

# Imagine

COOKBOOK  
LIVRE DE RECETTES



CAMPUS CANADA

sodexo\*

Copyright © 2021 by Sodexo Canada  
Recipes copyright © 2021 by individual submissions  
Recipes are chef tested.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, without the prior written consent of Sodexo Canada.

Design: Mona Law  
Photography: Aymeric Halbmeier, Koralie Woodward  
Art direction: Anna Nguyen, Leanne English, Mona Law  
Prop styling: Aymeric Halbmeier, Yanick Perrin, Hugo Dupuy  
Props: Aymeric Halbmeier, Yanick Perrin, Hugo Dupuy  
Dish preparation: Aymeric Halbmeier, Yanick Perrin, Hugo Dupuy

Editing by Mona Law, Anna Nguyen, Leanne English  
Photography Editing by Aymeric Halbmeier, Koralie Woodward, Mona Law  
Copy Editing by Anna Nguyen, Mona Law  
English Copy Review by Mona Law, Anna Nguyen, Leanne English, Maureen Magcalas  
French Copy Review by Anna Nguyen  
Proofreading by Maureen Magcalas, Anne McFetridge, Mike Pollock  
Indexing by Leanne English

Printed and bound in Canada  
Distributed in Canada by Sodexo Canada

Tous droits réservés © 2021 par Sodexo Canada  
Recettes: tous droits réservés © 2021 par des soumissions individuelles  
Les recettes sont testées par des chefs.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, enregistrée dans un système de récupération ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, sans le consentement écrit au préalable de Sodexo Canada.

Conception: Mona Law  
Photographie: Aymeric Halbmeier, Koralie Woodward  
Direction artistique: Anna Nguyen, Leanne English, Mona Law  
Stylisme alimentaire: Aymeric Halbmeier, Yanick Perrin, Hugo Dupuy  
Accessoires: Aymeric Halbmeier, Yanick Perrin, Hugo Dupuy  
Préparation des plats: Aymeric Halbmeier, Yanick Perrin, Hugo Dupuy

Montage: Mona Law, Anna Nguyen, Leanne English  
Montage photographique par Aymeric Halbmeier, Koralie Woodward, Mona Law  
Rédaction du texte par Anna Nguyen, Mona Law  
Révision de la version anglaise par Mona Law, Anna Nguyen, Leanne English, Maureen Magcalas  
Révision de la version française par Anna Nguyen  
Relecture par Maureen Magcalas, Anne McFetridge, Mike Pollock  
Index par Leanne English

Imprimé et relié au Canada  
Distribué au Canada par Sodexo Canada



**Imagine by Sodexo Campus Canada**  
**Imagine par Sodexo Campus Canada**

---

"When you acknowledge, as you must, that there is no such thing as perfect food, only the idea of it, then the real purpose of striving toward perfection becomes clear: to make people happy, that is what cooking is all about." - Thomas Keller

"Lorsque vous reconnaissez, comme vous devez le faire, qu'il n'existe pas de nourriture parfaite, mais seulement l'idée d'une telle nourriture, alors le véritable objectif de la recherche de la perfection devient clair: rendre les gens heureux, voilà ce qu'est la cuisine." - Thomas Keller

# Table *of contents*

# Table *des matières*

---

## INTRODUCTION / INTRODUCTION

Martin Lapointe	<b>05 - 07</b>	Vice President of Operations / Vice-président opérations
Leanne English	<b>06 - 08</b>	Executive Chef / Cheffe exécutive

## APPETIZERS & LIGHT MEALS / ENTRÉES & REPAS LÉGERS

Overnight Oats	<b>11</b>	Cruau du lendemain
Oatmeal Brown Bread	<b>13</b>	Pain brun à l'avoine
Country Terrine & Baguette	<b>15</b>	Terrine de campagne & baguette
Korean Chili Chicken Wings	<b>17</b>	Ailes de poulet à la sauce chili coréenne
Beet Carpaccio	<b>21</b>	Carpaccio de betteraves
Pizza Knot	<b>23</b>	Torsades de pizza
Pizza à la Sylvia	<b>27</b>	Pizza à la Sylvia
Pumpkin Dip	<b>29</b>	Trempeur à la Citrouille
Jasmine Ginger Beer Iced Tea	<b>31</b>	Thé au jasmin glacé à la bière de gingembre

## SOUPS & SALADS / SOUPES & SALADES

Maritime Seafood Chowder	<b>35</b>	Chaudrée des Maritimes aux fruits de mer
Heirloom Beet, Asparagus and Rotini Salad	<b>39</b>	Salade de rotini, betteraves ancestrales & asperges
Turkey Turkey Waldorf Salad	<b>41</b>	Waldorf & duo de dinde
Zesty Sundried Tomato Quinoa	<b>43</b>	Quinoa aux tomates séchées au soleil relevé
Duck Apple Salad with Yogurt & Blueberry Vinaigrette	<b>45</b>	Salade de canard & pommes avec vinaigrette au yogourt & bleuets
Zoodles & Shrimp Salad	<b>47</b>	Salade de nouilles de courgettes & crevettes
Vegan Caesar Dressing	<b>51</b>	Vinaigrette César végétalienne

## SANDWICHES / SANDWICHES

Tyee Lodge Salmon Burger	<b>55</b>	Burger de saumon Tyee Lodge
Lobster Roll	<b>57</b>	« Lobster Roll »
Debbie's Vegan Veggie Burger with Slaw & Cilantro Lime Hummus	<b>59</b>	Burger végétalien, salade de chou, houmous à la lime & coriandre à Debbie
Bruschetta Chicken Sandwich	<b>63</b>	Sandwich au poulet Bruschetta

---

## MAIN COURSE / PLATS PRINCIPAUX

Vegan Jackfruit Enchiladas with Corn and Black Bean Salad	69	Enchiladas végétaliennes de jacquier avec salade de maïs & haricots noirs
Vegan Beet Wellington	73	Wellington végétalien de betteraves
Garlic Scented Spaghetti Squash with Lentil Bolognese & Roasted Broccoli	77	Courge spaghetti parfumée à l'ail avec bolognaise aux lentilles & brocoli rôti
Traditional Chinese Tomatoes and Scrambled Eggs Stir-Fry	81	Sauté chinois traditionnel aux tomates & oeufs brouillés
Butter Chicken, Basmati Rice & Naan	83	Poulet au beurre, riz basmati & pain naan
Duc Tao Bún Chả Giò - Vermicelle & Spring Roll	85	Bún Chả Giò à Duc Tao - vermicelle & rouleau impérial
Smack Chicken	89	Poulet « Smack »
Moroccan Rubbed Chicken with Citrus Mango Chutney, Herb Potatoes & Grilled Asparagus	91	Poulet aux épices marocaines avec chutney aux agrumes & à la mangue, pommes de terre aux herbes & asperges grillées
Harvey Family Lasagna	93	Lasagne de la famille Harvey
Bergeron Lac-Saint-Jean Meatpie	95	Tourtière du Lac-Saint-Jean des Bergeron
Thịt Kho - Vietnamese Caramelized Pork with Jasmine Rice & Sautéed Green Beans	97	Thịt Kho - Porc caramélisé vietnamien avec riz au jasmin & haricots verts sautés
Tangy Pork Tenderloin	99	Filet de porc acidulé
Mapo Tofu	101	Tofu Mapo
Sea Scallop Wellington with Gouda & Tarragon White Wine Sauce	103	Wellington de pétoncles avec sauce au vin blanc à l'estragon et gouda
Maple Cashew Crusted Salmon	105	Saumon en croûte de noix de cajou à l'érable

## DESSERTS & SWEETS / DESSERTS & SUCRERIES

Cinnamon Rolls	111	Brioches à la cannelle
Chocolate Gravy & Biscuits	113	Sauce au chocolat & biscuits
Lorraine Molasses Cookies	115	Galettes à la mélasse de Lorraine
Grammy's Gingersnaps	117	Biscuits au gingembre de grand-mère
Chocolate Chip, Pecan & Nutella Cookies (a.k.a Santa's Cookies)	119	Biscuits aux pépites de chocolat, pacanes & Nutella (alias Les biscuits du Père Noël)
Truffles	121	Truffes
Vanilla Cupcakes with Chocolate Buttercream	123	Petits gâteaux à la vanille avec crème au beurre au chocolat
Chocolate Cupcakes with Chocolate Buttercream	125	Petits gâteaux au chocolat avec crème au beurre au chocolat
Citrus Almond Cheesecake with Blueberry Compote and Toasted Coconut	127	Gâteau au fromage, amandes & agrumes avec compote de bleuets & noix de coco grillée
Oreo Crusted Dark Chocolate Cheesecake	129	Gâteau au fromage au chocolat noir avec croûte Oreo
Turtle Cheesecake with Candied Pecans, Salted Caramel Sauce & Spun Sugar	130	Gâteau au fromage Turtle avec pacanes confites, sauce au caramel salé & sucre filé
Jumble-Berry Sour Cream Pie (a.k.a Shoe Polish Pie)	131	Tarte à la crème sure & aux baies (alias Tarte au cirage à chaussures)

## SAFETY IS IN THE NUMBERS

133

## L'IMPORTANCE DES CHIFFRES

# Introduction

## A NOTE FROM THE VICE PRESIDENT OF OPERATIONS, EDUCATION CANADA

This cookbook represents something very special for all of those who contributed. Following a culinary competition - we put together earlier this year, we wanted to thank and showcase our talented culinarians from our Sodexo Canada Education segment through this book. It tells a personal story about who they are, what they like, and what they wanted to share. It is dedicated to all the chefs, home chefs, moms, dads, grandparents who have learnt the art of cooking and generously shared with others to enjoy.

I am by no means a chef, but I do appreciate a good meal. I cook for my family and friends because I enjoy sharing with them; it is all about the experience and creating memories. When we sit across a table with people we share not only a meal, we share our life, our knowledge, our passion, and it creates a personal connection. When the food we eat creates a memorable emotion, it enhances the overall experience. It becomes part of it. It's part of the conversation and we still remind each other how amazing the food was - even years later!

Sodexo Canada's Education team is filled with culinary talent, from our chefs to our entire team. Every day we take the time to prepare the best possible culinary experiences for all of the students, faculty, staff, and guests that walk into our dining room, restaurant, or café. It is made with passion and dedication to the art, but especially with love.

We often eat with our eyes and no cookbook is more complete than with beautiful photos. Many of the pictures in this cookbook were taken by our talented corporate Chef Aymeric Halbmeyer and prepared by Chef Yanick Perrin from Université Laval and Chef Hugo Dupuy from Bishop's University. I want to personally thank everyone who submitted a recipe. I also want to congratulate the winners from our first Culinary challenge:

1. Chef Neil Jamieson, York House School
2. Chef Duc Tao, University of New Brunswick, Fredericton
3. Chef Yanick Perrin, Université Laval

We can't wait for you to try their recipes and hopefully create delicious and sensational memories for yourself.

Finally, special thanks to the team who put this cookbook together: Chef Leanne English, Marketing Director Anna Nguyen, and Marketing Manager Mona Law. Without your dedication, vision, and belief in this project, it would not have been possible.

***Now, please enjoy our homage to all the chefs in us.  
Bon appétit!***



A handwritten signature in black ink that reads "Martin Lapointe". The signature is written in a cursive, flowing style.

Martin Lapointe  
Vice President of Operations  
Canada, Education Segment

This cookbook is a collection of recipes from our entire Independent Schools and Higher Education team across Canada that showcases our culinary passion. The recipes are more than just an ingredient list with a set of detailed instructions describing how to prepare something. It's a celebration of the richness of our diverse team through each recipe.

*"Food is our common ground, a universal experience."*

*James Beard*

Food is a powerful vehicle for storytelling that connects us to people and places, bringing friends and families together. Even if you're not a proclaimed "foody" most of us can admit to having special memories in the kitchen or around the table. It may be making Mom's Homemade Strawberry Pie or mixing up Nannie's famous Peanut Butter Balls that spurs a childhood memory and turns an ordinary moment into a bonding one. For some of us, just the smell of a favourite family dish cooking on the stove can bring us back in time to our youth and we can almost taste the anticipation of gathering for a family meal again.

*"Above all—have a good time.  
The pleasures of the table are infinite."*

*Julia Child*

Food is one of the only universal things that really has the power to bring us together. The tie that binds. We should not only be nourished by our foods, we should also enjoy the infinite pleasures of the table, as well as enjoying the entire cooking process from start to finish. It's about sharing, trying out new ideas, and tasting together. It doesn't matter if you're a trained chef or a home cook, we all have the same vision when we cook - to cook good food and make people happy.

*"You don't have to cook fancy or complicated masterpieces—just good food from fresh ingredients."*

*Julia Child*

The goal of this cookbook is to encourage joy in everyday dining through these recipes either at home or in our dining operations across Canada. Food is not only our business, but our greatest pleasure, providing "Quality of Life" through food.

Now let our team take you on a food journey through their signature dishes that tells a story about who we are, where we come from, how we live, and what we believe in.

***So, sharpen your knife skills and let the adventure begin...***

Leanne English  
Executive Chef,  
University of New Brunswick,  
Fredericton, New Brunswick

# Introduction

## NOTE DU VICE-PRÉSIDENT DES OPÉRATIONS, ÉDUCATION CANADA

Ce livre de recettes est très spécial pour tous ceux qui y ont contribué. À la suite d'une compétition culinaire, nous nous sommes réunis plus tôt cette année pour remercier et présenter nos talentueux cuisiniers du segment Éducation de Sodexo Canada dans ce livre. Il raconte une histoire personnelle : qui ils sont, ce qu'ils aiment et ce qu'ils voulaient partager. Il est dédié à tous les chefs, chefs à domicile, mères, pères et grands-parents qui ont appris l'art de cuisiner et qui l'ont généreusement transmis aux autres pour leur en faire profiter.

Je ne suis pas un chef, mais j'apprécie un bon repas. Je cuisine pour ma famille et mes amis parce que j'aime partager avec eux ; tout est dans l'expérience et la création de souvenirs. Lorsque nous sommes assis à une table avec des gens, nous partageons non seulement un repas, mais aussi notre vie, nos connaissances, notre passion, et cela tisse des liens personnels. Lorsque les aliments que nous mangeons créent une émotion mémorable, cela améliore l'expérience globale. Ils en font partie. Les aliments se faufilent dans la discussion et nous nous rappelons toujours à quel point la nourriture était incroyable, même des années plus tard!

L'équipe d'Éducation de Sodexo Canada est remplie de talents culinaires; nos chefs, bien sûr, mais également chacun des membres de notre équipe. Chaque jour, nous prenons le temps de préparer les meilleures expériences culinaires possibles pour tous les étudiants, les professeurs, le personnel et les invités qui entrent dans notre salle à manger, notre restaurant ou notre café. Elles sont fabriquées avec passion et dévouement envers l'art, mais surtout avec amour.

Nous mangeons souvent avec nos yeux et aucun livre de recettes n'est plus complet que celui qui compte de belles photos. Plusieurs des photos de ce livre de recettes ont été prises par notre talentueux chef cuisinier d'entreprise Aymeric Halbmeier et préparées par le chef Yanick Perrin de l'Université Laval et le chef Hugo Dupuy de l'Université Bishop. Je tiens à remercier personnellement tous ceux qui ont soumis une recette. Je tiens également à féliciter les gagnants de notre premier défi culinaire:

1. chef Neil Jamieson, école de York House
2. chef Duc Tao, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton
3. chef Yanick Perrin, Université Laval

Nous avons hâte que vous essayiez leurs recettes et espérons que vous pourrez créer des souvenirs délicieux et sensationnels pour vous-même.

Enfin, merci tout particulièrement à l'équipe qui a assemblé ce livre de recettes : la cheffe Leanne English, Anna Nguyen, directrice du marketing, et Mona Law, gestionnaire du marketing. Sans votre dévouement, votre vision et votre foi en ce projet, il n'aurait pas été possible.

**Maintenant, profitez de notre hommage au chef qui se cache en chacun de nous. Bon appétit!**



*Martin Lapointe*

Martin Lapointe  
Vice-président opérations Canada  
segment de l'éducation

Ce livre de recettes est une collection de recettes provenant de toutes nos écoles indépendantes et de notre équipe d'enseignement supérieur partout au Canada, mettant en valeur notre passion culinaire. Les recettes sont plus qu'une simple liste d'ingrédients avec un ensemble d'instructions détaillées décrivant comment préparer un plat. En fait, chaque recette est une célébration de la richesse de notre équipe diversifiée.

*« La nourriture est notre terrain commun,  
une expérience universelle. »*

*James Beard*

La nourriture est un moyen puissant de raconter des histoires qui nous connectent aux gens et aux endroits, et qui rassemblent les amis et les familles. Il n'est pas nécessaire d'être un "fin gourmet" pour admettre avoir de précieux souvenirs dans la cuisine ou autour de la table. Ces souvenirs peuvent surgir lors de la préparation de la tarte aux fraises maison de notre mère ou des célèbres boules au beurre d'arachide de grand-mère et transformer tout à coup un moment ordinaire en un moment qui tisse des liens. Pour certains d'entre nous, seule l'odeur d'un plat familial favori sur la cuisinière peut nous remémorer des souvenirs d'enfance, et nous pouvons presque savourer l'anticipation de cette réunion pour un repas familial.

*« Surtout, passez du bon temps.  
Les plaisirs de la table sont infinis. »*

*Julia Child*

La nourriture est l'un des langages universels qui a le pouvoir de nous rassembler. Le lien qui unit. Nous devrions non seulement être nourris par nos aliments, mais aussi profiter des plaisirs infinis de la table, ainsi que de tout le processus de préparation, du début à la fin. Il s'agit de partager, d'essayer de nouvelles idées et de goûter ensemble. Peu importe que vous soyez un chef qualifié ou un cuisinier à la maison, nous avons tous la même vision lorsque nous cuisinons: cuisiner de bons aliments et rendre les gens heureux.

*« Vous n'avez pas besoin de cuisiner des chefs-d'œuvre sophistiqués  
ou compliqués, juste de bons plats provenant d'ingrédients frais. »*

*Julia Child*

L'objectif de ce livre de recettes est de stimuler le plaisir des repas au quotidien, grâce à ces recettes, que ce soit à la maison ou dans nos restaurants partout au Canada. La nourriture n'est pas seulement notre secteur d'activités, c'est aussi notre plus grand plaisir, qui procure une meilleure « qualité de vie » par les aliments.

Laissez maintenant notre équipe vous faire découvrir ses plats exclusifs qui racontent qui nous sommes, d'où nous venons, comment nous vivons et en quoi nous croyons.

***Alors, aiguiser vos couteaux et laissez l'aventure commencer...***

Leanne English  
Cheffe exécutive,  
Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton,  
Nouveau-Brunswick



# Appetizers & Light Meals

We begin with a wide range of mouthwatering recipes that can be served as an appetizer or light meal on their own. From overnight oats that offer endless possibilities when it comes to toppings and add-ins to breads that can either be served on their own or paired with other recipes in this book. If you want your guests to have something to talk about from the moment they sit down, you need to try one of these exciting appetizers.

From a chef's point of view, these recipes are easy to execute and contain unfamiliar food pairings that taste amazing.





# Entrées & repas légers

Nous débutons par une vaste gamme de recettes alléchantes qui peuvent être servies seules comme entrées ou comme repas léger. En commençant par le gruau de la veille qui offre des possibilités infinies en matière de garnitures et d'ajout aux pains qui peuvent être servis seuls ou associés à d'autres recettes dans ce livre. Si vous voulez que vos invités aient matière à discussion dès qu'ils s'assoient, vous devez essayer l'une de ces entrées excitantes.

Du point de vue d'un chef, ces recettes sont faciles à exécuter et contiennent des accords alimentaires inhabituels qui ont un goût incroyable.

---



# Overnight Oats

---

**Martin Lapointe**

This is a typical breakfast I prepare the night before after a 12-14 hour fast. It fills me up well and helps me start my day on the right foot. You can also do a smaller snack version and it is also a good snack after a great workout.



## Serves 1

½ cup rolled oats  
1 whole banana  
1 cup of almond milk  
2 round tablespoons of powdered protein  
vanilla or chocolate  
1 teaspoon powdered chocolate

**or**

½ cup rolled oats  
1 whole banana  
½ cup Greek yogurt  
½ cup of almond milk or milk  
1 teaspoon of powdered chocolate

Prepare the night before or 5 hours before eating.

In a bowl, add the rolled oats. In a blender, add all other ingredients and mix. Pour the liquid ingredients in the bowl of rolled oats. Mix all together. Cover and let sit in the refrigerator until the morning or until consumption.

# Gruau du lendemain

---

## Martin Lapointe

C'est un petit déjeuner typique que je prépare la veille après un jeûne de 12 à 14 heures. Il me remplit bien et m'aide à commencer ma journée du bon pied. Vous pouvez également préparer une plus petite portion en guise de collation; c'est aussi une bonne collation après une séance d'entraînement énergétique.

## Donne 1 portion

½ tasse de flocons d'avoine  
1 banane entière  
1 tasse de lait d'amande  
2 c. à soupe combles de protéines en poudre  
à la vanille ou au chocolat  
1 c. à thé de chocolat en poudre

## Ou

½ tasse de flocons d'avoine  
1 banane entière  
½ tasse de yogourt grec  
½ tasse de lait d'amande ou de lait  
1 c. à thé de chocolat en poudre

Préparer la veille ou 5 heures avant de manger.

Mettre les flocons d'avoine dans un bol. Mettre tous les autres ingrédients dans un mélangeur et mélanger. Verser les ingrédients liquides dans le bol de flocons d'avoine. Tout mélanger. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au matin ou jusqu'à la consommation.



# Oatmeal Brown Bread

Anne McFetridge

## Makes 2 loaves

1 cup oatmeal  
(do not use instant or quick cook)  
1/3 cup cornmeal  
1 shredded wheat biscuit  
(the large ones – not mini wheats)  
1 cup molasses  
1 scant tablespoon salt  
3 ½ cups boiling water  
½ cup warm water  
1 tablespoon shortening  
5 teaspoons dry yeast  
½ teaspoon sugar  
6½ - 7 heaping cups of flour

Mix oatmeal, cornmeal, shredded wheat, molasses, salt, and boiling water in a pot. Cook until mixture forms a thin porridge. Remove from heat and stir in shortening. Cool to room temperature.

Dissolve yeast and sugar in ½ cup warm water. Let stand for 5-10 minutes

Stir 1 ½ cups of the flour into the oatmeal mixture. Add yeast and mix. Continue adding flour to make a stiff dough – the amount of flour will depend on how humid it is. Place dough onto lightly floured work surface and knead. Form dough into a ball and place in a well greased bowl and cover with a dish towel. Place in a warm spot and let rise until double in size.

Remove risen dough from bowl onto a lightly floured surface. Knead lightly. Cut dough into two pieces. Place each in a well greased loaf pan. Cover with dish towel and let rise again until dough reaches the top of the pan.

Pre-heat oven to 350 F°. Bake for approximately 1 hour (the bread will be done when the loaf sounds hollow when tapped on top). Remove from oven and butter the top of each loaf while hot.

*This bread is very moist so let cool to “warm” before trying to cut. Enjoy!*



# Pain brun à l'avoine

Anne McFetridge

## Donne 2 pains

1 tasse de farine d'avoine (ne pas utiliser de cuisson instantanée ou rapide)  
½ tasse de semoule de maïs  
1 biscuit Shredded Wheat (les grands – pas les minis)  
1 tasse de mélasse  
1 c. à soupe rase de sel  
3 ½ tasses d'eau bouillante  
½ tasse d'eau chaude  
1 c. à soupe de shortening  
5 c. à thé de levure sèche  
½ c. à thé de sucre  
6½ à 7 tasses de farine bien tassée

Mélanger la farine d'avoine, la semoule de maïs, le Shredded Wheat, la mélasse, le sel et l'eau bouillante dans la casserole. Cuire jusqu'à ce que le mélange forme une bouillie liquide. Retirer du feu et incorporer le shortening. Laisser refroidir à la température ambiante.

Dissoudre la levure et le sucre dans ½ tasse d'eau chaude. Laisser reposer pendant 5-10 minutes.

Incorporer 1 ½ tasse de farine au mélange d'avoine. Ajouter la levure et mélanger. Continuer à ajouter de la farine pour créer une pâte ferme - la quantité de farine dépendra de son degré d'humidité. Déposer la pâte sur une surface de travail légèrement farinée et pétrir. Former une boule et la placer dans un bol bien graissé, puis couvrir d'un linge à vaisselle. Placer dans un endroit chaud et laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de taille.

Retirer la pâte gonflée du bol et la déposer sur une surface légèrement farinée. Pétrir légèrement. Couper la pâte en deux morceaux. Placer chaque morceau dans un moule à pain bien graissé. Couvrir d'un linge à vaisselle et laisser lever à nouveau jusqu'à ce que la pâte atteigne le rebord supérieur du moule.

Préchauffer le four à 350 °F. Cuire au four pendant environ 1 heure (le pain est cuit lorsqu'il sonne creux quand on tape dessus). Retirer du four et beurrer le dessus de chaque pain pendant qu'il est chaud.

***Ce pain est très moelleux alors laissez-le devenir tiède avant d'essayer de le couper. Bon appétit!***

# Country Terrine & Baguette

**Bertrand Gloeckner**

This is a base recipe, where you can add different ingredients to personalize it to accommodate different tastes and add local products. Perfect served with a local salad to make it a balanced appetizer.

**Serves 12**

## **Baguette (makes 2)**

4 cups flour, sifted  
1 ¾ cups water, lukewarm  
1 ¾ teaspoon salt  
2 teaspoon instant yeast

## **Pate de Campagne**

6.6 lbs. pork shoulder  
2 tablespoons salt  
1 ¼ teaspoon black pepper  
1 ¼ teaspoon spices,  
thyme/oregano  
3 bay leaves  
2 tablespoons port wine  
1 tablespoon  
+ 1 teaspoon brandy  
3 eggs  
1 lb. bacon  
1 tablespoon  
+ 2 teaspoons  
peppercorns

## **Baguette**

Pour lukewarm water in mixing bowl and add yeast, sifted flour, and salt. Mix well and knead for 10 minutes. Cover and let dough rise for about 45 minutes or until the volume has doubled. Punch dough down and form 2 loaves. Set on parchment paper and let rise again for 45 minutes. Pre-heat oven to 450 F°. After the 45 minutes, score the loaves and bake in oven for about 20 minutes or until crust is brown.

## **Pate de Campagne**

Slice pork shoulder into strips and place in bowl. Combine salt, pepper, spices, bay leaves, port wine and brandy. Mix well. Cover, and place in fridge overnight to marinate.

Drain marinade off meat and remove bay leaves. On a meat grinder with coarse blade, grind ⅓ of pork shoulder with the most fat content. Using a finer blade, grind another ⅓ pork shoulder. Using a food processor, process the remaining ⅓ pork shoulder until it becomes a meat paste. In a bowl, add all 3 meats, eggs, and peppercorns. Mix until thoroughly incorporated. At this point anything can be added to personalize the terrine to taste. Form a little patty, fry in pan and taste to make sure seasoning is correct. Adjust seasoning if needed.

Pre-heat the oven to 350 F° Line a dutch oven with bacon, making sure the bacon is well over the edge to be able to cover the meat. Pack meat mixture into the lined dutch oven, cover the top with overlapping bacon. Bake for 1 ½ hours.

Remove half the juice from the dutch oven, cover with a plate and add weights on top of the plate. Place in fridge overnight.

## **To assemble**

Next day, unmold pate. Slice and serve with baguette and your choice of local greens.



# Terrine de campagne & baguette

## Bertrand Gloeckner

Il s'agit d'une recette de base, à laquelle vous pouvez ajouter différents ingrédients pour la personnaliser en fonction de vos goûts et ajouter des produits locaux. Parfaite servie avec une salade locale pour en faire un apéritif équilibré.

**Donne 12 portions**

### Baguette (2 unités)

4 tasses de farine tamisée  
1 ¼ tasses d'eau tiède  
1 ¾ c. à thé de sel  
2 c. à thé de levure instantanée

### Pate de Campagne

6,6 lb d'épaule de porc  
2 c. à soupe de sel  
1 ¼ c. à thé de poivre noir  
1 ¼ c. à thé d'épices, thym origan  
3 feuilles de laurier  
2 c. à soupe de porto  
1 c. à soupe + 1 c. à thé de brandy  
3 œufs  
1 lb de bacon  
1 c. à soupe + 2 c. à thé de grains de poivre

### Baguette

Verser l'eau tiède dans un bol à mélanger et ajouter la levure, la farine tamisée et le sel. Bien mélanger et pétrir pendant 10 minutes. Couvrir et laisser lever la pâte pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le volume ait doublé. Dégonfler la pâte et former 2 pains. Déposer sur du papier sulfurisé et laisser lever à nouveau pendant 45 minutes. Préchauffer le four à 450 °F. Après les 45 minutes, strier les pains et cuire au four pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit brune.

### Pate de Campagne

Trancher l'épaule de porc en lanières et les placer dans un bol. Mélanger le sel, le poivre, les épices, les feuilles de laurier, le porto et le brandy. Bien mélanger. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant la nuit pour faire mariner.

Égoutter la marinade de la viande et retirer les feuilles de laurier. Avec la lame grossière du hachoir à viande, hacher ½ de l'épaule de porc en choisissant la portion la plus grasse. À l'aide d'une lame plus fine, hacher une autre ½ de l'épaule de porc. À l'aide d'un robot culinaire, émincer le dernier ½ de l'épaule de porc jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une pâte de viande. Mettre les 3 viandes, les œufs et les grains de poivre dans un bol. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés. À ce stade, tout peut être ajouté pour personnaliser la terrine au goût.

Former une petite galette, faire frire dans la poêle et goûter pour s'assurer que l'assaisonnement est correct. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Préchauffer le four à 350 °F Tapisser un faitout de bacon, en s'assurant que le bacon remonte au-delà du rebord pour pouvoir couvrir la viande. Placer le mélange de viande dans le faitout tapissé, couvrir le dessus de tranches de bacon qui se chevauchent. Cuire au four pendant 1 ½ heure.

Retirer la moitié du jus du faitout, couvrir d'une assiette et ajouter des poids sur l'assiette. Placer au réfrigérateur toute la nuit.

### Pour assembler

Le lendemain, démouler le pâté. Trancher et servir avec de la baguette et votre choix de légumes verts locaux.





*"Good friends,  
good times,  
good food!"*

*« De bons amis, de bons  
moments, de la bonne  
nourriture! »*

**Chef Manager, York House School, Vancouver, British Columbia**  
**Chef gestionnaire à la York House School, Vancouver (Colombie-Britannique)**

1 year and 6 months with Sodexo, 32 years in the industry

Red seal certified chef, Culinary Arts Vancouver Community College

# Neil Jamieson

CHEF MANAGER / CHEF GESTIONNAIRE

## WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

I had an outdoor job and I hated being cold in the winter. I worked in a restaurant at night and loved being hot!! I loved the environment of the kitchen and the team. It was an easy fit. I was always in the kitchen with my mom growing up. It is where I am most comfortable. Every day is a new day in the kitchen and brings changes and challenges. I love that. I also feel this industry keeps you young by working with young people starting in this industry and feeding off their journey and passion.

## WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

Making people happy with the food we create. Getting more passionate about local sustainable food and realizing how important this is. Developing staff that wants to grow in this industry and being rewarded to see them reach their goals.

## IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST?

Michel Jacob is by far the inspirational Chef I have worked under. I was taught the importance of consistency, professionalism, and dedication under him. The restaurant is 30 years old and there are still items on the menu today that is exactly as they were then and you still crave it. Michel helped guide me in so many of my jobs after I left including me going to Sutton Place, Lumiere & Taipei.

## WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS AND/OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?

Working in Taipei was a big accomplishment for me. Being in such a different environment, my first time being a chef and succeeding was rewarding. Also, I was featured in major magazines in Taipei like Vogue, Elle & Playboy. Teaching was very rewarding, seeing students grow and succeed in the industry.

## WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

I have always coached my son's soccer team for the last 12 years and have loved watching the growth of the team to how they play the game now! In my spare time, I love to golf, fish, kayak, hike, and travel. Anything outdoors I am up for. I am a hot tropical beach bum at heart! Being at the beach on a hot day is my happy place always.

## CHEF MANAGER / CHIEF GESTIONNAIRE

1 an et demi avec Sodexo, 32 ans dans l'industrie

Chef certifié Sceau rouge, Arts culinaires au Vancouver Community College

### POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF?

Je travaillais à l'extérieur et je détestais avoir froid l'hiver. Le soir, je travaillais dans un restaurant et j'adorais avoir chaud! J'aimais l'environnement de la cuisine et l'équipe. Cela me convenait parfaitement. J'étais toujours dans la cuisine avec ma mère quand j'étais petit. C'est là que je me sens le plus à l'aise. Chaque jour est un nouveau jour dans la cuisine qui apporte des changements et des défis. J'adore ça. Je pense également que ce secteur permet de rester jeune en travaillant avec des jeunes qui font leurs débuts dans le métier : leur parcours et leur passion continuent de vous inspirer.

### QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?

Rendre les gens heureux grâce à la nourriture que nous préparons. Je me passionne de plus en plus pour l'alimentation locale durable et je réalise à quel point c'est important. Former des employés qui veulent évoluer dans la profession et avoir pour récompense de les voir atteindre leurs objectifs.

### Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

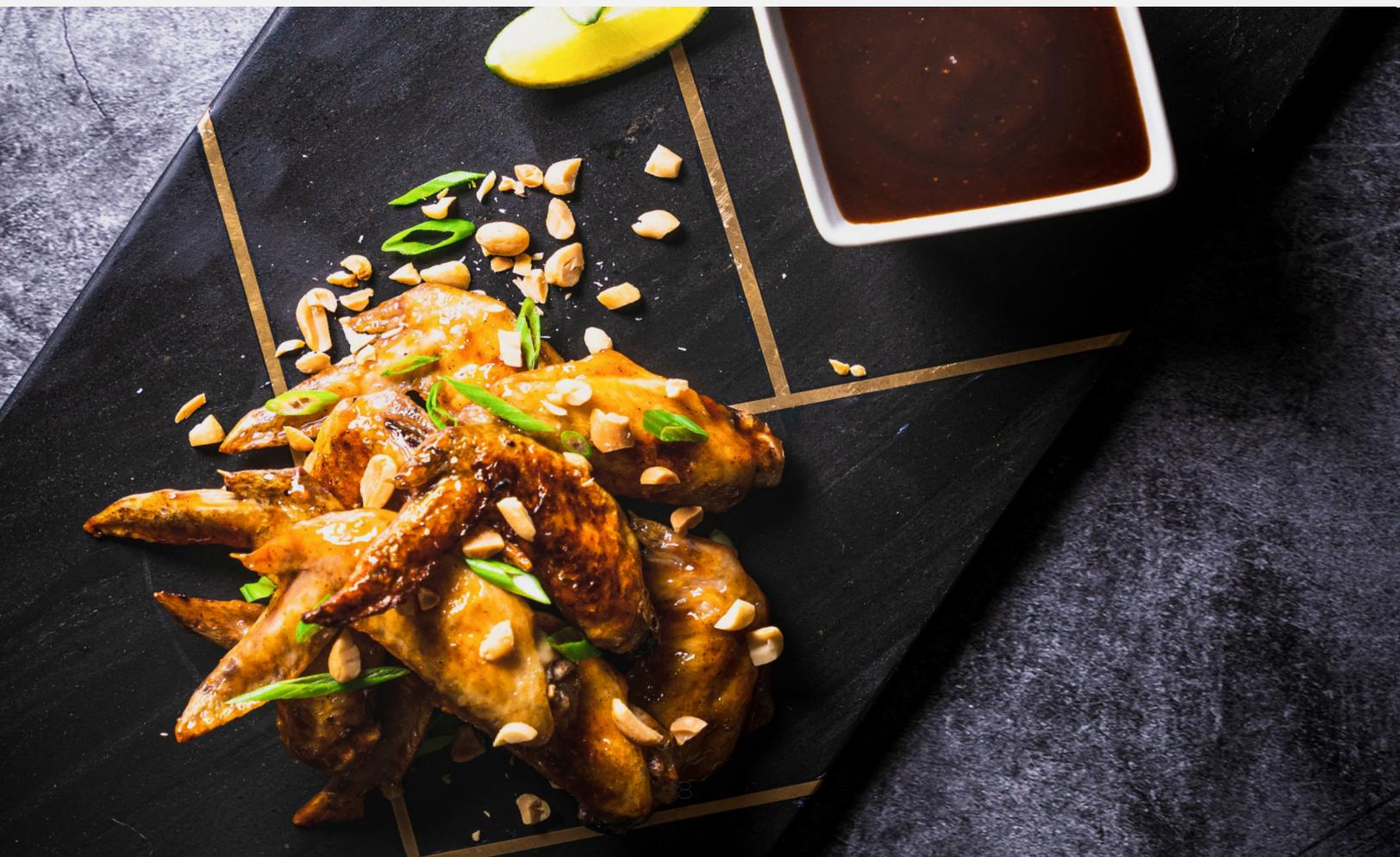
Michel Jacob est de loin le chef le plus inspirant pour lequel j'ai travaillé. Il m'a appris l'importance de la cohérence, du professionnalisme et de l'engagement. Le restaurant a 30 ans et il y a encore aujourd'hui des plats au menu qui sont exactement les mêmes qu'à l'époque – et qui vous donnent tout autant envie. Michel a contribué à me guider dans un grand nombre de mes emplois après mon départ, notamment à Sutton Place, à Lumière et à Taipei.

