

Introduction

Manger sain, manger bio, c'est un choix que nous sommes de plus en plus nombreux à adopter. Mais de la prise de conscience « Non, je ne veux plus nourrir ma famille avec tous ces produits industriels qui rendent malade », à la pratique « Que mettre dans les assiettes maintenant ? » il y a parfois un décalage, qui peut hélas ruiner les bonnes résolutions.

Car manger plus sain...

- Cela peut être difficile quand on a un budget limité.
- C'est parfois un peu délicat à faire accepter par les siens.
- Enfin, cela peut faire poser au début beaucoup de questions pour élaborer des menus différents mais qui « calent » bien et restent surtout très gourmands.

En tant que maman d'une grande famille, j'ai rencontré aussi ces difficultés, mais j'ai pu voir qu'elles sont tout à fait surmontables. Oui, vraiment, on peut manger sain en régaland tout le monde et ce, sans exploser le porte-monnaie ! Et cet ouvrage est là pour vous y aider : j'y partage avec vous une centaine de bonnes recettes qui régaleront votre petite famille, mais aussi pas mal de « trucs » et d'astuces bien précieuses au quotidien pour savoir que mettre dans l'assiette.

En voici déjà quelques-uns « en vrac »...

1. Abandonner les calories vides et produits industriels

Ce sont eux qui nous rendent malades, et qui ont fait apparaître (ou qui ont largement contribué à développer) ces terribles maladies dites « de civilisation » que sont le diabète, l'obésité, etc.

En plus de nous faire du mal, de tels aliments coûtent chers, car ils sont « superflus », et autant attribuer la part de budget qui leur était consacrée à d'autres aliments beaucoup plus bienfaisants, vivants et nutritifs !

2. Manger « de tout »

Ce n'est pas le fromage en soi, ou la viande, ou le blé qui rendent malade (nos ancêtres en ont mangé sans développer les mêmes soucis de santé que nous !), c'est ce que les industriels et pros du marketing en ont fait ! Une tranche de rôti de cochon fermier dans un menu équilibré ne fera pas de mal, alors que du jambon (au sel nitré, arômes, dextrose, et j'en passe !), oui. Idem pour les laitages par exemple : tel fromage acheté au marché,

réalisé avec du lait de vache (ou de chèvre, de brebis...), ayant pâture en plein champ, sera très différent d'un « fromage » fabriqué avec du lait d'animaux stressés, nourris aux farines et à l'ensilage, et ce sans compter les adjuvants louches que l'on trouve parfois dans de tels spécialités industrielles (sels de fonte par exemple, ou colorants). Ce ne sont que deux exemples, mais on pourrait reprendre la démonstration avec beaucoup d'autres aliments de base comme le blé, les œufs, les légumes, etc. Personnellement, après avoir croisé pendant 30 ans des adeptes du « o laitages », du « sans gluten ! », ceux du « tout cru », du « rien que des fruits et des graines », etc., j'ai pris le parti avant tout (mais cela est très personnel) d'éviter... les régimes d'éviction !

Quand on est végétarien par conviction personnelle, ou réellement intolérant à certains aliments par exemple, le cas est un peu différent, et l'on peut quand même manger équilibré, c'est juste un peu plus compliqué.

Bref, ma famille mange de tout, mais à condition qu'il s'agisse de produits les plus naturels possibles. Et ce n'est pas tout, car il faut aussi...

3. Revoir la proportion des produits animaux

Par exemple, manger un blanc de poulet ou un filet de poisson oui, mais pas à tous les repas (c'est inutile pour la santé, ça coûte cher, et c'est trop « lourd » à produire pour la planète), et en portion moindre que celles auxquelles nous sommes habitués. Par exemple, 80 à 100 g de viande peuvent suffire à caler l'appétit d'un ado ou d'un adulte même très actif SI le reste de l'assiette contient des aliments complets et nutritifs : faites l'expérience ! C'est vraiment LE principe de base en

cuisine bio familiale : associer céréales complètes, légumes, légumineuses et/ou produits animaux dans l'assiette car c'est plus rassasiant, plus économique et meilleur pour la santé. Idem pour les laitages : inutile d'en consommer trois par jour !

