

Entrée pour 8 personnes

Ingrédients

400 g	Filet de bison
4 un.	Tiges d'origan ciselé
8 un.	Petites tortillas
40 ml	Huile d'olive
5 ml	Herbes fraîches mélangées

Sauce

250 ml	Huile de tournesol
1 un.	Échalote grise hachée
15 ml	Moutarde de Dijon
15 ml	Câpres hachées
4 gouttes	Sauce Tabasco
5 ml	Sauce Worcestershire
5 ml	Vinaigre de cidre
5 ml	Poivre noir concassé finement
1 un.	Jaune d'œuf
2 pincées	Sel
1 un.	Jus de citron

Méthode

Hacher finement le bison au couteau selon la coupe dite brunoise (1mm²). Mélanger les ingrédients de la sauce (sauf l'huile de tournesol) avec un fouet. Incorporer lentement l'huile en filet tout en continuant de remuer comme pour monter une mayonnaise. Lorsque le tout est bien mélangé, incorporer graduellement la sauce au bison, à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter l'origan.

Pour un tartare plus relevé, ajouter du Tabasco, de la sauce Chili forte ou de l'Harissa.

Badigeonner les tortillas avec l'huile et les herbes. Mouler les tortillas dans des ramequins pour former un panier.

Cuire au four à 200°F environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

Servir très froid.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Les Bisons Chouinard inc.
308, avenue de Gaspé Est
Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0
Jean-Luc Chouinard 418 598-3230
Site Internet : www.bisonchouinard.com
Produit : filet de bison



Pour trouver les ingrédients dans notre région

Cidrierie la Pomme du St-Laurent

503, chemin Bellevue Ouest
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0

Suzanne Gagné 418 246-5957

Produit : vinaigre de cidre

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1

Jean Gosselin 418 835-1134

Produits : origan et herbes fraîches biologiques

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales, consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la MRC de Montmagny

Tournedos de porc au pepperoni maison Compote de groseille et poire

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

1 un.	Filet de porc (300 g)
6 tranches	Pepperoni, épaisseur moyenne
15 ml	Huile végétale
15 ml	Beurre fermier
	Sel et poivre

Compote

15 ml	Beurre fermier
30 ml	Fenouil haché
200 ml	Groseilles
1 un.	Poire coupée en petits dés
100 ml	Sirop d'érable
½ un.	Jus de lime

Méthode

Couper le filet de porc en douze rondelles égales. Couper les tranches de pepperoni en deux. Enrober chaque rondelle de porc avec le pepperoni. Piquer en place à l'aide d'un cure-dent. Dans un poêlon, saisir les tournedos des deux côtés. Assaisonner au goût. Une fois bien saisis, retirer du feu et couvrir afin que la cuisson se poursuive lentement.

Dans un chaudron, fondre le beurre et y ajouter le fenouil. Ajouter les groseilles, la poire et le jus de lime. Faire revenir délicatement sans briser les fruits. Verser le sirop d'érable et faire mijoter très lentement (de 10 à 15 minutes).

Déposer une petite quantité de compote au centre de l'assiette et y disposer trois tournedos.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Les Élevages Bonneau inc.
918, boul. Saint-François Ouest
Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud, G0R 3A0
Marcel Bonneau 418 259-2406
Produit : filet de porc

Pour trouver les ingrédients dans notre région

Ferme de la Durantaye SENC

845, chemin des Pionniers Ouest
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0

Christian de la Durantaye 418 246-5433

Produit : pepperoni

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1

Jean Gosselin 418 835-1134

Produit : fenouil biologique

Érabièrre Laurent Bernier

1626, route des Pommiers
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0

Yvette Proulx 418 246-3083

Produit : sirop d'érable

Fromagerie Port-Joli inc.

