



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS	10
INTRODUCTION	13
CONCEPT	19

MA CUISINE BIEN REMPLIE

Au garde-manger	24
Au réfrigérateur	28
Au congélateur	34

À PROPOS DE LA CONGÉLATION	44
---	----

MA MÉTHODE DE CONGÉLATION EFFICACE !

Le matériel nécessaire	54
La technique	55
Le choix de l'emballage	56
L'entreposage	58

LA PRÉPARATION DES INGRÉDIENTS POUR LE CONGÉLATEUR

Viande hachée	62
Volaille	65
Jambon	68
Saucisses	71
Légumes aromatiques	73
Autres légumes et fruits	74
Fromage	76
Tofu	76
Légumineuses	77
Pâtes courtes	77
Sauces, bouillons et autres liquides	78
Fines herbes	78

LES RECETTES

PLATS PRINCIPAUX

Viandes hachées

Pâté chinois	84
Tacos au bœuf	86
Chili express	88
Macaroni à la viande gratiné	90
Fricassée à la Stroganoff	92
Casserole de moussaka	94
« Macaroni » chinois	96
Riz à l'espagnole	98

Poulet

Vol-au-vent au poulet	100
Riz au poulet à l'asiatique	102
<i>Hot chicken</i>	104
Fajitas au poulet	106
Poulet teriyaki	108
Gyros au poulet	110
Soupe tonkinoise au poulet	112
Soupe au poulet et riz	114

Jambon

Soupe minestrone	116
Tartines aux œufs et au jambon	118
Quiche magique au jambon	120

Saucisse

Ratatouille express à la saucisse et aux haricots blancs	122
Pizzas à la saucisse sur pain naan	124
Spaghetti style tunisien	126

Poissons et fruits de mer

Croquettes de saumon	128
<i>Poke bowl</i> au thon	130
Quesadillas au thon	132
Filets de poisson panés au four	134
Petits pains aux crevettes	136
Crevettes à la grecque	138

Tofu

Tofu aigre-doux	140
Tofu parmigiana	142

ACCOMPAGNEMENTS

Épis de maïs en « p'tits bouts »	148
Salade de laitue, choux de Bruxelles et radis	148
Salade de tomates et maïs (avec haricots noirs)	150
Pâtes au beurre et aux petits pois.	150
Salade verte fruitée	151
Salade verte aux concombres et tomates	151

LUNCHS MAGIQUES

Salade Santa Fe.	154
Salade de pâtes au thon	154
Salade de pâtes au jambon.	156
Couscous à l'orange	156
Couscous au jambon et à l'ananas	158
Salade grecque au poulet.	158

BOISSONS EXPRESS

Smoothie vert	164
Smoothie à la citrouille	164
Mojito.	166
Sangria express	166
Mocktail <i>sunrise</i>	166
Pichet de limonade.	168
Limonade express au verre.	168
Eau pétillante aux agrumes	170
Eau fruitée à l'ananas et à la menthe	170
Thé glacé à l'ananas et à l'érable	170
Thé à la menthe.	172
Boisson chaude réconfortante	172
Latte à la citrouille	174

ANNEXES

Durées de conservation des aliments au réfrigérateur	178
Durées de conservation des aliments au congélateur	184
Liste d'épicerie pense-bête	189

À PROPOS DE L'AUTEURE.

190

REMERCIEMENTS

193

INDEX DES ALIMENTS

194

CONVERSIONS ET SUBSTITUTIONS

201

INTRODUCTION

DÈS QUE JE SUIS DEVENUE MÈRE DE FAMILLE, j'ai constaté que ce n'était plus évident de décider à la dernière minute de ce que l'on mangera pour le souper – surtout lorsque l'on travaille à l'extérieur de la ville et que l'arrêt à l'épicerie rime avec retard à la garderie. J'ai eu beau dévorer de nombreux livres de cuisine rapide, j'en venais toujours au même constat. Il faut avoir anticipé que l'on fera telle recette hyper simple de poulet dans la semaine pour l'avoir sous la main le soir venu, ledit poulet frais!

Décidément pas très douée pour planifier les repas de la semaine, je me suis donc organisée à ma manière. Un peu par réflexe, pour pallier ma lacune flagrante, j'avoue. Mais quand on sait que 65 % des ménages canadiens décident de ce qu'ils vont manger pour le souper le jour même, je pense que je ne suis pas la seule dans cette situation! (Source : *Le grand sondage Ricardo*, Léger marketing, 2016)

D'année en année, j'ai peaufiné mon art et je suis parvenue à me construire une banque enviable de recettes. Elles ont toutes un point commun : elles se préparent principalement à partir de ce qui se trouve en réserve dans mon congélateur, réfrigérateur ou garde-manger. Et ce n'est pas le seul avantage! En plus de me laisser le choix de préparer ce que je veux à la dernière minute (sans devoir passer par l'épicerie), elles me permettent d'économiser en profitant des rabais commerciaux pour faire le plein. Ce n'est pas merveilleux, ça ?

