



AVEC

Caty



MIJOTEUSE

Les meilleures
recettes au monde

TOME 2

88
recettes
testées et
approuvées par
des familles
d'ici



P PRATICO
EDITION

Éditrice : Caty Bérubé

Chef d'équipe production éditoriale : Crystal Jobin-Gagnon

Chef d'équipe rédactrices en chef et chargées de contenus : Laurence Roy-Tétreault

Chargée de contenus : Geneviève Boisvert

Auteurs : collectif

Rédactrices : Miléna Babin, Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour, Maude Gagnon et Raphaële St-Laurent Pelletier.

Chef d'équipe révision et assistance : Marie-Christine Bédard

Assistante à la production : Catherine Fortier

Réviseurs : Edmonde Barry, Joanie Boutin, Stacy Breton, Émilie Marcotte et Viviane St-Arnaud.

Chefs d'équipe production graphique : Marie-Christine Langlois et Annie Gauthier.

Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Chloé G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.

Directrice du studio : Christine Morin

Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Richard Houde et Alexandra Roy.

Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Alexandra Guévin Thibault, Maude Grimard et Joséphine St-Laurent Pelletier.

Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Michaël Fournier, Rémy Germain, Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe) et Thierry Pateau.

Photographes et vidéastes : Tony Davidson et Francis Gauthier.

Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt

Collaborateurs : Vincent Bernard et Céline Guérin.

MISE EN MARCHÉ

Directeur de la distribution : Marcel Bernatchez

Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin

Responsable territoire : Lise Fortin

Commis d'entrepôt : Nancy Arteau et Normand Simard.

Distribution : Pratico-Pratiques inc. et Messageries ADP.

Diffusion numérique : De Marque

ADMINISTRATION

Présidente : Caty Bérubé

Vice-présidente opérations : Julie Doddridge

Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon

Vice-présidente administration : Alexandra Poiré

Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre

Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger

Technicienne comptable : Sylvie Dion

Agente aux comptes recevables : Josée Pouliot

Coordonnatrice de bureau : Josée Lavoie

Dépôt légal : 4^e trimestre 2023

Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

ISBN 978-2-89856-090-3 (PDF)

(Édition originale imprimée : 978-2-89658-957-9 (2021))

EPUB : 978-2-89856-091-0 (2023)

Gouvernement du Québec. Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC

© Pratico Édition, 2023.

Pratico Édition, filiale de Les Entreprises Pratico C.B.

(Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce livre. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico Édition ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.



7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5

Tél. : 418 877-0259

Sans frais : 1 866 882-0091

Télec. : 418 780-1716

www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

AVEC

Caty

MIJOTEUSE

Les meilleures
recettes au monde

TOME 2

**88
recettes**

testées et
approuvées par
des familles
d'ici









Table des matières

12	Le mot de Caty La mijoteuse: là pour rester!	94	Tout-en-un
14	Toujours merveilleuse, la mijoteuse!	116	Végé gourmand
22	8 heures et plus	136	Soupes réconfortantes
42	Tendres viandes	158	Mijoteuse autrement
70	Sans précuisson	184	Pains et desserts
		216	Index des recettes







La mijoteuse : là pour rester !

Je me souviens encore du premier numéro consacré aux plats mijotés que nous avons publié. Cela fait maintenant plus de dix ans. Bien que certains aient cru, à l'époque, que la mijoteuse serait une tendance parmi tant d'autres, l'héritière de la casserole en fonte nous a prouvé maintes fois qu'elle est indispensable en cuisine. La pandémie me l'a rappelé de plus belle, surtout pendant le premier confinement : nous avons beaucoup cuisiné avec la mijoteuse en famille, multipliant les signets déposés entre les pages du premier tome de ce livre... et les redécouvertes culinaires ! Le télétravail m'a aussi permis de cuisiner des recettes qui requièrent plusieurs étapes ou d'autres qui nécessitent moins de 8 heures de cuisson : en étant à la maison, il est vraiment facile d'ajouter des ingrédients dans l'appareil en cours de journée ou de démarrer la machine sur l'heure du midi en prévision du souper.

Ce deuxième ouvrage s'inscrit dans la suite logique de son prédécesseur. Nous vous présentons des recettes simples, accessibles et savoureuses, et ce, en utilisant le même procédé : toutes les recettes ont été testées en studio, retestées par des familles à la maison, et parfois même testées une troisième fois, si on jugeait qu'une rectification était nécessaire. C'est vraiment l'élément distinctif de ce livre, nous assurant que chaque recette fonctionne bien et qu'au goût, elle frôle la perfection ! Surtout, en utilisant cette méthode, on recueille les avis et les commentaires de plusieurs gourmands, nous permettant ainsi de bonifier les recettes en fonction de ceux-là. En d'autres mots, au terme du processus, chaque recette est une valeur sûre !

