

Table des matières



Introduction	7	BOLS TORTILLAS ET BURRITOS	67
Un concept, quatre formules repas	11	Bols tortillas.....	68
Les bases d'une alimentation équilibrée	15	Poulet effiloché rapide à la sauce barbecue.....	69
Des recommandations pour les parents	20	Garniture aux haricots noirs.....	70
Mes astuces pour accélérer la préparation des repas	26	SOUPES RÉCONFORTANTES	75
LES PETITS FESTINS	31	Soupe au poulet.....	76
TACOS OLÉ !	33	Soupe au bœuf.....	77
Viande hachée épicée.....	34	Soupe minestrone.....	78
Tofu à tacos.....	35	UN REPAS CHEZ LES GRECS	83
Salade de crevettes et d'avocats.....	36	Rouleaux feuilletés aux épinards et au fromage feta.....	84
BIENVENUE À LA CRÊPERIE	41	Salade de cœurs d'artichauts.....	86
Crêpes salées au fromage.....	42	Houmous aux tomates séchées.....	87
Crêpes sucrées au miel et à la cannelle.....	43	Pitas grillés au paprika.....	88
Pommes sautées à l'érable.....	44	SALADES TOUTES GARNIES	93
À CHACUN SA PIZZA	49	Poulet grillé au sirop d'érable et à la moutarde.....	94
Pâte à pizza facile.....	50	Base de salade niçoise.....	95
Sauce à pizza.....	51	Vinaigrette César.....	96
Pizza suprême.....	52	Vinaigrette pour salade niçoise.....	96
Pizza aux crevettes et à la roquette.....	54	UN VOYAGE EN INDE	101
BAR À SOUPES ASIATIQUES	59	Poulet au beurre.....	102
Bouillon de base.....	60	Dahl aux lentilles corail.....	103
Tofu croustillant.....	61	Pains naans.....	104
Croustilles de chou kale aux graines de sésame.....	62	PLATEAU MARITIME	109
		Plateau de la mer.....	110
		Yogourt au concombre.....	111
		Trempelette citronnée au fromage à la crème.....	112
		Légumes marinés express.....	113
		Craquelins au quinoa et aux raisins secs.....	114

BAR À PÂTES	119	PIQUE-NIQUE AU SALON	167
Rigatoni marinara.....	120	Trempelette aux légumes grillés.....	168
Penne au pesto d'épinards.....	121	Brie fondant au miel.....	169
Nouilles soba tièdes aux edamames.....	122	Pois chiches grillés à la cajun.....	170
AH ! L'ITALIE !	127	HAMBURGERS ORIGINAUX	175
Salade tiède de légumineuses à l'italienne.....	128	Boulettes végé au boulgour.....	176
Bocconcinis à l'huile d'olive et aux herbes.....	129	Boulettes de porc haché au cheddar.....	177
Bruschetta facile.....	130	Champignons sautés au vinaigre balsamique.....	178
DÉLICIEUX COUSCOUS	135	Oignons caramélisés à l'orange.....	178
Couscous aux saucisses.....	136	TAPAS ESPAGNOLES	183
Couscous israélien de base.....	137	Boulettes de bœuf à l'espagnole.....	184
Salade « vide frigo » au couscous.....	138	Patatas bravas.....	185
BOLS POKÉ	143	Aïoli.....	186
Riz aromatisé.....	144	FONDUES À TOUTES LES SAUCES	191
Tartare de saumon à l'orange.....	145	Fondue mexicaine.....	192
Sauce soya au sésame et au gingembre.....	146	Bouillon végé oriental pour fondue chinoise.....	193
Mayonnaise sucrée épicée.....	146	Sauce au yogourt, au miel et à la ciboulette.....	194
OMELETTES À PERSONNALISER	151	Fondue au chocolat à l'orange.....	196
Omelette de base.....	152	À propos de l'auteur	203
Garniture mexicaine pour omelette.....	153	Remerciements	204
Garniture au fromage et aux tomates rôties.....	154	Conversions et substitutions	206
SANDWICHERIE DU MARDI	159		
Grilled cheese de luxe au pesto.....	160		
Garniture de poulet au yogourt.....	161		
Galettes d'œufs au micro-ondes.....	162		





Introduction



J'ai toujours été une adepte de repas simples et cuisinés maison, mais encore plus depuis que je suis mère. Comme beaucoup de gens, je n'ai pas beaucoup de temps en fin de journée pour préparer de bons petits plats. Néanmoins, je crois qu'il est important de cuisiner afin d'apprendre aux enfants l'importance de manger des repas sains et de leur inculquer de saines habitudes alimentaires.

