



AVANT-PROPOS

Un souvenir de mes cinq ans : du canard laqué suspendu à une ficelle dans la cuisine de mon père. Toutes les heures, il était badigeonné amoureuxment d'une préparation au délicieux parfum. Plus tard, l'enthousiasme et le plaisir des invités faisaient plaisir à voir ! « Nom de Dieu André, c'est formidable ! » Quant à moi, j'avais déjà décidé ce que je ferais plus tard : ça ! On sait ce qu'il en est advenu...

Cet amour, cette passion et cet enthousiasme pour la cuisine n'ont cessé de me porter. Je voulais tout faire. De pâtissière chez Wittamer, fournisseur de la cour, à être chef de mon propre restaurant en passant par divers stages à l'étranger. J'y ai toujours mis tout mon cœur. Et en 2009, j'ai été élue meilleure femme chef de l'année. Ensuite, tout a été très vite. J'ai travaillé pour les médias et publié des manuels de cuisine. En 2013, j'ai accouché d'une magnifique petite fille et, en 2016, j'ai remporté le Gourmand World Cookbook Award pour mon livre sur l'alimentation saine pour les enfants. Aujourd'hui, je partage mon expérience dans des livres, mais aussi sur les réseaux sociaux : Instagram, YouTube, Facebook, TikTok et Pinterest. Et j'ai remarqué que vous étiez nombreux à me suivre. Le bonheur !

L'amour des produits avec lesquels je travaille, est mon ressort essentiel ! Ici dans mon Pajottenland, l'ouest du Brabant flamand, j'ai la chance de connaître des producteurs hors pair. *I love it !* À la maison, j'aime aussi marcher pieds nus dans la terre, dont je suis folle. La terre où mes poulets picorent gaiement et fournissent notre famille en œufs frais. Avec Billy, qui me suit comme une ombre.

CE LIVRE

Les recettes de ce livre sont inspirantes, saines, ultra-savoureuses et très accessibles. C'est une cuisine facile, rapide et adaptée aux enfants, destinée au quotidien, mais aussi aux moments plus festifs et plus chics, où l'on peut sophistiquer un rien les choses. Appropriiez-vous ce livre, adaptez les recettes à votre guise. Et lancez-vous. Vous n'avez pas de chili ni de sauce piquante à la maison ? Cherchez autre chose de relevé, comme du poivre de Cayenne. Vous n'avez pas de vinaigre de framboises ? Un autre vinaigre fera l'affaire. Pas d'herbes fraîches ? Utilisez des herbes séchées. Mais ne vous privez pas de la recette parce qu'il manque un ingrédient.

Dans ce livre, vous trouverez du poisson, de la viande, des légumes et des fruits. Et aussi du beurre et du lait. Je n'ai rien exclu. Optez pour la qualité et variez, car mon secret n'en est pas vraiment un. Il s'agit de manger de vrais ingrédients et surtout, consciemment, avec des ingrédients sains et locaux comme nous les connaissions tous dans le temps. En phase avec la saison et venant de chez l'épicier du coin. Et réhabilitez le vendredi « jour du poisson » ! Faites-vous plaisir à vous-même et aux professionnels du secteur. Votre ventre et la nature vous en seront reconnaissants.

HAPPY MOMENTS

Mon grand plaisir, c'est quand nous sommes assis ensemble autour d'une table chargée de plats et d'assiettes. Car oui, la vie doit être célébrée. Si possible chaque jour. Savourez le champagne, les hot-dogs, profitez les uns des autres et chérissez ces instants. Nous le savons tous : les meilleurs moments de la vie ne vont jamais sans un bon repas et une bonne compagnie. Mes *happy moments* avec Grace, Wim et Billy à mes côtés.

Cuisez, mangez et profitez de la vie !

Bisous.

Sofie

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS 4

LA SEMAINE 8

SIMPLE & DÉLICIEUX

Saumon crémeux à la toscane et riz croquant → 10

Moules au chorizo et à la tomate,
frites et mayonnaise → 15

Fish-burgers sauce tartare → 16

« Surf & Turf » et salade de nouilles → 19

Poivrons pointus farcis, merguez et feta → 20

Chicken Parmesan → 23

Sauce tomate maison pour aller
avec tout → 25

Carbonnades à l'italienne avec 'stoemp' de
panais et poireaux → 26

Pain de viande aux cerises et croquettes → 31

Brochettes de porc avec naans, coleslaw,
ananas et chili au vinaigre → 32

Polpette aubergine et tomates → 36

Gigot d'agneau à l'anchois, l'origan
et salade fattoush → 39

Poulet au four à la cannelle, au chili et au
citron, avec des pois et du chou-fleur
moelleux dans une sauce tomate → 42

