



MAXIME COUTURE

MERCI PAPA !

RECETTES INFALLIBLES
POUR PÈRES (IM)PARFAITS

MENUFRETIN

éditeur de gastronomie

INTRODUCTION

Je ne suis pas un cuisinier professionnel.

Vraiment, vraiment pas.

Par contre j'aime manger. Bien manger.

Quand je suis devenu papa (il y a dix ans!), j'étais effrayé à l'idée de devoir préparer des pâtes au sel et au beurre à des enfants qui ne mangent de rien.

En fait, je jugeais un peu ceux qui baissaient les bras et qui laissaient leurs enfants n'ingurgiter que du blanc. Pain blanc, riz blanc, spaghetti blanc.

Je ne dis pas que mes enfants mangent de tout, et qu'ils sont contents à chaque repas de ce que je leur sers, mais ils sont assurément plus aventureux que moi à leur âge, et ça, c'est déjà un pas vers la découverte.

Le concept de cet ouvrage est de regrouper une foule de recettes faciles à préparer et appréciées par toute la famille que les pères de famille (et les mères!) pourront cuisiner en toute occasion (aussi bien pour les repas de tous les jours que pour les brunchs du week-end, les réunions de famille et les soirées entre amis... ou en amoureux).

On est loin du Plan National Nutrition Santé (PNNS) ou du guide alimentaire canadien, mais vous y trouverez des recettes gourmandes au goût du jour, des soupers prêts en un clin d'œil, mais aussi des à-côtés pour accompagner la bière devant la télé et des techniques de cuisson au barbecue.

J'ai tout simplement écrit le livre que j'aurais aimé recevoir au début de ma paternité. Fini les batailles, que des assiettes vides... et des parents comblés! (lorsque les enfants seront enfin couchés!)

FAUSSE POUTINE

POUR CEUX QUI TROUVENT
QU'IL N'Y A JAMAIS ASSEZ DE FROMAGE

“

Si, comme moi, vous trouvez qu'il n'y a jamais assez de fromage dans une poutine, vous allez adorer cette recette dans laquelle je remplace les frites de pomme de terre par... roulement de tambour... des bâtonnets de fromage!

”

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION: 25 minutes en prenant votre temps!

CUISSON: 1 heure

65 g (½ tasse) de farine tout usage, 1 cuillère à soupe de paprika, 2 œufs, 3 blocs de 235 g de fromage halloumi, huile pour friture (ex. : huile de canola, de tournesol, d'arachide, de pépin de raisin)*, 130 g (½ tasse) de yogourt grec, le jus de ½ citron, 40 g (¼ de tasse) de graines de grenade (½ grenade), 1 poignée de feuilles de menthe fraîche hachées, quelques pincées de paprika pour le coup d'œil

Dans un bol, mélanger la farine et le paprika. Dans un autre bol, battre les œufs. Couper les blocs de fromage en bâtonnets d'environ 5 mm (¼ po) de largeur**. Plonger les bâtonnets dans les œufs battus puis dans la farine au paprika. Répéter cette opération une fois. Dans une friteuse, chauffer de l'huile à 190 °C (375 °F). Faire frire les bâtonnets dans l'huile pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Entre-temps, dans un autre bol, mélanger au fouet le yogourt et le jus du citron, et fouetter avec vigueur jusqu'à ce que ce soit homogène. Fouettez comme si votre vie dépendait de cette sauce. Répartir les frites dans des bols, napper de sauce et garnir de grenade et de menthe. Saupoudrer un peu de paprika sur le dessus.

Et voilà!

* pas de l'huile d'olive!

** comme des frites un peu plus grosses que celles du McDo.



“

J'en avais assez de devoir dépenser 200 € de bibliothèques pour avoir l'occasion de manger des boulettes chez IKEA. J'ai donc décidé d'essayer de faire ma propre version de boulettes. Elles ont un gros succès aussi comme galette de hamburger. En plus, **c'est plus simple à faire que d'assembler un meuble!**

”

BOULETTES SUÉDOISES

QUI GOÛTENT COMME CELLES D'UN GRAND MAGASIN
QUI VEND DES MEUBLES À MONTER SOI-MÊME

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 minutes / CUISSON: 20 minutes

Boulettes: 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, ½ gros oignon haché, 500 g (1 lb) de bœuf haché, 500 g (1 lb) de porc haché, 2 gousses d'ail émincées, 1 œuf, 100 g (¾ de tasse) de chapelure panko, 3 cuillères à soupe de beurre non salé ramolli, ¼ de cuillère à café de muscade, sel et poivre.

