

**Il vaut mieux être de l'herbe.
On peut la couper,
la désherber et
elle repousse à l'état sauvage et
toujours différemment.**

Hugo Claus








Ma cuisine 2

avec 4 ingrédients





7	Profiter
10	Méthode
13	L'armoire à provisions
14	Pourquoi tant de discussions autour de la nourriture ?
109	Qui marche encore les pieds nus dans l'herbe ?
163	Rituels
207	Créez votre propre monde
210	Pour le bonheur des intestins
214	Qu'est-ce qu'un régime cétogène ?
218	Le jeûne intermittent
222	Index

Recettes

19	Prêt en 10 minutes
39	Prêt en 15 minutes
71	Prêt en 20 minutes
111	Prêt en 25 minutes
133	Le four fait le travail pour vous
167	Chic
191	Desserts rapides

Les quantités sont calculées pour deux personnes.



Profiter

C'est l'un de mots clés de ce livre. J'ai récemment invité un groupe d'amis à qui j'ai préparé des recettes tirées de cet ouvrage. J'ai pu voir que l'objectif était atteint à tous les niveaux. En tant que maîtresse de maison, j'ai eu peu de travail et peu de courses à faire. Chaque recette ne nécessite en effet que quatre ingrédients. Mais toutes sont de véritables explosions de saveurs. Je suis toujours étonnée de voir combien le fait de n'utiliser qu'un petit nombre d'ingrédients permet justement de mettre celles-ci en valeur. On apprécie les produits dans toute leur pureté, ce qui fait précisément la force de ces recettes. Et cela plaît.

Pas de chichis, pas de fioritures, mais des plats qui, par leur authenticité, vont droit au cœur. Mes invités étaient enthousiastes, l'ambiance des plus agréable. C'est terriblement gratifiant, d'autant que cette ambiance, on peut la créer soi-même. Pour moi, cuisiner reste d'ailleurs l'une des plus belles manières de communiquer avec ceux que j'aime. Je peux difficilement le faire pour des gens que je n'apprécie pas. Heureusement, je n'y suis pas obligée. ☺ Mais quand je cuisine pour mon mari, mes amis et la famille, j'en profite intensément et tout se déroule presque sans efforts. J'aime aussi le geste de « donner à manger ». C'est peut-être pour cela que je prépare si volontiers des plats au four. Non seulement ils sont particulièrement esthétiques, mais ils permettent aussi de partager la nourriture à table. C'est une façon de faire qui détend immédiatement l'atmosphère. Chacun se sent à son aise et le bienvenu.

Mais je profite aussi intensément des petits repas pris à nous deux en semaine. Ce livre permet de réaliser en un minimum de temps un plat frais et savoureux et de décompresser après une journée de travail chargée. Le repas est aussi un moment privilégié pour bavarder, ce qui est toujours plus facile avec une nourriture savoureuse facile et rapide à préparer.

Pour moi, cuisiner reste une pure magie. J'espère que vous passerez de très nombreux moments de convivialité et de bonheur grâce à cette nouvelle série de recettes.

