

Au menu dans ce livre

SOUPES

Fruitées et rafraîchissantes

- Soupe froide de mangue au gingembre 16
- Mangue et poivrons rôtis en gaspacho 18
- Soupe de concombre au yogourt de chèvre 20
- Soupe froide à l'oseille et avocat 20
- Ajo blanco 22
- Fraises et tomates en gaspacho 24
- Soupe froide de carotte à l'ouzo 26

Colorées et étonnantes

- Lait de panais au coing 28
- Pot-au-feu de jeunes légumes 30
- Pappa al pomodoro 32

Végétariennes et nourrissantes

- Crème de topinambour, fenouil et céleri-rave 34
- Velouté de courge au cidre 36
- Potage de courge et fenouil 38
- Soupe de courge parfumée à l'indienne 40
- Soupe aux pois à l'orange 42
- Indonésienne de haricots et patate douce 42
- Dhaal de lentilles au lait de coco 44
- Soupe de patate douce aux épinards 46

Valeurs sûres

- Crème de champignons 48
- Soupe grand-mère au chou 50

Poulet, crevettes et bœuf déclinés à l'asiatique

- Thaï de poulet au lait de coco 52
- + Riz au jasmin 55
- Bouillon de crevettes à l'asiatique 56
- Thaï de crevettes au lait de coco 58
- Soupe au bœuf et nouilles soba 60

Le petit goût ensoleillé du chorizo

- Casserole de palourdes au chorizo 62
- Caldo verde 64
- Sopa de platanos 66

SALADES & SANDWICHS

Salades fruitées

- Salade d'oranges aux olives 74
- Salade d'oranges aux parfums de Syrie 74
- Salade de concombre à la grenade 76
- Salade de chou-fleur à la marocaine 78
- Salade de légumes crus à l'asiatique 80
- Radicchio et poire japonaise en salade 82
- Salade de topinambours et radis 84
- Salade de jicama, pamplemousse et fenouil 86
- Fraises, avocat et chèvre en salade 88

Tièdes

- Carottes, radis et chou-fleur grillés 90
- Salade de betteraves et carottes du Moyen-Orient 92
- Salade de kale à la sicilienne 94
- Salade d'asperges à l'espagnole 96

Complètes

- Salade d'épeautre, courge et poireau 98
- Salade de lentilles du Puy aux jeunes betteraves 100

Iodées

- Salade de riz défendu aux crevettes 102
- Salade de papaye aux crevettes grillées 104
- Salade de cannellinis au crabe 106
- Salade de haricots jaunes et fenouil 108
- Ceviche aux agrumes 110

Un petit goût de bacon

- Salade ranch au brocoli 112
- Salade BLT 114

Sandwichs et compagnie

- Tartine au bleu du Ciel 116
- Burger végété 118
- Blinis à la pomme de terre 120
- Saumon gravlax confit à l'huile d'olive 120

Iodés (bis)

- Guedille aux crevettes nordiques 122
- Tuna melt 124
- Sandwich au crabe du Québec + Chips à l'huile de truffe 126

Carnivores

- Kébab au poulet + sauce à l'ail 128
- Club sandwich 130
- Sandwich de bavette au bleu 132
- Gyros 134

REPAS

Plus de couleurs, plus de saveurs

- Pâte umami 142
- Purées colorées 144

Brunch ou souper réconfortant

- Tortilla de patatas + piquillos 146
- Gratin dauphinois aux tomates 148
- Polenta-déjeuner + œufs pochés 150
- Déjeuner anglais + rösti 152
- Crêpes-repas + crêpes Suzette 154

Végétariens

- Lasagnes à la courge 156
- Risotto printanier 158
- Légumes grillés et tofu 160

Poissons et fruits de mer

- Truite aux épices marocaines 162
- Saumon grillé, daïkon et salicorne 164
- Cassolette de poisson 166
- Crevettes à la bière et aux aromates + sauce tartare 168
- Macaroni au fromage et homard 170
- Scones au homard 172
- Spaghetti vongole 174
- Paella de Valencia 176

Volaille

- Poulet aux herbes 178
- Pâté au poulet 180
- Poulet aux pruneaux et noix 182
- Poitrines de poulet au citron + salade César 184
- Poulet saltimbocca + kale et bette à carde poêlés 186
- Brochettes de poulet satay + salade de papaye verte 188
- Tajine de lapin aux olives + petit épeautre aux épices colombo 190
- Cassoulet minute 192

Porc

- Filet de porc aux herbes fraîches 194
- Effiloché de porc en sauce mole + salade de chou 196
- Pain de viande 198

Veau

- Vitello tonnato 200
- Quasi de veau 202
- Boulettes en sauce tomate 204
- Giouvetsi (veau et orzo) 206

Bœuf et bison

- Macaroni à la viande 208
- Bœuf mariné grillé + frites de patate douce au four 210
- Brochettes de bison + chimichurri 212
- Steak burger de bison + oignons frits 214

Agneau

- Carré d'agneau + salsa verde 216
- Poêlée de choux de Bruxelles aux dattes 218
- Salade de fenouil et radicchio 218
- Tortellinis à la turque 220
- Jarrets d'agneau aux lentilles 222

