

UN LIVRE DE RECETTES

450 recettes de
SEPPE NOBELS

GRAANMARKT 13

www.lannoo.com

En vous enregistrant sur notre site, vous recevrez régulièrement une lettre qui vous informera de nos nouvelles parutions et vous proposera des offres exclusives.

Recettes et texte : Seppe Nobels

Copywriting : Hilde Smeesters

Photographie : Heikki Verdurme

Couverture / Direction artistique : Bob Verhelst

Mise en page : Jeske Hessels

Typographie : Textcase

Traduction française : Textcase

Si vous avez des remarques ou des questions, n'hésitez pas à prendre contact avec notre rédaction : redactielifestyle@lannoo.com

© Seppe Nobels, et Éditions Lannoo, Tielt, 2020

D/2020/45/635 - NUR 440

ISBN : 9789401475976

Tous droits réservés. Aucun élément de cet ouvrage ne peut être dupliqué, enregistré dans un fichier automatique et/ou publié sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, par le biais d'un procédé électronique, mécanique ou autre sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

LAISSEZ-MOI VOUS INSPIRER...

Enfant, je rêvais de devenir fermier. Ou cuisinier. Plutôt que de faire des études, je voulais faire quelque chose de mes mains. Mes parents ne comprenaient pas. Mon père, Frank, était architecte d'intérieur et échevin de la culture. Hilde, ma mère était actrice. Nous vivions à Malines et je ne savais absolument rien de la vie à la ferme. Je dois également mentionner que nous allions rarement au restaurant. Mais mes parents ont vite vu que l'école n'était pas faite pour moi. Ils m'ont emmené visiter toutes les écoles hôtelières, d'agriculture et d'horticulture de Flandre, mais aucune d'elle ne m'attirait. Jusqu'à ce que je découvre l'école hôtelière Ter Duinen à Coxyde. Les professeurs, l'internat, l'ambiance, les gens qui arpentent les couloirs vêtus de leur tenue de chef... j'ai eu un déclic. J'avais trouvé ma place.

Avec le recul, le fait que j'aie choisi l'Horeca n'a rien de surprenant. Les soirs de semaine, mes parents étaient rarement à la maison. Mon père se rendait à des réunions et ma mère montait sur scène. Le week-end, lui, était réservé à la famille. Les dimanches, ma mère cuisinait de véritables festins. Nous invitions mes oncles, mes tantes, mes grands-parents et même des amis à venir manger à la maison et nous partagions un repas de trois plats. C'était des soirées chaleureuses et aussi conviviales qu'intenses. Pendant les vacances, c'était la même chose. J'allais au marché local avec mes parents et nous rentrions chez nous les paniers remplis de poissons et de légumes. Ma mère enfilaient un tablier par-dessus son bikini et se mettait à l'ouvrage. Oh, il y avait aussi les soirées de Noël chez nous ! On invitait le reste de la famille à manger, boire, parler et rire autour de notre table... Tous ces moments comptent parmi mes plus beaux souvenirs.

Malgré tout, je n'ai pas eu la vie facile à Ter Duinen. La plupart des autres étudiants étaient des fils ou des filles de chefs ou d'hôteliers célèbres et avaient donc beaucoup plus d'expérience dans l'Horeca que moi. Mais lorsque vous êtes plongé dans la gastronomie vingt-quatre heures sur vingt-quatre, vous apprenez rapidement. C'était parfois très dur (comme un os), mais je me suis épanoui.

Alors que les yeux du monde de la gastronomie étaient rivés sur El Bulli et sa cuisine moléculaire, à Ter Duinen, nous apprenions les enseignements d'Auguste Escoffier, le chef français qui, il y a cent cinquante ans, a défini ce à quoi une cuisine et un menu devaient ressembler. Beaucoup critiquaient cette méthode, mais je dois reconnaître que je suis reconnaissant aux professeurs de Ter Duinen pour la formation classique qu'ils nous ont donnée. C'est la base dont tout chef a besoin. Sans ces connaissances, je n'aurais jamais pu devenir le chef que je suis maintenant. Cette année, je suis donc particulièrement fier de pouvoir succéder à des chefs tels que Peter Goossens, Geert Van Hecke, Filip Claeys et Piet Huysentruyt en tant qu'ambassadeur de l'école hôtelière Ter Duinen.



