

GENEVIÈVE O'GLEMAN  
NUTRITIONNISTE

# Tellement frais



LES EDITIONS DE  
L'HOMME

# Un urgent besoin de légèreté

J'ai écrit les premières lignes de ce livre alors que mon équipe et moi étions dans un vrai beau gros tourbillon de production.

Notre enthousiasme et notre passion nous ont joué des tours. L'émission de télé, le magazine Web, des collaborations spéciales, des partenariats... On s'est momentanément retrouvées avec une cour pas mal pleine. On a beau planifier, des fois tout arrive en même temps. Bien entendu, on s'est retroussé les manches et on s'est surpassées... mais après le passage de ce tsunami, on était toutes un peu essoufflées.

Une fois la poussière retombée, je me suis demandé ce qui nous ferait du bien. Quel projet nous redonnerait de l'énergie et ajouterait un peu de légèreté à nos journées. Ça nous prenait un projet bonbon.

L'horaire était encore chargé, mais le simple fait de travailler sur des *pops* à la sangria, des salades colorées, d'élégantes planches apéro et des recettes qui goûtent l'été nous a redonné notre élan. Chaque jour était une fête. On n'avait qu'à sortir les sandwiches à la crème glacée du congélateur et on oubliait les échéanciers serrés pour un moment.

C'est l'effet que ce livre nous a fait. Une bouffée d'air frais.

Ce livre, c'est une invitation à profiter de la vie. À ajouter de la bonne humeur à notre quotidien parfois un peu compliqué. Renouer avec notre cœur d'enfant en dégustant une *slush* trois couleurs et en se faisant des grimaces pour comparer la couleur de notre langue.

J'espère que ce livre vous donnera envie de ralentir la cadence pour vous sentir temporairement en vacances. Qu'il vous permettra de replonger dans vos souvenirs de journées à la plage, de *roadtrips* et de pique-niques. D'après-midi passés en maillot de bain, avec la peau ratatinée à force de trop se baigner. Et de soirées de *farniente* où on n'a tout simplement pas le goût de cuisiner.

Je termine en vous racontant l'anecdote derrière le choix du titre. En cuisine, chaque fois qu'une recette n'était pas tout à fait à point, nous nous disions que c'était frais, mais pas « tellement frais ». C'était notre façon de nous dire qu'il fallait retravailler la recette, la pousser encore un peu. À force d'utiliser l'expression, on s'est dit à la blague que le livre ne serait pas seulement frais, il serait tellement frais !

Préparez-vous à un vent de fraîcheur !

*Geneviève*



## SOMMAIRE

### CHAPITRES

Le bar à salades	15
Bases faciles	41
L'ingrédient dépanneur	71
5 à 7 sur la terrasse	99
Journée piscine	117
Soupers d'été	131
Entre voisins	139
Déjeuner dehors	153
Boissons glacées	171
De mocktail à cocktail	179
Pops glacés	189
Becs sucrés	201
Passion pique-nique	223

