

A photograph of two people in a kitchen. A woman on the left is smiling and looking towards the right, holding a bunch of fresh green parsley. A man on the right is also smiling and looking towards the woman. The background is slightly blurred, showing a kitchen setting with a white wall and a window.

LES ACCOMPAGNEMENTS FOUR SIDES

PAR | BY DAVID SZANTO

Lorsque le temps se rafraîchit, il n'est pas rare que nous abandonnions les salades estivales et les gaspachos citronnées au profit du lourd confort de plats plus consistants comme le pâté au poulet, le cassoulet à l'ail et le spaghetti bolognaise. C'est également la saison de l'Action de grâce, notre célébration la plus rabelaisienne, avec ses rôtisseries et son étalage délirant de plats d'accompagnement. La question demeure : comment éviter le coup de massue calorique et le coma hyperglycémique qui s'ensuit? Voici quelques bonnes idées! →

As the weather turns cool, our thoughts turn from zesty gazpachos and summer salads to the comforting weight of heavier dishes, like chicken potpie, garlicky cassoulet, and spaghetti bolognese. This is also the season of Thanksgiving, our most food-focused celebration, with its toothsome roasts and delirious display of steamy side dishes. But how to avoid the holiday's hefty caloric whack, not to mention the food coma that follows? Here are some suggestions. →→

→

1. PURÉE DE PANAIS

Se mariant avantageusement à l'agneau et à la volaille rôtie, ce mets surprenant a une texture soyeuse en bouche et propose une saveur à la fois sucrée et piquante. Éplucher et couper en rondelles un kilo de panais, puis faire mijoter dans juste assez d'eau pour couvrir, jusqu'à atteindre une tendre consistance (environ 25 minutes). Égoutter et piler au robot culinaire tout en incorporant 125 ml de yogourt faible en gras, 45 ml de sirop d'érable, 5 ml de sel, et une bonne dose de poivre noir fraîchement moulu. Ce plat peut être préparé longtemps d'avance et réchauffé au bain-marie.


2. HORS LA VOLAILLE, FARCE AU QUINOA ET AU KAMUT

Suivre les instructions de l'emballage pour la cuisson du Kamut et du quinoa, deux céréales ancestrales regorgeant de protéines, de fibres et de saveur. Mélanger à des aromates sautés du type oignons en rondelles, céleri, poireau ou carottes en dés. La sauge, les fines herbes et le thym assurent d'une saveur rappelant la farce traditionnelle, mais pour donner une touche de l'Ancien Monde à ce plat très nord-américain, on osera le cumin moulu accompagné d'une poignée de raisins de Corinthe ou de tranches d'abricots séchés; tandis que pour une tangente yin et yang, on hachera du persil frais qu'on saupoudrera sur un émietté de jambon de Parme frit.

3. CHILAQUILES

Ce plat mexicain chaperonne à merveille le bœuf et le porc, mais, en solo, peut également représenter une fructueuse option végétarienne. Griller une vingtaine de tortillas de maïs et les couper en quatre. Faire sauter un oignon de taille moyenne coupé en grosses tranches dans une casserole de 1,5 l. Ajouter les parts de tortillas, 225 ml de salsa verte, 225 ml de bouillon de poulet et 400 ml de petits haricots blancs de type cannellini. Remuer puis couvrir et réduire le feu au minimum tout en tournant de temps à autre jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que les tortillas se ramollissent et commencent à se morceler. Servir avec de la coriandre fraîche et des quartiers de citron et agrémenter de crème sure ou d'un mélange moitié mayonnaise, moitié yogourt faible en gras.

4. HARICOTS VERTS FAÇON ANTICOCOTTE

Cuire à la vapeur 500 g de haricots verts équeutés jusqu'à ce qu'ils soient tendres et croquants (environ 5 minutes), puis retirer immédiatement de la casserole et laisser refroidir de façon à leur conserver leur teinte fraîchement cuisinée. Trancher deux oignons de taille moyenne le plus finement possible, puis caraméliser à petit feu dans l'huile d'olive (de 30 à 40 minutes). Fouetter 50 ml d'huile d'olive, 15 ml de vinaigre de xérès, 5 ml de jus de citron, 5 ml de moutarde de Dijon, 10 ml de sucre ou de miel, 2,5 ml de sel et deux échalotes hachées. Mélanger les haricots, les oignons et la vinaigrette et servir chaud ou à température de la pièce. 

→→

1. PURÉE OF PARSNIPS

Great with lamb or roast bird, this surprising dish has a silky mouthfeel and a sweet-tangy taste. Peel and cut 2 pounds of parsnips into rounds, then simmer until tender (about 25 minutes) in just enough water to cover. Drain and purée in a food processor with a 1/2 cup of low-fat yogurt, 3 tablespoons of maple syrup, 1 teaspoon of salt, and plenty of fresh-ground black pepper. The parsnips may be prepared in advance and reheated in a double boiler.

2. OUTSIDE-THE-BIRD QUINOA AND KAMUT STUFFING

Follow the packaging directions to cook the quinoa and kamut, two ancient grains packed with protein, fibre, and flavour. Toss with sautéed aromatics like chopped onions, celery, leeks, or diced carrots. Sage, savoury, and thyme add a familiar stuffing-y aroma, but ground cumin with a handful of currants or chopped dried apricots offer an Old-World offset to the very North American meal, while chopped fresh parsley and crumbled, crisp-fried prosciutto introduce a pleasing yin-yang zing.

3. CHILAQUILES

Mexican in origin, chilaquiles go well with beef or pork, but make a satisfying vegetarian alternative all on their own. Toast about 20 corn tortillas, then break into quarters. Chop a medium onion coarsely, then sauté in a deep 6-quart pan. Add the tortilla pieces, an 8-ounce can of green salsa, 8 ounces of chicken broth, and a 14-ounce can of cannellini (small white beans). Stir, then reduce heat to low and cover, stirring occasionally until the liquid is absorbed and the tortillas are soft and starting to break apart. Serve with fresh cilantro and lime wedges, and drizzle with *crema di queso* or a half-and-half mixture of mayonnaise and low-fat yogurt.

4. GREEN BEANS, UN-CASSEROLE'D

Steam 1 pound of tipped-and-tailed green beans until crisp-tender (about 5 minutes), then remove from the pan immediately and cool to retain their fresh-cooked colour. Slice two medium onions into the thinnest possible rounds, then cook slowly with a little olive oil over low heat until caramelized (about 30-40 minutes). Whisk together 1/4 cup olive oil, 1 tablespoon sherry vinegar, 1 teaspoon lemon juice, 1 teaspoon Dijon mustard, 2 teaspoons sugar or honey, 1/2 teaspoon salt, and 2 chopped shallots. Toss the beans and reduced onions together with the vinaigrette and serve warm or at room temperature. 