Apéro sauvage

Plus de 15 façons de boire la forêt!



GOURMET SAUVAGE

Découvrez des recettes de cocktails et mocktails festifs et irrésistibles qui mettent les produits sauvages à l'honneur!

BIENVENUE AU BAR SAUVAGE

TRINQUONS À LA FORÊT!

Recevoir avec des produits de cueillette, c'est offrir un apéro dont vos invité·es parleront longtemps!



Dès la première gorgée, la même question fait le tour de la table: d'où vient ce parfum? Cette fois, la réponse fera sourire: de la forêt!

Cueillies à la main, nos plantes apportent au bar des notes surprenantes: la fraîcheur résineuse du sapin, le nez de litchi et de miel du sureau, la douceur vanillée du mélilot.

Amusez-vous avec la cuisine liquide: tentez des assemblages audacieux, jouez avec les garnitures, goûtez le territoire autrement. Avec ou sans alcool, chaque création garde son caractère unique et sauvage.

Sortez vos plus beaux verres et buvez la forêt. Santé!

Ariane, copropriétaire de Gourmet Sauvage

Mont-Blanc, Laurentides



SAPIN



SUREAU



MÉLILOT

SOMMAIRE

01 Mise en place du bar 4

COCKTAILS 6

Six recettes de cocktails déclinées aussi en version sans alcool.

02 Marée Boréale 7
03 Caesar Sous-Bois 8
04 Ambré Sauvage 9
05 Mojito sous les conifères 10
06 Sangria Brise florale 11
07 La Blonde épicée 12

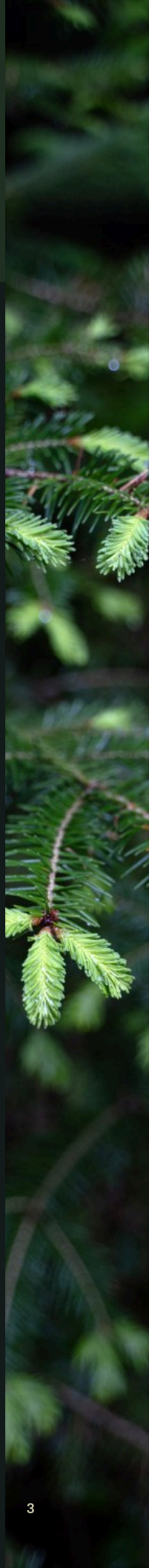
MOCKTAILS 14

Six recettes de mocktails, dont la Mule des bois qui se décline avec alcool.

08 Mule des bois 15
09 Spritz forestier 16
10 Limonade rose & thé des bois 18
11 Nectar des Prés 21
12 Latte au sapin 22
13 Chaga Cola 23

À DÉCOUVRIR 13

14 Une pincée d'audace 13
15 Des fleurs plein le verre! 20
16 Au fond des bois 24
17 Cueillis au bon moment 26
18 Tout est dans le geste 27
19 Des secrets bien gardés 28
20 Index des produits 29



Mise en place du bar

MATÉRIEL

- Un shaker et une passoire fine
- Un pilon
- Une cuillère de bar
- De quoi préparer un espresso et faire mousser du lait chaud
- Une petite assiette
- Des piques à cocktail
- Un zesteur
- Une casserole et un filtre pour les infusions



VERRES

- Verre à martini
- Coupe de champagne
- Flûte
- Verre à vin
- Verre highball
- Verre old fashioned, aussi appelé verre à whisky
- Verre à bière
- Tasse en cuivre
- Tasse ou verre à double paroi (un verre de forme semblable fait aussi l'affaire)



MESURES

Les liquides se mesurent en onces, la mesure courante derrière un bar. Une once vaut environ 30 millilitres. Les autres quantités se comptent en cuillères à thé, en gouttes et en pincées.

DEUX INFUSIONS À PRÉPARER D'AVANCE

Notre infusion de chaga est utilisée dans l'Ambré Sauvage et le Chaga Cola. Comptez 12 g de pépites de chaga par litre d'eau, chauffez doucement de 3 à 4 heures, puis filtrez.

