

SOMMAIRE

6	Introduction				
	Printemps				
10	Mars				
	C'est bon aujourd'hui				
12	Poêlée de légumes verts aux tomates confites				
14	Dorade à la caribéenne				
16	Verrines de mangue, coulis et mascarpone				
	Demain aussi				
18	Salade de légumes verts, tofu et huile de sésame				
19	Dés de papaye et de mangue fraîches				
20	Avril				
	C'est bon aujourd'hui				
22	Fèves et petits pois à l'orientale				
24	Tajine d'agneau au miel				
26	Salade de kiwis, litchis et fruits de la passion				
	Demain aussi				
28	Keftas, fèves et petits pois à la menthe				
29	Petites faisselles aux fruits de la passion				
30	Mai				
	C'est bon aujourd'hui				
32	Poêlée d'asperges vertes au parmesan				
34	Crevettes roses sautées aux échalotes				
36	Tartare fraise-chocolat				
	Demain aussi				
38	Salade de quinoa, asperges et crevettes à la coriandre				
39	Tarte aux fraises				
	Été				
	Juin				
	C'est bon aujourd'hui				
44	Salade d'été à la feta et aux graines de courge				
46	Rôti de bœuf, sauce aux herbes				
48	Risotto abricot-pistache				
	Demain aussi				
50	Gaspacho et émincés de bœuf roulés au pesto				
51	Abricots frais et risotto abricot-pistache				
52	Juillet				
	C'est bon aujourd'hui				
54	Millefeuilles aubergine et halloumi				
56	Tiramisu tomate-mascarpone				
58	Mousse framboise, coco et citron vert				
	Demain aussi				
60	Caviar d'aubergine et tarte fine à la tomate				
61	Smoothie à la framboise				
62	Août				
	C'est bon aujourd'hui				
64	Wok de courgettes aux graines de coriandre				
66	Papillotes de maquereau au thym et au citron				
68	Pêches poêlées à l'estragon				
	Demain aussi				
70	Terrine de courgettes, coulis de tomates				
72	Rillettes de maquereau au piment d'Espelette				
73	Patiences et duo de pêches cuites et crues				
	Automne				
	Septembre				
	C'est bon aujourd'hui				
78	Haricots verts poêlés aux échalotes confites				
80	Aiguillettes de canard au vinaigre balsamique				
82	Poires émincées à la fève tonka				
	Demain aussi				
84	Salade gourmande, vinaigre parfumé à la framboise				
85	Poires rôties à la sauge				
86	Octobre				
	C'est bon aujourd'hui				
88	Wok de légumes d'automne				
90	Dos de cabillaud rôti aux épices				
92	Compote de pommes au citron				
	Demain aussi				
94	Riz aux légumes d'automne				
96	Effeillé de cabillaud, sauce au sésame				
97	Crumble pomme-citron				
98	Novembre				
	C'est bon aujourd'hui				
100	Fricassée de veau aux champignons et aux pâtes fraîches				
102	Poêlée de fruits d'automne aux noisettes grillées				
	Demain aussi				
104	Croustade aux champignons				
105	Fruits d'automne au sirop d'amaretto				
	Hiver				
	Décembre				
	C'est bon aujourd'hui				
110	Crème de patates douces et oignons rouges				
112	Fondue de poireaux au curry et au curcuma				
114	Ananas caramélisé et pain d'épices poêlé				
	Demain aussi				
116	Houmous aux patates douces				
118	Cake aux poireaux, graines de cumin et raisins blonds				
119	Brochettes d'ananas et pain d'épices				
	Janvier				
	C'est bon aujourd'hui				
122	Dahl de lentilles blondes				
124	Pavés de saumon au fenouil				
126	Bananes poêlées au sirop d'agave				
	Demain aussi				
128	Taboulé de lentilles, fenouil et saumon				
129	Verrines de banane, coco et perles de chia				
	Février				
	C'est bon aujourd'hui				
132	Potimarron au four, pointe d'ail				
134	Pintade farcie aux fruits secs				
136	Oranges aux quatre épices				
	Demain aussi				
138	Salade complète tout orange				
139	Cocotte de fruits secs et ricotta				
	Index				
140					

INTRODUCTION

Ça sent bon dans la maison, tout est prêt pour aujourd'hui... et pour demain aussi !



