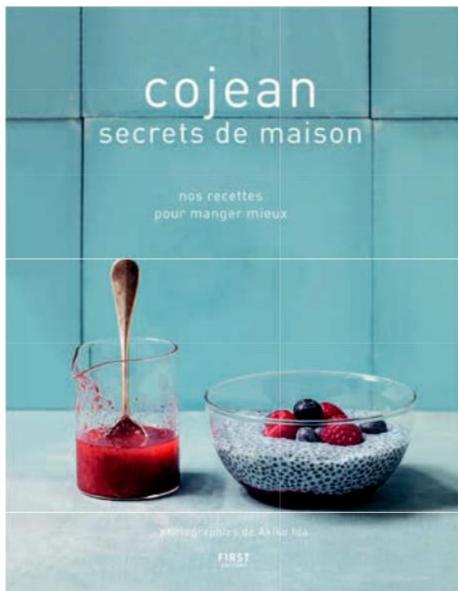


« SECRET DE MAISON », LE LIVRE ANNIVERSAIRE DE COJEAN



À l'occasion de ses 20 ans, cojean édite son livre anniversaire « secrets de maison » tel un recueil de trésors jusqu'ici bien gardés.

**20 ans d'expertise et d'amour, un savoir-faire unique et souvent pionnier.
20 ans de créations et de bonheurs à partager.**

Bien plus qu'un simple livre de cuisine, cojean y partage sa philosophie culinaire : une alimentation équilibrée et savoureuse, où le plaisir de bien manger est renforcé par le choix des meilleurs ingrédients.

Depuis 2001, par la découverte de créations innovantes aux plus beaux mariages d'ingrédients, cojean séduit le cœur des Parisiens & Londoniens, de tous ceux qui ont poussé les portes de ses restaurants aux tons bleu pastel.

Des produits sains, des fruits, des légumes, des céréales aux mille et une vertus et une même conviction : celle qu'une belle assiette renferme autant de trésors que d'amour à partager.

Si la recherche des meilleurs ingrédients tend vers une agriculture responsable et durable, la réalisation des recettes est assurée chaque jour par des équipes engagées et solidaires, travaillant au plus proche des produits bruts.

cojean

Chez cojean, ce ne sont pas de simples assemblages, tout est cuisiné.
Alors comment cojean conçoit ses recettes dans lesquelles le moindre détail compte ?

Des salades aux sandwichs, des poissons aux lasagnes végé, des jus bio aux lattes : vous connaîtrez bientôt tous nos secrets culinaires, ou presque...

- Cuire les céréales, pâtes et légumineuses al dente pour optimiser leurs apports nutritionnels
- Assaisonner de spiruline, de charbon, de baobab ou autre superfood, une salade, un houmous ou des perles de chia
- Penser une vinaigrette avec justesse et précision
- Créer un ramen avec des nouilles de konjac ou un nasi goreng sans friture
- Repenser le bircher au lait de coco pour le partager avec nos amis vegans

Autant d'exemples qui construisent la renommée de cojean autour du déjeuner qui fait du bien, s'adresse à tous, surprend et réjouit. Si le sens de la cuisine est une clé, l'art de l'accueil, la culture du sourire et la bonne humeur partagée complètent le trousseau bienfaisant.

Cojean révèle aussi dans cet ouvrage une pédagogie à suivre pas à pas pour réussir ses recettes dans chacune des catégories qui ont fait le succès de la Maison.

Ce livre est un cadeau que l'on aime offrir comme on chuchote un secret, avec douceur, amour et humilité.

LE BONHEUR EST AU BOUT DE LA FOURCHETTE. BIENVENUE CHEZ COJEAN.

Derrière le tablier ? La cheffe Marion Flipo et son équipe, passionnée de bons produits, de cuisine créative et amoureuse de la Maison cojean.

Le tout magnifi é par la sensibilité de la photographe Akiko Ida, la créativité de Pierre Javel autour des MINIMIAM® et les illustrations humoristiques de Cathy Karsenty.