Notre tisane sauvage L'été indien est utilisée dans le Nectar des Prés. Comptez 1 cuillère à thé pour 250 ml d'eau. Laissez infuser de 5 à 7 minutes.

Une fois les infusions au froid, vous êtes prêt·es à recevoir!





Cocktails



COCKTAIL

MARÉE BORÉALE

(Dirty Martini)

TYPE DE VERRE

MARTINI

INGRÉDIENTS

- 2 oz de gin
- 3/4 oz de saumure de pousses d'épinettes Gourmet Sauvage
- 6 pousses d'épinettes marinées Gourmet Sauvage
- 1 pincée de sel aromatique Gourmet Sauvage

DÉCORATION

- 3 pousses d'épinettes sur pique

PRÉPARATION

Dans un shaker, écraser délicatement 3 pousses d'épinettes à l'aide d'un pilon afin d'en libérer les arômes. Ajouter le reste des ingrédients et remplir le shaker de glace.

Secouer vigoureusement pendant 8 à 10 secondes. Filtrer à l'aide d'une passoire fine dans un verre à martini préalablement refroidi. Garnir de pousses d'épinettes sur un pique.

Version mocktail. Remplacer le gin par un dry gin non aromatisé sans alcool. Conserver les mêmes proportions pour les autres ingrédients.



COCKTAIL

CAESAR SOUS-BOIS

TYPE DE VERRE

HIGHBALL

INGRÉDIENTS

- 1 ¼ oz de vodka
- 5 oz de Clamato
- ⅓ oz de jus de lime frais
- ¼ c. à thé de sauce piquante à l'argousier Gourmet Sauvage
- 3-4 gouttes de sauce Worcestershire
- une pincée de sel aromatique Gourmet Sauvage

DÉCORATION

- Sel aromatique pour le rebord du verre
- Une ou plusieurs pousses d'épinettes marinées sur un pic à cocktail

PRÉPARATION

Givrer la moitié du rebord extérieur du verre avec le sel aromatique. Remplir le verre de glaçons, puis ajouter tous les ingrédients. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère de bar.

Version mocktail. Remplacer la vodka par 1 oz de Clamato et conserver les mêmes proportions pour les autres ingrédients.

COCKTAIL

AMBRÉ SAUVAGE

TYPE DE VERRE

OLD FASHIONED

INGRÉDIENTS

- 3/4 oz d'amaretto
- 1 oz d'infusion de chaga Gourmet Sauvage
- ½ oz de jus de citron frais
- 3 gouttes d'essence de mélilot Gourmet Sauvage
- 2 oz de soda

DÉCORATION

- Zeste de citron

PRÉPARATION

Verser l'amaretto, l'infusion de chaga, le jus de citron et l'essence de mélilot dans un verre rempli de glace. Compléter avec le soda et mélanger délicatement.

Version mocktail. Remplacer l'amaretto par 1 oz de sirop d'orgeat. Conserver les mêmes proportions pour les autres ingrédients.



COCKTAIL

MOJITO SOUS LES CONIFÈRES

TYPE DE VERRE

HIGHBALL

INGRÉDIENTS

- 1 ½ oz de rhum blanc
- ¾ oz de jus de lime frais
- ¾ oz de sirop de sapin Gourmet Sauvage
- 2 tiges de menthe
- 4 oz de soda

DÉCORATION

- Une feuille de thé du Labrador épinglée sur le verre
- Rondelle de lime

PRÉPARATION

Frapper délicatement la tige de menthe entre les paumes afin d'en libérer les arômes, puis la déposer dans un shaker rempli de glace. Ajouter le rhum, le sirop de sapin et le jus de lime. Secouer vigoureusement.

Filtrer à l'aide d'une passoire fine dans un verre highball rempli de glaçons. Compléter avec le soda, puis mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère de bar. Garnir d'une rondelle de lime déposée sur le rebord du verre et d'une feuille de thé du Labrador épinglée à l'extérieur du verre.

