

DÉLICIEUX SIMPLE SAIN

# J'ADORE MANGER

*Pascale  
Naessens*



# J'ADORE MANGER...

*C'est peut-être un titre un peu provoquant pour un livre sur l'alimentation saine et qui fait perdre du poids, mais c'est la réalité : j'aime manger, de bonnes choses et en abondance. C'est pour cela que j'écris des manuels de cuisine !*

Combien de fois n'ai-je pas lu que les gens avaient grossi pendant le confinement, parce qu'un apéritif avec amuse-bouche, un bon repas copieux, un dessert ou une pâtisserie était l'unique consolation qu'ils avaient encore ? Et qu'à présent, ils avaient tellement de mal à se défaire de ces « kilos corona ».

Des kilos corona ? Pendant le lockdown, j'ai pris presque chaque jour un apéritif avec une bouchée, j'ai mangé chaque jour des plats particulièrement bons et conviviaux sans prendre ne fût-ce qu'un gramme. Pour moi, le confinement a été une grande fête culinaire. J'avais le temps de cuisiner et de savourer à mon aise... Cela m'a fait un bien fou !

C'est une fausse idée de penser que l'on ne peut pas manger bon et convivial sans grossir. L'un n'exclut pas l'autre. Il est également faux de penser qu'il faut se modérer en tout si on ne veut pas prendre de poids. Personne ne tient le coup avec ce régime ! Et c'est une contre-vérité. Tout comme l'idée que l'alimentation moins saine est forcément moins bonne. C'est un pur mensonge !

Je voudrais vous inviter à balayer ces principes. Vous avez probablement une vision biaisée de l'alimentation saine. Il ne s'agit pas de manger light, de manger moins ou de réduire les graisses, mais de manger une nourriture de meilleure qualité. Un corps bien nourri ne grossit pas. Il n'est pas dans la nature de l'être humain de prendre du poids chaque année, cela n'a rien de normal. Une fois que l'on a découvert la force de l'alimentation naturelle, on peut aussi l'utiliser pour être plus heureux.

Bien m'alimenter donne du sens à ma vie, mais cela va évidemment bien plus loin que le seul fait de manger. Cela englobe aussi l'acquisition de connaissance, une table joliment dressée, le partage, la convivialité, les repas avec mon mari et mes amis, les agréables conversations à table, l'énergie reçue au quotidien, une bonne santé, le fait de prendre soin de moi-même... Vous gagnez tout cela quand vous accordez de l'importance au fait de manger et surtout de bien manger.

Je continue de m'étonner de l'impact exercé par l'alimentation. Quand je repense à mon enfance et au fait de manger, je ressens de la joie, de la chaleur et du bien-être. Quand j'associe le verbe manger et la période où j'étais jeune adulte, je suis prise d'une certaine tristesse, d'un sentiment d'impuissance, de lutte constante à mener. Mais quand je pense à « manger » au présent, je me sens automatiquement heureuse.



Tu adores  
aussi  
manger ?

# tapas & lunch











# TAPAS OU LUNCH

Dans ma façon de manger, les recettes de lunch ne sont pas clairement séparées comme c'est le cas dans l'alimentation traditionnelle, qui oppose pain et repas chaud.

Chez moi, il n'y a pas grande différence, du point de vue des recettes, entre repas du midi ou du soir. On peut même dire que c'est la taille de la portion qui détermine s'il s'agit de tapas, d'un lunch ou d'un dîner. J'aime jouer avec ça. Mais je travaille toujours avec des ingrédients frais, comme des légumes, de la viande, du poisson et du fromage. Pour les lunches, j'utilise plus facilement ce dernier, car il est plus rapide et plus facile à intégrer. Mais on peut aussi se montrer créatif et servir des tapas. Le midi, j'ai peu de temps et je veux surtout que le repas soit vite préparé.

J'aime bien manger, je crois que tout le monde le sait à présent, mais je ne le fais pas toute la journée, au contraire. Je n'en ai ni l'habitude ni le besoin, je n'y pense tout simplement pas. De plus, je suis bien rassasiée aux repas et je n'ai pas du tout faim entre-temps. Mes tapas ne sont donc pas conçues comme des en-cas ou des quatre-heures, mais plutôt comme des lunches ou des bouchées pour le repas, simplement parce que je trouve cela bon. Je puise volontiers mon inspiration dans ces excellentes bouchées apéritives espagnoles. Certaines sont de véritables petits chefs-d'œuvre.

