MÉDECINE CULINAIRE

ATELIERS CULINAIRES

Jeudi 19 novembre 2026

3e Journée francophone de Médecine culinaire

École hôtelière de la Capitale, Québec

RECETTES

1. Risotto au potiron et shiitakes croustillants

Risotto au potiron · potiron poêlé · shiitakes croustillants

2. Chimichurri de fanes de carotte

Carottes à fanes · chimichurri · vinaigrette aux pelures de carotte

3. Falafels de pois chiches

Falafels · mayonnaise au jus de pois chiches · navets marinés

4. Rosace multicolore de betterave et huile infusée

Huile infusée à l'ail et au piment · betterave · crème de fromage · vinaigrette aux agrumes

1. RISOTTO AU POTIRON ET SHIITAKES CROUSTILLANTS

Risotto au potiron · potiron poêlé · shiitakes croustillants



Rendement : 4 personnes

SHIITAKES CROUSTILLANTS

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Shiitakes frais, pieds retirés, émincés à 3 mm	~500 ml · ~2 tasses · 140 g	1) Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin. 2) Enrober les shiitakes de l'huile, du tamari, du sirop d'érable et du paprika fumé.
Huile d'olive extra vierge	~27 ml · ~2 c. à s. · 25 g	
Tamari	~9 ml · ~2 c. à t. · 10 g	
Sirop d'érable	~4 ml · ~¾ c. à t. · 5 g	
Paprika fumé doux	~2 ml · ~½ c. à t. · 1 g	
— Cuisson		3) Étaler en une seule couche, sans chevauchement (deux plaques au besoin). 4) Enfourner 20 à 25 min en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords soient bruns et secs. 5) Refroidir sur grille, à découvert : les shiitakes croustillent en refroidissant.

RISOTTO

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Bouillon de légumes	1 L · 4 tasses · 1000 g	1) Porter à frémissement. Maintenir chaud. Tout le bouillon ne sera pas forcément utilisé.
Beurre non salé, froid, en dés (base)	~11 ml · ~2 c. à t. · 10 g	2) Dans une casserole large, fondre le beurre et l'huile 1 min à feu doux.
Huile d'olive extra vierge (base)	15 ml · 1 c. à s. · 14 g	
Oignon blanc, ciselé	~55 ml · ~¼ tasse · 35 g	3) Ajouter et suer 1 min sans coloration.
Potiron, épluché, en cubes de 1 cm	~300 ml · ~1¼ tasse · 180 g	4) Ajouter et dorer 1 min en enrobant les cubes de matière grasse.

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Riz Carnaroli	~180 ml · ~¾ tasse · 160 g	5) Passer à feu moyen. Ajouter le riz et le sel. Nacrer 2 min en remuant : les grains doivent être luisants et translucides.
Sel fin	~1 ml · ¼ c. à t. · ~1,5 g	
Vin blanc sec	75 ml · 5 c. à s. · 75 g	6) Mouiller et réduire à sec.
— Cuisson		7) Mouiller à hauteur de bouillon chaud. Cuire 18 à 20 min en remuant sans cesse ; remouiller à hauteur dès que le liquide est presque absorbé : le riz doit toujours rester humide. 8) Vérifier la cuisson : le riz doit être ***al dente*** ; un grain coupé en deux montre un petit filament blanc au centre.
Beurre non salé, froid, en dés (mantecatura)	~20 ml · ~4 c. à t. · 18 g	9) Hors du feu, incorporer énergiquement le beurre, puis l'huile, puis le parmesan. Cela se nomme **mantecatura** en italien. 10) Rectifier l'assaisonnement.
Huile d'olive extra vierge (mantecatura)	~70 ml · ~4½ c. à s. · 64 g	
Parmigiano Reggiano, râpé fin	~110 ml · ~½ tasse · 35 g	

FINITION ET DRESSAGE

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Huile d'olive extra vierge	15 ml · 1 c. à s. · 14 g	1) Chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif.
Potiron, épluché, en cubes de 1 cm	~70 ml · ~⅓ tasse · 42 g	2) Poêler 4 min avec le thym et l'ail, jusqu'à coloration. 3) Retirer le thym et l'ail.
Thym frais	2 brins	
Ail, écrasé en chemise	1 gousse	
— Dressage		4) Répartir le risotto dans 4 assiettes creuses chaudes. 5) Parsemer de potiron poêlé. Coiffer de shiitakes croustillants.
Vinaigre de xérès	QS	6) Arroser d'un trait. Servir aussitôt.

