

À TABLE

N° 123 / MARS-AVRIL 2019

70
RECETTES
INÉDITES

DU PLUS FRAIS
AU PLUS FAIT
**LE FROMAGE
SE REINVENTE**

PÂQUES
NOTRE MENU
QUI RÉCONCILIE
VEGGIES ET
CARNIVORES

CROQUE DE TOMME,
SALADE D'ASPERGES,
TRUFFES AU CHOCOLAT

LE SACRE DU PRINTEMPS

LA PLUS CRAQUANTE
DES SAISONS

**C'EST DE
LA BULLE !**
LES 11 MEILLEURS
CIDRES À TESTER
ABSOLUMENT

TOUR DE
FRANCE FOOD
ÉTAPE 5 :
**VIVE LILLE
ENCHANTÉE**

**SIMPLES
& ÉTOILÉS**
LES TRÈS BONNS
PETITS PLATS
D'ANNE-SOPHIE PIC

M 06450 - 123 - F: 3,90 € - RD





MONTREAL

LE GOÛT DU GIRL POWER



PAR CATHERINE ROIG - PHOTOS NATHALIE CARNET

Est-ce parce qu'elle est dirigée depuis novembre 2017 par la mairesse Valérie Plante que la capitale du Québec compte davantage de femmes chefs que bien d'autres métropoles ? Sans doute pas ! Toutefois, leur nombre à la tête des cuisines reste insuffisant. En effet, si elles représentent 52 % des travailleurs de la restauration, elles ne sont que 19 % à y occuper des fonctions de chefs. Et dans cette province canadienne, seuls 12,8 % des chefs présents dans les médias sont des femmes. N'empêche, c'est mieux que partout ailleurs sur la planète où ce chiffre atteindrait péniblement 5 %. Alors, sans aller jusqu'à dire que Montréal est la ville des femmes chefs, force est de constater qu'elles y cuisinent à leur aise. « Le féminisme est une évidence ici », souligne Marie-Claude Lortie, chroniqueuse culinaire de La Presse. « Il y a bien longtemps que nous ne débattons plus de la féminisation des choses et des mots, contrairement à ce qui se passe en France ! », sourit-elle. « Les femmes

La capitale du Québec est en passe de devenir l'une des villes les plus gourmandes d'Amérique du Nord, et on voit se multiplier le nombre de tables tenues par des femmes chefs. Une excellente raison de leur rendre visite !

ne prennent plus le nom de leur mari depuis quarante ans, l'équité salariale est globalement acquise, on a un an de congé de maternité, cinq semaines de congé de paternité et de bons modes de garde, ça aide ! En pratique, il reste des progrès à accomplir, bien sûr. Notamment dans le milieu de la cuisine. Mais dans ce domaine précisément, le scandale provoqué en 2013 par la une du magazine américain Time, qui présentait trois hommes chefs comme les dieux de la nourriture, a sonné l'alarme. Très vite, les médias se sont réveillés. Ils ont réalisé que le terreau était prêt. Les femmes chefs étaient bien présentes, il fallait seulement les mettre en avant. » Ce que nous faisons avec cette galerie de portraits de cheffes plus passionnantes les unes que les autres, à l'image de leur ville où la diversité, la tolérance et la créativité sont reines. Fisun, Marie-Fleur, Mélanie, Masami et les autres contribuent à faire de Montréal la nouvelle capitale gastronomique de l'Amérique du Nord. Miam, Mesdames !



En flânant le long du canal de Lachine, on arrive au marché Atwater, à visiter pour ses maraîchers, ses fromagers et son magnifique bâtiment Art Déco, datant de 1933.



Kimberly Lallouz soigne son look et ses plats ultra-gourmands au Bird Bar, dans le quartier cool et chic de la Petite-Bourgogne.



Au menu du Bird Bar : poulet frit, champagne, cocktails et desserts irrésistibles !



KIMBERLY LALLOUZ, DU BIRD BAR Glam' cheffe

« La cuisine, c'est une évidence chez moi. J'ai toujours mis la main à la pâte dans la boulangerie de ma mère ! », s'exclame cette grande fille exubérante. Moitié juive marocaine, moitié québécoise, Kimberly est née à Montréal, mais a fait le tour du monde, d'Israël à la Floride en passant par l'Australie et le Venezuela. En slim noir, blouse de soie grise et veste cloutée à carreaux, elle a l'air d'une fashionista. Ce qu'elle est. Après des études de marketing et de journalisme, elle travaille six ans dans la mode. « Je passais deux semaines par mois en voyage, et j'étais obsédée par les restos de Paris, Milan ou Barcelone. Après un souci avec mon employeur, j'ai arrêté et je me suis fait engager chez un traiteur en mentant sur mon C.V. Je googlais en cachette « quantité de pommes de terre dans une purée pour 500 personnes » ! Je bossais aussi un peu dans l'immobilier, ce qui m'a permis de trouver un local pour ma première petite cantine : Miss Prêt à Manger. Et ça a vite marché ! » Trois restaurants et une émission de télé plus tard – « Les garden-partys de Kimberly » –, elle ouvre en 2016 Le Bird Bar, dans le quartier de la Petite Bourgogne. Une adresse glamour et festive, dont Kimberly a soigné la déco : long bar en marbre, banquettes de velours, piliers verts comme les ponts de Montréal. Sa spécialité ? Poulet frit et champagne. « J'ai mis un an à mettre au point ma recette de poulet frit. Alors, vous comprendrez que je ne la partage pas », avoue cette femme de caractère. Côté sexisme, Kimberly ne s'en est jamais laissé compter. « En six ans, quatre garçons ont refusé de m'appeler « cheffe » dans mes cuisines. Ils ont été virés », confie cette serial entrepreneuse, à la tête de cinq établissements et de 150 employés. Alors, c'est qui la cheffe ?

