




Pascale Naessens

Ma cuisine

avec 4 ingrédients

 | LANNOO



9	Vous aussi, vous aimez bien manger ?
10	« Walk the talk »
12	Achetez frais, cuisinez vous-même et mangez ensemble
14	L'alimentation méditerranéenne, pauvre en glucides
21	Occupez-vous d'abord des choses importantes, puis des détails
22	Méthode
24	Quelle est la différence entre « low carb » et « keto » ?
27	L'armoire à provisions
47	Une jolie table accueillante, même quand vous êtes pressé
79	Même quand cela doit aller vite, je veux que le repas soit bon, beau et sain
139	Ode à la tomate
146	Manger plus sainement : libération ou contrainte ?

Recettes

33	Prêt en 10 minutes
49	Prêt en 15 minutes
85	Prêt en 20 minutes
117	Prêt en 25 minutes
141	Le four travaille à votre place
179	Chic
199	Desserts rapides
220	Mon atelier
222	Index

Les quantités sont calculées pour deux personnes.





Vous aussi, vous aimez bien manger ?

Le bonheur fait main

Si vous avez acheté ou reçu ce livre, vous aimez comme moi les choses bonnes et saines. Vous savez peut-être aussi combien manger « frais » peut être addictif. En ce qui me concerne, je ne peux vraiment plus m'en passer. Même quand je suis pressée, je veux manger savoureux et sain. C'est la raison pour laquelle j'ai écrit ce livre, dans lequel on trouve notamment des recettes prêtes en 10 minutes. Je propose une alimentation qui rend heureux à tous les égards. Comme elle demande peu de travail, elle permet de profiter soi-même du repas et de le passer dans le calme. Vous savez que ces plats délicieux vous donnent de l'énergie et que vous pouvez manger à satiété sans prendre de poids. Un mot à propos des couleurs : comme j'utilise beaucoup de légumes et d'épices, chaque plat est rayonnant. Les magnifiques couleurs et les parfums appétissants font à eux seuls venir le sourire sur tous les visages. J'appelle cela du bonheur fait main.

C'est peut-être bien le livre qui m'a donné le plus de plaisir au moment d'imaginer, de tester et d'élaborer les recettes. Il y a deux ans, j'ai rencontré un chef néo-zélandais qui cuisine toujours avec quatre ingrédients. Je me suis alors rendu compte que, spontanément, je le faisais très souvent aussi. En consultant mon premier livre, j'ai vu que plus de la moitié des recettes ne contenaient que quatre ingrédients, voire moins. Cela a toujours été ma façon de cuisiner : avec quelques ingrédients purs et ordinaires, composer des recettes originales.

Les recueils de recettes fondées sur quatre ou cinq ingrédients ne sont pas nouveaux, mais pour moi, cela équivaut à un retour aux sources. Cuisiner avec peu de travail pour un résultat maximal, de manière à pouvoir profiter au mieux du repas. Et quel que soit le temps dont je dispose, je tiens à manger au calme.

J'ai mis tout mon cœur dans ce livre et je suis heureuse de le partager avec vous. J'espère qu'il vous inspirera et vous procurera au moins autant du plaisir qu'à moi.

Amicalement,
Pascale

« Walk the talk »

Récemment, ma femme Stacey et moi avons eu le plaisir de pouvoir dîner chez Pascale et Paul, dans leur jolie maison, où une magnifique table avait été dressée dans la grande salle de séjour. Nous avons rapidement compris que Pascale n'exerçait pas seulement sa passion à travers les mots, les écrits et les photos, mais qu'elle la vivait au quotidien. « Walk the talk », comme on le dit de manière parlante en Amérique. Joindre l'acte à la parole. Chez Pascale et Paul, nous nous sommes d'ailleurs régales – profitant aussi de conversations animées et de quelques verres de vin – tandis que notre hôtesse servait son repas sans effort ni énervement. Exactement comme elle le préconise. Car, selon elle, manger est une expérience. Et depuis cette soirée, je sais précisément ce que cette expérience permet de ressentir et de savourer.

