

À table, ensemble

75 recettes qui ravissent les grands
et titillent les papilles des petits

Racine

Sommaire

Ensemble P.06

01 Printemps P.10

Apéro

Brochettes de légumes et de halloumi grillé P.12

Verrines de thon à l'estragon et légumes croquants P.14

Boulettes de sardines et sauce au yaourt P.16

Cocktail de fruits sans alcool, recette de Christopher P.18

Dip de petits pois P.20

Dip de céleri-rave P.21

Pique-nique printanier

Gaspacho d'asperges et toasts à l'ail des ours P.22

Salade de quinoa et de navets, pesto de cresson et brochettes P.24

Boulettes d'épinards, sauce au yaourt P.26

Toasts à la purée de poivrons et au rosbif P.28

Muffins aux fruits rouges, crumble de noisettes P.30

Salade de fruits, quinoa et lait d'amande P.32

Au quotidien, en famille

Tartines aux asperges et à la feta P.34

Porc effiloché aux abricots, courgettes et riz P.36

Crêpes aux épinards, saumon frais et sauce à l'aneth P.38

Côte à l'os, salade de fenouil et de pommes de terre à la ciboulette P.40

Tomates farcies au hachis d'agneau P.42

Fraises au sirop de rose, yaourt et crumble d'avoine et de pavot P.44

Douceur glacée amandes et noix de cajou, avec sa garniture cassis et chocolat P.46

02 Été

P.48

Brunch d'été

Muffins au bacon et aux patates douces, œufs au plat	P.50
Gâteau à la semoule de maïs et confiture minute de fruits de saison	P.52
Yaourt à la noix de coco et coulis de framboises à la menthe	P.54
Radis sauce chèvre et ciboulette	P.56
Pancakes, fraises et purée de noisettes	P.58
Gaufres salées à la feta, aux courgettes et à la menthe, lamelles de poulet	P.60
Œuf cocotte dans un champignon	P.62
Eau aromatisée à la grenade, feuilles de menthe	P.64
Café glacé au sirop d'orgeat	P.65

Barbecue entre amis

Dip d'aubergines fumées et galettes à la farine de pois chiche	P.66
Dip de betteraves, feta et mûres	P.68
Salade de courgettes, noisettes grillées, parmesan et sa vinaigrette à l'huile de pépins de raisin	P.70
Brochettes de poulet, bacon et pêches au sirop d'érable	P.72
Brochettes de poisson, mangue, poivrons et chorizo, marinade au citron et à la coriandre	P.74
Casarecce au pesto de roquette, aux pistaches et à la tomme de chèvre	P.76
Salade de tomates cerises, dés de pastèque et huile de sésame	P.78
Maïs grillé	P.80
Abricots rôtis au miel, crème fouettée coco	P.82
Pavlova et coulis de framboises	P.84

03 Automne

P.94

Petit-déjeuner & goûter

Pain et confiture minute aux graines de chia	P.96
Biscuits aux noix et aux figues séchées	P.98
Tarte aux noix de pécan et aux poires	P.100
Crème d'amandes et de figues, pommes et myrtilles	P.102
Porridge aux fruits et flocons d'avoine	P.103

Brunch entre amis

Crêpes d'avoine	P.104
Brioche au lait de noisette et aux pépites de chocolat	P.106
Granola maison et yaourt	P.108
Cake salé aux poireaux et au potimarron	P.110
Toast avocat, dukkah et pousses de betteraves	P.112
Œuf en ramequin, crème aux champignons	P.114
Milk-shake bananes, châtaignes grillées et cacao cru	P.116

Au quotidien, en famille

Velouté d'épinards et mouillettes au parmesan	P.118
Purée de patates douces et de potimarron	P.120
Risotto de chou-fleur, fricassée de champignons et sauce crue	P.122
Pâtes au pesto de poivrons jaunes et aux brocolis	P.124
Burger de poisson pané, sauce tartare maison	P.126
Bouillon de céleri-rave et céleri vert, saucisses de Morteau	P.128

04 Hiver

P.130

Au quotidien, en famille

Hachis parmentier de veau, potimarron et pommes de terre	P.132
Jambon snacké, lentilles aux choux de Bruxelles et crème moutardée	P.134
Cookies à la clémentine, au cacao cru et à la poudre de noisettes	P.136
Rosbif et stoemp aux carottes	P.138
Casarecce aux champignons persillés et tomates confites, pavé de saumon	P.140
Salade d'hiver au halloumi	P.142
Gnocchis, crème de chicons et graines de fenouil	P.144

