

UNE SEULE POÊLE

La cuisine simple
qui fait du bien







*La meilleure cuisine est le plus souvent
– et presque toujours – la plus simple.*

<i>PETIT-DÉJEUNER</i>	<i>11</i>
<i>VÉGÉTARIEN</i>	<i>40</i>
<i>HUILE DE PERSIL</i>	<i>70</i>
<i>POISSONS ET CRUSTACÉS</i>	<i>83</i>
<i>JUS FERMENTÉ</i>	<i>118</i>
<i>VIANDE</i>	<i>123</i>
<i>PAUSE-CAFÉ</i>	<i>161</i>
<i>CHOCOLAT</i>	<i>171</i>
<i>DESSERT AUX FRUITS</i>	<i>191</i>
<i>Index</i>	<i>206</i>



*Toutes les recettes sont conçues pour
2 personnes, sauf mention contraire.
L'huile d'olive, le beurre, le sel et le
poivre ne figurent pas dans la liste des
ingrédients, partant du principe que
vous en avez déjà chez vous.*



Une cuisine authentique, naturelle et sans prétention

QUI FAIT DU BIEN AU CORPS COMME À L'ESPRIT

La meilleure cuisine est le plus souvent — et presque toujours — la plus simple. Sans complication, sans fioritures, sans excès. Simple, authentique et préparée avec amour. Pour chaque recette, une seule poêle ou un seul plat à four suffit. Des recettes pratiques, simples et étonnamment savoureuses. Parfaites pour tous ceux qui aiment se régaler sans passer des heures en cuisine.

Avec de bons ingrédients et un peu d'amour, vous préparez des plats non seulement savoureux, mais qui font aussi du bien. Dans un monde où tout va trop vite, cuisiner simplement offre un véritable moment de détente. C'est une manière de se reconnecter avec soi-même, de suivre le rythme des saisons et de partager de beaux moments à table.

Les recettes de ce livre ne sont pas seulement savoureuses, elles sont aussi bonnes pour la santé. Car si manger nous rend heureux, notre alimentation est aussi déterminante pour notre bien-être. En effet, de nombreuses études le prouvent : une mauvaise alimentation est la cause majeure des problèmes de santé dans le monde. Au plus profond de nous-mêmes, nous savons que le mode d'alimentation occidental nous nuit... et la réalité le prouve.

Il y a vingt ans, les preuves étaient moins évidentes, mais aujourd'hui le doute n'est plus permis : nous savons que nos mauvaises habitudes alimentaires sont à l'origine de l'augmentation du diabète de type 2, de l'obésité, de certains cancers, des maladies cardiovasculaires ainsi que des troubles cérébraux et digestifs.

L'idée que l'alimentation puisse être un véritable médicament est très ancienne. Hippocrate lui-même a souligné, il y a des siècles, l'importance de la nutrition. Manger équilibré aide à rester en bonne santé et à limiter les visites chez le médecin et la prise de médicaments. Faites-vous du bien en adoptant une alimentation saine. Certains pensent qu'il s'agit d'une diète particulière ou restrictive, mais ce n'est pas le cas. Il suffit de privilégier des aliments non transformés que l'on trouve partout : fruits et légumes, graines, noix, céréales complètes, légumineuses, yaourts, poissons, viandes...

Ces ingrédients permettent de préparer des plats délicieux, et c'est ça le vrai plaisir : bien manger, tout en prenant soin de sa santé. Tous les plats de ce livre sont élaborés avec des produits de qualité. Savourez-les pleinement. Plus vous les apprécierez, plus vous cultiverez votre bien-être et votre bonheur.

J'espère que ce livre vous donnera envie de cuisiner chaque jour avec plaisir, simplicité et conscience.

Affectueusement,
Pascale



Chaque matin, je me réveille en douceur, pendant que Paul prépare notre petit-déjeuner aux fruits.

Et je savoure pleinement ce moment. Rien n'est plus agréable que le plaisir que l'on ressent lorsque quelqu'un vous prépare avec amour un plat à la fois savoureux et sain.

Notre petit-déjeuner se compose généralement d'un yaourt entier, de fruits de saison et de graines. J'ai déjà consacré plusieurs pages à ce petit-déjeuner aux fruits dans mes ouvrages précédents.

Le week-end, c'est souvent moi qui prépare le petit-déjeuner, et j'en profite pour laisser libre cours à de nouvelles idées. Seules les créations qui ont le plus convaincu ont trouvé leur place dans ce livre. Je me réjouis de vous les faire découvrir dans le prochain chapitre.







Petit-déjeuner

*Chaque commencement mérite une attention particulière :
c'est la première étape pour PRENDRE SOIN DE SOI*



Végétarien

Le MONDE VÉGÉTAL à l'honneur : ludique et plein de surprises



Recette de tomates cuites réfrigérées : voir p. 45
Huile de persil : voir p. 72

*La stracciatella réunit le
MEILLEUR DES DEUX MONDES :
plus savoureuse encore que la mozzarella ou la burrata !*



Tomates cuites et réfrigérées

AVEC STRACCIATELLA

PRÉPARATION : 10 MINUTES - TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

3 grosses tomates

6 tomates cerises

6 tomates séchées (dans l'huile)

150 g de fromage stracciatella

une poignée d'amandes effilées

herbes fraîches (pour la finition, par ex. du thym)

huile de persil (facultatif, voir p. 72)

Matériel : plat allant au four

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez les grosses tomates en deux. Enlevez la partie blanche et dure et faites une entaille transversale dans la peau. Placez-les, côté coupé vers le bas, dans un plat allant au four et déposez les amandes effilées à côté. Versez un peu d'huile sur les tomates et enfournez pendant 10 minutes, maximum 15. Nous voulons qu'elles soient légèrement cuites, mais pas complètement plates. Laissez refroidir les tomates et enlevez la peau.

