

- Jus de lime ou de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable ou miel, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sauce soya japonaise (kikkoman), 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Eau, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Huile de sésame, quelques gouttes ou plus au goût
- Gingembre et ail râpés, 3 à 5 ml (1/2 à 1 cuil. à thé) de chacun
- Piment fort frais haché finement, 5 ml (1 cuil. à thé) ou sauce Sambal oelek (facultatif)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients, faites chauffer le mélange et enlevez-le du feu juste avant l'ébullition. Cette opération sert à adoucir le goût de l'ail et du gingembre. Laissez refroidir avant de servir.

Bon appétit!

À la recherche du mot PERDU

Solution page 32

Par Odette Morin

Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme.

Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

- 1 - De jeunesse, elle redonne la jeunesse.
- 2 - Rond, Carré, Long, Bleu, Caché, en Cœur, il y en a plusieurs au Québec.
- 3 - Son eau est stagnante.
- 4 - Une algue surnommée « laitue de mer ».
- 5 - Ondulation produite à la surface de l'eau.
- 6 - Permet le passage des navires entre deux plans d'eau de niveau différent.

Mot (ou nom) recherché: Finit par se jeter dans la mer.

- 1 - Prénom de l'écrivain britannique Dickens.
- 2 - Prénom de l'acteur et cinéaste britannique Olivier (sir).
- 3 - Prénom de la mère d'Élisabeth 1^{re}.
- 4 - Sainte martyrisée à Cologne.
- 5 - Prénom de la comédienne et metteur en scène québécoise Filiatrault.
- 6 - Prénom du comédien et mélomane québécois Fruittier.

Mot (ou nom) recherché: Prénom du compositeur Debussy.

MOTS CROISÉS

Odette Morin

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

par Odette Morin, mai 2013
Solution page 32

Horizontal

- 1- Elle est riche en amidon.
- 2- Même lettres, mais pas même mot (pl).
- 3- Semblable - D'avoir - Prénom.
- 4- Monceau - Sillon.
- 5- Vieux téléphone public - En début de compte.
- 6- Direction - Mesure ou peuple - Côté.
- 7- Périmées.
- 8- Sert à mesurer le temps - Ricané - Pronom.
- 9- Exprime l'admiration - Se servent de.
- 10- Jeux africains - Tient tête.
- 11- Ancien loup - Drôle de sens.
- 12- La jeter c'est accuser - Grillée.

Vertical

- 1- Douce, c'est l'ipomée - Parcelle de terre.
- 2- Spectacle solo.
- 3- Sert à mélanger - Meilleure froide.
- 4- Magnésium - Condition - Duper.
- 5- Érathème - Cocktail à base de rhum.
- 6- Gratin de pommes de terre.
- 7- Fleuve au pays de Brecht.
- 8- Thulium - Moindre en qualité.
- 9- Espace économique européen - palmier - Motybdène.
- 10- Répondez s'il-vous-plaît - Champion - Quote-part.
- 11- Aide à fixer les teintures - Renversant.
- 12- Terminaison - Manque de connaissances.

MANON CHALIFOUX – SOMMÈLIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS, SAQ SÉLECTION SAINTE-ADÈLE



En mai, la nature est en éveil, on se couche un soir avec la montagne à nu et le lendemain nous nous réveillons avec le chant du merle d'Amérique et une montagne qui est recouverte d'un joli duvet vert tendre, la vie a de nouveau frappé et le goût de la découverte l'accompagne, c'est ce qui m'est arrivée avec les vins de cette chronique. Bonne dégustation et bon printemps à vous!

Le muscadet est une appellation connue de tous un chacun, presque tous les amateurs de vins ont consommé du muscadet à leur début, puis nous délaissions ce vin simple pour les appellations plus prestigieuses de la région comme le sancerre et le pouilly-fumé. Depuis 1994, une nouvelle appellation a vu le jour dans cette magnifique région du nord de la France : Muscadet Côtes de Grandlieu. Avec des rendements beaucoup moins élevés et des plantations plus denses que le muscadet, nous obtenons des vins à la richesse aromatique beaucoup plus intense. Pour bénéficier de la mention « sur lie », le Muscadet Côtes de Grandlieu doit, au même titre que les autres Muscadets, être mis en bouteille après avoir passé l'hiver en cuve ou en fût sur sa lie de vinification. Cette méthode le protège de l'oxydation, lui offre un bouquet épanoui et un perlant caractéristique.

Le Domaine du Haut Bourg 2010, Muscadet de Grandlieu sur lie est magnifique, élaboré avec le melon de bourgogne, cépage typique de la région, le vin possède une robe jaune pâle, limpide et une belle densité. Au nez, des arômes de fruits blancs avec de légères notes d'agrumes. En bouche, le vin présente une belle frai-

cheur, une belle intensité et beaucoup de rondeur. Les notes salines, typiques de cette région, nous donnent le goût de reprendre une autre gorgée pour nous satisfaire. Accords gourmands : Homard cuit à l'eau de mer, crustacés, poissons. **Domaine du Haut Bourg 2010, Muscadet de Grandlieu à 16,70\$ (11639141).**

En rouge, une nouveauté en provenance de la Ribera del Duero, en Espagne. Urban ribera 2009, ribera del duero d.o. est élaboré uniquement avec du Tinta del Pais, mieux connu sous le nom de tempranillo. Le vin est élevé pendant trois mois en barriques de chêne français. Une magnifique robe rubis franc, une limpidité éclatante, des arômes de cannelle, de torréfaction, de fruits rouges à l'eau-de-vie. Une complexité mystifiante! En bouche, le vin se fait enjôleur, une attaque franche, des tanins de fruit enveloppants, une acidité équilibrée. Accords gourmands : Bavette de bœuf saignante, une tranche de gigot d'agneau au romarin cuite au BBQ. Un très beau rapport qualité/ plaisir qui pourra vieillir encore quelques années. **Urban Ribera 2009, Ribera del Duero d.o. à 18,75\$ (11377891).**