

Olivier Ducommun

Le piano du pauvre
La recette, peuchère!

Editions Le Pignon

Olivier Ducommun

Le piano du pauvre
La recette, peuchère!

Editions Le Pignon

© Editions Le Pignon, Lausanne
editionslepignon@gmail.com

Remerciements

Albiero, Christophe	Chef de cuisine
Beluche, Bruno	Ancien cuisinier
Corboz, Isabelle Fondation Les Oliviers	Coordination du projet
Ducommun, Claire	Lectrice
Gaudillière, Jacques	Chef de cuisine
Kazadi, Jean-Claude Fondation Les Oliviers	Responsable alimentation
Siegrist, Jean-Claude	Typographe, corrections
Ventura, Anne-Laure	Mise en page

Préface

Il est actuellement reconnu que certains aliments ont un effet bénéfique sur notre santé et agissent même à titre préventif dans l'apparition de certaines maladies. À côté de ce rôle quasi médical de l'alimentation, il n'en reste pas moins que l'alimentation fait d'abord référence au fait de nourrir notre organisme en lui apportant les nutriments dont il a besoin.

Si aujourd'hui de nombreux ouvrages décortiquent l'alimentation en mettant en avant les bénéfices de tel ou tel nutriment, vitamine, sels minéraux... la préoccupation de base de la plupart des consommateurs reste de trouver du plaisir dans une alimentation saine et gustative à partager dans un cadre convivial.

Les plats pré-cuisinés vendus dans le commerce nous font gagner du temps, mais régulièrement les médias mettent en évidence l'inadéquation de cette alimentation industrielle, ses dérives aussi par rapport aux risques qu'elle comporte pour la santé si on en consomme trop souvent.

Aujourd'hui plus que jamais cuisiner reste un moyen de se réapproprier ce qu'il y a dans nos assiettes. La connaissance de certaines recettes, représente non seulement une richesse culturelle, mais aussi un réel investissement à long terme pour notre santé. C'est aussi un moyen de retrouver du plaisir.

Ce recueil propose des recettes simples, dans lesquelles chacun trouvera son compte et son équilibre entre plaisir du goût, de la tradition, de la découverte et apport nutritif. Nul doute qu'il pourrait réconcilier avec la cuisine même les plus récalcitrants grâce à la surprenante facilité de ses recettes.

Bonne lecture et bon appétit.

Jean-Claude KAZADI
Intervenant et formateur
Fondation Les Oliviers

Introduction

Les recettes choisies pour cette brochure sont simples et bon marché. Elles ont été choisies dans mes lectures et ne sont pas de ma création. Elles se présentent en 2 colonnes: à gauche les ingrédients / à droite le déroulé. Les quantités sont prévues pour 4 personnes.

Privilégiez les achats au marché où les légumes en particulier peuvent être achetés dans la quantité nécessaire.

Pour aller plus loin, vous trouverez quantité de volumes consacrés à la cuisine tant en librairie qu'en bibliothèque. Lisez quelques recettes avant d'en choisir l'un ou l'autre. Une recette se doit d'être compréhensible facilement. Les ingrédients mentionnés sont-ils réellement utilisés? Les ingrédients utilisés sont-ils mentionnés, en particulier les quantités? De plus, les ingrédients mentionnés doivent se trouver facilement. Disposez-vous des ustensiles nécessaires? Pensez également que si vous achetez de l'anis étoilé, par exemple 100 g, et que vous n'en utilisez qu'une ou deux, les autres vont rester. Si vous les jetez après la date de péremption, calculez le prix en fonction. Pour des coquillages, quel est le poids total (poids brut) et le poids jeté, coquilles et autres déchets? De même pour une volaille, quel est le poids jeté?

Les termes précédés d'un · sont définis dans le glossaire en fin de volume.

Cette brochure a été rédigée sur demande de la
Fondation Les Oliviers, Le Mont-sur-Lausanne.

Olivier DUCOMMUN

Potages

Aigo boulido

3-4 gousses d'ail par convive

Ecrasez un peu les gousses d'ail sans les peler. Faites-les bouillir dans de 8 ·dl d'eau salée pendant 10 minutes, à petits bouillons.

Thym, 1 feuille de laurier, beaucoup de sauge

Eteignez le feu et ajoutez les herbes. Couvrez et laissez ·infuser environ 20 minutes.

Tranches de pain, huile d'olive

Faites griller les tranches de pain à l'huile d'olive. Mettez une tranche dans chaque assiette, avec un peu de gruyère en fines tranches.

