



BONNES RÉSOLU TIONS 2018

*On mange des légumes avec
Julie Andrieu*

LA MEILLEURE FAÇON DE CHANGER SES MAUVAISES
HABITUDES ALIMENTAIRES : S'ALLIER À NOTRE
INVITÉE ET ADOPTER SA MEILLEURE FAÇON DE
MANGER – TITRE DE SON DERNIER OUVRAGE –.
AVEC JULIE, CET HIVER, ON PASSE AU VERT !

PAR JULIE ANDRIEU / PHOTOS AMÉLIE ROCHE





NOUVEAU CLASSIQUE

Julie Andrieu poursuit sa conquête des fourneaux et nous fait partager ses dernières astuces culinaires. 150 recettes aussi inventives qu'accessibles : un inventaire à la Prévert des 150 façons de manger autrement les produits de tous les jours. "La meilleure façon de manger", de Julie Andrieu, stylisme Ayumi Iida, photos Amélie Roche, chez Alain Ducasse Édition.

7

« "LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER" : un livre de conseils diététiques ? Un traité sur le comportement alimentaire ? Rien de tout ça mais plutôt un livre-outil, un manuel de cuisine pour ne plus jamais être pris de court aux fourneaux.

Plus précisément, un abécédaire des 150 produits que j'utilise le plus en cuisine, de l'escalope de veau au sarrasin, de la framboise au yaourt et, pour chacun d'eux, une recette, la meilleure selon moi !

LA MEILLEURE FAÇON DE CUISINER... LE POTIMARRON ? En crème brûlée... Les endives ? En salade sucrée salée... Le céleri ? En tranche épaisse façon blinis avec du saumon fumé. Des recettes toujours simples, testées et retestées (une marque de fabrique), pour ne jamais être en panne d'inspiration.

CELA FAIT PLUS DE VINGT ANS que je fais de la cuisine un métier, et mon carnet intime de recettes en affiche plus de 2 500, mais à l'heure où les livres de cuisine sont hyperconceptualisés, j'avais juste envie de vous transmettre les quelques plats de mon répertoire qui sont devenus des classiques, mes "spécialités" en quelque sorte. Ce sont toutes des recettes un peu magiques, qui donnent un résultat bluffant en quelques gestes, une idée, un assaisonnement... Mon pari serait que ce livre soit encore dans votre cuisine dans vingt ans, tout taché, annoté, déchiré. Parce que, malgré les progrès de la technologie, dans vingt ans, la meilleure façon de manger sera toujours de cuisiner. Et c'est tant mieux ! » ♦



Navets farcis au confit et aux herbes

POUR 4 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES. CUISSON : 50 MINUTES.

- 8 gros navets • 2 cuisses de canard confites • 3 brins de persil • 6 brins de ciboulette
- 40 g de parmesan râpé • 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre • poivre.

Peler les navets et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée. **Laisser** cuire 30 minutes et égoutter. **Faire** chauffer les cuisses avec leur graisse. Les égoutter, retirer la peau et hacher la chair au couteau. **Laver**, sécher et hacher les herbes, puis les mélanger au confit. **Poivrer** sans saler. Préchauffer le four à 180 °C. Retirer un chapeau aux navets et les creuser à l'aide d'une cuillerée à café. **Écraser** 3 cuillerées à soupe de leur chair et la mélanger au confit. **Farcir** les navets avec ce mélange et les placer bien serrés dans un plat allant au four. **Saupoudrer** de parmesan et verser 1 cuillerée à soupe de graisse de canard sur les navets. Enfourner 15 minutes. Arroser avec le vinaigre et laisser cuire encore 5 minutes. **Servir** bien chaud, accompagné d'une salade.

LES ASTUCES DE JULIE

LE NAVET

UN MOT SUR LA RECETTE

Si les navets ne sont pas "botte" ou de printemps, pelez-les au couteau plutôt qu'à l'économe pour retirer la deuxième couche fibreuse et éviter tout risque d'amertume.

