

2





LOÏC VAN IMPE



RAPIDE & FACILE

PHOTOGRAPHIE: KRIS VLEGELS & HEIKKI VERDURME

Lannoo

C'EST MOI, LOÏC!

Mes premiers souvenirs, c'est dans une cuisine ! Ma maman tenait en fait un magasin-traiteur où j'ai grandi. C'était ma salle de jeux... sous sa surveillance, bien entendu. Elle m'a appris comment utiliser des grands couteaux tranchants, à quoi ressemblent tous les légumes, ce dont vous avez besoin pour confectionner une mayonnaise et comment couper des oignons sans pleurer comme une madeleine. Fort simple : tu demandes à quelqu'un d'autre de le faire !

Pendant mes études, j'ai remarqué que les autres élèves n'étaient absolument pas intéressés par la cuisine. Je ne pouvais pas rester là sans rien faire et avec un ami qui étudiait pour devenir cameraman, nous avons eu une idée fantastique : pourquoi ne pas créer une série de petites vidéos avec des recettes faciles à réaliser en kot ? C'est ainsi que la première version de #KOTFOOD a vu le jour. Depuis lors, je travaille à temps plein comme monteur et j'ai eu l'occasion de retravailler mes vidéos. J'ai créé une page Facebook grâce à laquelle j'ai touché énormément d'étudiants en très peu de temps. Et bien sûr, on m'a souvent demandé : "Et le livre, il sort quand ?". Et bien, chers lecteurs... le voici !

Ce livre est un ensemble de recettes rapides et faciles, à la portée de tous. Bon, d'accord, vous vous dites que chaque livre raconte la même chose ! Mais je vous le promets : même si vous ne savez pas cuire un œuf ni peler une carotte, ces recettes sont accessibles à tous. Elles ont été pensées pour des gens qui ont peu de temps, un petit budget et peu d'ustensiles de cuisine. Les étudiants, donc ! C'est pourquoi je suis parti des limites d'une "cuisine de kot". Le plus souvent, vous n'avez qu'une ou deux taques, au maximum une poêle et une casserole, pas de four, un micro-ondes et un frigo trop petit (probablement rempli de bières et d'une carotte en train de moisir). J'ai aussi essayé de réaliser les recettes en respectant le même prix (environ € 5) et le même temps de préparation (un quart d'heure). Je dépasse parfois un peu, mais c'est plus souvent le contraire ! Chaque recette est prévue pour une seule personne.

Ce livre de recettes ne présente pas une cuisine compliquée, de termes culinaires ardues, ne vous demande pas de peser les ingrédients au gramme près ni de procéder à mille et une étapes. L'accent est mis parfois sur le côté sain du plat, mais toujours sur la facilité. Pas question de rester derrière les fourneaux pendant des heures avant de pouvoir profiter de vos propres créations culinaires, mais de temps à autre, il est plus agréable de manger ce que vous avez préparé vous-mêmes que d'engloutir la énième pizza en carton ! La cuisine n'est pas spécialement une corvée : voilà ce que je veux prouver avec ce livre. C'est aussi savoir profiter et se détendre.

Cuisinez bien et bon appétit !





TABLE DES MATIERES



| | | | |
|-----------|--|------------|--|
| 4 | C'EST MOI, LOÏC! | 66 | PAIN FARCI AVEC UNE SAUCE TOMATE AU FROMAGE |
| 10 | LES INCONTOURNABLES DE LA CUISINE | 68 | BIFANA |
| 18 | FOOD@HOME | 70 | CARBOEBOE |
| 26 | QUESADILLAS AU POULET ET SALADE DE TOMATES | 72 | WRAP AU MAQUEREAU ET AVOCAT |
| 28 | ONE POT MAC AND CHEESE | 74 | STEAK SAMBAL ET NOUILLES INSTANTANÉES |
| 30 | AUBERGINE FARCIE AVEC FETA ET PÂTES GRECQUES | 76 | AILES DE POULET SAUCE BBQ ET SALADE DE CHOU |
| 32 | CHEESEBURGER AU LARD, HARICOTS ET TOMATE | 78 | MUGQUICHE |
| 34 | SALADE DE PAMPLEMOUSSE, FROMAGE DE CHÈVRE ET MENDIANTS DE NOIX | 80 | FAMILLE |
| 36 | PANPIZZA | 94 | TORTELLINIS AU CHORIZO ET À LA SAUCE TOMATE |
| 40 | POULET CROUSTILLANT AVEC COMPOTE ET PATATES POÊLÉES | 96 | PATATE DOUCE, LARD ET OEUF POCHÉ |
| 42 | CROQUE CAPRESE | 98 | CRÊPES AU JAMBON ET FROMAGE |
| 44 | KEFTA ET GALETTE DE PAIN AU TZATZIKI | 100 | CURRY VERT THAÏ |
| 46 | ROCK-'N-ROLL | 102 | SPAGHETTIS AL FUNGHI |
| 58 | LASAGNE VERDE AU PISTOU ET COURGETTE | 104 | STEAK AU ROMARIN, GRENAILLES ET PETITS POIS |
| 60 | FLAMICHE AU LARD | 106 | VOL-AU-VENT KOTFOODSTYLE |
| 62 | PASTINA | 108 | SINGLE POT PASTA |
| 64 | SALADE FALAFEL | 110 | SALADE DE MOZZARELLA, ÉPINARDS, PETITS POIS ET BROCOLI |