Amitiés, Pascale

XXX





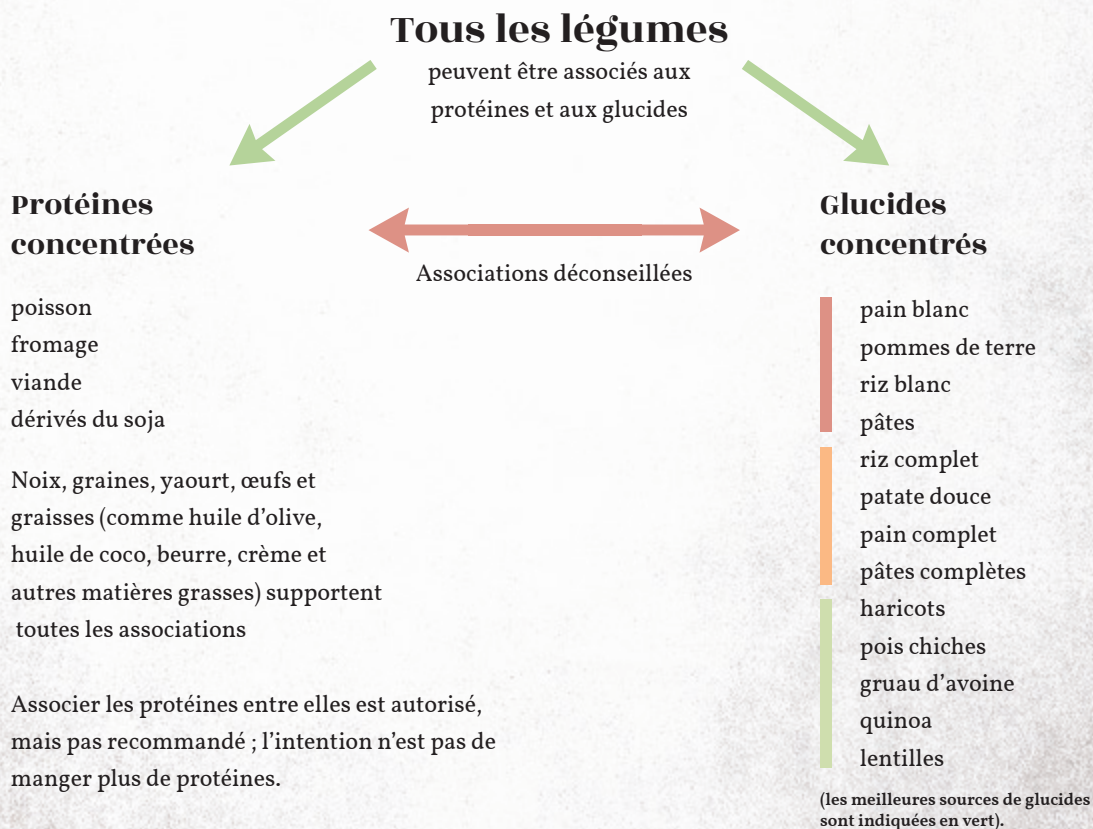
Bien manger, plus important que la théorie

Une alimentation bonne et saine, voilà l'objectif de mes livres. Ce qu'il y a sur l'assiette est bien plus important que les théories et les concepts à la mode. Ceux qui décident simplement de s'y mettre et de préparer mes recettes sont assurés de manger à la fois sain et savoureux et peuvent oublier tout le reste. Ces recettes correspondent toutes à ma vision et contribueront à offrir une vie meilleure, plus saine. Avec ça, tout est dit.

Mais je sais que certains lecteurs veulent aller plus loin, qu'ils souhaitent plus de contenu, des explications scientifiques. Ils aimeraient mieux comprendre des expressions comme « low carb », « céto », « amidon résistant » et « jeûne intermittent ». À leur intention, je donne à la fin de l'ouvrage des explications sur ces concepts et leurs liens avec ma cuisine.

La façon de manger que j'applique depuis des années et que vous pouvez retrouver dans tous mes livres peut être décrite comme un régime méditerranéen modérément pauvre en glucides. Il s'agit selon moi de la cuisine la plus savoureuse, mais c'est aussi la façon saine de manger la plus scientifiquement étayée et prouvée.

Ci-dessous, vous trouvez encore un aperçu sous forme de tableau de la méthode à laquelle je crois et que j'applique dans mes livres. Si vous l'adoptez vous aussi, vous choisirez automatiquement une alimentation naturelle et authentique et atteindrez le « low carb », la cuisine la plus saine, la plus savoureuse et la plus simple qui soit.





Il ne vous faut pas beaucoup d'ingrédients
pour préparer des plats savoureux.



L'armoire à provisions

Si votre armoire à provision est bien garnie, vous ne devrez plus vous procurer que les quelques ingrédients frais indiqués dans la recette pour préparer les meilleurs plats en un tour de main. J'avoue que mon placard personnel déborde d'épices et d'aromates, mais, pour ce livre, je m'en suis tenue au strict minimum. La seule différence avec le premier volume de *Ma cuisine avec 4 ingrédients* est qu'à présent, les provisions comprennent aussi l'ail. Suite à une enquête menée sur Facebook, il est apparu que 94 % des lecteurs avaient de l'ail frais chez eux. Il n'y a donc plus de problème pour l'intégrer dans la liste de provisions.

Si vous voulez tirer le meilleur parti de ce livre, réunissez les ingrédients suivants chez vous.

Matières grasses

huile d'olive

beurre

graisse de coco

Vinaigre

vinaigre balsamique

vinaigre de cidre

Aromatisants

sauce soja (légère)

moutarde

Extra

sucré de fleur de coco

miel

Épices et condiments

poivre noir

ras el-hanout

herbes de Provence séchées : thym, romarin ...

ail

fleur de sel (sel de mer)

Mes recettes sont complètes et ne demandent rien en supplément, mais je vous invite à vous montrer créatif en cuisine et à expérimenter. Sentez-vous libre d'ajouter d'autres légumes ou d'autres ingrédients. Je vous souhaite beaucoup d'inspiration.