## INDEX ILLUSTRÉ

### Apéro



Bocconcini marinés  
aux fines herbes

- 25 -



Salsa de maïs

- 42 -



Gravlax de saumon  
au poivre rose

- 61 -



Tartine aux artichauts  
et aux épinards

- 83 -



Tartare de bœuf  
au fromage en grains

- 101 -



Fromage à tartiner  
aux fines herbes

- 104 -



Bruschetta aux tomates  
ancestrales

- 105 -



Gaspacho verde

- 106 -



Tremette de labneh  
et d'aubergine grillée

- 108 -



Salade de melon miel  
à l'asiatique

- 111 -



Salade de melon d'eau  
épicée

- 111 -



Croûtons à la confiture  
de cantaloup et au prosciutto

- 114 -



Trio de tremettes  
à la ricotta

- 118 -



Bouchées *cheeseburger*

- 141 -



Pizza froide maison

- 143 -



Tremette au poulet  
Buffalo

- 147 -



Tartines bánh mì

- 151 -

## Viande et volaille



Filet de porc à la moutarde et à l'érable

- 26 -



Salade BLT

- 30 -



Salade de porc aux fruits du verger

- 34 -



Hot-dog à la salsa de maïs

- 46 -



Poulet cajun à la salsa de maïs

- 48 -



Sandwich à la bavette de bœuf et au chimichurri

- 52 -



Wraps de laitue au poulet tandoori

- 134 -



Burger à la jamaïcaine

- 136 -



Bar à sandwichs matin

- 154 -

## Poisson et fruits de mer



Truite grillée au paprika et à la lime

- 21 -



Salade de truite grillée à la mexicaine

- 36 -



Pain plat au saumon et à l'aneth

- 63 -



Salade citronnée au saumon et au fenouil

- 66 -



Bol de saumon à l'asiatique

- 68 -



Croquettes de thon aux épinards et au fromage

- 78 -



Guédilles de crevettes à la sauce tartare

- 93 -



Ceviche verte

- 95 -



Salade de macaronis aux crevettes et au fenouil

- 96 -



Taco déjeuner au saumon fumé

- 162 -

## Végé



Tofu croustillant  
passe-partout

- 22 -



Bol de tofu croustillant  
à l'asiatique

- 33 -



Salade de pois chiches  
et de chou-fleur à l'indienne

- 39 -



Nachos à la salsa de maïs  
et aux haricots noirs

- 44 -



Salade croquante au  
chimichurri et au halloumi grillé

- 56 -



Légumes grillés  
au chimichurri

- 59 -



Salade de pâtes caprese

- 74 -



Wrap au tofu  
croustillant

- 77 -



Baguette végé  
à partager

- 85 -



Panzanella aux tomates  
ancestrales et aux endives

- 88 -



Salade méditerranéenne  
en pot

- 120 -



Bol végé aux pois  
chiches grillés

- 132 -



Bol déjeuner salé

- 165 -

## Vinaigrettes, sauces et garnitures



Vinaigrette aux oignons  
doux  
- 16 -



Vinaigrette tamar  
- 16 -



Vinaigrette César  
- 16 -



Vinaigrette chipotle  
- 16 -



Craquelins au fromage  
et à l'oignon  
- 18 -



Croûtons de pain naan  
à l'ail  
- 18 -



Nouilles croustillantes  
- 18 -



Granola salé  
- 18 -

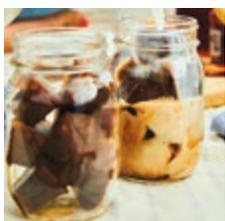


Chimichurri  
- 50 -

## Boissons



Thé glacé chai  
- 124 -



Café moka glacé  
- 159 -



Lait frappé tropical  
- 172 -



Trio de slush  
- 174 -



Lait frappé  
cookies'n'cream  
- 176 -



Seltzer au concombre  
et à la rhubarbe  
- 180 -



Seltzer à la poire et  
au romarin  
- 183 -



Virgin Caesar  
tout garni  
- 184 -

## Options sucrées



Crème glacée *Rocky Road*  
- 126 -



Pain doré grillé  
à la fraise et au basilic  
- 167 -



Le parfait déjeuner  
- 168 -



Barres Magnum maison  
- 190 -



Pops glacés napolitains  
- 192 -



Pops glacés au gâteau  
au fromage  
- 194 -



Pops glacés  
à la sangria  
- 196 -



Tarte jardinière  
- 204 -



Mini-sandwichs  
à la crème glacée *s'mores*  
- 206 -



Glace à la framboise  
et à la mangue  
- 215 -



Affogato à la nougatine  
d'amandes  
- 216 -



Shortcake aux petits  
fruits  
- 218 -



Tarte à la lime  
en verrine  
- 220 -

# Salsa de maïs

Qui aurait cru qu'on pouvait manger le maïs cru ? On aura tout vu !

DONNE 1 L (4 TASSES)

PRÉPARATION – 15 MIN

## INGRÉDIENTS

Épis de maïs cru – 4

Échalote française – 1

Coriandre fraîche – 60 ml (1/4 tasse)

Limes – 2

Huile d'olive – 15 ml (1 c. à soupe)

Poivre

Sel – 1 ml (1/4 c. à thé)

## PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'un couteau, séparer les grains de maïs des épis pour obtenir environ 1 L (4 tasses). Déposer dans un grand bol.
- 2 Hacher finement l'échalote et la coriandre, puis les ajouter dans le bol.
- 3 Presser les limes au-dessus du bol et verser l'huile. Poivrer généreusement, ajouter le sel et mélanger.
- 4 Réfrigérer ou intégrer à une recette.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

VALEUR NUTRITIVE (pour une portion de 60 ml • 1/4 tasse)

Calories 35 – Protéines 1 g – Lipides 1 g – Glucides 6 g – Fibres 1 g – Sodium 30 mg



# Burger à la jamaïcaine

Vos papilles se croiront sous les tropiques avec ce *burger* aux saveurs de la Jamaïque.

