Cuisiner sans recette !

Les bases pour improviser en toute confiance

Véronique Bourfe-Rivière

Photographies
Marion Herlédan

Véronique Bourfe-Rivière

Photographies
Marion Herlédan

Création graphique, illustrations et réalisation
Corinne Van Hoy

Cuisiner sans recette !

www.se-nourrir.fr

Préambule 7
Bases nutritionnelles 10
De bons ustensiles 18
Faire ses courses 20
En rentrant des courses 30
Calendrier des saisons 32
Qu'est-ce que j'en fais ? 34
Le B-A-BA de la cuisine 38

Très vite fait 49
A base de carottes
A base d'œufs
Avec des courgettes
A base de semoule
Avec des poireaux

Budget serré 55
Avec des restes de viande
A base de lentilles corail
Avec des œufs
Avec une carcasse de poulet

Autour du pain 59
Avec des tranches
Avec des miettes
A base de restes de pains
Avec de la farine et de l'eau

Brunchons 63
Avec des œufs
Avec une banane
Avec des oranges
A base de truite fumée

Tartinades 67
A base de poisson
Avec du basilic
A base d'un avocat
Avec des pommes de terre cuites
A base d'algues
Avec des légumineuses
Avec du beurre

Crêpes et galettes 75
Avec de la farine de sarrasin
Avec de la farine de blé
Avec du muesli
Avec du riz et des lentilles

Salades 79
Avec des lamelles de carottes
Avec des épinards et des fraises
Avec de la pastèque
Avec du céleri-rave
A base de riz

Sauces et vinaigrettes 85
Chaudes
Avec du beurre
Avec de la purée d'amandes
Froides
Avec du miel
Avec de la purée de sésame
Avec de la sauce soja
Avec du jus d'orange
Avec du yaourt
Avec des dattes

Des pâtes sans ketchup ! 91
Avec de la crème
Avec une orange
Avec des courgettes
Avec un reste de légumes cuits

Du genre tarte ! 95
Avec des anchois
Avec des œufs
Avec des carottes
Avec des pommes

À la soupe ! 99
Avec du miso
Avec un concombre
Avec une butternut
Avec des haricots rouges

Envie d'exotisme 103
Avec du lait de coco
Avec des feuilles de brick
Avec des algues
Avec des feuilles de riz
La magie des épices, trucs et astuces

Avec les doigts 109
Avec des graines germées
Avec du poulet
Avec des pommes de terre
Avec des courgettes
Avec des clémentines

En mode de séduction 115
Avec de l'avocat
Avec des betteraves
Avec du poisson
Avec du bœuf
Avec du chou rave

Végétarien 121
Avec du tofu
Avec du concombre
Avec des flocons d'avoine
Avec des pois cassés
Avec du quinoa
A base d'azukis
Les graines germées

Sans gluten, sans lait 129
Avec du sarrasin
Avec des carottes
Avec une belle courgette
Avec du chocolat
Avec des graines

Un p'tit dessert ? 135
Avec des flocons d'avoine
Avec du chocolat
Avec des œufs
Avec des corn flakes
Avec des graines de tournesol
Avec des fruits

Végétarien

Sans gluten

Imprimé en France
Tirage 3.000 ex. - Dépot légal novembre 2018
ISBN 978-2-9566596-0-0

Ludique, écologique, économique.
Qu'attendez-vous pour vous mettre à la cuisine spontanée ?

Tout le monde est capable, (oui, même vous !) de cuisiner un repas sans recette, juste en ouvrant ses placards et en préparant ce qui lui tombe sous la main. Vous ne me croyez pas ? Prenez 3 minutes pour lire ce préambule.

Il suffit juste de partir sur une première idée, puis de la faire évoluer au fur et à mesure, en faisant confiance à vos 6 sens **(oui, 6)**: la vue, l'odorat, le goût, le toucher, l'ouïe... **et le bon (sens !)**. A chaque fois que j'accompagne des stagiaires dans cette expérience, qu'ils soient cordons bleus ou fâchés avec la cuisine, ça marche, ils sortent un plat tout à fait honorable ! Souvent bien plus vite qu'ils ne croyaient.

Concrètement, comment faire ? Fixez-vous une direction, du genre « je vais faire un plat avec mes 3 carottes ». Ensuite observez-les « Bon, elles ne sont plus croquantes, je vais les cuire. Tiens, j'ai un peu d'oignon et de citron, ça pourrait être bon ». Commencez à les préparer comme ça vous vient et goûtez. « Ah le goût est fort, il faudrait que je dilue... Je vais mettre de l'eau, ça fera une soupe, hum, c'est encore fort, je vais rajouter le petit reste de riz que j'ai au frigo... » etc.