Risotto de potiron au fromage bleu et au
cresson de fontaine → 45

LES SANDWICHS QUI CARTONNENT

Tramezzini à la salade poulet-curry
et à la salade d'œufs → 46

Sandwich à la mortadelle
et focaccia maison → 48

Kimchi → 51

QUICHES

Quiche aux trois fromages, raisins grillés
et romarin → 54

Quiche aux asperges, à la ricotta
et au citron → 55

Fonds de pizza à garnir selon ses goûts → 57

LES PÂTES

Pâtes crémeuses au citron, escalopes
de veau → 59

Paccheri à la saucisse au fenouil
et tomate → 60

LES PLATS AU FOUR

Penne aux boulettes de viande et
poivron grillé au four → 62

Lasagne aux courgettes, épinards
et au pesto → 66

Lasagne cabillaud, épinard, asperges
et tomates → 67

Melanzane alla parmigiana → 68

Plat au four avec choux de Bruxelles,
petits pois et boulettes → 70

Vol-au-vent à la pintade et aux
asperges → 74

LES SOUPES & SALADES

Soupe au poulet et pâtes → 77

Bouillabaisse et sa rouille → 78

Soupe piquante aigre-douce comme
au chinois → 81

Salade aux foies de poulet et aux
framboises → 82

Gaspacho à la pastèque → 84

Salade frisée au fromage bleu
et aux lardons → 87

Salade de poulpe chaude aux pommes
de terre et au paprika fumé → 88

Dressings → 92

CUISINE DU MONDE

- Bar à la tomate, citronnelle et noix de coco → 94
- Jambalaya et la salade de tomates → 97
- Tikka masala à la dinde et à la patate douce → 98
- Nouilles piquantes aux aubergines → 101
- Onigiri (riz à sushi au saumon) → 102
- Gyros végétarien dans du pain à pita → 105
- « Kapsalon » aux haricots chili et au haché végétarien → 106

LE WEEK-END 108

PETIT-DÉJEUNER EN FAMILLE

- Les flocons d'avoine au miso, œuf sur le plat et shiitake → 111
- Croissants full option → 112
- Overnight oats → 116
- Pancakes fourrées au chocolat → 118
- Gaufres-pains perdus → 121
- Parfait aux myrtilles et granola chai → 123
- Egg Sheeran → 124
- Pistolet à l'omelette, aux asperges et au guanciale → 127
- Gaufres d'œufs et fromage → 128
- Pain complet au kimchi et au comté → 131

MA PLAY-LIST POUR TOUTES LES AMBIANCES ! 132

LES AMIS - APÉRO

- Noix thaï, Daft Punch et carafe de jus pomme-concombre → 134
- Tapas → 137
- Tacos d'aubergine au taleggio et au thon → 139
- De tout pour tremper son pain → 140
- Des apéros archi simples à préparer → 142

LES AMIS - SHOW OFF

- Waffle-burgers dry-aged beef, raclette et sauce spéciale → 144
- Bouchées de tartare de bœuf au caviar → 147
- Pâtes aux truffes toutes simples → 148
- Noix de Saint-Jacques rôties au beurre blanc → 152
- Huîtres au champagne et aux chicons → 153
- Riz noir à la poulphe → 154

SWEET TREATS 156

- Pavlova aux fruits rouges → 159
- Shortbread au lemon curd et à la meringue caramélisée → 160
- Gâteau de tiramisu → 163
- Cake marbré potiron et chocolat → 164
- Hot Toddy → 165
- Tablettes de chocolat aux noisettes, au sel de mer et au chili → 167
- Rochers simplissimes au chocolat et à la noix de coco → 168
- Fraises au chocolat et pistaches → 169
- Tarte à la crème brûlée → 171
- Flan café et caramel → 172
- Cheese cake basque → 173
- Tarte à la ganache sur un fond de noix de pécan, de cacahuètes et de miel → 175
- Gâteau mousse choco-speculoos → 178
- Madeleines au citron → 179
- Riz au lait de coco et aux cacahuètes caramélisées → 181
- Brownies au tahin et glace « binge watching » maison → 182

INDEX 184

MERCI ! 186

COLOPHON 190

LA SEMAINE

« Simple et délicieux »... c'est tout ce qu'il faut pour un jour de semaine, non ? Et pour le week-end aussi, si vous me le demandez. Ce chapitre comprend des recettes rapides, savoureuses et étonnamment variées.

Plats au four, pâtes que j'aime tant, toasts croquants, sublimes quiches chaudes, et aussi quelques incontournables de la cuisine du monde.

Ces plats utilisent moins de viande (mais de la meilleure !) et plus de légumes sans rien sacrifier du goût ni du plaisir. De toute façon, les produits de saison sont des bombes de saveurs auxquelles il n'y a pas grand-chose à ajouter.

