

TELEMENT
Yummy!

Carl Arsenault
Isaac Hub

DESTINATION : VOS CUISINES!	9
1 PETIT-DÉJEUNER	10
2 APÉRO À GOGO	26
3 SALADES GOURMANDES	52
4 PASTA COUP DE CŒUR	72
5 SOUPES ET BOLS RÉCONFORTANTS	92
6 PLATS PRINCIPAUX	108
7 DESSERTS EXQUIS	128
8 COLLATIONS ET BOUCHÉES SUCRÉES	168
INDEX DES RECETTES	188
REMERCIEMENTS	191

SOMMAIRE





DESTINATION : VOS CUISINES !

Préparez-vous à vivre une aventure gourmande : ce livre est votre ticket VIP pour un univers de saveurs.

Vous nous connaissez probablement à travers vos écrans. Depuis plusieurs années en effet, nous partageons notre quotidien et notre passion pour la cuisine sur YouTube et nos autres réseaux sociaux. Cette fois-ci, vous avez une connexion directe avec notre univers culinaire et ce que nous mangeons à la maison. Passez à table avec nous !

Nous sommes ravis de vous présenter 80 recettes qui éveilleront vos papilles et donneront du peps à vos repas. Ce livre est le répertoire de nos coups de cœur et de nos plats préférés, ce que nous cuisinons au jour le jour. Pour nous, la cuisine est une expression d'amour, une invitation à voyager à travers les saveurs du monde. C'est le reflet de ce que nous aimons !

Notre mission : transmettre notre passion de la cuisine. Chaque page de ce livre est donc infusée de plaisir, de créativité et de découvertes extraordinaires. Nous vous proposons des recettes qui ont fait leur chemin dans nos cœurs au fil du temps, que nous avons réinventées et améliorées à notre façon pour enchanter nos papilles. Toutes ont un dénominateur commun, celui de rassembler et de faire saliver. Comme vous le savez, la cuisine est un moyen de partager des moments précieux et de créer des souvenirs inoubliables.

Et pour nous assurer que cette aventure culinaire soit la plus agréable possible, nous avons mis l'accent sur des ingrédients simples et des explications détaillées afin que vous puissiez réussir chaque plat à coup sûr. Nous souhaitons que vous testiez ces recettes pour vous et vos amis, et que vous n'ayez qu'une seule envie : les refaire, puisque c'était un vrai régal, sans prise de tête.

Que ce livre devienne une source d'inspiration, un compagnon fidèle dans votre cuisine et qu'il imprègne celle-ci de saveurs extraordinaires !

Carl et Isaac

1

*PETIT-
DÉJEUNER*



PANCAKES AUX BLEUETS, À LA CHANTILLY ET AU SIROP D'ÉRABLE

DONNE **8 PANCAKES**

PRÉPARATION **15 MIN**

REPOS **15 MIN**

CUISSON **10 MIN**

SE CONGÈLE ? **OUI**

CRÈME CHANTILLY

250 ml (1 tasse) de crème 35% de matières grasses (de type crème à fouetter)

2 c. à soupe de sucre glace

PANCAKES

150 g (1 tasse) de bleuets

150 g (1 tasse) de farine tout usage

Une pincée de sel

2 c. à soupe de sucre

1/2 c. à soupe de levure chimique (poudre à pâte)

2 œufs

200 ml (4/5 tasse) de lait

3 c. à soupe d'huile végétale

1 c. à café d'extrait de vanille

Un filet d'huile (de coco idéalement), pour la cuisson

Sirop d'érable, au goût

Les pancakes en tout genre, on adore ! C'est pour cette raison qu'on partage avec vous cette recette faisant un petit clin d'œil aux saveurs du Québec. N'attendez surtout pas le week-end pour donner à vos papilles une explosion de saveurs avec cette combinaison sucrée-acidulée.

– Dans un bol, au batteur électrique ou au fouet, préparer la chantilly en fouettant la crème et le sucre glace jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réserver.

– Laver les bleuets et bien les assécher.

– Dans un bol, mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure.

– Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, battre légèrement les œufs avec le lait, l'huile et la vanille.

– Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs en 3 fois et mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

– Incorporer délicatement les bleuets.

– Laisser reposer la pâte 15 minutes au réfrigérateur. De petites bulles vont se former à la surface de la pâte.

– Dans une poêle, à feu moyen-élevé, chauffer un filet d'huile.

– Verser une louche de pâte d'environ 80 ml (1/3 tasse) et laisser cuire jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur le dessus. La pâte va gonfler et enrober les bleuets.

– Retourner le pancake et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Répéter avec le reste de la pâte.

– Déguster avec la chantilly et du sirop d'érable.

NOTES En France, les bleuets s'appellent myrtilles, mais, chose certaine, on peut se régaler des deux côtés de l'Atlantique !

Vous pouvez réchauffer les pancakes congelés, directement au four, à 150 °C (300 °F) pendant 10 minutes.





