

# **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 économiseur, 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



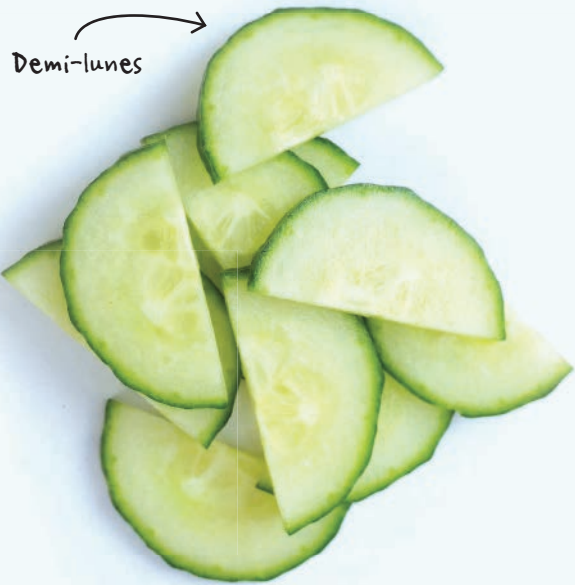


Lanières

Minces lanières



Tranché



Demi-lunes



Tronçons

Dés





# TABLE DES MATIÈRES

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



|  |    |
|--|----|
| Fais [encore] ta vinaigrette .....               | 81 |
| Salade César, croûtons<br>au gras de bacon ..... | 82 |
| Salade grecque .....                             | 85 |
| Salade asiatique aux crevettes .....             | 86 |
| Salade melon, féta<br>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<br>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<br>de Mamie Madelaine ..... | 179 |

**REMERCIEMENTS** .....