

A man with short dark hair, wearing a light pink button-down shirt, is shown from the chest up. He is holding a black pepper mill in his right hand, which is blurred as if in motion. The background is a warm, wood-grain texture. The man has a slight smile and his eyes are looking down.

31^{min}

de folie en cuisine

Logic

Mesdames, messieurs, les enfants. À tout le monde qui lit ces premiers mots. Bienvenue à vous. Merci d'avoir acheté mon livre ou de simplement le feuilleter dans la bibliothèque de votre belle-maman. Pour mon cinquième livre de recettes, j'ai décidé d'aborder un sujet qui vous plaira. J'ai remarqué que beaucoup d'entre vous sont perpétuellement à la recherche de recettes fastoches, rapides et gourmandes. Je vous présente donc solennellement et avec grande fierté mon guide culinaire de plus de 75 préparations fastoches, rapides et gourmandes.

Toutes les recettes que vous retrouverez dans ce livre m'ont pris 31 minutes ou moins. Pas de temps d'attente pour les marinades. Ni de fermentation lente. Pas de cuisson de plus d'une heure. Chaque préparation que vous verrez dans ce livre est à faire dans ce délai de temps. Et oui, certaines recettes vous prendront plus de temps parce que vous n'êtes peut-être pas extrêmement à l'aise à l'idée d'utiliser votre couteau de cuisine en mode ninja. Ou que vous avez oublié un ingrédient de la liste. Du coup, vous devez aller sonner chez le voisin pour demander s'ils ont ce petit élément manquant. Même si chaque recette vous prend 2,85 % de plus que le temps indiqué, on s'en fout ! Le but de ce livre est vraiment d'avoir un outil, une liste d'inspiration quand vous voulez passer à table dans la demi-heure. Ou devrais-je dire dans la demi-heure + une minute?

J'adore cuisiner et passer beaucoup de temps en cuisine. Faire des recettes qui durent et qui durent. Un pain au levain qui me prend plus de 24h à faire avant de le cuire. Mais ce que je kiffe par-dessus tout, c'est de faire de bons petits plats qui sont faciles, sans trop d'ingrédients différents et surtout sans perdre trop de temps.

Vous trouverez 15 recettes de pâtes, parce que je sais que vous adorez ça. 15 recettes veggie, parce qu'on ne mange jamais assez de légumes et que le monde végétal est plus que délicieux. Même chose pour la viande, le poisson et les sucreries. 15 de chaque. De plus, vous trouverez, après toutes les recettes, encore une bonne vingtaine de préparations et astuces que j'ai nommées : mes indispensables.

Je suis dans le Piémont au moment où je vous écris.

Pour l'instant j'ai encore 30 ans, mais dès que ce livre sortira, j'en aurai 31 ! Bon, du coup, voilà.

Vous comprenez le titre maintenant.

Une armada de recettes, toutes prêtes en 31' ou moins. Je vous le promets.



Linguine al vongole

Vu que cette assiette de pâtes contient très peu d'ingrédients, le plus important est d'investir dans les meilleurs ingrédients possibles. Cela concerne généralement toutes les recettes, mais surtout celle-ci. Les saveurs n'ont nulle part où se cacher. Pas de sauce, de masses d'épices derrière lesquelles les ingrédients peuvent se cacher. Buona fortuna !

2 personnes

31 minutes

250 g de linguine
1 kg de vongole
2 gousses d'ail
½ botte de persil plat
1 citron
huile d'olive
beurre
sel, poivre

Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez les linguine et cuisez-les selon les instructions de l'emballage pour une cuisson al dente (environ 8-10 minutes). Égouttez en réservant un verre d'eau de cuisson.

Pendant que les pâtes cuisent, rincez soigneusement les vongole sous l'eau froide pour enlever le sable. Vous ne voulez quand même pas de sable qui grince entre les dents ?

Émincez l'ail. Hachez finement le persil plat. Râpez les zestes du citron et pressez-en le jus. Réservez.

Faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une grande sauteuse à feu moyen. Colorez l'ail pendant 20 secondes avant d'ajouter les vongole. Fermez le couvercle et laissez cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce que les coques s'ouvrent. Jetez celles qui restent fermées, c'est un petit peu comme les moules : si le coquillage ne s'ouvre pas, c'est mauvais signe.

Ajoutez les linguine égouttées dans la sauteuse avec les vongole. Mélangez bien pour enrober les pâtes de la sauce naturelle des coquillages. Ajoutez le persil haché, une grosse noix de beurre, le zeste et le jus de citron. Mélangez à nouveau pour bien tout incorporer. Retirez du feu.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si nécessaire. Servez les linguine al vongole sur un grand plat. Mettez au milieu de la table et mangez en tête à tête. Sauf si c'est votre belle-maman. Là je vous conseille de servir dans des assiettes individuelles.



Lasagne à l'aubergine

Je fais cette lasagne tiède depuis plus de 10 ans. C'est ma maman qui la préparait à l'époque de son service traiteur. Super facile en mise en place, parfaite pour une petite entrée, végétarienne et en plus de ça encore un prétexte pour cuisiner mon légume préféré. Il vous reste 4 minutes. Ouvrez votre appli de musique et écoutez *Azzurro* d'Adriano Celentano.

6 personnes

27 minutes

2 aubergines
huile d'olive
sel, poivre
2 gousses d'ail
150 g de fromage
de chèvre frais
250 g de ricotta
1 citron
2 plantes de basilic
9 feuilles de lasagne

Préchauffez le four à 230 °C.

Épluchez les aubergines et coupez-les en tranches de 2 cm. Enduisez-les royalement d'huile d'olive dans un plat, salez et poivrez. Épluchez les gousses d'ail et mettez-les dans le même plat que les aubergines. Enfourez pendant 15 minutes en retournant à la moitié du temps de cuisson.

Portez une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les feuilles de lasagne pendant quelques minutes.

Mélangez le fromage de chèvre frais avec la ricotta. Assaisonnez de zestes de citron, de sel, de poivre, d'huile d'olive et d'une poignée de basilic finement ciselé.

Égouttez les feuilles à lasagne et passez-les brièvement sous l'eau froide afin de les tiédir. Coupez les feuilles en deux pour avoir de jolis carrés.

Sortez les aubergines du four et écrasez-les à la fourchette. Faites de même pour les gousses, mais veillez à ce que l'ail soit très lisse. Mélangez l'ail et les aubergines afin d'obtenir un joli tartare végétal. Assaisonnez de sel, de poivre, d'huile d'olive et d'une poignée de basilic finement ciselé.

Étalez une cuillère de préparation de fromage et ricotta sur une assiette, une feuille de lasagne par-dessus suivie d'une bonne cuillère de tartare d'aubergine. Répétez cette opération encore une fois pour créer cette belle lasagne tiède. Terminez avec une feuille de basilic et un bon filet d'huile d'olive.



Aubergine à la libanaise

Si je devais choisir mon plat favori de ce livre, ce serait celui-ci. Heureusement que je ne suis pas obligé de choisir. Le seul inconvénient est qu'il n'y en a jamais assez. J'avoue que c'est assez serré de réaliser le plat en 31 minutes, mais c'est faisable. À vos chronomètres, GO !

2 personnes

2 aubergines
1 gousse d'ail
200 g de yaourt
sel, poivre
huile d'olive
1 citron
2 c.à.s. de tahin
huile de tournesol
50 g de farine
2 œufs
100 g de panko
20 g de graines de sésame
1 oignon rouge
200 g de tomates cerises
½ concombre
1 botte de persil plat

31 minutes

Allumez le four sur la fonction grill.

Brûlez les aubergines au chalumeau jusqu'à ce que la peau soit carbonisée. Enfournez 10 minutes afin de rendre les aubergines totalement tendres. Sortez-les du four, mettez-les dans un saladier et recouvrez-les à l'aide d'une assiette. Laissez reposer 10 bonnes minutes.

