

PARTICIPEZ AU CONCOURS CUISINEZ À L'ÉRABLE!

Courez la chance
de gagner
les **appareils
électroménagers**
de **vos rêves!**
Valeur au détail de

5 000 \$

Bulletin de participation et détails
du concours au verso et sur notre
site Internet : www.siropperable.ca



Les produits d'érable du Québec

Économisez

1\$



Valide dans
les épiceries
IGA et **METRO**
du Québec
à l'achat de sirop
d'érable certifié
SIROPRO.

SIROPRO est la certification officielle de qualité de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec. **Exigez-la!**

LA CUISINE À L'ÉRABLE



Cuisine Sistema de Verstile, www.verstile.com

Ça coule de source. Naturels, non raffinés,
disponibles à l'année, les produits de l'érable transforment la cuisine
de tous les jours. Découvrez nos recettes et astuces sur ce savoureux
produit de chez-nous! C'est simple et délicieusement santé.



Les produits d'érable du Québec



MUFFINS AUX BANANES ET À L'ÉRABLE



Ingrédients		Rendement : 12 portions
375 ml	de farine de blé entier	(1 1/2 tasse)
250 ml	de flocons d'avoine	(1 tasse)
15 ml	de poudre à pâte	(1 c. à soupe)
2	pincées de sel	
3 ml	de coriandre moulue	(1/2 c. à thé)
	<i>(optionnel)</i>	
125 ml	de noix de Grenoble hachées	(1/2 tasse)
2	bananes mûres, écrasées	
1	œuf	
80 ml	d'huile de canola	(1/3 tasse)
80 ml	de sirop d'érable	(1/3 tasse)
	beurre d'érable	
	<i>(5 ml ou 1 c. à thé par muffin)</i>	
12	moitiés de noix de Grenoble	

Préparation

Mélanger dans un bol les ingrédients secs, et dans un autre bol les bananes et les ingrédients liquides, sauf le beurre d'érable et les 12 moitiés de noix.

Verser le mélange d'ingrédients liquides sur les ingrédients secs. Remuer juste ce qu'il faut pour humecter.

Déposer la pâte dans des moules à muffins. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 15 à 20 minutes. Laisser refroidir un peu, démouler et glacer avec du beurre d'érable. Garnir avec les moitiés de noix.

Un substitut *santé sucré*

Avec son goût incomparable, le sirop d'érable donne une touche exquise à toutes vos recettes.

Et contrairement au sucre blanc, le sirop d'érable est naturel et non raffiné.

N'hésitez donc pas à remplacer le sucre ou toute matière sucrante comme la cassonade, le sirop de maïs et le miel par du sirop d'érable.



Le site des jeunes! Siropcool.com, c'est un site conçu pour les enfants. Jeux, curiosités, information sur l'érable, recettes simples et amusantes sont au menu.

Plongez dans l'univers du sirop d'érable en compagnie de Siropcool!



PARTICIPEZ AU CONCOURS

CUISINEZ À L'ÉRABLE

Courez la chance de gagner les **appareils électroménagers de vos rêves!** Valeur au détail de

5 000 \$

Pour participer, rendez-vous au **www.siropperable.ca** ou postez le bulletin de participation à l'adresse suivante:

CONCOURS CUISINEZ À L'ÉRABLE! C.P. 2101, succ. De Lorimier Montréal QC H2H 2R8 (un seul bulletin par envoi)

Ce concours s'adresse aux résidents du Québec âgés de 18 ans et plus. Aucun achat requis. Date limite de participation: 1^{er} novembre 2004. Date du tirage: 18 novembre 2004. Règlement disponible au **www.siropperable.ca**

Économisez

1\$

Valide dans les épiceries **IGA** et **METRO** du Québec à l'achat de sirop d'érable certifié **SIROPRO.**



BULLETIN DE PARTICIPATION

CONCOURS CUISINEZ À L'ÉRABLE!

