



Fêtes gourmandes de Laval

## L'Asie à toutes les sauces

**Les cuisines de l'Asie seront à l'honneur cette année pour la 5<sup>e</sup> édition des Fêtes gourmandes internationales de Laval (FGIL) qui se tiendra au Cosmodôme jusqu'au 23 août.** – Agence QMI

Une centaine d'exposants sont attendus et des spectacles de variétés sont aussi prévus. Les organisateurs espèrent accueillir plus de 50 000 visiteurs durant les cinq jours de l'événement. Ceux qui sont à la recherche de découvertes gastronomiques pourront essayer plusieurs produits exotiques, comme le kangourou, le serpent ou la tortue.

### Le Laos à l'honneur

L'organisation a fait appel à l'entrepreneure Geneviève Everell, auteure du livre *Sushi à la maison*, pour représenter l'événement. La cuisine du Laos sera notamment mise en lumière cette année. «L'Asie pour moi, c'est la créativité, la fusion et la cuisine du

monde, un beau mélange qui me ressemble», a précisé Geneviève Everell dans un communiqué. «Je me sens privilégiée d'être la porte-parole pour l'édition 2015 des Fêtes gourmandes internationales de Laval, un événement où j'adore aller chaque année.»

### Nouveau volet

L'organisation dévoile cette année un nouveau volet 100 % américain : la section Blues, Bourbon et BBQ, où se tiendront des spectacles de blues. Une compétition de maîtres du BBQ est aussi organisée, ouverte aux amateurs et aux professionnels.

Pour plus d'informations sur la programmation, visitez le site internet des FGIL

# Salade de bavette à la vietnamienne

## Portions : 4

### Marinade épicée

- 2 c. à soupe de gingembre frais pelé et râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de sauce soya
- 2 c. à soupe de sauce de poisson
- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 oignons verts, parties blanche et vert tendre, tranchées finement
- 1 échalote émincée
- 1 piment thaïlandais épépiné et tranché finement
- Le zeste et le jus de 1 citron vert
- 1 bavette parée de 750 g à 875 g (1 1/2 à 1 3/4 lb)
- Sel et poivre fraîchement moulu
- 1 laitue Boston déchirée en petits morceaux
- 1 cœur de romaine déchiré en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 carotte pelée et râpée
- 1 concombre pelé, épépiné, et râpé
- 1 petit oignon rouge tranché finement
- 2 c. à soupe de basilic frais émincé, plus quelques petites feuilles pour garnir
- 2 c. à soupe de menthe fraîche émincée, plus quelques petites feuilles pour garnir

- 2 c. à soupe de coriandre fraîche émincée, plus quelques petites feuilles pour garnir
- 500 g (1 lb) de vermicelles asiatiques trempés et égouttés

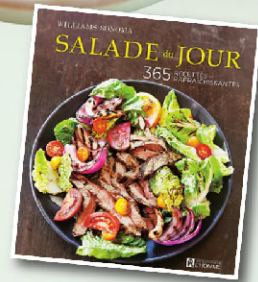
### Préparation

- 1 Dans un bol, battre le gingembre, la sauce soya, la sauce de poisson, l'huile de sésame, l'ail, les oignons verts, l'échalote, le piment ainsi que le zeste et le jus de citron vert. Réserver la moitié de la marinade dans un petit bol de service.
- 2 À l'aide d'un couteau affûté, quadriller la viande des deux côtés en n'entaillant pas à plus de 12 mm (1/2 po) de profondeur.
- 3 Déposer la bavette dans un plat peu profond, arroser du reste de marinade et retourner pour bien l'enrober. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain.
- 4 Préparer un barbecue au charbon de bois ou au gaz pour la cuisson directe à feu moyen-vif.
- 5 Retirer la viande de la marinade, en laissant l'excédent de liquide retomber dans le plat; jeter la marinade. Éponger à l'aide de papier absorbant, puis saler et poivrer généreusement. En la retournant une fois et en l'enduisant d'un peu de marinade réservée, la faire

griller à feu moyen-vif jusqu'au degré de cuisson désiré. Laisser reposer la viande 5 minutes sur une planche à découper, couverte de papier aluminium sans serrer.



- 6 Dans des bols individuels, répartir les laitues, la carotte, le concombre, l'oignon rouge, les herbes et les nouilles. Arroser chaque portion de 1 c. à soupe de marinade.
- 7 Trancher la bavette en biais du grain en fines lanières et en couvrir les nouilles et les légumes. Garnir de feuilles de basilic, de menthe et de coriandre, et servir, en faisant circuler le reste de marinade.



Cette recette est tirée du livre *Salade du jour : 365 recettes rafraichissantes* paru chez les Editions de L'Homme, 34,95 \$

PHOTOS COURTOISIE



# SI C'EST SORTI, C'EST ICI.

DISPONIBLES SUR | CANAL 900 | ILLICO.TV



Certaines conditions s'appliquent.

JM011948796