

MAISON ORPHÉE

Chou-fleur épicé rôti

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 25 minutes

Portions: 4 à 6

Ingrédients:

- 3 à 4 c. à soupe (30 à 45 ml) d'huile d'olive Maison Orphée, selon la grosseur du chou-fleur
- 1 c. à thé (5 mL) de miel liquide
- 1 chou-fleur, coupé en tranches épaisses*
- ½ c. à thé (2,5 mL) de cumin
- Sel de mer aux herbes aromatiques Maison Orphée, au goût

Préparation

- Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et le miel. Ajouter les tranches de chou-fleur et bien les enrober du mélange. Ajouter le cumin et le sel de mer.
- Transvider sur une grande plaque de cuisson et disposer de façon à ce que les morceaux de chou-fleur soient bien à plat et ne se touchent pas.
- Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les tranches soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson.

NOTES

* Couper le chou-fleur en tranches plutôt qu'en fleurettes augmente la surface en contact avec la plaque de cuisson et permet ainsi une meilleure caramélisation. Les tranches se retournent aussi plus facilement.



MAISON ORPHÉE

Frites au four et mayonnaise maison

Temps de préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Portions: 4 à 6

FRITES AU FOUR

Ingrédients:

- 2 à 3 c. à soupe (30 à 45 mL) d'huile d'olive Maison Orphée
- 1 c. à thé (5 mL) de paprika fumé (facultatif)
- 6 pommes de terre rouges non pelées, coupées en quartiers (en 8 dans le sens de la longueur)
- Sel de mer aux herbes de Provence Maison Orphée
- Poivre au goût

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C (400°F). Placer la grille au centre du four.
- Dans un grand bol, mélanger l'huile et le paprika fumé. Ajouter les pommes de terre, le sel de mer et le poivre. Bien mélanger pour bien enrober les pommes de terre.
- Transvider les pommes de terre sur une grande plaque de cuisson et disposer de façon à ce que les quartiers ne se touchent pas.
- Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les frites soient dorées, en retournant à mi-cuisson à l'aide d'une spatule.

VARIANTES

- Remplacer le sel de mer aux herbes aromatiques par du sel de mer fin gris ou du sel de mer aux herbes de Provence Maison Orphée.



Mayonnaise maison

Préparation : 5 minutes
Donne 1¼ tasse (310 ml)

Ingrédients:

Ingrédients

1 œuf entier
1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon Maison Orphée
1/4 + 1/8 c. à thé (1,5 mL) de sel de mer fin gris Maison Orphée
250 mL (1 tasse) d'huile de canola Maison Orphée
1 1/4 c. à thé (6 mL) de vinaigre de cidre Maison Orphée

Préparation

1. Dans un mini-robot, bien mélanger l'œuf, la moutarde et le sel de mer.
2. Avec l'appareil toujours en marche, ajouter l'huile, goutte à goutte jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir.
3. Sans arrêter l'appareil, ajouter le reste de l'huile en un mince filet.
4. Lorsque l'huile a été incorporée, ajouter lentement le vinaigre de cidre.
5. Rectifier l'assaisonnement.

NOTES

L'œuf entier donne plus de légèreté à la mayonnaise comparativement à du jaune d'œuf.

Pour mesurer le sel de mer, le saupoudrer d'abord dans un petit bol puis le transvider dans la cuillère à mesurer. La mayonnaise maison se conserve 3 à 5 jours, au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Si la quantité est excessive, la recette peut être divisée par deux (pour diviser l'œuf en 2, le fouetter d'abord).

VARIANTES :

Remplacer le sel de mer fin gris Maison Orphée par du sel de mer aux herbes de Provence ou aux herbes aromatiques Maison Orphée.

Remplacer le vinaigre de cidre par la même quantité de vinaigre de vin blanc Maison Orphée.

Pour une mayonnaise au miel et à la moutarde, ajouter du miel et de la moutarde à l'ancienne Maison Orphée au goût. Pour une mayonnaise allégée en calories, ajouter du yogourt grec nature.

Cette recette d'Argentine est une sauce délicieuse et aromatique. À servir avec grillades, brochettes de poulet, poisson grillé ou vapeur.



MAISON ORPHÉE

Gâteau choco-banane dans une tasse

Ingrédients:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola Maison Orphée
- 30 ml (2 c. à soupe) de purée de banane très mûre
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 2 à 3 gouttes d'extrait de vanille
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine non-blanchie (choisissez une farine sans gluten pour un gâteau sans gluten)
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de cacao
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel de mer fin gris Maison Orphée
- 10 pépites de chocolat mi-sucré

Préparation

1. Dans un petit ramequin, faire fondre l'huile de noix de coco au micro-ondes, environ 35 secondes. Ajouter la purée de banane, le lait et la vanille. Réserver.
2. Dans une tasse à café d'une contenance d'environ 250 ml (1 tasse), mélanger la farine, la cassonade, le cacao, la poudre à pâte, le sel. Défaire les grumeaux.
3. Ajouter le mélange liquide. Brasser délicatement avec une fourchette jusqu'à ce qu'il n'y ait pas de grumeaux dans la pâte. Garnir de pépites de chocolat.
4. Cuire au four micro-ondes 50 secondes. Laisser reposer 5 minutes pour permettre au gâteau de terminer sa cuisson.

NOTES

La recette peut être multipliée de deux, trois ou quatre en mélangeant les ingrédients dans un bol et en répartissant la pâte dans autant de tasses ou ramequins d'une contenance de 125 ml (1/2 tasse). Les gâteaux doivent cependant être cuits un à un, dans le micro-ondes.

VARIANTES

- Remplacer l'extrait de vanille par du gingembre râpé, du zeste d'orange



MAISON ORPHÉE

Sauce chimichurri

Cette recette d'Argentine est une sauce délicieuse et aromatique. À servir avec grillades, brochettes de poulet, poisson grillé ou vapeur.

Ingrédients:

- 1 tasse de persil plat
- 1 c. à thé (2 ml) de sel de mer fin gris MAISON ORPHÉE
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre ou 1/4 de c. (1 ml) à thé de piment en flocon (facultatif)
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) d'échalote française ou d'oignon haché
- 2 c. à soupe (30 ml) d'origan ou marjolaine frais (facultatif)
- 3/4 de tasse (180 ml) d'huile d'olive MAISON ORPHÉE
- 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre balsamique MAISON ORPHÉE
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de lime ou citron

Placer tous les ingrédients dans le robot culinaire et pulser délicatement; ne pas mettre en purée. Réserver.