J'espère que vous aimerez découvrir les nouvelles recettes que nous avons minutieusement mises au point afin de tirer profit de cet appareil sauve-la-vie qu'est la mijoteuse. Des mijotés à base de viande aux repas végété, en passant par les soupes, les desserts et même le pain (une belle découverte pour moi), je vous souhaite une agréable popote !

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Caty". The letters are fluid and connected, with a long, sweeping underline that loops back under the 'y'.

Toujours merveilleuse, la mijoteuse!

Ses preuves étant faites depuis belle lurette, la mijoteuse est aujourd'hui l'alliée parfaite en cuisine au sein des familles québécoises. Des savoureux mijotés aux desserts chocolatés en passant par le pain, le yogourt et la viande effilochée, cette petite machine à tout faire nous offre un monde de découvertes à explorer. Afin de parfaire votre maîtrise de cet appareil extraordinaire, on vous propose ce dossier étoffé, rempli de conseils et d'astuces fûtées.

La mijoteuse n'a pas fini de vous impressionner!

La mijoteuse, cet appareil tout indiqué pour concocter des plats en sauce et des soupes savoureuses, peut être utilisée pour préparer un tas de mets autres que les mijotés traditionnels. Du pain assaisonné au gâteau épicé en passant par la croustade aux fruits et la pizza toute garnie, ce charmant appareil facile à utiliser a tout ce qu'il faut pour devenir votre meilleur allié. Qui aurait cru que l'on pouvait s'en servir pour concocter son propre yogourt, pour y faire cuire un brie fondant ou pour faire un biscuit au chocolat géant? Face à cette multitude de possibilités, ça vaut réellement la peine d'oser!

Si on a tendance à associer la mijoteuse aux recettes qui contiennent de la viande, comme les ragoûts, les chilis et la sauce à spaghetti, il faut savoir qu'il s'agit aussi de l'appareil rêvé pour explorer la cuisine végé. Tofu, lentilles, pois chiches, haricots et légumes en tout genre font des merveilles pour des mijotés végé sans pareils. Et parce qu'elles offrent une explosion de saveurs à chaque bouchée, les recettes à la mijoteuse sont parfaites pour s'initier aux protéines végétales que l'on craint parfois d'essayer. Avouez que vous n'y aviez pas pensé!

Découvrez nos délicieuses recettes végé aux pages 116 à 135!





Choisir sa mijoteuse : les points à considérer

En raison de son immense popularité, on trouve aujourd'hui une très grande variété de mijoteuses sur le marché. Comment s'y retrouver et choisir la sienne de manière futée ? Voici les principaux éléments dont vous devriez tenir compte.

- **Taille.** On trouve des appareils de différentes grandeurs, généralement de 2, 4, 6 et 8 litres. Si le format de 4 litres (16 tasses) convient très bien pour une ou deux personnes, les modèles de 6 litres (24 tasses) sont davantage destinés aux familles. Enfin, les appareils à capacité de 6 et de 8 litres sont à privilégier pour la cuisson de grosses pièces de viande, comme le poulet ou les rôtis.
- **Forme.** Afin de pouvoir cuire de longues pièces de viande, les mijoteuses dotées de récipients de forme ovale sont à préférer à celles de forme ronde.
- **Modes de cuisson.** Une mijoteuse devrait idéalement être programmable, en plus d'être munie d'une minuterie et d'une fonction réchaud qui s'actionne automatiquement une fois la cuisson terminée, ce qui conserve la nourriture à une température sécuritaire lorsqu'on démarre la cuisson avant de partir au travail, par exemple. Une bonne mijoteuse doit aussi posséder un mode de cuisson à haute (300 °F) et à faible (200 °F) intensité.
- **Fonctions.** Les appareils offrent désormais de nombreuses fonctions additionnelles. À vous de déterminer lesquelles sont pertinentes pour l'utilisation que vous ferez de votre petite machine!
- **Couvercle.** On doit absolument opter pour une mijoteuse dotée d'un couvercle étanche afin de réduire les risques de gâchis. Les couvercles en verre sont aussi à privilégier pour pouvoir garder un œil sur ce qui mijote!