Version mocktail. Retirer le rhum et ajuster les quantités de sirop de sapin et de jus de lime à **1 oz chacun**. Conserver la même quantité de soda.





COCKTAIL

SANGRIA BRISE FLORALE

TYPE DE VERRE

VERRE À VIN

INGRÉDIENTS

- 4 oz de vin blanc sec
- ½ oz de liqueur d'orange
- ½ oz de sirop de fleurs de sureau Gourmet Sauvage
- 1 oz de soda
- 2 à 3 fraises fraîches tranchées
- 3 gouttes d'essence de mélilot Gourmet Sauvage

DÉCORATION

- Rondelle de citron et fraise

PRÉPARATION

Verser dans le verre le vin, la liqueur d'orange, le sirop de fleurs de sureau, les fraises et l'essence de mélilot. Laisser macérer quelques minutes afin de permettre aux saveurs de bien s'exprimer.

Ajouter les glaçons, puis compléter avec le soda au moment du service. Garnissez avec la rondelle de citron et la fraise.

Version mocktail. Remplacer le vin blanc par un vin blanc sec sans alcool. Remplacer la liqueur d'orange par ½ oz de jus d'orange. Conserver les mêmes proportions pour les autres ingrédients.



COCKTAIL

LA BLONDE ÉPICÉE

TYPE DE VERRE

VERRE À BIÈRE

INGRÉDIENTS

- 12 oz de bière blonde légère (style Corona)
- 1 c. à thé de sauce piquante à l'argousier Gourmet Sauvage
- ½ oz de jus de lime frais
- 1 pincée de sel aromatique Gourmet Sauvage

DÉCORATION

- Rondelle de lime

PRÉPARATION

Verser le jus de lime et la sauce piquante à l'argousier dans le verre. Mélanger afin de bien harmoniser les saveurs. Ajouter la bière et mélanger délicatement. Saupoudrer de sel aromatique sur le dessus.

Version mocktail. Remplacer la bière par une bière sans alcool. Conserver les mêmes proportions pour les autres ingrédients.

Une pincée d'audace

SEL AROMATIQUE SAUVAGE

Notre sel marie des algues de la Gaspésie, des champignons sauvages cueillis à la main et des épices légèrement relevées. Sur le rebord givré du Caesar Sous-Bois, il apporte une touche saline et boisée. Il assaisonne aussi parfaitement la Marée Boréale et La Blonde épicée.

Au quotidien

Il bonifie les grillades, les omelettes, les soupes, les mijotés et les légumes d'accompagnement. Essayez-le aussi sur le maïs soufflé et dans tous les plats que vous souhaitez saler et rehausser!

SAUCE PIQUANTE À L'ARGOUSIER

Notre sauce est modérément relevée. L'argousier offre des notes vives d'agrumes et de fruits exotiques tout simplement irrésistibles. Au bar, elle pimente la Mule des bois, le Caesar Sous-Bois et La Blonde épicée.

Au quotidien

Servez-la avec du poisson, dans des tacos maison ou sur un tartare. Elle pimente aussi un cari, accompagne le tofu frit et fait un malheur avec les œufs au petit déjeuner!





Mocktails

MOCKTAIL

MULE DES BOIS

TYPE DE VERRE

MUG MULE - TASSE EN CUIVRE

INGRÉDIENTS

- ¾ oz de sirop de sapin Gourmet Sauvage
- ½ oz de jus de lime frais
- 3 oz de bière de gingembre
- 3 oz de soda
- 3 gouttes de sauce piquante à l'argousier Gourmet Sauvage

DÉCORATION

- Branche de sapin

PRÉPARATION

Verser le sirop de sapin, le jus de lime et la sauce piquante à l'argousier dans une tasse. Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère de bar afin de bien harmoniser les saveurs.

Ajouter la bière de gingembre et le soda, puis remplir la tasse de glace. Mélanger doucement une dernière fois.

Garnir d'une branche de sapin déposée dans la tasse.

Version avec alcool - cocktail.
Ajouter 1 ¼ oz de rhum blanc.
Conserver les mêmes proportions pour les autres ingrédients.



