Sommaire

Une nouvelle façon de cuisiner *5*

Petit-déjeuner ***8***

Végétarien ***45***

Conseils précieux *92*

Poissons & crustacés ***97***

Quel genre de personne voulez-vous être ? *131*

Viande ***133***

Dessert ***169***

Index *206*

Sauf indication contraire, toutes les recettes sont conçues pour 2 personnes

Une nouvelle façon de cuisiner

Bienvenue dans une nouvelle aventure culinaire ! Ce livre s'adresse à tous ceux qui aiment cuisiner, mais aussi la commodité, la santé et le goût. Les plats uniques sont le meilleur moyen de bien manger sans trop de complications. Moins de vaisselle, moins de stress, mais un maximum de plaisir !

Autrefois, il fallait trois ou quatre poêles ou casseroles pour préparer un repas : une pour la viande, une pour les pommes de terre, une pour la sauce et parfois une autre pour les légumes (qui étaient d'ailleurs souvent trop cuits). Heureusement, cette époque est révolue ! Nos habitudes alimentaires ont évolué. Nous adoptons désormais une cuisine plus internationale, plus diversifiée et plus saine.

Mes voyages m'ont toujours inspiré de nouveaux goûts et de nouvelles techniques. Ce livre reflète cette inspiration : du plaisir dans la cuisine, des recettes simples mais surprenantes et une attention particulière pour la santé. Chaque plat est conçu pour être cuisiné dans une seule poêle ou un seul récipient, sans que la saveur ou la présentation en souffre.

Vous trouverez dans ce livre des recettes qui nourrissent non seulement votre corps, mais aussi votre âme. Des légumes colorés aux épices savoureuses, des protéines nutritives aux graisses saines, chaque recette offre un régal pour les sens, un regain d'énergie et une aide pour atteindre votre poids idéal sans avoir faim.

Et le plus beau de tout ? Ces recettes sont faciles et rapides à réaliser. Elles sont parfaites pour les journées chargées lors desquelles on souhaite tout de même mettre quelque chose de particulier à table. Ou pour les soirées où l'on veut simplement savourer un délicieux repas sans passer des heures derrière les fourneaux.

La cuisine a toujours été pour moi une source de joie et de créativité. J'espère que ce livre vous incitera à vivre la même expérience. Laissez-vous séduire par les couleurs, les parfums et les saveurs et découvrez à quel point la cuisine peut être amusante et gratifiante.

Comme vous le savez, j'attache une grande importance à la présentation. J'ai donc créé une ligne de vaisselle entièrement neuve pour l'occasion ; elle comprend des assiettes, mais aussi des vases, des bocaux, des tasses... Ces pièces sont d'abord tournées, puis calibrées et finies avec une glaçure de ma composition. Serax, la société avec laquelle je travaille, est, comme beaucoup d'autres, enthousiaste à propos de cette ligne, si bien que nous avons décidé de la commercialiser. Elle sera disponible au printemps 2025.

Au final, ceci est un livre intimiste, dans lequel je vous donne un aperçu de ma cuisine personnelle, au sens propre comme au sens figuré. Je me réjouis déjà à l'idée de partager cet ouvrage et ces recettes avec vous. Découvrons ensemble le plaisir et la magie des plats préparés en une seule fois !

Chaleureuses salutations culinaires,
Pascale

petit-déjeuner

plaisir du matin

Yaourt au
« chaleureux mélange
à l'orange »,
voir page 43

tarte tatin rapide
aux flocons d'avoine

Travail : 13 minutes - Temps de cuisson : 15 minutes

2 pommes
100 g de flocons d'avoine
200 g de lait de coco
1 œuf

Nécessaire : petite poêle allant au four (18 cm de diamètre environ)

Préchauffez le four à 180 °C.
Coupez les pommes en tranches.
Faites fondre une bonne noix de beurre dans la poêle et disposez joliment les pommes (voir conseil).
Laissez les pommes cuire à feu modéré pendant 3 minutes sans les remuer.
Pendant ce temps, mélangez les flocons d'avoine, le lait de coco et l'œuf dans un mixeur pour obtenir une masse épaisse ; la consistance doit être celle d'un yaourt épais. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau. Si elle est trop liquide, ajoutez des flocons d'avoine.
Versez la sauce sur les pommes (il n'est pas nécessaire qu'elles soient complètement cuites) et poursuivez la cuisson sur la cuisinière pendant environ 2 minutes. Placez ensuite la poêle dans le four préchauffé et laissez cuire jusqu'à ce que la pâte soit complètement sèche (10 minutes environ). Retirez la tarte tatin du four et laissez-la refroidir brièvement avant de la retourner. Pour ce faire, placez une assiette sur la poêle et retournez le tout. Attention au beurre chaud qui pourrait s'échapper et vous brûler. Présentez dans la poêle, comme une tarte. Servez éventuellement avec du yaourt entier. Savourez !

