

À table!

Les 20 recettes coups de cœur
de vos personnalités préférées



RTL TVI

Bel RTL

fn's
LA LIBERTÉ DE CHERCHER

Racine

Avec la participation de

KREFEL

CARLSBOURG
Bière de Danemark

CÔTE D'OR



AVEC LE SOUTIEN DES CUISINES KRĚFEL

Sommaire

ENTRÉES

- p. 10 - **Yves Mattagne** ————— Noix de Saint-Jacques, chicons confits et jus de rôti
- p. 12 - **Émilie Dupuis** ————— Asperges croustillantes, sauce aux herbes
- p. 14 - **Sophie Pendeville** ————— Gambas au beurre blanc tandoori
- p. 16 - **Loïc Van Impe** ————— Tartare de gravad lax avec ses déclinaisons de concombre
- p. 18 - **Paul Delrez** ————— Ravioles de queue de bœuf à la moelle consommé au dashi et écume de poitrine de porc fumée

PLATS

- p. 22 - **Jean-Michel Zecca** ————— « Melanzane di margherita »
- p. 24 - **Maria Del Rio** ————— Paëlla à ma façon
- p. 26 - **Sabrina Jacobs** ————— Blanquette de veau
- p. 28 - **Michaël Miraglia** ————— Paccheri à la saucisse de fenouil
- p. 30 - **Audrey Leunens** ————— Tourte de la mer
- p. 32 - **Caroline Fontenoy** ————— Chicons au gratin tartufata avec purée de pommes de terre
- p. 34 - **Christian De Paepe** ————— Clafoutis provençal
- p. 36 - **Alix Battard** ————— Risotto de saison
- p. 38 - **Jill Vandermeulen** ————— Le plat du bonheur
et sa fille Bella-June
- p. 40 - **Sandrine Dans** ————— Keftas aux œufs
- p. 42 - **Jacques van den Biggelaar** ————— « Ramène ton ramen »
et Ludovic Dhaxelet

DESSERTS

- p. 46 - **Valériane Gréban** ————— Roulé au chocolat
- p. 48 - **Anne Ruwet** ————— Tiramisu aux spéculoos
- p. 50 - **Mélanie Mayné** ————— Macarons rose framboise
- p. 52 - **Sandrine Corman** ————— Moelleux au chocolat
et son fils Harold





PRÉFACE

Yves Mattagne

Chef étoilé

Participer à un projet pour soutenir le Télévie représente pour moi un geste important. C'est donc avec un immense plaisir que j'ai collaboré à la réalisation de ce livre de recettes, porteur de valeurs qui rassemblent : la bonne cuisine, la générosité et l'amitié.

Toutes les recettes de ce livre sont choisies par vos personnalités télé préférées. Ce sont celles qu'elles réservent secrètement à leur famille et à leurs amis. J'ai pris plaisir à leur apporter quelques conseils culinaires et à proposer des astuces de chef pour ravir vos convives.

Aujourd'hui, nous les partageons avec vous et espérons sincèrement qu'en réalisant ces plats, puis en les dégustant, vous y trouverez les émotions qui les agrémentent.

Comme vous pouvez l'imaginer, personne ne s'est pris au sérieux. Ces séances de cuisine à quatre mains ont provoqué de nombreux fous rires et situations cocasses. Ces recettes sont le résultat d'un beau moment de bonne humeur et de convivialité. Nous souhaitons du fond du cœur que vous puissiez prolonger cette ambiance à la maison!



LE MOT DU PRÉSIDENT

Argène Burny

Président de la Commission Télévie du F.R.S.-FNRS

Quelle initiative remarquable! En effet, l'alimentation joue un rôle fondamental sur la santé. Veiller au bon choix des aliments permet de renforcer nos défenses, notamment contre les tumeurs. Cela concerne autant la qualité des ingrédients que les moments de préparation et de dégustation. Les plats réalisés dans la bonne humeur, au travers d'un livre de recettes richement illustré, et ensuite savourés dans des conditions agréables, sont autant de remèdes contre la morosité.

Par ailleurs, ce livre de recettes démontre une nouvelle fois l'implication des personnalités de RTL pour le Télévie. Je me réjouis de les découvrir réunis avec un seul objectif : se donner tous les moyens pour faire avancer la recherche.

Pour avoir partagé avec nous leurs meilleures recettes, je les remercie toutes ainsi que les lecteurs de ce livre. Je vous souhaite de belles réussites culinaires!