Cuisiner ainsi est un vrai plaisir, un temps de détente et de créativité, et non plus une corvée. C'est aussi écologique et économique : non seulement vous ne vous sentez pas obligé d'acheter un ingrédient bizarre que vous ne réutiliserez plus, mais en plus, vous videz régulièrement vos placards et votre frigo.

Jouez à la cuisine !

Je conseille, dans les différents ateliers que j'anime, de se remettre dans la peau du petit enfant qu'on a été et qui joue. C'est cet état qu'il vous faut trouver, sans aucune pression quant au résultat. Etre présent ici et maintenant, faire avec ce que vous avez, matériel comme ingrédient, sans pester en pensant à tout ce que vous aimeriez avoir. Faites preuve de simplicité et d'astuce. On s'en fiche de savoir si le plat existe déjà ou pas, n'essayez même pas de vous souvenir de ce que vous faites. Vous faites, c'est tout.

Tout est affaire de bon sens et d'expériences. C'est en se trompant qu'on apprend. Acceptez que le résultat soit imparfait. Si vous n'avez pas d'attente précise, que vous utilisez des ingrédients de qualité, que vous goûtez régulièrement, que vous réorientez votre plat au fur et à mesure, que vous restez attentif, cela ne sera pas mauvais. Sauf gros (et rarissime!) plantage, comme mettre tout le flacon d'huile essentielle de lavande... vous ne le referez pas deux fois !

Au fur et à mesure, vous enrichirez vos connaissances, vous comprendrez ce qui marche, ou pas, pourquoi… Vous commencerez peut-être à vous intéresser à certains livres de cuisine, pas pour reproduire fidèlement les recettes, mais pour comprendre comment d'autres font, pour ouvrir vos horizons et champs d'expérimentation…

Retrouver la nature

Même très occupé, même peu fortuné, chacun peut faire du repas un plaisir tout simple, une célébration de la nature à laquelle se reconnecter. Sans trop d'efforts, il est possible de se régaler de produits de qualité, variés, de saison, proches de leur état naturel. Il suffit juste d'y prêter une réelle attention, d'être autonome et motivé au marché comme en cuisine. Les bénéfices sont immenses. Car pour tous les êtres vivants, animaux, humains, la question de l'alimentation est absolument centrale, et ce depuis la nuit des temps. Toute notre société s'est constituée autour de la nourriture. Penser que l'on peut la reléguer au second plan est une erreur que nous sommes, fort heureusement, de plus en plus nombreux à rectifier.

Non aux perroquets

Beaucoup de personnes assurent qu'elles ne savent pas cuisiner. « Je ne suis pas créatif », « ça me prend trop de temps », « il me manque toujours un ingrédient », « le résultat est toujours décevant ». N'étant pas à l'aise dans le domaine, la première chose qu'elles font, c'est trouver une recette qu'elles vont tenter de suivre pas à pas… Et c'est là que ça devient compliqué : l'apprenti cuisinier se met en mode perroquet, ne réfléchit pas, n'use ni de son bon sens ni de son intuition, et tente de faire ce qu'il croit devoir faire. Parfois la recette n'est pas claire, parfois il comprend de travers, parfois il lui manque un ingrédient ou n'a pas exactement celui qu'il fallait. L'exercice est pénible et le résultat souvent raté.

Ce que vous avez entre les mains n'est donc pas un livre de recettes. C'est un guide pour faciliter votre exploration, des pistes et idées à explorer au quotidien, organisées selon le type de repas que vous pourriez avoir envie de préparer.

Quelques bases faciliteront vos expériences pour pratiquer globalement une cuisine rapide, écologique et bon marché (pages 10 à 48). Ensuite je vous livre, dans les têtes de chapitres, quelques conseils adaptés à chaque circonstance et des exemples concrets que je vous encourage à ne surtout pas suivre exactement. Je dirais même : obligez-vous à chaque fois à sortir du cadre, à mettre de vous-même dans la recette…

Et quand vous n'aurez plus besoin de ce livre, offrez-le !

Les points de vue de cet ouvrage n'engagent que moi à l'instant où j'écris, ils continueront d'évoluer au fur et à mesure que j'approfondirai mes connaissances. Je vous encourage à faire de même : creusez, informez-vous, écoutez votre corps. Ce ne sont en aucun cas des prescriptions, consultez-votre médecin pour tout problème de santé !

Les méconnus du magasin bio !

