

ALIMENTS ET
BOISSONS
ATLANTIQUE™



FOOD &
BEVERAGE
ATLANTIC™



ATLANTIC CANADA PAVILLION

COOKBOOK

LIVRE DE RECETTES DU
PAVILLON DU
CANADA
ATLANTIQUE



SHAL

INSPIRE FOOD BUSINESS

MAY 8 - 11, 2023 | TORONTO, ON

Canada

ABOUT THE CHEF
À PROPOS DU CHEF



*Your Friend in the Hospitality Industry
Votre ami dans l'industrie de l'accueil*

Alain Bossé
P O Box 1336
Pictou, NS
B0K 1H0

alain@kiltedchef.ca
kiltedchef.ca
1-902-396-9146



The table of
CONTENTS

Table des
MATIÈRES

Healthy Piña Colada Superfood Green Smoothie	4
Smoothie vert santé « Piña Colada » aux superaliments	
Gluten Free Gourmet Lobster & Bacon Grilled Cheese with Creamy Avocado	5
Sandwich au fromage fondant gourmet sans gluten au homard et au bacon avec avocat crémeux	
Dan Dan Noodles	6
Nouilles Dan Dan	
Buttery Seasoned Cheese, Dill & Maple Potatoes Hash with Chive Sour Cream	7
Pommes de terre rissolées au fromage, à l'aneth et à l'érable assaisonnées au goût de beurre, avec crème sure à la ciboulette	
Chive Sour Cream	
Crème sure à la ciboulette	
Mini Corn Beef & Cabbage with Grilled Olive Oil & Sea Salt Naan	8
Bœuf salé au chou accompagné de minis naans grillés à l'huile d'olive et au sel de mer	
Smoked Sturgeon Naan Canape with Lime Crema	9
Canapés esturgeon fumé et crème à la lime sur pain naan	
Lime Crema	
Crème à la lime	
Dark Chocolate Bread Pudding with Drizzled Maple	10
Pudding de pain perdu au chocolat noir arrosé de sirop d'érable	
Haskap Highland Orchard Cocktails	11
Cocktails Haskap Highland Orchard	



Healthy Piña Colada Superfood

Green Smoothie

SMOOTHIE VERT SANTÉ « PIÑA
COLADA » AUX SUPERALIMENTS

MillenniaTEA®

SERVES / SERT

2 - 4

INGREDIENTS

- 1 Whole Banana**
- 1 Millennia TEA Cube**
 - or 1 TBS Chopped Millennia TEA
- 1 Cup Frozen Mango**
- 1 Cup Frozen Pineapple**
- Large Handful of Spinach**
- Dash of Pink Himalayan Salt**
- Coconut Milk**
 - to Desired Consistency

Optional Add-Ons:

- Protein Powder
- Collagen
- Ginger Root
- Hemp Hearts
- Chia Seeds
- Coconut Water

DIRECTIONS

1. Simply toss everything into a blender, blend until smooth.
2. Close your eyes and pretend you're on a beach. Enjoy!!

Note: You can swap the coconut milk with any liquid of your choice, but please note this is what gives that piña colada like taste (full fat canned coconut milk tastes best).

INGREDIENTS

- **1 banane entière**
- **1 cube de Millennia TEA**
 - ou 1 cuillère à soupe de Millennia TEA haché
- **1 tasse de mangue congelée**
- **1 tasse d'ananas congelé**
- **Une grosse poignée d'épinards**
- **Une pincée de sel rose de l'Himalaya**
- **Lait de coco**
 - jusqu'à obtention de la consistance souhaitée

Ajouts optionnels :

- Poudre de protéines
- Collagène
- Racine de gingembre
- Cœurs de chanvre
- Graines de chia
- Eau de coco

INSTRUCTIONS

1. Combinez tous les ingrédients au mélangeur, jusqu'à obtention d'une texture homogène.
2. Fermez les yeux, et imaginez-vous à la plage. Dégustez!

Remarque : Vous pouvez remplacer le lait de coco par le liquide de votre choix, mais sachez que c'est lui qui donne ce goût de piña colada (le lait de coco entier en conserve est le meilleur).

