

Gourmand!

MALIKA HAMZA - ALEXANDRE BIBAUT

Gourmand!

Racine





Avant-propos

[**bistronomie**], n. f., issu de bistrot et de gastronomie : cuisine raffinée et inventive, de type gastronomique, servie dans un restaurant simple, non étoilé. Le mot ne fait son entrée dans le Larousse qu'en 2015, alors que les amateurs de bonne chère la pratiquaient déjà assidûment, l'équipe du magazine *Victoire* en tête. C'est qu'on ne voulait proposer à nos lecteurs ni menus passés à la moulinette des tendances – sans gluten, sucre, lactose, gras... et autres pourvoyeurs de plaisir –, ni pirouettes gastronomiques nécessitant ingrédients et ustensiles de pro. L'objectif de nos recettes, c'est justement l'inverse : savoureuses et équilibrées, elles respectent les saisons, sont réalisées avec des produits trouvés au supermarché et des outils qu'on a tous dans nos cuisines. Le coup de maître de Malika Hamza, qui les a imaginées, cuisinées et mises en scène, et du photographe spécialisé Alexandre Bibaut : en faire des compositions esthétiques, dignes d'un chef, et vous les rendre accessibles. Comme si nous partageons un bon repas, en somme.

Anne Boulard

Directrice de la rédaction de *Victoire*,
le magazine lifestyle du journal *Le Soir*

Sommaire

5 AVANT-PROPOS

8 PRINTEMPS

- 10 Velouté *aux moules*
- 12 Tortellinis aux asperges vertes, *beurre d'estragon*
- 14 Potage cru à *l'avocat et au kale*
- 16 Tarte fine de printemps, *mousseline au Noilly Prat*
- 18 Potage carotte, tomate, *gingembre et cardamome*
- 20 Noix de Saint-Jacques, *purée fine de brocoli au thé fumé*
- 24 Poêlée d'asperges au citron confit, *fromage frais aux herbes*
- 26 Huîtres gratinées à *la Rockfeller*
- 28 Gougeonnettes de plie, salade de radicchio et cresson, *mayonnaise tandoori*
- 30 Raviolis de scampis et basilic thaï, *émulsion au vin blanc*
- 32 Poireaux nouveaux rôtis et mozzarella, *huile d'herbes et câpres*
- 34 Blanc de poulet fermier au citron, *champignons et pois gourmands*
- 36 Côtes d'agneau, *crème de carottes nouvelles épicée*
- 40 Mousse de maquée vanillée, *compote de rubarbe au jasmin*
- 42 Fraisier au sirop de vin rosé et à *l'eau de rose*
- 44 Mini-pavlova *aux fraises*
- 46 Quatre-quart à la crème aigre, *compotée de fraises au xérès*
- 48 Mousse de framboise à *l'estragon*
- 50 Crèmes brûlées à *la chicorée*
- 52 Flan à *la carotte*

54 ÉTÉ

- 56 Crevettes croustillantes « *sel, poivre & camomille* »
- 58 Velouté d'amandes et sauge, *huile de pépins de courge*
- 60 Salade estivale de betterave rouge rôtie et *mangue*
- 64 Salade de champignons et crevettes grises de *la mer du Nord*
- 66 Salade Caesar *aux mûres*
- 70 Tempura de calamars, *sauce au basilic thaï*
- 72 Côte de veau, fenouil braisé au pastis, *tomates confites*
- 74 Raviolis de betterave rouge et graines de *pavot*
- 76 Stifado *de lapin*
- 78 Côte de veau, *betteraves rouges aux myrtilles*
- 80 Bœuf mariné et légumes d'été
- 84 Sardines, crème de patates douces et raifort, *condiment d'algue nori*
- 86 Chili con carne *des petits*
- 88 Gâteau léger au tofu soyeux et huile de *noisette, coulis de prunes*
- 90 Petits pots chocolatés *aux épices à spéculoos*
- 92 Petits gâteaux aux groseilles et *thym citron*
- 94 Mousse de pommes à la cardamome, *fruits secs*
- 96 Sorbet concombre, *coco, citron vert*

