Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 20 (1990)
Heft: 9

Artikel: Recettes d'ailleurs et de partout : le Canada
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829211

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le Canada

La curiosité la plus connue du Canada, ce sont évidemment les fameuses chutes du Niagara. Il est vrai que le Canada doit partager avec les Etats-Unis cette grandiose manifestation de la nature, mais la partie la plus spectaculaire, le *Horseshoe Fall* (chute du fer à cheval), large de 800 mètres, se trouve bel et bien sur le territoire canadien, entre *Goat Island* et la ville de *Niagara Falls*. C'est du côté canadien aussi qu'on a la meilleure vue sur l'ensemble et que se trouve l'essentiel de l'infrastructure touristique.

Or, qui a vu les chutes du Niagara n'a point vu pour autant le Canada, pays le plus vaste du globe après l'URSS. Pour mieux le connaître, il faudrait suivre en voiture ou même à cheval les anciens itinéraires des chercheurs d'or ou des trappeurs. C'est en pêchant ou en faisant du *«river rafting»* sur un cours d'eau impétueux que l'on prend conscience de l'espace pratiquement illimité et de la solitude impressionnante que nous réserve le Canada. Oui, c'est vraiment le pays des immenses forêts intactes, des lacs solitaires, des rivières indomptées, des grandes montagnes et des glaciers, mais aussi des ours et des cerfs, des agriculteurs et des chasseurs. Quoique les villes offrent également bien des aspects intéressants, les vacances, au Canada, seront toujours et en premier lieu marquées par une nature d'une beauté admirablement sauvage.
La feuille d'érable figurant sur le drapeau canadien rappelle non seulement les vastes forêts de ce pays, mais aussi un article d'exportation important: le sirop d'érable.

RECETTES D'AILLEURS ET DE PARTOUT

A l'instar des Indiens des temps passés, de nos jours, au mois de mars, de nombreux Canadiens vont recueillir dans les bois le précieux suc d'érable. A la maison, on le fait cuire à feu vif jusqu'à l'obtention d'un sirop brunâtre ressemblant à du caramel. On s'en sert pour arroser des baies, du pudding à la semoule ou des «pannequets» (pancakes) encore tout chauds.
Or le sirop d'érable est loin d'être la seule spécialité gastronomique du Canada. Parmi les autres, il en est une célèbre dans le monde entier: le saumon.
En voilà une recette qui nous a paru particulièrement délicieuse.

Darnes de saumon sauce champagne

Pour 4 personnes (en hors-d'œuvre)

4 darnes (tranches) de saumon
4 cuillerées à soupe de jus de citron

Court bouillon
1 oignon
2 carottes
½ bouquet de persil
2 à 4 branchettes d'estragon et d'aneth frais
5 grains de poivre
2,5 dl de vin blanc sec
sel

1 avocat
1 citron
150 g de crevettes
4 cuillerées à soupe de mayonnaise
1 cuillerée à soupe de ketchup à la tomate
poivre blanc du moulin

Sauce
3 jaunes d'œufs
1 cuillerée à café rase de crème de maïs
1,5 dl de champagne
2 branchettes de mélisse

Rincer rapidement les darnes de saumon, les éponger avec du papier cuisine, arroser d'abord une face pui, 10 minutes plus tard, l'autre face de jus de citron.
Mettre l'oignon épluché et coupé en deux avec les carottes pelées, débitées en petits morceaux, les branchettes d'herbes lavées et les grains de poivre dans une poissonnière, mouiller avec un litre d'eau froide et amener lentement à ébullition. Laisser bouillir doucement à couvert pendant 20 minutes, puis y verser le vin et saler le court-bouillon.
Poser les darnes de saumon sur la grille surélevée de la poissonnière et faire étuver à point dans la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
Entre-temps, couper l'avocat en deux, le peler et le couper en tranches. Bien mélanger la mayonnaise et le ketchup à la tomate, relever de poivre blanc du moulin et incorporer les crevettes à la sauce.
Pour la sauce au champagne, bien battre les jaunes d'œufs avec la crème de maïs, ajouter une pincée de sel, un peu de poivre blanc du moulin ainsi que le champagne et mélanger le tout en remuant vigoureusement. Mettre à présent le récipient au bain-marie et battre énergiquement la sauce au fouet pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'elle monte et devienne épaisse. Incorporer la mélisse hachée et apprêter la sauce dans une saucière chauffée.
Dresser les darnes de saumon sur un plat chauffé, garnir avec les crevettes, les tranches d'avocat et de citron, quelques feuilles de mélisse et servir immédiatement avec la sauce au champagne.

Cuisinez avec Silva: «Les poissons» de Irma Ruche et Raymonde Chapuis, Editions Silva, Zurich.