

Julie DesGroseilliers, diététiste

cuisine

SOLO

Recettes pour 1 ou 2 personnes



Julie DesGroseilliers, diététiste

cuisine
SOLO

Recettes pour 1 ou 2 personnes

*Pour mon frère, ma sœur et mes parents
que j'aime à l'infini.*

Sommaire

Introduction 9

LE DÉJEUNER 22

LES PLATS PRINCIPAUX 56

LES COLLATIONS ET LES DESSERTS 156

4 semaines de menus 188

Guide de substitution d'ingrédients 192

Index par aliments 197

Remerciements 205

Introduction

En 2021, alors que je faisais une marche, ma charmante voisine Noëlla, âgée de 76 ans, m'interpelle pour me demander: «Julie, auriez-vous un livre de recettes à me suggérer pour moi qui vis seule?»

Noëlla prend ensuite le temps de m'expliquer qu'elle trouve dommage que, dans les livres de cuisine, les recettes soient toujours conçues pour 4 personnes ou plus, car cela l'oblige à manger la même chose plusieurs jours d'affilée et qu'elle n'a malheureusement plus de place dans son congélateur pour entreposer les surplus. Elle termine en me disant: «Vous savez, Julie, à mon âge, on veut des recettes simples. On n'a pas envie d'avoir 25 épices différentes dans nos armoires!»

De retour chez moi, je me suis empressée de faire une recherche sur Internet. À ma grande surprise, je n'ai trouvé aucun livre québécois proposant des recettes simples et adaptées pour de petits rendements. C'est alors qu'une graine a commencé à germer dans ma tête...

Pendant trois ans, j'ai pensé aux personnes qui, comme Noëlla, vivent seules. J'ai pensé aux célibataires, aux parents séparés, aux employés en télétravail, aux étudiants en appartement. J'ai aussi pensé à tous ces couples vieillissants qui sont à la recherche de recettes simples pour alléger la préparation de leurs repas.

Tout au long de l'écriture de cet ouvrage, j'avais ces personnes en tête, et plus particulièrement Noëlla, mon frère célibataire, ma sœur séparée et mes parents. Je me suis posé mille et une questions. Comment pouvais-je les aider à faciliter l'organisation de leurs repas? Quel type de recettes aimeraient-ils cuisiner et manger?

Que devraient-ils savoir pour éviter de gaspiller de la nourriture ? Comment pouvais-je leur donner le goût de cuisiner sans que ce soit compliqué ?

Comme ce livre s'adresse à un large public (étudiants, parents séparés, personnes âgées, etc.), il était important pour moi de développer des recettes accessibles, tant sur le plan de la préparation que d'un point de vue économique. Pour cette raison, les aliments et les formats d'achat ont été sélectionnés avec soin pour faciliter la préparation des repas et limiter au maximum le gaspillage alimentaire.

Par exemple, lorsqu'une recette nécessite un produit dont la quantité n'est pas complètement utilisée (ex. bloc de tofu, herbe fraîche, fromage), d'autres recettes utilisent le surplus. De plus, chacune des recettes est accompagnée d'une information sur sa durée de conservation au réfrigérateur et au congélateur.

Je donne également des astuces antigaspillage et un guide de substitution d'ingrédients. De cette façon, il sera plus facile pour vous d'adapter les recettes en fonction des aliments que vous avez sous la main. D'ailleurs, n'hésitez jamais à personnaliser une recette pour utiliser le contenu de votre frigo et aussi pour éviter les visites inutiles à l'épicerie.

Un des défis de cuisiner en solo est de trouver la motivation. Pour bien des gens, cuisiner et manger est un plaisir à partager. J'ai donc regroupé 15 stratégies pour vous motiver à vous (re)mettre aux fourneaux. En optant pour la simplicité et en mettant de côté la culpabilité, la motivation à cuisiner vient beaucoup plus facilement. Vous allez voir que manger en solo ou en duo peut être agréable, savoureux et très festif !

Finalement, pour vous simplifier la vie au maximum, je propose à la fin de cet ouvrage 4 semaines de menus complets, incluant les déjeuners, les dîners et les soupers. Chaque semaine a été réfléchi de façon à optimiser les aliments frais pour éviter le gaspillage alimentaire. De quoi ravir vos papilles, sans surcharger votre frigo ni votre charge mentale. Croyez-moi, j'ai pensé à tout !

Les recettes présentées dans ce livre ont été divisées en trois sections: déjeuners, plats principaux et collations-desserts. J'aimerais toutefois mentionner en terminant que, malgré cette catégorisation, vous pouvez manger ce que vous voulez quand vous le voulez! Il n'y a aucun problème à manger un déjeuner pour le souper ou une collation pour le déjeuner. L'important, c'est de nourrir sainement et suffisamment votre corps.

Bonne lecture, qui, je l'espère, bonifiera votre plaisir à cuisiner en solo.

A handwritten signature in cursive script that reads "Julie".

