

Julie Schwob & David Nouet

Photographies Charles Deslandes

GOOD JUNKFOOD

Manger sans culpabiliser



Flammarion

GOOD JUNKFOOD

Manger sans culpabiliser

Conception graphique : Alice Leroy
Édition : Clélia Ozier-Lafontaine
Relecture : Sylvie Rouge-Pullon
Fabrication : Louisa Hanifi-Morard
Photogravure : IGS-CP L'Isle d'Espagnac

© Flammarion, Paris, 2021
Tous droits réservés
ISBN : 978-2-0802-4613-4
N° d'édition : L.01EPMN001224.N001
Dépôt légal : mars 2021
editions.flammarion.com

Julie Schwob & David Nouet

Photographies Charly Deslandes

GOOD JUNKFOOD

Manger sans culpabiliser

Flammarion





SOMMAIRE

PRÉAMBULE	7
AVANT-PROPOS	9
INTRODUCTION	
Et pourquoi pas une good junkfood ?	13
Les grands principes de l'équilibre alimentaire pour intégrer la good junkfood	17
Les astuces qui changent tout	21
RECETTES	
Petit déjeuner	26
Lunch	40
Sauce	78
Goûter	84
Apéro	110
Dîner	130
Dessert	146
ANNEXES	
Glossaire alimentaire	162
Tableaux des index glycémiques des aliments	164
Tableaux des équivalences	168
Index par produits	170
Index des recettes	172
Bibliographie	174
Remerciements	175



LUNCH





- | | | |
|---|-------------------------|---|
| 42 PÂTES ALLA CARBONARA | 54 BAGELS | 68 MANCHONS DE POULET
SAUCE MEXICAINE |
| 44 NUGGETS DE POULET | 56 CLUB SANDWICH | 70 FISH & CHIPS |
| 46 BUDDHA BOWL AU KONJAC | 58 BAHN MI | 72 SANDWICH AU FALAFEL |
| 48 CROQUE MONSIEUR | 60 PANINI | 73 FRICASSÉ |
| 50 KEBAB DE DINDE | 62 BURRITOS | 74 BURGER MAISON |
| 52 FRITES DE POMMES DE TERRE
OU DE PATATES DOUCES | 64 HOT-DOG | 76 BURGER VEGGIE |
| | 66 PAN BAGNAT | |





PÂTES

ALLA CARBONARA

POUR 4 personnes
PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 20 minutes

- 200 G DE PECORINO ROMANO
- 60 G DE PARMESAN
- 1 ŒUF ENTIER
- 4 JAUNES D'ŒUFS
- 200 G DE BACON
- 400 G DE SPAGHETTI
- SEL, POIVRE

Brisons un mythe, la véritable recette italienne des pâtes alla carbonara ne contient pas de crème, ce qui nous donne une bonne raison de l'adopter. Et en plus, c'est trop bon ! Une cuisson des pâtes *al dente* permettra de diminuer l'index glycémique du plat, et ce d'autant plus si vous optez pour des pâtes complètes plutôt que la version classique.

Pour les nutritionnistes, les protéines des œufs sont considérées comme celles de référence au sens où tous les acides aminés essentiels dont nous avons besoin sont représentés et utilisés par notre corps de façon optimale. Cela est d'autant plus vrai lorsque nous consommons le jaune d'œuf plutôt cru ou peu cuit.

LE TRUC HEALTHY

Des carbonara en zen attitude ? Eh oui ! Ce plat est un concentré de tryptophane apporté par le jaune d'œuf et les fromages. Cet acide aminé permet la fabrication de sérotonine, un neurotransmetteur connu pour ses effets apaisants sur notre corps.

Râpez le pecorino et le parmesan.

Dans un saladier, fouettez l'œuf entier, le jaune d'œuf, le parmesan et 150 g de pecorino râpés.

Coupez le bacon en lanières, faites-le dorer légèrement à la poêle.

Cuisez les spaghetti al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les mais gardez un peu d'eau de cuisson de côté.

Mettez les spaghetti dans le saladier avec le mélange œufs-fromage. Mélangez rapidement en ajoutant un peu d'eau de cuisson pour que les œufs ne cuisent pas et pour apporter de la longueur à la sauce.

Ajoutez le bacon, servez immédiatement avec le reste de pecorino râpé et un tour de poivre du moulin.

NUGGETS DE POULET

POUR 400 g OU

12 aiguillettes de poulet

PRÉPARATION 15 minutes

MARINADE 2 heures

CUISSON 10 à 12 minutes

• HUILE DE COLZA

MARINADE

• 30 G DE MOUTARDE FORTE

• 5 G DE PAPRIKA

• 2 G DE CUMIN

• 5 G D'AIL EN POUDRE

• 2 G DE GINGEMBRE

• 5 G DE SEL

• 2 G DE POIVRE

• 25 G D'EAU FROIDE

• PANURE

• 80 G DE BLANCS

D'ŒUFS FRAIS

(SOIT 2 BLANCS)

• 50 G DE FARINE

• 70 G DE CORN FLAKES

GROSSIÈREMENT

CONCASSÉS

• 2 G DE SEL

• 2 G DE POIVRE

Comment expliquer que les nuggets du commerce soient si gras :

l'équivalent d'une bonne cuillerée à soupe d'huile pour 5 nuggets.

Ces graisses proviennent le plus souvent de la peau du poulet

incorporée à la viande et de l'huile ajoutée pour lier les ingrédients

de la panure. Sans oublier les sucres ajoutés pour exacerber le goût mais

qui font grimper le compteur calorique ! Notre recette, riche

en saveurs grâce à sa marinade,

affiche 150 kcal pour 5 nuggets, soit moitié moins que ceux du commerce.