Râpez une gousse d'ail et mélangez avec le yaourt. Assaisonnez de sel, de poivre, d'huile d'olive, des zestes d'un citron et du tahin. Réservez.

Épluchez les aubergines et aplatissez-les à la fourchette jusqu'à une épaisseur de 2 cm. Faites chauffer une grande poêle avec un fond d'huile de tournesol. Panez les aubergines délicatement en commençant par la farine, les œufs battus et finalement le panko mélangé avec des graines de sésame. Faites frire 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce que ce soit bien doré.

Épluchez et ciselez l'oignon rouge en fines lamelles. Coupez les tomates cerises en deux et le demi-concombre en petits cubes. Hachez grossièrement le persil plat. Mélangez les légumes et assaisonnez de jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre.

Mettez de la sauce tahin sur le fond d'une assiette. Déposez une aubergine par assiette et dressez la salade par-dessus.



Salade mozza et haricots géants

Après avoir mangé cette salade, vous allez vouloir la refaire. Je ne vous le conseille pas car deux fois 16 minutes font plus de 31 minutes... Hors compétition pour le concept du livre. Petite anecdote par rapport à la photo. C'est la première photo qui a été faite pour le livre et c'est ma préférée de toutes. Merci, Debby & Wout !

2 personnes

16 minutes

240 g de haricots géants
(1 boîte)
250 g de mozzarella
di bufala (2 boules)
1 échalote
1 piment rouge
200 ml d'huile de tournesol
5 g d'aneth
5 g de basilic
5 g de persil plat
2 tranches de pain
huile d'olive
sel, poivre
3 c.à.s. vinaigre de vin rouge

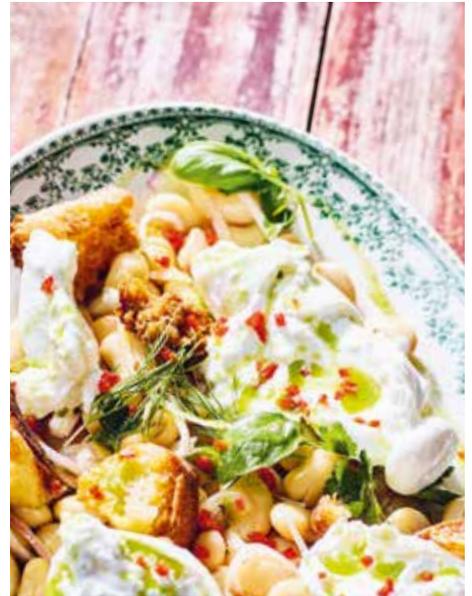
Égouttez les haricots géants et les boules de mozzarella.

Épluchez l'échalote et coupez-la en julienne. Coupez le piment en brunoise.

Mixez l'huile de tournesol avec l'aneth, le basilic et le persil plat et filtrez à travers un fin chinois ou un tissu de cuisine bien propre.

Chauffez une poêle antiadhésive à feu vif. Déchirez le pain en morceaux grossiers et dorez-les dans un fond d'huile d'olive. Salez, poivrez et veillez à ce que tous ces jolis croûtons deviennent croustillants et délicieux.

Mélangez les haricots, les échalotes, le piment et les croûtons dans un saladier. Assaisonnez de vinaigre de vin rouge, de 3 cuillères à soupe d'huile verte et d'un peu de sel et de poivre. Terminez avec la mozzarella déchirée et quelques herbes fraîches.



Boulettes

sauce vindaloo

J'ai un petit challenge pour vous. Il reste une minute. Seriez-vous capable de réaliser votre propre garam masala en 60 secondes ? Créez votre mélange en utilisant de la cannelle, de la cardamome, des clous de girofle, des graines de moutarde, du piment sec, de la coriandre, du cumin et du curcuma. Mixez le tout finement. À vos marques. Prêts. Partez !