98 AUTOMNE

- 100 Gyoza au chou vert
- 102 Coques et topinambours au beurre d'estragon
- 104 Bouillon de nouilles de riz au canard
- 108 Tempura de légumes, condiment de chorizo
- 110 Fines tartelettes aux oignons rouges, provolone et carvi
- 112 Croquettes de manouri, crème de chou rouge
- 114 Ragoût de joues de porc à la manzanilla, olives vertes
- 116 Boulettes de poulet aux airelles, brocoli sauté au gingembre
- 118 Boulettes douces et piquantes
- 120 Roulade de veau façon porcetta, fondue de chicons
- 122 Beignets de chou-fleur à l'indienne
- 126 Risotto d'orge perlé aux coques
- 128 Flan de potimarron au caramel
- 130 Couronne de semoule au kaki
- 132 Gâteau renversé à la banane
- 136 Crème divine poire chocolat
- 138 Gâteau supermoelleux chocolat marrons
- 140 Glace au miel brûlé et au sésame grillé
- 142 Crème de châtaignes vanillée, mousse de maquée

144 HIVER

- 146 Salade de chicons, crème de maquereau fumé
- 148 Lapin mariné à l'huile d'olive
- 150 Carpaccio de légumes racines, huile d'avocat, graines de chanvre et gomasio
- 152 Méli-mélo de légumes rôtis, yaourt et huile au masala chai
- 156 Légumes racines rôtis, émulsion au tilleul, éclats de gouda extra-vieux
- 158 Éffilochée de chou rouge, pétales de hareng
- 160 Crème de maïs au crabe
- 164 Petits flans japonais aux champignons, truffe
- 164 Huîtres et crème au whisky tourbé
- 166 Ravioles de betterave rouge au homard
- 168 Poêlée de calamars et scampis au safran et chorizo
- 170 Wok d'aubergines et de lard à la japonaise
- 172 Risotto au reblochon, algue nori et noisettes
- 174 Tourte aux champignons et à la badiane
- 176 Filet de faisan, crème de panais au café, chips de topinambours
- 180 Brownie chocolat et pâte de sésame
- 182 Mousse au chocolat et au whisky tourbé
- 184 Granité à l'eau de coco et aux éclats de fèves de cacao
- 186 Crème gélifiée au lait de coco et thé vert
- 188 Trifle aux framboises
- 190 Sorbet au kéfir, chocolat et garam masala





Printemps

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MIN.
CUISSON : 15 MIN.
DIFFICULTÉ : 1

500 g de moules de Zélande
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 branche de céleri
1 blanc de poireau
80 g de beurre
30 cl de vin blanc sec
1 bouquet garni
5 tiges d'aneth
Poivre noir
50 g de farine
1 dosette de safran
1/2 c. à c. de curcuma
1/2 c. à c. de paprika doux
60 cl de fumet de poisson
20 cl de crème liquide
Mélange de poivres du moulin

Velouté *aux moules*

Nettoyez les moules.

Hachez les échalotes et l'ail. Coupez le céleri et le poireau en lamelles. Versez 30 g de beurre dans une casserole et faites suer les échalotes, l'ail, le céleri et le poireau sans coloration. Mouillez au vin blanc. Portez à ébullition et ajoutez le bouquet garni, l'aneth et du poivre. Ajoutez les moules. Couvrez et remuez de temps en temps. Cuisez environ 8 min. jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Décoquillez les moules.

Filtrez le jus de cuisson.

Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 50 g de farine et mélangez au fouet tout en cuisant à feu doux. Versez le jus de cuisson des moules, le safran, le curcuma et le paprika, et poursuivez la cuisson à feu doux en mélangeant jusqu'à épaississement.

Ajoutez le fumet de poisson et poursuivez la cuisson en mélangeant jusqu'à ce que le potage soit onctueux. Ajoutez la crème et portez doucement à ébullition.

Donnez quelques tours de mixeur à soupe juste avant de servir afin d'émulsionner le potage.

Décorez avec des moules, de l'aneth et un tour de moulin de poivres mélangés.

Filtrez le jus de cuisson à travers une étamine afin de retenir toutes les impuretés (sable, fines brisures de coquilles, fils de corde, impuretés...).





Tortellinis

aux asperges vertes, *beurre d'estragon*

Versez les ingrédients de la pâte dans le bol d'un robot pâtissier et procédez par à-coups jusqu'à ce que le mélange s'amalgame. Déposez la pâte sur le plan de travail fariné et travaillez-la à la main jusqu'à obtenir une pâte homogène. Emballez dans un film alimentaire et laissez reposer 30 min.

Cassez le pied des asperges. Épluchez les asperges et cuisez-les à l'eau. Coupez les têtes à environ 4 cm. Hachez finement les queues. Versez dans un plat creux. Ajoutez la ricotta, le parmesan, les jaunes d'œufs, du sel et du poivre. Mélangez.

Étalez finement la pâte au laminoir. Découpez de petits disques avec un emporte-pièce.

