

Texte, illustrations et photos Audrey BASSET

Se Faire Food



de David Brownie à Motörbread,
50 recettes pour cuisiner la musique

Éditions **OUEST-FRANCE**



LE MATOS

Comme tout bon rockeur, il te faut du bon matos.

Il n'y a volontairement pas de Nécronomicro-ondes*, car on le sait tous dès qu'on l'ouvre, c'est le mal ! Dans les recettes proposées, tu auras besoin des instruments de torture suivants :



*cf. Le Necronomicon de H.P. Lovecraft ou Evil Dead !





Lait Zeppelin

Qu'est-ce qu'on écoute de Led Zeppelin en cuisinant ?

Groupe de Hard rock des 70's aux inspirations folk, ésotériques et de musiques du monde. Ces inspirations alliées à la voix puissante du « Lion » Robert Plant et aux riffs et solos de la double guitare de Jimi Page en font un groupe de légende. On monte au paradis avec le grand classique de tout guitariste Stairway to Heaven (1971) en sirotant ce « Stairway to Avoine » !

.....

Veggie • Sans gluten

Pour 4 cocktails

PRÉPA : 10 min

REPOS : 10 min

LE MATOS

Un blender

Une étamine

LES INGRÉDIENTS

60 g de flocons d'avoine

(sans gluten)

50 cl d'eau

1 c. à s. de miel

8 c. à s. de kahlua (liqueur de café)

4 doses de vodka

Verse les flocons d'avoine, l'eau et la cuillère à soupe de miel dans un blender.

Mixe 2 min à puissance maximum.

Filtre le mélange dans une étamine, puis transvase dans une bouteille que tu places au frais.

Dans chaque verre, **verse** 2 cuillerées à soupe de liqueur de café avec 1 dose de vodka, ajoute quelques glaçons puis verse par-dessus le lait d'avoine maison et quelques glaçons.

À siroter très frais !



PÂTÉ SMITH

Qu'est-ce qu'on écoute de Patti Smith en cuisinant ?

La poétesse et marraine du punk, porte ses emblématiques chemises blanches, veston et long cheveux dégoulinants ; un look garçonne resté quasiment inchangé depuis les 70's. Discrète sur sa vie privée, elle s'absente 15 ans et reviendra en plein boom du grunge en 1994, pour ne plus s'arrêter. On danse pied nus sur Dancing barefoot (1979).

.....

Vegan • Sans gluten

Pour 6 personnes

PRÉPA : 10 min

CUISSON : 15 min

REPOS : 1 h

LE MATOS

Un robot mixeur ou un plongeur

Un bocal de 20 cl

LES INGRÉDIENTS

200 g de lentilles cuites

30 g de noix

2 échalotes

1/2 gousse d'ail

2 c. à c. de pâte de miso blond

2 c. à c. de *liquid smoke* ou

paprika fumé

Une dizaine de pickles de poivre vert

1 pincée de cumin en poudre

1 pincée de coriandre en poudre

1 c. à s. d'huile d'olive

POUR LA DÉCO

2 c. à c. d'huile de coco neutre

1 c. à c. de *liquid smoke*

Émince finement les échalotes et la 1/2 gousse d'ail, **cuis-les** à feu moyen à sec dans une poêle pour les griller.

Mixe-les avec les lentilles égouttées et le reste des ingrédients dans un robot ou grossièrement au plongeur ; l'appareil ne doit pas être parfaitement lisse.

Ajoute les noix concassées et **mélange** puis **incorpore** l'huile d'olive.

Transvase dans un bocal, puis cuis 15 min au four à 180 °C (th. 6).

Ajoute l'huile de coco et le *liquid smoke* mélangés sur le dessus pour donner l'illusion de la graisse. **Réfrigère** 1 h avant de servir.

Déguste avec des câpres et des cornichons.





RADISOHEAD

Qu'est-ce qu'on écoute de Radiohead en cuisinant ?

Le groupe est considéré comme le plus novateur de sa génération dès leurs débuts dans les 90's. Thom Yorke compose une ambiance planante mêlant pop rock et expérimental. Admirons la transcendante danse épileptique de Thom dans le clip de Lotus Flower (2011). Après l'avoir vue, tu ne pourras plus dire que Radiohead c'est dépressif !

.....

Veggie ou vegan • Sans gluten

Pour 4 personnes

PRÉPA : 5 min

CUISSON : 8-10 min

REPOS : 30 min

LE MATOS

Un mixeur

LES INGRÉDIENTS

150 g de fanes de radis

100 g de farine de pois chiche

100 g de farine de maïs jaune
(polenta)

1 g de sel

1 pincée d'ail en poudre

40 g de beurre ou de margarine
végétale

1 filet d'huile d'olive

Graines de courge

Graines de sarrasin

Graines de sésame

Préchauffe ton four à 180 °C (th. 6).

