



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TARTE AUX COURGETTES

---

### INGRÉDIENTS

#### 6 personnes

2 courgettes  
30 cl de crème fraîche liquide  
2 échalotes  
50 g de Gruyère râpé  
1 cuillère à café d' Herbes de Provence  
3 cuillère à soupe d' Huile d'olive  
2 œufs  
200 g de pâte brisée  
1/2 poivron rouge  
Sel, poivre

### RECETTE

1. Préchauffez le four à 220°C (th.7/8). Beurrez un moule à tarte. Abaissez la pâte brisée.
2. Piquez le fond avec une fourchette.
3. Faites pré-cuire à blanc la pâte brisée 10 minutes. N'éteignez pas le four.
4. Lavez les courgettes et le poivron. Coupez les courgettes en rondelles. Epépinez et coupez le demi-poivron en petits dés. Pelez et émincez les échalotes.
5. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les échalotes. Dès qu'elles sont transparentes, ajoutez les poivrons. Faites revenir 10 minutes. Salez et poivrez. Réservez.
6. Faites chauffer le reste d'huile d'olive et faites-y cuire les courgettes 10 minutes pour qu'elles rendent leur eau. Jetez l'eau. Les courgettes doivent être bien égoutées. Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence.
7. Battez les oeufs, la crème et le fromage. Salez légèrement et poivrez.
8. Disposez ensuite les poivrons aux échalotes et les courgettes sur le fond de tarte.
9. Versez l'appareil sur les légumes et faites cuire 35 minutes.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TARTE PROVENÇALE AUX CAROTTES

---

### INGRÉDIENTS

#### 6 personnes

2 750 g de carottes  
1 tête d'ail frais entière ou 12-15 feuilles d'ail des ours  
1 bouquet de persil  
huile d'olive  
100 g d'olives noires dénoyautées  
sel, poivre  
200 g de taleggio ou de fontina  
4 c.s. de pesto (tout prêt)

### RECETTE

1. Pour la garniture: éplucher les carottes et les couper en rondelles biseautées de 2-3 cm d'épaisseur. Retirer la pelure extérieure de la tête d'ail et couper celle-ci en fines tranches transversales (couper les feuilles d'ail des ours en lanières). Ciseler le persil. Faire revenir les carottes dans l'huile, ajouter l'ail ou l'ail des ours. Couvrir et laisser étuver à feu doux jusqu'à tendreté.

Couper les olives en deux et les ajouter aux carottes avec le persil. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 240°C.

2. Râper grossièrement le fromage. Partager la pâte en deux, l'étirer à la main et en foncer les plaques (ou bien, partager la pâte en quatre portions égales, les étirer jusqu'à 20 cm de diamètre et les placer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé). Bien piquer les fonds à la fourchettes. Les badigeonner de pesto en laissant un pourtour libre de 2 cm. Répartir les carottes sur le pesto et parsemer de fromage. Enfourner dans le bas du four et laisser cuire une vingtaine de minutes.

Accompagner d'une salade mêlée.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TARTE AIGRE DOUCE À L'OIGNON ET AUX POIVRONS

---

### INGRÉDIENTS

#### 6 personnes

650 g d'oignons  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
35 g de miel  
4 cuillères à soupe de vinaigre  
2 brins de thym  
2 cuillerées à soupe d'huile d'olives

### RECETTE

1. Éplucher, laver et émincer finement les oignons .
2. Laver équeuter les poivrons. Les couper en deux dans le sens de la longueur et les mettre sur un plaque du four. Les passer sous le grill jusqu'à ce que la peau noircisse. Les mettre dans un saladier recouvert d'un film transparent. Les laisser refroidir.
3. Chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter les oignons. Les faire suer doucement sans les laisser dorer.
4. Éplucher les poivrons et les couper en dés. Les ajouter aux oignons, saler.
5. Laisser cuire doucement 20 minutes en remuant souvent. Ne pas laisser dorer.
6. Ajouter le thym tronçonné et le vinaigre.
7. Faire fondre encore 10 minutes.
8. Préchauffer le four à 200°C.
9. Recouvrir un moule à tarte de pâte brisée. Garder au réfrigérateur une dizaine de minutes.
10. Poivrer les oignons et poivrons, ajouter le miel.
11. Étaler sur la pâte et cuire 25 à 30 minutes.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## PISSALADIÈRE

---

### INGRÉDIENTS

#### 6 personnes

1 kg de gros oignons  
6 c. à soupe d'huile d'olive  
1 branchette de thym  
1 boîte de filets d'anchois  
12 petites olives noires de Nice  
sel  
1 boule de pâte salée

