

Le cannabis en cuisine

... ce n'est pas comme du basilic!

La curiosité de Jean Soulard est à la mesure de son talent et de son savoir-faire. C'est elle qui a poussé ce chef de renom à se lancer dans l'aventure d'un livre de cuisine au cannabis. Il a voulu creuser la question pour bâtir une vraie gastronomie dans laquelle on pourrait intégrer du cannabis d'une façon éclairée. Son mot d'ordre était : « Tant qu'à le faire, faisons-le bien! »

Il propose un tour d'horizon de ce que l'on doit savoir, avec le point de vue de quatre éminents scientifiques et une synthèse des effets du cannabis. Il offre des recettes raffinées, de l'entrée au dessert, incluant des mets végétariens et des plats réconfortants. Il les combine pour former des menus équilibrés, où le cannabis aura sa juste dose, et les accompagne de suggestions de vin pour parfaire l'expérience de dégustation.

Jean Soulard, maître cuisinier de France, a travaillé dans des maisons étoilées partout dans le monde avant de s'installer au Québec en 1979. Il a œuvré aux commandes des cuisines des plus grandes institutions, notamment au Château Frontenac pendant vingt ans. Il a signé une dizaine de livres, dont *Le grand Soulard de la cuisine*, *Le Soulard des sportifs* et *L'ADN de l'alimentation québécoise*. Aujourd'hui, il se consacre à la transmission de son art aux plus jeunes dans un cadre universitaire et à la réflexion sur l'alimentation à travers ses livres et ses conférences.

AVEC LES CONTRIBUTIONS DE :

Louis Gendron, Ph.D.
directeur du Département de pharmacologie-physiologie de la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke

Claude Rouillard, Ph.D.
professeur titulaire au Département de psychiatrie et de neurosciences de l'Université Laval

Philippe Sarret, Ph.D.
professeur à la Chaire de recherche du Canada en neurophysiopharmacologie de la douleur chronique, directeur du Réseau québécois de recherche sur la douleur, du Centre des neurosciences et codirecteur de l'Institut de pharmacologie de l'Université de Sherbrooke

Normand Voyer, Ph.D.
professeur titulaire au Département de chimie de l'Université Laval

Flammarion
Québec

Le cannabis en cuisine... ce n'est pas comme du basilic!

JEAN SOULARD

JEAN SOULARD

Le cannabis en cuisine

... ce n'est pas comme du basilic!



Photos de Dominique Lafond Illustrations de Tomasz Walenta

www.flammarion.qc.ca

39,95 \$



Flammarion
Québec



Table des matières

Introduction – 7

Le point de vue des scientifiques – 9

Chimie du cannabis – 9
PAR NORMAND VOYER, PH.D.

Connaître et apprivoiser le cannabis – 14
PAR CLAUDE ROUILLARD, PH.D.

Cannabis et santé humaine – 17
PAR LOUIS GENDRON, PH.D., ET PHILIPPE SARRET, PH.D.

Mise en garde officielle – 23

D'APRÈS LE SITE DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ
ET DES SERVICES SOCIAUX DU QUÉBEC

Synthèse des effets du cannabis – 24

Le cannabis dans la cuisine – 26

Beurre de cannabis – 28

Huile et gras de canard de cannabis – 29

Entrées froides – 32

Entrées chaudes – 46

Soupes froides – 62

Soupes chaudes – 68

Végétarien – 68

Poissons et fruits de mer – 86

Viandes – 110

Confort et cool – 140

Desserts – 162

Remerciements – 187

Index – 188

Introduction

Le cannabis, ce n'est pas comme du basilic !

À Catherine M.

