

GENEVIÈVE O'GLEMAN  
NUTRITIONNISTE

EXTRAIT GRATUIT

# Fast food santé



# Le mot de Geneviève

On me demande souvent s'il m'arrive de manger du fast food. Bien sûr que oui ! J'adore la poutine, y'a rien comme un bon smoked meat de temps en temps et un de mes plats préférés au monde, c'est la pizza. C'est tellement bon ! Comme tout le monde, j'aime le réconfort, le sucré, le salé, le moelleux et le croustillant qu'on retrouve dans ces plats.

Ce que j'aime moins, c'est de voir les géants du fast food prêts à tout pour conquérir l'industrie, sans faire attention à l'environnement ni à notre santé. J'ai de la difficulté avec leurs valeurs et leurs façons de faire. C'est ce côté sombre que je voulais déjouer à ma façon.

Dès que j'ai parlé de l'idée de faire un livre de fast food maison à mon équipe, j'ai vu tous les visages s'illuminer. On s'est donc lancé avec de grandes ambitions : détrôner les grands classiques de la restauration rapide et proposer des recettes encore meilleures. Meilleures au goût, meilleures pour la santé, meilleures pour le budget, meilleures pour l'environnement. Meilleures en tout, rien de moins !

Le défi était de taille. Ne s'attaque pas aux icônes de la malbouffe qui veut. On ne voulait pas offrir de pâles copies « santé ». On voulait la vraie affaire. Des plats si appétissants qu'on oublie leur côté santé. Des recettes si mémorables qu'elles nous replongent dans nos réconfortants souvenirs d'enfance dès la première bouchée.

*Fast food santé*, c'est le livre que j'ai eu le plus de plaisir à réaliser avec mon équipe. On s'est tellement amusés pour vous offrir un livre encore plus gourmand, plus décadent, plus ludique que les précédents. Plus excitant, aussi.

On a plongé dans cette belle aventure avec notre cœur d'enfant. On avait tous des souvenirs à partager, des anecdotes à raconter, des demandes spéciales à formuler et des recettes incontournables à offrir. J'espère que vous aurez autant de plaisir à cuisiner et à déguster les recettes de ce livre que nous en avons eu à les créer.

Amusez-vous !

Geneviève

## 5 bonnes raisons de cuisiner du fast food maison

Envie d'une bonne poutine, d'un burger juteux ou d'une pizza extra fromage ? Votre réflexe est d'ouvrir une application de livraison sur votre téléphone ? Et si vous pouviez préparer votre fast food préféré à la maison, avec des recettes pas compliquées, vraiment gourmandes et meilleures pour votre santé, pour celle de la planète et celle de... votre budget ? Vous embarquez ?

**MEILLEUR POUR LA SANTÉ** On s'entend, le fast food n'est pas surnommé malbouffe pour rien. Sa valeur nutritive est rarement son point fort. Mais si je vous propose des recettes qui contiennent peu d'ingrédients et dont plusieurs sont moins grasses, moins salées ou moins sucrées que celles du resto, avouez que c'est intrigant ! Tous les efforts ont été mis pour vous proposer de meilleures options, tout aussi décadentes. Découvrez mes astuces pour donner une *twist* santé aux recettes de fast food à la page 71.

**PLUS ÉCONOMIQUE** Les visites répétées au service à l'auto, ça finit par creuser un bon trou dans le budget ! En cuisinant votre fast food à la maison, vous économiserez. C'est beaucoup moins cher d'acheter des ingrédients frais et de les apprêter soi-même que de payer quelqu'un pour le faire. La preuve : mes recettes sont, pour la plupart, deux ou trois fois, et même jusqu'à six fois moins chères que celles du resto. Impressionnant, non ? Sans oublier qu'on s'assure de la qualité des ingrédients choisis. Ça aussi, ça a un prix !

**PLUS ÉCOLOGIQUE** Le fast food est le roi du suremballage. Les barquettes de styromousse, de plastique, d'aluminium, les verres en carton ciré, les serviettes et les ustensiles jetables, les sachets de condiments, les pailles... En commandant un trio à votre resto préféré, en plus de combler votre appétit... c'est la poubelle qui se trouve bien nourrie !

