

# Au marché

avec Daniel Vézina



Le chef Daniel Vézina a ses entrées au marché du Vieux-Port, à Québec, justement voisin de son restaurant, le Laurie Raphaël. Il nous livre ses trucs et conseils pour faire de bons achats et profiter au maximum de la saison des récoltes.

PAR HÉLÈNE PÂQUET PHOTOS : JEAN LONGPRÉ (RECETTES) ET ANGUS MCRITCHIE (AU MARCHÉ)



SERVIETTE ORANGE. DÉCO DÉCOUVERTES. SOUS-PLAT EN BOIS. LA BAIE. COUTELLERIE. ARTHUR QUENTIN

Il existe plusieurs variantes du pot-au-feu. Celle-ci ravira les amateurs d'os à moelle.

**L**es marchés publics connaissent un essor remarquable. Il y en aurait chez nous une quarantaine, ce qui n'inclut pas les halles, les kiosques à la ferme et tous les autres petits points de vente qu'on trouve au bord des routes. À l'Union des producteurs agricoles (UPA), on estime que plus de 700 producteurs locaux y vendent leurs produits. Tous ces marchés ont un point en commun : ils mettent en contact producteurs et consommateurs.

Pour Daniel Vézina, les marchés permettent de dénicher les ingrédients fins qui serviront à confectionner les joyaux que sont les plats proposés à sa table. «Ce n'est pas nécessairement là que vous irez chercher les aliments utilisés en grande quantité, comme les oignons ou les pommes de terre, dit-il. Mais si vous voulez des oignons perlés, des pommes de terre rattes ou de gros oignons vidalia, le marché en fournit d'excellents et permet en plus de rencontrer les gens qui les produisent et qui pourront vous donner des idées pour les apprêter.»

#### ORGANISER SA VISITE

Le chef Vézina fait rarement une liste avant de se rendre au marché. À part quelques ingrédients essentiels demandés par sa brigade, c'est ce qu'il trouve sur les étals qui l'inspire. Il faut dire que la dynamique d'un marché est différente de celle d'un supermarché, où l'on peut voir des asperges du Chili en décembre et des fraises de Californie en février. «Le marché permet de renouer avec le plaisir de manger selon les saisons et les arrivages. On décide de ce que l'on cuisinera en fonction de ce que l'on trouve au marché»,

explique-t-il. Rien de mieux, en effet, que de se laisser inspirer par ce qu'offrent les producteurs. C'est la façon la plus sûre de se concocter une vraie cuisine fraîcheur.

#### HUMER AU LIEU DE PALPER

Bien des citadins pressés se ruent sur les étals et achètent les premiers fruits et légumes qui leur tombent sous la main. Daniel Vézina nous propose une expérience plus jouissive. Il conseille de faire un tour du marché avant d'arrêter son choix. «Le secret, ce n'est surtout pas de palper ou de presser les fruits, prévient le chef. Non seulement parce que vous les abîmez, mais parce que ce n'est pas la vraie façon d'en apprécier la qualité.» Daniel Vézina suggère plutôt de humer les fruits. Comme on les garde à la température ambiante dans les marchés, c'est l'arôme qui est le premier indicateur de leur fraîcheur. C'est particulièrement vrai avec la tomate, qu'on ne devrait pas garder au frigo. «Réfrigérée, elle perd tout son parfum», plaide-t-il. Côté légumes, la vigueur du feuillage fait partie des meilleurs indices de fraîcheur. Ce n'est pas pour rien que de plus en plus de supermarchés ont des comptoirs réfrigérés dotés de brumisateurs : la bruine qui se dépose sur les légumes les empêche de se faner. «C'est avec le nez et les yeux qu'on se laisse guider vers les produits», poursuit le chef. Même si une pomme n'est pas d'une forme parfaite sous tous les angles, elle peut être délicieuse. C'est le cas notamment des pommes Redcort, que Daniel Vézina affectionne et a découvertes, justement, au marché : «Elles sont d'un rouge foncé intense et leur jus pressé est rose tendre. Un délice!» Au ►



Le côté salé de l'assaisonnement des pétoncles combiné à la saveur un brin sucrée de la courge forme une composition au goût unique.

