



Recette présentée par:

Merlin, Zoé, Liam,

et Nolhan R. 6G6

La poutine québécoise

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

Pommes de terre 8

Cheddar râpé 100g

Pour la sauce brune:

Bouillon de bœuf 10cl

Farine de blé 4 c. Café

Beurre 4 c. Café

Oignons haché 1 c. Café

Ail en poudre 0,5 c. Café

La préparation 10 min

La cuisson 15 min

Repos 30 min

On peut remplacer si on veut la sauce brune par de la sauce barbecue.

RECETTE

- 1.Éplucher les pommes de terre puis coupez-les en grosses frites régulières.
- 2.Faites-les tremper dans un grand saladier d'eau froide pendant environ 30 minutes
- 3.Dans une casserole, faites suer l'oignon haché avec le beurre.
- 4.Quand celui-ci devient mousseux, ajoutez la farine et remuez quelques minutes.
- 5.Versez progressivement le bouillon (à température ambiante) en fouettant bien.
- 6.Ajoutez l'ail.
- 7.Maintenez la sauce brune obtenue au chaud.
- 8.Égouttez les frites et séchez-les bien avec un torchon propre.
- 9.Faites chauffer la friteuse et faites cuire les frites jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et
- 10.croustillantes.
- 11.Déposez-les sur du papier absorbant avant de les répartir dans des bols.
- 12.Parsemez immédiatement de cheddar râpé, nappez de sauce brune, dégustez !

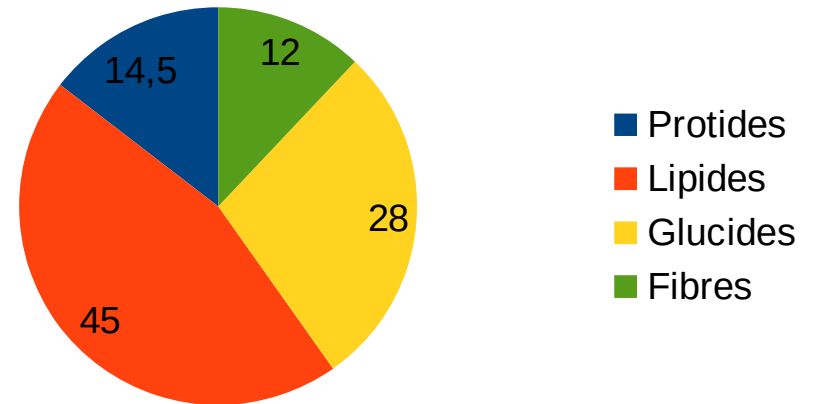
Petite histoire du plat:

La poutine, est un plat québécois, née dans les années 50 à Drummondville dans le restaurant Roy Jucep. Enfin c'est l'histoire la plus répandue parce que trois restaurant se disputent l'invention de la poutine entre Le lutin qui rit, la Petite vache puis le restaurant Roy Jucep .

La poutine traditionnelle, se compose de Pomme(s) de terre, Cheddar râpé et pour la sauce brune, bouillon de bœuf, farine de blé, beurre, Oignon(s) haché(s), ail en poudre.

Pendant longtemps la poutine était ridiculiser et utilisé pour représenter de manière caricaturale, voire péjorative, la société québécoise, aujourd'hui la poutine est devenue célèbre Et il y a même une fête national au Canada et au U.S.A la poutine est plus du tout ridiculisée .

Apports en nutriments: en %



Énergie apportée:



Peu



Bien



Beaucoup



Trop