16, des Sociétaires
Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0

Robert Tremblay 418 598-9840

Produit : beurre fermier

Les Vergers du Cap

389, chemin Bellevue Ouest
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0

Françine St-Pierre 418 246-1911

Produits : groseilles

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la MRC les Etchemins

Demie-caille rôtie sur nid d'asperges et topinambours

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

2 un.	Cailles désossées
15 ml	Huile végétale
15 ml	Miel
25 ml	Cidre

Salade

12 un.	Pointes d'asperge
4 un.	Topinambours moyens
30 ml	Beurre fermier
30 ml	Huile d'olive
1 un.	Tige d'estragon frais ciselé

Sauce

1 un.	Échalote grise
5 ml	Beurre fermier
100 ml	Cidre
12 un.	Framboises

Méthode

Chauffer le four à 350°F.

Dans un poêlon allant au four, saisir les cailles préalablement coupées en deux. Mélanger le miel et le cidre et en badigeonner les cailles. Enfourner et badigeonner aux 5 minutes pour bien les laquer. Cuire de 20 à 25 minutes.

Pour la sauce, hacher finement l'échalote et faire revenir au beurre, sans coloration. Déglacer au cidre. Lorsque réduit de moitié, ajouter les framboises et terminer par le fond brun. Mijoter et laisser réduire du 1/3. Assaisonner au goût.

Par la suite, couper les pointes d'asperge en deux sur la longueur. Éplucher les topinambours, les couper en fines rondelles et les faire revenir légèrement demi-beurre/demi-huile. Ajouter les pointes d'asperge. Cuire le tout jusqu'à légèrement croquant. Assaisonner et ajouter l'estragon.

Disposer les asperges et les topinambours au centre de l'assiette. Y déposer la demi-caille et verser un filet de sauce tout autour.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Détour en France

1548 B, Route 277
Lac-Etchemin, G0R 1S0

Michel Droin 418 625-2004

Site Internet : www.detourenfrance.com

Produits : terrines sur canapés



Pour trouver les ingrédients dans notre région

Ferme JN Morin

6497, Rang 6
Saint-Zacharie, G0M 2C0
Jean-Noël Morin 418 593-3714
Produit : caille désossée

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1
Jean Gosselin 418 835-1134
Produit : estragon biologique

Fromagerie Port-Joli inc.

16, des Sociétaires
Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0
Robert Tremblay 418 598-9840
Produit : beurre fermier

Miel-de-Beauce

253, Rang 2
Tring-Jonction, G0N 1X0
Marquis Lessard 418 426-2518
Produit : miel

Coopérative La Mauve

348, rue Principale
Saint-Vallier, G0R 4J0
Marie Lacasse 418 884-2888
Produits : topinambours

Les Roy de la pomme - Cidrerie du haut St-Jean

1020, rue Principale
Saint-Georges, G0M 1E0
Elphège Roy 418 227-3633
Produit : cidre

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la Route gourmande de Cap-Saint-Ignace

Carpaccio de bœuf au thym frais sur mesclun et croûton

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

300 g	Longe de bœuf
3 brins	Thym frais ciselé
1 un.	Échalote grise ciselée
30 ml	Ciboulette ciselée
1 un.	Jus de lime
30 ml	Huile d'olive

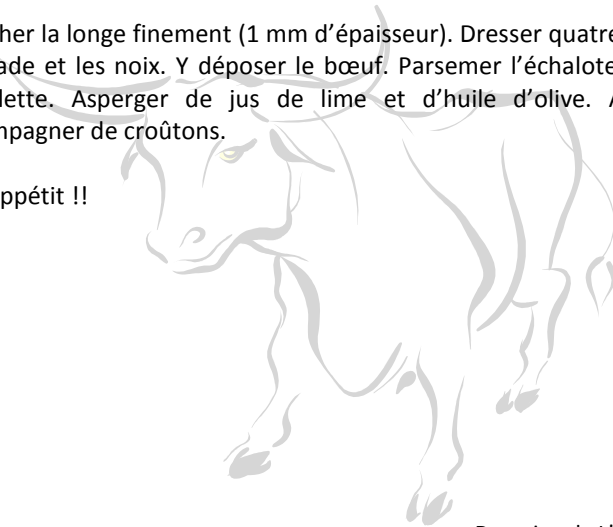
Salade

400 ml	Salade Mesclun
30 ml	Noix d'Amérique
12 un.	Croûtons de pain
	Sel et poivre

Méthode

Trancher la longe finement (1 mm d'épaisseur). Dresser quatre assiettes avec la salade et les noix. Y déposer le bœuf. Parsemer l'échalote, le thym et la ciboulette. Asperger de jus de lime et d'huile d'olive. Assaisonner et accompagner de croûtons.