Sauce: 60 g (¼ de tasse) de beurre, 30 g (¼ de tasse) de farine tout usage, 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf, 125 ml (½ tasse) de crème 35 %, 1 cuillère à soupe de sauce Worcestershire

~

Dans une poêle, à feu vif, verser l'huile et faire revenir l'oignon pendant 4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. *Tendre comme votre cœur pour votre douce moitié (vous avez le droit de l'utiliser auprès d'elle, je vous la donne).*

Dans un bol, mélanger l'oignon et le reste des ingrédients des boulettes. Bien mélanger et former des petites boules de la grosseur d'une balle de golf. Dans la poêle, à feu moyen, faire griller les boulettes environ 5 minutes (ajouter de l'huile au besoin). Réserver dans un bol. Dans la poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Remuer jusqu'à ce que ça fasse une pâte et cuire quelques secondes. *C'est ce que l'on appelle faire un roux**.

Ajouter le bouillon et fouetter afin d'attendrir la pâte et bien mélanger. Ajouter la crème et la sauce Worcestershire, et laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes. Mettre les boulettes dans la sauce et bien les enrober.

* Faire un roux, malgré ce que le nom dit ne rendra pas la sauce de cette couleur. C'est simplement une technique qui permet de bien faire lier les sauces. Vous pouvez l'utiliser à toutes les sauces (Oh la succulente blague...).

CRÈME DE MAÏS POUR LES NULS

AVEC LES RESTES D'ÉPLUCHETTE*

“

Au Québec, le maïs, communément appelé « blé d'Inde », est un incontournable durant l'automne. Réconfortant, au point d'oublier les cris des enfants qui se chamaillent pour la télécommande.

”

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION: 30 minutes / CUISSON: 35 minutes

10 épis de maïs, 120 g (½ tasse) de beurre, 1,5 litre (6 tasses) d'eau, sel et poivre, huile d'olive, noix grillées (ex. : amandes, noix de Grenoble, noix de cajou) hachées grossièrement

Retirer les grains des épis de maïs: tenir l'épi à la verticale et glisser un couteau le long de l'épi. Dans une grande casserole, à feu doux, faire fondre le beurre et faire revenir les grains de maïs pendant 5 minutes en évitant qu'ils dorent.

Ajouter les épis égrainés entiers et verser l'eau. *Oui, oui, mettre les épis dans la casserole!* Laisser mijoter doucement à découvert pendant 30 minutes.

Retirer les épis. Au mélangeur, mixer longuement la préparation, jusqu'à l'obtention d'une texture de crème onctueuse. Saler et poivrer. Servir dans des bols, verser un filet d'huile sur la crème et saupoudrer de noix.

Ajouter un peu de bacon (lard fumé) haché ou un restant de travers de porc déjà cuit permet de rendre ça "acceptable" devant les potes.

Conseil de papa

Étant donné que je suis le paresseux en chef, on voit souvent sur les réseaux sociaux des GÉNIES qui mettent l'épi au micro-ondes 2-3 minutes et cela permet de l'éplucher facilement. Moi je fais croire aux enfants qu'ils vont peut-être trouver une perle dans l'épi... ça fonctionne tout aussi bien.

*Au Québec, l'épluchette est une fête automnale au cours de laquelle on effeuille le maïs en buvant une quantité astronomique de bière et de vin. On dit « éplucher » le maïs voilà pourquoi on parle d'épluchette.



CHORIZO-TOMATES-MOZZARELLA

QUAND ON A ENVIE D'UNE PIZZA, MAIS QU'ON EST TROP PARESSEUX POUR FAIRE LA PÂTE

“

Je suis paresseux et j'en suis pas mal fier. Si j'ai envie de manger une pizza, mais que je n'ai pas envie de m'épuiser, c'est la recette idéale. Elle est vraiment simple; il suffit de faire une sauce à pizza et d'y tremper des morceaux de pain et on se sent presque (PRESQUE) comme à Naples.

”

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION: 15 minutes / CUISSON: 30 minutes

huile d'olive, 1 petit chorizo en dés d'environ 1,25 cm (½ po), 1 oignon haché, 1 grosse boîte (785 g) de tomates en dés, sel et poivre, 1 grosse boule de mozzarella fraîche coupée en tranches, 1 petite poignée de basilic frais ciselée, 1 pain baguette coupé en tronçons

~

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une poêle en fonte, à feu moyen, verser un peu d'huile et faire griller le chorizo pendant 5 minutes.

Ajouter l'oignon, bien mélanger et poursuivre la cuisson. Lorsque le chorizo libère son huile et enrobe bien l'oignon, ajouter les tomates. Saler et poivrer.

Déposer la mozzarella sur les tomates. Cuire au centre du four pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu. Mettre la poêle au centre de la table et garnir de basilic.

Vous pouvez maintenant tremper vos morceaux de pain directement dans la sauce!



