

Marie de Foucault

À table !

Mes 200 recettes
simples, rapides
et saines
pour ma tribu



My BOOK

Collection dirigée
par Anne Ghesquière

EYROLLES

Cuisinez de bons petits plats sans rien faire ou presque !

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » Cette petite question lancinante, lassante, exaspérante, vous donne souvent envie de fuir sur une île déserte ?! Le plus compliqué n'est pas tant de cuisiner, mais bien de trouver la bonne idée : une recette à la fois saine, équilibrée et appétissante. Si vous n'êtes pas le top chef des fourneaux et que les fonds de placards ne vous inspirent rien, ce livre est fait pour vous !

Marie de Foucault a préparé tous vos menus pour l'année

- Concoctez des recettes simples, ultra-rapides et savoureuses.
- Retrouvez deux semaines de menus par saison, à alterner.
- Faites vos courses en un clin d'œil grâce à des listes toutes prêtes, à découper !

Le tour est joué en un coup de cuillère en bois...



À table !

Vous avez enfin l'esprit libre...
Mais qu'allez-vous bien pouvoir faire
de tout ce temps gagné ?!



Marie de Foucault a été rédactrice en chef de *FemininBio* pendant cinq ans après avoir travaillé dans un groupe de cosmétiques. Maman de quatre garçons, elle est très concernée par les aspects environnementaux. Elle est co-auteur de *My Natural Beauty Book*.

À table !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « My Book » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

My Natural Beauty Book, Anne Ghesquière, Marie de Foucault

Illustrations originales de Mady Martin.

Mise en pages : Marie Housseau.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© 2015, Groupe Eyrolles
ISBN : 978-2-212-56070-1

À table !

Mes 200 recettes simples,
rapides et saines pour ma tribu

Marie de Foucault

EYROLLES



Remerciements

Mille mercis à toutes mes sœurs, belles-sœurs, cousines, amies et bonnes copines pour leurs conseils, recettes, relectures et plus particulièrement à : Marie-Ca, Omblin, Mélanie, Virginie, Laure, Agnès, Sabine, Catherine, Lorraine, Alice, Stéphanie, Morgane, Juliette, Suzanne, Hélène, Armelle, Lucie, Élisabeth, Nathalie, Christel, Céline, Natacha.

Mercis à Gwénaëlle Painvin, éditrice de choc, et à ma directrice de collection et grande amie Anne Ghesquière sans lesquelles cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour.

Enfin, merci à mes goûteurs préférés, mon cher mari, Damien et nos fils, Stanislas, Archibald, Élie et Joseph.



Sommaire

Des menus d'équilibré.....	9
Recettes, mode d'emploi.....	11
Quelques recettes de base.....	15

Printemps

Votre menu pour la semaine 1.....	24
Toutes vos recettes pour la semaine 1.....	25
Votre liste de courses pour la semaine 1.....	43
Votre menu pour la semaine 2.....	46
Toutes vos recettes pour la semaine 2.....	47
Votre liste de courses pour la semaine 2.....	67

► UN MENU ►
pour recevoir au printemps 69

Été

Votre menu pour la semaine 1.....	72
Toutes vos recettes pour la semaine 1.....	73
Votre liste de courses pour la Semaine 1.....	89
Votre menu pour la semaine 2.....	92
Toutes vos recettes pour la semaine 2.....	93
Votre liste de courses pour la semaine 2.....	109

► UN MENU ►
pour recevoir en été 111



Automne

Votre menu pour la semaine 1.....	114
Toutes vos recettes pour la semaine 1.....	115
Votre liste de courses pour la semaine 1.....	133
Votre menu pour la semaine 2.....	135
Toutes vos recettes pour la semaine 2.....	136
Votre liste de courses pour la semaine 2.....	153

► UN MENU ◄ pour recevoir en automne155

Hiver

Votre menu pour la semaine 1.....	158
Toutes vos recettes pour la semaine 1.....	159
Votre liste de courses pour la semaine 1.....	175
Votre menu pour la semaine 2.....	177
Toutes vos recettes pour la semaine 2.....	178
Votre liste de courses pour la semaine 2.....	195

