

QUITTERIE PASQUESOONE

CLASSIQUES INRATABLES

*de nos
grands-mères*



100 recettes
gourmandes
au bon goût
de votre enfance

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

CLASSIQUES INRATABLES

de nos grands-mères

Vous rêvez d'un bœuf bourguignon, d'une blanquette de veau, de pain perdu... mais vous n'osez pas refaire ces grands classiques par peur de commettre un sacrilège ou de passer des heures en cuisine ? Quel dommage ! Il suffit pourtant de quelques bons conseils pour les réussir en un tour de main.

Au programme :

- Les techniques indispensables et les astuces à connaître pour réussir vos cuissons.
- Des menus qui s'adapteront à toutes vos envies : léger, réconfortant, régressif spécial goûter...
- 100 recettes faciles et INRATABLES : soupe à l'oignon, soufflés, lapin à la moutarde, pot-au-feu, quatre-quarts, îles flottantes...

Inclus, tout au long du livre, des liens vers des photos ou des variantes de recettes pour satisfaire tous les goûts ! (voir p. 30)

La photo de nos tomates farcies ?
Flashez ce code !



**TOUS LES SECRETS POUR RÉUSSIR LES RECETTES MYTHIQUES
DE NOS GRANDS-MÈRES !**

Quitterie Pasquesoone est journaliste pour des magazines tels que *Vogue*, *Top Santé*, *Marie Claire Maison* et blogueuse culinaire (www.complementtoquee.fr). Elle est également l'auteur, dans la même collection, de *Cookies et sablés inratables* et *Muffins et mini-cakes inratables*.

ISBN 978-2-84899-657-8

6 euros
Prix TTC France

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS



9 782848 996578

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS QUOTIDIEN MALIN

Soupes irratables, 2013.

Cookies et sablés irratables, 2013.

Muffins et mini-cakes irratables, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins à : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMalin**.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2013 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-657-8

QUITTERIE PASQUESOONE

CLASSIQUES
INRATABLES DE NOS
GRANDS-MÈRES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*À Maman chérie, pour ses conseils
de cuisine précieux et ses innombrables relectures ;
À ma grand-mère, en souvenir de ses inoubliables petits plats...*

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : LES CLASSIQUES DE NOS GRANDS-MÈRES, MODE D'EMPLOI	9
Le b.a.-ba pour réussir les grands classiques	11
Les grands classiques au quotidien	21
PARTIE 2 : LES RECETTES INRATABLES DE NOS GRANDS-MÈRES	29
Les entrées froides	31
Les entrées chaudes	41
Avec des œufs	49
Avec des légumes	55
Les tartes, quiches et croques	69
Les plats de viande et de volaille	77
Les plats de poisson	107
En gratin	115
Gâteaux & douceurs au chocolat	123
Avec des fruits	133
Pour le goûter	147
Mes petits entremets	161
Table des matières	169

Introduction

Certains plats sont éternels. Hachis parmentier, pot-au-feu, navarin d'agneau, garbure, moelleux au chocolat et autre tarte Tatin ne se démodent pas et se retrouvent avec plaisir sur la table des gourmets. Ils évoquent pour certains les souvenirs d'enfance, pour d'autres la convivialité et toujours le plaisir des papilles et la gourmandise !

Mais vous lancer dans cette cuisine de tradition vous fait peut-être peur... Vous craignez de rater vos recettes ? Avec quelques astuces et un minimum de savoir-faire, il est pourtant possible de les réussir à coup sûr.

Au fil des pages, vous découvrirez des conseils simples pour faciliter chacune des recettes que je vous propose, tant au niveau de la cuisson, du choix des ingrédients que de l'association des saveurs. Ici et là, vous trouverez quelques idées pour apporter une touche originale à ces grands classiques. Je me suis inspirée pour cela des recettes que m'ont apprises ma mère et ma grand-mère. Beaucoup d'entre elles sont donc des recettes de famille, parfois revues et visitées, tantôt pour les alléger, tantôt pour les moderniser. Certaines étaient parfaites telles quelles, je vous les propose donc intactes. Parmi elles, le fameux magret de canard séché de ma mère qui régalaît déjà mes papilles de petite fille ou encore la blanquette de veau du dimanche.

