

BUSY, BUSY ?

Mes meilleures
recettes
pour ceux
qui n'ont
pas le temps

Marie Van Bleyenbergh
& Élodie Deceuninck

Racine



Sommaire

J'ORGANISE MON TEMPS

Mes trucs
et astuces
p. 7

Mon congélateur devient un véritable allié — p. 8
Je stérilise comme ma grand-mère — p. 11
Je blanchis mes légumes — p. 12
Fruits & légumes de saison — p. 14
Mes indispensables en cuisine — p. 18
Je profite des herbes aromatiques toute l'année — p. 19
Tableaux de conversions & mesures et de températures — p. 20
Tableau de temps de cuisson et associations — p. 21

JE GAGNE DU TEMPS



Les recettes qui vous
feront gagner du temps
pour les jours où vous
n'aurez pas le temps
de cuisiner
p. 23

Bocal coco — p. 24
Bocal risotto presto — p. 24
Ratatouille Express — p. 27
Coulis aux tomates du potager — p. 28
Sauce bolognaise — p. 31
Boulettes pour plus tard — p. 32
Granola salé — p. 34
Granola sucré — p. 34
Little pickles — p. 37
Compote — p. 38
Confiture — p. 38

J'AI PAS LE TEMPS



Les recettes qui
demandent très peu de
temps de préparation
p. 41

Salade de fenouil — p. 42
Soupe tomato presto — p. 44
Pita falafel — p. 47
Pizzette minute — p. 48
Tartouille — p. 51
Soupe de tortellini — p. 52
Shakshouka — p. 55
Nouilles de riz curry coco poireau — p. 56
One pot patate quinoa — p. 59
Trio de houmous — p. 60
Les coquillettes du dimanche — p. 63
Cake fond de frigo — p. 64
Noodle jar de flemax — p. 67
Petits roulés du mercredi — p. 68
Chili con carne — p. 71
Slice de chou-fleur zaatar — p. 72
Pâte à tartiner choco-noisette — p. 74
Papillote de poire crème noisette — p. 77
Nice cream — p. 78
Pain perdu au four — p. 81
Nuage citron mascarpone — p. 82



Les recettes qui
demandent un petit peu
de temps de préparation
p. 85

J'AI UN PEU LE TEMPS

Fajitas ave Cesar — p. 86
Salade rose — p. 89
Salade Granny — p. 90
Pizza rouli-roula — p. 93
Mes petits flans — p. 94
Tatin de tomates cerises — p. 96
Lasagne blanche de Marilou — p. 99
Bouillon thaï — p. 100
Les boulettes thaï — p. 103
Les boulettes caribou — p. 103
Butternut Hasselbåk — p. 104
Chapelure — p. 106
Croutons à l'ail — p. 107
Muffinza — p. 108
Poulet basquaise — p. 111
Galette des reines — p. 112
Croownies — p. 114
Banana pancakes — p. 117
Les bonbons d'Élo — p. 118



Les recettes qui
demandent du temps
de préparation
et de cuisson
p. 121

J'AI TOUT MON TEMPS

Butternut farci quinoa, amande et parmesan — p. 122
Pain de courge — p. 125
Légumes rôtis p. 125
Bouillon déshydraté maison — p. 126
Sucre aromatisé aux zestes d'agrumes — p. 127
Pain de viande farci — p. 128
Mes petits farcis — p. 130
Dahl de lentilles — p. 134
Risotto d'Otto — p. 134
Pain hérisson — p. 137
Vinaigre aromatisé — p. 138
Sirop de pomme — p. 139
Salade de quinoa légumes rôtis & sirop d'érable — p. 140
Pasta della Nonna — p. 143
Focaccia — p. 144
Riz au lait — p. 146
Beurre de poire — p. 149
Lasagne au potiron — p. 150
Pomme rôtie — p. 153
Roulé à la confiture — p. 154
Gâteau fusée — p. 156
Gâteau papillon — p. 158
Cinnamon rolls — p. 161
Briochettes au sucre — p. 162
Les orangettes de Petula — p. 165
Chouquettes au sucre — p. 166

J'ORGANISE MON TEMPS

Mes trucs et astuces

Mon congélateur devient un véritable allié

Bien souvent délaissé au rang des pizzas surgelées et glaçons, votre congélateur peut pourtant vraiment être votre meilleur allié dans votre cuisine au quotidien !

