



AVEC ODETTE MORIN

## Soupe aux tomates rôties et aux légumes

**Un jour en regardant la télé, on a pu assister à la préparation d'une recette de soupe aux tomates rôties. La liste des ingrédients était alléchante et juste à voir ce potage onctueux, on pouvait facilement imaginer son goût exquis.**

Poussée par ma propre gourmandise et après avoir enduré des demandes incessantes, subit des pressions de la part de ma fille (menaces d'appelle à la D.P.J.) et de mon conjoint (menaces de séparation), j'ai dû me mettre à la tâche. Mais, impossible de retrouver la recette sur le site de la chaîne qui

l'avait diffusée. D'autres sites en offraient une version « copiée/collée » et trafiquée, qu'ils partageaient entre eux, même avec les fautes d'orthographe. Et hérésie! On y ajoutait des tomates en conserve, alors que l'esprit de la recette réside dans l'utilisation de tomates fraîches. J'ai décidé d'y aller de mémoire et d'en faire ma

propre interprétation. La première fois, sauf pour la courgette râpée, c'était pas mal fidèle à la recette originale. Plus tard, j'ai pris d'assaut le tiroir à légumes au grand complet! Enfin, j'en suis venue à la conclusion que peu importe ce que l'on met dedans, le secret réside dans le goût extraordinaire des tomates fraîches rôties avec l'ail. En outre, le parmesan ou le romano râpé sont incontournables pour élever ce goût à un niveau supérieur. Cette soupe est naturellement épaissie par les légumes, entre autres la patate douce (courge ou carottes) et la courgette râpée. Nul besoin de fécule ou de farine.

C'est une recette dont on doit se souvenir vers la fin de l'été alors que les potagers, les marchés regorgent de poivrons, de courgettes, de tomates, de fines herbes, etc.

Je vous conseille d'utiliser une casserole assez haute pour éviter les éclaboussures au moment de passer la soupe au pied-mélangeur. Une feuille de laurier, une branche de thym, de romarin peuvent être ajoutées en début de cuisson. Les herbes fraîches dites de « finition » comme le persil, le basilic, l'estragon, le cerfeuil et la coriandre doivent être ajoutées en toute fin de cuisson. Cette recette vous donnera une dizaine de portions et plus si vous la servez en entrée. Comme plat principal ou comme entrée, on peut l'accompagner de pain grillé gratiné.

### Ingrédients

- Tomates italiennes (ou autres) fraîches, 6 taillées en quartiers
- Ail, 6 gousses taillées en allumettes (ou plus au goût)

- Sel et poivre
- Sucre, environ 5 ml (1 cuil. à thé) ou 15 ml (1 cuil. à soupe) de sirop d'érable
- Huile d'olive, environ 45 ml (3 cuil. à soupe) pour les tomates
- Huile d'olive, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) pour faire revenir les légumes
- Oignon, 1 moyen haché
- Céleri, 1 ou 2 branches en dés
- Poivron rouge, 1 haché
- Patates douces, courges à chair orange ou carottes en dés, 335 ml (1 ½ tasse)
- Courgette, 1 moyenne en dés ou râpée
- Épices en mélange, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé) garam masala, cari, etc.
- Fines herbes fraîches hachées 15 à 30 ml soit 1 à 2 cuil. à soupe ou séchées, environ 5 ml soit 1 cuil. à thé, au goût
- Flocons de piments ou sauce piquante, 3 à 5 ml soit ½ à 1 cuil. à thé (facultatifs)
- Bouillon de volaille, au moins 1 litre + de l'eau au besoin
- Sel et poivre au goût
- Parmesan ou romano râpé, 150 ml (2/3 de tasse) ou plus au goût

### Préparation

Étalez les quartiers de tomates dans un plat à gratin, ajoutez l'ail, le sel, le poivre, le sucre et arrosez d'huile d'olive. Enfouissez le tout à 400 ° F et laissez cuire environ 45 minutes. Dans une casserole (d'environ 14 l), faites revenir brièvement les légumes dans l'huile (la courgette à la fin si elle est râpée). Ajoutez les épices et tous les autres ingrédients (sauf le parmesan et les herbes de finition). Si les légumes ne sont pas couverts par le bouillon, ajoutez de l'eau ou plus de bouillon. Ramenez à ébulli-

tion, puis laissez mijoter la préparation à petit feu (moyen doux) le temps de cuire les légumes soit une quinzaine de minutes. Retirez la casserole du feu, ajoutez-y les tomates cuites, les herbes de finition, puis passez la soupe au pied-mélangeur (ou au robot, mélangeur). Remettez la casserole sur un feu doux, ajoutez le parmesan ou le romano et remuez le tout. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

### Pain grillé gratiné

Vous pourriez mettre votre mélange de fromage directement sur le pain (non grillé) avant de l'enfourner, mais ça ne sera pas aussi croustillant. Pour 6 portions.

### Ingrédients

- Pain croûté, 12 tranches taillées en biseau
- Fromage râpé au choix (cheddar, gruyère, emmenthal, etc.), 225 ml (1 tasse) ou plus au goût
- Parmesan ou romano râpé, 75 ml (1/3 de tasse)
- Ail haché, 1 à 4 gousses au goût
- Persil et/ou basilic haché, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Bacon bits maison, environ 75 ml (facultatifs)

### Préparation

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients (sauf le pain!). Étalez les tranches de pain sur une plaque à biscuit et faites-les griller très légèrement dans un four très chaud (435 ° F) ou sous le grill. Garnissez les tranches avec le mélange de fromage, remettez le tout au four jusqu'à ce que le fromage commence à bouillonner.

Bon appétit!

