

Des recettes et de la science

Carole Equeter mélange la cuisine et les sciences avec bonheur dans ses livres

Carole Equeter, docteur en sciences et dans le domaine de la biologie moléculaire, vient de faire un faire un virage à 180 degrés dans sa vie professionnelle. Néanmoins, elle n'abandonne pas son domaine de prédilection : la science. Son nouveau job : associer la cuisine et la science.

Durant cinq années, Carole Equeter, habitante de Moulbaix, a été chercheuse au sein de la FRNS pour le Télévie sans oublier qu'elle a occupé un poste scientifique pour le plan National Cancer et aussi un poste de consultante pour une société pharmaceutique.

Elle a pourtant opté pour un changement d'orientation. « Je voulais comprendre ce que je faisais en cuisine grâce avec mes compétences scientifiques et c'est venu tout naturellement. Je voulais faire de la cuisine tout en donnant une valeur

ajoutée à ce que j'entreprendais. Insérer la science dans des plats faciles à réaliser était devenu mon objectif. Mais on ne s'improvise pas cuisinière en deux coups de cuillère à pot. Après avoir suivi des formations à l'IFAPME et intégré la coopérative d'activités Azimut : Cook at'Om est né. « En décembre 2012, mon premier livre « Un peu de tout... et

une pincée de science » est sorti et s'est vendu à plus de mille exemplaires ! On le voit avec son approche, l'Athoise a voulu vulgariser la science via la cuisine.

« Via mes approches, j'explique ce qu'est la levure, la farine blanche ou encore j'explique ce qui se passe quand on bat des œufs en neige. Et je m'aperçois que les gens aiment bien comprendre ce qu'ils font quand ils cuisinent ».

Aujourd'hui, Carole Equeter lance son deuxième livre « Méli-Mélo en cuisine », un livre qui contient évidemment des recettes, le tout saupoudré bien évidemment d'un peu de science comme le souligne Carole : « J'ai voulu associer la gourmandise à la magie des sciences. Simples sans être simplistes, ses

40 recettes sont une invitation du fait maison à votre table. Les cinq chapitres proposent un méli-mélo de saveurs : petites saveurs salées, fast-food maison, plats, desserts et produits de boulangerie. La soif de connaissances sera comblée grâce à dix carnets de science thématiques qui, à chaque recette, feront découvrir un de ses ingrédients ou mettra

en lumière son alchimie ». Cet ouvrage est le premier volume de la collection « Une pincée de science au quotidien ».

Sachez aussi que Jamy Gourmaud, journaliste de l'émission française « C'est pas sorcier » signe la petite préface du livre de Carole. « Il y a mille façons d'aimer la science, y compris dans une assiette, surtout quand elle est bien faite, légère et facile à digérer. Goûtez-y, vous y reviendrez ! » ■

DOMINIQUE DUPONT

À NOTER Infos

« Méli-Mélo en cuisine » est disponible dans les librairies belges et luxembourgeoises depuis le 23 octobre pour le prix de 19,95€.

Vous pouvez vous le procurer également via le site internet www.amazon.fr et aussi sur le site <http://www.carole-equeter.com>

Carole Equeter a voulu associer la gourmandise à la magie des sciences

40 recettes simples à faire à la maison avec comme invité la science

CONCOURS

Gagnez le livre de Carole Equeter en répondant à la question suivante

Combien de livres Carole a-t-elle écrit ? Envoyez la réponse par sms au 0496/62.46.06



Carole Equeter est fière de son deuxième ouvrage.

■ D.DUPONT

LE CROQUE DIFFÉREMENT

Le croque italiano, bien plus qu'un simple croque

- 4 tranches de pain blanc ou demi-gris
- 4 tranches de jambon séché
- 15 olives noires dénoyautées
- 50 gr. de tomates cerises demi-séchées
- 50 gr. de mozzarella râpée
- 30 feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Poivre

1. Faites préchauffer votre appareil à croques.
2. Lavez les feuilles de basilic et hachez-les grossièrement. Réservez-les.
3. Coupez les tranches de pain en deux et étalez-y une tranche de jambon séché sur chacune.
4. Coupez les tomates demi-séchées en morceaux et les olives en tranches. Étalez-les sur les tranches de jambon et recouvrez le tout avec la mozzarella râpée, le



■ SOPHIE LENAERTS

basilic ciselé et un peu de poivre.

5. Fermez les croques et étalez un peu d'huile d'olive sur leurs faces externes.

Cuisez-les et dégustez sans tarder. Une recette simple à réaliser extraite extraite du livre

« Méli-Mélo en cuisine » de Carole Equeter avec en prime les explications sur la farine blanche. ■

D.D.

RECETTE FACILE

Cookies au chocolat, noisettes et noix de cajou

Pour 30 cookies:

- 125 gr. de sucre de canne blond ou 75 gr. de sucre semoule et 50 gr. de sucre de canne
- 125 gr. de beurre pom-made
- 150 gr. de farine de froment
- 1 cuillère à café de poudre à lever
- 1 œuf
- 30 gr. de cacao
- 40 gr. de noix de cajou
- 40 gr. de noisettes

1. À l'aide d'un couteau, concassez grossièrement les noisettes et les noix de cajou. Réservez.

2. Dans un cul-de-poule, mélangez au batteur le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3. Tout en continuant de battre, ajoutez l'œuf, la farine, la poudre à lever et le cacao. Homogénéisez bien le tout puis incorporez à vitesse lente les noix de cajou



■ SOPHIE LENAERTS

et les noisettes.

4. Avec une cuillère à café, prélevez un peu de pâte. Puis réalisez de petites boules entre vos mains. Placez-les sur un papier cuisson.

5. Enfourez pour environ 8 minutes à 180°C.

6. Sortez les cookies du four lorsqu'ils commencent à se colorer sur les bords. Attendez une minute avant de les décoller du support de cuisson et laissez-les refroidir sur une grille. ■

D.D.

10 NOVEMBRE
SOUL Party

Une furieuse envie de danser ?
La Soul Party de Nostalgie
est de retour le 10 novembre

Rendez-vous à partir de 22h à L'ACTE 3
Clos Lamartine, 1A - 1420 Braine-L'Alleud

Réservations en ligne sur soulparty.be ou à la FNAC

Suivez-nous [f](#) [t](#) [n](#) [v](#) [y](#) [o](#) [u](#) [s](#) nostalgie.be