

# Comfort food

*Plats réconfortants à partager*



FOODBAG

Lannoo

# Avant-propos

Les 54 recettes de ce livre de cuisine font bien plus que simplement assouvir votre faim. Car cuisiner, c'est aussi transmettre des souvenirs, rapprocher les gens, réconforter... En plus, les plats revigorants plaisent à tous les coups, que ce soit pour les repas entre amis, en famille ou en solo.

Foodbag n'hésite pas à vous proposer chaque semaine ce genre de recettes sympas. Parce que les plats proposés dans notre box repas belge créent des liens et aussi peut-être parce qu'ils ne nécessitent que peu de vaisselle. Parfois, le secret réside dans la préparation, parfois dans les ingrédients de qualité de nos fournisseurs locaux, le tout accompagné ci et là d'une astuce ou d'une méthode plus rapide. Eh oui, pas besoin de se casser la tête pour déguster des plats à tomber à la renverse comme le prouve si bien cet ouvrage. Goûtez, savourez et appréciez nos délicieuses recettes en restant confortablement chez vous !

**Bon appétit !**

**Cheffes Caroline, Celine, Claire, Deborah, Eva, Isa, Jolien et Sofie**





# Contenu

## Version XL

- 9** Soupe de tomates grillées, vinaigrette à la ciboulette
- 10** Penne au pesto d'épinards, potiron et garniture croustillante
- 13** Parmigiana di melanzane à la sauce tomate et salade
- 14** Hochepot à la chipolata, carottes, navets et chou de Savoie
- 17** Nasi goreng relevé d'un œuf au plat, viande hachée et poivron pointu
- 18** Escalope au four, sauce tomate crémeuse et pâtes
- 21** Plat gratiné au saumon, chou frisé et poireau
- 22** Gratin de penne à la bolognaise, saucisse de poulet, champignons et carottes
- 25** Poulet à la sauce tomate et poivron couscous
- 26** Dahl de potiron aux noix de cajou, lentilles rouges et chou frisé
- 29** Poulet rôti à la sauce à l'orange, légumes rôtis et purée
- 30** Tajine à la kefta et aubergine, pommes de terre, poivron et carotte
- 32** Brownie aux noisettes et chocolat noir

## La cuisine de grand-mère

- 37** Soupe de cerfeuil aux boulettes
- 38** Rosbif et frites de panais, salade de cresson et de chou-rave relevée de cacahuètes
- 41** Cabillaud au beurre noisette, purée de céleri-rave à la moutarde
- 42** Stoemp de choux de Bruxelles, saucisse végétarienne, sauce aux oignons
- 45** Poulet à la sauce au yaourt et à l'estragon, haricots, champignons et pommes de terre
- 46** Ragoût de spiringue au vin rouge et fettuccine frais
- 49** Cassolette de poisson au poireau et aux pommes de terre, carotte et curry en poudre
- 50** Escalope de porc aux pickles maison et pommes de terre
- 53** Hachis parmentier, purée de carottes, champignons et sauce tomate
- 54** Gratin de chou de Savoie et patate douce
- 57** Quiche au chicon et lard fumé au cheddar et au cresson
- 58** Boulette archiduc aux asperges blanches, champignons, chicon et purée
- 61** Riz au lait à la vanille fraîche, lait de ferme

## Dîner chic et facile

- 65** Loaded fries mexicaines de patate douce et d'avocat
- 66** Chili sin carne accompagné de riz, tortillas et guacamole
- 69** Risotto à la pancetta croustillante, champignons et épinards
- 70** Steak à la patate douce façon hasselback, salade de chicon aux pommes
- 73** Ailes de poulet collantes accompagnées de nouilles, chou chinois et champignons
- 74** Burger argentin au chimichurri, poivron pointu et avocat
- 77** Pain naan libanais au baba ganoush, poivron pointu et yaourt à la menthe
- 78** Pâtes à la sauce tomate fraîche, chorizo, burrata et pignons de pin
- 81** Scampis tikka masala, frites
- 82** Nouilles au saumon, miso légumes pour wok, piment et cacahuètes
- 85** Purée de patate douce au lard et champignons
- 86** Wok aux boulettes de viande chinoises, légumes pour wok et sauce ail-gingembre
- 89** Gnocchis à la sauce tomate, anchois et noix
- 90** Cheesecake au spéculoos croustillant