LE TRUC EN PLUS

Utilisez le reste de pulpe de navet pour préparer une sauce crémeuse : mixez-la, ajoutez une cuillère de vinaigre de vin blanc, une pointe de muscade, du sel et du poivre blanc. Faites cuire 10 minutes à couvert et à feu doux, ajoutez 3 cuillerées à soupe de crème, portez à ébullition et servez autour des navets.



LES ASTUCES DE JULIE

LA PATATE DOUCE

UN MOT SUR LA RECETTE

La patate douce est ici traitée comme un fruit. À moins que la pomme ne soit traitée comme un légume... ? Bref, tout se mélange, enrobé par le miel et l'orange avant d'être brillamment rôti au four pour escorter une volaille, une viande blanche ou égayer un repas végétarien. Attention, vous risquez de ne plus cuire les patates douces autrement après cette expérience.

BIEN LA CHOISIR

Privilégiez les patates douces rosées, plus savoureuses que les jaunes ou les blanches. Leur goût rappelle celui du potimarron avec un peu de la délicatesse de la châtaigne, et leur texture est fondante.



Patates douces et pommes caramélisées

POUR 6 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 1 MINUTE.

• 2 patates douces • 2 pommes • 2 cuillerées à soupe de sirop d'érable ou de miel • 40 g de beurre • Le jus d'une demi-orange • 2 cuillerées à café de gingembre en poudre • poivre et sel.

Préchauffer le four à 180 °C. **Peler** et couper les patates douces en deux, puis en gros morceaux de 2 à 3 cm de large. **Laver** et couper les pommes en morceaux de même taille, sans les peler. **Placer** le tout dans un grand plat allant au four. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, le beurre fondu, le jus d'orange, le gingembre, le sel et le poivre. En arroser les patates douces et les pommes et remuer. **Enfourner** pour 1 heure en arrosant régulièrement et en retournant le tout 2 ou 3 fois.

Couscous de chou-fleur aux graines de courge

POUR 6 PERSONNES \ FACILE. PRÉPARATION : 5 MINUTES. CUISSON : 5 MINUTES.

- 1 petit chou-fleur (700 g environ) • 2 cuillerées à soupe de graines de courge
- 4 brins de coriandre • 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 1 cuillerée à soupe d'huile de sésame • 2 cuillerées à soupe de jus de citron • fleur de sel.

Faire dorer les graines de courge dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. **Laver** et sécher la coriandre. Détacher les fleurettes du tronc du chou-fleur. Les laver puis les égoutter complètement avant de les placer dans le bol du mixeur. **Mixer** finement jusqu'à l'obtention d'une semoule. Verser dans un saladier et arroser avec les huiles et le jus de citron. Saler. **Décorer** avec la coriandre et les graines dorées.