Ma grand-mère nous préparait quant à elle un moelleux au chocolat, un savarin à l'orange et des merveilles croustillantes à souhait dont vous me donnerez des nouvelles... Je garde un souvenir ému de tous ces plats qu'elle adorait nous mijoter et je suis très heureuse de pouvoir les partager avec vous. Pour les



autres recettes, j'ai travaillé avec de nombreux ouvrages pour imaginer des recettes simples et si possible rapides à préparer, avec des ingrédients de tous les jours.

C'est promis, avec ce livre vous allez réussir tous vos classiques !

LES CLASSIQUES DE NOS GRANDS-MÈRES, MODE D'EMPLOI



Le b.a.-ba pour réussir les grands classiques

Les classiques de la cuisine française font partie de ces recettes qui se transmettent de mère en fille, depuis des générations. On les trouve dans les livres de cuisine, bien sûr, mais aussi et surtout dans les cahiers de recettes poussiéreux, hérités des cuisines de nos grands-mères. C'est souvent sur ces pages, jaunies par le temps, que l'on trouve le meilleur de la cuisine française ! Ces recettes classiques ne sont souvent ni plus simples ni plus compliquées à réaliser que les autres. Mais encore faut-il savoir comment s'y prendre. Pour chacune des recettes proposées dans cet ouvrage, je vous guiderai donc étape après étape, pour réussir les classiques de grands-mères en un tour de main !

Le choix des ingrédients

Pour réussir vos petits plats, l'un des secrets est de choisir de bons ingrédients. Ne lésinez pas sur la qualité ! Pour cela, rendez-vous au marché avant la préparation d'une recette pour choisir des produits de première fraîcheur. Autrefois, on s'y rendait chaque jour ! Retrouvez donc le goût et le plaisir des produits frais tout en flânant au milieu des étals. N'hésitez pas à demander conseil aux marchands, qui connaissent généralement très bien leurs produits (contrairement aux supermarchés) et fiez-vous aux labels type Appellation d'origine contrôlée (AOC), Appellation d'origine protégée (AOP), Indication géographique protégée (IGP) ou encore Label Rouge, véritables gages de qualité. Choisissez



des fruits et des légumes de saison (voir tableau ci-après) pour profiter pleinement de leur saveur et pour concocter des petits plats à la hauteur de leur réputation.

Les fruits et légumes au fil des saisons

Avec la profusion de fruits et de légumes mis à notre disposition tout au long de l'année, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Avec ce tableau, vérifiez leur saison en un seul coup d'œil !

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Ananas	Banane	Citron	Ananas	Fraise	Abricot
Citron	Mandarine	Kiwi	Artichaut	Melon	Cerise
Clémentine	Orange	Mangue	Fraise	Rhubarbe	Framboise
Kiwi	Poire	Orange	Mangue		Melon
Mandarine	Poireau	Poire	Rhubarbe	Artichaut	Mûre
	Pomelos	Pomelos		Asperge	Nectarine
	Pomme	Pomme	Asperge	Blette	Pêche
Avocat			Blette	Brocoli	
Betterave	Avocat	Avocat	Brocoli	Fève	Artichaut
Endive	Carotte	Brocoli	Chou-fleur	Fines herbes	Aubergine
Mâche	Céleri	Carotte	Cresson	Pois gourmand	Courgette
Oignon	Chou	Céleri	Fève	Radis	Haricot vert
Poireau	Fenouil	Chou	Laitue		Poivron
	Frisée	Endive	Navet		Radis
	Mâche	Épinard	Petit pois		Tomate
	Oignon	Fève	Pomme de terre		
	Pomme de terre	Oignon	Radis		
		Oseille			
		Poireau			
		Radis			
		Salsifis			



Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Cerise	Abricot	Châtaigne	Châtaigne	Airelle	Banane
Fraise	Amande	Melon	Coin	Ananas	Clémentine
Framboise	Cerise	Mirabelle	Figue	Châtaigne	Kiwi
Groseille	Figue	Mûre	Noix	Citron	Litchi
Melon	Fraise	Myrtille	Poire	Clémentine	Mandarine
Myrtille	Framboise	Noix	Pomme	Coing	Orange
Nectarine	Groseille	Pêche	Prune	Kiwi	Poire
Pastèque	Melon	Poire	Raisin	Mandarine	Pomme
Pêche	Mirabelle	Pomme		Noix	
Poire	Mûre	Prune	Carotte	Orange	Courge
	Pomme	Raisin	Courge	Poire	Endive
Aubergine	Prune		Épinard	Pomme	Légumes secs
Concombre		Betterave	Navet	Raisin	Mâche
Courgette	Ail	Blette	Poireau		Marron
Haricot beurre	Aubergine	Brocoli	Pomme de terre	Céleri	
Haricot mange- tout	Champignons	Champignons		Endive	
Haricot vert	Courgette	Fenouil		Légumes secs	
Poivron	Poivron	Pomme de terre		Poireau	
Tomate		Salade		Salsifis	

Le matériel indispensable

Afin de réaliser facilement l'ensemble des recettes que je vous propose, un minimum de matériel de cuisine est nécessaire. Voici la liste des indispensables :

- ✓ 1 ou plusieurs sauteuses, marmites, faitouts...
- ✓ 1 cocotte
- ✓ 1 lot de poêles
- ✓ 1 lot de casseroles



- ✓ Des plats allant au four (à gâteaux, à cakes, à tartes, à muffins, à soufflés, ramequins, etc.)
- ✓ Des bols de différentes tailles
- ✓ 1 passoire de grande taille
- ✓ 1 passoire de petite taille
- ✓ 1 panier-vapeur
- ✓ 1 presse-agrumes
- ✓ 1 verre-doseur
- ✓ 1 balance électronique (plus précise)
- ✓ 1 planche à pâtisserie
- ✓ 1 planche à découper
- ✓ 1 rouleau à pâtisserie
- ✓ De bons couteaux de différentes tailles
- ✓ 2 ou 3 cuillères en bois
- ✓ 1 spatule
- ✓ 1 louche
- ✓ 1 épluche-légumes
- ✓ 1 paire de ciseaux
- ✓ 1 fouet à main ou/et électrique
- ✓ 1 presse-ail
- ✓ 1 râpe
- ✓ 1 pinceau
- ✓ Des maniques
- ✓ Une série de torchons



D'autres accessoires de cuisine peuvent également vous être utiles comme le moulin à légumes, le blender, la bouilloire, etc. N'hésitez pas à vous équiper. Ces accessoires peuvent vous faire gagner du temps et faciliter la préparation de vos recettes. Pensez aussi au robot ménager, au batteur électrique et au mixeur plongeant. S'ils ne sont pas à proprement parler indispensables, ils vous faciliteront la tâche. Un petit hachoir est lui aussi d'une grande utilité.



Les petites astuces à connaître

Pour réussir les bons petits plats de nos grands-mères, il est important de connaître quelques tours de main indispensables.

Les viandes



- ✓ La cuisson d'une viande est délicate. Pour éviter que vos rôtis et autres viandes au four ne se dessèchent durant la cuisson, arrosez-les régulièrement à l'aide du jus de cuisson. Pour les rendre plus tendres et plus goûteux, faites fondre deux cuillères à soupe de gros sel dans un grand verre d'eau et badigeonnez la viande de ce mélange plusieurs fois durant la cuisson.
- ✓ Pour que vos rôtis restent moelleux et qu'ils soient plus faciles à découper, couvrez-les et laissez-les reposer au chaud 10 minutes avant de les servir.
- ✓ Pour tester la cuisson d'une viande ou d'une volaille, incisez légèrement la chair à l'aide d'un couteau pointu. Bien cuit, rosé, saignant : vous n'avez plus qu'à vérifier la cuisson dans l'entaille formée. Attendez cependant le plus près possible de la fin de la cuisson afin que la viande ne se dessèche pas.
- ✓ Avant de cuire une viande, vous pouvez la faire mariner au préalable. Cela lui apportera une texture plus tendre et savoureuse.

Les poissons



- ✓ Un poisson demande de la préparation. Il doit être nettoyé, vidé et écaillé. Si vous ne savez pas le faire, n'hésitez pas à demander à votre poissonnier de s'en charger pour vous. L'idéal est également d'ôter les arêtes des filets avant de les cuisiner.



