

## Émission 8 - Automne 2022

### La Californie

---



#### CHIPS DE KALE

##### INGRÉDIENTS

6 T LAITUE KALE

3 C À SOUPE HUILE D'OLIVE

1 PINCÉE POIVRE DE CAYENNE

½ C À THÉ Poudre d'oignon

FLEUR DE SEL

##### PRÉPARATION

DANS UN BOL, DÉPOSER LES FEUILLES DE KALE LAVÉES ET ASSÉCHEES

AJOUTER L'HUILE D'OLIVE

SOUPOUDRER DE SEL , CAYENNE, Poudre d'oignon

DÉPOSER SUR UNE PLAQUE DE CUISSON RECOUVERTE DE PAPIER PARCHEMIN

CUIRE AU FOUR 300 F ENVIRON 25-30 MIN

*Bon appétit!*

## Émission 8 - Automne 2022

### La Californie

---



#### COUPE DE CREVETTES CALIFORNIENNE

##### INGRÉDIENTS

1T DE MANGUES

1T DE FRAISES

1T DE SUPRÊME DE PAMPLEMOUSSES

1T D'AVOCAT EN MORCEAUX ARROSÉS DE JUS DE LIME

20 CREVETTES GRISES DÉCORTIQUÉES

¼ T DE SAUCE THAI

1T DE MAYONNAISE

2 C À SOUPE DE JUS D'ORANGE CONCENTRÉ CONGELÉ NON DILUÉ

SEL

POIVRE DE CAYENNE

4 FEUILLES DE LAITUE FRISÉE

##### PRÉPARATION

MÉLANGER CREVETTES ET SAUCE THAI

DÉPOSER SUR PLAQUE DE CUISSON AVEC PARCHEMIN

CUIRE AU FOUR 375F 4-5 MIN OU JUSQU'À COLORATION ROSE DES CREVETTES

REFROIDIR

PRÉPARER LA SAUCE EN MÉLANGEANT MAYONNAISE, JUS D'ORANGE NON DILUÉ, SEL ET CAYENNE

DANS 4 COUPES METTRE UN LIT DE LAITUE

DÉPOSER EN ALTERNANCE MANGUES, PAMPLEMOUSSES, AVOCAT, CREVETTES ET FRAISES

AU MOMENT DE SERVIR GARNIR DE LA SAUCE

SERVIR BIEN FROID

*Bon appétit !*



### SALADE DE POULET DE LA CÔTE OUEST

#### INGRÉDIENTS

4 POITRINES DE POULET DÉOSSÉES SANS PEAU  
1T DE SAUCE THAI  
MÉLANGE DE LAITUE AVEC BÉBÉS ÉPINARDS  
MORCEAUX D'AVOCAT ARROSÉS DE JUS DE LIME  
½ TRANCHE DE CONCOMBRE ÉPINÉ  
OIGNON ROUGE EN FINES LANIÈRES  
JULIENNES DE DAYKON  
FÈVES GERMÉES  
JULIENNES DE CAROTTES  
NOIX DE CAJOUX  
VINAIGRETTE :  
1 T DE MANGUES  
1/4T DE JUS DE LIME  
1/4T DE JUS D'ORANGE  
2 C À SOUPE DE MIEL  
½ C À THÉ DE CUMIN  
SEL  
1/3T D'HUILE  
PINCÉE DE CAYENNE  
2 C À SOUPE DE CORIANDE

#### PRÉPARATION

ENROBER LES POITRINES DE POULET DE SAUCE THAI  
CUIRE AU FOUR 350F SUR PLAQUE RECOUVERTE DE PARCEMIN À 350F 45 MIN ENV OU SUR LE  
BBQ  
LAISSER REFROIDIR  
PRÉPARER LA VINAIGRETTE AVEC TOUS LES INGRÉDIENTS  
RÉSERVER  
DANS UN BOL DÉPOSER LES LAITUES ET LES LÉGUMES ET LES NOIX DE CAJOUX  
DÉPOSER LES POITRINES DE POULET DÉCOUPER  
ARROSER DE LA VINAIGRETTE

*Bon appétit !*

## Émission 8 - Automne 2022

### La Californie

---



#### CÔTES DE PORC À L'ABRICOT

##### INGRÉDIENTS

CÔTES DE PORC CUITES  
CONFITURE D'ABRICOT  
VINAIGRE  
ABRICOT  
SEL POIVRE

##### PRÉPARATION

POUR CUIRE LES CÔTES DE PORC LES PLONGER DANS DE L'EAU FROIDE AVEC UN OIGNON  
ET LES CUIRE AU FOUR JUSQU'À TENDRETÉ, 2-3 HRES DÉPENDAMMENT DE LA QUANTITÉ  
DANS UN POELON METTRE CONFITURE D'ABRICOT, VINAIGRE  
PORTER À ÉBULLITION  
AJOUTER LES CÔTES DE PORC  
SALER ET POIVRER  
CARAMÉLISER  
AJOUTER LES ABRICOTS  
SERVIR AVEC UN RIZ

*Bon appétit !*