Quantités

Les recettes sont prévues pour deux personnes, mais n'hésitez pas à adapter les quantités à vos besoins. L'âge, le type d'occupation, le sport éventuellement pratiqué jouent tous un rôle dans la quantité de nourriture dont chacun a besoin. Ma règle est que personne ne peut quitter la table en ayant faim. © Essayez de vous en tenir à trois repas par jour et ne consommez des en-cas que si vous avez faim. (À moins que vous ne pratiquiez le jeûne intermittent. Apprenez-en plus à la p. 218.)

Temps de cuisson et température

Chaque four est différent. J'utilise un modèle à air chaud et j'ai l'impression qu'il est plus puissant que beaucoup d'autres.

Il se pourrait donc que vous deviez augmenter légèrement la température et laisser les plats un peu plus longtemps qu'indiqué.



prêt en 10 minutes

Les recettes de ce livre sont réparties en chapitres en fonction du temps de préparation. Ce temps est compris entre le moment où tous les ingrédients sont sur le plan de travail et celui où le plat est prêt à être servi. La première fois, vous ne réussirez peut-être pas à terminer dans les temps, mais, la deuxième fois, cela marchera certainement et, la troisième fois, vous serez peut-être même plus rapide. Cuisiner n'est pas une course contre la montre, mais après une journée de travail bien remplie ou lors d'une courte pause de midi, nous préférons tous ne pas passer trop de temps aux fourneaux. Cela nous permet ensuite de profiter pleinement et en toute quiétude de ce repas sain et savoureux.

Nous y gagnons en sérénité et en énergie, bref, nous sommes plus heureux.



Épinards

aux tomates et au halloumi

- 300 g d'épinards bio (voir mon conseil)
- 3 tomates prunes
- 1 paquet de halloumi



- 2 c. à s. de ras el-hanout -

Coupez les tomates en tranches et étuvez-les dans un peu d'huile d'olive avec le couvercle sur la poêle.

Après 3 minutes, saupoudrez-les de 2 c. à s. de ras el-hanout. Salez et poivrez.

Ajoutez les épinards et un filet d'huile d'olive. Couvrez à nouveau.

Laissez cuire 3 minutes environ.

Coupez le halloumi en dés et laissez-le étuver avec le mélange tomates-épinards pendant 2 minutes.

Servez dans de petits bols.

MON CONSEIL : ÉPINARDS

Les épinards bio ont des feuilles plus épaisses, ils contiennent moins d'eau et ont plus de goût.

Si vous utilisez des épinards ordinaires, ils produiront de l'eau et cette préparation ressemblera plus à une soupe.

*Une de mes recettes préférées
quand je suis pressée.*



*Une excellente recette,
toute simple, à réaliser
avec les restes de légumes.
C'est l'une de mes recettes
« anti-gaspi vide-frigo ».*





Recette anti-gaspi

Légumes, ✓ céto à la féta et aux noix

- 500-700 g de différents légumes
- restes d'herbes aromatiques (persil, ciboulette...)
- 1 bloc de féta
- une poignée de noix, par ex. de Pécan

Coupez tous les légumes durs (voir mon conseil) en petits morceaux et étuvez-les dans une généreuse quantité d'huile d'olive additionnée d'un filet d'eau, à couvert. Pendant ce temps, coupez les légumes plus tendres de différentes façons : rondelles, dés, bâtonnet... et ajoutez-les aux autres.

Salez et poivrez, puis couvrez la casserole. Remuez de temps en temps et ajoutez un peu d'huile si nécessaire. Laissez étuver 7 minutes environ. Émiettez trois quarts de la féta sur les légumes et couvrez à nouveau. Après 1 minute, retirez la casserole du feu. Ajoutez les noix et les herbes hachées. Servez dans un beau plat, garni du reste de féta émietté.

MON CONSEIL : LÉGUMES DURS, LÉGUMES TENDRES

Les légumes durs comprennent par exemple les navets, les carottes, les choux... Dans les « tendres », je mets les tomates, les courgettes, les épinards, les asperges ...