### QUELS SONT LES ACCOMPLISSEMENTS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

Travailler à Taipei a été une grande réalisation pour moi. Le fait d'être dans un environnement si différent, d'être chef pour la première fois et de réussir a été gratifiant. J'ai également figuré dans de grands magazines de Taipei comme Vogue, Elle et Playboy. Enseigner était très gratifiant, voir les étudiants évoluer et réussir dans l'industrie.

### QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

J'ai toujours été l'entraîneur de l'équipe de football de mon fils au cours des 12 dernières années et j'ai adoré observer la croissance de l'équipe et la façon dont ils jouent aujourd'hui! Pendant mon temps libre, j'aime jouer au golf, pêcher, faire du kayak, de la randonnée et voyager. Je suis toujours partant pour toutes les activités de plein air. Au fond de mon âme, je suis un gars des plages tropicales chaudes! Une plage par une belle journée chaude est toujours mon coin de bonheur.



# Korean Chili Chicken Wings

**Neil Jamieson**

I love Korean food especially spicy, the ingredients all go really well together. You could use sambal Oelek to replace Korean chili paste (Gochujang).

## **Korean chili sauce**

1 cup Korean Chile Paste  
12 garlic cloves, minced  
¾ cup fresh ginger, minced  
½ cup rice vinegar  
1 cup light soy sauce or tamari  
sauce  
¼ cup sesame oil  
½ cup honey

## **Chicken wings**

4 lbs. chicken wings  
(local, fresh)  
1 teaspoon salt  
½ cup rice flour  
½ cup cornstarch

## **Assembly**

½ cup green onions, chopped  
8 sprigs cilantro fresh, chopped  
3 tablespoons lime juice  
3 tablespoons peanuts  
(toasted) crushed

**Serves 4**

## **Korean chili sauce**

In a Vitamix blender, add chili paste, garlic, ginger, and rice vinegar. Mix well for 20 seconds. Add tamari, sesame oil and honey to the chili paste and blend on high speed for 20 seconds. Set aside. Can be made the day before.

## **Chicken wings**

In a pot, add water and salt to cover chicken wings. Bring to a simmer and cook till wings are cooked. Remove and cool in fridge.

## **To Assemble**

Pre-heat deep fryer to 375 F°

Mix corn-starch and rice flour together. Add wings to the mix and coat them well. Knock off any excess flour. Deep fry wings, approximately 3-4 minutes or until crispy and lightly golden brown. Remove and shake off oil. In a stainless-steel bowl, toss wings with the chili sauce. Add the green onions, cilantro, lime juice and peanuts. Serve.

# Ailes de poulet à la sauce chili coréenne

**Neil Jamieson**

J'aime la cuisine coréenne particulièrement épicée. Les ingrédients vont tous très bien ensemble. Vous pouvez utiliser du sambal olek pour remplacer la pâte de chili coréenne (Gochujang).

**Donne 4 portions**

## Sauce chili coréenne

1 tasse de pâte de chili coréenne  
12 gousses d'ail hachées finement  
¾ tasse de gingembre frais haché finement  
½ tasse de vinaigre de riz  
1 tasse de sauce soja légère ou de sauce tamari  
¼ tasse d'huile de sésame  
½ tasse de miel

## Ailes de poulet

4 lb d'ailes de poulet  
(locales, fraîches)  
1 c. à thé de sel  
½ tasse de farine de riz  
½ tasse de fécule de maïs

## Assemblage

½ tasse d'oignons verts hachés  
8 brins de coriandre fraîche hachés  
3 c. à soupe de jus de lime  
3 c. à soupe d'arachides (grillées)  
écrasées

## Sauce chili coréenne

Dans un mélangeur Vitamix, mettre la pâte de chili, l'ail, le gingembre et le vinaigre de riz. Bien mélanger pendant 20 secondes. Ajouter le tamari, l'huile de sésame et le miel à la pâte de chili et mélanger à grande vitesse pendant 20 secondes. Réserver. Peut être préparée la veille.

## Ailes de poulet

Mettre les ailes dans une casserole et les recouvrir d'eau. Ajouter le sel. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les ailes soient cuites. Retirer et laisser refroidir au réfrigérateur.

## Pour assembler

Préchauffer la friteuse à 375 °F.

Mélanger la fécule de maïs et la farine de riz. Ajouter les ailes au mélange et bien les enrober. Éliminer tout excès de farine. Faire frire les ailes, environ 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et légèrement dorées. Retirer et secouer pour enlever l'huile qui reste. Dans un bol en acier inoxydable, mélanger les ailes avec la sauce chili. Ajouter les oignons verts, la coriandre, le jus de lime et les arachides. Servir.

# Beet Carpaccio

## Carpaccio de betteraves

Aymeric Halbmeyer

Serves 4

Donne 4 portions

2-3 small beetroots (any variety, chiogga, red, yellow)  
1-2 tablespoons extra virgin olive oil  
1 tablespoon of lemon juice  
sea salt  
freshly cracked black pepper  
fresh basil leaves

2 à 3 petites betteraves (n'importe quelle variété, chiogga, rouges, jaunes)  
1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge  
1 c. à soupe de jus de citron  
Sel de mer  
poivre noir fraîchement concassé  
feuilles de basilic frais

Shave the beetroot finely, you can also eat the skin if properly cleaned. It's easiest to use a mandolin to do this (watch your fingers!). Lay out the slices on a plate, drizzle with olive oil, lemon juice, and sprinkle on some good quality sea salt, cracked black pepper and basil leaves.

Trancher finement les betteraves; elles peuvent être mangées avec la peau si elles sont bien nettoyées. Il est plus facile d'utiliser une mandoline pour ce faire (attention à vos doigts!). Disposer les tranches dans une assiette, les arroser d'huile d'olive, de jus de citron et les saupoudrer de sel de mer de bonne qualité, de poivre noir concassé et de feuilles de basilic.

### Enjoy.

Add some edible flowers if you feel fancy!

### Savourer.

Ajoutez une fleur comestible si vous vous sentez inspiré!





# Eric Taylor

SOUS CHEF

Sous Chef, St. George's School, Vancouver, British Columbia

11 years with Sodexo  
28 years in the industry  
Red seal certified chef, Northern Lights College, Dawson Creek B.C

## WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

I started cooking just for the family and kind of fell into it. It was high school when I realized that I had a passion to cook. I love being able to make something from nothing and share it with someone.

## WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

I am passionate about teaching kids, where food comes from in this day and age of convenience foods. Teaching kids to cook and empowering them by able to see raw ingredients to cooked product and every step in between.

## IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST?

### WHO AND WHY?

Throughout my career, I've worked with and read about some great chefs. Sadly, it is hard for me to pick just one so I have two chefs. The first one is my High School Chef Brock Paton, for him to see something in me that I didn't even see in myself. To this day I'm still in contact with him. Secondly, I would have to say reading about Anthony Bordain and the no-nonsense way he looked at the kitchen/restaurant business fundamentally changed the way I look at my career to this day.

## WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?

Winning Gold and Silver in many Culinary Competitions throughout High School and College. Winning Top Culinary Student of the year Scholarship from the Vancouver Chef's Association. Travelling to Asia (Malaysia, Thailand, Borneo) with my High School Culinary Team and staying in the jungles of Borneo. Cooking for the Athletes during the Vancouver 2010 Winter Olympics

## WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

Spending time with my wife and kids as well as going camping during summer.

## SOUS-CHEF St. George's School, Vancouver (Colombie-Britannique)

11 ans avec Sodexo  
28 ans dans l'industrie  
Chef certifié Sceau rouge, Northern Lights College, Dawson Creek, C.-B.

### POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF?

J'ai commencé à cuisiner juste pour la famille et c'est ensuite venu naturellement. J'étais à l'école secondaire quand j'ai réalisé que j'avais une passion pour la cuisine. J'adore pouvoir préparer quelque chose à partir de rien et le partager avec quelqu'un.

### QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?

Aujourd'hui plus que jamais, je suis passionné par l'idée de servir les enfants. Leur apprendre à cuisiner et leur faire comprendre d'où viennent les aliments en cette ère de plats pratiques préparés à l'avance. Cela leur permet de voir les ingrédients bruts transformés en produits cuits et toutes les étapes intermédiaires.

### Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

Tout au long de ma carrière, j'ai travaillé avec de grands chefs et j'ai lu beaucoup de choses sur eux. Malheureusement, il est difficile pour moi d'en choisir un seul, alors je choisirai deux chefs. Le premier est le chef de mon école secondaire, Brock Paton, qui a su voir en moi quelque chose que je ne voyais pas moi-même. À ce jour, je suis toujours en contact avec lui. Ensuite, je dois dire que lire l'histoire d'Anthony Bourdain et la façon pragmatique dont il abordait la cuisine et la restauration a fondamentalement changé la façon dont j'envisage ma carrière aujourd'hui.

### QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

J'ai remporté le prix d'or et d'argent dans de nombreux concours culinaires à mon école secondaire et à l'université. J'ai remporté la bourse du meilleur étudiant en cuisine de l'année décernée par la Vancouver Chef's Association.

J'ai voyagé en Asie (Malaisie, Thaïlande, Bornéo) avec l'équipe culinaire de mon école secondaire et ai séjourné dans la jungle de Bornéo.

J'ai cuisiné pour les athlètes lors des Jeux olympiques d'hiver de 2010 à Vancouver.

### QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

Passer du temps avec ma femme et mes enfants et faire du camping en été.

## Pizza Knot / Torsades de pizza

*I like the one my Daughter always says, "Sharing is Caring". I think that is more important more than ever in during the past year.*

*J'aime l'expression que ma fille utilise toujours : « Partager, c'est aimer. » Je pense que c'est plus important que jamais, compte tenu de l'année passée.*



# Pizza Knot

---

## Eric Taylor

This is something I make for the Boys at the Boarding house, it is a regular snack for them. The technique is a basic bread recipe that I've created myself and have used for years. The ingredients are very simple and most people would have in their home kitchens. Especially since Covid has started, many people have started baking and making their own bread at home.

### Dough

3 ¾ lbs. all-purpose flour  
2 tablespoons granulated sugar  
4 ½ tablespoons salt  
1 ½ teaspoons active yeast  
1 liters warm water  
1 cups canola oil

### Assembly

8 cups pizza sauce, prepared  
2 lbs. mozzarella, shredded  
¼ cup poppy seeds

**Makes 24 knots**

### Dough

In a mixing bowl, combine flour and salt together. In a medium-size mixing bowl, combine warm water, sugar, and yeast together and let sit until yeast is foamy.

In a stand mixer using the dough hook (you can also do this by hand) add dry ingredients to the mixing bowl and turn on low speed. Then add the yeast mixture into the dry ingredients. Beat the dough on medium speed adding in more flour or water if needed to form a dough. Knead for 12 minutes or until the dough is elastic and smooth.

Transfer the dough to a large bowl or leave in the mixing bowl. Cover and let rise for at least an hour or until doubled in size. Timing may vary depending on room temperature and/or the weather.

### To assemble

Pre-heat the oven to 350 F°.

Line a baking sheet with parchment paper. Once the dough has doubled in size cut into 4 oz portions. Working with one piece at a time, roll dough into a log shape. Then fold the log in half and put one end of the log into the hole and make a simple knot. Repeat with all dough, spacing 2 inches apart on baking sheet.

Spoon 2 tablespoons of pizza sauce on top of dough knot and sprinkle with shredded mozzarella and poppy seeds. Cover and let rise again until doubled in size, about 1 hour.

Once doubled, bake for 15-20 min. or until golden brown and gooey. Try to resist the temptation of eating one when they come out of the oven. Allow pizza knots to cool before eating.

# Torsades de pizza

---

## Eric Taylor

C'est une recette que je prépare pour les garçons du pensionnat; c'est une collation régulière pour eux. La technique est une recette de pain de base que j'ai créée moi-même et que j'utilise depuis des années. Les ingrédients sont très simples et la plupart des gens les ont dans le garde-manger. Depuis le début de la pandémie de Covid, beaucoup de gens ont commencé à cuisiner et à faire leur pain à la maison.

### Pâte

3 ¾ lb de farine tout usage  
2 cuillères à soupe de sucre granulé  
4 ½ c. à soupe de sel  
1 ½ c. à thé de levure active  
1 L d'eau chaude  
1 tasse d'huile de canola

### Assemblage

8 tasses de sauce à pizza préparée  
2 lb de mozzarella râpée  
¼ tasse de graines de pavot

### Donne 24 torsades

### Pâte

Dans un bol à mélanger, combiner la farine et le sel. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, combiner l'eau chaude, le sucre et la levure, puis laisser reposer jusqu'à ce que la levure soit mousseuse.

Avec un batteur sur socle, mélanger à l'aide du crochet à pâte (vous pouvez également le faire à la main), ajouter les ingrédients secs dans le bol à mélanger et mélanger à basse vitesse. Ajouter ensuite le mélange de levure aux ingrédients secs. Battre la pâte à vitesse moyenne en ajoutant plus de farine ou d'eau si nécessaire pour former une pâte. Pétrir pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit élastique et lisse.

Transférer la pâte dans un grand bol ou laisser dans le bol à mélanger. Couvrir et laisser lever pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de taille. Le moment peut varier en fonction de la température ambiante ou des conditions météorologiques.

### Pour assembler

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Une fois que la pâte a doublé de taille, la diviser en portions de 4 oz. En travaillant avec un morceau à la fois, rouler la pâte en forme de rondin. Ensuite, plier le rondin en deux et insérer une extrémité de celui-ci dans le trou pour ensuite faire un simple nœud. Répéter avec le reste de la pâte, puis déposer sur une plaque à pâtisserie en espaçant de 2 pouces.

Verser 2 c. à soupe de sauce à pizza sur chaque torsade de pâte et saupoudrer de mozzarella râpée et de graines de pavot. Couvrir et laisser lever à nouveau jusqu'à ce que la pâte ait doublé de taille, soit environ 1 heure.

Une fois la pâte ayant atteint le double de son volume, cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les torsades soient dorées et collantes. Le défi : résister à la tentation d'en manger une quand elles sortent du four. Laisser refroidir les torsades de pizza avant de les manger.

# Pizza à la Sylvia

Sylvie Leclair

**Pizza Dough** In a bowl, combine water, yeast, and sugar. Let stand for about 5 minutes or until the mixture is foamy.

In a large bowl, combine flour and salt. Add the yeast mixture to the flour and mix well (I use my food processor for a couple of minutes). Cover the dough with a clean damp cloth and wrap loosely with plastic wrap. Let the dough rise for at least 30 minutes in a warm, draft-free place.

Place the dough on a floured work surface. Knead by hand for about 5 minutes, until dough is smooth, gradually adding the extra ½ cup of flour as needed. Divide into 3 balls, brush with olive oil, place on a baking sheet and cover with plastic wrap and let rise for 1 hour. You can freeze the unused balls.

**To Assemble** Pre-heat oven to 450 F°.

Place pizza stone in oven to heat up, or even better, use your barbecue. Roll out a portion of dough into a disk (+/- 10"-27cm) in diameter on a work surface. Cut a piece of parchment paper to the required size of pizza and sprinkle with cornmeal. Place dough on top and garnish with filling. Sprinkle more cornmeal on hot pizza stone and lay pizza on top. Bake in oven or barbecue for 2-3 minutes and then remove parchment paper- HANDLE CAREFULLY-IT IS HOT AND THE GARNISH COULD DISPLACE. Continue to bake for any additional 8 minutes or until the crust is crisp.

Slide pizza from pizza stone to a cutting board and garnish with olive oil, balsamic vinegar reduction and fresh basil leaves.

Makes 1 Pizza

## Pizza Dough (makes 3 pizzas)

1 tablespoon quick-rising yeast  
1 tablespoon sugar  
1 teaspoon salt  
2 cups warm water  
2 tablespoons olive oil  
4 cups flour + ½ cup for kneading  
cornmeal

## Filling

tomato coulis  
bocconcini, 2 cm  
– or even better: torn for  
di latte  
cherry tomatoes, quartered  
sun-dried tomatoes, sliced  
bacon, cooked  
mozzarella cheese

## Assembly

Nice olive oil  
Balsamic reduction  
Basil leaves



### Pâte à pizza (donne 3 pizzas)

1 c. à soupe de levure rapide  
1 c. à soupe de sucre  
1 c. à thé de sel  
2 tasses d'eau chaude  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
4 tasses de farine + ½ tasse pour  
pétrir  
semoule de maïs

### Garniture

coulis de tomates  
bocconcini, 2 cm – ou mieux encore : di latte  
tomates cerises en quartiers  
tomates séchées au soleil tranchées  
bacon cuit  
mozzarella

### Assemblage

Verser un filet de bonne  
huile d'olive  
Arroser de réduction de  
vinaigre balsamique  
Feuilles de basilic

**Pâte à pizza** Dans un bol, mélanger l'eau, la levure et le sucre. Laisser reposer environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le mélange de levure à la farine et bien mélanger. (J'utilise mon robot culinaire pendant quelques minutes.) Couvrir la pâte d'un chiffon humide propre et envelopper lâchement d'une pellicule plastique. Laisser lever la pâte pendant au moins 30 minutes dans un endroit chaud et sans courants d'air.

Déposer la pâte sur une surface de travail farinée. Pétrir à la main pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit lisse, en ajoutant graduellement la ½ tasse de farine supplémentaire, au besoin. Diviser en 3 boules, badigeonner d'huile d'olive, déposer sur une plaque à pâtisserie, couvrir d'une pellicule plastique et laisser lever pendant 1 heure. Vous pouvez congeler les boules de pâte inutilisées.

**Pour assembler** Préchauffer le four à 450 °F.

Placer la pierre à pizza dans le four pour la faire chauffer, ou mieux encore, utiliser votre barbecue. Rouler une partie de la pâte, sur une surface de travail, en un disque (+/- 10 po ou 27 cm) de diamètre. Couper un morceau de papier parchemin à la taille requise de la pizza et saupoudrer de semoule de maïs. Y déposer la pâte et garnir de garniture. Saupoudrer plus de semoule de maïs sur la pierre à pizza chaude et déposer la pizza sur le dessus. Cuire au four ou au barbecue pendant 2 à 3 minutes, puis retirer le papier parchemin - **MANIPULER AVEC SOIN - LA PIZZA EST CHAUDE ET LA GARNITURE POURRAIT COULER.** Poursuivre la cuisson pendant 8 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que la croûte soit croustillante.

Faire glisser la pizza de la pierre sur une planche à découper et garnir d'huile d'olive, de réduction de vinaigre balsamique et de feuilles de basilic frais.

# Pumpkin Dip

Anne McFetridge

Serves 6

15 oz pure pumpkin (pureed)  
8 oz cream cheese  
1 tablespoon pickled jalapenos, finely chopped +  
3 tablespoon of their juice  
1 cup sour cream  
4 oz diced green chilis, canned  
¼ teaspoon garlic salt  
1 medium tomato, seeded and chopped  
2 ¼ oz ripe olives, sliced  
2 green onions, sliced  
¼ cup red onion, finely chopped  
3 pitas

Combine pumpkin, cream cheese and jalapeno juice in a medium bowl. Spread on serving dish (approximately 8-inch plate/bowl).

Combine sour cream, chilis, jalapenos, and garlic salt. Spread over pumpkin mixture.

Top with diced tomatoes, olives, green onions, and red onion.

Refrigerate for at least 2 hours. Serve with warm pita wedges.



**Donne 6 portions**

15 oz de citrouille (en purée)  
8 oz de fromage à la crème  
1 c. à soupe de jalapenos marinés  
finement hachés + 3 c. à soupe de leur jus  
1 tasse de crème sure  
4 oz de piments verts en dés, en conserve  
¼ c. à thé de sel d'ail  
1 tomate moyenne, épépinée et hachée  
2 ¼ oz d'olives mûres tranchées  
2 oignons verts tranchés  
¼ tasse d'oignon rouge finement haché  
3 pitas

Dans un bol moyen, mélanger la citrouille, le fromage à la crème et le jus de jalapeno. Étendre sur le plat de service (assiette ou bol d'environ 8 pouces).

Mélanger la crème sure, les piments, les jalapenos et le sel d'ail. Étendre sur le mélange à base de citrouille.

Garnir des tomates coupées en dés, olives, oignons verts et oignon rouge.

Réfrigérer pendant au moins 2 heures. Servir avec des quartiers de pita chauds.

# Trempe à la Citrouille



# Jasmine Ginger Beer Iced Tea

**William McFadden**

Our family has always planned an annual driving trip as part of our vacation, and one year while travelling through Georgia, we stopped in an off the road little spot outside of Atlanta and ordered this drink. Actually, it was my youngest son who ordered it when he was about 10. He read the menu and noticed the words iced tea and beer. Of course, there were other words too, but these are the ones that spoke to him. He decided that it is what he wanted (of course it is non-alcoholic), so he said: "I think I'll have a beer".

We all looked at the menu and our family decided to have a round of this "beer", it was great. When we got home, we tried to re-create the drink. It took us awhile, and had a lot of fun, but we eventually got it really close. This is our family version of jasmine ginger beer iced tea. It always brings us back to that great trip and gives us lots of laughs whenever we make it.

I hope you enjoy it.

**Makes 2 Litres**

## Jasmine Tea

12 tablespoons loose leaf black Jasmine Tea  
(We use David's Tea Jasmine Black Pearls  
- 12 individual pearls)  
2 litres boiling water

## Jasmine Tea

Portion the 12 tablespoons of loose leaf tea leaves into tea infuser containers or tea filters and place into a 2 litre pitcher. You can use pre-bagged black Jasmine tea if you prefer.

*Our family experimented with the strength of the tea as a base to find what worked for us. We like a strong black Jasmine tea for the base.*

Boil 2 litres of water and pour into the pitcher with the tea. Let the tea steep – approximately 20 minutes.

Place pitcher of Jasmine tea in the refrigerator to cool – approximately 3 hours. If you wish to speed up the cooling – remove the tea periodically to stir and return to the fridge.

## Assembly

Ice cubes  
Ginger beer or strong ginger ale  
2 lemons  
Pint of blackberries  
(optional - for flavour and garnish if desired)

## To assemble

Add ice cubes to a tall 16 oz glass – fill glass to about 25% full of ice. Pour cold Jasmine tea over ice to about 70% full. Fill glass remainder of the way with ginger beer or strong ginger ale. Garnish with a lemon wedge. Optional – float a couple of blackberries on top of the drink and allow to sink to the bottom – to add another layer to the taste.

*Note: again, our family experimented with the ratio of tea to ginger beer. For us we find 70% tea and 30% beer or ale is a good place to start. You can spice it up with a little bit more ginger beer if preferred.*

# Thé au jasmin glacé à la bière de gingembre

**William McFadden**

Notre famille a toujours planifié un voyage annuel en voiture dans le cadre de nos vacances et, une année, lors d'un voyage dans l'état de Géorgie, nous nous sommes arrêtés dans un petit endroit hors route à l'extérieur d'Atlanta et nous avons commandé cette boisson. En fait, c'est mon plus jeune fils qui l'a commandée alors qu'il avait environ 10 ans. En lisant le menu, il avait remarqué les mots thé glacé et bières. Bien sûr, il y avait aussi d'autres mots, mais ce sont ceux qui ont capté son attention. Il a décidé que c'était ce qu'il voulait (bien sûr, c'est une boisson non alcoolisée), alors il a dit : « Je pense que je vais boire une bière. »

Nous avons tous examiné le menu et toute la famille a décidé d'essayer cette « bière ». C'était génial. Lorsque nous sommes rentrés à la maison, nous avons essayé de recréer la boisson. Cela nous a pris un certain temps. Nous avons eu beaucoup de plaisir à expérimenter et mais nous avons finalement réussi à la reproduire de très près. Voici notre version familiale du thé au jasmin glacé à la bière de gingembre. Cela nous rappelle toujours ce super périple et nous fait rire à chaque fois que nous la préparons.

J'espère que vous l'appréciez.

**Donne 2 litres**

## Thé au jasmin

12 c. à soupe de thé au jasmin noir en feuilles : nous utilisons des perles noires au jasmin de David's Tea (12 perles individuelles)  
2 l d'eau bouillante

## Thé au jasmin

Répartir les 12 c. à soupe de thé en feuilles dans des contenants infuseurs ou des filtres à thé et les placer dans un pichet de 2 litres. Il est aussi possible d'utiliser du thé au jasmin noir en sachets.

*Notre famille a fait des expériences avec la force de l'infusion du thé qui sert de base afin de trouver ce qui fonctionne pour nous. Nous aimons un thé au jasmin noir fort comme base.*

Faire bouillir 2 litres d'eau et versez-la dans le pichet avec le thé. Laisser infuser le thé - environ 20 minutes. Une fois de plus, notre famille a expérimenté avec le temps - encore une fois, nous préférons un bon thé fort pour la base de ce thé.

## Assemblage

Cubes de glace  
Bière de gingembre ou soda au gingembre fort  
2 citrons  
Une pinte de mûres - (facultatif ; pour la saveur et la garniture si désirées)

Placer le pichet de thé au jasmin au réfrigérateur pour le refroidir: environ 3 heures. Pour accélérer le refroidissement, sortir périodiquement le thé du réfrigérateur pour le remuer et le remettre au réfrigérateur.

## Pour assembler

Mettre des glaçons dans un grand verre de 16 oz - remplir le verre avec environ 25% de glaçons. Verser le thé au jasmin froid sur la glace jusqu'à environ 70% de la glace. Remplir le reste du verre avec de la bière de gingembre ou du soda au gingembre fort. Garnir avec un quartier de citron. Facultatif : déposer quelques mûres dans la boisson et les laisser aller jusqu'au fond pour ajouter une touche de saveur additionnelle

*Remarque : une fois encore, notre famille a expérimenté le rapport entre le thé et la bière au gingembre. Pour nous, 70% de thé et 30% de bière ou d'ale est un bon point de départ. Vous pouvez l'épicer avec un peu plus de bière au gingembre si vous le souhaitez.*



# Soups & Salads

In this chapter we begin with a classic, the Maritime Seafood Chowder, which I like to refer to as liquid gold and the stuff that fairy tales are made of. It is a dish so satisfying that it can be an entire meal on its own or so delicate that a few spoonfuls can wet the appetite for things to follow.

We then move onto salads that used to be known as an easy way to eat your greens and you pretty much knew what you were getting. That, however, has changed. Salads have become a versatile dish that can show up anytime and anywhere. Our collection of salad recipes is made up of diverse ingredients that feature their own unique dimension of flavour. They either can be a perfectly arranged elegant first course or a meal by themselves.





# Soupes & Salades

Dans ce chapitre, nous commençons par un classique, la chaudière de fruits de mer des Maritimes, que j'aime appeler de l'or liquide ou un plat sorti directement de contes de fées. C'est un plat si satisfaisant qu'il peut être un repas complet à lui seul ou si délicat que quelques cuillérées peuvent apaiser l'appétit pour laisser place à la suite.

Nous passons ensuite aux salades qui étaient l'ultime moyen facile de manger vos légumes verts tout en sachant à peu près ce que vous obteniez. Cela a toutefois changé. Les salades sont devenues des plats polyvalents qui peuvent apparaître n'importe quand et n'importe où. Notre collection de recettes de salades est composée de divers ingrédients qui ont leur définition unique de la saveur. Elles peuvent prendre la forme d'un premier service élégant parfaitement disposé ou d'un repas par elles-mêmes.

---





# Mike Pollock

EXECUTIVE CHEF / CHEF EXÉCUTIF

ST. FRANCIS XAVIER UNIVERSITY,  
Antigonish, Nova Scotia

Université St. Francis Xavier,  
Antigonish, Nouvelle-Écosse

12 years with Sodexo, 35 years in the industry  
12 ans chez Sodexo, 35 ans dans l'industrie

Culinary Institute of Canada  
Institut culinaire canadien

## WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

My grandfather was a great cook so I gained interest through his great meals cooked on the woodstove.

## WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

Low and slow.

## IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST?

I have had many mentors in my career. I have learned a lot from every chef I have had the honour to work with. Each Chef has different strengths to take from.

## WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS AND/OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?

Cooking at the James Beard House representing Nova Scotia  
Cooking for the G8 when it was in Halifax  
Winning a gold medal with Team Nova Scotia  
Having my own business with my life partner Imelda  
Global Chef Sodexo  
Many successful events with Sodexo at Saint-Francis-Xavier

## WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

My dogs and sailing.

## POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF?

Mon grand-père était un grand cuisinier, j'ai donc développé un véritable intérêt pour ses bons repas cuisinés sur le poêle à bois.

## QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?

Les repas mijotés à petit feu.

## Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

J'ai eu beaucoup de mentors dans ma carrière. J'ai beaucoup appris de chaque chef avec qui j'ai eu l'honneur de travailler. Chaque chef a des points forts différents.

## QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

Cuisiner à la James Beard House en représentant la Nouvelle-Écosse.  
Cuisiner pour le G8 lors de l'événement à Halifax.  
Gagner une médaille d'or avec l'équipe de la Nouvelle-Écosse  
Avoir ma propre entreprise avec ma partenaire Imelda.  
Être un chef mondial Sodexo  
De nombreux événements réussis avec Sodexo à l'Université Saint-Francis-Xavier.

## QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

Mes chiens et la voile.

*“Organization is Key.”*

*« L'organisation est essentielle. »*



# Maritime Seafood Chowder

---

## Mike Pollock

This is a chowder inspired from my love of seafood. It is rich and flavourful, a Christmas Eve tradition in my family. A soup that requires careful attention not to overcook the seafood. Add the seafood just before serving. The seafood needs to be as fresh as possible. Do not use canned lobster. If using littleneck clams ensure they have the bellies removed. If clam juice is not available use a high quality fish base.

**Serves 6**

1 lb. haddock  
1 lb. lobster  
1 lb. shrimp  
1 lb. frozen littleneck clams (belly removed)  
4 slices thick-cut bacon (about 4 ounces),  
cut into ¼-inch pieces  
1 large Spanish onion, diced medium (about 2 cups)  
4 stalks celery, diced medium (about 1 cup)  
2 tablespoons flour  
3 medium boiling potatoes (about 1 ½ pounds),  
scrubbed and diced medium  
1 large bay leaf  
1 cup heavy cream  
5 cups clam juice  
2 tablespoons minced fresh parsley leaves  
salt/ground black or white pepper

Fry bacon in kettle over medium-low heat until fat renders and bacon crisps, 5 to 7 minutes.

Add onion and celery to bacon; sauté until softened, about 5 minutes.  
Add flour; stir until lightly coloured, about 1 minute. Gradually whisk in clam juice.

Add potatoes, bay leaf, and thyme; simmer until potatoes are tender, about 10 minutes.

Add seafood, cream, parsley, and salt (if necessary) and ground pepper to taste; bring to simmer.

Remove from heat and **Serve**.

# Chaudrée des Maritimes aux fruits de mer

---

## Mike Pollock

C'est une chaudrée inspirée de mon amour des fruits de mer. Elle est riche et savoureuse; c'est une tradition de la veille de Noël dans ma famille. Une soupe qui nécessite une attention particulière pour ne pas trop cuire les fruits de mer. Il faut donc les ajouter juste avant de servir. Les fruits de mer doivent être aussi frais que possible. Ne pas utiliser de homard en conserve. Si vous utilisez des palourdes du Pacifique, vous assurer de retirer le muscle. Si du jus de palourde n'est pas disponible, utiliser un bouillon de poisson de haute qualité.

**Donne 6 portions**

1 lb d'aiglefin  
1 lb de homard  
1 lb de crevettes  
1 lb de palourdes du Pacifique congelées (muscle enlevé)  
4 tranches de bacon épaisses (environ 4 onces), coupées en morceaux de ¼ de pouce  
1 gros oignon espagnol en dés moyens (environ 2 tasses)  
4 tiges de céleri en dés moyens (environ 1 tasse)  
2 c. à soupe de farine  
3 pommes de terre moyennes bouillies (environ 1 ½ lb), bien nettoyées et coupées en dés moyens  
1 grande feuille de laurier  
1 tasse de crème épaisse  
5 tasses de jus de palourde  
2 c. à soupe de feuilles de persil frais hachées  
sel et poivre noir ou blanc moulu

Faire frire le bacon dans une marmite, à feu moyen doux, jusqu'à ce que la graisse fonde et que le bacon soit croustillant, soit pendant 5 à 7 minutes.

Ajouter l'oignon et le céleri au bacon; faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes.

Ajouter la farine; remuer jusqu'à ce que les légumes soient légèrement colorés, environ 1 minute. Incorporer graduellement le jus de palourde en fouettant.

Ajouter les pommes de terre, la feuille de laurier et le thym; laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 minutes.

Ajouter les fruits de mer, la crème, le persil et le sel (si nécessaire) et le poivre moulu au goût; porter à faible ébullition.

Retirer du feu et **Servir**.



# Heirloom Beet, Asparagus & Rotini Salad

## Salade de rotini, betteraves ancestrales & asperges

**Davide Del Brocco**

**Serves 4**

**Donne 4 portions**

Promoting plant-based meals with seasonal availability and plant-based ingredients showcases the freshness and wellness in a rejuvenating spring theme.

Faire la promotion des repas à base de plantes selon la disponibilité saisonnière avec des ingrédients à base de plantes met en valeur la fraîcheur et le bien-être autour d'un thème printanier.

### Beets and asparagus

1 lb. 2 oz cooked golden and candy cane beets, peel, and slice into ¼ cm rounds  
9 oz asparagus, bias chop, blanche and cool  
1 tablespoon olive oil  
1 tablespoon garlic, minced  
3 teaspoons sea salt  
1 teaspoon ground black pepper

### Betteraves et asperges

1 lb 2 oz de betteraves jaunes et chiogga pelées et coupées en rondelles de ¼ cm  
9 oz d'asperges coupées en biseau, blanchies et refroidies  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe d'ail finement haché  
3 c. à thé de sel de mer  
1 c. à thé de poivre noir moulu

### Salad

10 oz rotini pasta, boiled to tender and cooled  
4 ½ oz red and white quinoa, boil at a simmer to sprout tail release  
½ cup chives, fresh, chopped fine  
¼ cup dill, fresh, chopped fine  
¼ cup chiffonade  
2 tablespoons lemon juice, fresh  
¼ cup vegan mayo  
2 teaspoons sea salt

### Salade

10 oz de pâtes rotini bouillies jusqu'à tendreté et refroidies  
4 ½ oz de quinoa rouge et blanc cuit à faible ébullition jusqu'à ce que le germe se détache  
½ tasse de ciboulette fraîche finement hachée  
¼ tasse d'aneth frais finement haché  
¼ tasse de basilic en chiffonade  
2 c. à soupe de jus de citron frais  
¼ tasse de mayonnaise végétalienne  
2 c. à thé de sel de mer

### Beets and asparagus

Pre-heat the oven to 350 F°. Toss beet rounds and asparagus together with olive oil, garlic, salt, and pepper. Let stand 5 minutes. Line a baking sheet with silpat or parchment paper. Roast beets and asparagus until tender and edges are crisp. Remove and let cool.