Gluten Free Gourmet Lobster & Bacon Grilled Cheese with Creamy Avocado

SANDWICH AU FROMAGE FONDANT
GOURMET SANS GLUTEN AU HOMARD
ET AU BACON AVEC AVOCAT CRÉMEUX



SERVES / SERT

4

INGREDIENTS

¼ cup butter
8 slices Timani gluten free bread
2 tbsp ricotta cheese
2 tbsp sour cream
2 tbsp Greek yogurt
Juice of ½ lime
1 tsp salt
½ tsp pepper
½ cup parmesan cheese, divided
½ cup mozzarella cheese
8 oz Lobster Meat
1 avocado, sliced
8 slices crisp cooked bacon

DIRECTIONS

1. Use half of the butter to spread on four slices of bread, place these pieces of bread butter side down in a cool sauté pan.
2. Combine the ricotta, sour cream, Greek yogurt, lime, salt, pepper and 1 tbsp parmesan and mix well.
3. Spread a fourth of the sauce on each of the slices of bread.
4. Add a layer of mozzarella and parmesan cheese, top with the bacon, lobster, avocado and the remaining cheese.
5. Top with the second slice of bread and spread with the remaining butter.
6. Place the sauté pan over a medium high heat and grill until the sandwich is golden brown, turn and repeat on the other side.

Pairs well with Blush Bulwark Cider

BULWARK™
HANDCRAFTED CIDER
NOVA SCOTIA

INGRÉDIENTS

¼ tasse de beurre
8 tranches de pain sans gluten Timani
2 cuillères à soupe de fromage ricotta
2 cuillères à soupe de crème sure
2 cuillères à soupe de yogourt grec
Le jus de ½ lime
1 cuillère à thé de sel
½ cuillère à thé de poivre
½ tasse de parmesan, divisée
½ tasse de mozzarella
8 oz de chair de homard
1 avocat, en tranches
8 tranches de bacon cuit et croustillant

INSTRUCTIONS

1. Utilisez la moitié du beurre pour tartiner quatre tranches de pain que vous placerez ensuite dans un plat à sauter froid, le côté beurré vers le fond.
2. Combinez la ricotta, la crème sure, le yogourt grec, la lime, le sel, le poivre et 1 cuillère à soupe de parmesan et mélangez bien.
3. Étendez un quart de la sauce sur chacune des tranches de pain.
4. Ajoutez une couche de mozzarella et de parmesan et recouvrez de bacon, de homard, d'avocat et du reste du fromage.
5. Déposez ensuite la deuxième tranche de pain sur le dessus, et tartinez avec le reste du beurre.
6. Faites griller le sandwich dans le plat à sauter à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'il soit doré, puis retournez-le et répétez l'opération de l'autre côté.

Accompagné du cidre Blush Bulwark



INGREDIENTS

4 tbsp chili oil
½ cup soy sauce
¼ cup hoisin sauce
1 tbsp Wabanaki Maple Syrup
1 tbsp Honey
2 tbsp rice vinegar
3 tbsp Barbour's creamy peanut butter
8oz noodles, cooked
2 ½ cups chicken broth
2 cups fresh baby spinach
½ lb ground pork
1 tsp pepper
2 cups chopped mushrooms
1 medium shallot chopped
4 green onions chopped
¼ cup chopped dry roasted peanuts

DIRECTIONS

1. Combine the soy sauce, hoisin sauce, honey, vinegar, peanut butter, and 1/3 cup water in a bowl. Mix well.
2. Combine the broth and half of the soy sauce mixture. Bring to a simmer and stir in the spinach. Set aside. Keep warm
3. Place the chili oil in a sauté pan and add the ground pork, season with pepper and brown. Add the mushrooms and shallot. Cook for a few moments. Stir in the remaining soy sauce mixture. Bring to a simmer and cook until the sauce coats the meat and begins to caramelize. Stir in an additional two tablespoons of chili oil and remove from heat.
4. Ladle the broth into bowls. Add the noodles and spoon the meat over top. Top with green onions and chopped peanuts.

