Théo Lignani

chef



MA CUISINE SANS COMPLEXE

50 recettes twistées et audacieuses

Éditions
de La Martinière

MA CUISINE SANS COMPLEXE

50 recettes twistées et audacieuses

chef

Théo Lignani

MA CUISINE SANS COMPLEXE

50 recettes twistées et audacieuses

Photographies
ANNA KLAISS

Éditions
de La Martinière



INTRODUCTION

Mon histoire avec la cuisine a commencé très jeune.
J'ai une passion pour la cuisine depuis l'âge de sept ou huit ans.
Au niveau scolaire, les années s'écoulent mais je suis
un peu perdu et je ne sais pas vraiment vers quoi m'orienter.
Je commence à préparer des repas à la maison, le soir.
La première chose que j'ai cuisinée, c'est un plat chinois car j'ai,
depuis l'enfance, un goût pour l'Asie et les produits asiatiques.

Petit à petit, je commence à prendre goût à la cuisine.
J'adore faire ma tambouille, créer ce qui me plaît, inviter des amis
et faire quelque chose de convivial. Par contre, je n'aime
pas que mes parents entrent dans la cuisine quand je prépare
quelque chose : je veux tout faire seul et créer la surprise
en les servant à table. Plusieurs soirs par semaine, c'est moi
qui cuisine pour ma famille avec, le mercredi soir, un gros repas.
De mes 13 à mes 18 ans, je réfléchis au menu le mercredi
après-midi en rentrant des cours, j'envoie la liste de courses
à mon père et, à son retour du travail, je me mets à la cuisine.
Je prépare un repas avec entrée, plat et dessert, avec cette envie
de cuisiner des plats toujours plus élaborés. Mais, à aucun moment,
je ne pense à en faire mon métier : la cuisine c'est une passion,
pas un travail. Surtout, dans le milieu d'où je viens, les voies
professionnelles comme la cuisine sont assez mal vues
et on oriente plutôt les enfants vers les études supérieures.

D'autre part, j'ai du mal à m'intégrer dans le système scolaire,
et je suis diagnostiqué enfant à haut potentiel. Même
si j'effectue mon année de terminale dans un lycée spécialisé

pour enfants précoces, cela ne fonctionne pas et je loupe le bac.
J'ai 18 ans et je me retrouve sans diplôme en poche.
Grâce à ma mère, je découvre une académie culinaire à Nice
qui offre aux personnes qui n'ont pas le bac mais qui sont allées
au bout de leur cursus scolaire de faire une année de prépa BTS
pour accéder ensuite au BTS. Ma mère me dit de tenter ma chance,
je m'inscris alors en prépa BTS restauration-hôtellerie doublée
du CAP cuisine la première année. Les cours m'intéressent,
je réussis, le travail me plaît et je m'amuse…

Pendant l'été, je cherche un travail dans un restaurant
pour l'année suivante et c'est au Japon que je trouve un poste
dans un établissement dont le gérant souhaite recruter
une équipe francophone. Muni d'un visa vacances-travail,
je pars en 2016 m'installer à Nagano, une station de ski située
à une heure de Tokyo où l'environnement est très cosmopolite.
J'y reste six mois avant de partir à Karuizawa où je suis engagé
à l'hôtel Mampei. À la fin de mon visa, six mois plus tard,
je rentre en France mais l'envie de repartir se fait immédiatement
ressentir. Je retourne à Karuizawa et j'y reste de 2017 à 2021.
Là-bas, je travaille dans un hôtel gastronomique et je participe
au Tokyu Recipe Concours que je remporte avec ma recette
de daurade à la sauce champagne (voir p. 36). Ce concours
m'ouvre de nombreuses portes et me permet de voyager
partout au Japon, Kyoto, Tokyo… Dans l'hôtel Harvest Club
de Karuizawa où je travaille, je fais la connaissance du chef Fujita.
Il est proche de la retraite, adore la cuisine française,
est d'une bienveillance folle et il me prend sous son aile.
Il m'a beaucoup protégé et, surtout, laissé une grande liberté
de création, ce qui est rare quand on débute dans un restaurant
gastronomique. Cette expérience m'a permis de maîtriser
à la fois le côté très cadré d'un restaurant avec des fiches recettes,
et de développer ma créativité car j'étais le seul à qui on laissait
la possibilité d'inventer des recettes et de les mettre à la carte.