Voir recettes Pages 57, 73, 78, 102, 125, 127

Légumineuses

Trempez-les une nuit à l'eau froide, puis cuisez-les à l'eau non salée. Attention : démarrage à froid. Cf conseils et temps de cuisson p. 45

Voir recettes Pages 77, 124, 136, 139

Flocons de céréales ou de légumineuses

Grains précuits et écrasés, qui cuisent très vite. Si possible, trempez-les la veille, ou au moins1 h avant cuisson en soupe, en galettes, dans des desserts...

Voir recettes Pages 87, 88, 90, 130, 134

Purées d'oléagineux

Parfaites sur les tartines, mélangées à des purées de légumes chaudes ou froides, dans des sauces vinaigrettes, dans les gâteaux, dans un liquide chaud pour faire une sauce type béchamel.

Graines

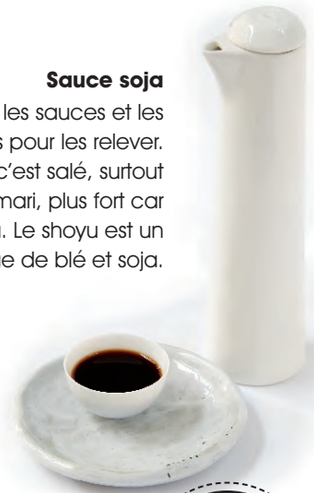
(tournesol, courge, pavot, sésame...)

Telles quelles ou grillées à la poêle ou au four, saupoudrées sur les salades, les gratins, les galettes, les gâteaux...

Voir recettes Pages 52, 56, 64, 80, 82, 97...

Sauce soja

Dans les sauces et les bouillons pour les relever. Attention, c'est salé, surtout le tamari, plus fort car 100% soja. Le shoyu est un mélange de blé et soja.



Voir recettes Pages 80, 88, 90, 106, 107, 118, 123

Tofu

Existe sous deux formes, et aromatisé de multiples façons

Ferme (nature ou parfumé) :

détaillé en morceaux ou écrasé, incorporé dans des soupes, des sauces, des mélanges de légumes chauds ou froids.

Soyeux :

peut remplacer la crème fraîche dans des desserts, des gratins.

Voir recettes Pages 100, 122, 133

Voir recettes Pages 72, 74, 100, 106

Algues

Comme des légumes de la mer ! Dans les salades, les sauces, les soupes, les poêlées...

Deux formes

Fraîches : à dessaler trois fois dans de l'eau, avant utilisation.

Sèches : se réhydratent naturellement avec l'humidité du plat, sauf exception. Lire les consignes sur le sachet.

Brunchons

Alliance du petit-déjeuner et du déjeuner,
le brunch permet de nombreuses **fantaisies.**
Si vous vous levez tard, c'est mieux de bruncher
que de petit-déjeuner et remanger deux heures après,
ou de rester le ventre vide en attendant l'heure du déjeuner !
Ce n'est a priori pas le repas où l'on aura envie
d'un gros plat mijoté, d'un gratin ou d'un burger-frites.

Pas de hiérarchie entrée-plat-dessert, tout est posé en même temps sur la table. Vous n'êtes pas obligé de beaucoup cuisiner, il suffit souvent de sortir un ou deux pains variés, du bon beurre, des confitures, un peu de **fromage** et de **charcuterie**, un reste de tartinade du dernier apéro.
Et puis une ou deux préparations colorées et **assez légères**, avec **des légumes** (crus ou cuits), des **fruits**, des **œufs**, des **poissons fumés**.

Si vous avez envie, vous vous lancez dans des **tartines** ou **petits sandwiches**, des **tartinades** (p. 67), des **salades** (p. 79), **quiches** (p. 97),

gâteaux, (p. 98 & 137), **crêpes** (p. 75), **puddings** (p. 61).

C'est le moment de vider les fonds de frigos
- d'utiliser vos restes de légumes pour réaliser de jolies petites omelettes,
- de faire des salades en mélangeant des fruits et des légumes,
- d'imaginer des sandwiches un peu classe qu'on n'a pas besoin d'emballer.

Quantités pour 2 personnes

Avec des œufs

Préparation 10 minutes

Cuisson 5 minutes

INGRÉDIENTS		
	4	*œufs*
	2 c. à s.	*poudre d'amande*
	1 c. à s.	*graines de courge*
	1	*oignon*
	1 c. à s.	*huile d'olive*
		sel, poivre

Epluchez l'oignon, détaillez-le en fines lamelles.
Dans une petite poêle, faites chauffer l'huile, ajoutez l'oignon et une pincée de sel, faites-le fondre à feu moyen.
Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier, battez-les en omelette. Ajoutez la poudre d'amande, mélangez ; versez-y les oignons fondus, mélangez, puis reversez le tout dans la poêle en essayant de ne pas trop l'étaler. Dès que l'omelette commence à se tenir, parsemez-la de la moitié des graines, retournez et versez le reste des graines. Laissez cuire encore une minute, pour que les graines grillent et que l'omelette soit cuite à cœur.