Pascale est un phénomène unique dans le monde néerlandophone. Non seulement elle imagine de magnifiques recettes, mais elle le fait d'une manière qui me plaît sous tous ses aspects. En étudiant seule pendant plusieurs années et en dialoguant avec d'importants chercheurs du monde entier, elle est devenue ce que j'appellerais une experte de l'alimentation saine au quotidien. De plus, elle associe ce savoir à des recettes qui se distinguent non seulement par leur saveur et leur présentation, mais aussi par leur simplicité. Car il est également important de pouvoir préparer des plats faciles et rapides. Nous vivons une époque de frénésie et nous sommes tous pressés. Et quand nous cuisinons pour les autres, nous aimons profiter de leur présence, plutôt que de passer la soirée dans la cuisine. C'est précisément ce que les recettes de ce livre permettent. Pascale a placé comme à chaque fois la barre un peu plus haut. Encore plus simple !

William Cortvriendt

William Cortvriendt est médecin et auteur de divers best-sellers dans le domaine de l'alimentation et de la santé. Il a écrit e.a. *Living a Century or More - A Scientifically Fact-Based Journey to Longevity*.



Achetez frais, cuisinez vous-même et mangez ensemble

Achetez frais

Une alimentation saine et savoureuse commence par des produits de qualité, frais et entiers. Ce sont de loin les meilleurs. Combien de fois les gens ne me disent-ils pas : « Je mange bien mieux qu'avant. Mes repas ont du goût et je suis toujours rassasié. » Nous sommes-nous réellement éloignés de nous-mêmes au point de penser que les aliments préemballés et manipulés sont les mêmes que les aliments naturels ? Peut-être devons-nous faire davantage confiance à la nature telle qu'elle se manifeste en nous. Manger sain, cela n'a pas grand-chose à voir avec la volonté. Cela n'a même rien à voir avec la force d'esprit. Il ne faut pas aller contre son corps, mais travailler avec lui. Pour cela, il suffit de manger la nourriture pour laquelle il a été conçu, fraîche et naturelle. Vous serez étonné de voir sa réaction. J'ai vu de nombreuses personnes s'épanouir ; des personnes qui ne voudraient plus retourner à l'alimentation industrielle addictive qui tue toutes les envies en vous. Vous voulez un corps énergique et résistant ? Il n'y a qu'une solution. Achetez des produits de qualité, entiers, frais, non transformés et naturels.

De qualité : des légumes et des fruits non pulvérisés, de la viande d'animaux qui ont vécu une belle vie.

Entier : des aliments qui contiennent encore leurs graisses naturelles et leurs nutriments, par exemple du yogourt entier plutôt que maigre, du vrai beurre plutôt que des margarines et surtout pas de produits allégés. En anglais, ils appellent cela « whole foods ».

Frais : le frais est très facile à reconnaître pour la simple raison qu'au bout d'un temps, il s'abîme. C'est dans l'ordre des choses. Ce sont des aliments vivants, qui contribuent à notre flore intestinale : fruits, légumes, poisson, viande, beurre naturel, œufs, yogourt entier...

Non transformé : une alimentation qui a subi le moins de transformations possible, qui contient encore toutes ses graisses naturelles et à laquelle on n'a pas ajouté d'aromatisants. Nous voulons seulement ce qui vient de la nature, et donc pas de produits allégés, de margarines, de céréales pour petit-déjeuner transformées ou d'aliments chimiques.

Découvrez ou redécouvrez les charmes du marché, où l'on vend surtout des produits frais. Si vous achetez frais, vous devez effectivement consacrer un peu de temps aux courses, mais cela ne doit pas devenir une charge. Faites-en plutôt une petite sortie agréable. Intuitivement, nous savons tous que cette alimentation fraîche est la base d'un organisme qui fonctionne correctement, qui est à son tour la condition sine qua non pour se sentir bien et heureux. Considérez le temps passé à faire les courses comme un moment privilégié.

