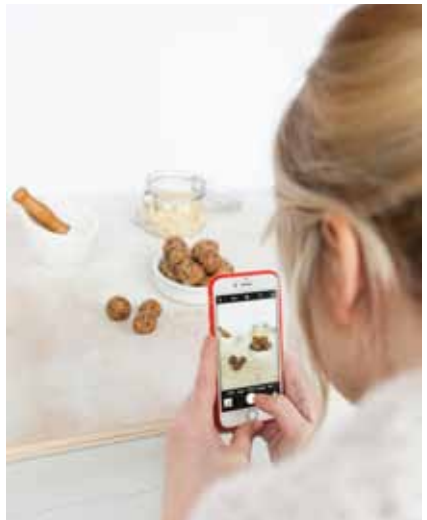


MARIE GOURMANDISE

HOMEMADE COOKING

Marie Van Bleyenbergh
Photos : Kevin Wippermann



Avant-propos

Aux femmes de ma vie, ma maman, ma sœur, ma grand-mère... À tous les wonderwomans & supermans du quotidien... (et à tous ceux que j'ai empoisonnés avec mes recettes ratées pour en arriver là).

On me demande souvent où je peux bien aller piocher mes idées, mes recettes, si cela ne me prend pas trop de temps au quotidien, quand je n'entends pas ce bon vieux : « Nan mais sérieux ?! Tu cuisines vraiment TOUS les jours ?! »

Pour moi, les réponses sont dans les questions : c'est justement ÇA la cuisine, cette convivialité, cette générosité, cette envie de partager des recettes nées d'une rencontre, d'une discussion, d'un voyage ou d'une lecture...

Et la voilà, mon envie : « le partage »... celui-là même qui a pointé le bout de son nez (et de ses papilles) un après-midi avec une photo sur Instagram, une salade folle, puis un blog qui, au fil des mois, m'a permis de vous faire découvrir les recettes élaborées au gré de mon inspiration, celles trouvées sur le blog des copains ou même les classiques indémodables qui me rappellent mon enfance...

Oh bien sûr, je pourrais vous chanter les louanges des recettes qui en mettent plein la vue, qui prennent mille ans à cuisiner, celles pour lesquelles il nous faut des ingrédients provenant de Tombouctou à Delhi en passant par Jakarta. Mais bon, soyons honnêtes... Ce n'est pas toujours évident d'être une « parfaite maîtresse de maison ». Et puis, nous, ce qu'on veut, c'est manger bien, manger mieux et manger beau...

Alors faites-vous plaisir et faites de votre appétit une fantaisie !

LøVe & Gourmandise,

Marie

Sommaire

Salades, soupes & tutti quanti

Soupe betterave & grenade	8
Velouté de carotte & panais	11
La crème de petits pois & mozzarella de Jul	12
Soupe détox carotte, orange & gingembre	14
Gaspacho melon & poivron	16
Bouillon wonton	18
Bouillon Thaï	20
<i>Au pays du soleil levant</i>	22
My big fat japanese salad	26
Salade de roquette & myrtille	29
Taboulé de quinoa, boulgour & sarrasin	30
Salade de quinoa d'automne to take away	33
Tagliatelles de courgette	34
Potimarron rôti & salade de kalé	36
<i>Promenons-nous dans les bois</i>	39
Aubergines à la grecque	42
Pain cocotte	45

Quiches, tartes & feuilletés

Tarte salée au potiron	48
La quiche tournicote	51
<i>Girlly Pinky Pop Rock</i>	52
Les quichounettes	54
Tarte fine & folle	56
La quiche feta épinards	59
Tarte fine courgette & poivron jaune	60
Quiche aux poireaux	63
Tarte étoile	64

Happy New Year

Tarte soleil	66
Tarte salée chèvre & courgettes	69
Frittata aux épinards, à la ricotta & pancetta	70
Rose au chèvre, miel & thym	73
Samosa	74
Pizza della Mama	77

