

Même s'il peut être de plus en plus tentant de baigner de soleil tous les pores de notre peau il ne faut pas oublier qu'en avril on ne se découvre pas d'un fil! Donc il faut garder notre petite laine pas trop loin ☺

En blanc, un très beau rapport qualité/plaisir : Borsao 2010, élaboré avec du maccabeo à 100 %, un cépage originaire de l'Espagne. Fermenté en cuve inox et affiné en barrique de chêne pour une période de trois mois. Cela nous donne un vin à la robe jaune paille avec des arômes de fruits blancs, de fruits tropicaux. En bouche, le vin est riche et présente une acidité rafraîchissante. Un vin équilibré, soyeux, qui gagne vraiment à être connu. Accompagnera avec plaisir une poitrine de poulet grillée, farcie de fromage et enrobée de prosciutto. **Borsao blanco Sélection 2009, Campo de Borja, Espagne à 12,95\$ (10856161).**

En rouge, un vin avec de la puissance et de l'élégance en provenance de la Vallée du Rhône. Château de la Tuilerie, Costières de Nîmes 2008. Élaboré avec de la syrah (80 %) provenant de vieilles vignes de plus de quarante ans et une touche de grenache (20 %), ce vin à la robe rubis franc offre de la limpidité, de la brillance ainsi qu'une belle fluidité. Au nez, des arômes de fruits rouges, de poivre, une touche animale. En bouche, l'attaque est franche, la trame tannique est superbe, toute en élégance. L'acidité est rafraîchissante et

nous avons droit à une longue persistance. Un vin tout en équilibre et en finesse qui charmera nos papilles dès maintenant avec nos grillades de viandes rouges, mais qui tiendra très bien la route pour les prochains trois à cinq ans. Fait à noter, seuls les grands millésimes de cette cuvée Vieilles Vignes sont mis en bouteilles. **Château de la Tuilerie 2008, Syrah vieilles vignes, Costières de Nîmes à 15,75\$ (10273811).**

Enfin pour vos repas à la cabane à sucre n'hésitez pas à aller vers les cidres secs mousseux, la bière ou un blanc légèrement boisé comme le **Borsao** précédemment cité ou un blanc riche et onctueux comme le **Fief d'Aupenac, St-Chinian, (10559174 à 18,35\$)**. Vous pouvez aussi opter pour un vin rouge léger comme un Valpolicella, un tempranillo espagnol ou un gamay de la Loire. Pour le brunch pascal, je vous suggère le **Gentil de la maison Hugel en blanc (367284 à 17,15\$)** ou un pinot noir italien comme celui de la maison **Santi Nello** offert à petit prix (**11254313 à 10,15 \$**)

À tous les lecteurs du *Journal des citoyens* de très joyeuses Pâques et un très beau printemps!



Au pied de cochon

La cabane à sucre réinventée

BENOÎT GUÉRIN

Qu'ont en commun, des huîtres, des sushis creton et saumon, des fèves au lard et du fromage cottage et de la barbabapa à l'érable ?

C'est une partie du menu gargantuesque et gastronomique qui nous est offert à la cabane à sucre Au pied de cochon à Mirabel, cabane qui depuis 3 ans est la propriété de Martin Picard du célèbre restaurant du même nom (oui, oui, celui de la poutine au foie gras).

Dans une atmosphère de cabane à sucre, le chef revisite le menu traditionnel de la cabane à sucre en liant entre eux des aliments auxquels on n'aurait pas pensé à première vue tels les cretons et le saumon, mais qui donnent un résultat plutôt agréable en bouche. Le chef a aussi réinventé des mets traditionnels de la cabane à sucre comme les « oreilles de christ » présentées en salade, mais toutes légères et croustillantes contrairement à leurs homologues traditionnelles.

Après la soupe aux pois relevée de foie gras et les entrées, on nous sert un plat principal composé d'épaule de porcelet fumé, d'omelette au homard et poisson et de petits poulets de Cornouailles. Vous pouvez pour quelques dollars y ajouter une tourtière de porc des plus savoureuses et arroser le tout de cidre, de bière ou d'une bonne bouteille de vin. Les aliments sont frais et fumés sur place. L'établissement a



Homelette de cabane à sucre revisitée par Martin Picard.

sa propre porcherie et fabrique son propre sirop d'érable.