CRÊPES AUX MILLE TROUS (BAGHRIRS)

DONNE 10 CRÊPES

PRÉPARATION 5 MIN

CUISSON 10 MIN

SE CONGÈLE ? OUI, UNE FOIS

LES CRÊPES CUITES

250 g (1 1/3 tasse + 1 c. à soupe)
de semoule de blé fine

150 g (1 tasse) de farine
tout usage

1 c. à café de sel

1 1/2 c. à café de levure
instantanée de type

Fleischmann's (levure boulangère
sèche)

1 c. à café de sucre

650 ml (2 3/5 tasses) d'eau tiède

1 c. à soupe de levure chimique
(poudre à pâte)

En voyage au Maroc, Carl est tombé sous le charme de cette spécialité du pays. Facile à faire, ce délice oriental vous fera en outre voyager à coup sûr. Attention, ces crêpes se cuisent d'un seul côté, il faut donc bien les surveiller.

– Au mélangeur, combiner la semoule et la farine. Ajouter le sel en petit tas, sans le répartir, et le couvrir d'un peu de mélange de farine (pour éviter de tuer la levure et d'annuler son action).

– Dans une autre partie du mélangeur, déposer la levure instantanée et le sucre. Verser l'eau et mixer 4 minutes ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment à la surface de la préparation. Ajouter la levure chimique et mixer 1 minute.

– Dans une passoire fine placée au-dessus d'un bol, filtrer la préparation pour retirer les grumeaux.

– Chauffer une poêle à feu moyen. Verser une louche de pâte au centre de la poêle chaude, sans étaler la préparation. De petites bulles vont apparaître et la crêpe cuira entièrement sans qu'il soit nécessaire de la retourner. Réduire la température si ça semble cuire trop vite ou si la crêpe noircit avant que les trous se forment et qu'elle soit entièrement cuite. Déposer sur un linge sec. Ne pas empiler les crêpes.

– Avant de cuire la crêpe suivante, verser un peu d'eau froide dans la poêle pour éviter qu'elle devienne trop chaude. Procéder de la même façon avec le reste de la préparation jusqu'à ce que toutes les crêpes soient cuites.

NOTES Il faut un peu de patience puisqu'on cuit une seule crêpe à la fois, mais le résultat en vaut la peine.

Plutôt que d'agrémenter ces crêpes de sirop d'érable, tentez l'expérience marocaine classique avec du miel: vous serez ravi.

POUDING MATINAL ÉNERGISANT

PORTIONS **6**

PRÉPARATION **2 MIN**

CUISSON **30 MIN**

SE CONGÈLE ? **OUI**

3 bananes mûres

*75 g (3/4 tasse) de flocons
d'avoine*

3 c. à soupe de graines de chia

*60 ml (1/4 tasse) de lait d'amande
(page 175)*

1 c. à soupe de sirop d'érable

*300 g (2 tasses) de petits fruits
surgelés (fraises, framboises,
mûres, bleuets)*

*25 g (1/4 tasse) de noix de coco
râpée*

Pas toujours facile de réinventer le petit-déjeuner... Vous avez 30 minutes devant vous ? Alors, vous vous attablerez devant une assiette santé ET savoureuse. Le petit plus : ce pouding peut être préparé d'avance. Vous êtes curieux ? C'est parti !

– Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Mettre une grille au centre du four.

– Dans un moule carré de 20 cm (8 po) de côté, à la fourchette, réduire les bananes en purée.

– Ajouter les flocons d'avoine, les graines de chia, le lait d'amande et le sirop d'érable. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

– Disposer les fruits surgelés sur la préparation et saupoudrer de noix de coco.

– Cuire au four 30 minutes. Déguster !





BRIOCHE JAPONAISE

PORTIONS 6

PRÉPARATION 30 MIN

REPOS 1 H 30 MIN

CUISSON 12 MIN + 3 MIN

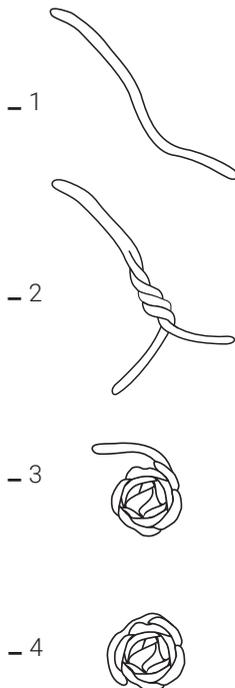
SE CONGÈLE ? NON

300 g (2 tasses) de farine
tout usage

1 c. à café de levure instantanée
de type Fleischmann's
(levure boulangère sèche)

1 c. à café de sucre

170 ml (1/2 tasse + 3 c. à soupe)
d'eau tiède



Avez-vous déjà mangé des petits pains japonais ? Leur texture est incroyable, super moelleuse et spongieuse. C'est comme si vous goûtiez un *squishy* comestible, car chaque petit pain reprend sa forme après avoir été légèrement pressé ! Ces brioches japonaises ne sont pas seulement une collation, elles sont une aventure tactile pour vos papilles gustatives.