*Une recette anti-gaspillage
idéale. Elle varie à
chaque fois et permet de
débarrasser votre frigo
sans rien jeter.*



Végan Recette anti-gaspi

Légumes, lentilles et curry

- 500-700 g de restes de différents légumes
- restes d'herbes aromatiques (persil, ciboulette...)
- 200 g de lentilles précuites (voir mon conseil)
- 2 à 4 c. à s. de pâte de curry rouge

Coupez tous les légumes durs (voir mon conseil) en petits morceaux et étuvez-les dans une généreuse quantité d'huile d'olive additionnée d'un filet d'eau, à couvert. Pendant ce temps, coupez les légumes plus tendres de différentes façons. La variété est toujours une bonne chose ! Ajoutez-les aux autres légumes, ajoutez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez, puis couvrez à nouveau. Laissez étuver 7 minutes environ. Incorporez le curry et les lentilles aux légumes. Juste avant de servir, ajoutez les herbes. J'aime présenter ce genre de préparation dans un joli plat.

MON CONSEIL : LENTILLES PRÉCUITES

J'ai toujours une provision de lentilles précuites pour les jours où je n'ai pas beaucoup de temps. Mais, évidemment, on peut aussi les cuire soi-même.

MON CONSEIL : LÉGUMES DURS, LÉGUMES TENDRES

La catégorie des légumes durs comprend par exemple les navets, les carottes, les choux... Dans les « tendres », je mets les tomates, les courgettes, les épinards, les asperges ...

index

abricots

- Petits cakes aux abricots 203
- Cake aux noix de cajou 160

agneau

- Aubergines à la viande d'agneau 86
- Agneau au chou-rave et aux sugar snaps 91
- Gigot d'agneau, champignons et romarin 145

asperges

- Asperges vertes au jambon, sauce aux câpres et amandes effilées 129
- Bar cuit sur la peau aux légumes verts 36
- Raie aux asperges dans une petite soupe au miso 185
- Salade aux haricots noirs 45
- Scampis aux asperges et tomates séchées au soleil 79
- Truite saumonée aux asperges vertes 69
- Bar aux asperges vertes 141

aubergine

- Aubergines et tomates gratinées 147
- Aubergines à la viande d'agneau 86

avocat

- Saumon fumé à l'avocat, aux grenades et au basilic 169
- Salade aux haricots noirs 45

bar

- Bar cuit sur la peau aux légumes verts 36
- Bar aux asperges vertes 141

betteraves rouges

- Salade de légumes cuits à la féta 81

bifteck

- Brocoli à l'huile et émincé de bifteck 35

brocoli

- Brocoli à l'huile et émincé de bifteck 35
- Plat d'inspiration chinoise au tofu et au brocoli 97
- Saumon au four dans une délicieuse sauce tomate 139
- Burgers de saumon à la purée de brocoli 101

burrata

- Burrata aux tomates cerises cuites 153
- Tomate à la burrata 148

cabillaud

- Cabillaud au miso et au pak choï 183
- Cabillaud à la moutarde 143
- Cabillaud sauce moutarde et purée de chou-fleur 117

camembert

- Camembert aux raisins et aux noix 135

carottes

- Salade de légumes cuits à la féta 81

céleri-rave

- Côtes de porc au céleri-rave et à la sauce tomates-moutarde 113
- Céleri-rave et crevettes de la mer du Nord 177

chocolat

- Tarte au chocolat 193

chorizo

- Chou frisé, chou-rave et chorizo 31

chou-fleur

- Purée de chou-fleur, œufs de truite et amandes effilées 181
- Curry au chou-fleur et panir 57
- Cabillaud sauce moutarde et purée de chou-fleur 117
- Pizza aux tomates sur fond de fromage et de chou-fleur 151
- Saumon au « riz » de chou-fleur et au ras el-hanout 58

chou frisé

- Chou frisé, chou-rave et chorizo 31
- Chou frisé aux œufs, au curry vert et aux pistaches 33

chou pointu

- Spaghettis de chou pointu aux tomates et aux olives 63
- Saumon croustillant aux spaghettis de légumes 55
- Spaghettis de chou pointu et boulettes sauce tomate 107

chou-rave

- Chou frisé, chou-rave et chorizo 31
- Agneau au chou-rave et aux sugar snaps 91

choux de Bruxelles

- Salade aux haricots noirs 45

coings

- Coings à la féta, aux pistaches et à la grenade 123

côtes de porc

- Côtes de porc au céleri-rave et à la sauce tomates-moutarde 113

courgette

- Courgettes rôties au parmesan 126
- Scampis aux courgettes dans une sauce aux herbes 43

