

SOPHIE PRÉSENT et la Fondation Autiste & majeur

MANGER C'EST BON!

01	Vert d'envie	p. 14
02	Pâtes partout	p. 54
03	Dans mon assiette, mais pas toujours	p. 80
04	Les doigts dans les plats	p. 116
05	Papilles sucrées	p. 146
06	Les petits extras	p. 184
	Liste des recettes	p. 198
	Merci	p. 201

Vert d'envie

Ah... cuisiner le vert ! C'est un peu comme la cerise sur le gâteau de la bonne conscience. Le vert n'a pas toujours la cote, mais impossible pour moi de m'en passer. C'est toujours un grand bonheur d'avoir un jardin entier dans mon assiette ! Ce chapitre se présente donc comme une pièce de théâtre (difficile de sortir la comédienne de moi !) et met plusieurs légumes en vedette. Côté cour ou côté jardin, le vert explose de saveurs et de couleurs : une fête pour les papilles et les yeux. Rideau !

Plateau potager, version garrochée	p. 21
Plateau potager, version ordonnée	p. 21
Houmous onctueux	p. 24
Carmen d'automne	p. 27
Salade de kale de Maëlle	p. 29
Le feuilleté de Monet	p. 30
Craquant, le potage aux poireaux de la Doc	p. 33
Salade de patates à la française	p. 36
Variété de légumes délicieusement brûlés	p. 37
Tian irrésistible!	p. 42
Sauce chimichurri	p. 44
Tarte aux tomates de couleur	p. 47
Muffins verts	p. 48
Poutine verte	p. 51

Mon beau jardin, roi des entrées

Manger des légumes n'aura jamais été aussi invitant ! Sonia, notre directrice de création, et Nataly, notre styliste culinaire, se sont surpassées dans la création de plateaux de trempettes et de légumes. Dans la version garrochée de cette recette, on fait éclater les saveurs, les textures et les couleurs. Dans la version ordonnée, on présente le plateau comme un potager bien organisé. Mais, quelle que soit la version choisie, vous n'aurez jamais vu des légumes disparaître si vite. Comme quoi il suffit parfois de voir les choses autrement...



POTAGER



Plateau potager,
version garrochée p. 21





Plateau potager

Version garrochée

10 min préparation

Pas le temps de cuisiner ? Utilisez simplement les trempettes du commerce et disposez vos légumes préférés autour, sur le plateau. Envie de mettre les mains dans la « terre » ? Voici quelques idées de recettes pour réaliser votre plateau :

- Houmous (p. 24)
- Houmous de betteraves (p. 190)
- Tartinade de petits pois, de menthe et de ricotta (p. 189)
- Tzatziki (p. 191)

Plateau potager

Version ordonnée

30 min préparation
10 min cuisson

Ici, le houmous est dissimulé sous la « terre ». Eh oui, le pain pumpernickel grillé et émietté devient un trompe-l'œil bluffant ! Prévoyez un gros bol de légumes en extra. Merci à Ricardo pour cette belle idée.

225 g (1 tasse) de pain
pumpernickel émietté
finement au robot culinaire
450 g (2 tasses) de houmous (p. 24)

1_ Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Placez une grille au centre du four. Chemisez une plaque d'un tapis de cuisson ou de papier parchemin.

Vos légumes préférés

Brocoli, en petits bouquets,
avec la tige parée
Chou-fleur, en petits bouquets,
avec la tige parée
Carottes, en bâtonnets
Tomates cerises de couleurs
variées, avec les queues
Champignons blancs
Branches de céleri, avec les feuilles
Pois mange-tout
Radis, avec les feuilles

2_ Étalez le pain émietté sur la plaque préparée et faites-le cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Laissez refroidir.

3_ Dans un moule carré de 25 cm (10 po) de côté, étalez le houmous.

4_ Répartissez le pain émietté grillé de façon à recouvrir complètement le houmous.

5_ Plantez les légumes en rangées dans ce « terreau », selon les types et les couleurs.

Carmen d'automne

20 min préparation
 55 min cuisson
 5 min repos
 4 portions

- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet maison ou du commerce
- 2 c. à soupe d'herbes salées
- 3 carottes, en tronçons de 2,5 cm (1 po)
- 1 petit navet, coupé en gros cubes
- 200 g (1 tasse) d'oignons cipollini, pelés
- 2 feuilles de laurier
- 3 branches de thym
- 2 poitrines de poulet
- 1 petit fenouil, en quartiers fins
- 8 petites pommes de terre grelots ou rattes
- Sel et poivre du moulin, au goût

Quand il commence à faire froid et un peu trop gris, ce plat inspiré des bons bouillis d'antan me réconforte. Un heureux mélange de viandes et de légumes. Ma mère préparait le sien avec du bœuf, du chou et du navet. Cette version au poulet, avec plus de légumes, est aussi très savoureuse. Ça réchauffe le cœur, quoi !

