

LIVRET-SOUVENIR

12 SOUPES ORIGINALES

CONCOCTÉES PAR DES CHEFS CRÉATIFS



FABRIQUE À
QUARTIER





LA FABRIQUE À QUARTIER, ÇA MANGE QUOI EN HIVER?

Profondément ancrée dans le concept d'innovation sociale, la *Fabrique à quartier* utilise les arts et la culture pour relever le défi de renommer les districts électoraux de la municipalité. La démarche proposée réunit un ensemble d'acteurs (citoyens, élus, artistes, travailleurs culturels) qui cherchent à définir de manière originale le territoire, à l'image des repentinois qui l'habitent. La création d'une soupe unique, aux ingrédients qui reflètent l'histoire locale ainsi que les particularités de chaque district, est l'une des étapes de cette grande réflexion.



POURQUOI CRÉER UNE SOUPE ASSOCIÉE À UN DISTRICT?

Se tourner vers les arts culinaires favorise l'émergence de nouvelles idées et permet de s'extraire du cadre traditionnel de la toponymie. La mise en valeur des produits locaux additionnée au savoir-faire des artisans du milieu de la restauration offre un nouvel angle d'approche pour réfléchir à l'identité propre des quartiers. Plus encore, étant un mets chaleureux et rassembleur de nature, la soupe est un prétexte parfait à l'organisation de grands moments de partage d'idées et de dégustation dans les parcs de la municipalité.

2



INGRÉDIENTS

SOUPE

2 barquettes de champignons de Paris émincés (réserver 5 champignons coupés en 4 pour la garniture)

4 tasses de bouillon de champignons

2 gousses d'ail hachées

1 oignon émincé finement

2 c. à soupe de beurre

3 branches de thym frais haché

1 branche de romarin frais haché finement

1 c. à soupe de sapin Beaumier frais haché finement

1/2 tasse de vin blanc

1/4 tasse de crème 35%

3 c. à soupe de sirop d'érable

GARNITURE

5 champignons sauvages

1 c. à soupe de beurre

Jus d'un demi-citron frais

Quelques brins de ciboulette finement ciselés

1 c. à thé d'huile de truffe

Crème fraîche ou sûre

PRÉPARATION

CRÈME DE CHAMPIGNONS

- Colorer les champignons, l'oignon et l'ail dans le beurre à feu élevé et saupoudrer d'une c. à soupe de farine de sarrasin.
- Saler et poivrer, ajouter le thym et le sapin Beaumier.
- Déglacer avec le vin blanc et réduire de moitié.
- Ajouter le bouillon, la crème et le sirop d'érable et porter à ébullition.
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse, rectifier l'assaisonnement au besoin et réserver.

GARNITURE DE CHAMPIGNONS SAUVAGES

- Ajouter les champignons sauvages dans le beurre fondu couleur noisette et les colorer jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, saler et poivrer.
- Déglacer avec le jus de citron et ajouter la ciboulette ciselée.
- Ajouter l'huile de truffe et la crème sur le dessus.

27

Crème de champignons sauvages

TRAITEUR DUFORT

Inspirée des sous-bois fort fréquentés des sentiers de la Presqu'île, cette soupe est une ode à la richesse de la forêt, mais aussi à la chaleur humaine qui caractérise la communauté de ce district. Les produits forestiers, les champignons, les plantes ainsi que les produits du terroir de Repentigny sont une source d'inspiration sans fin pour nous, les chefs locaux!

Yanick Poirier, chef



UNE SOUPE INSPIRÉE DES INGRÉDIENTS DU TERRITOIRE, QU'EST-CE QUE CELA PEUT BIEN GOÛTER?

C'est le défi qu'ont accepté douze chefs locaux! Découvrez leurs astuces culinaires pour reproduire à la maison les recettes imaginées par ces restaurateurs et traiteurs innovants. Plus qu'un périple gastronomique, c'est une occasion de revisiter votre ville à travers des saveurs qui la définissent.

À la soupe!



- Soupe curry rouge, lait de coco et poisson . . . 4
- Crème de betterave et citron confit 6
- Soupe crémeuse de volaille et maïs, infusée aux algues et riz sauvage 8
- Soupe froide à la fraise, au basilic et à la lime . . . 10
- Soupe à l'orge d'antan . . 12
- Potage de patate sucrée et lait de coco 14
- Crème de légumes 16
- Soupe à l'oignon et croutons gratinés. . . . 18
- Potage L'union des saveurs. 20
- Potage maraîcher et pain artisanal 22
- Potage de maïs aux grains croquants . . . 24
- Crème de champignons sauvages 26

Soupe curry rouge, lait de coco et poisson

LA RIPAILLE



Avant-même le développement de l'agriculture, le Fleuve Saint-Laurent représentait une source importante de nourriture pour les habitants du territoire. Notre chef a voulu rendre hommage à la richesse de ce patrimoine naturel en choisissant le poisson et en le mettant en valeur dans une recette classique relevée par les saveurs du curry rouge.