Viande, volaille & poisson

Kefta d'agneau & sauce au yaourt	83
Monochromie & géométrie	85
Boulettes menthe & basilic	88
Lasagne de butternut	91
Cannelloni de chou vert farci à l'agneau	92
Ravioli de courgette	94
It's Christmas Time	97
Le rôti de porc du dimanche de Maman	99
Magrets de canard rôtis aux clémentines	100
Rôti de canard aux abricots secs & aux amandes	102
Poulette au roquefort & épinards frais	104
Langoustines rôties au beurre d'agrumes	106
The løVe fish	109
Hello Spring	111
One pot paprika chicken	114
Poulet curry coco	117

Pâtes de blé & pâtes de riz

Tagliatelles fraîches	121
Gnocchi tomate & arugula	122
Pantacce aux coques	124
Conchiglioni farcis au potiron	127
Sous les sunlight des tropiques	129
The hangover noodles de Jamie	132
Rouleaux de printemps	134
Gyosa	136
Siu mai	139

Desserts, biscuits & compagnie

Apple rose pie	143
Gâteau aux poires (le 5-4-3-2-1)	145
Alice in Wonderland	147
Brownies de ma syster	148
Mousse au chocolat	150
Tarte aux fraises	152
P'tits sablés	154
Rochers coco	157
Sablés viennois à la fleur de sel	158
Tartelette aux pommes	160
Birthday Boy : 'Jurassic Park Attack'	162
Sorbet kiwi	164
Pain perdu	166
Energy balls	168
Pavlova aux fruits rouges	171
Tarte citron meringuée	172
Moelleux au chocolat	174
Crêpes au lait d'amande & fleur d'oranger	177
Crumble myrtille	178
Les petits choux	180
Birthday Girl : candy bar	183
Tarte fine aux pommes & aux graines de pavot	184
Caramels au beurre salé	186
Popsicles melon-pastèque	188
Cookies aux pépites de chocolat	190

Salades,
soupes
& tutti
quanti

SOUPE BETTERAVE & GRENADE





PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 20 MIN

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 3 carottes
- 2 navets
- 1/2 CàC de coriandre en poudre
- 350 gr de betteraves rouges cuites (sous vide)
- 75 cl de bouillon de légumes
- 1 CàS d'aneth ciselé
- 2 CàS d'huile d'olive
- 4 CàS de yaourt
- quelques brins d'aneth
- sel, poivre

Peler l'oignon, les carottes et les navets et les couper en morceaux. Mettre l'huile à chauffer dans une casserole. Faire revenir ces légumes pendant 5 minutes. Ajouter la coriandre en poudre.

Couper les betteraves en morceaux (munissez-vous de gants en latex pour cette étape, cela évitera les taches rouges sur les doigts). Mettre dans la casserole avec le bouillon de légumes.

Faire mijoter pendant 20 minutes. 2 minutes avant la fin, ajouter l'aneth ciselé.

Mixer la préparation. Couper la grenade en deux (attention aux éclaboussures...) et prélever le jus à l'aide d'un presse-citron. Verser le jus dans la soupe puis mélanger délicatement. Saler et poivrer.

Répartir la soupe dans quatre bols, garnir d'une cuillère à soupe de yaourt, d'un brin d'aneth et servir chaud avec une tranche de pain frais.



VELOUTÉ DE CAROTTE & PANAIS

PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 30 MIN

Pour 1,5 litre de soupe

- 1 kg de carottes
- 2 oignons rouges
- 2 gros panais
- 1 CàS de curcuma
- 1/2 botte de coriandre
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel, poivre
- pour servir : du chèvre émietté, ciboulette

Émincer grossièrement tous les légumes.

Faire revenir les oignons avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les panais et les carottes, faire revenir pendant 5 minutes, couvrir d'eau et ajouter le cube de bouillon de légumes.

Laisser frémir pendant 30 minutes et ça, c'est TRÈS important pour conserver tous les nutriments et vitamines de vos légumes... il ne faut absolument pas faire bouillir une soupe !

