

PLATS PRINCIPAUX

Pour une cuisine paléo de l'impro, il faut savoir cuisiner de la volaille, du poisson et de la viande. J'imagine ici que les bases sont connues ou que vous les avez apprises dans mon livre *Je débute en cuisine nature*, où le néophyte a découvert comment poêler ou cuire au grill et au wok. Dans *Mes recettes antifatigue*, j'ai proposé des recettes de pièces crues (tartares & C^{ie}) ou quasi-crues (la technique des hypocuissons). Ces viandes cuites en douceur vous serviront de quasi-charcuteries (p. 88), mon astuce pratique pour un quotidien de Jules pressé et fauché!

Une recette détaillée en hypocuisson : des *Bonbons de volaille en teriyaki* (p. 89). Du blanc de volaille taillé en lanières ou en dés est mariné dans une sauce teriyaki à la japonaise, puis embroché et cuit 50 minutes à four doux. Intégrez ces bonbons dans une salade variée qui réunit par exemple des pois mange-tout cuits, des carottes crues et de la coriandre fraîche ciselée. On peut les conserver jusqu'à quatre jours au réfrigérateur pour improviser des pique-niques minute. Je n'hypocuis les volailles qu'en filet. Avec l'os (le cas du poulet à rôtir), elles n'ont, à mon goût, que peu d'intérêt en cuisson au four doux. Primo : la cuisson est longuissime (3 h 30 pour une cuisse de poulet, 6 h pour un poulet entier !). Deuxio : la peau devient d'une texture peu agréable, la chair est un peu gélatineuse. Tertio : à part lorsque la volaille est traitée en marinade, la cuisson douce ne produit pas les effets gustatifs que l'on peut observer sur d'autres viandes, plus grasses, plus savoureuses.



STEAK DE THON
(p. 79)



QUICHE SANS CROÛTE
(p. 83)



CRÊPE D'OMELETTE
(p. 84)



CHAMPIGNONS FARCIS
(p. 86)



BONBONS DE VOLAILLE (p. 89)



POULET PANÉ DU PALÉO (p. 87)

J'illustre en mode plus traditionnel comment réussir un *Poulet rôti* au four classique (p. 91) et une *Brochette d'agneau au barbecue doux* (p. 90). Dans une optique du paléo d'impro, un *Steak haché de thon* (p. 79) à base de thon en boîte et d'œufs, vite fait sur le gaz, peut composer une base de brunch. Il peut être gardé deux jours au frigo pour être ajouté dans une *Quiche* ou dans une *Salade Magnifique*. Pour retrouver des goûts classiques, les *Crackers* (p. 82) remplaceront les croûtons dans les salades variées ou serviront en collations. Les spaghettis vous manquent vraiment ? Essayez la *Bolognaise* avec ses pâtes de légumes (p. 85). J'y ajoute un peu de foie de volaille pour introduire les précieux abats une fois par semaine — en douce ! En mode primal, une *Quiche au jambon sans croûte* (p. 83) est une superbe recette de dépannage en pique-nique ou petit déjeuner, qui nous rattache à nos sources traditionnelles. Tout comme la *Pitta en crêpe d'omelette* (p. 84) : des œufs sont cuits en très fine omelette et farcis comme vous le feriez d'une pitta. Les *Champignons farcis* au hachis et grains de maïs (p. 86) nous changeront des poivrons farcis. Pour le *Poulet pané du paléo* (p. 87), on utilise de la poudre d'amande (ou des amandes finement moulées au blender) au lieu de farine de panure ou de chapelure.



BARBECUE DOUX (p. 90)



ROSBIF EN HYPOCUSSION (p. 89)



POULET AU FOUR CLASSIQUE (p. 90)



STEAK HACHÉ DE THON

Égouttez la chair du **thon**. Cassez l'**œuf** et battez-le grossièrement à la fourchette. Lavez la **laitue** si cela n'a pas été fait le jour P (p. 28). Déchirez-la en lanières, à la main. Taillez les **tomates** cerise en deux. Épépinez-les en les pressant entre deux doigts.

1. Écrasez le thon à la fourchette dans un grand bol. Il doit se défaire en filaments. Ajoutez l'œuf battu. Mélangez. Salez et poivrez.

2. Façonnez en burger avec les mains mouillées, en appuyant très-très fort; ou en le moulant à l'aide d'une cuiller à glace, en appuyant pour compacter avant d'actionner le levier. Déposez ces burgers au fur et à mesure sur une petite assiette. Écrasez-les pour donner une forme plate, qui cuit plus vite.

3. Faites chauffer la matière grasse dans une poêle, à feu moyen. Faites y dorer les burgers de thon pendant 3 minutes de chaque côté, en les retournant avec délicatesse.

Servez 2 burgers par personne sur un lit de laitue verte bien fraîche, déchirée en lanières à la main à la dernière minute. Décorez de tomates cerises taillées en deux. Assaisonnez d'un peu de *Vinaigrette** ou de *Sauce Raita* (p. 96). Seul, ce steak haché est un peu sec.

INGRÉDIENTS

- 1 boîte de thon (conservé au naturel, pas à l'huile)
- 1 œuf
- ¼ cuill. c. de sel marin et trois tours de poivrier
- 2 cuill. s. de beurre* ou d'huile d'olive VPPF
- 1 laitue
- 16 tomates cerise

TIMING

Prépa : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes

MATÉRIEL

cuiller à glace (p. 34)

👉 Pour déguster un steak haché de thon en petit déjeuner ou l'emmener en casse-croûte le lendemain, doublez les doses de cuisson la veille.