► UN MENU ◄ pour recevoir en hiver197

Table des recettes.....	199
Bibliographie.....	206
Sitographie.....	207

Prologue

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

C'est cette petite question lancinante, lassante, exaspérante qui m'a décidée à écrire cet ouvrage. Une simple question qui parfois me donnait des envies de fuir très, très, très loin... Pourtant quoi de plus légitime ? Nos enfants ont faim (tout le temps), sont angoissés par l'idée d'avoir une soupe aux épinards, sont trop petits pour atteindre le plan de travail ou trop grands pour avoir l'énergie de s'y mettre. Bref, c'est donc à nous, toujours à nous, pauvres mamans harassées, qu'est posée cette sempiternelle question... Suivie immédiatement par une inquiétude silencieuse : « Mais qu'est-ce que je vais bien pouvoir leur préparer ? »

Le plus compliqué, souvent, n'est pas de cuisiner mais bien de trouver une idée. Car il ne suffit pas d'être créative, il faut que cette idée, à la fois plaise au plus grand nombre (plaise à tout le monde vous pouvez oublier !), soit équilibrée, ne soit pas la même que la veille, et enfin soit facile et rapide à préparer car il est déjà tard. Et quand bien même vous avez trouvé l'idée de génie, ce sont alors les ingrédients nécessaires qui vous manquent. Alors vous vous rabattez inmanquablement sur un bon plat de pâtes. « Et les cinq fruits et légumes par jour ? », vous souffle votre conscience de mère du XXI^e siècle ! On verra demain...

Bref, cette insignifiante question vous épuise insidieusement, occupe votre esprit bien plus qu'il ne le faudrait et vous culpabilise beaucoup trop ! Il est temps de vous libérer de ce joug culinaire quotidien !



C'est pour cela que j'ai préparé tous vos menus pour l'année :

- 2 semaines de menus par saison (ce qui permet une rotation pas trop répétitive mais suffisante pour connaître et maîtriser chaque recette et ainsi gagner du temps en les réalisant).
- Des recettes simples, rapides, à la fois copieuses et équilibrées qui doivent convenir (et plaire!) aussi bien au petit dernier qu'au papa.
- Des plats à base de légumes ou de fruits pour être politiquement corrects mais aussi parce que c'est vraiment bon pour eux et pour ma ligne (avec un mélange de protéines animales mais aussi végétales, pour les mêmes raisons).
- Des menus très saisonniers pour le plaisir de retrouver les saveurs de l'été... en été et parce qu'il est aberrant de consommer une barquette de framboises qui a parcouru des milliers de kilomètres. Ça fait tousser!
- Et, pour que vous n'ayez plus à penser à rien, je vous ai aussi rédigé vos listes de courses hebdomadaires. Si, si!

Ainsi, non seulement vous ne craindrez plus la lancinante question mais vous allez même la guetter avec bonheur car cette fois vous aurez la réponse! Vos enfants vous diront merci, votre mari aussi (s'il est bien élevé!) et surtout, surtout vous aurez du temps libre!

Reste à savoir maintenant ce que vous allez bien pouvoir faire de tout ce temps pour vous... encore une question! Mais je vous laisse trouver une réponse, toute seule, cette fois-ci.

Alors, surtout, profitez-en bien!!!



Une maman qui vous veut du bien.

Des menus

d'équilibriste

Vous allez découvrir vos menus familiaux pour toute l'année, soit huit semaines de menus (deux par saison).

Ces menus ont été pensés pour répondre à quelques principes d'équilibre alimentaire importants. Ils sont donc structurés de la façon suivante :

Les protéines sont apportées en partie par du poisson et de la viande (cinq fois par semaine), des œufs mais aussi par des protéines végétales. Qu'est-ce que c'est ? C'est, en général, une combinaison de céréales et de légumineuses qui apportent les protéines nécessaires, mais sans viande ni poisson et donc très saines car sans graisses animales. C'est pourquoi vous rencontrerez dans les menus des recettes qui vous paraîtront peut-être trop légères ou incomplètes a priori, mais qui sont en vérité tout à fait rassasiantes et bien complètes.

Pour remplacer un steak ou une portion de poisson, on associe deux tiers de céréales et un tiers de légumineuses, soit approximativement 200 g de céréales (60 g secs) + 100 g de légumineuses (35 g secs) par personne.

Vous pouvez donc à tout moment remplacer un ingrédient par un autre, en piochant dans les listes suivantes :

- Céréales complètes en grains, en flocons, en semoule, en produits dérivés (pain, pâtes alimentaires, pâte à tarte, à tourte, à pizza...), provenant de : riz, flocons d'avoine, polenta (maïs), blé, épeautre...
- Légumineuses : lentilles vertes, lentilles corail, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots blancs ou rouges, soja.

