

SERVICE  
DE PRESSE  
Éditions  
Albin Michel



En librairie le 3 janvier 2017



## Bouillons magiques

60 recettes ultra-goûteuses pour des repas complets et naturels

Nick Sandler

Photographies de Ali Allen

### LE LIVRE

Aromatiques, riches en minéraux, oligo-éléments et autres nutriments, les bouillons sont de véritables potions magiques dont il est temps de redécouvrir les bienfaits.

Véritables concentrés de nutriments et de saveurs, traditionnels ou novateurs, raffinés ou économiques, les bouillons et soupes de Nick Sandler ont tout pour plaire ! Herbes, morceaux de viande ou de poisson, légumes, céréales et aromates mijotent ensemble pour constituer des repas complets, proches de nos potées, avec le zeste d'exotisme ou de modernité propre à ce chef très créatif.

**Bien plus que du bouillon !** Aromatiques, reconstituants ou diététiques, ces bouillons-là sont de véritables élixirs aux multiples vertus nutritives, qui reboostent l'organisme et les papilles !

**De quoi chouchouter nos organismes en toutes saisons.** Toqué de bouillons, Nick Sandler nous propose 60 recettes faciles à faire chez soi, qu'on peut même emporter au bureau ou servir lors d'un dîner entre amis. *Bouillon de poulet au quinoa et chou kale ; waterzooï ; bouillon végétarien de tagliatelles de légumes et nouilles de riz noir ; soupe péruvienne chili-citron vert ; pho vietnamien ; soupe aux fèves, petits pois et polenta ; etc.*

### L'AUTEUR

**Nick Sandler** est un chef cuisinier très créatif, adepte depuis toujours d'une cuisine saine et savoureuse. Il est chargé, entre autres activités professionnelles, du développement des nouvelles recettes de la chaîne de restauration rapide Prêt à Manger, « *fast good* plutôt que *fast food* ». Il a déjà signé plusieurs livres culinaires dont certains traduits en français.

128 pages • format 18,9 x 23,4 cm • reliure Intégra • 14,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 – 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com

Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr



Ce bouillon épicié s'inspire d'une recette traditionnelle, le hab-h et hab, littéralement « viande-en-tête », un délicat asphigatique et reconnaissant qui me donne toujours un petit coup de boost.

## Bouillon parfumé de travers de porc aux épices

Chauffer l'eau dans une poêle sur feu moyen et faire mousser abondamment les légumes et l'ail en remuant légèrement pendant environ 10 min jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Verser le reste de la poêle à l'aide d'une spatule et les égoutter sur du papier absorbant. Laisser refroidir et réserver dans un bol.

Chauffer le bouillon dans une grande casserole et ajouter le chou. Faire mijoter 1 ou 2 min.

Ajouter le riz blanc et le saucis de saip. Servir le bouillon dans des bols, garni d'échoules croustillantes.

**Pour 4 personnes**  
 1 kg PORC TRAVERS  
 100 G Oignons  
 100 G Carottes  
 100 G Courgettes  
 100 G Aubergines  
 100 G Pommes de terre  
 100 G Patates douces  
 100 G Chou-fleur  
 100 G Brocoli  
 100 G Ail  
 100 G Saucis de saip

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

C'est mon amie Marta qui m'a appris à préparer ce plat incroyablement savoureux typiquement polonois qui allie le douceur du porc, l'arôme doux du chou-fleur et l'ail aromatisant. Pour réussir ce plat, il est indispensable d'utiliser d'authentiques ingrédients en assurance à la maison ou à la polonoise.

## Potée aux travers de porc et condiment au concombre

Verser le bouillon dans une grande casserole sur feu moyen. Ajouter les travers de porc, le chou, le chou-fleur et le persil, et faire mijoter environ 1 h 30.

Servir les travers et les légumes séparés. Faire le bouillon à l'aide d'un chinois dans une autre grande casserole et y ajouter les ingrédients ci-dessous.

Ajouter les carottes et les pommes de terre au bouillon et faire mijoter pendant 20 min. Ajouter le chou et le chou-fleur et le persil et laisser mijoter.

Mélanger les ingrédients en mélangeant le riz, puis les ajouter au bouillon avec le chou, le chou-fleur et le persil. Saler et poivre à volonté. Servir avec du pain de seigle.

