



PRINT MEDIA

RACINE

Ref: 42511 / 5F86C5DD59

Femmes
NEST
BIEN CHEZ SOI ET AILLEURS

Femmes d'Aujourd'hui Nest

Date: 01-10-2020

Page: 44-47

Periodicity: Bi-Monthly

Journalist: -

Circulation: 35500

Audience: -

Size: 1 680 cm²



CUISINE

QUATRE ÇA SUFFIT!

4 ingrédients seulement, pour des recettes délicieusement
pauvres en glucides: on ne change pas une formule qui gagne!

Le nouveau livre de **Pascale Naessens** va encore régaler
les gourmands soucieux de leur santé.

*Recettes et stylisme PASCALE NAESENS Photos ROOS MESTDAGH, JAMES WOOD, CHARIS BOEL,
ARNO DE POOTER, RAMON DE LLANO Merci aux Éditions Lannoo*

TOMATE À LA BURRATA voir p. 47



CÔTES DE PORC AU CÉLERI-RAVE ET À LA SAUCE TOMATES-MOUTARDE

2 PERS. • 25 MIN • CÉTO

• 400 g de céleri-rave • 2 côtes de porc • 30 tomates cerises en branches • 20 g de ciboulette + huile d'olive, moutarde douce, ras el-hanout, sel, poivre

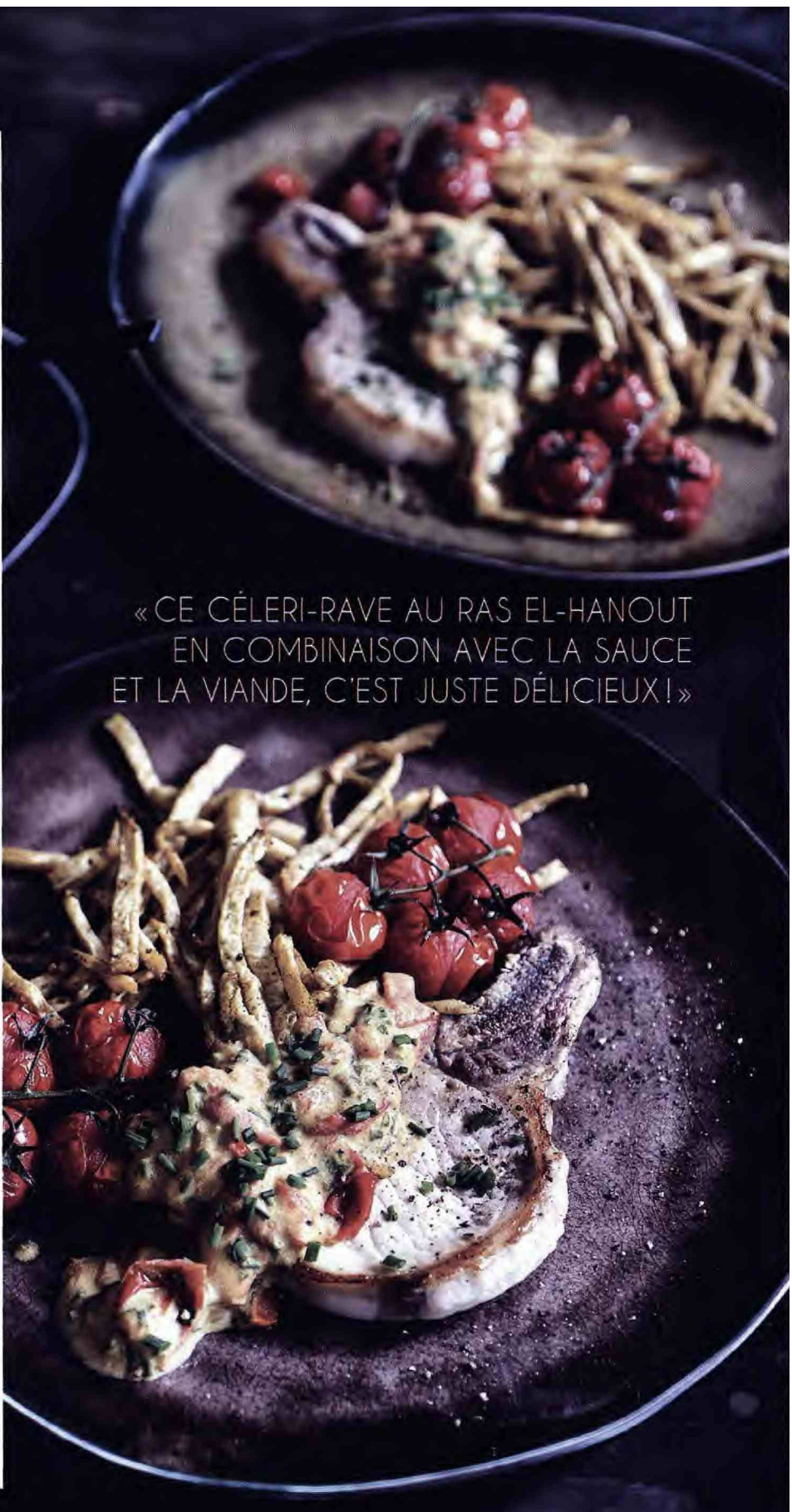
1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez le céleri-rave en fines tranches, puis en allumettes. Mettez-les dans un plat allant au four, saupoudrez-le de sel et de 1 c à c de ras el-hanout et aspergez-le d'un peu d'huile d'olive. Mélangez bien le tout pour que les épices et l'huile soient uniformément réparties.

2 Coupez une dizaine de tomates en 2 et conservez les autres entières et attachées à leur branche. Placez les tomates à côté du céleri-rave ou dans un autre plat allant au four. Salez et poivrez, puis arrosez d'huile d'olive. Enfournuez 15 à 20 min.

