

DIVERTISSEMENT CULINAIRE
PAR JEAN-FRANÇOIS PLANTE



5 Recettes de la formation en ligne

3 RÈGLES D'OR



TARTARE DE SAUMON À LA MÉDITERRANÉENNE



Ingrédients

- 35 g (3 c. à soupe) d'oignon rouge, haché finement
- 30 g (2 c. à soupe) de petits cornichons à l'aneth, hachés finement
- 12 g (1 c. à soupe) de petites câpres, hachées sommairement
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 g (2 c. à soupe) de yogourt grec
- 1 gousse d'ail, fraîchement pressée
- 2.5 g (3 c. à thé) d'origan séché
- 4 g (2 c. à soupe) de menthe fraîche, ciselée finement
- 4 g (2 c. à soupe) de basilic frais, ciselé finement
- 100 g (¾ tasse) de fromage feta, émietté
- Le zeste râpé et le jus de 1 citron bio (ou blanchi)
- Quelques gouttes de tabasco vert, au goût
- 400 g (14 oz) de saumon de l'Atlantique, haché au couteau
- 200 g (7 oz) de saumon fumé en fines tranches, haché
- Sel et poivre du moulin au goût

Préparation 20 min | **Rendement** 4 portions | **Cuisson** Non
Repos Non | **Conservation** 1 jour au réfrigérateur
Congélation Non

Méthode

1. Dans un grand cul-de-poule, mélanger intimement tous les ingrédients à l'exception du saumon de l'Atlantique et du saumon fumé. Ajouter ensuite le saumon frais et le saumon fumé, et mélanger délicatement.
2. À l'aide d'un emporte-pièce rond, dresser le tartare dans quatre assiettes, ou superposer quelques bonnes cuillères de tartare et quelques croûtons. Accompagner de frites maison et d'une salade de jeune roquette.



ÉTOUFFÉ D'ÉPAULE DE PORC À L'ORANGE ET AU THYM



Préparation 20 min | **Rendement** 8 à 10 portions | **Cuisson** 5 heures | **Repos** Non | **Conservation** 5 jours au réfrigérateur
Congélation Oui

Méthode

1. Préchauffer le four à 250 °F (121 °C).
2. Saler généreusement l'épaule de porc des deux côtés. Laisser reposer à température ambiante pendant une trentaine de minutes.
3. Dans une cocotte ou un faitout, chauffer le beurre et l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail et le thym. Saler et poivrer au goût. Faire suer 3 à 5 minutes.
4. Réserver le mélange d'oignons et d'ail dans une assiette. Ajouter un peu de beurre ou d'huile dans la cocotte si nécessaire, puis colorer l'épaule de porc 5 minutes de chaque côté à feu moyen. Retirer et réserver l'épaule de porc.
5. Remettre les oignons et l'ail réservés dans la cocotte et déposer l'épaule de porc par-dessus.
6. Déglacer avec le jus d'orange, ajouter le zeste et poivrer généreusement.
7. Couvrir et cuire au four pendant 5 heures, en retournant l'épaule de porc à mi-cuisson.
8. Incorporer les légumes 90 minutes avant la fin de la cuisson en les mélangeant bien avec le jus de cuisson.

Ingrédients

- 2 kg (5 livres) d'épaule de porc, sans la couenne
- 3 oignons jaunes, pelés et coupés en quartiers
- Une dizaine de gousses d'ail, pelées, entières ou sommairement écrasées
- 5 à 7 branches de thym frais
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 30 g (2 c. à soupe) de beurre
- Le jus et le zeste d'une grosse orange

Ajout (facultatif)

- Une douzaine de petites pommes de terre grelots, brossées
- 4 à 8 carottes nantaises, brossées
- 4 betteraves jaunes, pelées et coupées en quartiers



RILLETTES DE PORC AU VIN BLANC ET AUX AROMATES



Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'épaule de porc braisée, sommairement effilochée à la fourchette
- 250 ml (1 tasse) de jus de cuisson
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc sec
- 4 c. à soupe de beurre salé
- 1 oignon jaune moyen, pelé et haché finement
- 3 branches de thym frais
- 3 petites gousses d'ail, finement hachées
- 10 g 2 c. à thé de sel fin
- 2 à 3 g (1 c. à thé) de poivre du moulin

Préparation 20 min | **Rendement** 4 portions | **Cuisson** 40 min
Repos 15 min | **Réfrigération** 2 heures | **Congélation** Oui

Méthode

1. Incorporer tous les ingrédients dans une casserole moyenne.
2. Amener à une douce ébullition et cuire une trentaine de minutes en mélangeant régulièrement à l'aide d'une cuillère de bois et d'une fourchette pour bien effiloche la viande.
3. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les liquides s'évaporent et que le gras enveloppe la viande.
4. Retirer et jeter les branches de thym.
5. Répartir les rillettes dans quelques plats à terrine et réfrigérer pendant au moins deux heures avant de déguster.



