

papa sapiens

# *courgettes, noisettes & burrata*

POUR QUI ? 4 PERSONNES EN DEMI-RÉGIME  
QUAND ? LE SAMEDI AU SOLEIL  
POURQUOI ? PARCE QUE LE SUMMER BODY, C'EST DANS LA TÊTE

TROIS COURGETTES  
DEUX CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME DE NOISETTES ALTALANGA  
QUATRE CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE NOISETTE LIBELUILE  
UNE POIGNÉE DE NOISETTES DU PIÉMONT  
UNE PINÇÉE DE THYM SAUVAGE PROFIL GREC  
DEUX BURRATA DE 125 GRAMMES TERRA CANDIDO  
DE LA FLEUR DE SEL DE BATZ-SUR-MER

---

à la mandoline, trancher les courgettes sans les peler.  
comment ça, vous n'avez toujours pas investi dans une mandoline ? depuis tout ce temps et toutes ces recettes ?

les plonger une minute dans une casserole d'eau bouillante. on appelle cela : les blanchir. laisser refroidir.

pendant ce temps, concasser les noisettes. réserver.

préparer la sauce : mélanger l'huile de noisette et la crème de noisette ensemble, fouetter à l'aide d'une fourchette. ajouter le sel et le thym.

recouvrir les courgettes de cette sauce. et déposer joliment au cœur de votre saladier ou de votre assiette les burrata. arroser d'un trait d'huile de noisette la burrata. ajouter une pincée de fleur de sel sur celle-ci.

jeter nonchalamment les noisettes concassées, puis jeter un regard d'envie sur cette salade. c'est prêt.

## *bruschetta à la ventrêche de thon*

POUR QUI ? DES GOURMETS PRESSÉS  
QUAND ? LES SOIRS DE GRANDE FLEMME  
POURQUOI ? CAR AVEC DES FONDS DE PLACARD, ON  
FAIT DE GRANDES CHOSES !

UN BON PAIN AU LEVAIN DE THIERRY DELABRE  
UNE BOITE DE VENTRECHE DE THON  
DES COEURS D'ARTICHAUT BELLOTA BELLOTA  
UNE SAUCE TOMATE ROSE DE BERNE VARIETTE  
DU THYM SAUVAGE PROFIL GREC  
UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE FRUITE VERT DU CHATEAU DE  
PANISSE

---

couper de belles tranches de pain et les faire griller.

pendant ce temps, couper les cœurs d'artichaut en fines lamelles.  
ouvrir la boîte de ventrêche de thon pour y plonger tranquillement sa  
fourchette et grignoter sans honte.

tartiner les tranches de pain de sauce tomate Rose de Berne.  
recouvrir des lamelles de cœurs d'artichaut puis de morceaux de ventrêche  
de thon.

finir avec un trait d'huile d'olive, du sel, du poivre, quelques feuilles de thym  
sauvage.

et roulez jeunesse, l'apéro/dîner/grignotage est prêt !

## *gnocchis au pesto*

POUR QUI ? SIX BONS MANGEURS  
POURQUOI ? POUR OCCUPER LES ENFANTS  
QUAND ? À FAIRE UN MERCREDI APRÈS-MIDI POUR LE  
DÎNER DU SOIR

UN KILO DE POMMES DE TERRE  
300 GRAMMES DE FARINE  
DEUX JAUNES D'OEUF DE POULE MARANS  
D'ETIENNE GODART  
UN POT DE PESTO DE LIGURIE  
UN MORCEAU DE PARMESAN 24 MOIS DE NONNO FERREOLI  
SEL & POIVRE

---

cuire les pommes de terre à l'eau avec la peau.

patienter, laisser les pommes de terre refroidir dans leur coin, puis retirer la peau.

si vous avez un presse-purée, grand bien vous fasse ! sinon s'armer de patience, ou d'enfants, et écraser à la fourchette les pommes de terre.

ne surtout pas utiliser de robot mixeur, cela rendrait la pâte élastique.

une fois les pommes de terre écrasées, ajouter les jaunes d'œufs, la farine et une petite poignée de sel, mélanger jusqu'à obtenir une pâte.

détacher un morceau de cette pâte et la rouler en boudin sur un plan de travail fariné, puis trancher le boudin à 1 cm d'intervalle.

rouler les dés de boudin un par un en boule dans le creux de votre main, puis faire rouler la boule de haut en bas sur une fourchette pour faire la forme des gnocchi.

réserver sur une plaque farinée. et répéter l'opération jusqu'à épuisement de vos forces. euh non, de la pâte.

au moment de passer à table, plonger les gnocchi dans de l'eau bouillante salée. ils remontent à la surface quand ils sont cuits.