### Betteraves et asperges

Préchauffer le four à 350 °F. Touiller les rondelles de betterave et les asperges avec l'huile d'olive, l'ail, le sel et le poivre. Laisser reposer 5 minutes. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier Silpat ou parchemin. Faire rôtir les betteraves et les asperges jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'extérieur reste croquant. Retirer du four et laisser refroidir.

### Salad

In a large bowl add quinoa, rotini, salt and mix until uniformly blended. Add chives, dill, basil, roast beet, and asparagus mixture and toss. Add lemon juice, vegan mayo, and salt to taste. Continue to mix until fully incorporated.

### Salade

Dans un grand bol, mélanger le quinoa, les rotini et le sel jusqu'à consistance uniforme. Ajouter la ciboulette, l'aneth, le basilic, les betteraves rôties et le mélange d'asperges, puis touiller. Ajouter le jus de citron, la mayonnaise végétalienne et le sel au goût. Continuer à mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit entièrement incorporée.

*Serve and Enjoy!*

*Servir et déguster!*

# Turkey Turkey Waldorf Salad

**Erik Lundie**

The purpose of this dish is to utilize leftover cooked Turkey breast and/or Turkey Bacon and also to utilize ingredients most kitchens have on hand. The Waldorf salad has been around for a very long time and this healthier spin on the classic using a Honey Dijon Dressing rather than a mayo or yogurt based dressing. This salad is all about texture and freshness. Fruit, seeds, nuts, cheese, protein – this salad has it all with lots of chewing leaving you feeling full and satisfied.

**Serves 6**

## **Salad**

4 cups turkey breast cooked, 1" diced  
8 slices turkey bacon, cooked, 1" diced  
2 cups celery, tops, leaves and inner stalk, shaved  
2 apples, julienne  
1 cup sugar snap peas, 1"-2" diced  
½ cup green onions, 1"-2" diced  
½ cup pecans or walnuts, toasted  
½ cup pumpkin seeds, toasted  
1 cup feta, crumbled

## **Dressing**

¼ cup olive oil  
1 tablespoon grainy dijon mustard  
1 tablespoon mustard, yellow  
2 tablespoons honey  
1 teaspoon salt  
½ teaspoon black pepper  
½ cup fresh parsley, chopped  
1 orange, juice, and zest

## **Salad**

Prepare turkey, turkey bacon, celery, apples, sugar snap peas and green onions, keeping in separate bowls. Place in fridge until ready to use.

Pre-heat the oven to 350 F°.

On parchment lined baking pans, evenly spread the nuts and pumpkin seeds. Toast until slightly browned. Remove from baking pan and cool completely. Grate or crumble the feta cheese by hand and add to the cooled nuts, gently tossing.

## **Dressing**

In a medium size mixing bowl add oil, honey, dijon and yellow mustard. Using a whisk, blend until the dressing is emulsified. Add the orange juice, zest, parsley and season with salt and pepper.

## **To Assemble**

In a large mixing bowl, combine all salad ingredients with half the nut/seed/feta mixture. Add the dressing until well coated. Divide ingredients into 6 bowls and garnish with remaining nut/seed/feta mixture. Serve immediately.



# Salade Waldorf & duo de dinde

**Erik Lundie**

Le but de ce plat est d'utiliser les restes de poitrine de dinde cuite ou de bacon de dinde et d'utiliser des ingrédients que la plupart des cuisines possèdent. La salade Waldorf existe depuis très longtemps et cette version plus saine de ce classique utilise une vinaigrette au miel et à la dijonnaise plutôt qu'une vinaigrette à base de mayonnaise ou de yogourt. Cette salade mise sur la texture et la fraîcheur. Des fruits, des graines, des noix, du fromage, des protéines - elle a tout ce qu'il faut pour être bien mastiquée et vous laisser un sentiment de plénitude et de satisfaction.

**Donne 6 portions**

## Salade

4 tasses de poitrine de dinde cuite en dés de 1 po  
8 tranches de bacon de dinde cuit en dés de 1 po  
2 tasses de tiges entières de céleri, avec les feuilles, finement hachées  
2 pommes en juliennes  
1 tasse de pois mange-tout en dés de 1 à 2 po  
½ tasse d'oignons verts en dés de 1 à 2 po  
½ tasse de pacanes ou de noix de Grenoble grillées  
½ tasse de graines de citrouille grillées  
1 tasse de feta émietlée

## Salade

Préparer la dinde, le bacon de dinde, le céleri, les pommes, les pois mange-tout et les oignons verts, et les garder dans des bols séparés. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils soient utilisés.

Préchauffer le four à 350 °F. Sur des moules à pâtisserie tapissés de papier parchemin, répartir uniformément les noix et les graines de citrouille. Griller jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retirer du plat allant au four et laisser refroidir complètement. Râper ou émietter le fromage feta à la main et ajouter aux noix refroidies, en remuant délicatement.

## Vinaigrette

¼ tasse d'huile d'olive  
1 c. à soupe de moutarde de Dijon à l'ancienne  
1 c. à soupe de moutarde jaune  
2 c. à soupe de miel  
1 c. à thé de sel  
½ c. à thé de poivre noir  
½ tasse de persil frais haché  
1 orange, jus et zeste

## Vinaigrette

Dans un bol à mélanger de taille moyenne, verser l'huile, le miel, la moutarde de Dijon et la moutarde jaune. À l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Ajouter le jus d'orange, le zeste, le persil et assaisonner de sel et de poivre.

## Pour assembler

Dans un grand bol à mélanger, combiner tous les ingrédients de la salade avec la moitié du mélange noix/graines/feta. Ajouter la vinaigrette jusqu'à ce que les ingrédients soient bien enrobés. Diviser les ingrédients en 6 bols et garnir du reste du mélange noix/graines/feta. Servir immédiatement.

# Zesty Sundried Tomato Quinoa

## Farah Gaba

Quinoa is currently a trendy grain, plus this dish is packed with even more protein with the addition of chickpeas. The combination of Italian Dressing and sundried tomato enhances the flavour profile with minimal effort. Super simple and easy. All you have to do is cook the quinoa and blend the sundried tomatoes with Italian Dressing. Everything else is chopped and added to the quinoa. Arugula enhances the dish by adding a hint of peppery flavour. It compliments the zesty dressing and fresh herbs.

### Quinoa

1 cup quinoa  
1 ¾ cup water

### Dressing

¾ cup Italian dressing  
¾ cup sundried tomatoes  
in oil, drained

### Salad

1 cup chickpeas, drained  
1 ½ cups arugula, chopped  
1/3 cup red onion, finely chopped  
¼ cup cilantro, fresh, chopped  
½ cup parsley, fresh, chopped  
¾ cup feta, crumbled  
¼ teaspoon kosher salt  
¼ teaspoon cracked pepper

Serves 5

### Quinoa

1 tasse de quinoa  
1 ¾ tasse d'eau

### Vinaigrette

¾ tasse de vinaigrette  
italienne  
¾ tasse de tomates séchées  
à l'huile égouttées

### Salade

1 tasse de pois chiches égouttés  
1 ½ tasses de roquette hachée  
¼ tasse d'oignon rouge finement haché  
¼ tasse de coriandre fraîche hachée  
½ tasse de persil frais haché  
¾ tasse de feta émiettée  
¼ c. à thé de sel casher  
¼ c. à thé de poivre concassé

Donne 5 portions

## Quinoa

In a pot, place quinoa and water. Bring to a boil, reduce heat and simmer for 15 minutes. Remove from heat and let rest, cover for 10 minutes. Place cooked quinoa in medium bowl and fluff with a fork. Cool in fridge.

## Dressing

Place Italian dressing and sundried tomatoes in a food processor and blend.

## Salad

In a medium size bowl, place chickpeas, arugula, red onions, cilantro, parsley, feta, salt & pepper, quinoa and dressing. Mix all ingredients in the bowl and add more salt and pepper if needed. Ready to serve.

## Quinoa

Dans une casserole, mettre le quinoa et l'eau. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer, à couvert, pendant 10 minutes. Placer le quinoa cuit dans un bol moyen et séparer les grains à la fourchette. Laisser refroidir au réfrigérateur.

## Vinaigrette

Verser la vinaigrette italienne et les tomates séchées au soleil dans un robot culinaire et mélanger.

## Salade

Dans un bol de taille moyenne, déposer les pois chiches, la roquette, les oignons rouges, la coriandre, le persil, la feta, le sel/poivre, le quinoa et la vinaigrette. Mélanger tous les ingrédients dans le bol et ajouter plus de sel et de poivre si nécessaire.





## Quinoa aux tomates séchées au soleil relevé

Le quinoa est une céréale très à la mode et ce plat est encore plus riche en protéines grâce à l'ajout de pois chiches. La combinaison de la vinaigrette italienne et des tomates séchées au soleil rehausse le profil de saveur avec un minimum d'effort. Super simple et facile. Tout ce que vous avez à faire est de cuire le quinoa et de mélanger les tomates séchées au soleil avec la vinaigrette italienne. Tout le reste est haché et ajouté au quinoa. La roquette rehausse le plat en ajoutant un soupçon de saveur poivrée. Elle complète la vinaigrette piquante et les herbes fraîches.



# Duck Apple Salad with Yogurt & Blueberry Vinaigrette

## Salade de canard & pommes avec vinaigrette au yogourt & bleuets

Gaëtan Vivier

Serves 2  
Donne 2 portions

My wife loves duck! What inspired me: Valentine's Day! A fresh and different salad that is more like an appetizer. Married the sweet with the salty and the tenderness of the rare duck breast. The yogurt is to feed your soul.

Ma femme adore le canard ! Ce qui m'a inspiré : La Saint-Valentin! Une salade fraîche et différente qui ressemble plus à un apéritif. Mariage du sucré avec le salé et la tendresse du magret de canard saignant. Le yaourt est pour nourrir votre âme.

### Yogurt blueberry sauce

½ cup plain Greek yogurt  
1 tablespoon lime juice  
¼ cup blueberry, fresh  
salt/pepper to taste

### Blueberry vinaigrette

½ cup blueberries, fresh  
1 tablespoon lime juice  
2 tablespoons olive oil  
¼ cup apple juice  
½ teaspoon Dijon mustard  
salt/pepper to taste

### Sauce aux bleuets au yogourt

½ tasse de yogourt grec nature  
1 c. à soupe de jus de lime  
¼ tasse de bleuets frais  
sel/poivre au goût

### Vinaigrette aux bleuets

½ tasse de bleuets frais  
1 c. à soupe de jus de lime  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
¼ tasse de jus de pomme  
½ c. à thé de moutarde de Dijon  
sel/poivre au goût

### Duck

1 duck breast  
1 teaspoon oil or duck fat  
salt/pepper to taste

### Assembly

1 apple, fresh  
1 tablespoon lime juice  
½ cup baby spinach  
½ teaspoon Provençal herbs

### Canard

1 magret de canard  
1 c. à thé d'huile ou de graisse de canard  
sel/poivre au goût

### Assemblage

1 pomme fraîche  
1 c. à soupe de jus de lime  
½ tasse d'épinards  
½ c. à thé d'herbes de Provence

### Yogurt blueberry sauce

Combine yogurt, lime juice and blueberries and season with salt and pepper.

### Sauce aux bleuets et au yogourt

Mélanger le yogourt, le jus de lime et les bleuets, puis assaisonner de sel et de poivre.

### Blueberry vinaigrette

In a blender, combine blueberries, olive oil, apple juice and dijon mustard. Blend until smooth. Season with salt and pepper.

### Vinaigrette aux bleuets

Dans un mélangeur, mélanger les bleuets, l'huile d'olive, le jus de pomme et la moutarde de Dijon. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Assaisonner de sel et de poivre.

### Duck

Season duck breast with salt and pepper. Heat a cast-iron pan on high and add oil. Reduce heat to medium-high and add duck breast. Sear for 2-3 minutes (depending on the size), or until golden brown. Flip duck breast over and continue to sear. Cook to medium rare.

### Canard

Assaisonner le magret de canard de sel et de poivre. Chauffer une poêle en fonte à feu vif et ajouter l'huile. Réduire le feu à moyen vif et ajouter le magret de canard. Saisir pendant 2 à 3 minutes (selon la taille, ou jusqu'à ce que le canard soit doré. Retourner le magret de canard et continuer à saisir. Cuire jusqu'à ce qu'il soit médium saignant.

### To assemble

Cut apple into thin slices and sprinkle with lime juice. Place baby spinach on plates and arrange sliced duck breast, then apple wedges and continue sequence. Finish with yogurt blueberry sauce mixture, blueberry vinaigrette and sprinkle Provençal herbs.

### Pour assembler

Couper la pomme en fines tranches et arroser de jus de lime. Déposer les jeunes épinards dans des assiettes et disposer le magret de canard tranché, puis les tranches de pommes et poursuivre la séquence. Terminer avec le mélange de sauce aux bleuets et au yogourt, la vinaigrette aux bleuets et saupoudrer d'herbes de Provence.

*“Just shake it off,  
life is beautiful.”*

*« Fais-toi en pas,  
la vie est belle. »*



# Silvana Parnas

GENERAL MANAGER / DIRECTRICE GÉNÉRALE

## WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

My mom was an amazing cook and I grew up seeing the joy it brought to so many people. I wanted to be able to do the same through my passion for cooking. There is nothing more rewarding than to see the satisfaction, happiness it brings to people when they are eating what I have prepared. To be able to touch someone's soul by bringing them a plate of food.

## WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

Being able to transform a recipe into something new. Passing onto others what I know. Working with the feedback, or the ideas that the students bring to me.

## IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST?

Chef English. To see her work is like seeing an artist painting a canvas. The love and the knowledge of food she has are truly admirable to me. Regardless of the high-stress volume, she is always calm and collected. Apart from being an amazing Chef, she is also an incredible woman full of compassion. Leanne English, a woman, and an Executive Chef that I hold in high regard.

## WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS AND/OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?

Being able to help and bring comfort to people when they need it the most through food.

## WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

Creating memories with the family.

SELWYN HOUSE SCHOOL, Westmount, Québec  
École Selwyn House, Westmount, Québec

4 years with Sodexo, 35 years in the industry  
4 ans avec Sodexo, 35 ans dans l'industrie

1 year culinary course at Rosemount Tech, Montreal, Quebec  
DEP certificate (Diplome d'Etude's professional / Professional cooking)

Service culinaire d'un an au Centre de technologie Rosemont, Montréal, Québec  
Certificat DEP (diplôme d'études professionnelles - Cuisine)

## POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEFFE?

Ma mère était une cuisinière hors pair et j'ai grandi en voyant la joie qu'elle apportait à tant de gens. Je voulais être capable de faire la même chose à travers ma passion pour la cuisine. Il n'y a rien de plus gratifiant que de voir la satisfaction, le bonheur que cela procure aux gens lorsqu'ils mangent ce que j'ai préparé. Pouvoir toucher l'âme de quelqu'un en lui apportant une assiette de nourriture.

## QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?

Être capable de transformer une recette en quelque chose de nouveau.  
Transmettre mes connaissances aux autres.  
Travailler avec la rétroaction ou les idées que les élèves m'apportent.

## Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

La cheffe English. La voir travailler, c'est comme voir un artiste peindre une toile. J'admire énormément son amour et sa connaissance de la nourriture. Quel que soit le volume de travail, elle est toujours calme et posée. En plus d'être une cheffe extraordinaire, c'est aussi une femme incroyable et pleine de compassion. Leanne English est une femme et une cheffe exécutive que je tiens en haute estime.

## QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

Être capable d'aider et de reconforter les gens au moment où ils en ont le plus besoin, grâce à la nourriture.

## QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

Créer des souvenirs avec la famille.



# Zoodles & Shrimp Salad

---

**Silvana Parnas**

Zoodles (Zucchini Noodles) with lime, avocado and coconut sauce served with salmon or shrimp.

**Serves 4**

## **Shrimp**

12 shrimp, 21/25  
2 tablespoons butter  
2 teaspoons roasted garlic  
and red pepper spice

## **Dressing**

3 avocados, pureed  
2 limes, juice  
1 ½ cups coconut milk

## **Zucchini**

8 zucchini, whole

## **Assembly**

2 roasted red peppers, julienne  
1 teaspoon salt  
½ teaspoon pepper  
¼ cup shaved coconut

## **Shrimp**

Heat a sauté pan over medium high heat. Add butter and melt. Add shrimp, sauté for 1 minute or until shrimp turns pink. Add roasted garlic and pepper paste. Toss to coat shrimp and continue to cook for 1 minute. Place in fridge to cool.

## **Zucchini**

Slice the ends off the zucchini making a straight cut. Place the largest end of the zucchini on the blade side of the spiralizer and spiralize into noodles.

## **Dressing**

In a blender, combine avocados, lime juice and coconut milk. Season with salt and pepper.

## **To Assemble**

In a large mixing bowl, add zucchini spirals and dressing. Toss gently to mix and evenly coat. Divide into four portions, and place 1 serving in center of each plate. Garnish top of salad with julienne of red peppers. Place 3 shrimps in the center of the salad. Garnish with shaved coconut.

# Salade de nouilles de courgettes & crevettes

---

**Silvana Parnas**

Nouilles de courgettes avec sauce à la lime, à l'avocat et à la noix de coco servies avec du saumon ou des crevettes.

**Donne 4 portions**

## **Crevettes**

12 crevettes 21/25  
2 c. à soupe de beurre  
2 c. à thé d'épices ail rôti et de poivre rouge

## **Vinaigrette**

3 avocats en purée  
2 limes, jus de  
1 ½ tasses de lait de coco

## **Courgettes**

8 courgettes, entières

## **Assemblage**

2 poivrons rouges rôtis en juliennes  
1 c. à thé de sel  
½ c. à thé de poivre  
¼ tasse de noix de coco rase

## **Crevettes**

Chauffer un grande poêle à feu moyen vif. Ajouter le beurre et faire fondre. Ajouter les crevettes, faire sauter pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses. Ajouter l'ail rôti et la pâte à base de poivre. Touiller pour enrober les crevettes et continuer à cuire pendant 1 minute. Placer au réfrigérateur pour refroidir.

## **Courgettes**

Trancher les extrémités des courgettes en faisant une coupe droite. Placer la plus grande extrémité des courgettes sur le côté lame du spiraliseur et créer des nouilles en spirales.

## **Vinaigrette**

Dans un mélangeur, combiner les avocats, le jus de lime et le lait de coco. Assaisonner de sel et de poivre.

## **Pour assembler**

Mettre les spirales de courgettes et la vinaigrette dans un grand bol à mélanger. Touiller délicatement pour mélanger et enrober uniformément. Diviser en quatre portions et placer 1 portion au centre de chaque assiette. Garnir le dessus de la salade de juliennes de poivrons rouges. Placer 3 crevettes au centre de la salade. Garnir de noix de coco râpée.



# Vegan Caesar Dressing

## **Aaron Hornischfeger**

We provide food services to a wide demographic of dietary needs. On the days we would serve Caesar salad, I would always try to include our vegan & dairy free guests. Emulsified dressing using a food blender. Using tofu was an inexpensive and healthy option compared to the dairy alternatives.



#### Serves 12

1 lb. tofu, medium firm  
2 tablespoons dijon mustard  
1 tablespoon lemon juice  
1/3 cup garlic, chopped in oil  
2 tablespoons canola oil  
2 tablespoons sugar  
1/2 teaspoon black pepper, coarse grind  
1 tablespoon salt, plus extra to taste

Combine all ingredients (except oil) in blender and puree. While blender is running, slowly pour oil in a steady stream into the mixture until smooth emulsification is formed. Add water if needed to reach desired consistency. Adjust seasoning with salt.

Store in sealed container up to 3 days in fridge.

#### Donne 12 portions

1 lb de tofu moyennement ferme  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe de jus de citron  
1/3 tasse d'ail haché dans l'huile  
2 c. à soupe d'huile de canola  
2 c. à soupe de sucre  
1/2 c. à thé de poivre noir, grossièrement moulu  
1 c. à soupe de sel, plus extra au goût

Mélanger tous les ingrédients (sauf l'huile) dans le mélangeur et réduire en purée. Pendant que le mélangeur est en marche, verser lentement l'huile, en filet régulier, dans le mélange jusqu'à ce que l'émulsification se forme. Ajouter de l'eau, si nécessaire, pour atteindre la consistance désirée. Ajuster l'assaisonnement avec le sel.

Conserver dans un contenant scellé jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

# Vinaigrette César végétalienne

Nous avons fourni des services alimentaires à de nombreuses personnes ayant des besoins diététiques variés. Les jours où nous servions la salade César, j'essayais toujours d'inclure nos invités végétaliens et ceux qui ne consomment pas de produits laitiers. Voici une vinaigrette émulsionnée à l'aide d'un mélangeur. L'utilisation du tofu était une option économique et saine, comparée aux alternatives laitières.



*Country Terrine & Baguette / Terrine de can*

# Sandwiches

*Ah!* the sandwich. Once considered a bland but reliable lunch staple that can be served hot or cold, it still appears everywhere from trendy restaurants to our dining tables. Our gourmet sandwich recipes, yet simple, are not just ingredients between two slices of bread. They feature the finest local ingredients that are full in flavour that makes them irresistible. Really, who doesn't like a sandwich?

---

# Sandwichs

*Ah*, le sandwich. Autrefois considéré comme un incontournable et fiable, pouvant être servi chaud ou froid, il continue d'être présent partout, dans les restaurants branchés jusque sur nos tables. Nos recettes de sandwichs gastronomiques, pourtant simples, ne sont pas seulement composées d'ingrédients déposés entre deux tranches de pain. Elles contiennent les meilleurs ingrédients locaux riches en saveurs, ce qui les rend irrésistibles. Vraiment, qui n'aime pas un bon sandwich?

---

mpagne & baguette p16



# Tyee Lodge Salmon Burger

## Burger de saumon Tyee Lodge

Casey O'Brien

Serves 6

### Marinade

1 cup soy sauce  
¼ cup white wine  
1 tablespoon sesame oil  
1 tablespoon hot sauce  
¾ teaspoon cayenne pepper  
1 tablespoon + 1 teaspoon ginger root, minced  
1 tablespoon lemon juice  
1 tablespoon + 1 teaspoon granulated sugar  
2 garlic cloves, minced

### Aioli

3 cups mayonnaise  
3 garlic cloves, minced  
3 cups fresh chives, finely chopped  
1 cup fresh dill, finely chopped  
3 tablespoons Dijon mustard  
2 tablespoons lemon juice  
¾ teaspoon cayenne pepper  
¼ teaspoon black pepper, to taste

### Salmon Burger

2 lbs. salmon, whole  
1 cup panko breadcrumbs  
1 ½ teaspoon salt  
¾ teaspoon black pepper

### Assembly

2 tablespoons canola oil  
6 green leaf lettuce leaves  
12 slices dill pickles  
6 fresh buns

### Marinade

1 tasse de sauce soya  
¼ tasse de vin blanc  
1 c. à soupe d'huile de sésame  
1 c. à soupe de sauce piquante  
¾ c. à thé de piment de Cayenne  
1 c. à soupe + 1 c. à thé de racine de gingembre émincé  
1 c. à soupe de jus de citron  
1 c. à soupe + 1 c. à thé de sucre granulé  
2 gousses d'ail émincées

### Aïoli

3 tasses de mayonnaise  
3 gousses d'ail émincées  
3 tasses de ciboulette fraîche finement hachée  
1 tasse d'aneth frais finement haché  
3 c. à soupe de moutarde de Dijon  
2 c. à soupe de jus de citron frais  
¾ c. à thé de piment de Cayenne  
¼ c. à thé de poivre noir, au goût

### Burger au saumon

2 lb de saumon entier  
1 tasse de chapelure panko  
1 ½ c. à thé de sel  
¾ c. à thé de poivre noir

### Assemblage

2 c. à soupe d'huile de canola  
6 feuilles de laitue verte  
12 tranches de cornichons à l'aneth  
6 petits pains frais

Donne 6 portions

This dish is inspired by my Mom's cooking lodge which is in Bamfield, BC. This is a recipe we would make for our guests, family and friends. The success of this recipe is to use local salmon and make sure you marinate the salmon to enhance the flavours of this dish.

**Marinade** In a medium mixing bowl, combine all ingredients. Mix until well blended. Cover and place in fridge until ready to use.

**Aioli** In a medium mixing bowl, combine all ingredients. Mix until well blended. Cover and place in fridge until ready to use.

**Salmon Burger** Skin and de-bone salmon and cut into 1-inch pieces. Add salmon to marinade and toss to coat. Cover and refrigerate for at least 1 hour and no longer than 3 hours.

Remove salmon from marinade and pulse in food processor. Place in large mixing bowl. Add approximately 1 ¼ - 1 ½ cups of prepared aioli, panko breadcrumbs, salt, and pepper. Mix well and shape into patties.

**Assembly** Pre-heat a frying pan with canola oil on medium high. Place burgers in pan and cook for approximately 4 minutes on each side. On heel of bun spread 1 tablespoon of aioli. Top with leaf lettuce, salmon burger, and 2 slices dill pickle. Close sandwich with crown of bun.



Ce plat est inspiré du pavillon de cuisine de ma mère qui se trouve à Bamfield, en Colombie-Britannique. C'est une recette que nous préparons pour nos invités, notre famille et nos amis. Le succès de cette recette est d'utiliser du saumon local et de s'assurer de faire mariner le saumon pour rehausser les saveurs de ce plat.

**Marinade** Dans un bol à mélanger moyen, mélanger tous les ingrédients. Bien remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance uniforme. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utilisation.

**Àïoli** Mettre tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger moyen et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Couvrir et mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utilisation.

**Burger au Saumon** Retirer la peau, désarêter le saumon et couper en morceaux de 1 pouce. Ajouter le saumon à la marinade et mélanger pour bien enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure, mais pas plus de 3 heures.

Retirer le saumon de la marinade et le réduire en morceaux, au robot culinaire, grâce à quelques impulsions. Placer dans un grand bol à mélanger. Ajouter environ 1  $\frac{1}{4}$  à 1  $\frac{1}{2}$  tasse d'âïoli préparé, de chapelure Panko, de sel et de poivre. Bien mélanger et façonner les galettes.

**Pour assembler** Verser de l'huile de canola dans une poêle à frire et préchauffer à feu moyen élevé. Déposer les burgers dans la poêle et cuire environ 4 minutes de chaque côté. Sur le pain du dessous, tartiner 1 c. à soupe d'âïoli. Garnir de feuilles de laitue, de la galette au saumon et de 2 tranches de cornichon à l'aneth. Fermer le sandwich en mettant le dessus du petit pain.

# Lobster Roll

This is my favourite way to eat lobster fresh from the ocean. Lobster is slow cooked or poached in sea water if possible. If sea water is not available, add as much salt needed to make the cooking water as briny as the ocean. Fresh lobster is key to this lobster roll. If not available substitute with a quality frozen K&N blend meat, and leave the lobster in large pieces. The fresher the bun the better for this one.

**Mike Pollock**

**Makes 4 lobster rolls**

1 lb. fresh cooked lobster meat cut into bite sized chunks  
½ cup Miracle Whip  
1 teaspoon chopped flat leaf parsley.  
2 teaspoons green onion chopped.  
Pinch salt  
Pinch pepper  
4 Split-top hot dog rolls  
2 tablespoons melted butter  
Boston lettuce

Place the cooked lobster meat in large bowl. Add remaining ingredients and mix.

Brush both sides of rolls with butter and toast both sides in a medium fry pan over medium heat until nicely browned.

Divide the lobster salad between each roll per your preference.

Can be served with lettuce under the lobster salad.



C'est ma façon préférée de manger du homard frais de l'océan. Le homard est cuit lentement ou poché dans de l'eau de mer si possible. Si l'eau de mer n'est pas disponible, ajoutez autant de sel que nécessaire pour rendre l'eau de cuisson aussi saumâtre que celle de l'océan. S'il n'est pas disponible, remplacez-le par un mélange de homard congelé de qualité K&N, et laissez le homard en gros morceaux. Plus le petit pain est frais, mieux c'est.

## Donne 4 lobster rolls

1 lb de chair de homard fraîchement cuite coupée en petits morceaux  
1/3 tasse de sauce de type Miracle Whip  
1 cuillère à café de persil plat haché.  
2 cuillères à café d'oignon vert haché.  
Pincée de sel  
Pincée de poivre  
4 pains à de hot-dog  
2 cuillères à soupe de beurre fondu  
Laitue Boston

Placer la chair de homard cuite dans un grand bol. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

Badigeonner les deux côtés des pains de beurre et faire griller les deux côtés dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Répartir la salade de homard entre chaque pain selon votre préférence. Peut être servi avec de la laitue sous la salade de homard.

# « Lobster roll »





# Debbie Kopf

ST. FRANCIS XAVIER UNIVERSITY,  
Antigonish, Nova Scotia

Université Saint-Francis-Xavier,  
Antigonish, Nouvelle-Écosse

## SOUS CHEF

22 years with Sodexo  
Red seal certified chef,  
Apprenticeship Nova Scotia & NSCC

### WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

I like to cook and I wanted to improve my skills to be able to advance my career, so I performed my training as an apprentice at St. Francis Xavier with Michael Pollock as my Chef. I love being able to have folks enjoy my food.

### WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

My family, friends, and working with my team preparing the best dishes possible to serve to my customers.

### IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST? WHO AND WHY?

The first professional chef I have worked with is Chef Pollock, he has become my mentor.

### WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS AND/OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?

Working with National Special Olympics; Obtaining my Red Seal; Working through Covid serving 2300 meals per day delivered to isolating students.

### WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

I love spending time with my family, camping, boating, and fishing.

## SOUS-CHEFFE

22 ans avec Sodexo  
Cheffe certifiée Sceau rouge, Apprenticeship Nova Scotia et NSCC

### POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEFFE?

J'aime cuisiner et je voulais améliorer mes compétences pour faire progresser ma carrière, alors j'ai suivi ma formation en tant qu'apprenti à Saint-Francis-Xavier sous les ailes de Michael Pollock. J'aime pouvoir faire profiter les gens de ma nourriture.

### QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE ?

Ma famille, mes amis et le travail avec mon équipe pour préparer les meilleurs plats possibles à servir à mes clients.

### Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

Le premier chef professionnel avec qui j'ai travaillé est le chef Pollock. Il est devenu mon mentor.

### QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

Le travail avec les Jeux olympiques spéciaux nationaux. Avoir obtenu mon Sceau rouge. Travailler durant la COVID-19 pour servir 2 300 repas par jour livrés aux étudiants en confinement

### QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

J'aime passer du temps avec ma famille, faire du camping, du bateau et de la pêche.

---

Debbie's Vegan Veggie Burger with Slaw & Cilantro Lime Hummus  
Burger végétalien, salade de chou, houmous à la lime & coriandre à Debbie

*"Get er done!"*  
*« Bien faire les choses! »*



# Debbie's Vegan Veggie Burger with Slaw & Cilantro Lime Hummus

Debbie Kopf

Serves 6

My daughter eats a vegan diet and I thought I would try something different.

## Vegan Burger

9 ½ oz textured vegetable protein - TVP  
1 cup kidney beans, cooked and pureed  
½ cup olive oil  
1 tablespoon maple syrup  
¼ cup tomato paste  
¼ cup sundried tomatoes, minced  
3 tablespoons nutritional yeast  
3 tablespoons soy sauce  
1 tablespoon cumin  
1 tablespoon paprika  
1 tablespoon ground chili powder  
1 tablespoon garlic powder  
1 tablespoon oregano, dried  
2 ¾ cups gluten free flour  
¾ cup water, hot  
8 ciabatta buns, grilled  
5 tablespoons + 1 teaspoon olive oil

## Vegan burger

In a saucepan, add all ingredients except the gluten free flour and vegetable protein. Simmer on low for 5 minutes. Add TVP and stir, let re-hydrate for 10-12 minutes. Add gluten free flour and mix well. Remove from heat and cool in fridge.

Once cool, form into 8 patties. Cover with plastic wrap and place back in fridge till ready to use.

## Coleslaw dressing

In a blender, combine all ingredients and blend on high.

## Krispy coleslaw

Shred cabbage and carrots together and add all remaining ingredients. Mix well. Toss with dressing to evenly coat. Cover with plastic wrap and place in fridge till ready to use.

## Coleslaw Dressing

3 tablespoons extra virgin olive oil  
2 tablespoons apple cider vinegar  
2 tablespoons maple syrup  
1 garlic clove, minced  
¼ teaspoon cayenne pepper  
¼ teaspoon salt  
¼ teaspoon cracked black pepper

## Cilantro lime hummus

¾ cup chickpeas  
1 tablespoon + 1 teaspoon garlic, minced  
½ cup tahini  
2 limes, juice, and zest  
3 tablespoons cilantro, chopped  
¼ teaspoon coriander, ground

## Krispy Coleslaw

4 cups red cabbage, shredded  
4 ¼ cups carrots, shredded  
1 cup cilantro, chopped  
1 medium jalapeno pepper, chopped  
½ cup green onion, sliced  
½ cup pepitas, toasted  
¼ cup sliced almonds, toasted

## Cilantro lime hummus

Combine all ingredients in the bowl of a food processor fitted with a steel blade. Puree until smooth. Scrape the sides of the bowl and continue to puree to a very smooth consistency. Cover with plastic wrap and place in fridge till ready to use.

## To Assemble

Pre-heat frying pan with olive oil on medium high. Place burgers in pan and cook for 2 ½ minutes. Flip once. Cook an additional 2 ½ minutes.

Pre-heat grill to medium high. Brush ciabatta buns with olive oil and grill.

On heel of ciabatta spread 2 oz cilantro lime hummus. Top with vegan burger and 2 oz krispy coleslaw. Close sandwich with crown of ciabatta.

# Burger végétalien, salade de chou, houmous à la lime & coriandre à Debbie

Debbie Kopf

Donne 6 portions

Ma fille suit un régime végétalien et je me suis dit que j'allais essayer quelque chose de différent.

## Burger végétalien

9 ½ oz de protéines végétales texturées - TVP  
1 tasse de haricots rouges, cuits et en purée  
½ tasse d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de sirop d'érable  
¼ tasse de pâte de tomate  
¼ tasse de tomates séchées, hachées finement  
3 cuillères à soupe de levure nutritionnelle  
3 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe de cumin  
1 cuillère à soupe de paprika  
1 cuillère à soupe de poudre de chili moulu  
1 cuillère à soupe de poudre d'ail  
1 cuillère à soupe d'origan, séché  
2 ¾ tasses de farine sans gluten  
¾ tasse d'eau, chaude  
8 pains ciabatta, grillés  
5 cuillères à soupe + 1 cuillère à café d'huile d'olive

## Burger végétalien

Mettre tous les ingrédients dans une casserole sauf la farine sans gluten et les protéines végétales. Laisser mijoter à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter la TVP et remuer, laisser réhydrater pendant 10-12 minutes. Ajouter la farine sans gluten et bien mélanger. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur.

Une fois refroidie, former 8 galettes. Couvrir d'une pellicule plastique et remettre au réfrigérateur jusqu'à ce qu'ils soient prêts à l'emploi.

## Vinaigrette pour la salade de chou

Dans un mélangeur, mélanger tous les ingrédients et mélanger à haute teneur en eau.

## Vinaigrette Salade de chou

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pomme  
2 cuillères à soupe de sirop d'érable  
1 gousse d'ail, hachée finement  
¼ c. à thé de poivre de Cayenne  
¼ c. à thé de sel  
¼ c. à thé de poivre noir concassé

## Houmous à la lime et coriandre

¾ tasse de pois chiches  
1 cuillère à soupe + 1 cuillère à café d'ail, hachée finement  
½ tasse de tahini  
2 limes, jus et zeste  
3 cuillères à soupe de coriandre hachée  
¼ c. à thé de coriandre, moulue

## Salade de chou croustillant

4 tasses de chou rouge, râpé  
4 ¼ tasses de carottes, râpées  
1 tasse de coriandre, hachée  
1 piment jalapeno moyen, haché  
½ tasse d'oignon vert, tranché  
½ tasse de pepitas, grillés  
¼ tasse d'amandes tranchées, grillées

## Salade de chou croustillante

Déchiquter le chou et les carottes ensemble et ajouter tous les ingrédients restants. Bien mélanger avec la vinaigrette pour enrober uniformément. Couvrir d'une pellicule plastique et placer au réfrigérateur jusqu'au moment d'utiliser.

## Houmous lime et coriandre

Mélanger tous les ingrédients dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame d'acier. Réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Racler les côtés du bol et continuer à réduire en purée à une consistance très lisse. Couvrir d'une pellicule plastique et placer au réfrigérateur jusqu'au moment d'utiliser.

