

LA MIA
CASSETTA
IN
CANADÀ

FRÉDÉRIQUE CHARTRAND



PICCOLI SPUNTINI
Guido Tommasi Editore
dal 1999

SOMMARIO

04 GLI INGREDIENTI DELLA CUCINA DEL QUÉBEC

LA CASETTA DELLO ZUCCHERO

06 TIRE

08 UOVA NELLO SCIROPPO

10 CRETONS

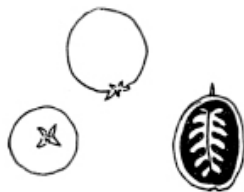
12 OREILLES DE CRISSE

14 ZUPPA DI PISELLI GIALLI

16 «BINES»

18 CETRIOLINI & BARBABIETOLE
AGRODOLCI

20 STINCO DI MAIALE BRASATO CON
SCIROPPO D'ACERO E BIRRA



LA MERENDA

22 FRITTELLE ALLO SCIROPPO D'ACERO

24 DONUTS DELLA NONNA

26 PANCAKES

28 PAIN PERDU CON BANANE CAMELLATE
E NOCI

30 CODE DI CASTORO ALLA CANNELLA

32 FRITTELLE DI PATATE

34 MUFFINS AI CRANBERRIES

36 MUFFINS ALLE CAROTE

38 TORTA AL CIOCCOLATO DI MIO PADRE

40 TORTA DI MELE

42 CROSTATA CON I MIRTILLI CANADESI

44 TORTA ALLO ZUCCHERO

46 PUDDING CHÔMEUR ALLO SCIROPPO D'ACERO

48 MIRTILLI AL CIOCCOLATO

49 ZUCCHERO ALLA PANNA

50 GRAND-PÈRES ALLE FRAGOLE

52 «BURRO» D'ACERO

LE RICETTE SALATE

54 HOT-DOG, RELISH FATTO IN CASA

56 GUÉDILLES

58 HAMBURGER AL KETCHUP FRUTTATO

60 PÂTÉ CINESE

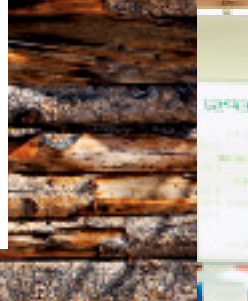
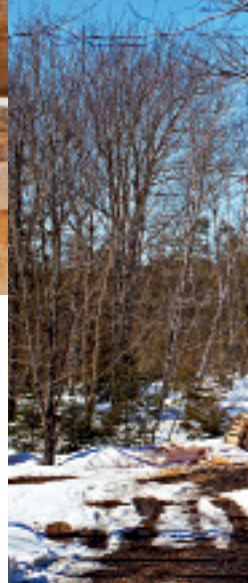
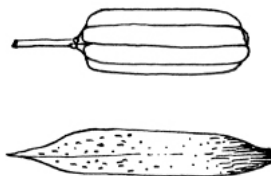
62 ZUPPA DI FAVE

64 TORTA SALATA

66 COSCE DI TACCHINO ARROSTO
& CHUTNEY DI ATOCAS

68 RAGOÛT DI POLPETTE

70 LA FAMOSA «POUTINE»





GLI INGREDIENTI DELLA CUCINA DEL QUÉBEC



LO SCIROPPO D'ACERO

Lo sciroppo d'acero è incontestabilmente l'ingrediente principe della cucina del Québec. Lo si trova in versione chiara o scura, disidratato (sciroppo d'acero) e spalmabile (burro d'acero). Gli abitanti del Québec lo utilizzano sia nei piatti salati che in quelli dolci. È in primavera, durante il periodo del disgelo, che la linfa degli aceri viene raccolta, poi bollita per produrre lo sciroppo. Certe acerete aprono in questo periodo dell'anno le loro "casette dello zucchero", ristoranti effimeri che propongono ogni sorta di piatti a base di sciroppo d'acero. Ricette alle pagine 06, 08, 14, 16, 20, 22, 26, 28, 30, 44, 46, 49, 50, 52, 66.