| | | | |
|------------|--|------------|--|
| 112 | AU BOULOT ! | 156 | RISOTTO VERT ET SAUMON À LA POÊLE |
| 122 | PISTOLET PETIT DÉJEUNER | 158 | BURRITO ÉPICÉ |
| 124 | HOUMOUS ET NACHOS | 160 | POULET CROQUANT ET SALADE PIQUANTE |
| 126 | RÖSTI AU POTIRON ET POULET | 162 | PÂTES AUX BOULETTES DE VIANDE DE LA BELLE ET LE CLOCHARD |
| 128 | CAPONATA SICILIANA | 164 | STOEMP AUX CAROTTES ET SPIRINGUE |
| 130 | CROQUE FROMAGE DE CHÈVRE | 166 | FRITTATA AU BROCOLI ET RICOTTA |
| 132 | PAPILLOTTE DE POISSON SANS FOUR | 168 | CURRY AU COCO MAISON |
| 134 | CARBONNADE FLAMANDE STYLE KOTFOOD | 170 | ROULADES DE JAMBON AU PANAIS ET PENNE |
| 136 | TAJINE AU POULET, AMANDES ET ABRICOTS | 172 | POUR MOI, LA CUISINE C'EST ROCK-'N-ROLL ! |
| 138 | BOULETTES FARCIES À LA SAUCE TOMATE | 174 | INDEX |
| 140 | CHIPS DE SPAGHETTIS ET PISTOU DE PISTACHES | | |
| 143 | LE FOOT | | |
| 146 | POULET SAUCE AIGRE DOUCE | | |
| 148 | CHICONS BRAISÉS, POMME ET SAUCISSE | | |
| 150 | TEMPURA DE RESTES | | |
| 152 | RIGATONIS PUTTANESCA | | |
| 154 | SOUPE ASIATIQUE AU MICRO-ONDES | | |



14'

QUESADILLAS AU POULET ET SALADE DE TOMATES

L'EN-CAS PARFAIT LORSQUE VOUS ORGANISEZ UNE FÊTE

INGRÉDIENTS :

1 citron vert
1 poivron rouge
½ piment rouge
2 morceaux de poulet cuit
6 c. à soupe de cheddar râpé
2 wraps
6 tomates cerises
coriandre

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES À TON KOT :

ail
échalote
poivre
sel
huile d'olive

Râper le citron vert, la gousse d'ail, l'échalote, le poivron et le piment. Couper le poulet froid en petit morceaux.

Mélanger le tout avec le cheddar râpé et farcir les wraps.

Les refermer et les mettre à chauffer pendant 2m30 au micro-ondes de 900 W.

Couper les tomates cerises en petits morceaux et assaisonner de sel et de poivre. Arroser d'huile d'olive et de jus d'un demi-citron vert et saupoudrer de coriandre finement hachée.

Sortir les wraps du micro-ondes et les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Plus ou moins 2 minutes de chaque côté.

Bon appétit !



14'

ONE POT MAC AND CHEESE

POUCE LEVÉ POUR LES AMATEURS DE FROMAGE !



INGRÉDIENTS :

½ tasse d'emmental

½ tasse de parmesan râpé

1 c. à soupe de chapelure

50 g de jambon

1 tasse de petits macaronis

1 tasse de lait

½ tasse d'eau

Préparer la croûte avec un fond d'emmental, de parmesan et de chapelure. 4 minutes dans un poêlon à feu moyen.