3 Cuisez la viande 2 à 3 min de chaque côté. Salez et poivrez. Ciselez la ciboulette.

4 Pour la sauce, mettez 3 grandes c à s de moutarde dans un poêlon et déposez-y les demi-tomates cuites. Écrasez-les jusqu'à ce qu'elles expriment leur jus et mélangez bien. Salez et poivrez. Ajoutez 3/4 de la ciboulette, puis une généreuse quantité d'huile d'olive et un filet d'eau pour obtenir une belle sauce épaisse et fluide.

5 Servez la viande avec le céleri-rave, le tout nappé de sauce. Disposez les tomates cerises à côté et décorez avec le reste de ciboulette.



« CE CÉLERI-RAVE AU RAS EL-HANOUT
EN COMBINAISON AVEC LA SAUCE
ET LA VIANDE, C'EST JUSTE DÉLICIEUX! »



BOULETTES DE POULET, POIREAUX ET CURRY

2 PERS • 20 MIN • CÉTO

• 300 g de hachis de poulet •
2 poireaux • 200 ml de lait
de coco • 2 c à s de pâte
de curry vert + beurre ou
huile d'olive, sel, poivre

1 Salez et hachez le hachis, confectionnez des boulettes et faites-les dorer dans le beurre ou l'huile d'olive. Pendant ce temps, coupez les poireaux en anneaux en réservant un peu de vert pour la garniture.

2 Retirez les boulettes de la poêle ; elles ne doivent pas être trop cuites, mais bien dorées. Ne jetez pas la matière grasse, sauf si elle a brûlé. Mettez-y le poireau, ajoutez un bon filet d'eau et couvrez. Étuvez-le 6 min environ, jusqu'à ce qu'il soit à point.

3 Ajoutez le lait de coco, incorporez 2 c à s de curry vert, salez et poivrez, puis ajoutez les boulettes. Laissez-les cuire un moment, jusqu'à ce qu'elles soient tout à fait à point.

4 Servez dans une assiette creuse, le tout garni d'un peu de vert de poireau émincé.

«QUI N'AIME PAS
LES BOULETTES?»

Soyez prudent avec le curry.

Goûtez-le toujours au début
et ajoutez-en progressive-
ment, suivant vos goûts.



TOMATES À LA BURRATA

2 PERS • 25 MIN • CÉTO

- 2 boules de burrata • une poignée de pignons de pin • 2 bouquets de basilic (40 g) • 3 à 4 tomates + sel, poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Déposez la burrata, 3/4 des pignons de pin et trois quarts du basilic dans le bol du blender, salez et poivrez et mixez en pesto.

2 Coupez les tomates en tranches, déposez-les dans un plat allant au four, répartissez-y le pesto et saupoudrez du reste de pignons. Placez une vingtaine de minutes au four.

3 Servez dans le plat, garni du reste de basilic.

AU MARCHÉ

- La burrata est un fromage frais italien fait de mozzarella et de crème, plus onctueux et plus savoureux que la simple mozzarella.
- En saison, j'aime utiliser des tomates de la variété cœur-de-bœuf en raison de leurs belles formes capricieuses.



ÉPINARDS AUX TOMATES ET AU HALLOUMI

2 PERS • 10 MIN • CÉTO

- 3 tomates prunes • 300 g d'épinards bio • 1 paquet de halloumi • 2 c à s de ras el-hanout • + huile d'olive, sel, poivre

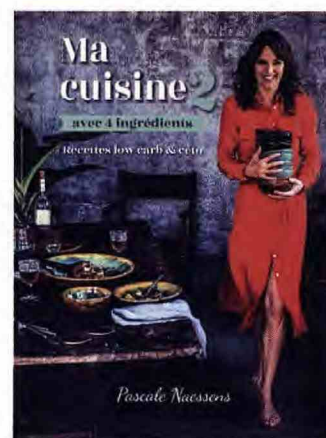
1 Coupez les tomates en tranches et étuvez-les dans un peu d'huile d'olive avec le couvercle sur la poêle. Après 3 min, saupoudrez-les de 2 c à s de ras el-hanout. Salez et poivrez.

2 Ajoutez les épinards et un filet d'huile d'olive. Couvrez à nouveau. Laissez cuire 3 min environ.

3 Coupez le halloumi en dés et laissez-le étuver avec le mélange tomates-épinards pendant 2 min. Servez dans de petits bols.

Les épinards bio ont des feuilles plus épaisses, ils contiennent moins d'eau et ont plus de goût. Si vous utilisez des épinards ordinaires, ils produiront de l'eau et cette préparation ressemblera plus à une soupe.

« MES RECETTES PRÉFÉRÉES QUAND JE SUIS PRESSÉE »



SIMPLE, GAI, CÉTO

La philosophie de Pascale Naessens tient en quelques mots: «Achetez frais pour être en bonne santé, cuisinez vous-même pour prendre du plaisir et mangez en compagnie pour tisser des liens.» Après le succès de son premier livre à 4 ingrédients («Je suis toujours surprise de voir combien le fait de n'utiliser qu'un petit nombre d'ingrédients permet justement de les mettre en valeur», s'étonne-t-elle), voici un 2^e tome. Toujours des recettes d'inspiration méditerranéenne pauvres en glucides (régime cétogène, indiqué ici sur les recettes: «CÉTO»), pleines d'énergie et bonnes pour la santé, qui aident à maigrir et surtout rendent heureux. À tester tout de suite!

Ma cuisine avec 4 ingrédients - 2, Pascale Naessens, 25,99 €, éd. Lannoo.