NOTES

Al dente *: « sous la dent », en italien. Le grain est cuit à cœur, mais offre encore une légère résistance sous la dent, sans être crayeux ni pâteux.*

Le geste critique est la ***mantecatura*** *: beurre froid et huile incorporés énergiquement hors du feu. C'est cette émulsion, et non une crème, qui donne au risotto son onctuosité. L'évaporation varie selon la casserole : mouiller par petites quantités et garder du bouillon chaud à portée.*

Le sel est un plancher ; le tamari et le parmesan apportent le reste.

2. CHIMICHURRI DE FANES DE CAROTTE

Carottes à fanes · chimichurri · vinaigrette aux pelures de carotte



Rendement : 4 personnes

VINAIGRETTE AUX PELURES DE CAROTTE ET GRAINES DE TOURNESOL TORRÉFIÉES

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Carottes à fanes, entières	8 pièces	1) Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). 2) Retirer les fanes et les réserver pour le chimichurri. Laver et éplucher les carottes ; réserver les carottes pour le montage.
Pelures de carotte (des 8 carottes), bien lavées	~250 ml · ~1 tasse · 50 g	3) Essorer. Étaler sur une plaque et rôtir 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches et légèrement dorées.
Graines de tournesol décortiquées	~13 ml · ~1 c. à s. · 8 g	4) Torréfier à sec dans une poêle, avec celles de la finition, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Laisser refroidir.
Jus de carotte frais (~80 g de carottes)	20 ml · 4 c. à t. · 20 g	5) Au mélangeur, mixer les pelures rôties, les graines, le jus, l'huile, le vinaigre, le miel, la moutarde, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à texture lisse et légèrement épaisse. 6) Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais.
Huile d'olive extra vierge	~13 ml · ~2½ c. à t. · 12 g	
Vinaigre de cidre	4 ml · ~¾ c. à t. · 4 g	
Miel	~1,5 ml · ~¼ c. à t. · 2 g	
Moutarde de Dijon	2 ml · ~½ c. à t. · 2 g	
Cumin moulu	~2,5 ml · ½ c. à t. · ~1,2 g	
Sel fin	— · 2 pincées · ~0,6 g	
Poivre noir, moulu	QS	

CHIMICHURRI DE FANES DE CAROTTE (FARCE)

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Fanes de carotte (feuilles et tiges tendres)	~500 ml · ~2 tasses · 70 g	1) Blanchir les fanes dans de l'eau salée bouillante pendant 30 secondes, puis plonger immédiatement dans de l'eau glacée. Égoutter et réserver.
Eau salée bouillante (blanchiment)	QS	

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Eau glacée	QS	
Persil plat frais, feuilles	~250 ml · ~1 tasse · 20 g	2) Laver et bien égoutter le persil. 3) Au robot culinaire, hacher les fanes, le persil, les câpres et l'ail.
Câpres, égouttées	10 ml · 2 c. à t. · 10 g	
Ail, pelé	— · 1½ gousse · ~6 g	
Huile d'olive extra vierge	15 ml · 1 c. à s. · 14 g	4) Ajouter l'huile, le vinaigre, le jus de citron, les flocons de piment, le sel et le poivre. 5) Mélanger jusqu'à texture homogène mais encore légèrement rustique. 6) Rectifier l'assaisonnement. Réserver au frais jusqu'au service.
Vinaigre de vin rouge	8 ml · ~1½ c. à t. · 8 g	
Jus de citron frais	4 ml · ~¾ c. à t. · 4 g	
Flocons de piment	~3 ml · ~½ c. à t. comble · 1,5 g	
Sel fin	— · 2 pincées · ~0,6 g	
Poivre noir, moulu	QS	

MONTAGE ET DRESSAGE

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Carottes épluchées (réservées)	8 pièces	1) Cuire à la vapeur 6 à 8 min selon leur grosseur, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore fermes*. 2) Fendre sur la longueur. Farcir de chimichurri. 3) Napper de vinaigrette.
Graines de tournesol torréfiées	QS	4) Garnir de graines de tournesol, d'herbes fraîches et de fleurs comestibles.
Herbes fraîches	QS	
Fleurs comestibles	QS	

NOTES

Toute la carotte sert : les fanes deviennent la farce, les pelures la vinaigrette, la chair le support. Le rôtissage sèche les pelures et développe des notes grillées ; mixées avec les graines torréfiées, elles donnent à la vinaigrette son corps sans épaississant.

Le blanchiment éteint la légère amertume des fanes. Le geste critique : hacher le chimichurri par pulsations pour qu'il reste rustique.