À vous de jouer !

À la place des graines, on peut ajouter un reste de légumes cuits, du fromage, des lardons… La poudre d'amande permet de densifier l'omelette et de lui donner un peu une texture de gâteau. Voyez ce que vous préférez...

Avec une banane

Préparation 10 minutes

Cuisson 15 minutes

Ustensile Blender ou mixer, four, moules à muffins

INGRÉDIENTS		
	1	*banane*
	3	*œufs*
	1	*peu de gingembre frais râpé*
	1/2	*zeste de citron*
	2 c. à s.	*beurre*
	2 c. à s.	*graines de pavot*
	1 c. à c.	*miel*

Faites préchauffer le four à 180° C.
Faites fondre tout doucement le beurre dans une casserole, avec le miel s'il est solide.
Dans le bol du blender ou dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez la banane épluchée et découpée en rondelles, le beurre et le miel.
Lavez le citron, râpez sa fine peau jaune et le gingembre au-dessus du bol. Mixez.
Puis ajoutez les graines de pavot et mélangez.
Versez cette pâte dans les moules, enfournez pour 15 minutes. Lorsque les gâteaux sont cuits, laissez-les reposer 5 minutes avant de les démouler, idéalement sur une grille.

Et voilà des muffins sans farine !

Avec des oranges

Préparation 15 minutes

INGRÉDIENTS		
	2	*oranges*
	1/2	*oignon rose (ou blanc)*
	10	*olives noires*
	1	*poignée de mâche (ou autre salade verte)*
		cumin en poudre
		huile d'olive
		sel, poivre

Lavez la mâche, égouttez-la, disposez-la dans un saladier.
Épluchez les oranges. Sur une planche, avec un couteau bien aiguisé, coupez-les en deux dans le sens de la hauteur, puis en tranches assez fines dans l'autre sens.
Disposez ces demi-tranches sur la salade, sans perdre une goutte de jus.
Tranchez très finement le demi-oignon que vous disposerez ensuite sur la salade.
Enfin, dénoyautez les olives, si ce n'est pas déjà fait, et coupez-les en petits dés.
Ajoutez-les.
Salez, poivrez, saupoudrez de cumin et d'un généreux filet d'huile d'olive.
Mélangez bien !

Vous avez fait une salade sucrée-salée !

À vous de jouer !

N'hésitez jamais à ajouter de petites touches de fruits avec les légumes, pour équilibrer les saveurs, et apporter du peps, de l'acidité, de la douceur, du croquant, de la couleur… Tous fonctionnent ! Souvent aussi un peu de fromage, ou quelques graines oléagineuses, complètement merveilleusement le tableau. Tout est question d'équilibre !

Cuisiner sans recette !

Voici LE livre que vous attendiez : il vous donne les clés pour inventer rapidement des plats sympas avec les produits frais et écolo de vos placards et de votre frigo, même si vous croyez que vous n'êtes pas créatif. Pas de recettes qui vous laissent en plan quand il manque un ingrédient, mais un mode opératoire très ouvert à partir duquel vous pouvez broder selon ce que vous avez sous la main... Vous allez comprendre la logique de la cuisine et vous vous épaterez vous-mêmes !

Vous préparerez vos repas avec plaisir, pratiquerez une cuisine spontanée, ludique, écologique, économique, gourmande, saine et colorée. Vous intégrerez un maximum d'ingrédients bio dans votre quotidien, sans qu'au final cela vous coûte plus cher.

Allez, on s'y met ?

Véronique Bourfe-Rivière *prône la cuisine spontanée comme outil de reconnexion à soi-même et à la planète. Journaliste et nourrithérapeute, elle anime des ateliers de cuisine écologique depuis 2005. Elle ne compte plus les personnes qui se sont enfin mises à cuisiner en appliquant ses astuces et conseils ! www.se-nourrir.fr*

85 principes simples de recettes

Les conseils de base (organisation, nutrition, écologie)

Chapitres par usage pour coller à vos envies

ISBN 978-2-9566596-0-0

9 782956 659600

2018 - Prix : 22 €

PEFC 10-31-1328 / Certifié PEFC / Ce produit issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

IMPRIM'VERT