SOUPES	13
LÉGUMES	67
FRUITS DE MER	327
POISSONS	367
VIANDE, GIBIER ET VOLAILLE	427
DESSERTS ET EN-CAS	525
PRÉPARATIONS DE BASE	567

Les ingrédients marqués d'un * font partie des préparations de base reprises à partir de la page 567.



Soupe de potiron aux Belgian pickles

Ingrédients pour 4 personnes

Voir la recette de base de la soupe au potiron à la page 28

**2 cuillères à soupe de
Belgian pickles***

Pour la présentation :

2 cuillères à soupe de cacahuètes

**2 cuillères à café de graines
de sésame**

**2 cuillères à soupe de Belgian
pickles***

1 cuillère à soupe de thym séché

Préparation

Lavez le potiron, mais réservez environ un quart pour la touche finale. Remplacez l'orange indiquée dans la recette par des Belgian pickles. Laissez mijoter les Belgian pickles brièvement avant d'ajouter le bouillon à la soupe.

Coupez le potiron que vous avez réservé en fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un spiraliseur. Réduisez les cacahuètes en petits morceaux. Faites-les griller avec les graines de sésame à sec dans une poêle antiadhésive.

Pour la touche finale, ajoutez le potiron cru, les Belgian pickles, le thym séché et les cacahuètes grillées aux graines de sésame.

Soupe de potiron fumée au foin

Ingrédients pour 4 personnes

Voir la recette de base de la soupe au potiron à la page 28

Pour la présentation :

1 gros potiron

Une poignée de foin (rayon animalerie des supermarchés)

4 cuillères à soupe de beurre clarifié*

Noix de muscade

Poivre

Préparation

Préparez la soupe de potiron selon la recette de base.

Découpez le haut du potiron et évidez-le.

Placez le foin dans un plat à four et déposez-y le potiron évidé. Versez la soupe dans le potiron avant d'ajouter le beurre clarifié, la noix de muscade et du poivre.

Allumez le foin et mettez une casserole inversée dessus. Laissez le tout reposer un peu afin de donner une saveur de fumée à la soupe.

Carpaccio de betteraves rouges aux cébettes, miel et fromage bleu

Cuire les betteraves au four sans couvercle leur donne une structure ferme, vous permettant de les couper facilement en carpaccio.

Ingrédients pour 4 personnes

3 betteraves rouges
3 cébettes (jeunes oignons)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 cuillères à soupe de miel local
Sel
Poivre
80 g de fromage bleu (Pas de Bleu, par exemple)

2 chicons rouges
Pain de seigle croustillant*
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
3 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin

Préparation

Préchauffez le four à 165 °C.

Lavez soigneusement les betteraves et disposez-les dans un plat à four. Enfourez-les 70 minutes sans couvercle. Laissez-les refroidir à température ambiante et coupez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline.

Faites blanchir les cébettes 2 minutes dans l'eau salée. Coupez-les en deux dans la longueur et faites-les dorer dans l'huile d'olive. Arrosez de 2 cuillères à soupe de miel, salez et poivrez.

Coupez le fromage bleu en fines tranches et détachez les feuilles de radicchio.

Disposez le carpaccio de betteraves sur les assiettes. Parsemez de cébettes, de radicchio, de fromage bleu et de pain de seigle croustillant.

Mélangez le vinaigre de vin rouge avec 2 cuillères à soupe de miel et d'huile de pépins de raisin. Garnissez la salade de cette vinaigrette, salez et poivrez.





Taboulé au concombre, poivron et grenade

Ingrédients pour 4 personnes

1 poivron rouge
5 dl d'eau salée
50 g de beurre
400 g de boulgour
1 grenade
1 concombre
1 mini-concombre
4 branches de menthe

2 branches de persil plat, haché
2 fleurs de ciboulette,
uniquement les fleurs
0,5 dl de vinaigrette aux agrumes*
Fleur de sel
Poivre
Pimprenelle ou feuilles de fenouil
(facultatif)

Préparation

Préchauffez le four à 250 °C.