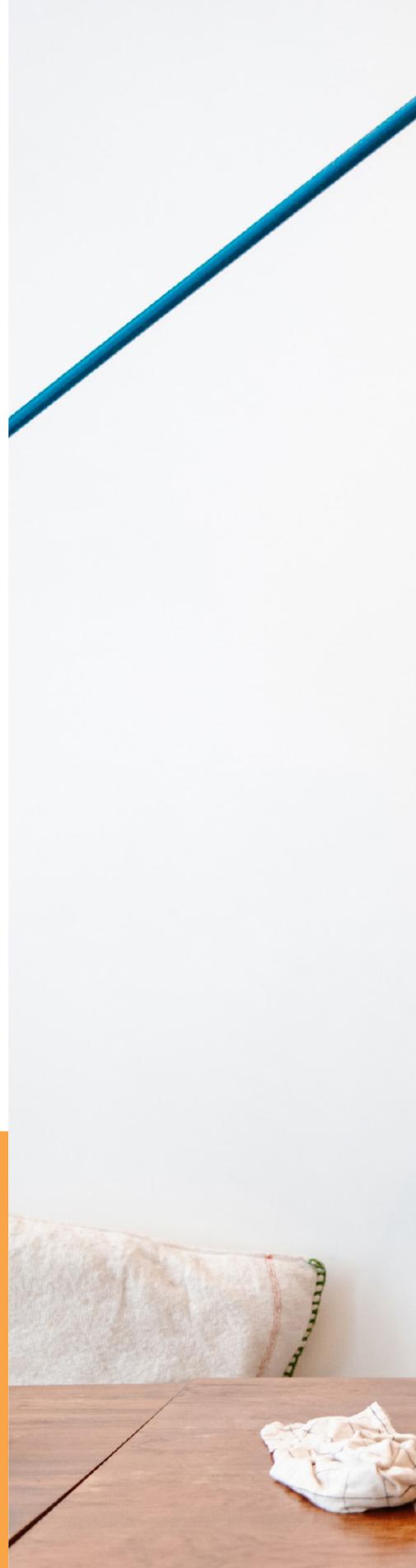
## Sur le pouce

- 95** Roulades d'été à l'omelette, au concombre et à l'avocat, deux dips
- 96** Pizza bianca à la saucisse provençale, fenouil
- 99** Sandwich au kibbeling, légumes et mayonnaise
- 100** Rouleaux feuilletés aux champignons, salade de chicons
- 103** Pizza caprese à la courgette, tomates cerises, pesto et mozzarella
- 104** Smashed burger au cheddar, frites de patate douce
- 107** Pizza à la viande hachée et aux champignons, cheddar et épices tex-mex
- 108** Pita rapide au poulet, cheddar et salade de chou
- 111** Tacos au tofu épicé, sauce à l'avocat et à la coriandre
- 112** Pita au haché et frites de panais, vinaigrette au tahin et graines de grenade
- 115** Dürüm kebab veggie, tzatziki et chou rouge
- 116** Sandwich boulet de luxe, frites de carotte et mayonnaise à la truffe
- 119** Taco au steak et chimichurri, chou rave, tomate et sauce à l'ail
- 120** Brioches à la cannelle rapides

# Version XL

*Par nos cheffes Caroline et Deborah*

Ce chapitre est entièrement consacré à la préparation, à la planification et à l'anticipation. Nous faisons le plein de nos plats préférés et nous remplissons le réfrigérateur pour la semaine à venir ou le congélateur pour plus tard. Visite inattendue, estomacs affamés ou journées oisives... Nous sommes parés à toutes les situations.