Quand ma fille Mégane est passée du biberon à la cuillère, je me suis vite rendu compte que les repas pouvaient facilement tourner en champ de bataille. Les enfants veulent être autonomes et avoir le contrôle sur certains aspects de leur vie. Comment peut-on les blâmer, quand c'est la même chose pour nous ? Pour les enfants, les repas sont des occasions d'exercer leur pouvoir et d'affirmer leur personnalité. Et disons-le, cela crée parfois des étincelles.

En fin de journée, ils sont fatigués et irritables, et les adultes aussi ! Les parents passent du temps à cuisiner et voudraient bien que leurs enfants acceptent de manger sans rouspéter. Mais on oublie parfois que nous sommes des individus uniques, avec des personnalités et des goûts propres à chacun. Bien sûr, en tant que parent, il est primordial d'encourager nos enfants à goûter et à se nourrir sainement, mais cela ne doit pas se faire au détriment de la santé mentale de chacun !

De plus, une mauvaise ambiance à table diminue l'ouverture des enfants à la découverte de nouvelles saveurs, et nuit à la qualité de leurs expériences culinaires. Le résultat est exactement tout le contraire de ce que l'on souhaite. Ils protestent davantage et mangent moins bien, sans compter que l'heure du repas devient un réel combat.

Il y a quelques années, je parlais à une maman fatiguée qui me demandait mes trucs pour des repas simples qui plairaient à toute la famille et qui lui faciliteraient la vie. Je lui ai parlé d'un concept convivial que j'utilise souvent à la maison : les petits festins thématiques. L'idée est simple. Je cuisine rapidement un plat de base avec quelques ingrédients, comme une préparation à tacos ou un bouillon de soupe, et je mets plusieurs garnitures sur la table. Ainsi, chacun peut compléter son repas à son goût. Dans d'autres cas, je prépare une recette, comme une pizza ou une omelette, et avant de la cuire, je demande à chacun de choisir ses garnitures.

Le succès de cette formule, maintes fois testée et approuvée par petits et grands, m'a amenée à vous proposer mes idées les plus gagnantes pour rendre l'heure des repas agréable pour toute la famille.

Dans la première partie de cet ouvrage, je vous partage mon expérience de parent et de professionnelle de la nutrition, afin de vous aider à enseigner positivement à vos enfants à bien se nourrir, à respecter leurs signaux corporels et à développer une saine relation avec les aliments. Je vous offre ensuite 20 idées de repas thématiques et plus de 60 recettes simples et rapides à préparer, nutritives et savoureuses.

J'espère que vous aurez autant de plaisir à cuisiner et à partager vos repas en famille et entre amis que j'en ai eu à planifier, tester et déguster les recettes que je vous propose dans ce livre !





Bar à soupes asiatiques

Notre famille raffole de ce festin, parce que c'est vraiment savoureux et amusant d'essayer de manger avec des baguettes ! Si vous aimez la cuisine asiatique, ayez toujours sous la main du miso, du gingembre frais, de l'oignon vert ainsi que du vinaigre de riz et de l'huile de sésame grillé. Ces ingrédients feront des merveilles dans vos repas.

BOUILLON DE BASE (P. 60)

TOFU CROUSTILLANT (P. 61)

**CROUSTILLES DE CHOU KALE
AUX GRAINES DE SÉSAME (P. 62)**

FESTIN COMPLET (P. 64-65)

Astuces

Le miso est une pâte fermentée au goût prononcé. Il est idéal pour les soupes asiatiques. Il se trouve facilement dans la plupart des épiceries et se conserve pendant plusieurs mois au réfrigérateur.

Les restes de bouillon sont excellents pour préparer des soupes-repas pour les lunchs. Gardez-en au réfrigérateur.