J'essaye de dégeler un maximum la veille au soir ou le matin dans le réfrigérateur afin de ne pas brusquer les aliments lors de la décongélation ainsi que pour réutiliser tout le froid et donc moins consommer d'électricité.

Quand je congèle à plat sur une planche ou un plateau, je viens toujours décoller les aliments 1 heure après quand ils commencent à prendre pour les détacher plus facilement et les stocker après 24 heures de congélation.



Congelez vos fruits préférés

Afin de profiter tout au long de l'année, je profite de chaque saison pour congeler mes fruits de prédilection (entier ou en coulis).

Rincez les fruits en prenant soin de bien les sécher. Retirez noyaux ou pépins des fruits qui le nécessitent, taillez-les si besoin en quartiers et placez-les sur un plateau en prenant soin de les espacer suffisamment pour qu'ils ne s'agglomèrent pas en paquets.

Placez le plateau au congélateur, décollez les fruits après 1 heure puis laissez prendre 24 heures. Conservez-les ensuite dans des sachets de conservation ou boîtes hermétiques pendant 12 mois.

Smoothie minute

- 1 banane congelée
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 yaourt nature
- 1 CàC de menthe

1. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une boisson liquide.
2. Vous pouvez ajouter de l'eau si c'est trop épais ou un peu plus de banane si c'est trop liquide.
3. Si c'est trop acide, ajoutez un petit peu de sirop d'érable ou de sirop d'agave !

ASTUCE

Je congèle plus facilement les fruits rouges et les bananes un peu trop noircies et pour les fruits plus fragiles comme les pommes, les poires, les pêches etc., je les transforme d'abord en compote avant de les congeler. Si vous souhaitez les congeler en morceaux, arrosez-les d'un jus de citron avant.



Congélation des légumes

ALIMENT	BLANCHIR	CONGELER	DÉCONGELER
Asperge	2 à 4 min	Parées et coupées en tronçons	Pendant la cuisson
Aubergine	4 min	En tranches	Pendant la cuisson
Brocoli	3 min	Défait en bouquets, le pied pelé et coupé en morceaux	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Carotte	3 min	Pelées, coupées en tranches fines	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Céleri	Non	Coupé en tronçons	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Chou-fleur	3 min	Défait en bouquets	Au réfrigérateur la veille ou pendant la cuisson
Courge et citrouille	Non	Cuite, pelée, coupée en cubes ou en tranches, ou congelée en purée	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Épinards	2 min	Parés, les feuilles entières ou hachées	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Haricots	3 min	Parés, entiers ou coupés	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Oignon	Non	Pelé et haché	Pendant la cuisson
Poireau	Non	Coupé en tronçons	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Pois gourmand & mange-tout	2 min	Entiers ou coupés en morceaux	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Poivrons	Non	Épépiné et coupé en morceaux ou en lanières	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Les boulettes	Non	À plat sur une planche	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Fromage	Non	Râpé de préférence	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Beurre	Non	Coupé en morceaux de 25 g	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Banane	Non	Pelée et coupée en rondelles	Directement dans la préparation
Raisin	Non	À plat sur une planche	Non
Melon & pastèque	Non	À plat sur une planche	Directement dans la préparation
Citron, orange	Non	En suprême ou en jus	Directement dans la préparation
Fruit rouge	Non	À plat sur une planche	Directement dans la préparation
Compote de fruits	Non	Cuite et déjà mixée	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Purée	Non	Cuite et déjà mixée	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Soupe	Non	Cuite et déjà mixée	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Viande	Non	À plat sur un planche, en portion pour les bébés	Au réfrigérateur ou pendant la cuisson
Pâte à cookie	Crue	En mini ou en grande portion	Au réfrigérateur
Pain de mie	Non	En tranche	Au toaster
Baguette	Non	En tronçon	Légèrement humidifiée au four
Restes de plat	Non	En portion individuelle	Au réfrigérateur, au micro-onde

Je stérilise comme ma grand-mère

S'il y a bien une technique qu'adorait ma grand-mère, c'était faire ses propres bocaux et ses conserves. Ouvrir les placards et voir tous ses bocaux de toutes les tailles, de toutes les couleurs : des sauces, des pickles, des compotes, des confitures... ça me faisait rêver ! J'avais l'impression d'être dans un magasin !

