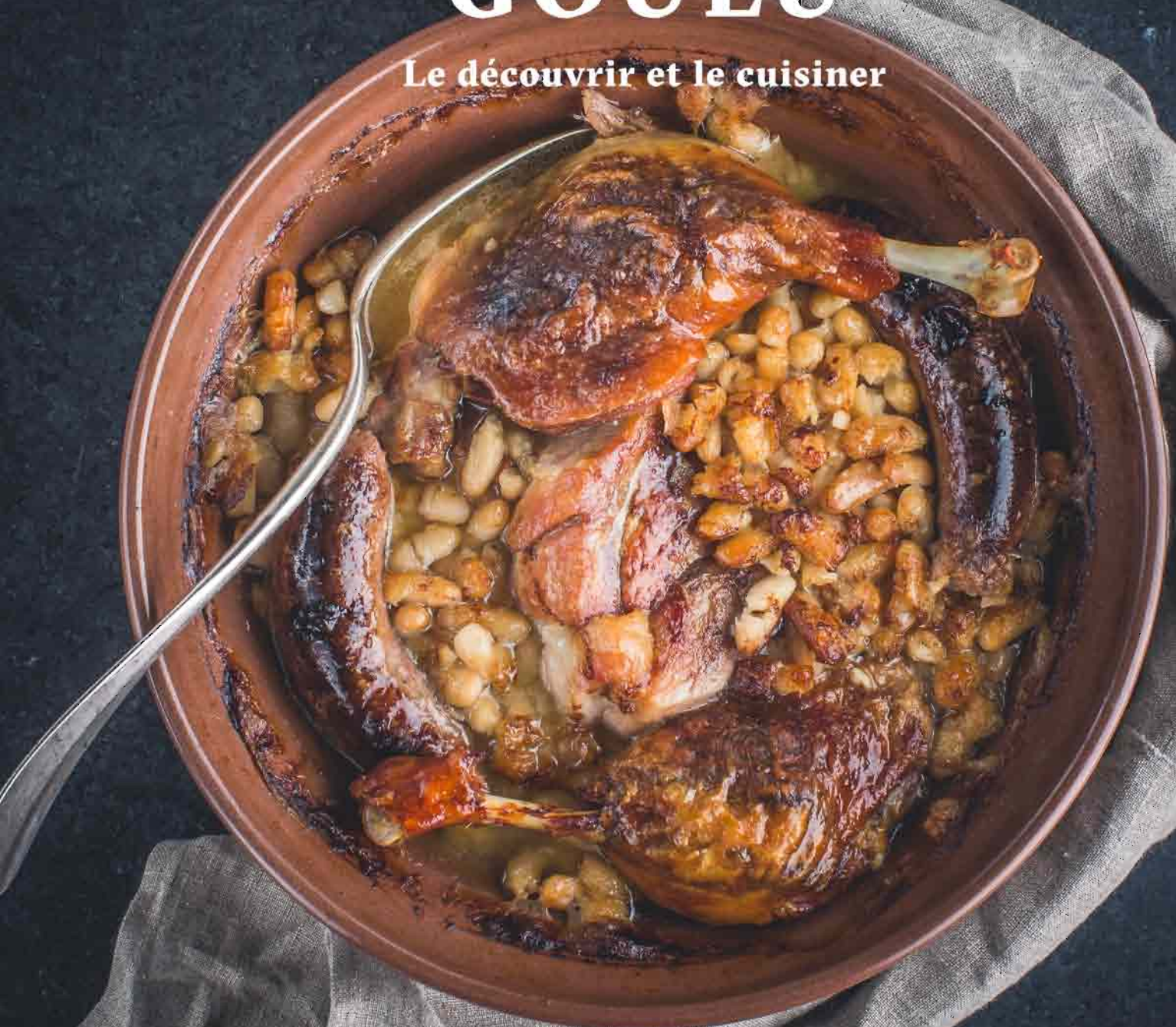


Le CANARD GOULU

Le découvrir et le cuisiner



Photographies de
André-Olivier Lyra

Flammarion
Québec



Table

Préface de Christian Bégin • 7

Introduction de Sébastien Lesage,
propriétaire du Canard goulu • 11

L'histoire du Canard goulu • 12

Le canard dans l'histoire du Québec • 17

Les races domestiques • 19

Les termes propres au canard • 21

Il était une fois... le foie • 23

Comment déveiner un foie gras • 25

La graisse fine • 27

Le printemps

La naissance des canetons • 32

Les primeurs printanières • 33

Les recettes • 34

L'été

La croissance des canards • 62

Un été haut en saveur et en couleur • 63

Les recettes • 64

L'automne

La saison de la maturité • 92

Les trésors d'automne • 94

Les recettes • 96

L'hiver

La migration • 146

Les découvertes hivernales • 147

Les recettes • 148



Préface

« Il était une fois... » C'est pas une façon habituelle de commencer une préface, mais vous comprendrez plus tard pourquoi...

Il y a onze ans est arrivé dans ma vie un événement qui a eu un impact profond sur mon parcours professionnel d'abord et, dans une autre mesure mais de façon tout aussi importante, sur ma trajectoire personnelle.

Je vous le donne en mille : *Curieux Bégin* !

Pour des raisons qui me sont encore un peu inexplicables, le producteur Jean-Pierre Paiement a eu vent du plaisir que j'avais à cuisiner. C'est vrai ! J'en avais, j'en ai toujours, en fait, j'en ai de plus en plus ! Pas tant pour moi, pour *me* faire à manger, mais pour les autres...

L'arrivée de *Curieux Bégin* dans ma vie a eu une incidence déterminante sur mon rapport à la nourriture. Parce que, tout à coup, sont apparus dans ma vie des hommes et des femmes que j'ai baptisés « les gens qui nous nourrissent ». Ceux et celles qui ont fait un choix un peu fou, courageux et nécessaire, de dédier leur vie à nous alimenter. Ces êtres de passions et d'idéaux parfois malmenés, ces résistants, ces « têtes de cochon » sont déterminés à aller au bout de leur rêve, contre vents et marées. Malgré l'adversité qui vient de leur propre milieu ou de ceux qui prétendent les encourager, ils prennent le risque de faire les choses autrement, sans