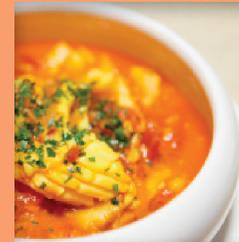


# POISSON, VIANDE, VOLAILLE

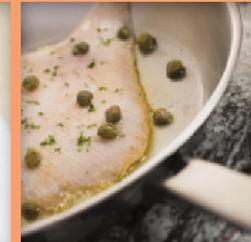
Dans le cadre d'un livre de recettes pour néophytes — pressés qui plus est — j'ai simplifié au possible la recette du *Waterzooi de Poisson* (p. 71). Cette recette donnera au cuisinier débutant l'impression de faire un premier pas en gastronomie. Ma recette ne demande aucun tour de main, contrairement à ce que m'a fait croire ma voisine pendant des années, coupant l'herbe sous le pied de mes bonnes intentions gastronomiques (« ah, mon waterzooi... » fanfaronnait-elle). Ma procédure pour ce plat traditionnel belge : un bouillon de poisson est réchauffé avec des aromates pendant que cuisent à la vapeur douce le poisson et les légumes émincés<sup>+</sup> — dans ce cas-ci : pommes de terre et carottes (ne quittons pas notre duo gagnant du premier chapitre), oignons blancs et pois gourmands. Le tout est mélangé dans le bouillon, puis lié par un jaune d'œuf. C'est une recette simplissime : il suffit de suivre les indications et de vérifier de temps en temps la cuisson.

Pour faire en famille ses premières gammes avec les produits de la mer, rien de plus facile et de plus gratifiant à réaliser qu'une *Raie au beurre clair* (p. 73). La recette en est si simple qu'un ado pourrait la réaliser tout seul... à condition que l'idée lui en vienne, cela s'entend. Vous-même, débordé, éreinté, les cheveux en bataille après une longue journée, vous ne pourrez plus comprendre rétrospectivement comment vous avez pu vivre sans cette recette. Votre vie changera dès que vous aurez réalisé combien c'est fastoche de déposer tout simplement dans le cuit-vapeur ce délicieux poisson, annoncé « sans arête » — joie des enfants ! — en compagnie d'un bol de beurre qui fondra rapidement pour vous fournir une sauce-minute. La recette s'adapte à tout poisson de saison. Bien sûr, plus tard, enhardi par ces premiers succès, vous pourriez oser une sauce plus raffinée pour accompagner ce poisson, comme la *Sauce hollandaise Express*, dont vous trouverez la version grand-débutant dans *Je débute en cuisine nature* (ou sur le site).

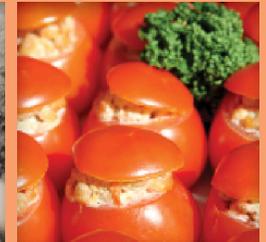
Les *Tomates et Crevettes Grises* (p. 75) sont un plat typique belge de fin d'été, facile à confectionner à la maison avec des produits d'une telle qualité que vous égalerez les plus grands restaurants : des tomates évidées, remplies d'une farce



WATERZOOI DE POISSON  
(p. 71)



RAIE AU BEURRE CLAIR  
(p. 73)



TOMATES ET CREVETTES  
GRISES (p. 75)

de crevettes grises et de mayonnaise (ou de vinaigrette), sont servies sur un lit de laitue et accompagnées de quelques frites bien croustillantes. Les crevettes grises de la Mer du Nord étant chères, ce sera un plat de fête.

Avant de se lancer en famille dans l'aventure de plats trop nouveaux pour les petiots, commençons par cuisiner les grands classiques à base d'aliments ressourçants, en cuissons respectueuses. Cela ravira les amateurs omnivores qui ont été persuadés par certains auteurs que l'on ne peut pas manger de viande si l'on veut manger sain. Plutôt que de combattre les néfastes-foods, nous allons contourner ce piège en présentant un *Hamburger Maison* (p. 77) sous la robe de petits pains gonflés, de laitue et de... *Mayonnaise* ou de *Ketchup* — faits maison, tous les deux, bien sûr, rajouté-je dans mes rêves éveillés. Lorsque les goûts se seront un peu rapprochés de la nourriture vraie, on servira le burger sans les petits pains mais avec une exquise céréale express comme le quinoa. Après avoir présenté ce plat plusieurs fois aux enfants, vous le transformerez un petit peu et vous l'accompagnerez, au lieu de mayonnaise, d'une *Sauce Raita au yaourt*.

Dans la gamme des classiques que l'on travaille en qualité et frais, le *Hachis Parmentier* (p. 83) est un traditionnel de la cuisine familiale « de récup », tout comme le *Pain de Viande* ou les *Tagliatelle al Ragu*. Un parmentier — aussi appelé « philosophe » — comprend des couches de pommes de terre, qui sont souvent des restes écrasés en purée, et de la viande hachée cuite (aussi des restes, en général). Le tout est classiquement réchauffé au four. Le hachis parmentier est une plate-forme de créativité pour les recycleurs ménagers. À partir de cette recette, vous déclinerez bientôt avec des restes de quinoa, par exemple.

Pour un *Pain de viande* (p. 85), malaxez de la viande hachée, un petit oignon, de la mie de pain avec des œufs. Cuisez au four ou à la vapeur douce. Dans une variante plus créative, vous ajouteriez au mélange des pommes, des raisins secs, parfois des zestes de citron et des champignons, histoire d'éveiller ainsi d'autres pistes du goût chez les enfants. Les enfants cuisineront peut-être avec vous. Ils prendront plaisir à malaxer ce hachis en boulettes. Laissez-les manger avec les doigts, ils s'imagineront transportés comme par magie dans leur pseudo-resto favori.

En Italie, le sugo classique est une sauce à base de tomates. Si vous y ajoutez de la viande sous forme de hachis ou de petits dés (même volume que les tomates), c'est dans notre terminologie du Nord une bolognaise. Dans certaines régions, ce même ragù de viande ne contient presque pas de tomates, c'est la version que j'ai choisie pour les petits pioupioux : *Tagliatelle al Ragu* (p. 89). J'ai décliné la recette sans porc pour les mangeurs qui seraient en outre encore fragilisés face aux amines<sup>7</sup>.

*Poulet Rôti* (p. 92) : un plat qu'il ne faut plus présenter, garant de grand succès auprès des enfants. La seule contrainte : disposer d'un four.

Après le hamburger, on continue dans la gamme « restau-rapide », toujours en mieux : des *Dés de poulet panés aux épices* (p. 94). Des morceaux de volaille marinés sont panés, frits puis trempés dans des sauces onctueuses — des fois que ce ne serait pas assez gras. J'ai francisé l'intitulé des *Chicken Dips* ou *Nuggets*, plats qui permettraient aux enfants de retrouver leurs goûts favoris, mais dans un cadre de qualité. Le poulet pané n'est certes pas un must en cuisine nature, mais on peut considérer qu'un poulet de ferme, sain, pané sans additifs dans une matière grasse de qualité, est un grand pas vers une cuisine nature. Plus avant, on trouvera des idées d'autres recettes à base de poissons (p. 117), de viandes ou de volailles (p. 91).



HAMBURGER MAISON  
(p. 77)



HACHIS PARMENTIER  
(p. 83)



PAIN DE VIANDE (p. 85)



POULET RÔTI (p. 92)



TAGLIATELLE AL RAGU  
(p. 89)



DÉS DE POULET PANÉS AUX  
ÉPICES (p. 94)