

Nathalie Hagege



© 2020 - Nathalie Hagege - ISBN : 9-782-8570-8878-3

Email : cookedbynath@gmail.com

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés réservés pour tous pays.

« Le code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122.5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L.122-4). « Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal. »

Préface / Foreword

Pendant la période si particulière du confinement, sur le conseil de mes amis et mes enfants, j'ai décidé de poster une recette par jour sur Instagram [@cookedbynath](#) et ma cuisine m'a permis de voyager.

La préparation de ces recettes a été un vrai exutoire pour moi dans ce contexte anxiogène. Ma créativité a repris le dessus, cela m'a beaucoup occupée et j'ai adoré partager... À l'aide des réseaux sociaux, j'ai repris contact avec nombre de personnes mais ai également lié de nouveaux contacts. Certains jours difficiles, cela m'a donné un but quotidien.

J'ai été maintenue en forme grâce à la cuisine. Et au monde extérieur que je n'ai vu qu'au travers d'Internet, mais qui a été tellement présent et qui m'a portée.

À la suite de mes posts sur Instagram, beaucoup m'ont demandé d'écrire mes recettes alors je me suis lancée. Comme un défi.

Produire un résultat positif de cette crise. Créer et laisser une trace, sortir quelque chose de très coloré de cette période noire.

Bonnes recettes, bonnes réceptions, bons partages avec vos proches !

As a pandemic unleashed itself and we were all suddenly confined to our homes, I decided to take a culinary voyage around the world. On the advice of my children and my friends, I started posting one of my recipes every day on Instagram [@cookedbynath](#).

Getting creative in the kitchen provided an outlet at a time of such heightened anxiety, keeping me busy and bringing me closer to the ones I love. I reconnected with people I had not spoken to in years and met new ones along the way. I felt in touch with the outside world, even if only through the internet.

In those particularly difficult moments, it gave me something to accomplish by day's end.

My kitchen kept me sane.

People started asking me to memorialize my recipes, so I decided to put everything in writing. To challenge myself to produce something constructive and meaningful out of this crisis. To bring color back into a world that had seen so much darkness.

So with that, all I ask is that you eat well, use meals as an opportunity to travel the world, and share these moments with the ones you love !

Et bon appétit !
Nath

Mes recettes

ENTRÉES page 7

- | | | | |
|--|---------|--|---------|
| Caponata sicilienne de Mamicha..... | page 8 | Salade de papaye verte..... | page 18 |
| Ceviche..... | page 10 | Salade thaï poulet froid..... | page 20 |
| Chou-fleur entier au four..... | page 12 | Taboulé de chou-fleur..... | page 22 |
| Salade asiatique poulet soja..... | page 14 | Tatin de tomates au basilic, roquette et parmesan..... | page 24 |
| Salade de bœuf aux vermicelles de riz..... | page 16 | Pissaladière niçoise..... | page 26 |

PLATS page 29

- | | | | |
|--|---------|--|---------|
| Boulettes de poisson..... | page 30 | Poulet toscan aux artichauts et tomates cerises..... | page 44 |
| Chakchouka..... | page 32 | Tian de rougets..... | page 46 |
| Crumble de poisson aux courgettes..... | page 34 | | |
| Daurade thaï..... | page 36 | | |
| Chakchouka verte..... | page 38 | | |
| Poulet curry vert thaï et nouilles de riz..... | page 40 | | |
| Poulet tikka..... | page 42 | | |

MOYEN-ORIENT page 48

- | | |
|--------------------------------------|---------|
| Taboulé..... | page 49 |
| Arayes Pitas libanaises au bœuf..... | page 50 |
| Aubergines à la tahina..... | page 52 |

DESSERTS page 55

- | | | | |
|----------------------------------|---------|---------------------------------------|---------|
| Florentins au gingembre..... | page 56 | Flan au lait d'amande et de coco..... | page 64 |
| Gratin de fruits..... | page 58 | Gâteau chocolat courgettes..... | page 66 |
| Pralin glacé de ma sœur Dom..... | page 60 | Pastéis de Nata..... | page 68 |
| Super pêchu..... | page 62 | Mendiants au chocolat..... | page 70 |