Pour terminer le repas, divers desserts sont servis dont une petite tarte Tatin, des crêpes, de la barbabapa. Pour couronner le tout, bien sûr l'on vous sert de la tarte sur la neige à votre table.

Faut l'essayer... pour redécouvrir nos traditions printanières.



AVEC ODETTE MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com

www.journaldescitoyens.ca

Les piments

Avec un peu d'entraînement, on vient à apprécier le bon goût des piments. On en devient vite accro et l'on ne peut plus résister à ces notes subtiles et fruitées qui accompagnent cette chaleur qui pour plusieurs est insupportable.

Les piments sont des plantes du genre « capsicum » de la famille des solanacées laquelle compte d'illustres membres comme les tomates, les pommes de terre, les aubergines, etc. Dans le genre « capsicum », on retrouve 5 espèces dont « capsicum annum » à laquelle appartiennent plusieurs variétés de piments plus ou moins forts, mais aussi, sous différents noms de cultivars, les poivrons, qui sont bel et bien des poivrons et non des piments.

Grâce à des spécimens découverts dans des grottes lors de fouilles archéologiques, on a estimé que la domestication (leur culture) des piments daterait d'entre 7000 et 9000 ans. Par contre, la consommation de piments sauvages daterait d'encore plus longtemps. Originaires des alentours de la Bolivie, les piments sauvages auraient été répandus en Amérique du Sud, en Amérique Centrale et au Mexique, entre autres, par les oiseaux qui eux, sont insensibles à leur saveur forte et irritante. C'est à partir du « petit piquin », l'ancêtre de tous les piments, que les Aztèques auraient obtenu, par sélection, une multitude de variétés. Après l'époque des conquérants, la consommation de piments se popularisa très rapidement à travers le monde, car ceux-ci constituaient une alternative très abordable au poivre, qui était alors très coûteux.

Aujourd'hui, des piments jouissent même d'une appellation d'origine contrôlée (AOC). C'est le cas du piment d'Espelette du nom de son village d'origine au Pays Basque. Le piment a maintenant sa place dans presque toutes les cuisines du monde, en particulier dans celles des pays tropicaux où, comme la nature fait si bien les choses, il a un effet bactéricide sur des infections et des parasites reliés à l'alimentation. Il aiderait aussi à mieux supporter la chaleur. Ces petits légumes brûlants contiennent plusieurs vitamines et des minéraux. Leur élément actif, la capsaïcine, aurait des propriétés anticancéreuses et empêcherait l'oxydation du mauvais cholestérol, nous protégeant contre les maladies cardio-vasculaires. Cette substance augmenterait le sentiment de satiété, donc diminuerait les risques d'excès alimentaire.

Certaines études avancent que chez un sujet en bonne santé, la capsaïcine aurait un effet protecteur sur la paroi de l'estomac et qu'elle n'entraînerait pas de dommage supplémentaire chez les sujets atteints d'ulcères. Par contre, on suggère la prudence voire l'abstinence chez les gens souffrant de reflux gastriques, d'hémorroïdes ou du syndrome du côlon irritable, car à moins d'y être très habitués, la capsaïcine pourrait exacerber les symptômes reliés à leur condition.

En 1912, un chimiste américain, Wilbur L. Scoville, a développé une

méthode pour mesurer l'intensité de chaleur des différentes variétés de piment. Le « test organoleptique de Scoville » qui fonctionnait avec une méthode de dilution a depuis été remplacé par une technique plus moderne et surtout plus exacte. Par respect pour ce bon vieux Wilbur et après quelques conversions, on a conservé le nom de cette infernale échelle de mesure : Scoville Heat Units (SHU) ou unités de chaleur Scoville. Un modèle simplifié de cette échelle de mesure a été créé, qui va de 0 à 10. À 0, il y a les poivrons, qui n'offrent aucune sensation de brûlure et rendu à 10, il y a les piments « habanero » qui sont parmi les plus forts du monde. Les conditions de culture, le sol, le fait que le climat soit sec ou humide, le stade de maturité du fruit, etc., tous ces facteurs feront en sorte que des spécimens d'un même cultivar seront plus ou moins piquants.