ENTRÉES

Émilie Dupuis « Ce que j'aime
en cuisine, ce sont les irrégularités. »

Loïc Van Impe « La cuisine me
ramène en enfance, quand je passais du temps
dans la cuisine de ma maman qui était traiteur. »

Sophie Pendeville « Je suis une catastrophe
en cuisine, mais mon entrée facile à préparer permet de bien
commencer la soirée. »

Paul Delrez « Pour le Télévie, je revisite
la recette préférée de ma grand-mère. »

Yves Mattagne

NOIX DE SAINT-JACQUES

CHICONS CONFITS ET JUS DE RÔTI



INGRÉDIENTS

Chicons confits

12 pièces de chiconettes

30 g de graisse d'oie

Sel, poivre

Beurre clarifié

Jus

1 fond de volaille brun (40 cl)

Saint-Jacques

8 noix de Saint-Jacques
(sans corail)

4 tranches de champignons
de Paris crus, badigeonnées
de poudre d'or

10 cl de porto

4 feuilles d'oseille rouge

12 pointes de feuilles
de chicon cru

12 demi-noisettes

Foie gras

2 x 80 g de foie gras

PRÉPARATION

Effeuillez les chicons, puis blanchir les feuilles pendant 30 secondes dans une eau bouillante salée et égoutter.

Colorer les feuilles à feu vif au beurre clarifié. Lorsque toutes les feuilles sont bien colorées, les mettre dans une casserole. Saler et poivrer.

Ajouter la graisse d'oie et couvrir d'un papier cuisson. Laisser confire pendant 15 à 20 minutes à feu doux.

Faire chauffer une poêle. Quand celle-ci est bien chaude, colorer les escalopes de foie gras (faire dorer de chaque côté et laisser cru à l'intérieur). Réserver et les égoutter afin de retirer l'excédent de gras.

Pour accentuer le goût, verser la graisse des escalopes de foie gras sur les chiconettes afin que celles-ci s'en imprègnent pendant quelques secondes.

Colorer et faire cuire les noix de Saint-Jacques au beurre clarifié : faire fondre une noix de beurre clarifié, déposer les Saint-Jacques et les faire dorer de chaque côté. Saler et poivrer au dernier moment. Ajouter une noix de beurre et arroser les Saint-Jacques. Réserver les Saint-Jacques. Déglacer la poêle avec le porto. Faire réduire le porto jusqu'à obtention d'un léger épaississement : le porto doit devenir sirupeux. Ajouter le fond de volaille brun. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il s'épaississe et devienne consistant.

Finition

Dresser les chicons confits sur les assiettes. Ajouter les Saint-Jacques, les tranches de champignons de Paris dorées, les pointes de feuilles de chicon cru, les noix et les feuilles d'oseille rouge. Terminer en arrosant d'un filet de sauce.



Émilie Dupuis

ASPERGES CROUSTILLANTES SAUCE AUX HERBES



INGRÉDIENTS

1 botte d'asperges vertes

3 feuilles de pâte phyllo

Sauce aux herbes

100 g de yaourt nature

100 g de mayonnaise

5 g d'aneth ciselé

5 g d'estragon ciselé

Le zeste d'1/2 citron, râpé finement

Beurre pour la pâte

55 g de beurre non salé

5 g d'aneth ciselé

5 g d'estragon ciselé

1/2 citron, le zeste râpé finement

1 pincée de piment d'Espelette

PRÉPARATION

Asperges

Couper le bout le plus dur des asperges, enlever les becs et peler les asperges.

Porter de l'eau à ébullition et y plonger les asperges pendant 30 secondes. Les mettre ensuite dans l'eau glacée.

Sauce aux herbes

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Préchauffer le four à 230 °C.

Mettre une feuille de papier cuisson sur la grille.

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter les herbes et le piment. Saler et poivrer. Retirer du feu.

Sur un plan de travail, à l'aide d'un pinceau, badigeonner de beurre les feuilles de pâte phyllo en les superposant.

Couper les feuilles en 3 bandes dans le sens de la longueur, puis chaque bande en 4 carrés. Couper finalement chaque carré en deux de manière à former 2 triangles, pour un total de 24 triangles.

Déposer une asperge sur le coin d'un triangle de pâte et la rouler

en pressant de façon à couvrir le centre de l'asperge. Déposer sur la plaque. Répéter avec le reste des asperges et des triangles de pâte.

Une fois toutes les asperges sur la plaque, badigeonner avec le reste du beurre.