## Pour assembler

Préchauffer la poêle avec l'huile d'olive à feu moyen vif. Placer les hamburgers dans la poêle et cuire 2 1/2 minutes. Retourner une fois. Cuire 2 1/2 minutes de plus.

Préchauffer le gril à feu moyen vif. Badigeonner les pains ciabatta d'huile d'olive et griller.

Étendre 2 oz d'houmous lime et coriandre sur la partie plate du pain ciabatta. Garnir d'un burger végétalien et de 2 oz de salade de chou croustillante. Fermer le sandwich avec la couronne de ciabatta.



# Jeffery Hunter

**WEST POINT GREY ACADEMY**  
Vancouver, British Columbia  
**VANCOUVER, COLOMBIE-BRITANNIQUE**

## GENERAL MANAGER

8 years with Sodexo  
26 years in the industry

Culinary Arts diploma from  
Pacific Institute of Culinary Arts Professional  
Cook level 2 certificate

## WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

After many years in the hospitality industry, it was time for a new challenge. My love of food and cooking steered me down this path.

## WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

Food as an event, not sustenance, meals should be a shared experience not just fuel for your body. Enjoy the experience, the food, the drink, and the company.

## IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST? WHO AND WHY?

Grant Achatz, incredible life story, immersive approach to dining that encourages you to use all your senses during the meal.

## WHAT ARE SOME HIGHLIGHTS/OR ACCOMPLISHMENTS FROM YOUR CAREER?

The opportunity to cook for and share a private meal and discussion with Chef Michael Smith.

## WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

Hockey, golf, cycling to name a few. The list goes on...

*"Your body is not a temple,  
it's an amusement park."  
-Anthony Bourdain*

*« Votre corps n'est pas un temple,  
c'est un parc d'attractions. »  
-Anthony Bourdain*

## DIRECTEUR GÉNÉRAL

8 ans avec Sodexo  
26 ans dans l'industrie

Diplôme d'art culinaire du Pacific Institute of Culinary Arts  
Certificat de cuisinier professionnel de niveau 2

### POURQUOI AS-TU DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF ?

Après de nombreuses années dans l'industrie hôtelière, il était temps pour un nouveau défi. Mon amour de la nourriture et de la cuisine m'a orienté dans cette voie.

### QU'EST-CE QUI TE PASSIONNE ?

La nourriture est un événement, pas seulement une nécessité, les repas devraient être une expérience partagée et pas juste comme un carburant pour votre corps. Profitez de l'expérience, de la nourriture, de la boisson et de la compagnie.

### Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

Grant Achatz, il a un vécu incroyable, une approche immersive de la restauration qui vous encourage à utiliser tous vos sens pendant un repas.

### QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES FAITS SAILLANTS DE VOTRE CARRIÈRE?

L'occasion de cuisiner et de partager un repas privé et une discussion avec le chef Michael Smith.

### QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

Hockey, golf, et vélo pour n'en nommer que quelques-uns. La liste est longue...

---

Bruschetta Chicken Sandwich / Sandwich au poulet Bruschetta



# Bruschetta

## Chicken Sandwich

### Sandwich au poulet

### Bruschetta

Jeffery Hunter

A combination of a few of my favourite things!  
Une combinaison de quelques-uns de mes aliments préférées!

Serves 4  
Donne 4 portions

#### Bruschetta

3 tomatoes, diced  
2 tablespoons olive oil  
2 tablespoons balsamic vinegar  
2 tablespoons red onion, diced  
1 tablespoon parmesan  
6-8 basil leaves, chiffonade

#### Balsamic Mayonnaise

1 tablespoon balsamic vinegar  
3 tablespoons Mayonnaise

#### Chicken

4 – 4 oz chicken breasts  
¼ teaspoon salt  
¼ teaspoon pepper

#### Assembly

4 green leaf lettuce leaves  
4 – 1 oz swiss cheese, slice  
1 focaccia baguette, cut into 4

#### Bruschetta

3 tomates, coupées en dés  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de vinaigre balsamique  
2 c. à soupe d'oignon rouge, coupé en dés  
1 c. à soupe de parmesan  
6-8 feuilles de basilic, en chiffonade

#### Mayonnaise balsamique

1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
3 c. à soupe de mayonnaise

#### Le poulet

4 un. de 4 oz de poitrines de poulet  
¼ c. à thé de sel  
¼ c. à thé de poivre

#### Assemblage

4 feuilles de laitue verte  
4 à 1 oz de fromage suisse, tranché  
1 baguette focaccia, coupée en 4

#### Bruschetta

In a small mixing bowl, combine all ingredients. Mix until well blended. Cover and place in fridge for 1-3 hours to marinate.

#### Balsamic Mayonnaise

In a small mixing bowl, combine balsamic vinegar and mayonnaise. Mix until well blended. Cover and place in fridge until ready to use.

#### Chicken

Pre-heat Charbroiler on high. Season chicken breast with salt and pepper. Place on charbroiler and cook for approximately 15-20 minutes or until cooked through.

#### To assemble

On each piece of focaccia spread 1 tablespoon of balsamic mayonnaise. Top heel of focaccia with leaf lettuce, chicken breast, swiss cheese and ¼ cup bruschetta. Close sandwich.

#### Bruschetta

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant 1 à 3 heures pour mariner.

#### Mayonnaise balsamique

Dans un petit bol, mélanger le vinaigre balsamique et la mayonnaise. Mélanger jusqu'à consistance homogène. Couvrir et placer au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utilisation.

#### Poulet

Préchauffer le gril à puissance élevée. Assaisonner la poitrine de poulet de sel et de poivre. Mettre au gril et cuire environ 15-20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

#### Pour assemble

Sur chaque morceau de focaccia étendre 1 cuillère à soupe de mayonnaise balsamique. Garnir avec de la laitue, une poitrine de poulet, du fromage suisse et ¼ tasse de bruschetta. Fermer le sandwich.





# Mains

In this chapter, we explore the heaviest, heartiest, and most substantial dish, the main course, which is often the pinnacle of the meal. If you're not entertaining, the main course is often the only course and becomes an everyday staple in everyone's home.

You'll find a wonderful variety of flavours created in these main course recipes that showcase our cultural identity and has used our multicultural heritage to add a twist to staple foods from around the world, which we pride ourselves in.

With so many delicious recipes in this chapter, you'll find the hardest part is deciding where to start.



# PLATS PRINCIPAUX

Dans ce chapitre, nous explorons le plat le plus lourd, le plus copieux et le plus substantiel, le plat principal, qui est souvent le summum du repas. Si vous ne recevez pas d'invités, le plat principal est souvent le seul plat du repas. Il devient donc un incontournable, au quotidien, à la maison.

Vous trouverez une merveilleuse variété de saveurs créées dans ces recettes de plats principaux qui mettent en valeur notre identité culturelle et qui ont utilisé notre patrimoine multiculturel pour ajouter une touche d'originalité aux aliments de base du monde entier, dont nous sommes fiers.

Avec tant de recettes délicieuses dans ce chapitre, le plus difficile sera de décider par où commencer.



# Yanick Perrin

LAVAL UNIVERSITY, Québec City, Québec  
UNIVERSITÉ LAVAL, Québec City, Québec

## EXECUTIVE CHEF

5 years with Sodexo  
14 years in the industry

DEP en cuisine d'établissement  
(école hôtelière de la capitale)

### WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

I found out with my first job that I had a natural talent for cooking. I just really got into it and it quickly became a passion for me. Sounds cliché but the positive feedback from clients is what I like the most.

### WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

To be able to create menus and express myself through food. Promoting local food.

Take people out of their comfort zone with food. Reinventing old classics with a modern twist.

### IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST? WHO AND WHY?

Jamie Oliver has always been an inspiration to me. His approach to food is something I try to recreate in my own cooking.

### WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS FROM YOUR CAREER?

I had the opportunity to cook for multiple celebrities, athletes, to politicians during my time with Sodexo. Through our catering services I was able to create great food experiences for multiple occasions.

### WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

Play drums, video games and skateboard.



## CHEF EXÉCUTIF

5 mois avec Sodexo  
14 ans dans l'industrie

DEP en cuisine d'établissement  
(école hôtelière de la capitale)

### POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF?

J'ai découvert avec mon premier emploi que j'avais un talent naturel pour la cuisine. Je m'y suis vraiment plongé et c'est rapidement devenu une passion pour moi. C'est peut-être un cliché, mais ce que j'aime le plus, ce sont les retours positifs des clients.

### QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?

Pouvoir créer des menus et m'exprimer à travers la nourriture.  
Promouvoir l'alimentation locale.  
Faire sortir les gens de leur zone de confort avec la nourriture. Réinventer les vieux classiques avec une touche de moderne.

### Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

Jamie Oliver a toujours été une source d'inspiration pour moi. Son approche de la nourriture est quelque chose que j'essaie de recréer dans ma propre cuisine.

### QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

J'ai eu l'occasion de cuisiner pour de nombreuses célébrités, athlètes ou politiciens au cours de mon séjour chez Sodexo. Grâce à nos services de traiteur, j'ai pu créer des expériences culinaires exceptionnelles pour de multiples événements.

### QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

Faire de la batterie, jouer à des jeux vidéo et faire de la planche à roulettes.

---

Vegan Jackfruit Enchiladas with Corn & Black Bean Salad  
Enchiladas végétaliennes de Jacquier avec Salade de Maïs & Haricots Noirs



*"Live life  
to the fullest."*

*« Vivre la vie pleinement. »*

# Vegan Jackfruit Enchiladas with Corn & Black Bean Salad

Yanick Perrin

Serves 4

The jackfruit is often used to make "pulled pork" sandwiches. While this is a good idea, it is a little overused in my opinion. At Université Laval we have more and more demand for vegetarian and vegan food and I want to show our customers that we care about the diversity and originality of our menu. That's why I took the original concept of jackfruit pulled pork and transformed it into something different with this jackfruit enchiladas.

## Jackfruit enchiladas

1 lb. jackfruit  
¾ cup lime juice  
2 tablespoon + 2 tsp chili powder  
⅓ cup vegetable stock

## Corn & black bean salad

7 oz corn  
7 oz black beans  
3 oz red onions, diced  
1 tablespoon + 1 teaspoon coriander, chopped  
¾ cup canola oil  
¾ cup red wine vinegar  
¾ cup sugar

## Assembly

2 cups tomato sauce  
4 - 10-inch tortillas  
1 ½ oz jalapeno peppers, sliced  
1 cup guacamole

## Jackfruit enchiladas

In a medium saucepan, combine jackfruit, chili powder, lime juice and vegetable stock. Season with salt and pepper. Keep hot.

## Corn & black bean salad

In a medium bowl, combine corn, black beans, red onions, and coriander and toss well. Then add oil, vinegar, and sugar and continue to mix. Season with salt and pepper. Place in fridge.

## To assemble

In a small saucepan on medium heat, add tomato sauce and bring to a boil.

Place tortilla on a flat surface. Place jackfruit mixture on bottom third of tortilla and roll tightly. Cut in half on the bias and place on plate, topped with tomato sauce. Garnish with the salad, jalapenos, and guacamole.

# Enchiladas végétaliennes de jacquier avec salade de maïs & haricots noirs

Yanick Perrin

Donne 4 portions

Le jacquier est souvent utilisé pour faire des sandwichs de “porc effiloché”. Bien que ce soit une bonne idée, elle est un peu trop utilisée à mon avis. À l’Université Laval, nous avons de plus en plus de demandes de nourriture végétarienne et végétalienne et je veux montrer à nos clients que nous nous soucions de la diversité et de l’originalité de notre menu. C’est pourquoi j’ai repris le concept original du porc effiloché au jacquier et l’ai transformé en quelque chose de différent avec ces enchiladas au jacquier.

## Enchiladas de jacquier

1 lb de jacquier  
¼ tasse de jus de lime  
2 c. à soupe + 2 c. à thé de poudre de chili  
½ tasse de bouillon de légumes

## Salade de maïs et haricots noirs

7 oz de maïs  
7 oz de haricots noirs  
3 oz d’oignons rouges en dés  
1 c. à soupe + 1 c. à thé de coriandre hachée  
¼ tasse d’huile de canola  
¼ tasse de vinaigre de vin rouge  
¼ tasse de sucre

## Assemblage

2 tasses de sauce tomate  
4 tortillas de 10 pouces  
1 ½ oz de piments jalapeno tranchés  
1 tasse de guacamole

## Enchiladas de jacquier

Dans une casserole moyenne, mélanger le jacquier, la poudre de chili, le jus de lime et le bouillon de légumes. Assaisonner de sel et de poivre. Garder au chaud.

## Salade de maïs et haricots noirs

Mettre le maïs, les haricots noirs, les oignons rouges et la coriandre dans un bol moyen et bien mélanger. Ajouter ensuite l’huile, le vinaigre et le sucre, et continuer à mélanger. Assaisonner de sel et de poivre. Placer au réfrigérateur.

## Pour assembler

Mettre la sauce tomate dans une petite casserole, faire chauffer à feu moyen et porter à ébullition.

Déposer la tortilla sur une surface plane. Déposer le mélange de jacquier sur le tiers inférieur de la tortilla et rouler serré. Couper en deux en diagonale et déposer dans l’assiette, garnie de sauce tomate. Garnir de salade, de jalapenos et de guacamole.



# Hugo Dupuy

BISHOP'S UNIVERSITY / UNIVERSITÉ BISHOP'S  
Sherbrooke, Québec

EXECUTIVE CHEF / CHEF EXÉCUTIF

6 months with Sodexo, 10 years in the industry  
6 mois avec Sodexo, 10 ans dans l'industrie

Catering & Hospitality School in Biarritz, Southwest France  
École hôtelière à Biarritz, dans le sud-ouest de la France

## WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?

I have always wanted to be a chef since I was very young. I love working with beautiful fresh products, essentially becoming the link between the field and plate. Being a Chef also allows me to empower and make my team happy, by working together to achieve the same objectives and having fun doing it!

## WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?

I'm passionate about developing people, it's very important to me to improve my skills in every part of my job and bring my team with me. I'm also interested in developing new ways to find better suppliers.

## IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST?

My favorite Chef is the Michelin 3-star Alain Passard. This chef is an inspiration for me because he produces all the vegetables for his restaurant, demonstrating a sustainable way of production.

## WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS AND/OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?

I've been Executive Chef in a four-star hotel with 2 restaurants at 26 years old and continued for the following four years. I have also developed a strong culinary team that stayed with me for a long time.

## WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?

I have many different hobbies like hiking, running, or playing golf. I am a lover of history, reading books about different moments in the past and I enjoy visiting historical places everywhere I travel. I also like to read classical, as well as modern books.

## POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF?

J'ai toujours voulu devenir chef depuis mon plus jeune âge. J'aime travailler avec de beaux produits frais, en devenant essentiellement le lien entre le champ et l'assiette. Le métier de chef me permet également de responsabiliser et d'épanouir mon équipe, en travaillant ensemble pour atteindre les mêmes objectifs et en prenant du plaisir à le faire!

## QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?

J'aime particulièrement participer à l'avancement et au développement professionnel des personnes : il est très important pour moi d'améliorer mes compétences dans chaque partie de mon travail et d'entraîner mon équipe avec moi. Je suis également intéressé par le développement de nouvelles méthodes pour trouver de meilleurs fournisseurs.

## Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?

Mon chef préféré est le chef Alain Passard, qui détient trois étoiles Michelin. Il est une source d'inspiration pour moi, car il produit tous les légumes de son restaurant, démontrant ainsi un mode de production durable.

## QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?

J'ai été chef exécutif dans un hôtel quatre étoiles dans deux restaurants à 26 ans et j'ai continué pendant les quatre années suivantes. J'ai également développé une solide équipe culinaire qui est restée avec moi pendant longtemps.

## QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?

J'ai de nombreux passe-temps différents comme la randonnée, la course à pied ou le golf. Je suis un passionné d'histoire, je lis des livres sur différents événements du passé et j'aime visiter des lieux historiques partout où je voyage. J'aime également lire aussi bien la littérature classique que moderne.



*"We can't make a good cuisine  
if you don't like people."*

*« On ne peut pas faire de la bonne cuisine  
si on n'aime pas les gens. »*



# Vegan Beet Wellington

Hugo Dupuy

Serves 4

This recipe is an adaptation of the Famous Beef Wellington. For Valentine's Day, I proposed this idea to my Vegan clients to showcase a Classic dish adapted for them.

## Beets

1 lb + 2 oz beets, fresh, peeled  
1 liter red wine vinegar  
¾ cup sugar  
1 tablespoon mustard seeds  
1 tablespoon cloves, ground

## Duxelle

1 lb + 2 oz mushrooms  
1 tablespoon canola oil  
2 garlic cloves, minced  
¾ cup parsley, fresh, chopped  
salt/pepper to taste

## Spinach

7 oz spinach  
½ teaspoon salt

## Assembly

1 vegan puff pastry sheet, defrosted in fridge overnight  
2 tablespoons almond milk  
2 tablespoons vegan margarine, melted

## Beets

Cook beets in a broth of red wine vinegar, sugar, mustard seeds, and cloves for 1 ½ hours. Remove from liquid and cut in half.

## Duxelle

In medium saucepan over medium-high heat, add oil, garlic, mushrooms, parsley, salt, and pepper to taste. Cook for 20 minutes. Remove from heat and place in blender to chop. Put the duxelles in the fridge to cool.

## Spinach

Bring 1 quart of water and salt to boil in a medium-sized pot. Add spinach and cook for 3 minutes. Transfer to a colander and place in ice water to stop the cooking process and to keep the spinach green. Drain and place in fridge.

## To assemble

Pre-heat oven to 320°F.

De-frost puff pastry in fridge. Place 1 puff pastry sheet on work surface. Spread duxelle on puff pastry. Top with spinach and beets. Fold sides up and pinch to seal, creating a rounded shape. Place pastry on a parchment-lined baking sheet, seam side down. Combine almond milk and vegan butter together and brush pastry top.

Cook vegan wellington for 25 minutes. Let rest 10 minutes before serving.

# Wellington végétalien de betteraves

Hugo Dupuy

Donne 4 portions

Cette recette est une adaptation du célèbre bœuf Wellington. Pour la Saint-Valentin, j'ai proposé cette idée à mes clients végétaliens pour leur présenter un plat classique adapté.

## Betteraves

1 lb + 2 oz de betteraves fraîches et pelées  
1 L de vinaigre de vin rouge  
¾ tasse de sucre  
1 c. à soupe de graines de moutarde  
1 c. à soupe de clous de girofle moulus

## Duxelles

1 lb + 2 oz de champignons  
1 c. à soupe d'huile de canola  
2 gousses d'ail finement haché  
¾ tasse de persil frais haché  
sel et poivre au goût

## Épinards

7 oz d'épinards  
½ c. à thé de sel

## Assemblage

1 feuille de pâte feuilletée végétalienne décongelée au réfrigérateur toute la nuit  
2 c. à soupe de lait d'amande  
2 c. à soupe de margarine végétalienne fondue

## Betteraves

Cuire les betteraves dans un bouillon de vinaigre de vin rouge, de sucre, de graines de moutarde et de clous de girofle pendant 1 ½ heure. Retirer du liquide et couper en deux.

## Duxelles

Dans une casserole moyenne à feu moyen vif, ajouter l'huile, l'ail, les champignons, le persil, le sel et le poivre au goût. Cuire pendant 20 minutes. Retirer du feu et placer au mélangeur pour hacher. Mettre la duxelles au réfrigérateur pour la refroidir.

## Épinards

Porter 1 litre d'eau et de sel à ébullition dans une casserole de taille moyenne. Ajouter les épinards et cuire 3 minutes. Transférer dans une passoire et immerger dans l'eau glacée pour arrêter le processus de cuisson et garder les épinards verts. Égoutter et placer au réfrigérateur.

## Pour assembler

Préchauffer un four à 320 °F.

Décongeler la pâte feuilletée au réfrigérateur. Déposer 1 feuille de pâte feuilletée sur la surface de travail. Étendre la duxelles sur la pâte feuilletée. Garnir d'épinards et de betteraves. Pliez les côtés vers le haut et pincez pour sceller, créant une forme arrondie. Déposer la pâte sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, côté couture vers le bas. Mélanger le lait d'amande et le beurre végétalien et badigeonner le dessus de la pâte.

Cuire le Wellington végétalien pendant 25 minutes. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.



# Jay Fournier

ST. GEORGE'S SCHOOL  
Vancouver, British Columbia  
Vancouver (Colombie-Britannique)

EXECUTIVE CHEF / CHEF EXÉCUTIF

5 years Sodexo, 22 years in the industry  
5 ans avec Sodexo, 22 ans dans l'industrie

Red seal certified chef  
Chef certifié Sceau rouge

### **Why did you decide to become a chef?**

I discovered early, when I was a young dishwasher, the chef would ask me to help with prep that I had a knack for building display platters and I really enjoyed doing it. Then as a line cook, again I discovered I just really enjoyed cooking and, was very good at it. It really cemented my decision as I became a sous chef and enjoyed the kitchen management and planning aspects of the position even more. I also had a couple of very good mentors that made the work and the career idea very appealing. I have not looked back since.

### **What are you passionate about?**

I really enjoy experimenting with different types of wild game: ostrich, elk, venison, kangaroo, bison etc. I like to try different types of cooking methods such as smoking, cooking over fire and grilling, then pairing with a type of local fruit or berry.

### **Is there a chef you admire the most?**

Early Gordon Ramsey. I liked his passion for food, and how he would explore where it comes from, how it is made, and exploring different and exotic foods.

### **What are some accomplishments from your career.**

I am very proud that I became an Executive Chef at a relatively young age, I was 27. I have had the privilege to be a part of and plan some very large events over my career.

SFU 50th Anniversary, in which our team executed 45 different caterings in one day. IBSC (International Boys' Schools Coalition) event in the first year of my current position was a conference of 800 people over 5 days. All the events went off successfully and we had very happy guests and clients.

### **What are your past-times?**

I enjoy hiking through the mountains or along the ocean. I also enjoy playing guitar, golf, and snowboarding. As funny as it sounds, I love cooking at home for my family.

### **Pourquoi avez-vous décidé de devenir chef?**

J'ai découvert très tôt, alors que j'étais un jeune plongeur, que le chef me demandait d'aider à la préparation et que j'avais un don pour agencer des plateaux de présentation et que j'aimais le faire. Puis, en tant que cuisinier à la chaîne, j'ai découvert que j'aimais vraiment cuisiner et que j'étais très bon dans ce domaine. Cela m'a conforté dans ma décision de devenir sous-chef et j'ai encore plus apprécié les aspects de gestion et de planification de la cuisine de ce poste. J'ai également eu deux très bons mentors qui ont rendu le travail et l'idée de carrière très attrayants. Depuis, je n'ai jamais regretté ma décision.

### **Qu'est-ce qui vous passionne?**

J'adore participer à l'évolution des gens. L'une de mes passions, c'est de travailler avec quelqu'un qui débute dans notre industrie et de le voir réussir et aimer son travail autant que moi.

### **Y a-t-il un chef que vous admirez le plus?**

Gordon Ramsey à ses débuts. J'aimais sa passion pour la nourriture. Et sa façon d'explorer d'où elle vient, comment elle est préparée, et d'explorer des aliments différents et exotiques.

### **Quels sont les réalisations ou les points forts de votre carrière?**

Je suis très fier d'être devenu chef exécutif à un âge relativement jeune, à 27 ans. J'ai eu le privilège de participer à l'exécution et à la préparation de très grands événements au cours de ma carrière. Le 50e anniversaire de la SFU, au cours duquel notre équipe a exécuté 45 services de traiteur différents en une journée. L'événement IBSC (International Boys' Schools Coalition) dans la première année de mon poste actuel était une conférence de 800 personnes sur 5 jours. Tous les événements se sont déroulés avec succès et nos invités et nos clients étaient très satisfaits.

### **Quels sont vos passe-temps?**

J'aime faire des randonnées dans les montagnes ou le long de l'océan. J'aime aussi jouer de la guitare, jouer au golf et faire de la planche à neige. Aussi amusant que cela puisse paraître, j'adore cuisiner à la maison pour ma famille.



*"Tomorrow is going to come no matter what, so we will make it through today".*

*« Demain viendra quoi qu'il arrive, nous allons donc surmonter les difficultés d'aujourd'hui. »*



# Garlic Scented Spaghetti Squash with Lentil Bolognese & Roasted Broccoli

Jay Fournier

Serves 6

This recipe was inspired by the need to create a tasty, healthy vegetarian option to spaghetti and beef Bolognese sauce.

Spaghetti squash to me, was a neat replacement for the spaghetti as it has a similar look. It also has a taste and texture vastly different, so the vegetarian customer will know that extra care was given to provide them with a special entrée (not just something thrown together at the last second). The lentil Bolognese provided similar texture of a meat sauce, but not too similar and gave me a chance to ensure the customer was getting the proper amount of protein from this dish. I believe this dish offers a fresh, filling and exciting dining experience for our vegetarian customers but is also hearty enough and full enough of flavour to entice a regular meat eater to enjoy as well.

## Lentil Bolognese

12 oz green lentils  
2 tablespoons canola oil  
½ teaspoon garlic, minced  
2 cups onion, small diced  
¾ cup carrots, small diced  
1 cup celery, small diced  
¾ cup bell peppers, small diced  
1 tablespoon salt  
1 teaspoon pepper  
1 tablespoon oregano, dried  
¼ teaspoon chilis, crushed  
6 cups diced canned tomato  
2 bay leaves

## Lentil Bolognese

Soak lentils in water overnight.

In a medium pot, cover lentils with salt water (should be covered by 2 inches). Simmer the lentils until tender, about 15- 20 minutes. Drain well. Transfer the hot lentils to a bowl and cool completely.

In a medium pan on medium-high heat, add oil. Once hot, add garlic, onions, carrots, celery, bell peppers. Sauté until onions are translucent. Season with salt, pepper, oregano and crushed chilis. Add diced tomatoes, bay leaves, cooked lentils, and simmer for 30 minutes. Taste and adjust seasoning to desired flavour.

## Spaghetti Squash

1 ½ lbs. spaghetti squash  
2 tablespoons canola oil  
2 tablespoons thyme, fresh, chopped  
½ teaspoon garlic, minced  
1 tablespoon salt  
1 teaspoon pepper

## Spaghetti Squash

Pre-heat oven to 350 F°.

Cut spaghetti squash in half and remove seeds. Marinate the inside of the squash with canola oil, garlic, thyme, salt, and pepper. Lay squash marinated side down on an oiled baking sheet and cover with foil. Cook for approximately 1 ½ hours or until squash is tender. Let rest.

With a fork, shred the meat of the squash from the skin into a mixing bowl. It should come off in a string like consistency. Melt butter and mix well with the shredded squash.

## Broccoli

9 ⅓ oz fresh broccoli  
2 tablespoons canola oil  
1 tablespoon salt  
1 teaspoon pepper  
1 oz butter

## Broccoli

Cut broccoli into florets and marinate with canola oil, salt, and pepper. Place broccoli on oiled baking sheet and roast for approximately 15 minutes or until slightly crispy.

## To assemble

On each plate, place the spaghetti squash in the middle, top with the lentil Bolognese sauce. Place broccoli florets around the plate. Garnish with chopped fresh chives. Enjoy!

## Assembly

2 tablespoons chives, chopped

# Courge spaghetti parfumée à l'ail avec bolognaise aux lentilles & brocoli rôti

Jay Fournier

Donne 6 portions

Cette recette a été inspirée par la nécessité de créer une option savoureuse et saine au spaghetti à la sauce bolognaise au bœuf.

Pour moi, la courge spaghetti remplace parfaitement les spaghettis, car elle a une apparence similaire. Elle a également un goût et une texture très différents, donc le client végétarien saura que nous avons pris soin de lui offrir un plat principal exceptionnel (pas seulement quelque chose de préparé à la dernière seconde). Les lentilles bolognaises offrent une texture similaire à celle d'une sauce à la viande, mais pas trop, et elles me donnent l'occasion de m'assurer que le client obtienne la bonne quantité de protéines dans ce plat. Je crois que ce plat propose une expérience culinaire fraîche, nourrissante et excellente pour nos clients végétariens, mais il est également assez copieux et assez plein de saveur pour inciter un mangeur de viande régulier à en profiter.

## Lentilles bolognaises

12 oz de lentilles vertes  
2 c. à soupe d'huile de canola  
½ c. à thé d'ail émincé  
2 tasses d'oignons en petits dés  
¾ tasse de carottes en petits dés  
1 tasse de céleri en petits dés  
⅔ tasse de poivrons en petits dés  
1 c. à soupe de sel  
1 c. à thé de poivre  
1 c. à soupe d'origan séché  
¼ c. à thé de piments chilis broyés  
6 tasses de tomates en dés en conserve  
2 feuilles de laurier

## Lentilles bolognaises

Tremper les lentilles dans l'eau toute une nuit.  
Dans une casserole moyenne, couvrir les lentilles d'eau salée (doivent être recouvertes de 2 pouces). Faire mijoter les lentilles jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 15 à 20 minutes. Bien égoutter. Transférer les lentilles chaudes dans un bol et laisser refroidir complètement.

Mettre l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen élevé. Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'ail, les oignons, les carottes, le céleri et les poivrons. Faire sauter jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Assaisonner de sel, de poivre, d'origan et de piments chilis broyés. Ajouter les tomates en dés, les feuilles de laurier, les lentilles cuites et laisser mijoter pendant 30 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement à la saveur désirée.

## Courge spaghetti

1 ½ lb de courge spaghetti  
2 c. à soupe d'huile de canola  
2 c. à soupe de thym frais haché  
½ c. à thé d'ail émincé  
1 c. à soupe de sel  
1 c. à thé de poivre

## Courge spaghetti

Préchauffer le four à 350 °F. Couper la courge spaghetti en deux et retirer les graines. Faire mariner l'intérieur de la courge avec de l'huile de canola, de l'ail, du thym, du sel et du poivre. Déposer le côté mariné de la courge sur une plaque à pâtisserie huilée et couvrir de papier aluminium. Cuire environ 1 ½ heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Laisser reposer.

À l'aide d'une fourchette, gratter la chair de la peau de la courge dans un bol à mélanger. Elle devrait se défaire en un genre de ficelle. Faire fondre le beurre et bien mélanger avec la courge déchiquetée.

## Brocoli

9 ½ oz de brocoli frais  
2 c. à soupe d'huile de canola  
1 c. à soupe de sel  
1 c. à thé de poivre  
1 oz de beurre

## Brocoli

Couper le brocoli en fleurons et faire mariner avec l'huile de canola, le sel et le poivre. Déposer le brocoli sur une plaque de cuisson huilée et rôtir environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant.

## Pour assembler

Dans chaque assiette, mettre la courge spaghetti au milieu, puis garnir de sauce bolognaise aux lentilles. Placer les fleurons de brocoli sur le pourtour de l'assiette. Garnir de ciboulette hachée. Bon appétit!



# Traditional Chinese Tomatoes & Scrambled Eggs Stir-fry 番茄炒鸡蛋

## Sauté chinois traditionnel aux tomates & œufs brouillés

Mona Law

Serves 2  
Donne 2 portions

This is a very simple and easy-to-make traditional Chinese comfort dish. The tangy tomatoes, mixed with rich scrambled eggs, added with a hint of sugar and flavourful vegetable oil all come together to create a very satisfying dish served with a bed of rice. Also perfect for vegetarian diets. With second and third generation homes of Chinese immigrants, this is the first dish of any traditional Chinese home that the parents would teach to their children. For many Chinese people, this dish represents home-cooked comfort food, or 家常菜 (jia chang cai). Every family has their own version. For students especially, this is an affordable, healthy and tasty meal that can be served for lunch or dinner.

Il s'agit d'un plat traditionnel chinois très simple et facile à préparer. Les tomates acidulées, mélangées à de riches œufs brouillés, additionnés d'un soupçon de sucre et d'une huile végétale savoureuse, se combinent pour créer un plat très satisfaisant servi sur un lit de riz. Ce plat convient parfaitement aux régimes végétariens. Dans les foyers de deuxième et troisième génération d'immigrants chinois, c'est le premier plat de toute maison chinoise traditionnelle que les parents enseigneraient à leurs enfants. Pour de nombreuses personnes chinoises, c'est un plat maison réconfortant ou 家常菜 (jiachangcai). Chaque famille concocte sa propre version. Pour les étudiants en particulier, il s'agit d'un repas abordable, sain et savoureux qui peut être servi pour le dîner ou le souper.

2 cups cooked rice  
3-4 eggs  
3-5 tomatoes  
2-3 teaspoons salt  
(depends on size of tomatoes)  
1-2 tablespoons sugar  
(depends on your taste)  
1 green onion, chopped split ½ for cooking at start and rest ¼ set aside for serving  
¼ cup vegetable or olive oil

**Optional**  
½ teaspoon of sesame oil  
1 tablespoon of oyster sauce

2 tasses de riz cuit  
3 à 4 œufs  
3 à 5 tomates  
2 à 3 c. à thé de sel  
(selon la taille des tomates)  
1 à 2 c. à soupe de sucre  
(selon votre goût)  
1 oignon vert, dont ½ a été émincé et séparé pour la cuisson et ¼ a été mis de côté pour le service  
¼ tasse d'huile végétale ou d'huile d'olive

**Facultatif**  
½ c. à thé d'huile de sésame  
1 c. à soupe de sauce aux huîtres

Chop green onions and reserve ½ for eggs and ¼ for garnishing. Cut tomatoes into wedges and retain as much of the tomato juice as possible. In a medium mixing bowl, whisk eggs (optional ½ teaspoon sesame oil).

Hacher l'oignon vert et réserver ½ pour les œufs et ¼ pour la garniture. Couper les tomates en quartiers et conserver autant de jus de tomate que possible. Dans un bol à mélanger moyen, fouetter les œufs (facultatif : ajouter ½ c. à thé d'huile de sésame)

In a wok on medium-high heat, add 2 tablespoons of oil. Add the egg liquid and scramble until no liquid remains. Do not over cook. Remove eggs from pan and hold hot.

Mettre 2 c. à soupe d'huile dans un wok et faire chauffer à feu moyen élevé. Ajouter les œufs liquides et brouiller jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide. Ne pas trop faire cuire. Retirer les œufs de la casserole et garder au chaud.

Clean wok and on medium-high heat, add remaining oil. Add ½ green onions and tomato wedges. Cover and let cook for 30 seconds. Add salt and mix until well blended. Then add sugar, mix, and cover pot and continue to cook for 2 minutes (optional - add 1 tablespoon oyster sauce). When tomatoes are close to being ready, incorporate the scrambled eggs with the tomato mixture, keeping the eggs chunky and fluffy. Fold the tomato juice into the egg mixture making sure they are well coated. Continue to cook for another 30 seconds. Garnish with remaining green onions.

Nettoyer le wok et, à feu moyen élevé, ajouter le reste de l'huile. Ajouter ½ de l'oignon vert et les quartiers de tomates. Couvrir et laisser cuire pendant 30 secondes. Ajouter le sel et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter ensuite le sucre et couvrir la casserole, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes (facultatif : 1 c. à soupe de sauce aux huîtres). Lorsque les tomates sont sur le point d'être prêtes, incorporer les œufs brouillés au mélange de tomates, en gardant les œufs en morceaux et moelleux. Incorporer le jus de tomates au mélange d'œufs en s'assurant de bien enrober. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes de plus. Garnir du reste des oignons verts.

Ready to serve with rice on the side and Enjoy!

Prêt à servir avec du riz en accompagnement et à savourer!

# Butter Chicken, Basmati Rice & Naan Bread

## Poulet au beurre, riz basmati & pain naan

Anna Nguyen

Serves 6  
Donne 6 portions

Butter chicken has always seemed incredibly complicated to make and consulting classic butter chicken recipes now and then didn't do much to convince me otherwise. I tried many different recipes from many chefs and when I found this one, I could never go back. Add more Greek yogurt for a creamier texture!