Les aliments à privilégier... et ceux qu'il vaut mieux éviter!

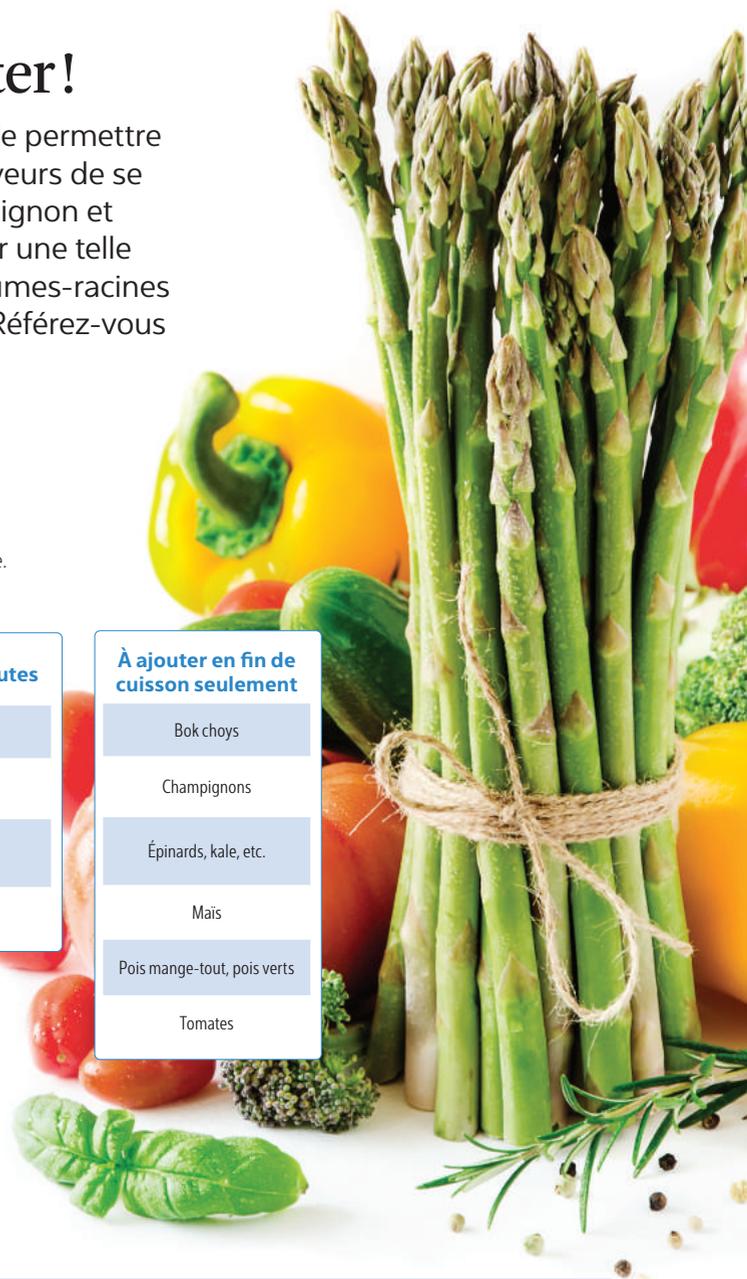
La cuisson lente offre un avantage de taille : celui de permettre à la viande et aux légumes de s'attendrir et aux saveurs de se décupler. Si les découpes tendres comme le filet mignon et les légumes verts ne sont pas recommandées pour une telle cuisson, les pièces de viande plus coriaces, les légumes-racines et les légumineuses sont des candidats de choix ! Référez-vous à ce qui suit pour faire des choix éclairés.

Légumes parfaits à tout coup !

Voici un aide-mémoire des temps de cuisson des légumes à la mijoteuse.

3 heures et plus	De 2 à 3 heures	De 15 à 30 minutes	À ajouter en fin de cuisson seulement
Carottes	Aubergines	Asperges	Bok choys
Haricots secs	Choux	Brocolis	Champignons
Oignons	Fèves	Chou-fleur	Épinards, kale, etc.
Navets	Poivrons	Courgettes	Mais
Panais			Pois mange-tout, pois verts
Patates douces			Tomates
Pommes de terre			

Dans tous les cas, pour vous assurer d'une cuisson uniforme, prenez soin de couper vos légumes afin qu'ils aient une taille similaire !



