

MADELEINE ARCAND MAXIME MORIN

Cofondatrices de Rose Buddha

À GO, ON MANGE SLOW

RECETTES DE SAISON
inspirées des pays scandinaves

Table des matières

Bienvenue chez nous	9
Nos indispensables	21
Printemps	25
Galettes printanières petits pois et menthe	28
One pot hygge	30
Snitters en 4 façons	33
Boulettes suédoises véganes, purée de pommes de terre	37
Pain d'épeautre ou de seigle au levain	40
Gratin de pommes de terre croustillantes	45
Boulettes aux herbes	46
Croquettes poireau et pomme de terre	48
Champignons farcis au fromage de brebis, garniture fraîcheur	50
Smørrebrød de printemps : crémeux citron et paprika, saumon fumé, asperges et œuf mollet	53
Salade nordique aux crevettes	54
Rosenbrod	57
Mini-fudges choco-noisettes	61
Bagatelle à la compotée fraise-rhubarbe-cardamome	62
Granola hygge	65
Été	67
Saft et son sirop de canneberges	70
Toasts à l'avocat	73
Gravlax de saumon	77
Bol-repas	79
Salade courgettes grillées, tomates et quinoa caramélisé	80
Mijoté d'été	82
Artichaut et vinaigrettes	84
Frites de légumes fermentés	87
Trempelettes de légumes et flûtes au havarti	89
Smørrebrød d'été : tomates cerises, concombre et basilic	92
Gâteau fauxmage et petits fruits locaux	94
Financiers aux framboises	97
Mousse argouses et courgettes	99
Entremets aux camerises et à la lime	101
Pouding de tapioca, croquant de sésame et coulis de prunes	102

Automne	105
Courgettes d'automne farcies et flétan mariné	109
Poêlée tomates, bettes à carde et patates douces	111
Salade courge rôtie, chèvre et roquette	113
Soupe nordique aux tomates et au sarrasin	115
Terrine forestière aux champignons	117
Gnocchis à la courge et beurre de sauge	119
Quenelles aux épinards à la sauce tomate	122
Légumes fermentés en 3 variations	124
Pains polaires au saumon fumé	129
Légumes marinés en 3 façons	131
Smørrebrød d'automne: chèvre, courge et noix	135
Clafoutis canneberges et pommes, crème fouettée au thym	136
Barres choco-caramel et chanvre	139
Danoises pistaches et raisins	141
Gløgg, le vin chaud nordique	145
Hiver	147
Chou-fleur rôti	151
Pappardelles d'épeautre aux épinards et aux figues séchées	153
Plaque de pommes de terre aux olives	156
Labskovs, le ragoût d'hiver scandinave	158
Soupe aux pois de la mère de Madeleine	161
Salade de Noël au chou rouge et à la clémentine	163
Grilled cheese, oignon caramélisé, mayonnaise maison	165
Soupe aux haricots blancs et au kale	166
Soupe de poisson de Maxime	168
Tarte aux topinambours, au kale et au feta	171
Smørrebrød d'hiver: rapinis, beurre de noisettes et ail	174
Roulés à la cannelle	177
Bûche de Noël	181
Gâteau poires et amandes	185
Chocolat chaud à offrir	187
Index des recettes	188
Remerciements	191

Le pesco-végétarisme : entre le cœur et la mer

Nous sommes des amoureux de la cuisine et nous voulions proposer des mets sains, durables et délicieux qui respectent l'environnement. La majorité de nos recettes sont végétariennes, mais nous sommes flexitariennes et nous voulions en offrir qui incluent des poissons et des fruits de mer locaux provenant d'eaux froides et pêchés de manière durable.

Créées avec notre complice Noémie, toutes les recettes de ce livre sont végétariennes à la base; toutefois, en nous inspirant de la cuisine scandinave où les poissons sont très présents, nous avons choisi d'inclure quelques recettes qui en contiennent. Nous proposons toujours une option végé ou végane, et pour les amateurs de nos amis des lacs et des océans, nous avons sélectionné des poissons d'ici, délicieux et ayant le plus petit impact possible sur l'environnement.