Pierre Laporte, chef



© Simon Laroche



INGRÉDIENTS

1 tasse de beurre salé

4 tasses de grains de maïs frais

1 oignon blanc émincé

6 gousses d'ail hachées
(environ 100 g)

Pommes de terre taillées
en cubes

Eau

Sel et poivre

GARNITURE

1/4 tasse de sarrasin en
grains entier

1/2 tasse de quinoa rouge

1/4 tasse de graines de pavot

1/4 tasse de graines de
coriandre

PRÉPARATION

POTAGE

- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre, puis faire suer les oignons et l'ail à feu doux, sans coloration.
- Quand les oignons et l'ail sont légèrement cuits, ajouter le maïs, les pommes de terre et mouiller à hauteur des légumes avec de l'eau. Cuire à frémissement jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.
- Passer le tout au robot mélangeur pour une texture lisse, puis assaisonner de sel et poivre au goût.

GARNITURE

- Bouillir à grande eau environ 1/2 tasse de quinoa jusqu'à ce que les grains éclatent dans l'eau. Bien égoutter puis frire dans une friteuse à 345 degrés F pour les rendre croustillants. Réserver.
- Concasser grossièrement au couteau les graines de coriandre.
- Torrifier légèrement les grains de sarrasin à la poêle en remuant bien jusqu'à une légère coloration.
- Réaliser un mélange à parts égales de graines de coriandre torréfiées, graines de pavot, quinoa frit et sarrasin. Au moment de servir la soupe, ajouter deux généreuses cuillères à soupe de mélange de grains par portion.

Potage de maïs aux grains croquants

LE COUP MONTÉ

Le maïs étant autrefois cultivé à Repentigny, nous avons choisi d'élaborer une soupe dont les saveurs et les textures rappellent l'importance des grains dans la région. Le maïs et le sarrasin se mêlent de manière équilibrée à la texture croustillante du quinoa frit ainsi que du pavot, sans oublier le parfum éclatant des graines de coriandre!

Mathieu Perreault-Jessery, chef



INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile végétale

1 échalote française
hachée finement

4 gousses d'ail

1 c. à soupe de gingembre
frais coupé en fines tranches

1 1/2 tasse de lait de coco

3 tasses d'eau

1 c. à thé de bouillon de
légumes en pâte ou 1 cube de
bouillon de légumes, émietté

3 c. à thé de pâte de
curry rouge

2 patates douces, coupées
en cubes (1-2 cm)

1 c. à thé de jus de citron vert,
fraîchement pressé

2 c. à soupe de sucre roux

3/4 tasse de tomates cerise,
coupées en deux

1 tasse de feuilles
d'épinards frais

450 g de filets de poisson
blanc sans la peau (type
cabillaud ou bar...), coupés
en morceaux (4-5 cm)

Sel et poivre au goût

GARNITURE

Feuilles de coriandre fraîche

1 citron vert, coupé
en quartiers

1 piment frais, épépiné
et haché

PRÉPARATION

- Dans une casserole, mélanger à feu doux l'huile végétale, l'échalote, le gingembre et le piment durant quelques minutes.
- Ajouter le lait de coco, l'eau, le bouillon de légumes, la pâte de curry rouge, les patates douces, le jus de citron vert ainsi que le sucre au mélange. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant environ 20 minutes.
- Lorsque les légumes sont bien tendres, ajouter les tomates cerises, les épinards ainsi que le poisson blanc et laisser mijoter durant 10 minutes, soit jusqu'à temps que les légumes et le poisson soient cuits.
- Servir avec une garniture de coriandre, citron vert et piment. Saler et poivrer au goût.

Crème de betterave et citron confit

TRAITEUR LE PROVENÇAL

Véritable lieu de convergence pour tous les Repentinois.es, le district 2 représente le cœur de la Ville! À l'image des résidents du quartier, nous offrons une recette colorée, ancrée dans nos racines avec une touche de fraîcheur en parfaite symbiose avec notre vision d'une cuisine locale française actualisée.