- ✓ N'hésitez pas à faire mariner vos poissons (dans du jus de citron, du vin blanc, des herbes, des aromates) avant la cuisson pour leur apporter des arômes supplémentaires.

Les légumes



- ✓ Pour réussir la cuisson des légumes et préserver leurs qualités nutritionnelles, préférez les cuissons à la vapeur, à l'étouffée ou encore au wok.
- ✓ Pour conserver la couleur des légumes verts, plongez-les dans de l'eau froide à laquelle vous aurez ajouté des glaçons immédiatement après les avoir fait cuire : le choc thermique va fixer la chlorophylle.

Les pâtes, riz et féculents



- ✓ Pour réussir la cuisson de vos pâtes, respectez les règles suivantes : plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée et faites-les cuire le temps indiqué sur le paquet en mélangeant régulièrement pour éviter qu'elles ne collent. Inutile d'ajouter de l'huile durant la cuisson : l'eau et l'huile ne se mélangent pas et l'huile va remonter à la surface de l'eau dans la casserole.
- ✓ Ajoutez un cube de bouillon dans l'eau des pâtes ou du riz pour les parfumer. Vous pouvez faire la même chose pour les soupes de légumes, la cuisson des pommes de terre, etc. Pensez alors à réduire (ou supprimer) le sel.
- ✓ Pour tous les plats gratinés, qu'ils soient à base de légumes ou de féculents, vous pouvez remplacer le traditionnel gruyère par du comté ou du parmesan, des fromages délicieux gratinés. Le must : un gros morceau de fromage frais à râper vous-même. Vous pouvez aussi vous contenter d'un peu de chapelure.



Les desserts



- ✓ Ajoutez toujours une pincée de sel dans vos pâtes à gâteaux. En pâtisserie, le sel contribue à la couleur et à la saveur de certaines préparations. Il fait aussi ressortir le goût du sucre.
- ✓ La pâte de certaines tartes doit être précuite à blanc avant d'être garnie. Étalez-la dans un moule, piquez le fond avec une fourchette et déposez un rond de papier sulfurisé sur le dessus. Garnissez toute la surface de légumes secs (ou de billes de céramique) et enfournez à la température indiquée dans la recette.
- ✓ Pour éviter que les fruits noircissent, aspergez-les de quelques gouttes de jus de citron frais.
- ✓ Si vous souhaitez ajouter des raisins secs dans un gâteau ou un cake, roulez-les au préalable dans la farine pour éviter qu'ils ne tombent au fond du moule.
- ✓ N'ouvrez jamais la porte du four durant la cuisson de vos pâtisseries. Cela risquerait de les faire retomber.
- ✓ Pour vérifier la cuisson d'un gâteau, piquez un couteau pointu au centre du gâteau. Si la lame ressort sèche, c'est cuit !
- ✓ Traitez toujours le chocolat avec beaucoup de douceur. Ne le faites jamais bouillir et, si possible, faites-le fondre au bain-marie pour préserver ses saveurs délicates et son brillant.

Réussir sa cuisson au four

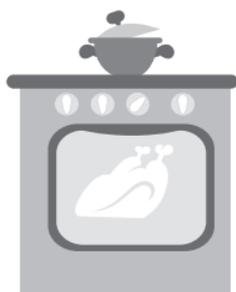
Pour réussir la cuisson de vos petits plats au four, il est parfois nécessaire d'avoir un peu d'expérience. Pour vous y aider, voici quelques conseils :

- ✓ Les temps de cuisson que j'ai indiqués dans les recettes peuvent légèrement varier en fonction de la puissance et de la marque de votre four. Pensez donc à surveiller régulièrement la cuisson à travers la porte de votre four (évitez cependant



d'ouvrir pour éviter les courants d'air et les fluctuations de températures, surtout si vous faites de la pâtisserie).

- ✓ Pour assurer une cuisson homogène de vos plats, notamment de vos gâteaux, veillez à positionner le plat bien au milieu du four.
- ✓ Tournez si besoin vos plats à mi-cuisson : souvent, le four chauffe davantage au fond, même à chaleur tournante.
- ✓ Posez vos plats sur une grille et non sur une plaque pour assurer une bonne cuisson.



