



Le sirop d'érable dans tous ces états

Avec Odette Morin

De la vinaigrette au dessert en passant par les légumes et les grillades, le sirop d'érable est un produit d'une grande polyvalence.

Peut-être que comme moi vous revenez plutôt déçus d'un repas à la cabane à sucre. De toute évidence l'originalité ou l'innovation sont rarement au rendez-vous.

Après vous être gavés de p'tites saucisses dans l'huile à moteur,

d'oreilles de «criss» casse dents et de jambon «bouilli» vous vous sentez ballonnés et avez quelques regrets. Comme moi vous pensez que ce précieux sirop doré mériterait mieux (et vos papilles aussi).

Vinaigrette - Une vinaigrette légèrement sucrée saura atténuer l'amertume de certains légumes comme l'endive, le radicchio, la chicorée etc. Elle rehaussera le goût des salades contenant des fruits (pomme, mangue, ananas, pamplemousse, etc.).

INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à thé de sirop d'érable
- 2 cuil. à soupe de vinaigre au choix
- 1 à 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuil. à soupe de jus d'orange ou de pamplemousse
- Sel et poivre
- Herbes et/ou une pointe de Dijon

Sauce style teriyaki - Elle servira à badigeonner les grillades, les brochettes, le saumon, etc. Dans un saucier elle pourra être nappée sur des tranches de rôti de porc, des poitrines de poulet grillées, etc. (Quelques gouttes d'huile de sésame peut-être?)

INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe de sauce soya japonaise (ou tamari)
- 3 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 3 cuil. à soupe de saké ou 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz et 2 cuil. à soupe de jus de pomme ou d'orange
- Ail et/ou gingembre râpés et/ou zeste d'orange râpé (facultatifs)
- Cuire le mélange à feu doux le temps d'évaporer un peu de liquide (3 min.)

Carottes et/ou rutabaga glacées - La courge et la patate sucrée se prêtent aussi à cette recette facile et vite faite. Les bébés carottes sont très jolies.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de gros dés ou de rondelles de légumes précuits et bien éponges
- 1 cuil. à thé de beurre
- 3 à 4 cuil. à soupe de sirop d'érable
- Sel et poivre

- Gingembre râpé et/ou zeste d'orange ou raisins secs (facultatifs)

- Faire chauffer à feu moyen pour réduire légèrement tous les ingrédients (sauf les légumes). Mettre les légumes et faire revenir à feu très chaud 2 ou 3 minutes.

Ailes ou pilons de poulet érable et ail - Attention! Cette

recette peut provoquer (chez les faibles) une certaine dépendance.

INGRÉDIENTS

- Morceaux de poulet (bien éponges)
- 1 demi-tasse ou plus de sirop d'érable
- 1 ou 2 cuil. à soupe de sauce soya
- 4 à 5 gousses d'ail hachées menues
- Poivre noir ou de Cayenne ou sauce piquante.
- Dans un grand bol, mélangez les ingrédients de la sauce, ajoutez le poulet, mélangez.
- (Vous pouvez aussi commencer la cuisson du poulet après 20 minutes, badigeonnez copieusement de sauce).
- Préchauffez le four à 425F
- Sur une lèchefrite, cuire 15 à 20 minutes, baissez le four à 375F et cuire encore de 30 à 40 minutes.
- Augmentez la recette en ajoutant du sirop d'érable au besoin.

Bananes frites à l'érable -

Délicieusement simple une recette vite faite qui plaît à tous surtout servie sur une glace à la vanille.

INGRÉDIENTS

- 1 ou 2 bananes coupées en 2 et fendues sur la longueur
- 1 cuil. à thé de beurre
- 2 à 3 cuil. à soupe de sirop d'érable
- Dans une poêle à frire faire fondre le beurre, ajoutez le sirop. Faites revenir les bananes 2 minutes.
- Servez