

Simon De l'est

avec la collaboration de  
François Couture

# CHEZ SIMON

Cuisine urbaine

60 recettes  
pour faire  
voyager ton  
assiette!



# INTRODUCTION

---

J'ai toujours été fasciné par l'univers des saveurs. On pourrait dire que je suis un très grand curieux culinaire. Dès que j'en ai la chance, je goûte un nouveau plat. Et quand je l'aime, je n'ai qu'une envie : apprendre à le cuisiner chez moi, jusqu'à ce que j'en arrive à une version qui me plaise, à force d'essais et erreurs, de tutoriels YouTube et de consultation de livres de recettes. Ça peut parfois demander plusieurs tentatives avant que je sois satisfait, et certains plats me résistent encore aujourd'hui, comme le riz collé haïtien. Ça fait mille fois que je le fais, ça fait mille fois que je le rate !

C'est donc cette curiosité et ce désir d'apprendre qui m'ont amené d'abord à me spécialiser en cuisine américaine, puis à lancer mon entreprise de sauces et enfin à ouvrir un casse-croûte : Chez Simon cantine urbaine, dans mon quartier d'enfance, Tétreaultville, à Montréal. En cours de route, j'ai aussi publié deux livres : *Le Barbecue pour les nuls* et *Burger*. Et cette passion des saveurs m'habite plus que jamais, alors que je continue d'élargir mes horizons culinaires.

Même si on me connaît grâce à mon expertise en cuisine américaine, lorsque je suis chez moi et que je prépare des plats pour le seul plaisir de mes papilles, ce n'est pas un smash burger ou une brisket que j'ai envie de manger, mais plutôt un curry, un vindaloo ou du griot – en un mot, des mets de gastronomie internationale.

Les recettes contenues dans *Chez Simon cuisine urbaine* sont celles que j'ai apprises à maîtriser le mieux depuis une décennie. Elles sont le résultat de tout le savoir que j'ai acquis sur ces types de cuisine, en particulier les cuisines italienne, moyen-orientale, nord-américaine, caraïbienne, asiatique et indienne.

Certaines gastronomies à première vue complexes – celles d'Asie ou d'Inde, notamment – font peur aux cuisiniers moins expérimentés. C'est normal, car elles font appel à plusieurs ingrédients souvent moins connus et exigent plus de temps de préparation. Justement, ce livre s'adresse à ces personnes moins expérimentées, mais très curieuses. Si vous suivez bien les recettes pas à pas, même les plats les plus élaborés seront à votre portée. Lorsque c'est possible, j'ai d'ailleurs simplifié la préparation tout en gardant l'essentiel des saveurs.

Maintenant, avant de vous mettre à cuisiner, voici quelques conseils et indications.

### LES TEMPS DE CUISSON

Il est coutume de donner des temps de cuisson dans les livres de recettes, bien sûr. En revanche, sachez qu'ils sont fournis ici à titre *indicatif* seulement. En d'autres mots, le tout est approximatif. Le temps de cuisson peut varier, entre autres, selon le type de four ou de plaque de cuisson que vous utilisez ou selon les matériaux qui composent vos casseroles et vos plats de cuisson. C'est pourquoi je préfère souvent donner une indication visuelle et/ou gustative comme « ... jusqu'à ce que le poulet soit cuit », « jusqu'à ce que les oignons soient translucides » ou « jusqu'à ce que la sauce réduise de moitié » plutôt qu'une mesure temporelle. Développez ce savoir et votre intuition, et vous deviendrez un bien meilleur cuisinier.

### L'APPROVISIONNEMENT EN INGRÉDIENTS PLUS « RARES »

La disponibilité de certains ingrédients que l'on dit plus « rares » met traditionnellement un frein à la préparation de plats de cuisine internationale. Vous ne trouverez peut-être pas de vinaigre noir

à votre épicerie de quartier, mais dans le monde d'aujourd'hui, il est facile de se procurer tout ce dont on a besoin pour cuisiner.

Dans les grandes villes, les épiceries fines et les marchés dédiés à certains types de cuisine sont nombreux. À Montréal, par exemple, l'arrondissement Parc-Extension est tout désigné pour trouver des ingrédients de gastronomie indienne.