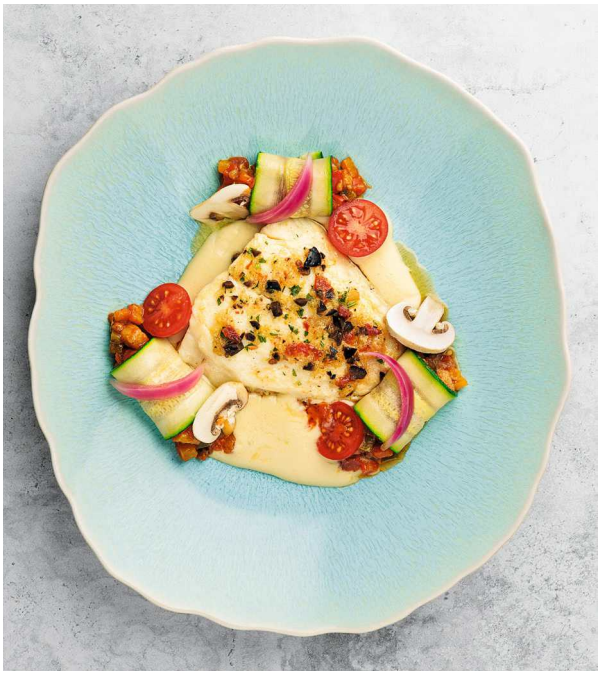
Avec cette expérience et ma valise, je reviens ensuite en France. Je cherche à travailler dans des restaurants, mais je n'y trouve pas ma place, il n'y a pas la créativité que je recherche et je décide de me lancer en tant que chef à domicile. Je mets à jour mon site et mes menus, et j'exploite mon temps libre pour créer des vidéos sur Internet. Motivé et passionné, je m'impose un rythme de travail et, petit à petit, la rigueur paye, à la fois sur TikTok et dans mon activité de chef à domicile.
C'est à ce moment que les Éditions de La Martinière me contactent et, quelque temps plus tard, me voilà à réaliser mon premier livre.

Ma vision de la cuisine, c'est le côté instinctif, passionné, jamais anticipé. Je choisis le matin la recette que je vais réaliser pour la vidéo que je vais poster le soir. Je suis mes envies, personne ne me dit quoi faire. J'ai mes petits producteurs auxquels je suis attaché, c'est très important pour moi. La rapidité des réseaux me correspond, le côté instantané et instinctif me plaît. Alors, pour faire le livre, ça a été difficile d'écrire les recettes : naturellement, je cuisine à l'instinct, je ne note pas les grammages. L'un des aspects les plus importants de ma cuisine, c'est l'antigaspillage. Dans les restaurants, surtout au Japon, on contrôle tout ce qu'on jette, le moindre gramme. Il faut faire attention et le but est d'essayer de recycler au maximum, aussi bien les épluchures que les carcasses de poisson. J'y trouve un côté très créatif, et je cherche à intégrer dans mes recettes le maximum d'éléments d'un produit. Pour les poireaux, par exemple, j'ai cherché comment utiliser le vert, trop souvent jeté (voir p. 78). Je fais attention à ce que je mets à la poubelle et je réfléchis toujours à comment je peux le transformer.
Il y a une intention à la fois écologique et économique : contrôler son budget et ses déchets. Les épluchures, par exemple, je les utilise dans un bouillon ; les fruits trop mûrs, je cherche à créer des mélanges et des associations de saveurs pour masquer le goût un peu rance (voir p. 129). Ce qui est aussi très important

pour moi, dans ma cuisine, et ce que je cherche à transmettre, c'est le respect de la saisonnalité des produits. Je ne propose que des recettes de saison avec des produits locaux.

