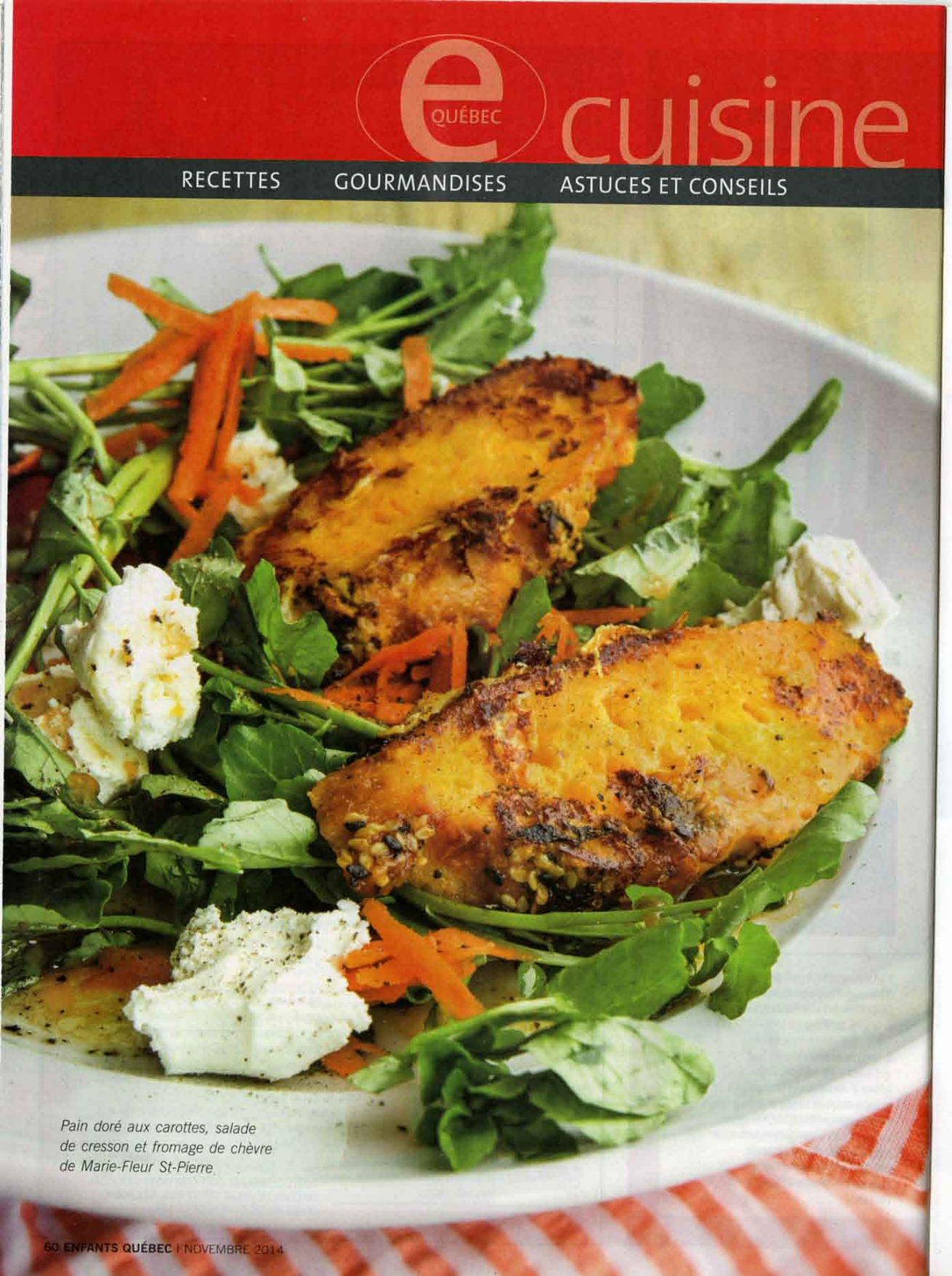

Pain doré aux carottes, salade de cresson et fromage de chèvre de Marie-Fleur St-Pierre

Brunchs *caliente*

Gorgez vos papilles de soleil! À l'heure du brunch, la chef Marie-Fleur St-Pierre vous propose un voyage express gourmand en Espagne. Ça change du classique œuf-bacon-patates!

Recettes et stylisme: MARIE-FLEUR ST-PIERRE / Photos: LES ÉDITIONS DE L'HOMME

7 CONSEILS de maman chef

Marie-Fleur St-Pierre dirige les cuisines de deux populaires restaurants du quartier Villeray à Montréal, Tapeo et le nouveau Mesón. Mais lorsqu'elle est à la maison, c'est sa fille Colette, 2 ans et demi, qu'elle doit régaler. Voici ses astuces de maman chef.

1 J'essaie de lâcher prise! Avant, j'étais toujours angoissée parce que ma fille ne mangeait pas assez. Aujourd'hui, je lui propose des repas variés. Si elle a faim, elle va se nourrir. Sinon, elle mangera mieux demain...

2 Quand Colette refuse de goûter à un aliment, je le lui présente lorsqu'elle a vraiment faim, sans le mélanger à d'autres ingrédients. Généralement, elle se laisse tenter!

3 Pour rendre le repas plus ludique, je prépare souvent une trempette. Légumes, viandes, poissons: tout est bien plus délicieux trempé dans une sauce!

4 Mon plat «dépanneur»: des pâtes ou du riz mélangés avec plein d'affaires – légumes, viandes, fromages... Laissez le contenu du garde-manger et du frigo vous inspirer!

5 J'ai appris à respecter les envies de ma fille. Si elle a le goût de manger une tartine de houmous au déjeuner, pourquoi pas?

6 Aller au marché public avec des enfants, c'est une sortie formidable! On peut choisir avec eux de bons ingrédients. Les commerçants et les producteurs aiment répondre à leurs questions et les laissent souvent goûter à tout.

7 N'hésitez pas à emmener vos enfants au restaurant. Et pas seulement dans ceux qui offrent des menus pour enfants. Allez-y en dehors des périodes trop achalandées afin d'avoir un service rapide, mais choisissez des endroits qui vous plaisent vraiment. Au restaurant, les petits apprennent à manger en société, à respecter certaines consignes et à goûter à d'autres cuisines.

Propos recueillis par MATHILDE SINGER

Pain doré aux carottes, salade de cresson et fromage de chèvre

QUANTITÉ 4 portions

Pain doré

- **Crème 35 % à fouetter** 125 ml (½ tasse)
- **Jus de carotte,** 125 ml (½ tasse)
- **Œufs,** 4
- **Sucre,** 2 c. à soupe
- **Pain baguette,** 8 tranches d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur
- **Beurre,** 2 c. à soupe

Salade de cresson et fromage de chèvre

- **Cresson lavé,** 70 g (2 tasses)
- **Huile d'olive,** 4 c. à soupe
- **Vinaigre de xérès,** 2 c. à soupe
- **Chèvre frais,** 1 bûchette de 125 g (4 oz) défaite en gros morceaux
- **Sel et poivre du moulin**

1 Dans un bol, battre ensemble la crème, le jus de carotte, les œufs et le sucre.

2 Déposer les tranches de baguette dans le mélange et laisser reposer de 5 à 10 minutes, en retournant chaque tranche au moins une fois.

3 Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer le beurre. Déposer les tranches de pain imbibées dans la poêle et faire dorer environ 2 minutes de chaque côté.

4 Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le cresson, l'huile, le vinaigre et les morceaux de fromage de chèvre. Saler et poivrer.

5 Dresser chaque assiette en y déposant 2 tranches de pain doré et une belle portion de salade.