

Ce livre est composé avec  
le caractère typographique  
**LUCIOLE** conçu spécifi-  
quement pour les personnes  
malvoyantes par le Centre  
Technique Régional pour  
la Déficience visuelle et le  
studio typographies.fr

# LES RECETTES DE CATHERINE

CATHERINE MAKARIUS

# LES RECETTES DE CATHERINE

Illustrations  
de Juliette Rébeillard



© À vue d'œil, 2025,  
pour la présente édition.

ISBN : 979-10-269-0861-6

À VUE D'ŒIL  
6, avenue Eiffel  
78424 Carrières-sur-Seine cedex  
[www.avuedoeil.fr](http://www.avuedoeil.fr)

## **La petite histoire des *Recettes de Catherine***

Les livres de cuisine sont toujours à la mode, il suffit de faire un tour en librairie pour le constater. Et pourtant, on trouve des milliers de recettes de cuisine sur Internet gratuitement. Cela montre que l'envie d'avoir un livre papier est intacte.

Le livre de cuisine, le vrai, celui qu'on feuillette à la recherche d'une inspiration, qu'on laisse ouvert sur un coin du plan de travail tandis qu'on suit étape par étape une recette, celui dans lequel on glisse une note qui fait aussi office de marque-page, ouvert tant de fois,

qu'ici ou là on y retrouve parfois une tache de gras ou de chocolat.

C'est pourquoi j'étais depuis un moment à la recherche d'un livre de cuisine qui puisse être adapté en grands caractères pour nos lecteurs qui, eux aussi, ont envie de profiter de ce plaisir.

J'ai cherché un livre qui, sans être exhaustif, puisse être un allié du quotidien, avec des recettes indispensables, des recettes traditionnelles, contemporaines ou exotiques.

Des recettes pour le quotidien comme pour les jours de fête.

Des recettes simples et accessibles... dans tous les sens du terme.

Un livre qui soit assez riche pour être cet allié en toutes occasions, tout en ayant une pagination raisonnable et une mise en page efficace afin de

répondre aux contraintes d'une adaptation en grands caractères.

Ce livre idéal, je commençais à désespérer de le trouver...

Puis, un jour, tandis que je déjeunais chez mon amie Catherine, un repas préparé sur le pouce avec ce qu'elle avait sous la main et qui s'est avéré comme toujours délicieux, l'évidence s'est imposée à moi : au lieu de chercher ce livre idéal qui n'existe pas, il fallait le créer, et c'est Catherine qui ferait les recettes !

Catherine, formidable cuisinière et merveilleuse amie, dont j'ai tant de fois goûté la cuisine, qu'il s'agisse de repas entre amis, de repas de fête ou de dernière minute. Elle qui a tant de fois régalié sa famille et ses convives alors qu'elle dispose d'une très petite cuisine équipée simplement ; pas de robot

extraordinaire, ni de machine dernier cri, rien que des ustensiles ordinaires en quantité raisonnable mais bien choisis. Allait-elle être d'accord pour livrer ses recettes, son savoir-faire et ses astuces expérimentés et améliorés au fil du temps ?

Je connais mon amie : si elle acceptait, ce qu'elle a fait après avoir pris le temps d'y réfléchir, elle s'engagerait alors dans ce travail avec le plus grand sérieux...

J'étais loin d'imaginer à quel point car, avec Catherine Makarius, pas question d'approximations ! Restauratrice de tableaux, traductrice, mélomane aussi, elle a le souci du détail. Catherine a testé toutes ses recettes avant de les rédiger, y compris celles qu'elle connaît par cœur. Elle a mis un soin particulier à être claire, et veillé à modifier

ou écarter ce qui aurait été difficile pour des cuisinières ou des cuisiniers malvoyants.

Pour cet ouvrage pratique, il nous fallait désormais créer l'écrin qui lui donnerai ses galons de Beau Livre. Ce fut chose faite grâce à Juliette Rébeillard, qui a magnifiquement illustré l'esprit de convivialité et d'accessibilité qui nous a accompagnés tout au long de la conception de ce livre !

*In fine*, nous sommes heureux et fiers de vous inviter à découvrir le tout premier livre de cuisine accessible en grands caractères, un livre pour toutes et tous, malvoyantes, malvoyants... ou pas !

Agnès Binsztok



## Préface

S'il est vrai que la bonne compagnie garantit le succès d'un repas, la bonne cuisine dépend essentiellement de la qualité des aliments. Les effets délétères de la nourriture industrielle, ultra-transformée, sont aujourd'hui bien connus. Cuisiner soi-même permet de contrôler ce que l'on met dans son assiette, au grand bénéfice de la santé comme des saveurs.

Encore faut-il savoir choisir parmi la multitude de denrées qui nous sont proposées. L'achat de fruits et légumes de saison est judicieux car il permet de varier naturellement son alimentation.

## PRÉFACE

---

Mais il est bon également de veiller à l'origine de production et de privilégier des méthodes de culture, d'élevage et de pêche respectueuses des sols, des animaux et des ressources halieutiques. Certains labels tels que les Appellations d'origine contrôlée (AOC) ou protégée (AOP), le Label Rouge, peuvent orienter le choix du consommateur. Le « bio » offre aussi certaines garanties. Enfin, il faut autant que possible s'assurer de l'intégrité des produits.