Protéines : les meilleures coupes

Pour la viande rouge, comme le **bœuf** et le **veau**, on peut opter pour les rôtis (d'épaule, de côtes croisées, de palette), les cubes à ragoût, les jarrets, la poitrine et la pointe de poitrine désossée, la joue et le bœuf haché maigre. Si on souhaite cuisiner le **porc**, on se tournera vers l'épaule (palette ou picnic), les jarrets, les côtes de flanc ou de dos, le jambon, la longe, les cubes d'épaules ou de fesses, les côtelettes de longe, la joue, les côtes levées ou le porc haché maigre. Finalement, dans le cas de la **volaille**, on préférera les poulets entiers, les cuisses, les hauts de cuisses ou encore la viande hachée maigre.

Riz, couscous, pâtes et compagnie : nos trucs pour un succès garanti !

Vos expériences avec le riz à la mijoteuse ne sont pas glorieuses ? Pourtant, quand on sait comment bien s'y prendre, les résultats peuvent facilement dépasser nos attentes. Pour ce qui est du **riz**, optez pour les variétés étuvées à grains longs ou arborio : plus longs à cuire, ils absorbent tranquillement la saveur des aliments. Ajoutez-les dès le début de la cuisson en prévoyant la même quantité de liquide que de riz. Pour les mijotés qui contiennent du **couscous**, il faut au contraire ne l'ajouter qu'en fin de cuisson afin d'éviter qu'il ne devienne gluant. Séparez bien les grains à l'aide d'une fourchette une fois qu'il est à point. C'est la même chose pour les **pâtes alimentaires** : incorporez-les à vos recettes environ 15 à 20 minutes avant la fin de la cuisson.



Risotto tout beau !

Vous peinez à réussir votre risotto, faute de temps (ou de patience !) pour le remuer constamment ? La mijoteuse est votre sauveuse ! Sa cuisson lente permettant une meilleure absorption du liquide, vous n'aurez qu'à remuer une seule fois à mi-cuisson. On vous offre une recette exquise simple comme bonjour à la page 174 !

Alléger les mijotés les yeux fermés !

Comfort food par excellence, les plats mijotés sont souvent surchargés en calories et en matières grasses. Pour se régaler sans trop s'en faire pour sa ligne, voici quelques astuces bien malines.

- Privilégiez les protéines maigres, comme le veau, la volaille, les filets de porc, le tofu ou encore les légumineuses.
- Mixez sur des recettes qui contiennent de bonnes quantités de légumes.
- Retirez l'excédent de gras de la viande et la peau de la volaille.
- Faites saisir votre viande dans la poêle et épongez l'excédent de gras à l'aide de papier absorbant.
- À l'aide d'une cuillère ou de papier absorbant, dégraissez le bouillon à la fin de la cuisson.
- Troquez la crème contre un mélange laitier réduit en matières grasses ou un mélange végétal (de type Belsoy).



De merveilleux pains en un tour de main

Complicé, faire son propre pain ?
Pas quand on a une mijoteuse sous la main !
Voici quelques conseils pour une miche bien alvéolée.

- Pour de meilleurs résultats, optez pour de la levure instantanée.
- Ne manipulez pas trop la pâte.
- Pour éviter que la pâte ne colle au récipient de votre mijoteuse, huilez-le ou tapissez-le de papier parchemin.
- Afin de conserver un maximum de chaleur, ne soulevez pas le couvercle en cours de cuisson.
- Une fois la cuisson terminée, laissez reposer votre pain à température ambiante avant de le trancher.

Des produits laitiers à la mijoteuse ? Oui, si ajoutés au bon moment !

Peu résistants à la cuisson de longue durée, la crème et le lait risquent de cailler s'ils sont incorporés trop tôt aux mijotés. La solution ? On les ajoute environ 30 minutes avant la fin de la cuisson. On peut également opter pour du lait évaporé non sucré, qui est mieux adapté aux cuissons prolongées. Pour ce qui est du yogourt, il a tendance à se séparer lorsqu'il est chauffé, donc on l'ajoute lui aussi en fin de cuisson. On peut également le mélanger à un peu de farine ou de féculé de maïs pour empêcher la formation de grumeaux.