Concernant les viandes et les poissons, j'ai choisi des produits de saison tout en évitant les espèces menacées ou déconseillées. Vous pourrez dormir la conscience tranquille ! Mais rien ne vous empêche de les remplacer par des espèces différentes.

Les fruits et légumes sont omniprésents. Là encore, il s'agit de produits de saison et principalement locaux. J'ai sélectionné des fruits et légumes variés (feuilles, tubercules, fruits secs, etc.) pour les intégrer dans des recettes gourmandes. Vous retrouverez avec émotion le goût des saisons : la primeur des produits du printemps, les tomates mûres et les melons sucrés d'été, les potirons, les champignons et les noix d'automne ou encore les clémentines de Noël et les potées hivernales...

Les menus ne proposent pas d'entrées pour la semaine (uniquement pour les déjeuners du week-end) car cela allonge encore le temps de préparation du repas, mais vous pouvez en ajouter très simplement : radis, tomates, ou encore un fruit frais (c'est souvent meilleur en entrée ou en apéritif qu'au dessert). Enfin, pour apporter encore plus de vitamines, se glissent, un peu partout dans ces recettes, des herbes fraîches, des salades et des jus d'agrumes.

Les produits laitiers. On dit qu'il faut en consommer deux par jour. Vous les trouverez ici sous toutes leurs formes : yaourts, fromage blanc, fromages, crème ou lait... Libre à vous d'agrémentez vos repas d'un plateau de fromages de saison pour compléter un repas un peu léger ou juste par goût...

La plupart des desserts proposés permettent de préparer les fruits et les laitages de façon ludique. D'autres desserts sont réservés aux gourmands et donc, par conséquent, plus caloriques... Mais ce ne sont que des suggestions bien entendu, vous pouvez tout à fait les remplacer par un fruit et/ou un laitage. C'est pourquoi je vous propose aussi une version de liste de course sans les desserts.

Enfin, n'hésitez pas à aménager ces menus selon vos habitudes, à remplacer un plat par votre recette fétiche ou à sauter une journée pour les absences imprévues. Vous pourrez alors toujours vous rabattre sur une bonne vieille assiette de coquillettes au beurre !

Recettes,

mode d'emploi

Notre objectif : vite fait, bien fait ! Ce qui est bien, c'est qu'une fois les courses rangées dans le placard et les menus tout prêts, le plus gros du travail est fait. Il ne reste plus qu'à suivre la recette.

Je me suis attelée à simplifier les recettes pour réduire au maximum les temps de préparation. En revanche certaines cuissons restent un peu longues parfois. Juste le temps pour vous de passer un coup de fil à une copine, de feuilleter un magazine ou de vous vernir les ongles... ou les trois à la fois !

Ces recettes proposent parfois deux versions : une version express (grâce à des légumes surgelés prédécoupés par exemple) et des conseils plus recherchés pour sublimer le plat (mais un peu plus longs à réaliser). À vous de choisir. Avec le temps et l'expérience, lorsque vous ferez ces plats en deux temps trois mouvements et les yeux fermés, vous aurez peut-être envie de tester les versions longues...

Si vous souhaitez gagner du temps, n'hésitez pas à cuisiner en doublant les quantités et en congelant la moitié.

Vous pouvez également acheter quelques ingrédients de base bien pratiques tels que des oignons émincés surgelés par exemple ou des mélanges de légumes vapeur. Certes, cuisiner sera toujours un peu plus long que de servir des plats cuisinés industriels, mais ce sera surtout bien plus sain, meilleur et souvent moins cher, sans compter l'immense fierté du travail accompli et la gratitude de votre maisonnée enthousiaste !

Si vous utilisez ce livre, c'est sans doute que vous n'êtes pas un Chef étoilé. C'est pourquoi j'ai essayé de concocter des

recettes simples, faciles en les expliquant brièvement pour ne pas vous perdre.

Toutes les recettes de ce livre sont pour quatre personnes mais cela dépend des appétits (très différents en fonction des âges et des habitudes familiales). Donc, si vous avez la chance d'avoir deux ados en pleine crise, il va falloir compter double. Je suggère pour certaines recettes des adaptations plus rassasiantes.