Gruyère (en option)

Faites réchauffer le bouillon, sans bouillir, et versez dans les assiettes.

Note: la sauge est âcre, adaptez les quantités en fonction de vos goûts.

Potage de potimarron

500 g de potimarron

3 dl lait de coco, 3 dl de bouillon

Olives noires ou pâte de crevette

Enlevez la tige et le pédoncule du potimarron et coupez-le en deux. Videz-le de ses graines. Découpez-le en cubes d'environ 2 cm. Mettez dans une casserole et couvrez d'un mélange lait de coco-bouillon moitié-moitié. Faites cuire environ 20 minutes. Mixez. Coupez le doux avec des olives noires hâchées ou de la pâte de crevette.

Note: attention en coupant le doux. Mettez très peu et goûtez. Continuez. L'ingrédient ne doit pas donner son goût, comme le sel dans la pâtisserie.

La pâte de crevette se trouve dans les épiceries asiatiques, le lait de coco également. Attention au sel, le bouillon du commerce est déjà salé.

Potage romain aux œufs

8 ·dl de bouillon de légumes

Portez-le à ébullition.

3 œufs

·Clarifiez-les.

15 ·g de chapelure, 30 g de parmesan râpé

Battez dans un bol avec les jaunes.

Persil plat

Hachez-le. Salez et poivrez.

Retirez le bouillon du feu et incorporez le mélange œufs, chapelure, parmesan.

Fouettez. Remettez sur le feu et fouettez jusqu'à ébullition. Servez et mettez du persil haché dans chaque bol.

Note: attention au sel, le bouillon du commerce est déjà salé. Si vous voulez faire le bouillon, vous pouvez le faire avec les épluchures des légumes. Comptez 1,5 g de sel par litre. 1,5 g de sel est la quantité qui tient sur une pièce de un franc.

Entrées

Champignons farcis

12 champignons de Paris assez gros

Nettoyez les champignons à l'aide d'un linge humide (ou du papier-ménage). Enlevez les troncs et hachez-les.

Echalotes

· Ciselez les échalotes et faites-les colorer au beurre. Ajoutez le hachis de champignons. Salez et poivrez. Laissez l'eau s'évaporer.

Beurre, jus de citron

Faites attendrir les champignons dans un peu d'eau citronnée additionnée d'un peu de beurre.

Sortez-les et farcissez-les du hachis.

Beurre, persil plat, ail

Mélangez du beurre avec de l'ail et du persil émincés très finement (beurre d'escargot). Posez un peu de ce beurre sur les champignons et faites gratiner au four.

Note: pour éviter que le beurre ne brûle, faites chauffer votre four fortement, éteignez-le et mettez votre plat.

Flan de légumes

250 ·g de purée de légumes-
racines

Cuisez les légumes. Laissez les sécher dans une passoire environ 15 minutes. Passez-les au presse-purée.

1 ·dl de crème, 1 dl de lait

Faites bouillir ensemble. Ajoutez dans les légumes et mélangez.

3 œufs

Battez les œufs. Incorporez-les et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement.

Beurre

Beurrez un moule, répartissez le mélange et mettez au four dans un bain-marie (plat contenant de l'eau bouillante dans lequel on dépose le moule) pour environ 30 minutes.

Note: si vous pouvez, cuisez les légumes à la vapeur, ils absorberont moins d'eau. Beurrez soigneusement le moule partout. Démoulez rapidement sur une ·volette lorsque le flan est encore chaud, après environ 10 minutes.

Mousse de poisson fumé

150 g de poisson fumé (truite, féra, anguille, etc.)

Emiettez très finement le poisson à la fourchette.

Citron

Prélevez le zeste et coupez-le en très petits morceaux.

150 g de crème

Fouettez et mélangez le tout.

Note: pour fouetter la crème rapidement, mettez le plat et le fouet au congélateur. Au dernier moment, sortez et fouettez.

Légumes

Légumes racine à la casserole

800 ·g d'un mélange de légumes: carottes, navets, raves, céleri, colrave, etc.

Epluchez et coupez en cubes d'environ 1 cm.

Beurre

Faites revenir à feu moyen au beurre, à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

·Zeste de citron bio, thym

Ajoutez le zeste de citron et le thym émiétté. Salez et poivrez à volonté.

Miel

Ajoutez 1 cuillère à soupe de miel liquide et goûtez. Ajoutez ensuite à volonté selon votre goût.

Note: trop de céleri rendra le plat aigre, trop de navet amer. Si vous prenez du miel de châtaigne, il est fort.