En plus d'être beau & bon, c'est un gain de temps assuré, c'est drôlement économique, sans oublier la force zéro gaspi ! Ça vaut la peine de s'y mettre non ?

Cette technique demande très peu de matériel : des bocaux ou bouteilles en verre et une grande casserole. Rien de plus.

Avant de faire quoi que ce soit, lavez-vous les mains au savon en frottant bien et vérifiez vos bocaux :

- Le verre est-il intact ?
- Le système de fermeture fonctionne-t-il correctement ?

Si vous disposez d'une rondelle hermétique, vérifiez sa compatibilité avec les bocaux.

Lavez ces bocaux. Pas la peine de les faire bouillir, lavez-les avec une éponge douce et de l'eau chaude avec du savon. Rincez bien. Il ne vous reste plus qu'à faire sécher vos bocaux à l'envers et à l'air libre sur un chiffon.

Si vous êtes équipé de rondelles en caoutchouc hermétique, faites-les bouillir afin de les nettoyer. Faites-les sécher à l'air libre.

Choisissez des aliments de qualité, je vous invite à ne choisir que des produits frais, de saison et si possible bio. Je vous recommande également de

ne pas laisser passer trop de temps entre la fin de la cuisson et la mise en bocaux (sauce bolognaise, ratatouille, compote, etc.)

Reprenez vos bocaux propres et secs. Remplissez-les en étant organisé pour profiter de tout le volume offert par le bocal. Faites en sorte que les aliments soient bien serrés pour limiter des poches d'air. Remplissez jusqu'à 2 cm du bord.

Important : avant de refermer vos bocaux, vérifiez bien que les bords du bocal et du couvercle sont propres. Si besoin essuyez-les avec un chiffon pour enlever tout ce qui pourrait venir contrarier la stérilisation. Fermez vos bocaux.

Retournez les bocaux à l'envers pendant 30 min pour chasser l'air (surtout pour les préparations en sauce, compote, confiture, etc.)

Immergez les pots dans une grande casserole d'eau bouillante à 100 °C pendant 1 heure. Veillez à rajouter de l'eau au fur et à mesure qu'elle s'évapore pour que les bocaux soient toujours recouverts d'eau.

Attendez que l'eau refroidisse, sortez les bocaux et laissez-les refroidir complètement avant de les stocker dans un placard à l'abri de la lumière.

Une de mes astuces pour profiter de mes fruits préférés tout au long de l'année, c'est de faire de délicieuses confitures et compotes qu'on pourra déguster sur des tartines ou pour aromatiser les yaourts nature. Cela permet de transformer les fruits un peu abîmés ou qui n'ont pas eu le temps d'être dévorés et de réutiliser vos bocaux en verre qui traînent dans la garde-manger.



JE GAGNE DU TEMPS



Les recettes qui vous feront gagner du temps pour les jours où vous n'aurez pas le temps de cuisiner



pour 1 pot



10 min



10 min

Bocal coco

- 125 g de lentilles corails
- 125 g de lentilles vertes
- 60 g de riz long complet
- 1 CàC de paprika
- 1 CàS de curry en poudre
- 1 CàC d'ail en poudre
- 30 g de bouillon de légumes en poudre

1. Déposez les ingrédients en couches dans un bocal en veillant à finir par les épices.
2. Préparez une étiquette avec les instructions :
« Faites revenir un petit oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez le contenu du bocal, 1 conserve de lait de coco (400 ml), 1 conserve de tomate (400 ml) et 1 conserve d'eau (400 ml). Laissez mijoter environ 20-25 minutes. Rectifiez l'assaisonnement. Dégustez. »

ASTUCE

Je prends du riz à temps de cuisson lente pour qu'il ait le même temps de cuisson que les lentilles vertes (+ou- 24 min).

