

Emily Lycopulus – Sommelière en huile d'olive, éducatrice, auteure de huit livres de recettes et critique d'huile d'olive du Canada – célèbre sa première année en partenariat avec la Quest Outreach Society. Emily a soigneusement élaboré des recettes uniques et spéciales pour Quest afin de soutenir le panier des Fêtes de cette année. Sa recette de dinde est présentée ici pour vous guider dans la prise en charge et la préparation de votre repas. Vous trouverez d'autres recettes d'Emily qui comprennent la façon d'apprêter les légumes, le bouillon de poulet et les restes de votre repas des Fêtes à l'adresse suivante : [Questoutreach.org/holidayhamperrecipes](https://questoutreach.org/holidayhamperrecipes)

À propos d'Emily : Diplômée en sciences de la vie de l'Université Queen's, son amour de la science et de la découverte s'est mêlé à son amour profond de la nourriture et des saveurs. Forte d'une maîtrise en anthropologie culturelle, sa cuisine est également un laboratoire de découverte et d'apprentissage. Après avoir été initiée à l'huile d'olive sur l'oliveraie familiale de son mari, depuis, elle consacre sa vie à l'ingrédient. On peut trouver le palais expert d'Emily lorsqu'elle partage sa passion avec les consommateurs, les producteurs d'huile d'olive, les gourmets et les détaillants d'épicerie et qu'elle agit à titre de juge lors des concours internationaux d'huile d'olive. Considérant Victoria, en Colombie-Britannique, comme son chez-soi, Emily anime des ateliers privés, des cours de cuisine et des dégustations guidées en éduquant les professionnels de la vente au détail et de la cuisine sur l'huile d'olive.

Préparation du bouillon de poulet Knorr (inclus dans votre panier des Fêtes)

Directives :

1. Quest a emballé le bouillon de poulet Knorr pour l'utiliser dans votre panier des Fêtes.
2. Plusieurs de vos recettes Quest du panier des Fêtes exigent l'ajout de bouillon de poulet. Suivre ces directives pour ajuster les volumes en conséquence.
3. Votre emballage entier de bouillon de poulet Knorr donnera un peu plus de 8 tasses de bouillon.
4. Pour faire cuire tout l'emballage, vous aurez besoin de 2 litres d'eau (un peu plus de 8 tasses.)
5. Pour créer de plus petites quantités, diviser le bouillon (en deux ou en quatre) et ajuster votre eau (1 litre/4 tasses OU 0,5 litre/2 tasses)

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4
questoutreach.org
(604) 602-0186



Comment ranger les articles de votre panier et décongeler votre dinde :

Vous avez récupéré et/ou reçu votre panier des Fêtes de Quest! Le temps est venu maintenant de vous occuper de votre dinde.

- Placer votre dinde congelée dans une rôtissoire, toujours dans son emballage d'origine, et la mettre au réfrigérateur pendant trois jours avant la cuisson, pour la décongeler. Une fois qu'elle est décongelée complètement, elle restera fraîche pendant deux jours au réfrigérateur. La retirer du réfrigérateur une heure avant la cuisson.
- Pour décongeler la dinde dans l'évier, la placer directement du congélateur dans l'évier huit heures avant la cuisson et remplir l'évier d'eau froide en la laissant couler sur la dinde. Pour décongeler la dinde en toute sécurité, vider l'évier et le remplir avec de l'eau fraîche toutes les 30 minutes (ce point est important pour garder la dinde fraîche et limiter la prolifération bactérienne.)
- Vos herbes pour la volaille resteront fraîches au réfrigérateur jusqu'à sept jours.
- Les carottes resteront fraîches au réfrigérateur jusqu'à trois semaines.
- Les betteraves, les pommes de terre et les oignons resteront frais sur le comptoir jusqu'à deux semaines.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Dinde simplement rôtie d'Emily Lycopulus

Ce dont vous aurez besoin en plus des articles dans votre panier des Fêtes :

- 1 rôtissoire
- Essuie-tout
- Papier d'aluminium
- 1 thermomètre à viande
- Poivre noir
- Huile d'olive ou de canola

Ingrédients :

- 1 dinde (de 5 à 7 kg)
- $\frac{3}{4}$ tasse d'huile d'olive ou de canola
- $\frac{1}{2}$ emballage d'herbes pour la volaille
- 2 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 oignon

Directives de cuisson :