À la fin de la cuisson, passer au mixeur. Ajouter la coriandre ciselée et le curcuma. Ajuster l'assaisonnement, saler et poivrer.

Au moment de servir, émietter un peu de fromage de chèvre, poser deux brins de ciboulette...

LA CRÈME DE PETITS POIS & MOZZARELLA DE JUL

PRÉPARATION : 5 MIN
CUISSON : 15 MIN

Pour 4 personnes

- 450 gr de petits pois surgelés
- 1 boule de mozzarella
- 1 cube de bouillon de volaille
- poivre du moulin

Verser les petits pois dans une casserole et verser de l'eau à hauteur.

Ajouter le cube de bouillon de volaille et porter à ébullition. Ensuite, faire cuire pendant 15 minutes à frémissement (petites bulles).

Verser les petits pois et le bouillon dans le bol d'un blender et mixer.

Couper la mozzarella en petits dés (en garder quelques-uns pour la décoration après). Ajouter la mozzarella restante et continuer de mixer. La soupe doit être homogène. Si elle est trop épaisse, ajouter un petit peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Vous pouvez éventuellement filtrer pour obtenir une soupe parfaitement lisse.

Poivrer au moment du service.





SOUPE DÉTOX CAROTTE, ORANGE & GINGEMBRE

PRÉPARATION : 15 MIN
CUISSON : 35 MIN

Pour 4 personnes

- 2 oignons
- 8 carottes
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de jus d'orange pressée frais
- 2 CàS de gingembre haché
- 1 CàC de curcuma
- 1 litre de bouillon de légumes ou de poulet
- sel, poivre, au goût

Peler et émincer les oignons et les carottes.
Peler et écraser l'ail.

Dans une casserole, mélanger le jus d'orange avec le gingembre et le curcuma.

Ajouter les légumes et porter à ébullition.
Cuire 5 minutes.

Verser le bouillon et assaisonner.

Porter de nouveau à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

Mixer le tout au blender. Si le potage est trop épais, ajouter un petit peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance désirée.



Remerciements

Un immense merci à tous ceux qui m'ont aidée tout au long de cette merveilleuse aventure : Maman, Steph, Auré, Ode, Mikachou, Juju, Julie, Julius, ma team minipouss (Cristina, Alkis, Archibald, Manon, Oscar, Gabriel et Charlie), Papa, à Kevin pour son talent & son aide précieuse (<http://wippermann.net>) et aux Éditions Racine, en particulier Michelle & Anne, pour leur confiance en ce beau projet !

Un grand merci pour leur aide et leur collaboration :

à Stopover pour son soutien www.stopover.be ;

à Caroline, Anne et Olivier Stiévenard pour leur talent et leur professionnalisme pour « Entre Store et Tenture » ;

à Jennifer Scaf et ses magnifiques compositions florales pour « Jenny Fleur » (www.jennyfleur.be) ;

à Stéphane Wasilewski pour ses planches et supports en bois pour « Menuiserie Studio 19 » ;

à Delhaize et plus précisément Aurélie pour leur confiance & leurs produits www.delhaize.be ;

à Dille & Kamille et plus précisément Els pour leur gentillesse & leur matériel. Dille & Kamille, ce sont des magasins d'inspiration proposant des basiques incontournables et des gadgets pour la maison, la cuisine et le jardin. Vous y trouvez tout le nécessaire pour cuisiner et recevoir; du textile aux ustensiles de cuisine en passant par les livres, et bien plus encore. Adresses des magasins et webshop www.dille-kamille.com.



Retrouvez-moi régulièrement sur mon blog
www.mariegourmandise.com

Mise en page : Louise Laurent,
www.louiselaurent.be

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.

© Éditions Racine, 2016
Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A
B - 1000 Bruxelles

D/2016/6852/8
Dépôt légal : mai 2016
ISBN 978-2-87386-973-1

Achévé d'imprimer en Europe.