



Yves Gagnon

Le festin quotidien

Gastronomie santé
locale et responsable

Colloïdales



Diane Mackay

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

JE MANGE, DONC J'ÉCRIS! 9

PREMIÈRE PARTIE

LA THÉORIE 19

- Règles alimentaires élémentaires 21
- Dix raisons pour manger bio 31
- À propos de quelques aliments 41
- De l'importance des chaudrons, poêlons, moules, plaques, lèchefrites, chinois, fouets, couteaux et autres ustensiles de cuisine 55
- Une approche culinaire libre et ouverte 61

DEUXIÈME PARTIE

LA PRATIQUE 63

- Petits déjeuners ou goûters 69
- Mayonnaise et vinaigrettes 89
- Ketchups, chutney, relish, gelée, marinade et aliments lactofermentés 95
- Pistous, coulis, trempettes, tartinades, pâtés, terrines et garnitures à sandwich 107
- Salades 123
- Soupes, veloutés et potages 147
- Légumes 169
- Entrées et petits plats 187
- Plats de résistance..... 197
- Sauces 239
- Desserts et petites douceurs 249

CONCLUSION

SE NOURRIR SANS FAIRE SOUFFRIR 281

TERRINE VÉGÉTALE AUX NOIX DE CAJOU ET AUX TOPINAMBOURS

10 à 12 portions

INGRÉDIENTS

12 champignons hachés finement	250 ml (1 t) d'oignon haché
30 ml (2 c. à table) de pistou de basilic	60 ml (¼ t) d'huile végétale
125 ml (½ t) de noix de cajou moulues	125 ml (½ t) d'eau
250 ml (1 t) de graines de tournesol moulues	10 ml (2 c. à thé) de thym ou de sarriette
125 ml (½ t) de farine de blé	Sel, poivre au goût
125 ml (½ t) de topinambour râpé	3 feuilles de laurier
125 ml (½ t) de pomme de terre râpée	

PRÉPARATION

Faire revenir les champignons hachés dans le pistou ou, en l'absence de pistou, dans 30 ml (2 c. à table) d'huile avec 2 gousses d'ail haché et 10 ml (2 c. à thé) de basilic frais ou 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché. Réserver.

Dans un bol, lier les graines et les noix moulues, la farine, les légumes râpés, l'huile, l'eau et les assaisonnements. Ajouter les champignons. Bien huiler un moule en pyrex (12 x 24 cm ou 5 x 10 po). Placer dans le fond les 3 feuilles de laurier sur lesquelles on verse la pâte.

Cuire au four durant 50 minutes à 180 °C (350 °F). Servir refroidie.

VARIANTES

On peut remplacer le topinambour par du panais ou du céleri-rave râpés et les noix de cajou par des noisettes, des amandes ou des noix de Grenoble. On peut aussi employer cette terrine comme simili viande dans une sauce tomate.

SANDWICH LUDIQUE AUX TOMATES

Pour réussir le sandwich aux tomates parfait, ça prend des ingrédients frais et du bon pain. Une fois les rôties bien dorées, on en tartine une d'une généreuse couche de mayonnaise dans laquelle on cale deux tranches de tomate de sorte qu'elles débordent quelque peu du pain.

Après avoir assaisonné les tomates de sel et de poivre, on les recouvre de fines rondelles d'oignon doux, de feuilles de basilic et de persil, puis on complète l'échafaudage avec la superposition de la deuxième rôtie ramollie par une noisette de beurre ou un filet d'huile d'olive. Croquer lorsque le pain encore chaud stimule la diffusion en bouche d'un maximum d'arômes.

Malgré la consommation de centaines de sandwiches ainsi structurés, chacun d'eux me ravit au point où, à chaque bouchée, je ferme les yeux afin de jouir pleinement de cette prodigieuse association. Il est permis d'ajouter à cette structure ma foi fort simple, des aubergines ou des poivrons grillés ou encore du fromage à la crème ou à pâte ferme, selon l'humeur du moment et la disponibilité des ingrédients.



Christian Rouleau

4

Le festin quotidien



5

Le festin quotidien

SE NOURIR SANS FAIRE SOUFFRIR

Très jeune, j'ai baigné dans la beauté du monde. Mes parents appréciaient les espaces sauvages au sein desquels ils m'entraînaient régulièrement: chalet à Sainte-Adèle, séjours de chasse et de pêche dans la Petite nation et dans Charlevoix, voyages d'été en Nouvelle-Angleterre, en Gaspésie et dans l'Ouest canadien, cela sans compter la maison familiale campée sur la pointe ouest de l'île Jésus et ceinturée par des hectares de terres vierges, des boisés de ferme hébergeant une généreuse faune terrestre et ailée, des marécages grouillant de batraciens et de couleuvres.

Doté d'un tempérament solitaire et contemplatif, je parcourais sans peur et sans reproches des kilomètres de forêt, j'escaladais les plus hauts sommets pour m'offrir des points de vue saisissants, je m'incrustais dans les vallées profondes et humides de façon à communier avec les mousses et les lichens, j'humais à pleins poumons les plantes de sous-bois, j'enlaçais les arbres, j'explorais les cavernes formées par des éboulis de roches, j'épousais les saisons et succombais au clair obscur. Bref, je faisais partie intégrante du Bouclier laurentien qui depuis ce temps me reconnaît, m'accueille et m'apaise.