compromission, pour nous offrir le meilleur de la terre qu'ils cultivent et des animaux qu'ils élèvent avec soin, amour, voire bienveillance. Ces gens-là qu'on oublie souvent, qu'on occulte inconsciemment — ou consciemment ! — pour conserver un rapport anonyme avec ce que l'on mange, ces gens-là sont maintenant au cœur de ma vie, et elle s'en trouve bonifiée.

Parmi eux, il y a Sébastien Lesage et ses merveilleux « canards goulus » !

Quand Sébastien m'a demandé de signer la préface de ce livre, qui raconte une histoire magnifique et inspirante, il m'était impossible de dire non. Ça a été un oui absolu et enthousiaste !

Parce que son canard — sous toutes ses formes, de la plus commune à la plus noble — se retrouve souvent à ma table. Pourquoi le sien ? C'est que j'ai vu à quel point il a à cœur de faire les choses dans les règles de l'art, en établissant même de nouveaux standards sur son terrain de jeu. Inévitablement, ça donne des produits d'exception ! Parce que l'affaire, c'est pas juste d'élever des canards, l'affaire, c'est de donner un sens à ce qu'on fait, de l'investir d'une vraie intention de faire du bon.

Alors, plongez-vous dans cette histoire, régalez-vous du meilleur des fruits de son labeur ! Et soyez reconnaissants...

Parce que ça goûte nous. Ce canard goulu, ce foie gras, ce sont des preuves qu'il y a des choses qui nous dépassent, une des plus savoureuses expressions de l'amour d'un homme pour le territoire que nous habitons.

Il était une fois, non pas un vilain petit canard qui se transforma en un cygne étonnant et majestueux. Il était une fois un canard choisi, aimé et bichonné, qui se transformera dans votre assiette d'abord, et dans votre bouche ensuite, en un ravissement vous donnant envie d'y revenir encore et encore...

Goulûment solidaire et fidèle,

Christian Bégin



Introduction

Dès mon plus jeune âge, à la maison familiale, j'avais chats, chiens, poules, coqs... et canards. Bref, je nourrissais une passion pour les animaux, et particulièrement pour ces jolis palmipèdes. Je ne vivais pourtant pas dans une ferme : nous étions établis à Cap-Rouge, en banlieue de Québec, mais un petit ruisseau coulait sur le terrain, parfait pour les volatiles.

