



SPÉCIAL HIVER 2024

PAR MARIE FOOD TIPS

40 DÎNERS

en 30 minutes

Des recettes faciles,
gourmandes et originales !



BIENVENUE DANS CET E-BOOK !

Soyons honnête...

Qu'on sorte de 8h d'école éreintantes, d'une journée de bureau épuisante ou d'une journée fatigante passée à s'occuper des enfants, on est tous en KO technique le soir.

Et souvent, on finit par manger des pâtes au beurre ou n'importe quel plat préparé qui traîne dans le frigo, ou commander un UberEats ... et c'est normal, c'est humain !

Du coup, j'ai conçu des recettes gourmandes, faciles et qui seraient prêtes sur le pouce, histoire de transformer le calvaire du soir en un moment supportable (voire même sympa, soyons fou !), et surtout délicieux.

Et comme on mange d'abord avec les yeux, j'ai créé des plats colorés, qui donnent envie, et j'espère que vous vous léchez déjà les babines !

À PROPOS DU CHEF

Hello, moi c'est Marie !



Après une longue bataille contre l'hyperphagie, un Trouble du Comportement Alimentaire dont on parle trop peu, j'ai décidé de montrer qu'on pouvait bien se nourrir sans souffrir : tout est une question d'équilibre.

Parce qu'on nourrit son corps autant que son esprit.



[@marie_food_tips](https://www.instagram.com/marie_food_tips)



www.mariefoodtips.com

MES CONSEILS *avant de commencer*



1. Lire

toute la recette, en entier, avant de vous mettre en cuisine : ça vous permettra d'avoir une vue d'ensemble.

2. Préparer

tous les ingrédients à côté de vous avant de commencer, ça vous fera gagner un temps précieux !

3. Jeter

tous vos déchets dans un bol, mis sur votre plan de travail. Pareil, vous gagnerez du temps.

4. Ranger

au fur et à mesure. Je conseille toujours de commencer à cuisiner une fois votre lave-vaisselle vide, comme ça dès que vous avez fini avec une assiette ou une poêle, hop, à la machine !

5. Goûter

au fur et à mesure. La dose d'assaisonnement et de condiment est différente selon les goûts de chacun, alors n'hésitez pas à rectifier en fonction de ce que vous préférez.

6. Minuter

minutieusement avec un chronomètre lorsqu'une durée est indiquée. Et oui, les durées sont pensées pour que vous réussissiez les recettes, alors faites-y bien attention.



TABLE DES MATIÈRES

chapitre 1

Pâtes, riz & gnocchi



chapitre 2

Terre & mer

chapitre 3

Toasts & salades



chapitre 4

Végétarien

CHAPITRE
UN

*Pâtes, riz
& gnocchi*

Ce chapitre est une ode à ma nonna italienne et à cette cuisine ensoleillée si chère à mon coeur. Ces recettes, simples et authentiques, sont un hommage aux saveurs méditerranéennes qui ont bercé mon enfance. Vous retrouverez des plats généreux, parfumés et réconfortants, où chaque bouchée vous fera voyager dans les ruelles d'un village italien, autour d'une table familiale.

PÂTES

Pesto de pistache, mortadelle & burrata

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 22 MIN

Un de mes plats de pâtes préférés, c'est pour moi le meilleur combo, et je suis tellement contente de le partager avec vous maintenant.

Ingrédients

- 200 g de pâtes
- 100 g de mortadelle
- 150 g de burrata

Pour le Pesto de pistaches

- 10 g de basilic *frais*
- 50 g pistaches vertes, *non grillées et non salées*
- 30 g de Parmesan *en bloc*, à râper vous-même
- 1 gousse d'ail
- 7 cuillères à soupe d'olive vierge extra
- Sel & poivre

Étapes

1. Lancez la cuisson des pâtes dans une casserole d'eau bouillante, en suivant le temps indiqué sur l'emballage. Gardez 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson quand vous les égouttez à la fin.
2. Pendant ce temps, préparez le Pesto de pistaches : dans un blender, déposez le basilic, les pistaches, le Parmesan, l'ail et l'huile d'olive. Salez, poivrez et mixez jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
3. Versez le Pesto dans la casserole de pâtes cuites et égouttées, rajoutez les 3 cuillères à soupe d'eau de cuisson réservées et mélangez bien.
4. Dressez dans des assiettes avec la mortadelle et la burrata sur le dessus, et régalez-vous !



GNOCCHI

Alla vodka & poulet

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Ma revisite des célèbres pasta alla vodka de Gigi Hadid, qui ont inondé les réseaux sociaux en 2023. Et quand vous aurez goûté cette version avec des gnocchi, vous comprendrez pourquoi !

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon, *jaune ou blanc*
- 200 g de filet de poulet
- Un filet d'huile d'olive
- 320 g de gnocchi de pommes de terre
- 2 grosses cuillères à soupe de double concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de vodka
- 15 cl de crème liquide/fluide, à 30% de matière grasse
- 1 pincée de flocons de piment
- Sel & poivre noir
- 1/2 citron
- Quelques feuilles de basilic - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*
- 15 g de Parmesan fraîchement râpé

Étapes

1. Émincez finement l'ail et l'oignon, coupez votre filet de poulet en gros cubes et faites revenir le tout à la poêle à feu moyen-vif, avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes.
2. Rajoutez ensuite les gnocchi et laissez dorer 3 minutes supplémentaires, en mélangeant souvent pour que ça n'accroche pas.
3. Baissez sur feu doux-moyen, ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'il fonce un peu.
4. Déglacez avec la vodka puis ajoutez la crème liquide, les flocons de piment, le sel et le poivre. Laissez cuire pendant 1 à 2 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que la sauce épaississe (c'est très rapide).
5. Dressez dans des assiettes et parsemez de zestes de citron, basilic frais et de Parmesan.

Conseil spécial : si la sauce vous semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau jusqu'à ce que vous obteniez la consistance que vous aimez.



LINGUINE

saumon, poireaux & épinards

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Pourtant simples, ces pâtes, aussi gourmandes que rapides, ont ce petit “je ne sais quoi” qui fait vraiment toute la différence.

Ingrédients

- 550 g de poireaux
- 10 g de beurre doux
- 180 g de Linguine (ou autres pâtes)
- 80 g d'épinards frais
- 8 cuillères à soupe de crème liquide/fluide, 30% de matière grasse
- 1 cuillère à café d'aneth, frais ou séché
- Une pincée de piment d'Espelette
- 280 g de saumon cru
- Sel & poivre

Étapes

1. Coupez vos poireaux en deux dans le sens de la longueur en laissant quelques centimètres à la base. Nettoyez-les bien sous l'eau pour retirer la terre puis coupez-les en fins tronçons.
2. Déposez-les dans une poêle à feu moyen avec le beurre, couvrez et laissez cuire une quinzaine de minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire vos Linguine dans une casserole d'eau bouillante, en suivant les instructions sur l'emballage.
4. Retirez le couvercle de la poêle et rajoutez-y les épinards, la crème liquide, l'aneth, le piment d'Espelette et le saumon, coupé en grossiers cubes. Laissez cuire 5 minutes supplémentaires.
5. Salez, poivrez, rajoutez les pâtes cuites et égouttées...et régalez-vous !



ONE PAN *riz & poulet au citron confit*

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Voyage au cœur de la Méditerranée avec ce dîner parfumé. Chaque bouchée évoque les saveurs ensoleillées du Sud, un plat simple à partager sans modération.

Ingédients

- 500 g de hauts de cuisse de poulet
- Sel & poivre
- 1 à 2 cuillères à soupe de paprika
- Un filet d'huile d'olive

Pour la sauce au basilic pimentée

- 5 g de basilic *frais*
- 2 piments oiseaux
- 1 cuillère à soupe d'origan *séché*
- 1 bonne gousse d'ail
- Gros sel & poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre Balsamique

Pour le riz au citron confit

- 1 oignon
- 130 g de riz Basmati
- 8 bonnes lamelles de citron confit, *ou citron classique si vous n'en trouvez pas*
- 300 à 350 ml de bouillon de volaille
- Quelques feuilles de persil *frais - il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Sur vos hauts de cuisse de poulet, mettez du sel, du poivre et du paprika de chaque côté puis massez avec vos mains.
2. Déposez-les dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive et faites cuire 5-6 minutes à feu vif de chaque côté.
3. Pendant ce temps, préparez la sauce au basilic pimenté : mixez le basilic, les piments oiseau, l'origan, l'ail, une pincée de gros sel, du poivre, de l'huile d'olive et du vinaigre Balsamique.
4. Une fois le poulet cuit, réservez-le de côté dans une assiette. Dans la poêle, remettez un peu d'huile d'olive et un oignon finement émincé, que vous laissez cuire 2-3 minutes.
5. Rajoutez ensuite le riz, les morceaux de citron confit, le bouillon de volaille et sur le dessus, vos hauts de cuisse de poulet. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Retirez le couvercle et laissez cuire 2-3 minutes de plus, à gros bouillons.
6. Servez avec du persil et régalez-vous !

Conseil spécial : le citron confit se trouve souvent au rayon "condiments" ou produits du monde de votre supermarché.



GNOCCHI CRÉMEUX

aux champignons

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 22 MIN

Ces gnocchi crémeux aux champignons de Paris sont le parfait mélange de douceur et de saveurs boisées. Un plat réconfortant, rapide à préparer, qui sent bon l'automne à chaque bouchée.