DESSERTS

Chocolat et gâteaux

- Gâteau au chocolat 230
- Soufflés au chocolat 232
- Gâteau Reine-Élisabeth 234
- Gâteau aux carottes à l'huile d'olive 236
- Gâteau aux bananes 238
- Pound cake à la lavande 240
- Petits gâteaux aux fruits 242
- Gâteau aux clémentines 244

Tartes

- Tarte au citron 246
- Tarte aux framboises 248
- Tarte minute aux fraises 250
- Pâte à tarte au beurre 250

Encore des fruits

- Clafoutis aux cerises 252
- Croustillant à tout faire 254
- Rhubarbe à la vanille 254
- Biscuits coco 256
- Raisins à la mélasse de grenade 258

Onctueux

- Gâteau au fromage et à la ricotta 260
- Gruau McCann's au lait de coco 262
- Muesli nordique 262
- Yogourt glacé aux framboises 264
- Gâteau chiffon des Fêtes 266

Gourmandises

- Petits choux 268
- Youpi pie! 269
- Beignes aux amandes 270



La même question se pose chaque soir lorsque j'ouvre la porte de la maison : quel miracle vais-je pouvoir faire avec ce qu'il y a dans le frigo ? J'ai beau me lever à l'aube pour préparer un repas de noces, courir présenter des recettes à la télévision, passer le reste de ma journée à organiser les menus et les équipes de mes restaurants, je suis toujours heureuse de retrouver ma propre cuisine pour concocter quelque chose et guetter l'approbation des miens.

De cet élan, de rencontres, de souvenirs et de ma chance est né ce livre. J'y ai mis des classiques, comme le macaroni à la viande que ma mère préparait toutes les deux semaines. La famille raffole de ce plat à la bonne franquette et, les soirs où je m'en ennuie, c'est moi, la reine du foyer ! Tant qu'à être reine, pourquoi ne pas leur faire un Reine-Élisabeth, le premier dessert que j'ai préparé pour la fête de mon père ? Il était si dur à couper que le morceau a fait un vol plané... Aujourd'hui, mon gâteau a bien évolué : sucré presque uniquement aux dattes et au miel, souvent fait avec de l'épeautre, il est assez bon, Sa Majesté !

Je suis toujours à l'affût d'une recette de famille chez les voisins, de légumes inconnus dans les épiceries asiatiques ou d'un goût différent dans un plat venu d'ailleurs. Comme ce giouvetsi grec dégusté chez Cava à Montréal. Un soir, j'y suis allée dans le seul but d'en manger, mais j'avais oublié le nom du plat. Avouez qu'il n'est pas facile à retenir. Je l'ai décrit à la jeune fille et elle m'a dit : « Ah oui ! le veau avec la cannelle et le clou de girofle ? On ne l'a plus au menu ! » J'étais déçue,

mais bien contente de connaître le secret des épices ! Je l'ai tellement travaillée, cette recette (p. 206)... Bien sûr, j'aurais pu la demander, mais cela m'aurait privée du plaisir de la tester !

Autre coup de cœur : cette soupe à la banane plantain dégustée au National, à New York. Entre vous et moi, il est assez rare que j'aie envie de manger de la soupe dans un resto, mais celle-ci a piqué ma curiosité. Le plantain n'est pas un aliment très populaire, alors je me suis dit que le résultat devait valoir le coup si on l'avait mis au menu. Wow ! Chaque cuillère m'inspirait tellement d'éloges que j'en ai mémorisé le goût pour en faire une recette (p. 66).

Et puis, je ne crains ni les recherches ni les expériences pour manger mieux. Comme Popeye, nous manquons de fer, et ce ne sont pas les épinards qui vont nous en donner... Je découvre que les palourdes en contiennent plus qu'un foie de veau, et c'est tant mieux parce qu'un spaghetti vongole (p. 174) ou une casserole de palourdes au chorizo (p. 62), ça ne prend que quelques minutes à préparer !

J'ai mangé sans gluten durant une année, et j'y ai pris goût ! Résultat : plus de fruits, plus de légumes, des farines nouvelles et le défi d'adapter le plus de recettes possible. Ce livre offre donc une multitude d'options à ceux qui veulent limiter la place prise par le gluten dans leur alimentation. Mais il faut reconnaître que le gâteau aux carottes (p. 236) ne garde son bon goût que si l'on y met de la farine de blé. Même si je n'ai pas pu m'empêcher de le bonifier avec de l'huile d'olive et de la mangue en purée.

J'essaie de vivre et de cuisiner avec le moins de sucre possible, car le diabète et les maladies cardiovasculaires font des ravages autour de nous. Je choisis également des sucres

plus naturels, plus intéressants... et souvent plus savoureux : du sucre de palme pour relever les vinaigrettes et les soupes asiatiques, du miel produit localement, du xylitol — un édulcorant naturel issu du bouleau.

Lorsque j'étais enfant, je rêvais du moment où mes parents sortiraient. Enfin, on allait pouvoir jouer à cuisiner ! Mon grand frère inventait des recettes et moi, je m'amusais à parfumer le Minute Rice. Aujourd'hui, j'apprécie chaque jour à mes fourneaux comme si tout cela était un jeu. Plus le défi est grand, plus l'adrénaline opère ! C'est vraiment une joie que de faire plaisir, de rendre service, de nourrir les gens... et de partager ce deuxième livre de recettes à la maison avec vous.



encore des

SOUPES !!!





SALADES

& ←

SANDWICHES





* de vrais *

REPAS





et des **DESSERTS**