Mettez le poivron 7 minutes au four. Enlevez la peau ainsi que les pépins et les membranes. Coupez le poivron en fines lamelles.

Portez à ébullition l'eau salée avec le beurre. Versez sur le boulgour et laissez gonfler à couvert.

Coupez la grenade en deux et épépinez-la en tapant sur la coque à l'aide d'une cuillère en bois.

Coupez le concombre en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un économiseur. Coupez le mini-concombre en fines rondelles.

Remuez doucement le poivron, les pépins de grenade, les lamelles et tranches de concombre et les herbes dans le boulgour. Assaisonnez de vinaigrette aux agrumes, de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu. Pour la touche finale, ajoutez de la pimprenelle ou des feuilles de fenouil.

Couteaux de la mer du Nord au concombre, chou-rave et basilic

Ingrédients pour 4 personnes

16 couteaux de la mer du Nord
1 échalote, émincée
Les zestes râpés et le jus
d'un demi-citron bio
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre
Sel

1 chou-rave
50 g de wakamé (algue),
finement ciselé
1/4 de concombre, en petits dés
4 cuillères à soupe de mayonnaise
au gingembre*
Basilic nain

Préparation

Rincez les couteaux sous l'eau froide. Passez-les 5 secondes dans l'eau bouillante pour qu'ils s'ouvrent. Retirez la chair des coquilles. Enlevez le corail, mais conservez les coquilles. Coupez la chair en morceaux et assaisonnez à votre goût avec l'échalote, les zestes de citron, le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre fraîchement moulu.

Coupez le chou-rave en fines lamelles et découpez-en des ronds avec un moule cerclé.

Découpez les mini concombres en fines lamelles. Mélangez le wakamé avec le concombre en dés.

Rincez soigneusement les coquilles et farcissez-les de salade de concombre au wakamé, de morceaux de chair de couteau et de mayonnaise au gingembre. Terminez avec des lamelles de mini concombre, de chou-rave et de feuilles de basilic.



Truite en croûte de sel de chou rouge et de citron

Ingrédients pour 4 personnes

1/6 de chou rouge, en morceaux
2 citrons bio, en tranches
2 blancs d'œufs
1 tasse d'eau
2 kg de gros sel marin

1 kg de truite
2 gousses d'ail, écrasées
3 branches de thym
2 feuilles de laurier
Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 185 °C.

Dans le mixeur, mélangez le chou rouge, les rondelles de citron, les blancs d'œufs, l'eau et 500 grammes de sel marin. Ajoutez le reste du sel de mer à l'aide d'une cuillère.

Écaillez et videz la truite. Glissez le thym, le laurier et l'ail à l'intérieur du poisson. Poivrez.

Recouvrez le fond d'un plat à four d'un tiers du mélange de sel. Disposez le poisson puis recouvrez du reste du mélange de sel.

Enfournez le poisson pendant 20 minutes.

Sortez du four et laissez reposer pendant 5 minutes. Cassez la croûte de sel, détachez soigneusement la peau et servez le poisson.





Grondin rouge en croûte de sel au gingembre et à la carotte

Ingredients pour 4 personnes

1 carotte, en morceaux
5 cm de gingembre, épluché et
en morceaux
2 blancs d'œufs
1 tasse d'eau
2 kg de gros sel marin

1 kg de grondin rouge
2 gousses d'ail, écrasées
3 branches de thym
2 feuilles de laurier
Poivre

Préparation

Préchauffez le four à 185 °C.

Dans le mixeur, mélangez la carotte, le gingembre, les blancs d'œufs, l'eau et 500 grammes de sel marin. Ajoutez le reste du sel de mer à l'aide d'une cuillère.

Écaillez et videz le grondin. Glissez le thym, le laurier et l'ail à l'intérieur du poisson. Poivrez.

Recouvrez le fond d'un plat à four d'un tiers du mélange de sel. Disposez le poisson puis recouvrez du reste du mélange de sel.

Enfournez le poisson pendant 20 minutes.