SANDWICH "PULLED PORK" À LA JF



Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'épaule de porc braisée, effilochée
- 250 ml (1 tasse) de sauce tomate maison ou du commerce
- 60 ml (¼ de tasse) de ketchup
- 21 g (1 c. à soupe) de miel
- 4 à 5 g (2 c. à thé) de paprika fumé
- 8 à 10 g (1 c. à soupe) d'épices barbecue maison ou du commerce
- Poivre du moulin, au goût
- 4 pains kaiser

Garnitures (au goût, mais fortement recommandées)

- Mayonnaise maison
- Tranches de cheddar mi-fort
- Fines tranches d'oignon rouge
- Émincé de salade iceberg
- Fines tranches de cornichon à l'aneth

Préparation 10 min | **Rendement** 4 à 6 portions | **Cuisson** 15 à 20 min | **Repos** Non | **Conservation** 4 à 5 jours au réfrigérateur
Congélation Oui

Méthode

1. Dans une casserole à fond épais, incorporer l'épaule de porc effilochée, la sauce tomate, le ketchup, le miel, le paprika fumé et les épices barbecue. Poivrer au goût.
2. Chauffer à feu moyen pendant une quinzaine de minutes, en mélangeant fréquemment. Effiloche davantage la viande avec une cuillère ou une fourchette pendant la cuisson.
3. Laisser réduire jusqu'à évaporation presque complète des liquides, tout en remuant régulièrement pour éviter que le mélange n'attache au fond de la casserole.
4. Griller légèrement les pains kaiser.
5. Garnir généreusement l'intérieur des pains de l'effiloché de porc chaud, puis ajouter les garnitures recommandées ou vos condiments préférés.



PAVÉ DE SAUMON À L'UNILATÉRAL, BEURRE BLANC AUX AGRUMES



Ingrédients

Saumon

- 4 beaux pavés de saumon de l'Atlantique (environ 175 g chacun), avec la peau
- Sel et poivre du moulin, au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Beurre blanc aux agrumes

- 180 ml (¾ de tasse) de vin blanc
- 60 ml (¼ de tasse) de jus d'agrumes (citron, orange et lime)
- 2 échalotes françaises, pelées et hachées finement
- 2 à 3 g (1 c. à soupe) de basilic frais, finement ciselé
- 125 ml (½ tasse) de beurre
- 125 ml (½ tasse) de crème 35 %

Préparation 20 min | **Rendement** 4 portions | **Cuisson** 20 min
Repos Non | **Conservation** 2 jours au réfrigérateur
Congélation Oui

Méthode

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen.
2. Saler et poivrer les pavés de saumon au goût.
3. Déposer délicatement les pavés de saumon, un à un, côté peau, dans la poêle. Faites-les glisser légèrement sur l'huile pendant quelques secondes pour éviter que la peau ne colle.
4. Cuire les pavés à feu moyen, côté peau, pendant environ 10 minutes.
5. Pendant la cuisson du saumon, préparer la sauce. Dans une casserole moyenne à fond épais, incorporer les échalotes, le vin blanc et les jus d'agrumes.
6. Porter à ébullition à feu moyen-élevé et réduire presque à sec.
7. Ajouter la crème et fouetter légèrement.
8. Incorporer le beurre, un carré à la fois, en fouettant entre chaque addition pour l'amalgamer à la sauce. Répéter jusqu'à ce que tout le beurre soit intégré et que la sauce soit onctueuse.
9. Ajouter le basilic frais, fouetter légèrement, puis retirer du feu.
10. Retourner délicatement les pavés de saumon côté chair et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
11. Dresser les pavés de saumon sur un lit de riz pilaf. Napper de beurre blanc aux agrumes et accompagner de légumes verts, comme un sauté de légumes à la gremolata.