### RECETTE

1. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les dans une cocotte avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe d'eau et une pincée de sel. Couvrez et laissez cuire 40 minutes
2. En fin de cuisson, retirez le couvercle pour faire évaporer le maximum de jus, mais sans laisser colorer les oignons qui doivent être comme confits.
3. Préchauffez le four à 210°C. Étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte (ou un moule rectangulaire de 20 cm x 28 cm pour l'appétitif).
4. Sur les oignons complètement refroidis, égalisez la surface
5. Saupoudrez de thym puis faites des croisillons avec les filets d'anchois (fendus en deux dans le sens de la longueur). Répartissez les olives, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 25 à 30 minutes. Dégustez chaud, tiède ou froid



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## PÂTÉ AU POULET / POUR LA MAISON

---

### RECETTE

Utilisant la pâte à tarte régulière ou la pâte à tarte au son de blé  
Rouler un fond de tarte pour la grandeur d'assiette désirée  
Déposer la garniture au poulet dans le fond de tarte  
Rouler un dessus de tarte, couper un orifice pour laisser échapper l'ébullition  
Couvrir le fond de tarte rempli et fermer le contour en pressant le rebord  
Finir le contour avec bordure décorative et badigeonner d'œuf avant la cuisson  
Préchauffer le four à 400°F / 205°C / pour four avec convection 350°F / 177°C  
Déposer le pâté sur la tablette au plus bas et cuire pour 25 à 30 minutes

### ASTUCES

Si vous en faites cuire pour congeler, je suggère de ne cuire que 20 minutes et de redonner un autre 20 minutes en le faisant réchauffé. Le congeler cuit vous permet de le conserver plus longtemps au congélateur.

### GARNITURE DE POULET / SAUCE BÉCHAMEL

Prendre des poitrines de poulet désossé et les couper en petits dés (500 g)  
Faire fondre 113 g (¼ livre) de beurre dans une poêle pour faire revenir le poulet  
Ajouter 30 g (¼ tasse) de farine tout usage et mélanger pour enrober les cubes de poulet  
Ajouter 500 ml de lait 3,25% et amener à ébullition tout en ajoutant les épices  
Ajouter 25 ml de bouillon de poulet (Bovril), poivre et sel d'oignon au goût  
Ajouter une canne (540 ml) de carottes et petits pois égouttée dans la sauce  
Utiliser cette garniture pour faire le pâté au poulet  
Rendement : donne 4 pâtés de 8"



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## **PÂTÉ AU BOEUF / POUR LA MAISON**

---

### **RECETTE**

Utilisant la pâte à tarte régulière ou la pâte à tarte au son de blé  
Rouler un fond de tarte pour la grandeur d'assiette désirée  
Déposer la garniture au bœuf en cubes dans le fond de tarte  
Rouler un dessus de tarte, couper un orifice pour laisser échapper l'ébullition  
Couvrir le fond de tarte rempli et fermer le contour en pressant le rebord  
Finir le contour avec bordure décorative et badigeonner d'œuf avant la cuisson  
Préchauffer le four à 400°F / 205°C / pour four avec convection 350°F / 177°C  
Déposer le pâté au boeuf sur la tablette au plus bas et cuire pour 25 à 30 minutes

### **ASTUCES**

Si vous en faites cuire pour congeler, je suggère de ne cuire que 20 minutes et de redonner un autre 20 minutes en le faisant réchauffé. Le congeler cuit vous permet de le conserver plus longtemps au congélateur.

### **GARNITURE DE BŒUF EN CUBES / SAUCE BRUNE**

Prendre du bœuf à bourguignon et les couper en petits dés (500 g)  
Faire fondre 113 g (¼ livre) de beurre dans une poêle pour faire revenir les cubes de boeuf  
Ajouter de la farine tout usage 30 g (¼ tasse) et mélanger pour enrober les cubes de boeuf  
Ajouter 500 ml d'eau et amener à ébullition tout en ajoutant les épices  
Diluer 25 ml de bouillon de bœuf (Bovril) dans l'eau, poivre et sel d'oignon au goût  
Ajouter une canne (540 ml) de macédoine de légumes égouttée dans la sauce  
Utiliser cette garniture pour faire le pâté au boeuf  
Rendement : donne 4 pâtés de 8"



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## PÂTÉ AUX CREVETTES/ POUR LA MAISON