En suivant cette approche, nous espérons que nos recettes inspirées de la cuisine scandinave et du slow living pourront aider un peu notre planète tout en ravivant votre désir de cuisiner et de découvrir de nouvelles saveurs avec des ingrédients d'ici.

À go, on ralentit

Le mouvement international Slow Living a vu le jour à la fin des années 1980, en réaction à la culture de la vitesse et de la consommation de masse. Il est le petit frère notamment du mouvement mondial Slow Food (en opposition au fast-food), fondé en Italie en 1986, qui met l'accent sur la qualité de la nourriture et le respect des traditions culinaires locales.

Le terme slow living a été popularisé dans les années 2000 par le journaliste britannique Carl Honoré, qui a publié en 2004 un livre intitulé *In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed* (paru en français sous le titre *Éloge de la lenteur*). Cet ouvrage a suscité un grand intérêt pour le mouvement Slow, et depuis, de nombreuses personnes dans le monde l'ont adopté, dont nous !

Le style de vie slow living comprend de nombreux aspects de la vie quotidienne tels que l'alimentation, la mode (bonjour Rose Buddha !), la décoration intérieure, les voyages, la santé, l'éducation et plus encore. Il consiste à prendre conscience de ses besoins réels et à les satisfaire de manière consciente, en se concentrant sur l'essentiel et en éliminant les distractions inutiles.

Cette philosophie, qui rappelle celle du hygge, nous invite à pratiquer des activités telles que la méditation, la lecture, la marche en nature, le jardinage et autres activités manuelles ou artistiques, et bien entendu, la cuisine à partir d'ingrédients frais et locaux.

Le slow living peut également signifier consommer moins et de manière plus consciente, en achetant des produits de qualité qui durent plus longtemps et en réduisant les déchets. C'est une invitation à vivre en accord avec nos valeurs et nos aspirations profondes, dans le respect des autres et de la nature.

Bref, ralentir le rythme effréné de nos vies de fou et prendre le temps de profiter de chaque instant, c'est ce vers quoi on tend, de plus en plus. Qu'on l'appelle hygge, slow living ou pleine conscience, c'est notre façon de vivre une vie plus équilibrée, saine et heureuse. Viens !



Hygge, slow living et bouffe

Redécouvrir le plaisir de cuisiner et de manger est une pratique clé du hygge et du slow living. Nous dirions même que s'arrêter, le temps d'un après-midi, pour cuisiner un mijoté à déguster entre amis le soir venu en serait l'apothéose !

Voici quelques suggestions pour profiter au maximum de cette expérience :

Choisir des aliments de qualité, de saison et locaux. Cela peut améliorer considérablement le goût de nos plats et notre expérience culinaire générale, en plus d'être sain pour notre planète.

Prendre le temps de manger et savourer chaque bouchée. C'est une façon de se reconnecter à soi-même et de (re)trouver le plaisir de manger. On s'assoit à la table, on prend quelques secondes pour regarder le repas et ses couleurs, on remercie les êtres humains qui ont rendu ce repas possible et on mâche lentement pour déguster chaque aliment. On oublie souvent combien il est précieux de pouvoir bien manger.

Cuisiner à la maison. Nous contrôlons ainsi mieux les ingrédients des mets que nous préparons et leurs saveurs, en plus de diminuer de façon significative la quantité d'aliments transformés que nous consommons. Puis, on se met de la musique inspirante et on ralentit le geste, afin de savourer chaque moment de préparation. De plus, c'est bon pour le petit cochon.

Prendre le temps de cuisiner en famille ou avec les amis. Cela nous permet de nous connecter les uns aux autres et de partager une expérience riche. C'est également un moment tout indiqué pour échanger de façon légère, ou profonde, et pour... rire! Si on cuisine avec les enfants, out la culpabilité de ne pas vivre un moment d'harmonie parfaite et d'avoir une cuisine recouverte de farine. C'est l'expérience qui compte.

Créer de nouveaux souvenirs. En effet, les repas partagés en famille ou entre amis peuvent se transformer en moments des plus précieux. En fait, ce sont souvent les expériences les plus marquantes, non? Par ces instants délicieux passés ensemble, nous renforçons nos liens et forgeons des relations profondes.