RILLETES DE SAUMON À L'ANETH ET AU CHÈVRE DOUX



Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'eau fraîche, ou moitié eau et moitié vin blanc sec
- 1 beau gros bouquet d'aneth
- 3 gousses d'ail, pelées et sommairement écrasées
- 15 g (1 c. à soupe) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve
- 400 g à 500 g (14 à 17 oz) de filet de saumon frais, avec la peau
- 200 g de fromage de chèvre frais et doux, ou de fromage à la crème
- 100 g (3,5 oz) de saumon fumé (facultatif)
- 45 g (3 c. à soupe) de beurre
- Quelques croûtons (pour servir)
- Quelques quartiers de citron (pour servir)
- Sel et poivre du moulin, au goût

Préparation 20 min | **Rendement** 4 à 6 portions | **Cuisson** 10 à 15 min | **Repos** 30 min | **Conservation** 4 jours au réfrigérateur
Congélation Oui

Méthode

1. Dans une casserole moyenne à fond épais, mélanger l'eau (et le vin, si utilisé), le bouquet d'aneth, l'ail et les herbes salées.
2. Porter à ébullition, réduire le feu pour obtenir un doux frémissement, puis déposer le filet de saumon frais.
3. Cuire le saumon pendant 5 minutes, retirer la casserole du feu et laisser infuser 5 minutes supplémentaires.
4. Si désiré, ajouter le saumon fumé dans la casserole et laisser infuser 30 minutes à température ambiante.
5. Retirer le saumon frais, enlever la peau et éponger délicatement la chair avec du papier absorbant.
6. Passer le bouillon à travers une fine passoire, jeter les condiments, et verser le bouillon filtré dans la casserole.
7. Porter le bouillon à ébullition, incorporer le fromage de chèvre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
8. Ajouter le saumon frais (et le saumon fumé, si utilisé) dans la casserole. Défaire la chair à la fourchette tout en mélangeant pour bien incorporer les saveurs.
9. Saler et poivrer du moulin au goût.
10. Transférer la préparation dans des petits plats à terrine et lisser la surface.
11. Réfrigérer pendant 4 à 6 heures pour laisser figer et développer les saveurs.
12. Servir les rillettes bien fraîches, accompagnées de croûtons et de quartiers de citron.

BIENVENUE DANS L'UNIVERS DE DIVERTISSEMENT CULINAIRE

LÀ OÙ ON FAIT LA GUERRE AUX REPAS FADES ET ENNUYEUX



Chez Divertissement culinaire, cuisiner n'est jamais une corvée : c'est un moment de plaisir, une invitation à se régaler et à partager les saveurs qui nous rapprochent.

Si vous vous considérez comme gourmand, épicurien ou amateur de saveurs, vous êtes exactement au bon endroit. Ici, nous faisons la guerre aux repas fades et ennuyeux.

Avec plus de 12 000 clients comblés et une communauté toujours plus gourmande et grandissante, **nous transformons la nécessité de manger en une véritable célébration quotidienne.**

Nos formations en direct avec le chef JF Plante, nos ateliers, nos recettes exclusives et nos inspirations gourmandes sont conçus pour vous aider à transformer des ingrédients simples et accessibles en plats maison aussi bons — sinon meilleurs — que ceux d'un grand restaurant, et ce, dans la convivialité de votre cuisine.

Notre mission est claire : vous aider à cuisiner dans le plaisir, sans stress, avec confiance et panache, afin d'éblouir vos proches, jour après jour, sans jamais vous compliquer la vie.

JEAN-FRANÇOIS PLANTE

**CHEF - AUTEUR - COFONDATEUR DE
DIVERTISSEMENT CULINAIRE**

Créateur culinaire à la curiosité insatiable, Jean-François Plante défend une cuisine simple, accessible, savoureuse et parfumée. Adeptes de convivialité et partisan de volupté, il place toujours le plaisir au cœur de la « cuisine bonheur » qu'il élabore.

Faisant partie de la culture culinaire québécoise depuis plus de 30 ans, Jean-François cumule plus d'un millier d'heures de chroniques radio et télévision, plus de 250 formations en direct, des centaines d'ateliers culinaires, plusieurs milliers de recettes publiées dans les magazines, sur le web et dans ses 11 livres de recettes à succès. Ce communicateur gourmand invite les convives qui le suivent à de délicieux abandons.