– Dans un bol, à l'aide d'une cuillère, mélanger la farine, la levure et le sucre. Ajouter l'eau tiède en remuant constamment jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

– Pétrir la pâte 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique.

– Diviser la pâte en 6 parts égales. Sur un plan de travail non fariné, avec les mains, rouler chacune en un cylindre de 45 cm (18 po) de longueur.

– À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, aplatir 4/5 de chaque cylindre à une épaisseur de 3 mm (1/8 po). Couper la partie abaissée en 2 bandes et les entrecroiser pour former une tresse.

– Enrouler la « tresse » sur elle-même de façon à créer une sorte de rose. Enrouler le 1/5 de pâte qui n'a pas été abaissée autour de la fleur pour sceller la brioche.

– Répéter ce processus pour les 5 autres portions de pâte.

– Déposer une marguerite huilée dans une casserole contenant de l'eau tiède (sans que la marguerite soit en contact avec l'eau).

– Déposer les brioches dans la marguerite, couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que les brioches aient doublé de volume, soit environ 1 heure 30 minutes.

– Placer la casserole sur feu vif. Quand l'eau est en ébullition, baisser l'intensité à feu moyen-doux et calculer 12 minutes de cuisson à couvert. Éteindre le feu et laisser cuire encore 3 minutes avant de servir.

– Accompagner de beurre et de confiture ou de pâte à tartiner.

LISTE DES RECETTES

Petit-déjeuner

Pancakes aux bleuets, à la chantilly et au sirop d'érable	12
Crêpes aux mille trous (<i>baghrirs</i>)	15
Pouding matinal énergisant	16
Brioche japonaise	19
Ciambella	20
Toast à l'avocat	23
Ail confit	24

Apéro à gogo

<i>Slush</i> aux fraises et tonic au gingembre maison	28
<i>Elote</i> mexicain	31
Mocktail à la pastèque et sa version cocktail	32
Kimchi de pastèque	35
Croustons façon soupe à l'oignon	36
Houmous maison	37
Chips de kale	40
Chips de feuilles de riz	41
Tarte à la tomate	42
Pâte Brisée	44
Beurre noisette crémeux	45
Bretzels maison	46
Trempeuse au fromage cottage fouetté	50
Naan au fromage	51

Salades gourmandes

Salade express de concombres	55
Salade de brocoli à l'asiatique	56
Salade niçoise	59
Salade César	61
Salade de cantaloup, de feta et de basilic	62
Salade du jardin	64
Salade de rapinis et de halloumi	67
Salade de pommes de terre (<i>kartoffelsalat</i>)	68
Salade de betteraves et de chèvre	71

Pasta coup de cœur

<i>Capellini</i> au citron	74
Pâtes ultra rapides aux feuilles de riz	77
<i>Gnocchi</i> de courgette aux tomates cerises	78
Mac and cheese	81
Pâtes Barbie	82
Recette de base des pâtes fraîches	84
<i>Ravioli</i> à la ricotta, œuf coulant et beurre à la sauge	86
Pesto de fanes de carottes	88
Pâtes aux épinards deux ingrédients	89

Soupes et bols réconfortants

Soupe miso revisitée	94
Soupe à l'oignon	97
Soupe aux tomates	98
Soupe de lentilles et <i>knödel</i>	100
Tajine marocain végétarien	104
Ramen au tofu	107

Plats principaux

Pizza et focaccia maison	110
Tofu à l'orange et au gingembre	113
Poulet au beurre végane	114
Dumplings (<i>gyoza</i>) végétariens	116
Tofu birman aux lentilles	119
Burger de thon	120
Patates douces, brocoli et sauce crémeuse aux haricots	123
Soufflé au fromage	124
Camembert pané	127

Desserts exquis

Gâteau au fromage rapido... sans fromage	130
Mousse au chocolat végane	133
Tarte au chocolat végane	135
Gâteau <i>tres leches</i> façon tiramisu	136
Gâteau japonais de Noël, délicieux toute l'année	140
Pavlova aux framboises	144
Tiramisu au citron	146
Crème mascarpone	149
<i>Cupcakes</i> de luxe	150
Clafoutis aux cerises	153
Mille-crêpes au matcha	154
Tarte chocolat et banane, façon <i>banana split</i>	158
Pâte sablée	159
Pâte à choux	162
Ganache au chocolat	166
Crème pâtissière	167

Collations et bouchées sucrées

Barres glacées chocolat-banane	170
Fudge glacé au piment de Cayenne	173
Confiture de fraises express	174
Lait d'amande	175
Truffes santé au chocolat et aux amandes	177
Cornes de gazelle	178
Biscuits décadents aux noix de macadamia et au chocolat blanc	182
Étoiles à l'amande et à la cannelle (<i>zimtsterne</i>)	183
Bonbons à l'ancienne (<i>salt water taffy</i>)	185
Bonus : le snack de Bobby et de Snow	186