BRIOCHE À LA CANNELLE

Rendement : 1 à 2 portions · Préparation : 15 minutes · Cuisson : 25 minutes
Conservation : 2 jours à température ambiante, 5 jours au frigo · Congélation : 3 mois

Ingrédients

Bloc #1

- Beurre, qs
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cassonade

Bloc #2

- 150 ml (⅔ tasse) de farine tout usage non blanchie
- 75 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature ou à la vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait ou de boisson végétale nature
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'essence de vanille

Bloc #3

- 5 ml (1 c. à thé) de beurre non salé, à température ambiante
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade tassée
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

Bloc #4

- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre en poudre
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage à la crème, à température ambiante
- 1 à 2 gouttes d'essence de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Beurrer un moule rond d'environ 12 cm (5 po) allant au four. Saupoudrer légèrement le fond de cassonade et réserver.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients du bloc #2. Avec les mains, former une boule, puis la déposer sur un plan de travail légèrement fariné.
4. Façonner un cylindre d'environ 35 cm (14 po) de longueur, puis à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser pour former un rectangle d'environ 50 cm x 5 cm (20 po x 2 po).
5. Avec les doigts, étendre le beurre, puis ajouter la cassonade et la cannelle uniformément sur le rectangle. Rouler ensuite la pâte pour former une brioche. Déposer la brioche dans le moule. Au goût, badigeonner le dessus de beurre et saupoudrer légèrement de cassonade. Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que le milieu de la brioche soit cuit, mais encore moelleux.
6. Pendant ce temps, dans un bol, assembler les ingrédients du bloc #4 pour le crémage.
7. Laisser tiédir la brioche 5 minutes, puis la tartiner de crémage.



QUICHE-TORTILLA VIDE-FRIGO

Rendement : 1 portion · Préparation : 10 minutes · Cuisson : 25 minutes
Conservation : 1 à 2 jours au frigo · Congélation : non

Ingrédients

Bloc #1

- 1 petite tortilla d'environ 18 cm (7 po) de diamètre

Bloc #2

- 2 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de fromage cottage
- 75 ml (⅓ tasse) de légumes coupés, au choix (ex. tomates cerises, poivron, chou kale)
- 60 ml (¼ tasse) de fromage râpé, au choix (ex. mozzarella, cheddar)
- Épices, au choix (ex. assaisonnement à bagel, herbes de Provence), au goût
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer la tortilla dans un plat rond allant au four de façon à ce que les bords remontent sur les côtés. Au besoin, mettre un peu d'huile au fond du plat s'il n'est pas antiadhésif.
3. Craquer les œufs sur la tortilla et les fouetter à l'aide d'une cuillère. Ajouter le cottage et fouetter de nouveau. Ajouter le reste des ingrédients du bloc #2 et mélanger.
4. Cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que la quiche-tortilla soit cuite.

Cette recette est parfaite pour passer les aliments qui traînent dans votre frigo.

Un restant de feta, de l'oignon rouge ou vert, des olives, une herbe fraîche (ex. menthe, aneth, coriandre), du pesto... Allez, hop! dans la quiche-tortilla!



CARI DE POULET, CHOU KALE ET POIVRON

Rendement : 2 portions · Préparation : 20 minutes · Cuisson : 20 minutes
Conservation : 5 jours au frigo · Congélation : 3 mois

Ingrédients

Bloc #1

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 310 g (2/3 lb) de poitrine de poulet, en cubes
- Sel et poivre, au goût

Bloc #2

- 1 petit oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché

Bloc #3

- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de cari doux en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de cardamome moulue (facultatif)

Bloc #4

- 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 1 poivron jaune, en lanières
- 500 ml (2 tasses) de chou kale frais ou surgelé, haché

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire dorer rapidement les cubes de poulet assaisonnés de sel et de poivre. Réserver dans une assiette.
2. Dans la même poêle, à feu moyen, ajouter les ingrédients du bloc #2 et, au besoin, un peu d'huile. Cuire de 3 à 5 minutes en brassant. Ajouter les épices du bloc #3 et poursuivre la cuisson 1 minute en mélangeant bien.
3. Ajouter les ingrédients du bloc #4 et le poulet réservé et bien mélanger. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et poursuivre la cuisson 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
4. Si désiré, servir avec du riz.

Si vous n'avez pas de chou kale, n'hésitez pas à mettre le légume de votre choix : pois verts, brocoli, chou-fleur, épinards, etc.

La meilleure façon d'éviter de gaspiller le gingembre et d'en avoir toujours sous la main, est de le congeler entier, avec une pelure propre. Il suffit de le conserver dans un sac à congélation et d'utiliser au fur et à mesure la quantité souhaitée. Comme la pelure du gingembre est mince, vous pouvez le râper sans le peler pour vos recettes.



cuisine SOLO

Pas facile de trouver des recettes à petit rendement lorsqu'on vit seul ou à deux. Les recettes proposées dans les livres ou sur le Web sont presque toujours conçues pour 4 personnes ou plus.

C'est entre autres aux célibataires, aux étudiants en appartement, aux couples vieillissants, aux parents séparés qui se retrouvent seuls une semaine sur deux ou encore aux gens en télétravail que la nutritionniste Julie DesGroseilliers a pensé en rédigeant *Cuisine solo*.

Un livre qui regroupe plus de 75 recettes saines et économiques, élaborées pour 1 ou 2 personnes, mais aussi une foule de conseils et de solutions aux défis que rencontrent ceux et celles qui cuisinent en solo ou en duo.

- Comment se motiver et retrouver le goût de cuisiner lorsqu'on vit seul?
- Quoi savoir pour éviter de gaspiller de la nourriture?
- Comment faciliter l'organisation des repas?

Toutes les recettes proposées ont été conçues pour simplifier la préparation des repas et limiter au maximum le gaspillage alimentaire. Et, pour faciliter encore plus la vie de toutes ces personnes et les inspirer à cuisiner davantage, l'autrice propose 4 semaines de menus complets incluant les déjeuners, les dîners et les soupers.

Cuisine solo, un livre pour découvrir que manger en solo ou en duo peut être agréable, savoureux et festif.

Julie DesGroseilliers est diététiste-nutritionniste et membre de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec. Elle est l'autrice de 5 livres à succès dont *Bébé a faim* et *Protéines* : stratégies alimentaires et recettes pour bien les consommer tout au long de la journée. L'autrice est également conférencière, blogueuse et porte-parole du Mouvement J'aime les fruits et légumes.