192 pages

Sortie le 15 novembre 2021

24,95 euros TTC | Editions First

**En vente dans les restaurants cojean,
cojean.fr et les librairies partenaires**

cojean

cojean

secrets de maison

nos recettes
pour manger mieux



photographies de Akiko Ida

FIRST
ÉDITIONS



les salades

Printemps

Italian pasta salad	20
Salade de poulet verde	20
Green superfood salad	20

Été

Love pasta salad	24
Salade de cabillaud verde	24
Salade soba & aubergine miso	24

Automne

Yogi boost salad	28
Zaatar quinoa salad	28
Coleslaw d'automne	28

Hiver

Salade de taboulé curry à l'indienne	32
Yellow superfood salad	32
La thaïe	32

Créer une salade

Appréciez-vous cette trame créative que nous vous proposons, pour sortir du cadre d'une recette définie. Après tout, cuisiner, c'est écouter ses envies avec quelques outils ! Alors piochez par-ci par-là et définissez vos nouveaux codes.

La sauce

2 c. à soupe bombée par personne

Houmous de pois chiches ou de légumes (voir page 15)
Pesto (voir page 38)
Crème yaourt grec aux herbes
Compotée de légumes
Guacamole

Les céréales

2 à 3 poignées de céréales crues par personne

Quinoa (blond, rouge, trio)
Lentilles (vertes, blondes, corail)
Barley (orge)
Kasha (sarrasin)
Boulgour
Millet
Sémoule
Épeautre
Riz basmati ou riz sauvage
Pâtes italiennes (avec ou sans œuf), cuites *al dente*
Pâtes de légumineuses, cuites *al dente*

La saison

Illimité

En automne/hiver
Potimarron, butternut, Céleri-rave, panais et/ou carotte
Champignons en persillade
Fondue de poireaux
Brocoli blanchi ou rôti
Avocat frais en cubes citronnés
Endives émincées
Céleri branche cru
Betterave râpée crue ou cuite
Figue et raisin (en automne)
Pomme ou poire (en hiver)

Au printemps
Asperge et/ou petits pois blanchis
Tombée d'épinards
Fenouil cru, blanchi ou rôti
Carotte crue ou rôtie
Haricots verts blanchis
Cresson
Copeaux de radis
Quartiers de fraises

En été
Courgette crue en tagliatelles, cuite, rôtie
Aubergine rôtie
Tomates crues, confites ou séchées
Maïs
Poivrons rôtis
Artichaut poivrade rôtis
Céleri branche cru
Myrtille, framboise, mirabelle

Toute l'année

Feta, morceaux de parmesan reggiano, lamelles de comté, chèvre frais ou cendré, gorgonzola, câpres, compotée d'oignons ou d'échalotes, roquette, olives noires ou vertes, etc.



Les herbes

1 c. à soupe par personne

Basilic
Menthe
Cerfeuil
Estragon
Persil
Coriandre
Aneth
Sauge

La vinaigrette

Pour le ratio, 2 fois plus de gras que d'acidité

Une huile ou un élément gras
Huile d'olive, noisette, colza, caméline, sésame ou avocat, lait de coco, etc.
Une acidité
Vinaigre de fruits rouges, de xérès, balsamique, de riz, de vin, etc.
Une touche de pep's
Miso blond ou brun, jus et zestes de citron (jaune ou vert), jus et zestes d'orange, sauce soja, sauce shoyu, mix d'épices (curry, paprika, gingembre, curcuma, tonka, chipotle, etc.), moutarde à l'ancienne, moutarde de Dijon, etc.

Le topping

2 minimum
1 c. à soupe par personne

Grenade fraîche
Raisins secs
Cranberries
Avocat
Noix ou graines torréfiées : amandes, noisettes, graines de courge, graines de tournesol, noix de pécan, pignons de pin, graines de sésame, etc.
Croûtons, crackers ou granola salé
Copeaux de fromage au choix
Myrtilles ou framboises
Pickles d'oignon rouge
Cébette
Petites pousses : daikon, affila cress, shiso vert ou pourpre, goa cress, basil cress, alfalfa, etc.