Ses papilles curieuses et l'affection qu'il porte aux ingrédients locaux l'ont mené à la création de La Touche gourmande, une gamme de produits gourmets à consommer sans modération. Il invite également les adeptes de découvertes culinaires à rejoindre son fameux Cercle Gourmand, et ses formations culinaires hebdomadaires en direct dans sa communauté privée.



***DIVERTISSEMENT CULINAIRE COMPTE DÉJÀ PLUS DE
12 000 CLIENTS SATISFAITS, RAVIS DE LEUR EXPÉRIENCE.***

CARL GAUDET

ENTREPRENEUR, SPÉCIALISTE DU WEB - COFONDATEUR DE DIVERTISSEMENT CULINAIRE

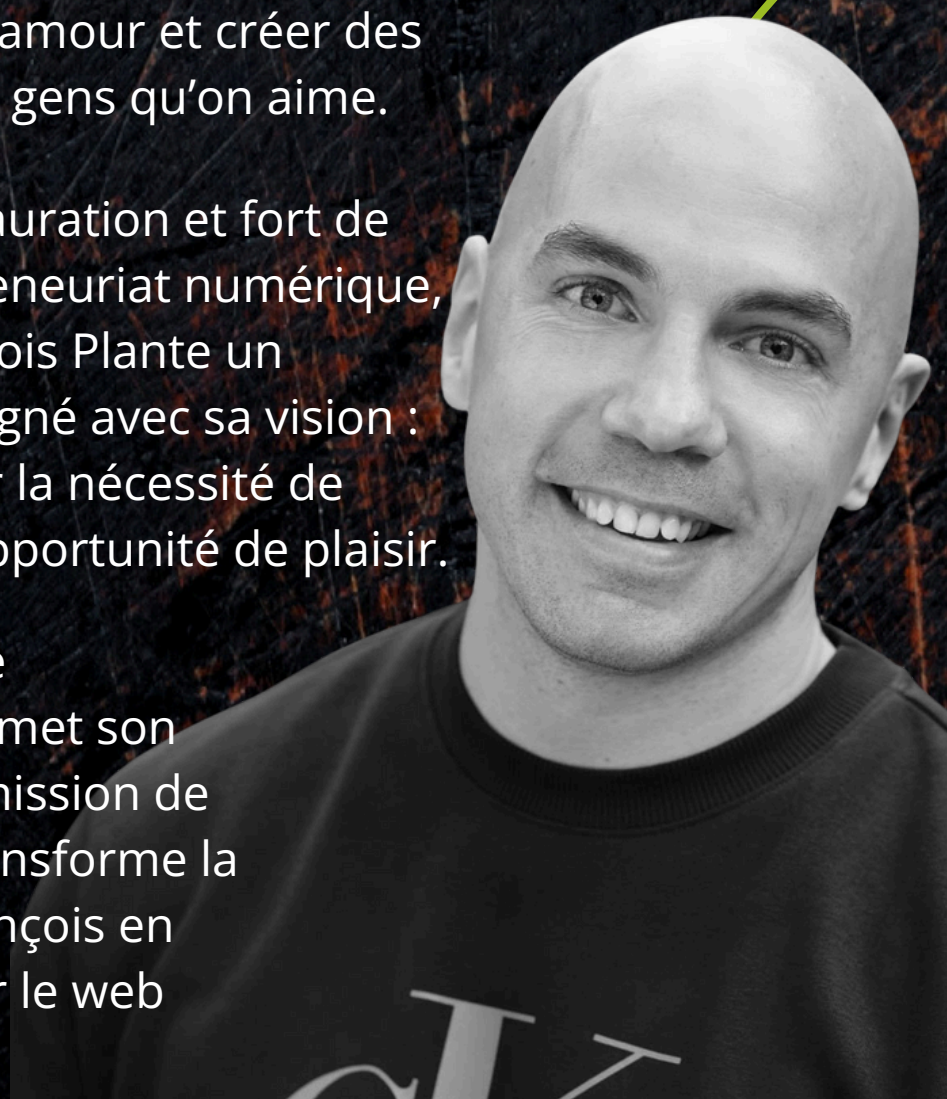
Depuis toujours passionné par le web, le marketing et la vente en ligne, Carl Gaudet a grandi dans une maison où la cuisine occupait une place centrale.