Buffet d'anniversaire

Gâteau aux pommes, crème au mascarpone et purée de noisettes	P.146
Biscuits aux flocons d'avoine	P.148
Muffins minute à la clémentine	P.150
Tarte aux poires et aux amandes	P.152
Mousse au chocolat et à la pomme	P.154
Smoothie banane-kiwi	P.156

Sur le pouce

Pizza minute ricotta, jambon fumé, butternut et sauge	P.158
Croque-monsieur revisité	P.160
Soupe aux champignons et mouillettes au parmesan	P.162
Hot-dogs revisités : compote de pommes, boudins blancs et oignons caramélisés	P.164
Bâtonnets de quinoa à la betterave sauce au yaourt	P.166
Fish-sticks à la sauce au yaourt	P.167

Les basiques

Dukkah	P.168
Sauce au yaourt	P.169
Purée de noisettes	P.169


L'index

P.170

**«Ensemble, dans la création
d'un livre qui, au départ, n'était
qu'une idée »**

À savourer en famille & entre amis





Dans ce livre, nous avons avant tout voulu mettre en lumière ces précieux moments de vie que nous connaissons tous autour d'une bonne table. Le plaisir des papilles est d'autant plus intense qu'il est partagé.

Nous sommes toutes deux attachées à la cuisine conviviale et familiale, aux grandes tablées autour desquelles les conversations se déroulent à bâtons rompus, aux brunchs du dimanche qui s'éternisent, aux barbecues qui rassemblent dès les premiers rayons de soleil, aux goûters d'hiver au coin du feu, bref, à tous ces moments de vie qui continueront d'exister sous la forme de délicieux et précieux souvenirs.

Les recettes de ce livre s'adressent à tous ceux qui apprécient les repas en famille et entre amis (enfants admis), et qui veulent découvrir et faire découvrir une cuisine gourmande, locale, de saison, bio, saine et « faite maison », sans se compliquer la vie pour autant.

Plus encore que la gourmandise, il y a dans ces recettes une volonté de partage, d'« ensemble », et c'est cette volonté qui est à l'origine du livre, dont l'écriture n'était d'abord qu'une simple idée, une envie qui nous trottait à toutes deux dans la tête.

La vie est faite de rencontres, et la nôtre en fait partie. Là où Meggan cuisine et crée des ambiances, Lindsay photographie, capture les instants et met en scène les recettes.

Grâce aux recettes de ce livre, nous espérons vous transmettre notre amour pour cette cuisine conviviale et familiale, et, surtout, vous inciter à multiplier ces moments de partage, si importants aujourd'hui.

Meggan & Lindsay

«Par amour du beau, du visuel, du papier et de la typographie»

Depuis toute petite, j'aime les jolies choses. Cela me fascine : les beaux objets, les beaux livres, le grain du papier sous les doigts.

L'un de mes rêves était de réaliser un livre. Pas de l'écrire mais de lui donner « vie ». C'est par amour du visuel, du papier et de la typographie que je souhaitais créer un bel objet où le choix du contenu et de l'histoire derrière la mise en page prendrait tout son sens.

J'ai la chance d'être graphiste et de m'occuper de la mise en page d'une grande variété de projets, pour des clients qui me font confiance. Mais aujourd'hui, je voulais aussi faire cela pour moi. Pour ce livre. La créativité est ce qui me nourrit chaque jour. Cela me paraissait donc évident de le faire pour ... un livre de cuisine !

Dans ce livre, j'ai pu laisser libre cours à ma créativité. J'ai pris plaisir à choisir la typographie, le papier, à construire la mise en page, à mettre en forme la couverture. À chaque page j'ai donné toute mon énergie pour sublimer les recettes de Meggan. Ce livre, nous l'avons fait à quatre mains, quatre mains qui se complètent. Le titre *À table, ensemble* s'est alors présenté comme une évidence : « ensemble » dans la création, « ensemble » dans ces projets que nous menons ensemble

depuis des années, « ensemble » dans l'amitié, « ensemble » dans le partage de la table, évidemment !

Avec ce livre, j'espère que, comme nous, vous partagerez des rires et des moments de joie, autour d'un savoureux repas et avec les gens que vous aimez.