Cuire au four 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



« Dans la sauce, ajoutez du curry pour relever le goût. Au moment de servir, parsemez de zestes de citron vert et de fleur de sel. »



Sophie Pendeuille

GAMBAS AU BEURRE BLANC TANDOORI



x4



30 min



5-6 min

INGRÉDIENTS

16 gambas de calibre 16-20
10 g de piment rouge
1 feuille de laurier
1 branche de thym
10 g de citronnelle
1 bouquet de coriandre
5 g de poivre noir écrasé
1 demi-échalote émincée
1 peu de zeste de citron vert
20 cl d'huile de pépins de raisin
2 gousses d'ail
Sel
Poivre
Huile d'olive

Sauce

1 cuillère à soupe d'épices à tandoori
1 cuillère à café de ciboulette ciselée
5 g de piment en brunoise
2 tomates fraîches en dés
100 g de beurre Carlsbourg découpé en morceaux

PRÉPARATION

Couper les gambas en deux. Réserver le corps pour le reste de la recette et garder la tête pour préparer le bouillon.

Bouillon

Dans une sauteuse, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Y jeter les têtes de gambas. Bien les faire dorer. Ajouter le piment, le thym, la feuille de laurier, la citronnelle et 5-6 feuilles de coriandre avec la tige. Mouiller avec de l'eau jusqu'à la hauteur des carcasses. Faire cuire tout doucement pendant 15 minutes. Passer au chinois fin. Réserver.

Ail frit

Nettoyer les deux gousses d'ail et enlever le germe. Couper en bâtonnets réguliers. Faire chauffer 20 cl d'huile de

pépins de raisin à environ 130 °C et y jeter les bâtonnets d'ail. Les faire cuire jusqu'à obtention d'une coloration légèrement brune et déposer sur un papier absorbant.

Cuire les gambas soit à la plancha soit à la poêle avec de l'huile d'olive, sel et poivre.

Sauce

Faire chauffer le bouillon de gambas. Mettre dans un poêlon une cuillère d'huile d'olive, y déposer la cuillère à soupe de tandoori. Faire cuire le tandoori pendant 1 minute. Mouiller avec le bouillon de gambas. Monter le mélange au beurre, à l'aide d'un mixer, en l'ajoutant au fur et à mesure dans le bouillon. Bien mixer jusqu'à obtention d'une sauce liée.

Dresser sur une assiette avec 2, 3 feuilles de coriandre et un zeste de citron vert.



« Pour plus de goût, badigeonnez les gambas avec de l'huile d'olive, salez, poivrez, et faites-les cuire au barbecue. »



Loïc Van Impe

TARTARE DE GRAVAD LAX AVEC SES DÉCLINAISONS DE CONCOMBRE



45 min + 24h

INGRÉDIENTS

Gravad lax

500 g de filet de saumon avec peau

50 g de sel marin

50 g de sucre

1 cuillère à café de poivre noir

1 cuillère à café de baies de genièvre

1 botte d'aneth

Zeste d'un citron

5 cl de jus de betterave

Tartare de saumon

100 g de filet de saumon sans peau

1 cuillère à soupe de crème épaisse

2 dl de vinaigre pour sushi

1 échalote

Ciboulette

Autres

1 concombre

100 g de fregola sarda (sorte de pâtes italiennes)

Vinaigre de vin blanc

2 dl de vinaigre pour sushi

50 g de graines de moutarde

Ciboulette

Persil plat

Menthe

Sucre

Huile d'olive

Sel et poivre

PRÉPARATION

Gravad lax

Sécher le saumon avec du papier absorbant et réserver à température ambiante.

Écraser au mortier le poivre noir, les baies de genièvre, les zestes d'un citron et les feuilles d'aneth. Mélanger avec le sucre, le sel et le jus de betterave.

Enduire le saumon avec la marinade dans un plat et mettre au frigo avec un poids par-dessus pour que la marinade s'imprègne totalement.

Laisser mariner 24 heures au frigo. Rincer et sécher totalement avant la découpe.

Pickles de graines de moutarde

Rincer 50 g de graines de moutarde à l'eau froide à l'aide d'un tamis.

Ajouter les graines dans 100 ml de vinaigre de vin blanc, une cuillère à soupe de sucre et une pincée de sel. Laisser les graines gonfler pendant 3 heures.

Porter à ébullition les graines gonflées et le vinaigre et faire ensuite mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Laisser refroidir.

Eau de concombre

Pulvériser un demi concombre à l'aide d'un mixer plongeant, avec une pincée de sel, une cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc

et quelques feuilles de menthe.