Nom :

Prénom : Âge :

Adresse :

Ville :

Province :

Code postal :

Tél. rés. :

Tél. bur. :

Courriel :

Vous devez répondre correctement à la question d'habileté mathématique suivante : (6x4)+9-11 =

Date limite de participation : 1^{er} novembre 2004. Seuls les bulletins de participation dûment remplis seront acceptés; aucune reproduction ou fac-similé ne sera permis.



120001

BOISSON AU CIDRE CHAUD À L'ÉRABLE



Préparation

Dans une casserole, faire chauffer ensemble le cidre et les épices. Laisser bouillir 5 minutes. Ajouter le sirop d'érable. Retirer du feu.

Givrer un verre ou une tasse en enduisant le rebord de jus de citron, puis en le trempant dans un mélange de sucre d'érable râpé et de cannelle.

Retirer les épices du mélange de cidre et de sirop d'érable. Verser dans le verre et insérer le bâton de cannelle pour décorer.

Ingrédients

Rendement : 1 portion

250 ml	de cidre*	(1 tasse)
1	bâton de cannelle	
4 à 5	lamelles de gingembre frais, pelé	
5	grains de piment de la Jamaïque	
15 ml	de sirop d'érable	(1 c. à soupe)
1	quartier de citron	
	sucre d'érable râpé finement et cannelle (pour garnir le verre)	

*Pour les enfants, utiliser du jus de pomme ou du moût de pomme non alcoolisé

Quand le sirop se fait bio

Reconnu à travers le monde pour son innocuité, sa salubrité et son authenticité, le sirop d'érable du Québec est aussi offert avec une certification biologique par certains producteurs.

Qu'est-ce que le sirop d'érable bio? C'est un sirop d'érable produit selon des normes environnementales spécifiques qui touchent principalement la gestion de l'érablière et la production des produits de l'érable. Ceci inclut entre autres l'aménagement des installations, le respect de la diversité végétale ainsi que les procédés de récolte et de transformation de l'eau d'érable.

Vous vous nourrissez bio? Les producteurs acéricoles du Québec ne vous oublient pas et vous proposent non seulement du sirop d'érable bio mais aussi une gamme complète de produits d'érable certifiés biologiques.

De quoi bien vous sucrer le bec... naturellement!



Il suffit de substituer la matière sucrante par du sirop d'érable en prenant soin de diminuer légèrement la quantité de liquide de votre recette. Pour une tasse de sucre que vous remplacez par du sirop d'érable, diminuez la quantité de liquide d'environ 1/4 de tasse (60 ml).

En choisissant le sirop d'érable, vous obtiendrez une saveur unique tout en profitant de sa combinaison de nutriments exclusive.



BARRES TENDRES À L'ÉRABLE



Préparation

Mélanger les ingrédients secs dans un bol. Faire fondre le beurre d'érable dans une casserole de grandeur moyenne.

Verser le mélange sec sur le beurre d'érable dans la casserole. Bien brasser pour répandre le beurre d'érable uniformément dans le mélange.

Battre l'œuf dans un petit bol. Le réchauffer en ajoutant un peu du mélange de graines et de fruits secs encore chaud. Verser l'œuf dans la casserole en brassant. Bien mélanger.

Étendre le mélange dans un plat en pyrex de 20 x 20 cm (8 x 8 po) enduit de beurre ou de margarine. Bien presser.

Mettre au four à 180 °C (350 °F) et cuire de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Laisser refroidir. Si désiré, tailler les barres et les envelopper dans du papier cellophane.

Ingrédients

Rendement : 8 portions

250 ml	de graines de sésame	(1 tasse)
125 ml	de graines de tournesol	(1/2 tasse)
125 ml	de raisins secs	(1/2 tasse)
125 ml	d'abricots séchés coupés en dés	(1/2 tasse)
250 ml	de céréales de riz croustillant	(1 tasse)
80 ml	de beurre d'érable*	(1/3 tasse)
1	œuf battu	

*Vous trouverez le beurre d'érable à l'année chez la majeure partie des épicereries dans la section des confitures.

