

Vous savez que vous avez fait un plat extraordinaire lorsque la famille ou les invités s'invitent dans la cuisine simplement parce que « ça sent tellement bon! ».
Ces plats copieux et réconfortants combleront vos sens comme vos envies.

Mike Fisher

Wawanesa (Manitoba)



Après 37 années passées sur la ferme, Mike Fisher trouve encore le moyen de s'épanouir.





Planifier l'avenir

Le père, le grand-père, l'arrière-grand-père et l'arrière-arrière-grand-père de Mike ont tous été agriculteurs dans la région de Wawanesa. C'est une tradition plus que centenaire, que Mike et ses enfants n'ont pas l'intention de rompre de sitôt.

Après 37 ans de travail à ferme, Mike prépare un plan de relève avec ses fils, qui ont tous deux une formation en agriculture. « Lorsqu'on a ça dans le sang, il n'est pas facile de s'en libérer. C'est vraiment une passion. On se lève à 6 h 30, on travaille jusqu'à 21 h ou 22 h, parfois plus tard. On doit être passionné, sans quoi ça ne fonctionne pas. J'ai trouvé l'arc-en-ciel; j'essaie maintenant d'atteindre le trésor qui se trouve au bout. »

Le précieux nectar

Il y a environ 10 ans, la famille a décidé de s'adonner à l'apiculture. En plus de diversifier l'entreprise, Mike ajoute que « L'élevage des abeilles offre l'occasion à mon fils de demeurer près de nous, en plus de lui donner la liberté et l'occasion de créer son propre plan de marketing et de se faire un nom. »

« Les abeilles sont tellement importantes pour la pollinisation de nos cultures. Sans les abeilles, nous n'aurions rien : ni fleurs sauvages, ni arbres fruitiers : rien », explique Mike.

Avec ses quelque 750 ruches et la saison des abeilles qui s'étend d'avril à septembre, Mike et sa famille ne chôment pas durant l'été.



Varier la sauce

L'élevage du bétail a toujours occupé une grande partie de la vie de Mike sur la ferme. Fort de son expérience, il connaît ses préférences en matière de bifteck :

« J'aime un faux-filet d'une épaisseur de 1¼ pouce, mariné durant un ou deux jours dans le vinaigre, les épices, la sauce barbecue et la sauce HP. Mélangez, goûtez, et dégustez! »







Comme dans une ruche

Très engagé auprès de la collectivité, Mike passe une partie de son temps ailleurs que sur la ferme. En plus d'être pompier à temps partiel et technicien paramédical, il officie en tant qu'arbitre aux matches de baseball locaux.

« J'aime travailler avec et pour nos gens. J'aimerais que l'école demeure ici, que les familles demeurent ici. Je suis que membre du Club Lions local depuis 37 ans, car j'y crois. »

Les gens de Wawanesa peuvent s'estimer chanceux de compter un homme comme Mike parmi les leurs.

Bœuf effiloché

Ingrédients

1 rôti de bœuf de 5 à 6 lb
1 enveloppe de mélange
de soupe à l'oignon
1 cannette de cola (non diète)
1 bouteille de sauce barbecue
¼ tasse de miel

Préparation

Couvrir le rôti avec le mélange de soupe à l'oignon. Verser le cola jusqu'à mi-hauteur de la mijoteuse. Cuire à la mijoteuse à haute intensité durant 7 à 8 heures, en retournant le rôti de temps à autre afin qu'il demeure moelleux. Environ 30 minutes avant de servir, retirer le rôti et effiloche la viande à l'aide de deux fourchettes. Retirer le jus de la mijoteuse et remettre la viande dans le plat. Ajouter la sauce barbecue et le miel et bien mélanger. Servir sur des petits pains.

Notes

Mike Fisher
Wawanesa (Manitoba)

Saumon au four

Ingrédients

- 4 filets de saumon
- ¼ tasse de mayonnaise
- 2 c à tab de fromage parmesan, râpé
- ⅓ c à thé de poivre
- 2 c à thé de jus de citron
- ¼ tasse de biscuits Ritz, émiettés

Préparation

Préchauffer le four à 400 ° F.