Déposez un peu de farce au milieu de chaque disque, passez un peu d'eau avec le doigt sur le contour, pliez la pâte en demi-cercle, scellez en pressant avec les doigts. Joignez les deux extrémités et pressez pour les souder.

Faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez l'estragon et les têtes d'asperges. Poivrez.

Faites cuire les tortellini *al dente* dans de l'eau bouillante salée. Sortez-les à l'aide d'une écumoire et versez-les dans le beurre d'estragon. Mélangez délicatement.

Dressez les pâtes dans des assiettes chaudes. Répartissez la sauce, saupoudrez de parmesan râpé. Décorez avec des feuilles d'estragon.

Laissez reposer la pâte 30 min. dans un film alimentaire afin que le gluten de la farine se réhydrate et donne une texture souple.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MIN
REPOS : 30 MIN.
CUISSON : 20 MIN.
DIFFICULTÉ : 2

Pâtes

300 g de semoule de blé fine (pour pâtes)
3 œufs
Sel
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. d'eau
Parmesan pour le service

Farce

1 botte d'asperges vertes
250 g de ricotta
100 g de parmesan fraîchement râpé
2 jaunes d'œufs
Sel
Poivre noir

Sauce

100 g de beurre
5 tiges d'estragon



Potage cru *à l'avocat et au kale*

LA VEILLE

Faites tremper les amandes dans de l'eau froide.

LE JOUR MÊME

Laissez infuser le thé vert dans 60 cl d'eau bouillante pendant quelques minutes.

Hachez grossièrement les feuilles de kale. Retirez la peau et le noyau d'un avocat. Coupez la chair en gros dés.

Versez le kale, l'avocat, le jus de 1 citron, les amandes, le thé vert, le tamari et les feuilles d'origan dans le bol d'un blender, et mixez jusqu'à obtention d'une texture fine. Ajoutez un peu d'eau pour ajuster la consistance à votre goût.

Retirez la peau et le noyau de l'autre. Coupez la chair en fines lamelles et citronnez-les. Versez le potage dans des assiettes creuses et disposez quelques lamelles d'avocat au centre. Décorez avec l'origan frais.

Consommé abondamment au Moyen Âge avant de tomber dans un oubli certain, le kale retrouve depuis peu une place royale dans les assiettes. On lui prête de nombreuses vertus du fait de sa teneur élevée en protéines, en fer, en vitamines C et A, en bêta-carotène, en magnésium, en antioxydants et en fibres notamment.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MIN.

TREMPAGE : 1 NUIT

DIFFICULTÉ : 1

45 g d'amandes émondées
Thé vert
75 g de jeunes pousses de kale
2 avocats bien mûrs
1,5 citron
1 c. à s. de tamari
1 tige d'origan frais

Remerciements

Malika Hamza remercie Anne Boulord pour sa confiance,
sa belle énergie et sa ténacité éditoriale.

Elle dédie ce livre à son fils Ethan qui est déjà passionné
de cuisine et à Emmanuel Brasseur pour son soutien de tous
les instants et ses conseils avisés.

Alexandre Bibaut remercie Anne Boulord
pour sa confiance et sa liberté, qui leur a permis d'explorer
ces territoires gastronomiques et photographiques.

Michelle Poskin, leur éditrice, qui aura soutenu avec cœur ce projet.

Laetizia, pour son soutien si patient, avec un regard
toujours juste et pertinent. Et enfin Sacha et Baptiste, qui l'inspirent
tant par leur joie de vivre et à qui il dédie ces images.

Stylisme, recettes et textes : Malika Hamza

Photographies : Alexandre Bibaut,
www.alexandrebibaut.be

Portraits des auteurs : Laetizia Bazzoni,
www.laetiziabazzoni.be

Graphisme et mise en page : Willy Cabourdin

Ce livre reprend les recettes de Malika Hamza
et les photos d'Alexandre Bibaut réalisées pour

VICTOIRE
Le lifestyle selon **LE SOIR**

www.racine.be

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez
régulièrement des informations sur nos
parutions et activités.

Toute reproduction ou adaptation d'un extrait
quelconque de ce livre, par quelque procédé
que ce soit, est interdite pour tous pays.

© Éditions Racine, 2016

Tour et Taxis, Entrepôt royal
86C, avenue du Port, BP 104A
B - 1000 Bruxelles

D/2016/6852/11

Dépôt légal : juin 2016

ISBN 978-2-87386-981-6

Achevé d'imprimer en Europe