BOULETTES DE VEAU À L'ÉRABLE



Préparation

Mélanger dans un bol le veau haché, le riz, l'œuf, l'oignon, le sel et le poivre. Former des boulettes de 2,5 cm (1 po) de diamètre. Faire dorer les boulettes dans un poêlon antiadhésif.

Disposer les boulettes dans une cocotte allant au four. Égoutter les pêches et réserver le jus, soit 125 ml (1/2 tasse), allonger avec de l'eau ou du bouillon. Dans le même poêlon, mélanger tous les ingrédients de la sauce et porter à ébullition. Verser la sauce sur les boulettes et couvrir. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes.

Ingédients

Rendement : 6 portions

700 g	de veau maigre haché	(1 1/2 lb)
250 ml	de riz cuit	(1 tasse)
1	œuf	
1	oignon émincé	
3 ml	de sel	(1/2 c. à thé)
	poivre du moulin au goût	

SAUCE

1	boîte de pêches en tranches	(14 oz)
125 ml	de sirop d'érable	(1/2 tasse)
60 ml	de vinaigre de cidre	(1/4 tasse)
60 ml	de pâte de tomate	(1/4 tasse)
2	pincées de sarriette	

Du sirop d'érable pour tous les goûts

Saviez-vous que la saveur et la couleur du sirop d'érable varient en cours de saison parce que sa composition naturelle varie?

L'eau d'érable recueillie en début de saison donnera généralement un sirop d'érable plus clair et au goût subtilement sucré car les éléments qui la composent (type de sucre, acides aminés, minéraux) sont différents ou de concentration différente que ceux retrouvés dans l'eau d'érable de fin de saison.

Ainsi, au fur et à mesure que la saison avance, le sirop devient de plus en plus foncé avec un goût de plus en plus caramélisé.

Au goût, les sirops d'érable clairs peuvent être utilisés en accompagnement alors que les sirops d'érable foncés relèveront davantage les saveurs de vos recettes.



Elle vous garantit l'achat d'un sirop d'érable authentique, avec la saveur caractéristique de l'érable et qui est en conformité avec les normes de classification.

La certification SIROPRO offre aussi un système de traçabilité de la production acéricole, c'est-à-dire qu'elle peut identifier l'origine, l'historique et la localisation.

En recherchant le sceau SIROPRO auprès de votre producteur ou de votre épicier, vous êtes assurés de la qualité, de la saveur et de la pureté du sirop d'érable que vous consommez. Exigez-le !

TARTE AUX POMMES ET ÉRABLE



Préparation

Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).

Dans un bol, mélanger uniformément tous les ingrédients de la croûte et presser au fond d'une assiette à tarte de 23 cm (9 po). Cuire 12 minutes.

Mélanger dans un bol les ingrédients du remplissage. Verser ce mélange dans la croûte.

Saupoudrer les pépites de sucre d'érable, les noix de pin et la cannelle sur le dessus de la tarte. Cuire au four 45 minutes à 190 °C (375 °F).

** Les pépites de sucre d'érable se retrouvent principalement dans les magasins d'aliments naturels et les épiceries fines.*

Il est également possible de les commander chez votre épicier préféré. Au besoin, les remplacer par du sucre d'érable râpé.

Ingédients

Rendement : 8 portions

CROÛTE

160 ml	de chapelure de biscuits Graham	(2/3 tasse)
125 ml	de farine de blé entier	(1/2 tasse)
125 ml	d'amandes entières moulues	(1/2 tasse)
30 ml	de sirop d'érable	(2 c. à soupe)
30 ml	de beurre ou margarine	(2 c. à soupe)
1	pincée de sel	

REPLISSAGE

1 litre	de pommes pelées, en tranches	(4 tasses)
250 ml	de yogourt nature	(1 tasse)
80 ml	de sirop d'érable	(1/3 tasse)
80 ml	de farine de blé entier	(1/3 tasse)
1	œuf	

