

SURVIVRE **en APPART**

ROSALIE LESSARD

RECETTES FACILES POUR DÉBUTANTS



COMMENT UTILISER CE LIVRE

C'EST BEN BEAU SUIVRE UNE RECETTE, MAIS FAUT TOUJOURS BEN UNE PETITE BASE POUR SE LANCER COMME UN CHAMPION! FAIT QUE J'AI REGROUPÉ TOUTE L'INFORMATION QUE JE TROUVE PERTINENTE POUR QUELQU'UN QUI COMMENCE À CUISINER. JUSTE LES BASES, RIEN DE TROP SORCIER!

Première chose que tu dois savoir: une recette dans un livre de cuisine, ça ne marche pas tout le temps. L'affaire, c'est qu'on a beau essayer de décrire ça de la façon la plus précise possible, en donnant des températures et des temps de cuisson, y a trop de variables! De la poêle utilisée jusqu'au type de four, en passant par la sorte de ronds sur la cuisinière, tout peut jouer sur le résultat final. Ce que je te suggère, c'est de respecter les consignes du livre, mais aussi de te servir de ton gros bon sens. Alors, si la recette disait 5 minutes de cuisson, mais que tu vois que ça commence à coller ou à brûler après 2 minutes, ENLÈVE-MOI ÇA DE LÀ! T'inquiète, tu vas finir par connaître ton four comme le fond de ta poche! Mais en attendant, tu peux aussi ajouter tes propres notes dans le livre; t'as ma permission d'écrire dedans *as much as you want!*

Les recettes ont été créées de manière à être le plus simples et efficaces possible. Et la meilleure façon de cuisiner sans se stresser, c'est de suivre ces trois étapes:

1. Disposer sur le comptoir tous les ingrédients nécessaires à la recette.

Ça va t'éviter de faire des allers-retours interminables au frigo ou au garde-manger.

2. Préparer tous les ingrédients avant de commencer à cuire, c'est-à-dire les laver, les éplucher et les couper de la taille indiquée dans la recette.

En préparant les ingrédients d'avance, on ne manque jamais de temps!
Par exemple, quand la recette dit «cuire l'oignon 2 minutes, puis ajouter l'ail et cuire encore 1 minute», on n'a pas besoin de courir chercher l'ail, de l'éplucher et de le hacher en 2 minutes top chrono pendant que l'oignon cuit!

3. Suivre les étapes de la préparation. La cuisine, c'est de la chimie. Si tu ne suis pas l'ordre indiqué dans la préparation et que tu mets tel ingrédient avant tel autre, ça se peut que ça ne donne pas le résultat prévu.

Toutes les recettes nécessitant une cuisson au four ont été conçues pour que la **grille** soit toujours positionnée **au centre du four**, même quand il faut passer le plat sous le gril (*broil*).

Tous les aliments nommés dans les listes des pages suivantes font partie des recettes de ce livre.



Quand tu vois cette icône dans une recette, tu peux aller sur la chaîne youtube *Survivre en appart* pour voir l'instruction vidéo!



FAIS TA SALADE

DANS MON LIVRE À MOI (C'EST LA SEULE FOIS DANS MA VIE OÙ JE PEUX UTILISER CETTE EXPRESSION-LÀ PIS QUE C'EST LITTÉRALEMENT DANS MON LIVRE À MOI, WOW!), POUR FAIRE UNE BONNE SALADE, T'AS BESOIN DE CINQ TRUCS :

- 1) UN INGRÉDIENT DE BASE QUI VA OCCUPER LA MAJORITÉ DU PLAT ;
- 2) UNE PROTÉINE ;
- 3) DES LÉGUMES OU DES FRUITS ;
- 4) UN INGRÉDIENT PUNCH QUI VA SE DÉMARQUER ;
- 5) UNE MAYONNAISE OU UNE VINAIGRETTE.

LAITUES POUR LA BASE

ROMAINE

ÉPINARDS

BOSTON

AUTRES INGRÉDIENTS DE BASE





PROTÉINES

Ga c'est du tofu!

Ceci est du Tempeh!