Équivalences degrés/thermostat

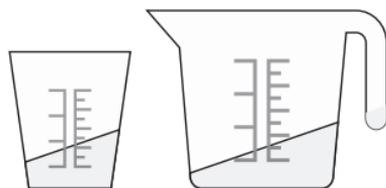
Thermostat	Degrés	Cuisson
1	30 °	Très doux
2	60 °	Très doux
3	90 °	Assez doux
4	120 °	Doux
5	150 °	Moyen
6	180 °	Assez chaud
7	210 °	Chaud
8	240 °	Chaud
9	270 °	Très chaud



L'indispensable tableau des correspondances

Pour vous aider à réaliser vos recettes, voici quelques équivalences. Pratiques si vous n'avez pas de verre-doseur !

Ustensile	Liquide	Ingrédients secs
1 cuillère à café rase	0,5 cl	5g de sucre, 4g de farine
1 cuillère à soupe rase	1,5 cl	15g de sucre, 10g de farine
1 verre à liqueur	2,5 cl	
1 tasse à café	10 cl	
1 tasse à thé	12 à 15 cl	
1 grand verre à eau	25 cl	150g de farine ou de semoule, 220g de sucre, 200g de riz
1 assiette à soupe	25 à 30 cl	
1 bol	35 cl	300g de riz, 220g de farine



Les grands classiques au quotidien

Cuisiner les classiques de nos grands-mères, ça prend du temps ?

Oui, il faut bien le reconnaître : la majorité des recettes classiques de la cuisine française demandent un peu de temps : entre les courses, le temps de préparation et le temps de cuisson, ce n'est peut-être pas des recettes que vous pourrez préparer tous les jours. Mais pas de panique, il existe des solutions pour en avoir tout de même sous la main au moment du dîner... Et prendre le temps de cuisiner pour sa famille et ses amis, c'est aussi ce qui garantit la réussite d'un plat. Et le succès de celui-ci !

Conservez vos petits plats

Rien ne vaut un bon petit plat à réchauffer à la dernière minute, pour un dîner en famille comme on les aime. Mais vous n'avez pas forcément le temps ou l'envie de vous mettre aux fourneaux en rentrant du travail... Alors comment vous y prendre pour éviter les plats industriels et avoir toujours un bon petit plat fait maison, prêt à être dévoré ? Rien de plus facile, avec ces quelques astuces. Suivez le guide !

- ✓ Pour garder durant quelques jours un plat cuisiné (qui doit normalement être consommé sous 48 heures environ), **optez pour des emballages sous-vide**, à placer au réfrigérateur (boîtes hermétiques ou sachets en plastique spéciaux). Ils



permettent en effet, grâce à une hygiène irréprochable (en faisant le vide d'air), une meilleure conservation des aliments. Résultat : un lapin à la moutarde cuisiné le lundi peut être dégusté sans problème une semaine à 10 jours plus tard.

- ✓ **Pensez également aux conserves.** Rien n'est plus facile que de réaliser soi-même ses propres conserves, à l'aide de bocaux en verre stérilisés. Vous pourrez y glisser un pâté pour deux personnes, un foie gras familial, une daube de bœuf pour quatre ou une blanquette de veau, que vous garderez plusieurs mois (par exemple à la cave). Au moment de les déguster, vous n'avez qu'à ouvrir et réchauffer. Pratique, non ?
- ✓ **Congelez !** C'est une des solutions les plus simples pour avoir toujours un bon petit plat sous le coude. Idéalement, cuisinez toujours de plus grandes quantités (par exemple pour 8 si vous êtes 4) et placez au congélateur vos petites préparations restantes, une fois refroidies, dans des boîtes hermétiques. Vous pourrez ainsi les garder plusieurs mois. Pensez aussi à les conserver sous forme de portions individuelles pour vous adapter facilement au nombre de personnes. Mon conseil ? Si vous êtes adepte du fait-maison, offrez-vous un congélateur de grande taille pour y stocker sans problème toutes vos préparations. Et n'oubliez pas d'étiqueter vos différents plats pour vous y retrouver d'un coup d'œil !