1800, rue Notre-Dame-Ouest, +1 514 938 4343.
lebirdbar.com/en

BOMBES DE BANANE (24 pièces environ)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 3-5 mn

♦ 300 g de farine ♦ 1 c. à soupe de levure ♦ 1 grosse pincée de noix muscade ♦ 3 œufs ♦ 110 g de sucre ♦ 27 cl de lait ♦ 0,5 cl d'essence de vanille ♦ 2 bananes mûres ♦ 120 g de pépites de chocolat ♦ 5 cl de beurre fondu ♦ jus de citron ou caramel à la fleur de sel ♦ huile de friture neutre

1. Préchauffez l'huile d'une friture à 180 °C. Mélangez la farine, la levure, la muscade et 1 c. à café de sel. À part, battez les œufs avec le sucre, ajoutez le lait et l'essence de vanille.

2. Écrasez les bananes à la fourchette, ajoutez les pépites de chocolat, les œufs battus avec le sucre et le beurre fondu. Incorporez le mélange sec en fouettant.

3. Formez des boules de pâte à l'aide d'une cuillère à glace et plongez-les dans l'huile de friture entre 3 et 5 mn. Égouttez et servez tiède avec du sucre, du jus de citron ou du caramel à la fleur de sel.

🍷 *Vin de France Ardèche, Mas de Libian, BuveZ'en 2017, rosé.*

DYAN SOLOMON, DE FOXY

La militante

Tous les Montréalais connaissent Dyan. Avec ses courts cheveux platine et ses baskets rouges, cette native de Kingston (Ontario) est une figure locale. Comme la plupart des cheffes de ce reportage, elle a étudié avant de passer en cuisine. « Venant d'une famille très académique, je m'étais inscrite en littérature à McGill. Mais ma principale activité, c'était de faire de la cuisine, façon traiteur, pour mes profs. Un jour, l'un d'entre eux m'a dit : « Ton vrai amour, c'est la cuisine. » Je me suis sentie autorisée à me réorienter. » Après une école hôtelière dans le Vermont et un passage chez le grand chef canadien Normand Laprise, où elle rencontre son associé, le boulanger Eric Girard, elle ouvre Olive & Gourmando (du nom de ses deux chats) en 1998, dans le Vieux-Montréal. « Le quartier était délabré, personne ne voulait s'y installer. Au début, on faisait du pain et des viennoiseries. Puis, très vite, des sandwiches, des salades... » Ce que Dyan ne dit pas, c'est que ses sandwiches sont les meilleurs du monde et que ce premier spot ne désemplit pas depuis vingt ans. Sont venus s'y ajouter Foxy (du nom de son chien), un resto chic où la cuisson au feu est à l'honneur, et, l'été dernier, Un Po di Piu, une table italienne sur le port. Les raisons du succès ? Son amour des produits 100 % maison (jusqu'aux irrésistibles ricotta et feta) et des jeunes femmes chefs en cuisine. « D'abord parce que ces trentenaires ne s'excusent plus d'être là et d'être excellentes. Et aussi parce que je travaille mieux avec elles. » Attention, pas de sexisme pour autant ! Sur les 130 personnes employées par Dyan, il y a beaucoup d'hommes, son associé Éric en témoigne. « J'ai construit un modèle égalitaire et respectueux en cuisine, ne serait-ce que pour démontrer que c'est possible. » CQFD. 1638, rue Notre-Dame-Ouest, +1 514 925 7007.

SALADE DE FETA AUX PÊCHES ET AU FENOUIL

(4 pers.)

Préparation : 10 mn

♦ 250 g de feta de qualité ♦ 2 pêches bio ♦ 1/2 bulbe de fenouil ♦ 1/4 d'oignon frais ♦ 1 concombre noa ♦ 3 c. à soupe de vinaigre de champagne ♦ 6 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 4 c. à soupe de miel liquide ♦ 4 c. à soupe de graines de sésame grillées

1. Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre et l'huile d'olive. Lavez les pêches sans les peler et coupez-les en quartiers.

2. Émincez l'oignon, le fenouil et le concombre à la mandoline. Détaillez la feta en gros cubes et répartissez-la dans des assiettes, arrosez de miel et parsemez de graines de sésame. Disposez joliment autour les légumes, les oignons et les pêches, arrosez de vinaigrette. Salez, poivrez et servez.

🍷 *Côtes de Provence, Domaine Gavoty, Cuvée Clarendon 2015, blanc.*

Ambiance sexy et chaleureuse chez Foxy, dans le quartier très branché de Griffintown.



La cuisine de Dyan Solomon est à son image, fraîche, moderne et authentique.





On se bouscule aux portes de Vin Mon Lapin, dans le quartier de Petite-Italie, pour goûter à la cuisine fraîche et spontanée de Jessica Noël.