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

Résumément, j'ai séjourné à Copenhague où j'ai visité un marché réputé pour ses spécialités locales. L'un des plus fréquemment vendus est des délicieuses friandises traditionnelles servies avec une mayonnaise au saumon et des travers au chou-fleur. J'ai un peu adapté la recette en remplaçant le bœuf par des saucisses locales. Les friandises se dégustent chaudes ou froides, dans un sandwich ou en salade.

## Bouillon aux friandises de poisson

Placer les dés de pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire 15 min. Égoutter et laisser refroidir.

Faire mijoter le bouillon, les saucisses et les travers pendant 10 à 12 min jusqu'à ce que les saucisses soient tendres. Cher du feu pour incorporer le crème de coco.

Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients des friandises dans un saladier profond, garnir d'un peu de pommes de terre cuites, sel, poivre blanc et persil. Laisser à l'air libre 1 heure.

Préparer quelques cuillères à soupe de mayonnaise maison sur une planche à découper et faire des croquettes de poisson de la taille d'une balle de golf. Embouler d'amarante les 12 friandises avec délicatesse.

Dans une poêle, verser un filet d'huile végétale et faire dorer les friandises sur feu moyen, 3 min de chaque côté.

Verser le bouillon dans des assiettes, ajouter quelques friandises et garnir de garniture de saumon et de légumes.

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip



J'ai découvert le shabu-shabu à Tokyo, où il fait fureur. Chaque table du restaurant possède son propre équipement prêt à l'emploi. On communique avec les ingrédients à partir d'une liste très complète, qui comprend même du bœuf wagyu et des crevettes vivantes. Après une semaine à Shibuya, le shabu-shabu est en fait une nouveauté. Elle étonne par son mélange de viande, vous vous surprenez à promouvoir une devise locale malgré vous tout en attendant avec patience croissante, qui se voit parfois des heures d'attente.

Le shabu-shabu peut se préparer à partir d'un dashi - un bouillon de bonite et d'algues kombu - mais je le trouve alors trop délicat. Je préfère utiliser un bon fond de volaille ou de porc plus goûteux.

## Shabu-shabu japonais

Pour préparer les garnitures, faire tremper les garnitures de saumon dans une poêle, sur feu moyen, pendant 3 ou 4 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser dans un bol et mélanger avec les saucisses, le chou-fleur, l'ail de saumon, le gingembre et la sauce teriyaki.

Badigeonner un morceau de pâte à pain de chaque côté et poêler sur feu moyen à feu fort jusqu'à ce que les saucisses soient tendres. Retirer les saucisses et les laisser refroidir. Faire le dashi et verser le bouillon dans une grande casserole. Faire mijoter dans un récipient hermétique ou réfrigérer.

Placer la poêle de porc ou congélateur pendant 1 h. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, émincer en tranches très fines. Plus elles sont fines, plus le saumon sera tendre (sans bouillir) et se dégoter à votre plaisir.

Faire chauffer doucement le fond de volaille dans la marmite. Retirer tous les ingrédients de la marmite. La poêle de porc nécessite 2 à 4 min de cuisson. Cuire les autres ingrédients en fonction de vos goûts, en comptant environ 5 min pour les garnitures.

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

Cette soupe aux haricots blancs est parfumée au piment, au romarin frais et à la tomate, avec un filet de jus de citron vert, et agrémenté d'un filet de poulet croustillant tendre à la pointe.

## Soupe péruvienne piment-citron vert au poulet

Préchauffer le four à 180 °C (th. 65) / chaleur tournante 160 °C.

Placer les tomates sur une plaque de cuisson, ajouter du sel et de l'huile d'olive, et enfourner pour 30 min.

Chauffer le bouillon. Ajouter les tomates, le romarin, le persil, le jus de citron vert, les haricots et un peu de sel et réchauffer. Laisser mijoter de 3 à 5 min.

Pendant ce temps, mélanger le saumon en poudre, le piment, le sel et le jus de citron vert. Embouler le poulet de ce mélange. Chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle anti-adhésive. Faire dorer les filets de poulet sur feu moyen, 5 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur.

Verser la soupe dans des assiettes et garnir de poulet émincé. Parsemer de feuilles de coriandre fraîche.

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

**Pour 4 personnes**  
 100 G Riz blanc  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip  
 100 G Saucis de saip