Les protéines

Carnées

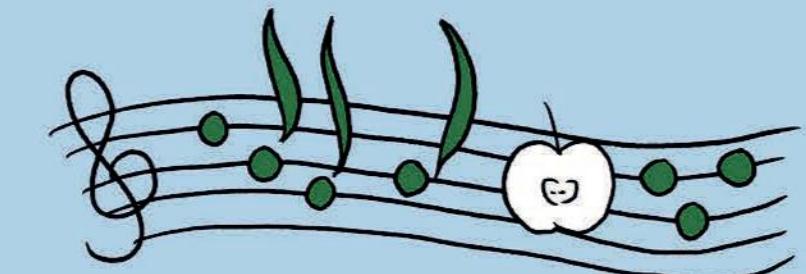
Filet de poulet grillé
Chiffonnade de jambon de pays ou de jambon blanc aux herbes
Œuf poché

Marines

Saumon cuit ou fumé
Effiloché de cabillaud
Crevettes snackées
Rillettes de thon, crabe, cabillaud ou saumon

Végétales

Falafels, boulettes de légumes, tofu ou tempeh
Sauge





Salade de poulet verte



Italian pasta salad

Italian pasta salad

4 pers. / Préparation : 10 min. / Cuisson : 10 min.

Mamma mia ! Deliziosa. Si, les Italiens sont les champions du monde des pâtes, *al dente* certo... l'incontournable salade cojean rend hommage à l'Italie tout entière avec cette recette des origines de la maison. Elle doit son succès à un sourcing très qualitatif. Chez cojean, on ne plaisante pas avec les pâtes : provenance italienne et cuisson *al dente*, donnant mâche à nos salades et favorisant une bonne assimilation. Savez-vous d'ailleurs que les pâtes *al dente* ont un index glycémique moins élevé que des pâtes bien ou trop cuites ?

280 g de pâtes orechiette	sauce
4 boules de mozzarella di bufala de 50 g (ou 2 boules de mozzarella di bufala de 125 g)	50 g de câpres
20 g de pignons de pin	50 g d'olives noires dénoyautées
Quelques feuilles de basilic	½ botte de persil plat
	5 c. à s. d'huile d'olive
	100 g de pesto de tomates séchées
	Sel fin, poivre du moulin

Torréfier les pignons de pin 10 minutes à 160 °C. Cuire les orechiette *al dente* comme indiqué sur le paquet. Égoutter, refroidir dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson, égoutter de nouveau et ajouter un filet d'huile d'olive pour éviter que les pâtes ne collent entre elles. Mixer ensemble tous les ingrédients de la sauce. Assaisonner les pâtes avec la sauce. Dresser la salade de pâtes dans les assiettes. Ajouter dessus 1 boule de mozzarella de 50 g ou ½ boule de 125 g tranchée. Décorer avec quelques feuilles de basilic frais et des pignons de pin.

TIPS Rien de tel qu'une belle mozzarella onctueuse au lait de bufflonne, 50 g de préférence, ou même 125 g si vous n'arrivez pas à trouver de plus petit format, cela conviendra très bien aussi. Tranchez-la en lamelles épaisse pour qu'à la dégustation le plaisir de couper dans tout son moelleux soit conservé.

Salade de poulet verte

4 pers. / Préparation : 25 min. / Cuisson : 10 min.

3 suprêmes de poulet	crème de roquette
200 g de petits pois écossés	50 g de parmesan reggiano
200 g d'edamame décortiqués	50 g de roquette
1 bulbe de fenouil frais	190 g de fromage frais
Une douzaine de radis ronds rouges	3 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
Huile d'olive vierge extra	65 g de jus de citron
Quelques pluches de persil plat	75 g de pesto de basilic
Sel fin, poivre du moulin	(voir page 38)

Green superfood salad

4 pers. / Préparation : 20 min. / Cuisson : 10 min.

