

BIEN-ÊTRE

Famille futée sort un 3e livre de recettes alléchantes et abordables

Et Alexandra Diaz nous révèle sa recette préférée!

© 27/07/2017 16:13 EDT | Actualisé il y a 4 minutes



Philippe Lépine



Journaliste Bien-Être, HuffPost Québec



MAUDE CHAUVIN

Geneviève O'Gleman et Alexandra Diaz

On a toujours (vraiment TOUJOURS) besoin de nouvelles recettes belles, bonnes et pas chères. Geneviève O'Gleman, nutritionniste, et Alexandra Diaz sauvent pour une troisième fois nos semaines folles avec leur nouveau tome [Famille futée](#).

En plus des quelque 150 recettes faciles et santé pour la plupart tirée de la saison 4 de [Cuisine futée](#), parents pressés - diffusée à Télé-Québec, on y retrouve une tonne d'idées et de trucs pour simplifier notre routine au maximum, pour conserver nos petits plats, pour faciliter la vie des allergiques, sans jamais négliger le côté gourmand.

Le duo vous offre en prime 65 autres exclusives! On ne dit pas non! Au menu : une section végé, italienne ou saveurs du monde en plus de salades plus colorées les unes que les autres.

Le HuffPost Québec a profité de ce nouveau lancement pour s'entretenir avec l'animatrice Alexandra Diaz, co-auteure de *Famille futée 3* :

Quelles sont vos recettes préférées dans le troisième tome ?

Vous pourriez débarquer chez Geneviève à l'improviste 24/7, fouiller dans son congélateur et vous trouveriez nos **boulettes collantes asiatiques** p. 271 qui se réchauffent en moins de deux. C'est l'un que j'ai qu'à amener une bouteille de Cava (champagne espagnol dix fois moins cher) et on se fait un apéro improvisé chez elle.

Elle a aussi toujours, toujours, toujours du **rôti de porc** p.198 et du **rôti de palette** p.183 dans le congélateur. MAIS congelé en portions de deux tasses maximum dans des sacs de congélation afin de s'en servir parfois dans des tacos, un sauté, un panini ou sur des pâtes à la dernière minute. Bref, elle est toujours prête. Plus qu'un scout.

Entre nous deux, c'est moi la vraie "granole". Je fais 500 fois par année nos **flautas** p. 97. Genre de roulade style burritos, mais avec des pois chiches qu'on écrase à la fourchette avec une tonne de coriandre et de la crème sure. La **salade de chou-fleur citronné aux amandes** p. 124 est presque toujours sur ma table. Du frais, du croquant, de la saveur! Et notre poutine futée parce que je pourrais ouvrir mon stand à patates sur le bord de l'autoroute en revenant de Rigaud sans gêne et personne ne s'apercevrait qu'elle contient deux fois moins de gras et juste (!!!) 40% moins de sel. Les 65 recettes exclusives jamais vues à la télé ont aussi été conçues spécifiquement en lien avec nos préférences particulières à toutes les deux.

Outre les recettes vite faites et à petits prix, sur quoi avez-vous misé dans ce nouveau livre?

Dans ce troisième tome on a mis l'accent sur les commentaires en bas de recettes qui contribuent à donner une nouvelle vie, une deuxième, une troisième à chaque recette en spécifiant clairement toutes les infos pour bien conserver la recette par exemple, ou encore comment substituer un ingrédient en cas d'allergie ou d'intolérance. Comment utiliser un raccourci pour simplifier la préparation ou mieux encore les raccourcis pour éviter de faire de la vaisselle. On n'est jamais trop futé.

Quelle est LA recette la plus surprenante et gastronomique, mais pas chère? Pour recevoir des invités, par exemple?

Pour Geneviève, c'est l'**Osso buco** p. 259 qu'on fait avec du porc plutôt que du veau. Le résultat est tellement tendre que rien n'y paraît.

Pour moi, je pense que c'est l'ambiance, les chandelles, la judicieuse playlist, la table joliment dressée qui fait que vous pourriez vous sentir accueillis en roi chez moi même si je vous offrais une toast avec du beurre et beaucoup d'amour. Mais pour répondre à la question, je dirais que de présenter des **Ferrero Rocher maison** p.383 dans un petit coffret en dessert me fait me sentir pendant un quart de seconde comme si j'étais dans la peau de Patrice Demers.