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe d'huile pimentée
½ tasse de sauce soya
¼ tasse de sauce hoisin
1 cuillère à soupe de sirop Wabanaki Maple
1 cuillère à soupe de miel
2 cuillères à soupe de vinaigre de riz
3 cuillères à soupe de beurre d'arachide crémeux Barbours
8 oz de nouilles, cuites
2 ½ tasses de bouillon de poulet
2 tasses de jeunes épinards frais
½ lb de porc haché
1 cuillère à thé de poivre
2 tasses de champignons hachés
1 échalote française moyenne hachée
4 oignons verts hachés
¼ tasse d'arachides grillées à sec hachées

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, combinez la sauce soya, la sauce hoisin, le miel, le vinaigre, le beurre d'arachide et 1/3 tasse d'eau. Mélangez bien.
2. Combinez ensuite le bouillon et la moitié du mélange de sauce soya. Portez à faible ébullition et incorporez les épinards. Réservez. Gardez au chaud.
3. Versez l'huile pimentée dans un plat à sauter et ajoutez le porc haché. Assaisonnez de poivre et faites dorer. Ajoutez les champignons et l'échalote française. Laissez cuire quelques instants. Incorporez le reste du mélange de sauce soya. Portez à faible ébullition et faites cuire jusqu'à ce que la sauce enveloppe la viande et commence à caraméliser. Ajoutez encore deux cuillères à soupe d'huile pimentée et retirez du feu.
4. Avec une louche, versez le bouillon dans des bols. Ajoutez les nouilles et répartissez la viande à la cuillère sur le dessus. Garnissez d'oignons verts et d'arachides hachées.

Buttery Seasoned Cheese, Dill & Maple Potatoes Hash with Chive Sour Cream



POMMES DE TERRE RISSOLÉES AU FROMAGE, À L'ANETH ET À L'ÉRABLE ASSAISONNÉES AU GOÛT DE BEURRE, AVEC CRÈME SURE À LA CIBOULETTE

SERVES / SERT

4

INGREDIENTS

4 tbsp butter divided
6 to 8 potatoes, skin on, thinly sliced
1 small onion, finely chopped
¼ pk Pop "N" Top white cheddar
¼ pk Pop "N" Top dill

DIRECTIONS

1. In a good-size frying pan, preferably cast-iron, melt 2 tbsp of butter; add potatoes, onions and Pop "N" Top seasoning. Be patient and allow potatoes to brown and crisp a bit before turning.
2. Once turned, add the second 2 tbsp. of butter repeat the process, make sure that all the potatoes are golden brown. This will take 15 to 20 minutes.
3. Once the potatoes are cooked scramble the eggs and cream, add the pepper, and pour on top of the potatoes, let the eggs cook on the bottom, then flip.
4. Serve with a dollop of the Chive Sour Cream.

CHIVE SOUR CREAM

INGREDIENTS

1 cup restaurant style sour cream
1 pk Pop "N" Top sour cream and chive
1 oz of Wabanaki Maple Syrup
Pepper to taste

DIRECTIONS

1. Mix well in a small bowl and serve.
Pairs well with Peach Bulwark Cider

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe de beurre, divisées
6 à 8 pommes de terre, avec la peau, coupées en fines tranches
1 petit oignon, finement haché
¼ paquet Pop "N" Top au cheddar blanc
¼ paquet Pop "N" Top à l'aneth

INSTRUCTIONS

1. Dans une poêle de bonne taille, de préférence en fonte, faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre; ajoutez les pommes de terre, les oignons et les assaisonnements Pop "N" Top. Soyez patient et laissez les pommes de terre brunir et devenir un peu plus croustillantes avant de les retourner.
2. Une fois retournées, ajoutez les deux autres cuillères à soupe de beurre et répétez le processus, en veillant à ce que toutes les pommes de terre soient bien dorées. Cela prendra 15 à 20 minutes.
3. Une fois que les pommes de terre sont cuites, mélangez les œufs et la crème, ajoutez le poivre et versez sur les pommes de terre. Laissez les œufs cuire au fond, puis retournez
4. Servez avec une cuillerée de crème sure à la ciboulette.