### Butter Chicken

2 lbs. chicken breast, boneless  
1/3 cup butter  
4 medium onions, diced  
4 garlic cloves, minced  
1/2 cup plain Greek yogurt  
2 1/8 teaspoons curry powder  
2 1/8 teaspoon garam masala  
2 1/8 teaspoon red curry paste  
2 1/2 tablespoon ginger, minced  
2/3 cup tomato paste  
1 cup coconut milk  
1 cup 35% whipping cream  
2 1/4 teaspoons honey  
salt, to taste  
black pepper, to taste

### Basmati Rice

1 1/2 cups basmati rice  
2 1/4 cups water

### Assembly

3 naan bread  
1/4 bunch cilantro

### Poulet au beurre

2 lb de poitrines de poulet désossées  
1/3 tasse de beurre  
4 oignons moyens en dés  
4 gousses d'ail émincées  
1/2 tasse de yogourt grec nature  
2 1/8 c. à thé de poudre de cari  
2 1/8 c. à thé de garam masala  
2 1/8 c. à thé de pâte de cari rouge  
2 1/2 c. à soupe de gingembre émincé  
2/3 tasse de pâte de tomates  
1 tasse de lait de coco  
1 tasse de crème à fouetter 35 %  
2 1/4 c. à thé de miel  
sel, au goût  
poivre noir moulu, au goût

### Riz basmati

1 1/2 tasse de riz basmati  
2 1/4 tasses d'eau

### Assemblage

3 pains naans  
1/4 bouquet de coriandre

### Butter Chicken

In a small mixing bowl, combine all spices and set aside.

In another small mixing bowl, combine coconut milk, cream, and honey. Cover, and place in fridge.

In a sauté pan, heat 1 tablespoon butter and onions over medium high heat. Cook until onions are translucent and soft, about 10 minutes. Add garlic and dry spice mix and continue to cook for 2-3 minutes. Season with salt. Remove from heat and cool in fridge.

In a food processor, process the onions with the Greek yogurt until smooth. Season with salt and pepper.

In a large pot, over medium high heat, add remaining butter. Add the onion mixture and the liquid ingredients. Mix well and bring to a boil. Reduce heat, add the chicken and simmer for 1 1/2 -2 hours. Adjust seasoning if necessary.

### Basmati Rice

Combine rice and water in a pot. Bring to a boil. Reduce heat to medium-low. Cover and simmer for 15-20 minutes. Remove from heat. Let stand, cover for 5 minutes.

### To Assemble

In a frying pan set on medium-high heat, warm naan for 1 minute on each side. Cut in half.

Serve butter chicken over basmati rice with naan bread and garnish with cilantro leaves.





Le poulet au beurre m'a toujours semblé incroyablement compliqué à préparer. Avoir consulté, de temps à autre, des recettes de poulet au beurre classiques ne m'avait pas vraiment convaincue du contraire. J'ai essayé de nombreuses recettes différentes, de nombreux chefs, et après avoir découvert celle-ci, je ne suis jamais retournée en arrière. Pour une texture plus crémeuse, ajouter plus de yogourt grec!

### **Poulet au beurre**

Dans un petit bol à mélanger, combiner toutes les épices et réserver.

Dans un autre petit bol à mélanger, mélanger le lait de coco, la crème et le miel. Couvrir et mettre au réfrigérateur.

Dans une sauteuse, faire chauffer 1 c. à soupe de beurre et les oignons à feu moyen élevé. Cuire jusqu'à ce que les oignons soient transparents, soit environ 10 minutes. Ajouter l'ail et le mélange d'épices sec et poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes. Assaisonner de sel. Retirer du feu et refroidir au réfrigérateur.

Au robot culinaire, mélanger les oignons avec le yogourt grec jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Assaisonner de sel et de poivre.

Mettre le reste du beurre dans une grande casserole et faire chauffer à feu moyen élevé. Ajouter le mélange d'oignons et les ingrédients liquides. Bien mélanger et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter de 1 ½ à 2 heures. Ajuster l'assaisonnement au besoin.

### **Riz basmati**

Combiner le riz et l'eau dans une casserole. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen bas. Couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes. Retirer du feu. Laisser reposer avec le couvercle pendant 5 minutes.

### **Assemblage**

Dans une poêle à frire, à feu moyen élevé, chauffer le pain naan pendant 1 minute de chaque côté. Couper en deux.

Servir le poulet au beurre sur le riz basmati avec le pain naan et garnir de feuilles de coriandre.



*"Safety, quality, satisfaction!"*

*« Salubrité, qualité, satisfaction! »*

# Duc Vinh Tao

UNIVERSITY OF NEW BRUNSWICK  
FREDERICTON, NEW BRUNSWICK

CHEF

40+ years Sodexo  
Plus de 40 ans avec Sodexo

Red seal certified chef  
Chef certifié Sceau rouge



## **Pourquoi avez-vous décidé de devenir chef?**

J'aime cuisiner et découvrir différentes cuisines et cultures. J'aime cuisiner pour les gens qui aiment et apprécient la bonne nourriture.

## **Qu'est-ce qui vous passionne?**

Faire en sorte que les clients soient satisfaits de leur repas. La qualité et la salubrité des aliments sont toujours une priorité absolue! La nourriture doit être esthétique, avoir bon goût et sentir bon!

## **Y a-t-il un chef que vous admirez le plus?**

Wei Loon Tan, un chef pâtissier en Malaisie. Il a remporté la Coupe du monde de pâtisserie. Décoration incroyable de gâteau.

Stephen Yan, cuisinier canadien d'origine chinoise. Il cuisine de la nourriture chinoise très authentique. C'est une légende et un type drôle!

Jayson Tang, chef exécutif au restaurant chinois cinq étoiles du JW Marriott. Jeune et talentueux, organisé et discipliné. Il réfléchit à l'avance.

Leanne English, cheffe exécutive chez Sodexo. Une cheffe d'exception dotée de compétences en gestion et d'un sens de l'organisation fantastique.... Elle crée également des recettes originales et créatives!

## **Quels sont les réalisations ou les points forts de votre carrière?**

J'ai beaucoup appris de toutes les personnes que je rencontre, notamment les étudiants, le personnel et les gens dans la rue.

## **Quels sont vos passe-temps?**

Voyager, découvrir différents paysages et goûter différents aliments.

## **Why did you decide to become a chef?**

I love cooking and enjoy different cuisines and cultures. I love cooking for people that enjoy and appreciate good food.

## **What are you passionate about?**

Ensuring diners are happy with their meals. Food quality and safety is always top priority! The food must look good, taste good, and smell good!

## **Is there a chef you admire the most? Who and why?**

Wei Loon Tan, pastry chef in Malaysia. He won the World Pastry Cup. Really amazing cake decoration.

Stephen Yan, Chinese Canadian cook. Cooks very authentic Chinese food. He's a legend and a funny guy!

Jayson Tang, executive chef at the five-star JW Marriott's Chinese restaurant. Young and talented, organized and controlled, and thinks ahead.

Leanne English, executive chef at Sodexo. A stellar chef with management and very fantastic organizing skills.... creating original and creative recipes too!

## **What are some accomplishments and/or highlights from your career?**

Learned a lot from all the people I meet, including students, staff, and people on the street.

## **What are you passionate about?**

Traveling and seeing different sights and tasting different foods.



# Duc Tao Bún Chả Giò - Vermicelle & Spring Roll

Duc Vinh Tao

Serves 6

## Green onion oil

4 green onions, thinly sliced  
¾ cup canola oil

## Green onion oil

In small saucepan, heat oil over medium heat. After 30 seconds, test heat by dropping in one piece. If it sizzles, it's ready. Add all the sliced green onions and mix in the pan for about 30 seconds or until softened. Cool.

## Dressing

Combine sugar with boiling water and stir until sugar dissolves. Set aside to cool completely. Add fish sauce, lime juice, rice vinegar and garlic powder. Stir to combine. Season with Sriracha hot sauce, salt and pepper.

## Dressing

¾ cup fish sauce  
¾ cup sugar  
1 cup boiling water  
2mtablespoons fresh lime juice  
2 tablespoons rice vinegar  
1 teaspoon garlic powder  
Sriracha to taste  
salt/pepper to taste

## Spring rolls

1 medium shallot  
2 garlic cloves  
2 carrots, julienne  
1 cup green cabbage, shredded  
7 oz mung bean noodles  
12 oz chicken breast, cooked, julienne  
24 spring roll wrappers  
salt/pepper to taste

## Spring rolls

Put noodles in a large bowl and cover with hot water by several inches. Soak, pulling noodles apart and stirring occasionally, 10 minutes. Drain noodles and cut into 2 to 3-inch pieces (you should have about 3 cups), then transfer to another large bowl.

Place shallots and garlic in a food processor until finely chopped, then add to noodles along with chicken, carrots, cabbage, salt, and pepper. Mix until well combined.

Place spring roll wrappers on a flat surface with 1 corner facing you. Cover remaining wrappers with a dry cloth to avoid drying out. Place ¼ cup of above mixture across wrapper. Fold corner over filling. Roll up firmly, folding in edges. Brush final corner of wrapper with a little water to seal. Place on a tray lined with baking paper. Repeat with remaining wrappers. Refrigerate until ready to serve.

## Noodle salad

12 oz thin Asian vermicelli noodles such as rice stick or mung bean  
2 carrots, julienne  
1 english cucumber seeded, julienne  
½ red peppers, julienne  
½ green peppers, julienne  
1 cup iceberg lettuce, shredded  
¾ cup fresh mint, chopped  
¾ fresh cilantro, chopped  
Chopped peanuts, optional

## Noodle salad

Cook noodles according to packet directions. Drain well. Toss noodles, carrots, cucumber, peppers, lettuce, mint, cilantro, and dressing until well combined. until slightly crispy.

## To assemble

Heat fryer to 365°F. Fry rolls in batches of 5 or 6, keeping rolls apart during first minute of frying to prevent sticking, until golden brown and cooked through, 4 to 5 minutes. (Return oil to 365°F between batches.) Transfer fried spring rolls to a colander lined with paper towels and drain for 2 to 3 minutes.

Place salad into serving bowls and drizzle with green onion oil and garnish with cilantro. Top with spring rolls. Enjoy!

# Bún Chả Giò à Duc Tao

## - vermicelle & rouleau impérial

Duc Vinh Tao

Donne 6 portions

### Huile d'oignon vert

4 oignons verts finement tranchés  
¼ tasse d'huile de canola

### Huile d'oignon vert

Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Après 30 secondes, tester la chaleur en y laissant tomber un morceau d'oignon vert. Si l'oignon vert grésille, c'est prêt. Ajouter tous les oignons verts tranchés et mélanger dans la poêle pendant environ 30 secondes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laisser refroidir.

### Vinaigrette

Combiner le sucre avec l'eau bouillante et remuer jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Mettre de côté pour laisser refroidir complètement. Ajouter la sauce de poisson, le jus de lime, le vinaigre de riz et la poudre d'ail. Remuer pour mélanger. Assaisonner de sriracha, de sel et de poivre

### Rouleaux de printemps

Mettre les nouilles dans un grand bol et recouvrir d'eau chaude de plusieurs pouces. Faire tremper pendant 10 minutes, en séparant les nouilles et en remuant occasionnellement. Égoutter les nouilles et les couper en morceaux de 2 à 3 pouces (vous devriez obtenir environ 3 tasses), puis les transférer dans un autre grand bol.

### Vinaigrette

¾ tasse de sauce de poisson  
¾ tasse de sucre  
1 tasse d'eau bouillante  
2 c. à soupe de jus de lime frais  
2 c. à soupe de vinaigre de riz  
1 c. à thé de poudre d'ail  
Sauce sriracha, au goût  
Sel et poivre, au goût

### Rouleaux de printemps

1 échalote moyenne  
2 gousses d'ail  
2 carottes en juliennes  
1 tasse de chou vert déchiqueté  
7 oz de nouilles de haricots mungo  
12 oz de poitrine de poulet grillée, coupé en juliennes  
24 feuilles de pâte pour rouleaux de printemps  
Sel et poivre, au goût

Au robot culinaire, mélanger l'échalote et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient hachés finement, puis les ajouter aux nouilles avec le poulet, les carottes, le chou, le sel et le poivre. Remuer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.

Placer les feuilles de pâte pour rouleaux de printemps sur une surface plane avec un coin face à vous. Recouvrir les feuilles de pâte d'un chiffon sec pour éviter qu'elles ne sèchent. Placer ¼ tasse du mélange ci-dessus sur une feuille de pâte. Plier le coin sur la garniture. Rouler fermement, en pliant les bords. Badigeonner le coin final de l'emballage d'un peu d'eau pour sceller. Déposer sur un plateau recouvert de papier sulfurisé. Répéter l'opération avec le reste des feuilles de pâte. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

### Salade de nouilles

12 oz de vermicelles asiatiques minces, par exemple des nouilles de riz ou des nouilles de haricots mungo  
2 carottes en juliennes  
1 concombre anglais épiné et coupé en juliennes  
½ poivron rouge coupé en juliennes  
½ poivron vert coupé en juliennes  
1 tasse de laitue Iceberg déchiquetée  
¼ tasse de menthe fraîche hachée  
¼ coriandre fraîche hachée  
Arachides hachées, facultatif

### Salade de nouilles

Faire cuire les nouilles selon le mode d'emploi de l'emballage. Bien égoutter. Mélanger les nouilles, les carottes, le concombre, les poivrons, la laitue, la menthe, la coriandre et la vinaigrette jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

### Pour l'assemblage

Faire chauffer la friteuse à 365 °F. Faire frire les rouleaux en lots de 5 ou 6 en les séparant pendant la première minute de friture pour éviter qu'ils collent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à l'intérieur, soit de 4 à 5 minutes. (Ramener l'huile à 365 °F entre les lots.) Transférer les rouleaux de printemps frits dans une passoire tapissée d'essuie-tout et égoutter pendant 2 à 3 minutes.

Placer la salade dans des bols de service et arroser d'huile d'oignon vert et garnir de coriandre. Garnir de rouleaux de printemps. Savourer!

# Smack Chicken

## Brett Ladd

We love to make this recipe for Sunday night dinners with the family and it's a great one to bring to share at a potluck, just cut chicken into small pieces before baking. You can personalize it by using your favourite BBQ sauce or even a home-made sauce!

4 boneless, skinless chicken breasts  
8 pieces of bacon, diced  
1 tablespoon vegetable oil  
salt and pepper  
½ teaspoon garlic powder  
1 tablespoon butter  
1 cup BBQ Sauce  
2 cups shredded cheddar cheese  
1 cup diced tomatoes  
8 oz sliced olives  
sliced green scallions

4 poitrines de poulet désossées et sans peau  
8 tranches de bacon coupées en dés  
1 c. à soupe d'huile végétale  
sel et poivre  
½ c. à thé de poudre d'ail  
1 c. à soupe de beurre  
1 tasse de sauce barbecue  
2 tasses de fromage cheddar râpé  
1 tasse de tomates en dés  
8 oz d'olives tranchées  
Oignons verts tranchés

## Serves 4

Pre-heat oven to 375 F°. Lightly grease a 9" x 13" baking dish with cooking spray and set aside.

Cook bacon in large skillet over medium heat and set aside (not crunchy). Do not discard bacon fat. Add vegetable oil to pan of bacon fat. Dry chicken and season with salt, pepper, and garlic powder. Add chicken to hot oil and cook for 3 minutes. Flip over chicken breasts, add butter and cook for 3 more minutes. Remove chicken from skillet and arrange in 9" x 13" baking dish. Top each chicken breast with diced bacon, BBQ sauce, cheese, tomatoes, and olives. Bake uncovered for 15-20 minutes until chicken is cooked through and cheese is melted and lightly browned.

Garnish with scallions and serve.

**Recommended sides:** potato salad, corn, and biscuits!

## Donne 4 portions

Préchauffer le four à 375 °F. Graisser légèrement un plat de cuisson 9 x 13 pouces avec de l'huile de cuisson et réserver.

Cuire le bacon dans une grande poêle, à feu moyen (ne pas le rendre croustillant), et réserver. Ne pas jeter le gras de bacon. Ajouter l'huile végétale à la poêle. Sécher le poulet et l'assaisonner de sel, de poivre et de poudre d'ail. Ajouter le poulet à l'huile chaude et cuire pendant 3 minutes. Retourner les poitrines de poulet, ajouter le beurre et cuire pendant 3 minutes additionnelles. Retirer le poulet de la poêle et le disposer dans le plat de 9 x 13. Garnir chaque poitrine de poulet de bacon en dés, de sauce barbecue, de fromage, de tomates et d'olives. Cuire au four à découvert de 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Garnir d'oignons verts et servir.

**Accompagnements recommandés :** salade de pommes de terre, maïs et biscuits!



# Poulet «smack»

Nous adorons préparer cette recette pour les soupers du dimanche soir en famille. C'est aussi un excellent plat à emporter dans un repas-partage. Il suffit de couper le poulet en petits morceaux avant de le faire cuire. Vous pouvez personnaliser la recette en utilisant votre sauce barbecue préférée ou même une sauce maison!



# Moroccan Rubbed Chicken with Citrus Mango Chutney, Herb Potatoes & Grilled Asparagus

## Leanne English

My inspiration for this recipe was to create a dish that highlights Lloyd's local chicken and seasonal vegetables that are perfect for late spring and/or early summer. I seasoned the chicken with a Moroccan seasoning, which has a savoury and sweet flavour. This seasoning is also great on beef or lamb, so make sure you make a little extra to have on hand. You can use your choice of potatoes, I used fingerling potatoes because they enhance the flavour profile with their natural hint of sweetness that pairs well with the chicken and grilled asparagus. The mango chutney finishes the dish because it not only complements the chicken but balances all the flavours on the plate. This recipe is also great to prepare on an outdoor fire pit with your choice of flavoured wood chips.

### Moroccan Spice

1 teaspoon salt  
 1 teaspoon sugar  
 2 garlic cloves, minced  
 2 teaspoons paprika  
 1 teaspoon cumin  
 ¾ teaspoon coriander, ground  
 ¾ teaspoon ginger  
 ¾ teaspoon turmeric  
 ¾ teaspoon cinnamon  
 1/8 teaspoon cayenne pepper

### Chicken

4-6oz chicken breast, with skin - 1 used  
 "Lloyd's home grown local chicken"  
 2 tablespoons olive oil

### Citrus mango chutney

2 cups mango, peeled and cut into ¾ inch pieces  
 2 tablespoons red onion, chopped fine  
 2 tablespoons red pepper, chopped fine  
 2 garlic cloves, minced  
 1 tablespoon ginger root, minced  
 ½ cup apple cider vinegar  
 ½ teaspoon ground coriander  
 ½ teaspoon ground cloves  
 1 tablespoon honey  
 ¼ cup orange juice  
 ¾ teaspoon red chili pepper flakes  
 2 tablespoons cilantro, chopped

### Herb potatoes

1 lb potatoes, washed  
 2 tablespoons olive oil  
 1 ½ teaspoons garlic, minced  
 1 tablespoon thyme, finely chopped  
 1 tablespoon rosemary, finely chopped  
 salt/pepper, to taste

### Grilled asparagus

1 lb. asparagus, trimmed  
 1 tablespoon olive oil  
 salt/pepper to taste

# Poulet aux épices marocaines avec chutney aux agrumes & à la mangue, pommes de terre aux herbes & asperges grillées

Mon inspiration pour cette recette était de créer un plat qui mette en valeur le poulet local de Lloyd et les légumes de saison qui sont parfaits pour la fin du printemps ou le début de l'été. J'ai assaisonné le poulet avec un assaisonnement marocain, qui a une saveur salée et sucrée. Cet assaisonnement est également excellent sur le bœuf ou l'agneau, alors assurez-vous d'en faire un peu plus pour en avoir sous la main. Vous pouvez utiliser les pommes de terre de votre choix, j'ai utilisé des pommes de terre fingerling car elles rehaussent le profil de saveur avec leur touche naturelle de douceur qui se marie bien avec le poulet et les asperges grillées. Le chutney à la mangue termine le plat car il ne se contente pas de compléter le poulet mais équilibre toutes les saveurs dans l'assiette. Cette recette peut également être préparée sur un foyer extérieur avec des copeaux de bois aromatisés de votre choix.

## Épices marocaines

1 c. à thé de sel  
1 c. à thé de sucre  
2 gousses d'ail émincées  
2 c. à thé de paprika  
1 c. à thé de cumin  
¼ c. à thé de coriandre moulue  
¼ c. à thé de gingembre  
¼ c. à thé de curcuma  
¼ c. à thé de cannelle  
⅛ c. à thé de piment de Cayenne

## Poulet

Poitrine de poulet de 4 à 6 oz avec peau  
– J'ai utilisé le poulet « Lloyd's homegrown local chicken »  
2 c. à soupe d'huile d'olive

## Chutney aux agrumes et à la mangue

2 tasses de mangue pelée et coupée en morceaux de ¾ pouce  
2 c. à soupe d'oignon rouge finement haché  
2 c. à soupe de poivron rouge finement haché  
2 gousses d'ail émincées  
1 c. à soupe de racine de gingembre émincée  
½ tasse de vinaigre de cidre de pommes  
½ c. à thé de coriandre moulue  
½ c. à thé de cumin moulu  
1 c. à table de miel  
¼ tasse de jus d'orange  
¼ c. à thé de flocons de piment rouge  
2 c. à soupe de coriandre hachée

## Pommes de terre

1 lb pommes de terre, lavées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 ½ c. à thé d'ail émincé  
1 c. à soupe de thym finement haché  
1 c. à soupe de romarin finement haché  
sel et poivre, au goût

## Asperges grillées

1 lb d'asperges parées  
1 c. à table d'huile d'olive  
sel et poivre, au goût

## Serves 4

### Moroccan Spice

Add all ingredients in a small stainless-steel bowl. Mix until well combined. Store in an airtight container until ready to use.

### Chicken

Pre-heat the oven to 350 F°.

In a stainless-steel bowl, evenly cover chicken with Moroccan spice. Cover and place in fridge for 4 hours to marinate.

In a sauté pan over medium-high heat, add oil (can also be done on charbroiler). Add chicken and sear on both sides until golden brown. Remove chicken from pan and place on a parchment lined baking sheet. Bake for 20-25 minutes or until cooked through.

### Citrus mango chutney

Place all ingredients except, onions, red pepper, and cilantro, in a medium saucepan. Bring to a boil over medium heat. Reduce heat and simmer for 20-30 minutes or until jam-like consistency. Stir frequently. Remove from heat and cool in fridge. Once cool, fold in the red onions, red pepper, and cilantro. Place in fridge until ready for service.

### Herb potatoes

Pre-heat the oven to 375 F°.

In a mixing toss together all ingredients. Spread in a single layer on prepared baking sheet. Bake until tender, 25-30 minutes.

### Grilled asparagus

Pre-heat grill on high heat. Lightly coat asparagus with olive oil. Season with salt and pepper. Grill over high heat for 2-3 minutes.

### To assemble

Place potatoes in center of plate. Top with grilled asparagus, chicken, and mango salsa. Enjoy!

## Donne 4 portions

### Épices marocaines

Mettre tous les ingrédients dans un petit bol en acier inoxydable. Remuer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à l'utilisation.

### Poulet

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un bol en acier inoxydable, couvrir uniformément le poulet d'épices marocaines. Couvrir et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures pour faire mariner.

Mettre l'huile dans une sauteuse et faire chauffer à feu moyen élevé (peut également être cuit sur le grill). Ajouter le poulet et faire saisir des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer le poulet de la poêle et le déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit.

### Chutney aux agrumes et à la mangue

Mettre tous les ingrédients sauf les oignons, le poivron rouge et la coriandre dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait la texture de la confiture. Remuer souvent. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur. Une fois refroidi, incorporer les oignons rouges, le poivron rouge et la coriandre. Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

### Pommes de terre

Préchauffer le four à 375 °F.

Dans un bol à mélanger, bien combiner tous les ingrédients. Étendre en une seule couche sur la plaque de cuisson préparée. Cuire jusqu'à tendreté, soit de 25 à 30 minutes.

### Asperges grillées

Préchauffer le gril à feu élevé. Enduire légèrement les asperges d'huile d'olive. Saler et poivrer. Faire griller à feu élevé pendant 2 à 3 minutes.

### Pour assembler

Placer les pommes de terre au centre de l'assiette. Garnir d'asperges grillées, de poulet et de salsa à la mangue. Bon appétit!

# Harvey Family Lasagna

**Tim Thornton**

This recipe was handed down to my wife from her grandmother, it is a family favourite within our household. For my wife's family who came from Grand Manan, NB it was critical that her grandfather have hearty meals given that they worked and ran a successful mariners business fishing for a variety of species of seafood including most notably lobster. This required long hours on the water without access to food and water and this dish was used to fill the bellies of the family members out fishing.

**Serves 24**

## Tomato sauce

3 ½ cups whole  
canned tomatoes  
¾ cups tomato paste  
1 celery stalks, diced  
1 medium onions, diced  
½ green pepper, diced

## Ground beef filling

1 lbs. ground beef, lean  
1 medium onions, diced  
1 cloves garlic, minced  
2 teaspoons oregano, dried  
1 tablespoons basil, dried  
1 ½ teaspoon salt

## Cheese filling

3 cups creamed cottage cheese  
1 ½ cups parmesan cheese,  
grated  
½ teaspoon black pepper  
2 tablespoons parsley, fresh,  
chopped  
2 eggs, beaten  
1 teaspoons salt

## Assembly

8 oz mozzarella,  
grated  
1 lbs. (approximately  
oven ready lasagna  
noodles

## Sauce tomate

3 ½ tasses de tomates  
entières en conserve  
¾ tasse de pâte de  
tomates  
1 branche de céleri en  
dés  
1 oignons moyen en dés  
½ poivron vert en dés

## Garniture de bœuf haché

1 lb de bœuf haché maigre  
1 oignon moyen en dés  
1 gousse d'ail émincée  
2 c. à thé d'origan séché  
1 c. à soupe de basilic  
séché  
1 ½ c. à thé de sel

## Garniture au fromage

3 tasses de fromage cottage en  
crème  
1 ½ tasse de fromage parmesan  
râpé  
½ c. à thé de poivre noir  
2 cuillères à soupe de persil frais,  
haché  
2 œufs battus  
1 c. à thé de sel

## Assemblage

8 oz de mozzarella  
râpée  
1 lb (environ) de  
nouilles à lasagne  
prêtes à cuire au  
four

**Donne 24 portions**

## Tomato sauce

Blend whole tomatoes and place in stock pot. Add in tomato paste, celery, onion, green pepper, salt, and pepper to taste. Stir products together mixing well. Place on low-medium heat and allow it to simmer for approximately 4 hours.

## Ground beef filling

In a large sauté pan over medium heat, add hamburger, onions, garlic, and all spices. Cook and stir well to ensure the flavour mixes throughout the hamburger for consistent flavour profile.

## Cheese filling

In a large bowl, combine creamed cottage cheese, grated parmesan cheese, parsley, eggs, salt, and pepper. Mix well.

## To assemble

Pre-heat the oven to 350 F.

In a 6" x 12" -inch pan, layer, lasagna noodles, tomato sauce, ground beef mixture, lasagna noodles, tomato sauce, cheese filling, lasagna noodles, tomato sauce and top with shredded mozzarella. Bake covered for 45 minutes. Remove foil and bake uncovered for 10 minutes more. Cut into 3" x 4".

## Sauce tomate

Au mélangeur, réduire les tomates entières et les placer dans un chaudron. Ajouter la pâte de tomates, le céleri, l'oignon, le poivron vert, le sel et le poivre au goût. Bien mélanger les produits. Placer à feu doux-moyen et laisser mijoter pendant environ 4 heures.

## Garniture de bœuf haché

Dans une grande sauteuse, à feu moyen, mettre le bœuf haché, les oignons, l'ail et toutes les épices. Faire cuire et bien mélanger pour s'assurer que la saveur se mélange avec tout le bœuf haché pour créer une saveur uniforme.

## Garniture au fromage

Dans un grand bol, combiner le fromage cottage en crème, le fromage parmesan râpé, le persil, les œufs, le sel et le poivre. Bien mélanger.

## Pour assembler

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans une casserole de 6 x 12 pouces, superposer les nouilles à lasagne, la sauce tomate, le mélange de bœuf haché, les nouilles à lasagne, la sauce tomate, la garniture au fromage, les nouilles à lasagne, la sauce tomate et garnir de mozzarella râpée. Cuire à couvert pendant 45 minutes. Retirer le papier aluminium et cuire à découvert pendant 10 minutes de plus. Couper en morceaux de 3 x 4 pouces.





# Lasagne de la famille Harvey

Cette recette a été transmise à ma femme par sa grand-mère. C'est un des plats favoris de notre famille. Dans la famille de mon épouse, qui vient de Grand Manan, au Nouveau-Brunswick, il était essentiel que son grand-père ait des repas copieux, étant donné qu'il travaillait et qu'il dirigeait une prospère entreprise de marins qui pêchaient une variété d'espèces de fruits de mer, notamment le homard. Cela nécessitait de longues heures en bateau, sans accès à la nourriture et à l'eau. Ce plat permettait donc de bien remplir les ventres des membres de la famille qui pêchaient.



# Bergeron Lac- Saint-Jean Meatpie

Suzanne Bergeron

## Tourtière Filling

1 lb. of beef (inside round)  
1 lb. of chicken (breast)  
1 lb. veal (roast)  
1 lb. of pork (loin)  
½ lb. salted bacon  
1 onion, finely chopped  
2 garlic cloves, minced  
1 teaspoon of 4 spices  
4 lbs. potatoes, peeled  
and cut into 1 cm cubes  
1 teaspoon beef broth powder  
salt/black pepper, to taste

## Pastry Crust

1 short crust pastry (take your favourite recipe)- make a recipe equivalent to 6 cups of flour

## Assemble

1 can consommé  
1 egg  
1 teaspoon water



# Tourtière du Lac-Saint-Jean des Bergeron

## Garniture pour la tourtière

1 lb de bœuf (intérieur de ronde)  
1 lb de poulet (poitrine)  
1 lb de veau (rôti)  
1 lb de porc (longe)  
½ lb de bacon salé  
1 oignon finement haché  
2 gousses d'ail émincées  
1 c. à thé de 4 épices  
4 lb de pommes de terre, pelées et  
coupées en cubes de 1 cm  
1 c. à thé de bouillon de bœuf en  
poudre  
sel et poivre noir, au goût

## Croûte feuilletée

1 pâte brisée (prendre votre  
recette préférée) – préparer  
une recette équivalant à  
6 tasses de farine

## Assemblage

1 boîte de consommé  
1 œuf  
1 c. à thé d'eau

## Donne 1 tourtière

### Garniture pour la tourtière

Couper toute la viande en cubes d'environ 1 cm et ajouter les oignons, l'ail et les 4 épices. Laisser mariner pendant 36 heures au réfrigérateur.

Peler et couper 4 lb de pommes de terre en cubes de 1 cm. Mélanger les pommes de terre avec la viande et ajouter la poudre de bouillon de bœuf, le sel et le poivre au goût.

### Croûte feuilletée

Préparer votre pâte brisée (prendre votre recette préférée). Préparer une recette équivalente à 6 tasses de farine. Préparer une croûte feuilletée qui recouvre un plat (de style Creuset) de 15 cm de haut sur 30 cm de large.

### Pour assembler

Préchauffer le four à 500 °F.

Placer le mélange de viandes et de pommes de terre dans le plat, verser une boîte de conserve de consommé (ou votre consommé maison). Recouvrir d'une autre couche de pâte. Refermer la pâte tout autour du plat. Découper une cheminée au centre (environ 2 cm de large). Badigeonner le dessus de la pâte avec la « dorure » (1 œuf battu et 1 c. à thé d'eau). Placer au four pour faire dorer la pâte, puis abaisser le four à 275 °F et poursuivre la cuisson pendant 3 heures.

Savourer avec un ketchup maison!

## Makes 1 Tourtière

### Tourtière filling

Cut all meat into cubes of about 1 cm and add onions, garlic and 4 spice. Leave to marinate for 36 hours in the fridge.

Peel and cut 4 lbs of potatoes into 1 cm cubes. Mix potatoes with meat and add beef broth powder, salt, and pepper to taste.

### Pastry crust

Prepare your short crust pastry (take your favourite recipe). Make a recipe equivalent to 6 cups of flour. Prepare a pastry roll that covers a dish (Creuset style) 15 cm high by 30 cm wide.

### To assemble

Pre-heat the oven to 500 °F.

Place the mixture of meats and potatoes in the dish, pour a tin can of consommé (or your homemade consommé). Cover with another layer of dough. Close the dough all around the edge of the dish. Cut out a chimney in the center (about 2 cm wide). Brush the top of the pastry with the "dorure" (1 beaten egg and 1 teaspoon of water). Place in the oven to brown pastry cover, then lower the oven to 275 ° F and continue to bake for 3 hours.

Enjoy it with a home-made ketchup!

# Thịt Kho - Vietnamese Caramelized Pork with Jasmine Rice & Sautéed Green Beans

Anna Nguyen

Serves 6

## Pork stew

2.2 lbs boneless pork shoulder, with or without rind  
2 tablespoons canola oil  
4 garlic cloves, minced  
½ cup brown sugar  
1 ¾ cup coconut water  
¼ cup fish sauce  
2 tablespoons soy sauce  
black pepper to taste  
6 hardboiled eggs

## Pork stew

Cut pork shoulder into large cubes 2" x 2". In a large pot, add oil over medium high heat. Add pork and fry until you have nice colouration. Add minced garlic and continue cooking for 1 minute, stirring consistently. Incorporate the brown sugar into the mixture and continue to cook until mixture is caramelized. Remove from heat and drain liquid from pork mixture. Add coconut water, fish sauce, soy sauce and pepper. Return to heat and bring to a simmer. Cover and cook over low heat for 2 hours, stirring occasionally. After 1 minute and 40 seconds, gently fold the hard-boiled eggs into the stew and coat eggs with the cooking juices.

## Green beans

1 ½ lbs green beans  
2 tablespoons butter  
3 cloves garlic, minced  
salt, to taste  
pepper, to taste  
  
black pepper to taste  
6 hardboiled eggs

## Green beans

Heat a large sauté pan over high heat. Add butter and garlic, stirring until fragrant. Add green beans, tossing occasionally. Cook until tender, about 5 minutes. Season with salt and pepper.

## Jasmine Rice

1 ½ cups jasmine rice  
3 cups water  
¼ teaspoon salt

## Jasmine rice

In a pot, combine rice, water, and salt on medium heat. Stir well. Cover and steam for 15-20 minutes and until liquid is absorbed. Remove from heat. Let stand, covered, for 5 minutes.

## Assembly

¾ bunch cilantro

## To assemble

Serve pork stew with jasmine rice, green beans, and cilantro leaves.



Recently someone asked me to describe my most memorable meal. It is impossible for me to list all the culinary experiences I have been lucky enough to have. Thit Kho, a Vietnamese traditional dish so simple, almost banal, a part of me. A dish that my father cooked regularly to the pleasure of the whole family.

Quelqu'un m'a récemment demandé de décrire mon repas le plus mémorable. Il m'est impossible d'énumérer toutes les expériences culinaires que j'ai eu la chance d'avoir. Thit Kho, un plat vietnamien traditionnel si simple, presque banal, fait partie de moi. C'est un plat que mon père cuisinait régulièrement, pour le plus grand plaisir de toute la famille.

Donne 6 portions

#### Ragoût de porc

2,2 lb d'épaule de porc désossée, avec ou sans couenne  
2 c. à soupe d'huile de canola  
4 gousses d'ail émincées  
½ tasse de cassonade  
1 ¾ tasse d'eau de coco  
¼ tasse de sauce de poisson  
2 c. à soupe de sauce soya  
poivre noir, au goût  
6 œufs cuits durs

#### Riz au jasmin

1 ½ tasses de riz au jasmin  
3 tasses d'eau  
¼ c. à thé de sel

#### Haricots verts

1 ½ lb de haricots verts  
2 c. à soupe de beurre  
3 gousses d'ail émincées  
sel, au goût  
poivre, au goût

#### Assemblage

¼ bouquet de coriandre

#### Ragoût de porc

Couper l'épaule de porc en gros cubes de 2 x 2 pouces. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen élevé. Ajouter le porc et faire griller jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Ajouter l'ail émincé et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant constamment. Incorporer la cassonade au mélange et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit caramélisé. Retirer du feu et égoutter le liquide du mélange de porc. Ajouter l'eau de coco, la sauce de poisson, la sauce soya et le poivre. Remettre sur le feu et laisser mijoter. Couvrir et cuire à feu doux pendant 2 heures, en remuant de temps à autre. Après 1 h 40 minutes, incorporer délicatement les œufs durs au ragoût et enrober les œufs de jus de cuisson.