Sabrina Edmond, cheffe propriétaire

Le Provençal
Traiteur



INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon espagnol émincé
- 2 c. à soupe de beurre ou d'huile
- 1 canne de tomates broyées (384 ml)
- 2 carottes émincées
- 2 pommes de terre coupées en cubes
- 2 poivrons rouges émincés
- 2 oignons verts émincés
- 2 branches de céleris émincés
- 1/2 pied de brocoli (bouquet et pied) en dés (éplucher le pied)
- 1/4 tasse de concentré de poulet
- Eau
- Sel et poivre



PRÉPARATION

- Dans une casserole, faire revenir les oignons dans un peu d'huile.
- Ajouter les carottes, les pommes de terre, les poivrons rouges, les oignons verts, les céleris et les brocolis, et les faire suer (sans les faire colorer) pendant environ 5 minutes.
- Ajouter les tomates broyées et le concentré de poulet.
- Mouiller avec de l'eau jusqu'à ce que les légumes soient recouverts.
- Porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
- Utiliser un mixeur plongeant pour mixer la soupe jusqu'à obtention de la consistance désirée.
- Assaisonner avec du sel et du poivre selon votre goût.

Potage maraîcher et pain artisanal

MARIE PAIN

Résultat de la densification du territoire, les regroupements résidentiels, ont tranquillement façonné l'identité de notre ville. Cette recette, qui allie savoir-faire culinaire et ingrédients frais, nous fait remonter dans le temps jusqu'à l'époque seigneuriale et nous permet de goûter aux saveurs traditionnelles d'antan.

Éloïze Tremblay-Demers, cheffe



INGRÉDIENTS

- 1 c. à thé de gras de canard ou d'huile végétale
- 3 à 4 betteraves moyennes cuites et pelées
- 4 tasses de fond de volaille
- 2 tasses d'eau
- 1 oignon coupé grossièrement
- 2 pommes de terre en cube
- 1 tasse de crème
- Sel et poivre
- Citron confit

PRÉPARATION

- Faire revenir les oignons à feu moyen avec un peu de gras de canard.
- Ajouter les betteraves ainsi que les pommes de terre.
- Verser le fond de volaille et cuire environ 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- Ajouter le citron confit au goût et la crème.
- Passer le tout au robot mélangeur.
- Servir chaud ou froid, selon la préférence.

Soupe crémeuse de volaille et maïs, infusée aux algues et riz sauvage

BAR À VIN LIÈGE

Nous inspirant de la proximité du Saint-Laurent, nous avons voulu amener les algues à même la soupe. En plus d'intégrer des saveurs plus classiques et réconfortantes telles que le bouillon de volaille, nous avons choisi d'utiliser le riz sauvage, une plante qui poussait autrefois sur les rives du fleuve où s'est développé Repentigny.

Charles-Olivier Darveau, chef



INGRÉDIENTS

- Un bâton de cannelle,
- un anis étoilé
- 1/3 de tasse de cardamone
- 2 à 3 piments oiseau
- 5 carottes coupées en rondelles
- 1 tasse de pommes de terre en cubes
- 5 tasses d'eau
- 1 tasse de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de crème
- Peau de poisson (saumon ou doré) quantité au goût
- 3 c. à thé de miel de lilas (commercial ou fait maison)
- Salicorne



PRÉPARATION

- Porter à ébullition un chaudron d'eau et préparer et utiliser un filtre à café pour infuser vos épices (cannelle, cardamone, anis étoilé et piments oiseau). Refermer le filtre à l'aide d'une ficelle et le déposer dans le chaudron environ 30 minutes afin que l'eau prenne les essences des saveurs.
- Ajouter les carottes et les pommes de terre préalablement coupées en gros cubes ainsi que le bouillon de légumes. Faire bouillir jusqu'à ce que la fourchette passe dans la carotte (30 à 45 minutes).
- Passer au mélangeur, ajouter la crème juste avant de mélanger.
- Faire frire la peau de poisson dans l'huile à 350 degrés environ 2 minutes. Ajouter les épices et le sel. Laisser refroidir et émietter une fois séchée.
- Ajouter un filet de miel de lilas, la salicorne et la peau de poisson.



Potage

L'union des saveurs

L'ESPACE COMPTOIR

Hôte des Internationaux de tennis, le district 9 nous a inspiré un mélange d'épices provenant des quatre coins du monde! Nous avons aussi ajouté un délicieux miel de lilas, petit clin d'œil à la flore locale ainsi qu'au projet pilote d'apiculture de la Ville de Repentigny. Finalement, la garniture proposée fait directement référence à la position géographique du district, entre deux cours d'eau.

