



Claire Kalchman
Médecin nutritionniste

Claire au matcha DANS MA CUISINE !

70 RECETTES
GOURMANDES ET BLUFFANTES
QUEL QUE SOIT LE TEMPS
DONT VOUS DISEPOSEZ



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Création de maquette : Aurore Elie/Studio Eyrolles
Mise en pages : Soft Office
Relecture/correction : Nord Compo et Brigitte Domergue

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01256-3

Claire Kalchman

Médecin nutritionniste

Claire au matcha DANS MA CUISINE !

70 RECETTES
GOURMANDES ET BLUFFANTES
QUEL QUE SOIT LE TEMPS
DONT VOUS DISPOSEZ

● Éditions
EYROLLES



Sommaire

AVANT-PROPOS	11
---------------------------	-----------

Les essentiels

L'imbattable pâte minute.....	16
Ma pâte à tarte IG bas.....	18
Pâte à pizza crousti-moelleuse.....	20
Sablés apéritifs au parmesan.....	22
Sablés apéritifs au fromage.....	24
Blinis vite faits, bien faits.....	26
Crackers aux graines.....	28
Pesto aux graines de tournesol.....	30
Pesto de courgettes.....	32
Houmous.....	34
Houmous de betterave.....	36
Sauce magique pour poissons, viandes, pâtes ou légumes !.....	38
Sauce coco, citron et coriandre qui dépoté.....	40
Semoule de chou-fleur aux épices.....	42

Les petits plats végétariens

Aubergines grillées, sauce yaourt et grenade.....	48
Boulettes de courgettes, amandes et feta.....	50
Salade de brocolis croustillants et d'avocat au sésame grillé.....	52
Carottes nouvelles rôties, sauce au sésame et sauce chimichurri.....	54
Chou-fleur entier rôti, pesto de coriandre et sauce au sésame.....	56
Galettes de quinoa aux épinards et à la feta.....	58
Gaufres de courgettes extra-bonnes !.....	60
Falafels de folie : au four et sans friture !.....	62
Butternut farcie au fromage et aux noix.....	64
Crumble de légumes d'automne ou d'hiver.....	66
Velouté de fenouil aux amandes.....	68
Curry de pois chiches aux petits légumes, semoule de chou-fleur.....	70
Patates douces rôties crousti-fondantes.....	72
Purée de patates douces au thym.....	74
Feta rôtie au four sur son lit de légumes confits.....	76
Salade aux légumes grillés et au chèvre frais.....	78
Salade pastèque et feta, sauce pastèque et basilic ou citron.....	80
Ma pizza aux légumes grillés.....	82
Fantastique tarte rustique à la courge butternut, pâte express au parmesan.....	84
Tarte salée au potimarron, patates douces et fromage de chèvre.....	86
Tartelettes apéritives aux radis.....	88
Tarte tatin aux tomates confites : la fameuse !.....	90
Tartelettes tatin aux carottes et aux oignons.....	92
Tarte crackers aux poivrons et au chèvre frais.....	94
Tarte crackers au pesto de petits pois, stracciatella et menthe fraîche.....	96
Tarte crackers aux courgettes.....	98
Pâtes cuites façon risotto : les <i>pastasottos</i>	100
Pâtes <i>cacio e pepe</i> inratables comme en Italie !.....	102
Risotto de petit épeautre aux asperges et œuf mollet.....	104

Les **petits plats** de la mer

Saumon rôti au miel, moutarde à l'ancienne et sauce soja.....	108
Saumon à la marocaine.....	110
Feuilleté de saumon aux poireaux qui déchire.....	112
Cabillaud en croûte d'herbes.....	114
Saint-Jacques poêlées, sauce aux fruits de la passion.....	116
Saumon ou thon teriyaki sur riz noir Venere.....	118
Mes pâtes au saumon.....	120
Ma salade thaïe aux gambas, mangue et avocat.....	122
Salade de lentilles au saumon et œuf mollet.....	124
Tartare saumon, avocat, mangue et sa tuile au parmesan.....	126

Les **petits plats** de viandes et volailles

Brochettes de poulet à la grecque.....	130
Fajitas revisitées au poulet, poivrons et guacamole.....	132
Blancs de poulet caramélisés au vinaigre balsamique.....	134
Poulet adobo confit aux oignons et à la sauce soja.....	136
Tataki de bœuf extra-tendre.....	138
L'incroyable couscous au four !.....	140
L'agneau extra-tendre de 7 heures.....	142
Paleron confit extra-tendre.....	144
Curry vert au poulet comme en Thaïlande !.....	146

Les gourmandises

Granola ultra-croquant en grosses pépites	150
Les fabuleux cookies d'Aurélié Poulain.....	152
Cookie géant ou pourquoi faire des petits cookies quand on peut en engloutir un grand ?	154
Meringue à la casserole !.....	156
Pancakes américains de folie (<i>extra-fluffy</i> !)	158
Chouquettes garnies... ou non !.....	160
Perfect scones du dimanche matin.....	162
Pavlova.....	164
Framboisier épate belle-mère.....	166
Tarte aux abricots et au romarin.....	168
L'incroyable mousse de yaourt.....	170
Moelleux extra-fondant à la crème de marrons.....	172
Tartelettes tatin aux pommes caramélisées.....	174
Tarte express et délicieuse au citron sur pâte aux spéculoos.....	176
INDEX	179
REMERCIEMENTS	181
CRÉDITS	183

Avant-propos

Le début d'une aventure gourmande

Écrire un livre de cuisine ? Je pourrais vous dire que cela a toujours été mon rêve, que je peaufine le projet depuis des années ou que c'est l'aboutissement d'une longue quête personnelle... Mais au final, cela ne serait pas (tout à fait) vrai !