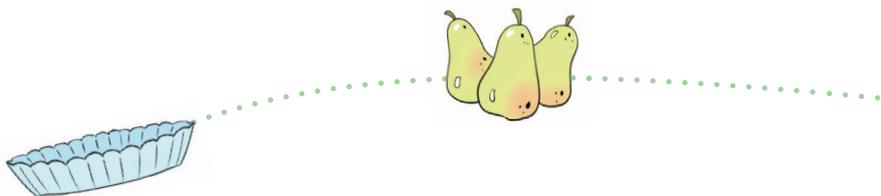
Les températures et les temps de cuisson sont indicatifs mais varient en vérité beaucoup d'un four à l'autre. À adapter donc selon votre équipement.

Par ailleurs, vous constaterez que je propose souvent la cuisson des légumes au micro-ondes bien qu'elle soit moins parfaite qu'à la vapeur. Oui, mais elle est plus réaliste pour les soirs de semaine quand il est tard et que tout le monde est à cran !

La liste des ingrédients au début de chaque recette ne mentionne pas le sel et le poivre ou d'autres ingrédients lorsqu'ils sont utilisés en très petite quantité (beurre, huile, sucre...) car je considère qu'ils font partie du fonds de maison.

De la même façon, vous ne trouverez pas d'indications concernant le lavage et l'épluchage des fruits et légumes lorsque ce n'est pas indispensable à la recette. En effet, j'imagine que vous aurez l'idée de laver les fruits et les légumes. Ensuite l'épluchage dépend de vos préférences et également de vos habitudes (certains préfèrent brosser les légumes par exemple).

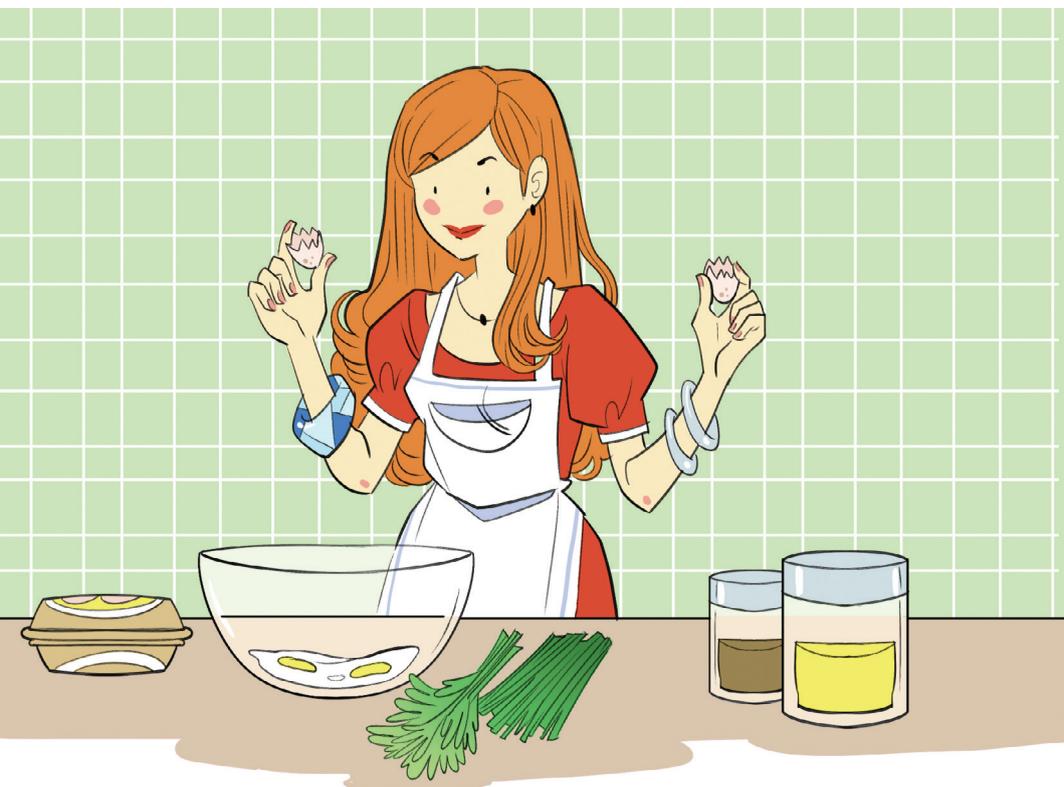
D'une manière générale, faites-vous confiance !