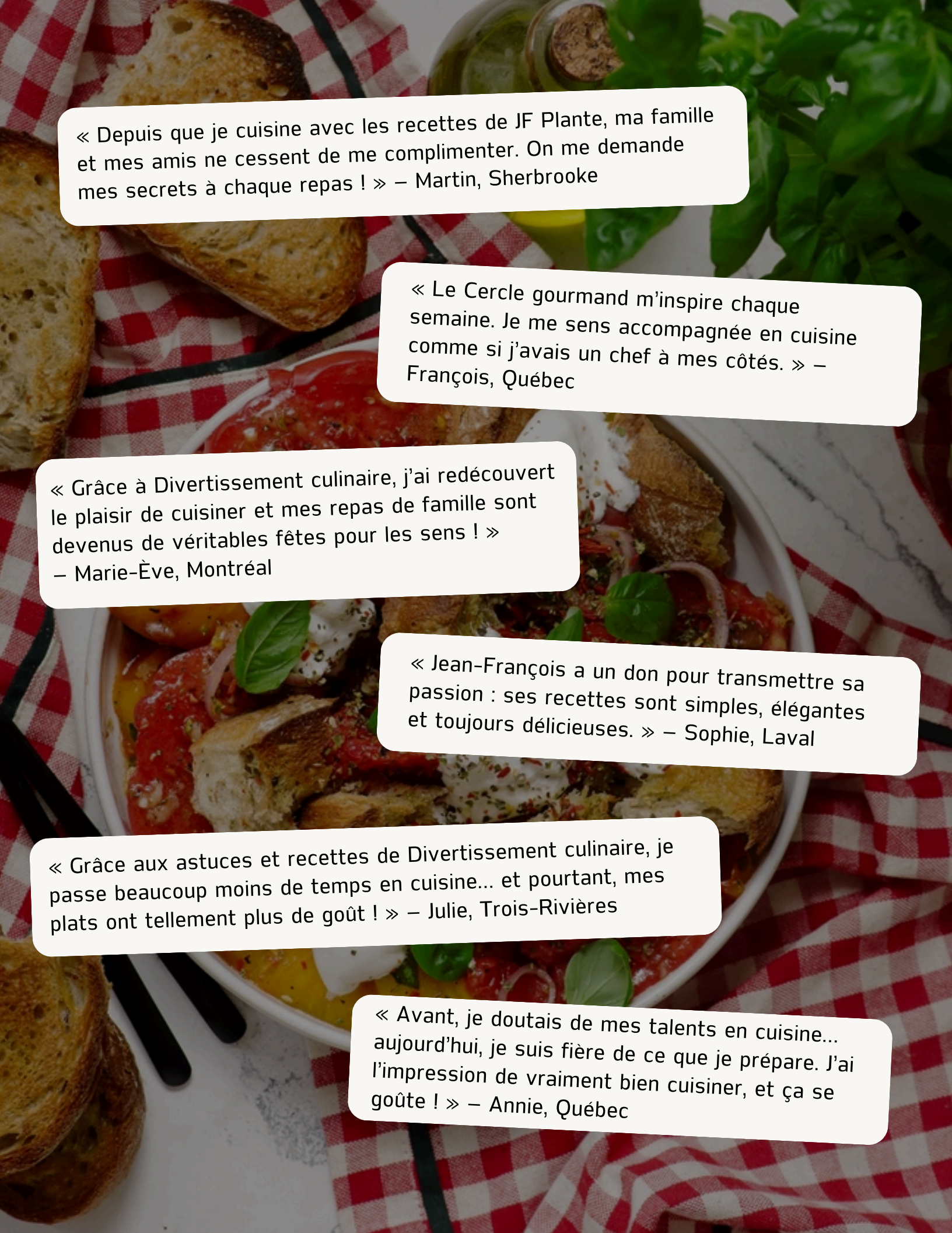
Sa mère, cheffe de métier, lui a transmis très tôt le goût des repas savoureux et l'importance des moments partagés à table. Même lorsque les moyens étaient modestes, chaque repas devenait un instant de bonheur, une célébration simple où les saveurs rassemblaient la famille.

Ces souvenirs lui ont laissé une conviction profonde : cuisiner, c'est partager de l'amour et créer des moments précieux avec les gens qu'on aime.

Ayant travaillé dans la restauration et fort de son expérience en entrepreneuriat numérique, Carl a trouvé en Jean-François Plante un partenaire parfaitement aligné avec sa vision : aider chacun à transformer la nécessité de manger en une véritable opportunité de plaisir.