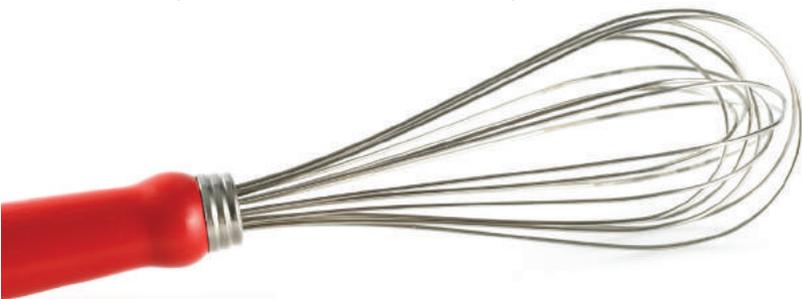


Quand le secret est dans la sauce !

Trop liquide, trop épaisse : la réussite d'une recette repose bien souvent sur l'état de la sauce dans laquelle elle a fait trempette ! Prenez garde à ne pas ajouter trop de liquide dans votre mijoteuse afin d'éviter que les saveurs ne soient diluées. Si c'est le cas, il est possible d'épaissir la sauce de plusieurs façons, soit :

- **En y ajoutant de la féculé de maïs :** délayez 10 ml (2 c. à thé) dans un peu de bouillon, d'eau ou de jus, portez le mijoté à ébullition, puis versez-y le mélange en remuant.
- **En y ajoutant du beurre manié :** mélangez 15 ml (1 c. à soupe) de beurre avec la même quantité de farine, puis ajoutez la préparation au mijoté en ébullition jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée.
- **Avec des épaississants instantanés :** vendus spécialement pour la sauce blanche ou pour la sauce brune, ajoutez-les directement au mijoté en ébullition selon les indications de l'emballage.

Au contraire, si votre mijoté est trop épais, il suffit de le diluer en ajoutant du bouillon, de l'eau ou du jus.



Tellement bon, le bouillon maison

Votre recette nécessite du bouillon ? Avec la mijoteuse, c'est si simple de le faire maison ! En plus d'être plus savoureuse et parfumée, notre recette maison est également moins grasse et moins salée que les produits du commerce, et donc bien meilleure pour la santé. Profitez-en pour faire des provisions que vous pourrez congeler !

Voyez
notre recette
de bouillon de
poulet à la
page 162 !



Les petits gestes qui font toute la différence

On dit qu'il suffit parfois d'un seul faux pas pour gâcher tout un plat, mais en posant les bons gestes, le succès de nos recettes est plus facile que l'on croit!

1 Préchauffage. Versez environ 2,5 cm (1 po) d'eau dans le récipient de votre mijoteuse et faites-la préchauffer. Jetez l'eau, puis entamez la cuisson de votre recette.

2 Parez la viande. Afin d'alléger vos plats, mais aussi pour éviter de surcuire la chair de la viande (la graisse ayant tendance à emmagasiner la chaleur), il est primordial de dégraisser vos pièces de viande et de retirer la peau de votre volaille avant de procéder à leur cuisson.

3 Au sel! On recommande de saler la viande quelques heures avant de la faire dorer dans la poêle afin qu'elle puisse conserver ses jus au maximum au cours de sa cuisson à la mijoteuse.

4 Assaisonnement tardif. Pour éviter que les parfums délicats des fines herbes et des épices ne soient altérés par la cuisson prolongée, mieux vaut les ajouter lors des 30 dernières minutes de la cuisson.

5 Liquide: le compas dans l'œil! La cuisson à la mijoteuse engendre beaucoup de condensation, et comme le couvercle de l'appareil est très étanche, il n'y a aucune évaporation. Il importe donc de ne pas trop ajouter de liquide à vos recettes, à moins de désirer obtenir une sauce très claire ou un débordement... Par contre, si vous ne mettez pas assez de liquide, les aliments pourraient considérablement s'assécher, voire se caraméliser au fond du récipient.

6 Le bon niveau. Pour éviter que votre plat ne brûle ou ne déborde, assurez-vous que votre mijoteuse est remplie jusqu'à au moins la moitié et jamais plus qu'aux deux tiers.

7 On ne touche pas au couvercle! Chaque fois que l'on soulève le couvercle de la mijoteuse, la perte de chaleur engendrée nécessite que l'on ajoute 30 minutes de cuisson supplémentaires. Mieux vaut s'abstenir!

8 Jamais de viande congelée. Faites toujours décongeler viande, volaille, poissons et fruits de mer avant de les déposer dans la mijoteuse, sinon ils seront trop longtemps à une température risquée pour la prolifération des bactéries.

9 Un petit tour dans la poêle. Sans être essentiel, faire dorer la viande de chaque côté et faire revenir oignon, ail et autres légumes dans la poêle avant la cuisson permet d'obtenir des textures plus intéressantes et des aliments nettement plus savoureux!



