

## Émission 4 - PRINTEMPS 2021

**Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

---



### Côtes levées au sirop d'érable & aux fruits

#### Ingrédients

2 kg environ de côtes de dos de porc  
1 oignon  
1 tasse de sirop d'érable  
1 tasse de ketchup aux fruits  
2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire  
Sel & poivre

#### Préparation

- Dans une casserole, déposer les côtes et l'oignon, remplir d'eau froide jusqu'à ce que la viande soit immergé
- Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium
- Cuire au four à 375 f durant environ 4 heures ou jusqu'à ce que la viande se détache à l'aide d'une fourchette, retirer du bouillon et réserver
- Mélanger ensemble le sirop, le ketchup et la sauce Worcestershire
- Découper les côtes en partie (ex : aux 3 os)
- Plonger chaque morceau de viande dans la sauce
- Déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin
- Saler & poivrer
- Verser le reste de la sauce sur les côtes
- Mettre au four à 400 F° durant environ 45 minutes et servez

*Bon appétit*

---

**Émission 4 – Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

## Émission 4 - PRINTEMPS 2021

**Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

---



### Hauts de cuisse de poulet farcis façon érablière

#### Ingrédients

12 hauts de cuisse sans os et avec ou sans peau  
1 livre de porc haché  
1 oignon coupé en petits dés  
1 tasse de sirop d'érable  
1/3 t de vinaigre balsamique  
Huile  
12-15 carottes de couleurs pelées et fendues en deux sur la longueur  
Sel & poivre

#### Préparation

- Ouvrir les hauts de cuisse, saler & poivrer
- Mélanger le porc haché, l'oignon, sel & poivre
- Répartir la farce au porc sur les hauts de cuisse et les refermer
- Blanchir les carottes 5 minutes dans l'eau bouillante et les refroidir aussitôt
- Dans un poêlon, verser un peu d'huile, faire revenir les morceaux de viande farcis de tous les côtés et les retirer
- Dans le fond de cuisson, ajouter le sirop ainsi que le vinaigre et porter le tout à ébullition
- Rouler la viande et les carottes dans cette sauce
- Verser le tout sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin
- Placer au four à 375F° durant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la viande se détache à l'aide d'une fourchette

*Bon appétit !*

---

**Émission 4 – Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

## Émission 4 - PRINTEMPS 2021

**Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

---



### Grands-pères au sirop d'érable

#### Ingrédients

2 tasses de sirop d'érable  
1 ½ tasse d'eau  
1 tasse de farine  
1 cuil. à thé de poudre à pâte  
1 pincée de sel  
½ tasse de lait  
2 œufs

#### Préparation

- Mélanger ensemble farine, poudre à pâte et sel
- Mélanger ensemble œufs et lait
- Dans un chaudron verser le sirop et l'eau et porter à ébullition
- Pendant ce temps, mixer les ingrédients secs avec le mélange de lait et d'œufs
- Verser par cuillère (à soupe comble) dans le liquide bouillant, mettre le couvercle et réduire la chaleur à moyen
- Cuire environ 25 minutes (ne pas enlever le couvercle durant la cuisson)
- Fermer la chaleur et laisser en place pour terminer la cuisson sans source de chaleur pendant environ un autre 20 minutes et servez.

*Bon appétit !*

---

**Émission 4 – Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

## Émission 4 - PRINTEMPS 2021

**Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**

---



### Meringue italienne au sirop d'érable

#### Ingrédients

2 blanc d'œufs  
1 tasse (250ml) de sirop d'érable

#### Préparation

- Monter les blancs d'œufs en neige au malaxeur
- Faire bouillir le sirop jusqu'à 116 °C (240F°) au thermomètre à bonbon
- Verser sur les blancs d'œufs montés en neige tout en fouettant au malaxeur
- Laissez fouetter quelques minutes

#### Utilisation

- Servir avec des petits fruits frais
- Couvrir (glacer) un gâteau
- Servir en accompagnement d'un dessert tel un gâteau

---

**Émission 4 – Allons à la cabane, goûter le bon sirop d'érable!**