

Introduction

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

Ah, cette fameuse phrase... Combien de fois l'entendra-t-on résonner au cours d'une vie ! Prononcée par un conjoint curieux soulevant le couvercle d'une casserole avec un sourire gourmand, un enfant câlin traînant dans nos « pattes », un ado affamé accompagnant sa requête d'un clin d'œil complice... ou tout simplement murmurée pensivement dans notre propre tête, parfois si fatiguée !

Car certes, les jours passent et ne se ressemblent pas : jours joyeux ou plus compliqués, jours sereins ou carrément survoltés, jours pluvieux ou ensoleillés, jours studieux ou jours de congé, mais s'il y a bien une chose à laquelle vous n'échapperez jamais, c'est à cette question fatidique. Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Et vous vous la posez quoi qu'il en soit, que vous soyez cuisinier du jour ou simple « morfalou » à l'estomac gargouillant !

Tiens, je suis même prête à parier que cette question-là, on se la marmonnait déjà dans les cavernes : « Hum, qu'est-ce qu'on va bien pouvoir manger ce soir ? Cuissot de renne bouilli, glands grillés sur la pierre, oreille de mammoth braisée au feu ou petite soupe d'orties pilées au mortier de silex ? À moins que l'on se contente de réchauffer le ragoût de mégacéros aux aïelles de midi, mais en reste-il assez... »

Et selon les jours, notez bien que l'on peut se poser la question sur des intonations très différentes, lesquelles reflètent à merveille les vicissitudes de nos vies : avec inspiration (les jours cool, quand on se sent une âme de cuisinier poète), avec sérénité (quand nous disposons d'un panier de légumes bien

garni et de temps devant soi pour concocter une soupe de rêve), avec perplexité (quand il ne reste plus au frigo qu'un bocal d'olives entamé, deux compotes pomme-ananas, un bulbe de fenouil et un vieux morceau de roquefort), avec angoisse (quand le ou la préposé(e) du jour au repas a délégué l'affaire et qu'il faut improviser), avec panique (quand les autres membres de la tribu comptent sur nous, et que l'on vient de lire « 19 h 25 » sur la montre en raccrochant le téléphone, en éteignant l'ordi ou en rentrant des courses). Ne pensez pas que ce soit là des clichés... Bienvenue dans la vraie vie, celle que beaucoup de bouquins de cuisine semblent si peu connaître, hélas.

Et puis, petit à petit,
quelques super astuces
et bons réflexes sont venus
me simplifier la vie.

Pour ma part, étant habituellement la « préposée-popotte » d'une grande famille à géométrie variable (de deux à neuf convives selon les repas, cela se décide toujours un peu au dernier moment), avec de plus un travail à temps plein, je me suis d'abord un peu arraché les cheveux. Et puis, petit à petit, quelques super astuces et bons réflexes sont venus me simplifier la vie.

C'est tout cela que je souhaite partager avec vous dans cet ouvrage, qui se veut avant tout déculpabilisant : vous verrez par exemple qu'il n'est pas nécessaire de sacrifier un temps fou en cuisine pour régaler ceux qu'on aime de petits plats nourrissants, sains, délicieux. Et que vous ne serez pas un cuisinier ou une cuisinière « indigne » si vous ne proposez qu'un plat unique au

lieu de l'épuisant modèle « entrée-plat-fromage-dessert » qui a scotché des générations de femmes (enfin, souvent de femmes) en cuisine depuis les Trente glorieuses, alors que nos ancêtres, pour la plupart paysans et paysannes très actifs, faisaient preuve de beaucoup plus de bon sens avec leur petite soupe unique accompagnée de pain de campagne...

Vous y découvrirez comment inviter beaucoup de légumes au menu (car c'est bien là le pilier d'un repas du soir « qui fait du bien ») sans que personne ne râle tant les plats seront bons.