---

### RECETTE

Utilisant la pâte à tarte régulière ou la pâte à tarte au son de blé  
Rouler un fond de tarte pour la grandeur d'assiette désirée  
Déposer la garniture aux crevettes dans le fond de tarte  
Rouler un dessus de tarte, couper un orifice pour laisser échapper l'ébullition  
Couvrir le fond de tarte rempli et fermer le contour en pressant le rebord  
Finir le contour avec bordure décorative et badigeonner d'œuf avant la cuisson  
Préchauffer le four à 400°F / 205°C / pour four avec convection 350°F / 177°C  
Déposer le pâté sur la tablette au plus bas et cuire pour 25 à 30 minutes

### GARNITURE DE CREVETTES / SAUCE BÉCHAME

Prendre des crevettes de Matane (225 g) ½ livres  
Préparer ½ tasses de céleri coupé en petits dés  
Faire fondre 225 g (½ livre) de beurre dans une poêle pour faire revenir le céleri  
Ajouter 30 g (¼ tasse) de farine tout usage et mélanger  
Ajouter 1 litre de lait 3,25% et amener à ébullition tout en ajoutant les épices  
Ajouter 10 ml de bouillon de poulet (Bovril), poivre et sel d'ail au goût  
Ajouter les crevettes de Matane et 25 g de fromage parmesan et 25 g de gruyère  
Utiliser cette garniture pour faire le pâté aux crevettes ou hors d'oeuvre  
Cette garniture peut-être déposée dans les tartelettes 3" au son de blé, pour servir comme magnifique hors-d'oeuvre  
Rendement : cette sauce donne 5 pâtés de 8" ou 48 tartelettes 3" / Peut-être congelé



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TOURTIÈRE AU PORC ET BOEUF

---

### RECETTE

Utilisant la pâte à tarte régulière ou la pâte à tarte au son de blé  
Rouler un fond de tarte pour la grandeur d'assiette désirée  
Déposer la garniture de tourtière dans le fond de tarte  
Rouler un dessus de tarte, couper un orifice pour laisser échapper l'ébullition  
Couvrir le fond de tarte rempli et fermer le contour en pressant le rebord  
Finir le contour avec bordure décorative et badigeonner d'œuf avant la cuisson  
Préchauffer le four à 400°F / 205°C / pour four avec convection 350°F / 177°C  
Déposer la tourtière sur la tablette au plus bas et cuire pour 25 à 30 minutes

### ASTUCE

Si vous en faites cuire pour congeler, je suggère de ne cuire que 20 minutes et de redonner un autre 20 minutes en le faisant réchauffé. Le congeler cuit vous permet de le conserver plus longtemps au congélateur.

### GARNITURE DE TOURTIÈRE PORC ET BOEUF

Prendre 450 g de porc haché et 450 g de bœuf haché mi maigre  
1 tasse (250 ml) d'oignon coupé comme désiré  
200 ml d'eau  
2 c. à thé de sel  
½ c. à thé de thym  
¼ c. à thé de Clou de girofle moulu  
¼ c. à thé de poivre blanc  
1 feuille de laurier

Amener le tout à ébullition et cuire en brassant continuellement, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rouge. Couvrir et cuire 45 minutes à feu doux jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Enlever la feuille de laurier avant d'utiliser cette garniture pour monter vos tourtières. Certain ajoute un peu de chapelure de pain pour épaissir la viande.

Portions : donne 4 tourtières de 8" ou 3 tourtières de 9"



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TOURTIÈRE DU LAC

---

### RECETTE

Utilisant la pâte à tarte régulière ou la pâte à tarte au son de blé  
Rouler un fond de tarte pour la grandeur d'assiette désirée  
Déposer la garniture de tourtière du Lac dans le fond de tarte  
Rouler un dessus de tarte, couper un orifice pour laisser échapper l'ébullition  
Couvrir le fond de tarte rempli et fermer le contour en pressant le rebord  
Finir le contour avec bordure décorative et badigeonner d'œuf avant la cuisson  
Préchauffer le four à 400°F / 205°C / pour four avec convection 350°F / 177°C  
Déposer la tourtière du Lac sur la tablette au plus bas et cuire pour 25 à 30 minutes

### ASTUCE

Si vous en faites cuire pour congeler, je suggère de ne cuire que 20 minutes et de redonner un autre 20 minutes en le faisant réchauffé. Le congeler cuit vous permet de le conserver plus longtemps au congélateur.

