

10 aliments qui ont du punch

CERTAINS ALIMENTS ONT LE POUVOIR DE TRANSFORMER UN PLAT BANAL EN UN PLAT RELEVÉ. LE CHRONIQUEUR GOURMAND JEAN-FRANÇOIS PLANTE NOUS EN PROPOSE 10 QUI AJOUTERONT DU *PUNCH* À NOS RECETTES.

1 LE SAMBAL OELEK

C'est une purée de piments forts marinés au vinaigre de riz avec une pointe d'ail. Plus doux que le tabasco, le sambal oelek relève subtilement un plat. On en trouve partout dans les supermarchés, et il se conserve longtemps au réfrigérateur.

On l'utilise comment? Dans tous les plats qui réclament un peu de piquant; tartare de saumon ou de bœuf, certaines charcuteries, etc.

2 LE TABASCO JALAPENO

Le tabasco est un produit intéressant, mais je lui préfère le tabasco jalapeno et les tabascos verts, plus fruités et moins unidimensionnels.

On les utilise comment? Pour relever

les poissons, les ceviches, les tartares, les plats mexicains, les sauces, les viandes, etc.

3 L'AIL

Quand il est bien dosé, l'ail apporte un *punch* de saveur extraordinaire. J'aime aussi la fleur d'ail, un produit du terroir québécois. C'est plus fin que l'ail frais, plus sucré et ça se garde au réfrigérateur pendant plusieurs mois.

On l'utilise comment? On ajoute de la fleur d'ail à tous les plats qui réclament de l'ail non cuit: une vinaigrette, des pâtes, une sauce, un pesto, les poissons ou comme base pour faire mariner les viandes.

4 LE PAPRIKA FUMÉ

Il n'a rien à voir avec le paprika de notre enfance, qui ne goûte à peu près rien et qui ne sert pratiquement qu'à décorer les plats. De nos jours, on peut trouver un paprika plus relevé, plus piquant que le traditionnel. Le paprika fumé apporte aux plats un goût fumé marqué.

On l'utilise comment? Dans les plats mijotés, pour leur donner un petit goût fumé, pour rehausser une morue braisée ou une mayonnaise à fondue chinoise, ou encore pour aromatiser le poulet ou la dinde.





«Ajouté au dernier moment, le persil plat rappelle le goût du potager, la fraîcheur de l'été.»

LE PERSIL PLAT (OU PERSIL ITALIEN)

Utilisé frais, finement ciselé ou en petites touches dans des préparations chaudes ou froides, et ajouté au moment de servir, le persil plat rappelle le goût du potager, la fraîcheur de l'été. C'est savoureux!

On l'utilise comment? Dans un plat mijoté, une salade, sur des tomates bocconcini, dans les sandwichs, sur de l'humus... et partout où l'on veut apporter une touche de verdure et de fraîcheur.

LES HUILES DE FINITION

Outre l'huile qu'on utilise pour la cuisson, les huiles ajoutées à la dernière minute peuvent apporter énormément de saveur à nos plats. Si l'huile de sésame grillé fait des miracles sur les plats sautés et les salades asiatiques, les huiles de noix, d'avocat, d'olive et autres huiles aromatisées, lorsqu'elles sont d'excellente qualité, apportent la touche finale aux potages, ratatouilles, viandes, poissons grillés, etc.

On les utilise comment? On réserve les huiles fines et aromatisées pour la finition et pour relever délicatement un plat. Les chauffer leur ferait perdre leurs arômes.



LE GINGEMBRE

Le gingembre est rempli de saveur, et il est à la fois chaud et frais en bouche. Il se conserve bien au réfrigérateur et se râpe facilement.

On l'utilise comment? Dans les plats d'inspiration orientale et africaine, bien sûr, mais également dans les plats plus traditionnels, comme une sauce tomate qu'on relève au dernier moment avec un peu de gingembre râpé, ou encore avec un poisson. On peut le râper avec la peau pour plus de saveur.

LE PARMESAN

Parce qu'il est très salé et extrêmement goûteux, le parmesan rehausse tout ce à quoi il est ajouté. On l'apprécie aussi pour sa texture râpeuse.

On l'utilise comment? On le râpe sur les pâtes et les soupes, on en met dans nos omelettes, nos quiches et nos fondues, on l'utilise pour gratiner et lier des sauces, on en mange de petits morceaux à l'apéro, etc. Il est aussi agréable de le consommer en copeaux déposés sur la salade, les tartares de bœuf, les fruits frais... Le parmesan ajoute toujours de la saveur et de la texture à un plat.

LA ROQUETTE

La roquette est extrêmement savoureuse grâce à son goût poivré et à son amertume marquée. La jeune roquette, ou bébé roquette, a un léger goût de noisette et se caractérise par une petite note piquante et savoureuse.

On l'utilise comment? On ajoute les jeunes pousses dans les salades ou sur la pizza. Les feuilles de roquette ordinaire se marieront parfaitement aux soupes et aux ragoûts. Revenues dans l'huile et relevée d'une pointe de jus de citron, elles seront délicieuses. On peut aussi en faire des pestos.

LE BACON

Le bacon est à la fois un classique de notre cuisine et un aliment tendance. Son côté fumé, viandeux et costaud en fait un aliment délicieux. Le bacon en flocons bien croquants donne de la texture aux plats.

On l'utilise comment? On peut l'employer en salade, mais aussi avec les poissons saisis dans le gras de bacon et sur lesquels on ajoute des morceaux de bacon. Il se marie également bien aux pétoncles et aux viandes.