Je vous donnerai quelques pistes aussi pour adapter votre menu en fonction de ce que vous aurez mangé à midi, car s'il est vrai qu'un repas du soir bien réconfortant mais léger est idéal pour bien dormir (et prendre grand soin de sa santé !), il ne faut pas oublier non plus que l'équilibre alimentaire peut se faire davantage sur la journée que sur un repas : si certains membres de votre famille

n'ont pas pu se sustenter correctement à midi, il ne faudra donc pas hésiter à ajouter parfois un peu de protéines animales au repas du soir : ce n'est pas « tabou », il faut juste savoir les choisir afin qu'elles restent les plus digestes possible car – nous le verrons – plus le repas du soir est sain, mieux le foie travaille pendant la nuit, et meilleure est notre santé générale.

Vous y découvrirez
comment inviter
beaucoup de légumes
au menu sans que
personne ne râle.

Alors, découvrons ensemble comment caler tout votre petit monde avec des ingrédients sains, bruts, « vivants », nourrissants et bienfaisants. Toute la santé de votre famille s'en ressentira. Et sans blaguer, il se peut bien que sa bonne humeur aussi !





Tarte-repas facile

aux tomates anciennes

PRÉPARATION : 12 MIN

CUISSON : 40 MIN

10 MINUTES

Cette pâte peu grasse se réalise très rapidement, s'étale facilement, et permet de réaliser d'appétissantes tartes en un tournemain. Les tomates sont d'ailleurs une garniture idéale car elles ne demandent aucune pré-cuisson, surtout si vous utilisez de bonnes variétés anciennes lesquelles sont moins aqueuses et ne détremperont donc pas la pâte...

MES PETITES

ASTUCES !

- Pour réaliser une tarte à la pâte bien croustillante, mettez-la directement sur une plaque de tôle plutôt que dans un plat à tarte (sans utiliser de papier cuisson) et enfournez-la assez bas (cran juste au-dessus de la sole).

- Pour faciliter l'étalage d'une pâte à tarte, fleurez légèrement de farine un plan de travail bien lisse (ainsi que le rouleau), et n'hésitez pas à la soulever de temps en temps afin de la « détendre » avant de redonner quelques coups de rouleaux, et ce jusqu'à ce que le diamètre souhaité soit atteint.

- Si vous remplacez l'eau par du vin blanc, la pâte sera encore plus croustillante !

- La pâte à tarte de la page XX est à mon goût encore meilleure, mais celle-ci est plus « sage » en huile...

POUR 4 À 6 PARTS

POUR LA PÂTE

250 g de farine semi-complète

1 c. à café de sel fin

½ sachet de levure

1 c. à café d'origan séché

8 c. à soupe d'huile

8 c. à soupe d'eau

POUR LA GARNITURE

5 à 6 tomates

50 g de parmesan râpé
(ou de *grana padano*)

1 olive (pour le cœur de la rosace, facultatif)

Origan (ou sarriette), huile d'olive, sel

- 1 Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.
- 2 Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, la levure et l'origan. Faire un puits, ajouter l'eau et l'huile, puis amalgamer le tout en travaillant la pâte le moins possible.
- 3 Étaler la pâte sur un plan fariné pour former un grand disque de 40 cm, puis la déplacer sur une grande plaque de four.
- 4 Garnir de parmesan. Découper les tomates en tranches d'environ 5 mm, puis les déposer sur la pâte, en les serrant bien mais sans trop les faire se chevaucher. Ajouter éventuellement l'olive.
- 5 Roulotter les bords de la pâte (ou les rabattre sur la garniture, voir aussi p. XX) afin que le jus des tomates ne coule pas dans le four. Saler, verser un filet d'huile, ajouter un peu d'origan ou de sarriette puis enfourner pour 40 min environ, jusqu'à ce que les tomates soient cuites et la pâte bien dorée.
- 6 Servir avec une salade.

Poêlée espagnole

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 20 À 25 MIN

Une paella dans les règles de l'art exige moult ingrédients (calmars, pétoncles, porc, poulet, chorizo, moules, etc.), la plupart étant rissolés à part ce qui prend évidemment du temps et salit beaucoup de vaisselle. La délicieuse petite recette du soir que je vous propose ici est beaucoup plus simple : quelques ingrédients seulement (dont beaucoup de légumes et du riz semi-complet), rien de trop hors de prix ou de compliqué à trouver, pas d'excès de matière grasse et une préparation ultra-simplifiée. Vos gourmands vont s'en lécher les doigts...

