

Verrine de homard et asperges aux fraises

Pour 4 gourmands

Au marché :

Homard aux fraises

250 ml de fraises

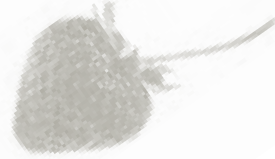
2 homards

100 g de fromage de chèvre frais

50 ml d'huile d'olive

30 ml de ciboulette coupée finement

Au goût de poivre noir moulu



Salade d'asperges aux fraises

1 botte d'asperges

250 ml de fraises

60 ml de jus de citron

120 ml d'huile d'olive

30 ml de moutarde ancienne

Au goût de sel et poivre

Préparation à l'avance :

Laver les fraises rapidement sous l'eau froide. Couper les fraises en petits dés.

Décortiquer les homards, réserver les pinces. Couper la chair de homard en dés.

Ramollir le fromage de chèvre avec l'huile d'olive, ajouter la ciboulette et le poivre noir.

Déposer les dés de fraises et de homard puis mélanger délicatement.

Couper les asperges en petites rondelles d'un ½ cm (1/4 "). Réserver les têtes à 4 cm (2 ").

Cuire séparément dans l'eau bouillante salée en gardant les asperges légèrement croquantes.

Laver les fraises rapidement sous l'eau froide. Réserver 4 fraises pour décorer. Couper les fraises en petits dés.

Mélanger le jus de citron avec l'huile d'olive et la moutarde ancienne, assaisonner.

Ajouter les rondelles d'asperges et les fraises dans la vinaigrette, bien mélanger.

Sur le moment :

Verser la salade d'asperges dans les verrines, ajouter le homard dessus, décorer avec les pointes d'asperges, les pinces d'homard et des fraises.

Recette proposée par

Christophe Alary (Chef enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale et membre de la Fondation Serge Bruyère)

Charles-Alexandre Lépine (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)

Julien Pelletier (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)

Salade de quinoa au pesto de fraises

Pour 6 gourmands

Au marché :

250 ml (1 tasse) de quinoa *La Route des Indes*
375 ml (1 tasse ½) d'eau
250 ml (1 tasse) de fraises
60 ml (4 cuill. à soupe) de parmesan râpé
30 ml (2 cuill. à soupe) d'huile d'olive



60 ml (4 cuill. à soupe) de poudre d'amande
60 ml (4 cuill. à soupe) de menthe coupées finement
15 ml (1 cuill. à soupe) d'ail haché
Au goût de sel et poivre

Préparation à l'avance :

Rincer le quinoa à l'eau froide, déposer dans une casserole, ajouter l'eau. Porter l'eau à ébullition en remuant puis cuire à feu doux pendant 10 à 15 minutes, ôter du feu, couvrir et laisser reposer 10 minutes.

Déposer les fraises dans une casserole avec l'huile d'olive. Cuire en remuant de temps en temps pendant 5 minutes.

Verser les fraises dans un bol, les écraser à l'aide d'un fouet, ajouter la poudre d'amande, le parmesan et la menthe, mélanger et assaisonner.

Ajouter le pesto de fraises dans le quinoa, mélanger.

Sur le moment :

Servir bien frais avec des grillades de poisson.

Recette proposée par

Christophe Alary (Chef enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale et membre de la Fondation Serge Bruyère)

Charles-Alexandre Lépine (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)

Julien Pelletier (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)

Tataki de bœuf à la salsa de fraises

Pour 4 gourmands

Au marché :

200 g (7 onces) de steak de la Taverne Magnan

30 ml (2 cuill. à soupe) d'huile d'olive

250 ml (1 tasse) de fraises

1 oignon rouge

¼ de concombre de serre



1 tomate

½ poivron vert

120 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive extra vierge

30 ml (2 cuill. à soupe) de jus de citron

Au goût sel et poivre

Préparation à l'avance :

Couper en petits dés les fraises, l'oignon, le concombre (enlever les pépins avant), la tomate et le poivron vert.

Ajouter l'huile d'olive et le jus de citron, assaisonner et bien mélanger. Réfrigérer.

Saisir le steak 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver.

Sur le moment :

Trancher finement le steak. Déposer les tranches sur les assiettes, ajouter la salsa de fraises et accompagner de quelques feuilles de laitue.

Recette proposée par

Christophe Alary (Chef enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale et membre de la Fondation Serge Bruyère)

Charles-Alexandre Lépine (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)

Julien Pelletier (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)

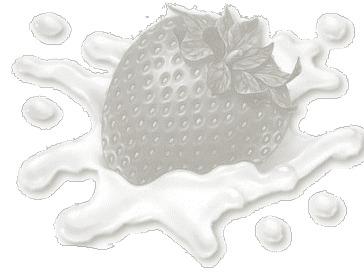


COOPÉRATIVE DES HORTICULTEURS DE QUÉBEC

Yogourt fouetté aux fraises, pomme et sarriette

Pour 6 gourmands
Au marché :

500 ml (2 tasses) de fraises
250 ml (1 tasse) de jus de pommes
250 ml (1 tasse) de yogourt
30 ml (2 cuill. à soupe) de sarriette fraîche
Au goût sirop d'érable ou miel
Au goût de poivre rose



Préparation à l'avance :

Laver les fraises rapidement sous l'eau. Équeuter les fraises.
Couper finement la sarriette.
Piler le poivre rose.
Déposer tous les ingrédients (sauf le poivre vert) dans un mélangeur (blender) et actionner pendant 1 à 2 minutes.

Sur le moment :

Servir bien frais en saupoudrant de poivre rose.

Recette proposée par

Christophe Alary (Chef enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale et membre de la Fondation Serge Bruyère)
Charles-Alexandre Lépine (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)
Julien Pelletier (finissant École Hôtelière de la Capitale et copropriétaire du service traiteur Sapide)