

LA MIAM-ATTITUDE

— **Loisirs** —

GASTRONOMIE

LA MIAM-ATTITUDE

RECETTES DIVINES POUR PARENTS DEBORDES

Olivier CAMMARATA

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-381020-34-1

Introduction

Ce livre... est un livre de recettes de cuisine. Au premier abord, un énième livre qui propose des recettes de cuisine... C'est d'une banalité affligeante !

Je suis d'accord avec cette première impression. Les livres de recettes de cuisine sont d'une tristesse ! Ils pourraient à eux seuls faire déprimer un régiment d'infanterie !

C'est vrai, vous avez une liste d'ingrédients, des étapes plus ou moins claires à respecter... et au final... Tout est raté !

Pourtant, ce livre, oui, oui, ce livre de recettes n'est pas comme les autres ! Oh, non c'est une certitude !

Pourquoi ? Parce que chaque recette est une histoire, ou chaque histoire vous entraîne vers une recette. Ces histoires sont inspirées du quotidien, de mon quotidien, mais dans lequel vous, vous retrouverez.

Je suis même certain qu'en lisant une histoire... vous allez sourire, peut-être même rire ! C'est quand même un sacré challenge ça, non ? Eh oui, ce livre de recettes va vous faire rire tout(e) seul(e) dans votre cuisine, ou peut-être là maintenant... qui sait !

Car c'est bien la particularité de ce livre, c'est qu'au-delà des recettes proposées, toutes simples, parfois enfantines, il va vous faire passer un bon moment !

La cuisine, c'est avant tout du plaisir, du partage, du rire autour d'un repas. Je vous propose de vous mettre dans l'ambiance dès la confection du repas. Vous allez même danser c'est certain ! La musique est permanente dans ce livre, alors je suis sûr que parfois, votre téléphone, tablette ou enceinte fera cracher le son de la chanson proposée ici où là.

Ceci étant, ce livre est sérieux... OK, non homologué par l'académie des gens qui se prennent au sérieux, mais il est sérieux ! Car souvent, j'essaye de vous dire pourquoi, tel ou tel aliment est bon pour votre corps. Sans vous faire une description trop poussée, je vous donne tout de même quelques vertus de tel fruit, tel légume. L'un sera bon pour votre circulation sanguine, l'autre lutte à sa façon contre des cellules cancéreuses...

Je vous propose une cuisine, sans colorants, sans additif, juste une cuisine simple et ordinaire. De celle qui va vous permettre de ravir vos enfants, vos parents le dimanche, Tata Rachel, le cousin Hub... Et tant d'autres. Car oui, c'est simple à réaliser, les plats ont du goût et puis du temps... Il n'en faut pas tant que cela.

Je ne vous dirai pas que le plus difficile c'est de s'y mettre, car je suis sûr, qu'en vous laissant happer par mes histoires, vous allez essayer, un soufflet, une tarte, du pain... Et j'en passe.

La cuisine, c'est du plaisir. C'est le plaisir de manger sainement, avec les gens qui nous entourent.

J'oubliais... Le meilleur moyen de perdre du poids... C'est de ne pas culpabiliser quand on mange ! Alors, je vous le dis, mangez avec plaisir en prenant du bon temps... C'est un bon régime !

Enfin, vous ne pouvez pas rater ces recettes, vous allez pouvoir, faire des plats, des desserts et plus encore... Tout en brillant le dimanche midi devant mémé Raymonde, car vous saurez lui dire, le chou-fleur, c'est bon pour ceci, la noix de coco pour cela ! Là, mémé Raymonde, elle sera scotchée ! Quand, en plus elle aura dégusté ce que vous avez fait... Elle n'en reviendra pas ! Ou, plutôt si, justement, elle reviendra ! Oui, je sais c'est l'inconvénient de ces recettes ! Ceux qui y goûtent reviennent la semaine suivante !!!

Alors, faites-vous plaisir, cuisinez, riez, riez en cuisinant, et si vous faites tout cela... Vous aurez, vous aussi, attrapé le syndrome de la Miam-Attitude !

La cuisine est la base véritable du Bonheur.

Ma philosophie en quelques mots...

Je n'ai nullement l'intention de faire un énième livre de recettes et de conseils pour réussir le repas du siècle ! Celui-là même ou vous savez, que rater le plat principal alors que Tata Jacqueline sera là, qui est une critique gastronomique hors pair, vous décrédibilisera auprès de toute la famille... Je vous le dis, si c'est que vous recherchez... Passez votre chemin, je ne peux rien pour vous !

Par contre, saviez-vous que cuisiner au quotidien, c'est aussi méditer au quotidien ! Alors si cette remarque vous intéresse, là oui, je peux quelque chose pour vous !

Je partage tout cela aujourd'hui avec vous, parce que je vis avec une magnétiseuse, guérisseuse (une extraterrestre en quelque sorte). Par conséquent, c'est aussi mon expérience de novice que je vous livre.