Vous vivez loin des grands centres ? Alors, Internet est votre ami ! Tapez le nom de l'ingrédient manquant dans votre barre de recherche et les publicités des détaillants en ligne qui tiennent et livrent ce produit apparaîtront tout en haut dans vos résultats. Si ce n'est pas le cas, sélectionnez l'onglet « Shopping » et plusieurs options s'afficheront.

Oui, bien sûr, on peut toujours omettre un ingrédient qu'on n'a pas sous la main ; mais si j'étais vous, j'essaierais de respecter la liste des ingrédients fournie pour atteindre une apothéose de saveurs.

Voilà ! Êtes-vous prêt à embarquer avec moi et à découvrir un nouvel univers de saveurs ?

**Simon**



• ITALIE •



Savoir mettre en valeur des ingrédients frais et de qualité : voilà comment je décrirais l'essence de la cuisine italienne. Réputée pour sa simplicité, cette gastronomie a conquis le monde (et mon estomac !) avec ses pâtes et ses pizzas. Derrière ses classiques se cache un vaste savoir-faire ancestral, dans lequel l'huile d'olive, les tomates, l'ail, les herbes et les fromages se marient pour créer des plats où chaque élément peut briller. À titre d'exemple, je vous propose ici des sandwiches comportant peu d'ingrédients et nécessitant peu d'étapes de préparation. Utilisez les meilleurs produits que vous trouverez et je vous promets que ces sandwiches compteront parmi les plus savoureux que vous aurez jamais mangés !

<b>Caprese melt</b> .....	<b>17</b>
<b>Hoagie italien</b> .....	<b>18</b>
<b>Hoagie au veau parmigiana</b> .....	<b>21</b>
<b>Linguinis carbonara express</b> .....	<b>23</b>
<b>Cheezy macaronis</b> .....	<b>24</b>
<b>La meilleure sauce tomate, point final</b> .....	<b>26</b>
<b>Sauce ragù</b> .....	<b>28</b>
<b>Salade César</b> .....	<b>33</b>

BALKANS  
ET  
MOYEN-ORIENT



La cuisine des Balkans et du Moyen-Orient, c'est un riche amalgame de saveurs, d'ingrédients et de traditions, influencé par des siècles de cultures diverses et de dynasties impériales. Cette cuisine se caractérise par l'utilisation généreuse d'herbes et d'épices comme le cumin, le paprika, le safran et la coriandre, qui apportent une profondeur de saveur aux plats. Ses ingrédients de prédilection comprennent l'agneau, le poulet, le poisson, les légumineuses (pois chiches et lentilles essentiellement) ainsi que les légumes (majoritairement les aubergines, les poivrons et les tomates). Au Québec, les immigrants grecs et libanais ont ouvert de nombreux restaurants, ce qui nous a permis de découvrir le souvlaki, le shish taouk, le baba ganoush, le kefta kebab...

<b>Souvlakis de porc</b> .....	<b>37</b>
<b>Poulet shish taouk</b> .....	<b>39</b>
<b>Kefta kebab à l'agneau et au bœuf</b> .....	<b>40</b>
<b>Batatas harra</b> .....	<b>43</b>
<b>Riz au curcuma et à la cannelle</b> .....	<b>45</b>
<b>Sauce tzatziki</b> .....	<b>46</b>
<b>Baba ganoush piquant</b> .....	<b>48</b>
<b>Sauce toum</b> .....	<b>51</b>
<b>Sauce tarator</b> .....	<b>53</b>

# AMÉRIQUE DU NORD



Impossible de ne pas proposer quelques recettes de la cuisine qui a fait ma renommée au Québec et ailleurs !

Trop souvent associée au *fast-food*, la gastronomie américaine est mal-aimée. Elle s'avère pourtant aussi variée que le continent lui-même ! Reflétant un *melting-pot* de cultures, cette cuisine tire ses influences des nombreuses vagues d'immigration ainsi que des traditions autochtones. Le barbecue, que je connais bien, illustre parfaitement la diversité des goûts américains, chaque région offrant ses propres techniques et sauces, du barbecue sucré et épicé du Kansas aux méthodes plus fumées du Texas. La *soul food*, originaire du Sud, met de l'avant des plats riches et copieux, fruits de l'héritage afro-américain.