COMMENT RÉUSSIR SES CONSERVES

Pour réussir vos conserves, rien de plus simple. Nettoyez tout d'abord les bocaux en les plongeant dans de l'eau bouillante puis laissez-les sécher à l'air libre. Ils doivent être intacts (sans brèche). Installez les rondelles en caoutchouc sur les couvercles. Elles doivent être parfaitement propres. Remplissez les bocaux de votre préparation et attendez quelques minutes pour que les bulles d'air s'échappent, et complétez d'un peu de préparation si besoin. Fermez-les ensuite hermétiquement et mettez-les à stériliser en les immergeant dans de l'eau bouillante salée, pendant 2 à 3 heures selon la recette, à 100 °C (th. 3-4) minimum. Laissez ensuite refroidir l'eau puis retirez les bocaux. Les conserves se gardent plusieurs mois dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière (idéalement dans une cave).

Ne jetez pas les restes

La famille n'est pas venue à bout du hachis parmentier du déjeuner ou du poulet rôti dominical ? Parce qu'en cuisine rien ne se perd et tout se transforme, voici quelques idées futées pour accommoder vos restes de façon originale et simple.

Avec les restes de viande

Les restes de pot-au-feu, de bœuf bourguignon et autre rôti de porc, constituent une superbe base pour de nouvelles recettes. Transformez-les par exemple en boulettes. Mixez-les, ajoutez un œuf, quelques gouttes de lait, des herbes fraîches. Façonnez des petites boulettes et roulez-les dans la farine. Vous n'avez plus qu'à les faire dorer dans une poêle chaude additionnée d'un peu d'huile. Vous pouvez également utiliser cette préparation pour



farcir des légumes (courgettes, aubergines, tomates...), garnir des petits chaussons de pâte feuilletée à faire dorer au four ou encore des feuilles de choux ou de blettes pochées. Autre idée : émiettez la viande et hachez-la avec des oignons frais avant de la faire sauter tout simplement avec des légumes cuits à la vapeur comme des pommes de terre, des carottes, des aubergines... N'oubliez pas non plus les sauces à la viande, faciles à réaliser avec de la sauce tomate, de la viande hachée et des oignons...

Avec les restes de poisson

Le poisson peut lui aussi être accommodé de plusieurs manières. Alors ne jetez pas vos restes de saumon, de sole meunière ou encore de maquereau. Vous pouvez, par exemple, en garnir des coquilles Saint-Jacques vides. Vous n'avez plus qu'à ajouter une petite béchamel légère (avec, pourquoi pas, un peu de vin blanc), parsemer d'un peu de chapelure et passer au four. Voilà une délicieuse entrée ! Vous pouvez également utiliser vos restes de poisson, toujours avec de la béchamel, pour en garnir des crêpes. À moins que vous ne vous en serviez de base pour imaginer une terrine de poisson ? Ajoutez des miettes de thon ou de crabe et le tour est joué !

Avec les restes de légumes

Transformez les restes de légumes peu appétissants en tarte savoureuse. Pour cela, disposez-les sur un fond de tarte (de pâte feuilletée ou brisée, mais aussi de pâte à pizza), ajoutez 2 œufs battus avec un peu de crème liquide, du gruyère râpé ou de la mozzarella, du sel, du poivre et des épices puis enfournez ! Pensez aussi aux soupes et autres gratins : les restes de légumes peuvent en faire une très bonne base.



Avec les restes de tartes, omelettes, terrines...

Hors de question de jeter les restes de tartes, de terrines ou encore d'omelettes. Pour leur donner une seconde jeunesse, coupez-les plutôt en petits carrés bien nets et déposez-les dans une assiette, surmontés d'une feuille de persil, d'une demi-tomate cerise ou d'un cube de fromage. Piquées d'un cure-dents, voilà de délicieuses bouchées pour l'apéritif !



Mais aussi

La majorité des restes de viande, de poisson ou de légumes peuvent également servir de base pour réaliser des plats de pâtes (notamment des lasagnes), des risottos, des tartes, des quiches, des tartines au four agrémentées d'un peu de fromage et de quelques tranches de tomates, mais aussi des œufs brouillés ou des omelettes. Il y a mille et une façons d'accommoder les restes !