« À ma table, il y a toujours des bulots au menu ! », s'exclame Jessica Noël. « Frits, confits ou en brochette, comme ici. »



JESSICA NOËL, DE VIN MON LAPIN L'éco-exigeante

Jessica travaille pour Joe Beef & co, le même groupe que celui de Stéphanie Cardinal. Son restaurant-bar à vin qui attire les foules du quartier de la Petite Italie est une adresse faussement simple, où tout est si bon qu'il faut toujours faire la queue. Passée par une école de commerce et de management, acheteuse pour des grands magasins de vêtements, Jessica a 26 ans quand elle lâche tout pour apprendre la cuisine à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec. Recalée une fois, puis finalement acceptée, elle voyage ensuite dans le monde entier grâce à une bourse des Relais & Châteaux. En France, elle fait un stage auprès d'Anne-Sophie Pic à Valence, avant de travailler deux ans dans le restaurant-ferme mythique de Dan Barber aux États-Unis. La belle Outaouaise se fixe alors à Montréal où sa détermination et son talent lui permettent de rencontrer les bonnes personnes. Résultat, elle attire aujourd'hui tous les foodies qui adorent ses assiettes aux produits inattendus. « À ma table, il y a toujours des bulots, des ris d'agneau, de la langue de veau et des légumes en pagaille. Pour moi, la cuisine ne peut être qu'éco-responsable. J'ai toujours utilisé les protéines comme accompagnement des légumes, c'est meilleur pour la santé et pour la planète ! Je n'ai qu'un seul maître : la saison. » Proche du marché Jean-Talon, Jessica en profite à fond. « On y trouve beaucoup de produits fermiers : des fromages incroyables du Québec, comme la « fleur des monts » comparable à du pecorino, des œufs magnifiques que j'accompagne avec des oursins ou du crabe des neiges, des couteaux de Terre-Neuve... » Vous avez dit locavore ? 150, rue Saint-Zotique. vinmonlapin.com

BROCHETTES DE BULOTS ET POMMES DE TERRE CONFITES, SALSA VERDE (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Repos : 30 mn ♦ Cuisson : 55 mn

♦ 800 g de bulots ♦ 1 oignon jaune ♦ 1 bouquet garni ♦ 12 pommes de terre grenaille ♦ 20 cl d'huile d'olive + 8 c. à soupe ♦ 2 feuilles de laurier ♦ 10 c. à soupe d'herbes fraîches ciselées (persil, ciboulette, coriandre) ♦ 1 petit oignon frais ♦ le jus de 1/2 citron ♦ 20 cl d'huile d'arachide ♦ 1 poignée de fleurs de ciboulette

1. Faites dégorger les bulots 2 h à l'eau salée, puis rincez-les bien. Plongez-les dans une casserole d'eau froide avec l'oignon jaune pelé et le bouquet garni. Salez, poivrez, portez à ébullition et laissez mijoter 20 mn. Laissez refroidir dans l'eau 30 mn et égouttez.

2. Rincez, brossez et essuyez les pommes de terre, réservez-en 4 pour les chips. Dans une cocotte en fonte allant au four, faites chauffer 20 cl d'huile d'olive, ajoutez les pommes de terre, faites revenir à feu moyen 5 mn. Ajoutez les feuilles de laurier et enfournez à 180°/th. 6 pour 30 mn.

3. Préparez la salsa verde : mixez 8 c. à soupe d'huile d'olive avec les herbes, l'oignon frais, 2 c. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre. Réservez.

4. Passez les grenailles restantes à la mandoline, rincez et essuyez-les bien. Faites chauffer l'huile d'arachide et plongez-y les chips 3 à 5 mn, réservez sur du papier absorbant.

5. Enfilez sur des brochettes les grenailles et les bulots en les alternant. Placez-les sur des assiettes, arrosez de salsa verde, décorez avec les chips et les fleurs de ciboulette.

STÉPHANIE AUDET, DE LOV L'amour du green

Des racines gaspésiennes, des grands-parents agriculteurs, de multiples voyages et un premier restaurant bio et local à Hawaï à 21 ans... Autant d'étapes qui ont mené Stéphanie Audet à devenir LA cheffe veggie de Montréal. D'abord consultante culinaire de cette enseigne qui compte déjà trois adresses, elle en dirige aujourd'hui les fourneaux sous la houlette du propriétaire Dominique Bujold. Dans une ambiance très nature, elle mitonne une cuisine botanique inventive séduisant les plus carnivores. « N'ayant jamais aimé la viande et allergique au gluten, j'ai toujours placé les légumes au centre de mon alimentation. Ils sont une source infinie de créativité. » La preuve avec son plat-signature : d'exquis gnocchis de patate douce et de sarrasin au pesto de chanvre, citron grillé et « parmesan » d'amande. Elle n'en oublie pas pour autant les traditions canadiennes, tels la fameuse poutine, twistée d'une sauce miso, de croustilles de kale et de fromage vegan, ou d'irrésistibles burgers aux ingrédients tenus secrets, comme toutes ses recettes (nous avons reconstitué celle que nous publions pour vous la proposer, ndlr). Québécoise jusqu'au bout des ongles, Stéphanie mise au maximum sur les produits de la Belle Province, comme le miso Massawippi, les carottes lacto-fermentées ou le tempeh de lupin. « Mais notre climat nous oblige à importer certaines choses. » Ses projets pour 2019 ? Ouvrir LOV à Toronto, avant d'envisager New York, Berlin ou Paris. Son dernier rêve et celui de Mark, son sommelier de mari, mi-Indonésien, mi-Chinois ? Créer une ferme-restaurant au Portugal...

