

ANDREA JOURDAN

Complètement NOIX DE COCO



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Design graphique : Josée Amyotte
Infographie : Chantal Landry
Révision : Sylvie Massariol
Correction : Lucie Desaulniers
Photographies : Philip Jourdan
Collaboration à la rédaction : Francesca Jourdan

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :
Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

Imprimé en Chine

09-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4263-8

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du Québec
pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada** **Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement
du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada
pour nos activités d'édition.

Table des matières

ENTRÉES, SALADES ET SOUPES

Salade de bok choy à la noix de coco et à la menthe	4
Salade de pois sucrés au bacon et à la noix de coco	7
Soupe de courge à la noix de coco	8
Soupe de porc au lait de coco	11

VIANDE ET VOLAILLE

Bœuf aux arachides et au lait de coco	12
Bœuf thaïlandais à la noix de coco et au cari	15
Cari d'agneau aux aubergines et à la noix de coco	16
Filet de porc mariné au lait de coco et aux ananas	19
Cuisses de canard aux clémentines et à la noix de coco	20
Cubes de poulet, sauce au beurre de coco et au piment	23
Cuisses de poulet au cari vert et à la noix de coco râpée	24

POISSONS ET FRUITS DE MER

Ceviche de thon et de pétoncles au lait de coco	27
Crevettes à la noix de coco et au chutney de piment	28
Fondue de fruits de mer au lait de coco	31
Morue en croûte de panko à la noix de coco	32
Morue en feuille de bananier à la noix de coco	35
Moules aux tomates et à la crème de noix de coco	36

VÉGÉTARIENS

Gratin de macaronis aux légumes et à la noix de coco	39
Salade de pâtes au chou-fleur et à la noix de coco	40
Salade de quinoa aux betteraves et à la noix de coco	43
Sauté de légumes à la citronnelle, sauce crémeuse à la noix de coco	44
Tofu grillé, chutney à la noix de coco	47

DESSERTS

Biscuits moelleux au beurre d'arachide et à la noix de coco	48
Brownies au chocolat noir et à la noix de coco	51
Cake à la banane et à la noix de coco	52
Carrés mokas à la fraise et à la noix de coco	55
Flan à la noix de coco	56
Gâteau renversé à la noix de coco râpée	59
Panna cotta à la framboise et à la noix de coco	60
Tapioca à la noix de coco et aux amandes	63

Salade de bok choy à la noix de coco et à la menthe

PORTIONS: 4 **PRÉPARATION:** 10 min

8 bok choy de taille moyenne
2 oignons, pelés et en rondelles
2 carottes, pelées et en bâtonnets
1 petit bouquet de menthe,
effeuillé
60 ml (¼ tasse) de jus d'orange
4 c. à soupe de noix de coco
non sucrée finement râpée et
grillée (voir note)
Sel
Poivre blanc moulu

Sauce

125 ml (½ tasse) de lait de coco
1 c. à soupe de miel
125 ml (½ tasse) de mayonnaise
3 c. à soupe de jus d'orange
1 c. à café de pâte de cari jaune
1 pincée de sel

Préparer la sauce : Dans un robot culinaire ou au mélangeur, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

Couper 4 bok choy en quartiers. Couper les 4 autres en fines lanières. Déposer les quartiers de bok choy sur des assiettes de service. Transférer la chiffonnade de bok choy dans un bol et réserver.

Dans un autre bol, mélanger les rondelles d'oignon, les bâtonnets de carotte et les feuilles de menthe. Saler et poivrer. Arroser de jus d'orange et mélanger. Répartir sur les quartiers de bok choy. Garnir de chiffonnade de bok choy. Saupoudrer de noix de coco râpée. Servir avec la sauce.

NOTE: On trouve la noix de coco râpée et grillée dans les épiceries fines ou les magasins d'aliments naturels. On peut aussi faire griller soi-même la noix de coco râpée : l'étaler sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, puis cuire au four à 190 °C (375 °F) environ 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.





Salade de pois sucrés au bacon et à la noix de coco

PORTIONS: 4 **PRÉPARATION:** 10 min **CUISSON:** 5 min

500 ml (2 tasses) de bouillon
de légumes
225 g (3 ½ tasses) de pois
mange-tout
450 g (1 lb) de petits pois surgelés
1 poivron jaune, en lanières
3 oignons verts, hachés
225 g (8 oz) de bacon cuit, émietté
3 c. à soupe de flocons de noix
de coco non sucrée
2 citrons verts, en quartiers

Vinaigrette

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra
vierge
60 ml (¼ tasse) d'eau de coco
½ c. à café de cumin moulu
½ c. à café de gingembre moulu
60 ml (¼ tasse) de jus de citron vert

Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon. Ajouter les pois mange-tout et les petits pois. Cuire environ 5 minutes. Égoutter et transférer dans un grand bol. Ajouter le poivron et les oignons verts. Mélanger.

Préparer la vinaigrette : Dans un petit bol, au fouet, mélanger tous les ingrédients.

Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement. Couvrir de miettes de bacon et de flocons de noix de coco. Garnir de quartiers de citron vert et servir.

Soupe de courge à la noix de coco

PORTIONS: 4 **PRÉPARATION:** 15 min **CUISSON:** 40 min

2 c. à soupe d'huile végétale
1 oignon, pelé et en dés
1 poireau, haché
1 branche de céleri, en dés
450 g (1 lb) de courge, pelée et en dés
1 pomme de terre, pelée et en dés
500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
250 ml (1 tasse) de lait de coco
1 c. à café de zeste de citron finement râpé
½ c. à café de gingembre moulu
1 c. à soupe de ciboulette hachée
3 c. à soupe de flocons de noix de coco non sucrée
Sel et poivre

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, le poireau et le céleri. Faire revenir à feu moyen 4 minutes. Ajouter la courge et la pomme de terre. Faire revenir 2 minutes. Verser le bouillon et le lait de coco. Porter à ébullition. Ajouter le zeste de citron et le gingembre moulu. Réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes.

Verser le contenu de la casserole dans un robot culinaire ou un mélangeur. Saler et poivrer. Mélanger par petites touches jusqu'à l'obtention d'une purée presque lisse. Remettre dans la casserole et réchauffer à feu doux 5 minutes, en remuant souvent.

Verser la soupe dans des bols chauds. Garnir de ciboulette et de flocons de noix de coco.





Douce, délicate et parfumée, la noix de coco est riche en vertus et tout simplement craquante ! Voici 30 recettes simples et originales pour en découvrir les succulentes facettes.

Andrea Jourdan est une chef passionnée et une pâtissière chevronnée. Amoureuse des plaisirs de la table, elle livre ses secrets gourmands en toute simplicité.



ISBN : 978-2-7619-4263-8



9 782761 942638

Groupe
Livre
Dunod - Marita