

ALEXANDRA DIAZ

Photographe : Ali Rahimi

Buenos Diaz!

80 recettes pour mettre
du fun au menu

Sommaire

page 8 **Encantada!**

page 11 **Friteuse à air** Chronique: Ma fidèle amie

Picante



page 21

Pour pimenter la vie

Chronique:
Un pas à la fois

Caramba



page 45

Les soirs de semaine

Chronique:
Tout n'est pas une priorité

Mamamia



page 69

Comme un lendemain de veille

Chronique:
Un amour tranchant

Familia



page 95

Pour scorer auprès des enfants

Chronique:
Un corps tout neuf

Suave



page 121

Prendre son temps

Chronique:
Du temps pour moi

Verde



page 157

Jamais sans mon vert

Chronique:
Mon frigo, mon atelier

Fiesta



page 189

Je me lâche lousse

Chronique:
Le bon mindset

Salsa



page 219

La touche magique

Chronique:
Courir après le fun

page 230 **Index des recettes**

page 232 **Index des recettes** par catégories

page 235 **Remerciements**



Suave

Prendre son temps

Parce qu'on a besoin de douceur. Parce que «ralentir» est un mot qui me séduit profondément et que j'aime être séduite. Ralentir ne veut pas dire être lente à mes yeux d'hyperactive. J'ai une énergie du tonnerre, mais j'ai besoin de modérer aussi... pour reprendre de plus belle mon rythme turbo. Et ça passe par les recettes qui me donnent l'illusion d'être une artisane. Même en tête-à-tête avec moi-même, les soirs où j'ai pas ma tribu autour, pas question que ce soit plate.

Verte mielleuse et burrata, page 124

Salade inspiration Waldorf, page 127

Salade de fenouil et de concombre, page 128

La tour caprese, page 131

Étagé de pommes de terre croustillantes, page 132

Carottes rôties au sirop d'érable et au tahini, page 135

Ceviche de crevettes, page 139

Crudo au saumon, page 141

Mini-poke au saumon et à la mangue, page 142

Pieuvre grillée avec salsa verte, page 145

Salade de steak, vinaigrette crémeuse à l'avocat, page 148

Truite à l'érable et au sésame, salade de clémentines au fenouil, page 151

Gâteau brownie au chocolat, page 153



Chronique

Du temps pour moi

Un bon jour, une envie irrésistible de changer m'a frappée. Je savais que je venais d'atteindre un point de non-retour. Je n'avais jamais réalisé que je m'oubliais, jusqu'au jour où j'ai découvert un blogue qui allait me transformer de l'intérieur. Celui d'une planificatrice professionnelle qui aide les femmes ambitieuses, avec un horaire ultra-chargé, à trouver du temps pour ce qui compte vraiment. La pas-reposante en moi a tout de suite pensé à de nouveaux projets en découvrant celle qui allait lui donner des trucs pour en faire plus, plus, plus.

Contre toute attente, j'ai commencé à dire non. Non est une phrase complète. Non à tout ce qui n'était pas vraiment important pour moi. Championne pour être à l'écoute toute ma vie, je ne me rappelle pas que ça m'ait rendue malheureuse. Au contraire. J'en faisais toujours plus, même si on ne m'en demandait pas tant. Je n'avais aucunement conscience de m'oublier.

J'ai commencé à suivre les formations de ma planificatrice, à me nourrir de ses propos, à écouter son balado, à lire tout son blogue et à le relire avec une compréhension nouvelle à chaque reprise. Elle m'a appris à planifier selon ce qui compte vraiment – et je n'avais jamais pensé que ce qui compte vraiment pouvait être moi. Au top sommet de mes valeurs trône la liberté. Pourtant, je m'étais enchaînée à une floppée de responsabilités que personne ne m'imposait, sauf moi. Je rêvais de tant de choses, mais année après année, rien ne changeait, j'étais toujours surchargée de tout, sauf de mes projets à moi.

J'ai fait le tri de mes projets de cœur. J'ai commencé par celui dont je rêvais le plus en y consacrant une heure par jour, ce qui m'a donné, au bout de l'année, 45 jours complets dédiés à moi. *Buenos Diaz*, le bonheur! Quand je réalise qu'il y a dans mon budget « temps non renouvelable » des heures et de l'énergie pour moi, j'ai une boule dans la gorge. Ça m'émeut de me sentir enfin alignée, de gérer des priorités et non plus des urgences, de me coucher avec un sentiment d'accomplissement et de me sentir libre. C'est l'une des plus grandes richesses à mes yeux, et j'y suis arrivée grâce à une vie bien planifiée qui me permet plus de spontanéité.