Déposer le saumon sur une plaque à biscuits. Arroser de jus de citron. Mélanger la mayonnaise, le fromage et le poivre et étendre une cuillerée de ce mélange sur chaque filet de saumon. Couvrir avec les biscuits Ritz émiettés.

Cuire au four durant 12 à 15 minutes.

Notes

Amanda Taylor

Oxbow (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Bœuf Stroganoff avec riz

Ingrédients

1 à 1½ lb de bifteck de ronde,
tranché en fines lanières
1 c à thé de sel
1 c à thé de paprika
¼ c à thé de poivre
¼ c à thé de poudre d'ail
1 c à tab de margarine
1 boîte de soupe crème
de champignons
1¼ tasse de bouillon
de bœuf ou d'eau
1 tasse d'oignon, haché
2 c à tab de farine
½ tasse de crème sûre
3 tasses de riz cuit, chaud

Préparation

Assaisonner la viande avec les épices. Faire dorer la viande dans la margarine, incorporer la soupe et 1 tasse de bouillon. Couvrir et laisser mijoter durant 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajouter l'oignon et continuer de cuire encore 10 minutes. Mélanger ensemble le reste du bouillon et la farine et l'ajouter à la viande en remuant. Cuire durant 5 minutes, en remuant fréquemment. Ajouter la crème sûre et faire chauffer en évitant l'ébullition. Servir sur un lit de riz.

Notes

Natalie Isaac
Cromer (Manitoba)

Poulet bruschetta

Ingrédients

- 1 boîte de 19 oz de tomates étuvées
- 1 boîte de farce préparée
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1½ lb de poitrines de poulet, coupées en petites bouchées
- 1 c à thé de feuilles de basilic séchées
- 1 tasse de fromage mozzarella, râpé

Préparation

Préchauffer le four à 400 ° F.

Dans un bol, mélanger les tomates, la farce et l'ail. Déposer les morceaux de poulet dans un plat de 3 litres et ajouter le basilic et le fromage, puis le mélange de farce.

Cuire au four durant 30 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.

Notes

Annis Simoens
Holland (Manitoba)

Poitrines de poulet suprême

Ingrédients

3 poitrines de poulet entières,
coupées en 2
1 tasse de crème sûre
1½ c à thé de jus de citron
1½ c à thé de sauce
Worcestershire
1 c à thé de sel assaisonné
½ c à thé de paprika
½ c à thé de sel d'ail
1½ tasse de chapelure fine
¼ tasse de margarine fondue

Préparation

Éponger le poulet avec un essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger les 6 ingrédients suivants. Incorporer les demi-poitrines de poulet et les enrober uniformément du mélange. Couvrir et réfrigérer durant quelques heures ou toute une nuit.

Retirer les demi-poitrines et bien les enrober de chapelure. Les déposer en une seule couche sur une plaque à biscuits doublée de papier aluminium. Réfrigérer encore 1 heure. Arroser chaque demi-poitrine avec 1 c à tab de margarine fondue.

Cuire à découvert au four à 350 ° F durant environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le poulet soit tendre.

Notes

Linda Tomaszewski
Camrose (Alberta)

Poulet et farce à la mijoteuse

Ingrédients

1 boîte (10,5 oz) de soupe
crème de poulet
8 oz de crème sûre
1 boîte de farce préparée
1 tasse d'eau
1 sac (16 oz) de haricots verts
3 ou 4 grosses poitrines de
poulet, salées et poivrées

Préparation

Faire dorer le poulet légèrement et le mettre dans la mijoteuse. Mélanger ensemble la soupe, la crème sûre, la farce (nul besoin de la cuire) et $\frac{1}{2}$ tasse d'eau, et verser le tout sur le poulet. Déposer les haricots verts sur le dessus et ajouter le reste de l'eau. Cuire à haute intensité durant 4 heures ou à basse intensité durant 6 à 7 heures, en remuant de temps à autre.