C'est de la colline sur laquelle était érigé le chalet familial à Sainte-Adèle que j'ai assisté au déroulement de l'autoroute 15, à l'impression de sa cicatrice inexorable sur des montagnes que je chérissais. J'ai observé, impuissant, l'abattage massif d'arbres centenaires, le dynamitage des crêtes, le va-et-vient d'une armée de bulldozers, de pelles géantes et de camions, des monstres d'acier implacables qui mettaient à mal mes perspectives et mes paysages, assassinaient ma ligne d'horizon, pervertissaient mes couchers de soleil. Mes étoiles laurentiennes étaient à jamais ternies. La tristesse qui m'habitait devant cette destruction incompréhensible d'un paysage qui avait bercé mon enfance et conditionné ma définition de la beauté m'a fait prendre conscience de la préséance du développement économique sur la protection de l'environnement et m'a inoculé cette urgence qui m'habite de protéger la Vie. À l'âge de dix ans, j'étais déjà, sans le savoir, un écologiste.

Ma vie a par la suite suivi naturellement son cours avec, en filigrane, ce besoin intrinsèque de proximité avec la forêt, les cours d'eau, les jardins et la terre. Je me suis élevé avec la brume qui émerge des lacs aux aurores, j'ai bu la lumière du crépuscule se reflétant sur les parois rocheuses des montagnes, j'ai échangé avec les huards de mon canot qui fendait l'onde sous l'éclairage d'une lune remplie de jaune. J'ai cultivé la terre, j'ai semé des millions de fleurs que j'ai vu devenir fruits, je fus séduit par l'artichaut et le salsifis, la groseille et la framboise. J'ai produit des céleris-raves et des poivrons, des topinambours et des panais, des betteraves et des carottes. J'ai nourri la terre, m'en suis repu. Je me suis arrimé aux saisons, aux heures du jour, mais surtout, j'ai appris à reconnaître une terre grasse et fertile qui fourmille de vie. J'ai appris à aimer cette matière féconde qui se fait de plus en plus rare, j'ai appris à vénérer notre planète, à la protéger contre vents et marées. J'ai écrit sur la culture écologique, sur l'alimentation et sur l'environnement. J'ai discoursé sur les mêmes sujets.

Depuis mes premiers livres, je propose le jardinage comme pierre d'assise d'un mode de vie responsable et gratifiant. L'activité permet une communion intime avec les règnes végétal et animal et rapproche celui ou celle qui la pratique du cycle des saisons, du cycle des jours, du cycle des matières organiques, en somme du cycle de la vie. Le jardinage contribue à une prise de conscience des assises réelles de notre existence, bien plus proches de la terre, de l'air et de l'eau que de la Bourse, des actions et du capital.

Avec *Le festin quotidien*, je complète cette proposition. En adoptant une approche alimentaire éthique, l'être humain, tout en contribuant à sa santé et à son mieux-être, réduit son empreinte écologique. En optant pour une vie sobre qui gravite autour du jardin et de la table, de l'art et de la fraternité, il répond à ses aspirations fondamentales ce qui a le mérite de réduire son agitation, ses besoins d'acquisition et d'excitation. Il se rapproche ainsi de cet état de plénitude dont parlent les grands maîtres du bouddhisme. Ce sentiment de contentement et de bien-être rend l'avoir désuet et dresse la table pour l'état d'être. Une table dressée avec une proposition gastronomique saine, locale et responsable. Vous pourriez être surpris par les bienfaits qu'elle génère!

Ainsi sera le festin!

*E*n adoptant une approche alimentaire éthique, l'humain, tout en contribuant à sa santé et à son mieux-être, réduit son empreinte écologique. En optant pour une vie sobre qui gravite autour du jardin et de la table, de l'art et de la fraternité, il répond à ses aspirations fondamentales ce qui a le mérite de réduire son agitation, ses besoins d'acquisition et d'excitation. Il se rapproche ainsi de cet état de plénitude dont parlent les grands maîtres du bouddhisme. Ce sentiment de contentement et de bien-être rend l'avoir désuet et dresse la table pour l'état d'être. Une table dressée avec une proposition gastronomique saine, locale et responsable. Vous pourriez être surpris par les bienfaits qu'elle génère!

Ainsi sera le festin!



Catherine Gagnon-Mackay

YVES GAGNON est reconnu pour ses ouvrages sur la culture écologique. Fondateur avec sa conjointe des Jardins du Grand-Portage de Saint-Didace au Québec, il y a tenu une réputée table gourmande durant 20 ans. Diplômé de l'Institut de Tourisme et d'Hôtellerie du Québec, passionné depuis toujours par l'alimentation et la cuisine, il expérimente au quotidien un art culinaire arrimé à son jardin et aux saisons.

Avec *Le festin quotidien*, son onzième livre, Yves Gagnon complète sa proposition pour un mode de vie responsable en y présentant une vision alimentaire saine et festive et en partageant ses meilleures recettes.

ISSN: 978-2-9610274-2-9



9 782981 027429