4 personnes

30 minutes

500 g de riz basmati
1 kg de haché
1 c.à.c. de chili en poudre
4 c.à.s. de garam masala
(cannelle, cardamome,
clous de girofle, moutarde,
piment sec, coriandre,
cumin, curcuma)
huile de tournesol
2 oignons
4 gousses d'ail
2 pouces de gingembre
1 boîte de tomates
concassées
sel, poivre
1 botte de coriandre
1 citron vert

Rincez le riz à l'eau froide et ajoutez 600 ml d'eau. Portez à ébullition dans une casserole avec couvercle et dès que ça bout, baissez le feu et laissez cuire 10 minutes à feu doux tout en laissant le couvercle.

Dans un saladier, mettez la viande hachée, le chili en poudre et 2 cuillères à soupe de garam masala. Pétrissez pour bien incorporer tous les éléments ensemble. Formez des boulettes de 6,4 cm de diamètre.

Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile de tournesol. Poêlez les boulettes pendant environ 5 minutes. Dès qu'elles sont colorées, sortez-les de la poêle et gardez l'huile chaude à feu tout doux.

Retirez le riz du feu et laissez-le reposer 10 minutes sans ouvrir le couvercle.

Ciselez finement les oignons, l'ail et le gingembre. Faites revenir dans la poêle d'huile précédemment utilisée. Ajoutez la boîte de tomates concassées, versez de l'eau dans cette même boîte et ajoutez cette eau à la poêle ainsi que 2 cuillères à soupe de garam masala. Salez et poivrez à votre convenance et mélangez. Ajoutez les boulettes à la poêle, mettez le couvercle et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les boulettes soient totalement cuites. Cela prendra environ 15 minutes à feu moyen.

Dressez le riz dans une assiette avec beaucoup de sauce, ajoutez par-dessus une boulette et terminez par des feuilles de coriandre et quelques gouttes de jus de citron vert.



Gai Lan Chao Niu Rou

La bonne astuce ici, c'est d'utiliser la poudre à lever comme attendrisseur de viande. C'est une astuce que je ne connaissais pas. Mais ça fonctionne super bien. La viande change vraiment de structure. Assez surprenant. Avec les 5 minutes restantes, je vous conseille d'essayer de marcher précisément 499 m. Bonne chance.

4 personnes

250 g de bœuf (maigre)
4 g de poudre à lever
50 ml de sauce soja
25 g de sucre
25 g de fécule de maïs
500 g de broccolinis
100 g de carottes
1 gousse d'ail
1 pouce de gingembre
2 jeunes oignons
huile de tournesol
25 ml de mirin
huile de sésame torréfié
sel, poivre

26 minutes

Tranchez le bœuf perpendiculairement aux fibres. Mélangez la poudre à lever, la moitié de la sauce soja, le sucre, la fécule de maïs et 25 ml d'eau. Ajoutez le bœuf, remuez bien et laissez mariner pendant 10 minutes.