CONSEIL : PAS LE TEMPS ?
L'idée est de placer les tranches de pommes en éventail. Mais si vous manquez de temps, vous pouvez faire plus simple et découper les pommes comme bon vous semble. Ajoutez-les au beurre chaud dans la poêle et faites-les cuire à moitié. Remuez de temps en temps.

CONSEIL : QU'EN EST-IL DU SUCRE ?
Cette tarte tatin sans sucre est idéale pour le petit-déjeuner. Si vous ajoutez du sucre, vous en faites un dessert. L'absence de sucre au petit-déjeuner est une bonne habitude, de même que l'utilisation parcimonieuse du miel (qui est également un sucre). Appréciez la saveur pure des pommes et des flocons d'avoine.

Ce petit-déjeuner est un pur délice. N'ajoutez pas de sucre et profitez de la douceur naturelle des pommes et des flocons d'avoine.

végétarien

un univers coloré et savoureux

légumes grillés

servis avec une sauce crémeuse à la féta

Travail : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

C'est le genre de plats que je préfère : ils demandent peu de travail, mais sont riches en saveur et en légumes.

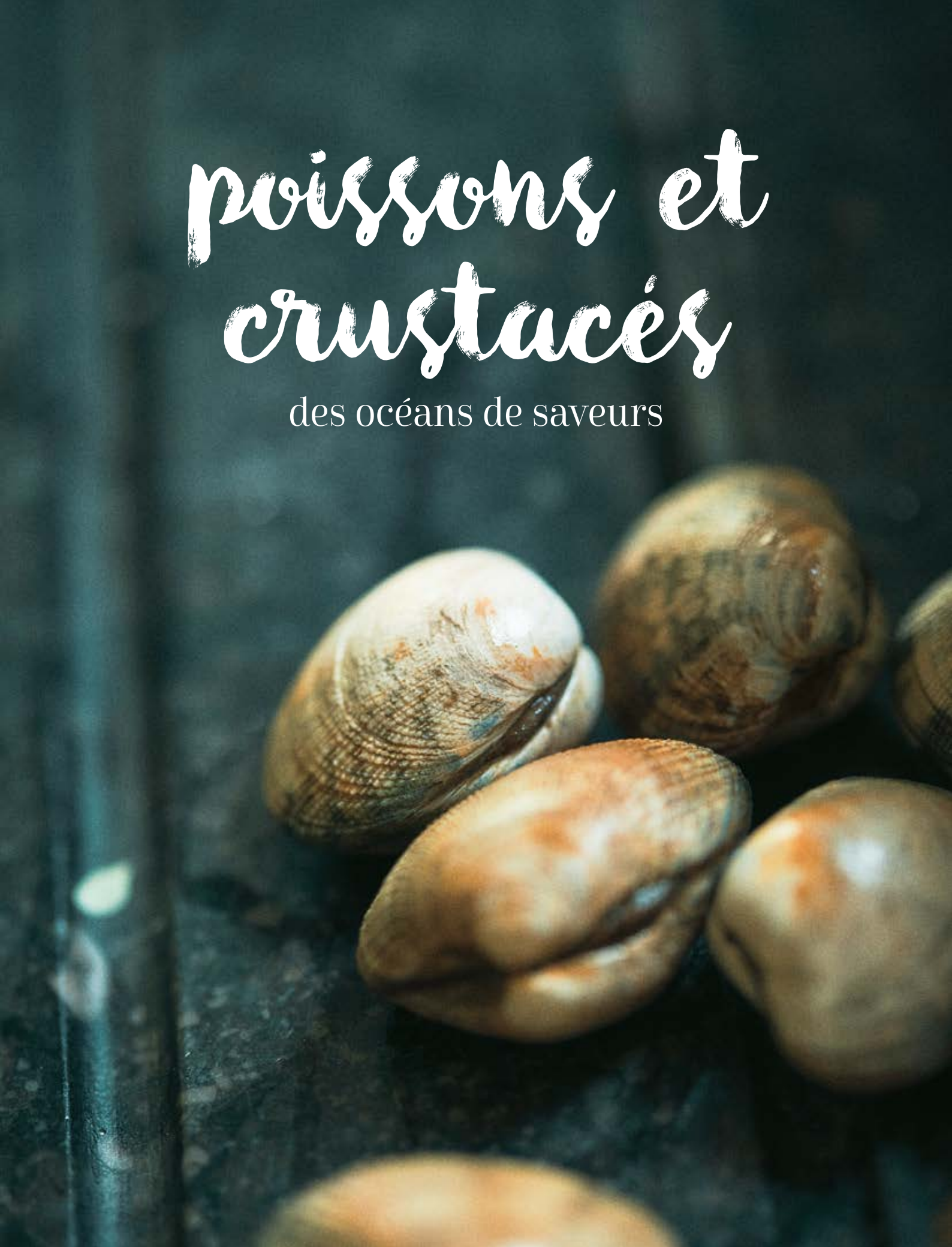
300 g de potiron
1 gros oignon rouge
15 tomates cerises
5 oignons de printemps
100 g de féta
50 g de pistaches
le jus de ½ citron