ROQUETTE

CHOU ÉMINCÉ

FRUITS ET LÉGUMES

PUNCH



TOAST À L'AVOCAT



1



≥ 15 min



VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

- 1 avocat mûr
- Sel
- 1 grande tranche de pain grillé

GARNITURE AUX RUBANS DE LÉGUMES

- ½ gousse d'ail
- Le jus de ¼ de lime
- ½ carotte
- ½ concombre anglais
- Quelques tranches d'oignons marinés (voir la recette page 123)
- Quelques feuilles de coriandre
- ½ c. à thé de graines de sésame noires et blanches

COMMENT FAIRE

1. Frotter le pain grillé avec la gousse d'ail. Réserver.
2. Ajouter le jus de lime à la purée d'avocat et mélanger. Tartiner le pain grillé de purée d'avocat.
3. À l'aide d'un économètre, tailler la carotte et le concombre en rubans. (Si t'es ben *fancy* comme moi, assèche les rubans de concombre avec un papier absorbant.) Disposer les légumes sur le pain grillé.
4. Garnir d'oignons marinés, de coriandre et de graines de sésame.

UNE TOAST À L'AVOCAT, C'EST PAS BEN BEN COMPLIQUÉ. ÇA COMMENCE TOUJOURS AVEC UN BON PAIN (VOIR LA SECTION SUR LES PAINS, PAGE 15) ET UN AVOCAT MÛR. J'AI FAIT TROIS VERSIONS TOUTES PLUS TASTE LES UNES QUE LES AUTRES !

COMMENT FAIRE

1. Dans un bol, écraser la chair de l'avocat coupé en cubes ou en tranches à la fourchette pour la réduire en une purée grossière. Ajouter le sel. Compléter avec une des variantes ci-dessous.

GARNITURE TOMATE BOCCONCINI

- ½ gousse d'ail
- 1 gros bocconcini taillé en quatre tranches
- Sel
- 7 ou 8 tomates cerises coupées en deux
- Quelques feuilles de basilic
- Réduction balsamique du commerce

Si tu veux la faire toi-même, fais chauffer dans un petit chaudron ¼ tasse (60 ml) de vinaigre balsamique et 1 c. à soupe de sucre. Fais réduire de moitié à feu moyen. Pis je sais pas si t'as déjà pris une grosse bouffée de vinaigre qui cuit, mais je te le conseille pas, mettons.

COMMENT FAIRE

1. Frotter le pain grillé avec la gousse d'ail et la tartiner de purée d'avocat.
2. Répartir les tranches de bocconcini sur le pain grillé et saupoudrer de sel. Ajouter les tomates et le basilic, puis garnir d'un filet de réduction balsamique.

GARNITURE À L'ŒUF

- Huile d'olive en aérosol
- 1 œuf
- 1 pincée de paprika fumé
- Sel
- Ciboulette ciselée

COMMENT FAIRE

1. Chauffer à feu moyen une petite poêle vaporisée d'huile d'olive et y casser l'œuf sans crever le jaune.
2. Déposer le couvercle sur la poêle et cuire 2 minutes, ou jusqu'à ce que le blanc soit cuit mais que le jaune soit encore liquide.
3. Pendant ce temps, tartiner le pain grillé de purée d'avocat. Une fois l'œuf cuit, le glisser sur le pain grillé. Saupoudrer de paprika et de sel, puis garnir de ciboulette.

Un truc pour que le jaune reste au centre du blanc quand on cuit un œuf au miroir: le maintenir en place avec un bout de coquille au début de la cuisson.