Lave la botte de radis et sépare les fanes. **Mixe** les fanes.

Verse dans un saladier les farines, le sel, l'ail en poudre, l'huile d'olive, le beurre fondu et les fanes de radis mixées et **mélange** jusqu'à obtenir une pâte souple et un peu collante.

Laisse la pâte reposer 30 min au frais.

Étale la pâte entre deux morceaux de papier cuisson afin qu'elle ne colle pas au rouleau. Verse grossièrement les graines et repasse un coup de rouleau par-dessus afin de lier le tout.

Découpe à la forme que tu souhaites.

Enfourne 10 min.



PLAT C'EST BEAU





CHOY DIVISION

Qu'est-ce qu'on écoute de Joy Division en cuisinant ?

Groupe précurseur d'une sonorité post-punk très sombre, mené par leur non moins sombre leader, Ian Curtis († 1980). Leur titre phare Love will tears us apart (1980) restera, malgré son côté un poil dépressif en raison de sa relation houleuse avec sa femme, un hymne repris sous toutes les coutures... comme la version bossa nova du groupe Nouvelle Vague !

.....

Vegan

Pour 4 personnes

PRÉPA : 20 min

CUISSON : 20 min

REPOS : 1 h

LE MATOS

Une casserole

Un wok

LES INGRÉDIENTS

8 minis pak choy

100 g de nouilles chinoises

3 champignons eryngii

Une dizaine de minis maïs

Une poignée de cacahuètes

16 feuilles à raviolis chinois

2 gousses d'ail

1 g de gingembre frais

1 c. à s. de sauce soja

2 c. à s. d'huile d'arachide

Poivre noir

Coriandre

Basilic thaï

Sauce Hoisin

Effiloche les pieds des champignons, puis émince-les.

Coupe les pak choy au niveau des feuilles, réserve-les. **Taille** les pieds en brunoise.

Ajoute une gousse d'ail ainsi que le gingembre finement émincé.

Verse une cuillère à soupe de sauce soja, du poivre et **laisse mariner** minimum 1h au frais.

Égoutte la farce et **réserve** la marinade.

Pose une cuillère de farce au centre d'une feuille de ravioli, et replie les bords en éventail.

Cuis les nouilles dans l'eau bouillante pendant 5 min, **égoutte-les** puis **verse** un filet d'huile d'arachide par-dessus pour éviter qu'elles ne collent.

Fais revenir 2 min au wok une gousse d'ail émincée avec les minis maïs coupés en deux. Ajoute les feuilles de pak choy. **Arrose** avec la marinade de la farce, **coupe** le feu immédiatement puis verse sur les pâtes.

Émince la coriandre et le basilic thaï puis, au moment de servir, **ajoute-les** en *topping* avec les cacahuètes entières.



SYSTEM OEUF A DOWN

Qu'est-ce qu'on écoute de System of a Down en cuisinant ?

Avec un style et un son unique dus à la voix de Serj Tankian, digne d'un chanteur d'opéra, et la tonalité particulière de Daron Malakian, SOAD est considéré comme un porte-drapeau des grandes causes des années 2000. Ils seront propulsés sur le devant de la scène grâce à leur album et titre éponyme Toxicity (2001) en pleine crise du 11 septembre, dénonçant un système politique pourri, la surconsommation, les guerres ou encore le génocide Arménien, pays dont tous les membres sont originaires.

.....

Veggie

Pour 4 personnes

PRÉPA : 15 min

CUISSON : 40 min

LE MATOS

Un cuit vapeur

Une poêle

LES INGRÉDIENTS

4 œufs

10 champignons de Paris

50 g d'olives noires

20 g de comté rapé

20 g de beurre

Ciboulette, Sel, poivre

Pour un pepperoni végétarien

80 g de gluten de blé

1 piment rouge

3 c. à s. d'origan en poudre

1 pincée de coriandre en poudre

1 c. à c. de sel fin

1 pincée d'ail en poudre

1 c. à c. de paprika

1 pincée de poivre noir fin

30 g de concentré de tomate

1 c. à c. de vinaigre balsamique

Huile d'olive

Prépare le pepperoni végétarien en mélangeant le gluten et les épices, puis les produits humides. **Pétris** pendant 1 à 2 min à la main.