1. Préchauffer le four à 450 °F et placer la grille dans le tiers inférieur du four (si vous prévoyez de cuire des légumes rôtis en même temps, placer une deuxième grille sous votre grille à dinde).
2. Déballez votre dinde. Si vous l'avez décongelée au réfrigérateur à l'aide d'une rôtissoire, laver la rôtissoire et la sécher d'abord, puis remettre la dinde à l'intérieur de celle-ci. Éponger la dinde avec un essuie-tout.
3. Badigeonner la dinde d'huile.
4. Prendre vos herbes pour la volaille fournies dans le panier et tenir la tige des herbes par la pointe en passant vos doigts le long de la tige pour enlever facilement les feuilles.
5. Hacher finement les herbes et les frotter uniformément sur la peau de la dinde.
6. Trancher un oignon en quartiers et les placer dans la cavité de la dinde.
7. Mettre la dinde au four, à découvert et réduire immédiatement la température à 350 °F (la réduction de la température aide à sceller le jus et à rendre la peau croustillante sans la brûler.)
8. Faire rôtir pendant 20 minutes.
9. Retirer du four et couvrir de papier d'aluminium. Retourner au four et faire rôtir pendant 2,5 heures à 350 °F.
10. Retirer la dinde du four, soulever le papier d'aluminium et verser le liquide de la rôtissoire (jus et matières grasses) sur la dinde.
11. Vérifier la température au centre de la cuisse et s'assurer que la pointe du thermomètre ne touche pas l'os. La dinde est cuite lorsque la température interne est de 180 °F. Si elle n'est pas

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

cuite, la couvrir de papier d'aluminium, la remettre au four et vérifier la température toutes les 15 minutes.

12. Lorsqu'elle est cuite, la retirer du four, soulever le papier d'aluminium, verser le liquide sur la dinde, puis retourner le papier d'aluminium pour la couvrir et laisser reposer 20 minutes avant de servir.

13. Pour découper la dinde, à l'aide d'un couteau tranchant, retirer d'abord les cuisses et les ailes en plaçant la pointe du couteau dans l'articulation, puis couper la viande de la poitrine en commençant par le haut de la volaille et en coupant vers la base.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Pommes de terre fouettées d'Emily Lycopulus

Non compris dans votre panier :

- Sel de mer
- Beurre

Ingrédients :

- 5 lb de pommes de terre pelées et hachées
- 2 c. à thé de sel de mer
- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de bouillon de poulet (voir les directives pour la préparation)

Directives de cuisson :

1. Ajouter les pommes de terre dans une grande casserole (il ne faut pas que les pommes de terre dépassent $\frac{3}{4}$ de la pleine capacité, ajuster au besoin.)
2. Couvrir complètement les pommes de terre d'eau et saupoudrer de sel de mer.
3. Mettre la casserole à feu vif et porter à ébullition.
4. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres et se défassent en morceaux lorsqu'on les pique avec une fourchette.
5. Égoutter et remettre dans la casserole.
6. Ajouter le beurre et le bouillon de poulet.
7. À l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'un batteur à main, fouetter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient lisses.
8. Déguster!

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Légumes rôtis aux herbes d'Emily Lycopulus

Non compris dans votre panier :

- Miel ou cassonade

Ingrédients :

- ½ emballage d'herbes pour la volaille (fournies dans votre panier)
- ½ tasse de bouillon de poulet (voir les directives pour la préparation)
- ¼ tasse de miel ou de cassonade
- 3 mandarines, zeste et jus
- 3 lb de carottes, pelées et hachées
- 2 lb de betteraves pelées et hachées
- 2 gros oignons, pelés et coupés en quartiers

Directives de cuisson :

1. Tenir la tige des herbes par la pointe et passer vos doigts le long de la tige pour enlever facilement les feuilles.
2. Hacher finement les herbes.
3. Ajouter les herbes dans un grand bol avec le bouillon chaud, le miel, le zeste et le jus de mandarines. Bien mélanger.
4. Ajouter les oignons, les carottes et les betteraves dans le bol. Mélanger pour enrober les légumes dans le mélange d'herbes.
5. Couvrir une plaque de cuisson de papier parchemin. Étaler les légumes sur la plaque et gratter le bol en versant le mélange d'herbes au miel sur les légumes.
6. Faire rôtir pendant 45 à 50 minutes.
7. Si vous faites cuire les légumes en même temps que votre dinde, vous pouvez les placer sur la grille sous la dinde.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Salade de betteraves et de mandarines d'Emily Lycopolus

Non compris dans votre panier :

- Huile d'olive
- Laitues
- Vinaigre
- Moutarde de Dijon
- Miel
- Sel de mer et poivre
- Papier parchemin

Ingrédients de la salade :

- 3 grosses betteraves
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 tasses de laitues
- 4 mandarines

Ingrédients de la vinaigrette :

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon granuleuse
- 1 c. à soupe de miel
- Sel de mer et poivre au goût