#### Haricots verts

Faire chauffer une grande sauteuse à feu élevé. Ajouter le beurre et l'ail, en remuant jusqu'à ce que l'ail soit odorant. Ajouter les haricots verts et remuer de temps à autre. Cuire jusqu'à tendreté, environ 5 minutes, puis saler et poivrer.

#### Riz au jasmin

Dans une casserole, combiner le riz, l'eau et le sel à feu moyen. Bien mélanger. Couvrir et cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes et jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Retirer du feu. Laisser reposer à couvert pendant 5 minutes.

#### Pour assembler

Servir le ragoût de porc avec du riz au jasmin, des haricots verts et des feuilles de coriandre.

## Thịt kho - porc caramélisé vietnamien avec riz au jasmin & haricots verts sautés

# Tangy Pork Tenderloin

## Filet de porc acidulé

### Erin Maclean

1 pork tenderloin (13 oz)  
1/3 cup soya sauce  
1/3 cup brown sugar  
1/3 cup grainy dijon  
1 tablespoon garlic, minced  
salt/pepper, to taste  
2 tablespoons rosemary, fresh  
1 tablespoon thyme, fresh

1 filet de porc (13 oz)  
1/3 tasse de sauce soya  
1/3 tasse de cassonade  
1/3 tasse de moutarde de Dijon à l'ancienne  
1 c. à soupe d'ail émincé  
sel et poivre, au goût  
2 c. à soupe de romarin frais  
1 c. à soupe de thym frais

### Serves 2

Trim fat from pork tenderloin and place in zip lock bag. In a medium bowl, mix all remaining ingredients. Pour 1/2 the marinade (reserve remaining marinade in the fridge for the sauce) over the tenderloin, seal, and refrigerate for at least 24 hours.

Pre-heat the oven to 350°F.

Remove tenderloin from fridge 30-60 minutes before cooking. Place tenderloin on a lined baking sheet and reserve marinade. Cover with foil and bake for 25 minutes. Turn broiler on high and brush with reserved marinade. Put under broiler for 5 minutes, uncovered. Let stand 10 minutes.

In a small saucepan, bring remaining marinade to boil, let simmer 3 minutes.

Slice pork into 1/2 inch slices and serve with sauce..

### Donne 2 portions

Enlever le gras du filet de porc et déposer le filet dans un sac à fermeture à glissière. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients restants. Verser la moitié de la marinade (réserver la marinade restante au réfrigérateur pour la sauce) sur le filet, sceller et réfrigérer pendant au moins 24 heures.

Préchauffer le four à 350 °F

Retirer le filet du réfrigérateur de 30 à 60 minutes avant la cuisson. Déposer le filet sur une plaque de cuisson tapissée et réserver la marinade. Recouvrir de papier aluminium et cuire au four pendant 25 minutes, puis allumer le gril à feu élevé et badigeonner de la marinade réservée. Mettre sous le gril à découvert pendant 5 minutes. Laisser reposer 10 minutes.

Dans une petite casserole, porter le reste de la marinade à ébullition et laisser mijoter pendant 3 minutes.

Couper le porc en tranches de 1/2 pouce et servir avec la sauce.

### Note:

Sides could include any of the following: baked apples, zesty slaw, buttermilk biscuits, cornbread, or potato wedges

Can substitute rosemary and thyme with dried at 1/2 the amount

Spice it up-Add red pepper flakes, Sriracha sauce or sambal

Asian flare-Add toasted sesame oil, fresh cilantro, fresh lime juice and toasted sesame seeds

Marinade can be made 3 days in advance and kept in fridge.

Alternatively, grill covered turning often for 12-14 minutes. Let rest 10 minutes before cutting.

### Remarque:

Les accompagnements peuvent inclure n'importe lequel des choix suivants : pommes cuites au four, salade de chou acidulée, biscuits au babeurre, pain de maïs ou quartiers de pommes de terre.

Il est possible de remplacer le romarin et le thym frais par des herbes séchées, en réduisant la quantité de moitié.

Y ajouter des flocons de piment rouge, de la sriracha ou du sambal pour un résultat piquant.

Pour une évocation asiatique, ajouter de l'huile de sésame grillé, de la coriandre fraîche, du jus de lime frais et des graines de sésame grillées.

La marinade peut être préparée 3 jours à l'avance et conservée au réfrigérateur.

On peut également faire griller le tout à couvert en le retournant souvent pendant 12 à 14 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de trancher.





# Mapo Tofu 麻婆豆腐

## Tofu Mapo

Mona Law

Serves 2  
Donne 2 portions

Mapo tofu (麻婆豆腐, ma po dou fu) is one of the most popular classic Sichuan dishes. It has a spicy, pungent, and appetizing flavour that goes perfectly with steamed rice. However, my cooking is based on Canton southern region of China, where the dishes are less spicy but remains savoury. This dish could be a vegetarian dish as well, replace the meat with dried or fresh shiitake mushrooms.

½ lb. minced pork  
1 tablespoon light soy sauce  
1 tablespoon vegetable oil  
4-6 cloves garlic, minced  
½ teaspoon ginger, minced  
1 block of traditional firm tofu, cut into 1.5cm (½ inch) squares  
1 cup + 1 tablespoon water  
1 teaspoon salt  
2 tablespoons Doubanjiang (Chili Bean Paste / Fermented Bean Paste 豆瓣酱) or Chili garlic sauce - adjust based on your preference of saltiness.  
1 teaspoon sugar  
1 teaspoon cornstarch  
2 teaspoons chili oil or Lao Gan Ma Crispy Chili Oil 老干妈, adjust based on spicy mildness  
2 tablespoon chopped green onion for garnish

### Optional

Freshly grounded Sichuan (Szechuan) peppercorn

Combine pork and 1 teaspoon soy sauce. Heat oil in a large nonstick skillet over medium-high heat.

Add minced garlic and ginger and stir for 2 minutes.

Add pork mixture and stir-fry over medium-heat for 5 minutes.

Reduce heat to medium and add tofu, 1 cup water and salt. Cover and let simmer for 10 minutes.

Remove ¼ of water from the skillet.

Add doubanjiang sauce or chili garlic sauce and continue to fry until pork and tofu are evenly coated with the sauce, 2-3 minutes.

Add remaining soy sauce and sugar. In a small bowl, combine cornstarch and 1 tablespoon water until fully dissolved. Gently stir the cornstarch mixture into the stir-fry, making sure you don't break the tofu. Continue to stir until sauce thickens. Remove from heat.

Garnish with green onion, *Lao Gan Ma Chili Sauce*, and freshly grounded Sichuan (Szechuan) peppercorn if you desire.

Serve hot over steamed rice.

**Note:** Before you begin this dish, have your rice already in the rice cooker and almost close to finish cooking time.

Le tofu mapo (麻婆豆腐, ma po dou fu) est l'un des plats classiques les plus populaires du Sichuan. Il a une saveur épicée, piquante et appétissante qui se marie parfaitement avec du riz cuit à la vapeur. Cependant, ma cuisine est basée sur la région sud de la Chine de Canton, où les plats sont moins épicés mais restent savoureux. Ce plat peut également être un plat végétarien, en remplaçant la viande par des champignons shiitake séchés ou frais.

½ lb de porc émincé  
1 c. à soupe de sauce soya légère  
1 c. à soupe d'huile végétale  
4 à 6 gousses d'ail émincées  
½ c. à thé de gingembre émincé  
1 bloc de tofu ferme traditionnel, coupé en carrés de 1,5 cm (½ pouce)  
1 tasse + 1 c. à soupe d'eau  
1 c. à thé de sel  
2 c. à soupe de Doubanjiang (pâte de haricots pimentés / pâte de haricots fermentés 豆瓣酱) ou de sauce à l'ail et au piment; ajuster selon votre préférence de salure.  
1 c. à thé de sucre  
1 c. à thé de fécule de maïs  
2 c. à thé d'huile pimentée ou d'huile pimentée croustillante Lao Gan Ma 老干妈, ajuster la quantité en fonction de la douceur ou du piquant souhaité  
2 c. à soupe d'oignon vert haché pour la garniture

### Facultatif

Poivre de Sichuan (Szechuan) fraîchement moulu

Mélanger le porc et 1 c. à thé de sauce soya. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé.

Ajouter l'ail et le gingembre émincés, et remuer pendant 2 minutes.

Ajouter le mélange de porc et faire sauter à feu moyen pendant 5 minutes.

Réduire le feu à moyen et ajouter le tofu, 1 tasse d'eau et le sel. Couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Retirer ¼ de l'eau de la poêle.

Ajouter la sauce doubanjiang ou la sauce pimentée à l'ail et continuer de faire frire jusqu'à ce que le porc et le tofu soient uniformément enrobés de sauce, soit pendant 2 à 3 minutes.

Ajouter le reste de la sauce soya et le sucre. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et 1 c. à soupe d'eau jusqu'à dissolution complète. Incorporer délicatement le mélange de fécule de maïs au sauté, en vous assurant de ne pas briser le tofu. Continuer de remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu.

Garnir d'oignon vert, de sauce pimentée « Lao Gan Ma » et de poivre de Sichuan (Szechuan) fraîchement moulu, si désiré.

Servir chaud sur du riz cuit à la vapeur.

**Remarque:** Avant de commencer ce plat, ajouter le riz dans le cuiseur à riz afin que sa cuisson soit terminée en même temps que le plat.

# Sea Scallop Wellington with Gouda & Tarragon White Wine Sauce

I love to cook and be creative. My family inspires me! We have Sunday dinner together every week and I like to think outside the box, and yes I use them as my guinea pigs to try new recipes. My ingredients are very simple and very Atlantic Canadian.

**Cindy McCoy**

**Serves 8**

## Sea scallop wellington

2 puff pastry sheets, 12" x 12"  
1 lb. gouda cheese, cubed  
24 sea scallops, 30-40 count  
1 egg, beaten

## Sea scallop wellington

Pre-heat the oven to 375°F.

De-frost puff pastry in fridge. Place puff pastry sheet on work surface and cut each sheet into 4 squares. Place gouda in center of puff pastry and top with 3 scallops. Brush all sides of puff pastry with egg wash and bring all 4 corners to the middle, pinch to seal, creating an envelope like shape. Place pastry with folded edges down on a parchment lined baking sheet. Brush with more egg wash. Bake for 20-30 minutes or until golden brown.

## Tarragon cream sauce

2 oz butter, salted  
2 tablespoons all-purpose flour  
1 cup heavy cream  
¼ cup white wine  
2 tablespoons tarragon,  
fresh, chopped

## Tarragon cream sauce

In a small saucepan over medium heat, add white wine and tarragon. Bring to a simmer and let the wine reduce by half. Using another small saucepan, melt butter and slowly add flour to make a roux. Whisk in reduced white wine and heavy cream. Bring sauce to a boil and then reduce heat and simmer for 10 minutes. Season with salt and pepper to taste.

## To assemble

Spoon tarragon sauce in center of plates and place one sea scallop wellington on top. Garnish with sprig of tarragon and serve.



Donne 8 portions

### Pétoncles géants Wellington

2 feuilles de pâte feuilletée de 12 x 12 pouces  
1 lb de fromage gouda coupé en cubes  
24 pétoncles géants, 30 à 40 unités  
1 œuf battu

### Sauce crémeuse à l'estragon

2 oz de beurre salé  
2 c. à table de farine tout-usage  
1 tasse de crème épaisse  
¼ tasse de vin blanc  
2 c. à soupe d'estragon frais haché

J'aime cuisiner et être créative. Ma famille m'inspire ! Nous dînons ensemble le dimanche chaque semaine et j'aime sortir des sentiers battus, et oui, je les utilise comme cobayes pour essayer de nouvelles recettes. Mes ingrédients sont très simples et très atlantiques.

### Pétoncles géants Wellington

Préchauffer le four à 375 °F.

Décongeler la pâte feuilletée au réfrigérateur. Déposer la feuille de pâte sur la surface de travail et couper chaque feuille en 4 carrés. Déposer le gouda au centre de la pâte feuilletée et garnir de 3 pétoncles. Badigeonner tous les côtés de la pâte feuilletée avec l'œuf, puis replier les 4 coins vers le milieu en pinçant pour sceller, créant une forme d'enveloppe. Déposer l'enveloppe de pâte avec les bords repliés sur la plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Badigeonner d'œuf et cuire pendant 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les enveloppes soient dorées.

### Sauce crémeuse à l'estragon

Mettre le vin blanc et l'estragon dans une petite casserole sur feu moyen. Porter à ébullition et laisser réduire le vin de moitié. Dans une autre petite casserole, faire fondre le beurre et ajouter lentement la farine pour faire un roux. Incorporer graduellement le vin blanc réduit et la crème épaisse. Porter la sauce à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes. Saler et poivrer au goût.

### Pour assembler

Verser la sauce à l'estragon à la cuillère au centre des assiettes, déposer un pétoncle géant Wellington sur le dessus, garnir d'une tige d'estragon et servir.

## Wellington de pétoncles avec sauce au vin blanc à l'estragon & gouda





# Shane Caron

**ATHOL MURRAY COLLEGE OF NOTRE DAME,  
Wilcox, Saskatchewan**

**HOUND SHOP MANAGER AND  
ASSISTANT CHEF**

**GESTIONNAIRE DE VENTE AU  
DÉTAIL ET CHEF ADJOINT**

1 year and 6 months with Sodexo  
1 an et 6 mois avec Sodexo

Trained under 5-star master chefs – Ben Azzouzi and Francois Masse  
Formation auprès de maîtres cuisiniers 5 étoiles – Ben Azzouzi et  
Francois Masse

*“Mise en place”*



## **WHY DID YOU DECIDE TO BECOME A CHEF?**

My love for food!

## **WHAT ARE YOU PASSIONATE ABOUT?**

I am passionate about serving high-quality food, cleanliness, and developing in-house skills.

## **IS THERE A CHEF YOU ADMIRE THE MOST?**

Two 5 star master chefs that I trained under, Ben Azzouzi and Francois Masse.

## **WHAT ARE SOME ACCOMPLISHMENTS AND/ OR HIGHLIGHTS FROM YOUR CAREER?**

I owned a restaurant and a catering business.  
Won many food challenges while working for Atria retirement homes.  
On two separate occasions, I cooked for the royal family as well as cooking in homeless shelters.

## **WHAT ARE YOUR PAST-TIMES?**

Spending as much time as I can with my wife and three daughters.

## **POURQUOI AVEZ-VOUS DÉCIDÉ DE DEVENIR CHEF?**

Pour l'amour de la nourriture!

## **QU'EST-CE QUI VOUS PASSIONNE?**

Je suis passionné par la possibilité de servir des aliments de haute qualité, la propreté et le développement des compétences à l'interne.

## **Y A-T-IL UN CHEF QUE VOUS ADMIREZ LE PLUS?**

Deux maîtres cuisiniers 5 étoiles auprès desquels j'ai été formé, Ben Azzouzi et François Masse.

## **QUELS SONT LES RÉALISATIONS OU LES POINTS FORTS DE VOTRE CARRIÈRE?**

J'ai été propriétaire d'un restaurant et d'une entreprise de restauration.  
J'ai surmonté de nombreux défis alimentaires en travaillant pour les maisons de retraite Atria.  
À deux reprises, j'ai cuisiné pour la famille royale ainsi que dans des refuges pour sans-abri.

## **QUELS SONT VOS PASSE-TEMPS?**

Passer autant de temps que possible avec ma femme et mes trois filles.

# Maple Cashew Crusted Salmon

## Saumon en croûte de noix de cajou à l'érable

Shane Caron

Serves 10  
Donne 10 portions

This dish was created by me for my restaurant that I had owned in Moose Jaw Saskatchewan. I tried out various salmon recipes, and ran weekend specials until I found this gem. Pan fry the salmon, charbroil the vegetables, steam the couscous.

### Couscous

5 tablespoons orange juice, concentrated  
1 ¼ lb. couscous  
4 ½ cups water

**Couscous** Combine the concentrated orange juice, water and couscous and steam for 20 minutes until light and fluffy .

### Grilled vegetables

Pre-heat Charbroiler on high.

Brush zucchini and peppers with butter and Greek spice. Grill on charbroiler - about one minute on each side to create grill marks.

### Grilled Vegetables

1 ¼ lbs. zucchini, diagonal cut ¼"  
10 oz red pepper, 1" strips  
10 oz yellow pepper, 1" strips  
½ cup butter, melted  
5 teaspoons Greek spice

### Salmon

Using a dry cloth, pat salmon dry. Place the crushed cashews firmly on the salmon (make sure they stick). Turn salmon over and repeat the same process until the salmon is fully coated on both sides.

### Maple cream sauce

Heat small saucepan over medium heat. Add maple syrup and cream cheese to create a sauce. Stir well and bring to a boil.

### Salmon

10- 4 oz portions salmon  
1 ¼ lbs. cashews, crushed  
½ cup olive oil

### Maple Cream Sauce

¾ cup maple syrup  
5 oz cream cheese

### To assemble

Pre-heat the oven to 350 °F .

Heat olive oil in skillet pan on medium-high heat. Sear salmon 5 minutes on both sides or until lightly browned. Finish in oven for 10 minutes.

Place couscous, grilled vegetables and cashew crusted salmon on each plate. Top salmon with maple sauce.

J'ai créé ce plat pour le restaurant dont j'étais propriétaire à Moose Jaw, en Saskatchewan. J'ai essayé diverses recettes de saumon et les ai proposées en plats spéciaux de fin de semaine jusqu'à ce que je trouve ce joyau. Faire frire le saumon, griller les légumes et cuire le couscous à la vapeur.

### Couscous

5 c. à soupe de jus d'orange concentré  
1 ¼ lb de couscous  
4 ½ tasses d'eau

**Couscous** Combiner le jus d'orange concentré, l'eau et le couscous et cuire à la vapeur pendant 20 minutes jusqu'à obtention d'un mélange léger et moelleux.

### Légumes grillés

Préchauffer le grill à feu élevé.

Badigeonner de beurre et d'épices grecques les courgettes et les poivrons, et les faire griller sur le grill, environ une minute de chaque côté, pour créer des marques de cuisson.

### Légumes grillés

1 ¼ lb de courgettes fraîches coupées en diagonale en tranches de ¼ pouce  
10 oz de poivron rouge en lanières de 1 pouce  
10 oz de poivron jaune en lanières de 1 pouce  
½ tasse de beurre fondu  
5 c. à thé d'épices grecques

### Saumon

À l'aide d'un chiffon sec, tapoter le saumon pour le sécher. Écraser fermement les noix de cajou concassées sur le saumon (s'assurer qu'elles adhèrent). Retourner le saumon et répéter le même processus jusqu'à ce que le saumon soit entièrement enrobé des deux côtés.

### Sauce crémeuse à l'érable

Faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter le sirop d'érable et le fromage à la crème pour créer une sauce. Bien mélanger et porter à ébullition.

### Saumon

10 portions de 4 oz de saumon  
1 ¼ lb de noix de cajou concassées  
½ tasse d'huile d'olive

### Sauce crème à l'érable

¾ tasse de sirop d'érable  
5 oz fromage à la crème

### Pour assembler

Préchauffer le four à 350 °F .

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen élevé. Saisir le saumon pendant 5 minutes des deux côtés ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Cuire au four pendant 10 minutes.

Déposer le couscous, les légumes grillés et le saumon en croûte de noix de cajou dans chaque assiette. Garnir le saumon de sauce à l'érable.





# DESSERTS & SWEETS

How many people can say no to something sweet? It's almost impossible to resist, especially when it's home-made. Well, the answer is not just yes, but please!

Nothing provides the satisfaction, gets the attention, or creates memories more than creating something sweet. In this last chapter, what I like to call The Grand Finale, we feature a wide range of recipes that will lighten your spirit and warm your soul. From glazed cinnamon rolls to cherished family favourites to a selection of decadent rich desserts.

There is no need to feel guilty about indulging your sweet tooth for no apparent reason, it only means you know what you want and you need to honour those cravings. As Julia Child once said,

*"A party without cake is just a meeting."*



# DESSERTS & SUCRERIES

Combien de personnes réussissent à refuser quelque chose de sucré? Il est presque impossible de résister, surtout lorsqu'il s'agit d'un plat fait maison. La réponse n'est pas seulement oui, mais oui s'il vous plaît!

Rien ne procure plus de satisfaction, ne capte plus l'attention ou ne crée plus de souvenirs que de confectionner quelque chose de sucré. Dans ce dernier chapitre que j'aime appeler la grande finale, nous présentons une vaste gamme de recettes qui égayeront votre esprit et réchaufferont votre âme. Des brioches à la cannelle glacées aux desserts préférés de la famille, en passant par une sélection de desserts riches et décadents.

Vous n'avez pas besoin de vous culpabiliser en cédant à votre dent sucrée sans raison apparente, cela signifie seulement que vous savez ce que vous voulez et que vous devez honorer ces envies. Comme l'a dit Julia Child,

*« Une fête sans gâteau n'est qu'une réunion. »*



# Cinnamon Rolls

## Brioches à la cannelle

**Eric Taylor**

**Serves 24**

### Dough

3 ¾ lbs. all-purpose flour  
1 ¼ cups + 2  
tablespoons granulated  
sugar  
1 ½ tablespoons salt  
1 ½ teaspoons active yeast  
1 liters warm water  
1 cups canola oil  
2 lbs. brown sugar  
3 tablespoons ground  
cinnamon  
12 oz. margarine, melted

**Donne 24 portions**

### Pâte

3 ¾ lb farine tout usage  
1 ¼ tasse + 2 cuillères à  
soupe de sucre granulé  
1 ½ c. à soupe de sel  
1 ½ c. à thé de levure  
active  
1 L d'eau tiède  
1 tasse d'huile de canola  
2 lb de cassonade  
3 c. à soupe de cannelle  
moulue  
12 oz de margarine fondue

### Icing Glaze

1 lbs. icing sugar  
1 tablespoons vanilla  
extract  
2 tablespoons milk

### Glaçage

1 lb sucre à glacer  
1 c. à soupe d'extrait de  
vanille  
2 c. à soupe de lait

This recipe is a dough recipe that I've come up with and use very regularly, I'm constantly looking for new things I can feed the Boarding Program boys for snacks and for Brunch. This is a basic bread recipe that can be used for all manner of baking, Sweet and Savory. With this recipe it can be made in different ways and can make things like buns, rolls, focaccia bread, pizza the list can go for ever. You can add multiple grains and make your own whole wheat buns for a dinner service, or add a little bit more sugar to the recipe and make a great sweet bread like I have done here.

**Dough** In a mixing bowl, combine flour and salt together. In a medium-size mixing bowl combine warm water, sugar, and yeast together and let sit until yeast is foamy.

In a stand mixer using the dough hook (you can also do this by hand) add dry ingredients to the mixing bowl and turn on low speed. Then add the yeast mixture into the dry ingredients. Beat the dough on medium speed adding in more flour or water if needed to form a dough. Knead for 12 minutes or until the dough is elastic and smooth. Transfer the dough to a large bowl or leave in the mixing bowl. Cover and let rise for at least an hour or until doubled in size. Timing may vary depending on room temperature and/or the weather.

**Icing Glaze** In a stand mixer using a whisk attachment combine icing sugar, milk and vanilla and beat until smooth and fluffy.

**To assemble** Pre-heat the oven to 350 F°.

Once the dough has doubled in size, cut into 2 pieces. Working with one piece at a time, roll dough into a rectangle (16" x 6") ¼ inch thick. Brush the dough with melted margarine and sprinkle with brown sugar and cinnamon. Take the lower edge of the dough closest to you and roll the dough up tightly like a jelly roll. The tighter you can make them, the better they will look once baked. Make sure to pinch the ends of the dough so that they won't pull apart as they rise and bake in the oven. Continue with remaining dough.

Line a baking pan with parchment. Cut cinnamon logs into desired slices using a serrated knife. Place cinnamon rolls either close together or apart - your choice. Cover and let rise again until doubled in size.

Once doubled, bake for 15-20 min or until golden brown and gooey. Allow cinnamon buns to cool 10 minutes before icing. Enjoy!

J'ai créé cette recette de pâte et je l'utilise très régulièrement. Je suis constamment à la recherche de nouvelles idées de collations et de brunchs pour nourrir les garçons de l'internat. C'est une recette de pain de base qui peut être utilisée pour toutes sortes de recettes sucrées et savoureuses. Cette recette peut être préparée de différentes façons et peut servir à créer des petits pains, des brioches, du pain focaccia, de la pizza et plusieurs autres. Vous pouvez ajouter plusieurs grains nobles et préparer vos propres petits pains de blé entier pour servir avec le souper, ou ajouter un peu plus de sucre à la recette et faire un excellent pain sucré comme je l'ai fait ici.

**Pâte** Dans un bol à mélanger, combiner la farine et le sel. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, combiner l'eau chaude, le sucre et la levure et laisser reposer jusqu'à ce que la levure soit mousseuse.

Avec un batteur sur socle, mélanger à l'aide du crochet à pâte (vous pouvez également le faire à la main), ajouter les ingrédients secs dans le bol à mélanger et mélanger à basse vitesse. Ajouter ensuite le mélange de levure aux ingrédients secs. Battre la pâte à vitesse moyenne en ajoutant plus de farine ou d'eau, si nécessaire, pour former une pâte. Pétrir pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit élastique et lisse. Transférer la pâte dans un grand bol ou laisser dans le bol à mélanger. Couvrir et laisser lever pendant au moins une heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de taille. Le moment peut varier en fonction de la température ambiante ou des conditions météorologiques.

**Glaçage** À l'aide d'un batteur sur socle, avec le fouet, combiner le sucre à glacer, le lait et la vanille, et battre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et moelleuse.

**Pour assembler** Préchauffer le four à 350 °F.

Une fois que la pâte a doublé de volume, la couper en 2 morceaux. En travaillant avec un morceau à la fois, rouler la pâte en un rectangle (16 x 6 pouces) de ¼ pouce d'épaisseur.

Badigeonner la pâte de margarine fondue et saupoudrer de cassonade et de cannelle. Prendre le bord inférieur de la pâte le plus proche de soi et rouler la pâte fermement comme un gâteau roulé. Plus il sera roulé serré, plus il aura fière allure une fois cuit. S'assurer de pincer les extrémités de la pâte afin qu'elles ne se détachent pas au fur et à mesure que la pâte se soulève et cuit au four. Continuer avec le reste de la pâte.

Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Couper les brioches à la cannelle en tranches de l'épaisseur désirée, à l'aide d'un couteau dentelé. Disposer les brioches proches ou éloignées les unes des autres, selon votre choix. Couvrir et laisser gonfler de nouveau jusqu'à ce que la taille double.

Une fois la taille doublée, cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les brioches soient dorées et fondantes, puis les laisser refroidir pendant 10 minutes avant de les glacer. Bon appétit!

# Chocolate Gravy & Biscuits

**Brett Ladd**

**Serves 6**

## **Biscuits**

2 cups flour plus ¼ cup for dusting  
2 teaspoons baking powder  
½ teaspoons kosher salt  
½ cup unsalted butter, frozen  
1 cup buttermilk

## **Chocolate Gravy**

2 cups milk  
¾ cup sugar  
¼ cup flour  
3 tablespoons cocoa  
1 teaspoon vanilla

We love this recipe and share it with friends in California, many of whom have never heard of chocolate gravy. We've made it a tradition to make on holidays and deliver to our neighbours. Who doesn't love chocolate? Easy for this one to be a success. Tips: Use very cold milk for the gravy and freeze that butter before trying to grate!

## **Biscuits**

Pre-heat the oven 450 F°. In a medium bowl, whisk flour, baking powder and salt together. Using a box grater, grate the butter on the large holes. Sift the butter into the flour with your fingers, breaking up any big pieces of butter.

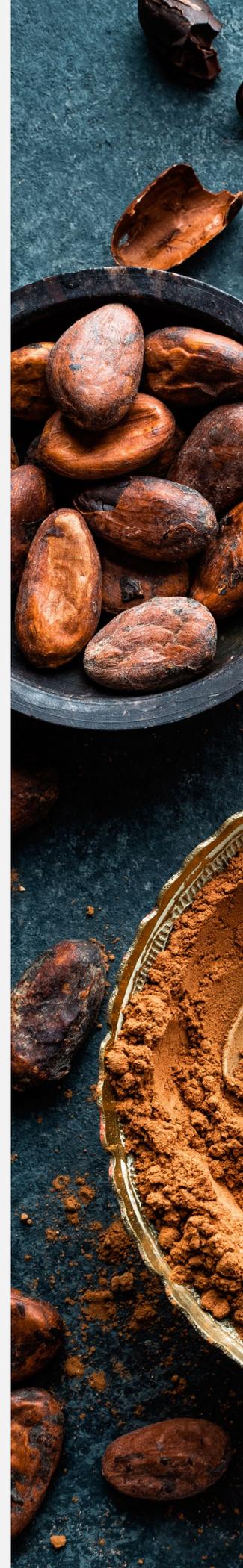
Transfer the dough to a lightly floured cutting board. Pat the dough into 1-inch thick, rough rectangles. Fold the dough in half from top to bottom, then pat it back into its original shape. Repeat with the folding and patting, alternating folding from each side, the bottom, and the top until you have completed a total of 8 folds. At the end, the dough should be a little springy to the touch. You can add flour if needed. Pat dough again into one inch thickness and use 3-inch cutter to cut 6 biscuits. Discard extra dough.

Arrange the biscuits in the center of a cast iron skillet so they do not touch the sides. Increase oven temperature to 500 F° and bake for 15 minutes until biscuits are golden.

## **Chocolate Gravy**

In a microwavable container, mix all ingredients together using a wire whisk. Microwave on high for 3 minutes and stir. If you need to thicken, continue to microwave until desired thickness.

Pour over hot biscuits.



# Sauce au chocolat & biscuits

**Brett Ladd**

**Donne 6 portions**

## **Biscuits**

2 tasses de farine plus  $\frac{3}{4}$   
tasse pour saupoudrer  
2 c. à thé de poudre à pâte  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel casher  
 $\frac{1}{2}$  tasse de beurre non salé  
congelé  
1 tasse de babeurre

## **Sauce au chocolat**

2 tasses de lait  
 $\frac{3}{4}$  tasse de sucre  
 $\frac{3}{4}$  tasse de farine  
3 c. à soupe de cacao  
1 c. à thé de vanille

Nous adorons cette recette et la partageons avec des amis en Californie, dont plusieurs n'ont jamais entendu parler de sauce au chocolat. Nous en avons fait une tradition à préparer pendant les Fêtes et à offrir à nos voisins. Qui n'aime pas le chocolat? Facile pour celle-ci d'être une réussite à tout coup. Conseils : Utiliser du lait très froid pour la sauce et congeler le beurre avant de le râper!

## **Biscuits**

Préchauffer le four à 450 °F. Dans un bol de taille moyenne, fouetter pour combiner la farine, la poudre à pâte et le sel. Râper le beurre à l'aide d'une râpe à grandes entailles. Incorporer le beurre dans la farine avec les doigts, en brisant les gros morceaux de beurre.

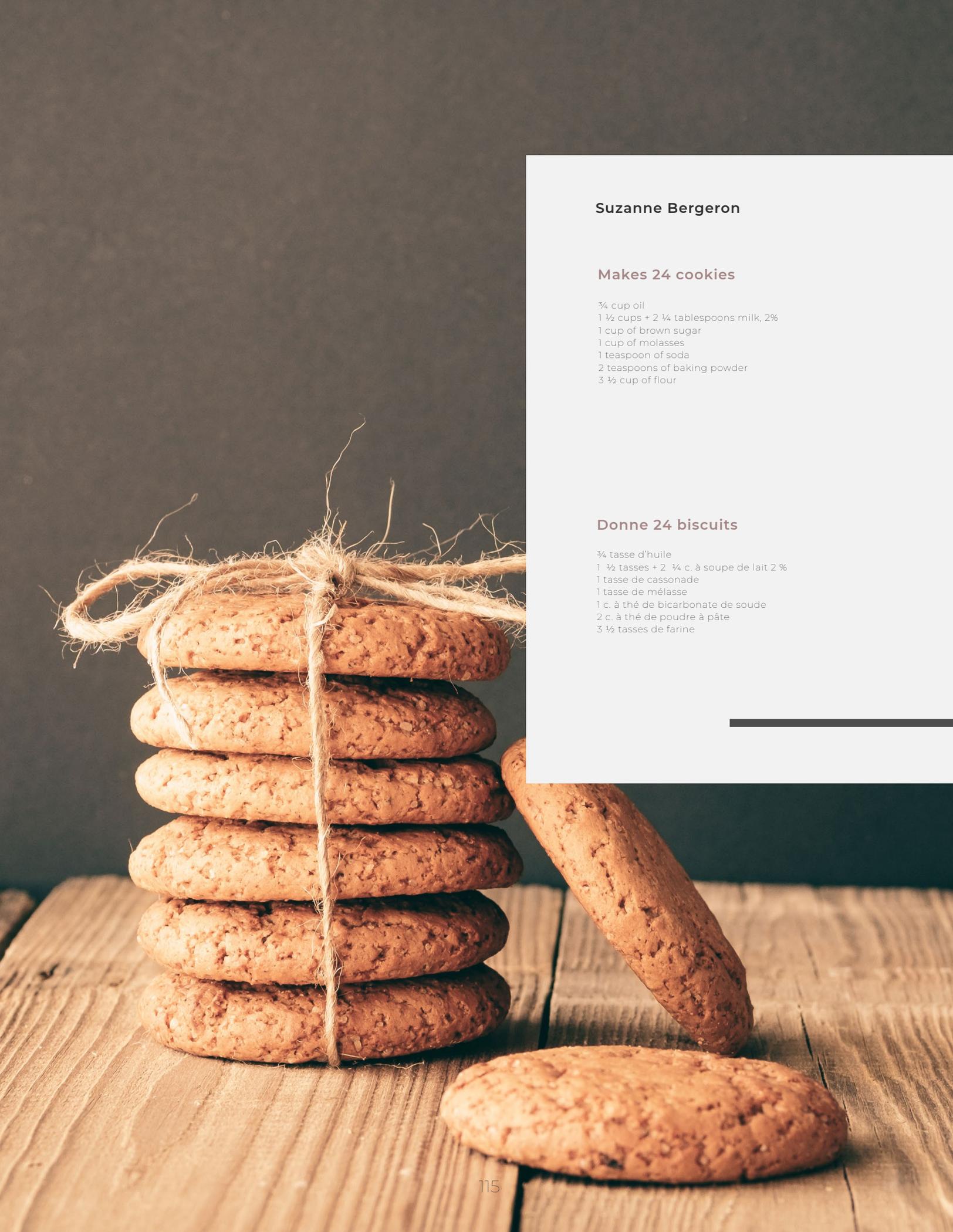
Transférer la pâte sur une planche à découper légèrement farinée. Tapoter la pâte en rectangles d'environ 1 pouce d'épaisseur. Plier la pâte en deux du haut vers le bas, puis la tapoter pour obtenir sa forme originale. Répéter le pliage et le tapotage, en alternant le pliage de chaque côté, du bas et du haut jusqu'à l'obtention d'un total de huit plis. À la fin, la pâte devrait être un peu élastique au toucher. Ajouter de la farine, au besoin. Tapoter de nouveau la pâte pour obtenir une épaisseur de 1 pouce et utiliser un emporte-pièce de 3 pouces pour couper 6 biscuits. Jeter la pâte supplémentaire.

Disposer les biscuits au centre d'une poêle en fonte de manière à ce qu'ils ne touchent pas les côtés. Augmenter la température du four à 500 °F et faire cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

## **Sauce au chocolat**

Dans un contenant allant au micro-ondes, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet métallique. Faire cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes et mélanger. Si la sauce doit être épaissie, continuer à cuire au micro-ondes jusqu'à l'épaisseur désirée.

Verser sur les biscuits chauds.



## Suzanne Bergeron

### Makes 24 cookies

$\frac{3}{4}$  cup oil  
1  $\frac{1}{2}$  cups + 2  $\frac{1}{4}$  tablespoons milk, 2%  
1 cup of brown sugar  
1 cup of molasses  
1 teaspoon of soda  
2 teaspoons of baking powder  
3  $\frac{1}{2}$  cup of flour

### Donne 24 biscuits

$\frac{3}{4}$  tasse d'huile  
1  $\frac{1}{2}$  tasses + 2  $\frac{1}{4}$  c. à soupe de lait 2 %  
1 tasse de cassonade  
1 tasse de mélasse  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
2 c. à thé de poudre à pâte  
3  $\frac{1}{2}$  tasses de farine

# Lorraine Molasse Cookies

## Galettes à la mélasse de Lorraine

In a mixing bowl combine molasses and soda. Let the 2 ingredients react together.