Sortez du four et laissez reposer pendant 5 minutes. Cassez la croûte de sel, détachez soigneusement la peau et servez le poisson.

ASTUCE : vous pouvez également utiliser cette recette avec d'autres poissons et d'autres herbes. Veillez à ne pas laisser le poisson au four trop longtemps. Comptez 15 minutes pour 600 grammes de poisson, 20 minutes pour 1 kilo de poisson et 28 minutes pour 1,5 kilo de poisson.



Pigeonneau avec chicons braisés et risotto d'orge

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le pigeonneau :

4 pigeonneaux
4 cuillères à café de
moutarde belge
8 branches de thym
8 branches de romarin
4 feuilles de laurier
2 cuillères à soupe d'huile
d'arachide
1/2 tête d'ail

Pour les chicons :

8 chicons
50 g de beurre
6 branches de thym
4 feuilles de laurier

20 g de gingembre, émincé
5 dl de bouillon de légumes*

6 clous de girofle

Poivre

Sel

1 gousse d'ail, émincée

3 échalotes, émincées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

400 g d'orge

3 anis étoilés

2 cébettes (jeunes oignons),
émincées

100 g de fromage vieux à pâte
dure (fromage d'abbaye de Postel
de préférence), râpé

Une poignée d'oseille rouge

Préparation

Préchauffez le four à 185 °C.

Badigeonnez l'intérieur de chaque pigeonneau d'une cuillère à café de moutarde. Insérez le thym, le romarin et le laurier. Faites chauffer l'huile d'arachide et ajoutez la moitié de la tête d'ail. Faites colorer les pigeonneaux jusqu'à ce qu'ils soient dorés de toutes parts.

Enfournez-les pendant 15 à 18 minutes.

Coupez les chicons en deux dans le sens de la longueur et placez-les, côté bombé vers le haut, dans une casserole. Ajoutez le beurre, le thym, 2 feuilles de laurier et le gingembre. Faites dorer et ajoutez 1 décilitre de bouillon de légumes. Ajoutez les clous de girofle. Couvrez de papier sulfurisé et posez une assiette dessus. Laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Salez et poivrez les chicons cuits selon votre goût.

Faites revenir l'ail et deux des trois échalotes dans l'huile d'olive. Ajoutez l'orge ainsi que le reste du bouillon de légumes. Ajoutez l'anis étoilé et le reste des feuilles de laurier puis faites cuire le tout à feu doux. Retirez l'anis étoilé et le laurier. Tout en remuant, ajoutez les cébettes et le reste des échalotes émincées. Ajoutez le fromage râpé.

Mélangez bien le tout puis salez et poivrez.

Servez les pigeonneaux avec les chicons braisés et le risotto d'orge. Ajoutez les feuilles d'oseille comme touche finale.

ASTUCE : servez les pigeonneaux avec de la dijonnaise belge* ou une sauce au vin rouge*.



Taco avec tartare de bœuf et algues

Ingrédients pour 4 personnes

400 g de bœuf
2 échalotes, émincées
2 cuillères à soupe de sauce
Worcestershire
2 cuillères à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe d'huile à l'ail*
Quelques gouttes de sauce Tabasco

8 tacos durs
4 cuillères à soupe de mayonnaise
au basilic*
100 g d'algues wakamé
ou d'algues fraîches
4 feuilles de nori
1/2 botte de ciboulette, ciselée

Préparation

Coupez le bœuf en tartare avec un couteau. Mélangez avec les échalotes, la sauce Worcestershire, la sauce soja, l'huile à l'ail et le Tabasco.

Préchauffez le four à 190 °C. Enfourez les coquilles à tacos pendant 6 minutes.

Remplissez les coquilles avec la viande. Ajoutez la mayonnaise au basilic et un peu de wakamé ou d'algues. Coupez les feuilles de nori en bandes et réduisez-les en poudre dans le mixeur. Parsemez un peu de poudre sur les tacos et ajoutez de la ciboulette ciselée comme touche finale.