Sauce (gelée) pimentée pour rouleaux de printemps

Je m'étais donné comme défi de faire ma propre version d'une sauce piquante aigre-douce du commerce. Je la voulais moins salée, moins sucrée. Ça a donné une très jolie sauce translucide, teintée d'orangé avec des confettis de poivron, de piment et de zeste de citron en suspension dedans. Elle est idéale aussi pour les « egg rolls » et bien d'autres plats comme les grillades de poulet, de porc, etc. Je vous déconseille la féculé de maïs, car après 2 ou 3 jours, elle se sépare laissant une masse de gélatine au fond avec du liquide pardessus.

- Eau, 3 tasses (675 ml)
- Sucre, 1 ¼ tasse (280 ml)
- Sel, 1 ½ cuil. à thé (8 ml)
- Jus de citron, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Poivron de couleur, ½ tasse (110 ml), en très petits dés

L'ÉCHELLE SCOVILLE (simplifiée)

0	Neutre	de 0 à 100 SHU	Poivron
1	Doux	de 100 à 500	Paprika doux, pepperoncini
2	Chaleureux	de 500 à 1,000	Sauce Tabasco verte
3	Relevé	de 1,000 à 1,500	Piment d'Espelette
4	Chaud	de 1,500 à 2,500	Anaheim
5	Fort	de 2,500 à 5,000	Sauce Tabasco rouge
6	Ardent	de 5,000 à 15,000	Paprika fort, jalapeno, chipotle (jalapeno sec fumé)
7	Brûlant	de 15,000 à 30,000	Piment Cayenne
8	Torride	de 30,000 à 50,000	Piment oiseau
9	Volcanique	de 50,000 à 100,000	Piment Tabasco, Thai hot
10	Explosif	de 100,000 et plus	Habanero (piment antillais)

Avec plus de 350 000 SHU, on trouve le habanero « red savina ». Entre 1 et 1,39 million de SHU il y a les plus forts du monde soit le Naja (Bhut) Jolokia et le Naja Viper. Les bombes d'autodéfense légales se situent entre 2 et 5,3 millions, tandis que la capsaïcine pure est à 16 millions.



- Piment fort épépiné, 1 cuil. à soupe (15 ml), en très petits dés ou 1 à 2 cuil. à thé (5 à 10 ml) de sauce Sambal Oelek ou autre sauce piquante
- Ail, 2 gousses, râpées ou hachées
- Gingembre, 1 cuil. à thé (5 ml), râpé ou haché
- Zeste de citron, 1 cuil. à thé, râpé ou haché
- Féculé d'arrow-root (auss appelé féculé de marante, chez Rachel-Béry), 3 cuil. à soupe (45 ml), diluée dans environ ¼ de tasse (60 ml) d'eau

Mélangez tous les ingrédients. Amenez le tout à ébullition en remuant et laissez mijoter à feu très doux pendant 5 minutes.

Sauce chili maison

- Coulis de tomates, 2 tasses (450 ml) (au supermarché, en haut des conserves de tomates, vendu dans des pots de verre)
- Sucre, ¼ de tasse (60 ml)
- Vinaigre au choix, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Sel, 1 cuil. à thé (5 ml)
- Piment fort, 1 cuil. à soupe (15 ml), en petits dés ou 1 à 2 cuil. à thé (5 à 10 ml) de Sambal Oelek ou autre sauce piquante
- Ail, 1 à 4 gousses râpées
- Épices en mélange, 1 cuil. à thé (5 ml) style Cajun ou autre

Dans une casserole, mélangez tous les ingrédients et laissez mijoter le tout, à feu très doux, pendant 5 minutes.

Bon appétit!