Poêlée de pissenlit

1 kg de feuilles de pissenlit

Faites suer les pissenlits au beurre dans une poêle avec un peu d'eau. Couvrez.

Beurre

Lorsqu'ils sont cuits (tendres), laissez-les refroidir dans une passoire. Comprimez-les pour extraire l'eau. Faites-les revenir au beurre.

Note: cueillez en début de saison, ils sont plus tendres.

Désinfection: eau contenant 0.4 % d'eau de javel, laissez tremper les feuilles 1 minute et rincez abondamment (procédé non testé!).

Poireaux de ma tante

4 poireaux

Coupez-les en tronçons de 15 cm. Fendez-les en deux dans la longueur, sans les séparer.

Huile d'olive

Huilez une cocotte. Posez les poireaux, côté bombé dessus, à feu doux.

Jus de citron

Après 30 minutes, mettez le jus d'un demi-citron. Continuez la cuisson à couvert pendant 35 à 40 minutes.

Pommes de terre

Pommes de terre au gros sel

800 g de pommes de terre
BF 15

Lavez-les et coupez-les en deux dans la longueur.

Gros sel

Versez du gros sel dans une assiette. Posez une moitié dans le gros sel et frottez-la contre l'autre moitié. Mettez à four moyen, face dessus, dans un plat. Comptez environ 40 minutes pour qu'elles gonflent et se dorent.

Pommes de terre sautées à la provençale

800 ·g de petites pommes
de terre nouvelles ; 3 cs d'huile
d'olive ; 12 gousses d'ail

1 cs de persil plat

Faites chauffer l'huile à feu
doux dans une cocotte.
Mettez-y les pommes de terre
et les gousses d'ail en chemise.
Salez, couvrez, laissez cuire
environ 40 minutes.

Hachez et ajoutez-le en fin
de cuisson. Poivrez à volonté.

Note: si vous soulevez le
couvercle pour surveiller, ne
l'inclinez pas et essuyez-le.

Ravioles de pommes de terre Agria

800 g de pommes de terre
Agria

Epluchez les pommes de terre et coupez des tranches de 1 mm. Ne pas les laver, sinon elles ne colleront plus.

Estragon

Incluez 2 feuilles d'estragon entre 2 tranches et collez-les en les pressant.

Beurre

Faites dorer au beurre à feu moyen. Salez à volonté.

Poissons

Haddock au citron

250 ·g de Haddock
[poisson fumé (églefin)],
lait

Dessalez-le au lait, peau
dessus, pendant 24 heures.
Rincez bien à l'eau courante.
Enlevez la peau et émiettez-le
grossièrement.

Citron à volonté

Arrosez de jus à volonté.

Harengs au diable

800 ·g de filets de hareng
fumé bien gras

Tapissez l'intérieur d'un pot de fleur en terre de filets de hareng.

Pommes de terre

Pelez et coupez les pommes de terre en dés de 1 cm. Ne les lavez plus lorsqu'elles sont coupées pour garder l'amidon. Ajoutez les cubes de pommes de terre dans le pot.

Ail à volonté

Posez les gousses d'ail (quantité à volonté) en chemise, c'est-à-dire avec la peau.

Retournez un plat à four sur le pot bien rempli et retournez le tout.

Farine, eau

Mélangez un peu d'eau à de la farine pour obtenir une ·pâte à luter. Bouchez le trou du pot de fleur et scellez la base du pot au plat (bien étanche, n'hésitez pas sur la quantité).

Mettez à four froid et montez peu à peu la température. Comptez environ 1 h 30 de cuisson. A tester en fonction des pommes de terre.

Poisson à la tomate

Sauce tomate, aromates à
choix

Faites une sauce tomate,
ou aromatisez une sauce du
commerce (·passata, attention
au sel déjà présent si c'est le
cas). Comme aromates, vous
pouvez mettre de l'ail,
de l'aneth, du persil, du poivre,
selon vos goûts.

600 ·g de colin noir congelé

Une fois que la sauce est cuite,
environ 20 minutes à feu
moyen, petits bouillons,
ajoutez le poisson congelé.
Lorsqu'il est dégelé, c'est prêt.

Note: une pincée de sucre
dans la sauce tomate lui
enlève son acidité.

Viandes

Jambon fumé et grillé à la sauge

12 escalopes de porc persillées
fines pas trop grandes ;
24 tranches fines de lard

Sauge, poivre

Couvrez les escalopes de
tranches de lard, en général
2 tranches suffisent.