Béatrice Kemp, cheffe



L'ESPACE COMPTOIR
BISTRO - TRAITEUR



INGRÉDIENTS

- 4 tasses de bouillon de volaille
- 1 1/4 tasse de maïs en grains
- 1/2 tasse d'oignon haché
- 1 tasse de crème 35 %
- 2 feuilles d'algue Dulse séchée
- 1/4 tasse de riz sauvage
- 1/2 tasse d'huile végétale

PRÉPARATION

VOLAILLE

- Dans un chaudron, faire infuser la Dulse dans le bouillon de volaille, pendant environ 5 minutes. Retirer l'algue ensuite.
- Faire suer le maïs et l'oignon dans du beurre.
- Ajouter le bouillon de volaille et cuire une dizaine de minutes.
- Ajouter la crème et cuire 5 minutes.
- Passer dans un robot culinaire puis dans un tamis pour obtenir une texture lisse.

RIZ SOUFLÉ

- Faire chauffer une bonne quantité d'huile dans une poêle.
- Quand l'huile est très chaude (environ 425°F), faire frire le riz sauvage.
- Le riz va souffler, donc prendre du volume; cuire brièvement dans l'huile.
- Récupérer le riz soufflé avec une cuillère trouée et éponger sur un papier absorbant avant de le déposer sur la soupe en guise de garniture.

Soupe froide à la fraise, au basilic et à la lime

TOMATE ET BASILIC

Notre cheffe pâtissière propose une soupe dessert tout en fraîcheur! Mise à l'honneur, la fraise sauvage poussant naturellement dans notre belle région se mêle à une touche de lime, l'une des saveurs identifiées par les citoyens pour définir le district 4. En guise de signature, le doux arôme du basilic vient compléter la recette!

Julie Lefebvre, cheffe pâtissière



10



INGRÉDIENTS

- 4 gros oignons jaunes
- 2 c. à beurre
- 1/2 tasse de jambon fumé effiloché
- 1 bouteille de bière «St-Périck» de la micro-brasserie Le Fermentor
- 2 tasses de bouillon de bœuf
- 1 à 2 c. à soupe d'épices à steak
- Sel et poivre, selon le goût
- 1 baguette de pain «Marie Pain»
- 2 c. à soupe de beurre aux épices à steak
- 4 tranches de fromage «Le bocké»



PRÉPARATION

- Émincer les oignons finement.
- Faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons émincés et les faire revenir jusqu'à obtenir un caramel doré.
- Ajouter le jambon et le faire revenir avec les oignons.
- Déglacer avec la bière «St-Périck», en grattant les sucs au fond de la casserole, et laisser réduire de moitié.
- Ajouter le bouillon de bœuf, assaisonner et laisser mijoter à feu doux pendant quelques temps.
- Couper la baguette de pain en tranches d'environ 1 po. d'épaisseur.
- Garnir les tranches de pain avec le beurre aux épices à steak et les tranches de fromage «Le bocké».
- Faire gratiner les croûtons sous le gril du four pendant quelques secondes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et fondu.
- Servir la soupe et garnir chaque bol d'un croûton gratiné et déguster.

19

Soupe à l'oignon et croûtons gratinés

RÉSIDENCE LE NOTRE-DAME

La soupe à l'oignon: une belle façon d'offrir le comble du réconfort à travers les petits plaisirs de la gastronomie québécoise. Représentant le cœur résidentiel de Repentigny, cette soupe nous rappelle les effluves des plats cuisinés par nos grand-mères tout en mettant en valeur les artisans locaux de la municipalité. Bon appétit!

Charles-Félix Duclos, chef



INGRÉDIENTS

250 g de fraises fraîches
ou congelées
(200 g pour le bouillon
de fraises et 50 g pour
la garniture)

100 g de sucre

7 feuilles de basilic frais

Jus et zeste d'une lime

380 g d'eau (100 g pour le
sirop et 280 g pour le bouillon)

PRÉPARATION

SIROP DE BASILIC

- Porter à ébullition l'eau pour le sirop et le sucre dans une casserole pendant 1 minute.
- Hors du feu, ajouter 5 feuilles de basilic et laisser infuser pendant 30 minutes.
- Passer le mélange au mixeur plongeant et filtrer à travers un tamis fin pour se débarrasser des particules de feuilles de basilic.
- Réserver au frais.