À travers ce livre, j'ai envie de transmettre ma vision de la cuisine et de donner envie aux gens de se mettre aux fourneaux.
Je veux essayer de montrer que lorsqu'on commence à s'intéresser à la cuisine, on se rend compte que ce n'est pas si compliqué de préparer de bons plats à la maison. Ce qui manque souvent, c'est l'inspiration pour ne pas toujours faire la même chose et c'est là que j'interviens, en vous proposant cette cinquantaine de recettes twistées à ma façon et accessibles à tous. Je veux donner envie aux gens d'essayer mes recettes, et montrer que, grâce à mes conseils, cela ne sera pas insurmontable. J'ai envie de remettre à l'honneur le côté convivial de la cuisine, le plaisir de cuisiner ensemble et de se réunir autour d'une table.
La cuisine, ce n'est pas simplement préparer un plat et manger pour se nourrir, c'est surtout son côté apaisant, rassembleur.
Je veux transmettre cet ensemble global qu'est la cuisine mais aussi les bons réflexes à mettre en place comme ne pas tout jeter et recycler le plus possible, acheter au maximum des produits locaux et de saison, ce qui permet aussi de faire des économies.
Mon but, c'est de vous proposer une cuisine sans complexe, avec des recettes simples et bien pensées mais surtout savoureuses et généreuses. À vous de jouer !















SOMMAIRE

Gestes techniques et recettes de base ***14***

Astuces et conseils 16
Bouillon de carcasse de poulet rôti 18
Bouillon d'arêtes de poisson 19
Soupe vide frigo 20
Mayonnaise maison 21
Sauce barbecue maison 22
Sauce bulldog japonaise 23
Émincer 24
Ciseler 26
Tailler en julienne 28
Ouvrir en portefeuille 30

Mes incontournables ***32***

Épaule d'agneau confite aux 5 épices 35
Daurade au beurre provençal et sauce champagne 36
Tsukemonos de légumes à la japonaise 40
Saumon fumé maison 43
Moules à la crème de chorizo 44
La focaccia de mon papa 47
Salade de magret à ma façon 48
Hamburg japonais, sauce demi-glace et œuf à cheval 51

Favoris des internautes 52
Épluchures d'oignon et d'ail recyclées en épices 55
Cordon bleu maison 56
Kebab maison 59
Spaghettis froids, gaspacho et burrata 60
Minishot grenade-betterave 63
Poisson pané maison et sauce tartare à l'avocat 64
Papillotes de saumon 67
Minishot menthe-citron-gingembre 68

Recettes faciles et à partager 70
Gratin de cannellonis aux 4 fromages 73
Mini-Tatins aux échalotes confites 74
Lasagnes de saumon à la crème de butternut 77
Tarte aux poireaux 78
Macaronis au jambon et trois fromages 81
Boulettes de bœuf cœur coulant et sauce tomate 82
Tarte à la tomate retournée et burrata crémeuse 85
Gratin dauphinois à ma façon 86
Spaghettis à la crème de poireaux 89

Recettes de chef 90
Tartare de bavette de bœuf 93
Tataki de thon au sésame 94
Carpaccio de magret 97
Tataki de bœuf, salade d'herbes et vinaigrette asiatique 98
Ramen de porc maison 101



Accompagnements **102**

Caviar d'aubergine 105
Beurre au vin rouge 106
Soupe à l'oignon 109
Soupe à l'œuf 110
Risotto de butternut 113
Salade de chou chinois au sésame, cerfeuil et œufs de truite 114
Crème de céleri et œufs de caille 117
Purée de carotte au curry 118
Riz à l'ail à la japonaise 121
Salade de légumes croquants et vinaigrette façon salade César 122
Pickles de peau de melon 125

Plaisirs sucrés **126**

Fondant avocat-chocolat 129
Cookie XXL chaud et mou aux noix et glace vanille 130
Moelleux à la crème de marrons et compotée de pommes 133
Fondant au caramel 134
Crème anglaise à la noix de coco et citron vert 137
Banana cake coco-chocolat 138
Fondant au chocolat inratable 141

Annexes **142**

Table des recettes 144
Index des recettes 150
Index par ingrédients 152
Remerciements 159