Mettez 3-4 feuilles de sauge,
selon la taille, et poivrez bien.

Roulez les escalopes, lard
à l'intérieur.

Mettez-les en papillote, bien
fermée au deux bouts, comme
un bonbon.

Cuisez à four assez vif environ
40 minutes.

Note: ne salez pas, le lard s'en
chargera.

Poulet au citron

800 g de suprêmes de poulet

Faites dorer les suprêmes à feu moyen. Salez et poivrez à volonté.

1 citron pour 4 suprêmes

Mettez-les en papillote avec un quart de citron (1 par papillote). Fermez soigneusement. Mettez à four moyen pour environ 1 h 15.

Note: la papillote doit être étanche pour que la vapeur reste à l'intérieur. Le poulet ne séchera pas. Vous pouvez remplacer le poulet par du lapin.

Poulet sauté à la barthelasse

1 poulet

Découpez en 8, ou demandez à votre boucher de le faire. Salez les morceaux.

Huile

Faites dorer, sauf les suprêmes, dans une cocotte bien huilée, pendant 20 minutes. Ajoutez les suprêmes pour environ 15 minutes.

1 dl de bouillon de légumes ou de volaille, citron

Pendant ce temps, ajoutez du jus de citron à volonté dans le bouillon.

2 gousses d'ail

Dégermez et hachez très finement.

Persil plat

Hachez très finement et mélangez à l'ail (vous obtenez une persillade).

Ajoutez le bouillon et la persillade. Dès que l'ail et le persil sentent, servez.

Note: les suprêmes se cuisent moins longtemps, sinon ils sèchent.

Dégermez l'ail: fendez la gousse et enlevez la partie verte.

Sauces

Caramel au poivron

2 poivrons (rouge ou jaune,
ou 1 de chaque)

Pelez les poivrons, la peau est indigeste. Coupez-les en deux, enlevez les graines ainsi que les parties blanches. Mixez la pulpe.

50 ·g de sucre

Mettez le sucre en une couche régulière dans une poêle avec un peu d'eau. Chauffez et lorsque le caramel est blond foncé, ajoutez la pulpe de poivron (attention aux éclaboussures). Mélangez vivement et retirez du feu.

Note: pour peler les poivrons, noircissez la peau sous le gril du four, sur le gaz ou dans une poêle. Mettez-les dans un sac plastique que vous fermez bien ou dans une boîte alimentaire. La vapeur dégagée va décoller la peau. Attendez 10 minutes et pelez-les.

Ne remuez pas la poêle avant que le caramel soit fait.

Note: cette sauce accompagne le flan de légumes.

Sauce à la sauge

Sauge fraîche, ail, huile d'olive

Hachez-la et faites-la rôtir dans de l'huile avec beaucoup d'ail haché et du sel.

Cette sauce accompagne les pâtes.

N'hésitez pas sur la quantité d'huile pour que la sauge et l'ail s'imprègnent bien et passez la sauce pour éliminer le surplus d'huile.

Spaghettis à l'huile et à l'ail

8 cs d'huile d'olive, 3 gousses
d'ail

2 branches de persil plat,
3 petits piments rouge

Chauffez l'huile avec les
gousses d'ail pelées
et écrasées.

Poivrez, ajoutez le persil haché
et les piments. Versez les
spaghettis dans cette
préparation et remuez.

Note: renseignez-vous sur la
force des piments. Pâtes, par
personne: 100 ·g à cuire dans
1 l d'eau salée avec 10 g de sel
(pour solide mangeur).

Desserts

Bananes rôties au four

4 bananes pelées

Coupez-les en tronçons
de 4-5 cm.

65 g de beurre fondu

Enduisez-les de beurre.

65 g de cassonade,
muscade moulue

Saupoudrez.

Faites dorer au four à environ
210°-220°.

Compote de pomme

400 g de pommes

Epluchez les pommes (Boskoop ou Gravenstein) et coupez-les en cubes d'environ 2 cm. Il doit en rester 400 g. Prévoyez environ 500 g à l'achat.

5 cl d'eau, 75 g de sucre, vanille ou cannelle

Faites un sirop avec le sucre et l'eau et parfumez-le à choix avec la vanille ou la cannelle (facultatif).

Faites cuire les cubes de pommes jusqu'à qu'ils soient défaits et bien tendres, mais ne faites pas une purée.

Note: privilégiez de la vanille ou de la cannelle de bonne qualité. Plus chère à l'achat, mais vous en utiliserez moins pour le même parfum (jusqu'à 4 fois moins selon mon expérience).