Carpaccio de melon avec jambon des Ardennes et crumble au levain

Ingrédients pour 4 personnes

4 tranches fines de pain au levain

1 dl d'huile à l'ail*

Quelques branches de romarin

Fleur de sel

Poivre

1 cuillère à café de graines de cumin

2 melons de Cavaillon

250 g de jambon des Ardennes

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.

Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Déposez le pain au levain. Arrosez d'huile et assaisonnez de romarin, de fleur de sel, de poivre moulu et de graines de cumin. Placez une deuxième feuille de papier sulfurisé dessus et posez un plat de cuisson ou un autre objet sur le papier. Enfournerez pendant 10 minutes. Égouttez sur du papier essuie-tout.

Épluchez les melons et épépinez-les. Utilisez une trancheuse ou une mandoline pour les couper en tranches très fines et placez-les (pas trop serrées) sur des assiettes. Répartissez le jambon.

Émiettez le pain croustillant au levain et saupoudrez-le sur le jambon et le melon. Versez un peu de graisse du plat de cuisson.





Carré confiture aux carottes et abricots

Ingrédients pour 4 personnes

5 dl de jus d'orange
fraîchement pressé
4 clous de girofle
4 gousses de cardamome
2 anis étoilés
4 grosses carottes
100 g de beurre
65 g de sucre
65 g de sucre impalpable
70 g de poudre d'amandes
90 g de farine
60 ml de lait

2 œufs
1 cuillère à soupe d'amaretto
1 feuille carrée de pâte feuilletée
100 g de confiture d'abricots
1 jaune d'œuf

Pour la présentation :
1 carotte violette
2 carottes orange
Quelques mini-carottes
Les zestes râpés d'un citron

Préparation

Portez le jus d'orange à ébullition avec les clous de girofle, la cardamome et l'anis étoilé. Épluchez les carottes, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans la préparation épicée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Mélangez les carottes dans le mixeur jusqu'à obtenir une crème. Réservez le jus d'orange épicé. Préchauffez le four à 180 °C.

Mélangez le beurre mou avec le sucre, le sucre impalpable, la poudre d'amandes, la farine, le lait, 2 œufs et l'amaretto.

Tapissez un plateau de cuisson de papier sulfurisé. Recouvrez avec la moitié de la pâte feuilletée. Coupez le reste de la pâte feuilletée en longues lamelles.

Badigeonnez la pâte feuilletée du mélange frangipane. Versez la confiture d'abricots à la cuillère. Croisez les lamelles de pâte feuilletée sur la confiture pour former une grille. Battez le jaune d'œuf et badigeonnez la grille de pâte feuilletée.

Enfournez le carré pendant 20 minutes.

Épluchez les carottes violettes et orange. Coupez la carotte violette et 1 orange en tranches très fines avec la mandoline. Râpez l'autre carotte orange. Épluchez les mini-carottes et coupez-les en fines lamelles. Faites mariner toutes les carottes dans le jus d'orange épicé.

Laissez refroidir le carré confiture et coupez-le en 8 morceaux. Ajoutez la crème de carottes et les tranches de carottes marinées. Pour la touche finale, ajoutez des zestes de citron et une carotte râpée.

Muffins aux myrtilles et à la crème aigre

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de farine fermentante
300 g de farine d'épeautre
2 cuillères à soupe
de levure chimique
200 g de sucre roux de canne
200 g de beurre
4 œufs

4 dl de lait
300 g de myrtilles
4 cuillères à soupe de crème aigre
Les zestes râpés d'un citron vert
1 cuillère à soupe de sumac
Fleurs comestibles (facultatif)

Préparation

Préchauffez le four à 205 °C.

Mélangez la farine fermentante avec la farine d'épeautre, la levure chimique, le sucre, le beurre mou, les œufs et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez les myrtilles.

Placez des moules en papier dans des moules à muffins. Remplissez-les de pâte jusqu'en dessous du bord. Enfourez les muffins pendant 22 minutes.

Sortez les muffins du four et laissez-les se refroidir. Ouvrez les muffins quand ils sont tièdes et remplissez-les de crème aigre. Pour la touche finale, ajoutez les zestes de citron vert, le sumac et les fleurs.

