LE LIVRE DES ÉTUDIANTS GOURMANDS

SIMPLE EFFICACE

RECETTES CLASSIQUES POUR CUISINER À LA MAISON

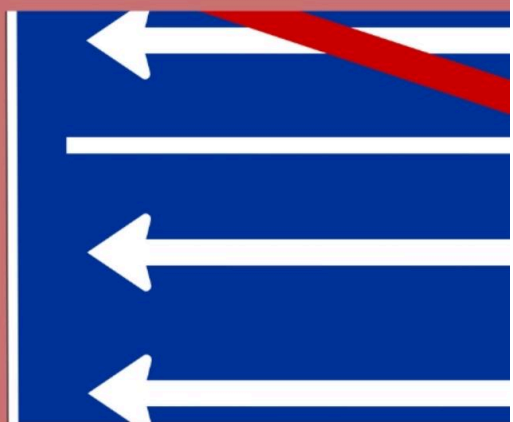
Dehayes Nicolas

ednh
Ecole de Diététique et Nutrition Humaine

Pourquoi Simple Efficace

Parce que j'avais envie ! c'est simple

Un peu de sérieux je m'appelle Dehayes Nicolas et je suis étudiant en nutrition. Grand passionné de bonne bouffe et de sport je voulais retranscrire au sein d'un ouvrage des recettes réalisables, saines avec un petit budget, et ouai on s'appelle pas tous Cédric Grolet ou Paul Pairet. Etudes et sport ryme avec de grosses faims et peu de temps pour cuisiner, il est donc temps de mettre le bouquin de mamie de côté comportant des recettes ou il faut poser des journées pour les réaliser et intercepter celui-ci.



Summary

PARTIE SALÉE

- BRUNCH RAGOTS & GEULE DE BOIS 2-3
- L'IRRÉSISTIBLE 4-5
- LE ROI DES BOULETS, EUH DES BOULETTES 6-7
- LA PIZZARDE 3.0 8-9
- LE ROI DE L'OVALIE 10-11
- PABLO CON CARNE 12-13
- YAKUSA BOWL 14-15

PARTIE SUCRÉE

- BROOKIE ET DÉCADENCE 16-17
- TU AS LA BANANE MOI J'AI LA PEAU 18-19
- CHOCOLATEMAN 20-21
- DES CRÈPES POUR LE DOCTEUR LECTER 22-23
- L'INDÉCIT 24-25
- YUSU PAR CI, PAVOT PAR LÀ 26-27