En préparant vous-même vos plats favoris du resto, vous pouvez aussi privilégier les aliments locaux produits de façon responsable. Et en choisissant des aliments d'ici, qui ont peu voyagé, vous contribuez à prendre soin de notre belle planète, à encourager nos agriculteurs, en plus de cuisiner avec des ingrédients beaucoup plus frais et goûteux !

**PLUS FLEXIBLE** En les cuisinant vous-même, vous pouvez adapter les recettes à vos goûts, au contenu de votre frigo, mais aussi à vos valeurs. Vous souhaitez manger moins de viande, ou même ne plus en consommer du tout ? Ne vous contentez plus des rares options végé du resto. Redécouvrez tous vos classiques préférés grâce à mes versions végé décadentes. Essayez mon Big Mac végé (voir p. 117) - c'est à s'y méprendre avec l'original ! -, croquez dans mon hot-dog végé all dressed (voir p. 103) avec sa surprenante saucisse végé maison et ouvrez grand la bouche pour mon costaud burger de tofu croustillant (voir p. 125).

**PLUS SÉCURITAIRE** Vous évitez la restauration rapide parce que vous avez des allergies alimentaires ? Vous pourrez enfin savourer des icônes de fast food dans le plaisir, sans vous inquiéter.

Et le plus beau dans tout ça, c'est que rien ne vaut la satisfaction d'épater la tablée en créant un savoureux repas « comme au resto ».



# Plus de 90 recettes simples et gourmandes, pour combler vos envies de fast food



# Bouchées à partager

Créez une généreuse assiette digne d'une brasserie sportive avec des frites en julienne (voir p. 20), des ailes de poulet aigres-douces (voir p. 154), des saucisses en pâte (voir p. 88), des cornichons frits (voir p. 169), de la sauce ranch (voir p. 181) et de la sauce BBQ (voir p. 182). La partie peut commencer !





# Hot-dog végétal all dressed

Deux *toastés végétal*, s'il vous plaît ! Le voici, ce hot-dog bien de son temps et tout aussi gourmand.

PORTIONS – 6

PRÉPARATION – 15 MIN

REPOS – 6 H

CUISSON – 10 MIN

## INGRÉDIENTS

**Sauce soya réduite en sodium** – 60 ml (1/4 tasse)    **Paprika** – 1 ml (1/4 c. à thé)  
**Jus de betteraves** (voir Notes) – 30 ml (2 c. à soupe)    **Tofu ferme** – 1 bloc de 350 à 450 g  
**Fumée liquide** (voir p. 225) – 10 ml (2 c. à thé)    **Beurre** – 60 ml (1/4 tasse)  
**Poudre d'ail** – 1 ml (1/4 c. à thé)    **Pains à hot-dog** – 12  
**Moutarde en poudre** – 1 ml (1/4 c. à thé)    **Condiments variés** – au goût  
**Coriandre moulue** – 1 ml (1/4 c. à thé)

## PRÉPARATION

- 1 Dans un contenant hermétique, mélanger la sauce soya, le jus de betteraves, la fumée liquide et les épices.
- 2 Couper le bloc de tofu en 3 tranches sur la longueur, puis couper chaque tranche en quatre sur la longueur pour former 12 bâtonnets. Déposer dans le contenant hermétique et remuer pour bien les enrober. Congeler pour un minimum de 6 heures (voir Notes).
- 3 Décongeler le tofu (au réfrigérateur toute une journée ou au four à micro-ondes).
- 4 Dans un grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen, sans ajouter de matière grasse, déposer les bâtonnets de tofu et verser la marinade. Cuire 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé.
- 5 Poursuivre la cuisson 1 minute de chaque côté pour bien dorer les bâtonnets. Réserver.
- 6 Pendant la cuisson du tofu, beurrer les pains à hot-dog.
- 7 Dans un autre grand poêlon antiadhésif préchauffé à feu moyen, dorer les pains 1 ou 2 minutes de chaque côté.
- 8 Répartir les saucisses de tofu dans les pains à hot-dog, garnir au goût et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les saucisses de tofu se conservent 1 semaine au réfrigérateur ou 5 mois au congélateur.