**Il faut absolument arrêter la cuisson des carottes quand la pointe du couteau rencontre encore une légère résistance. Trop cuites, elles s'affaissent sous la farce.*

3. FALAFELS DE POIS CHICHES

Falafels · mayonnaise au jus de pois chiches · navets marinés



Rendement : 4 personnes

NAVETS MARINÉS

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Navets blancs, pelés, tranchés très finement	~450 ml · ~2 tasses · 250 g	1) Répartir dans des contenants propres.
Vinaigre de riz	90 ml · 6 c. à s. · 90 g	2) Chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et la coriandre juste assez pour dissoudre. 3) Verser sur les navets. Laisser refroidir, puis réfrigérer au moins 1 h.
Eau	90 ml · 6 c. à s. · 90 g	
Sucre granulé	~55 ml · ~¼ tasse · 45 g	
Sel fin	~7,5 ml · 1½ c. à t. · 9 g	
Graines de coriandre (facultatif)	~3 ml · ~¾ c. à t. · ~1,5 g	

FALAFELS

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Pois chiches cuits, bien égouttés (1 boîte de 540 ml ; réserver le jus pour la mayonnaise)	~375 ml · ~1½ tasse · 250 g	1) Au robot, mixer par pulsations les pois chiches, l'oignon, l'ail, le persil, les épices, le sel et le poivre : garder une texture légèrement granuleuse.
Oignon, haché	~70 ml · ~⅓ tasse · 45 g	
Ail, haché	— · 1 gousse · ~4 g	
Persil plat frais, haché	15 ml · 1 c. à s. · 4 g	
Cumin moulu	~3 ml · ~¾ c. à t. · 1,5 g	
Coriandre moulue	~2 ml · ~½ c. à t. · ~1 g	
Paprika doux	~2 ml · ~½ c. à t. · ~1 g	
Sel fin	~2 ml · ⅓ c. à t. · ~2 g	
Poivre noir, moulu	QS	
Farine de pois chiches	~40 ml · ~2½ c. à s. · 18 g	2) Incorporer progressivement, jusqu'à ce que la pâte se façonne sans devenir sèche.

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
— Façonnage		3) Étaler sur une plaque tapissée de papier parchemin, sur ~1,5 cm d'épaisseur. 4) Réfrigérer 15 à 20 min pour raffermir (préparer la mayonnaise pendant ce temps). 5) Former des disques à l'emporte-pièce de 4 cm (~16 pièces). Rassembler les retailles, les abaisser de nouveau et détailler.

MAYONNAISE AU JUS DE POIS CHICHES (AQUAFABA)

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Jus de pois chiches (aquafaba), bien froid	8 ml · ~1½ c. à t. · 8 g	1) Dans un récipient étroit, mixer au pied mélangeur l'aquafaba, la moutarde et le jus de citron.
Moutarde de Dijon	1,5 ml · ~¼ c. à t. · 1,5 g	
Jus de citron frais	4 ml · ~¾ c. à t. · 4 g	
Huile de canola	50 ml · 3 c. à s. + 1 c. à t. · 46 g	2) Ajouter en filet très lent sans cesser de mixer, jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse.
Sel fin	— · 1 pincée · ~0,3 g	3) Assaisonner. Réserver au froid jusqu'au service.
Poivre noir, moulu	QS	

CUISSON ET DRESSAGE

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Huile de canola, pour la cuisson	QS	1) Cuire les falafels par lots dans une fine couche d'huile à feu moyen, 3 à 4 min par face, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et chauds à cœur. Ne pas surcharger la poêle.
— Dressage		2) Servir 4 falafels chauds par personne avec la mayonnaise et les navets marinés bien égouttés.
Micro-pousses	QS	3) Garnir.

NOTES

Le jus de cuisson des pois chiches remplace le jaune d'œuf : ses protéines solubles stabilisent l'émulsion. Le pied mélangeur a besoin d'un volume minimal pour prendre : ne pas réduire cette quantité. Elle se conserve au froid, dans un contenant propre.

La farine est indicative : l'humidité des pois chiches varie. Faire un essai de cuisson avec 2 ou 3 pièces avant de détailler toute la plaque ; si elles s'effritent, ajouter un peu de farine.

VARIATIONS

Cuisson au four : badigeonner les disques d'huile et cuire à 200 °C (400 °F) 18 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, sans surcharger la plaque.