MANON CHALIFOUX – SOMMELIÈRE ET CONSEILLÈRE EN VINS

*Le monde merveilleux du vin*

### Du rosé pour les premières notes de vrai printemps

J'ai vu la neige disparaître et le BBQ émergé lentement mais sûrement sur la terrasse, j'ai vu les écureuils faire copain-copine, j'ai aussi aperçu les bernaches à Mirabel! Mais « le » signe qui ne trompe pas et qui assure à tout coup que le printemps est là c'est l'arrivée des rosés saisonniers à la SAQ et la première vague a déferlé! En voici un bref compte-rendu.

Du Chili: Cono Sur 2014. Élaboré avec du Pinot noir, de couleur rose pâle avec des arômes des fraises, il est sec et vif en bouche avec une rétro de fruits rouges. Excellent rapport qualité/prix, ce vin se servira à l'apéro ou avec des crevettes tempura. **Cono Sur, Pinot noir rosé à 11,55\$ (11959348)**

Du Québec: Le Rosé Gabrielle 2014. Élaboré avec du frontenac gris, du sabrevois, du syval noir et du ste-croix, ce rosé de St-Eustache à la robe framboise intense fait sa place. Des arômes de fruits rouges (framboises et cerises), il est sec et vif en bouche, de longueur moyenne, il accompagnera vos invités sur la terrasse, mais aussi terrines et charcuterie. **Rosé Gabrielle 2014 à 16\$ (10817090)**.

Et de St-Armand, Champs de Florence 2014. Élaboré avec du seval noir, ce vin à la robe rose fraise nous invite avec des arômes floraux et épicés. En bouche, le vin est sec, vif et légèrement épicé, une belle longueur. Compagnon parfait pour l'apéro, mais également pour une salade de thon. **Champs de Florence 2014 à 15,95\$ (741702)**.

De l'Italie: Dogajolo 2014. Élaboré avec du sangiovese et du canaiolo. Ce vin à la robe pâle et aux arômes de fraises, framboises et de guimauve est sec et frais. Un léger perlant en bouche le rend encore plus rafraîchissant. Excellent à l'apéro, les antipastos, viandes blanches grillées. **Dogajolo 2014 à 15,85\$ (10263189)**.

De la Provence: Domaine Houchart 2014. Élaboré avec du grenache, du cinsault, de la syrah et du cabernet sauvignon, c'est un vin à la robe rose fraise et aux arômes de fruits rouges et d'épices douces. En bouche, le vin est sec, vif avec une rétro d'épices, longueur moyenne. À déguster en

apéro bien sûr, mais aussi avec une brochette de poulet et tomates cerise. **Domaine Houchart 2014 à 17,30\$ (11686503)**.

De la Vallée du Rhône: Cape Bleue 2014. Élaboré avec du cinsault, du mourvèdre et de la syrah, ce coup de cœur de l'année 2013 a une robe très pâle, des arômes discrets de fruits rouges. En bouche une très légère touche de sucre résiduel avec une acidité vive et une belle touche de fruits en rétro. Un vin parfait pour l'apéro et les poissons grillés. **Cape Bleue 2014 à 16,70\$ (12219309)**.

Du Sud-Ouest de la France: Grain d'Amour 2014. Élaboré avec du Muscat de Hambourg, ce vin à la robe intense explose avec des arômes de litchis et de fleurs. En bouche, le vin est demi-doux avec une belle fraîcheur. Un rosé parfait pour la cuisine asiatique, mais aussi pour servir une belle salade de fruits de saison. **Grain d'Amour 2014 à 16,70\$ (11445689)**.

Du Languedoc: Château de Lancyre 2014. Un classique élaboré avec de la syrah, de la grenache et du cinsault. Un vin à la robe framboise avec des arômes discrets de fruits rouges et une touche de pêche. En bouche, ce vin sec à l'acidité soyeuse se servira à l'apéro, mais aussi avec des fruits de mer de saison. **Château de Lancyre 2014 à 16,95\$ (10263841)**.

De la Vallée de la Loire: Domaine des Nouelles 2014. Élaboré avec du grolleau et du cabernet franc, ce rosé à la robe rose fraise a des arômes de fraises et de framboises. La bouche demi-sèche et vive possède une belle rondeur. Parfait pour l'apéro et les sushis! **Domaine des Nouelles 2014 à 15,20\$ (12228379)**.

## La traversée des trois Amériques

# Quatre mois de vélo pour Sylvain

LUC BROUSSEAU

**Prévost, 12 avril 2015: malgré tous les risques et les obstacles que ce voyage comporte, Sylvain Rolland, un résident de Prévost, vient tout juste de partir des Laurentides en solitaire sur son vélo. Il s'est lancé un défi personnel de parcourir 16000 km en cyclotourisme jusqu'à Rio de Janeiro, au Brésil.**

Tegucigalpa, son premier objectif est d'arriver au Honduras pour le 12 août 2015 et ainsi célébrer l'anniversaire de naissance de son épouse Suyapa qui ira le rejoindre en avion.

Pour atteindre son but, il devra pédaler à un rythme de 45 km par jour sans arrêt. S'il veut se donner une fin de semaine de repos, il devra pousser à 60 km par jour en semaine en plus de compenser pour les jours de mauvais temps ou les imprévus.

Afin de l'aider à optimiser ses performances, Jean-Pascal Lion du groupe PowerWatts a généreusement offert à Sylvain Rolland d'ajuster son vélo et de lui prodiguer la technique

utilisée par les professionnels qu'il supervise pour transmettre le maximum de puissance aux roues avec le moins d'effort possible. De plus, M. Lion lui a gracieusement offert un pédalier versatile qui peut accepter autant un soulier normal qu'un soulier de compétition.

Le vélo sera alourdi de quelque



Le vélo de Sylvain Rolland bien chargé et prêt pour le départ