BOUILLON À LA FRAISE

- Dans une casserole, ajouter les fraises en gros morceaux ainsi que l'eau pour le bouillon.
- Faire frémir et laisser cuire les fraises jusqu'à ce qu'elles soient molles et faciles à écraser.
- Passer le mélange au mixeur plongeant et filtrer à travers un tamis.
- Réserver au frais.
- Incorporer 1/3 tasse du sirop de basilic dans le bouillon à la fraise refroidi, ajuster la quantité selon votre goût.
- Ajouter 1 c. à thé de jus de lime.
- Servir dans de jolis bols et garnir avec des morceaux de fraises auxquels vous aurez ajouté un peu de sirop, les zestes de lime et 2 feuilles de basilic coupées en chiffonnade.

Astuce pour une option alcoolisée, ajouter un peu de Gin!



DISTRICT 5

Soupe à l'orge d'antan

ÉQUIPE CULTURELLE

Caractérisé par la présence marquante de moulins sur son territoire, le district 5 nous inspire un mets où les grains locaux sont mis de l'avant! L'orge, auparavant cultivé tout près et transformé au Moulin Grenier, se trouve véritablement au cœur de cette soupe maraîchère réconfortante.



12

E
ESPACE
CULTUREL
DE REPENTIGNY



INGRÉDIENTS

- 2 branches de céleri
- 1 carotte
- 1/4 d'une tête de chou-fleur
- 1/4 d'une tête de brocoli
- 1/2 oignon blanc
- 1 courgette jaune ou verte coupée en dés
- 6 tasses d'eau ou bouillon de poulet maison
- 1 tasse de crème 35% à cuisson ou de lait
- 2 c. à thé de base de poulet concentré
- 1 c. à thé de sel de céleri
- 1 c. à thé de poivre blanc



PRÉPARATION

- Dans un grand chaudron, mettre les légumes dans l'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Ajouter le lait et la crème et porter à ébullition encore une fois.
- Broyer le tout avec un mélangeur à main ou mettre au mélangeur.
- Ajouter la base de poulet concentré, le sel de céleri et le poivre blanc. Bien remuer et servir.

17

Crème de légumes

LE CAFÉ DES COURS

Afin de représenter la diversité caractéristique du district, nous proposons une recette classique, mais rassembleuse. La fusion des saveurs de différents légumes s'inscrit en accord avec ce quartier multiculturel qui incarne le Repentigny contemporain. Une symphonie culinaire qui rime avec simplicité, mais surtout avec variété!

Bruno Kingsley, chef cuisiner

• *Le Café des Cours* •



INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 oignon
- 3 branches de céleri
- 4 carottes coupées en rondelles
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 boîte de tomates broyées
- 1 c. à thé d'herbes salées
- 1 c. à thé d'épices italiennes
- 2 feuilles de laurier
- 1 filet de sirop d'érable ou une pincée de sucre
- 1/2 tasse d'orge perlé
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

- Dans une grande casserole, faire revenir les légumes dans un peu d'huile végétale pendant environ 5 minutes.
- Pendant ce temps, rincer l'orge dans un tamis.
- Ajouter à la casserole le bouillon de légumes, les tomates broyées, l'orge, ainsi que les différentes épices. Laisser mijoter durant environ 1h.
- Au terme de la cuisson, retirer les feuilles de laurier entières.
- Saler et poivrer au goût.

Potage de patate sucrée et lait de coco

ÉPICERIE TRAITEUR MÉTRO MARQUIS

À une époque peu lointaine, l'ensemble du territoire de ce district était recouvert de terres cultivables. Désormais un quartier jeune et vivant, le district 6 se caractérise par un harmonieux mélange d'urbanité et de ruralité. En mettant en valeur la patate sucrée et le lait de coco, cette recette propose des saveurs à l'image de l'identité de cette zone, tout en respectant ses racines agricoles.

Patrick Langlois, Chef

metro
PLUS



14



INGRÉDIENTS

1 1/2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

1 c. à thé de gingembre frais râpé

1 tige de citronnelle

3 poivrons hachés grossièrement

1 c. à thé de cumin

4 tasses d'eau

2 à 3 pommes de terre sucrées

2 1/2 tasses lait de coco

1 c. à thé de sucre

1 tasse de base de poulet

2 c. à soupe de sel de mer

Coriandre à votre goût



PRÉPARATION

- Faire suer le gingembre et les poivrons dans l'huile, ajouter le cumin et laisser cuire pendant 30 secondes.
- Déglacer avec l'eau, ajouter la tige de citronnelle et porter à ébullition.
- Couper les pommes de terre sucrées en cubes et les ajouter à la préparation.
- Une fois que les pommes de terre sont bien cuites, éteindre le feu, ajouter les assaisonnements et le lait de coco, puis passer le mélange au robot culinaire.
- Garnir la soupe avec un peu de coriandre.

15



 Repentigny
S'épanouir

Québec 

Entente de développement culturel