#### Velouté de courge musquée (butternut), poêlée de pétoncles de la Côte-Nord

PRÉPARATION : 35 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

4 PORTIONS

- **beurre demi-sel** 3 c. à soupe
- **ail** 1 gousse, hachée
- **oignon blanc** 1, haché
- **courge musquée (butternut)** 1 (500 g) pelée, égrenée et coupée en cubes de 1 cm (1/2 po)
- **bouillon de volaille** 1 litre (4 tasses)
- **crème 35 %** 60 ml (1/4 tasse), à température ambiante
- **huile d'olive** 15 ml (1 c. à soupe)
- **pétoncles** 4 géants (environ 70 g ou 2,5 oz)

- **sel d'algues** (ou sel fin)
- **huile de basilic** quelques gouttes
- **œuf** 1, cuit avec l'écale 3 1/2 minutes dans l'eau bouillante
- **lait** 30 ml (2 c. à soupe)

Dans une casserole de 2,5 litres (10 tasses), faire fondre le beurre et revenir l'ail et l'oignon jusqu'à coloration. Ajouter la courge. Faire revenir environ 5 minutes. Ajouter le bouillon de volaille et assaisonner légèrement. Cuire à découvert jusqu'à ce que la courge soit tendre (environ 30 minutes).

Passer le tout au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter la crème 35 % et rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud. Ajuster la consistance du

velouté au besoin avec un peu de bouillon de volaille.

Chauffer un poêlon antiadhésif, l'humecter d'un peu d'huile d'olive et saisir les pétoncles de 1 à 2 minutes de chaque côté. Assaisonner avec le sel d'algues puis déposer sur un papier absorbant.

Dans une petite casserole, déposer l'œuf écalé, le lait et environ 30 ml de potage. Porter le tout à ébullition en fouettant pour obtenir une mousse.

Verser le velouté dans des assiettes à soupe bien chaudes, y déposer un pétoncle, quelques gouttes d'huile de basilic et un peu de mousse.





Laurie Raphaël, on utilise du jus de Redcort pour la préparation d'un martini à la pomme qui réjouit les convives à l'apéro.

#### GARDER UN ŒIL SUR LE TEMPS QU'IL FAIT

Certains fruits et légumes plus sensibles seront influencés par le temps qu'il fait dans les heures précédant leur récolte. C'est le cas des fraises : l'essentiel de leur parfum se trouve à la surface du fruit. «S'il a plu toute la nuit ou s'il y avait beaucoup de rosée le matin, dit le chef, attendez avant d'en acheter, ou allez les chercher l'après-midi ou même le lendemain.» Lavées par l'eau de pluie, les fraises et d'autres petits fruits (framboises, mûres...) seront moins savoureux à la cueillette. Pour la même raison, Daniel Vézina conseille d'éviter de les rincer à grande eau : «Vous leur enlevez leur parfum et une bonne partie de leur saveur.» Mieux vaut les essuyer délicatement, comme les champignons. Et les pesticides ? Dans bien des cas, on n'en utilise pas pour la culture des petits fruits... mais on peut s'informer auprès du producteur au moment de l'achat.

#### CHOISIR SON COMMERÇANT PRÉFÉRÉ

Le Marché du Vieux-Port compte des producteurs de Charlevoix, de Lévis, de l'île d'Orléans, de Portneuf... Daniel Vézina aime parler à tout un chacun, histoire de s'informer de ce qui sera bientôt dans les étales et d'être au parfum des nouveautés et primeurs.

Pour les autres types d'aliments – viandes, épices, fromages –, on peut trouver son bonheur au fil d'essais. Du veau de Charlevoix, une terrine de canard confectionnée à la ferme ou une belle coupe de bœuf Highland seront toujours délicieux, peu importe de qui on les achète. «Le secret, c'est de poser des ques-

tions, de discuter avec les gens. Faites-les parler de leurs produits ! Ils en sont si fiers que plusieurs se feront même un plaisir de vous y faire goûter.»