Mes parents connaissaient et affectionnaient le foie gras depuis longtemps, car ils avaient beaucoup d'amis dans le sud-ouest de la France, près du Périgord. J'ai été ainsi initié très jeune à ce mets délicat. Lorsque j'avais 12 ans, mon père a fait venir une gaveuse manuelle (un entonnoir muni d'une vis sans fin montée sur une manivelle). Je me suis alors porté volontaire pour gaver mes premiers canards. Je me levais tôt le matin avant de partir à l'école et, à mon retour en après-midi, je leur donnais leur second repas. Je l'ignorais alors, mais l'aventure du Canard goulu connaissait en quelque sorte ses premiers balbutiements : chaque année, à l'automne, une douzaine de canards étaient ainsi gavés.

Nous avons mis sur le marché les tout premiers foies gras *made in* Québec. Loin d'être parfaits, les résultats étaient néanmoins plus que respectables. Le grand chef Serge Bruyère, la référence gastronomique dans la capitale nationale à l'époque, a même testé le produit. La rumeur veut d'ailleurs qu'il ait été assez impressionné par sa qualité. Il aurait servi notre foie gras à l'ancien président des États-Unis, Richard Nixon, en voyage d'agrément à Québec.

Bien des années plus tard, après des études de cinéma, de philosophie et de droit, l'aventure a repris de plus belle avec la fondation du Canard goulu. Vingt ans après la naissance de cet élevage, ce livre se veut l'aboutissement d'un projet que je caresse depuis un bon moment. Je souhaite aujourd'hui partager ma passion pour cet oiseau fascinant et pour les produits succulents qu'il nous permet de savourer, dont l'incomparable foie gras. Bonne lecture, bonne cuisine et, surtout, excellente dégustation !

Sébastien Lesage
Propriétaire du Canard goulu

4 personnes

Rouleaux de printemps

42

Sauce

4 c. à soupe de mayonnaise
2 c. à soupe de sauce soya
2 c. à thé de sirop d'érable
1 oignon vert émincé finement

Rouleaux

½ magret cuit rosé, froid
1 oignon vert
1 petit concombre libanais
½ poire asiatique (nashi) ou Bosc
4 grandes feuilles de riz
4 grandes feuilles de laitue Boston
20 feuilles de menthe
60 g (2 oz) de fèves germées

- 1 • Préparer la sauce en amalgamant les ingrédients. Réserver au frais.
- 2 • Tailler le demi-magret en tranches fines. Couper l'oignon vert sur le long en 4 lanières. Laver le concombre et couper en fins bâtonnets. Trancher finement la demi-poire.
- 3 • Tremper une feuille de riz dans l'eau froide 20 secondes.
- 4 • Placer au centre une grande feuille de laitue.
- 5 • Dans le tiers du bas de la feuille de riz, déposer le quart des tranches de magret.
- 6 • Étaler 1 c. à thé de sauce.
- 7 • Disposer ensuite l'oignon vert, le concombre, la poire, 5 feuilles de menthe et quelques fèves germées.
- 8 • Replier les côtés et rouler en serrant soigneusement.
- 9 • Répéter l'exercice pour les trois autres rouleaux.
- 10 • Servir les rouleaux de printemps avec le reste de la sauce.



4 personnes

Cuisses de canard à l'estragon

86

4 cuisses de canard*

60 ml (¼ tasse) de feuilles d'estragon

2 barquettes de 250 g (½ lb) de champignons de Paris (blancs ou café)

3 c. à soupe de crème fraîche ou de crème sure

Sel et poivre du moulin

* Essayer les cuisses de canard de Barbarie mâle au volume plus généreux.

- 1 • Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
- 2 • Mettre les cuisses, côté peau, dans une grande poêle allant au four et, à feu modéré, sans matière grasse, dorer 10 minutes. Les retourner et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- 3 • Retirer les deux tiers du gras fondu. Ajouter l'estragon, 125 ml (½ tasse) d'eau, couvrir et enfourner.
- 4 • Pendant ce temps, nettoyer et couper les champignons en 2.
- 5 • Après 1 heure de cuisson, assaisonner les cuisses, ajouter les champignons et remettre au four, à découvert, 30 minutes.
- 6 • Pour terminer, placer la poêle sur un feu vif, incorporer la crème fraîche en remuant pour lier la sauce. Laisser réduire de 1 à 2 minutes.
- 7 • Servir avec un riz pilaf et un légume vert de saison.