LE TRUC HEALTHY

Préférez l'huile de colza tout aussi adaptée aux fortes températures de cuisson mais mieux équilibrée en acides gras essentiels et plus riche en oméga-3. Privilégiez la cuisson à la poêle pour doré vos nuggets plutôt que la friteuse (1 c. à café d'huile par personne suffit).

Pour une panure plus riche en fibres et bien croustillante, vous pouvez faire une part belle à de la chapelure complète à base de son d'avoine ou de maïs.

Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans l'ordre.

Mettez les aiguillettes dans un saladier. Ajoutez la marinade, mélangez bien. Couvrez d'un film alimentaire, laissez mariner 2 heures au frais.

Versez les 2 blancs d'œufs dans une assiette creuse. Fouettez légèrement jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mousseux.

Mettez la farine, les corn-flakes, le sel et le poivre dans une autre assiette creuse et mélangez.

Passez chaque morceau de poulet successivement dans le blanc battu, puis dans le mélange de panure. Faites dorer à la poêle avec un peu d'huile de colza pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Égouttez les aiguillettes sur du papier essuie-tout pour retirer l'excédent de gras. Servez arrosé d'un trait de citron et accompagné de pickles de cornichons, de sauce ketchup, de moutarde douce ou de sauce pimentée.





APÉRO





112 HOUMOUS

116 CRACKERS AUX GRAINES

117 GUACAMOLE LÉGER

120 CRACKERS AU PARMESAN

121 RILLETES

DE SARDINES

122 CAKE CHÈVRE

COURGETTE TOMATE

124 GOUGÈRES

À LA CANCOILLOTE

128 MÉLANGE DE NOIX ÉPICÉES

129 CHIPS DE LÉGUMES





HOUMOUS

POUR 6 personnes
PRÉPARATION 5 minutes

- 175 G DE POIS CHICHES EN BOÎTE
- 1 C. À SOUPE RASE DE TAHINI (PURÉE DE GRAINES DE SÉSAME)
- 2 PETITES GOUSSES D'AIL
- 1 GROS CITRON
- 120 G DE SKYR (OU FROMAGE BLANC)
- 1 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

La mixture star de nos apéritifs originaires du Proche-Orient serait-elle l'ennemi public n° 1 de notre ligne ? S'il est fait maison, il a tout bon ! Grâce aux pois chiches, il est riche en protéines végétales, en fibres et en isoflavones, un phyto-œstrogène qui contribuerait à réduire les risques de cancer du sein et de la prostate. Le tahini (purée de sésame) est riche en vitamine E qui agit sur la souplesse de la peau. Le cumin, quant à lui, favorise la digestion et le jus de citron frais sera un bon complément d'apport en vitamine C.

LE TRUC HEALTHY

Une cuillerée à soupe suffit ! Sans en faire des tartines, variez les accompagnements sans vous limiter au pain pita qui peut vite rendre le plat trop riche en glucides. Des bâtonnets de concombre, carottes ou bien de courgettes apporteront de la fraîcheur à votre houmous.

Mixez finement les pois chiches, l'ail pelé et écrasé, le tahini, le jus de citron et le skyr.

Versez dans un bol, terminez par le trait d'huile d'olive.

Servez avec des morceaux de pain pita légèrement toastés.



DESSERT





- 148** CARROT CAKE
- 150** GÂTEAU AU CHOCOLAT
- 152** TIRAMISU
- 154** CRUMBLE
- 156** MOUSSE AU CHOCOLAT
- 158** PANNACOTTA
- 160** CHEESECAKE





CARROT CAKE

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 30 minutes

- 200 G DE SIROP D'AGAVE
- 3 ŒUFS
- 10 CL D'HUILE DE COLZA
- 200 G DE FARINE
- 1/2 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE
- 1 PINCÉE DE SEL
- 1 PINCÉE DE MUSCADE EN POUDRE
- 1 PINCÉE DE CANNELLE EN POUDRE
- 200 G DE CAROTTES
- 50 G DE NOIX
- 200 G DE SKYR
- 2 C. À SOUPE DE SUCRE GLACE

Ce gâteau est dangereusement addictif, mais rassurez-vous, on vous le propose tout en légèreté.

Le skyr, spécialité laitière d'origine islandaise, vous fera vite oublier le Philadelphia. Sa consistance onctueuse et son taux de matière grasse quasi nul est vingt fois moins riche en lipides ! Il est également très intéressant pour ceux et celles qui surveillent leur ligne et les sportifs en récupération, en raison d'un apport en protéines deux fois plus important que dans un yaourt.



LE TRUC HEALTHY

Inutile de mettre trop de sirop d'agave, son pouvoir sucrant est plus important que celui du sucre : 100 g de sucre peuvent être remplacés par 75 g de sirop d'agave.

Préchauffez le four à 180 ° (th6).

Fouettez ensemble les œufs avec le sirop d'agave jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et double de volume. Ajoutez l'huile petit à petit.

Tamisez ensemble la farine, la levure chimique, le sel et les épices, puis ajoutez-les petit à petit à la préparation. Mettez les carottes râpées grossièrement et les noix concassées.

Versez la pâte dans un moule à charlotte et faites cuire au four 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Fouettez énergiquement le skyr avec le sucre glace. Lorsque le carrot cake est bien froid, nappez-le avec ce glaçage. Dégustez bien frais.