

Dernier volet de notre concours photos et de recettes

Je remercie les participant(e)s et ceux et celles qui ont suivi cet enchaînement de photos ainsi que ceux et celles qui ont partagé leurs recettes.

Bon appétit ...

Même si la pandémie est présente, nous avons su nous arrêter, nous ressourcer, apprivoiser notre environnement et nous alimenter le cœur et le corps.

À ce jour, le vaccin transporte l'espoir d'un retour à une certaine vie normale.

Nous sommes forts et résiliants. Bravo chers membres.

La Présidente de l'ARUQSS, Clémence Neault



ARUQSS
ASSOCIATION DES RETRAITÉS
DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
(SIÈGE SOCIAL)

Édition et rédaction : Clémence Neault
Collaborateurs : Jacques Bachand, Madeleine Delisle, Hélène Laplante, Dominique Légaré, Grant Regalbuto, Marielle Tardif
Mise en page : Denis Savard
Adresse postale : Hélène Laplante, trésorière 1487, rue des Roselins, Québec (Qc) G3E 1G3
Téléphone : (418) 847-7097 / Courriel : helene49laplante@hotmail.com
Retrouvez-nous sur le web: www.uquebec.ca/aruqss/



Crème asperges et crevettes

Clémence Neault

Cette recette, je la prépare dans des verrines pour l'apéro, c'est frais et délicieux et cela étonne à chaque fois mes amies.

Ingrédients

220 g	asperges
75 g	crevettes décortiquées
170 g	philadelphia
2 c. à table	crème fraîche épaisse
2	oeufs
	paprika
	ciboulette
	sel ou sel fin
	poivre du moulin

Préparation

1. Porter de l'eau à ébullition et plongez-y les œufs, laissez-les durcir 8 minutes.
2. Rafraichir les sous l'eau froide avant de les écaler.
3. Égoutter les asperges, les mettre dans le bol d'un mixeur, ajoutez-y les oeufs durs, le philadelphia, la crème fraîche, poivre et sel, un soupçon de paprika et mixer afin d'obtenir un mélange onctueux.
4. Répartir ce mélange dans les verrines, ajoutez-y les crevettes et la ciboulette.
5. Laissez au réfrigérateur au moins 4 heures.



Feuilleté aux asperges

Madeleine Delisle

Ingrédients

½ paquet	(397gr) de pâte feuilletée, surgelée du commerce
½ tasse	crème sûre
¼ tasse	tomates séchées dans l'huile, hachées finement
1 botte	asperges fraîches parées
1 c. à table	huile d'olive
	sel et poivre
½ tasse	fromage emmental râpé, de gruyère ou de cheddar.

Préparation

1. Préchauffer le four à 400° F.
2. Tapiser une tôle de papier parchemin.
3. Abaisser la pâte feuilletée pour former un rectangle de 14 X 10 pouces. Étendre la crème sûre sur la pâte. Y répartir les tomates séchées et les tranches d'oignon rouge. Cuire 10 minutes.
4. Entre-temps cuire les asperges dans l'eau bouillante salée jusqu'à croquantes. Égoutter, éponger sur papier essuie-tout. Couper en deux morceaux. Déposer dans un bol, ajouter l'huile, sel et poivre.
5. Déposer les asperges sur la pâte feuilletée, ajouter le fromage. Remettre au four environ 10 minutes.
6. Découper en rectangles. Servir chaud, température ambiante ou froid avec une salade de légumes.

N.B. Le vin accompagnant cette recette (Touraine Chenonceaux, La Voûte), est délicieux.

Bon appétit!



Salade de quinoa avec amandes, feta et légumes d'été

Hélène Laplante

Ingrédients

1 tasse	quinoa
2 tasses	bouillon de poulet ou de légumes
3 onces	fromage fêta en cubes
½ tasse	amandes tranchées, rôties
1 tasse	tomates cerise, coupées en deux
1	petit poivron rouge, coupé en dés
1	petit zucchini, épluché et coupé en dés
2	oignons verts, coupés en dés

Vinaigrette au basilic et à la ciboulette

2 c. à table	vinaigre de vin blanc
	jus de ½ lime
¼ tasse	table d'huile d'olive plus 1 c. à table
2 c. à table	ciboulette fraîche émincée
1 c. à table	basilic frais émincé
	sel et poivre

Pour la vinaigrette :

1. Mélanger le vinaigre et le jus de lime ;
2. Ajouter graduellement l'huile d'olive en mélangeant avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène ;
3. Ajouter la ciboulette et le basilic, brasser et assaisonner.

Pour le quinoa :

1. Placer le quinoa dans une casserole et rincer à l'eau. Égoutter, ajouter le bouillon et cuire à feu élevé ;
2. Amener à ébullition, puis baisser le feu et faire mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, environ 15 minutes ;
3. Laisser refroidir et mélanger doucement avec le fêta, les amandes, les légumes et la vinaigrette.