### GARNITURE DE TOURTIÈRE DU LAC

Prendre 600 g de bœuf haché ou encore, (mélanger bœuf, porc et veau)  
1 tasse (250 ml) d'oignon coupé comme désiré  
150 ml d'eau  
1 c. à thé de sel  
½ c. à thé de thym  
¼ c. à thé de poivre blanc  
¼ c. à thé de basilic  
2 feuilles de laurier

Peler 600 g de pommes de terre, couper en cubes ¼" et conserver dans l'eau pour éviter qu'elle ne s'oxyde en attendant de faire le montage. Égoutter les cubes avant de les ajouter à la viande.

Cuisson de la viande : amener le tout à ébullition et cuire en brassant continuellement, jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rouge. Enlever les feuilles de laurier avant de mélanger avec les cubes de pommes de terre. Couvrir et cuire 15 minutes à feu doux jusqu'à ce que les pommes de terre soient al dente.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TARTELETTES DE POIREAUX ET SAUMON

---

**CHOISIR DE LA PÂTE À TARTE SALÉE OU DÉJÀ ABAISSÉE DANS DES FONDS EN ALUMINIUM.**

### APPAREIL À QUICHE

5 œufs  
800 g de crème à 35%  
Sel & poivre

### GARNITURE

500 g de poireaux  
50 g d'huile  
100 g de beurre  
150 g de crème 35%  
300 g de saumon frais  
Sel & poivre

### GARNITURE DE POIREAUX ET SAUMON

Laver et couper les poireaux en petits tronçons, les mettre avec de l'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse, puis les faire cuire à feu doux à la consistance désirée. Ajouter de la crème à 35% et l'assaisonnement et faire réduire un peu. Couper le saumon frais en petits dés. Réserver pour la garniture.

Garnir l'intérieur de vos tartelettes de fondue de poireaux et disposer quelques dés de saumon. Verser l'appareil à quiche et cuire dans un four à 180°C, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Servir bien chaud.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## **PÂTÉ AU BOEUF ET HARICOTS FAÇON TEX MEX**

---

### **SE MUNIR D'UN FOND 8" ET DE SON TOP EN PÂTE SALÉE**

#### **POUR LA CONFECTION DE L'APPAREIL (POUR DEUX PÂTÉS À LA VIANDE)**

400 g de bœuf haché,  
1 cuillère à soupe d'huile,  
1 petit oignon, finement haché,  
1 gousse d'ail écrasée,  
¼ de cuillère à café de piment en poudre,  
200 g de pâte de tomate en boîte,  
375 ml de bouillon de bœuf,  
300 g de haricots rouges égouttés

#### **PROCÉDÉ**

Mettre l'huile à chauffer dans une poêle. Ajouter l'oignon et faire cuire 3 à 4 minutes à feu doux. Augmenter le feu, ajouter le bœuf haché et faire brunir de toutes parts. Incorporer l'ail, le piment, la pâte de tomates et 125 ml de bouillon. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser frémir 35 min, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé. Ajouter les haricots et laisser refroidir. Verser le contenu dans un fond de 8" et apposer le top une fois garni sans oublier de dorer celui-ci pour un meilleur résultat. Cuire dans un four à 205°C pendant environ 20 minutes sur la tablette du bas.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## AMUSE-GUEULES SALÉS TARTELETTES DE PÉTONCLES AU SAFRAN

---

### INGRÉDIENTS

150 g de carottes hachés finement  
150 g de courgettes hachés finement  
50 g de beurre  
20 g d'huile d'olive  
200 g de crème à 35%  
500 g de pétoncles  
quelques grammes de safran  
sel et poivre

### MONTAGE ET FINITION

Dans un four, précuire à couleur environ 20 fonds de tarte salés de 3", à 165°C sur la tablette du bas, pendant environ 12 à 15 minutes.

Blanchir les carottes et courgettes dans l'eau salée, puis rafraichir immédiatement à l'eau froide. Poêler les pétoncles avec le beurre et l'huile d'olive à feu vif, puis ajouter les légumes blanchis puis la crème à 35%, le safran et l'assaisonnement. Déposer la garniture dans les fonds précuits, servir bien chaud.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## TARTE AU THON

---

### INGRÉDIENTS

1 fond de tarte 8" salée  
moutarde (au goût)  
une boîte de thon au naturel en miettes  
gruyère râpé  
quatre tomates  
crème fraîche épaisse  
poivre