**NOTES** Le jus de betteraves donne au tofu une couleur rosée qui rappelle la saucisse à hot-dog classique. On le trouve dans la section des produits bios de la plupart des épiceries ou dans les magasins d'aliments naturels. Congelez le reste du jus de betteraves dans un bac à glaçons ou ajoutez-en une petite quantité dans vos smoothies.

La congélation du tofu lui permet de mieux absorber la marinade. C'est ce qui donne un résultat aussi savoureux et près de la vraie saucisse à hot-dog ! Préparez des saucisses de tofu d'avance et gardez-les en réserve au congélateur. Lorsque vous voudrez préparer des hot-dogs, vous n'aurez qu'à les décongeler.

## VALEUR NUTRITIVE (SANS CONDIMENT)

Calories 401 – Protéines 18 g – Lipides 16 g – Glucides 49 g – Fibres 2 g – Sodium 675 mg



# Cornichons frits

Voici le *pickle* victime de la mode. Il se la joue brasserie branchée, et fera certainement jaser !

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 20 MIN

CUISSON – 20 MIN

## INGRÉDIENTS

**Huile végétale** – 30 ml (2 c. à soupe)

**Cornichons à l'aneth** – 4 gros

**Farine tout usage** – 30 ml (2 c. à soupe)

**Œufs** – 2

**Chapelure à l'italienne** – 125 ml (1/2 tasse)

**Chapelure panko** (voir p. 225) – 125 ml (1/2 tasse)

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin (ou d'une feuille de cuisson réutilisable).
- 2 À l'aide d'un pinceau de cuisine, répartir l'huile sur le papier parchemin.
- 3 Couper les cornichons en quartiers.
- 4 Dans un bol moyen, déposer la farine. Dans un deuxième bol moyen, fouetter les œufs. Dans un troisième bol moyen, mélanger la chapelure à l'italienne et la chapelure panko.
- 5 Dans l'ordre, tremper les cornichons dans la farine, dans les œufs, dans la chapelure, dans les œufs une deuxième fois, puis dans la chapelure à nouveau. Déposer les cornichons sur la plaque au fur et à mesure.
- 6 Retourner les cornichons et les frotter contre la plaque pour bien les enrober d'huile.
- 7 Cuire au four 10 minutes.
- 8 Retourner les cornichons et poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.
- 9 Servir avec la mayo au piment chipotle (voir p. 176).

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 204 – Protéines 7 g – Lipides 10 g – Glucides 21 g – Fibres 1 g – Sodium 769 mg

# Soda à la fraise

Envie d'une boisson gazeuse ? Vous aurez un *crush* pour cette version améliorée.

PORTIONS – 4

PRÉPARATION – 15 MIN

CUISSON – 5 MIN

## INGRÉDIENTS

**Fraises surgelées** – 1 sac de 600 g ou environ 1 L (4 tasses)

**Sirop d'érable** – 125 ml (1/2 tasse)

**Eau pétillante** – 1 L (4 tasses)

**Glaçons** – au goût

## PRÉPARATION

- 1 Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, chauffer les fraises 4 ou 5 minutes pour bien les décongeler.
- 2 Déposer un tamis au-dessus d'un bol moyen. Transférer les fraises dans le tamis et bien presser à l'aide d'une louche pour récupérer le maximum de jus (voir Notes).
- 3 Verser le sirop d'érable dans le bol et bien mélanger.
- 4 Pour déguster, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de sirop de fraises et 250 ml (1 tasse) d'eau pétillante par portion. Servir avec des glaçons.

Le sirop de fraises se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

**NOTES** Ne jetez pas la pulpe des fraises : ajoutez-la à un yogourt nature ou encore à un smoothie.

Notre soda à base de vraies fraises contient 30% moins de sucre qu'une boisson gazeuse aux fraises. Et son rouge vibrant ne vient pas d'un colorant !

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 168 – Protéines 1 g – Lipides 1 g – Glucides 41 g – Fibres 0 g – Sodium 10 mg



# Milkshake façon banana split

Voici le compromis pour les indécis  
qui font stagner la file d'attente à la crèmerie !