Quant à la cuisine du Mexique, j'aime comment elle joue avec le contraste des saveurs et des ingrédients, comme le sucré et le salé, le piquant et le doux, le « lourd » et le frais. Tu ne peux pas tricher avec cette cuisine, les goûts sont francs, *in your face*, il n'y a aucun *tape-à-l'œil*. J'ai choisi quelques classiques, comme la guac, la salade de maïs grillé et les tacos Campechano style bouffe de rue, qui vont faire le bonheur de vos invités lors de vos prochains BBQ d'été...

<b>Crevettes popcorn</b> .....	57
<b>Côtes levées frites à la sauce moutarde</b> .....	58
<b>Sandwich de poulet frit Nashville</b> .....	62
<b>Les meilleures frites du monde entier</b> .....	67
<b>Shrimp boil</b> .....	69
<b>Guacamole de feu</b> .....	70
<b>Salade de maïs grillé</b> .....	72
<b>Tacos Campechano</b> .....	74
<b>Carré d'agneau au chimichurri</b> .....	78
<b>Mac'n'cheese au jalapeno et aux Doritos</b> .....	81

# • CARAÏBES •



La cuisine caraïbéenne, dont fait partie la gastronomie haïtienne, est un mélange de saveurs influencées par les traditions africaine, française, espagnole et indigène. Résultat ? Une palette de goûts uniques. C'est une cuisine riche en épices et en herbes aux combinaisons audacieuses !

Personnellement, je ne suis pas un expert des plats que les mamans préparent à la maison ; je suis davantage familier avec la nourriture que l'on sert dans les casse-croûte du nord de l'Amérique. Ce sont donc ces plats que je vous propose, comme le griot, le tassot et le riz au bœuf et aux légumes. Évidemment, qui dit cuisine haïtienne dit pikliz et epis, qu'on prononce « épisse », toutes deux des préparations essentielles se retrouvant dans une majorité de recettes et d'assiettes.

<b>Griot</b> .....	<b>85</b>
<b>Tassot de bœuf</b> .....	<b>86</b>
<b>Légumes et bœuf haïtiens</b> .....	<b>88</b>
<b>Steak de porc jerk</b> .....	<b>93</b>
<b>Riz djon djon</b> .....	<b>95</b>
<b>Salade de pâtes haïtienne</b> .....	<b>96</b>
<b>Pikliz</b> .....	<b>99</b>
<b>Epis</b> .....	<b>100</b>
<b>Sauce ti-malice</b> .....	<b>102</b>

• ASIE •



Dire « la cuisine asiatique », c'est comme parler de mille gastronomies différentes, parce qu'elle englobe une incroyable diversité de traditions culinaires issues de nombreux pays et cultures. Mais si j'avais à caractériser les plats des prochaines pages, je dirais que je les ai choisis parce qu'ils éveillent mes papilles et qu'ils exploitent tout l'éventail des saveurs – sucré, salé, piquant, umami... – grâce à l'utilisation judicieuse de sauces. Ouais, le secret est dans la sauce, comme on dit ! La sauce soya, la sauce aux huîtres et le nuoc-mam (sauce de poisson), entre autres, ajoutent leur propre dimension de saveur. Et le gingembre, la coriandre ou le piment apportent fraîcheur et vivacité aux plats.

Certaines des recettes qui suivent sont parmi les plus difficiles à réaliser de ce livre. La liste des ingrédients (certains plus rares) et le nombre d'étapes peuvent faire peur à première vue ; mais si vous surmontez vos appréhensions, vous serez récompensé. Déguster son bon premier ramen maison, ça rend super fier, croyez-moi.