Pour un fonds de maison imparable!

- Sel, sel aux herbes, sel au céleri, poivre cinq baies, baies roses, gomasio (mélange de sel et de sésame grillé vendu avec les condiments ou dans les magasins bio).
- Herbes de Provence, noix de muscade, curry, coriandre, gingembre, cumin, paprika, safran, curcuma, cannelle, piment d'Espelette ou de Cayenne, ail en semoule, clous de girofle, laurier.
- Huile d'olive, huile de noisette, huile de noix, huile de colza ou tournesol, vinaigre de vin ou de cidre, vinaigre balsamique, moutarde douce.
- Cubes de bouillon (j'utilise souvent la moitié d'un cube car je trouve cela trop salé), sauce soja.
- Farine de blé (T80), chapelure, Maïzena®, agar-agar, levure chimique, levure boulangère.
- Lait, beurre, sucre en poudre, roux fin, miel liquide.
- Papier d'aluminium, papier sulfurisé, film alimentaire.
- Grand Marnier, kirsch, rhum, cognac, vin blanc sec.





Quelques

recettes de base

Quelques équivalences pratiques à connaître

- Une cuillerée à café rase = 0,5 cl de liquide ou 5 g de sel ou 4 g de farine
- Une cuillerée à soupe rase (3 cuillerées à café) = 1,5 cl de liquide ou 15 g de sel ou de crème fraîche ou 12 g de farine
- Un verre moyen = 20 cl de liquide ou 100 g (12 cuillerées à soupe) de farine



La vinaigrette

En ce qui concerne le vinaigre, je vous conseille d'avoir en fonds de maison du vinaigre de cidre et du balsamique et parfois de le remplacer par du citron (ou un autre agrume), de la moutarde, du vin ou de la sauce soja.

L'huile de base sera d'olive mais à alterner avec celle de colza ou de tournesol pour un goût plus neutre ou les huiles de noix, de noix au contraire très parfumées.

Vous pouvez aussi remplacer l'huile par du yaourt ou de la crème liquide ou un jaune d'œuf (pour une sauce épaisse) ou la moitié d'eau pour une version allégée !

Mélangez ces ingrédients selon vos goûts et le plat à assaisonner mais en évitant de marier une huile très parfumée avec un vinaigre ou substitut lui-même très parfumé.

Le dosage : la règle est de mettre deux fois plus d'huile que de vinaigre mais faites selon vos préférences.

Vous ajouterez ce qui vous plaît pour relever la sauce : des condiments (fleur de sel ou gomasio, poivre moulu), de l'ail,

oignon ou échalote, des herbes fraîches ciselées, des épices, des graines (moutarde, courge, lin), du gingembre ou encore une touche de miel ou de sucre (idéal pour des tomates pas assez mûres).

Mélangez bien avec une fourchette, un fouet ou un shaker.

La pâte à tarte

Les recettes utilisent des pâtes toute faites pour gagner du temps, mais préparer une pâte à tarte brisée ou sablée est très rapide, facile et vraiment meilleur. Je ne vous propose pas la recette de la pâte feuilletée qui est beaucoup plus longue.

La pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre demi-sel mou

Dans un robot, mixez la farine, le beurre en dés et 2 cuillerées à soupe d'eau puis formez une boule bien homogène.

Si vous faites la pâte à la main, utilisez du beurre mou (mais pas fondu!).

Sur un plan fariné, étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 5 mm.



Le petit +

Vous pouvez parfumer votre pâte en ajoutant des herbes de Provence, du cumin, des graines, des épices pour une tarte salée, un peu de sucre pour une tarte sucrée... ou en remplaçant le beurre par 8 cl d'huile d'olive.

La pâte sablée

- * 230 g de farine (ou 200 g de farine et 100 g de poudre d'amandes)
- * 120 g de beurre demi-sel
- * 1 œuf
- * 80 g de sucre

Dans un saladier, mélangez l'œuf au sucre puis avec la farine et le beurre ramolli en émiettant comme pour un crumble.

Formez une boule homogène, placez-la au frais quelque temps avant de l'étaler sur une épaisseur d'environ 5 mm.



La pâte à pizza

- * 400 g de farine
- * Levure boulangère

Mélangez 1 petite cuillerée à café de levure, 1 à 2 cuillerées à café de sel, une bonne pincée de sucre et 20 cl d'eau tiède.