Simple question, oui c'est vrai vous n'allez pas me répondre, mais je la pose quand même ! Quand vous cuisinez (faire le repas quotidien pour votre famille, c'est cuisiner pour moi !), avez-vous la télévision d'allumée ?

Si oui, faites-moi plaisir et faites-vous du bien, coupez la boîte à images quand vous êtes dans cette préparation. Pour méditer, il faut se concentrer sur ce que l'on fait. Entendre un présentateur, une publicité ou je ne sais quoi, ne vous permet pas d'être totalement concentré sur ce que vous faites. Optez plutôt pour une musique douce ou relaxante si vous pouvez en diffuser... Ah oui, les enfants courent, partout autour de la table... Essayez juste de prendre ce temps pour vous. Votre concentration va vous permettre de vous détendre, de ne plus penser à cette réunion importante qui s'est déroulée aujourd'hui, ni à votre chef ou à vos soucis quotidiens. Essayez de vous mettre dans cette bulle qui va apaiser votre mental. Se concentrer sur des légumes à éplucher, l'eau qui est en train de bouillir, réfléchir à l'accompagnement du plat, si vous avez cette tranquillité à ce moment-là, même cinq petites minutes... Alors vous méditez !

Comment ça ? Pas de postures spécifiques ? Pas d'encens ?

Non, juste vous, un couteau et une carotte, un chou, ou un poireau, mais surtout une bonne dose de concentration sur ce que vous faites et vous verrez votre mental... S'arrêtera.

Moi, c'est un ami qui m'a fait prendre conscience que la concentration que je pouvais avoir pour préparer une sauce, c'était un moment de méditation ! Il avait raison, au moment où je me concentrai sur les ingrédients, la saveur, la texture... Il n'y avait plus que moi... et la casserole.

Vous vous dites, c'est bien gentil tout cela, mais moi, je n'ai pas de temps à consacrer à la préparation du repas. Oui, peut-être, mais vous n'avez pas trois à quatre fois dans la semaine la possibilité de préparer un repas ? Sachant qu'en

partant du postulat que les midis lorsque vous travaillez vous ne préparez pas le repas, il vous reste entre 8 à 9 possibilités !

De plus, préparer un repas ne nécessite pas toujours de cuisiner pendant des heures! Encore moins de se contenter de faire réchauffer un plat au micro-ondes!

Mettons-nous d'accord tout de suite sur l'usage du micro-onde. Plus il décore votre cuisine, plus votre corps vous dit MERCI ! Je ne vous dis pas qu'il ne faut pas l'utiliser. J'en possède moi-même un et je l'utilise de temps en temps ! Cependant avec beaucoup de modération, pourquoi? Les ondes bousillent totalement les valeurs nutritionnelles des aliments. Pire votre corps ne sait même pas ce qu'il ingurgite, car il n'est plus en capacité d'identifier l'aliment... Vous lui donnez de la bouillie et encore...

Donc, oui, nous allons faire cuire les aliments à la vapeur, surtout pas à l'autocuiseur... il a le même effet que le micro-onde ! Les faire réchauffer à la poêle ou à la casserole. Bref, donner du sens et du goût, surtout du goût à ce que l'on mange, le plus simplement possible, mais avec l'objectif de prendre le plaisir de manger, pour vous, vos enfants, votre famille quoi !

1 LES PLATS



Ne soyez pas essoufflés, mais époustoufflés... Par ce soufflé !

Soufflé au fromage

Pour être tout à fait franc avec vous, je n'avais pas spécialement prévu de vous donner les secrets de cette recette ! Ben, oui quoi ! Je peux aussi garder mes petits secrets pour moi ! Mais c'est en discutant avec Éric, dans une pause musicale entre Sinatra et Presley, que nous avons échangé sur cette photo ! Oui, oui, celle-là même qui trône fièrement sur la page de droite ! En tout cas en voilà un assidu, et plus que ça, abonné qu'il est sur l'insta de la miam attitude, il avait eu en primeur cette belle photo... Il attendait donc la recette !

« You ain't nothing but the hound dog... »

Donc, pour Éric et vous tous maintenant, je vais vous livrer ce secret !

C'est aussi un bon moyen de se faire un petit plat pour quelques euros seulement, entre 2 et 3 € max le dîner ! Alors les étudiants, c'est aussi pour vous un moyen de se restaurer maison à petits prix.

Pour ce plat, il va vous falloir :

- 150 g de gruyère râpé,
- 4 œufs,
- 60 g de farine,
- 300 g de lait,
- 100 g de crème fraîche,
- de la noix de muscade,
- sel et poivre
- 50 g de beurre.

Préparation 10 minutes, cuisson 40 minutes :

1) Dans une casserole à feu moyen, mettez tous les ingrédients sauf le gruyère et la crème, faites chauffer en remuant pendant 5 à 7 minutes.