My recipes

STARTERS page 7

Mamicha's Sicilian Caponata page 8	Green papaya salad page 18
Ceviche page 10	Thai cold chicken salad page 20
Whole baked cauliflower page 12	Tabbouleh cauliflower page 22
Asian chicken soy salad page 14	Tomato tatin with basil, arugula and parmesan page 24
Beef salad with rice vermicelli page 16	Pissaladière page 26

MAIN COURSES page 29

Fish kebab page 30	Tuscan chicken with artichokes and cherry tomatoes page 44
Shakshuka page 32	Tian of red mullets page 46
Fish Crumble with zucchini page 34	
Thai sea bream page 36	
Green shakshuka page 38	
Thai green curry with chicken and rice noodles page 40	
Chicken tikka page 42	

MIDDLE EAST page 48

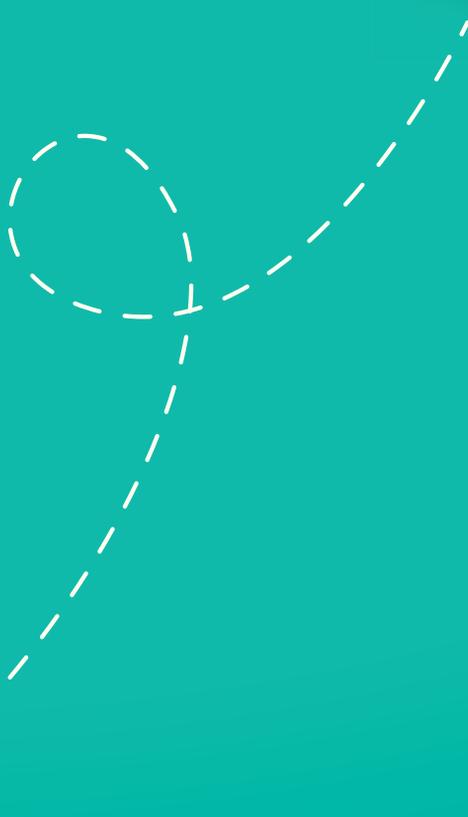
Tabbouleh page 49
Arayes Lebanese Meat-Stuffed Pitas page 50
Eggplants with tahini page 52

DESSERTS page 55

Florentines with ginger page 56	Almond and coconut milk custard page 64
Fruit gratin page 58	Zucchini chocolate cake page 66
Dom's frozen praline page 60	Pasteis de Nata page 68
Peachy dessert page 62	Chocolate "mendiants" page 70



Entrées / Starters



Caponata sicilienne de Mamicha



Pour 6 personnes

4 aubergines
4 tomates
2 branches de céleri
3-4 gros oignons
150 g d'olives vertes
dénoyautées
10 cl de vinaigre
4 cuillères à soupe de câpres
1 cuillère à soupe de sucre
Huile d'olive
Sel & poivre

- Couper les aubergines en petits morceaux. Les placer dans un saladier avec du sel et les faire égoutter.
- Couper le céleri en dés (bien enlever les fils d'abord) et le faire légèrement bouillir. Il doit être "al dente".
- Couper les oignons et les faire revenir dans de l'huile d'olive.
- Quand les aubergines ont égoutté, les faire revenir dans de l'huile d'olive, à part.
- Peler les tomates, les découper en cubes et les faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive.
- Ensuite rassembler le tout dans un grand faitout et laisser mijoter 30 minutes.
- A la fin, rajouter le vinaigre, les olives vertes coupées en deux et les câpres.
- Assaisonner, couvrir et laisser encore mijoter 15 mn.
- Laisser refroidir et servir bien frais.