J'aime aussi énormément les tapas juste avant le repas du soir, elles m'aident à décompresser. Un plaisir ! C'est le moment où nous bavardons devant un petit verre (qui n'est pas forcément alcoolisé, d'ailleurs !) et une bouchée. L'avantage est aussi que comme j'ai déjà pris quelque chose, je mange moins au repas du soir. Parfois, quand j'ai le temps, je prépare différentes tapas en guise de plat principal. Tout à fait dans le style espagnol.

Conclusion : expérimentez mes recettes, laissez-vous inspirer et posez vos choix en fonction du temps dont vous disposez, de l'occasion et de votre envie ou non de cuisiner. Ces tapas sont en tout cas toutes délicieuses, et bien qu'elles soient faites d'ingrédients frais, il ne faut pas beaucoup de temps pour les préparer. Parfois moins de 15 minutes ! Mais elles procurent beaucoup de plaisir et d'énergie.

# BISCUITS ÉPINARD-FROMAGE

*Ces biscuits comptent parmi nos bouchées favorites.  
Ils sont idéaux pour accompagner une bière (normale  
ou sans alcool). Nous sommes très fans !*

## Pour une dizaine de pièces :

130 g d'épinard (bio)  
70 g de fromage de Bruges râpé  
(fromage fait)  
50 g de parmesan râpé  
50 g de farine d'amande  
1 œuf



Céto



Préparation : 10 min.



Temps de cuisson : 10 min.

Matériel : papier sulfurisé

Préchauffez le four à 180 °C.

Mettez l'épinard dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Laissez-le fondre.

Mélangez l'épinard légèrement refroidi avec le reste des ingrédients.

Formez des boulettes entre vos paumes, aplatissez-les pour obtenir des petits disques et déposez-les sur une plaque de cuisson revêtue de papier sulfurisé.

Écartez-les suffisamment, car ils fondent un peu pendant la cuisson.

Cuisez-les 10 minutes environ au four préchauffé ou jusqu'à ce qu'ils dorent.

Laissez-les refroidir un instant et servez.



# AUBERGINE AU FOUR

## au halloumi, à l'ail et aux noix

*Vous ne croiriez pas comme c'est bon ! Le halloumi  
et les noix croustillants se marient à merveille avec  
le moelleux de l'aubergine.*

1 grosse aubergine (400 g)  
1 paquet de halloumi (200 g)  
60 g de noix  
1 grosse poignée de persil plat (30 g)  
jus de ½ citron  
2 gousses d'ail



Céto



Préparation : 10 min.



Temps de cuisson : 30 min.

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez l'aubergine en tranches d'un bon demi-centimètre. Badigeonnez-les généreusement d'huile d'olive. Salez et poivrez. Déposez les tranches sur une plaque de cuisson revêtue de papier sulfurisé et cuisez-les 30 minutes au four préchauffé.

Hachez grossièrement les noix et le persil plat, et enfin les gousses d'ail. Coupez le halloumi en dés et cuisez ceux-ci quelques minutes dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajoutez les noix, le saumon et l'ail, éventuellement encore un peu d'huile d'olive et le jus de citron. N'assaisonnez que de poivre noir (le halloumi est déjà salé).

Déposez les tranches d'aubergine sur un plat de service et garnissez-les du mélange noix-fromage.



# PAS ENVIE DE CUISINER

mais de faire un bon repas, ça oui !

Parfois, je n'ai vraiment pas envie de cuisiner. Mais pour moi, ce n'est une raison pour manger des choses mauvaises ou malsaines. Dans le chapitre qui vient, j'ai rassemblé une série de plats simples. Vite prêts, demandant peu de travail et peu d'attention. Une fois sur l'assiette, ils sont très appétissants. Ce sont généralement des plats complets que l'on ne peut pratiquement pas rater. Les plats au four ne demandent pas non plus beaucoup de travail.

Cuisiner devient ainsi très agréable même quand vous n'en avez pas envie. Profitez-en !