AU SECOURS

UNE PAELLA LE SOIR ?

EST-CE BIEN

RAISONNABLE...

Si vous pensez à la paella traditionnelle baignant dans l'huile et la graisse de cuisson (du chorizo, de la peau de poulet, etc.) évidemment non. Mais là, avec seulement 60 g de riz (de surcroît semi-complet !) par personne, un petit morceau raisonnable de poulet et deux ou trois crevettes en guise de protéines – mais beaucoup de légumes ! – ce plat joyeux, ensoleillé, reste des plus équilibrés pour caler les appétits féroces... et faire grand plaisir à votre petite troupe de gourmands.

LA VARIANTE VÉGÉTALIENNE

Si toute la famille a déjà consommé une portion correcte de protéines à midi, vous pouvez tout simplement supprimer le poulet et les crevettes de cette recette tout en gardant les légumes et les épices : cette poêlée espagnole sans viande ni poisson est déjà délicieuse...

POUR 4 PERSONNES

1 gros oignon	2 tomates
2 poivrons rouges	1 dosette de safran
1 poivron vert	1 c. à soupe de paprika fumé
3 gousses d'ail	6 c. à soupe d'huile d'olive
2 cuisses de poulet fermier	Une poignée de petits pois surgelés
250 g de riz basmati semi-complet	Sel, poivre ou piment
100 g de crevettes bio ou sauvages, décortiquées	

- 1 Couper l'oignon en cubes, les poivrons en lanières et émincer les gousses d'ail. Faire revenir le tout quelques minutes à l'huile dans une très grande poêle (30 cm), une sauteuse ou un wok. Saler pour éviter que les sucs ne brûlent.
- 2 « Déshabiller » de leur peau les cuisses de poulet (ainsi, le plat sera beaucoup moins gras), puis les recouper en deux à la jointure pour séparer les pilons des hauts de cuisse. Les mettre à dorer dans la poêle avec les légumes en mélangeant de temps en temps.
- 3 Ajouter le riz, les crevettes, l'eau, les épices et les tomates coupées en cubes. Mélanger, poser un couvercle et compter 20 à 25 min de cuisson (voir le temps indiqué sur le paquet, qui peut varier en fonction des riz). Quelques minutes avant la fin, rajouter les petits pois dans la poêlée.
- 4 Si en fin de cuisson il restait un peu d'eau (tout dépend des riz), laisser tout simplement gonfler quelques minutes sous un couvercle avant de servir.





Salade de « cuidités »

sauce crémeuse

PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : ENVIRON 20 MIN

De l'avocat, du citron, du persil et de l'ail dans cette sauce « santé » aussi gourmande qu'une mayonnaise... Elle enrobera avec bonheur une petite salade de légumes cuits encore tièdes, pour un repas du soir de la saison froide très simple, mais délicieux et bienfaisant.

POUR 4 PERSONNES

POUR LA SALADE

8 petites pommes de terre
4 carottes
2 poireaux
300 g environ de fleurettes de brocolis
4 œufs
1 oignon rouge

POUR LA SAUCE

Quelques brins de persil frais
1 gousse d'ail
6 cl de jus de citron
6 c. à soupe d'huile d'olive
½ avocat mûr à point, non fibreux
Sel, poivre 5 baies

C'EST DÉTOX

- 1 Éplucher (ou pas) les carottes et les pommes de terre, parer les poireaux, puis découper le tout en gros morceaux de la taille d'une bouchée.
- 2 Cuire environ 10 min à l'eau bouillante salée, puis ajouter les fleurettes de brocolis pour les 10 min de cuisson restantes.
- 3 Parallèlement, cuire les œufs 8 min, les écaler et les couper en morceaux.
- 4 Éplucher l'oignon rouge et le couper en lamelles.
- 5 Hacher finement le persil.
- 6 Mixer soigneusement les autres ingrédients de la sauce.
- 7 Égoutter les légumes, les laisser un peu tiédir, puis mélanger dans un saladier avec la sauce, l'oignon, le persil et les œufs.
- 8 C'est déjà prêt !