



LA CUISINE DE FELICE HELLER

Felice Heller est une cliente régulière du service de popote roulante. Elle a vécu en Allemagne et à New York avant de s'installer à Montréal avec son mari.

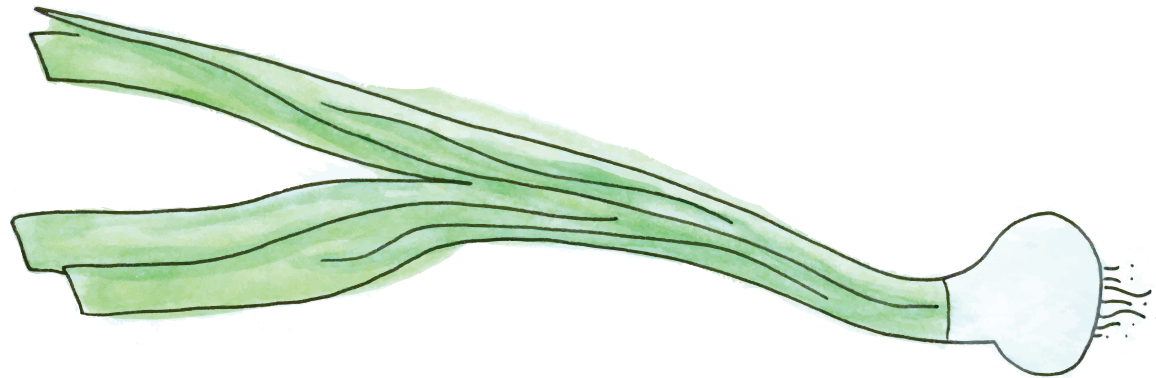
Ces trois recettes lui rappellent trois périodes de sa vie: la mousse au chocolat est une recette que sa mère lui cuisinait lorsqu'elle était enfant, la recette de kohl's nuss lui rappelle la copine danoise qui lui a appris quand elle avait 18 ans et la soupe, l'époque où elle la cuisinait pour ses enfants.

FELICE HELLER'S CUISINE

Felice Heller is a regular meals-on-wheels client. She lived in Germany and then New York before coming to Montreal with her husband.

These three recipes remind her of three periods in her life: the chocolate mousse was her mother's specialty when Felice was a child, the kohl's nuss recipe reminds her of the Danish friend who taught it to her when she was 18 and the soup was something she would make for her own children.

Felice Heller



Winter carrot soup

1 c. à table d'huile de carthame ou d'huile d'olive
4 carottes, râpées
1 oignon de taille moyenne, haché
4 tasses de bouillon de légumes
2/3 de tasse de pâte de tomates
1 c. à table de sauce soya
1/2 c. à thé de thym
1/4 c. à thé de cumin moulu
1/4 c. à thé de poivre noir
Échalotes, finement tranchées pour décorer (facultatif)

1. Dans un chaudron, faire chauffer l'huile. Ajouter les carottes et l'oignon et faire sauter jusqu'à qu'ils soient tendres, soit environ 5 minutes.

2. Ajouter le reste des ingrédients, augmenter la chaleur et couvrir. Lorsque le mélange atteint le point d'ébullition, réduire la température et laisser mijoter environ 5 minutes. Garnir chaque portion avec de l'échalote.



1 tbsp safflower oil or olive oil
4 carrots, shredded
1 medium onion, chopped
4 cups vegetable stock
2/3 cup tomato paste
1 tbsp soy sauce
1/2 tsp thyme
1/4 tsp ground cumin
1/4 tsp black pepper
Scallion curls, to garnish (optional)

1. Heat oil in a sauce pan. Stir in carrots and onion and sauté until tender, about 5 minutes.

2. Add the remaining ingredients, increase heat and cover. When the soup reaches a boil, reduce the heat to medium and simmer for about 5 minutes. Garnish each serving with scallion curls.





Kohl's nuss

450 g de viande hachée (boeuf, poulet ou dinde)

Huile, pour la cuisson

½ à ¾ chou, coupé en petits morceaux

3 oignons, hachés

Sel, au goût

Poivre, au goût

Poudre de cari, au goût

Pomme de terre (jaune de préférence)

1. Faire sauter la viande hachée dans l'huile jusqu'à ce qu'elle brunisse.
2. Ajouter le chou et l'oignon. Ajouter le sel, le poivre et la poudre de cari. Cuire jusqu'à ce que le chou et l'oignon soient tendres.
3. Peler et couper les pommes de terre sur la longueur. Faire bouillir dans l'eau salée. Égoutter puis poursuivre la cuisson des pommes de terre en les brassant jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches et granuleuses.
4. Servir les pommes de terre avec le mélange de viande.

Chocolate mousse

1 lb chopped meat (beef, chicken or turkey)
Oil, for cooking
½ to ¾ head cabbage, chopped small
3 onions, chopped
Salt, to taste
Pepper, to taste
Curry powder, to taste
Potatoes (preferably yellow)

1. Sauté the meat until browned and crumbly in some oil.
2. Add cabbage and onions. Add salt, pepper and curry powder. Cook on low until cabbage and onions are soft.
3. Peel and quarter potatoes lengthwise. Boil in salted water until cooked through. Discard water and shake potatoes in pot over heat until ricey and dry.
4. Serve the potatoes with the meat and cabbage mixture.

170 g de pépites de chocolat mi-sucré
8 oeufs, blancs et jaunes séparés
3 c. à table de café fort, infusé

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat avec le café.
2. Pendant ce temps, brasser les jaunes d'œufs et faire monter les blancs d'œufs en neige.
3. Lorsque le chocolat est fondu, le retirer du feu et y ajouter les jaunes d'œufs. Incorporer ensuite doucement les blancs d'œufs. Réserver une petite portion des blancs d'œufs pour décorer la mousse.

170 g semi-sweet chocolate chips
8 eggs, separated
3 tbsp strong coffee

1. In the top of a double boiler, melt the chocolate with the coffee.
2. In the meantime, stir egg yolks and beat egg whites to white peaks.
3. When chocolate is melted, remove from heat and add egg yolks. Gently fold the egg whites into the chocolate mixture. Reserve some of the egg whites to decorate the mousse.