Mix all the ingredients together with a hand mixer. The texture must be liquid. Let the mixture sit for at least 2 hours. The preparation should double in volume and have a firmer consistency.

Pre-heat the oven to 350 °F.

Scatter the mixture using an ice cream scoop to distribute the mixture evenly. Bake 10-12 minutes in the oven. Enjoy!

Dans un bol à mélanger, combiner la mélasse et le bicarbonate. Laisser les 2 ingrédients réagir ensemble.

Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un mélangeur à main. La texture doit être liquide. Laisser reposer le mélange pendant au moins 2 heures. La préparation doit doubler de volume et avoir une consistance plus ferme.

Préchauffer le four à 350 °F.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée, répartir le mélange uniformément. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Déguster!

# Grammy's Gingersnaps

## Biscuits au gingembre de grand-mère

Anne McFetridge

### Makes 24 cookies

½ cup molasses  
¼ cup butter  
1 ¼ cups all-purpose flour  
¾ teaspoon baking soda  
½ teaspoon ground ginger  
Pinch of salt  
1 teaspoon (or more) of grated orange zest

Pre-heat the oven to 350 F°.

Bring molasses and butter to a boil in a saucepan. Remove from heat and cool slightly.

In a mixing bowl, combine flour, baking soda, salt, and ginger together. Add in the orange zest and mix. Add dry ingredients to the molasses/butter mixture and mix well. Remove dough and flatten into a disk, then wrap in plastic wrap. Refrigerate until well chilled.

Line baking sheet with parchment paper. Roll out dough on a lightly floured surface until it reaches ⅜ - inch thickness. Cut out cookies with a cookie cutter or small glass. Put on ungreased baking sheet and bake for 8-10 minutes or until edges start to brown slightly. Let cool slightly on sheet pan and then cool completely on wire racks.

### Donne 24 biscuits

½ tasse de mélasse  
¼ tasse de beurre  
1 ¼ tasses de farine tout usage  
¾ c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de gingembre moulu  
Pincée de sel  
1 c. à thé (ou plus) de zeste d'orange râpé

Préchauffer le four à 350 °F. .

Dans une casserole, porter la mélasse et le beurre à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

Dans un bol à mélanger, combiner la farine, le bicarbonate de soude, le sel et le gingembre. Ajouter le zeste d'orange et mélanger. Ajouter les ingrédients secs au mélange de mélasse et de beurre, et bien mélanger. Retirer la pâte et aplatir en un disque, puis envelopper dans une pellicule de plastique. Réfrigérer jusqu'à ce que le tout soit bien refroidi.

Tapisser la plaque de cuisson de papier parchemin. Rouler la pâte sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce qu'elle atteigne une épaisseur de ⅜ pouce. Découper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un petit verre. Déposer sur une plaque de cuisson non graissée et cuire pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les bords commencent à brunir légèrement. Laisser refroidir un peu sur la plaque à pâtisserie, puis laisser refroidir complètement sur des grilles.



In all the years my Dad's mother was alive, you could always count on a can of gingersnaps being in the pantry to munch on. This recipe was my first exposure to "cooking" at the ripe age of 4! My grandmother always did her baking in the morning and always had the patience to allow a sometimes persistent grand-daughter to "help". In this case, "help" was giving me my own piece of dough to roll out and cut into cookies. I can attest to the fact that, if you like cookie dough, this is a winner! My first attempt resulted in two really overworked and over-rolled cookies because I ate most of my share of the dough and, with a 4 year old's logic, assumed if I balled it up and kept rolling, Gram would never notice how much was missing!



Pendant toutes les années où la mère de mon père était en vie, on pouvait toujours compter sur une boîte de biscuits au gingembre à grignoter dans le garde-manger. Cette recette a été mon premier contact avec la "cuisine" à l'âge de 4 ans ! Ma grand-mère faisait toujours sa cuisine le matin et avait toujours la patience de permettre à sa petite-fille, parfois tenace, de l'"aider". Dans ce cas, l'"aide" consistait à me donner mon propre morceau de pâte pour l'étaler et le couper en biscuits. Je peux attester que, si vous aimez la pâte à biscuits, c'est une recette gagnante ! Ma première tentative a donné lieu à deux biscuits vraiment trop travaillés et trop roulés parce que j'ai mangé la plus grande partie de ma part de pâte et, avec la logique d'un enfant de 4 ans, j'ai supposé que si je la mettais en boule et continuais à la rouler, Grand-mère ne remarquerait jamais la quantité manquante !

# Chocolate Chip, Pecan & Nutella Cookies (a.k.a Santa's Cookies)

## Biscuits aux pépites de chocolat, pacanes & Nutella (alias Les biscuits du Père Noël)

**Martin Lapointe**

**Makes 20 cookies**

**Donne 20 biscuits**

This is a recipe we started making at home when our first daughter, Lily-Rose, was born. It's a Christmas tradition at our house, and we call them "Santa's cookies". Each year, as my daughters got older, Lily-Rose and Arielle started baking the cookies with my wife and me. We would place the cookies right next to the fireplace with a glass of milk to welcome Santa into our home. The children were always amazed that the cookies had been eaten. We now make them every holiday season and freeze the balls of dough so we can bake them anytime.

C'est une recette que nous avons commencé à préparer à la maison lorsque notre première fille, Lily-Rose, est née. C'est une tradition de Noël à la maison, et nous les appelons les « biscuits du père Noël ». Chaque année, au fur et à mesure que mes filles grandissaient, Lily-Rose et Arielle se sont mises à préparer les biscuits avec ma femme et moi. Nous plaçons les biscuits juste à côté du foyer avec un verre de lait pour accueillir le père Noël dans notre maison. Les enfants étaient toujours étonnés par le fait que les biscuits avaient été mangés. Nous les préparons maintenant chaque saison des Fêtes et congelons les boules de pâte afin de pouvoir en faire cuire à tout moment.

2 cups unbleached all-purpose flour  
1 teaspoon of baking soda  
½ teaspoon of salt  
¾ cups of unsalted butter, softened  
1 ½ cups of brown sugar  
1 teaspoon of pure vanilla extract  
2 eggs  
1 ½ cups of coarsely chopped pecans  
1 ½ cups of dark chocolate chips  
¾ cup of Nutella

2 tasses de farine tout usage non blanchie  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de sel  
¾ tasses de beurre non salé ramolli  
1 ½ tasse de cassonade  
1 c. à thé d'extrait de vanille pur  
2 œufs  
1 ½ tasses de pacanes grossièrement hachées  
1 ½ tasses de pépites de chocolat noir  
¾ tasse de Nutella

In a bowl, combine the flour, baking soda, and salt. Set aside.

Dans un bol à mélanger, combiner la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.

In another bowl, cream the butter, brown sugar, and vanilla with a mixer. Add the eggs, one at a time, and beat until smooth. Add the dry ingredients and then the pecans and chocolate.

Dans un autre bol, battre le beurre en crème avec la cassonade et la vanille à l'aide d'un batteur. Ajouter les œufs, un à la fois, et battre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Ajouter les ingrédients secs, puis les pacanes et le chocolat.

With a 60 ml ice cream scoop, place balls of cookie dough side by side on a baking sheet. Leave in the refrigerator for 30 min. Meanwhile, scoop ¾ cup of Nutella and leave in the freezer for 30 min.

À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml, déposer les boules de pâte à biscuits côte à côte, sur une plaque de cuisson. Laisser au réfrigérateur pendant 30 minutes. Entre-temps, prendre ¾ tasse de Nutella et mettre au congélateur pendant 30 minutes.

Take the cookie dough out of the refrigerator and the Nutella out of the freezer. Make a small hole in the cookie dough with your thumbs and place ½ a teaspoon of the Nutella in the center and close the ball. Do this for each ball. You can freeze the balls on the baking sheet for 2-3 hours. Once frozen, place them in a plastic bag for later use.

Sortir la pâte à biscuits du réfrigérateur et le Nutella du congélateur. Faire un petit trou dans la pâte à biscuits avec les pouces et déposer ½ c. à thé de Nutella au centre et refermer la boule. Répéter pour chaque boule. Congeler les boules sur la plaque de cuisson pendant 2 à 3 heures. Une fois les boules congelées, les placer dans un sac en plastique pour une utilisation ultérieure.

Pre-heat the oven to 350 F°. Place the cookies on a baking sheet with parchment paper. Bake for 17 minutes or until golden brown.

Préchauffer le four à 350 °F. Déposer les biscuits sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four pendant 17 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.





# Truffles

Makes 24 truffles

## Leanne English

### Vegan ganache

1 lb. 2 oz vegan dark chocolate  
(72% cacao or higher) finely chopped  
1 cup coconut cream  
2 tablespoons maple syrup

### Vegan Ganache

Place 1 lb. 2 oz finely chopped chocolate in a medium-sized mixing bowl. Heat coconut milk over medium heat until just starting to simmer. Immediately add coconut milk to chocolate and gently stir, trying not to incorporate air into the mix. Continue stirring until completely melted, creamy, and smooth. Add maple syrup and continue to stir. Set the mixture in the refrigerator to chill uncovered for 2 hours, or until almost completely solid.

Line a baking sheet with parchment paper. Use a tablespoon sized scoop to scoop out small balls, then use your hands to form the chocolate gently, but quickly into balls. Place on the baking sheet and the refrigerator till firm - about 15 minutes.

### To enrobe the truffles

1 lb. 2 oz tempered vegan dark chocolate (72% cacao or higher) finely chopped

### Coconut

Pre-heat the oven to 350°F.

Spread the coconut on a baking sheet and place in the oven for about 3 minutes. Remove from the oven and stir to keep the sugar in the coconut from burning. Return to the oven and toast until golden brown, about 3 more minutes. Remove the baking sheet from the oven and cool on a wire rack.

### To enrobe the truffles

Using the tempered chocolate, immerse one truffle at a time and spin it around with a fork to cover completely. Lift it out on the fork. Tap the fork on the sides of the bowl several times so the excess chocolate drips off and a thin chocolate shell forms around the truffles. Immediately roll into desired garnish. Store in the refrigerator. To serve, let the truffles come to room temperature for 10-15 minutes.

### To garnish the truffle

1/3 cup shredded sweetened coconut, toasted  
1/3 cup toasted cashews, finely chopped

### Cashews

Pre-heat oven to 325°F. Spread the evenly on a baking sheet and place in the oven. Toast for about 5 minutes, until they are golden brown. Remove them from the oven and allow to cool completely on the baking sheet on a wire rack. Once cool, chop fine.

# Truffles

Donne 24 truffes

### Ganache végétalienne

1 lb 2 oz chocolat noir végétalien (72 % de cacao ou plus) finement haché  
1 tasse de crème de noix de coco  
2 c. à soupe de sirop d'érable

### Ganache végétalienne

Déposer 1,2 lb de chocolat finement haché dans un bol à mélanger de taille moyenne. Chauffer le lait de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à mijoter. Ajouter immédiatement le lait de coco au chocolat et remuer doucement, en essayant de ne pas incorporer d'air dans le mélange. Continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange soit complètement fondu, crémeux et lisse. Ajouter le sirop d'érable et continuer à remuer. Réserver le mélange au réfrigérateur pour qu'il refroidisse à découvert pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit presque complètement solide.

Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Utiliser une cuillère à soupe pour prélever de petites boules, puis utiliser vos mains pour façonner le chocolat délicatement, mais rapidement, en boules. Déposer sur la plaque de cuisson et réfrigérer jusqu'à ce que la pâte soit ferme ; environ 15 minutes.

### Pour enrober les truffes

1,2 lb chocolat noir végétalien (72 % de cacao ou plus) finement haché

### Noix de coco

Préchauffer le four à 350 °F.

Étaler la noix de coco sur une plaque de cuisson et la mettre au four pendant environ 3 minutes. Retirer du four et remuer pour empêcher le sucre dans la noix de coco de brûler. Remettre au four et faire griller jusqu'à ce qu'elle soit dorée, soit environ 3 minutes de plus. Retirer la plaque du four et la laisser refroidir sur une grille

### Pour enrober les truffes

Immerger une truffe à la fois dans le chocolat tempéré et la faire tourner à la fourchette pour l'enrober complètement. Garder la boule sur la fourchette. Tapoter la fourchette sur les côtés du bol plusieurs fois pour que l'excès de chocolat s'égoutte et qu'une fine coquille de chocolat se forme autour des truffes. Rouler immédiatement dans la garniture désirée. Conserver au réfrigérateur. Avant de servir, laisser les truffes atteindre la température ambiante pendant 10 à 15 minutes.

### Pour garnir les truffes

1/3 tasse de noix de coco râpée et sucrée grillée  
1/3 tasse de noix de cajou grillées finement hachées

### Noix de cajou

Préchauffer le four à 325 °F. Étaler les noix de cajou uniformément sur une plaque de cuisson et placer au four. Faire griller pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirer du four et laisser refroidir complètement dans la plaque de cuisson, sur une grille. Lorsque refroidies, les hacher à la main ou au robot culinaire.



# Vanilla Cupcakes with Chocolate Buttercream

Petits gâteaux  
à la vanille avec  
crème au beurre  
au chocolat

Leanne English



## Makes 12 vanilla cupcakes

### Vanilla cupcakes

1 ¾ cups all-purpose flour  
 1 cup sugar  
 1 tablespoons baking powder  
 ½ teaspoon salt  
 ¾ cup almond milk  
 ¼ cup+1 tablespoon canola oil  
 ¼ cup apple sauce  
 ¼ cup water  
 2 teaspoon vanilla extract

### Vanilla cupcakes

Pre-heat the oven to 350 °F.

Line a muffin tin with 12 baking cups and set aside. In a medium bowl, sift together the flour, sugar, baking powder, and salt. In a separate bowl combine the almond milk, oil, applesauce, water and vanilla. Add the wet ingredients to the dry and gently whisk together until the batter well incorporated. Scoop the batter into the prepared muffin tin so that they are ¾ full. Bake for 20-25 minutes or until a toothpick inserted in the middle comes out clean. Remove from the oven and let cool in pan for 5 minutes before transferring to a wire rack to cool completely.

### Vanilla buttercream

¾ cup vegan butter  
 5 cups icing sugar  
 2 tablespoons almond milk  
 2 teaspoons vanilla extract

### Vanilla buttercream

In a stand-up mixture, using the paddle attachment, cream the vegan butter on high for 2 minutes, scraping down the sides. Turn mixer to low and slowly add the icing sugar with the motor running, again scraping down the sides. Once the powdered sugar is incorporated, turn the mixer on high and beat for 4-5 minutes until thick and creamy. Turn down the mixer and add almond milk and vanilla and beat until combined.

### To assemble

Once cupcakes are completely cooled, pipe with buttercream. I used the following toppings: vegan chocolate puffed quinoa, toasted coconut, vegan caramel popcorn, cocoa, chocolate covered coffee beans and I made some chocolate decor- all Plant Based

## Donne 12 petits gâteaux à la vanille

### Petits gâteaux à la vanille

1 ¾ tasses de farine tout usage  
 1 tasse de sucre  
 1 c. à soupe de poudre à pâte  
 ½ c. à thé de sel  
 ¾ tasse de lait d'amande  
 ¼ tasse + 1 c. à soupe d'huile de canola  
 ¼ tasse de compote de pommes  
 ¼ tasse d'eau  
 2 c. à thé d'extrait de vanille

### Petits gâteaux à la vanille

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser un moule à muffins de 12 moules en papier et réserver. Dans un bol moyen, tamiser la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Dans un autre bol, mélanger le lait d'amande, l'huile, la compote de pommes, l'eau et la vanille. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et fouetter délicatement jusqu'à ce que la pâte soit bien incorporée. Verser la pâte dans le moule à muffins préparé en remplissant les moules en papier aux ¾. Cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit possible d'insérer un cure-dent au centre des gâteaux et qu'il en ressorte propre. Retirer du four et laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes avant de transférer sur une grille pour refroidir complètement.

### Crème au beurre à la vanille

¾ tasse de beurre végétalien  
 5 tasses de sucre à glacer  
 2 c. à soupe de lait d'amande  
 2 c. à thé d'extrait de vanille

### Crème au beurre à la vanille

À l'aide d'un batteur sur socle et de l'élément-malaxeur, battre le beurre végétalien en crème à haute vitesse pendant 2 minutes, en raclant les côtés. Régler le batteur à basse vitesse et ajouter lentement le sucre à glacer en laissant tourner le moteur, en raclant de nouveau les côtés. Une fois le sucre à glacer incorporé, régler le batteur à haute vitesse et battre pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Régler le batteur à basse vitesse et ajouter le lait d'amande et la vanille, puis battre jusqu'à ce que le tout soit homogène.

### Pour assembler

Lorsque les petits gâteaux sont complètement refroidis, les décorer de crème au beurre. J'ai utilisé les garnitures suivantes : quinoa soufflé au chocolat végétalien, noix de coco grillée, maïs soufflé au caramel végétalien, cacao, grains de café enrobés de chocolat et j'ai préparé un décor de chocolat, tous à base de plantes

# Chocolate Cupcakes with Buttercream

Leanne English

Makes 12 chocolate cupcakes

## Chocolate cupcakes

Pre-heat the oven to 350 °F.

Line a muffin tin with 12 baking cups and set aside. In a medium bowl, sift together the flour, cocoa, baking soda and salt together and then add the sugar and brown sugar and mix. In a separate bowl combine the almond milk, vanilla, oil, applesauce, and white vinegar. Add the wet ingredients to the dry and gently whisk together until the batter well incorporated. Scoop the batter into the prepared muffin tin so that they are  $\frac{2}{3}$ rds full. Bake for 20-25 minutes or until a toothpick inserted in the middle comes out clean. Remove from the oven and let cool in pan for 5 minutes before transferring to a wire rack to cool completely.

## Chocolate buttercream

In a stand-up mixture, using the paddle attachment, cream the vegan butter on high for 2 minutes, scraping down the sides. Turn mixer to low and slowly add the icing sugar and cocoa with the motor running, again scraping down the sides. Once incorporated, turn the mixer on high and beat for 4-5 minutes until thick and creamy. Turn down the mixer and add almond milk and vanilla and beat until combined.

## To assemble

Once cupcakes are completely cooled, pipe with buttercream. I used the following toppings: vegan chocolate puffed quinoa, toasted coconut, vegan caramel popcorn, cocoa, chocolate covered coffee beans and I made some chocolate decor - all plant-based.

## Chocolate cupcakes

1  $\frac{1}{2}$  cups flour  
½ cup cocoa  
½ cup sugar  
½ cup brown sugar  
1 teaspoon baking soda  
½ teaspoon salt  
1 cup almond milk  
Vanilla extract  
⅓ cup canola oil  
3 tablespoons apple sauce  
1 tablespoon white vinegar

## Chocolate buttercream

¾ cup vegan butter  
3 cups icing sugar  
¾ cup cocoa  
1 teaspoon vanilla extract  
2-3 tablespoons almond milk



### Petits gâteaux au chocolat

1 ½ tasses de farine  
½ tasse de cacao  
½ tasse de sucre  
½ tasse de cassonade  
1 c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de sel  
1 tasse de lait d'amande  
Extrait de vanille  
⅓ tasse d'huile de canola  
3 c. à soupe de compote de pommes  
1 c. à soupe de vinaigre blanc

### Crème au beurre au chocolat

¾ tasse de beurre végétalien  
3 tasses de sucre à glacer  
¾ tasse de cacao  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
2 à 3 c. à soupe de lait d'amande

# Petits gâteaux au chocolat avec crème au beurre au chocolat

**Donne 12 petits gâteaux au chocolat**

### Petits gâteaux au chocolat

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser un moule à muffins de 12 moules en papier et réserver. Dans un bol moyen, tamiser ensemble la farine, le cacao, le bicarbonate de soude et le sel, puis ajouter le sucre et la cassonade et mélanger. Dans un autre bol, mélanger le lait d'amande, la vanille, l'huile, la compote de pommes et le vinaigre blanc. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et fouetter délicatement jusqu'à ce que la pâte soit bien incorporée. Verser la pâte dans le moule à muffins préparé en remplissant les moules en papier aux ¾. Cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit possible d'insérer un cure-dent au centre des gâteaux et qu'il en ressorte propre. Retirer du four et laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes avant de transférer sur une grille pour refroidir complètement.

### Crème au beurre au chocolat

À l'aide d'un batteur sur socle et de l'élément-malaxeur, battre le beurre végétalien en crème à haute vitesse pendant 2 minutes, en raclant les côtés. Placer le batteur à basse vitesse et ajouter lentement le sucre à glacer en laissant tourner le moteur, en raclant de nouveau les côtés. Une fois le sucre à glacer incorporé, régler le batteur à haute vitesse et battre pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Régler le batteur à basse vitesse et ajouter le lait d'amande et la vanille, puis battre jusqu'à ce que le tout soit homogène.

### Pour assembler

Lorsque les petits gâteaux sont complètement refroidis, les décorer de crème au beurre. J'ai utilisé les garnitures suivantes : quinoa soufflé au chocolat végétalien, noix de coco grillée, maïs soufflé au caramel végétalien, cacao, grains de café enrobés de chocolat et j'ai préparé un décor de chocolat, tous à base de plantes.



# Citrus Almond Cheesecake with Blueberry Compote & Toasted Coconut

## Gâteau au fromage, amandes & agrumes avec compote de bleuets & noix de coco grillée

Leanne English

Makes 6-4oz mason jars  
Donne 6 pots Masson de 4 oz

### Crust

1 cup raw almonds  
1 cup pitted dates

### Cheesecake filling

2 cups raw cashews,  
soaked in water  
overnight (or soaked  
with boiling water for  
at least 4 hours)  
2 tablespoons coconut  
cream  
2 tablespoons coconut oil  
1 tablespoon lemon zest

### Blueberry compote

2 cups blueberries, fresh  
or frozen  
1 tablespoons lemon juice,  
fresh  
1 tablespoons maple syrup  
1 teaspoon cornstarch  
  
Toasted coconut for garnish

### Crust

Pulse the almonds and dates in a food processor until you achieve a crust like consistency.

### Cheesecake filling

Blend the cashews with water, coconut cream and coconut oil in food processor/blender until smooth, creamy consistency. Add additional water if needed. Fold in the lemon zest and set aside.

### Blueberry compote

Heat blueberries, lemon juice, maple syrup and corn starch in a small saucepan over low heat until mixture becomes thick and starts to slightly simmer- about 8 minutes. Remove from heat and place in fridge to cool.

### To assemble

Lay out mason jars and divide the crust into each jar, press down so it's compacted. Next add a layer of the cheesecake mixture and then a final layer of blueberry compote. Garnish with toasted coconut.

### Croûte

1 tasse d'amandes crues  
1 tasse de dattes  
dénoyautées

### Garniture pour gâteau au fromage

2 tasses de noix de cajou crues, trempées dans l'eau pendant la nuit (ou trempées dans l'eau bouillante pendant au moins 4 heures)  
2 c. à soupe de crème de noix de coco  
2 c. à soupe d'huile de noix de coco  
1 c. à soupe de zeste de citron

### Compote de bleuets

2 tasses de bleuets frais ou congelés  
1 c. à soupe de jus de citron frais  
1 c. à soupe de sirop d'érable  
1 c. à thé de fécule de maïs  
  
Noix de coco grillée pour garnir

### Croûte

Mélanger les amandes et les dattes dans un robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une consistance similaire à celle d'une croûte.

### Garniture de gâteau au fromage

Mélanger les noix de cajou avec l'eau, la crème de noix de coco et l'huile de noix de coco, au robot culinaire ou au mélangeur, jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Ajouter de l'eau, au besoin. Ajouter le zeste de citron et réserver.

### Compote de bleuets

Faire chauffer les bleuets, le jus de citron, le sirop d'érable et la fécule de maïs dans une petite casserole, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange devienne épais et commence à mijoter, soit environ 8 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur.

### Pour assembler

Disposer les pots Mason et diviser la croûte dans chaque pot en appuyant pour la compacter. Ajouter ensuite une couche du mélange de gâteau au fromage et une dernière couche de compote de bleuets. Garnir de noix de coco grillée.



# Oreo Crusted Dark Chocolate Cheesecake

## Gâteau au fromage au chocolat noir avec croûte Oreo

Leanne English

Makes 6-4 oz mason jars

Donne 6 pots Masson de 4 oz

### Crust

2 cups vegan oreo crumbs  
4 tablespoons vegan butter

### Cheesecake filling

14 oz vegan dark chocolate  
(72% cocoa or higher  
finely chopped)  
21 oz silken tofu, drained  
½ cup maple syrup  
2 teaspoons vanilla extract

Fresh fruit and mint for  
garnish

### Crust

Combine the oreo crumbs and vegan butter. Lay out mason jars and divide the crust into each jar, press down so it's compacted. Refrigerate for 30 minutes.

### Cheesecake filling

First melt the chocolate in a double boiler over low heat, stirring frequently until smooth and completely melted. Remove from heat and cool at room temperature. Blend the tofu, maple syrup and vanilla in food processor. Add the melted chocolate and continue to blend until creamy and smooth.

### To assemble

Pipe the cheesecake mixture over the oreo crust. Cover and refrigerate for at least 2 hours, or overnight. Garnish with fresh berries and mint.

### Croûte

2 tasses de biscuits Oreo végétaliens  
émiettés  
4 c. à soupe de beurre végétalien

### Garniture de gâteau au fromage

14 oz de chocolat noir  
végétalien (72 % cacao ou plus)  
finement haché  
21 oz de tofu soyeux égoutté  
½ tasse de sirop d'érable  
2 c. à thé d'extrait de vanille

Fruits frais et menthe pour garnir

### Croûte

Combinaison des miettes d'Oreo et le beurre végétalien. Disposer les pots Mason et diviser la croûte dans chaque pot en appuyant pour la compacter. Réfrigérer pendant 30 minutes.

### Garniture de gâteau au fromage

Faire d'abord fondre le chocolat dans un bain-marie, à feu doux, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le chocolat soit lisse et complètement fondu. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante. Mélanger le tofu, le sirop d'érable et la vanille au robot culinaire. Ajouter le chocolat fondu et continuer à mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse et lisse.

### Pour assembler

Verser le mélange de gâteau au fromage sur la croûte d'Oreo. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou toute la nuit. Garnir de petits fruits frais et de menthe.

# Turtle Cheesecake With Candied Pecans, Salted Caramel Sauce & Spun Sugar

## Gâteau au fromage Turtle avec pacanes confites, sauce au caramel salé et sucre filé

Leanne English

Makes 6-4 oz mason jars  
Donne 6 pots Masson de 4 oz

### Crust

2/3 cup raw almonds  
2/3 cup pitted dates  
2 tablespoons + 2  
teaspoons cocoa powder  
1/8 teaspoon salt

### Crust

In a food processor, pulse all the crust ingredients until it starts to come together 1-3 minutes. It may look dry but once you pinch it, it'll come together. Divide the crust into each jar, press down so it's compacted. Place in the fridge while you prepare the filling.

### Croûte

2/3 tasse d'amandes crues  
2/3 tasse de dattes dénoyautées  
2 c. à soupe + 2 c. à thé de  
cacao en poudre  
1/8 c. à thé de sel

### Croûte

Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients de la croûte jusqu'à ce qu'ils commencent à s'assembler, soit pendant 1 à 3 minutes. Ils peuvent sembler secs, mais lorsqu'ils sont pincés, ils colleront. Diviser la croûte dans chaque pot en appuyant pour la compacter. Placer au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.

### Cheesecake filling

3 cups raw cashews, soaked  
in water overnight (or  
soaked with boiling  
water for at least 4 hours)  
3/4 cup coconut cream  
2/3 cup maple syrup  
2 teaspoons vanilla extract  
1/4 cup coconut oil  
3 tablespoon lemon juice  
1/2 teaspoon salt

### Cheesecake filling

In a food processor, add all the ingredients for cheesecake filling. Blend for 1 minute until the mixture is completely smooth and no lumps remain. Pour the filling over the crust and place in the freezer for 2 hours or until it's firm.

### Garniture de gâteau au fromage

3 tasses de noix de cajou crues,  
trempées dans l'eau pendant  
la nuit ou trempées dans l'eau  
bouillante pendant au moins  
4 heures)  
3/4 tasse de crème de noix de coco  
2/3 tasse de sirop d'érable  
2 c. à thé d'extrait de vanille  
1/4 tasse d'huile de noix de coco  
3 c. à soupe de jus de citron  
1/2 c. à thé de sel

### Garniture de gâteau au fromage

Mettre tous les ingrédients pour la garniture de gâteau au fromage dans un robot culinaire. Mélanger pendant 1 minute jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et qu'il ne reste plus de grumeaux. Verser la garniture sur la croûte et la placer au congélateur pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit ferme.

### Caramel sauce

2/3 cup coconut cream  
1/4 maple syrup  
1/4 cup sugar  
1/4 teaspoon salt  
1 teaspoon vanilla

Candied pecans and spun sugar for  
garnish

### Caramel Sauce

In a small saucepan combine all ingredients, except the vanilla. Bring to boil, over medium heat, stirring frequently. Once it comes to a full boil, continue boiling for 8-10 minutes. Heat to 210 °F and stir in the vanilla. Let cool enough so it doesn't melt the cheesecake.

### Sauce au caramel

2/3 tasse de crème de noix de coco  
1/4 tasse de sirop d'érable  
1/4 tasse de sucre  
1/4 c. à thé de sel  
1 c. à thé de vanille

Pacanes caramélisées et sucre filé  
pour garnir

### Sauce au caramel

Dans une petite casserole, combiner tous les ingrédients, sauf la vanille. Porter à ébullition, à feu moyen, en remuant fréquemment. Une fois à ébullition complète, poursuivre l'ébullition pendant 8 à 10 minutes. Faire chauffer à 210 °F et incorporer la vanille. Laisser refroidir suffisamment pour éviter de faire fondre le gâteau au fromage.

### To assemble

In a small saucepan, combine all ingredients, except the vanilla. Bring to boil, over medium heat, stirring frequently. Once it comes to a full boil, continue boiling for 8-10 minutes. Heat to 210 °F and stir in the vanilla. Let cool enough so it doesn't melt the cheesecake.

### Pour assembler

Verser le caramel sur le gâteau au fromage et garnir de pacanes caramélisées et de sucre filé.

# Jumble-Berry Sour Cream Pie (a.k.a Shoe Polish Pie)

William McFadden

This pie recipe is a very versatile recipe. It makes a great jumble berry or apple pie and our family make these more regularly than others, but it does work for peach and strawberry rhubarb too. We have even done elderberries.

As we made this pie with our boys over the years, experimenting with the filling and the amount of fruit to fill out the pie, we have had many laughs. At one time, when talking about the pie, someone asked about making a pie with the white stuff (the sour cream) in the filling... and then asked: "what is that white stuff anyway?..." Is it shoe polish? It was at this time that I affectionately started referring to this fabulous pie as Shoe Polish Pie. I hope you enjoy this fabulously versatile pie as much as we do.

## Pie

1 pre-made frozen pie shell  
1 cup raspberries, whole  
1 cup blueberries, whole  
1 cup strawberries, depending on size cut  
in ½ or ¾ - should be a bit larger than  
the raspberries  
½ cup blackberries, cut in ½  
1 egg  
¾ cup sour cream  
½ cup white sugar  
2 tablespoons flour  
Splash of vanilla

## Tarte

1 croûte à tarte congelée pré-cuite  
1 tasse de framboises entières  
1 tasse de bleuets entiers  
1 tasse de fraises coupées, selon la taille,  
en ½ ou en ¾ ; devraient être un peu  
plus grosses que les framboises  
½ tasse de mûres coupées en deux  
1 œuf  
¾ tasse de crème sure  
½ tasse de sucre blanc  
2 c. à soupe de farine  
Un soupçon de vanille

**Pie** Pre-heat the oven to 400 °F. In a large mixing bowl, combine blueberries, raspberries, strawberries, and blackberries. In a separate bowl, whisk the egg and then add the sour cream, sugar, 2 tablespoons flour and vanilla. Continue to whisk by hand until smooth. Add this mixture to the berries and stir gently with a spatula until well incorporated. Place berry mixture into frozen pie shell— there is no top to go on the pie – the topping will be placed on the pie after the first baking step. Bake for 25 minutes.

**To assemble** In a small mixing bowl, combine brown sugar and ¼ cup flour. Add the butter and cream together- this is the topping for the pie. Once pie has baked for 25 minutes, sprinkle with the pie topping and return to oven. Continue to bake for an additional 20 minutes. Check pie at this time and return to the oven for 5 more minutes if you prefer a bit more browning on your pie. Allow pie to cool and set before serving.

Note: This recipe is really quite adaptable. You can replace the berries in this pie with almost any fruit and the result will be perfect. This recipe works great with apples instead of mixed berries.

## Assembly

¾ cup brown sugar  
2 tablespoons butter  
¼ cup flour

## Assemblage

¾ tasse de cassonade  
2 c. à soupe de beurre  
¼ tasse de farine

**Tarte** Préchauffer le four à 400 °F. Dans un grand bol à mélanger, combiner les bleuets, les framboises, les fraises et les mûres. Dans un autre bol, fouetter l'œuf, puis ajouter la crème sure, le sucre, 2 c. à soupe de farine et la vanille. À l'aide d'un fouet, fouetter à la main jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Ajouter ce mélange aux baies et remuer doucement avec une spatule jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé. Déposer le mélange de baies dans la croûte à tarte congelée. Il s'agit d'une tarte ouverte, elle ne sera donc pas refermée à l'aide de pâte. La garniture sera déposée sur la tarte après la première étape de cuisson. Cuire pendant 25 minutes.

**Pour l'assemblage** Dans un petit bol à mélanger, combiner la cassonade et ¼ tasse de farine. Ajouter le beurre et la crème ensemble. Il s'agit de la garniture pour la tarte. Après 25 minutes de cuisson, saupoudrer la garniture pour la tarte et remettre au four. Poursuivre la cuisson pendant 20 minutes additionnelles. Vérifier la tarte à ce moment-là et la remettre au four pendant 5 minutes de plus si vous préférez la faire dorer un peu plus. Laisser la tarte refroidir avant de servir.

Remarque: Cette recette est vraiment très adaptable. Vous pouvez remplacer les baies de cette tarte par presque n'importe quel fruit et le résultat sera parfait. Cette recette fonctionne très bien avec des pommes plutôt que des baies mélangées.