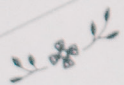
Bocal risotto presto

- 250 g de riz à risotto
- 25 g de champignons secs émincés
- 2 CàS d'oignons séchés
- 1 cube de bouillon effrité
- 2 CàC d'ail en poudre
- 2 CàS de persil sec ou thym sec
- 2 tours de moulin à poivre

1. Déposez les ingrédients en couches dans un bocal en veillant à finir par les épices.
2. Préparez une étiquette avec les instructions :
« Versez le contenu du bocal dans une casserole. Ajoutez 15 cl de vin blanc et 75 cl d'eau. Laissez cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. À la fin de la cuisson, ajoutez 50 g de parmesan. Mélangez et dégustez. »



MADE WITH LOVE







pour 4 pers



15 min



35 min

Ratatouille express

“ Ça c’est le petit basique que j’ai toujours dans mes placards ou dans mon congélateur. C’est facile à faire, rapide à conserver et on peut en manger avec tout : un morceau de poulet grillé, un poisson vapeur, du riz et des boulettes. Quand j’en prépare, je fais toujours une très grande casserole et je stocke pour plus tard ! ”

- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 2 conserves de tomates pelées
- huile d’olive
- 1 CàC de paprika
- 1 CàS d’herbes de Provence
- 2 feuilles de laurier
- sel, poivre

1. Émincez l’oignon, écrasez l’ail et faites-les revenir dans une grande casserole avec un peu d’huile d’olive.
2. Coupez tous les légumes en tronçons de la même taille, ajoutez-les dans la casserole et faites-les revenir 5 minutes.
3. Ajoutez les tomates pelées, les feuilles de laurier, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laissez mijoter pendant 30 minutes.
4. Ajustez l’assaisonnement si nécessaire.

ASTUCE

Remplissez les pots jusqu’à 2 cm du bord, fermez-les et retournez-les tout de suite sur les capuchons pour chasser l’air. Puis immergez-les dans une casserole d’eau bouillante pendant 1 heure. Vous pouvez aussi les congeler en portions pour 2 ou 4 personnes. Ils se conservent 6 mois (bocal ou congélation).



pour 2 bouteilles de 750ml



15 min



1 h 30

Coulis aux tomates du potager

-
- *1,5 kg de tomates*
 - *1 oignon*
 - *huile d'olive*
 - *sel, poivre*
1. Pelez et coupez les tomates en quartiers. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles.
 2. Mettez les tomates et l'oignon dans une casserole et faites cuire à feu doux avec un filet d'huile d'olive pendant 10 minutes.
 3. Portez à feu moyen et laissez cuire encore 10 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez selon vos goûts.
 4. Passez le tout au mixeur puis remplissez vos bouteilles (ou bocaux) jusqu'à 2 cm du rebord, fermez et procédez immédiatement au traitement thermique.







pour 6 pers



30 min



1 h 30

Sauce bolognaise

- 400 g de tomates pelées ou concassées
- 1 bouteille de coulis de tomate 750 ml
- 400 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- aromate de votre choix : thym, anis étoilé, origan, laurier, etc.
- 1 CàS de sucre
- huile d'olive
- sel, poivre

1. Pelez et émincez l'oignon, l'ail et la carotte. Faites revenir le tout dans une grande cocotte en fonte avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez ensuite la viande et laissez rissoler quelques minutes.
2. Ajoutez le coulis de tomates et les tomates pelées, les aromates, le sucre, sel, poivre et laissez mijoter 1 heure à feu tout doux. Veillez à mélanger de temps en temps pour éviter que ça n'accroche, ajoutez un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse. Laissez reposer et faites cuire 30 minutes à 1 heure avant de servir.

ASTUCE

En général, je double souvent les quantités pour faire une très très grande marmite et je congèle plusieurs petites portions pour gagner du temps certains soirs !



pour 25 boulettes



30 min



1 h 30

Boulettes pour plus tard

“ Cette recette permet de gagner du temps et surtout de ne rien jeter en donnant une 2^e vie à des aliments dont on ne savait plus quoi faire ou dont personne ne voulait car on en avait déjà mangé 3 fois ! ”