Disposez trois demi-tomates par personne sur une assiette ou une planche (côté bombé vers le haut).

Déposez un peu de stracciatella par-dessus et disposez quelques tomates cerises coupées en deux ainsi que des tomates séchées hachées.

Terminez par les amandes effilées dorées, un filet d'huile d'olive ou d'huile de persil et quelques herbes fraîches (j'ai utilisé du thym).

CONSEIL : STRACCIATELLA

Fromage frais et velouté, présent aussi à l'intérieur de la burrata, il associe mozzarella concassée et crème pour un résultat doux, crémeux et irrésistible. Vous ne trouvez pas de stracciatella ? Mixez alors de la mozzarella avec un peu de crème.

CONSEIL : HUILE D'OLIVE OU HUILE DE PERSIL ?

À vous de choisir ! Utilisez votre meilleure huile d'olive ou l'huile de persil de la page 72.





Poissons et crustacés

La PUISSANCE DE LA MER dans l'assiette

Cabillaud

AUX CAROTTES DANS UNE SOUPE AU GOCHUJANG

PRÉPARATION : 15 MINUTES - TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

Ce plat est idéal lorsque vous recevez des invités. Vous pouvez préparer les légumes et la sauce à l'avance. Au moment de servir, il suffit de cuire le poisson à la vapeur sur les légumes. Une réalisation simple au rendu impressionnant !

2 filets de cabillaud (voir conseil)

1 gros oignon

200 g de grosses carottes

4 cm de gingembre

4 gousses d'ail

2 c. à s. de gochujang (voir conseil)

thym frais (finition)

persil (finition)

Coupez l'oignon en deux, puis émincez-le en demi-cercles. Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Remuez fréquemment et ne laissez pas brunir, ajoutez éventuellement un filet d'eau. Assaisonnez de sel et de poivre.

Pendant ce temps, ciselez finement l'ail et le gingembre (la peau peut rester) et coupez la carotte en fines lamelles : d'abord en morceaux d'environ 10 centimètres, puis en tranches et enfin en fines lamelles.

Ajoutez l'ail et le gingembre à l'oignon, puis laissez mijoter brièvement. Incorporez ensuite le gochujang et laissez-le cuire un instant. Ajoutez la carotte et faites revenir pendant 2 minutes de plus.

Versez environ 400 millilitres d'eau dans la casserole (ou jusqu'à ce que les carottes soient complètement immergées) et mélangez bien. Recouvrez la casserole et laissez mijoter quelques minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Déposez ensuite le poisson sur les légumes et assaisonnez de sel et de poivre. Recouvrez à nouveau la casserole et laissez cuire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que

le poisson soit bien cuit. Répartissez d'abord les légumes dans les assiettes, placez le poisson par-dessus et versez le reste de la sauce à la cuillère. Garnissez de quelques herbes, comme le thym (sur le poisson) et le persil (sur les carottes).

CONSEIL : FILETS DE CABILLAUD

Choisissez un filet de poisson à chair ferme, tel qu'un filet de cabillaud ou de colin, du loup de mer, du turbot ou du saumon. Les filets de poissons plus tendres peuvent se désagréger pendant la cuisson.

CONSEIL : GOCHUJANG

Le gochujang est un condiment fermenté coréen à base de piments, de graines de soja, de riz gluant et de sel. Il a une texture épaisse et s'utilise dans les sauces, les marinades et les ragoûts. À la différence de la sriracha (voir p. 114), principalement piquante, le gochujang séduit par une palette de saveurs plus riche et profonde, avec une belle dose d'umami en plus du piquant. Comme la sriracha, le gochujang est extrêmement populaire et se trouve facilement dans les supermarchés. Vous n'avez pas de gochujang à la maison ? Prenez alors de la pâte de curry rouge.

*Un plat à ne pas manquer !
Original, plein de saveurs et
TOUJOURS TRÈS APPRÉCIÉ, il a
tout pour plaire. D'autant plus qu'il
est délicieusement simple à préparer.*



A close-up photograph of a brownie-cheesecake dessert. The dessert is a wedge-shaped slice, showing a thick, dark brownie base and a lighter, creamy cheesecake top. It is garnished with dark chocolate shavings. The slice is resting on a rustic wooden tray. In the background, another slice of the same dessert is visible, along with a small potted plant with green, fern-like leaves in a blue and white striped pot. The overall scene is set on a dark, textured wooden surface.

Brownie- CHEESECAKE

Deux desserts en un





Desserts aux fruits

*Pour une TOUCHE FINALE SUCRÉE,
comme un rêve en bouche.*