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 200 g de champignons de Paris
- 2 cuillères à soupe de vin blanc : *Sauvignon blanc, Chardonnay, Pinot Grigio, Chablis...*
- 20 cl de crème liquide/fluide, à 30% de matière grasse
- 30 g de pousses d'épinard
- 50 g de tomates séchées
- 250 g de gnocchi de pommes de terre
- 40 g de Parmesan
- Sel & poivre

Étapes

1. Émincez l'oignon et l'ail finement, et faites-les revenir dans une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive, pendant quelques minutes et en mélangeant souvent.
2. Pendant ce temps, lavez vos champignons et coupez-les en fines lamelles. Rajoutez-les à la poêle et laissez cuire 5-10 minutes.
3. Déglacez au vin blanc, laissez-le s'évaporer puis baissez sur feu doux et rajoutez la crème, les pousses d'épinard, les tomates séchées finement émincées, les gnocchi, le Parmesan, du sel et du poivre.
4. Laissez 3-4 minutes de plus pour cuire les gnocchi puis goûtez pour vérifier qu'ils sont cuits (ils doivent être tendres). C'est prêt, régalez-vous !



ONE POT PASTA

brocoli & Boursin

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 22 MIN

TEMPS TOTAL : 27 MIN

Seulement une poignée d'ingrédients vous sépare de ce délicieux dîner, aussi gourmand que réconfortant.

Ingrédients

- 250 g de fleurettes de brocoli
- 1 Boursin échalote & ciboulette
- 1 cuillère à soupe de thym
- 1 pincée de flocons de piment
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème liquide/fluide, à 30% de matière grasse
- 180 g de Penne (ou autres pâtes)
- Sel & poivre
- Quelques feuilles de basilic - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Conseil spécial : si vous prenez le Boursin "ail et fines herbes", retirez la gousse d'ail de la recette.

Étapes

1. Faites bouillir une casserole d'eau et préchauffez votre four à 210°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Coupez votre brocoli en fleurettes de taille moyenne et faites-les cuire 7 minutes dans la casserole.
2. Déposez le Boursin dans un grand plat qui va au four. Rajoutez les fleurettes de brocoli égouttées, le thym, les flocons de piment, l'ail émincé ou pressé et la crème. Mélangez bien les ingrédients tout autour du Boursin et enfournez pour 15 minutes.
3. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes le temps requis sur l'emballage et gardez une grande louche de cuisson d'eau des pâtes lorsque vous les égouttez.
4. Lorsque le plat plat sort du four, écrasez le Boursin et les fleurettes de brocoli avec une fourchette, et mélangez bien. Rajoutez les pâtes cuites et égouttées, un peu d'eau de cuisson des pâtes et mélangez jusqu'à obtenir une sauce crémeuse et onctueuse. Salez et poivrez à votre convenance, dressez dans des assiettes et parsemez de basilic.



RISOTTO

épinards, Parmesan & lardons

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Ce risotto, c'est un clin d'œil à ma nonna, qui m'a appris que la simplicité peut être aussi savoureuse qu'un plat mijoté pendant des heures.

Ingrédients

- 250 g d'épinards *frais*
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 oignon
- Un peu de beurre *pour la cuisson* + 30 g de beurre *froid à la fin*
- 60 g de Parmesan en bloc, *à râper vous-même*
- 180 g de riz à risotto, *Arborio ou Carnaroli*
- 3 cuillères à soupe de vin blanc : *Sauvignon blanc, Chardonnay, Pinot Grigio, Chablis...*
- 750 ml de bouillon de légumes
- 150 g de lardons, *natures ou fumés*
- Sel & poivre

Conseil spécial : les lardons sont généralement assez salés, donc ne rajoutez pas trop (voire pas du tout) de sel. En tout cas, goûtez avant d'assaisonner !

Étapes

1. Lavez vos épinards et faites-les revenir dans une poêle à feu vif pendant 5-10 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient bien réduit et rendu toute leur eau.

2. Pendant ce temps, émincez finement l'ail et l'oignon, puis faites-les revenir dans une casserole avec une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient fondants et translucides. Râpez aussi votre Parmesan et réservez-le.

3. Ajoutez le riz dans la casserole d'oignon et laissez-le cuire 1 minute en mélangeant. Déglacez au vin blanc et une fois évaporé, rajoutez un peu de bouillon.

4. Laissez cuire pendant 10 minutes en mélangeant et en mouillant avec le bouillon de temps en temps. Pendant ce temps, mixez les épinards avec 100 ml de bouillon et réservez le reste du bouillon pour la suite. Versez la purée d'épinards dans la casserole et continuez à mouiller le risotto avec le bouillon, jusqu'à la fin de la cuisson (environ 18 minutes, regardez les instructions de l'emballage).

5. Pendant que le risotto finit de cuire, faites revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse à feu vif, pendant quelques minutes. Une fois dorés, filtrez le gras avec une passoire et déposez-les sur du papier absorbant.

6. Lorsque le risotto est cuit, rajoutez le beurre froid sortant tout juste du frigo, le Parmesan, et mélangez. Salez, poivrez, déposez les lardons en décoration et régalez-vous !



FARFALLE

thon & tomates

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

L'association thon et tomate peut surprendre, mais une fois que vous y aurez goûté, vous vous demanderez pourquoi vous n'y avez pas pensé plus tôt ! C'est un mariage de saveurs simples mais divines, qui fait de ce plat rapide un vrai coup de cœur.

Ingrédients

- 1 oignon rouge
- 1 bonne gousse d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 400 grammes de tomates pelées
- Sel & poivre
- 300 ml de bouillon de légumes
- 150 grammes de pâtes qui cuisent 10 min, ici des Farfalle
- 100 g de yaourt grec
- 180 g de thon à l'huile d'olive
- 40 g de Parmesan
- Quelques feuilles de basilic - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Émincez finement l'oignon rouge et l'ail. Versez un filet d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen et rajoutez seulement l'oignon rouge. Laissez cuire 3 minutes en mélangeant souvent, puis rajoutez l'ail et laissez cuire 2 minutes de plus.
2. Ajoutez ensuite le paprika, les tomates pelées non égouttées, avec leur jus, que vous écrasez grossièrement avec une fourchette, du sel et du poivre.
3. Versez le bouillon, rajoutez les pâtes crues et couvrez pour les 5 premières minutes de cuisson, en mélangeant de temps en temps.
4. Retirez le couvercle de la poêle et, toujours sur feu vif, continuez la cuisson pendant 5 minutes. Goûtez pour vérifier que les pâtes sont cuites (sinon, prolongez la cuisson d'1 à 2 minutes) et éteignez le feu.
5. Rajoutez le yaourt grec, le thon égoutté, le Parmesan, et mélangez. Parsemez de basilic, servez dans des assiettes et régalez-vous !

Conseil spécial : n'utilisez pas une poêle trop petite (la mienne fait 30 cm de diamètre), le temps de cuisson ne sera pas le même et vous risquez de rater la recette.



RIZ FRIT

aux légumes & oeufs

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Grand classique de la cuisine chinoise, le riz frit (qui n'a absolument rien de frit) est le plat de la flemme par excellence, la gourmandise et les saveurs en plus !

Ingrédients

- 120 g de carotte
- 1 oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 200 g de riz Basmati
- 4 oeufs
- 3 à 4 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 1 cuillère à café de sauce poisson, *aussi appelée sauce Nuoc Maam*
- Quelques brins de ciboulette *fraîche, ou séchée, selon ce que vous trouvez*

Étapes

1. Râpez vos carottes et coupez l'oignon rouge en petits cubes.
2. Faites revenir le tout dans une poêle avec l'huile de sésame pendant 5 bonnes minutes, en mélangeant souvent.
3. Rajoutez le riz et laissez cuire 3 minutes supplémentaires. Dans un petit bol, battez vos oeufs.
4. À la poêle, rajoutez la sauce soja, la sauce poisson, les oeufs battus et mélangez bien jusqu'à ce qu'ils soient "brouillés".
5. Dressez dans des assiettes et parsemez de ciboulette.



MAFALDINE

au peanut butter épicé

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 10 MIN

TEMPS TOTAL : 15 MIN

Une explosion de saveurs inattendues : la douceur onctueuse du beurre de cacahuètes rencontre les saveurs épicées de la sauce Sriracha. Un plat audacieux et terriblement addictif.

Ingrédients

- 210 g de Mafaldine, ou autres pâtes
- 2 cuillères à café de sauce Sriracha
- 2 petites pincées d'ail semoule
- 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuètes, non sucré
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à café de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de sucre
- Quelques feuilles de coriandre fraîche - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*
- Quelques flocons de piment, optionnels

Étapes

1. Lancez la cuisson des Mafaldine dans une casserole d'eau bouillante, en suivant le temps indiqué sur l'emballage. Réservez 2 louches d'eau de cuisson des pâtes, lorsque vous les égouttez.
2. Pendant ce temps, mélangez la sauce Sriracha, l'ail semoule, le beurre de cacahuètes, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre dans un bol.
3. Déposez le tout dans une grande poêle et faites fondre à feu doux, en mélangeant. Rajoutez en filet, petit à petit, l'eau de cuisson des pâtes jusqu'à obtenir une sauce avec la texture que vous aimez.
4. Rajoutez les Mafaldine cuites et égouttées à la poêle de sauce, et mélangez bien. Dressez dans des assiettes et terminez par des feuilles de coriandre et quelques flocons de piment.

