



FIGUES FRAÎCHES AVEC UNE DÉLICIEUSE SAUCE AU BRIE ET À LA VANILLE

Préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes



La sauce au brie chaude et vanillée est particulièrement subtile et s'accorde à la perfection avec la douceur des figes. C'est presque un dessert ; on pourrait certainement aussi le servir en petite portion à la fin du repas. Cette recette fait partie de mon hit-parade personnel.

8 figes bien mûres
50 g de brie (pas light)
100 ml de crème
1 c. à s. d'extrait de vanille
quelques pistaches hachées
fleurs comestibles (facultatif, pour la finition)

Coupez les figes en tranches et répartissez-les sur les assiettes. Retirez la croûte du brie (une corvée !) et faites-le fondre avec la crème. Ajoutez l'extrait de vanille. Mélangez bien, afin d'obtenir une sauce homogène. Nappez les figes de sauce. Garnissez de pistaches et éventuellement de fleurs comestibles.

Conseil : fleurs comestibles

Dans ce plat, j'ai utilisé des fleurs de ciboulette et des boutons de lavande. Vous pouvez utiliser d'autres fleurs comestibles de saison. Apprenez-en plus p. 54.



✓ Keto

RISOTTO DE CHOU-FLEUR

avec de grosses crevettes

Préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

¾ de chou-fleur

12 grosses crevettes

300 ml de lait de coco

6 feuilles de kaffir

2 c. à s. de mascarpone

1 gousse d'ail

vinaigre balsamique blanc

ras el-hanout

ciboulette (pour la finition)

Coupez finement l'ail.

Coupez le chou-fleur en morceaux et hachez-le dans un robot de cuisine ou au hachoir.

Mettez ce « riz » de chou-fleur dans une casserole profonde avec l'ail et les feuilles de kaffir.

Ajoutez le lait de coco. Salez et poivrez. Cuisez le chou-fleur à point. Cela prend une vingtaine de minutes. Ajoutez un peu de lait de coco si nécessaire.

Pendant ce temps, cuisez les crevettes 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez-les généreusement de ras el-hanout. Salez et poivrez. Passez-les soigneusement dans les épices, afin qu'elles se colorent de manière uniforme.

Juste avant de servir, ajoutez un filet de vinaigre balsamique au risotto et laissez-le encore étuver un instant. Retirez la casserole du feu et incorporez le mascarpone.





Répartissez le risotto sur les assiettes et disposez les crevettes au-dessus. Décorez d'un peu de ciboulette.

Conseil: feuilles de kaffir

Les feuilles de kaffir se servent avec le plat, mais ne se mangent pas. Entières, elles sont coriaces.

Conseil: céto

Le balsamique blanc ne répond pas aux critères d'un régime cétogène. Supprimez-le si vous voulez préparer une version céto de cette recette.



Un plat réconfortant pour
les jours où vous avez
envie de vous gâter.

BAVAROIS AUX PÊCHES ET AUX ABRICOTS SECS

Préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes + 20 minutes au réfrigérateur

3 pêches

4 abricots secs (encore un peu moelleux)

100 g de mascarpone

2 g d'agar-agar (voir conseil p. 188)

Pour le fond :

100 g de pistaches

5 dattes

Pour la finition :

pétales de rose (voir p. 11, 176)

pistaches grossièrement moulues

Préparer des gâteaux soi-même est très gratifiant. J'aime surtout le moment où je peux partager mes délicieuses créations avec ma famille ou mes amis.

Matériel particulier : moule à manqué d'un diamètre de 16 cm

Hachez les pistaches avec les dattes. Tapissez le fond du moule à manqué de papier sulfurisé. Garnissez-le de mélange aux pistaches et pressez bien. Placez au réfrigérateur.

Coupez les pêches en petits morceaux (voir conseil). Hachez les abricots secs. Étuvez-les pendant 5 minutes environ avec les pêches, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.


Mélangez le mascarpone avec l'agar-agar et ajoutez les pêches. Amenez le tout à ébullition et laissez mijoter pendant 2 minutes à feu doux tout en mélangeant bien.

Versez le mélange dans le moule à manqué et placez celui-ci pour une vingtaine de minutes au réfrigérateur.

Démoulez le bavaois et garnissez-le de pistaches et de pétales de rose. C'est l'une de mes plus belles et de mes plus savoureuses créations. :-)

Conseil : éplucher les pêches

J'évite au maximum d'éplucher les fruits et les légumes car c'est dans la peau et juste en dessous que l'on trouve la plus forte concentration de fibres, de vitamines, de minéraux et de substances végétales secondaires. En revanche, les pêches doivent être coupées finement, car de gros morceaux de peau peuvent être coriaces et ce ne serait pas agréable dans un bavaois. De petits morceaux donnent aussi une belle texture.