1232, rue de la Montagne, +1 514 287 1155. lov.com

CARI COCO (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 40 mn

♦ 1/2 courge butternut ♦ 1 oignon ♦ 30 cl de lait de coco ♦ 1 c. à café de curry (ou plus selon votre goût) ♦ 200 g de riz basmati ♦ 4 grandes feuilles de kale ♦ 100 g de noix de cajou non salées ♦ 1 citron vert bio ♦ 1/2 bouquet de coriandre ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 c. à soupe d'huile de coco

1. Lavez, essuyez et coupez la butternut en morceaux. Placez-les sur une plaque à four, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez, et enfournez à 180°/th. 6 pour 25 mn.

2. Préparez la sauce cari : émincez finement l'oignon, faites-le revenir dans l'huile de coco pendant 10 mn. Ajoutez le lait de coco, le curry, salez, poivrez, laissez mijoter 3 mn et réservez.

3. Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, égouttez. Rincez et faites cuire le kale à la vapeur pendant 5 mn. Faites torréfier les noix de cajou à la poêle pendant 3 mn.

4. Disposez le riz, la courge rôtie et le kale sur des assiettes, ajoutez les noix de cajou, arrosez de sauce cari. Servez avec 1 quartier de citron vert et une poignée de coriandre ciselée par assiette.



Stéphanie Audet, l'énergie faite femme, est depuis 2016 la cheffe des restaurants LOV, qui proposent une cuisine veggie ludique et délicieuse.



Ambiance nature et déco bohème : un cadre idéal pour savourer un power bowl ou un cari coco.



Née à Izmir, dans une famille de gourmets, Fisun en a rapporté des recettes gorgées de soleil.

Nostalgique, Fisun Ercan a décoré son restaurant de tons bruns, comme la terre de Turquie, et de turquoise, comme la mer Égée.



FISUN ERCAN, DE SU

La délicate

« Je suis née pour être cheffe, mais je ne le savais pas, confiée d'emblée Fisun Ercan. Mes études d'économie et de finance m'ont menée de ma Turquie natale à Montréal, où je me suis sentie chez moi. » La première année, elle écume le célèbre marché Jean-Talon et goûte tout ce qui se cuisine au Québec, du sandwich de viande fumée aux crosses de fougères. Elle travaille dans l'informatique, mais ne vit que pour inviter ses amis à dîner. Ce sont eux qui la poussent à faire de la cuisine son métier. Elle saute le pas en ouvrant Su (« eau » en turc), dans le quartier de Verdun, au sud-ouest de la ville. Depuis douze ans, ce restaurant élégant et serein ne désemplit pas. Courge rôtie, sauce tahini et grenade ; manti (ravioli) au bœuf, yogourt à l'ail et tomate pimentée ; poulet aux figues, abricots et amandes... Une cuisine plein sud dans le grand nord ! « Pas évident de faire pousser des aubergines et des poivrons au Québec, mais j'y arrive », assure Fisun, qui a planté son potager à trente minutes de Montréal. « J'ai un peu de mal avec l'interminable hiver canadien », s'amuse-t-elle, évoquant son enfance sous le soleil d'Izmir, dans une maison où poules et agneaux s'ébattaient dans la cour avant d'être préparés avec les légumes du jardin. « Mes parents ne vivent que pour le plaisir de manger. Ma mère a toujours cuisiné avec rigueur et précision. Elle continue d'ailleurs, notamment pour ma grand-mère, qui a aujourd'hui 108 ans ! J'aimerais beaucoup l'avoir avec moi en cuisine », conclut-elle avec un sourire nostalgique.

5145, rue Wellington, +1 514 362 1818. restaurantsu.com

KÜNEFE OU PÂTE À KADAÏF AU FROMAGE ET SIROP DE SUCRE (4 pers.)

Préparation : 30 mn ♦ Cuisson : 55 mn ♦ Repos : 30 mn

♦ 1 paquet de pâte à kadaïf (épicerie orientale) ♦ 200 g de beurre doux bio ♦ 2 boules de mozzarella très fraîches ♦ quelques pistaches hachées ♦ quelques grains de grenade Pour le sirop ♦ 1 gousse de vanille ♦ 500 g de sucre fin ♦ 3 gouttes de jus de citron

1. Fendez et grattez la gousse de vanille. Faites bouillir 75 cl d'eau 15 mn avec la vanille et le sucre, pour obtenir un sirop consistant. Ajoutez le jus de citron. Laissez refroidir, gardez au frais dans un bocal bien fermé (ce sirop se conserve une semaine, il peut donc être préparé à l'avance).
2. Préchauffez le four à 190°/th. 6-7. Dans un saladier, émiettez finement la pâte à kadaïf. Ajoutez le beurre fondu, mélangez du bout des doigts. Plongez les boules de mozzarella coupées en 4 dans de l'eau froide 30 mn, pour les dessaler. Égouttez-les, essuyez-les et râpez-les grossièrement.
3. Au fond de 4 ramequins de 10 cm de diamètre, étalez la moitié de la pâte à kadaïf avec les doigts afin qu'il n'y ait pas de trous. Étalez ensuite la mozzarella et couvrez avec l'autre moitié de pâte. Pressez fermement pour bien faire adhérer. Enfouissez pour 30 à 40 mn, afin que la pâte soit bien dorée.
4. À la sortie du four, versez le sirop dessus, petit à petit, à la cuillère. Servez immédiatement, encore chaud (si la pâte refroidit, la texture sera moins agréable). Décorez avec les pistaches et les grains de grenade.