Conseil spécial : le vinaigre de riz est au rayon "cuisine du monde" de la plupart des supermarchés. Quant à la sauce Sriracha, elle est souvent au même endroit, à côté de la sauce soja, où à retrouver dans les épiceries bio.





CHAPITRE DEUX

Terre & mer

J'ai pensé ce chapitre comme une véritable invitation au voyage culinaire à travers les saveurs des quatre coins du monde. Ici, viandes et poissons se marient avec des ingrédients inspirés des traditions culinaires les plus variées. Que vous ayez envie d'un plat épicé d'Asie, d'un poisson à la Mexicaine ou d'un curry indien, vous trouverez ici des dîners savoureux pour voyager en une bouchée.

POISSON

miso blanc & soja

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 3 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 18 MIN

Aller simple pour le Japon avec ce plat simplissime et prêt en un clin d'oeil, qui célèbre les délicieuses saveurs nippones.

Ingédients

- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de miso blanc
- 2 cuillères à soupe de Mirin
- 400 g de filets de poisson blanc : *cabillaud, lieu noir, bar, dorade, merlan ...*
- 120 g de riz Basmati
- Sel & poivre
- 1 poignée d'oignons frits
- Quelques feuilles de coriandre - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, le miso et le Mirin ensemble.
2. Déposez les filets de poisson sur une plaque du four recouverte de papier cuisson et badigeonnez légèrement la sauce de manière homogène sur le dessus de chaque filet de poisson. Réservez le reste de sauce pour la fin.
3. Enfournerez pour 10 à 12 minutes (ou suivez le temps recommandé sur l'emballage du poisson). Pendant ce temps, faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.
4. Dressez le poisson et le riz égoutté dans des assiettes, salez, poivrez, rajoutez le reste de sauce et parsemez d'oignons frits et de coriandre.

Conseil spécial : le Mirin est un vin de riz japonais légèrement sucré, à retrouver dans certains supermarchés à côté des sauces soja ou dans les épiceries asiatiques. Quant au miso blanc, c'est une pâte fermentée douce à base de soja et de riz, à retrouver dans certaines épiceries bio.



BOULETTES DE BOEUF

au curry & sauce coco

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Embarquez pour l'Inde avec ce plat riche en saveurs, qui allie épices parfumées et sauce onctueuse. Pas besoin de prendre l'avion, ce voyage culinaire éveillera tous vos sens !

Ingrédients

Pour les boulettes

- 500 g de viande de boeuf hachée
- 1 oeuf
- ½ oignon
- 2 grosses gousses d'ail
- 6 cuillères à soupe de chapelure
- ¼ de citron jaune
- 1 cuillère à café de curry moulu
- Sel & poivre
- Un filet d'huile d'olive
- Un peu de farine

Pour la sauce & l'accompagnement

- 120 g de riz Basmati
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 400 ml de lait de coco
- 2 à 3 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- Quelques feuilles de coriandre - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Dans un grand bol, mélangez la viande hachée, l'oeuf, l'oignon et l'ail finement émincés, la chapelure, le jus de citron, le curry, du sel et du poivre.
2. Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive sur feu moyen. Avec vos mains, formez des boulettes et passez chacune d'entre elles dans un peu de farine. Puis, déposez-les dans la poêle et laissez cuire à couvert pendant 10 minutes, en les retournant souvent.
3. Pendant que les boulettes cuisent, mettez le riz à cuire dans une casserole d'eau bouillante et dans une autre poêle, préparez la sauce : faites revenir, à feu moyen, l'ail et les échalotes finement émincés avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Dans la poêle de sauce, rajoutez le lait de coco, la pâte de curry rouge, les boulettes, et laissez mijoter quelques minutes. Dressez les boulettes avec la sauce et le riz dans des assiettes, et parsemez de coriandre.

Conseil spécial : passer les boulettes dans la farine permet de créer une coque légèrement croustillante, pour qu'elles se tiennent bien à la cuisson.



SAUMON

Chimichurri

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 12 MIN

TEMPS TOTAL : 22 MIN

Une fusion audacieuse entre la fraîcheur du poisson et les saveurs vibrantes de la cuisine mexicaine. Un plat gourmand et coloré, qui montre, une fois de plus, que se régaler en quelques minutes peut être un jeu d'enfant !

Ingrédients

- 2 pavés de saumon, environ 320 g
- 120 g de riz Basmati
- Sel

Pour la sauce Chimichurri

- 20 g de persil frais
- 1 pincée d'origan séché
- 7 g de coriandre fraîche
- 1 piment oiseau
- 1/4 d'oignon rouge
- 1/2 gousse d'ail
- Un peu de poivre
- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1/4 de citron jaune
- 20 g d'huile d'olive

Étapes

1. Préchauffez le four à 200°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Préparez la sauce Chimichurri : hachez très finement le persil, l'origan, la coriandre, le piment oiseau (retirez bien les grains) et ciselez l'oignon rouge.

2. Mettez le tout dans un bol et rajoutez-y l'ail pressé, le poivre, le vinaigre de vin rouge, le jus de citron et l'huile d'olive. Mélangez bien.

3. Déposez vos pavés de saumon dans un plat qui va au four, rajoutez la moitié de la sauce et faites cuire pendant 8 à 12 minutes, en fonction de l'épaisseur du poisson. Faites aussi cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante, en suivant les instructions de l'emballage.

4. Une fois le tout cuit, déposez dans des assiettes, salez à votre convenance, rajoutez le reste de sauce sur le poisson et le riz, et régalez-vous !

Conseil spécial : si vous avez le temps ou l'envie, vous pouvez faire mariner votre saumon avant la cuisson avec la sauce Chimichurri, pendant 1 à 8 heures dans un sac congélation au frigo.



PICCATA DE VEAU

au citron

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 22 MIN

Un classique familial réconfortant, qui évoque les trattorias de Rome. Ce plat raffiné vous fera voyager en une bouchée sous le soleil de l'Italie.

Ingrédients

- 2 escalopes de veau, environ 300 g
- Sel & poivre
- Un peu de farine
- Un généreux filet d'huile d'olive
- 10 g de beurre doux
- 1/2 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de vin blanc : *Sauvignon blanc, Chardonnay, Pinot Grigio, Chablis...*
- 300 ml de bouillon de volaille
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 1 cuillère à soupe de persil frais

Conseil spécial : ce plat est parfait accompagné de riz ou de Tagliatelle fraîches.

Étapes

1. Préchauffez votre four à 30°C. Assaisonnez vos escalopes de veau avec du sel et du poivre, puis passez-les dans la farine. Versez un généreux filet d'huile d'olive et le beurre dans une grande poêle à feu moyen, puis déposez-y les escalopes et laissez cuire 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
2. Retirez-les de la poêle et gardez-les au chaud dans le four préchauffé, pendant que vous préparez la sauce.
3. Émincez l'oignon et faites-le revenir à feu doux pendant 2 minutes dans la même poêle. Émincez l'ail, rajoutez-le et laissez-le cuire à feu doux pendant 30 secondes.
4. Ajoutez ensuite 1 cuillère à soupe de farine et mélangez jusqu'à ce qu'elle se transforme en pâte. Laissez cuire en remuant pendant 1 à 2 minutes.
5. Déglacez au vin blanc et laissez bouillonner pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez le bouillon de volaille, le jus d'1/2 citron, les câpres et le persil. Coupez le reste du citron en tranches et rajoutez-les. Augmentez le feu et laissez cuire à petits bouillons pendant quelques minutes, jusqu'à ce que la sauce ait réduit et épaissi.
6. Remettez les escalopes dans la poêle, nappez de sauce et régalez-vous !



POISSON

façon Cha Ca La Vong vietnamien

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 22 MIN

D'inspiration vietnamienne, cette recette est un grand classique de la cuisine d'Hanoï. Je l'ai un peu revisitée avec ce qu'on peut facilement trouver en France.

Ingrédients

- 250 g de poisson blanc : cabillaud, lieu noir, bar, dorade, merlan, ...
- 1 cuillère à soupe de curry moulu
- 1 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à soupe d'oignon moulu
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 1 bonne cuillère à soupe d'aneth séché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel & poivre
- 120 g de riz Basmati

Étapes

1. Préchauffez votre four à 200°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Déposez votre poisson sur une grande feuille de papier cuisson.
2. Dans un petit bol, mélangez le curry, le curcuma, l'oignon moulu, l'ail semoule, l'aneth séché, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
3. Déposez le mélange sur le poisson, massez bien avec vos doigts pour qu'il y ait de la marinade partout et refermez le papier cuisson de sorte à ce que le poisson soit emballé.
4. Enfournez pour 10 à 20 minutes (en fonction de l'épaisseur du poisson).
5. Pendant ce temps, faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions de l'emballage. Servez le poisson et le riz ensemble, et régalez-vous !



POULET EN CROÛTE

de Bretzels & pommes de terre

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 40 MIN

Cette recette est tellement incroyable que je DEVAIS vous la partager. Si vous faites la mayonnaise à la mangue, ça peut vous prendre un peu plus de 30 minutes, je suis honnête, c'est la petite exception. Mais un soir où vous avez un peu plus de temps, vous allez A-DO-RER !