Ceci est l'une de mes plus belles et plus délicieuses créations.



CRÈME GLACÉE AUX MÛRES

Préparation : 5 minutes

Temps de préparation : 20 minutes au congélateur

150 g de mûres (+ éventuellement quelques-unes pour la finition)

100 g de crème

30 g de pistaches

Mettez les mûres au congélateur 30 minutes ou suffisamment longtemps pour qu'elles soient entièrement congelées. Hachez grossièrement les pistaches. Mixez les fruits congelés et la crème en pâte glacée épaisse dans un blender puissant. Ajoutez un peu de crème si la glace est trop granuleuse.

Formez des quenelles de glace et servez aussitôt. Garnissez de crumble de pistaches.



En saison, j'ai toujours un ravier de mûres au congélateur. Je peux ainsi à tout moment préparer une délicieuse glace aux mûres «minute».

Pétales de roses ou autres en glaçons

Ces glaçons sont idéaux pour les occasions particulières, lors desquelles un petit extra s'impose. Ils sont ludiques et très faciles à faire. Vous avez besoin de formes en plastique. J'en utilise de toutes les dimensions. Les plus pratiques sont les formes à couvercle, car les fleurs ont tendance à flotter à la surface et, avec un couvercle, elles restent bien en place.

Achetez ou cueillez vos fleurs favorites. Remplissez les formes d'eau et ajoutez-y les fleurs. Vous pouvez aussi y mettre des brins, des fleurs séchées ou d'autres surprises. Cela fait évidemment plus d'effet quand c'est coloré.

Encore un conseil : j'ai toujours des glaçons aux pétales de roses à la maison. Avant de les congeler, j'ajoute une cuillerée d'eau de rose qui leur donnera un petit goût supplémentaire. Je sers ces glaçons colorés dans les boissons fraîches, par exemple dans de l'eau additionnée d'un peu de jus de citron, mais aussi parfois dans du gin. :-). Attention, si vous utilisez des fleurs dans une boisson, elles doivent être comestibles et non traitées.

Faites des expériences et réalisez des glaçons personnalisés, tout est possible. Je vous souhaite beaucoup d'inspiration !



A rustic scene featuring a dark, textured ceramic jar with a lid, two glasses of beer, and green foliage on a stone surface. The jar is the central focus, with a lid and three horizontal bands. To its right are two glasses of beer, one taller and one shorter, both with a golden head of foam. The background is a blurred stone wall with green plants. The overall mood is warm and inviting.

Quelle surprise
nous réserve la tour
à tapas aujourd'hui ?

crackers aux noix
et aux graines
avec rillettes de maquereau

chips de carottes

cacahuètes grillées
aux herbes



Hé, mais c'est
un buffet petits pains !





Desserts craquants



glace à la rose

Voir recette de la page suivante.

index

Abricot

Bavarois aux pêches et aux abricots secs 184
Cake de gruau d'avoine, farine d'amande, pomme et abricot 170

Agneau

Côtelettes d'agneau aux haricots verts crème 128
Hachis d'agneau aux épices et aux légumes 130
Jarrets d'agneau tomates et romarin 126

Asperges, vertes

Excellent plat de légumes sauce à la féta 80
Farinata aux légumes et aux herbes 84
Légumes verts avec un délicieux mélange de noix et d'herbes 92
Salade d'épeautre, herbes fraîches, noix et graines 50

Aubergine

Aubergines grillées au panir et aux noix de cajou 72
Aubergines grillées aux crevettes de la mer du nord et pignons de pin dorés 68
Délicieux plat de légumes avec une croûte de noix et de parmesan 120
Légumes dans une délicieuse, soupe au curry 20

Avocat

Petite salade étonnante crevettes, avocat et céleri-rave cuit 42
Salade de pomelo 44
Salade de poulpe 36
Saumon cru à l'avocat 40
Soupe froide avocat-petits pois 16

Betterave rouge

Betterave rouge piquante à la ricotta cuite au four 96

Brocoli

Légumes dans une délicieuse, soupe au curry 20
Légumes verts avec un délicieux mélange de noix et d'herbes 92
Loup de mer au brocoli croquant et sauce à l'ail noir 142
Soupe au brocoli avec du halloumi et crumble noix et parmesan 18

Cabillaud

Cabillaud et tomates cerise 132
Poisson et légumes alla puttanesca 138

Carotte

Burger au halloumi avec une petite salade 38
Chips de carottes 64
Pizza aux carottes avec oeufs miroir 172
Salade de crudités piquante 48