Pratiquer la gratitude envers la nourriture. Nous remercions la vie pour nos aliments et pour toutes les personnes qui ont participé, d'une façon ou d'une autre, à la réalisation de ce repas. On pense aux cultivateurs, aux camionneurs, aux commis d'épicerie, bref à toute la chaîne d'approvisionnement. C'est impressionnant, le nombre de personnes que ça prend pour faire atterrir cette carotte dans notre assiette!



Nos indispensables

Nous partageons avec vous notre liste d'ingrédients indispensables pour réussir les recettes de ce livre et ne pas avoir à courir les supermarchés chaque fois que vous vous installez à la cuisine. Avec un réfrigérateur et un garde-manger bien garnis d'ingrédients savoureux, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour concocter de délicieux petits plats ! Allez, enfiler votre tablier, c'est parti : à go, on mange slow !

Ingrédients

Au réfrigérateur

Beurre
Beurre végétal
Crème végétale
Œufs
Yogourt nature

Condiments et sauces

Mayonnaise
Moutarde de Dijon
Olives
Pâte de tomates
Tamari

Épices et aromates

Baies roses (ou poivre rose)
Cannelle
Cardamome
Cumin
Curcuma en poudre
Fines herbes fraîches
(basilic, origan, persil plat, romarin, thym)
Fleur de sel
Gingembre frais
Graines de coriandre
Graines de fenouil
Herbes de Provence
Muscade
Paprika fumé
Piment de Cayenne
Poivre noir
Poudre d'ail
Poudre de cari
Sauge séchée
Sel de mer
Sumac
Vanille en poudre

Farines, pains et pâtisseries

Chapelure d'épeautre

Chapelure panko
Farine de pois chiches
Farine de riz brun
Farine de sarrasin, d'épeautre
et/ou de châtaigne
Pain de boulangerie, au choix

Fromages

Cheddar
Feta
Fromages de chèvre et de brebis
Parmesan

Fruits et légumes

Ail
Champignons
Citrons
Courges
Oignons
Pommes de terre
Tomates fraîches et en conserve
Verdures (cresson, mâche, roquette, etc.)

Graines, céréales et légumineuses

Flocons d'avoine
Graines de chanvre
Graines de chia
Graines de citrouille
Graines de lin moulues
Graines de sarrasin
Graines de sésame
Graines de tournesol
Haricots blancs
Lentilles
Pois chiches
Psyllium en poudre
Quinoa
Riz complet, sauvage, noir
Sarrasin

Huiles et vinaigres

Huile de coco
Huile de noix, au choix
Huile d'olive
Vinaigre de cidre de pomme
Vinaigre de vin rouge

Noix, fruits secs et beurres de noix

Amandes
Beurre d'amandes
Beurre de noisettes
Canneberges séchées
Éclats de fèves de cacao
Graines de tournesol
Noisettes
Noix de cajou
Noix de Grenoble
Noix de pin
Pacanes
Pistaches
Poudre d'amandes
Raisins secs
Tahini

Substituts du lait de source animale

Boissons végétales (d'amandes, d'avoine, de soya, au choix)
Lait de coco et crème de coco en conserve

Sucres

Confiture ou gelée de fruits, au choix
Dattes
Miel
Noix de coco râpée
non sucrée
Sirop d'érable
Sucre à glacer
Sucre de canne brun
(ou cassonade, sucre roux)

Petits extras

Bouillon de légumes
Fécule de maïs ou de marante
Levure alimentaire

Pour faire joli

Pétales de fleurs comestibles (rose, lavande)

Matériel pratique

Balance de cuisine
Bocaux de toutes sortes avec couvercles
Couteaux de qualité
Économe efficace
Mandoline
Mélangeur (mixeur) haute vitesse
Microplane (pour zester sans prélever l'amertume des agrumes)
Planche à découper de bonne taille
(on l'aime en bois et bien épaisse)
Plaques de cuisson

Presse-agrumes
Robot culinaire (lame en « S »)
Tapis de cuisson en silicone (zéro déchet)

Outils de cuisine slow

Déshydrateur
Germeoir à graines ou simple bocal avec une étamine (coton à fromage) + un élastique
Sac pour réaliser des boissons végétales maison
Yaourtière