1_ Dans une grande casserole, à feu vif, versez le bouillon et ajoutez les herbes salées.

2_ Ajoutez les carottes, le navet, les oignons, le laurier et le thym. Portez à ébullition.

3_ Réduisez à feu moyen et laissez mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4_ Ajoutez le poulet, le fenouil et les pommes de terre. Couvrez, baissez à feu très doux et laissez mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Écumez au besoin. Salez et poivrez, au goût.

5_ Retirez le poulet de la casserole et laissez-le reposer 5 minutes. Sur un plan de travail, coupez le poulet en tranches.

6_ Répartissez les légumes, le poulet et le bouillon dans 4 bols. Servez.



Steak grillé et ses légumes



La combinaison de la saveur riche du bœuf grillé, d'une salade simple et fraîche et de la petite explosion du chimichurri crée une expérience gustative tout simplement divine. C'est Charles qui le dit ! (Voir la recette de salade de kale, p. 29.)

Sauce chimichurri

- 30 g (½ tasse) de persil frais, ciselé
- 30 g (½ tasse) de menthe fraîche, ciselée
- 25 g (½ tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- 25 g (½ tasse) de ciboulette fraîche, ciselée
- 80 ml (⅓ tasse) d'huile d'olive
- 45 g (¼ tasse) d'oignon rouge, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées finement
- 2 citrons (le jus)
- 1 c. à soupe de flocons de piment (ou au goût)
- Sel et poivre du moulin, au goût

MÉLANGEZ tous
les **INGRÉDIENTS**
et tadam!





L'autisme et l'alimentation

L'échelle de tolérance

Pour arriver à manger un nouvel aliment, il est préférable de l'explorer graduellement, plutôt que de tenter de gravir l'escalier en une seule fois !





Sauce à spag
de mon père Yvon p. 63



NON NON NON

L'autisme et l'alimentation

Non !

« Je n'aime pas ça ! » Oui, cette phase est normale ! Les enfants, qu'ils soient neurotypiques ou autistes, ont des réticences envers certains aliments. La néophobie alimentaire, soit le rejet de nouveaux aliments, saveurs ou textures, fait partie du développement normal de tous les enfants (principalement de 2 à 4 ans). Saviez-vous qu'il faut proposer le même aliment plus de 15 fois à un enfant avant de déterminer s'il l'aime ou non ? Patience et persévérance. Patience et persévérance...

Sauce à spag de mon père Yvon

45 min préparation
1 h 50 min cuisson
3 L (12 tasses) de sauce

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 60 g (¼ tasse) de pancetta (ou de bacon), hachée grossièrement
- 350 g (2 tasses) d'oignons, hachés finement
- 5 gousses d'ail, hachées finement
- 150 g (1 tasse) de carottes, en petits dés
- 115 g (1 tasse) de céleri, en petits dés
- 1 poivron vert ou rouge, en petits dés
- 1 courgette, en petits dés
- 400 g (2 tasses) de champignons, coupés en quatre
- 750 g (1 ½ lb) de bœuf haché maigre
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés
- 1 boîte de 796 ml de tomates broyées
- 1 boîte de 398 ml de sauce tomate
- 3 c. à soupe de pâte de tomates
- 10 tomates séchées, hachées finement
- 375 ml (1 ½ tasse) de vin rouge
- 1 c. à café de flocons de piment fort
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre noir du moulin
- 1 feuille de laurier
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable (facultatif)
- Herbes fraîches (voir la note)

Mon père adore faire la popote. Il cuisine à l'œil et a un instinct incroyable. Quand il suit une recette, il y ajoute toujours sa touche. Ici, c'est la petite note sucrée du sirop d'érable. Pour Mathis, c'est la meilleure recette au monde. Un coup de circuit chaque fois !

1_ Dans une grande casserole, à feu moyen, chauffez l'huile. Ajoutez la pancetta et faites revenir 2 minutes.

2_ Ajoutez les oignons et l'ail. Faites cuire environ 3 minutes en remuant pour les attendrir.

3_ Ajoutez les carottes, le céleri, le poivron, la courgette et les champignons. Faites revenir 5 minutes.

4_ Ajoutez le bœuf haché. À l'aide d'une cuillère en bois, défaites la viande et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rosée.

5_ Incorporez le reste des ingrédients, sauf le sirop d'érable et les herbes fraîches, mélangez bien et portez à ébullition.

6_ Réduisez à feu à doux, couvrez et laissez mijoter environ 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

7_ Retirez la feuille de laurier.