En réalité, mon but a toujours été de partager mes recettes et mes astuces culinaires afin que tout le monde, même les plus novices de la cuillère en bois, puisse se régaler et impressionner ses proches, avec des préparations simples, mais abouties... Et toujours avec le petit truc en plus qui fait mouche. C'est ainsi qu'est né mon blog en 2012 puis mon compte @claireaumatcha sur les réseaux sociaux. D'ailleurs, pourquoi ce pseudonyme étrange ? Tout simplement parce qu'en 2011 je me suis envolée sur un coup de tête (ou un coup d'amour, mais c'est pareil, non ?) au Japon avec mon futur mari, le Gourmand pour les intimes, fraîchement rencontré et parti étudier deux ans à Tokyo. Partageant mon adoration pour la gastronomie et testant, une à une, mes expérimentations culinaires les plus folles, il m'a alors convaincue de créer mon blog. Découvrant à l'époque avec grand enthousiasme le thé matcha, monnaie courante chez les Nippons, mon nom « de scène » était tout trouvé. Le début d'une grande aventure !

C'est ainsi que j'ai eu à cœur de répondre à toutes les interrogations aussi farfelues soient-elles de mes lecteurs assidus, afin d'obtenir une recette qui réussit

modération, et de compenser lors du repas suivant : l'équilibre alimentaire ne se calcule pas sur une seule journée !

Dans cet ouvrage, vous trouverez mes essentiels et les recettes qui reviennent quasiment toutes les semaines dans ma cuisine et qui sont faites pour être adaptées en belles déclinaisons. Ainsi, vous y découvrirez mes sablés apéritifs, mes mini-crackers ou mes pains pitas maison, qui feront d'excellentes bases pour des tartelettes du tonnerre.

Vous y découvrirez également mes pâtes à tarte préférées comme ma pâte minute, sans qui ma vie serait objectivement bien moins belle !

Je vous ai aussi concocté un joli festival de petits plats végétariens, de poissons et de viandes, avec, à chaque fois, le label IG bas lorsque c'est le cas ou lorsqu'une variante IG bas est proposée.

Évidemment, le livre se termine par quelques douceurs. Des plus rapides aux plus élaborées, pour vous permettre de trouver votre bonheur en toute occasion.

Comment utiliser mon livre

Dans cet ouvrage, vous trouverez des pictogrammes mais aussi des onglets de trois couleurs différentes.

Ces onglets vous permettent de savoir approximativement si le temps que vous avez devant vous est suffisant pour réaliser la recette. Attention tout de même, ces onglets comprennent le temps de repos qui peut être conséquent mais cela ne signifie pas que la recette est longue à préparer.



- de 30 min



Temps de préparation



- d'1 h 30



Temps de repos



+ d'1 h 30



Temps de cuisson

1 h



Tarte crackers aux courgettes

Encore une tarte crackers ? Que voulez-vous, cette recette croustillante réalisée sans moule fait toujours l'unanimité chez moi, été comme hiver, alors je la décline au gré de mes envies !

J'ai ici opté pour une garniture verdoyante des plus express : des courgettes coupées en très fines rondelles juste snackées à la poêle, du fromage frais savamment assaisonné et puis quelques graines et herbes fraîches pour sublimer le tout...

Le résultat fut sans appel : léger, plein de contrastes et surtout absolument excellent : nous avons là un de mes nouveaux tops, dans l'immense éventail des tartes crackers de mon répertoire !



POUR 3 OU 4 PERSONNES



30 min



30 min

INGRÉDIENTS

- Crackers

TOPPING

- 1 belle cuillère à café de miel neutre type acacia
- Pignons ou graines de tournesol ou graines de courge torréfiées ou autres
- Quelques feuilles de basilic

GARNITURE

- 3 petites courgettes : environ 600 g de courgettes sans les extrémités
- Thym frais ou séché
- Environ 160 g de fromage frais + 100 g de fromage ail et fines herbes
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1. Préparer les courgettes :** couper ces dernières en très fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'un robot. Verser un bon filet d'huile dans une grande poêle antiadhésive et faire revenir les courgettes pendant quelques minutes sur feu vif, en remuant régulièrement. Elles doivent rester encore un peu croquantes. Saler, poivrer et ajouter un peu de thym émiété.
- 2. Préparer le cracker** (voir p. 28). Avec les quantités données, on pourra réaliser une tarte crackers et une fournée de crackers individuels. Sinon, on divisera simplement les ingrédients par deux.
3. Pendant ce temps, avec une fourchette, lisser les 2 fromages frais avec un petit filet d'eau pour obtenir une texture crémeuse. Ajouter du basilic ciselé et mélanger bien. Poivrer. Réfrigérer éventuellement jusqu'au moment de servir si on fait ce mélange à l'avance.
- 4. Passer au montage au moment de servir :** poser le cracker sur le plat de service.
5. Si besoin (surtout si préparé à l'avance), fluidifier légèrement la préparation au chèvre avec un petit filet d'eau et mélanger vivement.
6. Tartiner délicatement le cracker avec le fromage frais. Disposer sur le dessus les courgettes grillées.
7. Arroser de la cuillère de miel puis saupoudrer de graines torréfiées et de basilic frais ciselé.

Déguster rapidement pour que le cracker ne ramollisse pas.