GARNITURE

60 ml	de pépites de sucre d'érable	(1/4 tasse)
15 ml	de noix de pin	(1 c. à soupe)
	un peu de cannelle	

BROCHETTES DE POULET FRUITÉ À L'ÉRABLE



Préparation

Assembler sur les brochettes en alternant le poulet, les quartiers d'oignon et les pommes. Mélanger les ingrédients de la marinade dans un plat pouvant recevoir 4 brochettes. Y placer les brochettes, et les enrober de marinade. Laisser mariner environ 4 heures (30 min. à 6 heures) au réfrigérateur.

Préchauffer le barbecue à intensité mi-élevée. Retirer les brochettes de la marinade, réserver 250 ml (1 tasse) de cette dernière. Cuire sur le barbecue* 7 minutes. Tourner les brochettes, badigeonner avec un peu de marinade et cuire 7 autres minutes, ou jusqu'à ce que la chair du poulet soit blanche et ferme au centre.

Pendant ce temps, verser la marinade réservée dans une casserole. Ajouter les canneberges et le sirop d'érable, amener à ébullition, puis, baisser à feu doux et laisser mijoter 10 minutes. Servir avec les brochettes.

*La cuisson peut aussi être faite au four à «griller» (broil) dans le haut du four ou 30 minutes au four régulier.

Ingrédients

Rendement : 4 brochettes

- 450 g** de poitrines de poulet coupées en cubes (1 lb)
- 1** oignon coupé en quartiers
- 2** pommes coupées en quartiers

MARINADE

- 125 ml** de sirop d'érable (1/2 tasse)
- 250 ml** de jus de pomme (1 tasse)
- 30 ml** de vinaigre de cidre (2 c. à soupe)
- 45 ml** de sauce tamari (3 c. à soupe)
- 3 ml** d'origan (1/2 c. à thé)
- 1** pincée de graines de céleri
sel et poivre au goût

SAUCE AUX CANNEBERGES

- 250 ml** de marinade réservée (1 tasse)
- 150 g** de canneberges fraîches ou surgelées
- 15 ml** de sirop d'érable (1 c. à soupe)

Un sceau de qualité

SIROPRO est la certification de qualité officielle de la Fédération des producteurs acéricoles du Québec.



Quel est votre sirop d'érable préféré?



EXTRA CLAIR (AA)



CLAIR (A)



MÉDIUM (B)



AMBRÉ (C)

LÉGUMES CARAMÉLISÉS À L'ÉRABLE



Préparation

Tailler les légumes en juliennes. Cuire la carotte, le panais, la patate douce et le céleri-rave 5 minutes à la marguerite dans une grande casserole. Ajouter la courgette et cuire 2 minutes de plus. Retirer du feu.

Dans un poêlon, faire fondre le beurre. Ajouter le sirop d'érable et faire cuire une minute en brassant.

Verser les légumes dans le poêlon et enduire de la sauce à l'érable. Saler et poivrer. Retirer du feu.

Faire griller les pacanes au four sur la grille du haut. Au moment de servir, décorer les légumes avec les pacanes grillées. Si désiré, ajouter quelques morceaux de sucre d'érable.

*4 portions d'accompagnement

Ingrédients

*Rendement : 4 portions

- 1** carotte moyenne, pelée
- 1** panais moyen, pelé
- 1/2** patate douce, pelée
- 1/2** céleri-rave de la grosseur du poing, pelé
- 1/2** courgette
- 15 ml** de beurre (1 c. à soupe)
- 30 ml** de sirop d'érable (2 c. à soupe)
- 60 ml** pacanes (1/4 tasse)
- sel et poivre au goût
- morceaux de sucre d'érable au goût

RAGOÛT À LA BIÈRE ET À L'ÉRABLE



Préparation

Dans un grand poêlon, faire revenir l'oignon dans 15 ml d'huile (1 c. à soupe). Ajouter l'ail. Réserver dans une grande marmite.