CORNICHONS FRITS

À MANGER SUR LE DIVAN, LES PIEDS
SUR LA TABLE BASSE, UNE BIÈRE À LA MAIN

“

**Dimanche, les potes à la maison, football...
Le bonheur! Comme on dit, c'est le moment parfait pour cuisiner
« de la bouffe que tu peux manger en survêtement ».
Des oignons frits, c'est bon. Des cornichons frits, c'est mieux.**

”

POUR 4 PORTIONS

PRÉPARATION: 20 minutes / CUISSON: 15 minutes

*Huile pour friture (ex. : huile de tournesol, de pépins de raisin, d'arachide),
4 gros cornichons, 5 cuillères à soupe de farine tout usage, 125 ml (½ tasse)
de babeurre*, 100 g (¾ de tasse) de chapelure, 1 cuillère à café de piment
de Cayenne, sel.*

***Sauce:** 125 ml (½ tasse) de crème aigre (crème sure), 125 ml (½ tasse) de
mayonnaise, 3 cuillères à soupe de sauce chili, 2 cuillères à soupe de raifort,
sel et poivre*

~

Dans une friteuse, chauffer de l'huile à 180 °C (350 °F). Couper les cornichons en quatre sur la longueur. Dans un bol d'eau froide, laisser tremper les cornichons pendant 10 minutes. *Ne sautez pas cette étape, sinon ce sera vraiment trop salé!* Égoutter et essuyer les cornichons. *Si vous n'aimez pas vous faire brûler au deuxième degré, je vous suggère fortement de bien éponger vos cornichons.*

Dans une assiette creuse, étaler la farine. Dans une deuxième assiette, verser le babeurre. Dans une troisième assiette, mélanger la chapelure, le piment de Cayenne et un peu de sel. Trois étapes à répéter plusieurs fois :

1. Rouler les cornichons dans la farine.
2. Plonger les cornichons dans le babeurre.
3. Rouler les cornichons dans la chapelure.

Cuire plusieurs bâtonnets à la fois en les plongeant dans l'huile de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les déposer sur du papier absorbant. Dans un bol, bien mélanger la crème aigre, la mayonnaise, la sauce chili et le raifort. Saler et poivrer.

Servir les cornichons frits avec la sauce.

***Vous pouvez juger vos amis qui ne mangent pas ce plat
avec leurs doigts.***

* Si vous ne trouvez pas de babeurre à l'épicerie, prenez du lait et ajoutez 2 bouchons de vinaigre blanc. Attendez 10 à 15 minutes.



PIEUVRES AU BARBECUE

RÉSERVÉES À UN AUDITOIRE AVERTI...

POUR 4 PORTIONS

DÉCONGÉLATION: **8 heures** / PRÉPARATION: **30 minutes**

CUISSON: **1 heure** Une bière à la main!

2 pieuvres de taille moyenne surgelées*, 1 branche de céleri coupée en 2 ou 3 tronçons, 1 carotte coupée en 2 ou 3 tronçons, 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin rouge, 2 citrons en rondelles, huile d'olive, une poignée de coriandre fraîche hachée grossièrement, 1 piment fort haché finement, sel et poivre.

~
Mettre les pieuvres au réfrigérateur et les laisser décongeler environ 8 heures. Rincer abondamment les pieuvres sous l'eau froide. À chacune, couper la tête, juste au-dessus des tentacules, et retirer le bec. *Le bec est un morceau qui ressemble à du plastique, vous pouvez le jeter. Tout le reste, ça se mange!*

Dans une grande casserole, mettre les légumes et verser le vinaigre. Remplir la casserole d'eau et porter à ébullition à feu vif. À l'aide de pinces, tremper une à une les pieuvres dans le bouillon pendant 1 seconde. Répéter 3 ou 4 fois.

Ça permet de fixer la couleur rosée de la peau. C'est plus esthétique!

Réduire l'ébullition du bouillon jusqu'à ce qu'il frémisses. *On ne veut pas un gros bouillon.* Mettre les pieuvres dans la casserole et laisser mijoter à feu moyen-doux pendant 45 minutes. Égoutter les pieuvres et les laisser tiédir.

Préchauffer le barbecue à la puissance maximale.

Griller les citrons de 3 à 4 minutes au barbecue. Asperger les pieuvres d'huile et les saisir au barbecue 2 minutes de chaque côté. Dans un plat de service, déposer les tentacules et les têtes, verser un filet d'huile, puis garnir de coriandre et de piment. Presser les citrons au-dessus du plat.

Saler, poivrer, et le tour est joué!

* De toute façon, par chez nous, on ne trouve pas beaucoup de pieuvres fraîches marocaines!

Conseil de papa

Bien que je ne sois pas de la philosophie qu'il faut mentir à ses enfants, on peut très bien dire que c'est du poulet pour se sauver du trouble.