PORTIONS – 2

PRÉPARATION – 10 MIN

CUISSON – 1 MIN

## INGRÉDIENTS

**Bananes congelées** (voir Notes) – 2 ou environ 500 ml (2 tasses) en rondelles

**Tofu soyeux mou** – 150 g (5 oz) ou environ 125 ml (1/2 tasse)

**Dulce de leche** (voir Notes) – 60 ml (1/4 tasse)

**Extrait de vanille** – 15 ml (1 c. à soupe)

**Blanc d'œuf** – 1

**Chocolat mi-sucré** – 30 g (1 oz) ou environ 45 ml (3 c. à soupe) haché

**Arachides salées** – 15 ml (1 c. à soupe)

## PRÉPARATION

- 1 Dans le récipient du mélangeur électrique (*blender*), déposer les bananes, le tofu, le dulce de leche et la vanille. Réduire en purée lisse, verser dans 2 verres et réserver.
- 2 Au batteur électrique (mixette), fouettez le blanc d'œuf 2 ou 3 minutes à vitesse maximale pour le monter en neige et obtenir des pics mous. Transvider la moitié de la meringue dans un bol moyen. Réserver.
- 3 Hacher grossièrement le chocolat et les arachides.
- 4 Déposer le chocolat dans un petit bol allant au four à micro-ondes et chauffer de 30 à 45 secondes pour le faire fondre.
- 5 À l'aide d'une spatule en silicone, incorporer la moitié du chocolat à la moitié de la meringue.
- 6 Garnir les milkshakes de la meringue au chocolat. Ajouter la meringue nature, verser le reste du chocolat fondu en filet, garnir d'arachides et servir.

Cette recette est meilleure préparée à la dernière minute.

**NOTES** Lorsque vos bananes sont trop mûres à votre goût, pelez-les, coupez-les en rondelles et congelez-les sur une plaque de cuisson. Une fois congelées, transférez-les dans un contenant hermétique. Elles donneront la texture d'un milkshake à ce dessert !

Le dulce de leche, aussi appelé « confiture de lait », est un mélange de lait et de sucre qu'on laisse mijoter longuement pour obtenir un caramel doré, riche et onctueux. Vous le trouverez dans la section des confitures de la plupart des épicereries. Choisissez un dulce de leche dont la liste d'ingrédients est la plus courte possible. Vous pouvez aussi le remplacer par un caramel de votre choix.

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 389 – Protéines 12 g – Lipides 12 g – Glucides 62 g – Fibres 4 g – Sodium 109 mg









**GENEVIÈVE O'GLEMAN  
D.T.P., NUTRITIONNISTE**

La nutritionniste Geneviève O'Gleman cumule les succès. Elle est à la tête de *Savourer.ca*, un magazine Web dédié au plaisir de cuisiner sainement, élu meilleur site Web culinaire au Canada et placé au 3<sup>e</sup> rang des meilleurs sites au monde par les Gourmand Awards 2020. Geneviève anime également l'émission *SAVOURER* sur les ondes d'ICI Radio-Canada Télé. Elle est l'auteure de 14 best-sellers, dont ses plus récents titres *Les lunches*, *Soupers rapides*, *Presque végété*, *BBQ santé* et *Petit prix*.

**savourer.ca**

## Votre fast food préféré en version santé

Offrez-vous tous les plats décadents dont vous rêvez ! Régalez-vous de hot-dogs, poutines, burgers, beignes et poulet frit... préparés à une fraction du prix. Les icônes de la malbouffe ont été revisitées en version santé par la nutritionniste Geneviève O'Gleman et son équipe, qui ont coupé dans le gras, le sucre et le sel, mais pas dans le plaisir ! *Fast food santé* est une invitation à vous replonger dans vos souvenirs d'enfance et de vacances !

### VOUS TROUVEREZ...

- Des plats aussi bons qu'au resto, à une fraction du prix ;
- Des icônes de fast food en version végété, comme le Big Mac, le sloppy joe et le hot-dog ;
- Des recettes pour combler les dents sucrées, comme la queue de castor, les beignes glacés au miel, le chausson aux pommes, la crème glacée et le milkshake ;
- Des recettes ludiques, comme des cornichons frits, un hot-dog déjeuner et une soupe cheeseburger ;
- Les incontournables poutines, pépites de poulet, frites et rondelles d'oignon ;
- Des recettes rapides pour rivaliser avec la pizzeria du quartier ;
- Des astuces pour cuisiner vous-même ce que vous avez l'habitude de commander !