puis les mettre à la poêle et les faire griller, ajouter le pesto pour les deux dernières minutes de cuisson. bien mélanger, rectifier en sel si besoin, ajouter du poivre.

servir avec des copeaux de parmesan. c'est prêt, vous pouvez crier « a tavola ! »

## *tatin poires & vanille*

POUR QUI ? SIX NOSTALGIQUES DE L'HIVER  
QUAND ? À LA FIN D'UN REPAS PARDI  
POURQUOI ? CAR LES POIRES ONT UN SUPER  
POUVOIR, CELLES D'ÊTRE AUTO-SUCRANTES

UN ROULEAU DE PÂTE FEUILLETÉE DE BOULANGER  
CINQ POIRES BIEN MÛRES  
UNE GOUSSE DE VANILLE DES ÉPICES SHIRA  
50 GRAMMES DE BEURRE DEMI-SEL DE BORNIA MBUC

---

demandez à votre boulanger ou pâtissier un rouleau de pâte feuilletée. promis, vous ne le regretterez pas.

si vous avez une journée à tuer, vous pouvez aussi la faire vous-même.

préchauffez votre four à 180°C.

dans un moule à tarte, déposez une feuille de papier sulfurisé et quelques noisettes de beurre.

peler les poires et les disposer en rosace sur le fond de tarte.

ouvrir la gousse de vanille et prélever les graines.

faire fondre à feu très doux 20 grammes de beurre avec les graines de vanille puis à l'aide d'un pinceau, badigeonner les poires de cette précieuse mixture.

recouvrir de pâte feuilletée, bien refermer sur les bords et enfourner jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

retourner le moule sur une assiette, admirer.

servir tiède ou froid.

papa sapiens

## *labneh à l'huile de pistache*

POUR QUI ? JEUNES ET VIEUX, DE 7 À 77 ANS  
QUAND ? AU PETIT-DÉJEUNER, AU DÉJEUNER, AU  
GOÛTER, AU DÎNER, AU SOUPER...  
POURQUOI ? BECAUSE THE LABNEH IS THE NEW  
HOUMOUS

UN FROMAGE BLANC DE LA FROMENTELLERIE  
SEL FUME DE BATZ-SUR-MER  
HUILE DE PISTACHE LIBELUILE  
UNE POIGNEES DE PISTACHES DECORTIQUEES  
DE LA FICELLE  
DES COMPRESSES (NON, VOUS N'ALLEZ PAS JOUER AU  
MEDECIN)

---

## *homard, pois chiches & herbes fraîches*

POUR QUI ? UN OU DEUX MANGEURS, SELON L'APPÉTIT  
QUAND ? UN SOIR DE SEMAINE. PROMIS, C'EST RAPIDE.  
POURQUOI ? PARCE QU'ON N'EST PAS CHICHE (VOUS  
L'AVEZ ?)

UN HOMARD BRETON DE CINQ DEGRÉS OUEST  
UN POT DE POIS CHICHES DE VARIÉTÉ ANCIENNE VARIÉTÉ  
UN HOUMOUS DE POIS CHICHE NOIR VARIÉTÉ  
VOTRE HERBE AROMATIQUE PRÉFÉRÉE  
UN CÉDRAT OU UN CITRON  
UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE FRUITÉ VERT DU CHATEAU DE  
PANISSE  
DU BON SEL, DU BON POIVRE

---

décongeler le homard. pour cela, le plonger dans de l'eau tiède en conservant son emballage pendant une quinzaine de minutes.

égoutter les pois chiches, réserver dans un petit bol.

effeuiller les herbes et les tailler grossièrement, les faire rejoindre les pois chiches en gardant une petite poignée pour la cuisson du homard.

découper la chair du cédrat en dés et les ajouter dans le bol.

si vous n'avez pas trouvé de cédrat, un citron fera l'affaire : prélever son zeste et son jus et les mélanger avec les herbes aromatiques et les pois chiches.

un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre. réserver.

dans une poêle, faire fondre une noisette de beurre avec la poignée d'herbe. quand la poêle est chaude, faire revenir le homard.

dans une assiette, déposer quelques cuillères à café de houmous, puis le mélange d'herbes, d'agrumes et de pois chiches. ajouter le homard, un dernier trait d'huile, du sel, du poivre. c'est prêt. simple comme bonjour, non ?

## *asperges vertes & ventrêche de porc noir gascon*

POUR QUI ? QUATRE APÉROTEURS  
QUAND ? EN PLEINE SAISON DES ASPERGES  
POURQUOI ? VOIR PLUS HAUT

16 ASPERGES VERTES, SOIT PLUS OU MOINS UNE  
BOTTE  
UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE FRUITE VERT DU  
CHATEAU DE PANISSE  
4 FINES TRANCHES DE VENTRECHE DE PORC NOIR  
GASCON  
SEL & POIVRE

---

préchauffer le four à 180°C.

couper les queues des asperges.

ne les jetez pas, malheureux ! vous pouvez les garder pour vos bouillons par exemple.

huiler, saler, poivrer puis masser avec sensualité.

dans un plat allant au four, déposer les asperges bien rangées en rang d'oignons puis recouvrir avec les tranches de ventrêche.

enfournier pendant dix minutes.

c'est prêt !