Notes

Rosemary Biever
Provost (Alberta)

Bifteck aux poivrons

Ingrédients

1 lb de rôti de bison ou
de bifteck de ronde
¼ tasse de sauce soya
1 gousse d'ail
½ c à thé de gingembre
moulu
¼ tasse d'huile d'olive
1 tasse de poivrons rouges
ou verts, coupés en
lanières ou en dés
2 branches de céleri,
tranchées finement
1 tasse d'eau
2 tomates, coupées
en quartiers

Préparation

Trancher la viande en fines lanières. Mélanger la sauce soya, l'ail et le gingembre, ajouter à la viande, mélanger et réserver. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, ajouter la viande et cuire à feu vif jusqu'à ce que la viande ait bruni. Ajouter les légumes et l'eau et cuire durant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les tomates et faire chauffer. Servir sur du riz ou des nouilles.

Notes

Georgina Orcheski
Round Hill (Alberta)

Filet de porc aux herbes

Ingrédients

- 1 filet de porc de ¾ lb
- Poivre frais moulu
- 3 c à tab de beurre
- 3 c à tab de cognac
- ½ tasse de crème à fouetter
- 1 c à tab de moutarde de Dijon
- 1 pincée de thym, de marjolaine et de romarin

Préparation

Moudre assez de poivre pour en obtenir 2 c à thé et en enrober le filet de porc sur tous les côtés. Dans une poêle, faire fondre le beurre et cuire le filet de porc à feu moyen jusqu'à coloration dorée, de 8 à 10 minutes. Réduire le feu et ajouter le cognac et les autres ingrédients. Mélanger au fouet, couvrir et faire cuire à feu doux durant 20 minutes ou jusqu'à ce que le porc soit cuit. Retirer le filet, le trancher et servir sur du riz ou des pommes de terre. Napper de sauce.

Notes

Trish Baker
North Portal (Saskatchewan)

Poulet au miel et à l'ail

Ingrédients

1 poulet (avec ou sans
la peau)
1 tasse de miel
¼ tasse de beurre
¼ tasse de moutarde
Poivre au goût
2 à 3 gousses d'ail

Préparation

Mélanger les ingrédients et verser sur le poulet.
Cuire au four à découvert à 350° F durant 1½ heure.
Arroser le poulet de temps à autre.

Notes

Patricia Muirhead
Sedgewick (Alberta)



Cigares au chou faciles

Ingrédients

1 pot de 1 litre de chou
haché mariné
2 tasses de riz
1 lb de bœuf haché
1 gousse d'ail, hachée
1 oignon, haché
2 boîtes de sauce tomate
sans sel

Préparation

Faire cuire le riz. Faire revenir le bœuf haché, l'ail et l'oignon. Dans une lèchefrite, mélanger la viande, le riz, le chou et la sauce tomate. Presser le mélange et cuire au four à 300 ° F durant 2 heures.

Notes

Ted Lubomsky
Edmonton (Alberta)

Poulet au cari de maman

Ingrédients

4 c à tab de beurre
ou de margarine
½ tasse de miel
¼ tasse de moutarde
1 c à thé de sel
1 c à thé de poudre de cari
1 poulet de 3 lb, coupé
en morceaux

Préparation

Dans une poêle à hauts bords, faire fondre le beurre. Incorporer le miel, la moutarde, le sel et la poudre de cari. Bien enrober les morceaux de poulet du mélange de cari et les déposer dans un plat, côté chair vers le haut.

Cuire au four à 375 ° F durant 1 heure, en tournant et en arrosant le poulet de temps à autre.

Notes

Lorrie Pihngag

Craik (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Ailes de poulet épicées

Ingrédients

1 paquet d'ailes de poulet
2 c à tab de sauce 57 de Heinz
¼ c à thé de sauce piquante
(ou plus si désiré)
¼ tasse de cassonade

Préparation

Déposer les ailes de poulet dans un moule de 9 × 13. Mélanger les ingrédients de la sauce et en enrober les ailes. Cuire au four à 350 ° F durant 1 heure, en arrosant fréquemment.

Truc : On peut aussi faire cuire les ailes au préalable avant de simplement les mélanger à la sauce. Servir avec votre garniture préférée.