🍷 *Languedoc, Cartagène Vin de liqueur, Mas coris, Parfum du Sud n° 2 2015, ambré.*

MARIE-FLEUR SAINT-PIERRE, DE TAPEO

Passion tapas

Montréalaise, Marie-Fleur se destinait à des études littéraires, lorsque son petit ami de l'époque choisit l'ITHQ (Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec). Elle le suit. Le flirt n'a pas duré, mais sa passion pour la cuisine ne l'a plus quittée. Le bien-manger, Marie-Fleur le découvre toute petite avec sa grand-mère, lorsqu'elles roulaient ensemble les boulettes de viande, confectionnaient les sandwiches au thon et allaient acheter les poulets nourris au grain sur l'île d'Orléans. Après plusieurs jobs dans des restaurants français et portugais, elle crée en 2002 un premier restaurant espagnol ! « Je n'étais jamais allée en Espagne, mais j'avais découvert les calamars et les poissons méditerranéens au Café Ferreira. Comme j'étais dédiée aux tapas, je suis tombée dans les livres de cuisine espagnole. J'ai adoré les produits ibériques tels les anchois et les sardines, les recettes simples et savoureuses comme le pain à la tomate... Aujourd'hui, impossible pour moi de cuisiner sans vinaigre de Xérès ou sans ail ! » En 2014, entre la naissance de sa fille et celle de son fils, Marie-Fleur crée Meson, un restaurant gastronomique qui viendra s'ajouter à Tapeo, véritable « institution » pour les tapas à Montréal, et qui a contribué à faire de Villeray l'un des quartiers les plus cool de la ville. Sur un grand mur noir, des assiettes dessinées à la craie déclinent les propositions du jour, ibères en diable : calamars bravas, ceviche de pétoncles au gin tonic ou crème catalane au maïs...

511, rue Villeray, +1 514 495 1999. restotapeo.com

CRÈMES CATALANES AU MAÏS (8 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 20 mn ♦ Au frais : 12 h + 2-3 h

♦ 1 l de lait ♦ 2 épis de maïs cuits et égrenés (gardez les grains pour une autre utilisation) ♦ 1 orange bio ♦ 1 citron bio ♦ 1 gousse de vanille ♦ 135 g de sucre + 2 c. à soupe pour caraméliser ♦ 8 jaunes d'œufs extra-gros ♦ 5 c. à soupe de fécule de maïs

1. La veille, portez à ébullition dans une casserole, à feu moyen, le lait et les épis de maïs. Retirez du feu aux premiers bouillons, laissez refroidir, placez au frais pour 12 h.
2. Le lendemain, filtrez le lait. Faites-en chauffer 75 cl dans une casserole sur feu moyen, avec les zestes d'orange et de citron, la vanille fendue et grattée et le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le sucre soit fondu et le lait bien chaud. Réservez.
3. Dans un grand bol, fouettez les 25 cl de lait restant avec les jaunes d'œufs et la fécule de maïs. Versez le lait chaud sur la préparation de lait froid en fouettant bien pour ne pas cuire les jaunes d'œufs. Passez le mélange au chinois et remettez-le dans la casserole, à feu moyen. Portez à ébullition et fouettez régulièrement. Faites cuire 3 à 4 mn, jusqu'à ce que la préparation ait épaissi. Versez dans 8 ramequins en terre cuite, placez au frais 2 à 3 h.
4. Au moment de servir, saupoudrez les crèmes de sucre et caramélisez-les au chalumeau ou passez-les 1 mn sous le gril du four.

🍷 *Vallée du Rhône, Clairette de Die, Domaine Peylong, Cuvée L'Étourdie, blanc.*

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Marie-Fleur Saint-Pierre dans son bar à tapas, qui donne une touche espagnole au quartier de Villeray.



Pure Montréalaise, la cheffe décline avec talent les plats ibériques comme la tortilla, les patatas bravas ou la crème catalane !





Couleurs chaudes, banquettes velours et design épuré, c'est le style chic-cool d'Elena.

Les cheffes Emma Cardarelli et Janice Tiefenbach imaginent ensemble les recettes de cette jolie table italienne.



EMMA CARDARELLI ET JANICE TIEFENBACH, D'ELENA

Mammas mia !

L'une aurait dû être psychologue, l'autre étudiait aux Beaux-Arts. Les deux sont aujourd'hui les cheffes en vue d'Elena, agréable restaurant ouvert en 2018 dans le quartier de Saint-Henri. Emma, la boss, d'origine toscane, a grandi à Montréal. Janice à Toronto. Sa formation ? Un projet de soupe populaire avec des amis ! Quant à Emma, c'est son père qui l'a initiée à la cuisine. « À la maison, j'ai toujours été son sous-chef : je râpais le fromage, je faisais la vinaigrette... On continue à cuisiner ensemble, confie-t-elle, mais désormais, c'est moi qui prépare la dinde et lui les légumes ! » Reste que tout n'a pas été simple. « J'ai eu beaucoup de mal à convaincre mes parents que j'étais faite pour être cheffe. Sans doute parce qu'ils avaient financé mes études ! » En 2011, elle ouvre Nora Gray, son premier restaurant. Italien, bien sûr. « J'ai mis un moment à trouver mon identité et à déconstruire le modèle masculin et viril du chef de cuisine. » Janice, elle, déplore que l'on en soit encore à parler de « ça » en 2019. Assise sur une banquette safran du restaurant, elle préfère évoquer leurs plats signatures et leurs produits culte. Parlons donc de leurs pizzas (divines, mais la recette de leur pâte restera hélas secrète), de leurs pâtes (farciées de préférence) ou du beurre, qu'elles vénèrent. « J'en mets même dans la sauce tomate », confie Emma, qui nous donne son secret, sous l'œil gourmand de Janice : « Faites revenir oignons, ail et laurier à l'huile d'olive, déglacez avec un peu de vin blanc, laissez réduire, ajoutez des tomates de San Marzano, faites frémir 20 mn, passez au tamis et ajoutez un peu de beurre doux et de parmesan râpé. » On a essayé. Et grandement approuvé !