Préchauffez le four à 180 °C.
Nettoyez tous les légumes.
Coupez le potiron en morceaux et l'oignon en demi-lunes (voir conseil page 58 : Légumes mijotés au miso accompagnés d'épeautre). Placez-les dans un plat à four avec les tomates. Versez un peu d'huile d'olive, salez et poivrez, puis placez 30 minutes au four, soit jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pendant ce temps, mixez trois oignons de printemps, la féta, les pistaches, un filet d'huile d'olive, le jus de citron et un filet d'eau pour obtenir une sauce épaisse. Ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse. Salez et poivrez.
Hachez finement le reste des oignons de printemps.
Répartissez la sauce sur les assiettes, disposez-y les légumes par-dessus et garnissez d'oignon haché.

poissons et crustacés

des océans de saveurs



tagliatelles de courgette sauce hollandaise

au saumon fumé et aux petits pois

Travail : 15 minutes - Temps de cuisson : 10 minutes

Je recommande ce plat à tout le monde. Quand vous aurez attrapé le coup de main, vous pourrez le préparer en un rien de temps et il a en prime un petit côté « chic ».

140 g de saumon fumé
1 grande courgette
150 g de petits pois (surgelés)
2 jaunes d'œuf
2 c. à c. de moutarde de Dijon
le jus de ½ citron
100 g de beurre salé
1 échalote
herbes fraîches ou jets (finition)

Versez les petits pois dans une passoire et passez-les sous l'eau la plus chaude possible. Quand ils sont décongelés, égouttez-les.
Coupez la courgette en longs rubans (tagliatelles) à l'aide d'un éplucheur denté ou d'un spiraleur.
Hachez finement l'échalote et détaillez le saumon en longues lanières.
Mettez les jaunes d'œufs, le jus de citron et la moutarde dans un petit bol et mélangez soigneusement. Salez et poivrez.
Chauffez une poêle et faites-y fondre le beurre. Quand le beurre frémit légèrement (ne le laissez pas brunir), retirez la poêle du feu et incorporez le mélange aux œufs à l'aide d'un fouet. Fouettez rapidement et fermement pour obtenir une sauce épaisse. Si la sauce fait mine de cailler, ajoutez une cuillerée d'eau et fouettez vigoureusement.
Remettez la casserole sur le feu et réduisez la chaleur. Ajoutez les petits pois égouttés, les courgettes, l'échalote et le saumon fumé et remuez doucement. Si le mélange reste trop épais, ajoutez un peu d'eau. Garnissez d'herbes fraîches ou de jets (sur la photo, il s'agit de jets de petits pois).