Forme un boudin d'environ 4 cm de diamètre, **emballe**-le dans du papier sulfurisé, puis dans du papier alu que tu **refermes** en papillote. **Cuis** à la vapeur pendant 30 min. Puis mets-le au frais.

Fais revenir à la poêle les champignons coupés en 2 avec 10 g de beurre et une pincée d'ail en poudre jusqu'à ce qu'ils dorent bien de chaque côté. **Réserve**-les jusqu'au service.

Casse les oeufs en séparant le blanc des jaunes. **Monte** les blancs en neige avec une pointe de sel. **Mélange** les jaunes avec une pointe de sel et du poivre noir.

Fais fondre le reste du beurre dans une poêle, **verse** les jaunes en premier, puis les blancs. Étale sur toute la surface, **ajoute** le comté rapé et couvre pendant 5 min à feu moyen.

Sers l'omelette dans une grande assiette, dispose sur un des côtés les champignons, quelques tranches de pepperoni, du piment vert, de la ciboulette et des olives noires, puis **referme** en deux.

PLAT C'EST BEAU





AC ⚡ DESSERT

Qu'est-ce qu'on écoute d'AC/DC en cuisinant ?

Considéré dans le top 5 des meilleurs groupes de Hard Rock, on doit pour beaucoup l'identité du groupe à Margaret, la sœur de Malcolm et Angus Young. Dans un premier temps grâce à l'interrupteur de son aspirateur indiquant "AC/DC".

Puis Angus a enchaîné les déguisements grotesques (gorille, spiderman ou même Super-Ang !) avant que Margaret lui conseille ce fameux costume d'écolier qui fera son style unique ! On s'en va choquer la Denise sur Thunderstruck (1990)

.....



the craneberries

Qu'est-ce qu'on écoute des Cranberries en cuisinant ?

Groupe de rock irlandais, mené par la personnalité et la voix unique de Dolores O'Riordan († 2018). Leur plus gros succès restera le tube *Zombie* (1994), traitant de la guerre civile d'Irlande du Nord. Dolores donna son accord pour la reprendre aux côtés du groupe Bad Wolves. Malheureusement, elle décèdera la veille de l'enregistrement.

.....

Sans Gluten • Veggie ou vegan

Pour 10 muffins

PRÉPA : 10 min

CUISSON : 15 min

LE MATOS

Un moule à muffins tête de mort

Préchauffe ton four à 180 °C (th. 6).

Mélange dans un saladier tous les éléments secs, **ajoute et mélange** l'œuf battu ou la compote de pomme, le beurre fondu, puis le lait.

Beurre les moules tête de mort et verse la pâte jusqu'au $\frac{3}{4}$ du moule.

Ajoute par dessus et dans la pâte quelques fruits rouges congelés.

Enfourne 20 min.

Attends que les crânes refroidissent avant de les démouler.

LES INGRÉDIENTS

100 g de farine de maïs

50 g de poudre d'amande

40 g de cassonade

1 sachet de poudre à lever

1 œuf ou 3 c. à s. de compote de pomme

50 g de beurre salé ou margarine végétale

10 cl de lait classique ou végétal

50 g de fruits rouges congelés (framboises, myrtilles et/ou cassis)





des pêches mode

Qu'est-ce qu'on écoute de Depeche mode en cuisinant ?

Chuuuuuuuuuuuuut !

Enjoy the silence (1990)

Veggie ou vegan

Pour 4 personnes

PRÉPA : 10 min

CUISSON : 20 min

LE MATOS

Un gril

Un fouet

LES INGRÉDIENTS

4 pêches jaunes

2 branches de verveine citronnelle

2 cl de crème de coco

1 pincée de vanille en poudre

8 tranches de brioche

Beurre classique ou végétal

Glace à la vanille classique ou végétale

Coupe tes pêches en deux et ôte le noyau. **Fais fondre** une noix de beurre sur le feu et fais les **griller** 10 à 15 min. Réserve la moitié jusqu'au dressage.

Pendant ce temps, **fouette** la crème de coco bien froide avec la vanille et quelques feuilles de verveine citronnelle émincées finement, jusqu'à ce qu'elle épaississe.

Tartine le dessus de tes tranches de brioche avec une noix de beurre et **fais-les dorer** 5 min d'un seul côté.

Ajoute 2 cuillerées à soupe de la crème préparée sur chaque tranche et imprègne les bien. **Ajoute** sur une des tranche ½ pêche coupée en fines lamelles et ferme le croque.

Au moment de dresser, **pose** le croque sur une assiette. Ajoute ½ pêche, une (ou deux) boules de glace à la vanille et quelques feuilles de verveine citronnelle sur le dessus.







