
 JULIE ANDRIEU

NOËL

SANS BURN-OUT



Anticiper, s'organiser et SAVOURER la fête...
 La reine de la cuisine antistress, qui vient de
 publier la compil de ses meilleures RECETTES,
 a imaginé et PLANIFIÉ pour nous un menu
 de Noël bluffant. Conseils de pro et rétroplanning
 pour un RÉVEILLON sans nuages.

PAR MARIE-CATHERINE DE LA ROCHE PHOTOS VALÉRIE LHOMME
 RÉALISATION BÉRANGÈRE ABRAHAM AVEC LUCIE DAUCHY

Elle ne descend pas d'une dynastie de cuisiniers. Sa mère, l'actrice Nicole Courcel, était sur les plateaux, pas derrière les fourneaux. Chez elle, les repas étaient servis sur un chariot. Son enfance micro-ondes et fast-food n'a rien eu d'un apprentissage gastronomique. Elle n'a pas fait non plus ses classes dans une école hôtelière, mais à l'école de l'amour. Ses premiers coups de feu, elle les a connus dans la cuisine de son premier coup de foudre, le bouillonnant Jean-Marie Périer. Depuis, Julie, la grande blonde, parcourt le monde, sac à dos et fourchette à la main, et elle met aujourd'hui les régions de France sur ses « Carnets »* d'exploratrice. Bref, Julie, qui aime vous inventer en deux coups de cuillère à pot un dessert plein de pêche, c'est la cousine aux petits plats que l'on rêve toutes

de voir débarquer le jour de Noël. Celle qui en deux temps trois mouvements et en un tour de main vous prouve que faire beau, bon et joyeux, ça peut être facile. Ça ne demande pas d'être tombé des étoiles, mais juste de faire un nœud à son tablier pour ne rien oublier. Un peu de cogito, une pointe de perso, le tout en une bonne dose d'anticipation : c'est la recette d'un Noël anti-burn-out, que nous livre, par le menu, celle qui vient de mettre en librairie un best of de 300 recettes** et de donner naissance à un petit garçon, Hadrien, son premier enfant.

✓ * « Les Carnets de Julie », tous les samedis à 17 heures sur France 3.

** « All My Best. Mes 300 meilleures recettes », Alain Ducasse Éditions.



LANGOUSTINES RÔTIES AU THÉ NOIR

POUR 6 PERSONNES. FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 4 MINUTES.

● 36 langoustines crues ● 2 cuillerées à soupe de thé noir ● un petit bouquet d'herbes mêlées (de la coriandre, du persil plat, de la ciboulette et du cerfeuil) ● 6 cuillerées à soupe de jus de citron ● 3 cuillerées à café d'huile neutre ● 3 cuillerées à café d'huile de sésame ● Sel, poivre.

Préchauffer le four à 260 °C. Mixer le thé pour obtenir une poudre. Laver et effeuiller les herbes pour en obtenir deux belles poignées.

Décortiquer les langoustines en gardant la queue. Les déposer dans un plat à gratin, saler et poivrer légèrement, puis saupoudrer de thé. Enfourner et laisser rôtir 3 à 4 minutes. **Assaisonner** les herbes avec la moitié du jus de citron et l'huile neutre. En tapisser le fond des assiettes, déposer les langoustines par-dessus et arroser avec le reste de jus de citron et l'huile de sésame.

⊕ ANTISTRESS :

PRÉPARER LA SAUCE CITRON ET DÉCORTIQUER LES LANGOUSTINES LE MATIN, PUIS GARDER LE TOUT AU FRAIS COUVERT D'UN FILM ALIMENTAIRE. IL FAUT IMPÉRATIVEMENT CHOISIR UN THÉ NOIR NON PARFUMÉ (CEYLAN, DARJEELING OU OOLONG).



▶ VELOUTÉ DE PATATES DOUCES

POUR 6 PERSONNES. TRÈS FACILE.

PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 35 MINUTES

● 3 grosses patates douces orange ● 3 petits poireaux
● 1 oignon blanc ● 2 cuillerées à soupe de beurre doux
● 1 sachet de bouillon de volaille (Ariaké) ● 30 cl de crème
liquide ● sel.

Faire infuser le bouillon de volaille dans 25 cl d'eau frémissante pendant 4 minutes sur feu doux. Faire fondre sans colorer pendant 5 minutes les poireaux et l'oignon émincés dans une cocotte. **Ajouter** les patates douces détaillées en dés, le bouillon et 35 cl d'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes. **Mixer** finement. Saler, ajouter la crème liquide et mixer encore. **Servir** ce velouté agrémenté d'une larme de crème fraîche et d'un voile de piment d'Espelette.

⊕ **ANTISTRESS** : SERVIR EN SOUPIÈRE.

CELA SIMPLIFIERA CONSIDÉRABLEMENT LE SERVICE. LE CÔTÉ FAMILIAL ET CHALEUREUX D'UNE SOUPIÈRE FUMANTE RIME PARFAITEMENT AVEC L'ESPRIT DE NOËL. POUR PLUS DE SOPHISTICATION, ON PEUT ACCOMPAGNER CE VELOUTÉ DE PETITES TRUFFES DE FOIE GRAS ROULÉES DANS DES PIGNONS DE PIN GRILLÉS.

SAUMON GRAVLAX AU THÉ FUMÉ

POUR 6 PERSONNES. FACILE.