Couper le jambon en petits morceaux.

Retirer la croûte du poêlon. Ajouter les macaronis, le lait et l'eau dans le poêlon et porter à ébullition.

**INGRÉDIENTS
INDISPENSABLES
À TON KOT :**

sel

poivre

noix de muscade

Laisser mijoter pendant 5 minutes à feu doux, avec le couvercle. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade.

Ajouter le jambon juste avant de servir.

Terminer le Mac and Cheese crémeux avec la croûte croquante par-dessus.

Bon appétit !

16'

AUBERGINE FARCIE AVEC FETA ET PÂTES GRECQUES

INGRÉDIENTS :

100 g de pâtes grecques
1 aubergine
origan séché
4 tomates cerises
1 c. à café de concentré de tomates
persil
½ bloc de feta

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES À

TON KOT :

oignon
ail
huile d'olive
poivre
sel

Cuire les pâtes dans un récipient en plastique avec de l'eau et du sel pendant 10 minutes au micro-ondes à 900 W. Faire des petits trous dans l'aubergine et la cuire avec les pâtes au micro-ondes.

Couper l'oignon et la gousse d'ail et faire revenir dans l'huile d'olive. Assaisonner de poivre, de sel et d'origan.

Couper les tomates en quatre et les ajouter dans la poêle.

Vider l'aubergine et cuire l'intérieur dans la poêle.

Ajouter les pâtes et une cuillère à café de concentré de tomates et cuire le tout.

Farcir l'aubergine vidée et recouvrir de feta et de persil.

Bon appétit !

ASTUCE

DES PETITES PERFORATIONS DANS L'AUBERGINE L'EMPÊCHENT D'EXPLOSER







CHEESEBURGER AU LARD, HARICOTS ET TOMATE

INGRÉDIENTS :

100 g de haché mélangé
30 g de cheddar râpé
3 tranches de lard petit
déjeuner
100 g de haricots surgelés
10 tomates cerises
persil

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES À TON KOT :

huile d'olive
oignon
poivre
sel

Former le burger avec le haché et le cheddar à l'intérieur.

Cuire le lard dans un peu d'huile d'olive avec le burger à feu moyen. 3 minutes de chaque côté. Assaisonner de sel et de poivre.

Après 6 minutes, ajouter les haricots surgelés et l'oignon coupé. Laisser cuire 10 minutes à feu moyen en recouvrant la poêle de papier aluminium.

Ajouter finalement le persil et les tomates cerises.

Bon appétit !

FROMAGE FONDU ET LARD.
UN DUO EN OR !





SALADE DE PAMPLEMOUSSE, FROMAGE DE CHÈVRE ET MENDIANTS DE NOIX



INGRÉDIENTS :

1 pamplemousse
1 avocat
basilic
jeune oignon
½ piment rouge
fromage de chèvre
épinards

INGRÉDIENTS INDISPENSABLES À TON KOT :

huile d'olive
poivre
sel
mendiants de noix



FRAIS, RAPIDE ET SAIN.
QUE DEMANDER DE PLUS ?

Couper le pamplemousse en fines tranches prêtes à manger ainsi que l'avocat.

Récupérer le jus du pamplemousse pour la vinaigrette. Assaisonner de sel, poivre, huile d'olive, basilic et jeune oignon finement haché et mélanger le tout.

Griller le mélange de noix et le piment à feu moyen dans une poêle sans matière grasse jusqu'à ce que les noix dégagent une bonne odeur de grillé.

Dresser sur une assiette le pamplemousse, l'avocat, le fromage de chèvre émietté, les épinards et les noix.

Terminer avec la vinaigrette et un jeune oignon ciselé.

Bon appétit !

Enjoy!

WWW.LANNOO.COM

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

RECETTES: Loïc Van Impe

COPYWRITING: Loïc Van Impe, Olivier Elen, Dominique De Muynck

PHOTOGRAPHIE: Kris Vlegels, Heikki Verdurme, Wout Hendrickx (portraits couverture)

CONCEPTION GRAPHIQUE: Katrien Van De Steene - Whitespray

TRADUCTION: Linda Vanden Bemden

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

© Loïc Van Impe & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt 2021

D/2021/45/511 - NUR 440

ISBN: 9789401481441

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 autres sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.