<b>Petit pain coréen</b> .....	107
<b>Siu mai au porc et aux champignons</b> .....	109
<b>Poulet Général Tao</b> .....	110
<b>Poulet Kung Pao</b> .....	114
<b>Yakitoris de poulet</b> .....	119
<b>Nouilles udon au poulet</b> .....	121
<b>Chow mein cantonais</b> .....	122
<b>Pad thai</b> .....	126
<b>Nouilles Dan Dan</b> .....	130
<b>Ramen birria</b> .....	134
<b>Ramen gochujang miso au porc et au fromage</b> .....	138
<b>Riz frit au kimchi</b> .....	143
<b>Riz frit à la sauce aux huîtres</b> .....	144
<b>Chili crisp façon Simon</b> .....	149

• INDE •



Avec ses saveurs profondes et ses mille arômes, la cuisine indienne est l'une des premières qui m'ont interpellé au long de mon parcours gourmand. Elle se caractérise par une diversité impressionnante, reflétant des variétés géographiques et des influences culturelles qui s'étendent sur des siècles et des siècles. Chaque région offre sa propre palette de goûts et de techniques, des tandooris fumants du nord aux currys de poisson épicés du sud. Évidemment, les épices sont au cœur de cette cuisine. Cumin, cardamome, cannelle, curcuma, fenugrec... : toutes ajoutent non seulement de la saveur, mais aussi une incroyable richesse de couleur.

Le secret pour bien réussir les plats indiens que je vous propose ? De la patience ! Pour que les saveurs d'une sauce ou d'une marinade se concentrent, il faut laisser le temps faire son œuvre. Je vous recommande aussi de bien respecter les étapes de préparation des recettes.

<b>Oignons bhaji</b> .....	<b>153</b>
<b>Poulet popcorn style pakora</b> .....	<b>155</b>
<b>Poulet tandoori</b> .....	<b>156</b>
<b>Poulet au beurre</b> .....	<b>158</b>
<b>Poulet jalfrezi</b> .....	<b>162</b>
<b>Palak paneer</b> .....	<b>166</b>
<b>Dal makhani express</b> .....	<b>170</b>
<b>Vindaloo</b> .....	<b>174</b>
<b>Curry d'agneau des Caraïbes</b> .....	<b>178</b>
<b>Riz basmati sucré au curcuma</b> .....	<b>183</b>

# INDEX

## PAR ALIMENTS

### AGNEAU

Carré d'agneau au chimichurri .....	78
Curry d'agneau des Caraïbes .....	178
Kefta kebab à l'agneau et au bœuf .....	40
Ramen birria .....	134
Sauce ragù .....	28

### BŒUF ET VEAU

Hoagie au veau parmigiana .....	21
Kefta kebab à l'agneau et au bœuf .....	40
Légumes et bœuf haïtiens .....	88
Ramen birria .....	134
Sauce ragù .....	28
Tacos Campechano .....	74
Tassot de bœuf .....	86
Vindaloo .....	174

### CREVETTES

Chow mein cantonais .....	122
Crevettes popcorn .....	57
Pad thaï .....	126
Riz frit à la sauce aux huîtres .....	144
Shrimp boil .....	69

### LÉGUMES, LÉGUMINEUSES ET HERBES

Baba ganoush piquant ...	48
Batatas harra (pommes de terre) ...	43
Chimichurri .....	78

Dal makhani express ...	170
Epis .....	100
Guacamole de feu .....	70
La meilleure sauce tomate, point final ...	26
Les meilleures frites du monde entier .....	67
Oignons bhaji .....	153
Oignons rouges marinés .....	74
Palak paneer .....	166
Pico de gallo .....	74
Pikliz .....	99
Salade César .....	33
Salade de maïs grillé ...	72
Sauce ti-malice .....	102

### PÂTES ET NOUILLES

Cheezy macaronis .....	24
Chow mein cantonais .....	122
Linguinis carbonara express .....	23
Mac'n'cheese au jalapeno et aux Doritos .....	81
Nouilles Dan Dan ...	130
Nouilles udon au poulet .....	121
Pad thaï .....	126
Ramen birria .....	134
Salade de pâtes haïtienne .....	96
Sauce ragù .....	28

### PORC

Caprese melt .....	17
Chow mein cantonais .....	122
Côtes levées frites à la sauce moutarde ....	58