# Soupe de tomates grillées

## *vinaigrette à la ciboulette*

*Vous savez ce qui nous met de bonne humeur ? Prendre le temps le dimanche soir de se préparer à la semaine qui arrive. Comment ? En remplissant le réfrigérateur, en préparant le petit-déjeuner ou en concoctant une grande casserole de soupe. Cette soupe de tomates rôties vous procure du plaisir toute la semaine et elle peut aussi se conserver au congélateur.*



35 minutes



2 litres de soupe

1 oignon jaune

1 gousse d'ail

10 tomates

400 grammes de pulpe de tomates

1 cube de bouillon de légumes

1 càs de bruschetta verte ou d'herbes italiennes

10 grammes de ciboulette

huile d'olive

1 càs de sucre

sel et poivre noir

- 1** Préchauffez le four à 200 °C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 2** Coupez les tomates en deux dans le sens de la longueur et placez-les ensuite, côté coupé vers le haut, sur la plaque de cuisson. Saupoudrez les tomates de la moitié de la bruschetta verte ou des herbes italiennes, puis arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de poivre noir. Écrasez l'ail et placez le tout sur la plaque de cuisson. Épluchez l'oignon jaune, coupez la moitié en rondelles et ajoutez-les aussi sur la plaque de cuisson. Saupoudrez de sucre et enfournez pendant 20 à 25 minutes. (voir astuce).
- 3** Ciselez le reste de l'oignon jaune. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole profonde et faites revenir l'oignon à feu très doux pendant 15 minutes. Mélangez de temps en temps pour vous assurer que l'oignon ne brûle pas. Versez ensuite les morceaux de tomates et émiettez-y le bouillon. Laissez mijoter 5 minutes de plus.
- 4** Retirez les tomates rôties du four.
- 5** Retirez l'ail écrasé de la plaque de cuisson et ajoutez le reste (tomates, herbes, oignon, huile d'olive et jus libéré à la cuisson) à la casserole avec les morceaux de tomates. Portez à ébullition avant de retirer du feu. Réservez l'ail quelques instants.
- 6** Mixez jusqu'à obtention d'une soupe homogène et diluez avec un filet d'eau jusqu'à obtenir l'épaisseur souhaitée. Remettez sur le feu, goûtez et assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre noir. Laissez mijoter encore quelques instants.
- 7** Hachez la ciboulette. Pelez l'ail, hachez-le finement et mélangez à la ciboulette et au reste de la bruschetta verte ou des herbes italiennes. Arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre noir. Servez la soupe de tomates avec la vinaigrette à la ciboulette. Bon appétit !



N'hésitez pas à laisser les tomates rôtir pendant longtemps. Lorsque les bords des tomates commencent à onduler et à brunir un peu, elles ne sont pas trop rôties, mais tout simplement parfaites pour préparer une soupe (ou une sauce).

# Penne au pesto d'épinards

## *potiron et garniture croustillante*

Préparez une grande quantité de pesto et conservez le tout dans un bocal au réfrigérateur en le recouvrant d'une couche d'huile d'olive. Rien ne vous empêche non plus de le congeler. Rien de tel pour avoir un délicieux plan B en cas de visite inattendue. Il suffit de faire cuire des pâtes, d'ajouter le pesto et le tour est joué : vous avez un plat frais à table en un temps record !



