Le duo de recettes parfait du chef Murray *pour l'été*

LIMONADE AU ROMARIN

Donne 8 tasses | Végétalien, sans gluten, sans noix

Ingrédients

2 tasses	d'eau
2 branches	de romarin frais
5	citrons
1/2 tasse	de sucre
1/2 tasse	de miel ou de sirop d'agave
1 tasse	de jus de citron frais (de citrons zestés)
6 tasses	d'eau froide
	Glaçons
Pour la garniture :	tranches de citron et romarin frais

Préparation

1. Laver les citrons et retirer le zeste extérieur (partie jaune seulement) à l'aide d'un zesteur ou d'une Microplane. Une fois le zeste retiré, placer les citrons sur une surface dure (comme un comptoir), pousser avec le creux de la main et les faire rouler pour briser les fibres internes. Cela permet d'extraire le maximum de jus de citron.
2. Passer le jus de citron au tamis pour retirer les graines et l'excédent de pulpe. Réserver.
3. Dans une petite casserole, porter à ébullition deux tasses d'eau; ajouter les branches de romarin et le zeste de citron. Réduire le feu; laisser mijoter, à couvert, pendant 10 minutes.
4. Passer au tamis pour retirer le romarin et le zeste de citron. Incorporer le sucre et le miel (ou le sirop d'agave) jusqu'à ce qu'ils soient dissous. Transférer dans un pichet; réfrigérer 15 minutes.
5. Incorporer le jus de citron frais et 6 tasses d'eau froide. Servir sur glace. Si désiré, garnir de tranches de citron et de branches de romarin. Bon appétit!

Remarques

- Il est possible d'adapter la quantité de sucre à son goût.
- Remplacer la moitié des citrons par des limes pour changer les saveurs.
- Pour une version alcoolisée, la vodka ou le gin s'harmonise parfaitement à ce coup de cœur estival.

BMO | L'Académie

3550, avenue Pharmacy, Toronto, Ontario, Canada, M1W 3Z3
(416) 490-4389 | eventreservations.ifl@bmo.com
Pour en savoir plus, visitez le site www.lacademiebmo.com
Les services d'hébergement sont fournis par Dolce Hotels and Resorts

Le duo de recettes parfait du chef Murray *pour l'été*

BOULETTES DE POULET AU BASILIC

Donne 8 boulettes (2 oz chacune) | Sans gluten, sans noix

Ingrédients

1 lb	de poulet haché
1 ½ botte	de basilic frais (hachée finement, feuilles seulement)
1 tasse	d'oignon blanc (en petits dés)
5 gousses	d'ail (pelées, écrasées, hachées finement)
3	blancs d'œuf
1 c.	à soupe de moutarde moulue
2 c.	à soupe de levure alimentaire
2 c.	à soupe d'huile de canola
Au goût :	sel casher et poivre blanc

Préparation

1. Faire chauffer l'huile de canola dans une petite casserole; faire revenir les oignons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce que les oignons soient translucides (2 à 3 minutes). Retirer du feu et laisser refroidir.
2. Dans un grand bol à mélanger ou un batteur sur socle (avec le fouet plat), ajouter le poulet haché, la moutarde moulue, les blancs d'œufs, la levure et les oignons et l'ail refroidis.
3. Mélanger le poulet jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés; à la main pendant 5 à 8 minutes ou au batteur, à vitesse moyenne, pendant 3 à 5 minutes.
4. Saler et poivrer au goût. Pour tester le goût, faire cuire une petite quantité de la viande dans une casserole avec de l'huile de canola, goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
5. Ajouter le basilic haché à la fin du processus de mélange pour conserver la couleur et le contraste dans les boulettes. Si vous ajoutez le basilic trop tôt, vous obtiendrez une viande vert pâle.
6. Retirer la viande du bol et la placer au réfrigérateur de 1 à 2 heures, pour permettre à la viande de raffermir.
7. Une fois la viande refroidie, former des boulettes de deux onces et les déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin.
8. Cuire les boulettes à 375 °F pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F.
9. Servir avec sa sauce tomate préférée. Bon appétit!

Remarques

- Ces boulettes peuvent être sans gluten parce qu'elles évitent d'ajouter un liant (généralement de la chapelure). Pour ce faire, mélanger soigneusement la viande. Ainsi, les fibres de la viande se combinent et donnent une forme aux boulettes. Si les boulettes ne tiennent pas, mélanger un peu plus la viande.
- Les boulettes de viande peuvent être préparées à l'avance et congelées. Prévoir du temps de cuisson supplémentaire si les boulettes sont cuites congelées.
- Couper le basilic délicatement. Ne trancher les feuilles de basilic qu'une ou deux fois; les hacher trop fortement les endommageront, et elles seront de couleur noire plutôt que verte.
- En doublant la taille des boulettes, vous pouvez les presser et faire des hamburgers sur le barbecue. Pour conserver la meilleure forme possible, congeler les boulettes de hamburgers et les faire cuire congelées.

V1.0