En tant que cofondateur de Divertissement culinaire, il met son expertise au service de la mission de l'entreprise. C'est lui qui transforme la vision culinaire de Jean-François en expériences accessibles sur le web





« Depuis que je cuisine avec les recettes de JF Plante, ma famille et mes amis ne cessent de me complimenter. On me demande mes secrets à chaque repas ! » – Martin, Sherbrooke

« Le Cercle gourmand m'inspire chaque semaine. Je me sens accompagnée en cuisine comme si j'avais un chef à mes côtés. » – François, Québec

« Grâce à Divertissement culinaire, j'ai redécouvert le plaisir de cuisiner et mes repas de famille sont devenus de véritables fêtes pour les sens ! »
– Marie-Ève, Montréal

« Jean-François a un don pour transmettre sa passion : ses recettes sont simples, élégantes et toujours délicieuses. » – Sophie, Laval

« Grâce aux astuces et recettes de Divertissement culinaire, je passe beaucoup moins de temps en cuisine... et pourtant, mes plats ont tellement plus de goût ! » – Julie, Trois-Rivières

« Avant, je doutais de mes talents en cuisine... aujourd'hui, je suis fière de ce que je prépare. J'ai l'impression de vraiment bien cuisiner, et ça se goûte ! » – Annie, Québec

L'abonnement Cercle gourmand

L'ÉCOLE DE CUISINE EN LIGNE LA PLUS SAVOUREUSE, ET MOTIVANTE QUI S'ADAPTE À VOTRE HORAIRE.

Notre but est que vous commencez à cuisiner comme au resto dès votre première semaine, rien de moins !

EN TANT QUE MEMBRE, VOUS PROFITEZ DE :

- Une bibliothèque de plus de **500 recettes simples et savoureuses**.
- Des **formations culinaires EN DIRECT** chaque semaine avec notre chef JF Plante.
- De nouvelles recettes sont ajoutées **chaque semaine**.
- Plus de **200 formations en rediffusion**, accessibles immédiatement.
- Des **vidéos éducatives** à visionner à votre rythme.
- Des **séances de questions-réponses interactives** avec JF Plante et ses chefs invités, pour obtenir des conseils personnalisés en direct.
- Une **communauté privée** conviviale, et bienveillante pour poser vos questions et partager vos créations.
- Une **assistance culinaire sur demande** offerte par nos experts.
- Des **avantages et surprises exclusives** réservés à nos membres.

OFFRE SPÉCIALE - DURÉE LIMITÉE

PROGRAMME CUISINE BONHEUR



**JE VEUX ADHÉRER AU
PROGRAMME CUISINE BONHEUR**

CE QUE VOUS OBTENEZ

Accès à vie à ma formation - Masterclass bistro
(valeur de 297 \$)

Accès à vie à la formation - Spécialité
accompagnement légumes (valeur de 197 \$)

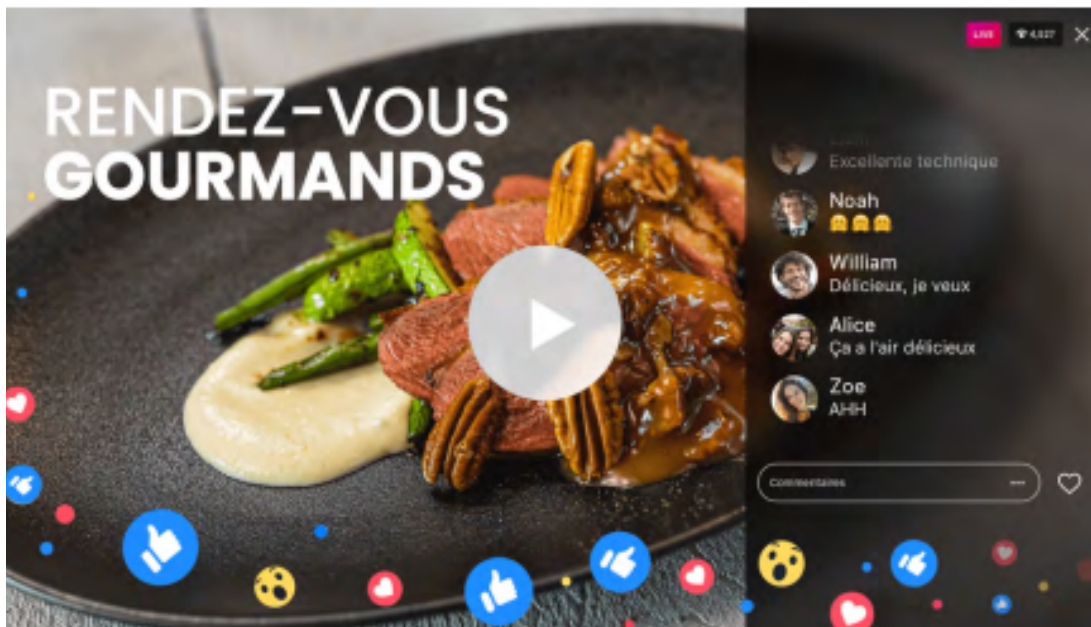
Accès à vie à la formation - Spécialité
accompagnement féculents (valeur de 197 \$)