Bref : moins de travail et plus de goût !

Melanzane alla parmigiana → 68

Tramezzini à la salade poulet-curry et à la salade d'œufs → 46

Fish-burgers sauce tartare → 16







« SURF & TURF » ET SALADE DE NOUILLES

4 personnes

C'est le plat favori de mon *hubby* Wim. « Chérie, ce soir j'ai envie de manger un Surf & Turf ! » il me demande avec des yeux de Cocker. C'est comme ça que je craque. De l'onglet grillé et des gambas sautés avec de la salade de nouilles : c'est davantage qu'une heureuse combinaison. L'onglet est un muscle qui se trouve à côté des poumons. Maigre avec un excellent goût marqué. Chaque bœuf n'en possède qu'un. Mieux vaut donc le commander un peu à l'avance chez votre boucher.

VIANDE

800 g d'onglet
fleur de sel, poivre du moulin
huile d'olive

Mettez une poêle grill sans huile sur le feu et attendez qu'elle soit bien chaude. Salez et poivrez la viande. Badigeonnez-la d'un peu d'huile d'olive et grillez-la 2 minutes plus ou moins de chaque côté.

Mettez la viande au four à 45 °C et laissez-la reposer un petit moment. Ensuite, coupez-la en tranches et servez-la sur un plat chaud.

POISSON

600 g de gambas crues
2 c. à s. d'huile d'arachide
1 citron vert

Pour l'huile au chili et à l'ail, chauffez l'huile dans un poêlon. Coupez finement l'ail et les chilis et ajoutez-les. Laissez mousser brièvement, puis retirez du feu.

HUILE AU CHILI ET À L'AIL

200 ml d'huile de colza
6 gousses d'ail, en lamelles
2 chilis frais

Mettez une grande poêle sur le feu et chauffez l'huile. Jetez-y les gambas avec du sel et saisissez-les 1 minute à feu vif. Retournez-les et cuisez-les à nouveau une minute. Cuisez-les encore un instant et déglacez avec le jus de citron vert. Déposez les gambas sur les tranches de viande et arrosez d'huile au chili et à l'ail.

NOUILLES

150 g de nouilles de riz au choix
2 tiges de citronnelle
2 c. à s. de vinaigre de riz
2 c. à s. d'huile d'arachide
2 oignons verts émincés
2 cm de gingembre émincé
125 g de jets de soja
1 bouquet de basilic thaï, grossièrement haché
jus et zeste d'1 citron vert
2 poignées de cacahuètes grillées non salées

Cuisez les nouilles selon les indications de l'emballage. Rincez-les à l'eau courante froide et laissez-les soigneusement égoutter. Versez les nouilles dans un grand bol. Écrasez la citronnelle pour en libérer les arômes. Ajoutez-la aux nouilles. Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients et mélangez bien le tout.

La citronnelle et les chilis peuvent très bien être surgelés. Du peps aromatique disponible en permanence !

PENNE AUX BOULETTES DE VIANDE ET POIVRON GRILLÉ AU FOUR

4 personnes

Des pâtes aux poivrons grillés mélangées à une sauce tomate et ricotta. Et puis des boulettes de viande ! Un succès auprès de toute la famille, surtout la nôtre ! Variez la recette selon vos goûts avec ce que vous avez au réfrigérateur. La meilleure manière d'accommoder les restes !

BOULETTES DE VIANDE

2 c. à s. d'huile de colza
250 g de haché mélangé
250 g de haché de bœuf
1 œuf
3 c. à s. de chapelure
sel et poivre
1 c. à c. de poudre de curry

SAUCE

4 poivrons
sel et poivre
700 ml de passata
2 gousses d'ail,
grossièrement émincées
1 oignon, grossièrement
coupé
250 g de ricotta

PÂTES

500 g de penne,
cuites al dente

FINITION

2 boules de mozzarella,
en tranches

Pétrissez soigneusement le haché avec les autres ingrédients et façonnez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong. Dorez-les à l'huile dans une rôtissoire qui peut aussi aller au four. Retirez-les de la cocotte et réservez-les. Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez les poivrons en deux. Ôtez la queue et les membranes renfermant les graines et détaillez-les en fines lanières.

Mettez les poivrons dans la cocotte, arrosez-les d'un peu d'huile. Salez et poivrez. Grillez 25 minutes dans le four préchauffé à 200 °C.

Réunissez la passata, la moitié des poivrons grillés, l'ail et l'oignon avec la ricotta dans un gobelet à mesurer. Mixez le tout au mixer.