4. Manger seulement ce dont nous avons besoin

Et là, je ne parle plus des produits à rejeter (aliments industriels) ou à limiter un peu (produits fermiers de qualité) mais des autres aliments qui ont la réputation d'être « tout bons pour la santé ». Savoir combien en consommer et quand les consommer pour en profiter au mieux est un « plus » pour la santé, et permet de moins en acheter, donc d'alléger son budget course. Exemple avec les fruits : si vous ne deviez en donner qu'un ou deux par jour à vos enfants, alors que ce soit au moment du goûter, car c'est le moment où le corps a besoin de sucre et métaboliserait au mieux les fruits. En ce qui concerne les légumes, une petite portion régulière, cuisinée de façon appétissante, dans chaque menu, c'est bien, et rien ne sert de se forcer à en ingurgiter d'énormes plâtrées qui feraient à terme gonfler les intestins. Bref, la grande règle pour être en bonne santé, c'est de manger comme le dit l'adage « un peu de tout, et de tout un petit peu ». Et cela tombe bien, car **ce principe d'une certaine frugalité raisonnable et joyeusement consentie, gage d'une bonne santé, permet aussi de beaucoup alléger le budget.**

Attention toutefois à ne jamais priver ou restreindre vos enfants au point qu'ils aient faim : cela pourrait provoquer chez eux, entre autres, un comportement déréglé vis à vis de la nourriture.

Tian-ratatouille au parmesan

PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 30 À 45 MIN

C'est sûrement la recette que je réalise le plus souvent chaque été... Beaucoup plus rapide à préparer qu'une ratatouille, ce délicieux tian de légumes peut aussi bien accompagner des grillades, une omelette, un poisson... que se servir avec du riz ou des pâtes pour un repas végétarien (dans ce cas, doublez les proportions de fromage). Je vous promets en tout cas une chose : au bout de 10 minutes chrono, les habitants de votre maison viendront vous demander ce qui peut bien sentir si bon dans le four...

Pour 6 personnes (en accompagnement)

- 1 aubergine
- 2 grosses courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 5 tomates Roma
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de thym frais
- 100 g de parmesan râpé
- 1 c. à café de fleur de sel

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Laver les légumes, recouper les trognons, enlever les graines des poivrons. Découper tous les légumes en gros morceaux d'environ 3 cm.
- Mettre les légumes dans un grand saladier avec le sel, le parmesan, le thym ciselé, les gousses d'ail émincées et l'huile d'olive. Bien brasser le tout pour mélanger parfaitement, puis répartir sur une lèchefrite.
- Enfourner pour 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés et qu'il n'y ait plus de jus sur la lèchefrite.
- Servir aussi bien tiède qu'à température ambiante.

ASTUCE

- Pour que votre tian soit au top de sa saveur, choisissez des légumes ultra-frais : courgettes, aubergines, tomates et poivrons doivent être bien durs et bien brillants. À défaut, les courgettes et aubergines risqueraient de développer une petite note amère, ce qui serait bien dommage !
- Concernant le temps de cuisson, tout dépend un peu de la taille de votre four, donc de la façon dont les légumes se chevauchent : 30 minutes seulement s'ils sont disposés sur une simple épaisseur (lèchefrite d'un grand four de type cuisinière piano), 45 minutes s'ils sont disposés sur une couche un peu plus épaisse (lèchefrite d'une cuisinière de taille traditionnelle).





Mitonnée de pois cassés

« qui réchauffe »

PRÉPARATION 10 MIN | CUISSON 1 H

Le pois cassé est une légumineuse un peu oubliée qui a pourtant beaucoup compté dans l'alimentation de nos ancêtres, au point même d'avoir donné le mot « pitance » ! Ne nécessitant pas de trempage (ce qui est tout de même bien pratique !), le pois cassé peut se savourer en soupe car il donne de délicieux veloutés, en purée crémeuse ou encore en une sorte de dhal « à la française », les pois bien fondants et un peu défaits par la cuisson. Avec des saucisses, ça nous fait un plat du tonnerre pour se réchauffer après une journée dans la neige...

Pour 6 personnes

- 600 g de poireaux (environ 500 g une fois épluchés)
- 500 g de pois cassés
- 2 l d'eau
- 100 g de jambon cru
- 3 feuilles de laurier
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 6 saucisses fermières
- Sel, poivre.