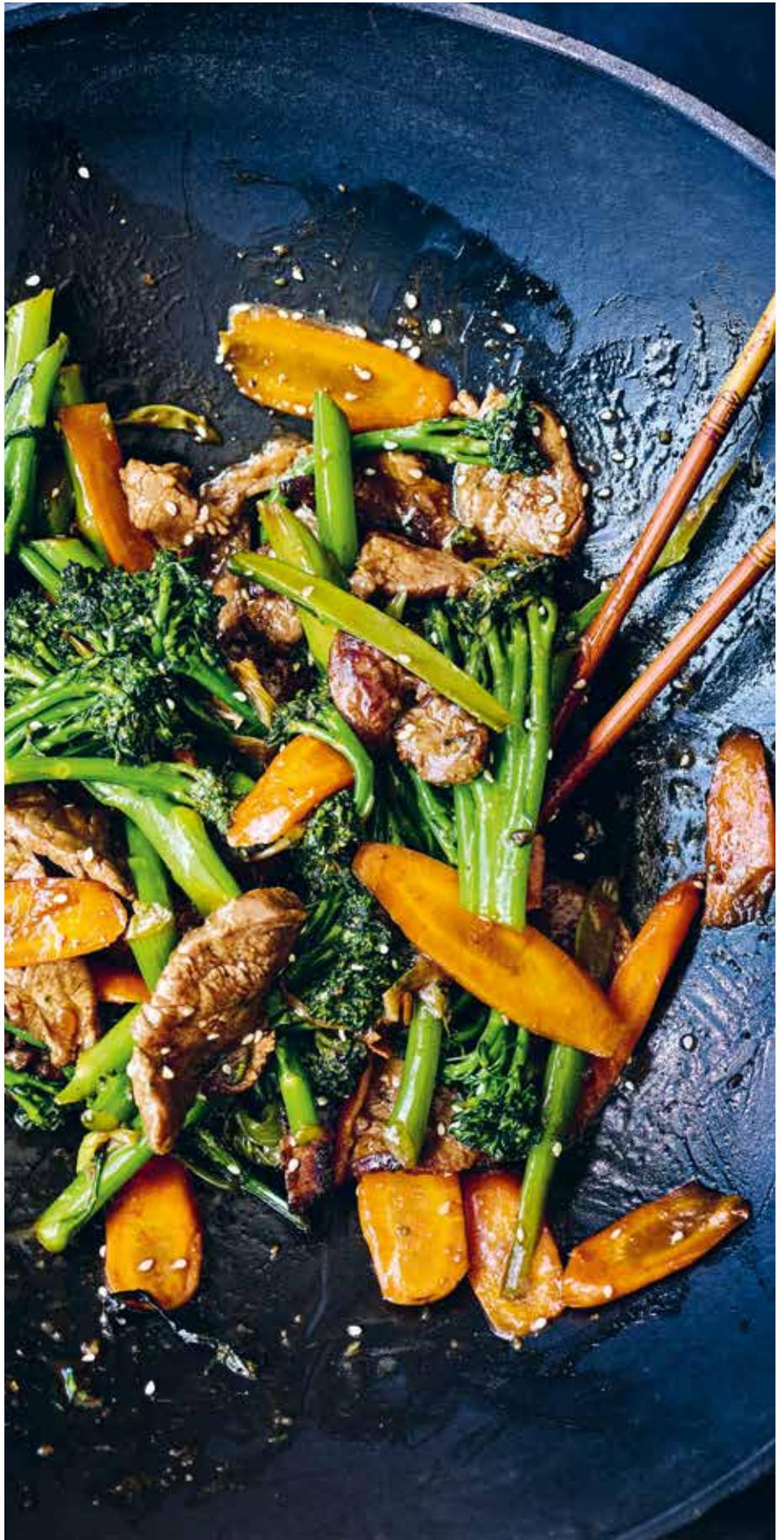
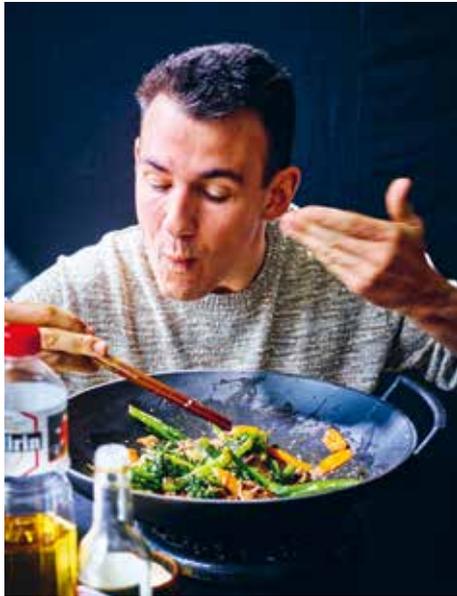
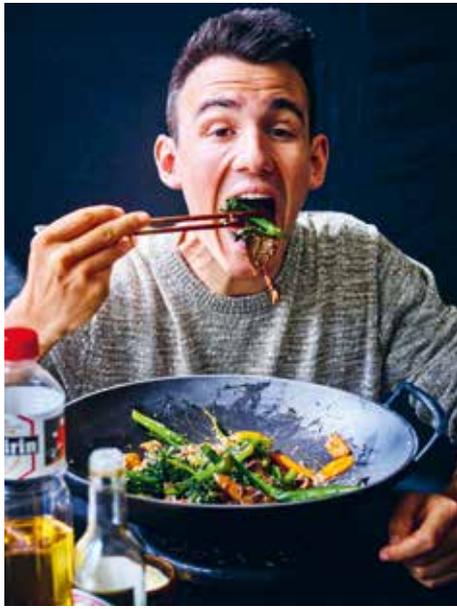
Coupez les broccolinis en morceaux, taillez les carottes en fines lanières, hachez l'ail, et ciselez le gingembre ainsi que les jeunes oignons.