Accès à vie à la formation - Le secret est dans la
sauce (valeur de 197 \$)

PLUS 4 CADEAUX BONUS INCLUS

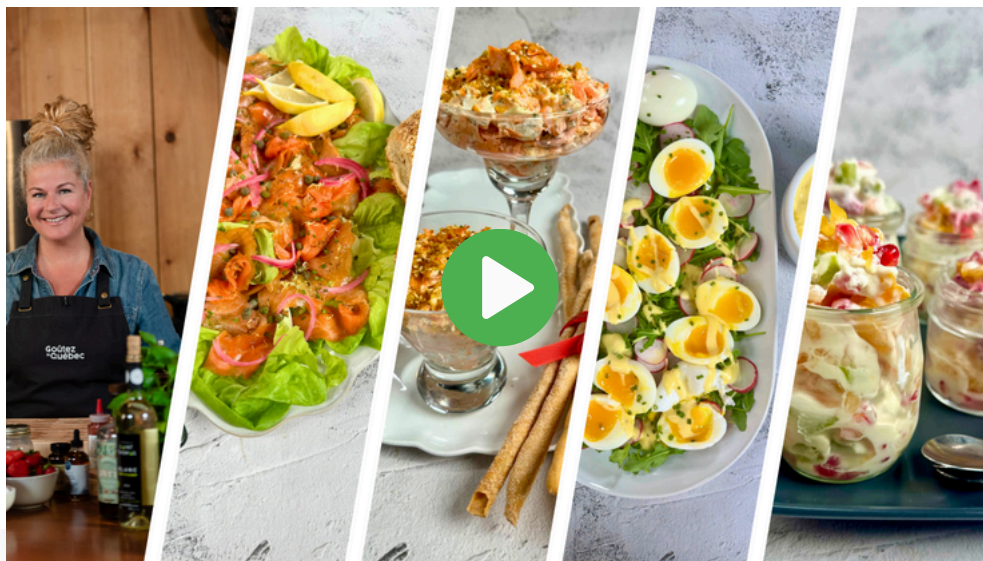
CADEAU BONUS #1

Bonus : 6 mois d'accès illimité gratuit à notre abonnement Cercle gourmand et son groupe Facebook privé (valeur de plus de 600 \$)