LES ASTUCES DE JULIE

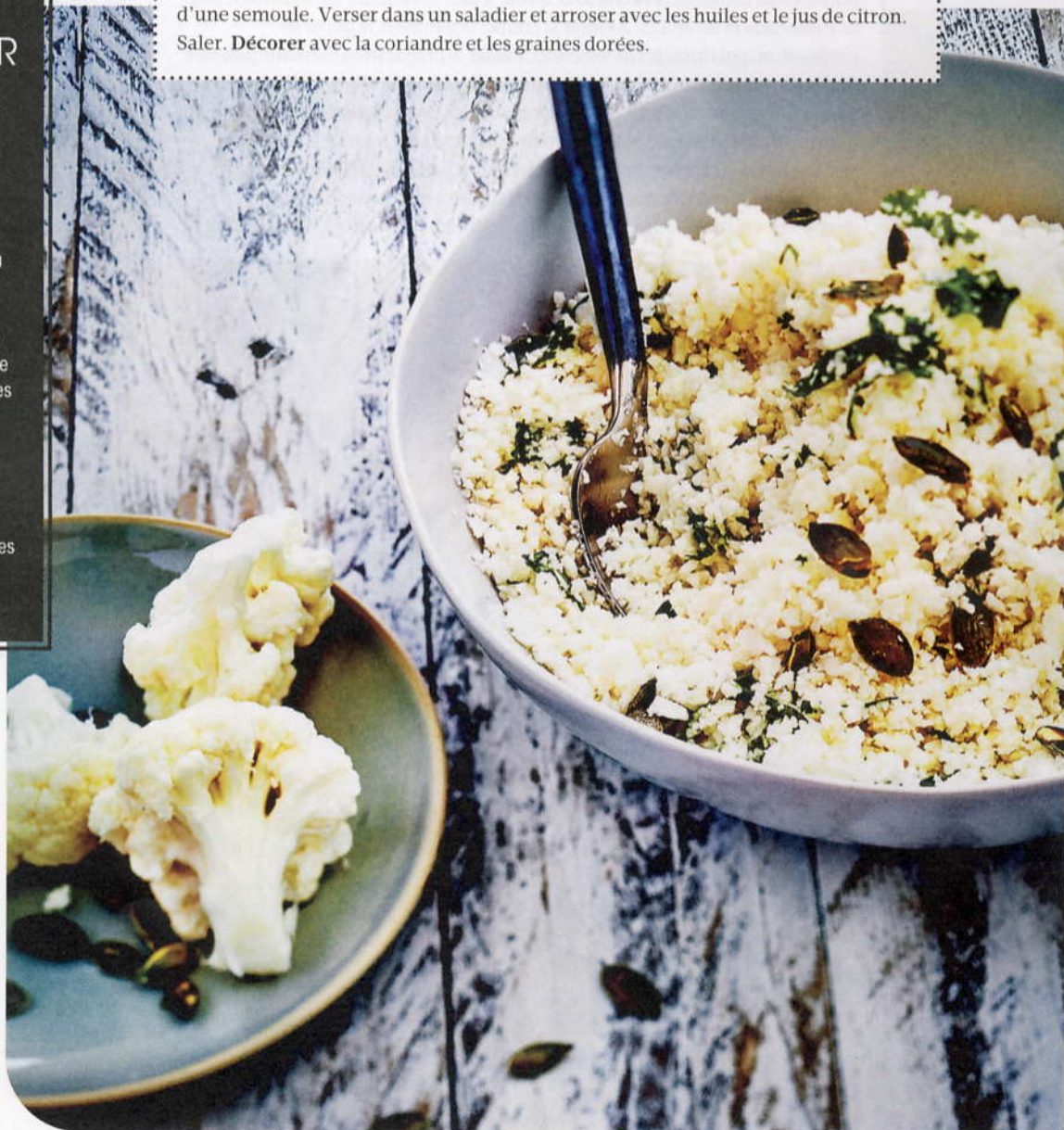
LE CHOU-FLEUR

UN MOT SUR LA RECETTE

Le chou-fleur est un légume magique qui se prête à toutes les cuissons : frit, cuit à l'eau ou à la vapeur, rôti au four ou encore cru, comme ici. C'est à cette préparation que va ma préférence, car on profite alors de la saveur subtile de noisette du chou-fleur, sans les odeurs. L'alliance avec l'huile de sésame et les graines toastées fonctionne à merveille !

PRATIQUE

Si vous n'avez pas de mixeur, une râpe fera l'affaire, mais ne coupez pas de trop petites fleurettes au risque de vous râper les doigts !



Crème brûlée de potimarron aux épices

POUR 6 PERSONNES \ FACILE. PRÉPARATION : 15 MINUTES. CUISSON : 40 MINUTES. REPOS : 1 NUIT.

• 600 g de potimarron bio • 3 œufs • 70 g de cassonade • 2 bonnes pincées de cannelle • 1 pincée de muscade • 1 pincée de clous de girofle • 1 pincée de poivre blanc • 25 cl de crème liquide • 1 cuillerée à soupe de vanille liquide ou 1 gousse de vanille grattée • confiture de fruits exotiques (facultatif) • eau de rose.