MOCKTAIL

SPRITZ FORESTIER

TYPE DE VERRE

FLÛTE

INGRÉDIENTS

- ¾ oz de sirop de fleurs de sureau Gourmet Sauvage
- ½ oz de jus de citron frais
- 1 oz de moût de pomme pétillant
- 3 oz de soda

DÉCORATION

- Bord du verre givré au sucre rose & thé des bois

PRÉPARATION

Givrer la moitié du rebord extérieur du verre avec le sucre rose & thé des bois. Verser le sirop et le jus de citron dans le verre, puis mélanger délicatement. Ajouter le moût de pomme pétillant et compléter avec le soda. Remuer doucement afin de bien harmoniser les saveurs.





ROSE SAUVAGE



THÉ DES BOIS



MOCKTAIL

LIMONADE ROSE & THÉ DES BOIS

TYPE DE VERRE

VERRE WHISKY

INGRÉDIENTS

- 1 oz de sucre rose & thé des bois Gourmet Sauvage
- 1 oz de jus de citron frais
- 5 oz de soda
- 3 gouttes d'essence de mélilot Gourmet Sauvage

DÉCORATION

- Bord du verre givré au sucre rose & thé des bois

PRÉPARATION

Givrer le rebord du verre avec le sucre rose & thé des bois. Dans le verre, verser le jus de citron et le sucre rose & thé des bois. Mélanger jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Ajouter les 3 gouttes d'essence de mélilot et bien mélanger. Ajouter le soda, puis remplir le verre de glace. Mélanger délicatement.



Des fleurs plein le verre!

SIROP DE FLEURS DE SUREAU DU TERROIR

Les fleurs du sureau blanc sont minuscules et poussent en ombelles délicates. Le sirop que nous en faisons garde un nez très parfumé, aux notes de citron, de litchi et de miel. Il entre dans la composition de quatre recettes du livret, de la Sangria Brise florale au Chaga Cola.

Au quotidien

En Europe, on le boit traditionnellement avec de l'eau pétillante et un trait de citron. Il sucre aussi le thé, le lait chaud ou la limonade. Versez-en sur des crêpes ou dans une salade de fruits!

SUCRE ROSE & THÉ DES BOIS

Le sucre à la rose sauvage et au thé des bois est un doux mélange floral et mentholé. Il sert à givrer le rebord du Spritz forestier et de la Limonade rose & thé des bois. Il sucre aussi la limonade elle-même et se saupoudre sur le Nectar des Prés.

Au quotidien

Ce sucre aromatique fait une super garniture pour des biscuits au chocolat et aromatise délicatement une crème fouettée maison.





MOCKTAIL

NECTAR DES PRÉS

TYPE DE VERRE

COUPE DE CHAMPAGNE

INGRÉDIENTS

- 2 oz d'infusion froide tisane L'été indien Gourmet Sauvage
- ⅔ oz de sirop de fleurs de sureau Gourmet Sauvage
- ¼ c. à thé de vinaigre mélèze et mélilot Gourmet Sauvage
- 3 oz d'eau pétillante

DÉCORATION

- Sucre rose & thé des bois Gourmet Sauvage

PRÉPARATION

Garder tous les ingrédients au réfrigérateur avant la préparation. Verser dans le verre l'infusion, le sirop puis le vinaigre mélèze et mélilot. Mélanger délicatement afin d'harmoniser les saveurs. Compléter avec l'eau pétillante et mélanger doucement. Saupoudrer du sucre rose & thé des bois Gourmet Sauvage.

MOCKTAIL

LATTE AU SAPIN

TYPE DE VERRE

TASSE / VERRE DOUBLE PAROI

INGRÉDIENTS

- 1 ½ oz d'espresso
- ½ oz de sirop de sapin Gourmet Sauvage
- 4 oz de lait, crème ou boisson végétale crémeuse

PRÉPARATION

Verser le café chaud dans une tasse. Ajouter le sirop de sapin. Mélanger doucement. Faire chauffer et mousser le lait, versez délicatement le lait chaud sur le café en retenant la mousse avec une cuillère, puis déposer la mousse sur le dessus.