5090, rue Notre-Dame-Ouest, +1 514 379 4883.
coffeepizzawine.com/elena - instagram.com/elenamontreal/

PIZZA BLANCHE JAMBON ARTICHAUTS, PESTO DE PISTACHE (pour 1 grande pizza)

Préparation : 15 mn ♦ Cuisson : 20 mn

♦ 120 g de pistaches non salées ♦ 5 cl d'huile d'olive
♦ 5 cl d'huile de pistache ♦ 1 gousse d'ail ♦ 1 pâte à pizza bio
♦ 2 boules de mozzarella ♦ 120 g de fontine (fromage italien)
♦ 8 artichauts à l'huile d'olive, bien égouttés ♦ 4 tranches de jambon blanc italien

1. Préparez le pesto de pistache : mixez l'ail, les pistaches et les huiles avec du sel et du poivre, jusqu'à obtention d'une pâte pas trop lisse. Réservez.
2. Préchauffez le four à 210°/th. 7. Étalez le plus finement possible la pâte à pizza sur une grande plaque à four huilée. Coupez la mozzarella en lamelles, couvrez-en la pâte. Faites de même avec la fontine. Émincez les artichauts et disposez-les sur la pizza, ajoutez le jambon et enfournez pour 15 à 20 mn, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Arrosez de pesto de pistache et servez immédiatement.

STÉPHANIE CARDINAL, DU VIN PAPILLON

La force vive

Silhouette d'adolescente, bras tatoués, cheveux ultra-courts... Stéphanie a un look de rock star. Nommée « Révélation de l'année 2018 » par les Lauriers de la gastronomie québécoise, elle reste modeste. « J'aurais dû être médecin, comme ma mère. Mais j'ai trop regardé les émissions de cuisine à la télé ! » Ne lui parlez pas de sexisme, ça l'énerve. « Quand j'étais apprentie et que je me montrais insensible aux avances de mon chef de partie, il me hurlait dessus. Et quand certaines personnes viennent en cuisine pour remercier le chef, elles s'adressent systématiquement au plus grand des hommes blancs ! Moi, je ne m'abaisse pas au niveau des abrutis, je fais mon chemin et je travaille avec des gens que j'aime. » En l'occurrence, quelques hommes et femmes formidables, à l'origine des restaurants Joe Beef, McKiernan Luncheonette, Liverpool House et Mon Lapin, adresses « bistro-nomiques » incontournables à Montréal. Au Vin Papillon, près du canal de Lachine, dans une ambiance très broc pop, on se régale de mozzarella québécoise (excellente !), d'éclairs de carottes fumées et d'esturgeon boucané. Une cuisine puissante, à l'image de son auteur. « Il faut y aller franchement, concentrer son énergie, ne pas avoir peur du sel, garder en mémoire qu'on ne met jamais trop de basilic », s'exclame Stéphanie quand on lui demande conseil. Son avenir, elle ne l'imagine pas sans enfant. « Il faut juste que je sois assez intelligente et organisée pour définir mon mode de vie. » On lui fait confiance ! 2519, rue Notre-Dame-Ouest, +1 514 439 6494.
vinpapillon.com

PRAIRES AU MAÏS (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 45 mn

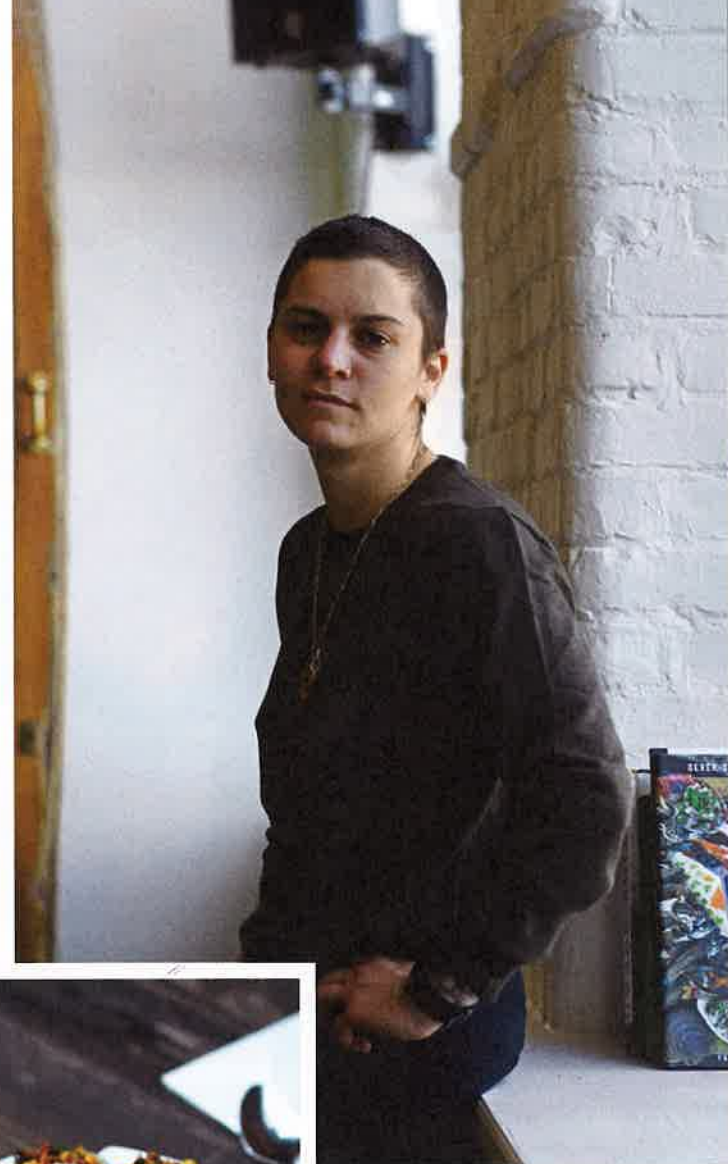
♦ 450 g de praires ♦ 5 cl de vin blanc ♦ 1 bouquet garni
♦ 12 épis de maïs ♦ 1 c. à soupe de beurre ♦ 50 cl de crème liquide ♦ 1 c. à soupe de poudre Old Bay ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive ♦ 1 citron bio ♦ 1/2 échalote pelée ♦ 5 brins de ciboulette ♦ 1 c. à soupe de chapelure