NOTE:

Petit guide pratique pour adapter ses recettes à la mijoteuse

Ce que l'on aime de la mijoteuse, c'est sa polyvalence. En effet, presque toutes nos recettes préférées peuvent y être cuisinées. Pour y arriver, il suffit de respecter quelques principes peu compliqués.

- Contrairement à la cuisson au four ou sur la cuisinière, il n'y a pas d'évaporation avec la mijoteuse: il faut donc **diminuer de moitié la quantité de liquide** de la recette originale.
- Le temps de cuisson doit également être ajusté. Considérant que la cuisson à intensité élevée d'une mijoteuse correspond à environ 150 °C (300 °F) et le mode à faible intensité à environ 90 °C (200 °F), voici un tableau pour faciliter la conversion:

Cuisson traditionnelle	Mijoteuse à intensité élevée	Mijoteuse à faible intensité
De 15 à 30 minutes	De 1 à 2 heures	De 4 à 6 heures
De 35 minutes à 1 heure	De 2 à 3 heures	De 5 à 7 heures
De 1 à 2 heures	De 3 à 4 heures	De 6 à 8 heures

Comment doubler les recettes ?

La majorité des recettes peuvent facilement être doublées pour pouvoir nourrir de plus grandes tablées, mais il ne suffit pas de multiplier par deux toutes les quantités! De manière générale, on ne double que les portions de viande, de légumes, de fines herbes et d'épices, mais on n'augmentera que de 50% la quantité de liquide. Attention à ne pas trop remplir votre mijoteuse!

Pour chacune des recettes présentées dans ce livre, nous vous indiquons quel format de mijoteuse nous avons utilisé. Puisque chaque mijoteuse est différente et que la cuisson peut varier d'environ une heure d'un modèle à l'autre, nous vous recommandons de surveiller la cuisson de votre cette recette afin qu'elle cuise comme vous le souhaitez. Bon appétit!



8 heures et plus

C'est tellement agréable d'arriver à la maison et de se délecter d'un plat qui a cuit toute la journée, comme un poulet cacciatore aux effluves alléchants ou un délicieux mijoté de veau au pesto. Généreux et réconfortants, les plats qui suivent sont destinés à être mitonnés afin de laisser le temps aux saveurs de se développer pleinement.



PAR PORTION	
Calories	614
Protéines	31 g
M.G.	41 g
Glucides	33 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	143 mg
Sodium	961 mg

Boulettes de dinde au cari rouge

Préparation **25 minutes** / Cuisson à faible intensité **8 heures** / Quantité **4 portions**

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame

15 ml (1 c. à soupe) de féculé de maïs

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche hachées

60 ml (¼ de tasse) d'arachides hachées

Pour la sauce :

1 boîte de lait de coco de 398 ml (de type Haiku)*

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de cari rouge

30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates

15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de sriracha

2 tiges de citronnelle

Sel au goût

Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de dinde hachée

125 ml (½ tasse) de chapelure nature

125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées

30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

15 ml (1 c. à soupe) de pâte de cari rouge

5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari

1 œuf

Sel et poivre au goût

1. Dans une grande mijoteuse, mélanger les ingrédients de la sauce.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner douze boulettes en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les

boulettes sur toutes les faces de 2 à 3 minutes.

4. Transférer les boulettes dans la mijoteuse et remuer afin de bien les enrober de sauce.

5. Couvrir et cuire 8 heures à faible intensité.

6. Environ 15 minutes avant la fin de la cuisson, mélanger la féculé de maïs avec un peu d'eau froide dans un bol. Incorporer la féculé délayée dans la mijoteuse en remuant délicatement.

7. Au moment de servir, parsemer de coriandre et d'arachides.



« On a adoré cette recette, les boulettes sont vraiment goûteuses. On la refera assurément ! C'est tellement une bonne idée de faire des boulettes à la mijoteuse ! Et pourquoi ne pas en faire plus pour des réserves qu'on conserve au congélateur ? »

Marie-Pier et son *chum* Alex forment une toute petite famille avec leur chat et leur chien. À l'occasion, ils aiment sortir la mijoteuse pour s'offrir un petit *break* de cuisine et profiter d'un repas tout prêt et tout chaud dès qu'ils finissent de travailler. Et parce que les recettes à la mijoteuse leur font plusieurs portions, ils en profitent pour en faire des lunchs et des soupers dépanneurs !