#### PRODUITS LOCAUX, PRODUITS BIOS...

La majorité des producteurs présents dans les marchés exploitent leur ferme dans un rayon de 20 à 30 km. Dans certains marchés et halles, ces centres commerciaux à l'ambiance de marchés, on trouve bien sûr des importateurs de fruits et légumes et des détaillants alimentaires de toutes sortes. Les marchés n'étant pas réglementés, ceux qui les exploitent peuvent y louer des espaces à qui ils veulent.

Daniel Vézina privilégie les produits locaux. En automne, il n'hésite pas à servir des champignons sauvages que viennent lui proposer des cueilleurs... La citrouille et les courges occupent aussi une belle place sur ses menus d'automne ; idem pour les légumes racines comme le salsifis, que l'on redécouvre depuis quelques années. «Dans tous les cas, dit-il, ma priorité reste la saveur. Si j'ai sous les yeux des artichauts du Québec et que ceux d'Israël ou de la Californie sont plus dodus et plus beaux, je ne me pose pas de question : j'achète la variété importée. On pousse sur les produits du terroir, mais ce qui prime toujours, terroir ou non, c'est la qualité.» Le menu du Laurie Raphaël indique d'ailleurs en tout temps la provenance des ingrédients principaux des plats proposés.

#### PLUS CHER QU'AU SUPERMARCHÉ ?

La laitue que l'on vous offre à deux pour un dollar dans une grande surface a probablement voyagé quelques heures en camion avant d'être placée dans un entrepôt réfrigéré, puis d'être livrée au magasin. Celle que ►

## Gratin de fromage de chèvre et jarrets d'agneau confits aux poireaux

PRÉPARATION : 45 MINUTES

CUISSON: DE 4 H À 4½ H

DE 4 À 6 PORTIONS

- jarrets d'agneau 2 (1 kg au total [2 lb])
- beurre clarifié 30 ml (2 c. à soupe)
- poireaux 2 (partie verte)
- beurre 1 c. à soupe
- mirepoix 500 ml (2 tasses) (préparation de ½ part d'oignons, ¼ de céleri et ¼ de carottes, coupés en petits dés)
- branche de thym 1
- feuilles de laurier 2
- tête d'ail 1 (défait en gousses)
- vin blanc 500 ml (2 tasses)
- fond de veau du marché 500 ml (2 tasses)
- eau 1 litre (4 tasses)
- sel et poivre au goût
- pommes de terre rattes 12 (à chair très jaune), brossées et émincées en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur
- blancs de poireaux 2
- huile d'olive 30 ml (2 c. à soupe)
- jus de cuisson 750 ml (3 tasses)
- sel et poivre au goût
- fromage de chèvre non affiné 1 bûchette (150 g), à température ambiante
- thym frais 1/2 c. à thé
- huile d'olive 3 c. à soupe
- sel et poivre au goût
- pousses de betteraves pour décorer

Dans une poêle, saisir les jarrets dans du beurre clarifié (fondu au micro-ondes et dont on a enlevé la mousse et le petit-lait) et bien les faire colorer. Réserver.

Couper les poireaux en deux et les nettoyer. Les essuyer et les émincer. Garder les blancs pour la garniture.

Dans une casserole de 5 litres (20 tasses) allant au four, faire revenir dans un peu de beurre le vert du poireau avec la mirepoix. Ajouter le thym, le laurier et les gousses d'ail non pelées.

Déposer les jarrets de veau à plat au fond de la casserole. Ajouter le



On peut faire cette recette avec les restes du pot-au-feu : il suffit d'effiloche la chair de bœuf, d'émincer les

vin blanc, le fond de veau et l'eau de façon à les immerger. Saler et poivrer : amener à ébullition. Faire cuire à couvert, au four à 140 °C (350 °F) de 3 heures à 3½ heures.

Retirer les jarrets et passer le bouillon au tamis. Jeter les légumes. Désosser les jarrets et effiloche les chairs. Réserver.