PORTIONS – 6  
PRÉPARATION – 20 MIN  
CUISSON – 10 MIN

## INGRÉDIENTS

Mangue fraîche (voir Notes) – 1 grosse	Piment de la Jamaïque moulu ( <i>allspice</i> ) – 45 ml (3 c. à soupe)
Poivron vert (voir Notes) – 1 petit	Sel – 5 ml (1 c. à thé)
Oignon rouge – 1 petit	Poudre d'oignon – 10 ml (2 c. à thé)
Lime – 1	Poudre d'ail – 10 ml (2 c. à thé)
Flocons de piment fort – 1 ml (1/4 c. à thé)	Pains à hamburger – 6
Porc haché maigre – 675 g (1 1/2 lb)	

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée pour atteindre environ 230 °C (450 °F).
- 2 Trancher la mangue et le poivron en très fines lanières. Couper l'oignon en deux, puis le trancher finement. Déposer dans un bol moyen.
- 3 Presser la lime au-dessus du bol et ajouter les flocons de piment. Mélanger et réserver au réfrigérateur (voir Notes).
- 4 Dans un grand bol, mélanger le porc, le piment de la Jamaïque, le sel, la poudre d'oignon et la poudre d'ail.
- 5 Avec les mains, façonner 6 galettes de même diamètre que celui des pains à hamburger.
- 6 Déposer les galettes sur la grille du barbecue, fermer le couvercle et cuire 4 ou 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
- 7 Deux minutes avant la fin de la cuisson des galettes, réchauffer les pains sur la grille du barbecue. Surveiller pour éviter qu'ils brûlent.
- 8 Déposer les galettes sur la base des pains et garnir de salade de mangue et de poivron. Servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais les galettes se conservent 4 jours au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur. La salade de mangue et de poivron se conserve 2 jours au réfrigérateur.

**NOTES** Afin d'avoir un bel équilibre de saveurs, assurez-vous de choisir une grosse mangue et un petit poivron. Si vous avez seulement de petites mangues sous la main, prenez-en deux. À l'inverse, si votre poivron est gros, n'utilisez que la moitié.

Prenez bien soin de réfrigérer la salade de mangue et de poivron pendant que vous préparez le reste de la recette. Le contraste entre la salade froide et la galette bien chaude est un élément clé de ce *burger*!

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 358 – Protéines 26 g – Lipides 14 g – Glucides 34 g – Fibres 3 g – Sodium 676 mg







# Seltzer au concombre et à la rhubarbe

Journée de canicule? Crinquez le ventilateur et sirotez ce *seltzer*!

PORTIONS — 8  
PRÉPARATION — 15 MIN  
CUISSON — 15 MIN  
REPOS — 1 H

## INGRÉDIENTS

Concombres libanais — 3, divisés

Rhubarbe fraîche ou surgelée — 500 ml (2 tasses) en tronçons

Sucre — 180 ml (3/4 tasse)

Eau — 375 ml (1 1/2 tasse)

Glaçons — au goût

Eau pétillante — 1 L (4 tasses)

## PRÉPARATION

- 1 Trancher finement 1 concombre et le réserver pour garnir les verres. Hacher grossièrement les 2 autres concombres et, au besoin, couper la rhubarbe en tronçons.
- 2 Dans une petite casserole, déposer les concombres hachés, la rhubarbe, le sucre et l'eau. Porter à ébullition à feu vif.
- 3 Aux premiers bouillons, réduire à feu doux et laisser frémir 10 minutes.
- 4 Déposer un tamis au-dessus d'un contenant hermétique et filtrer le sirop. Bien presser à l'aide du dos d'une cuillère pour récupérer le maximum de jus. Réfrigérer le sirop au moins 1 heure.
- 5 Pour déguster, remplir de glaçons un verre d'une capacité d'environ 300 ml (10 oz). Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de sirop au concombre et à la rhubarbe et compléter avec de l'eau pétillante (voir Note). Garnir de quelques tranches de concombre et servir.

Cette recette est meilleure assemblée à la dernière minute, mais le sirop se conserve 2 semaines au réfrigérateur.