Râpé

Zeste

Émietté

Copeaux

Concassé



Lanières



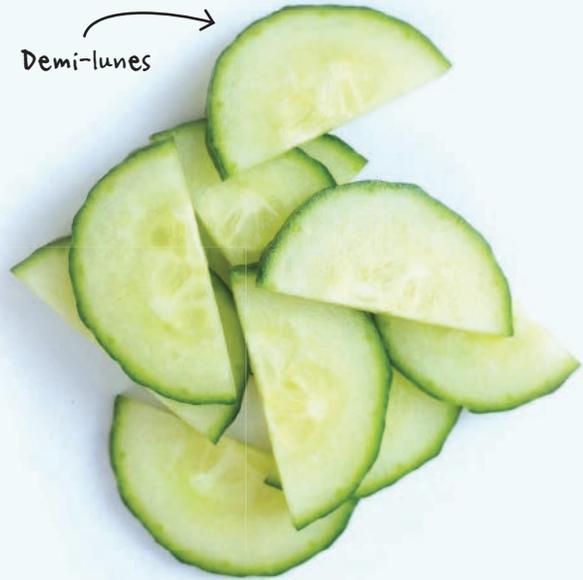
Minces lanières



Tranché



Demi-lunes



Tronçons



Dés



TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS DE ROSALIE	7	LES PETITES MESURES : SEL, HERBES ET ÉPICES	28
LES BASES	9	LES PROTÉINES	29
COMMENT UTILISER CE LIVRE	11	Les viandes	29
T'ÉQUIPER POUR CUISINER : LE GARDE-MANGER	13	Les poissons	30
Les bouillons du commerce	13	Les protéines végétales	30
Les conserves	13	MES BONS CONSEILS D'ACHAT	30
Les épices	13	LES RECETTES	33
Les fruits secs et les graines	14	LES DÉJEUNERS	35
Les huiles	14	DÉJEUNERS RAPIDES – Quand y fallait que tu sois dans ton cours v'là 5 minutes...	36
Les ingrédients à pâtisserie	14	Pouding au chia	39
Les pâtes et les nouilles	15	Parfait aux fraises, granola aux abricots	39
Les pains	15	Omelette au fromage	40
Les pommes de terre et les oignons	16	Burrito déjeuner	43
Les riz	16	Toast à l'avocat	44
Les vinaigres	16	DÉJEUNERS MOLLO – Quand t'as le temps de prendre ça relax le matin.	46
LE RÉFIGÉRATEUR	17	Crêpes minces, minces, minces	48
Les condiments et les sauces	17	Pain doré	51
Les corps gras	17	Sandwich déjeuner	52
Les fromages	17	Croissants aux amandes	55
Les herbes fraîches	18	Bagel au saumon fumé pimpé	56
Le lait et les boissons végétales	18	LES LUNCHS	59
Les légumes marinés	18	SANDWICHS – Deux tranches de pain pis plein de bonnes affaires	60
Les œufs	18	Croque-monsieur	62
LE CONGÉLATEUR	19	Grilled cheese	65
Les fruits et les légumes surgelés	19	B.L.T.	66
Les crevettes surgelées	19	Sandwich aux œufs	69
LE TIROIR À USTENSILES	21	Sandwich au poulet Chinatown	70
Les ustensiles de base	21	Pizza sur pain naan	73
Les ustensiles particuliers	21	SALADES – Pour ceux qui pensent que la salade, c'est juste pour le monde sa diète!	75
LES ACCESSOIRES DE COMPTOIR ET DE DESSOUS D'ARMOIRES	22	Fais ta salade	76
Pour faire à manger	22	Fais ta vinaigrette	78
Les contenants de conservation	24		
Les papiers de cuisson et d'emballage	24		
Les autres indispensables	24		
LES COUPES DES ALIMENTS	25		

Fais [encore] ta vinaigrette	81
Salade César, croûtons au gras de bacon	82
Salade grecque	85
Salade asiatique aux crevettes	86
Salade melon, fêta et prosciutto	89

**COLLATIONS – Quand t’as faim
s’ul *side*, mais pas l’goût d’aller
au dep!**

Chips de kale	92
Chips de pain pita et houmous maison	92
Pois chiches BBQ	95
Barres tendres	96

LES SOUPERS

**MIJOTÉS – Parce que c’est l’fun
quand le souper se fait presque
tout seul!**

Osso buco	102
Poulet korma	105
Braisé à la IPA	106
Porc effiloché	109
Chili con carne	110

**ACCOMPAGNEMENTS – Comme un Bob
a besoin de son Patrick, ta protéine
a besoin de compagnie!**

Riz pilaf	115
Riz à sushi	115
Purée de légumes	116
Purée de PDT au fromage	119
Taboulé	120
Couscous nature	120
Oignons marinés	123
Compote d'oignons	123
Les pâtes	124
Sauce tomate	128
Sauce Alfredo	128
Sauce au fromage	128
Sauce rosée aux lardons	129
Pesto	129

**REPAS CONGELÉS – Quand t’as juste
besoin de mettre de quoi dans le micro-
ondes parce que *life is life* pis t’as pas
toujours le temps de cuisiner**

Lasagne aux légumes	132
Pâté chinois	135
Pâté aux fruits de mer	136
Pains de viande <i>on the go</i>	139
Pogos maison	140

LES RECETTES DE FÊTES

HALLOWEEN

Pommes caramel	146
Doigts de sorcière	146
Œufs pourris	147

SOIRÉE DE MATCH

Mini-burgers au bleu	150
Nachos tout garnis	151
Guacamole de mon dadzy	151
Boulettes de bœuf au cheddar	152
Bloody Caesar	153

NOËL

Dinde pas sèche pour vrai	156
Lait de poule « comique »	159

SAINT-VALENTIN

Fondue au chocolat	162
<i>Jello shots</i> au champagne	163

DATE NIGHT

Bol poke	166
Mojito au concombre	167

LES DESSERTS

Mug cake	171
S’mores au bacon	172
Gâteau aux carottes	175
Biscuits au beurre de <i>peanut</i>	176
Pouding chômeur de Mamie Madelaine	179

REMERCIEMENTS