Bon appétit !!



Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Ferme De La Durantaye S.E.N.C.

845, chemin des Pionniers Ouest
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0

Christian De la Durantaye 418 246-5433

Site Internet : www.delaferme.com

Produit : longe de bœuf



Pour trouver les ingrédients dans notre région

Boulangerie C. Blouin & Fils inc.

57, rue Jacob
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0
Guy Blouin 418 246-5841
Produits : croûtons de pain

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1
Jean Gosselin 418 835-1134
Produits : thym et ciboulette biologiques

Les Amandes du Québec

1576, 4e Rang Ouest
Joly, G0S 1M0
Jacques Blais 418 728-9010
Produits : noix d'Amérique

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales, consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la MRC Les Appalaches

Salade de légumes, œuf de caille frit et noisette de cerf rouge à l'érable

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

50 ml	Poireau ciselé
50 ml	Courgette jaune en dés
50 ml	Concombre libanais en demi-lune
50 ml	Oignon jaune émincé
50 ml	Tomates cerises en quartier
50 ml	Cerises de terre coupées en deux
200 ml	Huile de maïs
4 un.	Œufs de caille frais
120 g	Longe de cerf rouge
60 ml	Sucre d'érable granulé
	Sel et poivre

Vinaigrette

60 ml	Huile d'olive
30 ml	Vinaigre de cidre
1 un.	Jus de lime
1 un.	Tige de romarin

Méthode

Mélanger les légumes avec la vinaigrette, assaisonner et réserver.

Dans un poêlon, chauffer l'huile de maïs. Faire frire les œufs de caille un à la fois pour ne pas qu'ils collent ensemble. Agir rapidement pour que le jaune reste coulant. Déposer sur un papier buvard pour enlever l'excédent d'huile.

Couper le cerf rouge en tranches fines. Dans la même l'huile que les œufs, frire rapidement les tranches de cerf rouge. Saupoudrer celles-ci de sucre d'érable.

Pour le montage, déposer au centre de l'assiette un peu de salade de légumes, chevaucher d'un œuf de caille et garnir par quelques tranches de cerf rouge autour.

Bon appétit !!



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226

Biodélices

999, Christophe-Colomb
Thetford Mines, G6H 1B5
Serge Dubois 418 423-1143
Site Internet : www.biodelices.ca

Produit : sucre d'érable granulé biologique



Entreprise vedette :

Pour trouver les ingrédients dans notre région

Clapier C.L.G. inc.

30, route Bédard
Kinnear's Mills, G0N 1K0
Claire Leblanc 418 424-0728
Produits : œufs de caille

Ferme Les Cerfs du Roi

840, chemin Craig
Saint-Jean-de-Brébeuf, G6G 0A1
Mario Giguère 418 453-3014
Produit : longe de cerf rouge

Fantaisie potagère

230, 6e Rang
Saint-Jacques-de-Leeds, G0N 1J0
Caroline Fecteau 418 424-0703
Produits : légumes et cerises de terre

Les Roy de la pomme -

Cidrerie du haut St-Jean
1020, rue Principale
Saint-Georges, G0M 1E0
Elphège Roy 418 227-3633
Produit : vinaigre de cidre

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la MRC de Robert-Cliche

Paupiettes d'esturgeon fumé, huile aux herbes salées sur salade de concombre crémeuse et pacanes