Si vous ne l'avez pas déjà goûtée, précipitez-vous ! C'est LA supersalade qui pourrait presque convertir les carnivores en vegan. Comme toutes nos salades superfood, elle est végétalienne. Constitué de céréales bio, de légumes et d'herbes à gogo sur la base d'un houmous de légumes, son assaisonnement doit être précis, au service du goût. Elle réunit les meilleurs ingrédients qualifiés de « super » grâce à leurs valeurs nutritionnelles exceptionnelles. Oui, « super » comme notre équipe de cuisiniers, dont l'insatiable quête les conduit à créer sans cesse de nouvelles recettes pour exciter vos papilles. On pourrait en parler longtemps, mais le plus simple serait peut-être de la goûter, non ?

100 g de trio de quinoa	½ cm de gingembre frais, épluché et finement haché
200 g de brocoli	200 g de petits pois écossés
8 radis ronds rouges	50 g de roquette
50 g de tahiné (pâte de sésame)	Sakura cress ou autres petites pousses de votre choix
2 c. à s. de jus de citron	Sel fin, poivre du moulin
8 c. à s. de vinaigre de fruits rouges	2 c. à s. de ciboulette ciselée
2 c. à s. de cumin en poudre	
3,5 cl d'eau	

Mixer finement tous les ingrédients du houmous épinard basilic. Assaisonner de sel et de poivre. Nettoyer les radis, les tailler à la mandoline en très fines tranches, manipuler avec précaution. Laver le brocoli, le tailler en brunoise. Laver et hacher la roquette grossièrement. Porter de l'eau salée à ébullition dans une petite casserole. Blanchir les petits pois pendant 1 minute, les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée. Une fois bien refroidis, égoutter de nouveau. Parallèlement, cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet. Égoutter, refroidir sous l'eau froide, bien égoutter. Mélanger les ingrédients de la sauce. Réunir le quinoa, les légumes et la roquette, ajouter la sauce. Saler et poivrer. Dans des assiettes, dresser le houmous, puis la salade par-dessus. Ajouter un tour de moulin à poivre et terminer avec le sakura cress.

Mixer finement tous les ingrédients de la crème de roquette. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Nettoyer le fenouil et les radis, les tailler à la mandoline en très fines tranches, manipuler avec précaution. Porter de l'eau à ébullition dans une petite casserole, ajouter un peu de sel. Blanchir les petits pois pendant 1 minute puis les égoutter et les plonger dans de l'eau glacée. Une fois bien refroidis, égoutter de nouveau. Rassembler les radis, le fenouil, les petits pois et les edamame. Dans une poêle, faire cuire à feu moyen les suprêmes de poulet côté peau. Saler et poivrer. Les retourner quand le premier côté est bien doré. Laisser refroidir puis trancher en lamelles. Dresser l'ensemble des ingrédients en alternant la crème de roquette, le mélange de légumes, les lamelles de poulet. Ajouter un peu d'huile d'olive, un tour de moulin à poivre et du persil plat grossièrement émincé.



Green superfood salad

cojean

secrets de maison

Ce livre est un cadeau que l'on aime offrir comme on chuchote un secret,
avec douceur, amour et humilité.



Découvrez l'univers de la Maison cojean à recréer chez vous en apprenant à réaliser des recettes simples, équilibrées et surprenantes au fil des saisons.

Du petit déjeuner au dîner, de la cuisine au salon, en passant par un pique-nique improvisé, stimulez vos papilles avec de nouvelles salades, sandwichs briochés ou toastés, plats chauds, jus bio ou encore latte vertueux...

Chaque assiette renferme autant de trésors que d'amour à donner. Ces 90 recettes seront bientôt les vôtres.

Le bonheur est au bout de la fourchette.
Bienvenue chez cojean.