Lindsay





J'adore lire des recettes comme on lit un roman. M'y plonger, apprendre, m'inspirer ! C'est devenu un rituel qui m'apaise, me nourrit, aussi étrange que cela puisse paraître ! Dans ce livre, vous retrouverez des recettes pour la vie de tous les jours, mais aussi des recettes pour vos moments ensemble entre amis ou en famille, entre grands et petits.

Ces recettes, j'ai voulu vous les partager par saison. En consommant de saison, on privilégie un rythme plus naturel. Avouons-le, on a rarement envie d'une glace en hiver ou d'une carbonade mijotée en été ! J'affectionne la cuisine de saison pour plusieurs raisons :

Pour le goût : une tomate qui s'est gorgée de soleil et de chaleur, c'est une tomate qui explose de saveurs en bouche.

Pour l'équilibre : si l'on respecte les saisons, les aliments sont remplis de vitamines et de minéraux qui répondent à nos besoins nutritionnels. Cela permet aussi de diversifier nos repas tout au long de l'année.

Pour l'environnement : cela permet d'éviter une production massive et non-respectueuse de l'environnement, de privilégier les circuits courts afin de minimiser notre impact sur la planète.

Pour les besoins de ce livre, j'ai consulté le Docteur Gosselin, pédiatre. Grâce à ses conseils, vous retrouverez mes notes en bas de page qui vous proposent des variantes possibles et vous donnent des informations nutritionnelles pour mieux comprendre ce qu'il y a dans votre assiette.

Mais, ces recettes, j'ai également voulu vous les partager en lien avec des moments de vie. Qui n'a pas envie de lancer des invitations barbecue aux premiers rayons de soleil ? Les repas partagés ensemble, année après année, et autour desquels on voit se fêter des diplômes, naître des familles, grandir des enfants... rythment notre vie.

Meggan

«Ensemble, c'est petits et grands»

01





Printemps

Au printemps, on a envie de fraîcheur, de peps et de légèreté dans l'assiette.

On retrouve pêle-mêle les premières asperges et les premiers radis, les jeunes pousses vertes et le goût subtil des fraises.

Ce sont les premiers apéros au soleil et pique-niques dans l'herbe.



Brochettes de légumes et de halloumi grillé

Ingrédients

2 oignons rouges
8 champignons châtaignes
1 poivron jaune
250 g de halloumi
½ c. à café de paprika fumé
2 citrons jaunes
Sel et poivre

Étapes

- Si vous utilisez des piques à brochettes en bois, faites-les tremper dans l'eau pendant au moins 30 minutes pour éviter qu'elles ne brûlent durant la cuisson.
- Coupez le citron en quatre quartiers. Taillez le poivron en carrés, les champignons en quatre et le halloumi en dés.
- Coupez l'oignon rouge en deux, puis en lamelles épaisses.
- Placez tous les légumes dans un cul-de-poule avec le jus de citron, un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Mélangez délicatement. Montez les brochettes en alternant de façon élégante l'oignon rouge, les champignons, les poivrons, un quartier de citron et un dé de halloumi.
- Saupoudrez de paprika fumé et faites cuire à feu moyen-vif sur chacune des faces durant 2 à 3 minutes.
- Servez immédiatement.

BON À SAVOIR

Le halloumi a la particularité de ne pas se modifier à la cuisson. De ce fait, il peut être frit, grillé ou mélangé à d'autres ingrédients sans souci. En été, vous pouvez même le cuire au barbecue.



Verrines de thon à l'estragon et légumes croquants

Ingrédients

POUR 8 À 12 VERRINES

300 g de thon au naturel
 5 c. à soupe de mayonnaise maison
 3 à 5 branches d'estragon
 ½ oignon rouge
 1 filet d'huile de sésame
 Sel et poivre

POUR UN BOL DE MAYONNAISE

1 c. à soupe de moutarde
 1 jaune d'œuf
 ± 20 cl d'huile d'arachide
 1/2 c. à café de vinaigre de vin blanc (ou de jus de citron)
 1/2 échalote ciselée (facultatif)
 Sel et poivre