Ceviche de crevettes

Mon rêve? Déguster ce plat avec des mariachis dans ma cuisine. Même si les ceviches sont d'origine péruvienne.

2 portions Préparation 20 min Repos 1 h



20 à 25 crevettes moyennes à grosses, crues, non décortiquées

Le jus de 8 à 12 limes

1 tomate coupée en dés

2 concombres libanais hachés finement

½ oignon rouge haché finement

1 gros avocat coupé en dés

60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche hachée finement

1 jalapeño haché finement (+ de pépins = + de piquant!)

Rincer les crevettes et les décortiquer. Couper chaque crevette en morceaux de la taille d'une bouchée. **Déposer les crevettes** dans un grand bol et y verser le jus de lime. Les crevettes doivent être entièrement recouvertes de jus. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser reposer 1 heure à température ambiante puis transférer au frigo. **De 15 à 30 minutes avant** de servir le ceviche, ajouter aux crevettes les dés de tomate, les concombres, l'oignon rouge, les dés d'avocat, la coriandre et le jalapeño. **Servir avec des chips de tortilla**, des tostadas, de la purée d'avocat ou du guacamole, si désiré.

Pizza au pesto, à l'artichaut et à la burrata, avec roquette citronnée

Une pizza d'été qui coûte moins cher qu'un voyage dans le Sud en janvier! 4 portions Préparation 15 min Cuisson 10 min

Pizza au pesto

225 g (½ lb) de pâte à pizza
80 ml (⅓ tasse) de pesto de basilic
125 ml (½ tasse) d'olives vertes
250 ml (1 tasse) de jeunes épinards hachés grossièrement
2 pots de 170 ml de cœurs d'artichauts marinés, égouttés et hachés grossièrement
1 boule de 250 g de burrata

Roquette citronnée

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
1 pincée de flocons de piment rouge
500 ml (2 tasses) de jeune roquette
125 ml (½ tasse) de feuilles de basilic frais hachées grossièrement
30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché grossièrement
30 ml (2 c. à soupe) de pignons grillés
Sel et poivre

Préchauffer le four à 230 °C (450 °F) et placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. **Pour la pizza.** Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte à pizza à l'épaisseur voulue. **Transférer la pâte** sur la plaque et la badigeonner de pesto de basilic. Garnir d'olives, d'épinards et de cœurs d'artichauts. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. **Pour la roquette citronnée.** Dans un bol de taille moyenne, fouetter l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron et les flocons de piment. Ajouter la roquette, le basilic, l'aneth et les pignons, et mélanger. Saler et poivrer. **Retirer la pizza du four**, défaire la burrata avec les doigts et la répartir sur la pizza. Remettre au four 3 minutes. Retirer du four et laisser tiédir 1 ou 2 minutes. Garnir de la roquette citronnée.





Wrap arc-en-ciel au chou, sauce aux arachides et à l'érable

Je vous propose ici un wrap avec une présentation pour impressionner. Je ne suis pas gênée du tout de recevoir avec ce plat de wraps élégamment décomposés. Ce sont de petites bouchées. Pas un invité qui ne verrait pas qu'on s'est donné la peine pour lui.

4 portions Préparation 25 min Cuisson 5 min

Sauce aux arachides et à l'érable

5 ml (1 c. à thé) d'ail haché finement
10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé
15 ml (1 c. à soupe) de tahini
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
5 ml (1 c. à thé) de sriracha (facultatif)
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide
60 ml (¼ tasse) d'eau tiède (ou plus au besoin)

Wraps

1 chou rouge
2 concombres libanais coupés en fines rondelles
4 à 6 radis tranchés finement
1 ou 2 avocats coupés en 8 quartiers
1 mangue coupée en fines tranches
2 grosses carottes coupées en julienne
Graines de sésame

Pour la sauce aux arachides et à l'érable. Déposer tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur et pulser jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réserver. **Pour les wraps.** Détacher soigneusement les feuilles de chou en essayant de les garder aussi entières que possible. Les couper en deux si elles sont très grandes. Laver et sécher avec un linge. **Remplir chaque feuille** de chou de légumes et saupoudrer de graines de sésame. Rouler en wraps. Servir avec la sauce aux arachides et à l'érable.