



HELENA'S CUISINE
Helena Loureiro

The best of Portugal in 80 recipes!

216 pages

October 2015

Éditions de l'Homme

World rights available except World English.

Portugal has a gastronomic tradition as rich and varied as its landscape. Passionate about the flavours of her native country, chef Helena Loureiro invites you to discover its delicious subtleties.

Explore with Helena a cuisine overflowing with fish and seafood specialties, but which also gives pride of place to meat and poultry, whether grilled over high heat or slowly braised. As you turn the pages, you'll be surprised by the simplicity of these recipes created with barely processed ingredients; you'll appreciate the full potential of iconic products like piri-piri, chorizo and olive oil. For the cocktail hour, make petiscos, essential and typically Portuguese hors d'oeuvres. Depending on your how you feel, carry on with a lobster and fresh vegetable cone, creamy seafood rice, roasted potato or marinated sardine salad, a lamb stew or a classic Portuguese-style barbecued chicken. And why not finish your meal with a pastel de nata, an irresistible little caramelized custard tart?

Enjoy a delicious journey in 80 recipes where you can delight in the best that Portuguese gastronomy can offer!

Strong points

- Typically Portuguese recipes, easy to make at home.
- Close-ups and additional information on Portuguese cuisine's flagship products (piri-piri, cod, sardines, octopus, chorizo...).
- Photos underlining the friendly nature of this type of cuisine.

Born in Portugal, chef Helena Loureiro has lived in Quebec for over 20 years. Deeply in love with the culture of her native country, she showcases it in her restaurants, Portus Calle and Helena, which have truly become institutions.



MORUE EN CROÛTE DE PAIN DE MAÏS

Bacalhau com broa

PORTIONS : 4
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

- 2 légumes moyens de saison
- 4 portions de morue de 100 g (4 œufs) chacun
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 100 g de pain de maïs (voir recette p. 9)
- 2 grammes d'ail haché
- 2 c. à soupe d'herbes fraîches hachées
- 5 c. à soupe de persil haché
- 100 g de tomates vertes confites (voir recette p. 9)
- 1 c. à café de jus de citron moulu
- 100 g de fromage blanc
- Sel de mer
- Poudre de maïs

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Mélanger les croûtes d'épaves au four d'un plat de cuisson allant au four. Déposer la morue sur les légumes, côté peau vers le haut, puis ajouter d'ail haché. Couvrir au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la morue soit bien dorée.

Pendant ce temps, dans un bol, mélanger le pain de maïs. Ajouter l'ail, les herbes, le persil, les tomates confites et le jus de citron. Saler, poivrer et mélanger. Verser le vin blanc et pétrir jusqu'à la formation d'une pâte homogène.

Étaler la pâte sur la morue de manière à couvrir entièrement la préparation. Baisser au four et cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Servir immédiatement.



SARDINES

Sardinhas

Malgré son petit format, ce poisson est festif et goûteux. Sardinhas à l'huile, sardinhas grillées, sardinhas en salade, cette gourmandise saine est un plaisir dont on ne saurait se passer chez nous. Profitez de sa popularité dans la cuisine portugaise pour la remettre au menu et découvrez le petit trésor à côté duquel vous êtes peut-être trop longtemps passés sans vous arrêter !



CRÈME BRÛLÉE AUX FRUITS DES CHAMPS

Lette creme com frutas silvestres

PORTIONS : 4
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES
REFRIGÉRATION : 2 HEURES

- 2 jaunes d'œufs
- 6 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café d'essence de vanille
- 5 c. à soupe de fécule de maïs
- 600 ml de lait
- 1 bâton de cannelle
- La moitié grossièrement hachée de 10 citrons
- 100 g de tomates de fruits de champs, au choix (bleues, françaises, rouges, jaunes)
- 3 c. à soupe de sucre

Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs, le sucre et l'essence de vanille. Ajouter doucement la fécule de maïs et mélanger. Baisser.

Dans une casserole, mettre le lait, la cannelle et les zestes d'agrumes. Porter à ébullition, puis verser immédiatement du feu et laisser réduire quelques minutes. Filtrer la préparation dans un tamis fin pour retirer la cannelle et les zestes.

Remettre le lait tamisé dans la casserole, ajouter la préparation aux œufs et fouetter pour bien amalgamer. Chauffer à feu moyen 5 ou 3 minutes en prenant soin de ne pas faire bouillir la préparation.

Mélanger les parties fraiches dans quatre petites terrines, préalablement huilées. Verser la préparation sur les fruits sans mélanger afin que ceux-ci ne collent pas le mélange. Placer les terrines au réfrigérateur et laisser refroidir complètement.

Au moment de servir, saupoudrer les terrines de sucre et cannelle à l'aide d'un chabotnet de cuisine ou sous le gril du four.