4. ROSACE MULTICOLORE DE BETTERAVE ET HUILE INFUSÉE

Huile infusée à l'ail et au piment · betterave · crème de fromage · vinaigrette aux agrumes



Rendement : 4 personnes

BETTERAVES

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Betterave rouge, petite, non épluchée	2 pièces	1) Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). 2) Déposer les betteraves rouges et jaunes entières, non épluchées, directement sur la grille du four, en les espaçant. Placer une plaque sur la grille du dessous pour recueillir le jus d'écoulement lors de la cuisson. 3) Cuire 45 à 60 min selon leur taille, jusqu'à ce qu'un couteau entre facilement. 4) Laisser tiédir, peler, puis refroidir complètement.
Betterave jaune, petite, non épluchée	2 pièces	
Betterave Chioggia, petite	2 pièces	5) Réserver crue : la Chioggia perd ses anneaux à la cuisson.

HUILE INFUSÉE À L'AIL ET AU PIMENT

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Huile d'olive extra vierge	75 ml · 5 c. à s. · 69 g	1) Chauffer doucement dans une petite casserole.
Ail, pelé, tranché	— · 2 gousses · ~8 g	2) Ajouter l'ail et le piment. Maintenir à feu très doux 10 à 15 min, sans laisser brunir l'ail. 3) Retirer du feu, laisser infuser quelques minutes, puis filtrer. 4) Refroidir rapidement. Conserver au réfrigérateur et utiliser rapidement (ail dans l'huile).
Piment fort frais, épépiné, tranché	— · ½ petit piment · ~3 g	

CRÈME AU FROMAGE FRAIS ET AUX HERBES

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Fromage à la crème nature ou fromage de chèvre frais	60 ml · 4 c. à s. · 60 g	1) Mélanger le fromage, le yogourt, le jus de citron, l'ail et la ciboulette. 2) Assaisonner. La texture doit être assez ferme pour être pochée sans couler. 3) Réfrigérer.
Yogourt grec nature, bien égoutté	20 ml · 4 c. à t. · 20 g	
Jus de citron frais	2 ml · ~½ c. à t. · 2 g	
Ail, finement râpé	— · ½ gousse · ~2 g	
Ciboulette fraîche, ciselée	~20 ml · ~4 c. à t. · 4 g	
Sel fin	— · 1 pincée · ~0,3 g	
Poivre noir, moulu	QS	

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
Jus d'orange frais	10 ml · 2 c. à t. · 10 g	1) Fouetter tous les ingrédients ensemble.
Jus de citron frais	10 ml · 2 c. à t. · 10 g	
Jus de pamplemousse frais	10 ml · 2 c. à t. · 10 g	
Miel	4 ml · ~¾ c. à t. · 6 g	
Moutarde de Dijon	2 ml · ~½ c. à t. · 2 g	
Vinaigre de vin blanc	2 ml · ~½ c. à t. · 2 g	
Sel fin	— · 1 pincée · ~0,2 g	
Poivre noir, moulu	QS	

TAILLE, ROSACES ET MONTAGE

INGRÉDIENTS	VOLUME/POIDS	PROCÉDURE
— Taille		1) À la mandoline réglée à 1-2 mm, avec protège-main, tailler les betteraves cuites en rondelles régulières. Garder les couleurs séparées pour éviter les transferts. 2) Peler les Chioggia crues, les tailler très finement et les mariner 10 min dans la vinaigrette aux agrumes. Bien égoutter.
— Rosaces		3) Enrouler quelques tranches sur elles-mêmes, puis ajouter les suivantes autour pour former une petite fleur de 4-5 cm, en mélangeant rouge, jaune et Chioggia. Préparer 8 rosaces, soit 2 par personne.
Mini craquelins neutres, 4-5 cm	8 pièces	4) Déposer 8 à 10 g de crème aux herbes sur chaque craquelin, idéalement à la poche munie d'une douille unie. 5) Poser une rosace au centre.
Huile infusée à l'ail et au piment	QS	6) Ajouter quelques gouttes d'huile infusée, une pincée de fleur de sel, un tour de poivre, une micro-pousse et, au goût, un peu de zeste de citron.
Fleur de sel	QS	
Poivre noir, fraîchement moulu	QS	
Micro-pousses	8 pièces	
Zeste de citron (facultatif)	QS	
— Service		7) Disposer sur un plateau froid, en les espaçant. Servir frais, peu après le montage, pour que les bases restent croustillantes.

NOTES

La Chioggia reste crue pour garder ses anneaux ; la courte marinade dans la vinaigrette aux agrumes l'assouplit assez pour qu'elle s'enroule. Les rondelles cuites, elles, se plient sans casser si elles ne dépassent pas 2 mm.

Cuire les betteraves et préparer la crème à l'avance ; tailler et former les rosaces le jour du service. L'huile infusée donne plus que les 4 personnes n'en demandent : l'infusion exige un volume minimal pour couvrir l'ail.

VARIATIONS

Sans gluten : remplacer le craquelin par une rondelle de concombre épaisse, bien épongée.