À la fin de la cuisson il doit rester un litre de bouillon. Prendre 500 ml (2 tasses) de ce bouillon et le faire réduire de moitié. Réserver l'autre partie pour la cuisson du blanc de poireau et des pommes de terre rattes.

Dans une casserole, faire revenir le blanc de poireau dans l'huile d'olive et ajouter les pommes de terre rattes. Assaisonner et recouvrir du jus de cuisson de jarrets. Faire cuire 20 minutes à couvert, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Fouetter le fromage au batteur électrique dans un bol en inox pour le rendre plus léger. Réserver.

Mélanger la viande effilochée avec

un peu de jus réduit et de thym frais. Rectifier l'assaisonnement.

Déposer 4 emporte-pièces de 5 cm de diamètre par 3 cm de hauteur (2 po diamètre et 1¼ po) sur une plaque à cuisson. Déposer une rangée de poireaux et de pommes de terre égouttées. Ajouter une rangée de chair d'agneau bien enrobée de sauce. Recouvrir d'une rangée de fromage de chèvre de 1 cm (3/8 po) d'épaisseur. Étendre avec une spatule en le lissant.

Mettre la plaque au four à 150 °C (300 °F) pendant 10 minutes. Faire dorer sous le gril (broil), au dernier étage du four, pendant une minute.

Dans une casserole, faire chauffer le jus d'agneau réduit avec le thym frais et émulsionner avec l'huile d'olive à l'aide du pied mélangeur (ou au fouet). À l'aide d'une spatule, déposer les gratins de chèvre sur des assiettes à soupe et retirer les emporte-pièces. Verser le jus d'agneau autour des gratins.

Décorer avec les pousses de betteraves.

## Gratin de fromage de chèvre

vous achetez au marché, souvent au même prix ou pas loin, a toutes les chances d'avoir été cueillie le matin même et d'avoir simplement fait le chemin entre le champ et l'étal. Bien sûr, à la fin de l'été, en pleine saison des récoltes, les légumes du Québec sont offerts à prix imbattable partout... Sauf que les légumes et les fruits de l'Ontario ou des États-Unis qui les voient dans les grandes chaînes leur font une vive concurrence. Choisir ou non de les acheter est une décision personnelle, mais il faut comprendre que les quelques sous de plus que l'on vous demande parfois dans un marché public sont des profits qui vont au producteur... sans passer par les actionnaires d'une chaîne de supermarchés.

Les légumes et les fruits de chez nous ont un avantage qu'aucun autre pays ne pourra leur ravir : leur goût. André Filteau, président de l'Association des marchés du Québec et directeur du Marché du Vieux-Port, en est convaincu. «Nos fruits et légumes, dit-il, sont naturellement plus sucrés à cause de l'alternance chaud-froid, entre le jour et la nuit, qui fait monter le sucre dans la sève des plantes, un peu comme pour les érables. Rien ne peut battre ça, je vous le garantis.»

### NÉGOCIER, COMME DANS L'TEMPS

Quand l'abondance des produits frais est au rendez-vous, il peut aussi être avantageux d'acheter de plus grandes quantités. «Tout le monde devrait savoir faire des conserves», dit Daniel Vézina, qui chaque année met en pot des dizaines, voire des centaines de légumes, de la fleur d'ail aux tomates cerises en passant par les herbes salées, et confectonne chutneys et autres douceurs pour son restaurant et sa boutique.

Pour les conserves ou la congélation, on peut donc marchander avec un grand nombre de producteurs. Pas pour un panier de cinq ou six poivrons... Mais quelques mannes de tomates ou deux caisses de concombres à mariner valent la peine que l'on discute un peu. «Et c'est plus facile encore si les légumes ou les fruits que vous voulez acheter sont à point ou très mûrs, indique Daniel Vézina. Je me souviens d'avoir acheté toute une caisse de melons Cavaillon, qui se vendent environ cinq dollars pièce, pour l'équivalent d'un dollar chacun. Ils étaient un peu moins frais et moins beaux qu'à l'habitude, mais j'allais en faire des compotes ou des sorbets, alors quelle importance?»

