À LA UNE

DES BRUNCHS NOUVEAU GENRE

Complice idéal de la grasse matinée, le brunch est apprécié en bonne compagnie devant une table bien garnie. Pour donner une nouvelle saveur à notre tradition dominicale, nous avons rencontré la chef Marie-Fleur St-Pierre, passée maître dans l'art de réinterpréter ce classique.

Par **MARIE-JOSÉE ROY**

Marie-Fleur St-Pierre

C'est en contractant les mots «*breakfast*» et «*lunch*» que les Anglais de l'époque victorienne ont inventé le mot «*brunch*». Ce copieux repas, dont la popularité ne s'est jamais démentie, se déguste entre 11 h et 15 h et il offre le meilleur des deux mondes en combinant le sucré et le salé. Mais qu'est-ce qu'un brunch réussi? «C'est sûr que ça prend des éléments clés, comme un bon pain, du bon café... Il faut conserver l'habillage du brunch et y intégrer des choses plus *funky*», explique Marie-Fleur St-Pierre, chef des restaurants Tapeo et Mesón et auteure du livre *Les brunchs de Marie-Fleur*. Spécialiste de la cuisine espagnole, elle aime sortir des sentiers battus en apprêtant poissons, légumes et charcuteries à la sauce matinale. Après tout, il n'y a pas d'heure pour mettre la saveur au menu...

UN PEU DE SEL, UN PEU DE SUCRE

Traditionnellement, le brunch inclut une variété de plats allant des muffins aux omelettes, en passant par les gaufres, les pancakes, le bacon, les pommes de terre et tutti quanti. Le secret d'un repas réussi réside dans le juste équilibre entre les plats sucrés et salés. «On peut marier du vinaigre de xérès à du sirop d'érable dans une vinaigrette, par exemple, suggère la chef St-Pierre. Aussi, le fromage et les confitures restent toujours un bon choix.» Elle conseille

également de miser sur plusieurs éléments. «J'aime les choses simples, mais variées qui me permettent de créer une bouchée parfaite, comme prendre un peu de fromage et de cretons avec du pain...» Évidemment, tout brunch qui se respecte doit proposer un choix intéressant de boissons, afin de réveiller les invités en douceur. En plus du café et des jus de fruits frais, on peut offrir du thé, des smoothies, des mimosas ou encore un bloody mary — un cocktail à base de vodka et de jus de tomate qui fait des miracles pour les gueules de bois! Le cuisinier a donc carte blanche pour se lancer dans des combinaisons originales, à condition de combler aussi bien les becs sucrés que les amateurs de salé.

REPENSER NOS CLASSIQUES

Qu'il soit servi à table ou sous forme de buffet, le brunch peut inclure des plats qui ne passeraient jamais au déjeuner, comme le maquereau fumé, les crevettes et les légumes. «J'aime beaucoup le concept de la salade, qui constitue une bonne base pour intégrer un fromage, une viande ou un œuf poché», explique Marie-Fleur St-Pierre. La chef mise aussi sur les garnitures pour sortir de l'ordinaire. «Ça ne me dérange pas de manger du pain doré, mais s'il est servi avec du sirop d'érable et des fraises, je vais passer mon tour, parce que j'ai envie d'essayer autre chose. Dans mon livre, les catégories sont vraiment formelles: le pain, les œufs, les patates... C'est seulement les garnitures qu'il faut "jazzer" un peu.» On peut ainsi poêler les charcuteries ou les incorporer à une omelette, oublier le pain blanc et passer à la boulangerie, travailler les fruits en compote ou en confiture... En optant pour des plats simples, mais soigneusement préparés, on risque de faire l'unanimité. «On peut voir le brunch comme un repas plus formel et le décliner en services. Une petite entrée pour commencer, quelque chose de plus consistant au milieu et une sucrerie pour terminer», conclut notre chef invitée. Même si midi n'a pas encore sonné, toutes les extravagances sont possibles. Avec des ingrédients de qualité, des idées originales et un peu de savoir-faire, nos brunchs ne seront plus jamais les mêmes!

Petit déjeuner à domicile

Depuis plus d'un an, les résidents du centre de Montréal peuvent profiter d'un service hors du commun: la livraison à domicile de baguettes, de viennoiseries, de muffins et de biscuits tout juste sortis du four. Jakub Szrodt et son équipe, qui se surnomment «les petits boulangers», se sont inspirés de la livraison de lait à domicile, qui a fait le bonheur de générations entières de Québécois. Régal Matinal propose donc une variété de petits plaisirs, qu'on peut commander à partir du site web, en indiquant l'heure à laquelle on aimerait que le déjeuner soit livré. Il ne reste plus qu'à préparer le café! Devant le succès de Régal Matinal, on se prend à espérer que l'idée fasse des petits... pains!

Pour en savoir plus: **regalmatinal.com**

Nous remercions Marie-Fleur St-Pierre, chef aux restaurants Tapeo (**restotapeo.com**) et Mesón (**restomeson.com**), pour sa précieuse collaboration.

MATHIEU DUPUIS / SHUTTERSTOCK

PAIN DORÉ AUX CAROTTES, SALADE DE CRESSON ET FROMAGE DE CHÈVRE

Pour 4 personnes

Pain doré

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de crème 35 % à fouetter
- 125 ml (½ tasse) de jus de carotte
- 4 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 8 tranches de pain baguette d'environ 2 cm (¾ po) d'épaisseur
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Préparation

1. Dans un bol, battre ensemble la crème, le jus de carotte, les œufs et le sucre. Y déposer les tranches de baguette et laisser reposer de 5 à 10 minutes, en les retournant au moins une fois.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer le beurre à feu moyen. Déposer les tranches de baguette imbibées et faire dorer environ 2 minutes de chaque côté.

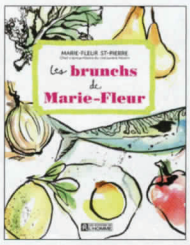
Salade

Ingrédients

- 70 g (2 tasses) de cresson lavé
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de xérès
- 1 bûchette de 125g de fromage de chèvre frais, défait en gros morceaux
- 60 g (½ tasse) de carottes râpées
- Sel et poivre du moulin

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le cresson, l'huile, le vinaigre, le fromage et les carottes râpées. Saler et poivrer.
2. Dresser chaque assiette en y déposant 2 tranches de pain doré et une belle portion de salade.



RECETTE TIRÉE DU LIVRE *LES BRUNCHS DE MARIE-FLEUR*, DE MARIE-FLEUR ST-PIERRE. LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 32,95 $.