CHUNK ANANSIE

Qu'est-ce qu'on écoute de Skunk Anansie en cuisinant ?

L'énergique et féline chanteuse Skin dit toujours avoir eu la poisse car elle a survécu à quelques situations improbables : être dévorée par des hyènes ou échouer sur une île déserte en kayak après une tempête ! Heureusement qu'elle n'a jamais croisé son totem l'anansie, qui signifie « araignée » ou « homme-araignée » dans des contes africains. Malgré un déclin de popularité après leur tube Hedonism (1996) le groupe a continué et revient sur le devant de la scène.

Veggie ou vegan

Pour une douzaine de cookies

PRÉPA : 10 min

CUISSON : 10 à 12 min

REPOS : 40 Min

LE MATOS

Un fouet

Un tamis

LES INGRÉDIENTS

100 g de farine de blé complète

50 g de farine de riz complète

100 g de cassonade

160 g de sucre brun non raffiné

120 g de beurre salé ou végétal

(+ 5 g de sel)

2 œufs ou 2 c. à s. de compote de pomme

100 g de cacao non sucré

1 c. à c. de café lyophilisé

100 g de framboises

200 g de chocolat noir dessert

1 pincée de gros sel

Préchauffe ton four à 180 °C (th. 6).

Mélange au fouet le sucre brun, la cassonade et le beurre salé mou. Ajoute les œufs (ou la compote) et **mélange** de nouveau afin que l'appareil soit bien homogène.

Tamise au dessus de ton bol les farines, puis le cacao en poudre et la cuillerée de café lyophilisé. **Remue** bien le tout à l'aide d'une spatule.

Si tu utilises des framboises congelées, **ajoute-les** délicatement au mélange à cette étape.

Réserve ta pâte à cookies au frais durant 30 min.

Sur une plaque à biscuit recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, **forme** tes cookies à l'aide d'une cuillère à glace, laisse une distance de 8 à 10 cm entre chaque boule.

Si tu utilises des framboises fraîches, **ajoute-les** grossièrement sur et dans chaque boule, puis presse doucement le dessus avec la paume de la main.

Ajoute une pincée de gros sel, puis enfourne 10 à 12 min.

Patiente environ 10 min le temps qu'ils tiédissent avant de les déguster.



TABLE DES RECETTES



Menthallica -	12	Iron madeleine -	32
Lait Zeppelin -	15	Dip purple -	35
Rancidre -	16	Pâté Smith -	36
À l'anis, Mauricette ! -	19	The Offspring rolls -	39
Gin Morrison -	20	Alice Coppa -	40
Tenacious Beer -	23	Mötte lait crü -	43
The Smashing Rhumpkins -	24	RadisOhead -	44
Drink 182 -	27	Van haleine -	47
Motörbread -	28	Nirvanaan -	48
Pop Korn -	31		

PLAT C'EST BEAU



Freddy MacCurry - 52

Ramenstein - 55

Jambon Jovi - 56

Yoko Onomiyaki - 59

Salmon & Garfunkel - 60

Choy Division - 63

Pita mitsuko - 64

Tofu fighters - 67

Linkin porc - 68

Shakchouka ponk - 71

Bagels of Death Metal - 72

Picnick Cave - 75

Bread Hot Chili Pepper - 76

Ultra Faux meat - 79

System Œuf a Down - 80

Rage Against the Mashing - 83



AC ⚡ DESSERT



David Brownie – 86

The Rolling Scones – 89

The Craneberries – 90

Baie de Gojira – 93

Behemousse – 94

Griotte grrrl – 97

Crumble of Filth – 98

The Velvet Cake Underground – 101

Des Pêches Mode – 102

Kouigns of the Stone Age – 105

John Lemon – 106

Iggy Pop Cake – 109

Amande Amarth – 110

Chunk Anansie – 113

Kouign Amanowar – 114



Merci à Alexandra pour son aide et ses précieux conseils, à mes testeurs
et amis du 410 et mon Alex pour son aide et sa patience !

Éditions **OUEST-FRANCE**
Rennes

Éditeur **Jérôme Le Bihan**
Coordination éditoriale **Lise Corlay**
Conception graphique **Audrey Basset**
Mise en page et photogravure **Graph&ti, Cesson-Sévigné (35)**
Impression **PPO Graphic, Palaiseau (91)**

© 2019, Éditions Ouest-France, Édilarge SA, Rennes
ISBN 978-2-7373-8200-0 • N° d'éditeur 10295.01.5,5,10.19
Dépôt légal : octobre 2019
Imprimé en France
www.editionsouestfrance.fr