Cuisinez vous-même

Cuisiner soi-même peut aller vite, est amusant et offre de la satisfaction. De plus, cuisiner pour soi et pour les autres est un pur acte d'amour. Une maison où l'on cuisine beaucoup est une maison chaleureuse, au sens propre et au sens figuré. Cela ne veut pas pour autant dire qu'il faille y passer des heures, au contraire ! Le plaisir se trouve dans la créativité. Je trouve que c'est un défi amusant de préparer un repas surprenant avec seulement quelques ingrédients et un minimum de travail. C'est comme ça que l'on découvre le vrai plaisir de la cuisine. Comme tout le monde, j'aime manger à l'extérieur et, quand je suis très pressée, je m'achète un plat tout préparé de qualité. Mais pour moi, rien n'est plus agréable que les repas sains et conviviaux pris à la maison.

Mangez en compagnie

Autour de la table, on apprend à dialoguer, ce qui est important à l'ère des médias sociaux. Manger ensemble, c'est bien plus que s'alimenter. C'est une question de lien, de partage. Je vois cela comme le véritable plaisir de la vie : déguster ensemble un bon repas, que l'on a préparé soi-même, dans une atmosphère détendue. C'est pourquoi je fais tout pour pouvoir profiter au mieux de ces moments uniques avec mes proches. Vous pouvez créer ces moments vous-même. Cela ne dépend que de vous.

**C'est la meilleure garantie de vivre longtemps
et en bonne santé.**

Plus efficace que n'importe quel médicament.

Alimentation méditerranéenne modérément pauvre en glucides

Voilà la meilleure façon de décrire cette façon de manger.

Pourquoi méditerranéenne ?

À cause de l'abondance de légumes et de fruits méditerranéens et de l'emploi généreux de poisson et d'huile d'olive.

Pourquoi modérément pauvre en glucides ?

Parce que certains aliments riches en glucides sont consommés de manière limitée, en particulier les glucides à assimilation rapide, comme le pain, les pommes de terre, le riz blanc, les pâtes, le sucre, les boissons rafraîchissantes sucrées...

Modérément, parce que les aliments riches en glucides, mais aussi en fibres, non transformés, sont en revanche consommés : fruits, légumes riches en sucres (carottes, petits pois ...), quinoa, flocons d'avoine, lentilles ...

Comparé à ce que l'on nomme à l'échelle mondiale « low carb » (voir ci-après), nous pouvons également nous considérer comme « modérés ».

Pourquoi vouloir adopter une alimentation méditerranéenne modérément pauvre en glucides ?

Parce que

- c'est l'une des cuisines les plus savoureuses du monde ;
- notre santé s'améliore à chaque bouchée ;
- elle est plus énergétique ;
- on maigrit si on est en surpoids ;
- elle contribue probablement à réduire le diabète de type 2 et à garder la maladie sous contrôle (1)(2) ;
- elle réduit les risques de maladies cardiovasculaires (3) ;
- elle fait baisser la tension artérielle ;
- nos intestins s'en portent mieux ;
- au final, on est plus heureux.

(1) Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management : Critical review and evidence base

(2) Keer diabetes2 om. <https://keerdiabetesom.nl/>

(3) <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/low-carbohydrate-diets/>

Quelques mots concernant l'expression « pauvre en glucides »

« Pauvre en glucides », cela ne veut rien dire si on ne sait pas avec quoi comparer. Plus pauvre en glucides, oui, mais plus pauvre que quoi ? Si vous voulez comprendre l'expression, vous devez la mettre en rapport avec la façon dont nous mangeons aujourd'hui en Occident.