La veille, laver le potimarron. Le couper en quatre, ôter les graines et envelopper chaque quartier dans du film alimentaire. Les piquer avec la pointe d'un couteau et faire cuire pendant 15 minutes au micro-ondes. Réduire en purée, peau comprise. **Préchauffer** le four à 120 °C. Fouetter les œufs avec 30 g de cassonade et les épices. **Ajouter** la crème, la vanille et la purée de potimarron, puis fouetter de nouveau. **Passer** la préparation dans une passoire fine et en remplir six ramequins. Les placer dans un plat allant au four, verser de l'eau autour, puis enfourner pour 40 minutes. **Laisser** refroidir à température ambiante puis mettre au frais pendant 1 nuit. Le jour même, saupoudrer du reste de cassonade et chauffer à l'aide d'un chalumeau, ou passer sous le gril du four. **Servir** la crème accompagnée de confiture de goyave – ou d'un autre fruit exotique – détendue à l'eau et à l'eau de rose.

LES ASTUCES
DE JULIE

LE POTIMARRON

UN MOT SUR LA RECETTE

Le potimarron est bien pratique puisqu'il peut remplacer la farine.

Il fait partie des féculents !

C'est un légume à la fois très savoureux, avec beaucoup de goût et qui donne de la texture. Moins aqueux que son cousin le potiron. Il se prête facilement à la confection de desserts. Je m'en sers souvent comme épaississant pour lier les ingrédients.

LE TRUC EN PLUS

Si vous n'avez pas de micro-ondes, faites cuire le potimarron dans une Cocotte-Minute ou une cocotte en fonte, bien couverte avec un petit fond d'eau. À la vapeur, c'est possible aussi, mais il faudra les essorer dans un linge.





Carrot cake

POUR 8 PERSONNES \ TRÈS FACILE. PRÉPARATION : 10 MINUTES. CUISSON : 50 MINUTES.

• 350 g de carottes • 120 g de beurre • 150 g de vergeoise • 1/4 de cuillerée à soupe de gingembre • 1/2 cuillerée à café de cannelle • 2 clous de girofle • 1 bonne râpée de noix de muscade • 2 très gros œufs (ou 3 moyens) • 180 g de farine • 2/3 d'un sachet de levure chimique • 40 g de poudre d'amande • 1 pincée de sel.

Sortir le beurre du réfrigérateur. **Préchauffer** le four à 160 °C. Peler et râper les carottes à l'aide d'une petite grille, ou bien les couper en morceaux avant de les hacher en purée au robot. Les presser dans un linge pour en extraire un maximum d'eau. Dans un saladier, mélanger le beurre ramolli avec la vergeoise, les épices et le sel. **Fouetter** énergiquement pendant 3 minutes. **Ajouter** les œufs un à un en fouettant entre chaque ajout. Incorporer progressivement la farine et la levure préalablement mélangées à l'aide d'une spatule, puis la poudre d'amande. **Verser** dans un moule à cake bien beurré, enfourner et laisser cuire 50 minutes. **Démouler** tiède et laisser sécher sur une grille.



LES ASTUCES
DE JULIE

LA CAROTTE

BIEN LA CHOISIR

Privilégiez les carottes des sables ou de conserve, plus fermes et donc plus faciles à râper que les carottes fanes.

UN MOT SUR LA RECETTE

Un classique bien sûr, amélioré au fil des années. Rien de révolutionnaire, mais il n'en reste pas moins que la formule me semble à peu près nickel. Je n'ai pas trouvé meilleur moyen de faire manger des légumes à mes enfants que d'en faire des gâteaux.

LE TRUC EN PLUS

Conservez le jus des carottes pressées, ajoutez une cuillère de miel et faites-le réduire jusqu'à obtenir un caramel de carotte dont vous imbiberez le gâteau dès sa sortie du four. Rien ne se jette, tout se transforme !

✚ D'ASTUCES DE JULIE SUR
MADAME.LEFIGARO.FR/CUISINE