

## PASCADÉS

🕒 20 min

👥 4 portions

*Les Pascades, comme beaucoup de plats traditionnels, ont été conçues afin de contrer le gaspillage d'un aliment. Ici, ce plat se mange principalement au printemps, après Pâques afin d'utiliser le surplus d'œufs accumulés durant le carême par les poules des colons en Amérique.*

## Ingrédients

- 6 œufs
- 1 tasse de lait
- 1 tasse de farine de blé, blanche, froment ...
- 60 ml de sucre granulé
- 45ml d'un corps gras au choix pour la cuisson (beurre ou huile)

## Méthode

- Préchauffer le four à 400°F avec 2 poêles de 8 pouces de diamètre, idéalement en fonte ou acier inoxydable.
- Durant ce temps, mélanger ensemble tous les ingrédients, sauf le corps gras, dans un bol à hauts rebords jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Une fois bien chaudes, retirer les poêles du four avec un linge sec ou une mitaine. Y verser immédiatement le corps gras, suivi d'une louche (8 oz) d'appareil et enfourner pour 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les côtés soient bien dorés et croustillants.



## PURÉE DE LÉGUMES

🕒 20 min

👤 4 portions

*On a tous quelques légumes racines au fond de notre garde-manger, surtout vers la fin de l'hiver et le début du printemps. Les travailler en purée est toujours une bonne façon de les consommer dans plusieurs préparations malgré leur manque de fraîcheur !*

## Ingrédients

- 2 litres de légumes racines divers
- 2,5 litres d'eau
- 45 ml d'herbes salées
- 80 ml de beurre

## Méthode

- Couper les légumes en cubes et couvrir d'eau légèrement salée.
- Faire cuire à faible bouillon jusqu'à tendreté, puis égoutter.
- Réduire en purée au mixeur ou avec un pile-patate en ajoutant le beurre avec les herbes salées.



## TÊTES DE VIOLON

 12 min

 4 portions

*Les têtes de violon, ou crosses de fougères, sont l'un des premiers légumes printaniers disponibles au Québec. Elles ont un goût qui ressemble à un mélange entre l'asperge et les poireaux.*

## Ingrédients

- 230 gr de têtes de violons crues
- 60 ml de corps gras (Huile de canola, de tournesol ou beurre)
- 30 ml de verjus ou vinaigre de cidre
- Sel et poivre au goût

## Méthode

- Dans une grande casserole d'eau bouillante, blanchir les têtes de violon 2 minutes, puis égoutter et refroidir immédiatement dans un bol d'eau glacée.
- Répéter une seconde fois l'étape précédente en prenant bien soin de changer l'eau, car elle contient les possibles toxines que l'on désire éliminer des têtes de violon.
- Dans une poêle bien chaude, faire revenir les têtes de violon avec le corps gras 2 minutes environ avant de déglacer au vinaigre de cidre. Ajouter les herbes salées et bien mélanger.
- Laisser évaporer presque à sec et servir.

## VERJUS

🕒 5 min

👥 4 portions

*Le verjus est un condiment fortement utilisé dans toute l'Europe et une partie du Moyen-Orient jusqu'à tout récemment depuis l'antiquité romaine, avant que les agrumes ne deviennent plus largement disponibles. On le fabrique traditionnellement à partir d'oseille, ou encore de fruits immatures, comme le raisin, qui n'ont pas suffisamment mûrit pour en faire du vin ou les consommer tels quels.*

## Ingrédients

- 250 ml d'Oseille, de cassis ou de fruits immatures

## Méthode

- Réduire votre oseille ou fruits immatures en purée à l'aide d'un mixeur.
- Filtrer pour éclaircir.

## SORBET DE CONCOMBRE

🕒 10 min

👤 4 portions

*Quand on a trop de concombre, une bonne façon de les passer tout en prolongeant leur vie, c'est d'en faire des sorbets. Cette recette peut s'appliquer tout autant à des fruits qui sont trop mûrs..*

## Ingrédients

- 300 gr de Concombre libanais ou anglais mou surgelé
- 1 Blanc d'œuf
- 45 ml de Sucre
- 250 ml de Verjus

## Méthode

- Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur et conserver au congélateur dans un contenant refermable.
- Gratter avec une fourchette la préparation congelée ou mixer à nouveau juste avant de servir.