CONSEIL : PRÉPARATION DE LA SAUCE HOLLANDAISE
Préparer une sauce hollandaise peut être un peu délicat, mais finalement pas difficile du tout. Respectez scrupuleusement les proportions indiquées. Utilisez de la moutarde de Dijon, elle lie bien. Ne choisissez pas une casserole trop grande afin de pouvoir bien fouetter la sauce. Si nécessaire, inclinez-la légèrement. Veillez à ce que le beurre ne cuise pas lorsque vous ajoutez le mélange aux œufs. Si la sauce commence malgré tout à cailler, ajoutez un peu d'eau tiède et fouettez à nouveau le tout, cela aide – le plus souvent du moins. :-)

viande
puissante et de bon goût

spaghettis de courge rôtis

au jambon et aux tomates cerises, sauce au persil

Travail : 15 minutes - Temps de cuisson : 30 minutes

1 courge butternut
8 tranches de jambon sec
12 tomates cerises
1 bouquet de sauge fraîche
30 g de persil frisé
30 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
vinaigre de cidre

Nécessaire : papier aluminium

Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la courge à l'aide d'un économe. Découpez des rubans de courge à l'aide d'un éplucheur denté. Mélangez les « spaghettis » avec une dizaine de feuilles de sauge et une bonne quantité d'huile d'olive. Salez et poivrez. Répartissez les spaghettis de légumes en nids dans un plat à four. Intercalez quelques tomates. Couvrez le plat d'une feuille d'aluminium et enfournez pour 20 à 30 minutes (voir conseil). Sortez le plat du four, retirez le papier d'aluminium et glissez les tranches de jambon chiffonnées entre les nids de spaghettis. Ajoutez un peu d'huile d'olive et enfournez à nouveau pour 7 à 10 minutes, cette fois sans papier aluminium.

Préparez la sauce : mettez le persil frisé, 3 feuilles de sauge, les pignons de pin, un trait de vinaigre et un peu d'huile d'olive dans un mixeur. Mixez pour obtenir une sauce épaisse. Ajoutez de l'huile d'olive en fonction de l'épaisseur souhaitée. Salez et poivrez.

Retirez le plat du four et servez avec la sauce au persil.

CONSEIL : QUELLE DURÉE DE CUISSON ?
Si vous souhaitez que les spaghettis de courge soient bien cuits, placez le plat de cuisson au four avec une feuille d'aluminium pendant 30 minutes au moins. Si, comme moi, vous les préférez al dente, 20 minutes suffisent. La meilleure chose à faire est de goûter en cours de route, car chaque four est différent.

Un repas simple,
ludique et suave !

LE CORPS N'EST PAS UN OBJET, MAIS UN PROCESSUS

Chaque cellule est essentiellement fabriquée à partir des aliments que nous mangeons. Quand on y pense, c'est « miraculeux ». Nous considérons souvent notre corps comme une chose, une donnée fixe. Or, c'est un processus dynamique, en constante évolution. Lorsque l'on s'en rend compte, on sait que l'on peut toujours intervenir, ajuster, changer, en somme, que l'on peut y travailler.

dessert

la douce tentation

gâteau aux pommes classique

Travail : 15 minutes - Temps de cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes :

4 pommes
2 œufs
200 g de farine d'amandes
50 g de beurre (température ambiante)
50 g de sucre (j'utilise du sucre de fleur de coco)
1 c. à c. de cannelle en poudre (facultatif)
20 g d'amandes effilées

Nécessaire : moule à charnière de 18 cm de diamètre et papier sulfurisé

Préchauffez le four à 180 °C.
Mélangez les œufs avec le sucre, la farine d'amandes, le beurre et éventuellement la cannelle. Mélangez soigneusement le tout. Coupez les pommes en petits morceaux et ajoutez-les. Incorporez-les à la pâte à l'aide d'une grande cuillère.
Placez la feuille de cuisson dans le moule et versez la pâte. Placez le gâteau au four pendant 35 à 40 minutes, soit jusqu'à ce qu'il soit cuit.

CONSEIL : QUAND LE GÂTEAU EST-IL PRÊT ?
J'aime que le gâteau ne soit pas tout à fait cuit au milieu, qu'il soit encore un peu crémeux. Si vous le préférez plus sec, laissez-le cuire un peu plus longtemps. Coupez les pommes en morceaux pas trop gros pour qu'elles soient cuites en une demi-heure. Si vous les préférez plus tendres, faites-les d'abord cuire au micro-ondes pendant quelques minutes. Mais en fait, ce n'est pas nécessaire.

Comment se fait-il
qu'un gâteau aux pommes
semble toujours si bon ?