## Pomme à la crème brûlée à l'érable

**PRÉPARATION : 25 MINUTES**

**CUISSON : DE 20 MINUTES**

**RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES**

**4 PORTIONS**

- eau 1 litre (4 tasses)
- sucre 500 ml (2 tasses)
- jus de 1 citron
- gousse de vanille 1, coupée en deux
- pommes Golden 4
- sirop vanillé
- beurre clarifié 1 c. à soupe
- noisettes hachées 60 ml (¼ tasse)  
(au couteau ou au robot)
- pistaches hachées 60 ml (¼ tasse)  
(au couteau ou au robot)

### ■ Sirop vanillé

Dans une casserole, faire un sirop avec l'eau, le sucre, le jus de citron et la vanille et amener à ébullition (à ce moment, le sirop est prêt).  
Note. Conserver le reste du sirop de cuisson.

Entre-temps, éplucher les pommes et, à l'aide d'une cuillère parisienne, creuser un puits pour pouvoir y verser l'appareil à crème brûlée.

Cuire les pommes dans le sirop de 4 minutes, avec une assiette en guise de couvercle pour garder les pommes immergées. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Retirer les pommes et les laisser sécher 5 minutes. Badigeonner de beurre clarifié et rouler dans le mélange de noisettes et de pistaches.

## Crème brûlée à l'érable

- crème 35 % 200 ml, 1 contenant
- sirop d'érable 60 ml (¼ tasse)
- jaunes d'œufs 3
- sucre d'érable 75 ml (5 c. à soupe)

Dans une casserole, faire chauffer la crème 35% avec le sirop d'érable jusqu'aux premiers signes d'ébullition. Mélanger les jaunes d'œufs avec 45 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable. Verser la crème chaude sur les jaunes d'œufs.



Cette crème brûlée revisitée marie parfaitement deux produits bien de chez nous.

Cuire en remuant avec une cuillère en bois jusqu'au premier signe d'ébullition. La crème doit napper la cuillère. L'appareil ne doit pas bouillir. Passer la crème au tamis et verser dans les pommes. Mettre le

tout au réfrigérateur environ 3 heures. Saupoudrer ensuite de 30 ml (3 c. à soupe) de sucre d'érable et brûler au chalumeau. Ou mettre sous le gril (broil) 2 minutes.



### Pot-au-feu à ma façon

**PRÉPARATION : 45 MINUTES**

**CUISSON : 3 HEURES**

**6 PORTIONS**

- palette de bœuf 1 kilo (2,2 lb)
- queue de bœuf 250 g (1/2 lb)
- jarret de bœuf 450 g (1 lb)
- fleur de sel au goût
- oignon espagnol 1 gros, piqué de 3 clous de girofle
- bouquet garni 1 (dans une petite pochette en étamine, déposer 2 feuilles de laurier, 2 branches de thym, 8 grains de poivre noir et du persil)
- poireaux 2
- céleris 4 branches
- petites carottes de couleur de M. Daigneault 500 g, pelées
- rabioles 12 petites, pelées
- pommes de terre grelots rouges et blanches 18
- oignons nouveaux (un peu plus gros que des oignons verts) 6
- os à moelle 6 morceaux de 5 cm (2 po), sciés par le boucher et dégorgés une nuit dans l'eau froide
- thym 3 branches

Dans une grande casserole, déposer

dans au moins 4 litres d'eau froide la palette, le morceau de queue et le jarret. Amener à ébullition et laisser mijoter sur feu moyen-bas pendant 2 heures. Écumer au besoin.

Ajouter l'oignon et le bouquet garni. Nettoyer les poireaux, couper en tronçons et les attacher ensemble avec de la corde de boucher ; couper les branches de céleri en 3 et les ajouter au bouillon. Remettre sur le feu 1 heure.

20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les carottes, les rabioles, les pommes de terre, les oignons nouveaux et les os à moelle.

Dans les assiettes à soupe, mettre un peu de chaque viande, un os à moelle et une variété de tous les légumes. Verser le bouillon chaud sur la viande et les légumes et proposer en même temps de la fleur de sel pour assaisonner les os à moelle. Ajouter quelques branches de thym frais pour décorer.