Notre alimentation a évolué en un assez court laps de temps de la cuisine naturelle à ce que nous nommons le « confort food », en grande partie composé de glucides raffinés : céréales transformées comme dans le pain ordinaire et les biscuits, friandises, sauces industrielles, épaississants, pâtes, riz blanc, sucre, sodas sucrés, etc.

Cette alimentation « falsifiée » s'est ajoutée à la pomme de terre, qui constitue encore souvent la base de notre alimentation occidentale.

Nous nous sommes donc assez rapidement mis à consommer une grande quantité de glucides, car au-delà de la pomme-de-terre, notre alimentation quotidienne se compose de tout un arsenal de glucides transformés.

Le terme « high carb » est donc justifié pour décrire notre schéma alimentaire. Mais comment appelle-t-on celui de quelqu'un qui cuisine avec des produits frais, renonce aux glucides raffinés et consomme des pomme de terre avec modération ? Selon moi, cette manière de manger devrait s'appeler « normal carb ».

À présent que vous connaissez un peu mieux la terminologie, nous pouvons parler du « low carb ». Tout le monde s'accorde à dire que nous devons réduire les glucides rapides du type pain blanc, sodas, etc. Il n'y a aucune discussion à ce sujet. Les choses se compliquent quand il s'agit de savoir où placer la barre concernant la quantité de glucides autorisée. En fait, cela diffère d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il vaut mieux cesser de tergiverser et écouter ce que les autres, et, surtout, notre propre organisme, ont à nous dire. La seule question valable est : pourquoi consommer moins de glucides ? Les gens ont souvent une bonne raison pour cela.

Dans le débat sur l'alimentation et en particulier le « low carb », la plupart des gens partent du principe que nous devons tous manger de la même manière. Mais regardez autour de vous... Nous sommes tous différents, personne n'a la même constitution. L'un peut manger en quantité sans problème tandis que l'autre grossit aussitôt tout en consommant la même chose. Pourquoi devrions-nous tous avoir la même alimentation ? Nous réagissons tous différemment à la nourriture. Cela vaut aussi pour la consommation de glucides : l'un peut en manger sans prendre de poids, l'autre en devient immédiatement l'esclave et grossit facilement. J'appartiens à ce dernier groupe.

Je fais partie de ceux qui réagissent fortement aux glucides (rapides), qui en deviennent l'esclave et qui prennent rapidement du poids.

J'ai donc supprimé pratiquement tous les glucides (rapides) et je consomme modérément des glucides complets riches en fibres comme le quinoa, les haricots ou les pois chiches. Quand la proportion de glucides de mon alimentation devient trop importante, même s'il s'agit de glucides sains, c'est comme si mon corps s'emballait. J'ai faim tout le temps et je perds le contrôle de mon sentiment de satiété. Mon corps se dérègle au point que j'ai l'impression qu'il m'échappe. Comme la faim et l'envie sont très fortes, je pense constamment à manger d'une manière désagréable, obsessive. De coup, je me sens mal dans ma peau, je commence à douter et il me vient des idées noires. Si je mange moins de glucides et plus de produits riches en matière grasse – comme des noix, du yogourt entier et de l'huile d'olive – et force sur les légumes, le processus s'inverse et je retrouve mon sentiment de satiété habituel. Je suis à nouveau bien dans ma peau et je retrouve mon énergie. De plus, cette nourriture est selon moi délicieuse parce qu'elle paraît toute naturelle. Je trouve dommage que les gens qui mangent « autrement » doivent continuellement se défendre. Pourquoi y sont-ils obligés ? Parce qu'ils se sentent mieux dans leur peau ?

La quantité de glucides que vous devez absorber dépend de la façon dont votre organisme y réagit et de ce que vous voulez obtenir. La plupart des gens se trouvent bien avec un régime modérément pauvre en glucides comme je le décris dans mon livre. Ils en retirent beaucoup d'avantages du point de vue de la santé : plus d'énergie, meilleure tension artérielle, disparition de nombreux maux en même temps que des kilos superflus, retour du sentiment de satiété et amélioration du diabète de type 2.