### PRÉPARATION

1. Laisser dégeler le fonds de tarte 8" salé,
2. Couvrir le fond de la pâte d'une couche de moutarde. Emietter le thon et l'étaler sur la moutarde. Recouvrir le thon de gruyère râpé.
3. Couper les tomates en rondelles et les disposer côte à côte sur la couche de gruyère pour recouvrir celui-ci.
4. Poser ensuite une petite cuillerée de crème fraîche épaisse sur chaque rondelle de tomate et ajouter un peu de gruyère pour faire dorer la tarte.
5. Faire quelques tours de moulin à poivre et enfourner à 180°C pendant une vingtaine de minutes.
6. Servir chaud, accompagner d'une salade, bonne dégustation.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## CIPÂTE DE LA GASPÉSIE

---

### INGRÉDIENTS

2 lb de porc  
2 lb de bœuf  
1 lb de lard salé entrelardé  
1 poulet (2 à 3 lb ) ou 2 poitrines  
½ lb de panne (gras de porc)  
2 gros oignons  
1 cuil. à thé d'épices mélangées  
Poivre au goût  
Autant de pommes de terre que la viande  
2 kg de pâte a tarte 2000

### PRÉPARATION

Pâte : Rouler avec un rouleau a pâte. Découper en morceaux de 1 ½ pouce carré par ¼ de pouce d'épaisseur. Couper la viande et le gras en cubes de ½ pouce. Mélanger avec l'oignon haché fin, ajouter les épices et le poivre. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur dans une casserole bien couverte. Le lendemain, peler et couper les pommes de terre en cubes. Déposer un rang de viande, un rang de pommes de terre et un rang de pâte. Recommencer l'opération une deuxième fois et finir par un rang de pâte. Saler à chaque rang au goût. Ajouter de l'eau à égalité de la pâte du dessus. (2 cuil. à thé de Bovril par rang si désiré). Couvrir et cuire. Partir sur un feu moyen jusqu'à ce que la pâte soit levée.

Placer ensuite au four à 300° F pendant 7 à 8 heures. Donne 20 portions.



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## PÂTÉ AU SAUMON

---

### INGRÉDIENTS

2 grosses boîtes de saumon égoutté (conserver le liquide pour piler vos patates)  
3 tasses de pommes de terres en purée  
1 c. à table de beurre  
1 boîte de crème de champignons  
¼ de tasse de céleri finement haché  
¼ de tasse de piment vert coupé fin  
¼ de tasse de piment rouge coupé fin  
1 oignon moyen haché  
Sel, poivre et persil  
1 abaisse de pâte à tarte 2000

### PRÉPARATION

1. Sauter le céleri, le piment et les oignons dans 1 cuillerée de table de beurre.
  2. Mélanger à tous les autres ingrédients.
  3. Saler, poivrer et ajouter le persil.
  4. Verser dans deux abaisses et recouvrir d'une abaisse.
  5. Cuire au four 10 minutes à 400°C, réduire la chaleur à 350°C et cuire encore 20 minutes.
- Donne 2 pâtés de 9 pouces



PAR LES ALIMENTS 2000 INC.

## PÂTÉ AU POULET ET LÉGUMES À LA SAUCE HOT CHICKEN

---

### INGRÉDIENTS

Utiliser la pâte à tarte régulière ou la pâte à tarte au son de blé.

### PRÉPARATION

1. Rouler un fond de tarte pour la grandeur d'assiette désirée.
2. Déposer la garniture au poulet et légumes à la sauce Hot Chicken dans le fond de tarte.
3. Rouler un dessus de tarte, couper un orifice pour laisser échapper l'ébullition.
4. Couvrir le fond de tarte rempli et fermer le contour en pressant le rebord.
5. Finir le contour avec bordure décorative et badigeonner d'œuf avant la cuisson.
6. Préchauffer le four à 400°F / 205°C / pour four avec convection 350°F / 177°C.
7. Déposer le pâté sur la tablette au plus bas et cuire pour 25 à 30 minutes

### AGARNITURE DE POULET / SAUCE HOT CHICKEN

Prendre des poitrines de poulet désossé (750 g) et les couper en petits dés.

Faire fondre 113 g (¼ livre) de beurre dans une poêle pour faire revenir le poulet

Ajouter une canne (540 ml) de carottes, une canne de petits pois (369ml). Vous pouvez également ajouter du navet cuit coupé en dés et des oignons cuits dans le beurre au préalable.

Ajouter trois cannes (369 ml) de sauce hot chicken, poivre et sel au goût.

Utiliser cette garniture pour faire le pâté au poulet.

Rendement : donne 4 pâtés de 8 pouces.