BONUS

- MEETIC ET COMPAGNIE 28-29

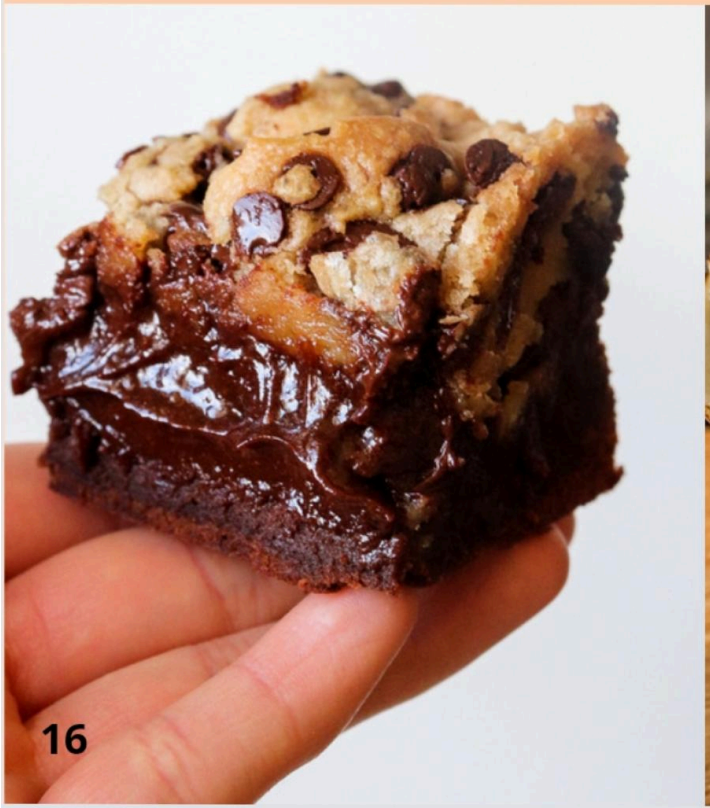
Food Fusion

UN COOKIE OU UN BROWNIE, LE CHOIX EST CORNÉLIEN, POURQUOI NE PAS ASSOCIER LES DEUX.
LA FOOD FUSION EST NÉE DANS LES ANNÉES 90 A NEW YORK. BROOKIE, SUSHIS TACOS, CRONUTS, SONT DES FUSIONS DE RECETTES.

LE CRONUT FAIT PARLER DE LUI EN 2013, CRÉE PAR LE CHEF PATISSIER FRANÇAIS DOMINIQUE ANSEL, PROPOSE LA CROUSTILLANCE DU CROISSANT AVEC LE COT RASSURANT DU DONUT, LE TOUT FOURÉ D'UNE DÉLICIEUSE CRÈME PATISSIERE VANILLÉE.

CETTE TENDANCE RÉVÉLE D'UN VERITABLE TRAVAIL DE RECHERCHE, POUR LES CHEFS.
LA FOOD FUSION PEUT AUSSI BIEN ASSOCIER LES RECETTES D'UN MÊME PAYS QUE DE PAYS DIFFÉRENTS.

Brookies & Crèpes crème brulée



L'irrésistible

INGRÉDIENTS POUR 4 BUNS
1/2 SACHET DE LEVURE DE BOULANGER DÉSHYDRATÉE DOSÉ POUR 250 GR DE FARINE (OU 9 GR DE LEVURE FRAICHE)
110 ML DE LAIT
50 ML D'EAU
27G DE BEURRE
12,5 G DE SUCRE BLANC
1/2 OEUF
280 G DE FARINE
GRAINES DE SÉSAMES/PAVOTS

I. DANS UNE PETITE CASSEROLE, CHAUFFEZ LE LAIT, L'EAU ET LE BEURRE JUSQU'`À CE QUE LE BEURE SOIT COMPLÈTEMENT FONDU ET LE MÉLANGE ATTEINT LA TEMPÉRATURE DE 25 DEGRÉS
2. DANS LE BOL DU PÉTRIN, MÉLANGEZ LA MOITIÉ DE LA FARINE, LA LEVURE BOULANGÈRE, LE SUCRE,
3. INCORPOREZ LE MÉLANGE DE LAIT TIÈDE PUIS I'ŒUF.
4. INTRODUIRE LE RESTE DE FARINE MÉLANGÉE AU SEL, I CUILLÈRE À LA FOIS ET BIEN PÉTRIR À CHAQUE FOIS.
5. LORSQUE LA PÂTE EST NON COLLANTE, LISSE ET ÉLASTIQUE, STOPPER LE PÉTRISSAGE
6. SUR LE PLAN DE TRAVAIL, FAÇONNEZ UN PÂTON ET LAISSEZ REPOSER 2 À 3 MINUTES
7. DIVISEZ LA PÂTE EN 4 BOULES DE LA TAILLE D'UNE MANDARINE ENVIRON.
8. FORMEZ DES BOULES LISSES, ET LES PLACER SUR UNE TÔLE RECOUVERTE DE PAPIER SULFURISÉ
9. LAISSER REPOSER DE NOUVEAU 5 MINUTES AFIN DE DÉTENDRE LA PÂTE ET APLATIR LÉGÈREMENT AVEC LA PAUME DE LA MAIN
10. COUVRIR D'UN TORCHON ET LAISSER LEVER PENDANT 30 À 35 MINUTES À TEMPÉRATURE AMBIANTE.
11. PRÉCHAUFFEZ LE FOUR TH. 180C.
12. UNE FOIS LES PAINS GONFLÉS, BADIGEONNER AU PINCEAU UNE DORURE DE JAUNE D'ŒUF BATTU ET D'EAU TOUTE LA SURFACE ET PARSEMER DE GRAINES DE SÉSAME (DORÉES OU BLANCHES) ET NIGELLES.
13, ENFOURER ET FAIRE CUIRE PENDANT 15 MINUTES JUSQU' À AVOIR UNE BELLE COULEUR DORÉE
14. RETIRER LES PAINS DU FOUR ET LAISSER REFROIDIR SUR UNE GRILLE JUSQU'À COMPLET RE FROIDISSEMENT POUR LES COUPER EN DEUX