6 personnes

Bouilli de saison façon garbure

114

1 petit navet
1 petit chou vert ou cavalier
450 g (1 lb) de grelots
6 carottes fines
1 boîte de 540 ml (19 oz) de
haricots blancs rincés, égouttés
3 cuisses de canard confites
450 g (1 lb) de magret de canard
à effilocher façon smoked meat*
ou de bœuf salé
400 g (14 oz) de lard salé
1 l (4 tasses) de bouillon de volaille
ou de canard (p. 140)
1 feuille de laurier
300 g (10 ½ oz) de haricots verts
et jaunes
Sel et poivre du moulin

- 1 • Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
- 2 • Couper le navet et le chou en 6 morceaux. Mettre dans une grande cocotte. Ajouter les grelots, les carottes et les haricots blancs.
- 3 • Séparer le pilon et le haut des cuisses confites. Couper le magret et le lard salé en 6 morceaux. Glisser les morceaux de viande entre les légumes.
- 4 • Ajouter le bouillon, le laurier et le poivre. Le lard étant salé, saler très peu.
- 5 • Porter à ébullition. Couvrir et enfourner.
- 6 • Après 1 h 30, ajouter les haricots verts et jaunes. Poursuivre la cuisson, à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

* Un produit du Canard goulou disponible dans plusieurs épiceries et certaines boucheries.



4 personnes

130

Pêches au caramel, croustillants de foie gras

Croustillants de foie gras

1 feuille de brick ou de pâte filo
2 c. à soupe de beurre fondu
50 g (1 $\frac{3}{4}$ oz) de bloc de foie gras en bocal
2 c. à thé de sucre glace

Pêches

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
2 pêches mûres coupées en 2
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de pêche
1 pincée de safran

Garniture

125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème 35 %
1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe de sucre glace
Quelques baies de chicoutai ou un autre petit fruit (facultatif)

1 • Croustillants de foie gras Étaler la feuille de brick, badigeonner de beurre et découper en 4 rectangles. Tailler 4 morceaux dans le bloc de foie gras. Déposer chacun dans le bas d'une feuille de brick et rouler. Réfrigérer.

2 • Pêches Mettre le sucre dans une poêle. À feu modéré, faire fondre sans remuer jusqu'à l'obtention d'un caramel blond.

3 • Ajouter les demi-pêches, l'intérieur dans le caramel. Après 1 minute de cuisson, déglacer le caramel avec le jus de pêche. Incorporer le safran.

4 • Couvrir, réduire la température à feu doux et cuire de 5 à 8 minutes jusqu'à ce que les pêches soient tendres. Réserver.

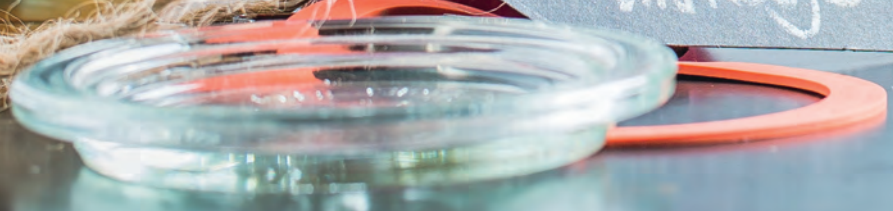
5 • Garniture Fouetter la crème et le sucre glace. Réserver au réfrigérateur.

6 • Au service Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

7 • Déposer les croustillants de foie gras sur une plaque tapissée de papier parchemin et les mettre au four de 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. À la sortie du four, à l'aide d'un tamis, saupoudrer de sucre glace.

8 • Pendant ce temps, réchauffer les pêches à feu doux de 3 à 4 minutes. Napper le fond des assiettes d'un peu de sirop de cuisson des pêches. Disposer les demi-pêches avec une cuillerée de crème fouettée et les croustillants chauds. Accompagner, si désiré, de baies et d'un bon sauternes.







CONFITURE
TOMATE A
L'ORANGE



Poire &
CARDAMOME



DE LEE
CHAMPAGNE