



# 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 still life composition featuring a dark, textured ceramic jar with a lid, two glasses of beer, and green foliage on a grey 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 filled with a golden, bubbly beverage. Green leaves and branches are scattered around the scene, adding a natural touch. The background is a soft-focus grey stone wall.

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

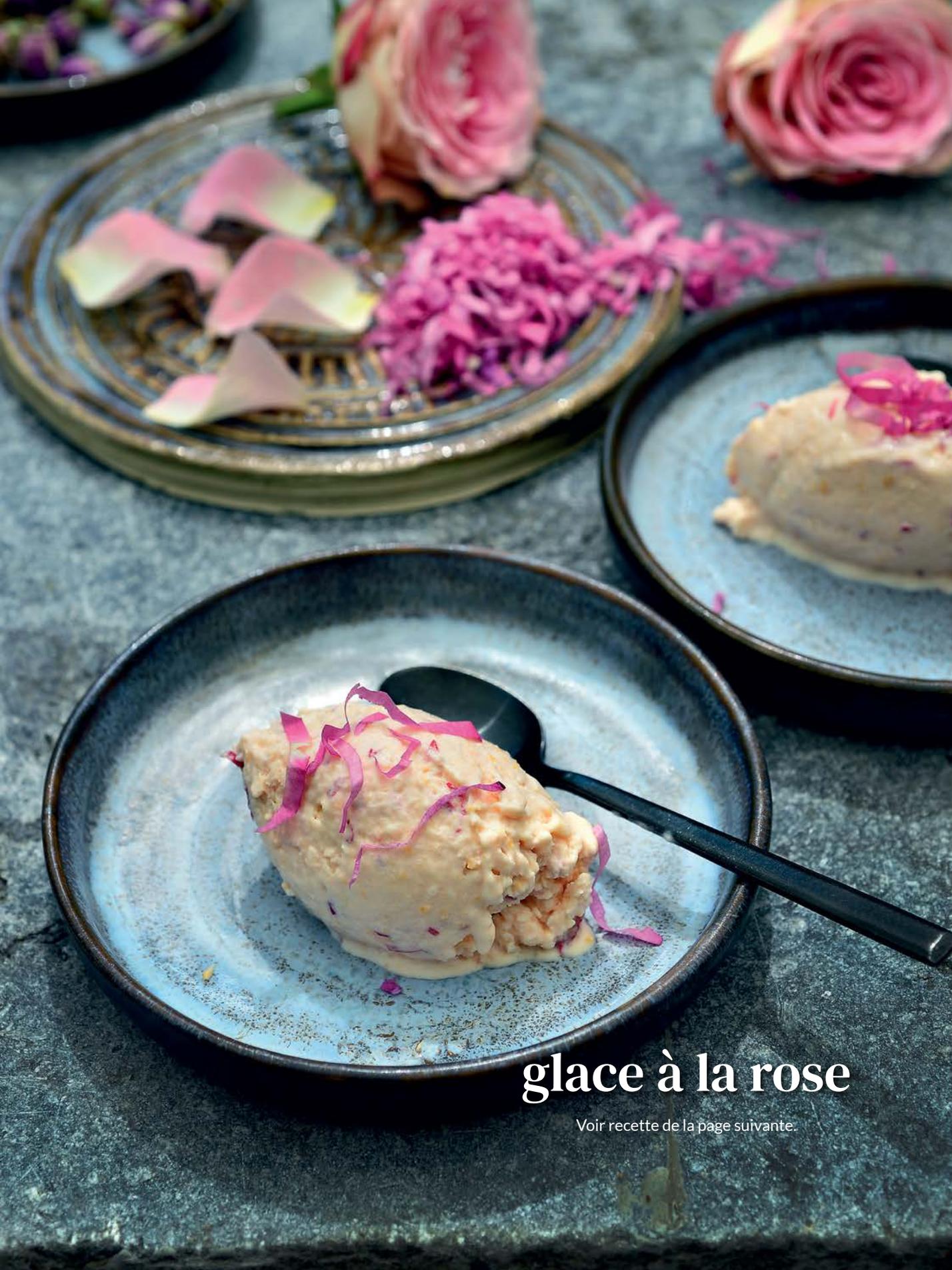


Hé, mais c'est  
un buffet petits pains !





# 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

## Épinards

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](mailto: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](http://www.purepascale.com)  
[www.lannoo.com](http://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 !