1. Rincez les praires sous un filet d'eau. Faites-les ouvrir dans une marmite avec le bouquet garni et le vin, sur feu vif. Couvrez et laissez chauffer 4 mn. Décoquillez-les, réservez la chair et les coquilles séparément, filtrez leur jus.
2. Faites blanchir les épis de maïs à l'eau salée pendant 6 mn. Rafraîchissez-les, égouttez et prélevez leurs grains. Faites suer la moitié des grains dans le beurre, 5 mn à feu doux. Ajoutez la crème et le jus de cuisson des praires, laissez frémir 30 mn. Mixez bien, ajoutez la poudre Old Bay.
3. Assaisonnez le reste du maïs avec l'huile d'olive, le jus et le zeste du citron, l'échalote et la ciboulette ciselées. Paillez bien.
4. Remettez les praires dans leur coquille, recouvrez d'un peu de salade de maïs et d'un point de crème de maïs. Parsemez de chapelure. Servez sur de la glace pilée ou du gros sel.

Le + EAT

La poudre « Old Bay », un mélange d'épices, est en vente sur myamericanmarket.com

‡ Sud-Ouest, Pachereau du Vic-Bilh sec, Clos Les Mets d'Âmes, L'Ove 2016, blanc.



Franche, vive, directe, Stéphanie Cardinal est une cheffe qui parle aux cœurs et aux papilles.



Avec son ambiance chaleureuse de bar à vin, le Vin Papillon fait partie de la galaxie Joe Beef, qui compte les meilleures tables bistro-nomiques de Montréal.





Graziella dans la salle arty de son restaurant, l'un des plus beaux de Montréal.

GRAZIELLA BATTISTA, DE GRAZIELLA La pionnière

« J'ai rencontré pas mal d'obstacles en tant que femme quand j'ai ouvert mon premier restaurant en 1994, confesse la très élégante Graziella Battista. Ça me rendait folle quand des employés discutaient mes directives ou que des fournisseurs demandaient à voir le « vrai » patron. Heureusement, c'est fini depuis une dizaine d'années, même s'il y a encore beaucoup de chemin à faire. Voilà pourquoi je participe au Parabere Forum, qui permet des échanges fructueux entre femmes de la gastronomie. » Ces entraves, Graziella les a pulvérisées. Si elle s'est limitée à un seul enfant – « car le restaurant est un gros bébé chronophage » –, elle est fière de son parcours. Aujourd'hui, elle dirige avec Pierre, son compagnon, l'un des plus beaux restaurants de Montréal. Là où le Premier ministre canadien, Justin Trudeau, a dîné avec treize chefs d'État en 2017, et où Brigitte Macron a partagé une table avec l'épouse du Premier ministre québécois. Nul doute qu'elle ait apprécié ce lieu arty de la vieille ville proposant une cuisine italienne contemporaine très personnelle. « Mes parents sont arrivés d'Italie dans les années 1950. Je suis née ici et j'ai grandi dans l'amour de la cuisine, comme en Calabre, d'où vient ma mère. Après des études de commerce, j'ai travaillé dans le courtage et la mode, mais ce qui m'amusait, c'était de travailler chez des traiteurs italiens le week-end. » La passion de la cuisine l'a donc rattrapée, pour le plus grand bonheur de ses clients. Grazie, Graziella ! 116, rue McGill, +1 514 876 0116. restaurantgraziella.ca



Chic et contemporaine, la cuisine de Graziella décline les plus beaux produits italiens.

CRÈME DE MASCARPONE, CRUMBLE D'AMANDES ET SIROP DE CAFÉ (4 pers.)

Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 25 mn

Pour le sirop de café 50 g de cassonade ♦ 50 g de sucre glace ♦ 2 c. à soupe de beurre ♦ 10 cl de café serré ♦ 2 c. à soupe de liqueur de noisette Pour la crème de mascarpone ♦ 200 g de mascarpone ♦ 100 g de sucre ♦ 6 jaunes d'œufs ♦ 4 c. à soupe de marsala Pour le crumble aux amandes ♦ 140 g de beurre mou ♦ 140 g de sucre glace ♦ 140 g de farine ♦ 140 g de poudre d'amande

1. Portez à ébullition la cassonade, le sucre glace, le beurre et le café dans une casserole, en mélangeant jusqu'à dissolution du sucre. Baissez le feu, laissez mijoter à découvert 10-15 mn. Ôtez du feu. Versez la liqueur de noisette, mélangez et réservez.