Céleri-rave

Petite salade étonnante crevettes, avocat et céleri-rave cuit 42
Soupe au brocoli avec du halloumi et crumble noix et parmesan 18

Champignons

Chou-fleur au fromage et aux champignons 118
Omelette aux champignons et parmesan 166
Roulades de jambon à la pâte de champignons 66
Soupe au potiron avec champignons et féta 24

Chocolat

Mousse au chocolat et glace au chocolat (sans sorbetière) 204
Petits chocolats d'amour 186
Soft ice au chocolat et à la banane et petits morceaux de chocolats croquants 194
Soufflé aux framboises 190

Chou pointu

Loup de mer en croûte croquante 116

Chou rave

Salade de pomelo 44

Chou-fleur

Chou-fleur au fromage et aux champignons 118

Courgette

Burger au halloumi avec une petite salade 38
Crevettes et courgettini dans une petite sauce curry-coco 88
Délicieux plat de légumes avec une croûte de noix et de parmesan 120
Légumes dans une délicieuse, soupe au curry 20
Salade de crudités piquante 48

Crevettes

Aubergines grillées aux crevettes de la mer du nord et pignons de pin dorés 68
Crevettes et courgettini dans une petite sauce curry-coco 88
Délicieuses crevettes de la mer du nord accompagnées de tomates 34
Omelette épicée aux crevettes grises et persil 164
Petite salade étonnante crevettes, avocat et céleri-rave cuit 42
Risotto de chou-fleur 140
Salade de pomelo 44

Epeautre

Salade d'épeautre, herbes fraîches, noix et graines 50

Epinards

Boulettes de hachis, sauce tomate et épinards 70
Loup de mer croûte aux herbes, épinards et tomates 124

Féta

Excellent plat de légumes sauce à la féta 80
Soupe au potiron avec champignons et féta 24

Figues

Figues fraîches avec une délicieuse sauce au brie et à la vanille 98

Flocons d'avoine

Biscuits aux flocons d'avoine aux pommes et à la pâte de noix 162

Fraises

Fraises au mascarpone et granola chocolaté 168

Framboises

Cheese cake aux framboises sur fond de noix et d'abricots secs 198
Soufflé aux framboises 190

Fromage de chèvre

Fromage de chèvre à l'oignon caramélisé, pignons de pin et thym croquant 74
Tomates cerises cuites au four avec fromage de chèvre et sauce aux herbes et aux noix 94

Graines de lin

Crackers aux noix et aux graines avec rillettes de maquereau 64

Gruau d'avoine

Cake de gruau d'avoine, farine d'amande, pomme et abricot 170

Hachis

Boulettes de hachis, sauce tomate et épinards 70
Hachis d'agneau aux épices et aux légumes 130

Halloumi

Burger au halloumi avec une petite salade 38
Soupe au brocoli avec du halloumi et crumble noix et parmesan 18

Haricots

Haricots et tomates grillées avec une délicieuse sauce à la ricotta, au yogourt entier et aux herbes 78

Haricots verts

Côtelettes d'agneau aux haricots verts crème 128
Jambon, cru
Roulades de jambon à la pâte de champignons 66
Soupe froide avocat-petits pois 16

Légumes verts

Légumes verts avec un délicieux mélange de noix et d'herbes 92

Loup de mer

Loup de mer au brocoli croquant et sauce à l'ail noir 142

Loup de mer croûte aux herbes, épinards et tomates 124

Loup de mer en croûte croquante 116

Poisson et légumes alla puttanesca 138

Mangetout

Excellent plat de légumes sauce à la féta 80

Haricots et tomates grillées avec une délicieuse sauce à la ricotta, au yogourt entier et aux herbes 78