Ingrédients

Pour les pommes de terre rissolées

- 200 g de pommes de terre bio, variété Charlotte
- 10 g de beurre demi-sel
- 1 bonne cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 bonne cuillère à café d'ail semoule
- 1 bonne cuillère à café de paprika
- 1 bonne cuillère à café d'oignon semoule
- 1 bonne cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne

Pour le poulet

- Huile de friture
- 2 filets de poulet, environ 300 g
- Un peu de farine
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce Sriracha
- 30 g de Bretzels

Pour la mayonnaise à la mangue

- 10 g de beurre doux
- 200 g de mangue
- 1 jaune d'oeuf
- 6 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curry moulu
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Sel & poivre

Étapes

1. Commencez par préparer les pommes de terre en les coupant en cubes de 2 cm environ (inutile de les éplucher).
2. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, puis faites fondre le beurre dans une grande poêle et rajoutez l'huile. Déposez les cubes de pommes de terre égouttés (il ne doit y avoir qu'une seule couche, si besoin, utilisez deux poêles) et laissez cuire 7 minutes, en mélangeant souvent.
3. Pendant qu'elles cuisent, faites chauffer de l'huile de friture dans une autre poêle. Passez vos filets de poulet dans la farine, recto-verso, battez l'oeuf avec le miel et la sauce Sriracha et passez les filets dedans. Ensuite, à l'aide d'un blender, réduisez en poudre les Bretzels et déposez les filets dedans, sur les deux faces.
4. Faites cuire les filets dans l'huile de friture chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.
5. Rajoutez les herbes et les épices aux pommes de terre, puis laissez cuire de nouveau 8 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en mélangeant souvent.
6. Terminez par la mayonnaise à la mangue : dans une casserole à feu vif, faites fondre le beurre et rajoutez les cubes de mangue. Laissez-les rôtir quelques minutes et pendant ce temps, faites votre mayonnaise : battez le jaune d'oeuf avec un batteur et petit à petit, versez les huiles d'olive et de tournesol en filet jusqu'à ce que ça épaississe bien.
7. Rajoutez le curry, le piment, sel et poivre dans la casserole de mangue et mixez avec votre blender. Mélangez la mayonnaise et la purée de mangue. Dressez dans des assiettes et c'est prêt !



CURRY D'AGNEAU & patate douce

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

*Inspiré de la cuisine indienne, ce curry est savoureux, crémeux et épicé juste ce qu'il faut !
Un pur régal pour vos papilles.*

Ingrédients

- 250 g de patate douce
- 400 g d'épaule d'agneau
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- Un filet d'huile d'olive
- 500 ml de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry rouge
- Une pincée de piment d'Espelette
- Sel & poivre
- 120 g de riz Basmati
- Quelques feuilles de coriandre fraîche - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*
- 1/2 citron vert

Étapes

1. Pelez votre patate douce à l'aide d'un économe puis coupez-la en petits cubes (plus ils seront petits, plus vite ils cuiront).
2. Coupez aussi votre épaule d'agneau en cubes de taille moyenne et émincez finement l'ail et l'oignon.
3. Dans une poêle chauffée à feu vif avec un filet d'huile d'olive, déposez les légumes et l'agneau, et laissez cuire 5 minutes, en mélangeant souvent pour que ça n'accroche pas.
4. Rajoutez ensuite le lait de coco, le concentré de tomate, la pâte de curry, le piment d'Espelette, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire environ 20 minutes à feu doux-moyen, en mélangeant de temps en temps.
5. Pendant ce temps, faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante le temps indiqué sur l'emballage.
6. Servez le tout dans des assiettes, rajoutez la coriandre fraîche ainsi que le jus et quelques zestes de citron vert.



ONE PAN

enchiladas mexicaines

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Une manière originale de déguster ce grand classique revisité de la cuisine mexicaine. Et tout cuit dans une seule poêle, ce qui rend ce plat savoureux parfait pour un repas de la flemme !

Ingrédients

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 300 g de filets de dinde
- 2 grandes tortillas
- Un filet d'huile d'olive
- 400 g de sauce tomate
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 90 g de cheddar râpé
- Sel & poivre
- Quelques feuilles de coriandre fraîche - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*
- Quelques flocons de piment rouge (optionnels)

Étapes

1. Émincez finement l'oignon et l'ail. Coupez vos filets de dinde en grossiers morceaux et utilisez des ciseaux pour découper vos tortillas en grossiers morceaux aussi.
2. Faites revenir l'oignon dans une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive, pendant 5 minutes, en mélangeant souvent.
3. Rajoutez ensuite l'ail et les morceaux de dinde, et laissez cuire 5 minutes de plus, en mélangeant.
4. Rajoutez la sauce tomate, les épices, les morceaux de tortilla, le cheddar râpé, le sel et le poivre. Couvrez et laissez cuire environ 6 minutes à feu doux, pour que le cheddar fonde bien.
5. Dressez dans des assiettes, parsemez de coriandre fraîche et de flocons de piment, et régalez-vous !



POULET à l'orange chinois

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Vous n'irez plus au restaurant asiatique après avoir essayé cette recette de poulet frit et enrobé d'une délicieuse sauce à l'orange maison !

Ingrédients

- Huile de friture
- 2 filets de poulet, environ 300 g
- 60 g de farine
- Sel & poivre
- 60 à 80 g d'eau

Pour la sauce à l'orange

- Une pincée d'ail semoule
- Une pincée de gingembre moulu
- 2 cuillères à café de zestes d'orange
- 300 ml de jus d'orange, fraîchement pressé
- 70 g de cassonade
- 6 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillères à café de Maïzena

Pour les toppings, optionnels

- 1 branche de cébette
- Une poignée de graines de sésame

Étapes

1. Dans une casserole, faites chauffer votre huile de friture jusqu'à 180°C. Pendant ce temps, coupez vos filets de poulet en grossiers morceaux.

2. Dans un bol, mélangez la farine, le sel, le poivre et l'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enrobez en vos morceaux de poulet et lorsque l'huile de friture est bien chaude, plongez-les dedans et laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3. Pendant ce temps, préparez la sauce : mélangez l'ail, le gingembre, les zestes d'orange, le jus d'orange, la cassonade, la sauce soja et le vinaigre de riz dans un bol.

4. Versez-la dans une poêle à feu moyen. Dans un petit verre, mélangez la Maïzena avec 4 cuillères à soupe d'eau et rajoutez le mélange à la poêle, pour que la sauce épaississe (ça va assez vite).

5. Lorsque la sauce est sirupeuse, rajoutez les morceaux de poulet frit et enrobez-les de sauce. Soyez rapides, car la sauce s'approche d'un caramel et durcit assez vite.

6. Servez dans des assiettes et parsemez de cébette ciselée et de graines de sésame. Personnellement, j'adore servir ce plat avec du riz.



BOEUF *Mongol*

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Avec sa sauce sucrée-salée, ce plat rapide va vous transporter en Asie en un rien de temps.

Parfait sur un lit de riz ou accompagné de légumes croquants, il fera votre bonheur sans aucun doute !

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon *blanc ou jaune*
- 1 branche de cébette
- 2 filets de bœuf, *environ 300 g*
- 3 cuillères à soupe de Maïzena
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- Un peu de poivre
- 2 cuillères à soupe de Mirin
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- Une pincée de piment de Cayenne
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 120 g de riz Basmati

Pour la sauce

- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 2 cuillères à soupe de bouillon de volaille
- 3 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de sauce huître
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame

Étapes

1. Hachez ou pressez votre ail et émincez l'oignon et la cébette. Réservez. Coupez votre viande en grossiers morceaux, déposez-les dans un bol puis ajoutez-y la Maïzena, le bicarbonate, le poivre, le Mirin, la sauce soja, le piment de Cayenne et le gingembre. Mélangez bien et réservez.

2. Préparez la sauce en mélangeant, dans un petit bol, la cassonade, le bouillon, la sauce soja, la sauce huître et l'huile de sésame. Réservez-la de côté. Lancez aussi la cuisson de votre riz dans une casserole d'eau bouillante, en suivant les instructions de l'emballage.

3. Dans une poêle chauffée à feu moyen avec un filet d'huile de sésame, ajoutez les morceaux de bœuf et faites-les cuire jusqu'à ce qu'une coque légèrement croustillante se forme autour, ça va assez vite. Réservez-les ensuite dans une assiette.

4. Dans la même poêle, faites revenir l'oignon et l'ail pendant 5 minutes, versez la sauce, remettez les morceaux de boeuf, et laissez épaissir quelques minutes.

5. Dressez dans des assiettes, terminez en parsemant avec la cébette que vous avez réservé au début et régalez-vous !



CHAPITRE
TROIS

*Toasts
& salades*

Je voulais casser le mythe du célèbre avocado toast et de la salade César : ce ne sont pas les seules alternatives, on peut se régaler avec des recettes tout aussi simples, mais pleines de surprises. Ici, simplicité rime avec originalité et gourmandise. Ces toasts savoureux et ces salades gourmandes vous prouveront qu'il est possible de sortir des sentiers battus sans sacrifier le plaisir.

TOAST ACIDULÉ

courge & burrata

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Qu'y a t-il de meilleur en hiver que des morceaux de courge rôtis et caramélisés avec une bonne burrata onctueuse et du pain croustillant ?