CRÈME SURE À LA CIBOULETTE

INGRÉDIENTS

1 tasse de crème sure de type restaurant
1 paquet Pop "N" Top crème sure et ciboulette
1 oz de sirop Wabanaki Maple
Poivre, au goût

INSTRUCTIONS

1. Dans un petit bol, mélangez bien, puis servez.

Accompagné du cidre Peach Bulwark

Mini Corn Beef & Cabbage with Grilled Olive Oil & Sea Salt Naan

BŒUF SALÉ AU CHOU ACCOMPAGNÉ DE MINIS NAANS GRILLÉS À L'HUILE D'OLIVE ET AU SEL DE MER

LES
CUISINES

Roi
KITCHENS
LTÉE.



Fancy Pokket
Bakery

SERVES / SERT

4-6

INGREDIENTS

2 kg short rib and boneless beef corned beef from Les Cuisines Roi
2 onions, peeled and quartered
1 tsp fresh peppercorns
2 bay leaves
1 medium white cabbage, cored and quartered
6 potatoes quartered
1 turnip peeled, cut into 2 inch chunks
4 carrots peeled, cut into 2 inch chunks
24 Fancy Pokket Mini Naan

DIRECTIONS

1. In a large pot, place the corned beef, cover with cold water, bring to a boil and cook for 1 hour.
2. Drain the liquid, wash the pot to remove any salt residue.
3. Return the beef to the pot. Add the onions, peppercorns, and bay leaves.
4. Layer the cabbage, potatoes, turnip, and carrots on top of the beef.
5. Cover with water and bring to a boil, reduce heat and simmer for 1 hour.
6. Remove the pot from the heat, use a slotted spoon to remove the vegetables, set aside, remove the corned beef and slice it against the grain.
7. Arrange the sliced beef and the vegetables on a platter. Discard the water, onions, peppercorns, and bay leaves.
8. Served with Grilled Fancy Pokket Mini Naan Bread with an olive oil and sea salt

Note: Corned beef was commonly served with yellow mustard, lots of butter and freshly ground pepper.

INGRÉDIENTS

2 kg de bœuf salé bout de côtes et bœuf désossé de Les Cuisines Roi
2 oignons, pelés et coupés en quatre
1 cuillère à thé de grains de poivre frais
2 feuilles de laurier
1 chou blanc moyen sans le cœur, coupé en quatre
6 pommes de terre coupées en quatre
1 navet pelé, coupé en morceaux
4 carottes pelées, coupées en morceaux
24 minis naans Fancy Pokket

INSTRUCTIONS

1. Déposez le bœuf salé dans une grande casserole, couvrez-le d'eau froide, portez à ébullition et faites cuire pendant 1 heure.
2. Jetez le liquide et lavez la casserole pour éliminer tout résidu de sel.
3. Remettez ensuite le bœuf dans la casserole. Ajoutez les oignons, les grains de poivre et les feuilles de laurier.
4. Disposez le chou, les pommes de terre, le navet et les carottes en couches par-dessus le bœuf.
5. Couvrez d'eau et portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 1 heure.
6. Retirez la casserole du feu. À l'aide d'une cuillère trouée, sortez-en les légumes et mettez-les de côté, puis retirez le bœuf salé et tranchez-le dans le sens inverse des fibres.
7. Disposez les tranches de bœuf et les légumes sur un plat de service. Jetez l'eau, les oignons, les grains de poivre et les feuilles de laurier.
8. Servi avec minis naans Fancy Pokket grillés à l'huile d'olive et au sel de mer.

Remarque : Le bœuf salé était généralement servi avec de la moutarde jaune, beaucoup de beurre et du poivre fraîchement moulu.

Smoked Sturgeon Naan Canape with Lime Crema

CANAPÉS ESTURGEON FUMÉ ET CRÈME À LA LIME SUR PAIN NAAN



SERVES / SERT
6

INGREDIENTS

1 pack of smoked sturgeon
Mini naan bread Fancy Pokket
4 tsp Lime Crema
4 ½ tsp Acadian Sturgeon Caviar

DIRECTIONS

To assemble, simply spread the crema on the mini naan top with smoked sturgeon add dollop of the lime crema and finish with the Acadian Sturgeon caviar.