PRÉPARATION DE BASE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MINUTES CUISSON : 15 MINUTES

BOUILLON DE BASE

La pâte de cari donne un goût légèrement épicé au bouillon, mais vous pouvez l'omettre dans la recette. Ajoutez-en un peu dans votre bol à la dernière minute si vous désirez relever votre soupe.

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe de gingembre, râpé
- 2 oignons verts, hachés
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet pauvre en sodium
- 70 g (¼ tasse) de miso
- 1 c. à café de pâte de cari rouge (facultatif)
- 1 c. à café de sauce soya
- 2 c. à café de vinaigre de riz

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu vif, chauffer l'huile et faire revenir le gingembre et les oignons verts en remuant constamment pendant 1 minute. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes.

Servir le bouillon dans des bols et mettre les garnitures de votre choix (p. 65) sur la table.

En photo p. 63



GARNITURE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MINUTES CUISSON : 20 MINUTES

TOFU CROUSTILLANT

Si vous n'aimez pas la texture du tofu, cette recette est pour vous. Elle fait fureur à la maison. Ajoutez votre tofu croustillant à la dernière minute dans votre bouillon, afin qu'il ne ramollisse pas.

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de 454 g de tofu ferme
- 2 c. à soupe de fécule de maïs
- 2 c. à soupe de gingembre moulu
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola ou d'arachide
- 1 c. à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe de sauce soya ou tamari pauvre en sodium

PRÉPARATION

Couper le bloc de tofu en 3 sur la hauteur, puis en 4 sur la longueur. Couper ensuite chaque tranche pour faire des cubes de 1,25 cm (½ po).

Dans un grand bol, mélanger la fécule de maïs et le gingembre, puis bien enrober les cubes de tofu.

Dans une grande poêle, à feu vif, chauffer les huiles et faire griller les cubes de tofu environ 5 minutes de chaque côté en les retournant à l'aide de pinces. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les cubes soient croustillants. Verser la sauce soya et bien mélanger.

Servir le tofu avec le bouillon et les autres garnitures de votre choix (p. 65).

En photo p. 63

GARNITURE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 15 MINUTES

CROUSTILLES DE CHOU KALE AUX GRAINES DE SÉSAME

Le chou kale connaît une popularité grandissante depuis quelques années, mais il est parfois boudé parce qu'on ne sait pas comment l'apprêter. Cette recette, simple et délicieuse, est idéale pour garnir votre soupe. En plus, elle apporte un peu de texture et de couleur. Ajoutez les croustilles à la dernière minute pour qu'elles restent croustillantes.

INGRÉDIENTS

1 chou kale
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de sucre blanc
2 c. à soupe de graines de sésame
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Laver et éponger les feuilles de chou. Retirer les tiges centrales, puis déchirer les feuilles en morceaux avec les mains.

Dans un grand bol, bien mélanger les feuilles de chou avec le reste des ingrédients.

Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, répartir le chou et cuire au centre du four pendant 15 minutes en mélangeant toutes les 5 minutes.

Servir les croustilles avec le bouillon et les autres garnitures de votre choix (p. 65).

En photo ci-contre





PETIT FESTIN

Bar à soupes asiatiques

Pour ce petit festin, versez votre **Bouillon de base** (p. 60) dans des bols de service.

Comme source principale de protéines, vous pouvez, au choix, préparer la recette de **Tofu croustillant** (p. 61) ou proposer d'autres sources de protéines.



AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

Tranches de porc à fondue, cuites
Tranches de poulet à fondue, cuites
Lanières de bœuf, cuites
Grosses crevettes, cuites
Œufs durs

En plus des protéines, proposez plusieurs légumes et autres garnitures.

LÉGUMES ET AROMATES

Fèves germées, bien rincées et égouttées
Carottes, râpées
Courgettes, râpées
Champignons, en tranches
Bok choys, en lanières
Jeunes pousses d'épinards
Chou chinois, en tranches très fines
Mini maïs
Pois mange-tout, crus ou cuits
Basilic frais, ciselé
Coriandre fraîche, ciselée

AUTRES

Nouilles ramen, cuites
Nouilles ramen, crues (pour du croustillant)
Arachides, concassées
Flocons de noix de coco non sucrée
Lait de coco

Pour agrémenter votre soupe, préparez, si désiré, des **Croustilles de chou kale aux graines de sésame** (p. 62).