PRÉPARATION : 20 MINUTES. RÉFRIGÉRATION : 36 HEURES.

● 1 pavé de saumon de 800 g environ avec la peau ● 2 cuillères à soupe de thé fumé Lapsang Souchong ● le zeste de 2 citrons
● 2 cuillerées à soupe de vodka ● 4 cuillerées à soupe de sucre en poudre ● 3 brins d'aneth ● 4 cuillerées à soupe de gros sel
● 2 cuillerées à soupe de poivre noir concassé ● Pour la sauce :
● 100 g de moutarde au vinaigre balsamique ● 50 g de cassonade
● 200 g de mayonnaise ● 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre ● 1 demi-bouquet d'aneth ciselé ● poivre blanc.

Mélanger le thé, le poivre, la vodka, le gros sel, le sucre, l'aneth et le zeste de citron. Répartir un tiers de cette marinade sur une grande gaze (ou mousseline), y poser le poisson côté peau et le recouvrir du reste de marinade.

Refermer la gaze en emballant le saumon. Le déposer sur une assiette et poser dessus un poids d'environ 1 kilo. Placer au réfrigérateur pendant 36 heures en retournant le filet toutes les 12 heures. Mélanger tous les ingrédients de la sauce. Garder au frais. **Déballer** le saumon, le rincer, le sécher, puis le trancher en biais. Servir accompagné de la sauce, de citron et de tranches de pain de campagne grillées.

⊕ **ANTISTRESS** : NE PAS S'Y PRENDRE PLUS DE 36 HEURES À L'AVANCE, EMBALLER DANS DE LA GAZE (ACHETÉE EN PHARMACIE) ET BIEN GARDER LA PEAU (SINON LA MARINADE PÉNÈTRE TROP VITE ET LE SAUMON RISQUE D'ÊTRE TROP SALÉ).





VACHERIN GLACÉ DE NOËL

POUR 8 PERSONNES. TRÈS FACILE.

PRÉPARATION : 15 MINUTES.

CONGÉLATION : 4 HEURES AU MINIMUM.

● 1 l de crème glacée au caramel ● 1 l de crème glacée au café ● 250 g de meringues à la vanille ● 100 g de noisettes grillées caramélisées et concassées.

Sortir les crèmes glacées du congélateur 20 minutes avant de préparer le vacherin. **Verser** la glace au caramel dans le fond d'un moule souple, étaler et bien lisser. Briser en éclats la moitié des meringues. **Recouvrir** la glace avec la moitié des éclats, en les enfonçant bien dans la glace. Saupoudrer de la moitié des noisettes. Verser la glace au café par-dessus, répartir les éclats de meringue restants, puis les incorporer. **Réserver** le tout au congélateur pendant 3 heures. **Démouler** le vacherin, le décorer avec le reste des petites meringues, parsemer le dessus avec le reste des noisettes caramélisées et replacer au congélateur pendant 1 heure avant de servir.

⊕ **ANTISTRESS** : RIEN N'EMPÊCHE

DE CHANGER LE PARFUM DES GLACES, DE FAIRE UN ACCORD MARRON-CHOCOLAT-VANILLE, PAR EXEMPLE. L'IMPORTANT EST DE TESTER L'ASSOCIATION DANS LES SEMAINES QUI PRÉCÈDENT. ON PEUT AUSSI AJOUTER 1 CUILLERÉE À CAFÉ DE CANNELLE, DES NOISETTES OU DES AMANDES GRILLÉES.

MON DÎNER TOP CHRONO

J - 9, SAMEDI

15 DÉCEMBRE

CHECKLIST : lire toutes les recettes jusqu'au bout pour bien anticiper ce qu'on aura à faire. Ensuite dresser la liste de courses par jours et par lieux.

SURGELÉS : acheter de très bonnes glaces pour le vacherin. Éventuellement des langoustines surgelées, si l'on n'a pas la possibilité de s'en procurer le jour dit chez le poissonnier.

CAVISTE : on prévoit ses accords mets-vins et on achète tout maintenant.

J - 8, DIMANCHE

16 DÉCEMBRE

LE DESSERT : on réalise le vacherin et on le garde au congélateur.

J - 1, DIMANCHE

23 DÉCEMBRE

LE MARCHÉ : le matin, on passe chez le poissonnier (saumon, langoustines), le primeur (poireaux, oignons blancs, patates douces, citron, aneth, coriandre, persil

plat, ciboulette, cerfeuil) et le crémier (fromage, crème liquide, beurre). Réserver le pain à la boulangerie.

ENTRÉE ET SAUMON :

on prépare le gravlax et le velouté. On garde le tout au réfrigérateur.

JOUR J : LUNDI

24 DÉCEMBRE

DERNIERS PRÉPARATIFS : si on travaille ce jour-là, installer la table avant de partir. Préparer les langoustines dans leur plat à rôti,

les garder au frais. Mixer le thé pour ne plus avoir qu'à l'ajouter au dernier moment. En rentrant, passer à la boulangerie.

ON Y EST! Pendant l'apéritif (un foie gras entier servi à la planche), faire réchauffer le velouté et préchauffer le four pour les langoustines que l'on fera rôtir avec le thé, le temps de desservir les assiettes du plat précédent. On sort le vacherin du congélateur (au moment du fromage) 5 à 10 minutes avant de servir.