Mettre la pulpe dans un filtre à café et collecter le liquide transparent. Assaisonner éventuellement avec du sel et du poivre.

Tartare de saumon mariné

Mettre le morceau de saumon 15 minutes au congélateur afin de faciliter sa découpe puis le couper en cubes. Ciseler l'échalote finement. Mélanger l'échalote, le saumon, la crème épaisse, le vinaigre pour sushi.

Saler et poivrer.

Concombre mariné

Éplucher des lanières de concombre avec un économe et les mariner avec du sel, du poivre et du vinaigre pour sushi. Laisser mariner pendant 30 minutes maximum au frigo.

Fregola sarda

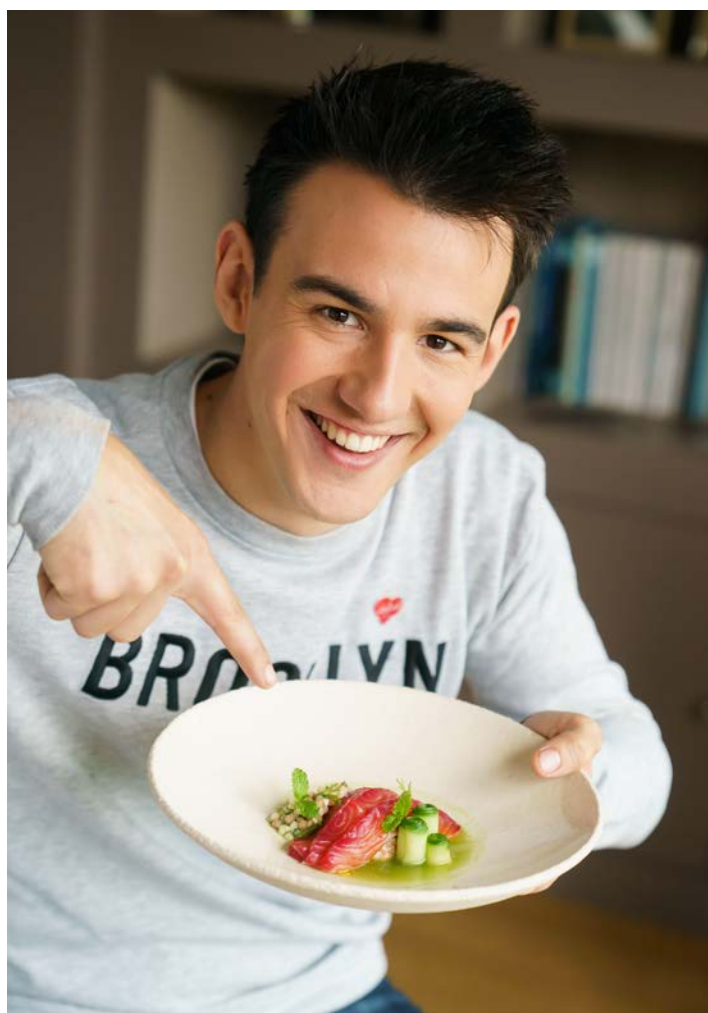
Faire bouillir de l'eau et faire cuire la fregola sarda selon les indications de votre produit.

Dressage

Remplir le fond de l'assiette de tartare de saumon à l'aide d'un emporte-pièce rond. Déposer 3 tranches de gravad lax et 3 lanières de concombre roulées.

Déposer également 1 cuillère à soupe de fregola sarda et disperser quelques graines de pickles de moutarde sur le saumon.

Ajouter finalement l'eau de concombre.



YVES MATTAGNE
ASTUCE

« Pour plus de couleurs, mixez de la betterave (cuite) avec le reste de la préparation du gravad lax. Étalez la préparation sur le saumon, emballez ce saumon dans du film alimentaire et laissez-le reposer au frais pendant 24 heures. Pour plus de saveur, remplacez le citron par du combava dans votre préparation de gravad lax. »



Paul Delrez

RAVIOLES DE QUEUE DE BŒUF À LA MOELLE CONSOMMÉ AU DASHI ET ÉCUME DE POITRINE DE PORC FUMÉE



INGRÉDIENTS

Farce

1 queue de bœuf
4 os à moelle
50 g de chapelure panko
1 œuf

Sauce

250 ml de lait
250 g de poitrine de porc fumée

Bouillon

1 oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
5 cl de cognac
2 carottes
2 branches de céleri
8 mini navets
8 mini carottes
4 oignons jeunes
100 g de shiitakes déshydratés
50 g de cordyceps (champignons asiatiques)
50 g de shimeji (champignons asiatiques)
1 cl de dashi concentré
100 g de beurre

12 pousses de petits pois
12 pousses de chou rouge
1 paquet de feuilles de ravioli chinois type wonton

PRÉPARATION

Faire préchauffer le four à 220 °C. Ensuite, y faire rôtir la queue de bœuf et les os à moelle sur une plaque pendant 30 minutes.