Notes

Dawn Huber

Wawanesa (Manitoba)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Roulades de bœuf

Ingrédients

2 œufs, battus
¼ tasse de ketchup
2 c à tab de sauce
Worcestershire
1 tasse de fromage
cheddar, râpé
2 c à tab de fromage
parmesan, râpé
¼ tasse d'oignon,
haché finement
1 c à thé de sel
¼ c à thé de poivre
2 lb de bœuf haché
12 tranches de bacon

Préparation

Mélanger les 8 premiers ingrédients. Ajouter le bœuf et bien mélanger. Former 2 rouleaux de 6 pouces. Placer 6 tranches de bacon côte à côte sur une grande feuille de papier ciré. Placer 1 roulade de bœuf sur le bacon, enrouler le bacon autour et fixer à l'aide de cure-dents. Répéter l'opération avec l'autre roulade. Déposer les roulades dans un moule de 9 × 13.

Cuire au four à 375 ° F durant 45 à 50 minutes ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa coloration rose et que le thermomètre à viande indique 160 ° F.

Notes

Katie Sorethan
Lougheed (Alberta)

Hamburgers au paprika

Ingrédients

- 1½ lb de bœuf haché
- 1 œuf
- 1½ c à thé de sel
- ¼ c à thé de poivre
- ¼ tasse de chapelure
- ⅓ tasse de lait
- ¼ tasse d'oignon, haché
- 1 c à tab de beurre
- 1 c à thé de farine
- ½ tasse de jus de légumes
- 1 c à tab de paprika
- ½ c à thé de sauce
pour bifteck
- 1 boîte de 10 oz de soupe
crème de champignons
- ½ tasse de crème sûre

Préparation

Mélanger délicatement les 6 premiers ingrédients et 2 c à tab d'oignon. Former des galettes. Dans une poêle, faire revenir les galettes sur les deux côtés dans du beurre. Enlever l'excédent de gras et incorporer la farine. Ajouter l'oignon restant, le jus de légumes, le paprika et la sauce pour bifteck. Porter le mélange à ébullition et remettre les galettes de bœuf dans cette sauce. Couvrir et laisser mijoter durant 15 à 20 minutes. Servir avec une purée de pommes de terre ou des nouilles.

Notes

Kathy Mercz
Orono (Ontario)

Côtelettes de porc

Ingrédients

8 côtelettes de porc
8 c à tab de riz cru
2 tasses de consommé
Poivre frais moulu
1 boîte de tomates
8 carottes, tranchées
en rondelles
2 oignons espagnols,
émincés
1½ c à thé de sel

Préparation

Enlever un peu de gras des côtelettes, le faire fondre dans une poêle et y faire sauter les côtelettes à feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des 2 côtés. Les retirer de la poêle. Dans un grand plat allant au four, déposer un rang de carottes en rondelles et déposer les côtelettes sur le dessus. Dans le creux de chaque côtelette, déposer 1 c à tab de riz, des rondelles d'oignons et un morceau de tomate. Verser le consommé et le jus de tomates sur le dessus.

Cuire au four à 325 ° F durant 3 heures.

Notes

Christina Imbeault
Montréal (Québec)

Naufrage

Ingrédients

1 gros oignon, haché
1 lb de bœuf haché
1 tasse de riz instantané
1 tasse de céleri, haché
Sel et poivre
1 boîte de soupe aux tomates
1 boîte d'eau bouillante
½ tasse de ketchup

Préparation

Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché, l'oignon, le riz et le céleri. Assaisonner de sel et de poivre. Verser le mélange, sans trop le presser, dans un plat de cuisson de 10 tasses. Mélanger ensuite la soupe, l'eau et le ketchup et verser le tout sur la viande. Cuire à couvert au four à 350 ° F durant 2 heures, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Notes

Florence McLaren
Arcola (Saskatchewan)

Kébabs d'agneau à la russe

Ingrédients

3 lb de viande d'agneau
fraîche, coupée en cubes
3 c à tab de graines
de moutarde
2 c à thé de poivre
1 tasse d'oignon, haché

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Faire mariner dans un endroit frais durant 24 à 48 heures. Cuire au four à 250° F durant 4 à 5 heures.

Notes

Doreen Kosmachuck
Regina (Saskatchewan)



Sloppy Joes

Ingrédients

2 lb de bœuf haché
½ tasse d'oignon, haché
2 branches de céleri avec
les feuilles, hachées
¼ tasse de poivrons
verts, hachés
1⅓ tasse de tomates
broyées en boîte
¼ tasse de ketchup
2 c à tab de cassonade
1 c à tab de vinaigre
1 c à tab de sauce
Worcestershire
2 c à tab de sauce barbecue
½ c à thé de sel d'ail
¼ c à thé de moutarde
en poudre
½ c à thé de paprika
Petits pains et fromage
pour servir

Préparation

Dans une poêle, faire revenir le bœuf et l'oignon. Ajouter le céleri et le poivron et faire cuire 5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients, bien mélanger et laisser mijoter 30 minutes. Servir sur des pains à hamburger et garnir de fromage.

Notes

Frances & Brad Thiessen
Quesnel (Colombie-Britannique)

Porc collant

Ingrédients

1 longe de porc
¼ tasse de marmelade
1 c à thé de gingembre, broyé
1 c à thé d'ail, broyé
2 c à tab de sauce soya
½ tasse de jus d'orange
¼ tasse de miel ou de sirop
d'agave

Préparation

Dans un grand contenant en verre avec couvercle, mélanger tous les ingrédients, sauf le porc.

Bien agiter. Faire dorer le porc, le retirer, le couper en morceaux et le remettre dans la poêle.

Verser le mélange de sauce sur la viande et laisser réduire jusqu'à épaississement, environ 15 minutes.

Notes

Denise Young

Alameda (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Côtes levées aigres-douces

Ingrédients

2 lb de côtes levées
1 tasse de cassonade
¾ tasse de vinaigre
à marinades
½ tasse (ou plus) d'eau
1 à 2 c à tab de fécule
de maïs
2 à 3 c à tab de sauce soya

Préparation

Couper les côtes et les faire revenir jusqu'à coloration dorée. Enlever l'excédent de gras et déposer les côtes dans une lèchefrite. Dans une autre casserole, mélanger la cassonade, la fécule de maïs, le vinaigre, l'eau et la sauce soya. Porter à ébullition en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe. Verser le tout dans un plat et cuire au four à 350 ° F durant 1 heure ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.

Notes

Stella Schaff

Lampman (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness



Poulet sucré et piquant

Ingrédients

8 à 12 hauts de cuisses
de poulet, désossés
et sans la peau
1 petit oignon, haché
½ tasse de cassonade
½ tasse de ketchup
½ tasse de salsa avec
gros morceaux
⅛ c à thé de piment
de Cayenne
⅛ c à thé de sel

Préparation

Déposer le poulet dans un grand plat et le cuire au four à 350 ° F durant 30 minutes. Mélanger ensemble tous les autres ingrédients et verser sur le poulet. Couvrir et poursuivre la cuisson encore 50 minutes, les 12 dernières minutes à découvert.

Notes

Amanda Taylor
Oxbow (Saskatchewan)

Pizza renversée

Ingrédients

2 lb de bœuf haché
¼ tasse d'oignon, haché
2 tasses de sauce à pizza
2 tasses de fromage
mozzarella, râpé
1 tasse de crème sûre
1 paquet de 8 oz de pâte
à croissants
¼ c à thé de sel
¼ c à thé de poivre
2 c à tab de beurre fondu
2 c à tab de fromage
parmesan, râpé

Préparation

Faire revenir le bœuf et l'oignon. Ajouter la sauce à pizza. Mélanger le fromage mozzarella, la crème sûre, le sel et le poivre. Mettre la viande dans un moule de 9×13 et étendre le mélange de fromage sur le dessus. Rouler la pâte à croissants et la déposer sur le dessus pour en faire une croûte. Badigeonner de beurre fondu et saupoudrer de fromage parmesan.

Cuire au four à 350 ° F durant 20 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

Notes

Sue Reimer
Cromer (Manitoba)