Légumes dans une délicieuse, soupe au curry 20

Légumes verts avec un délicieux mélange de noix et d'herbes 92

Maquereau

Crackers aux noix et aux graines avec rillettes de maquereau 64

Mascarpone

Bavarois instantané 188

Cake de petit-déjeuner aux fruits, aux noix et au mascarpone 152

Fraises au mascarpone et granola chocolaté 168

Pêche au four au mascarpone et à la pâte de noix garnie d'amandes effilées 154

Mûres

Compotée de mûres à la crème aux noix refroidie 202

Crème glacée aux mûres 200

Nectarines

Mon petit-déjeuner aux fruits quotidien 158

Nectarines jaunes au four avec un crumble de noix, herbes et miel 160

Noix

Billes au coco aux noix et aux fruits secs 206

Cacahuètes grillées aux herbes 65

Cake de petit-déjeuner aux fruits, aux noix et au mascarpone 152

Cheese cake aux framboises sur fond de noix et d'abricots secs 198

Crackers aux noix et aux graines avec rillettes de maquereau 64

Délicieux plat de légumes avec une croûte de noix et de parmesan 120

Légumes verts avec un délicieux mélange de noix et d'herbes 92

Mon petit-déjeuner aux fruits quotidien 158

Nectarines jaunes au four avec un crumble de noix, herbes et miel 160

Poulet aux noix de cajou et légumes au curry rouge 134

Salade d'épeautre, herbes fraîches, noix et graines 50

Toasts au fromage et aux noix finement moulues 102

Toasts au fromage et aux noix grossièrement moulues 103

Œufs

Omelette aux champignons et parmesan 166

Omelette épicée aux crevettes grises et persil 164

Pizza aux carottes avec oeufs miroir 172

Panais

Soupe poireaux-panais au lait de coco 22

Panir

Aubergines grillées au panir et aux noix de cajou 72

Pêche

Bavarois aux pêches et aux abricots secs 184

Mon petit-déjeuner aux fruits quotidien 158

Pêche au four au mascarpone et à la pâte de noix garnie d'amandes effilées 154

Petits fruites

Bavarois instantané 188

Cake de petit-déjeuner aux fruits, aux noix et au mascarpone 152

Cheese cake dans un verre 196

Dessert au coco et aux petits fruits 208

Mon petit-déjeuner aux fruits quotidien 158

Pudding de coco aux myrtilles et au chocolat 156

Petits pois

Soupe friode avocat-petits pois 16

Poireaux

Poulet au miso et aux poireaux 136

Saumon mi-cuit et laqué aux poireaux croquants 112

Soupe poireaux-panais au lait de coco 22

Truite saumonée et poireaux au four avec une sauce beurre et orange 110

Poivron

Salade de poulpe 36

Pomelo

Salade de pomelo 44

Potiron

Soupe au potiron avec champignons et féta 24

Poulet

Poulet au miso et aux poireaux 136

Poulet aux noix de cajou et légumes au curry rouge 134

Poulet dans une sauce tomate riche 114

Poulpe

Salade de poulpe 36

Ricotta

Betterave rouge piquante à la ricotta cuite au four 96

Saumon

Burgers de poisson à la mode asiatique 122

Ceviche de saumon avec lait de coco et herbes 76

Saumon cru à l'avocat 40

Saumon mi-cuit et laqué aux poireaux croquants 112

Saumon rôti dans une sauce au lait de coco délicieusement relevée 144

Seiche

Spaghettis de mer à la seiche grillée 90

Spaghettis de mer

Spaghettis de mer à la seiche grillée 90

Tomates

Cabillaud et tomates cerise 132

Délicieuses crevettes de la mer du nord accompagnées de tomates 34

Haricots et tomates grillées avec une délicieuse sauce à la ricotta, au yogourt entier et aux herbes 78

Jarrets d'agneau tomates et romarin 126

Loup de mer croûte aux herbes, épinards et tomates 124

Poisson et légumes alla puttanesca 138

Poulet dans une sauce tomate riche 114

Soupe riche aux tomates au pesto de tomate 26

Tomates cerises cuites au four avec fromage de chèvre et sauce aux herbes et aux noix 94

Tomates gratinées sur lit de laitue 86

Tomates rôties au parmesan, aux amandes effilées et à la rucola 32

Truite saumonée

Truite saumonée et poireaux au four avec une sauce beurre et orange 110

J'ai entamé cet ouvrage par une réaction de lecteur, j'aimerais le terminer par les paroles d'un expert :

« Ce n'est pas simplement un livre de cuisine. C'est une philosophie constructive, d'un optimisme rafraîchissant, sur une alimentation qui privilégie le bien-être et la vitalité par rapport à la perte de poids, la qualité par rapport à la quantité, les choix personnels par rapport au sentiment de culpabilité et, surtout, le plaisir par rapport à l'austérité. »

Dariusz Mozaffarian, doyen de la Tufts Friedman School of Nutrition Science & Policy à Boston

RECETTES, TEXTES, STYLING ET CONCEPT : Pascale Naessens

PHOTOGRAPHIE : Roos Mestdagh, Ramon de Llano

GRAPHISME : Kris Torfs - Gemex Publishing bvba

MISE EN PAGES : Android

TRADUCTION FRANÇAISE : Anne-Laure Vignaux

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

© Pascale Naessens

et Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/84 – NUR 440-441

ISBN : 978 94 014 8135 9

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.

www.purepascale.com
www.lannoo.com

Vous avez eu une bonne expérience de ce mode d'alimentation ? N'hésitez pas à nous le faire savoir. Surfez sur le site web ci-dessus et envoyez-nous un message via « contact ». Vous lirez d'autres messages dans « témoignages ». Ensemble, nous sommes plus forts !