## *magret de canard & jus d'ananas*

POUR QUI ? DEUX SAPIENS  
POURQUOI ? CAR C'EST SIMPLE COMME BONJOUR  
QUAND ? QUAND ON VEUT CUISINER VITE FAIT, BIEN FAIT !

UN MAGRET DE CANARD DE LA FERME UHARTIA  
UN JUS D'ANANAS INOU  
UNE PINCEE DE BAIES D'ANDALIMAN DES EPICES  
SHIRA  
SEL & POIVRE

---

quadriller le gras du magret de canard et l'assaisonner.

dans une poêle chaude, faire griller le canard côté peau... sans matière grasse, bien sûr, le canard en a en stock. vider régulièrement le gras dans un bol.

au bout de six minutes, quand le gras a réduit et que la peau commence à dorer, retourner le magret et faire colorer l'autre face.

pendant ce temps-là, dans une casserole, faire cuire à feu doux le jus d'ananas et une pincée de baies d'Andaliman. quand le jus devient sirupeux, couper le feu.

ça y est, vous avez votre sauce.

enfournier le magret 5 minutes dans un four préchauffé à 180°C. sortir le magret, le laisser reprendre son souffle cinq petites minutes, puis servir avec la réduction de jus d'ananas.



papa sapiens

# *carrot cake au granola*

POUR QUI ? HUIT AMÉRICAINS EN VADROUILLE  
QUAND ? LE BRUNCH DU DIMANCHE  
POURQUOI ? Y-A-T-IL ENCORE BESOIN DE DÉFENDRE LES  
COULEURS DU CARROT CAKE ?

DEUX OE UFS DE POULE D' ETIENNE GODART  
TROIS CAROTTES  
DEUX ORANGES NON TRAITÉES  
100 GRAMMES DE GRANOLA MATTHIEU & PAULINE  
150 ML D HUILE DE TOURNESOL  
175 GRAMMES DE SUCRE DE CANNE  
100 GRAMMES DE FARINE  
20 GRAMMES DE FARINE DE SARRASIN (FACULTATIF)  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE  
OU DE LEVURE  
DEUX DOSES DE CANNELLE EN POUDRE DES ÉPICES  
MAX DAUMIN (FACULTATIF)

---

préchauffer le four à 180°C.

râper les carottes. astuce de feignant : le robot, votre meilleur ami.

zester les deux oranges et prélever le jus d'une d'entre elles seulement. je ne vous empêche pas de boire le jus de l'autre. c'est bon le jus d'orange pressé.

à l'aide d'un fouet, battre les œufs puis ajouter l'huile de tournesol, le jus et les zestes d'orange. fouetter.

ajouter le sucre de canne, la ou les farines et le bicarbonate (ou levure), mélanger délicatement.

finir avec les carottes râpées - c'est important les carottes dans un carrot cake tout de même - et le granola.

beurrer un moule, déposer l'appareil et enfourner pour quarante minutes.

l'odeur du carrot cake se répand dans votre appartement, vous êtes en joie.

Le gâteau est prêt, à vos cuillères, fourchettes, doigts...

# *fenouil, poutargue & burrata*

POUR QUI ? DES AMATEURS D'IODE  
QUAND ? AUX PREMIERS RAYONS DE SOLEIL, QUAND LA SAISON  
DES PIQUE-NIQUES EST OUVERTE  
POURQUOI ? CAR LA POUTARGUE EN PIQUE-NIQUE, C'EST CHIC

DEUX FENOUILS AVEC LEURS POUSES  
5 CENTIMETRES DE POUTARGUE TRIKALINOS  
UNE BURRATA DES POUILLES DE TERRA CANDIDO  
UN TRAIT D'HUILE D'OLIVE FRUITE VERT DU  
CHATEAU DE PANISSE  
SEL DE BATZ FUME

---

trancher finement les fenouils, au couteau ou à la mandoline.

émincer les pousses de fenouil, qui s'utilisent comme une herbe.  
dans un saladier, mélanger les pousses de fenouil, les tranches de  
fenouil, un trait d'huile d'olive et quelques grains de sel.  
pour une fois, qu'on peut y mettre notre grain de sel.

couper finement la poutargue et l'ajouter dans le saladier.

servir avec la burrata, délicatement posée dessus et des tranches de  
pain grillées.

il paraît que la poutargue se marie bien avec la vodka. il paraît.