Bouillon

Dans une casserole avec une noix de beurre, faire suer les carottes, le céleri, les oignons et l'ail émincés. Ajouter ensuite la queue de bœuf et les os à moelle et flamber le tout au cognac. Ajouter le bouquet garni et 3 litres d'eau.

Une fois que la chair de la queue de bœuf s'effiloche, sortir tous les ingrédients de la casserole. Garder le jus et le faire réduire. Ajouter le dashi selon votre goût et assaisonner avec sel et poivre.

Farce

Séparer la chair des os de la queue de bœuf et enlever la moelle des os. Placer le tout dans une sauteuse et y ajouter une petite louche de bouillon afin que la farce à raviole soit bien onctueuse. Ensuite, ajouter la chapelure et l'œuf. Réserver cette farce au frigo.

Sauce

Pour l'écume de poitrine de porc fumée, faire revenir les lardons dans une casserole. Ajouter 250 ml de lait et faire chauffer jusqu'à ébullition. Dès l'ébullition, retirer directement du feu et laisser infuser.

Passer ensuite au chinois fin et au mixer plongeant jusqu'à obtention d'une belle mousse. Si elle ne prend pas assez, ajouter une cuillère à café de lécithine de soja.

Façonnage des ravioles

Prendre une feuille de ravioli et y placer une petite quantité de farce au centre. Mouiller tout autour avec un peu d'eau et placer une feuille par-dessus. Tailler ensuite à l'emporte-pièce rond.

Faire cuire ensuite les ravioles 3, 4 minutes. Nettoyer et blanchir les mini légumes. Réserver.

Placer au centre d'une assiette creuse 3 belles ravioles, puis les mini légumes et les shimejis crus. Terminer l'assiette avec une belle cuillère d'écume de poitrine de porc fumée et quelques pousses de petits pois.



YVES MATTAGNE
*
ASTUCE:
« Choisissez
des légumes
de saison pour
agrémenter la
recette. »





PLATS

Maria Del Rio

« J'espère rendre ma mère fière de moi, car c'est elle qui prépare la meilleure paëlla du monde. »

Jacques et Ludo

« Notre recette va vous faire voyager jusqu'en Asie ! »

Caroline Fontenoy

« Mes chicons au gratin, un plat belge par excellence, à déguster en famille ou entre amis. »

Christian De Paepe

« Mon clafoutis provençal, un rayon de soleil dans votre assiette ! »

Alix Battard

« La santé passe par une bonne alimentation. Et une bonne alimentation, c'est une alimentation de saison. »

Soutenir le Télévie, c'est rejoindre les rangs de ceux qui font reculer le cancer. Vos dons, même les plus petits, financent les grandes idées de nos chercheurs.

COMMENT FAIRE UN DON

En ligne sur www.televie.be - Par virement bancaire BE81 2100 0793 1824

Le Télévie sur les réseaux sociaux :

 Télévie  Televieofficiel

Sur Instagram, partagez vos recettes avec le hashtag #Atable et tagguez le @TélévieOfficiel. Nous partagerons vos photos.

Tous les bénéfices du livre sont intégralement versés au profit du Télévie.

Une collaboration de RTL Belgium et du FNRS

Éditeur responsable

Philippe Jaumain / Muriel Libert

Conception, création & coordination

Muriel Libert / Caroline Paquay / Alexandra Vleeracker

Textes et recettes

Catherine Frennet

Photographies

Frédéric Raevens

Conception graphique & mise en page

Alexandra Jean

Coiffeur

Paul Elsen pour la maison by JV

Maquillage

Heidi Stapels / Christine Orban / Barbara Chila

Un merci tout particulier à Yves Mattagne pour son implication.

Avec le soutien de



© Éditions Racine, 2019

Tour et Taxis, Entrepôt royal

86C, avenue du Port, BP 104A • B - 1000 Bruxelles

D. 2019, 6852. 31

Dépôt légal : décembre 2019

ISBN 978-2-39025-117-0

Imprimé en Lituanie

www.racine.be

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

Toutes reproductions ou adaptations d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, sont interdites pour tous pays.