Pourquoi alors s'aventurer dans un livre de recettes contenant du cannabis? Lorsque j'ai eu cette idée, la réflexion a duré plusieurs mois. De nombreuses questions ont surgi durant cette période : Est-il bien sérieux de me lancer dans un tel projet? Que puis-je apporter? Quelle pertinence y a-t-il à développer des recettes de *pot*? C'est à l'automne 2017, alors que j'étais sur le point de finir les corrections du livre *L'ADN de l'alimentation québécoise*, que l'idée a germé de travailler sur le cannabis alimentaire. Il ne se passait pas une journée (et c'est encore vrai aujourd'hui) sans que les radios, les journaux, les magazines, les émissions de télévision ne touchent de près ou de loin à la question de sa légalisation.

Personnellement, je ne connaissais rien au cannabis. Je n'avais jamais fumé, ni tabac ni cannabis. Par simple curiosité, j'ai commencé à me renseigner par des lectures et des échanges avec mes connaissances ayant abordé le sujet sur Internet. Au fil de mes découvertes, parfois sérieuses, parfois complètement déjantées, j'essayais de me faire une idée sur la question. Le véritable déclencheur a été les capsules que j'ai visionnées sur certains sites. J'ai été interpellé lorsque j'ai constaté le *n'importe quoi* qu'on pouvait faire circuler. Je me disais qu'il n'était pas possible de produire des aliments contenant du cannabis avec autant de désinvolture, si peu de rigueur et de précautions. J'ai pensé que je pouvais peut-être faire quelque chose de structuré pour les gens qui voudraient s'aventurer dans une telle démarche culinaire, afin qu'ils puissent le faire à l'intérieur de balises, avec méthode. Et aussi pour mettre en garde le public et expliquer que le cannabis peut être dommageable.

Avant toute chose, ne croyez pas que je prends ce sujet à la légère. Ce livre ne veut pas faire l'éloge du cannabis ni promouvoir

sa consommation. Pris avec trop d'alcool, ou régulièrement en trop grande quantité, il peut avoir des effets désastreux à long terme, nous le savons. Ma première démarche se veut donc une entreprise d'information et de mise en garde. Il n'est pas banal de cuisiner avec du cannabis. Nous sommes loin des fines herbes du jardin que nous parsemons sur nos pâtes. Manipulé dans de mauvaises conditions, dosé de façon aléatoire, pris en trop grande quantité, le cannabis vous fera sans aucun doute passer des moments difficiles. Il n'y a rien d'anodin dans sa consommation. La légalisation n'est pas la solution miracle, mais je crois qu'elle permettra de mener une campagne d'éducation et d'assurer la provenance et le contrôle des produits achetés par ceux qui choisissent d'en consommer.

Informé — Sensibiliser

Vous avez compris que je ne suis pas un spécialiste du cannabis, je suis un cuisinier. Pour informer, je me suis adressé à des spécialistes — chimistes, toxicologues, chercheurs —, des gens qui travaillent, enseignent et donnent des conférences dans ce domaine. Ils m'ont aidé à faire grandir ce projet, qui n'aurait jamais vu le jour sans leur contribution.

Le mot *prudence* sera ma litanie tout au long de l'ouvrage, surtout s'il y a des enfants autour. Des muffins, des cookies ne peuvent en aucun cas être oubliés dans une boîte en métal où chacun aurait la possibilité de se servir. *Ce n'est pas un « vrai » muffin ni un « vrai » brownie que vous avez là*. D'ailleurs, parlant d'enfants, les études sont assez nombreuses pour dire qu'ils ne doivent pas toucher au cannabis avant l'âge de 20 ans.

Soyez rigoureux dans votre démarche. Allez-y doucement, progressivement. Ne commencez pas avec de grosses doses. Soyez précis dans

votre façon de cuisiner. Prenez conscience que le filet d'huile d'olive au cannabis que vous allez ajouter ne doit pas être le filet d'huile de trop.

Le dosage

Il est établi que vous n'aurez pas l'heure juste sur la quantité de THC contenue dans le cannabis que vous allez acheter. Essayez de prendre toujours la même variété, afin d'avoir une base sur laquelle vous pouvez établir un dosage qui vous convient. C'est un bon début pour éviter les mauvaises surprises. J'ai fait expertiser par les chercheurs spécialistes de l'Université de Sherbrooke, Philippe Sarret et Louis Gendron, le pourcentage en THC du cannabis que j'ai utilisé pour les recettes. Les résultats ont été étonnants. Ils ont constaté que, pour une des variétés, la concentration de THC était d'une valeur homéopathique, tandis que, pour une autre, elle allait bien au-delà des pourcentages standards. C'est vous dire comment le dosage n'est pas une chose simple.

Les recettes qui suivent seront bonnes, car c'est vous qui les aurez cuisinées. D'ailleurs, vous pouvez toutes les faire sans cannabis : il suffit d'omettre la ou les cuillères à thé d'huile, de beurre ou de gras de canard de cannabis qui sont mentionnées dans les ingrédients. Lorsque vous ferez vos dégustations, installez-vous dans le confort de votre foyer ou chez des gens avec lesquels vous êtes en confiance. Il fut instructif pour moi de constater qu'aucun convive n'avait la même réaction lors d'une dégustation. Et ce, peu importe l'âge, le sexe, les origines, la morphologie de mes invités. Plus inattendu

encore, une même personne pouvait avoir une réaction différente pour un même plat dégusté à des moments distincts.

Je comprends le débat de société qu'entraîne la libéralisation du cannabis. Cependant, le gouvernement a décidé de le mettre en vente libre. On peut choisir d'ignorer cette décision ou bien d'informer pour mieux prévenir. Je pense que garder la tête dans le sable n'est pas en soi une solution. Il faut, je crois, enseigner, expliquer les dérives, les risques qu'engendre la consommation de cannabis pour nos enfants et nos jeunes adultes.

Tout le long de ma carrière, le désir d'aller au-delà des conventions établies, de chercher plus loin, de faire autrement, a toujours été une motivation pour moi. Le développement des produits du terroir québécois à partir du début des années 1990 en est un exemple. Cette synergie installée avec les artisans-producteurs afin d'avoir notre propre identité culinaire était un but stimulant. Il en fut de même pour les ouvrages que j'ai publiés. Écrire un livre sous le titre de *La santé dans les grands plats* n'était pas dans la norme en 1990. D'autres ouvrages audacieux ont suivi : sur l'histoire, *400 ans de gastronomie à Québec* ; sur le sport, *Le Soulard des sportifs* ; et sur *L'ADN de l'alimentation québécoise*. Tout ça pour dire que la curiosité me transporte. Ce livre sur le cannabis est dans ce même esprit. Il se veut un ouvrage d'information, de mise en garde et d'incitation à la prudence. À partir d'ici, si vous continuez votre lecture, vous êtes responsables de vos actes.

Le point de vue des scientifiques

Chimie du cannabis

par Normand Voyer, Ph.D.

Professeur titulaire au Département de chimie de l'Université Laval

B.A.-BA de phytochimie

Les plantes constituent des organismes vivants du règne végétal. Apparues il y a plus de 500 millions d'années sur terre, on les retrouve sous une myriade de formes : de la toute petite fleur fragile à l'immense chêne. Elles sont composées de millions de substances chimiques dont la principale est la cellulose qui, avec ses propriétés fantastiques, permet à ces organismes de se maintenir contre vents et tempêtes.

On peut définir deux classes de substances chimiques dans les plantes : les composés primaires et les métabolites secondaires. Les premiers se retrouvent dans toutes les plantes, comme l'ADN, la cellulose, le glucose, etc. Les métabolites secondaires varient énormément d'une espèce à l'autre. On fait souvent référence à ceux-ci en parlant de composés phytochimiques. Les flavonoïdes, les polyphénols et les alcaloïdes sont des familles de composés phytochimiques.

Les plantes ont cette particularité qu'elles ne peuvent se déplacer. Elles ont donc développé des systèmes chimiques extraordinaires pour se reproduire, croître, communiquer et se protéger. C'est principalement pour des raisons de communication et de protection que les plantes produisent des métabolites secondaires. Par exemple, la pipérine, la substance responsable du goût piquant du poivre, repousse les insectes

prédateurs, le limonène retrouvé dans la pelure des oranges est un antibactérien reconnu qui protège les fruits des microorganismes.

Il n'est donc pas surprenant que les métabolites secondaires possèdent de nombreuses activités biologiques et plusieurs font même partie des médicaments utilisés en pharmacologie moderne : vinblastine, taxol, colchicine, digitoxine ou encore morphine.

Qu'est-ce que *Cannabis sativa* ?

Cannabis sativa, communément appelé cannabis ou marijuana, est une plante herbacée annuelle. Bien qu'il y ait toujours des débats sur son origine, les experts s'entendent sur le fait qu'elle est originaire d'Asie centrale. Elle fait partie de la famille des cannabacées (*Cannabaceae*) dans laquelle on retrouve aussi le *Cannabis indica* cultivé pour utilisation comme drogue récréative et le *Cannabis ruderalis* cultivé, lui, pour la production de chanvre. Des évidences archéologiques indiquent que *Cannabis sativa* a été domestiqué et cultivé depuis plus de 6000 ans pour être utilisé dans des rites funéraires. L'utilisation du cannabis pour ses propriétés médicinales et narcotiques date d'environ 2700 ans avant Jésus-Christ et est mentionnée dans un traité ancien de l'empereur Shen Nung, considéré comme le père de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont surtout ses propriétés médicinales qui sont décrites, mais aussi ses propriétés euphorisantes (psychotropes). Fait à souligner, c'est Louis Hébert, célèbre apothicaire de la Nouvelle-France, qui a introduit la culture du cannabis au Canada en 1606.

La culture de *Cannabis sativa* est facile et sa croissance rapide, pour autant que l'ensoleillement et la température soient appropriés. Des conditions particulières permettent de favoriser la floraison. Cela est d'une grande importance, car ce sont les boutons des fleurs (aussi

Synthèse des effets du cannabis

Le cannabis peut provoquer les effets suivants :

- sentiment de bien-être, de calme et de détente
- tendance à parler plus que d'habitude ou envie spontanée de rire
- changements dans les perceptions (les couleurs sont plus éclatantes, les sons plus distincts)
- impression d'être plus ouvert d'esprit, créatif et imaginaire
- diminution de la concentration et de la mémoire à court terme
- désorientation, modification de la perception du temps et de l'espace (ces effets peuvent causer beaucoup d'anxiété)
- gonflement des vaisseaux sanguins (par exemple, yeux rouges)
- augmentation de l'appétit
- assèchement de la bouche et de la gorge
- ralentissement du temps de réaction et somnolence
- augmentation du rythme cardiaque
- mauvaise coordination des mouvements et manque d'équilibre
- modification du comportement et du jugement (une personne pourrait poser des actes qui lui nuiraient ou causeraient du tort à d'autres)

La durée des effets du cannabis peut varier beaucoup d'une personne à l'autre. Elle dépend aussi de la quantité consommée. Il est possible de détecter le cannabis dans le sang d'une personne jusqu'à 3 semaines après la consommation.

Dépendance

L'usage du cannabis peut entraîner une dépendance psychologique. Ainsi, le cannabis peut venir à occuper une place de plus en plus importante dans la vie d'une personne. La dépendance psychologique provoque habituellement un besoin de consommer du cannabis de plus en plus souvent pour être mieux dans sa peau, se détendre, se calmer, se stimuler, se donner du courage pour surmonter ses problèmes. Lorsque l'habitude est établie, arrêter ou diminuer sa consommation peut sembler difficile.

La consommation de cannabis peut entraîner une dépendance physique légère. Les symptômes physiques de l'état de manque (le syndrome de sevrage) sont rares chez les gens qui arrêtent d'en consommer.

À long terme, la consommation excessive et régulière de cannabis peut entraîner une baisse de motivation et d'intérêt, des problèmes de mémoire et de concentration et des hallucinations.



Huîtres tièdes au tilleul et cresson

PORTIONS 4 | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 10 MIN

Il y avait un grand tilleul dans le jardin de mon grand-père. Le temps venu, ma grand-mère déposait un drap à son pied et nous grimpons, mon frère et moi, entre les branches afin d'en décrocher les feuilles. Souvenir d'enfance. La délicatesse du tilleul, avec le sel et l'iode de l'huître, vous enveloppera dans des saveurs subtiles. Et le cresson, me direz-vous ? J'avais besoin d'un peu d'amertume... C'est un de ces plats qui, dans ses détours, nous amène à des réflexions.

- 24 huîtres
- 1 échalote française hachée
- 30 g (1 oz) de beurre
- 1 botte de cresson
- 1 sachet d'infusion de tilleul
- 180 ml (¾ tasse) de crème 35 %
- 1 ½ à 2 c. à thé de beurre de cannabis
- Sel et poivre du moulin

AU SERVICE

- Gros sel

Cette recette a été faite avec du beurre de cannabis dans une proportion de 10 g (½ oz) de cannabis pour 250 g (½ lb) de beurre.

Ouvrir les huîtres. Récupérer, d'un côté, le jus dans une casserole et, de l'autre, les huîtres dans un bol. Nettoyer les coquilles et réserver sur une plaque.

Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir l'échalote dans le beurre 1 min avant d'ajouter les feuilles de cresson. Poursuivre la cuisson quelques secondes, le temps que les feuilles ramollissent. Saler, poivrer et disposer le cresson dans le fond des coquilles. Réserver.

Porter à ébullition le jus des huîtres avec un peu d'eau. Retirer du feu, y plonger le sachet de tilleul, couvrir et laisser infuser.

Après 5 min, retirer le sachet de tilleul, ajouter la crème et le beurre de cannabis. Chauffer à feu doux et laisser réduire de moitié. Saler et poivrer. Réserver.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Au dernier moment, verser la sauce équitablement sur le cresson, déposer les huîtres par-dessus et enfourner 5 min. Il est important de ne pas trop cuire afin que les huîtres restent moelleuses.

Servir aussitôt sur un lit de gros sel, pour maintenir les coquilles en place horizontalement.

SUGGESTION DE VIN

Sancerre, muscadet-sèvre-et-maine, chenin blanc (Afrique du Sud)

SUGGESTION DE MENU

Huîtres tièdes au tilleul et cresson

-

Longes d'agneau aux tomates séchées (sans le cannabis)

p. 122

-

Bagatelle aux mûres (sans le cannabis)

p. 174



Poulet à l'estragon en cocotte

PORTIONS 4 | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 1 H 15

Autrefois, le poulet à l'estragon était le plat phare d'un célèbre restaurant trois étoiles Michelin. Un « poulet de Bresse », rien de moins. Quant à la recette, elle était aussi simple que celle-ci. Certes, la crème était sans doute épaisse et provenait de la ferme d'à côté. Vous savez, le genre de crème tellement consistante qu'elle ne bouge pas lorsque vous renversez le pot. Si vous avez le meilleur des produits, à quoi bon ajouter autre chose ? La simplicité a bien meilleur goût.

- 2 bouquets d'estragon
- 1 poulet entier de 1 kg (2 lb)
- 2 échalotes françaises hachées
- 2 gousses d'ail
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 %
- 1 ½ à 2 c. à thé de beurre de cannabis
- 225 g (8 oz) de champignons en quartiers
- Sel et poivre du moulin

Cette recette a été faite avec du beurre de cannabis dans une proportion de 10 g (⅓ oz) de cannabis pour 250 g (½ lb) de beurre.

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Mettre un bouquet d'estragon à l'intérieur du poulet.

Dans une casserole en fonte, déposer le poulet, ajouter l'échalote, l'ail et le deuxième bouquet d'estragon effeuillé. Verser le vin blanc, saler et poivrer.

Couvrir et cuire au four de 1 h à 1 h 15, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Retirer le poulet et réserver au chaud.

Faire réduire le fond de cuisson à 250 ml (1 tasse) de liquide. Incorporer la crème.

Filter la sauce avec une passoire fine au-dessus d'une petite casserole.

Incorporer le beurre de cannabis, ajouter les champignons et laisser mijoter 3 min. Rectifier l'assaisonnement.

Découper le poulet et préparer les assiettes en versant la sauce équitablement sur la viande. Servir avec du riz ou une purée de pommes de terre.

SUGGESTION DE VIN

Chiroubles, fleurie, mâcon blanc

SUGGESTION DE MENU

Soupe à l'oignon
(sans le cannabis)
p. 69

-
Poulet à l'estragon
en cocotte

-
Fumet d'orange, raisins,
mangue et fenouil caramélisé
(sans le cannabis)
p. 176



Pizza

PORTIONS 4 | PRÉPARATION 25 MIN | LEVÉE 1 H | CUISSON 10 MIN

Une bonne pizza, c'est à la fois simple et compliqué. C'est une pâte qui ne goûte pas la levure, une sauce tomate savoureuse, la garniture. Enfin, c'est la cuisson.

Nous n'avons pas tous un vrai four à pizza chauffé au bois — sauf mon voisin peut-être. Néanmoins, un four conventionnel à la température adéquate peut faire l'affaire. Une bonne pizza, c'est aussi l'occasion de se rassembler après une corvée de printemps ou un déménagement.

PÂTE*

- 250 ml (1 tasse) d'eau tiède
- 1 c. à thé de levure instantanée
- 1 c. à thé de sucre
- 285 g (10 oz) de farine
- 2 pincées de sel

SAUCE TOMATE

- 3 tomates
- 1 petit oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de basilic haché
- 1 ½ à 2 c. à thé d'huile de cannabis
- Sel et poivre du moulin

SUGGESTIONS DE GARNITURES

- légumes grillés
- bacon
- olives
- mozzarella ou un fromage québécois
- cresson, roquette ou autre verdure

* Vous pouvez acheter de la pâte à pizza déjà prête, il en existe d'excellentes et cela vous fera gagner du temps.

Cette recette a été faite avec de l'huile de cannabis dans une proportion de 10 g (1/3 oz) de cannabis pour 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive.

PÂTE

Mélanger l'eau tiède, la levure et le sucre. Laisser reposer 5 min.

Mettre la farine dans un grand bol ou sur un plan de travail. Former un puits au centre, ajouter le sel et la levure diluée. Pétrir d'abord avec le bout des doigts en incorporant progressivement la farine au liquide pour obtenir une pâte molle et souple. Ne pas trop pétrir, la pâte deviendrait élastique.

Fariner le pâton, le déposer dans un bol, couvrir avec un linge et laisser lever 1 h dans un endroit tiède. La pâte gonflée peut être utilisée immédiatement ou réfrigérée pour une utilisation dans les 24 h.

SAUCE TOMATE

Broyer au mélangeur les tomates.

Dans une casserole, à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile 3 min. Ajouter la tomate et laisser mijoter doucement 15 min. Ajouter le basilic et l'huile de cannabis. Saler et poivrer.

PIZZA

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Étendre la pâte, verser la sauce et l'étaler uniformément. Garnir la pizza selon votre goût. Enfournier 10 min.

Découper la pizza en parts égales et servir immédiatement.

SUGGESTION DE VIN

Pinot noir, valpolicella

SUGGESTION DE MENU

Soupe aux lentilles et panais, croûtons au fromage
(sans le cannabis)
p. 73

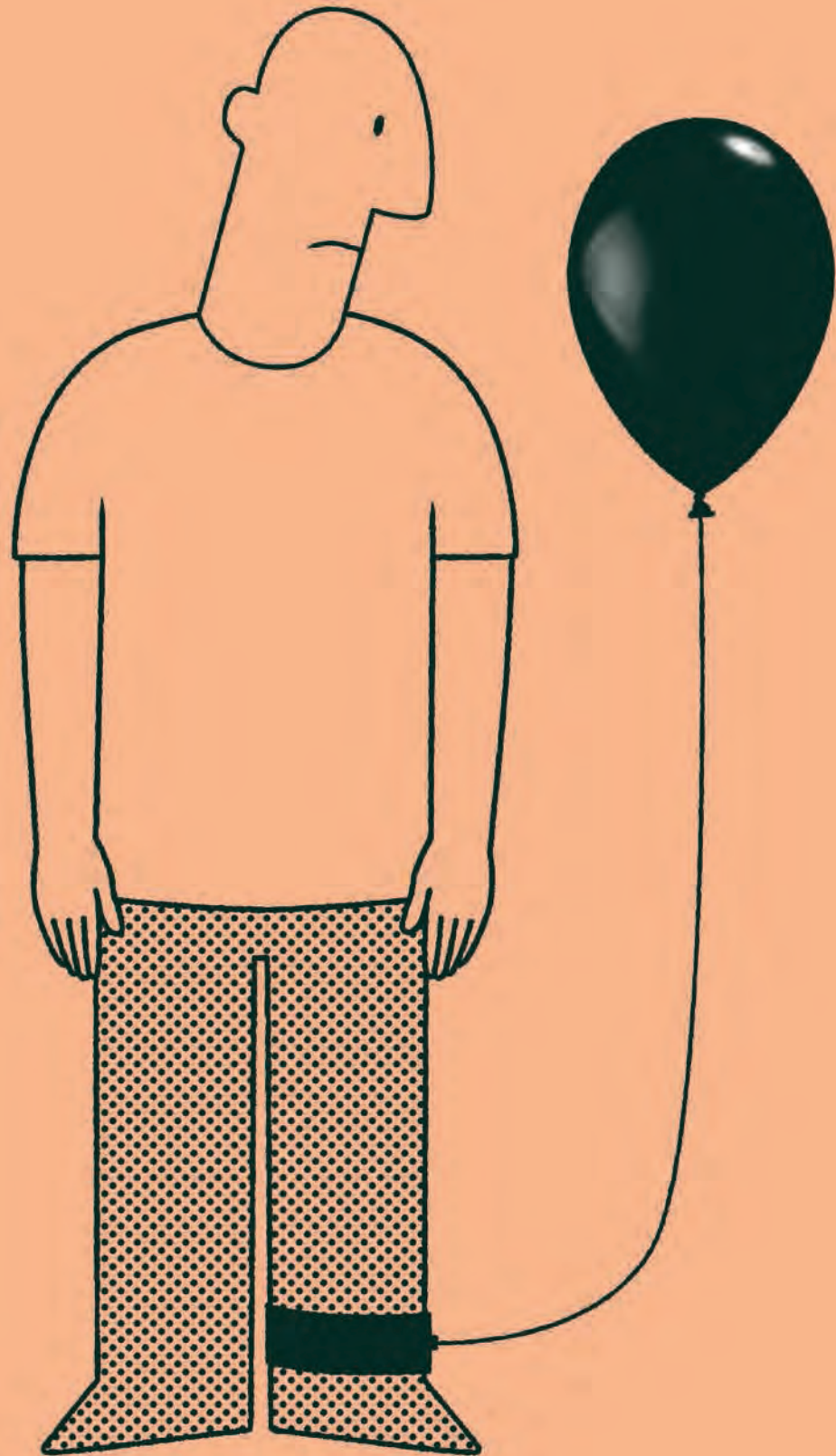
-

Pizza

-

Clafoutis aux framboises
(sans le cannabis)
p. 166





Le cannabis peut engendrer une dépendance psychologique et une dépendance physique légère.



**« Avec le cannabis,
soyons curieux, mais
restons sérieux! »**