Poitrine de perdrix à l'estragon et à la crème

Yvon Isabel

J'ai créé cette recette la première fois que j'ai invité Anne à souper (automne 2004). Elle partage maintenant ma vie. Pour elle ce fût une première. Du gibier, elle n'en avait jamais manger. Elle a adoré.

Depuis elle vient à la pêche à la truite mouchetée. Lors d'un voyage de pêche à Kakuskanus (pourvoirie à 120 km au nord de Forest-ville), Anne et moi avons choisis le lac Blanc, renommé pour de belles grosses prises. On a un portage de 15 minutes à faire sur une pente que l'on dit *faux plat*. Anne a pris trois truites dont la plus grosse avait 15 pouces. Moi, deux prises, pas aussi grosses, mais belles.

Ingrédients

2	poitrines de perdrix (Gélinotte, de préférence, celle à chair blanche)
1 c. à table	beurre
1 c. à table	estragon frais
½ tasse	fond de poulet
	vin blanc
	crème à 35 %
	sel et poivre au goût

Préparation

1. Lors d'un retour de la chasse, réserver les plus belles perdrix pour cette recette.
2. Désosser les poitrines en deux lobes, saler et poivrer légèrement.
3. Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen élevé. Dorer les poitrines de perdrix deux minutes de chaque côté. Réserver.
4. Déglacer la poêle avec le vin blanc. Puis ajouter le fond de poulet et amener à ébullition. Remettre les poitrines dans la poêle, saupoudrer les poitrine d'estragon.
5. Couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. À mi-cuisson, tourner les poitrines.
6. Servir avec des choux de Bruxelles et des mini-carottes glacés au sirop d'érable.

Vin suggéré: Vignier Pays d'Oc ou d'Australie.



Carrés aux canneberges

Clémence Neault

C'est, sans être sucré à outrance, un dessert acidulé que mes amies aiment beaucoup. Avant de servir, je fais chauffer légèrement le carré et je l'accompagne d'une crème glacée à la vanille. Un régal.

Ingrédients

1 sac	canneberges, fraîches ou congelées
1 tasse	sucre
½ tasse	raisins secs
2 c. à table	eau froide
1 c. à table	fécule de maïs
1 tasse	farine tout-usage
1 ½ c. à thé	bicarbonate de soude
1 pincée	sel
1 tasse	beurre froid
1 tasse	cassonade
2 tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)

Préparation

Cuisson des canneberges

1. Dans une casserole, faire cuire les canneberges avec le sucre, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Les réduire en purée au pilon et poursuivre la cuisson de 10 à 15 minutes.
3. Ajouter les raisins secs et prolonger la cuisson 2 minutes.
4. Délayer la fécule de maïs dans l'eau. L'ajouter à la purée et la laisser cuire jusqu'à ce qu'elle épaississe. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser refroidir jusqu'à l'utilisation.

Croûte

1. Tamiser ensemble la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Y mélanger le beurre jusqu'à ce que l'appareil soit grumeleux. Y incorporer la cassonade et les flocons d'avoine.
2. Étaler la moitié de la préparation dans un moule carré de 9 po (23 cm).
3. Recouvrir uniformément de la purée aux canneberges, puis du reste du mélange aux flocons d'avoine.
4. Faire cuire au four à 350°F (180°C) pendant 30 minutes.
5. Laisser légèrement refroidir avant de les tailler en carrés.



Gagnants
du tirage
au sort

Biscuits aux pistaches et aux canneberges

Madeleine Richard et Denis Savard

Ingrédients

1 tasse	beurre non salé, à température ambiante
½ tasse	sucre glace
1 c. à thé	essence de vanille
1 ¾ tasse	farine tout usage non blanchie
¼ c. à thé	sel
½ tasse	canneberges déshydratées hachées
½ tasse	pistaches hachées
	quelques canneberges et pistaches hachées ou non pour décorer et sucre glace pour saupoudrer

Préparation

1. Préchauffer le four à 300° F. Dans un grand bol, battre le beurre en crème avec le sucre à la cuillère de bois. Incorporer la vanille.
2. Ajouter la farine et le sel graduellement. Bien mélanger. Incorporer les canneberges et les pistaches.
3. Déposer la pâte par c. à thé très combles sur une plaque à biscuits, en les espaçant de 2 po. Écraser légèrement.
4. Au goût, ajouter des canneberges et des pistaches sur le dessus et les presser dans la pâte.
5. Cuire au centre du four préchauffé environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
6. Retirer du four; laisser reposer les biscuits 10 minutes, puis les déposer sur une grille pour les laisser refroidir complètement.
7. Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.

Donne environ 36 portions.

Bon appétit!