Makes 1 pie

Donne 1 tarte





## Tarte à la crème sure et aux baies (alias Tarte au cirage à chaussures)

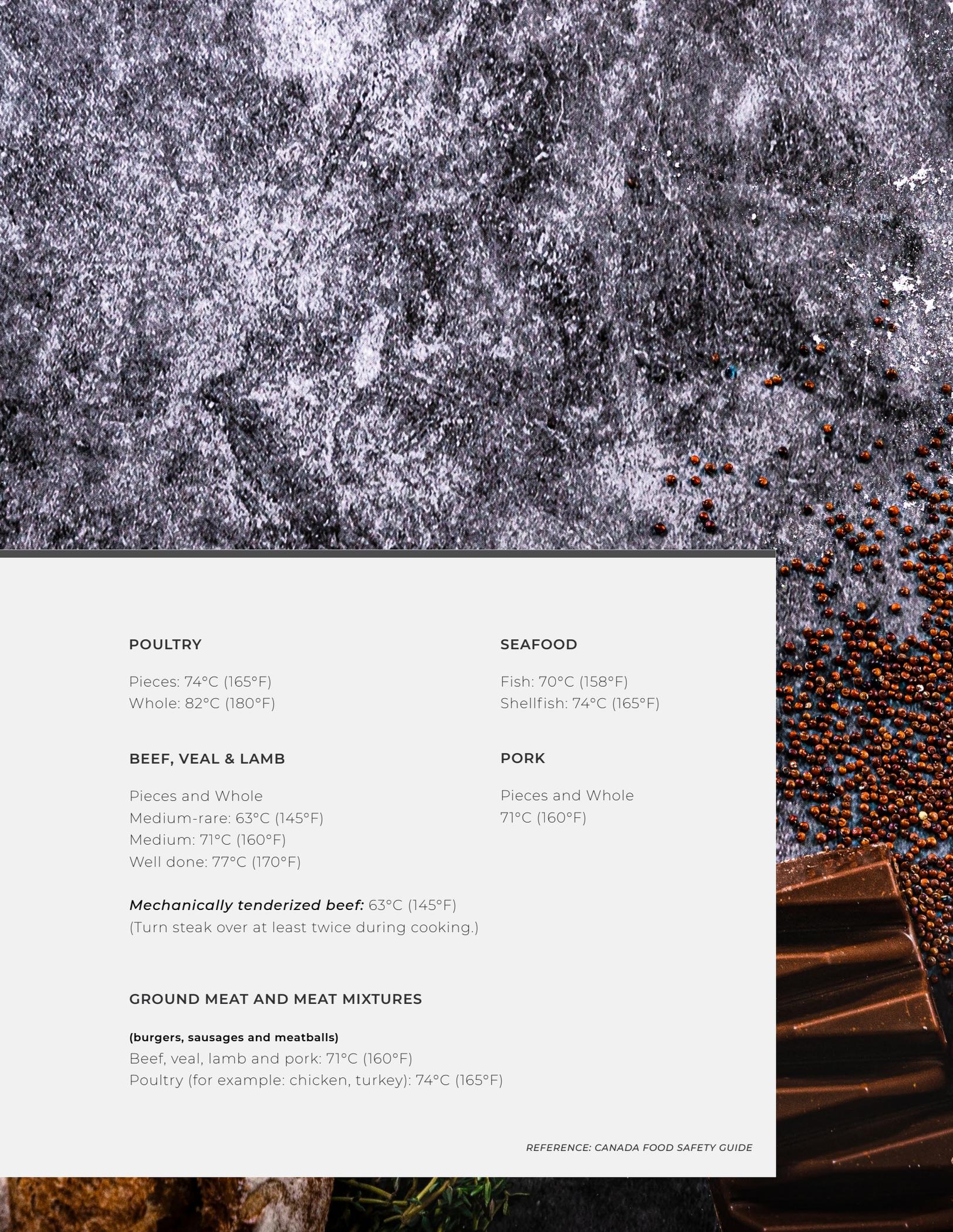
Cette recette de tarte est une recette très polyvalente. Elle fait une excellente tarte aux baies ou aux pommes que notre famille prépare plus souvent, mais elle fonctionne également pour la rhubarbe, les pêches et les fraises. Nous avons même préparé des tartes aux baies de sureau avec cette recette. Préparant cette tarte avec nos garçons depuis des années, au fil de nos expériences avec la garniture et la quantité de fruits pour remplir la tarte, nous avons bien ri. À un moment donné, en parlant de la tarte, l'un d'entre eux a demandé de préparer une tarte avec la chose blanche (la crème sure) dans la garniture et a ensuite demandé: « Qu'est-ce que c'est que cette chose blanche quand même? Du cirage pour chaussures? » C'est à ce moment que j'ai commencé à parler de cette tarte en l'appelant affectueusement la tarte à cirer les chaussures. J'espère que vous apprécierez cette tarte fabuleusement polyvalente autant que nous.



## Cooking Tips

# Safety is in the numbers

*Cook meat, poultry, fish and seafood to their correct internal temperature. Check with a digital food thermometer to get it just right.*



## POULTRY

Pieces: 74°C (165°F)  
Whole: 82°C (180°F)

## BEEF, VEAL & LAMB

Pieces and Whole  
Medium-rare: 63°C (145°F)  
Medium: 71°C (160°F)  
Well done: 77°C (170°F)

***Mechanically tenderized beef:*** 63°C (145°F)  
(Turn steak over at least twice during cooking.)

## GROUND MEAT AND MEAT MIXTURES

### **(burgers, sausages and meatballs)**

Beef, veal, lamb and pork: 71°C (160°F)  
Poultry (for example: chicken, turkey): 74°C (165°F)

## SEAFOOD

Fish: 70°C (158°F)  
Shellfish: 74°C (165°F)

## PORK

Pieces and Whole  
71°C (160°F)



Conseils de cuisine

# L'importance des chiffres

*Faites cuire la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer à la bonne température interne. Vérifiez avec un thermomètre numérique pour aliments.*



## **VOLAILLE**

Morceaux : 74°C (165°F)  
Entière : 82°C (180°F)

## **BOEUF, VEAU & AGNEAU**

Morceaux et entiers  
Mi-saignant : 63°C (145°F)  
À point : 71°C (160°F)  
Bien cuit : 77°C (170°F)

***Boeuf attendri mécaniquement*** : 63°C (145°F)  
(Retournez le bifteck au moins deux fois durant la cuisson.)

## **VIANDE HACHÉE ET MÉLANGES DE VIANDE**

**(hamburgers, saucisses et boulettes)**

Boeuf, veau, agneau et porc : 71°C (160°F)  
Volaille (par exemple : poulet et dinde): 74°C (165°F)

## **POISSONS & FRUITS DE MER**

Poissons : 70°C (158°F)  
Mollusques et crustacés : 74°C (165°F)

## **PORC**

Morceaux et entiers  
71°C (160°F)

# Index

## INTRODUCTION

---

Martin Lapointe	05
Leanne English	06

## APPETIZERS & LIGHT MEALS

---

Overnight Oats	Martin Lapointe – Vice President of Operations Canada	11
Oatmeal Brown Bread	Anne McFetridge – District Manager, Sodexo Universities Canada	13
Country Terrine & Baguette	Bertrand Gloeckner – Energy/Operations Manager, Acadia University, Nova Scotia	15
Korean Chili Chicken Wings	Neil Jamieson – Chef Manager, York House School, British Columbia	17
Beet Carpaccio	Aymeric Halbmeyer – General Manager Food, Montréal Museum of Fine Arts, QC	21
Pizza Knot	Eric Taylor – Sous Chef, St. Georges School, British Columbia	23
Pizza à la Sylvia	Sylvie Leclair – Business Development Director	27
Pumpkin Dip	Anne McFetridge – District Manager, Sodexo Universities Canada	29
Jasmine Ginger Beer Iced Tea	William McFadden – Senior Director, Business Development and Strategy	31

## SOUPS & SALADS

---

Maritime Seafood Chowder	Mike Pollock – Executive Chef, St. Francis Xavier University, Nova Scotia	35
Heirloom Beet, Asparagus & Rotini Salad	Davide Del Brocco – Sustainability and Corporate Responsibility Manager, Canada	39
Turkey Turkey Waldorf Salad	Erik Lundie – General Manager, 15 Wing Moose Jaw, Saskatchewan	41
Zesty Sundried Tomato Quinoa	Farah Gaba – General Manager, Trinity Western University, British Columbia	43
Duck Apple Salad with Yogurt & Blueberry Vinaigrette	Gaetan Vivier – Business Development Director, Quebec	45
Zoodles & Shrimp Salad	Silvana Parnas – General Manager/Chef, Selwyn House, Quebec	47
Vegan Caesar Dressing	Aaron Hornischfeger – Supervisor, St. George's School, British Columbia	51

## SANDWICHES

---

Tyee Lodge Salmon Burger	Casey O'Brien – Cook, St. Michael's University School, British Columbia	55
Lobster Roll	Mike Pollock – Executive Chef, St. Francis Xavier University, Nova Scotia	57
Debbie's Vegan Veggie Burger with Slaw & Cilantro Lime Hummus	Debbie Kopf – Sous-Chef, St. Francis Xavier University, Nova Scotia	59
Bruschetta Chicken Sandwich	Jeffery Hunter – General Manager, West Point Grey Academy, British Columbia	63

## MAINS

---

Vegan Jackfruit Enchiladas with Corn & Black Bean Salad	Yanick Perrin – Executive Chef, Université Laval, Québec	69
Vegan Beet Wellington	Hugo Dupuy – Executive Chef, Bishop’s University, Quebec	73
Garlic Scented Spaghetti Squash with Lentil Bolognese & Roasted Broccoli	Jay Fournier – Executive Chef, St. George’s School, British Columbia	77
Traditional Chinese Tomatoes & Scrambled Eggs Stir-Fry	Mona Law – Marketing Manager, Education - Canada	81
Butter Chicken, Basmati Rice & Naan Bread	Anna Nguyen – Marketing Director, Education - Canada	83
Duc Tao Bún Chả Giò - Vermicelle & Spring Roll	Duc Vinh Tao – Chef, University of New Brunswick, Fredericton	85
Smack Chicken	Brett Ladd – CEO Universities & Government Sodexo North America	89
Moroccan Rubbed Chicken with Citrus Mango Chutney, Herb Potatoes & Grilled Asparagus	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	91
Harvey Family Lasagna	Tim Thornton – General Manager, University of New Brunswick, New Brunswick	93
Bergeron Lac-Saint-Jean Meatpie	Suzanne Bergeron – President, Sodexo Canada	95
Thịt Kho - Vietnamese Caramelized Pork with Jasmine Rice & Sautéed Green Beans	Anna Nguyen – Marketing Director, Education - Canada	97
Tangy Pork Tenderloin	Erin MacLean – District Manager, Sodexo Universities Canada	99
Mapo Tofu	Mona Law – Marketing Manager, Education - Canada	101
Sea Scallop Wellington with Gouda & Tarragon White Wine Sauce	Cindy McCoy – Catering Director, University of New Brunswick, Fredericton	103
Maple Cashew Crusted Salmon	Shane Caron – Hound Shop Manager/Assistant Chef, Athol Murray College of Notre Dame, Saskatchewan	105

## DESSERTS & SWEETS

---

Cinnamon Rolls	Eric Taylor – Sous Chef, St. Georges School, British Columbia	111
Chocolate Gravy & Biscuits	Brett Ladd – CEO Universities & Government Sodexo North America	113
Lorraine Molasse Cookies	Suzanne Bergeron – President, Sodexo Canada	115
Grammy’s Gingersnaps	Anne McFetridge – District Manager, Sodexo Universities Canada	117
Chocolate Chip, Pecan and Nutella Cookies a.k.a Santa’s Cookies	Martin Lapointe – Vice President of Operations Canada	119
Truffles	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	121
Vanilla Cupcakes with Buttercream	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	123
Chocolate Cupcakes with Chocolate Buttercream	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	125
Citrus Almond Cheesecake with Blueberry Compote & Toasted Coconut	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	127
Oreo Crusted Dark Chocolate Cheesecake	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	129
Turtle Cheesecake with Candied Pecans, Salted Caramel sauce & Spun Sugar	Leanne English – Executive Chef, University of New Brunswick, Fredericton	130
Jumble-Berry Sour Cream Pie (a.k.a Shoe Polish Pie)	William McFadden – Senior Director, Business Development and Strategy	131

## SAFETY IS IN THE NUMBERS

---

133

# Index

## INTRODUCTION

---

Martin Lapointe	07
Leanne English	08

## ENTRÉES & REPAS LÉGERS

---

Gruau du lendemain	Martin Lapointe – Vice-président des opérations Canada	12
Pain brun à l'avoine	Anne McFetridge – Directrice de district, Universités Sodexo Canada	14
Terrine de campagne & baguette	Bertrand Gloeckner – Gestionnaire de l'énergie et des opérations, Université Acadia, Nouvelle-Écosse	16
Ailes de poulet à la sauce chili coréenne	Neil Jamieson – Chef gestionnaire, York House School, Colombie-Britannique	18
Carpaccio de betteraves	Aymeric Halbmeier – Directeur général, Musée des beaux-arts de Montréal, Québec	21
Torsades de pizza	Eric Taylor – Sous-Chef, St. George's School, Colombie-Britannique	24
Pizza à la Sylvia	Sylvie Leclair – Directrice du développement des affaires	28
Trempelette à la Citrouille	Anne McFetridge – Directrice de district, Universités Sodexo Canada	30
Thé au jasmin glacé à la bière de gingembre	William McFadden – Directeur principal, développement des affaires et stratégie	32

## SOUPES & SALADES

---

Chaudrée des Maritimes aux fruits de mer	Mike Pollock – Chef exécutif, Université Saint-Francis-Xavier, Nouvelle-Écosse	38
Salade de rotini, betteraves ancestrales & asperges	Davide Del Brocco – Gestionnaire du développement durable et de la responsabilité d'entreprise	40
Salade Waldorf & duo de dinde	Erik Lundie – Directeur général, 15 Wing Moose Jaw, Saskatchewan	42
Quinoa aux tomates séchées au soleil relevé	Farah Gaba – Directrice générale, Université Trinity Western, Colombie-Britannique	43
Salade de canard & pommes avec vinaigrette au yogourt & bleuets	Gaetan Vivier – Directeur du développement des affaires, Québec	46
Salade de nouilles de courgettes & crevettes	Silvana Parnas – Directrice générale et chef exécutive, Selwyn House, Québec	50
Vinaigrette César végétalienne	Aaron Hornischfeger – Superviseur, St. George's School, Colombie-Britannique	52

## SANDWICHES

---

Burger de saumon Tye Lodge	Casey O'Brien – Cuisinier, St. Michael's University School, Colombie-Britannique	56
« Lobster roll »	Mike Pollock – Chef exécutif, Université Saint-Francis-Xavier, Nouvelle-Écosse	58
Burger végétalien, salade de chou, houmous à la lime & coriandre à Debbie	Debbie Kopf – Sous-chef, Université Saint-Francis-Xavier, Nouvelle-Écosse	62
Sandwich au poulet Bruschetta	Jeffery Hunter – General Manager, West Point Grey Academy, British Columbia	65

## PLATS PRINCIPAUX

---

Enchiladas végétalien de jacquier avec salade de maïs & haricots noirs	Yanick Perrin – Chef exécutif, Université Laval, Québec	70
Wellington végétalien de betteraves	Hugo Dupuy – Chef exécutif, Université Bishop's, Québec	73
Courge spaghetti parfumée à l'ail avec bolognaise aux lentilles & brocoli rôti	Jay Fournier – Chef exécutif, St. George's School, Colombie-Britannique	77
Sauté chinois traditionnel aux tomates & oeufs brouillés	Mona Law – Gestionnaire marketing, Canada	82
Poulet au beurre, riz basmati & pain naan	Anna Nguyen – Directrice marketing, Canada	84
Bún Chả Giò à Duc Tao - vermicelle & rouleau impérial	Duc Vinh Tao – Chef, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	85
Poulet «smack»	Brett Ladd – CEO universités et gouvernement, Amérique du Nord	89
Poulet aux épices marocaines avec chutney aux agrumes & à la mangue, pommes de terre aux herbes & asperges grillées	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	92
Lasagne de la famille Harvey	Tim Thornton – Directeur général, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	93
Tourtière du Lac-Saint-Jean des Bergerons	Suzanne Bergeron – Présidente, Sodexo Canada	96
Thịt kho - porc caramélisé vietnamien avec riz au jasmin & haricots verts sautés	Anna Nguyen – Directrice marketing, Canada	98
Filet de porc acidulé	Erin MacLean – Directrice de district, Université Sodexo Canada	99
Tofu Mapo	Mona Law – Gestionnaire marketing, Canada	102
Wellington de pétoncles avec sauce au vin blanc à l'estragon & gouda	Cindy McCoy – Directrice traitur, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	104
Saumon en croûte de noix de cajou à l'érable	Shane Caron – Gestionnaire de vente au détail et chef adjoint, Athol Murray College of Notre Dame, Saskatchewan	106

## DESSERTS & SUCRERIES

---

Brioche à la cannelle	Eric Taylor – Sous-Chef, St. George's School, Colombie-Britannique	112
Sauce au chocolat & biscuits	Brett Ladd – CEO universités et gouvernement, Amérique du Nord	114
Galette à la mélasse de Lorraine	Suzanne Bergeron – Présidente, Sodexo Canada	116
Biscuits au gingembre de grand-mère	Anne McFetridge – Directrice de district, Universités Sodexo Canada	117
Biscuits aux pépites de chocolat, pacanes & Nutella (alias Les biscuits du Père Noël)	Martin Lapointe – Vice-président des opérations Canada	119
Truffes	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	122
Petits gâteaux à la vanille avec crème au beurre au chocolat	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	124
Petits gâteaux au chocolat avec crème au beurre au chocolat	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	126
Gâteau au fromage, amandes & agrumes avec compote de bleuets & noix de coco grillée	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	127
Gâteau au fromage au chocolat noir avec croûte Oreo	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	129
Gâteau au fromage Turtle avec pacanes confites, sauce au caramel salé et sucre filé	Leanne English – Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton	130
Tarte à la crème sure et aux baies (alias Tarte au cirage à chaussure)	William McFadden – Directeur principal, Développement des affaires et stratégie	131

## L'IMPORTANCE DES CHIFFRES

---

135



# Executive Chef & Photographer

## Chef exécutif & photographe

### AYMERIC HALBMEYER

General Manager Food, Montréal Museum of Fine Arts, QC / Directeur général de l'alimentation, Musée des beaux-arts de Montréal, QC

I was born in a small town on the west coast of France and spent childhood summers on my grandfather's farm by the seaside. Inspired by the tastes and smells of fresh products all around me, I chose the kitchen as my workplace. I toured the best kitchens of France to learn my craft, working for such renowned chefs as Alain Ducasse and Michel Trama. In 2009, I fell in love with Quebec and moved to Montréal. After several years working as a pastry chef, teacher and head chef, I joined the Sodexo team at the Montréal Museum of Fine Arts in 2017. It is the perfect place to showcase my love of art and food using local products and supporting sustainable food practices. My colleagues and I at Sodexo are reviving old traditions and looking at innovative ways to reduce our food waste. I invite you to follow me on the road to a better tomorrow in our kitchens. #foodisart #wasteless

“If an architect makes a mistake, he grows ivy to cover it. If a doctor makes a mistake, he covers it with soil. If a cook makes a mistake, he covers it with some sauce and says it is a new recipe.”

-Paul Bocuse

« Si un architecte fait une erreur, il fait pousser du lierre pour la couvrir. Si un médecin fait une erreur, il la recouvre de terre. Si un cuisinier fait une erreur, il la recouvre d'une sauce et dit que c'est une nouvelle recette. »

-Paul Bocuse

---

Je suis né dans une petite ville de la côte Ouest de la France et j'ai passé mes étés à la ferme de mon grand-père, au bord de la mer. Inspiré par les goûts et les odeurs des produits frais tout autour de moi, j'ai choisi la cuisine comme métier. Je suis passé par les meilleures cuisines de France pour apprendre mon art, travaillant pour des chefs renommés tels qu'Alain Ducasse et Michel Trama. En 2009, je suis tombé amoureux du Québec et j'ai déménagé à Montréal. Après avoir travaillé plusieurs années en tant que chef pâtissier, enseignant et chef cuisinier, j'ai rejoint l'équipe de Sodexo au Musée des beaux-arts de Montréal en 2017. C'est l'endroit idéal pour mettre de l'avant mon amour pour l'art et la gastronomie en utilisant des produits locaux et en soutenant des pratiques alimentaires durables. Mes collègues et moi chez Sodexo revisitons les traditions de nos ancêtres et cherchons des moyens novateurs de réduire nos déchets alimentaires. Je vous invite à me suivre sur la route d'un avenir meilleur en cuisines.





# The Editors

---

## ANNA NGUYEN

Marketing Director, Canada - Education Segment  
Directrice marketing Canada - segment de l'éducation

*Let us make our future now and let us make our dreams tomorrow's reality. — Malala Yousafzai*

Of Vietnamese origin, I was born in Montreal to parents who immigrated after the war in the hope of offering a better life to their children. From my earliest memories, I used to wake up on Saturdays with the smell of Phở broth wafting through the air. My father would prepare this famous soup for us at dawn and serve it to us for lunch on the weekends. I vividly remember my father standing at the stove passing on his passion for food to his children. Even through the difficult times, my parents never sacrificed on having fresh, varied and always delicious ingredients to put on our table, allowing us the opportunity to enjoy good food.

In 2003, my family embarked on an adventure by opening a Vietnamese restaurant in Longueuil, and I had the chance to work in the service, as a dishwasher, in the kitchen, and everywhere else. I had no knowledge of the field at the time. I had to learn on the job, and quickly develop the skills required to support my parents. It was through this experience that I became attached to the restaurant business, which led me to attend the Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec with the hopes of opening my very own restaurant one day.

Life decided otherwise and, after graduating, I started my career in the restaurant industry at Sodexo as a production manager, then catering manager and food services director. I left Sodexo to follow an atypical path in management, sales and business development, procurement and marketing. Eight years later, I returned to Sodexo as the National Marketing Director for the education segment, discovering incredible challenges and being accompanied by an enthusiastic and talented team.

From start to finish, the creation of this book has been a roller coaster ride, yet so uplifting. I got to know our talented chefs whose passion does not go unnoticed and whose cuisine is rich in flavours, innovation and creativity. Most importantly, this book has allowed me to forge strong bonds with my colleagues who share the same love as I do: for the love of good food.

It is with great pride that we present our first cookbook: Imagine, the first of what I hope will be many more editions to come!

*Construisons aujourd'hui notre avenir et faisons de nos rêves la réalité de demain. — Malala Yousafzai*

D'origine vietnamienne, je suis née à Montréal de parents qui ont immigré après la guerre dans l'espoir d'offrir une meilleure vie à leurs enfants. De mon plus lointain souvenir, je me réveillais les samedis avec l'odeur du bouillon de Phở qui planait dans l'air. Mon père nous préparait cette fameuse soupe dès l'aube et nous la servait pour le déjeuner les fins de semaine. Je me rappelle vivement mon père, debout devant les fourneaux, transmettant sa passion pour la nourriture à ses enfants. Même à travers des périodes plus difficiles, mes parents n'ont jamais sacrifié une bonne table garnie d'ingrédients frais, variés et toujours délicieux.

En 2003, ma famille s'est lancée à l'aventure en ouvrant un restaurant de cuisine vietnamienne à Longueuil, et j'ai eu la chance d'y travailler au service, à la plonge, à la cuisine, un peu partout. Je n'avais pas de connaissances du domaine à l'époque. J'ai dû apprendre sur le tas, et développer rapidement les compétences requises pour soutenir mes parents. C'est à travers cette expérience que j'ai eu la piqûre pour la restauration, et c'est ce qui m'a amenée à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec avec l'espoir d'ouvrir mon propre restaurant.

La vie en a décidé autrement et, à la fin de mes études, j'ai commencé ma carrière en restauration chez Sodexo comme chef de production, puis gestionnaire-traiter et directrice de services alimentaires. J'ai quitté Sodexo pour suivre un chemin atypique en gestion, en ventes et développement des affaires, en approvisionnement et en marketing. C'est ainsi que, huit ans plus tard, je reviens chez Sodexo en tant que directrice marketing nationale pour le segment de l'éducation, découvrant des défis incroyables et accompagnée par une équipe de feu.

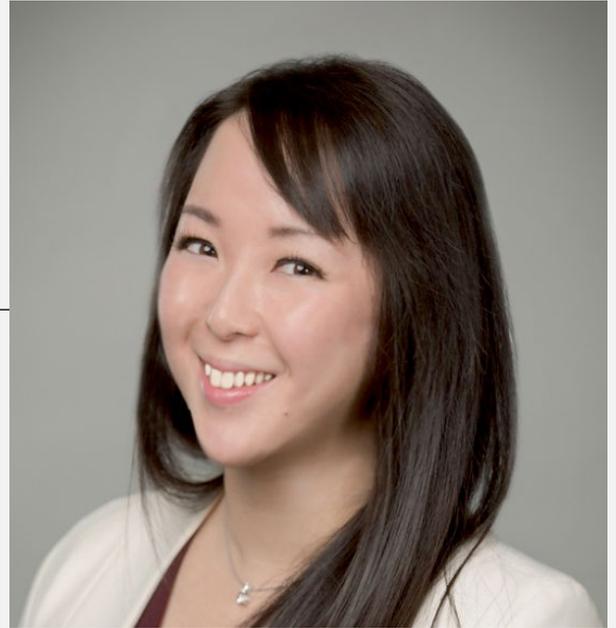
Du début jusqu'à la fin, la création de ce livre a été une expérience remplie de rebondissements, mais tellement édifiante. J'ai appris à connaître nos talentueux chefs dont la passion ne passe pas inaperçue et dont la cuisine est riche en saveur, en innovation et en créativité. Mais surtout, ce livre m'a permis de forger des liens solides avec mes collègues qui partagent le même amour que moi : l'amour d'une bonne table.

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons notre premier livre de recettes : Imagine, le premier d'une série d'ouvrages à venir, je l'espère !

# Les Rédacteurs

## MONA LAW

Marketing Manager, Canada - Education Segment  
Gestionnaire Marketing Canada - segment Éducation



*“If you have family that loves you, a few good friends, food on your table and a roof over your head, you are richer than you think.”*

I'm one of those people who just loves good simple food that explodes in your mouth from the first bite to the very last. Now, I'm certainly no food critic, but I very much enjoy food that has the ability to still my heart and fill my tummy. Luckily, I am blessed to be born and raised in Vancouver, British Columbia, a place coined as a seriously foodie city.

Vancouver is a food lover's paradise with not only great restaurants but with an amazing street food scene; and for those who know me well, I'm all about exploring different authentic cuisines...to grabbing my chopsticks and hitting the dumpling trail to be on the perfect excursion for the best dumplings, and of course, while snapping the perfect 'Gram!

I have a passion for eating well and discovering new dishes, and am amazed at what our team has produced based on each of their unique culinary backgrounds. I am confident to say that everyone who has contributed to this book, if not enjoys eating, most certainly enjoys cooking food for others who appreciate good food, and a good story - this is what makes creating this cookbook a unique experience for me. I truly get to experience and see the lens from our Sodexo chefs and colleagues who put their heart and passion into cooking, and creating the best dining experiences for our customers, everyday.

Creating this cookbook was not only a learning experience for myself (note, I have never actually owned a cookbook prior to making this one, and am proud to say I now have two on my shelf), but allowed me to also really connect with the people who share the same passion as me, which is the appreciation of food, education, and great dining experiences. I really enjoyed creating this book, and I hope you enjoy our collection of recipes curated by all of our Canadian Education Chefs.

Try tonight, flip through some of the pages and be innovative, join us on this culinary adventure and delight yourself with some of our favourite recipes, and be the star of your kitchen.

*“Si vous avez une famille qui vous aime, quelques bons amis, de la nourriture sur votre table et un toit sur votre tête, vous êtes plus riche que vous ne le pensez.”*

Je fais partie de ces gens qui aiment les bons plats simples qui explosent de saveurs de la première à la dernière bouchée. Je ne suis certainement pas une critique gastronomique, mais j'aime beaucoup les aliments qui ont la capacité d'apaiser mon cœur et de remplir mon estomac. Heureusement, j'ai la chance d'être née et d'avoir grandi à Vancouver, en Colombie-Britannique, une ville réputée pour sa gastronomie.

Vancouver est un paradis pour les gourmands, avec non seulement de grands restaurants, mais aussi une scène culinaire étonnante ; et pour ceux qui me connaissent bien, je n'ai qu'une envie : explorer différentes cuisines authentiques... Saisir mes baguettes et partir à la recherche des meilleurs dumplings, et bien sûr, saisir la photo instagram parfaite!

Je suis passionnée par le fait de bien manger et de découvrir de nouveaux plats, et je suis émerveillée par ce que notre équipe a produit grâce à son expérience culinaire unique. Je suis sûre que tous ceux et celles qui ont contribué à ce livre, s'ils n'aiment pas manger, aiment certainement cuisiner pour leurs amis et familles qui apprécient la bonne nourriture et une bonne histoire - c'est ce qui fait de la création de ce livre de recettes une expérience unique pour moi. J'ai vraiment l'occasion de voir et de vivre la perspective de nos chefs et collègues de Sodexo qui mettent leur cœur et leur passion à cuisiner et à créer les meilleures expériences culinaires pour nos clients, chaque jour.

La création de ce livre de recettes n'a pas seulement été une expérience d'apprentissage (je n'avais jamais possédé de livre de recettes avant de créer celui-ci, et je suis fière de dire que j'en ai maintenant deux sur mon étagère), mais elle m'a aussi permis d'entrer en contact avec les personnes qui partagent la même passion, à savoir l'appréciation de la nourriture, l'éducation et les grandes expériences culinaires. J'ai pris beaucoup de plaisir à créer ce livre, et j'espère que vous apprécierez notre collection de recettes partagées par tous nos chefs canadiens de l'éducation.

Essayez-en une ce soir, rejoignez-nous dans cette aventure culinaire et régalez-vous avec certaines de nos recettes préférées, et soyez la star de votre cuisine.



# The Author

## LEANNE ENGLISH

Executive Chef - University New Brunswick, Fredericton

Leanne English is a graduate of the Le Cordon Bleu with a Chef de Cuisine Diploma, finishing first in her class and a Certificate in Pastry, finishing second in her class. In addition, Chef English has also been selected to take continuing education at the Culinary Institute of America in Hyde Park, New York. After working at the Movenpick Marche and the Radisson Toronto Harbourfront, Chef English joined Sodexo at the University of Toronto as the Catering Chef. Her skills immediately gained attention from clients and guests for the quality and innovation of her cuisine. Chef English was then promoted to the Executive Chef's position at Appleby College in Oakville, Ontario, one of the leading private schools in Canada. Her skills at Appleby were a huge asset - both her enthusiasm for meeting the diverse needs of the student body and her understanding that her cuisine was a key factor in supporting the school's fundraising efforts. Her innovative menus for the annual Gala Dinner resulted in her being asked to represent Sodexo in support of Taste of Toronto. Sodexo was the only contract company invited to participate in Taste of Toronto. Chef English was transferred to Acadia University in 2005 as Executive Chef and then to the University of New Brunswick, Fredericton as Executive Chef in 2006.

Chef English's cuisine has been recognized as cutting edge and her support of local events, such as the Fredericton Tourism Showcase and Feast in the Field, have spread her reputation for innovative cuisine beyond the campus borders. Chef English was the winner of the People's Choice Award at the Vancouver Aquarium's Ocean Wise Chowder Chowdown in Toronto - producing a traditional Maritime chowder made completely from sustainable seafood.

Chef English is a two-time national award winner of Sodexo Canada's Chef of the Year Award and is the Sodexo Canada chef selected to participate in a sustainability culinary competition featuring local products being held at James Beard House in New York. She is a Sodexo national award winner for the Spirit of Sodexo award and has competed in many culinary competitions throughout North America. In the summer of 2017, she competed in the CCUFSA Culinary Competition held in Halifax and her team won Best Entrée, Best Dessert and the People's Choice Award. Chef English has also been a visiting Sodexo Global Chef, providing a peek at the cuisine of Atlantic Canada for customers and clients at a number of our accounts in the United States.

Chef English has successfully combined her culinary skills with cost control, innovation and customer delight to continue to grow and challenge herself and her team.

Chef English has supported company initiatives in both product testing and working with our marketing team on offer development. For a number of years, she was a member of the Menu Development team for Universities Canada.

---

*“My challenge to myself has always been to step outside of the box to grow and enhance my abilities to meet the ever-changing market in which we serve. Every time I have been able to work with a group of other chefs, it has expanded both my technical skill and my management skill as I watch, learn from them and receive constructive feedback.”*

# L'autrice

## LEANNE ENGLISH

Cheffe exécutive, Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton

Leanne English détient un diplôme de cheffe cuisinière de l'école Le Cordon Bleu, terminant première de sa classe, et elle détient un certificat en pâtisserie, terminant deuxième de sa classe. De plus, cheffe English a également été sélectionnée pour suivre une formation continue au Culinary Institute of America à Hyde Park, New York. Après avoir travaillé au Marché Movenpick et au Radisson Toronto Harbourfront, cheffe English s'est jointe à Sodexo, à l'Université de Toronto, à titre de cheffe traiteur. Ses compétences, ainsi que la qualité et l'innovation de sa cuisine, ont immédiatement attiré l'attention des clients et des invités. Cheffe English a ensuite été promue au poste de cheffe exécutive au Collège Appleby à Oakville, en Ontario, l'une des plus importantes écoles privées au Canada. Ses compétences à Appleby se sont révélées un atout considérable, à la fois par son enthousiasme à répondre aux divers besoins du corps étudiant et par sa compréhension du fait que sa cuisine était un facteur clé dans le soutien des efforts de collecte de fonds de l'école. Ses menus novateurs pour le dîner de gala annuel lui ont permis de représenter Sodexo en appui à Taste of Toronto. Sodexo est la seule entreprise contractuelle invitée à participer à l'événement Taste of Toronto. Cheffe English a été transférée à l'Université Acadia, en 2005, puis à l'Université du Nouveau-Brunswick, Fredericton à titre de cheffe exécutive, en 2006.

La cuisine de cheffe English a été reconnue comme étant avant-gardiste, et son appui aux événements locaux, tels que le Fredericton Tourism Showcase et Feast in the Field, a fait rayonner sa réputation en matière de cuisine novatrice bien au-delà des frontières du campus. Cheffe English a remporté le prix People's Choice de l'Ocean Wise Chowder Chowdown de l'Aquarium de Vancouver, à Toronto, où elle a confectionné une chaudière traditionnelle des Maritimes, entièrement à partir de fruits de mer issus de la pêche durable.

Cheffe English a remporté deux fois le prix national du chef de l'année de Sodexo Canada et est la cheffe de Sodexo Canada sélectionnée pour participer à une compétition culinaire ayant comme thème la durabilité et mettant en vedette des produits locaux, tenue à James Beard House, à New York. Elle a remporté le titre national de Sodexo pour le prix Esprit de Sodexo et a participé à de nombreuses compétitions culinaires partout en Amérique du Nord. À l'été 2017, elle a participé au concours culinaire de la CCUFSA qui s'est tenu à Halifax, et son équipe a remporté le prix Meilleur plat principal, Meilleur dessert et le prix Peoples Choice. Cheffe English a également visité l'événement Global Chef de Sodexo, offrant un aperçu de la cuisine du Canada atlantique aux clients et consommateurs de plusieurs de nos comptes aux États-Unis.

Elle a réussi à combiner ses compétences culinaires au contrôle des coûts, à l'innovation et au plaisir des clients pour continuer à s'améliorer et à relever des défis avec son équipe.

Cheffe English a soutenu les initiatives de l'entreprise en matière d'essais de produits et de collaboration avec notre équipe de marketing pour le développement d'offres. Pendant plusieurs années, elle a été membre de l'équipe de développement des menus d'Universités Canada.

« *Mon défi a toujours été de sortir des sentiers battus pour me perfectionner et améliorer mes capacités à répondre au marché en constante évolution dans lequel nous œuvrons. Chaque fois que je suis en mesure de travailler avec un groupe de chefs, cela élargit mes compétences techniques et de gestion, au fur et à mesure que je regarde, que j'apprends d'eux et que je reçois des commentaires constructifs. »*



Scan the QR code below to obtain a digital copy of our cookbook and to explore future partnerships with one of our Sodexo Canada experts.



Whereas Sodexo has created proprietary systems, recipes and/or language, the intellectual property, and all proprietary intellectual property is protected with the following confidentiality provision. It may not be disclosed or reproduced without Sodexo's prior written consent. As the recipient of this document, you agree to use due care to prevent its unauthorized use.

Numériser le code QR ci-dessous afin d'obtenir une copie digitale de notre livre de recettes et de discuter d'un futur partenariat avec un de nos experts de Sodexo Canada.



Considérant que Sodexo a créé des systèmes, des recettes et/ou un langage propriétaires, la propriété intellectuelle, et toute propriété intellectuelle propriétaire est protégée par la disposition de confidentialité suivante. Elle ne peut être divulguée ou reproduite sans le consentement écrit préalable de Sodexo. En tant que destinataire de ce document, vous acceptez de faire preuve de la diligence nécessaire pour empêcher son utilisation non autorisée.

sodexo  
SERVICES DE QUALITÉ

# Imagine

To learn more about Sodexo Canada's Offerings,  
Reach out to our Experts:

## ENGLISH

William McFadden

Contact: 1-289-208-1294

Email: [william.mcfadden@sodexo.com](mailto:william.mcfadden@sodexo.com)

Pour en savoir plus sur les offres de Sodexo Canada,  
Communiquez avec nos experts:

## FRANÇAIS

Gaëtan Vivier

Contact : 1-819-578-4653

Courriel : [gaetan.vivier@sodexo.com](mailto:gaetan.vivier@sodexo.com)

sodexo