Portez de l'eau salée à ébullition, plongez-y les broccolinis pendant 2 minutes, puis égouttez.

Ajoutez un peu d'huile de tournesol au bœuf mariné. Faites chauffer une poêle à feu vif, ajoutez le bœuf et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Réservez.

Dans la même poêle, ajoutez de l'huile, faites revenir l'ail et le gingembre, puis ajoutez les carottes et les jeunes oignons. Incorporez les broccolinis et le bœuf. Faites sauter vivement.

Mélangez le mirin et la moitié restante de sauce soja et ajoutez à la poêle. Faites sauter jusqu'à ce que tout soit bien enrobé. Versez un filet d'huile de sésame torréfié avant de servir. Rectifiez éventuellement l'assaisonnement de sel et de poivre.



Saumon à la japonaise

Pas de temps restant. Hélas. Mais vous savez ce qu'il va vous rester après avoir fait ce plat ? Une belle quantité de mayo japonaise. Allez-y, utilisez-la pour toutes vos autres préparations. C'est une dinguerie. Peut-être pas pour les recettes du chapitre suivant par contre...

4 personnes

31 minutes

500 g de riz rond (japonais)
50 ml de sauce soja
50 ml de mirin
½ citron
1 c.à.c. de sucre
4 filets de saumon
500 g de broccolinis
2 jeunes oignons

Pour la mayo japonaise :

1 œuf (50 g)
1 c.à.c. de moutarde
1 c.à.s. de vinaigre de riz
1 c.à.s. de mirin
1 c.à.s. de sauce soja
1 c.à.c. de sucre
250 ml d'huile de tournesol

Rincez le riz à l'eau froide deux à trois fois jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajoutez le riz rincé dans une casserole avec 600 ml d'eau. Recouvrez en intercalant, quel joli mot, un tissu de cuisine propre entre le couvercle et la casserole pour absorber un max d'évaporation. Portez à ébullition, puis réduisez le feu au minimum et laissez cuire pendant 15 minutes sans ouvrir le couvercle. Après cuisson, retirez du feu et laissez reposer encore 10 minutes sans ouvrir le couvercle. Voici la minuterie naturelle de cette recette, et il faut donc terminer le reste des préparations pendant ce temps. Si vous avez un cuiseur de riz, c'est le moment de le sortir de l'armoire et de l'utiliser.

Préparez la mayo japonaise. Dans un récipient haut, cassez l'œuf et ajoutez la moutarde, le vinaigre de riz, le mirin, la sauce soja et le sucre. Plongez le mixeur dans le récipient et ajoutez l'huile de tournesol par-dessus. Mixez du bas vers le haut pour obtenir une belle mayo un peu plus sucrée et acidulée qu'une mayo classique !

Dans un petit bol, mélangez la sauce soja, le mirin, le jus d'un demi-citron et le sucre. Assaisonnez les filets de saumon avec du sel et du poivre des deux côtés. Faites chauffer un filet d'huile de tournesol dans une poêle à feu vif et faites cuire les filets de saumon et les broccolinis environ 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déglacez avec la sauce japonaise afin de laquer le poisson et les broccolinis.

Ciselez finement les jeunes oignons en fines rondelles. Pour dresser, répartissez le riz cuit dans quatre bols. Assaisonnez le dessus du riz d'un peu de mayo et de sauce qui reste dans la poêle. Déposez un filet de saumon sur le riz et ajoutez quelques broccolinis à côté. Terminez avec les rondelles de jeunes oignons. Itadakimasu !