- Émincer les poireaux et les faire revenir à l'huile d'olive dans un grand faitout avec le jambon cru détaillé en lamelles et les saucisses.
- Quand tout est bien doré (attention à ne pas faire brûler !), ajouter les pois cassés, le laurier, l'eau et une cuillerée à soupe rase de sel. Dès la reprise de l'ébullition, compter environ 50 minutes de cuisson à feu doux sous un couvercle, en retirant si besoin l'écume qui se forme sur les pois cassés (cela évite que la casserole ne déborde).
- En fin de cuisson, faire un peu attention que le fond de la casserole n'accroche pas. Quand le jus de cuisson est presque totalement résorbé et que les pois cassés sont bien fondants (goûter pour s'en assurer), deux options s'offrent à vous :
 - soit servir tel quel (éventuellement en recoupant les saucisses en rondelles, mais c'est facultatif) ;
 - soit retirer les saucisses, mixer bien finement les pois cassés et le jambon en mousseline onctueuse, puis servir avec les saucisses comme une purée.
- Dans tous les cas, ajouter un peu de poivre avant de servir.

PLUS « RAISONNABLE »...

Vous pouvez aussi cuisiner les pois cassés uniquement avec le jambon, et faire griller les saucisses à part dans une poêle sèche, en les piquant bien, car cela permet d'éliminer une partie du gras. Une fois les saucisses bien grillées, les couper en tranches et les ajouter dans les pois cassés, soit en cours de cuisson, soit à la fin.

Restes de rôti en « cordons bleus » au four

PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 10 MIN

Passez aux yeux de vos enfants pour le ou la « super-héros » intergalactique, régalez vos amis, épatez votre conjoint(e), laissez belle-maman sans voix, rendez jaloux un chef cuisinier ou que sais-je encore avec cette recette assez simple qui fait un effet du tonnerre ! Les cordons bleus, c'est déjà super bon (même parfois ceux de la cantine... hélas). Mais là, en mode « cordon bleu du terroir », avec de fines tranches de rôti fermier, du cantal fondant et une cuisson au four qui laisse la panure toute croustillante sans excès de graisse, ça frise le prix Nobel du bonheur...

Pour 4 beaux cordons bleus

- 4 tranches de jambon cuit
- 120 g à 160 g de restes de rôti de porc cuit au four, au bouillon ou en cocotte (ou éventuellement de poulet, de veau...)
- 160 g de cantal, de comté, de tomme de Savoie, de reblochon... (au choix)
- 250 g de biscottes complètes (de blé, d'épeautre, sans gluten, au choix)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ou de tournesol désodorisé
- 4 œufs
- Poivre

- Préchauffer le four à 240 °C.
- Couper le rôti et le fromage en fines tranches.
- Mixer les biscottes avec l'huile, verser dans une grande assiette plate.
- Fouetter les œufs dans une grande assiette à soupe.
- Poser une tranche de jambon sur une planche, et recouvrir la moitié de la tranche avec environ 20 g de fromage, puis environ 25 à 30 g de rôti ①, puis de nouveau 20 g de fromage. Poivrer légèrement.
- Replier la tranche par-dessus comme un chausson, puis tremper généreusement dans le jaune d'œuf. Passer des deux côtés dans la chapelure en tenant bien le chausson fermé, puis déposer sur une plaque de cuisson chemisée de papier.
- Renouveler l'opération pour les autres cordons bleus.
- Enfourner 2 minutes à 240 °C, puis baisser le four à 150 °C pour encore 8 minutes, le temps que la chapelure soit bien dorée et le cœur de fromage bien coulant.
- Servir chaud avec une salade.

BON À SAVOIR

- L'intérêt d'utiliser du rôti déjà cuit (outre le fait que ça « recycle » un reste de façon super appétissante), c'est que cela permet d'être sûr que l'escalope soit bien cuite à cœur sans que la panure ne brûle. On peut aussi faire cuire un rôti exprès pour les cordons bleus, et consommer le reste de rôti à un autre repas...
- Pour ne rien gaspiller, n'hésitez pas à incorporer le reste de panure et d'œufs battus dans un gratin ou des croquettes (de légumes ou de poisson par exemple), ou encore dans une recette de pain perdu, un pudding sucré, un clafoutis aux fruits...

