

Terroir & Savoir

Excellente source
de vitamine C
Source de magnésium
et de fibres



Découvrir le cassis du Québec

Le cassis contient :

Fibres alimentaires

Les fibres favorisent le bon fonctionnement des intestins. Elles peuvent contribuer à prévenir les maladies cardiovasculaires et à contrôler le diabète.

Antioxydants

Le cassis contient des *polyphénols* et des *anthocyanes* (pigments responsables de la couleur rouge, bleu et pourpre des fruits et légumes). Ces antioxydants sont reconnus pour leur effet protecteur contre le développement de plusieurs maladies liées au vieillissement tel le cancer.

Magret de canard, sauce à l'érable et cassis

- 2 magrets de canard

Sauce à l'érable et cassis

- 90 ml (6 c. à table)

sirop d'érable

- 45 ml (3 c. à table)

vinaigre de cidre

- 1 échalote sèche hachée

- 60 ml (4 c. à table)

vin rouge

- 15 ml (1 c. à table)

coulis de cassis

- 1 ml (¼ c. à thé)

poivre concassé

- 300 ml (1¼ tasse) fond

brun de canard ou de

demi-glace du commerce

- 125 ml (½ tasse)

baies de cassis

Faire des entailles en quadrillage à la peau des magrets de canard. Assaisonner.

Cuire le sirop d'érable

1 minute dans une casserole.

Ajouter le vinaigre de cidre,

l'échalote, le vin, le coulis de

cassis et le poivre. Cuire 1

minute. Ajouter le fond brun,

le cassis. Laisser réduire.

Passer la sauce au tamis en

pressant bien les baies de cas-

sis avec le dos d'une louche.

Assaisonner au besoin.

Préchauffer le four à 180 °C

(350 °F). Faire chauffer une

sauteuse sans matière grasse.

Lorsqu'elle est bien chaude,

saisir les magrets d'abord côté

peau, jusqu'à bonne coloration,

les tourner puis les placer au

four. Cuire environ 5 minutes

ou jusqu'à ce que la chair soit

rosée. Retirer du four et cou-

vrir d'un papier d'aluminium.

Laisser reposer les magrets

5 minutes avant de trancher.

Rendement : 4 portions

Comment l'apprêter

- Le cassis se marie tant au sucré qu'au salé.
- En coulis : chauffer 500 g de fruits dans 100 ml d'eau jusqu'à ce que plus de la moitié des fruits soient éclatés. Broyer, passer au tamis, puis incorporer 250 g de sucre. Chauffer légèrement pour homogénéiser le tout. Idéal pour garnir vos desserts préférés!
- En confiture : amener à ébullition une même quantité de fruits et de sucre et cuire une quinzaine de minutes. Servir sur des crêpes ou un fromage blanc frais de type Quark ou mascarpone.
- En sauce, il accompagnera aussi bien les viandes blanches que rouges.

Recette : Fierbourg, centre de formation professionnelle

Photos : Éric Labonté, MAPAQ

Le cassis

Valeur nutritive

Pour 125 ml (1/2 tasse)

de cassis (60 g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 50	
Lipides 0,5 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 1 mg	0 %
Glucides 10,4 g	4 %
Fibres 3,7 g	15 %
Sucres 4,1 g	
Protéines 0,8 g	
Vitamine A	1 %
Vitamine C	100 %
Calcium	3 %
Magnésium	6 %
Fer	3 %

D'autres recettes et produits de la région de la Capitale-Nationale vous attendent sur www.parcours gourmand.com

Agriculture, Pêcheries
et Alimentation

Québec
Capitale-Nationale

Institut des nutraceutiques
et des aliments fonctionnels

Fierbourg
CENTRE DE FORMATION
PROFESSIONNELLE

Cassis
d'Orléans

Le parcours
gourmand