Ingrédients

- 250 g de cubes de courge, pelés
- Un peu d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 2 tranches du pain de votre choix
- 1 gousse d'ail
- 125 g de burrata
- Une poignée d'oignons frits
- 1 cuillère à soupe de morceaux de citron confit
- Sel & poivre
- Quelques brins de ciboulette - *il se peut que vous n'en trouviez pas de la fraîche en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Préchauffez votre four à 225°C en mode convection naturelle/chaaleur statique haut et bas.
2. Coupez votre courge en petits cubes (plus ils sont petits, plus ils cuiront vite), déposez-les sur une plaque du four recouverte de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive, parsemez de thym et enfournez pour 20 à 25 minutes.
3. Pendant ce temps, faites griller vos tranches de pain au grille-pain (ou à la poêle avec un peu de beurre si vous n'en avez pas) puis frottez-les avec la gousse d'ail épluchée.
4. Tartinez généreusement de burrata, rajoutez les cubes de courge, une poignée d'oignons frits, quelques morceaux de citron confit, du sel, du poivre et de la ciboulette.

Conseil spécial : le citron confit se trouve souvent au rayon "condiments" ou cuisine du monde de votre supermarché. Les oignons frits sont également au rayon cuisine du monde.



SALADE DE HALLOUMI PANÉ

boulgour, avocat & oeufs pochés

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Une salade colorée avec un mélange de textures explosif ! Mais c'est la sauce qui vient sublimer cette salade et apporter la touche finale qui transforme ce plat en un vrai régal.

Ingrédients

Pour la salade

- 120 g de boulgour
- 225 g de halloumi, *un fromage de Chypre qu'on retrouve notamment chez Carrefour ou Grand Frais*
- 1 oeuf pour paner et 2 oeufs pour la salade
- Un peu de chapelure
- Un peu d'huile d'olive
- 150 g de carottes
- 1 avocat
- Quelques brins de ciboulette - *il se peut que vous n'en trouviez pas de la fraîche en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Pour la sauce

- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Étapes

1. Dans une casserole d'eau bouillante, lancez la cuisson de votre boulgour en suivant les instructions de l'emballage.
2. Pendant ce temps, coupez votre halloumi en cubes, puis passez-les dans une assiette d'oeuf battu puis dans une assiette de chapelure.
3. Dans une poêle avec un bon filet d'huile d'olive, faites revenir les cubes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Pendant ce temps, à l'aide d'un économe, faites des tagliatelle de carotte.
5. Coupez votre avocat en lamelles. Dans un plat, assemblez le boulgour, les tagliatelle de carotte, le halloumi pané et les lamelles d'avocat.
6. Dans une petite casserole d'eau bouillante, faites un tourbillon avec un couteau puis cassez vos oeufs et laissez-les cuire 2 min 30 à 3 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce en mélangeant la moutarde, le jus de citron, le miel et l'huile d'olive.
7. Rajoutez les oeufs à la salade, la sauce, salez, poivrez, terminez par quelques brins de ciboulette émincés et c'est prêt !



SEXY TORTILLA DE BOEUF, *avocat & sa divine sauce*

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 10 MIN

TEMPS TOTAL : 15 MIN

Cette tortilla est un concentré de saveurs et de fraîcheur, mais c'est la sauce qui la fait passer au niveau supérieur ! Rien de bien compliqué, mais croyez-moi, ça va devenir un incontournable de vos repas express.

Ingrédients

- 300 g de viande de boeuf hachée
- Un filet d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge
- 1 gros avocat
- 2 tortillas
- 2 grosses poignées de maïs

Pour la sauce

- 3 bonnes cuillères à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café d'ail semoule
- 1 cuillère à café d'oignon semoule
- 2 cuillères à café de coriandre séchée
- 1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron
- Sel & poivre

Étapes

1. Déposez votre viande hachée dans une poêle à feu doux-moyen avec un filet d'huile d'olive. Laissez-la cuire 5-10 minutes, en mélangeant de temps en temps.
2. Pendant qu'elle cuit, préparez la sauce : dans un bol, mélangez le yaourt grec, le gingembre moulu, l'ail semoule, l'oignon semoule, la coriandre séchée, le jus de citron, du sel et du poivre.
3. Coupez l'oignon rouge et l'avocat en cubes.
4. Si vous souhaitez manger vos tortillas chaudes, passez-les quelques secondes au micro-ondes ou dans une poêle à feu doux avec un peu de beurre. Il n'y a plus qu'à assembler : sur chaque tortilla, déposez la viande hachée, les cubes d'avocat, d'oignon rouge et le maïs. Rajoutez la sauce généreusement et régalez-vous !



SUSHI TACOS

au saumon, spicy Mayo & Edamame

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Fusion audacieuse entre l'Amérique latine et le Japon, ces petites merveilles sont aussi simples à préparer qu'elles sont gourmandes à déguster !

Ingrédients

- 100 g de riz Basmati, ou riz à sushi
- 300 g de pavés de saumon cru
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de sauce Sriracha
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 grandes feuilles d'algue Nori
- Quelques feuilles de coriandre - *il se peut que vous n'en trouviez pas de la fraîche en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*
- 2 poignées d'Edamame

Étapes

1. Lancez la cuisson de votre riz dans une grande casserole d'eau bouillante, en suivant les instructions de l'emballage.
2. Pendant ce temps, retirez la peau de vos pavés de saumon à l'aide d'un couteau bien aiguisé, puis coupez-les en petits cubes.
3. Dans un grand bol, mélangez la mayonnaise, la sauce Sriracha et la sauce soja. Rajoutez-y les cubes de saumon et mélangez bien.
4. Coupez vos feuilles d'algues Nori en 4 pour avoir des carrés et sur chacun d'entre eux, déposez un peu de riz cuit et égoutté, le saumon à la spicy mayo, quelques feuilles de coriandre, quelques Edamame et régalez-vous !



SALADE DE PÂTES CRÉMEUSE

au Pesto d'épinards & légumes d'hiver

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 12 MIN

TEMPS TOTAL : 27 MIN

Un plat réconfortant pour célébrer les saveurs de l'automne et de l'hiver. C'est le parfait combo gourmand : une sauce onctueuse, des légumes fondants et un Pesto qui apporte une légère touche herbacée.

Ingrédients

Pour la salade de pâtes

- 150 g de courge
- 1/4 d'oignon rouge
- 150 g de fleurettes de brocoli
- 100 ml de bouillon de légumes
- 180 g des pâtes de votre choix
- 100 g de fromage frais

Pour le Pesto d'épinards

- 50 g de feuilles d'épinard
- Sel & poivre
- 1 gousse d'ail
- 15 g de pignons de pin
- 40 g de Parmesan
- 5 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Étapes

1. Épluchez votre courge puis coupez-la en petits cubes (plus ils seront petits, plus vite ils cuiront), ainsi que l'oignon rouge. Coupez aussi votre brocoli en fleurettes.

2. Déposez les cubes de courge dans une poêle à feu vif avec le bouillon et laissez cuire 10-12 minutes, en mélangeant de temps en temps.

3. Pendant ce temps, faites cuire vos fleurettes de brocoli 7 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Et lancez la cuisson de vos pâtes dans une casserole d'eau bouillante, en suivant les instructions de l'emballage.

4. Pendant que tout cuit, faites votre Pesto d'épinards : à l'aide d'un blender, mixez les feuilles d'épinard, le sel, le poivre, l'ail, les pignons de pin, le Parmesan et l'huile d'olive.

5. Une fois les pâtes cuites et égouttées, rajoutez-y le fromage frais, les cubes de courge, d'oignon rouge et les fleurettes de brocoli. Salez et poivrez si besoin, rajoutez généreusement le Pesto d'épinards et régalez-vous !



TOAST RÉCONFORTANT

Brie & Prosciutto

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Du Brie coulant, du bon Prosciutto qui fond dans la bouche et un pain bien croustillant : a-t-on vu meilleur combo pour se réconforter après une froide journée ?

Ingrédients

- 150 g de champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 2 grandes tranches de pain
- 150 g de Brie de Meaux
- 120 g de Prosciutto di Parma
- 2 filets de miel
- Une poignée de graines de sésame
- Sel & poivre
- Quelques brins de ciboulette - *il se peut que vous n'en trouviez pas de la fraîche en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Émincez finement vos champignons et votre ail, puis faites revenir le tout à la poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive, pendant 10-12 minutes.
2. Préchauffez votre four en mode grill. Faites légèrement griller vos tranches de pain au grille-pain ou à la poêle avec un peu de beurre si vous n'en avez pas (elles doivent être à peine dorées), déposez le Brie coupé en cubes dessus et enfournez quelques minutes pour faire fondre et gratiner le fromage : attention, le mode grill est très rapide, restez bien devant pour ne rien laisser brûler.
3. Une fois le fromage fondu, rajoutez les lamelles de champignon, le Prosciutto, le miel à votre convenance, des graines de sésame, sel, poivre et quelques brins de ciboulette émincée.



TACOS AU POULET & sauce Zhoug

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 12 MIN

CUISSON : 8 MIN

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Originnaire du Yémen, la sauce Zhoug, légèrement revisitée ici, est épicée, fraîche et bourrée de saveurs. Elle transforme ce tacos classique en un régal aussi simple que gourmand.