crevettes

- Céleri-rave et crevettes de la mer du Nord 177

endives

- Saumon au thym frais et endives au miso 99

épeautre

- Epeautre aux panais et aux champignons 179

épinards

- Halloumi dans une croûte croquante de graines de sésame et épinards 75
- Mini-cakes au fromage 73
- Noix de Saint-Jacques aux épinards et aux herbes 175
- Épinards et noix de cajou au curry rouge 29
- Poulet au gingembre et aux épinards 52
- Poulet à la crème et aux épinards 115
- Épinards aux tomates et au halloumi 20

fenouil

- Saumon au miso et au fenouil 102
- Poisson au fenouil, olives et citron rôti 124

féta

- Légumes à la féta et aux noix 23
- Coings à la féta, aux pistaches et à la grenade 123
- Salade de légumes cuits à la féta a 81

fraises

Tarte aux noix, au mascarpone et aux fraises 201

framboises

Cheesecake aux framboises 196

Délicieuse tarte aux fruits 195

fromage de chèvre

Cheesecake aux framboises 196

Omelette aux bettes et au fromage de chèvre 51

graines

Crackers aux graines 159

halloumi

Halloumi dans une croûte croquante de graines de sésame et épinards 75

Épinards aux tomates et au halloumi 20

haricots noirs

Salade aux haricots noirs 45

jambon

Asperges vertes au jambon, sauce aux câpres et amandes effilées 129

Roulades de jambon aux pignons de pin et tomates séchées au soleil 157

Miniquiche au jambon 155

lentilles

Légumes, lentilles et curry 25

Lentilles à la courge butternut, aux shiitake et au wakamé 119

miso

Cabillaud au miso et au pak choï 183

Raie aux asperges dans une petite soupe au miso 185

Saumon au miso et au fenouil 102

Saumon au thym frais et chicons au miso 99

noix de cajou

Cake aux noix de cajou 160

Épinards et noix de cajou au curry rouge 29

noix de Saint-Jacques

Noix de Saint-Jacques aux épinards et aux herbes 175

œufs

Chou frisé aux œufs, au curry vert et aux pistaches 33

Cake aux noix de cajou 160

Œufs vapeur à la chinoise 173

Miniquiche au jambon 155

Omelette au nori, au crabe et aux œufs de truite 61

Omelette aux bettes et au fromage de chèvre 51

Quiche 137

pak choï

Cabillaud au miso et au pak choï 183

Poisson au pak choï dans une sauce tomate 65

panais

Epeautre aux panais et aux champignons 179

panir

Salade au panir rôti, sauce aux arachides 40

Curry au chou-fleur et panir 57

pêche

Pêches jaunes au four 205

petits fruits

Délicieuse tarte aux fruits 195

poireaux

Boulettes de poulet, poireaux et curry 77

Gigot d'agneau, champignons et romarin 145

pois chiches

Pois chiches au poivron, aux amandes effilées et au romarin 121

poisson

Poisson au pak choï dans une sauce tomate 65

Poisson au fenouil, olives et citron rôti 124

Soupe de poisson 66

pommes

Délicieux cake aux pommes 198

poulet

Boulettes de poulet, poireaux et curry 77

Poulet aux champignons et sauce à la crème 94

Poulet aux oignons caramélisés et au gingembre 92

Poulet au gingembre et aux épinards 52

Poulet à la crème et aux épinards 115

Poulet à l'oignon, aux pistaches et à la coriandre 49

Soupe au poulet et aux légumes 47

Spaghettis de chou pointu et boulettes sauce tomate 107

raie

Raie aux asperges dans une petite soupe au miso 185

raisins

Camembert aux raisins et aux noix 135

saumon

Saumon croustillant aux spaghettis de légumes 55

Saumon au thym frais et chicons au miso 99

Saumon fumé à l'avocat, aux grenades et au basilic 169

Saumon au four dans une délicieuse sauce tomate 139

Saumon au « riz » de chou-fleur et au ras el-hanout 58

Saumon au miso et au fenouil 102

Burgers de saumon à la purée de brocoli 101

scampis

Scampis aux asperges et tomates séchées au soleil 79

Scampis aux courgettes dans une sauce aux herbes 43

Scampis aux tomates et aux oignons de printemps 83

sugarsnaps

Agneau au chou-rave et aux sugar snaps 91

Bar cuit sur la peau aux légumes verts 36

thon

Thon à la sauce tomate épaisse 85

Thon à la sauce tomate épicée 27

tofu

Plat d'inspiration chinoise au tofu et au brocoli 97

truite saumonée

Truite saumonée aux asperges vertes 69