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

250 g Esturgeon fumé en tranches
50 ml Mascarpone (ou fromage crémeux)
30 ml Prune jaune coupée en petits dés
5 ml Vinaigre de cidre
5 ml Sucre d'érable fin
40 ml Huile d'olive
5 ml Herbes salées
Sel et poivre

Salade

250 ml Concombre en fine julienne
40 g Pacanes grillées
½ un. Jus de lime
3 ml Romarin frais haché
50 ml Crème fraîche

Méthode

Mélanger le fromage, la prune, le vinaigre et le sucre d'érable. Assaisonner au goût. Déposer cette préparation sur chaque tranche d'esturgeon et la replier sur elle-même. Mélanger l'huile et les herbes. En badigeonner chaque paupiette.

Incorporer au concombre, les noix, le romarin, la crème et le jus de lime. Assaisonner légèrement.

Tapisser le centre de chacune des assiettes avec la salade de concombre. Déposer la paupiette au-dessus.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Laiterie Royale

824, Clairval
Saint-Joseph-de-Beauce, G0S 2V0
Louis Roy 418 397-6288
Produit : crème fraîche

Pour trouver les ingrédients dans notre région

Poissonnerie Donald Lachance

24, du Bassin Nord
Montmagny, G5V 2B3
Donald Lachance 418 248-3971
Produit : esturgeon fumé

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1
Jean Gosselin 418 835-1134
Produits : concombre et romarin biologiques

Érablière Laurent Bernier

1626, route des Pommiers
Cap-Saint-Ignace, G0R 1H0
Yvette Proulx 418 246-3083
Produit : sucre d'érable fin

Les Roy de la pomme -

Cidrerie du haut St-Jean
1020, rue Principale
Saint-Georges, G0M 1E0
Elphège Roy 418 227-3633
Produit : vinaigre de cidre

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez le Chemin de la fraîcheur à Lévis

Smoothies aux bleuets et fraises

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

250 ml Bleuets
 250 ml Fraises
 250 ml Yogourt nature
 250 ml Jus de pomme
 5 ml Miel
 5 ml Sucre d'érable
 3 à 5 un. Glaçons

Décoration

4 un. Pics à brochette
 4 un. Verres amusants
 20 un. Gros bleuets
 4 un. Fraises
 4 un. Petits bouquets de menthe

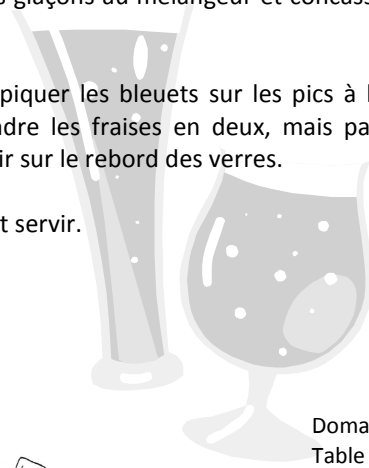
Méthode

Dans un mélangeur, déposer tous les ingrédients sauf les glaçons et mettre en purée. Ajouter les glaçons au mélangeur et concasser légèrement. Verser dans les verres.

Pour la décoration, piquer les bleuets sur les pics à brochettes et déposer dans les verres. Fendre les fraises en deux, mais pas complètement pour qu'elles puissent tenir sur le rebord des verres.

Finir par la menthe et servir.

Bon appétit !!



Domaine de L'Oie Toquée
 Table champêtre, Chef à domicile
 Élevage et production écologique
 Cours de cuisine sur mesure
 Service de traiteur
 Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
 Gaston Couillard
 Chef consultant

Entreprise vedette :

Les bleuets du Vire-crêpe
 975, chemin Saint-Joseph
 Saint-Nicolas, G7A 2A1
 Anne Ladouceur 418 836-2955
 Produits : bleuets en corymbe



Pour trouver les ingrédients dans notre région

François et Lise Méthot inc.
 1036, chemin Saint-Joseph
 Saint-Nicolas (Lévis), G7A 2N7
 Lise Gosselin 418 831-0008
 Produits : fraises