Ingrédients

Pour les tacos

- 200 g de filet de poulet
- 2 cuillères à soupe de paprika
- Un filet d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge
- 2 avocats
- 2 bonnes cuillères à soupe d'épices à guacamole, j'utilise celles d'Old El Paso
- 1 citron vert
- 2 grandes tortilla de blé ou de maïs

Pour la sauce Zhoug

- 6 cuillères à soupe de coriandre fraîche
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 piment vert frais, à retrouver au rayon légumes
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel

Étapes

1. Coupez vos filets de poulet en grossiers cubes, versez le paprika dessus et massez avec vos mains. Faites-les ensuite revenir dans une poêle à feu moyen avec un filet d'huile d'olive, à couvert, pendant 7-8 minutes. Retournez-les souvent pour qu'ils cuisent de manière uniforme.
2. Pendant ce temps, émincez finement l'oignon rouge et réservez-le. Passez à la sauce Zhoug : à l'aide d'un blender, mixez la coriandre, l'huile d'olive, l'ail, le piment, le cumin et le sel.
3. Sur une planche, écrasez vos avocats, rajoutez les épices à guacamole et un peu de jus de citron vert. Goûtez et rectifiez si besoin.
4. Si vous souhaitez manger vos tortillas chaudes, passez-les quelques secondes au micro-ondes ou dans une poêle à feu doux avec un peu de beurre.
5. Sur chaque tortilla, étalez le guacamole maison, les cubes de poulet, l'oignon rouge et la sauce Zhoug. Vous pouvez servir avec quelques lamelles de citron vert, et c'est prêt !



SALADE

de quinoa, pomme, chèvre & lardons

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 10 MIN

TEMPS TOTAL : 20 MIN

Cette salade sucrée-salée aux airs d'hiver est aussi réconfortante que légère. Paradoxe, me direz-vous ? Mais non, pas du tout, attendez de la goûter !

Ingrédients

- 150 g de quinoa
- 150 g de lardons, *natures ou fumés*
- 1 bonne pomme
- 1/4 d'oignon rouge
- 50 g de chèvre frais
- 30 g d'épinards
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel & poivre
- Un filet d'huile d'olive
- Un filet de crème de Balsamique, *aussi appelée velours de Balsamique*

Étapes

1. Lancez la cuisson de votre quinoa dans une casserole d'eau bouillante en suivant les instructions de l'emballage. Faites aussi revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse pendant une dizaine de minutes, en les mélangeant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Pendant ce temps, coupez votre pomme (vous pouvez laisser la peau si elle est bio) en fines lamelles et votre oignon rouge en petits cubes.
3. Il n'y a plus qu'à assembler : dans un grand plat, mélangez le quinoa cuit et égoutté, les lardons dorés, les lamelles de pomme, les cubes d'oignon rouge, le chèvre et les épinards.
4. Terminez par les herbes de Provence, le sel, le poivre, l'huile d'olive et la crème de Balsamique.



TOAST

houmous, patate douce, avocat, feta & oeufs pochés

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 22 MIN

TEMPS TOTAL : 27 MIN

Un toast riche & complet, parfait pour une soirée sur le pouce, sans faire de compromis sur le goût et les saveurs.

Ingrédients

- 350 g de patate douce
- Un filet d'huile d'olive
- Sel & poivre
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 avocat
- 2 tranches de pain
- 4 cuillères à soupe de houmous
- 40 g de feta
- 2 oeufs
- Un léger filet d'huile d'olive
- Un filet de crème de Balsamique, aussi appelée velours de Balsamique

Étapes

1. Préchauffez votre four à 225°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Pelez votre patate douce et coupez-la en petits cubes (plus ils sont petits, plus ils cuiront vite).
2. Déposez-les sur une plaque du four recouverte de papier cuisson, rajoutez un filet d'huile d'olive, sel, poivre et herbes de Provence, mélangez bien et enfournez pour 20 à 25 minutes.
3. Coupez votre avocat en cubes et faites griller vos tranches de pain (ou faites-les revenir dans une poêle avec du beurre si vous n'avez pas de grille-pain) puis tartinez-les de houmous.
4. Rajoutez les cubes de patate douce et d'avocat, émiettez la feta avec vos mains, salez et poivrez. Dans une petite casserole d'eau bouillante, faites un tourbillon avec un couteau puis cassez vos oeufs et laissez-les cuire 2 min 30 à 3 minutes.
5. Déposez délicatement les oeufs égouttés sur chaque tartine, parsemez d'une pincée d'herbes de Provence, versez un léger filet d'huile d'olive, un filet de crème de Balsamique et régalez-vous !



SALADE

d'avocat, poulet croustillant & Pesto de coriandre

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Une salade dont la gourmandise frôle l'indécence !

Le poulet bien doré apporte une touche croustillante, tandis que l'avocat ramène une onctuosité délicate et fraîche. Mais ce qui rend cette salade unique, c'est le Pesto de coriandre, frais et vibrant, qui rehausse les autres ingrédients.

Ingrédients

- 50 cl d'huile de friture
- 250 g de fleurettes de brocoli
- 200 g de filets de poulet
- 100 g de cornflakes *non sucrés*
- 1 œuf
- 1 avocat
- Sel & poivre
- 40 g de feta
- 1 citron

Pour le Pesto de coriandre

- 45 g de coriandre fraîche
- 8 g de pignons de pin
- 1 gousse d'ail
- 20 g de Parmesan
- 5 à 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Étapes

1. Faites chauffer l'huile de friture (vous devez en mettre assez pour pouvoir complètement immerger les morceaux de poulet, à adapter selon la taille de votre casserole) dans une casserole et dans une autre casserole d'eau bouillante, faites cuire vos fleurettes de brocoli pendant 7 minutes.

2. Découpez vos filets de poulet en grossiers morceaux et pilez grossièrement les cornflakes. Passez ensuite les morceaux de poulet dans l'œuf battu puis dans les cornflakes et faites-les frire quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

3. Pendant ce temps, préparez le Pesto de coriandre : à l'aide d'un blender, mixez la coriandre, les pignons de pin, l'ail, le Parmesan et l'huile d'olive.

4. Il n'y a plus qu'à assembler : dans un grand plat, mettez les fleurettes de brocoli cuites et égouttées, le poulet frit et l'avocat coupé en cubes. Salez, poivrez, émiettez la feta avec vos mains et râpez les zestes du citron sur le dessus. Versez généreusement le Pesto de coriandre, et dégustez chaud ou tiède !



CHAPITRE QUATRE

Végétarien



Finissons-en une bonne fois pour toute avec le cliché "végétarien = ennuyeux" ! Ici, pas besoin de produits d'origine animale pour se faire plaisir ! Vous allez voir qu'on peut s'éclater en cuisine et déguster des plats pleins de saveurs, de textures et de gourmandise. Des légumes colorés, des épices parfumées, des combinaisons créatives... Croyez-moi, ces recettes végétariennes n'ont rien à envier aux plats plus classiques avec des protéines animales.

SOUPE COMPLÈTE

au citron, carottes, céleri & riz

4-6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 20 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Idéale pour réchauffer les longues soirées d'hiver, cette soupe est un mélange de saveurs qui évoque le soleil et la fraîcheur de la Méditerranée, tout en étant un plat complet et réconfortant.

Ingrédients

- 350 g de carottes
- 300 g de céleri
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Un généreux filet d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de vin blanc : *Sauvignon blanc, Chardonnay, Pinot Grigio, Chablis...*
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 130 g de riz Basmati
- 1 citron entier, *bio*
- Sel & poivre
- Coriandre fraîche, à volonté
- Quelques flocons de piment, *optionnels*

Conseil spécial : si vous voulez une soupe légèrement plus épaisse, mélangez un jaune d'oeuf avec 2 cuillères à soupe de bouillon avant de rajouter le tout à la soupe, à la toute fin de la cuisson. Laissez cuire 2 minutes supplémentaires.

Étapes

1. Pelez vos carottes puis coupez-les en lamelles, et mettez les à pré-cuire dans une casserole d'eau bouillante, avec un couvercle.
2. Coupez les branches de céleri en lamelles, et ajoutez-les aux carottes.
3. Pendant ce temps, émincez l'oignon et l'ail, mettez-les dans un grand faitout avec un filet d'huile d'olive et laissez cuire 5 minutes en mélangeant souvent.
4. Ajoutez-y ensuite les carottes et le céleri égouttés, mélangez.
5. Puis déglacez le tout au vin blanc et laissez-le s'évaporer avant de rajouter le bouillon et le riz. Coupez 4 tranches fines de votre citron, rajoutez-les et pressez le reste du citron dans la casserole. Laissez cuire de nouveau 10 à 12 minutes, avec un couvercle.
6. Salez, poivrez, parsemez de coriandre fraîche, de flocons de piment si vous aimez, et régalez-vous !



GALETTES DE SARRASIN

poireaux, Comté & oeufs coulants

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Je revisite ici un grand classique de la cuisine bretonne : la célèbre galette complète, avec des légumes d'automne et du Comté fondant. Croyez-moi, elle n'a rien à lui envier tellement elle est gourmande !

Ingrédients

- 150 g de poireaux
- 100 g de champignons de Paris
- 15 g de beurre + 1 noisette
- 2 galettes de sarrasin
- 2 oeufs
- 40 g de Comté
- Sel & poivre

Étapes

1. Coupez vos poireaux en deux dans le sens de la longueur en laissant quelques centimètres à la base. Lavez-les bien sous l'eau pour retirer toute la terre, puis coupez-les en fins tronçons. Découpez aussi vos champignons de Paris en lamelles.

2. Déposez les tronçons de poireaux dans une poêle sur feu doux, avec le beurre, couvrez et laissez cuire 10 minutes.

3. Rajoutez ensuite les champignons de Paris, couvrez de nouveau et laissez cuire 5 minutes. Augmentez sur feu moyen, retirez le couvercle et laissez cuire 5 minutes supplémentaires.

4. Dans une grande poêle, chauffée sur feu doux avec une noisette de beurre, déposez la première galette. Disposez les poireaux et les champignons en cercle et cassez un oeuf au milieu. À l'aide d'un économe, faites des lamelles de Comté que vous déposez sur les légumes, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire quelques minutes, jusqu'à ce que le blanc d'oeuf soit cuit.

5. Faites la même chose dans une seconde poêle (pour que les deux galettes soient prêtes en même temps) pour la 2ème galette et régalez-vous !



CHOU-FLEUR

& sa sauce pimentée sur crème d'avocat

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Qui a dit que le chou-fleur était fade et sans intérêt ? Peut-être moi (ou vous ?), mais c'était avant de découvrir cette recette ! Et comme souvent, tout est dans la sauce...

Ingrédients

- 400 g de chou-fleur
- 1 poignée d'oignons frits
- Quelques zestes de citron
- Quelques feuilles de coriandre fraîche - *il se peut que vous n'en trouviez pas de la fraîche en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Pour la sauce pimentée

- 2 cuillères à café de harissa
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 3 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 3 cuillères à café d'ail semoule
- 3 cuillères à café de coriandre moulue

Pour la crème d'avocat

- 1 gros avocat mûr
- 1 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Étapes

1. Retirez les feuilles de votre chou-fleur et coupez deux tranches de 2 cm d'épaisseur. Je vous conseille de couper au centre du chou-fleur, les bords ayant tendance à s'effriter.

2. Préchauffez votre four à 225°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Préparez la sauce pimentée en mélangeant dans un petit bol la harissa, le sirop d'érable, la sauce soja, l'ail et la coriandre.

3. Déposez les tranches de chou-fleur sur une plaque du four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez les tranches de chaque côté à l'aide d'un pinceau et gardez le reste de sauce pour la fin. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

4. Pendant la cuisson, préparez la crème d'avocat : écrasez l'avocat à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée. Rajoutez-y le yaourt grec, le jus de citron et mélangez bien.

5. À la fin de la cuisson, badigeonnez les tranches de chou-fleur avec le reste de sauce, déposez-les sur la crème d'avocat, parsemez d'oignons frits, de zestes de citron, de coriandre, et régalez-vous !

Conseil spécial : j'aime bien le déguster avec des oeufs à la coque, pochés ou au plat.



WRAP DE POMMES DE TERRE

gratiné à la mozzarella

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 15 MIN

TEMPS TOTAL : 25 MIN

Devenue virale sur Internet et inspirée par les saveurs de l'Italie, cette recette est un grand classique de mes soirs de flemme : simple, rapide et gourmande !

Ingrédients

- 360 g de pommes de terre, *bio*
- Un peu d'huile d'olive
- 50 g de mozzarella râpée
- 50 g de tomates séchées
- Sel & poivre
- 60 g d'épinards *frais*

Pour la sauce

- 1 échalote
- 4 cuillères à café d'origan
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 cuillères à soupe de yaourt grec

Conseil spécial : vous pouvez rajouter un peu de Parmesan râpé ou quelques copeaux pour un peu de croquant et encore plus de gourmandise.

Étapes

1. Préchauffez votre four à 180°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. À l'aide d'une mandoline, coupez vos pommes de terre très finement (pas besoin de les éplucher si elles sont bio), on doit presque voir à travers.
2. Déposez les lamelles de pomme de terre sur une plaque du four recouverte de papier cuisson en faisant en sorte qu'elles se chevauchent les unes les autres.
3. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez-les d'un peu d'huile d'olive. Parsemez de mozzarella râpée et enfournez pour 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et gratinées.
4. Pendant ce temps, coupez les tomates séchées en petites lamelles et hachez finement l'échalote. Préparez la sauce : dans un petit bol, mélangez l'origan, le jus de citron, l'échalote et le yaourt grec.
5. Une fois le wrap cuit, laissez-le refroidir 5 minutes avant de le retourner, de saler et de poivrer. Sur la partie basse, étalez votre sauce puis rajoutez les épinards frais et les tomates séchées. Roulez-le sur lui-même, coupez-le en deux, déposez les deux moitiés dans des assiettes et régalez-vous !)



PATATE DOUCE

garnie à la Mexicaine

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 2 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 27 MIN

Inspiré directement de la cuisine mexicaine, vous allez voir la vie en couleurs avec ce plat aussi facile que gourmand !

Ingrédients

- 1 grosse patate douce
- 2 bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de mélange mexicain, un mélange à retrouver au rayon épices de la plupart des supermarchés
- Sel & poivre
- 1 avocat
- 40 g de tomates séchées
- 1/2 oignon rouge
- 2 cuillères à soupe de zestes de citron vert
- 2 poignées de maïs

Pour la sauce

- 4 cuillères à soupe de yaourt grec
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe de coriandre moulue
- 2 cuillères à soupe de cumin

Étapes

1. Préchauffez votre four à 225°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas. Coupez deux tranches de 2,5 cm d'épaisseur au centre de votre patate douce (pas besoin de l'éplucher), dans le sens vertical.

2. Déposez les tranches sur une plaque du four recouverte de papier cuisson, quadrillez-les à l'aide d'un couteau, versez l'huile d'olive, le mélange mexicain et massez avec vos mains pour faire bien pénétrer les épices. Salez, poivrez et enfournez pour 25 minutes.

3. Pendant ce temps, coupez l'avocat en lamelles, les tomates séchées en petites lamelles et l'oignon rouge en petits cubes. Râpez aussi les zestes de citron vert et préparez la sauce en mélangeant, dans un petit bol, le yaourt grec, le jus de citron vert, la coriandre et le cumin.

4. Une fois les tranches de patate douce cuites, déposez sur chacune d'elles les lamelles d'avocat, les tomates séchées, l'oignon rouge et le maïs. Versez généreusement la sauce, parsemez de zestes de citron vert et régalez-vous !

Conseil spécial : utilisez les restes de votre patate douce dans une salade, dans des oeufs cocotte ou dans une soupe !



QUESADILLAS À L'ITALIENNE

brocoli, oeufs brouillés & cheddar

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 16 MIN

TEMPS TOTAL : 26 MIN

Laissez-vous tenter par des quesadillas à l'italienne, où se mêlent des saveurs délicieusement réconfortantes et automnales.

Ingrédients

- 500 g de champignons de Paris
- Un peu de beurre
- 200 g de fleurettes de brocoli
- 6 oeufs
- 1 cuillère à soupe de crème liquide/fluide à 30% de matière grasse
- 2 grandes tortillas
- 2 cuillères à soupe de mélange italien, un mélange à retrouver au rayon épices de la plupart des supermarchés
- 2 cuillères à café de citron confit
- 100 g de cheddar râpé
- Sel & poivre

Étapes

1. Coupez vos champignons en fines lamelles et faites-les revenir dans une poêle avec une noisette de beurre pendant 10 minutes. Lancez aussi la cuisson de vos fleurettes de brocoli dans une casserole d'eau bouillante pendant 8 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez les oeufs brouillés : cassez tous les oeufs dans un grand bol et battez-les avec une fourchette.
3. Versez-les ensuite dans une grande poêle à feu doux-moyen avec une noisette de beurre. Laissez cuire un instant puis mélangez doucement jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre, petit à petit. C'est le moment de rajouter la crème liquide. Mélangez et dès qu'ils sont prêts (ils doivent être tendres, légèrement brillants et encore un peu crémeux), retirez la poêle du feu.
4. Dans une autre poêle, déposez une noisette de beurre et votre tortilla. Rajoutez la moitié des oeufs brouillés, du mélange italien, du citron confit, des fleurettes de brocoli égouttées, des champignons de Paris et du cheddar. Salez, poivrez, repliez la tortilla sur elle-même, couvrez et laissez cuire environ 3 minutes de chaque côté à feu doux-moyen.
5. Faites la même chose dans une autre poêle pour la 2ème tortilla (pour que les deux tortillas soient prêtes en même temps) et régalez-vous !



FONDUE DE POIREAUX

façon Shakshuka au Zaatar

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Revisiter la Shakshuka, ce grand classique de la cuisine méditerranéenne, pouvait être un challenge. Et pourtant, cette version est un pur régal, qui n'a rien à envier à la version estivale.

Ingrédients

- 450 g de poireaux
- 10 g de beurre *demi-sel*
- 100 ml de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de coriandre moulue
- Sel & poivre
- 2 cuillères à soupe de Zaatar
- 1 citron
- 4 oeufs
- 40 g de feta
- Quelques feuilles de persil frais - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

À servir avec

- 100 g de riz Basmati

Étapes

1. Fendez vos poireaux en deux dans le sens de la longueur, en laissant quelques centimètres à la base. Nettoyez-les bien en les passant sous l'eau pour retirer toute la terre, puis coupez-les en fins tronçons.
2. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre puis rajoutez-y les poireaux. Versez le bouillon de volaille, couvrez et laissez cuire à feu moyen-vif pendant 20 minutes, en mélangeant souvent.
3. Lancez la cuisson du riz dans une casserole d'eau bouillante. Rajoutez, dans la poêle de poireaux, la coriandre moulue, du sel, du poivre, le Zaatar, et des zestes de citron.
4. Faites quatre petits puits dans la poêle, cassez les oeufs, couvrez de nouveau et laissez cuire quelques minutes, toujours à feu moyen, jusqu'à ce que les blancs d'oeuf soient bien blancs (pas trop longtemps non plus car les jaunes doivent rester coulants). Parsemez de feta et de persil frais, servez dans des assiettes et régalez-vous !