Mélangez la sauce aux penne cuites al dente dans un grand plat. Ajoutez les boulettes et l'autre moitié des poivrons. Mélangez le tout soigneusement et couvrez de tranches de mozzarella.

Gratinez une trentaine de minutes au four à 200 °C jusqu'à obtenir une belle croûte colorée.

Parfois, je transforme cette recette en plat végétarien et je remplace le haché par des dés d'aubergine cuits à la poêle.



LE WEEK-END

Friday! Saturdaynightfever! Lazysunday!

C'est le moment que nous attendons tous avec impatience : le week-end...

Prendre du temps pour soi, pour sa famille et ses amis. Dans ce chapitre, nous accordons une place particulière au petit-déjeuner. On se calme, on ralentit, on profite !

Mais nous aimons préparer et déguster des apéritifs. Et pour ceux qui veulent gagner des points auprès de leurs invités, il y a aussi d'amusantes recettes *show off* !

Pistolet à l'omelette, aux asperges et au guanciale → 127

Pâtes aux truffes toutes simples → 148





PANCAKES FOURRÉES AU CHOCOLAT

2 personnes

De petites crêpes légères fourrées de chocolat fondu.
Déjà toutes mes excuses si on vous en réclame désormais
chaque week-end !

2 œufs
40 g de sucre
1 c. à t. de vinaigre
2 c. à c. de poudre à lever
170 g de farine
200 ml de lait, à
température ambiante
2 blancs d'œufs
pincée de sel
noix de beurre pour la
cuisson
1 paquet de mignonnettes
de chocolat noir

Battez les œufs en mousse dans un grand bol avec le sucre et le vinaigre.

Incorporez la poudre à lever à la farine et ajoutez alternativement de la farine et du lait aux œufs. Battez les deux blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Mélangez-les délicatement au reste.

Chauffez une grande crêpière et beurrez-la. Déposez 3 c. à s. de pâte séparément dans la crêpière chaude, déposez sur chacune une ou deux mignonnettes de chocolat, couvrez d'une cuillère de pâte et laissez cuire 2 minutes environ à feu modéré. Retournez et laissez cuire l'autre côté pendant une petite minute.

Cuisez toute la pâte de la même façon.

Simplement saupoudrés d'un peu de sucre impalpable ces pancakes deviennent irrésistibles.





SWEET TREATS

L'orgueil et la cupidité sont des défauts.
La ganache au chocolat et le riz au lait n'en
sont pas !

Je ne dis jamais non aux douceurs. Pourquoi
le feriez-vous ? Fermez les yeux et savourez,
car vous le méritez. Toujours ! Invitez votre
meilleure amie pour déguster un gâteau fait
maison à l'occasion de son anniversaire.
Préparez des tablettes de chocolat pour
quand votre maman vient prendre le café.
Ou encore, réalisez un vrai gâteau aux lettres
de biscuit avec les enfants.

Les plus beaux moments avec le plus beau
geste d'amour : *sharing food!*

Shortbreads au lemon curd et à la meringue caramélisée → 160

Pavlova aux fruits rouges → 159







RIZ AU LAIT DE COCO ET AUX CACAHUÈTES CARAMÉLISÉES

4 personnes

Un riz au lait classique version thaï.

750 ml de lait
250 ml de crème de coco
120 g de riz rond pour dessert
Chair de 1 gousse de vanille
70 g de gingembre râpé
2 bâtons de cannelle
1 c. à t. de cardamome en poudre
(facultatif)
130 g de sucre de fleur de coco
70 g de sucre fin
140 g de cacahuètes sans sel

Versez le lait dans une casserole en fonte avec la crème, le riz, la chair de vanille, le gingembre, la cannelle et la cardamome. Amenez à ébullition. Réduisez la chaleur quand le mélange bout et continuez à remuer pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, préparez vos cacahuètes caramélisées (mais n'oubliez pas de remuer !)

Versez les deux sortes de sucre dans un poêlon. Mettez-le sur le feu et laissez lentement fondre. Vous devez non pas mélanger, mais bien faire tourner le poêlon. Ajoutez les cacahuètes et mélangez énergiquement le tout.

Versez le mélange sur du papier sulfurisé. Attention, c'est très très chaud, ce n'est pas le moment de goûter. Laissez refroidir et hachez grossièrement les cacahuètes.

Répartissez le riz dans des ravers, semez de cacahuètes caramélisées et régalez-vous !

Les cacahuètes se mélangent plus facilement au caramel si vous les passez 10 minutes au four à 50° C.

Encore un conseil : si vous mettez du riz au lait au réfrigérateur, il ne gardera pas sa délicieuse texture onctueuse. Consommez le tout de suite ou ajoutez-y un peu de lait ou de crème au moment de le déguster.