87 % au moins des diabétiques du type 2 guérissent partiellement ou totalement grâce à un régime pauvre en glucides (pour en savoir plus, surfez sur www.keerdiabetesom.nl. De nombreux diététiciens de « Keer diabetes2 om » travaillent avec mes livres).

Certains doivent encore aller plus loin et réduire davantage la quantité de glucides pour ressentir les effets positifs. Il s'agit par exemple de gens souffrant d'une résistance à l'insuline ou d'un surpoids tenace, ou encore de ceux qui sont atteints d'un diabète de type 2 de longue date. Ils me disent qu'ils doivent faire très attention aux glucides et qu'ils préfèrent supprimer également les glucides sains, riches en fibres, comme les flocons d'avoine, certains types de fruits et les haricots.

Un cran plus loin encore, on parle de régime cétogène : il consiste à consommer moins de 50 grammes de glucides par jour, combinés avec une quantité normale de protéines et beaucoup de graisses. Le taux de sucre reste bas en permanence et le corps se concentre presque entièrement sur la combustion des graisses. Le foie produit alors des cétones, qui tiennent lieu de source d'énergie pour le cerveau. D'où le nom de régime cétogène.

Certains prétendent que ce type de régime n'est pas sain dans la mesure où il diffère trop fortement des normes classiques communément acceptées. Des recherches scientifiques récentes ont toutefois fait la preuve de ses bénéfices : perte de poids, amélioration de l'état des personnes épileptiques et même, résultats très prometteurs dans le traitement du cancer.

Pour être clair : le but n'est pas de se passer totalement de glucides, même dans le régime cétogène. C'est d'ailleurs impossible, car de très nombreux produits, dont les légumes, en contiennent. Adopter le régime cétogène a de fortes incidences sur le quotidien et n'est pas facile – quoique certainement pas impossible – à concilier avec une vie sociale. Vous voulez suivre ce régime ? Faites-vous accompagner par un spécialiste, surtout si vous êtes diabétique. Pour en savoir plus sur le régime cétogène, voir p. 24.

Conclusion

La quantité de glucides que chacun de nous consomme est quelque chose de très personnel. Vous devez vous-même tester ce qui vous convient. Quel est votre objectif ? Qu'est-ce qui augmente votre bien-être ? Lisez et expérimentez. Observez les effets sur votre organisme d'un régime plus ou moins riche en glucides, pour savoir comment cela fonctionne. C'est la seule façon de s'y retrouver dans les informations contradictoires que l'on peut trouver à propos de ce type d'alimentation.

Je voudrais ajouter que l'alimentation modérément pauvre en glucides est particulièrement savoureuse, bien meilleure que l'alimentation riche en glucides monotone, classique, des Occidentaux, et que c'est également un schéma alimentaire très facile à adopter. Ceux qui prétendent l'inverse n'ont jamais essayé ou sont réellement accros aux glucides. Ils ne peuvent pas se passer de glucides rapides non pas parce que ceux-ci ont bon goût, mais parce qu'ils en sont devenus esclaves. Je ne les comprends que trop bien, car je suis passée par là. Dès qu'ils se seront débarrassés de cette addiction, ils se sentiront libérés et découvriront une cuisine délicieuse qui rend vraiment heureux. Feuilletez ce livre si vous n'êtes pas encore convaincu.

Une remarque importante :

Certains peuvent consommer de grandes quantités de glucides sans grossir. De temps à autre, il y en a même qui m'expliquent fièrement qu'ils peuvent manger des chips, des pommes de terre, du pain et même du chocolat et ce genre de choses en quantité sans prendre un gramme. Mais la minceur ne signifie pas que l'on est en bonne santé. Vous avez peut-être déjà entendu parler du phénomène TOFI : **thin outside fat inside.**

Le docteur William Cortvriendt l'explique ainsi : « Les gens minces qui consomment beaucoup de glucides rapides ont souvent dans le sang tous les facteurs qui causeront plus tard des problèmes articulaires, le diabète ou des maladies cardiovasculaires, exactement comme les gens en surpoids. » Vous voulez vivre bien ? Restez proche de la nature qui est en vous et optez pour une nourriture fraîche, de qualité.