LIME CREMA

INGREDIENTS

8 oz. sour cream
1 lime
1 small clove garlic, minced
1/4 tsp salt

DIRECTIONS

1. Zest the lime; squeeze the juice into a small bowl.
2. Add about 1 tsp of the zest and 1 tbsp of the juice to the sour cream, along with the garlic and salt.
3. Stir to combine and use immediately, or refrigerate until ready to serve. Store the lime crema in the refrigerator for up to one week.

INGRÉDIENTS

1 paquet d'esturgeon fumé
Minis pains naans Fancy Pokket
4 cuillères à thé de crème à la lime
4 ½ cuillères à thé de caviar Acadian Sturgeon

INSTRUCTIONS

Pour assembler, il suffit d'étaler la crème sur les mini naans, de recouvrir d'esturgeon fumé, d'ajouter une cuillerée de crème à la lime et de terminer par le caviar Acadian Sturgeon.

LIME CREMA

INGREDIENTS

8 oz de crème sure
1 lime
1 petite gousse d'ail, émincée
1/4 cuillère à thé de sel

INSTRUCTIONS

1. Zestez la lime; pressez le jus dans un petit bol.
2. Ajoutez environ 1 cuillère à thé de zeste et 1 cuillère à soupe de jus à la crème sure, ainsi que l'ail et le sel.
3. Mélangez et utilisez immédiatement ou réfrigérez jusqu'au moment de servir. La crème à la lime peut être conservée au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

Dark Chocolate Bread Pudding with Drizzled Maple



PUDDING DE PAIN PERDU AU
CHOCOLAT NOIR ARROSÉ DE SIROP D'ÉRABLE

SERVES / SERT
8-12

INGREDIENTS

- 3 ½ cups boiling water**
- 70 g chocolate Milksta powder**
- 1 bag semi-sweet chocolate chips**
- 4 eggs.**
- 2 teaspoons vanilla extract**
- ½ tsp salt**
- ½ cup Wabanaki Maple for topping**
- 1 loaf of day old bread.**
- 4 packages Oat Company snowball granola**

DIRECTIONS

1. Place the boiling water, Milksta powder and semi-sweet chocolate chips into a bowl; let's sit for 2 to 3 minutes, mix to combine,
2. Temper the four large eggs and then add into the chocolate mixture along with the sugar, vanilla and salt.
3. Cut the bread into cubes and place it along with the Oat Company Snowball granola into a large bowl, pour the chocolate mixture over top and mix well. Place into a grease 9 by 13 inch pan.
4. Bake in a 350° oven for 30 to 35 minutes.

INGRÉDIENTS

- 3 ½ tasses d'eau bouillante**
- 70 g de poudre de chocolat Milksta**
- 1 sachet de pépites de chocolat mi-sucré**
- 4 œufs**
- 2 cuillères à thé d'extrait de vanille**
- ½ cuillère à thé de sel**
- ½ tasse de sirop Wabanaki Maple pour la garniture**
- 1 miché de pain de la veille**
- 4 paquets de granola boule de neige Oat Company**

INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, versez l'eau bouillante, la poudre Milksta et les pépites de chocolat mi-sucré; laissez reposer pendant 2 à 3 minutes, puis mélangez.
2. Tempérez les quatre gros œufs et ajoutez-les au mélange de chocolat avec le sucre, la vanille et le sel.
3. Coupez le pain en cubes et placez-le dans un grand bol avec le granola boule de neige Oat Company. Versez sur le dessus le mélange de chocolat et mélangez bien. Placez dans un moule graissé de 9 x 13 po.
4. Faites cuire au four à 350° pendant 30 à 35 minutes.