Pourquoi ne pas être le roi du burger ?

Un Bun maison, Un steak de 150 g de black angus, des oignons caramélisés, un cheddar affiné, une tranche de poitrine fumée, le tout recouvert d'une sauce façon Caroline du Sud (moutarde de dijon, miel, vinaigre de cidre, ketchup, ail, piment de cayenne, sauce worcestershire) .

Pablo Con Carne

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

25G BEURRE
CAC CUMIN EN POUDRE
15 CL DE BOUILLON DE BCEUF
SEL POIVRE PERSIL
10IGNON
1 GOUSSE D'AIL
200G BCEUF HACHÉ
1 CAC DE CHILI EN POUDRE
30G CONCENTRÉ DE TOMATES
150G D'HARICOTS ROUGES ÉGOUTTÉS

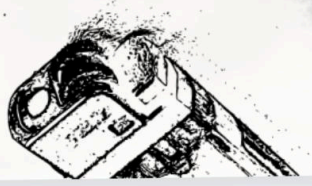
DÉROULÉ

1. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180 C (THERMOSTAT6) HACHER L'OIGNON ET L'AIL
2. DANS UNE COCOTTE EN FONTE, FAIRE FONDRE LE BEURRE, ET ENSUITE DORER DOUCEMENT L'OIGNON ET L'AIL.

3. INCORPORER LE BOEUF HACHÉ ET LAISSER CUIRE DOUCEMENT 10MIN MÉLANGER LE CHILI, LE CUMIN, LE CONCENTRÉ DE TOMATES, ET INCORPORER LE TOUT AU BOEUF.

4. AJOUTER LES HARICOTS, LE BOUILLON, DU SEL ET DU POIVRE.

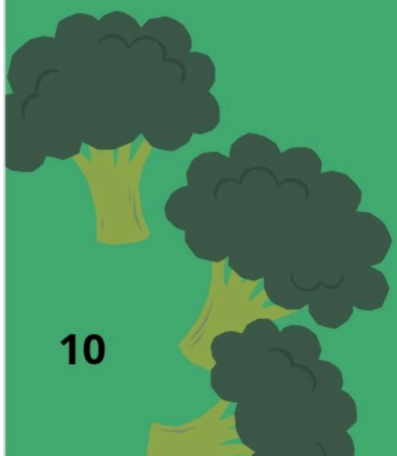
5. COUVRIR ET CUIRE 25 MIN AU FOUR



L'anti-régime

Perdre du poids, maigrir, la comparaison via l'utilisation des réseaux sociaux, la pression sociale sur le culte du corps, pousse de nombreuses personnes à entreprendre divers régimes, sans glucides, sans graisses, ou peser le moindre aliment.
Difficile de peser l'intégralité de son repas lorsque nous sommes au restaurant.

L'anti-régime met l'accent sur les émotions, son ressenti, sa satiété, tout en incluant une alimentation saine mais non-privative.
Dans un régime, les personnes craquent souvent, car la sensation de frustration est prédominante, elles s'interdisent certains aliments, le sucre, les graisses, et consomment abondamment des aliments dits sains.

La notion de plaisir gustatif n'est alors plus intériorisée par la personne, les régimes entraînent souvent des troubles du comportement alimentaire.

L'anti-régime est donc à privieliègier, et souvenez vous si vous avez faim, mangez, avoir faim est un réflexe physiologique, il ne faut juste pas dépasser votre réservoir, si votre réservoir déborde, c'est à ce moment-là que vous allez prendre du poids.