Bien que je sois nutritionniste, notez que cet ouvrage ne traite pas spécifiquement de cuisine santé. Par contre, je suis convaincue qu'en offrant des options pour remplacer la pizza à emporter ou les croquettes et frites surgelées, c'est déjà un bon pas dans la bonne direction. Ma façon de cuisiner est sans aucun doute influencée par ma profession, mais j'ai conçu cet ouvrage principalement dans le but d'alléger la préparation quotidienne des repas. Et j'espère ainsi vous donner envie de cuisiner plutôt que de vous rabattre à la dernière minute sur des plats cuisinés du commerce, la restauration rapide au volant ou la livraison de repas à domicile – ne serait-ce qu'en préparant une omelette ou une soupe maison ! Qui a dit que ça devait être compliqué, la cuisine ?

Dans cet ouvrage, je vous propose des astuces pour toujours avoir sous la main quelque chose à transformer en repas express. Je vous mentionne les ingrédients que j'ai en réserve dans ma cuisine : au garde-manger, au réfrigérateur et au congélateur. Je vous explique en détail la méthode pour congeler efficacement les aliments et je vous donne une foule d'informations très utiles quant à la congélation et la conservation des produits alimentaires.

Vous y découvrirez aussi mes meilleures recettes conçues avec les ingrédients qui ont été préparés et congelés – l'idée étant de combiner ceux-ci avec des aliments de base que l'on a habituellement à la maison. Les recettes se veulent un élan à l'inspiration, une base pour la création ou l'adaptation de vos propres recettes. Elles sont tantôt communes et réconfortantes, tantôt avec une touche exotique, mais toujours faciles à préparer. Pour agrémenter cette section, je propose également les recettes hyper simples des à-côtés

suggérés en accompagnement des plats principaux, mais aussi des lunchs magiques qui se finalisent pendant la nuit ainsi que des boissons express. Avoir une longueur d'avance, c'est plus qu'une solution de dépannage, c'est un véritable mode de vie !

Ce livre de cuisine s'adresse avant tout aux familles – cette catégorie de citoyens toujours pressés par le temps, à courir entre le travail, l'école, la garderie, les devoirs et les bains. Vous vous reconnaissez ? Les soirées passent vite, n'est-ce pas ? Mais il n'est pas exclusivement réservé aux familles. J'imagine très bien un étudiant qui quitte le nid familial pour son premier appartement emporter ce livre dans son trousseau. Maman, papa, plutôt que de cuisiner des repas tout prêts, fournissez-leur des ingrédients pratiques à avoir en réserve. Ils auront une belle longueur d'avance et ils pourront se préparer des plats rapidement le moment venu. Et pourquoi ne pas extrapoler le concept pour vos parents vieillissants ? N'ayant plus autant d'énergie et de motivation pour cuisiner, ça leur donnera un bon coup de main tout en leur laissant une belle autonomie. Cette façon de cuisiner est parfaite, quelle que soit la taille du foyer, puisqu'on peut n'utiliser que la quantité d'ingrédients dont on a besoin. Inutile d'en faire pour quatre quand une ou deux portions suffisent !

MA MÉTHODE DE CONGÉLATION EFFICACE !

Selon moi, le secret pour préparer des aliments à congeler, c'est la congélation individuelle. Elle est inspirée de la méthode *IQF* – *Individual Quick Freezing* ou surgélation rapide individuelle, qui est largement utilisée par l'industrie agroalimentaire. Cette technique fait toute la différence lorsque vient le temps d'utiliser les aliments congelés. Elle est recommandée pour des aliments qu'il est possible de congeler de façon individuelle, comme des petits légumes ou des petits fruits entiers, ou encore des morceaux de viande, de légumes, de fruits ou de fromage. Par contre, elle n'est pas appropriée pour les mets préparés.

L'idée de base est de permettre aux aliments de geler chacun séparément avant de les ensacher. Vous n'avez qu'à penser aux petits pois ou aux petits fruits surgelés du commerce. Ils ont été transformés en utilisant la méthode de surgélation individuelle. C'est pourquoi ils ne se sont pas tous collés les uns aux autres. Puisqu'ils sont un peu comme des produits en vrac, il est possible de n'utiliser que la quantité nécessaire et conserver le reste pour plus tard. Eh bien, sachez que l'on peut recréer cette technique à la maison. Fantastique, non ?



PIZZAS À LA SAUCISSE SUR PAIN NAAN

4 pains naans
250 ml (1 tasse) de passata ou de sauce tomate
115 g (1 tasse) de saucisses en rondelles cuites ✨
50 g (½ tasse) de champignons hachés ✨
120 g (1 tasse) de poivrons en dés ✨
45 g (½ tasse) de fromage râpé ✨
Garniture facultative : roquette



PRÉPARATION — Placer une grille dans la partie inférieure du four et une autre au centre. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de silicone ou de papier parchemin, déposer les pains naans, les garnir de passata et répartir les saucisses, les champignons, les poivrons et le fromage. Cuire au four, sur la grille du bas, pendant 10 à 12 minutes.

Transférer la plaque sur la grille au centre du four et allumer le gril. Faire dorer le fromage de 1 à 2 minutes.

Servir et garnir de roquette.

⊕ Servir avec une salade de tomates et maïs avec haricots noirs (p. 150).

VARIANTE — Essayez les pains naans aux oignons caramélisés. Ils sont délicieux et ajouteront encore plus de saveur à vos pizzas!

Ce qui est bien avec les pizzas maison, c'est que chacun peut la garnir à son goût. Chez nous, mon chum la préfère avec plus de sauce, mon fils avec très peu de fromage, ma fille sans champignons et moi avec un peu de roquette. Bref, faites-la comme vous voulez et régalez-vous!