Mélanger dans un bol la farine, le sel, le poivre et le piment de la Jamaïque. Enfariner les cubes de porc avec ce mélange.

Dans le même grand poêlon, faire fondre ensemble le beurre et le reste de l'huile d'olive. Faire dorer les cubes de porc. Mettre les cubes de porc dans la marmite avec l'oignon. Déglacer le poêlon encore chaud avec la bière. Remuer avec une cuillère en bois en raclant le fond, puis verser dans la marmite.

Ajouter les autres ingrédients, puis amener à ébullition. Réduire à feu doux, et laisser mijoter pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit tendre.

Ingrédients

Rendement : 8 portions

1	oignon espagnol en rondelles	
45 ml	d'huile d'olive	(3 c. à soupe)
2	gousses d'ail émincées	
1 kg	de cubes de porc à ragoût	(2,2 lb)
80 ml	de farine	(1/3 tasse)
10 ml	de sel	(2 c. à thé)
5 ml	de poivre	(1 c. à thé)
2	pincées de piment de la Jamaïque moulu	
5 ml	de beurre	(1 c. à soupe)
227 g	de champignons de Paris	(8 oz)
1/2	chou de Savoie en quartiers	(5 tasses)
2	carottes pelées, coupées en bâtonnets	
1	bouteille de bière blonde	(1 1/3 tasse)
125 ml	de sirop d'érable	(1/2 tasse)
3	brins de persil	
1	brin de romarin	
3	feuilles de laurier	

Le meilleur de la nature

Le sucre, le sirop de maïs et le sirop d'érable: tous pareils? Pas tout à fait!

Bien qu'il s'agisse de trois matières sucrantes, le sirop d'érable contient plus de minéraux et de vitamines que ses deux comparses.

Une combinaison de nutriments unique

Le sirop d'érable contient des quantités appréciables de zinc, de fer et de vitamines du complexe B, principalement de la thiamine. De plus, 50 ml de sirop d'érable offrent 4% de l'apport nutritionnel de référence en calcium, 3% de l'apport en potassium et 2% de l'apport en magnésium et en riboflavine.

Avec son éventail de nutriments et ses doux arômes sucrés, le sirop d'érable ajoute à vos plats de la valeur... nutritive!

Source: Guide alimentaire canadien 2001

Une alimentation saine et équilibrée inclut la consommation d'une quantité adéquate des nutriments suivants :

Le zinc : joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie et de la formation des tissus

Le fer : joue un rôle dans la formation des globules rouges

Les vitamines B : favorisent la croissance normale

Le calcium : favorise la formation et le maintien de bons os et de dents saines

Le potassium : favorise le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles

Le magnésium : joue un rôle dans le métabolisme de l'énergie et le développement osseux

La riboflavine : joue un rôle dans la formation des tissus

Source: Agence canadienne d'inspection des aliments - Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments 2003

PURÉE DE PATATES DOUCES À L'ÉRABLE



Préparation

Mettre les patates douces dans une casserole, couvrir d'eau et ajouter le sel.

Cuire les patates douces jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutter en prenant soin de conserver 80 ml (1/3 tasse) de liquide de cuisson. Remettre ce liquide dans la casserole avec les patates. Réduire en purée.

Ajouter le sirop d'érable et les condiments, bien mélanger.

Au goût, napper la purée d'un filet de sirop d'érable avant de servir.

Délicieuse avec les grillades d'agneau, le ragoût de porc ou les boulettes de veau!

*4 portions d'accompagnement

Ingrédients

*Rendement : 4 portions

1 kg	patates douces pelées et coupées grossièrement	(4 tasses)
5 ml	de gros sel	(1 c. à thé)
30 ml	de sirop d'érable	(2 c. à soupe)
15 ml	de gingembre frais haché	(1 c. à soupe)
3 ml	de coriandre moulue	(1/2 c. à thé)
	sel et poivre concassé du moulin au goût	