Couvrez d'un film alimentaire et laissez fermenter une dizaine de minutes, jusqu'à ce que des bulles se forment.

Pendant ce temps, dans un grand saladier, mélangez la farine avec une grosse cuillerée à soupe d'huile d'olive. Faites un puits au centre pour y verser l'eau avec la levure, mélangez puis pétrissez 5 bonnes minutes à la main.

Formez une boule avec la pâte dans le saladier et recouvrez d'un linge humide ou d'un film alimentaire. Laissez lever dans un endroit tiède. Le temps de repos dépend du type de pâte que vous souhaitez, au moins 30 minutes à 1 heure pour les pâtes fines, 1 à 2 heures ou plus pour les pâtes épaisses et aérées. Vous pouvez même la faire lever 24 heures au réfrigérateur.



Pétrissez à nouveau puis étalez la pâte avec vos mains farinées sur un plan fariné. Partez d'une boule que vous aplatissez. Étirez la pâte vers l'extérieur en tapotant avec vos mains tout en faisant tourner la pâte. L'idéal ensuite c'est de l'étirer en la lançant en l'air, poings fermés et toujours en la faisant tourner. Pas facile de jouer les pizzaiolos!

.../...

Attention, cette pâte doit être cuite à four bien chaud (250 °C ou plus) et pas trop longtemps (5 à 10 minutes) pour rester moelleuse. Il est donc nécessaire de prendre ce temps de cuisson en considération et précuire certains ingrédients de la garniture si nécessaire.

Le caramel au beurre salé ou Salidou

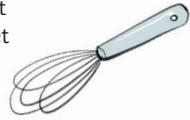
- * 70 g de sucre en poudre
- * 10 cl de crème liquide
- * 40 g de beurre salé

Dans une large casserole à fond épais, mélangez bien le sucre avec 1 cuillerée à soupe d'eau.

Étalez bien puis faites fondre à feu doux, sans remuer (on ne touche pas !), jusqu'à obtention d'un caramel clair. Cela demande un peu de patience et une surveillance constante pour ne pas le laisser brûler !

Hors du feu, versez la crème chaude et incorporez-la au caramel avec un fouet puis ajoutez le beurre en petits dés et une pincée de fleur de sel.

Divin...



La mayonnaise

- * 1 œuf
- * 20 cl d'huile
- * Moutarde
- * Vinaigre
- * Sel, poivre

Attention, les ingrédients doivent être à température ambiante, pensez à les sortir du réfrigérateur une demi-heure avant.

Dans un récipient très étroit et à bord haut, mixez le jaune d'œuf, du sel, du poivre, 1 cuillerée à soupe de moutarde et un filet de vinaigre, puis incorporez l'huile petit à petit, sans cesser de mixer.



Le petit +

Du persil ou de la ciboulette ciselés.

La béchamel

Pour une béchamel classique :

- * 50 cl de lait
- * 30 g de beurre
- * 30 g de farine
- * Noix de muscade râpée



Portez le lait à ébullition. Dans une autre casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez la farine en une fois. Laissez cuire 2 minutes à petit feu en remuant. Hors du feu, incorporez le lait bouillant au roux petit à petit avec un fouet. Remettez sur feu moyen pendant 5 minutes sans cesser de remuer.

Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade.

Pour une béchamel express :

- * 50 cl litre de lait
- * 40 g de beurre
- * 40 g de farine
- * Noix de muscade râpée

Incorporez le lait tiède petit à petit à la farine puis ajoutez le beurre fondu. Mélangez bien. Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade.

Enfournez au micro-ondes pour 2 minutes 30. Mélangez. Si la béchamel n'est pas prise, prolongez la cuisson par tranches d'une minute.

La crème pâtissière rapide

- * 50 g de sucre
- * 30 cl de lait
- * 30 g de farine
- * 1 sachet de sucre vanillé
- * 2 jaunes d'œufs

Délayez la farine dans un peu de lait puis incorporez les jaunes, le sucre et le reste du lait. Mélangez bien puis recouvrez le plat avec un film alimentaire et passez au micro-ondes 2 minutes 30.

Mélangez et remettez à nouveau au micro-ondes 2 minutes 30.

Mélangez et laissez refroidir 5 minutes. La crème va épaissir en refroidissant.