**prêt en
15 minutes**



Carottes

aux lardons et aux petits pois



- 3 grosses carottes
- 200 g de lardons
- 250 g de passata (tomates passées)
- 100 g de petits pois (frais ou surgelés)

Faites revenir les lardons 4 minutes environ dans une poêle antiadhésive. Pendant qu'ils cuisent, taillez les carottes en rubans à l'aide d'un éplucheur. Ajoutez la passata et les petits pois aux lardons, mélangez et ajoutez les rubans de carottes. Couvrez la poêle et faites mijoter le tout jusque à ce que les carottes soient tendres. Mélangez délicatement.

MON CONSEIL : PETITS POIS FRAIS OU SURGELÉS

Les petits pois frais sont évidemment très bons, mais on n'en trouve qu'au printemps. Heureusement, les petits pois surgelés offrent une alternative parfaite. L'avantage, c'est qu'ils sont déjà blanchis et que vous pouvez vous contenter de les réchauffer avec les autres ingrédients, tout à la fin. Les petits pois frais doivent de préférence cuire d'1 à 4 minutes.

MON CONSEIL : CÉTO

Remplacez les petits pois par des haricots edamame, moins riches en glucides.

Probablement le plat le plus facile à faire et le plus savoureux. Absolument délicieux.

*Les aubergines offrent
une foule de possibilités.*





Aubergines ✓ céto

et crevettes « Asian style »

- 450 g de grandes queues de crevette bio (environ 12 pièces)
- 2 aubergines
- 20 g de gingembre
- 40 g de coriandre

Coupez les aubergines en tranches d'1/2 centimètres environ, puis en rubans. Hachez le gingembre et ajoutez-les aux rubans d'aubergine. Faites revenir le tout 6 à 7 minutes dans l'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre. Mélangez de temps à autre. Poussez les légumes sur le bord de la poêle et faites revenir les crevettes 3 minutes environ à côté des légumes. Hachez grossièrement la coriandre et mélangez-la aux légumes avant de servir.

MON CONSEIL : HERBES

Soyez généreux avec le gingembre et la coriandre, car ce sont eux qui donnent sa touche asiatique typique à ce plat. Vous n'aimez pas la coriandre ? Remplacez-la par du basilic.







*Un régal, ce bifteck accompagné
d'ail fondu et de thym croustillant.*



Contre-filet ✓ céto

à la courgette

- 300 g de contre-filet de bœuf
- 1 grande courgette (ou 2 pour les gros mangeurs)
- 1 tête d'ail
- 40 g de thym frais (2 petits pots, avec des brins tendres) - vinaigre balsamique -



Coupez la tête d'ail en deux horizontalement (voir photo ci-avant). Coupez la courgette en rondelles. Versez un filet d'huile d'olive dans une grande poêle, ajoutez les courgettes et déposez-y les demi-têtes d'ail avec le côté plat vers le bas. Ne retournez pas l'ail de tout le temps de cuisson. Faites revenir les légumes sur un feu doux à modéré.

Assaisonnez la viande de sel et de poivre. Après 7 minutes de cuisson, poussez les légumes sur le bord et déposez la viande dans la poêle. Ajoutez le thym et, si nécessaire, un peu d'huile d'olive. Cuisez la viande de 2 à 3 minutes de chaque côté (ou plus, si vous préférez) Juste avant de servir, aspergez les courgettes d'un filet de vinaigre balsamique. Servez la viande avec les courgettes, l'ail tendre et le thym croustillant.