“

La pieuvre est bien moins difficile à cuisiner qu'on ne l'imagine. Faites-moi confiance, c'est un jeu d'enfant! La préparation avant la cuisson, c'est le bout le plus délicat, mais si vous avez appris à faire des tresses à votre fille, vous avez réussi des tâches plus complexes.

C'est le moment d'inviter les enfants en cuisine: cris assurés!

”

SALADE DE CONCOMBRE AU ZAAATAR

LE ZAAATAR N'EST NI UN PAYS NI UN FRUIT !

“

Cette recette goûte l'été, et on ne peut pas se lasser d'en manger. Le zaatar est un mélange d'épices du Moyen-Orient qu'on trouve facilement à l'épicerie, mais qu'on peut aussi faire soi-même. Honnêtement, je n'en ai jamais fait, car c'est vraiment plein d'épices différentes (origan, sarriette, sésame, sumac, marjolaine, anis vert, cumin) ! **Ça ne prend que quelques minutes pour préparer cette salade et vous pourrez utiliser le mot zaatar devant vos invités.**

”

POUR 4 PORTIONS
PRÉPARATION: 15 minutes

2 petits concombres fendus en 2 dans la longueur, fromage feta, 40 g (¼ tasse) de graines de grenade (½ grenade), une petite poignée de menthe fraîche ciselée, 2 cuillères à soupe de jus de citron, un filet d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de zaatar

~

Répartir les concombres dans une grande assiette. Disposer délicatement le fromage feta, la grenade et la menthe. Répartir la préparation sur les concombres. Verser un filet de jus de citron et d'huile. Saupoudrer la salade de zaatar. Servir en entrée ou en accompagnement.



PETITE LETTRE AUX PAPAS

Salut les papas,

J'ai tenté de faire en sorte que ce livre vous suive dans toutes les situations de la vie. Peu importe ce qui peut se produire dans le quotidien d'un papa pressé, j'espère que ce recueil vous sauvera la mise.

Je crois fermement qu'apprendre à cuisiner pour découvrir de nouvelles saveurs, goûter ce qui se produit chez nous et ailleurs dans le monde, est la meilleure façon de tisser des liens avec nos enfants.

Cela ouvre les esprits et les papilles et cela permet de discuter d'une foule de sujets autour d'un plat réconfortant et amusant.

Et on peut le faire tout le temps!

Profitez le plus possible de ces doux moments, mes enfants sont encore jeunes, mais je suis déjà en mesure de dire que le temps en leur compagnie est précieux et file beaucoup trop vite.

N'oubliez jamais, on est peut-être des pères imparfaits, mais pour vos enfants, vous serez toujours le héros parfait.

Ne lâchez pas!

Maxime



MAXIME COUTURE MERCI PAPA !

RECETTES INFALLIBLES POUR PÈRES (IM)PARFAITS



Imaginez des enfants qui goûtent à tout, qui finissent leurs assiettes avec le sourire, et qui mettent même la main à la pâte...

Maxime Couture partage avec humour son expérience de père de famille épanoui et transforme tous les papas en supercuisiniers.

Cet ouvrage regroupe une foule de recettes faciles à préparer et appréciées par toute la famille.

Des recettes que les pères (et les mères!) de famille pourront cuisiner en toutes occasions.

Aussi bien pour les repas de tous les jours que pour les brunchs du week-end, les réunions de famille et les soirées entre amis... ou en amoureux.

Egg rolls, poutine, soupe ramen, osso buco, aubergine de Jérusalem, poulet tikka, salade de concombre au zaatar, boulettes suédoises, pieuvres au barbecue, poulet rôti du lundi, houmous, ou smoothie aux carottes et framboises, autant de recettes simples, rapides et délicieuses.

Maxime Couture n'est pas un cuisinier professionnel. Par contre il aime manger, bien manger...

Entrepreneur dans l'âme, ce Québécois spécialiste en communication fait tout avec intensité.

Il aime, avec sa Sophie, rassembler sa parenté et ses amis dans sa maison, et toute occasion est prétexte à festin. Devenir papa lui a fait craindre de devoir restreindre la diversité alimentaire dans laquelle il évoluait et d'être contraint de manger des nouilles au beurre jusqu'à ce que ses enfants quittent le nid. Il s'est donc donné pour mission de s'assurer qu'Arnaud et Romane deviennent de vrais gourmands...

Maxime a donc écrit le livre qu'il aurait aimé recevoir lorsqu'il est devenu papa pour donner envie de cuisiner à tous ses pairs.

Aucun enfant n'a été forcé de finir son assiette pour les besoins de ce livre...



ISBN : 978-2-38244-057-5
19,90 EUROS

MENUFRETIN

éditeur de gastronomie

WWW.MENUFRETIN.FR