Comment faire rimer grands classiques et minceur

Il faut l'avouer, les recettes d'antan ne sont pas franchement les plus diététiques qui soient. Mais les calories et les matières grasses en excès ne sont pas indispensables. Pour profiter de délicieux petits plats sans trop de risques pour votre silhouette, il est possible de les alléger. Pour cela, j'ai généralement diminué les quantités de sucre et de matières grasses. Les recettes que je vous propose, bien qu'elles ne soient pas « light » à proprement parler, sont donc bien souvent moins riches que les recettes initiales.



7 astuces pour alléger les classiques

- 1. Utilisez du matériel de cuisson (poêle, casserole...) anti-adhésif pour éviter d'ajouter des matières grasses.** Pour la cuisson au four, utilisez des moules en silicone afin que les préparations n'attachent pas.
- 2. Servez-vous d'un pinceau de cuisine** pour badigeonner la matière grasse au fond de vos plats, cocottes, casseroles ou poêles. Ainsi, vous en mettrez beaucoup moins.
- 3. Dégraissez les bouillons.** Pour cela, il vous suffit de les laisser refroidir au réfrigérateur et d'enlever la graisse qui va se solidifier à la surface. Vous profiterez ainsi d'un bouillon aromatique sans, presque, aucune matière grasse.
- 4.** Lors de la cuisson d'un plat mijoté, si la viande ou les légumes commencent à accrocher dans le fond de la cocotte, **inutile de rajouter de l'huile** : un peu d'eau suffit généralement pour éviter de brûler le plat, décrocher les sucs et créer un fond de sauce agréable et léger.
- 5. Allégez la béchamel de vos gratins en supprimant le beurre.** Délayez de la farine ou de la Maïzena (30 g de Maïzena ou 40 g de farine pour ½ litre de lait) dans un peu de lait écrémé froid, puis ajoutez sur le feu le reste du lait. Laissez épaissir sans cesser de tourner avec la cuillère jusqu'à ébullition.
- 6. Remplacez la crème fraîche par de la crème fraîche allégée,** le lait entier ou demi-écrémé par du lait écrémé et le beurre par du beurre allégé.
- 7. Remplacez le sucre par du sirop d'agave,** un sucre naturel à l'indice glycémique faible et au pouvoir sucrant élevé, ou encore de la stévia. Veillez cependant que celui-ci soit adapté à la cuisson, pour que la saveur ne disparaisse pas sous l'effet de la chaleur.



Comment donner un coup de jeune à la cuisine tradi ?

La cuisine de nos grands-mères est généralement une cuisine roborative et copieuse, pas franchement dans l'esprit de la cuisine moderne et minimaliste en vogue actuellement dans les livres de cuisine ou les restaurants chics. Mais faire de ces plats classiques des plats dignes des plus grandes tables, c'est possible : tout est dans la présentation ! Pour bien faire, choisissez par exemple une vaisselle moderne et préférez le service à l'assiette, toujours plus chic que le service dans les plats familiaux ou, pire, dans les casseroles et les plats de cuisson. Assiettes plates, creuses, petites, grandes, blanches ou colorées, faites-vous plaisir avec un service complet pour présenter comme il se doit toutes vos recettes. Servez de petites quantités au centre de l'assiette (mieux vaut se resservir), déposées joliment à l'aide d'une cuillère à soupe. Mettez un peu de volume dans votre assiette (en utilisant des herbes fraîches ou quelques feuilles de salade sur le dessus du plat par exemple...), c'est toujours plus appétissant, et n'oubliez pas la déco en apportant une touche de couleur : jouez par exemple les contrastes avec des épices colorées (piment, paprika, curry, curcuma) et des herbes fraîches (quelques brins de ciboulette, du basilic ou du persil ciselé...). Mettre un peu de poivre du moulin et de fleur de sel est aussi du plus bel effet.

Pour finir, n'oubliez pas de soigner l'ensemble de votre décoration de table. Dressez un joli couvert avec une nappe blanche ou de couleur, des verres élégants, des serviettes colorées... Et pourquoi ne pas disposer quelques bougies ici et là sur votre table pour vos dîners en amoureux ou entre amis ? Le moment des repas doit être synonyme de plaisir, autant pour le palais que pour les yeux. Il en suffit parfois de peu pour faire d'un pot-au-feu ou un petit salé aux lentilles traditionnels de jolis plats pleins de modernité et de chic. Rien de tel pour se mettre l'eau à la bouche !