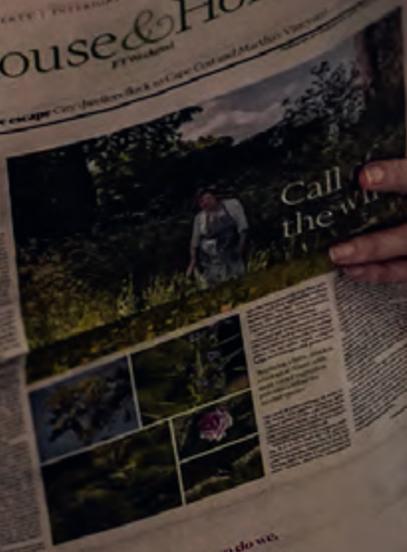


PROPERTY | INTERIORS | ARCHITECTURE | GARDENS

# House & Home

FF Weekend

Cape escape City Junction Bank and Cape Cliff and Atlantic Viewpoint



## Call the wild

When you move, so do we.



### SANCTUARY FOR LIFE



### Get a bite on the way home

# POULET

## aux abricots secs, à l'ail et à la tomate

*C'est tout simplement mon plat de poulet favori. Son goût est extraordinaire et il ne demande pas de travail.*

2 filets de poulet avec la peau  
6 abricots secs  
1 grosse tête d'ail  
2 tomates  
½ verre de vin blanc



Préparation : 6 min.



Temps de cuisson : 22 min.

Faites fondre une généreuse quantité de beurre dans une poêle et dorez-y les filets de poulet. Tâchez que le beurre ne brûle pas ! Salez et poivrez.

Détachez les gousses d'ail, pelez-les, coupez-les en deux si elles sont vraiment grosses.

Coupez les abricots secs en morceaux. Ajoutez l'ail et les abricots au poulet, ajoutez le vin blanc et couvrez la casserole.

Coupez les tomates en gros morceaux, jetez les membranes blanches et ajoutez les tomates dans la casserole.

Laissez le tout cuire 10 minutes jusqu'à obtenir une sauce sèche et riche.

Remuez régulièrement.

Disposez le poulet au milieu de l'assiette et versez la sauce autour.

### MON CONSEIL : POULET

Choisissez de la chair de poulet de qualité, cela fera une grosse différence !

Les poulets « gonflés » sont meilleur marché, mais ils sont coriaces, ont moins de goût et sont moins nourrissants. Si vous n'utilisez que quelques ingrédients, il est encore plus important qu'ils soient de bonne qualité.



# PLATS AU FOUR





Pursh  
MADE IN ITALY

# BOULETTES D'ÉPINARD AU FROMAGE

dans une sauce tomate

*Voici un plat savoureux et agréable à préparer, très rapide en plus.*

*Idéal donc pour un lunch sur le pouce.*

200 g d'épinard bio (voir mon conseil)

1 boîte de dés de tomate (400 g)

150 g d'emmental râpé

60 ml de crème

2 c. à c. de ras el-hanout

 Céto

 Préparation : 7 min.

 Temps de cuisson : 10 min.

Préchauffez le four à 180 °C.

Versez le contenu de la boîte de tomates dans un plat allant au four.

N'épicez pas les tomates à ce stade, vous le ferez plus tard (voir mon conseil).

Enroulez les feuilles d'épinard et coupez-les en fines lanières. Mettez-les dans un bol avec le fromage, la crème, le ras el-hanout et un peu de sel et de poivre. Confectionnez des boulettes de ce mélange et déposez-les dans la sauce tomate. Les boulettes ne doivent pas être très solides. Si de petits morceaux se détachent, ce n'est pas grave au contraire. C'est ce qui fait la beauté du plat.

Placez le plat 10 à 13 minutes au four. Retirez-le et arrosez-le d'un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

## MON CONSEIL : HUMIDITÉ

L'excès d'humidité est la seule chose qui pourrait compromettre la réussite de ce plat simple et délicieux. Comme nous voulons que l'épinard sèche en cuisant, nous préférons le bio, qui a des feuilles plus fermes et contient moins d'eau. Pour la même raison, nous ne salons pas les tomates dès le début et n'ajoutons pas encore d'huile d'olive, mais le faisons à la fin. S'il se forme quand même du jus pendant la cuisson, éliminez-le à l'aide d'une cuillère et sachez que, de toute façon, ce sera délicieux.