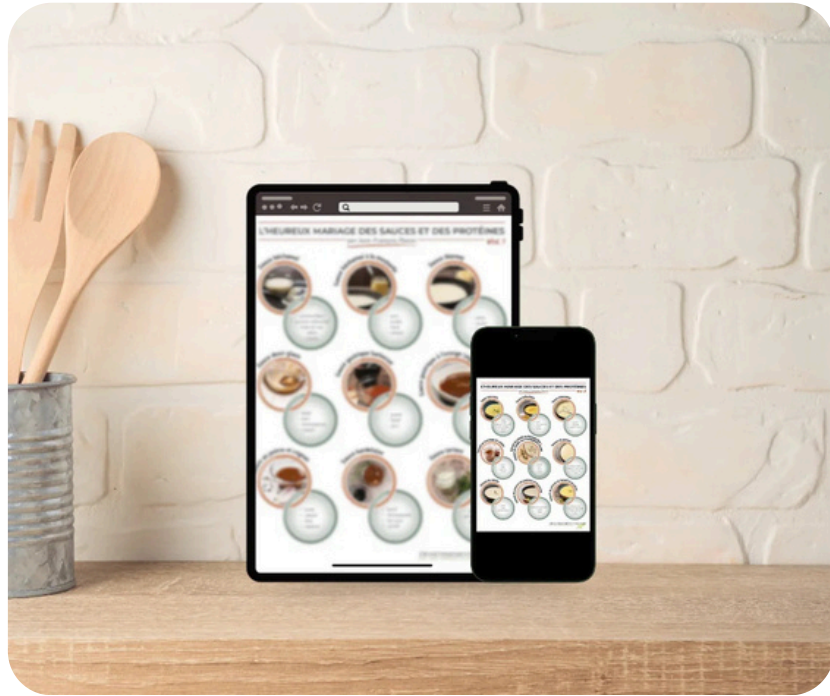
CADEAU BONUS #2

Accès à vie à la formation, Mel Prep Party : Brunch (valeur de 50 \$)



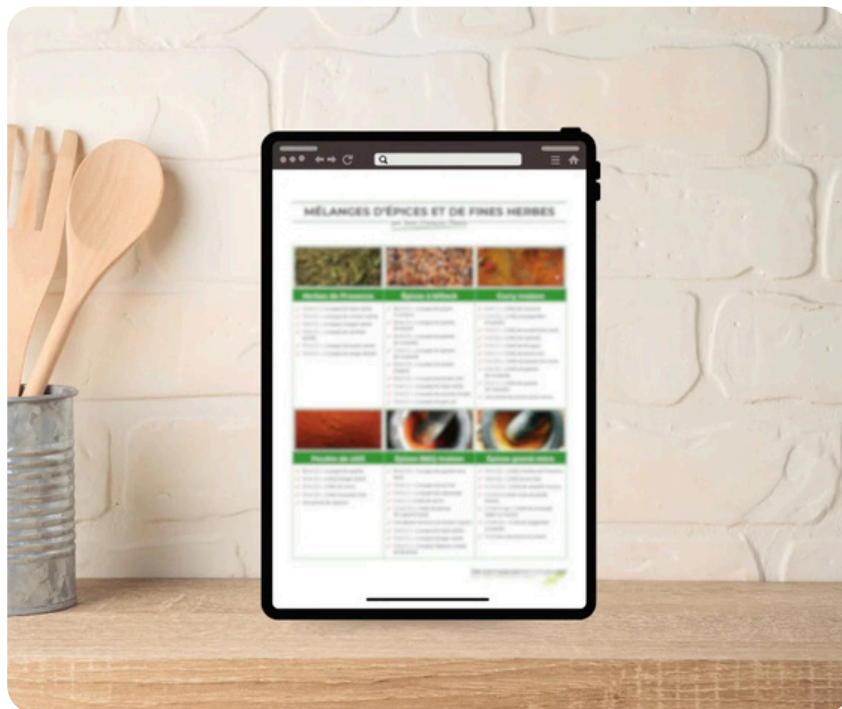
CADEAU BONUS #3

Accès à vie à mon PDF “L’heureux mariage des sauces et des protéines” (valeur de 7 \$)



CADEAU BONUS #4

Accès à vie à mon PDF “Mélanges d’épices et de fines herbes” (valeur de 7 \$)



VALEUR RÉELLE : PLUS DE 1500 \$

BIENTÔT VENDU À : 600 \$

VOTRE PRIX AUJOURD'HUI : 297 \$

PROGRAMME CUISINE BONHEUR

DIVERTISSEMENT CULINAIRE
PAR JEAN-FRANÇOIS PLANTE

PROGRAMME CUISINE BONHEUR
plus vos cadeaux bonus

Inscrivez-vous **MAINTENANT !**

Offre d'une durée limitée > **297 \$** +TX
Seulement

MASTERCLASS BISTRO
Par Jean-François Plante

LES FÉCULENTS
spécialité
mets, tome 2

LE SECRET EST
DANS LA SAUCE

LES LÉGUMES
La formation: spécialité
accompagnements, tome 1

JE VEUX ADHÉRER AU
PROGRAMME CUISINE BONHEUR

**100% GARANTIE
30 JOURS SATISFAIT
OU REMBOURSÉ**



Suivez-nous sur les réseaux !



[Divertissement culinaire](#)



[@divertissement_culinaire](#)



[Divertissement culinaire](#)

**DIVERTISSEMENT
CULINAIRE** 



**DIVERTISSEMENT
CULINAIRE** 

*Une création originale de Divertissement culinaire
- Plus de 12 000 passionnés de cuisine nous font
déjà confiance.*