10 idées de menus pour savourer les classiques de nos grands-mères

Vous manquez d'idées de menus pour accommoder les recettes classiques de façon simple ? Voici quelques idées pour vous y aider. Vous pouvez retrouver toutes les recettes à partir de la p. 31.

Menu léger

- ✓ Salade parisienne
- ✓ Maquereaux au vin blanc
- ✓ Pommes au four

Menu réconfortant

- ✓ Soupe à l'oignon
- ✓ Tomates farcies et riz
- ✓ Savarin à l'orange

Menu printanier

- ✓ Salade du chef
- ✓ Navarin d'agneau
- ✓ Salade de fruits frais

Menu estival

- ✓ Concombre à la menthe
- ✓ Poulet grillé et tagliatelles
- ✓ Pêche Melba

Menu régressif

- ✓ Velouté de potiron
- ✓ Hachis parmentier
- ✓ Riz au lait

Menu d'hiver

- ✓ Foie gras en terrine
- ✓ Chou farci
- ✓ Mi-cuit fondant au chocolat

Menu pour toute la famille

- ✓ Soupe poireaux pommes de terre
- ✓ Petit salé aux lentilles
- ✓ Œufs au lait

Menu de brunch pour le week-end

- ✓ Œufs brouillés au fromage
- ✓ Crêpes
- ✓ Madeleines d'antan
- ✓ Salade de fruits frais

Menu spécial goûter

- ✓ Compote de pommes
- ✓ Far aux pruneaux
- ✓ Pain perdu à la vanille

Menu pour dîner chic

- ✓ Terrine aux 3 légumes
- ✓ Lapin à la moutarde
- ✓ Tartelettes au chocolat noir

LES RECETTES INRATABLES DE NOS GRANDS-MÈRES





Mode d'emploi des QR codes

Tout au long de cet ouvrage, vous retrouverez des QR codes vous permettant d'accéder à la photo d'une recette ou à une variante.

Comment lire un QR Code ?

Il vous faut :

- un téléphone mobile type smartphone ;
- un accès à Internet depuis votre téléphone mobile
- une application vous permettant de lire les QR Codes.

Comment télécharger et utiliser cette application ?

Étape 1

Ouvrez Internet sur votre téléphone puis allez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) ou sur les sites suivants (liste indicative) :

- www.mobiletag.com
- www.stickybits.com
- www.iOnigma.com

Étape 2

Lancez l'application et visez un QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran de téléphone.



LES ENTRÉES FROIDES



Cœufs mimosa	32
Salade niçoise.....	33
Salade parisienne.....	34
Salade du chef.....	35
Concombre à la menthe.....	36
Lentilles en salade.....	37
Foie gras en terrine.....	38
Terrine aux 3 légumes.....	39



ŒUFS MIMOSA

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

• INGRÉDIENTS

- 4 œufs ; 4 feuilles de laitue ; 4 c. à s. de mayonnaise ; quelques brins de
- ciboulette ; sel, poivre.

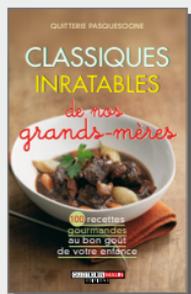
PRÉPARATION

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole et plongez-y les œufs durant 10 minutes à feu moyen.
2. Passez les œufs sous l'eau froide quelques instants.
3. Écalez-les et coupez-les en deux.
4. Ôtez les jaunes à l'aide d'une petite cuillère et mettez-les dans un bol. Mélangez avec la mayonnaise, du sel et du poivre.
5. Remplissez les blancs d'œufs avec cette préparation.
6. Rincez-la ciboulette et ciselez-la sur les œufs.
7. Rincez et égouttez les feuilles de laitue. Dressez-les dans un plat et déposez les œufs par-dessus.

INRATABLE !

Le must est de préparer vous-même la mayonnaise. Vos œufs mimosa n'en seront que meilleurs. La recette rapide ? Fouettez ensemble 1 jaune d'œuf et 1 c. à c. de moutarde. Ajoutez de l'huile de tournesol goutte à goutte tout en fouettant, puis du sel et du poivre. Les ingrédients doivent tous être à température ambiante.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Classiques inratables de nos grands-mères
Quitterie Pasquesoone



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS