





## Bienvenue « Chez Pascale »

Cela va peut-être vous surprendre, mais « Chez Pascale » est le restaurant que je dirige depuis 20 ans. Quand j'ai suivi la formation de restaurateur en 2003, nous avons dû établir un business plan de notre futur restaurant en guise de travail de fin d'études. Je l'ai appelé « Chez Pascale ».

Je n'ai jamais cessé de « jouer au restaurant » pour la famille et les amis. Pour rire, j'ai peint l'inscription « Chez Pascale » sur une planche. J'ai invité des amis et de la famille, j'ai cuisiné pour eux, et c'est devenu le restaurant « Chez Pascale ». Je trouve cela cool, cela a quelque chose de ludique et de créatif, et tout le monde apprécie. Lors de la fête organisée à l'occasion de notre récent anniversaire de mariage, j'ai réuni mes amis sous l'enseigne « Chez Pascale ». Cela m'a fourni l'inspiration de ce livre.

J'espère que vous prenez également plaisir à gérer votre propre restaurant privé. Car quiconque cuisine à la maison gère en quelque sorte son propre restaurant. Nous devons planifier, acheter, préparer et surtout nous assurer que nos hôtes sont satisfaits, comme dans un vrai restaurant. Même si ces hôtes sont en fait la famille et les amis, quand ils ne sont pas satisfaits de ce que nous servons, nous nous sentons malheureux.

Comme vous le savez, j'aime m'entourer de personnes créatives et enthousiasmantes. C'est pourquoi j'ai demandé à l'aquarelliste Daniel Hardyns de mettre ma fantaisie en image. C'est ainsi qu'est née une couverture originale où s'entremêlent imaginaire et réalité, aquarelle et photographie. Il a résulté de tout cela un livre de cuisine et d'inspiration créatif, ludique et romantique, dans lequel le plaisir de manger ensemble et la cuisine savoureuse sont centraux.

J'espère que l'eau vous viendra à la bouche en découvrant ces nouvelles recettes simples et amusantes et en puisant de l'inspiration pour votre propre « Chez... ».

Vous pouvez déjà commencer en créant votre version personnelle de la couverture. Pour cela, utilisez le Code QR. On vous y explique comment télécharger votre photo et entrer votre nom. Partagez votre couverture sur les médias sociaux ou réalisez-en une impression à l'occasion de vos petites fêtes. Je le fais moi-même toujours.

Enjoy and have fun.

Affectueusement, Pascale





## Comment est-ce que je cuisine ?

Je cuisine avec soin et amour pour la nature et les humains, car je suis convaincue que cela contribue à notre bien-être. Pour ce faire, je travaille principalement avec des ingrédients naturels ou très peu transformés. Ceux-ci garantissent une cuisine variée et colorée, offrant des saveurs pures avec lesquelles en tant que chef, vous pouvez faire des merveilles.

Ma cuisine apporte tous les éléments nécessaires à un organisme énergétique et en bonne santé. À la fois des protéines de qualité et des graisses saines, de bons glucides avec leurs vitamines, des minéraux, des composés phytochimiques, des fibres, etc.

Dans *Chez Pascale*, nous choisissons des protéines saines et durables issues du poisson, de la viande et du fromage, mais aussi de sources végétales telles que les noix, les pois chiches, le quinoa et le tofu. Nous préférons le poulet au bœuf, car son élevage impacte moins l'environnement. Nous servons un grand nombre de plats végétariens et végétaliens, parce que, sans être moi-même adepte, je les trouve particulièrement savoureux et vois en eux une source de créativité.

Nous n'évitons pas les graisses, parce que la science a montré de façon très claire que ne sont pas tant elles qui posent problème que la consommation excessive de glucides rapidement digestibles. En outre, ce sont principalement les protéines, les graisses et les fibres qui procurent la sensation de satiété, qui constitue un aspect essentiel. Si vous voulez manger sainement et tenir ce régime dans la durée, chaque repas doit vous rassasier.

Nous choisissons, comme dans tous mes livres<sup>1</sup>, des glucides sains et lents provenant de légumes, de fruits, de céréales complètes, de lentilles, de légumineuses et fuyons les glucides à digestion rapide de la farine et du sucre. Cela permet de profiter pleinement des bienfaits des glucides, comme les prébiotiques, divers composés phytochimiques bénéfiques à la santé, sans oublier leur délicieux goût sucré. Nous voulons donc les avantages des glucides, mais pas les inconvénients de ceux qui sont rapidement digestibles, comme la prise de poids ou l'effet d'accoutumance. De cette façon, nous évitons aussi les maladies chroniques typiques de l'abondance, comme la résistance à l'insuline ou le diabète de type 2.

Dans *Chez Pascale*, nous veillons à l'équilibre, c'est-à-dire à consommer ni trop ni trop peu de glucides, de lipides ou de protéines. La bonne nouvelle, c'est que les personnes qui cuisinent principalement avec des produits non transformés ou peu transformés n'ont pas de souci à se faire. Comme si la nature veillait elle-même à l'équilibre.

Vous profitez donc de tous les avantages d'une cuisine naturelle préparée avec amour.

---

<sup>1</sup>Dans tous mes livres, j'opte pour des glucides équilibrés (les plus sains, mais pas les plus rapides à digérer). *Ma Cure cétose 1 et 2* font exception : là, il s'agit de rationner tous les glucides, y compris ceux qui sont bons pour la santé, afin d'entrer en état de cétose. La cure de cétose est un régime strict que l'on suit pendant un certain temps pour perdre du poids ou pour des raisons médicales.



Saumon mariné



# Lasagnes de courgettes

Céto \* Préparation : 20 minutes \* Cuisson : 30 minutes

1 courgette  
200 g de hachis de poulet bio (voir conseil)  
120 g de gruyère + un peu pour la finition  
80 ml de crème



1 cuillère à soupe de concentré de tomates (30 g)  
1 cuillère à café d'origan séché  
1 cuillère à café de thym séché

Chaque fois que je prépare cette lasagne, je dois me dépêcher pour en manger avant que les autres n'engloutissent tout. Et si vous voulez savoir, cette version aux légumes plaît encore plus que la traditionnelle. C'est un plat qui répond aux plus hautes exigences : délicieux, rassasiant et sain.

Découpez la courgette en rubans avec un éplucheur (voir conseil). Faites revenir le hachis dans l'huile d'olive. Quand il est cuit, incorporez-y la purée de tomates. Assaisonnez d'origan, de thym, de sel et de poivre.

Prenez une autre poêle, versez-y la crème et ajoutez le gruyère en conservant un peu pour la finition. Chauffez doucement jusqu'à ce que le fromage fonde et que vous obteniez une sauce épaisse.

Disposez une série de tranches de courgette en quinconce dans un plat à gratin. Ajoutez un peu de hachis et nappez de sauce au fromage.

Remettez une couche de courgettes, de hachis et de sauce. Attention, soyez économe, de manière à pouvoir superposer plusieurs couches. Terminez par du hachis et de la sauce. Saupoudrez d'un peu de gruyère et placez au four à 180 °C pour 20 minutes.

## Conseil : Coupez les courgettes en rubans

Le plus facile est d'utiliser un éplucheur. Quand vous arrivez aux graines, retournez la courgette et recommencez. Le cœur contient beaucoup d'eau et peut par exemple être utilisé dans une soupe.

## Conseil : Hachis

J'opte souvent pour du poulet haché, qui est particulièrement savoureux et moins dommageable pour l'environnement qu'une viande comme le bœuf.



Que je le dise moi-même,  
ces lasagnes sont absolument délicieuses.

# Hachis d'agneau aux tomates

Céto \* Tous les buffets de fête de ce livre sont conçus pour 6 personnes.  
S'agissant d'un ensemble de plats, les portions individuelles par recette sont plus petites.

600 g de **hachis d'agneau**  
2 **tomates**  
3 **oignons**

+

4 cuillères à soupe de purée de tomates  
30 g de persil plat  
3 gousses d'ail  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café d'harissa (pour les amateurs)

## Préparation :

Hachez finement les oignons, l'ail et le persil. Incorporez-les au hachis en même temps que la purée de tomates, l'harissa, le cumin, le sel et le poivre.

Déposez le hachis dans un plat allant au four et lissez le dessus. Découpez les tomates en tranches d'un demi-centimètre, ôtez-en la partie blanche et dure et disposez les rondelles sur le hachis.  
Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.

## Quand les invités sont présents :

Versez un peu d'huile d'olive sur le plat et les tomates. Placez pour 30 minutes dans le four à 180 °C.

L'une des façons les plus simples  
et les plus savoureuses de préparer la viande d'agneau.



# Parfait aux fruits de la passion

Préparation : 20 minutes \* Temps de prise : 1 nuit

Pour 6 à 8 personnes

10 **fruits de la passion**

250 g de **yaourt grec**

150 g de **crème**

200 g de **chocolat blanc**

+

4 g de feuilles de gélatine

1 blanc d'œuf

quelques feuilles de verveine citronnelle ( finition )

**Matériel :** moule en silicone d'environ 22 x 8 cm  
et d'une hauteur de 7 cm

Coupez sept fruits de la passion en deux et prélevez l'intérieur avec les graines à l'aide d'une cuillère.

Placez les feuilles de gélatine dans un verre avec un peu d'eau froide et laissez-les ramollir.

Mettez le yaourt grec, la crème et le chocolat blanc dans un poêlon et faites chauffer à feu doux (cela ne doit pas bouillir) tout en remuant continuellement, jusqu'à ce que le

chocolat ait fondu. Retirez le récipient du feu.

Retirez la gélatine de l'eau, laissez-la brièvement égoutter et ajoutez-la au mélange de crème chaude. Remuez jusqu'à ce qu'elle ait complètement fondu. Ajoutez la pulpe de fruit de la passion et mélangez bien.

Battez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le délicatement au mélange crémeux

Versez le tout dans un moule en silicone et placez celui-ci quelques heures (ou toute une nuit) dans le réfrigérateur.

Servez avec la pulpe des trois autres fruits de la passion et un peu de verveine citronnelle.

Coupez le parfait en tranches à l'aide d'un couteau chaud et bien aiguisé.





## Chez Pascale

# Bienvenue au buffet de fête !

Je voulais que tout le monde se sente le bienvenu à ma table, qu'il mange de la viande, du poisson, soit végétarien ou végétalien, suive un régime à faible teneur en glucides ou rien de tout cela. Dans ma cuisine saine, tout le monde trouve son bonheur.

Chacun peut manger ce qui lui convient. Tout le monde ne doit pas obligatoirement goûter de tout. L'avantage est que de cette manière, le repas se déroule de manière naturelle, sans beaucoup d'explications. Le mangeur de viande peut se sentir libre d'en manger deux morceaux, tandis que le végétarien se régale de céréales. Tout le monde quitte la table satisfait et rassasié.

Il s'agit de faire en sorte que les gens se sentent libres de faire leurs propres choix, dans le respect de leurs habitudes alimentaires. L'essentiel, c'est que tout le monde profite d'un délicieux repas et d'un moment de convivialité, quelles que soient ses préférences gustatives.

### **Qu'en est-il du pain, du riz et des pommes de terre ?**

Dans ma cuisine saine, vous ne trouverez guère ou pas d'aliments transformés. J'évite surtout la farine raffinée. Vous n'y trouverez pas non plus de pain blanc. Mais bien des céréales complètes associées à des légumes. Je n'opte pas non plus pour du riz blanc, mais plutôt pour du riz complet. J'ajoute volontiers une pomme de terre cuite dans sa peau pour les végétaliens, qui peuvent la manger avec des légumes, des noix et les petites sauces du menu, tandis que pour ma part, je choisirai plutôt du poisson et de la viande avec des légumes. Bref, tout le monde profite de ma cuisine saine, en toute liberté et en même temps.

C'est comme ça que je l'aime, que je peux vraiment l'apprécier. J'aime à la fois la variété et l'unité.

### **Remarque pratique**

Vous remarquerez que dans mes buffets de fête, beaucoup de mets sont cuits au four. J'espère que vous en avez un grand ? Je le fais surtout parce que cela permet de réduire la charge de travail et d'avoir plus de temps pour préparer les autres plats. L'idée est de préparer le maximum de choses à l'avance et de n'avoir plus que les finitions à faire quand les invités sont là. Le « chef et hôte(esse) » peut ainsi se joindre aux invités et savourer pleinement l'événement.

Buffet de fête de  
style  
Méditerranéen





VIN DE PAYS D'OC  
D  
ROSÉ  
2022  
DOMAINE LA DOMAINE



# Buffet de fête de style méditerranéen

Ce buffet de fête me convient à merveille. Je suis uneoureuse de la cuisine méditerranéenne depuis des années et je décris volontiers mon style culinaire comme un « régime méditerranéen modérément pauvre en glucides » en raison de l'abondance de légumes, de fruits et d'épices méditerranéens et de l'usage généreux d'huile d'olive et de poisson. De plus, je choisis principalement les glucides à digestion lente tels que les céréales complètes ou les légumes riches en amidon. Les glucides transformés comme le pain ordinaire, les pâtes et les céréales raffinées sont dans la mesure du possible évités.

Je veux que tout le monde puisse se joindre à mon buffet festif : le « low carber » (comme moi) optera pour des légumes avec du poisson, de la viande ou du fromage, le végétalien pour des pommes de terre avec des légumes et mes délicieuses sauces, tandis que le mangeur de viande se réglera de poulet. Tout le monde est heureux. Pour moi, c'est ça la fête.

J'aime la cuisine méditerranéenne, non seulement pour sa diversité et sa palette de couleurs, mais aussi parce qu'elle me fait voyager en pensée dans les pays du Sud. Les plaisirs de la vie en plein air, les invités que l'on reçoit avec un bon repas et un petit verre de rosé - cela me rend vraiment heureuse.

Et il y a une raison supplémentaire : la cuisine méditerranéenne a été proclamée six fois d'affilée meilleure façon de s'alimenter par une équipe d'experts<sup>1</sup>. De nombreuses études ont montré que ce mode d'alimentation pouvait réduire le risque de diabète, d'excès de cholestérol, de démence, de dépression et de cancer du sein. Il a également été associé à des os solides, à un cœur en bonne santé et à une plus grande longévité.

## En pratique :

L'hôtesse est censée être avec ses invités et pas tout le temps dans la cuisine en train de cuisiner. Il est donc recommandé de faire tous les préparatifs le matin, comptez 2 à 3 heures (dessert compris). L'après-midi ou le soir, vous mettrez tous les plats au four (un grand four est bien pratique dans ce cas), vous vous chargerez des dernières petites finitions et sortirez le dessert du réfrigérateur. Il n'y a donc pas de temps de préparation distincts indiqués pour chaque plat, car vous les préparerez tous ensemble. Les légumes peuvent être cuits à l'avance, de manière à ne plus avoir que la viande et le poisson à enfourner au dernier moment.

Ne craignez pas non plus que les plats ne soient plus assez chauds : ils sont également très savoureux froids. Je laisse souvent les plats en place et, spontanément, les gens se resservent – sur quoi, j'ouvre bien entendu une bouteille de vin avec ou sans alcool.

Enfin, prévoyez une très grande bouteille d'huile d'olive et du papier sulfurisé : vous en aurez besoin. Et n'oubliez pas : tous les buffets de fête présentés dans ce livre sont conçus pour 6 personnes.

---

<sup>1</sup>[https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall?src=usn\\_pr](https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall?src=usn_pr)





*Buffet de fête de style méditerranéen*

## Bar au four

Céto \* Tous les buffets de fête de ce livre sont conçus pour 6 personnes.  
S'agissant d'un ensemble de plats, les portions individuelles par recette sont plus petites.

600 g de filet de **bar** avec la peau, sans les écailles

une vingtaine de **tomates** petites et moyennes

**poivron pointu** jaune et rouge

3 cuillères à soupe de **câpres** égouttées

200 g d' **olives** vertes et noires



6 gousses d'ail  
6 branches de thym  
3 branches de romarin

**Matériel :** grand plat allant au four

Il s'agit d'un véritable plat au four : tous les ingrédients sont enfournés crus et, 15 à 20 minutes plus tard, vous obtenez un délicieux repas.

### **Préparation :**

Coupez le poisson en six morceaux et les poivrons en anneaux. Écrasez

les gousses d'ail. Mettez tous les légumes, les herbes, les câpres et les olives dans le plat. Disposez le poisson parmi les légumes.

Ajoutez une bonne quantité d'huile d'olive en un fin filet, pour que tous les ingrédients en reçoivent. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur !

### **Quand les invités sont présents :**

Enfournez le plat dans le four à 180 °C pour 20 à 25 minutes.

