

CERTAINS L'AIMENT CHAUD

À L'HEURE DU DÎNER, C'EST BIEN BEAU LES SOUS-MARINS ET AUTRES TRUCS DE DISTRIBUTRICES, MAIS ON S'EN LASSE. LES RESTOS? ON N'A PAS TOUJOURS LE TEMPS, NI L'ARGENT POUR Y BOUFFER TOUS LES MIDIS. RESTE LES LUNCHS. ET LUNCH N'EST PAS FORCÉMENT SANDWICH. IL Y A AUSSI DES PETITES MERVEILLES QU'IL SUFFIT DE RÉCHAUFFER DANS LE SEMPITERNEL FOUR À MICRO-ONDES DU BUREAU. À CONDITION D'Y AVOIR PENSÉ UN PEU LA VEILLE... LE *MAGAZINE* *JOBBOOM* A DEMANDÉ À TROIS TRAITEURS DE CONCOCTER DES RECETTES *MICROWAVE FRIENDLY*. DE QUOI COMBLER LE «LUNCHEUR» EN VOUS!



JEAN BOUFFE

Jean Bouffe est un service de traiteur qui livre des repas sur la rive sud de Montréal. Jean Laflamme, son fondateur, propose un sauté de poulet teriyaki sur nid de linguinis. En entrée, une crème de tomate, et pour finir, une compote de pommes et de fraises.

CRÈME DE TOMATE

- 1 petite branche de céleri
- 1/4 de carotte moyenne
- 1/2 petit oignon
- 10 ml de farine
- 350 ml de tomates en dés
- 400 ml de bouillon de volaille
- 75 ml de pâte de tomates
- 15 ml d'huile canola ou végétale
- 1 pincée de thym
- 1 petite feuille de laurier
- 1 pincée de poivre blanc
- 30 ml de crème à 10 % m.g.

- Couper les légumes grossièrement et les faire suer dans l'huile.
- Ajouter la farine et remuer avec une cuillère de bois.
- Ajouter le reste des ingrédients, sauf la crème.
- Cuire 30 minutes à feu doux.
- Passer la soupe au robot culinaire ou réduire en purée au mélangeur.
- Passer la soupe au tamis afin d'obtenir une consistance lisse (optionnel).
- Ajouter la crème.

SAUTÉ DE POULET TERIYAKI SUR NID DE LINGUINIS

- 400 g de poitrines de poulet
- 60 ml d'huile végétale
- 250 ml de céleri
- 250 ml de carottes
- 250 ml d'oignons
- 250 ml de poivrons rouges
- 1/2 paquet (115 g) de champignons
- 2 gousses d'ail
- 30 ml de fécule de maïs
- 250 ml de bouillon de volaille
- 75 ml de sauce teriyaki
- 30 ml de vinaigre de riz
- 5 ml de graines de sésame

PÂTES D'ACCOMPAGNEMENT

- 35 g (non cuit) ou 100 g (cuit) de linguinis
- 30 ml d'huile d'olive
- 2 branches de persil haché frais

- Couper le poulet en petits cubes et faire revenir à feu vif dans un poëlon avec la moitié de l'huile pendant 2 à 3 minutes. Retirer et mettre de côté.
- Couper les légumes en biseau «à la chinoise». Ajouter le reste de l'huile et sauter les légumes et l'ail légèrement.
- Ajouter la fécule de maïs et remuer.
- Mouiller avec le bouillon de volaille, la sauce teriyaki et le vinaigre de riz. Laisser mijoter à feu doux de 5 à 7 minutes.
- Ajouter le poulet et terminer la cuisson pendant 5 à 6 minutes. Ajouter les graines de sésame.
- Cuire les linguinis dans l'eau salée. Égoutter et ajouter l'huile d'olive et le persil haché.

COMPOTE DE POMMES ET DE FRAISES

- 4 pommes (Cortland ou autre variété)
- 60 ml de fraises
- 20 ml de miel
- Éplucher les pommes et les couper grossièrement.
- Mettre tous les ingrédients dans un chaudron, cuire à feu moyen pendant 10 minutes et poursuivre à feu doux durant 30 minutes.
- Lorsque la cuisson est complétée, agiter vigoureusement à l'aide d'une cuillère afin d'obtenir une consistance homogène.
- Garder au réfrigérateur. Servir frais. ●