Conseil spécial : pour ceux qui ne le connaissent pas, le Zaatar est un mélange d'épices (sumac, thym, sésame) très utilisé dans la cuisine orientale. Vous pouvez en retrouver dans de nombreux supermarchés, au rayon épices.



MINI CLAFOUTIS

poireaux, champignons & Beaufort

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 25 MIN

TEMPS TOTAL : 30 MIN

Pour changer du clafoutis sucré, essayez cette version salée que vous allez A-DO-RER ! Croyez-moi, vous en ferez au moins un par semaine...

Ingédients

- 150 g de poireaux
- 100 g de champignons de Paris
- 2 oeufs
- 20 cl de lait
- 80 g de farine
- Sel & poivre
- 30 g de Beaufort
- Un peu d'origan séché
- Quelques feuilles de basilic frais - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

À servir avec

- La salade de votre choix
- Un peu de vinaigrette

Étapes

1. Préchauffez votre four à 200°C en mode convection naturelle/chaleur statique haut et bas.
2. Coupez vos poireaux en deux dans le sens de la longueur, en laissant quelques centimètres à la base. Nettoyez-les bien en les passant sous l'eau pour retirer toute la terre, puis coupez-les en fines lamelles. Coupez aussi les champignons de Paris en fines lamelles.
3. Dans un bol, mélangez les oeufs, le lait, la farine, le sel et le poivre. Mettez les légumes dans un plat qui va au four, versez le mélange, rajoutez le Beaufort coupé en lamelles et enfournez pour 25 minutes.
4. À la sortie du four, parsemez d'origan et de basilic. Servez avec une salade, un peu de vinaigrette et régalez-vous !

Conseil spécial : si vous êtes plus nombreux, pas de souci ! Multipliez les quantités mais faites cuire dans plusieurs plats : si vous faites tout dans le même plat, ça va énormément rallonger le temps de cuisson.



OMELETTE SOUFFLÉE

garnie de champignons, feta & citron confit

1 PERSONNE

PRÉPARATION : 5 MIN

CUISSON : 18 MIN

TEMPS TOTAL : 23 MIN

Vous n'avez besoin que de 3 oeufs et quelques légumes pour faire cette merveilleuse omelette, légère et aérienne.

Ingrédients

- 50 g de champignons de Paris
- Un peu de beurre
- 3 oeufs
- Sel & poivre
- 50 g de feta
- 30 g de tomates séchées
- 1 cuillère à soupe de citron confit
- 1 petite poignée de pousses d'épinard
- Quelques brins de ciboulette fraîche - *il se peut que vous n'en trouviez pas du frais en hiver : pensez aux herbes surgelées, chez Picard par exemple*

Étapes

1. Coupez vos champignons en lamelles puis faites-les revenir à la poêle à feu moyen avec un peu de beurre, pendant 5-6 minutes.
2. Pendant ce temps, séparez les blancs des jaunes d'oeufs et mettez-les dans deux bols différents.
3. À l'aide d'un batteur électrique, battez les blancs d'oeuf en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Ajoutez du sel et du poivre dans le bol de jaunes d'oeuf.
4. Au bol de blancs d'oeufs battus, rajoutez les jaunes, la feta émiettée, les tomates séchées coupées en lamelles, le citron confit coupé en petits morceaux, les pousses d'épinard, les champignons de Paris et la ciboulette finement hachée. Mélangez très délicatement avec une spatule pour ne pas casser les blancs.
5. Faites fondre le beurre dans une poêle de taille moyenne, versez le mélange, couvrez et laissez cuire à feu doux-moyen (mes plaques de cuisson vont jusqu'à 14 en termes de chaleur, je cuis à 5) pendant 10-12 minutes.
6. Repliez l'omelette sur elle-même et régalez-vous !



DAHL DE LENTILLES & poireaux façon Poblano

2 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 18 MIN

TEMPS TOTAL : 28 MIN

Fusion ultra-gourmande, surprenante & crémeuse, entre l'Inde et l'Amérique Latine. Les saveurs riches et épicées du dahl traditionnel se marient aux notes relevées des poireaux façon Poblano.

Ingédients

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 bonne pincée de piment de Cayenne
- 90 g de pousses d'épinard
- 2 cuillères à soupe de coriandre séchée - ou 4 de fraîche
- 1/2 citron vert
- 600 ml de bouillon de volaille
- 380 g de poireaux
- Un peu d'huile d'olive
- 130 g de lentilles corail
- Sel & poivre
- 100 g de riz Basmati
- Quelques feuilles de coriandre fraîche, optionnelle

Étapes

1. Dans un blender, déposez l'ail, l'oignon coupé en quatre, le piment de Cayenne, les pousses d'épinard, la coriandre, le jus d'un demi-citron vert et 100 ml de bouillon de volaille. Mixez l'ensemble.
2. Coupez vos poireaux dans le sens de la longueur en laissant quelques centimètres à la base et lavez-les bien pour retirer toute la terre. Coupez-les ensuite en fins tronçons.
3. Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, versez les lentilles corail et laissez-les chauffer pendant 1 minute en mélangeant pour qu'elles n'accrochent pas. Rajoutez ensuite les tronçons de poireaux, la sauce verte, du sel, du poivre et 300 ml de bouillon, en mélangeant souvent pour que ça n'accroche pas.
4. Au fur et à mesure de la cuisson, rajoutez un peu de bouillon, en mélangeant toujours.
5. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, lancez la cuisson du riz en suivant les instructions de l'emballage.
6. Dressez les poireaux Poblano et le riz dans des assiettes, parsemez de coriandre fraîche et régalez-vous !





CHAPITRE CINQ

Les bonus

En plus de mon e-book, je vous offre trois bonus essentiels pour vous faciliter la vie en cuisine !

Découvrez la liste de mes ustensiles de cuisine basiques, parfaits pour bien vous équiper sans encombrer vos placards, mon meal planner d'une semaine pour organiser vos repas de façon simple et efficace, et un template pratique pour vos listes de courses, qui vous aidera à ne rien oublier. Tout est pensé pour vous accompagner au quotidien, sans effort :)

MES USTENSILES

basiques de cuisine



Balance digitale



Zesteur



Bacs de cuisson



Pinceau



Presse-ail



Ramequins



Verre doseur



Fouet



Quickchef 3-en-1

Ces liens sont affiliés : si vous commandez un produit via les liens cliquables, une petite commission me sera versée, sans aucun coût supplémentaire pour vous. Croyez-moi, je ne recommande que des produits que j'aime et que j'utilise personnellement.

MES USTENSILES *basiques de cuisine*



Planche à découper



Économe



Maryses



Mandoline



Cuillères en bois



Emporte-pièces

MEAL *planner*

DE : / / À : / /

	PETIT-DEJ	DÉJ	GOÛTER	DÎNER
LUN.				
MAR.				
MER.				
JEU.				
VEN.				
SAM.				
DIM.				

LISTE

de courses

POISSON & VIANDE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FRUITS & LÉGUMES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ÉPICERIE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PRODUITS FRAIS & LAITIERS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MAISON

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

AUTRES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VOUS SOUHAITEZ GAGNER DU TEMPS ?

*Découvrez aussi Un Bon Coup de Fourchette
par Marie Food Tips*

Chaque semaine, vous recevez par mail :



Batch Cooking petit
budget pour faire vos
7 dîners pour la
semaine en moins de
2 heures (et pour 20€)



- Déjeuner : Avocats farcis au saumon, spicy mayo, chèvre et tomates
 - Dîner : Poulet au lait de coco & curry vert
- Mardi :



- Déjeuner : Salade croquante aux crevettes et tagliatelle de carotte

1 menu
avec 10 recettes
+ liste de courses



1 cours de cuisine
en live avec moi



+ de 50 recettes
spéciales Batch
Cooking

Je vous offre

1 SEMAINE D'ESSAI GRATUIT

cliquez ici pour découvrir





Contactez-moi !

Si vous avez des retours à me partager ou des questions sur une recette (ou sur autre chose), n'hésitez pas à m'envoyer un mail à mariefoodtips@gmail.com

Encore une fois, un grand merci pour votre soutien, ça me fait vraiment chaud au coeur de me dire que mon petit e-book est dans votre cuisine et qu'il vous facilite la vie le soir !

Retrouvez-moi sur les réseaux !



Auteur : Marie Compain – Adresse : 135 Boulevard Bineau, 92200, Neuilly-sur-Seine
SIRET : 917 922 445 00015 – Contact : marie@mariefoodtips.com
E-book réalisé en octobre 2024.

Tous droits réservés. Ce livre électronique est protégé par la législation en matière de droit d'auteur. Toute reproduction ou distribution est strictement interdite sans autorisation préalable.

Conformément aux dispositions du RGPD, les données recueillies lors de l'achat de cet e-book sont utilisées exclusivement à des fins de facturation et de communication commerciale. Vous pouvez demander la modification ou la suppression de vos données en contactant : marie@mariefoodtips.com.

L'ensemble des supports contenus dans cet ouvrage est protégé par des droits de propriété intellectuelle appartenant à l'entreprise Marie Food Tips ou utilisés sous licence par celle-ci.

L'acquisition de cet ouvrage ne confère aucun droit de propriété intellectuelle ou tout autre droit sur les informations ou supports utilisés.

Il est interdit d'adapter, reproduire, publier ou distribuer, sous quelque forme que ce soit, tout support de cet ouvrage (y compris, sans s'y limiter, les textes, logos, graphiques, photographies, marques commerciales, sons ou images), que ce soit par email ou tout autre moyen électronique.

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. »