**NOTE** Pour transformer ce mocktail en cocktail, ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) par verre de votre gin québécois préféré.

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 84 — Protéines 0 g — Lipides 0 g — Glucides 21 g — Fibres 1 g — Sodium 3 mg



# Pops glacés à la sangria

Vous pouvez maintenant profiter de votre *drink* d'été préféré en format glacé.  
Avec ou sans alcool, à vous de décider !

PORTIONS — 6

PRÉPARATION — 10 MIN

REPOS — 4 H

## INGRÉDIENTS

**Vin rouge** (voir Notes) — 125 ml (1/2 tasse)

**Jus de raisin pur** — 125 ml (1/2 tasse)

**Jus d'orange pur** — 125 ml (1/2 tasse)

**Eau** — 80 ml (1/3 tasse)

**Pêches fraîches ou surgelées** — 60 ml (1/4 tasse)

**Cerises fraîches ou surgelées** — 60 ml (1/4 tasse)

**Bâtons en bois** — 6

**Moules à sucettes glacées horizontaux** (voir Notes)

## PRÉPARATION

- 1 Dans une tasse à mesurer de 500 ml (2 tasses), mélanger le vin, le jus de raisin, le jus d'orange et l'eau.
- 2 Couper les pêches et les cerises en dés.
- 3 Insérer les bâtons dans les moules à sucettes glacées et répartir les fruits.
- 4 Recouvrir avec le mélange de vin, puis congeler au moins 4 heures. Servir.

Se conserve 3 mois au congélateur.

**NOTES** Pour une version sans alcool, remplacez le vin rouge par la même quantité de jus de raisin, tout simplement.

Privilégiez les moules à sucettes glacées horizontaux qui permettent de bien répartir les fruits dans tout le *pop* et de les maintenir en place pendant la congélation. Les moules à sucettes glacées verticaux font aussi très bien l'affaire. Toutefois, les fruits auront tendance à se déposer au fond des moules.

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 46 — Protéines 0 g — Lipides 0 g — Glucides 7 g — Fibres 0 g — Sodium 5 mg



# Glace à la framboise et à la mangue

Un délice à mi-chemin entre le sorbet et la crème glacée...  
Il ne vous manque que la crème solaire et vos lunettes fumées.

PORTIONS – 12

PRÉPARATION – 15 MIN

## INGRÉDIENTS

**Mangue surgelée** – 1 sac de 600 g ou 1,25 L (5 tasses) en cubes

**Eau** – 125 ml (1/2 tasse), divisée

**Lait condensé sucré** (voir Notes) – 1 boîte de 300 ml, divisé

**Framboises surgelées** – 1 sac de 400 g ou 1 L (4 tasses)

## PRÉPARATION

- 1 Dans le récipient du robot culinaire, déposer la mangue, 60 ml (1/4 tasse) d'eau et la moitié du lait condensé. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Au besoin, arrêter l'appareil et remuer la préparation avant de mixer de nouveau pour mélanger uniformément.
- 2 Transvider dans un grand contenant hermétique.
- 3 Dans le récipient du robot culinaire, sans le rincer, déposer les framboises, le reste de l'eau (60 ml · 1/4 tasse) et le reste du lait condensé. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 4 Transvider le mélange à la framboise sur le mélange à la mangue. À l'aide d'une cuillère, mélanger partiellement pour créer un effet marbré.
- 5 Servir immédiatement ou congeler (voir Notes).

Se conserve 3 mois au congélateur.

**NOTES** Le lait condensé sucré est en fait un lait concentré auquel on a ajouté du sucre. Il a une texture onctueuse et est utilisé dans la préparation de desserts. À l'épicerie, vous le trouverez en conserve, dans la section des produits de pâtisserie.

La glace a une texture de crème glacée molle lorsqu'elle vient d'être préparée. Si vous désirez obtenir une texture plus ferme, congelez-la avant de la déguster.

## VALEUR NUTRITIVE

Calories 133 – Protéines 3 g – Lipides 3 g – Glucides 25 g – Fibres 2 g – Sodium 42 mg







# Avez-vous tous les livres de ma collection ?



Des livres pour cuisiner plus sainement  
et plus simplement.

DISPONIBLES EN LIBRAIRIE

[genevieveogleman.com](http://genevieveogleman.com)