Miel-de-Beauce
 253, Rang 2
 Tring-Jonction, G0N 1X0
 Marquis Lessard 418 426-2518
 Produit : miel

Érablière Reflet Nature inc.
 1525, chemin Saint-Joseph
 Saint-Nicolas (Lévis), G7A 2N3
 Sylvie Morissette 418 836-2041
 Produit : sucre d'érable

Ferme des Ruisseaux
 636, des Ruisseaux
 Pintendre (Lévis), G6C 1N1
 Jean Gosselin 418 835-1134
 Produit : menthe biologique

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP
www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
 consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

300 g	Suprême de canard
250 ml	Pommes coupées en morceaux
150 ml	Vert de poireau émincé
50 ml	Gelée de piment à l'érable
50 ml	Cidre de glace
50 ml	Beurre fermier
½ un.	Jus de lime
	Sel et poivre

Sauce

1 un.	Échalote grise
5 ml	Beurre fermier
100 ml	Vin rouge
5 ml	Moutarde de Dijon
250 ml	Fond brun
2 un.	Tiges de basilic

Méthode

Préchauffer le four à 300°F.

Dans un poêlon allant au four, assaisonner le suprême et saisir celui-ci du côté du gras. Le retourner du côté chair et saisir. Finir du côté gras et enfourner, sans couvert, pour les 8 à 10 prochaines minutes.

Pour la sauce, hacher finement l'échalote et faire revenir au beurre, sans coloration. Déglacer au vin rouge. Lorsque réduit de moitié, ajouter la moutarde et terminer par le fond brun. Mijoter et laisser réduire du 1/3. Récupérer les feuilles de basilic sur leurs tiges et les déposer dans la sauce. Assaisonner au goût.

Dans un chaudron, déposer le beurre et le poireau et faire suer doucement. Ajouter les pommes, faire revenir quelques minutes. Ajouter la gelée de piment à l'érable, déglacer au cidre de glace et retirer du feu. Ajouter le jus d'une demie lime et assaisonner.

Déposer au centre de l'assiette un nid de pommes, quelques tranches de canard et asperger d'un filet de sauce.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Les Roy de la pomme - Cidrerie du haut St-Jean

1020, rue Principale
Saint-Georges, G0M 1E0
Elphège Roy 418 227-3633

Produits : pommes et cidre de glace



Pour trouver les ingrédients dans notre région

Jardin biologique des Sources

230, rang Saint-Édouard
Saint-Philibert, G0M 1X0
Chantale Gareau 418 227-2149
Produit : poireau biologique

La Cache à Maxime

265, rue Drouin
Scott, G0S 3G0
Émilie Marcoux 418 387-5060
Produit : vin rouge

Ferme Bé-Ro

199, Rang 4
Saint-Gédéon-de-Beauce, G0M 1T0
Jennifer Rodrigue 418 582-6554
Produit : suprême de canard

Les Produits acéricoles Cumberland inc.

295, 14e Avenue
La Guadeloupe, G0M 1G0
Jean Lacroix 418 459-3838
Produit : gelée de piments à l'érable

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1
Jean Gosselin 418 835-1134
Produit : basilic biologique

Fromagerie Port-Joli inc.

16, des Sociétaires
Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0
Robert Tremblay 418 598-9840
Produit : beurre fermier

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP
www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la Route gourmande de Bellechasse

Escalope de veau de grain farci à la Fleur Saint-Michel et poireau sur poêlée de courgettes

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

350 g	Escalope de veau de grain (4 portions de 90 g)
80 g	Fromage à griller Fleur Saint-Michel
40 g	Poireau en juliennes
30 ml	Huile végétale
	Sel et poivre
300 ml	Courgettes vertes en juliennes
2 tiges	Origan frais ciselé
30 ml	Beurre fermier

Sauce

1 un.	Échalote grise
100 ml	Vin rouge
1 tige	Thym frais effeuillé
200 ml	Fond brun
15 ml	Beurre fermier

Méthode

Déposer sur chaque escalope, en portions égales, la Fleur Saint-Michel et le poireau. Assaisonner et rouler l'escalope sur elle-même. Maintenir fermé à l'aide d'un cure-dent. Saisir à la poêle, avec l'huile. Enfourner pendant 10 à 15 minutes à 350°F.