- 400 g de viande hachée (porc/veau)
 - 4 CàS d'herbes fraîches ou aromates (ciboulette, basilic, menthe, sauge, coriandre, sauge, etc.)
 - 200 g de légumes cuits (carotte, panais, poivron, courgettes, etc.)
 - 1 œuf
 - 200 g de céréales cuites (quinoa, sarrasin, épeautre, riz, orge, lentilles, etc.)
 - 4 CàS de chapelure
 - huile d'olive
 - sel, poivre
1. Émincez finement toutes les herbes et les légumes cuits.
 2. Dans un bol, mélangez la viande, ajoutez les herbes, les légumes, les céréales cuites, l'œuf, quatre cuillères à soupe de chapelure, sel, poivre.
 3. Ensuite, formez des boulettes de taille identique.
 4. Gardez quelques boulettes pour le repas du soir et mettez les autres sur une planche à découper en veillant à les espacer pour éviter qu'elles ne collent entre elles à la congélation.
 5. Après 1 heure, décollez une à une les boulettes et ensuite laissez-les prendre encore pendant quelques heures.
 6. Conservez-les dans un contenant hermétique maximum 3 mois.

IDÉES

DE

BOULETTES

Boulettes bifteka

recette de base + courgettes + champignons
+ menthe & coriandre

Boulettes racines

recette de base + carottes + panais
+ ciboulette

Boulette tex-mex + riz + poivrons + maïs

+ coriandre

Boulettes provençales

recette de base + tomates séchées + poivrons
+ origan + thym

Remerciements

Avant toute chose, j'aimerais dire merci à celui qui croit le plus en moi et qui m'a donné la force de croire en mes rêves. Celui qui m'encourage, m'aime et qui mange même mes essais culinaires (parfois) douteux. Mon jul, mon Barbu, mon Papa Bear. Merci. Merci pour la belle personne que tu es et de me porter chaque jour jusqu'aux étoiles. Merci aussi à mes enfants, Louis & Maxime, d'avoir fait de moi une maman comblée et débordée. Sans vous, il n'y aurait pas ces recettes et cette envie de me surpasser pour vous faire adorer ces petits plats en attendant de trouver votre « préféré » (mention spéciale pour ton ssssilli (chili), Louis et ta génoise, Maxime, que tu as quasi entièrement dévorée pour ton 1er anniversaire) ! Je vous aime du plus profond de mon cœur.

Un immense merci à ma complice et partenaire dans cette folle aventure (qui n'est que le début d'une belle histoire), Élodie. Merci pour ton soutien, tes mots justes, ton regard pétillant ! J'ai tellement appris à tes côtés et tu as sublimé ce livre comme personne n'aurait pu le faire ! Merci mon Poussss ! Et mention particulière à celui qui t'épaula et qui a su nous donner de bons conseils et permis de créer une super cuisine avec son étagère ! Merci Pierre !

Merci à ma Maman, mon Papa et mon Papou de m'avoir soutenue et donné cette envie de toujours réussir et de ne jamais abandonner malgré les doutes et les obstacles ! Merci à Steph, Maud, Alex, Mika, Vass, Robbe, Ari, Cristina, Alkis et Charlie d'être aussi géniaux ! Merci à ma famille de cœur d'être aussi aimante et enthousiaste (Mamou, Daddy & MamyNa, mes belles-sœurs d'amour Gwen & Cha et tous les autres) !

Un grand merci à la team Girl Power de choc de chez Racine : Michelle, Anne, Alexandra et Pascale ! Une Team 100% féminine pleine de paillettes et de feux d'artifices et qui, dès le début, a cru autant que nous à Busy, busy !

Merci à tous les autres, ceux que je ne pourrai pas citer mais qui sont toujours près de moi et surtout ceux sans qui Marie Gourmandise n'existerait pas, « mes petits poulets » !

Mon dernier merci sera pour celle qui m'a tout appris, qui m'a donné le goût de la cuisine et l'art de faire du beau et du bon avec 3 bocaux, 1 carotte et 2 bouts de ficelle. Celle qui m'a appris qu'on ne jette rien, jamais et qu'on répare tout, toujours. Ma grand-mère adorée.

À vous tous,
Merci, Bisous, Merci

Texte

Marie Van Bleyenbergh
www.mariegourmandise.com

Photographie

©Élodie Deceuninck
www.elodiedeceuninck.com

Conception graphique, mise en page & illustrations

Alexandra Jean

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez régulièrement des informations sur nos parutions et activités.

©Éditions Racine, 2020

Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2020, 6852. 5
Dépôt légal : juin 2020
ISBN 978-2-39025-123-1
Imprimé en Slovénie