Tacos de merlan

Des petits tacos de poisson, parfaits pour changer des traditionnels tacos bien viandeux. Ici j'utilise du bon merlan et je l'accompagne de chou rouge légèrement acidulé et croquant. Avec la minute restante, pourquoi ne pas écrire un vœu, le replier et le cacher quelque part dans la maison ? Vous l'oublierez probablement, mais le retrouver dans 39 semaines sera une belle surprise. N'oubliez pas de noter la date...

6 personnes

30 minutes

250 ml de vinaigre blanc
250 ml d'eau
50 g de sucre
1 c.à.s. de graines de cumin
sel, poivre
¼ de chou rouge
1 c.à.s. de poudre de cumin
1 mangue
1 botte de coriandre
½ piment
huile d'olive
1 citron vert
12 tortillas
6 filets de merlan
(± 150 g pièce)

Portez un poêlon à ébullition avec le vinaigre blanc, l'eau, le sucre, les graines de cumin et une pincée de sel. Coupez le chou rouge le plus finement possible. Le plus rapide, c'est d'utiliser un cutter. Mettez les lamelles de chou rouge dans un bocal qui résiste à la chaleur et, quand le sucre est totalement dissous, versez le liquide par-dessus. Laissez refroidir.

Coupez le merlan en petits morceaux. Assaisonnez d'un peu de sel, de poivre et la poudre de cumin. Réservez.

Préparez la salsa de mangue dans un saladier en mélangeant une mangue coupée en brunoise, une petite poignée de coriandre ciselée, un demi-piment émincé ultra finement, un filet d'huile d'olive, les zestes et le jus d'un citron vert.

Faites chauffer une grande poêle à feu vif sans matière grasse. Grillez les tortillas quelques secondes de chaque côté. Gardez-les au chaud recouvertes d'un essuie de cuisine humide.

Lubrifiez la même poêle avec un généreux filet d'huile d'olive. Cuisez le merlan 2 à 3 minutes à feu vif. Faites attention de ne pas surcuire le poisson.

Prenez une tortilla, mettez la blinde de salsa dessus, quelques morceaux de merlan et terminez avec un peu de chou rouge mariné et quelques feuilles de coriandre. Le reste du chou rouge se conserve pendant des semaines au frigo. Très bon dans une petite salade par exemple.



Madeleines au matcha

J'ai passé 6 mois de ma vie au Japon. À Kyoto, ma copine, sa maman, ma maman et moi avons logé dans un ryokan. À notre arrivée, une gentille dame nous a servi un thé matcha selon l'art de la cérémonie de thé. C'était génial. Sauf que... nos mamans ont détesté le goût. « Bweurk. C'est quoi ça ? Une soupe d'épinards ? » Ne vous inquiétez pas. Ces madeleines ne goûtent pas les épinards. Vous avez encore une minute pour apprendre à compter jusqu'à 10 en japonais.

4 personnes

30 minutes

4 œufs
200 g de sucre
200 g de beurre
½ sachet de poudre à lever
20 g de matcha
2 citrons verts
sel
200 g de farine

Dans un grand bol, battez les œufs avec le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse et prenne du volume.

Faites chauffer 100 g de beurre dans un poêlon afin d'obtenir un beurre noisette. Ajoutez le reste du beurre et faites-le fondre hors du feu en remuant.

Ajoutez la poudre à lever, la poudre de matcha, le beurre fondu, les zestes de deux citrons verts et une pincée de sel au mélange œufs-sucre. Mélangez au batteur électrique jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Ajoutez la farine et mélangez à nouveau au batteur. Si vous avez le temps, laissez idéalement reposer la pâte pendant 20 minutes à température ambiante.

Préchauffez le four à 180 °C.

Graissez les moules avec un peu de beurre fondu ou de spray de cuisson. Remplissez les moules à deux tiers. Enfourez pendant 6 minutes à 180 °C pour des madeleines parfaites. À consommer sans modération, avec un petit café ou un bon thé matcha. Bonne dégustation !