LA BIRRA ARTIGIANALE

In Québec non si conta più il numero di birrifici e micro-birrifici artigianali. Su una popolazione di 7 milioni di abitanti se ne trovano circa un centinaio! Molti hanno nomi originali come «Il Bene e il Malto», «Mucca Pazza», «Route 138», «Il Capitombolo», «Lo Stagno del Diavolo»... Ricetta a pagina 20.

IL MAIALE DEL QUÉBEC

L'allevamento di maiali è una specialità del Québec da molto tempo. La sua fama ha attraversato i confini. Ricette alle pagine 10, 14, 20, 62, 68.

I CRANBERRIES

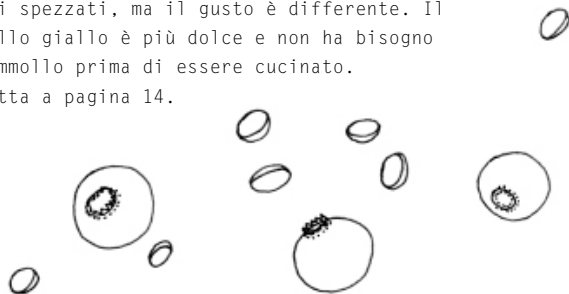
I cranberries - chiamati anche atocas in lingua amerindia - si acquistano per lo più surgelati, secchi o sotto forma di succo. Tradizionalmente, il tacchino di Natale è servito con una gelatina di atocas. Gli abitanti del Québec li aggiungono anche nei muffins e nelle torte. Ricette alle pagine 34, 66.

I MIRTILLI CANADESI

I mirtilli canadesi sono cugini dei nostri mirtilli. Sono più grossi, più succosi e più profumati. Frutto estivo per eccellenza, è atteso dagli abitanti del Québec con molta impazienza. È la specialità della regione di Saguenay-Lac-Saint-Jean, di cui è diventato l'emblema. È una delle bacche migliori per la salute. Ricette alle pagine 42, 48.

I PISELLI GIALLI SPEZZATI

I piselli gialli sono la varietà più coltivata in Canada, ma si trovano anche da noi. Possono essere sostituiti da quelli verdi spezzati, ma il gusto è differente. Il pisello giallo è più dolce e non ha bisogno di ammollo prima di essere cucinato. Ricetta a pagina 14.





CODE DI CASTORO ALLA CANNELLA

GAUFFRE A FORMA DI CODA DI CASTORO

PER 8 CODE DI CASTORO
PREPARAZIONE 30 MINUTI
COTTURA 15 MINUTI CIRCA
RIPOSO 2 ORE

400 G DI FARINA
2 UOVA
50 G DI BURRO
100 G DI ZUCCHERO
160 ML DI LATTE INTERO,
A TEMPERATURA AMBIENTE
2 CUCCHIAINI DI LIEVITO
DI BIRRA DISIDRATATO
1 CUCCHIAIO DI SUCCO DI LIMONE
½ CUCCHIAINO DI SALE
OLIO NEUTRO PER FRIGGERE

COPERTURA

150 G DI ZUCCHERO DI CANNA BIONDO
1 CUCCHIAIO DI CANNELLA IN POLVERE



Sciogliete il burro in una pentola su fuoco molto basso, lasciate intiepidire. In un recipiente, mescolate il burro fuso con lo zucchero e il sale. Aggiungete le uova e il succo di limone e mescolate nuovamente. Attivate il lievito stemperandolo nel latte tiepido, aggiungete al composto precedente e amalgamate. Setacciate la farina e incorporatela delicatamente con un cucchiaino di legno fino a ottenere un impasto omogeneo. Coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare 2 ore vicino a una fonte di calore.

Dividete l'impasto in 8 parti. Stendetele su un piano di lavoro infarinato sagomandole a forma di rettangolo arrotondato. Scaldate l'olio in una padella e immergetevi le code di castoro. Cuocete 1 minuto, girandole a metà cottura.

Adagiatele su carta assorbente per togliere l'olio in eccesso. Preparate la copertura: mescolate lo zucchero di canna con la cannella e setacciate sulle code di castoro.