Dans un poêlon, faire fondre le beurre et y déposer l'origan. Ajouter la courgette et faire revenir sans coloration.

Pour la sauce, hacher finement l'échalote et faire revenir au beurre, sans coloration. Déglacer au vin rouge. Lorsque réduit de moitié, ajouter le thym et terminer par le fond brun. Mijoter et laisser réduire du 1/3. Assaisonner au goût.

Disposer la courgette au centre de l'assiette. Surmonter par l'escalope de veau. Terminer en aspergeant d'un filet de sauce.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Coopérative La Mauve
348, rue Principale
Saint-Vallier, G0R 4J0
Marie Lacasse 418 884-2888
Site Internet : www.lamauve.com

Les ingrédients sont disponibles à la coopérative.



Pour trouver les ingrédients dans notre région

Léonidas et Jean-François Leblond

253 rang Saint-Joseph
Armagh, G0R 1A0
Jean-François Leblond 418 466-2588

Produit : escalope de veau de grain

Fromagerie du terroir de Bellechasse inc.

585, route Saint-Vallier
Saint-Vallier, G0R 4J0
Anne-Marie Girard 418 884-4027

Produit : fromage à griller
« Fleur Saint-Michel »

Ferme La Maria

264, Rang 2 Ouest
Saint-Michel-de-Bellechasse, G0R 3S0
Marie-Hélène Noël 418 884-3626
Produit : poireau biologique

Vignoble et verger Casa Breton SENC

270, Jean-Guérin Ouest
Saint-Henri, G0R 3E0
Lisette Casabon 418 882-2929

Produit : vin rouge

Fromagerie Port-Joli inc.

16, des Sociétaires
Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0
Robert Tremblay 418 598-9840

Produit : beurre fermier

Les Serres Naturo enr.

388, Rang 4 Ouest
La Durantaye, G0R 1W0
Ginette Dutil 418 884-2610
Produit : courgette
biologique

Ferme des Ruisseaux

636, des Ruisseaux
Pintendre (Lévis), G6C 1N1
Jean Gosselin 418 835-1134
Produit : origan et thym biologiques

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales, consultez le site
Internet de la TACA www.taca.qc.ca/recettes



Québec

Découvrez la Route gourmande de la Nouvelle-Beauce

Cuisseau de lapin aux bleuets et fleur d'ail

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

360 g Cuisse de lapin en cubes
 50 ml Beurre fermier
 200 ml Bouillon de lapin (ou de volaille)
 4 un. Feuilleté ou vol-au-vent
 Sel et poivre

Sauce

1 un. Échalote grise ciselée
 15 ml Beurre fermier
 100 ml Vin blanc
 50 ml Crème 35 %
 100 ml Bleuets
 5 ml Fleur d'ail

Méthode

Dans un poêlon allant au four, saisir le lapin, ajouter le bouillon, couvrir et enfourner à 350°F pendant 15 à 20 minutes.

Pour la sauce, faire revenir l'échalote au beurre, sans coloration. Déglacer au vin blanc. Lorsque réduit de moitié, récupérer le bouillon de cuisson du lapin et ajouter à la réduction. Mijoter et laisser réduire du 1/3. Ajouter les bleuets et la crème, laisser réduire pour obtenir une sauce plus consistante. À la fin, ajouter la fleur d'ail. Assaisonner au goût.

Déposer la sauce avec le lapin. Couper le feuilleté en deux.