Griot .....	85
Hoagie italien .....	18
Nouilles Dan Dan .....	130
Petit pain coréen .....	107
Ramen gochujang miso au porc et au fromage ...	138
Riz frit à la sauce aux huîtres .....	144
Siu mai au porc et aux champignons ...	109
Souvlakis de porc .....	37
Steak de porc jerk .....	93

### POULET

Nouilles udon au poulet .....	121
Pad thaï .....	126
Poulet au beurre .....	158
Poulet Général Tao .....	110
Poulet jalfrezi .....	162
Poulet Kung Pao .....	114
Poulet popcorn style pakora .....	155
Poulet shish taouk .....	39
Poulet tandoori .....	156
Sandwich de poulet frit Nashville .....	62
Yakitoris de poulet .....	119

### RIZ

Riz au curcuma et à la cannelle .....	45
Riz basmati sucré au curcuma .....	183
Riz djon djon .....	95
Riz frit à la sauce aux huîtres .....	144
Riz frit au kimchi .....	143

# PAR TYPES DE PLATS

## ACCOMPAGNEMENTS

Batatas harra (pommes de terre) ...	43
Les meilleures frites du monde entier .....	67
Œufs marinés .....	138
Oignons bhaji .....	153
Oignons rouges marinés .....	74
Riz au curcuma et à la cannelle .....	45
Riz basmati sucré au curcuma .....	183
Riz djon djon .....	95

## APÉRO

Baba ganoush piquant ...	48
Crevettes popcorn .....	57
Guacamole de feu .....	70
Poulet popcorn style pakora .....	155

## CASSEROLES

Chow mein cantonais .....	122
Pad thaï .....	126
Poulet Général Tao ...	110
Poulet jalfrezi .....	162
Poulet Kung Pao .....	114
Riz frit à la sauce aux huîtres .....	144
Riz frit au kimchi .....	143

## GRILLADES ET FRITURES

Carré d'agneau au chimichurri .....	78
Côtes levées frites à la sauce moutarde ...	58
Kefta kebab à l'agneau et au bœuf .....	40

Poulet popcorn style pakora .....	155
Poulet shish taouk .....	39
Poulet tandoori .....	156
Souvlakis de porc .....	37
Steak de porc jerk .....	93
Yakitoris de poulet .....	119

## MIJOTÉS

Curry d'agneau des Caraïbes .....	178
Dal makhani express ..	170
Griot .....	85
Légumes et bœuf haïtiens .....	88
Palak paneer .....	166
Poulet au beurre .....	158
Shrimp boil .....	69
Tassot de bœuf .....	86
Vindaloo .....	174

## PÂTES, NOUILLES ET DUMPLINGS

Cheezy macaronis .....	24
Chow mein cantonais .....	122
Linguinis carbonara express .....	23
Mac'n'cheese au jalapeno et aux Doritos .....	81
Nouilles Dan Dan ...	130
Nouilles udon au poulet .....	121
Ramen birria .....	134
Ramen gochujang miso au porc et au fromage ...	138
Salade de pâtes haïtienne .....	96
Siu mai au porc et aux champignons .....	109

## SALADES

Salade César .....	33
Salade de maïs grillé ...	72
Salade de pâtes haïtienne .....	96

## SANDWICHES

Caprese melt .....	17
Hoagie au veau parmigiana .....	21
Hoagie italien .....	18
Petit pain coréen .....	107
Sandwich de poulet frit Nashville .....	62
Souvlakis de porc .....	37
Tacos Campechano .....	74

## SAUCES ET CONDIMENTS

Chili crisp façon Simon .....	149
Chimichurri .....	78
Epis .....	100
La meilleure sauce tomate, point final ...	26
Marinade tandoori ...	156
Pico de gallo .....	74
Pikliz .....	99
Sauce barbecue .....	138
Sauce César .....	33
Sauce Général Tao ...	110
Sauce melt .....	17
Sauce moutarde .....	58
Sauce ragù .....	28
Sauce tarator .....	53
Sauce ti-malice .....	102
Sauce toum .....	51
Sauce tzatziki .....	46