MOCKTAIL

CHAGA COLA

TYPE DE VERRE

HIGHBALL

INGRÉDIENTS

- 3 oz d’infusion froide de chaga Gourmet Sauvage
- ½ oz de jus de citron frais
- ¾ oz de sirop de fleurs de sureau Gourmet Sauvage
- 2 gouttes d’essence de mélilot Gourmet Sauvage
- 2 oz de soda

DÉCORATION

- Zeste de citron

PRÉPARATION

Verser l’infusion de chaga, le jus de citron, le sirop de fleurs de sureau et l’essence de mélilot dans un verre rempli de glace. Mélanger délicatement afin d’harmoniser les saveurs. Compléter avec le soda et remuer doucement. Exprimer un zeste de citron au-dessus du verre, puis le déposer sur le rebord en guise de garniture.



Au fond des bois

SIROP DE SAPIN ARTISANAL

Notre sirop signature est fait à la main à partir d'aiguilles fraîches de sapin cueillies dans les Laurentides. Il sucre le Mojito sous les conifères, la Mule des bois et le Latte au sapin.

Au quotidien

Versez-le sur une crème glacée ou dans vos pâtisseries. Il sert même à glacer un filet de truite ou de saumon!

PÉPITES DE CHAGA

Le chaga se consomme depuis plusieurs siècles en Europe de l'Est pour ses propriétés médicinales. Il donne une boisson au goût agréable qui rappelle le café. L'infusion de chaga entre dans l'élaboration de l'Ambré Sauvage et du Chaga Cola. Sa préparation se trouve à la page 5.

Au quotidien

Pour une boisson chaude et réconfortante au quotidien, ajoutez un bâton de cannelle pendant l'infusion. Au service, sucrez avec un trait de sirop d'érable ou de bouleau. Pour une version rafraîchissante, servez l'infusion froide sur glace, avec du citron et un peu de sucre. L'infusion de chaga se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur.





POUSSES D'ÉPINETTES



MÉLILOT

Cueillis au bon moment

ESSENCE DE MÉLILOT

Le mélilot est une plante sauvage qui embaume les champs l'été. Nous en tirons une essence, la vanille boréale, que nous avons mis plus de 3 ans à élaborer.

Nous récoltons les minuscules fleurs en juillet, puis les trions une à une, à la pince à épiler afin d'éliminer tout résidu de feuille. Après une longue macération, nous obtenons une essence aux arômes complexes de vanille, d'amandes et de foin frais, proches de la fève tonka.

Quelques gouttes parfument l'Ambré Sauvage, la Sangria Brise florale, la Limonade rose & thé des bois et le Chaga Cola.

Au quotidien

Utilisez l'essence partout où vous utiliseriez la vanille, dans les mêmes proportions. Elle parfume les crêpes, les gaufres, les biscuits, la crème brûlée ou la panna cotta. Elle aromatise même le café!



POUSSES D'ÉPINETTES

Dès le mois de mai, nous partons cueillir les pousses d'épinettes aux abords des forêts. Elles sont alors tendres et d'un vert vibrant.

Nous les mettons en pot à la main, dans une saumure légère au sel de mer. Marinées, elles deviennent un condiment acidulé, frais et légèrement résineux, à la texture fine.

Les pousses garnissent le Caesar Sous-Bois. La Marée Boréale les met en valeur avec la saumure.

Au quotidien

Servez-les avec du poisson, dans un tartare, une salsa, une mayonnaise ou une salade de pommes de terre.



Tout est dans le geste

01

REFROIDIR LE VERRE

Un verre froid garde le cocktail frais plus longtemps. Ce principe compte surtout pour les recettes servies sans glaçons, comme la Marée Boréale.

Pour refroidir un verre, placez-le quelques minutes au congélateur. Vous pouvez aussi le remplir de glace et d'eau pendant la préparation, puis le vider juste avant de servir.