2. Faites blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Ajoutez le marsala, puis le mascarpone en mélangeant bien pour obtenir une crème homogène.

3. Préchauffez le four à 180°/th. 6. Fouettez le beurre et le sucre glace. Ajoutez la farine, 1 pincée de sel, la poudre d'amande. Étalez le mélange finement sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Enfourez pour 7 mn. Laissez refroidir avant de réduire en petits morceaux.

4. Dressez dans chaque coupelle la crème de mascarpone, versez un peu de sirop (le reste peut se conserver deux semaines au frais) et parsemez de crumble. Servez immédiatement.

🇮🇹 *Italie, Sicile, Marsala, Domaine Buffa, Superiore Riserva Oro Dolce, ambré.*

MÉLANIE BLOUIN ET MASAMI WAKI, DE CLUB CHASSE ET PÊCHE

Duo au top

Ambiance sombre, fauteuils clubs et bar à l'ancienne : dans ce restaurant créé par Hubert Marsolais et Claude Pelletier*, tout est très masculin... sauf les cheffes ! En effet, à la tête des fourneaux, on trouve Mélanie Blouin côté salé et Masami Waki côté sucré, depuis plus de dix ans. La première a laissé tomber l'anthropologie pour se consacrer à sa passion de toujours : la cuisine. « Le jour où je me suis endormie à la fac, j'ai su qu'il était temps d'en faire mon métier ! » dit-elle en découpant un énorme flétan. Maman d'un adolescent, Mélanie est aussi l'heureuse compagne d'un homme qui est resté douze ans à la maison pour s'occuper de leur fils. « Je sais, j'ai beaucoup de chance », s'exclame-t-elle. Et Masami d'enchaîner : « Moi, je n'ai pas d'enfant. Trop dur avec ce métier. » Arrivée à Montréal en 1998 pour étudier le russe, cette native d'Osaka est tombée dans la pâtisserie par accident. « Un jour, le poste des desserts s'est libéré, on me l'a confié, cela a été pour moi une lente découverte », dit celle qui a été nommée pâtissière de l'année par Gault & Millau en 2016. Ensemble, ces deux femmes discrètes attirent le Tout-Montréal, qui se bouscule pour goûter leurs recettes : la pieuvre ou le bison by Mélanie. L'érable ou les fruits de saison selon Masami, dont les créations sont aériennes. Bienvenue au Club !

* Ils possèdent aussi deux autres restaurants à Montréal : Le Filet et Le Serpent. 423, rue Saint-Claude, +1 514 861 1112. leclubchasseetpeche.com

PIEUVRE GRILLÉE, SALSA DE PHYSALIS (4 pers.)

Préparation : 1 h ♦ Cuisson : 1 h 20 mn ♦ Repos : 12 h

♦ 350 g de tentacules de pieuvre congelés ♦ 2 l de court-bouillon Pour la marinade ♦ 20 cl d'huile de colza ♦ 5 cl d'huile pimentée ♦ 2 gousses d'ail écrasées ♦ 2 pincées de paprika doux ♦ 1 pincée de paprika fumé ♦ 1/2 pincée de piment coréen Pour la salsa ♦ 8 physalis ♦ 1 piment jalapeño vert émincé ♦ 1 bouquet de coriandre fraîche ♦ huile d'olive Pour la mousseline ♦ 500 g de maïs ♦ 25 cl de crème liquide ♦ 50 g de beurre Pour la garniture ♦ 1 épi de maïs cuit ♦ 6 petits oignons frais ♦ 5 cl de vinaigre de riz ♦ 1 piment jalapeño rouge émincé ♦ 8 tomates-cerises

1. Rincez les tentacules de pieuvre. Plongez-les dans le court-bouillon frémissant, laissez mijoter 45 mn. Égouttez et réservez. Mélangez les ingrédients de la marinade, plongez-y les tentacules coupés en longueur, laissez mariner 12 h. 2. Préchauffez le four à 190°/th. 6-7. Placez les physalis coupés en deux sur une plaque huilée, salez, enfourez 10 mn. Laissez-les refroidir et hachez-les. Mélangez avec un filet d'huile d'olive, la coriandre ciselée et le piment. Salez. 3. Pour la mousseline de maïs, faites cuire 10 mn les grains de maïs dans la crème frémissante, mixez, ajoutez le beurre et assaisonnez. Réservez au chaud.

4. Prélevez les grains de maïs sur leur épi, réservez. Pelez et coupez les oignons en deux, brûlez leur surface coupée à la poêle, posez-les sur une plaque huilée, enfourez pour 15 mn. Défaites-les en pétales. Faites bouillir 20 cl d'eau avec le vinaigre, versez sur le piment, laissez mariner 15 mn et égouttez. Coupez les tomates en quartiers. 5. Réchauffez 3 mn la pieuvre dans un filet d'huile d'olive. Disposez la purée de maïs sur des assiettes avec 1 c. de salsa. Mélangez les légumes, disposez-les sur les assiettes, autour du poulpe. Salez, ajoutez de la coriandre et servez.

🇫🇷 *Loire, Touraine Oisly, DiVin Loire, Gaia La Terre mère 2016, blanc.*

Murs noirs, lumières tamisées, le Club Chasse et Pêche, dans le Vieux-Montréal, se niche dans un ancien entrepôt du port.



Mélanie assure les plats salés du restaurant, tandis que Masami y confectionne des desserts créatifs et poétiques.