Dans une assiette, déposer une moitié de feuilleté, mettre une portion de lapin dessus et finir avec l'autre moitié du feuilleté.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
 Table champêtre, Chef à domicile
 Élevage et production écologique
 Cours de cuisine sur mesure
 Service de traiteur
 Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
 Gaston Couillard
 Chef consultant

Entreprise vedette :

Ferme Chartin enr
 1762, rue du Pont
 Saint-Lambert-de-Lauzon, G0S 2W0
 Céline Fortin 418 889-0736
 Produits : cuisse de lapin et bleuets en corymbe



Pour trouver les ingrédients dans notre région

La Cache à Maxime

265, rue Drouin
 Scott, G0S 3V0
 Émilie Marcoux 418 387-5060
 Produit : vin blanc

Fromagerie Port-Joli inc.

16, des Sociétaires
 Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0
 Robert Tremblay 418 598-9840
 Produit : beurre fermier

Laiterie Royale

824, Clairval
 Saint-Joseph-de-Beauce, G0S 2V0
 Louis Roy 418 397-6288
 Produit : crème 35 %

Aliments Trigone inc.

93, rue de l'Aqueduc
 Saint-François-de-la-Rivière-du-Sud, G0R 3A0
 Jacques Côté : 418 259-7414
 Produit : fleur d'ail

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP
www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
 consultez le site Internet de la TACA
www.taca.qc.ca/recettes



Découvrez la Route gourmande de Lotbinière

Bavette de bœuf au fromage de chèvre et poêlée de pommes

Entrée pour 4 personnes

Ingrédients

320 g	Bavette de bœuf
15 ml	Beurre fermier
15 ml	Huile végétale
80 g	Fromage de chèvre type crottin
200 ml	Oignon rouge émincé
50 ml	Beurre fermier
50 ml	Sel et poivre
1 un.	Pomme coupée en 12 morceaux
60 ml	Vinaigre de cidre
60 ml	Gelée de pomme

Méthode

Saisir la bavette de bœuf dans un poêlon allant au four. Enfourner à 350°F sans couvert pendant 5 à 10 minutes, selon l'épaisseur de la bavette, pour qu'elle soit rosée. Retirer du four et la laisser reposer. Couper celle-ci en huit tranches dans le sens contraire des fibres de la viande. Déposer une tranche de fromage sur deux tranches de bœuf.

Faire revenir les oignons dans le beurre et assaisonner.

Dans un poêlon, mélanger le vinaigre de cidre et la gelée de pomme. Laisser mijoter quelques minutes. Incorporer les morceaux de pomme et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement cuits.

Déposer deux tranches de bavette au centre de l'assiette, parsemer d'oignon sur le dessus du fromage et entourer le tout avec trois morceaux de pomme.

Bon appétit !!

Domaine de L'Oie Toquée
Table champêtre, Chef à domicile
Élevage et production écologique
Cours de cuisine sur mesure
Service de traiteur
Téléphone : 418 261-2226



Recette élaborée par :
Gaston Couillard
Chef consultant

Entreprise vedette :

Ferme Highland Lotbinière
4384, rang Juliaville
Saint-Édouard-de-Lotbinière, G0S 1Y0
Louis Philippon 418 796-0046
Produit : bavette de bœuf Highland



Pour trouver les ingrédients dans notre région

Jac le chevrier

1139, Saint-Joseph
Saint-Flavien, G0S 2M0
Jacques Mailhot 418 728-1807
Produit : fromage de chèvre

Fromagerie Port-Joli inc.

16, des Sociétaires
Saint-Jean-Port-Joli, G0R 3G0
Robert Tremblay 418 598-9840
Produit : beurre fermier

Cidrierie et Verger Saint-Antoine

3101, route Marie-Victorin
Saint-Antoine-de-Tilly, G0S 2C0
Jonathan Aubin 418 886-2375
Produit : vinaigre de cidre

Le Verger de Tilly inc.

4385, terrasse des Chênes
Saint-Antoine-de-Tilly, G0S 2C0
Lucie Fortin 418 886-2539
Produits : pommes et gelée de pomme

Autres produits en épicerie, gracieuseté des

Métro GP

www.groupegp.com

Pour les autres recettes régionales,
consultez le site Internet de la TACA

www.taca.qc.ca/recettes