Comment s'y prendre ?

Lorsque l'on réfléchit à son dîner, on prévoit aussi le déjeuner du lendemain et on augmente le nombre de parts. Pas de gâchis : on utilise ces parts supplémentaires en les agrémentant de petites sauces, de menues préparations faites en même temps que le dîner. Il faut compter dix minutes de plus environ et quelques minutes le lendemain pour l'assemblage. On se régale au dîner et l'on est prêt à déguster un délicieux panier-repas le lendemain ! On passe ainsi d'un repas chaud à un déjeuner froid, tout aussi excellent.

Voilà comment les papillotes de poisson de la veille deviennent de savoureuses rillettes, comment la fondue de poireaux au curry et au curcuma est transformée en cake maison, et le tartare fraise-chocolat fait place à la tarte aux fraises... En effet, il s'agit de vrais repas, où même le dessert n'est pas oublié. Tous ces plats maison, consommés à l'extérieur, sont délicieux, équilibrés, sains et frais. Ils sont également peu onéreux, à quelques exceptions près. À conditionner dans des boîtes hermétiques et facilement transportables, ces repas sont prévus pour être dégustés aussi bien confortablement installé que debout sur le pouce.

Avis aux gourmets et gourmands pressés qui rêvent de se régaler tous les jours ! Avis à ceux qui aiment se reconforter le soir devant un bon dîner ! Avis à ceux qui déjeunent sur leur lieu de travail, aux lycéens et aux étudiants qui prennent régulièrement leur repas à l'extérieur, mais aussi à ceux qui pique-niquent sur l'herbe au soleil ou qui partagent un apéritif entre amis !

Ce livre permet de préparer deux bons repas en même temps : le dîner du jour qui sera transformé en panier-repas pour le lendemain, déjeuner nomade original, savoureux et plein d'énergie.



Des recettes faciles et savoureuses...

Vite fait, bien fait ! Fini les tracas des menus du soir et l'éternel sandwich jambon-beurre du lendemain, un peu bourratif, pas vraiment diététique et franchement lassant ! Quand on manque d'envie et d'inspiration, quand on est pris dans le tourbillon du quotidien, ce livre est un véritable guide, où tout est pensé pour anticiper, aborder plus sereinement l'organisation des repas, cuisiner efficacement sans se stresser et surtout bien manger ! Menus, listes des courses, programmes étape par étape, recettes faciles et rapides à réaliser... Tout est détaillé au fil des pages.

Les filets jaunes présents dans les recettes à déguster aujourd'hui vous permettront d'identifier rapidement les ingrédients à réserver pour concocter les recettes du lendemain. Une nouvelle manière de cuisiner, plus zen et pleine d'astuces pour préparer de bons repas, même lorsque l'on est pressé. Un zeste d'anticipation, une touche d'organisation... Tous les ingrédients sont réunis pour se simplifier la vie !



... pour des plaisirs équilibrés

C'est aujourd'hui, demain aussi prend le parti de favoriser les fruits et les légumes de saison et présente les recettes au fil des mois de l'année. Les menus, inventifs et équilibrés, raviront tout autant les amateurs de viande et de poisson que les végétariens. Toutes les recettes ont été testées à la maison. Aucun aliment n'a été maltraité pour les photos et, pas de gâchis, tous les plats ont été mangés après chaque prise de vue, parfois même très rapidement !

La variété et l'originalité des recettes permettent d'éviter la lassitude, de stimuler l'envie et surtout de faire appel à la notion de plaisir. Plaisir que l'on retrouve aussi bien lors de la préparation des mets que lors de la dégustation. On aime qu'un plat soit bon, mais aussi qu'il soit beau et appétissant !

Oui, il est possible d'associer bons petits plats et paniers-repas !

Bon appétit !