ACCOMPAGNEMENT

Crudités au choix

Étapes

- ✦ Égouttez le thon.
- ✦ Préparez la mayonnaise : à l'aide d'un fouet, mélangez un jaune d'œuf avec une cuillère à soupe de moutarde. Versez petit à petit l'huile d'arachide, en filet, tout en continuant à fouetter pour obtenir une bonne consistance. Vous obtiendrez l'équivalent d'un petit bol. Salez, poivrez et ajoutez le vinaigre de vin blanc ainsi que de l'échalote ciselée si vous aimez ça. Vous pouvez remplacer le filet de vinaigre par un filet de jus de citron.
- ✦ Lavez et ciselez l'estragon. Épluchez et hachez finement l'oignon rouge.
- ✦ Dans un bol, mélangez le thon avec la mayonnaise maison et l'estragon ciselé. Salez et poivrez.
- ✦ Ajoutez l'oignon rouge finement haché (en fonction du goût désiré), versez un léger filet d'huile de sésame et mélangez.
- ✦ Répartissez la préparation dans de petites verrines.
- ✦ Servez sur des bruschettas ou accompagnez de crudités.

BON À SAVOIR

De tous les poissons, le thon en conserve est le plus riche en protéines. Cela peut être très intéressant pour les adolescents qui en ont grand besoin. Privilégiez le thon au naturel, dans l'eau plutôt que dans l'huile, afin de limiter les apports en gras et en sodium.



Boulettes de sardines et sauce au yaourt

Ingrédients

POUR 10-12 PETITES CROQUETTES

250 g de sardines
 Jus d'½ citron
 1,5 c. à soupe de mayonnaise maison
 1 c. à café de sauce chili
 1 poignée de ciboulette fraîche ciselée
 1 œuf
 ¼ de gousse d'ail
 7 c. à soupe de chapelure complète
 2 c. à soupe de coriandre fraîche ciselée

1 citron (pour le service)
 1 ou 2 c. à soupe de farine
 Sel et poivre

POUR LA SAUCE

Sauce au yaourt
 (voir p.169)

POUR LA CUISSON

Huile neutre
 Sel et poivre

Étapes

- Ouvrez les conserves de sardines, videz le jus et pressez les sardines pour enlever un maximum d'huile.
- Mettez les sardines dans un grand bol et ajoutez tous les ingrédients sauf l'œuf.
- À part, battez l'œuf et versez-le en petite quantité sur la préparation (l'œuf entier ne sera peut-être pas nécessaire). La préparation ne doit pas être trop humide pour éviter que les boulettes ne se cassent à la cuisson. Ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de farine.
- Formez des petites boulettes d'environ 3 centimètres de diamètre et mettez-les au frigo pendant une demi-heure (si les boulettes ne tiennent pas, ajoutez un peu de chapelure ou de farine).
- Dans une poêle, faites chauffer une bonne dose d'huile neutre (environ 1 centimètre). Faites dorer les boulettes dans la poêle jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.
- Déposez les boulettes sur du papier absorbant avant de servir. Servez avec un filet de jus de citron et la sauce au yaourt en accompagnement.

BON À SAVOIR

La sardine est un aliment intéressant, surtout pour un jeune enfant, car elle est riche en protéines, en oméga-3, en vitamine D, en fer, en calcium, en zinc, en sélénium, en iode et en de nombreuses vitamines du groupe B.



Cocktail de fruits sans alcool, recette de Christopher

Ingrédients

30 ml de jus de pomme
30 ml de jus de canneberge
35 ml de jus de citron vert
+ 1 citron pour la décoration
12 ml de sirop de sureau
1 poignée de feuilles de menthe

Étapes

- ✦ Mettez l'ensemble des ingrédients dans un shaker avec des glaçons.
- ✦ Secouez longtemps et fort pour que les glaçons cassent les feuilles de menthe.
- ✦ Passez le mélange au tamis avant de le servir. Cela permet de retirer les petits morceaux de menthe déchirés. C'est plus esthétique et agréable à la dégustation.
- ✦ Versez le mélange dans un grand verre avec quelques glaçons et décorez d'une branche de menthe ou de rondelles de citron vert.

BON À SAVOIR

Pour une option alcoolisée, vous pouvez ajouter une lichette de rhum brun.

Textes : Meggan Verschoore - www.fouettmagic.com - www.peps-studio.com

Crédits photographiques : Lindsay Zébier

Concept graphique et mise en page : ID FIRST - www.idfirst.be

-

www.racine.be

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

-

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

-

© Éditions Racine, 2021

Éditions Racine, Tour & Taxis - Entrepôt Royal

Avenue du Port, 86C / bte 104A

B-1000 Bruxelles

-

1^{er} tirage

D. 2021. 6852. 7

Dépôt légal : juillet 2021

ISBN 978-2-39025-160-6

-

Imprimé en Europe