Crème au citron

3 citrons

Prélevez le jus des citrons et le zeste de 1.

225 g de sucre

Chauffez avec le sucre pour le dissoudre. Réservez.

3 blancs d'œufs

Clarifiez les œufs et battez les blancs en neige ferme. Incorporez le sirop de citron encore chaud peu à peu en fouettant. Faites épaisser sur feu moyen en remuant constamment.

Note: vous pouvez remplacer une partie du jus de citron par du jus d'orange, le résultat sera moins acide.

La soupe à la pierre

Un vagabond arrive à la porte d'un montagnard, peu disposé à l'inviter à sa table.

- Je ne vous demande pas de nourriture, mais un peu d'eau chaude.
- D'accord, mais pour quoi faire?
- Pour me faire une soupe à la pierre, dans ma marmite.
- A la pierre?
- Oui, mais avec un caillou spécial.

Il montre sa pierre au montagnard intrigué.

- Vous faite donc une soupe avec cette pierre?
- Oui, une excellente soupe.
- Entrez donc, nous allons voir!

La fermière chauffe l'eau dans la marmite du vagabond qui y dépose sa pierre. Tous observent le miracle à venir.

- Elle sera bonne votre soupe?
- Bien entendu! Mais elle serait encore meilleure avec quelques légumes.
- Ma femme va vous donner cela.
- Qu'elle râpe donc aussi un morceau de fromage! Et envoyez donc le « bouèbe » ramasser des herbes vers l'écurie, il y en a des tas que j'ai vus en arrivant !

Tout est incorporé dans la marmite et cela commence à sentir bon.

- Eventuellement un morceau de beurre... et avant de manger, un peu de fromage dans l'assiette pour lier.

La soupe était prête. Tout le monde la trouva à son goût. Le vagabond fût remercié et invité à partager tout le repas. Il lava ensuite soigneusement sa pierre et la remit dans son sac. Le fermier lui demanda:

- Vous ne voulez pas la donner à ma femme votre pierre? Elle nous ferait encore des fameuses soupes...

Adaptée avec l'aimable autorisation de l'Office du tourisme de Château-d'Œx

Exemple de menu complet

Potage romain aux œufs

8 dl de bouillon, 3 œufs, 15 g de chapelure, 30 g de parmesan râpé, persil plat

Flan de légumes

250 g de purée de légumes, 1 dl de crème, 1 dl de lait, 3 œufs

Caramel de poivron

2 poivrons (rouge ou jaune, ou 1 de chaque), 50 g de sucre

Poulet au citron

800 g de suprêmes de poulet, huile, 1 citron pour 4 suprêmes

Pommes de terre au gros sel

800 g de pommes de terre BF 15, gros sel

Crème au citron

3 citrons, 225 g de sucre, 3 œufs

Note :Le flan de légumes et le caramel de poivron peuvent se préparer le jour avant. La chapelure peut se faire en râpant un morceau de pain sec. Les légumes servent à faire un bouillon et ensuite le flan. Il faut bien assaisonner le flan pour compenser la perte des arômes dans l'eau du bouillon, sauf si vous cuisez les légumes à la vapeur. Aromatisez le bouillon avec laurier, persil plat, un peu de thym, poivre et sel.

Glossaire

Ciseler	Emincer très finement
cl	Centilitre
dl	Décilitre
Clarifier	Séparer les jaunes des blancs des œufs
g	Gramme
Gros sel	Sel de mer. Attention, il sale plus que le sel de cuisine
Infuser	Laisser des composants dans l'eau chaude, sans bouillir, pour qu'ils donnent leur goût
Neige	Blanc d'œuf battu en neige. L'aspect sur le fouet tenu horizontalement est celui d'un bec d'oiseau. Une petite pincée de sel aide à les monter
Papillote	Poche en général en aluminium, en portefeuille, étanche, dans laquelle les aliments cuisent et ne sèchent pas
Passata	Purée de tomate en principe non salée
Pâte à luter	Pâte composée de farine et d'eau utilisée pour sceller
Potimarron	Variété de potiron. La peau se laisse pour la cuisson, elle apporte du moelleux
Réserver	Mettre de côté, retirer du feu
Suprême	Ce que l'on nomme « blanc » des volailles
Volette	Grille ronde sur laquelle on dépose les gâteaux à refroidir
Zeste	Partie colorée de la peau des agrumes, citron, orange, etc. Le mieux est de râper l'écorce à la râpe fine en prenant soin de ne pas prendre la partie blanche