02

SECOUER AU SHAKER

Le shaker refroidit les ingrédients très vite. La glace qui fond adoucit l'alcool.

Il mélange aussi des textures différentes, comme un sirop épais et un jus d'agrume par exemple. Secouez vigoureusement le mélange de cocktail ou mocktail de 8 à 10 secondes, jusqu'à ce que le shaker soit glacé au toucher et les ingrédients bien homogènes.

03

GIVRER LE REBORD

Un rebord givré habille le verre. Il ajoute aussi une touche de goût à chaque gorgée. Le principe est simple: humectez le rebord d'un verre à l'aide de citron ou de sirop, puis trempez-le dans du sel, du sucre ou un mélange aromatique qui vous plaît.

Pour un effet particulier, givrez seulement la moitié du rebord extérieur. Chaque gorgée peut alors se prendre avec ou sans givrage.

04

SOIGNER LA GARNITURE

La garniture fait souvent toute la différence, car elle donne son look au cocktail. Elle peut aussi apporter un arôme nouveau, que le nez perçoit au moment de boire. Elle ajoute parfois une texture ou un goût qui tranche avec le reste du verre.

Les garnitures vont des plus simples aux plus élaborées. Elles peuvent être marinées, sucrées, fumées ou servies en brochette sur le bord du verre. Laissez place à votre imagination!

Des secrets bien gardés

VINAIGRE BALSAMIQUE MÉLÈZE ET MÉLILOT

Notre vinaigre balsamique réunit le mélèze aux notes résineuses et citronnées, le myrique baumier aux arômes camphrés, le genièvre et le mélilot. L'ajout de vinaigre dans les cocktails est un peu plus rare, mais c'est une façon originale d'ajouter une acidité complexe en cuisine liquide.

Au quotidien

Il se glisse dans les vinaigrettes et les marinades. Il sert aussi à déglacer une poêle. Essayez-le même dans vos desserts!

TISANE SAUVAGE L'ÉTÉ INDIEN

L'été indien réunit des feuilles de framboisier, des pétales de roses sauvages, du thé des bois et des aiguilles de pin. Elle est douce, aux notes florales et mentholées. Infusée puis refroidie, elle forme la base du Nectar des Prés.

Au quotidien

Elle se boit généralement en infusion chaude et pour en faire du thé glacé, ajoutez un peu de sucre et de citron. Une personne qui l'a goûtée la décrit comme «une marche en forêt dans une tasse».



Index des produits

Essence de mélilot
recettes 9, 11, 18 et 23 · présentation 26

Pépites de chaga
infusion 5 · recettes 9 et 23 · présentation 24

Pousses d'épinettes marinées
recettes 7 et 8 · présentation 26

Sauce piquante à l'argousier
recettes 8, 12 et 15 · présentation 13

Sel aromatique sauvage
recettes 7, 8 et 12 · présentation 13

Sirop de fleurs de sureau du terroir
recettes 11, 16, 21 et 23 · présentation 20

Sirop de sapin artisanal
recettes 10, 15 et 22 · présentation 24

Sucre rose & thé des bois
recettes 16, 18 et 21 · présentation 20

Tisane sauvage L'été indien
infusion 5 · recette 21 · présentation 28

Vinaigre balsamique mélèze et mélilot
recette 21 · présentation 28





GOURMET SAUVAGE

DE LA FORÊT À LA TABLE DEPUIS PLUS DE 30 ANS

Gourmet Sauvage, c'est une histoire de famille. Celle de Gérald Le Gal qui l'a fondée, et de sa fille Ariane et son gendre Pascal qui ont pris la relève.

Nous avons plus d'une centaine de produits sauvages, cueillis à la main dans toutes les régions du Québec et transformés de façon artisanale dans les Laurentides. Nous offrons aussi des ateliers en forêt et des ouvrages d'identification pour vous encourager à (re)découvrir votre territoire.

Vous retrouverez nos produits en ligne et à notre boutique de Mont-Blanc dans les Laurentides.

www.gourmetsauvage.ca