TRUCCO

I quebecchesi ricoprono le code di castoro anche con la crema al cioccolato o con lo sciroppo d'acero.



RAGOÛT DI POLPETTE E STINCO DI MAIALE ALLE VERDURE

PER 6-8 PERSONE
50 MINUTI DI PREPARAZIONE
CIRCA 3 ORE DI COTTURA

STINCO

1 STINCO DI MAIALE DI CIRCA 1 KG
1 CUCCHIAIO DI OLIO
1 FOGLIA D'ALLORO
1 STELO DI TIMO
5 CHIODI DI GAROFANO
4 GRANI DI PEPE DI GIAMAICA (O PEPE NERO)
1 CUCCHIAINO DI SALE GROSSO
800 G DI PATATE
2 CAROTE
1 PORRO
2 COSTE DI SEDANO
1 GROSSA CIPOLLA DOLCE

POLPETTE

450 G DI CARNE TRITA DI MAIALE, MAGRA
225 G DI CARNE TRITA MAGRA DI MANZO, MAGRA
1 UOVO
100 G DI FARINA
100 G DI PANGRATTATO
50 ML DI LATTE
1 GROSSA CIPOLLA DOLCE
2 SPICCHI D'AGLIO
1 CUCCHIAINO E ½ DI CANNELLA
2 CHIODI DI GAROFANO
3 CUCCHIAI DI OLIO PER LA COTTURA
SALE E PEPE

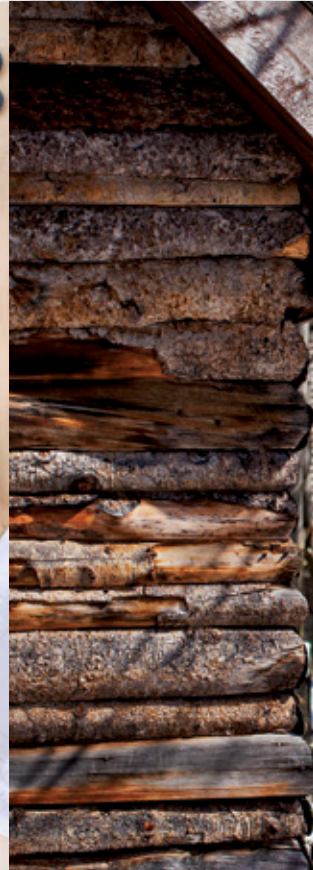
Dorate lo stinco per 10 minuti nell'olio. Pestate il pepe, i chiodi di garofano e il sale. Coprite lo stinco d'acqua, aggiungete gli aromi e le spezie. Cuocete a fuoco dolce per 2 ore. Tagliate le carote e il porro a tocchi, la cipolla in quarti e le patate a pezzetti di 2 cm. Trenta minuti prima della fine della cottura aggiungete le verdure. Togliete lo stinco, disossatelo, sgrassatelo e tagliate la carne a pezzi. Conservate l'acqua di cottura.

Per le polpette, sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Pestate i chiodi di garofano, mescolateli con la cannella e il sale. In una cocotte in ghisa, tostate la farina mescolando senza interruzione, finché non prende un colore nocciola. Versate il pangrattato in una ciotola e bagnatelo con il latte, lasciate gonfiare per qualche minuto. Aggiungete il resto degli ingredienti tranne la farina e mescolate per distribuire i sapori. Formate delle palline e rotolatele nella farina tostata. Pulite e asciugate la cocotte. Versateci l'olio e rosolate le polpette su tutti i lati per 15 minuti. Toglietele dalla cocotte e distribuite sul fondo 2 cucchiaini di farina tostata. Stemperate con qualche mestolo d'acqua di cottura, sbattendo per evitare grumi. Aggiungete il resto dell'acqua, le verdure, la carne dello stinco e le polpette. Cuocete a fuoco basso per 15 minuti.

TRUCCO

Tostare la farina è un trucco della nonna efficace e facile per dare gusto!





PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

www.guidotommasi.it

12,50 €
IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 687



9 788867 530687