Directives de cuisson :

1. Préchauffer le four à 375 °F et préparer une plaque de cuisson avec du papier parchemin.
2. Peler et trancher les betteraves en petits quartiers ou en cubes d'environ ½ pouce d'épaisseur. Déposer sur la plaque de cuisson préparée et arroser de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Bien mélanger pour bien enrober d'huile et étaler uniformément sur la plaque.
3. Faire cuire de 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'on puisse facilement percer les betteraves à l'aide d'une fourchette. Retirer du four et laisser refroidir. **Remarque** : Cette étape peut être faite une journée à l'avance.
4. Placer les betteraves dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à ce que vous soyez prêt à assembler la salade.
5. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à ce qu'ils soient lisses et mélangés.
6. Ajouter les laitues dans un bol et verser le quart de la vinaigrette sur celles-ci, bien mélanger en les enrobant uniformément.
7. Peler et couper les mandarines en segments.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

8. Garnir la salade de betteraves rôties et de segments de mandarines. Arroser généreusement du reste de la vinaigrette et servir immédiatement.
9. Une fois la salade préparée, il vaut mieux la déguster le jour même. **Remarque** : Les légumes-racines et la vinaigrette se conserveront séparément dans des contenants hermétiques jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Soupe aux dumplings avec des restes de dinde d'Emily Lycopolus

Non compris dans votre panier :

- Huile d'olive
- Sel de mer
- 1 branche de céleri
- Farine
- Poudre à pâte
- Œuf
- Jus de citron

Ingrédients du bouillon maison :

- 1 carcasse et os de dinde
- 2 oignons
- 4 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sel de mer
- Restes de viande de dinde

Ingrédients des dumplings :

- 2 tasses de farine tout usage
- 2 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1 tasse de beurre
- 1 œuf
- 2 c. à thé de jus de citron
- ½ tasse d'eau

Directives de cuisson du bouillon maison :

1. Placer la carcasse et les os de dinde dans une grande marmite à soupe.
2. Couper un oignon en deux et ajouter l'oignon et 1 carotte dans la casserole.
3. Si vous avez des restes de pelures de légumes, d'herbes ou de légumes, les ajouter également.
4. Remplir la casserole d'eau en laissant 3 pouces d'espace dans le haut. Couvrir et porter à ébullition.
5. Faire bouillir pendant 5 minutes, puis réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 6 heures ou jusqu'à 24 heures.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

6. Retirer du feu et laisser refroidir le bouillon.
7. Filtrer le bouillon dans un grand bol et jeter les os et les légumes cuits.
8. Peler et couper en dés le reste de l'oignon, des carottes et du céleri. Déposer au fond d'une casserole de taille moyenne et ajouter l'huile d'olive. Mettre à feu moyen et remuer pendant que les légumes grésillent. Faire revenir pendant 2 minutes, saupoudrer de sel de mer et faire revenir 2 minutes de plus jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
9. Verser 6 tasses de bouillon de dinde et la viande de dinde hachée et couvrir la casserole. Porter à ébullition à feu moyen-élevé et faire cuire pendant 10 minutes.
10. Pendant la cuisson de la soupe, mélanger les dumplings.

Remarque : Vous utilisez une mijoteuse? Sinon, placer les os, l'oignon, la carotte et les restes de légumes et les herbes dans une grande mijoteuse. Remplir d'eau et régler à basse température. Faire cuire de 12 à 24 heures.

Directives de cuisson des dumplings :

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel de mer.
2. À l'aide de deux couteaux, couper le beurre jusqu'à ce que le mélange ressemble à de la farine d'avoine grossière ou que le beurre ait environ la taille d'un pois.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble l'œuf et le jus de citron jusqu'à ce qu'ils soient mousseux et bien mélangés. Verser ce mélange dans le mélange de farine avec l'eau.
4. À l'aide de vos mains ou d'une cuillère en bois, mélanger délicatement pour former une pâte molle et collante.
5. Retirer le couvercle de la casserole de soupe de dinde. Verser une grande cuillerée de pâte dans la soupe, répéter l'opération avec le reste de la pâte en couvrant le dessus avec les dumplings. Couvrir la soupe et régler une minuterie pendant 15 minutes. NE PAS PIQUER! Laisser la soupe continuer à mijoter et faire cuire les dumplings.
6. Retirer du feu et servir immédiatement.
7. La soupe, une fois assemblée et cuite, doit être dégustée dans les trois jours et peut être conservée dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Remarque : Les restes de bouillon peuvent être divisés et congelés dans des récipients hermétiques ou des sacs ziplock (mes préférés) et congelés jusqu'à six mois, ou conservés au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à deux semaines.

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186