8_ Ajoutez le sirop d'érable pour couper l'amertume des tomates, si désiré.

9_ Incorporez les herbes fraîches et poursuivez la cuisson 10 minutes pour permettre aux saveurs de bien se marier.

+++ Mon trio préféré pour les herbes fraîches ciselées : 30 g (½ tasse) de persil plat italien, 20 g (⅓ tasse) de basilic, et 20 g (⅓ tasse) d'origan.



Tartinade de petits pois, de menthe et de ricotta

10 min préparation
1 à 2 min cuisson
625 ml (2 ½ tasses)
de tartinade

220 g (1 ½ tasse) de petits pois
surgelés, décongelés
2 tiges de menthe fraîche
70 g (¼ tasse) de fromage ricotta
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de tahini
- Sel, au goût

Garnitures

Radis, finement tranchés
Oignons verts, ciselés
Petits pois entiers
Poivre du moulin

1_ Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faites cuire les petits pois de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2_ Rincez les pois à l'eau froide, égouttez-les et asséchez-les à l'aide d'un essuie-tout.

3_ Au mélangeur, mixez les pois et la menthe en pulsant jusqu'à l'obtention d'une purée grossière.

4_ Ajoutez la ricotta, l'huile, le tahini et le sel. Mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une purée encore un peu grossière, mais plus homogène.

5_ Transvidez la tartinade dans une assiette ou un bol de service. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et décorez de feuilles de menthe et de pistaches hachées.



Liste des recettes

01 Vert d'envie

Plateau potager, version garrochée	p. 21
Plateau potager, version ordonnée	p. 21
Houmous onctueux	p. 24
Carmen d'automne	p. 27
Salade de kale de Maëlle	p. 29
Le feuilleté de Monet	p. 30
Craquant, le potage aux poireaux de la Doc	p. 33
Salade de patates à la française	p. 36
Variété de légumes délicieusement brûlés	p. 37
Tian irrésistible!	p. 42
Sauce chimichurri	p. 44
Tarte aux tomates de couleur	p. 47
Muffins verts	p. 48
Poutine verte	p. 51

02 Pâtes partout

Ti amo carbonara	p. 59
Sauce à spag de mon père Yvon	p. 63
Macaroni au fromage, version gratinée	p. 66
Macaroni au fromage, version orange	p. 67
Mes éternels linguines alle vongole	p. 71
Le petit risotto qu'il vous faut	p. 74
Tomates confites	p. 75

03 Dans mon assiette, mais pas toujours

L'élégant pétoncle citron-érable	p. 82
Mousse de foies de volaille	p. 85
Saumon TikTok 2.0	p. 87
Poulet au brandy et aux pruneaux	p. 90
Sublime agneau confit au gras de canard	p. 96
Ragoût de boulettes	p. 97
Fish and chips: un poisson, deux versions	p. 101
Poulet cacciatore	p. 104
Pâté chinois-québécois	p. 105
Schnitzels (escalopes viennoises)	p. 108
Pain de maïs	p. 112
Chili fafa	p. 113



04 Les doigts dans les plats

Le petit farci	p. 121
Torsades de bacon	p. 121
Les tacos cheeseburgers de Big Dada	p. 125
Côtes levées et leur chemisier	p. 128
Méli-mélo, mélo-méli	p. 129
Les petits poissons... presque ratés	p. 134
Perdre la boule pour des boulettes	p. 137
La pâte à pizza de Laurent	p. 140
Ma pizza est meilleure que la tienne	
La Charles	p. 141
La Sophie	p. 141

05 Papilles sucrées

La p'tite chômeuse	p. 148
Oh! Les carrés d'Henry	p. 151
Le garroché aux fraises de Sophie	p. 155
Pain aux bananes de Janette	p. 156
Gâteau à la salade de fruits en conserve	p. 160
Croquants sucrés-salés	p. 161
Le Barbara citron	p. 164
Les petits Dumont aux pommes	p. 167
Tarte rose fraises-rhubarbe	p. 173
Tarte rustique fraises-rhubarbe	p. 173
Renversé aux ananas de Robine Houde	p. 174
Poires au Pernod de ma belle-maman	p. 177
Kounafa au fromage	p. 178
Giga biscuits aux biscuits	p. 180

06 Les petits extras

Mon rub passe partout	p. 186
Tartinade de petits pois, de menthe et de ricotta	p. 189
Tartinade de carottes	p. 190
Houmous de betteraves	p. 190
Tzatziki	p. 191
Sauce tartare express	p. 193
Sauce Big Dada de type Big Mac	p. 195
Oignons caramélisés	p. 195
Pain baguette de Laurent	p. 196