50 minutes



4 personnes

400 grammes de  
dés de potiron

150 grammes de noix  
de cajou

400 grammes de  
penne

1 cube de bouillon  
de légumes

½ càs d'herbes  
italiennes

100 grammes de  
chapelure

1 gousse d'ail

10 grammes de  
basilic

150 grammes  
d'épinards

350 grammes de  
tomates cerises

- 1 Préchauffez le four à 200 °C en activant le mode gril et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition pour les pâtes.
- 2 Mettez les dés de potiron sur la plaque de cuisson et mélangez avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre noir. Mettez-les au four pendant environ 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 3 Hachez grossièrement les noix de cajou. Faites-les griller au four pendant 10 minutes dans un autre plat.
- 4 Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante pendant 8 minutes environ pour une cuisson al dente et 10 minutes pour une cuisson complète. Goûtez avant de servir ! Conservez une tasse de l'eau de cuisson et émiettez-y le bouillon.
- 5 Mélange de noix de cajou épicé : dans un petit bol, mettez une noix de beurre et les herbes italiennes. Ajoutez une pincée de poivre de Cayenne et une généreuse pincée de sel. Remuez bien. Incorporez la moitié des noix de cajou chaudes et de la chapelure au mélange d'épices, puis réservez.
- 6 Pesto d'épinards : épluchez l'ail. Versez les 3/4 des épinards dans un bol doseur (ou un mixeur). Ajoutez-y l'ail, le basilic et le reste des noix de cajou. Ajoutez un filet d'huile et le bouillon avant d'assaisonner de poivre noir. Mixez pour obtenir un pesto homogène. (Le bouillon est assez salé, goûtez d'abord pour voir s'il faut rajouter du sel au pesto.)
- 7 Coupez les tomates cerises en deux. Disposez les penne, le pesto d'épinards, les dés de potiron, le reste des épinards et les tomates cerises dans un plat allant au four. Mélangez bien le tout. Saupoudrez du mélange de noix de cajou épicé (voir astuce). Glissez le plat sous le gril pendant encore 5 minutes environ jusqu'à ce qu'une belle croûte dorée se forme.
- 8 Sortez les pâtes du four et servez immédiatement. Bon appétit !



Vous préférez une croûte plus épaisse et croustillante ? Saupoudrez les pâtes d'un supplément de chapelure, puis du mélange de noix de cajou épicé.





# Parmigiana di melanzane

## à la sauce tomate et salade

*Un classique italien aux aubergines, à la sauce tomate et au fromage. Notre cheffe Isa n'hésite pas à préparer une version XL de cette recette afin qu'elle puisse réchauffer une portion les jours où elle est très occupée. Rien de tel pour servir un repas en un temps record à ses petits convives. N'hésitez pas à mettre une généreuse dose de fromage. Vous pouvez même exagérer !*



50 minutes



4 personnes

4 aubergines  
 2 gousses d'ail  
 1 échalote  
 600 grammes de pulpe de tomate  
 1 càs d'herbes italiennes  
 2 boules de mozzarella  
 80 grammes de fromage italien à pâte dure  
 4 pains pita  
 100 grammes de jeune salade  
 20 grammes de basilic  
 papier sulfurisé  
 une pincée de sucre  
 huile d'olive  
 une pincée d'herbes de Provence  
 vinaigre balsamique  
 sel et poivre noir

- 1** Préchauffez le four à 200 °C et recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
- 2** Coupez l'aubergine en tranches de 0,5 cm (voir astuce). Disposez-les sur la plaque de cuisson et arrosez généreusement d'huile d'olive. Assaisonnez de sel et de poivre noir. Faites rôtir au four pendant 20 minutes.
- 3** Pendant ce temps, pressez l'ail. Hachez finement l'échalote. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'échalote et l'ail pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez la pulpe de tomates, le sucre et les herbes italiennes, puis laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- 4** Déchirez la mozzarella en petits morceaux avec les mains.
- 5** Disposez une couche d'aubergine rôtie dans un plat à four. Déposez ensuite quelques morceaux de mozzarella par-dessus. Continuez jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus d'aubergine ni de mozzarella. Arrosez de sauce tomate et saupoudrez des  $\frac{3}{4}$  du fromage italien à pâte dure. Enfourez pendant 15 minutes.
- 6** Pendant ce temps, coupez le pain pita en dés de 1 cm. Faites chauffer un généreux filet d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les croûtons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Assaisonnez d'herbes de Provence et d'une pincée de sel. Mélangez les croûtons et le reste du fromage italien à pâte dure avec la jeune salade. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de sel et de poivre noir.
- 7** Servez la parmigiana di melanzane avec la salade et garnissez de feuilles de basilic. Bon appétit !



Peu importe que vous coupiez dans le sens de la longueur ou de la largeur. Faites comme bon vous semble !