Entrées

∞

Starters



Serves 6

4 eggplants
4 tomatoes
2 celery stalks
3-4 large onions
5 oz. pitted green olives
3 fl oz. vinegar
4 tbsp capers
1 tbsp sugar
Olive oil
Salt & pepper

Mamicha's Sicilian Caponata

- Cut eggplants into small pieces. Place them in a bowl with salt and let them drain.
- Cut celery into cubes (remove threads first) and quickly boil them. It must be "al dente".
- Cut onions and brown them in olive oil.
- When the eggplants are drained, soak them and sauté them in olive oil, apart.
- Peel the tomatoes, cut them into cubes and brown them in a saucepan with olive oil.
- Then place everything in a large pan and simmer for 30 minutes.
- Finally, add vinegar and sugar, green olives cut in half and capers.
- Season, cover and simmer for another 15 minutes.
- Let it cool and serve chilled.





**Pour 4 personnes
en plat principal**

600 g de filets de poisson blanc pour ceviche
6 bouquets de chou-fleur cru
4 bouquets de brocoli cru
6 radis
3 citrons
1 branche de céleri sans les feuilles
2 oignons frais
5 cuillères à soupe de menthe fraîche ciselée
2 cuillères à soupe de coriandre fraîche ciselée
2 c à soupe de Philadelphia ou St Môret
Huile d'olive
Piment sec en flocons
Sel & poivre

Ceviche

- Couper le poisson en petits morceaux (ou demander au poissonnier de le faire).
- Faire mariner le poisson dans le jus des citrons avec du sel, réserver au frigidaire pendant 1/2h. Il doit être cuit par le citron.
- Couper en petits morceaux le chou-fleur, les radis, le céleri, les oignons frais et le brocoli.
- Rajouter la menthe et la coriandre fraîche.
- Assaisonner en rajoutant du sel, poivre, piment et huile d'olive.
- Mélanger le poisson et les légumes et rajouter 2 grosses cuillères de Philadelphia (ou équivalent) avant de servir.

Mon conseil

Le servir très frais

Ceviche



**Serves 4
as a main course**

21 oz. white fish fillets for ceviche
6 florets of cauliflower
4 florets of broccoli
6 radishes
3 lemons
1 celery stalk without leaves
2 green onions
5 tbsp chopped fresh mint
2 tbsp chopped cilantro
2 tbsp of Philadelphia cream cheese
Olive oil
Dried chili flakes
Salt & pepper

- Cut the fish into small cubes.
- Marinate the fish in the lemon juice with salt, set aside in the fridge for 1/2 hour. Let the lemon cook the fish.
- Cut the raw cauliflower, radishes, celery, fresh onions and broccoli into small pieces.
- Add mint leaves and cilantro.
- Season with chili, salt, pepper and olive oil.
- Mix fish and vegetables and add 2 large spoons of Philadelphia cream cheese (or equivalent) before serving.

My tip

Serve it chilled



#RAWFOOD

Chou-fleur entier au four



Pour 4 personnes

1 chou-fleur
ou 2 petits choux-fleurs
Huile d'olive
Sel & poivre



- Enlever les feuilles du chou-fleur.
- Le blanchir dans l'eau bouillante. Il faut qu'il soit "al dente" (pas trop cuit).
- Enduire le chou-fleur d'huile d'olive, sel et poivre et le placer dans le four en position grill.
- Le retourner pour bien le griller de tous les côtés.

Mon conseil

Ce plat se mange nature ou avec de la tahina (cf. page 52)

Entrées

12

Starters

Whole baked Cauliflower



Serves 4

1 large head of cauliflower
or 2 small heads
Olive oil
Salt & pepper

- Remove the outer leaves from the cauliflower.
- Blanch it in boiling water. It must be « al dente » (not overcooked).
- Coat the cauliflower with olive oil, salt and pepper and place it in the oven using the broiler or grill setting.
- Keep turning to grill it well on all sides.

My tip

You can eat it plain or with tahini (cf. page 53)