Haskap Garden Cocktail

COCKTAIL JARDINIER À LA CAMERISE

HASKAP
HIGHLAND ORCHARD

SERVES / SERT

I

INGREDIENTS

1.5 oz Haskap Berry Juice

Drink

6 Mint leaves

0.5 oz Honey syrup

0.5 oz Lemon juice

3 oz Soda Water

Glassware: Tall Collins Glass

INGRÉDIENTS

1,5 oz de boisson au jus de camerise

6 feuilles de menthe

0,5 oz de sirop de miel

0,5 oz de jus de citron

3 oz de soda

Verre : Grand verre à collins

DIRECTIONS

Refreshing summer cocktail that will keep your mint garden growing. The bright full fruit force of haskap berry is enhanced with the complex flavours of honey, mint and lemon.

The soda acts as the music to keep all the flavours dancing.

1. Honey syrup - in a separate jar mix together 2 parts honey with 1 part warm water until honey is dissolved.
2. Start with your mint, give it a quick slap with your hands to release the oils then add it into a shaker tin or mason jar.
3. Next add Haskap Juice Drink, Lemon juice and Honey syrup. Add ice and shake hard for 15 seconds.
4. Open the shaker or mason jar and pour in soda water, then strain or pour into glass. Garnish with a mint sprig.

Note on measurements:

Measuring ingredients is super important to ensure a balanced cocktail. If you don't have a proper jigger you can use these at home measuring tools to help:

2 oz = ¼ cup

0.5 oz = 1 tbsp

0.75 oz = 1 tbsp + 1 tsp.

INSTRUCTIONS

Un cocktail estival rafraîchissant qui contribuera à cultiver votre goût pour la menthe. L'éclat fruité des camerises se trouve rehaussé par les saveurs complexes du miel, de la menthe et du citron.

Et pour faire danser toutes ces saveurs, comme une musique : le soda.

1. Sirop de miel - dans un récipient séparé, mélangez 2 volumes de miel avec 1 volume d'eau chaude jusqu'à ce que le miel soit dissous. Instructions
2. Commencez par la menthe; tapez rapidement les feuilles avec les mains pour en libérer les huiles, puis mettez-les dans un shaker ou un pot Mason.
3. Ajoutez ensuite la boisson au jus de camerise, le jus de citron et le sirop de miel. Ajoutez des glaçons et secouez vigoureusement pendant 15 secondes.
4. Ouvrez le shaker ou le pot et versez le soda, puis filtrez ou versez dans un verre. Garnissez d'un brin de menthe.

Remarque concernant les mesures :

Il est très important de mesurer les ingrédients pour obtenir un cocktail équilibré. Si vous n'avez pas de doseur à cocktail, vous pouvez utiliser ces mesures familières pour vous aider :

2 oz = ¼ tasse

0,5 oz = 1 cuillère à soupe

0,75 oz = 1 cuillère à soupe + 1 cuillère à thé



CONTACT US CONTACTEZ-NOUS

To find out more about Atlantic Canada Food & Beverage products and producers please contact any of our partners:

Pour en savoir plus sur les produits et les producteurs d'aliments et de boissons du Canada atlantique, veuillez communiquer avec l'un de nos partenaires :

ALIMENTS ET
BOISSONS
ATLANTIQUE[®]



FOOD &
BEVERAGE
ATLANTIC[™]

TAMMY BRIDEAU

FOOD AND BEVERAGE ATLANTIC
tammy@atlanticfood.ca
506.227.8328

KEVIN POMROY

GOVERNMENT OF NEWFOUNDLAND
AND LABRADOR
kevinpomroy@gov.nl.ca
709.729.1946

ROXANE PLAISANCE

NEW BRUNSWICK, AGRICULTURE,
AQUACULTURE AND FISHERIES
roxane.plaisance@gnb.ca
506.479.4125

JAMIE BLANCHARD

INNOVATION PEI
jblanchard@gov.pe.ca
902.368.4474

OMAIRA OSPINO

NOVA SCOTIA BUSINESS INC.
oospino@nsbi.ca
902.424.7222

TROY DEWARE

ATLANTIC CANADA OPPORTUNITIES AGENCY
Troy.deware@acoa-apeca.gc.ca
506.962.2643