Sont réunies ici des recettes classiques de la cuisine française et des recettes venues d'ailleurs qui pourront contenter tous les palais et répondre aux petites et grandes occasions, repas entre amis ou déjeuners de famille.

Les plats proposés sont faciles d'exécution et se préparent avec des ingréd-

dients courants. Certains, plus élaborés, réclament simplement un peu plus de temps et de patience.

Les personnes intolérantes au gluten remplaceront chaque fois que c'est possible la farine de blé par de la Maïzena® ou de la féculé de pommes de terre, moins calorique.

Catherine Makarius

## Tzatzíki

INGRÉDIENTS

1 concombre  
2 petites gousses d'ail  
250 grammes de yaourt de brebis  
1 trait d'huile d'olive  
Gros sel  
Paprika  
Fines herbes  
Sel et poivre

Éplucher et tailler en petits morceaux (ou râper grossièrement) le concombre au-dessus d'une passoire.

Parsemer d'un peu de gros sel pour que le concombre dégorge.

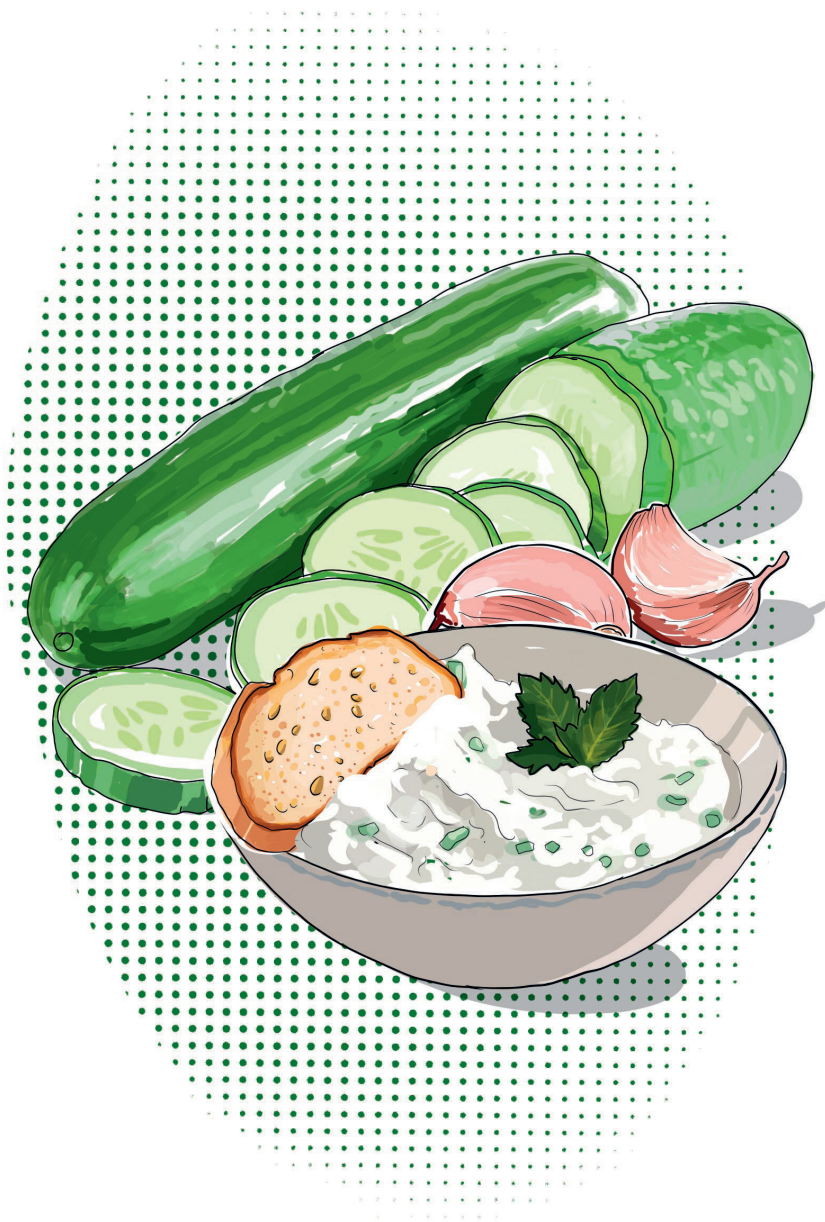
Vider le yaourt de brebis dans un bol. Ajouter les gousses d'ail dégermées et pressées, le poivre, le paprika et l'herbe de son choix ciselée (aneth, menthe, ciboulette...).

## HORS D'ŒUVRE FROIDS ET CHAUDS

---

Lorsque le concombre a rendu son eau,  
le mélanger au yaourt.

Vérifier l'assaisonnement et ajouter un  
peu de sel au besoin.



## Souris d'agneau confite au thym et au miel

---

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

3 souris d'agneau

4 cuillères à soupe de miel

10 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 tête d'ail

1/2 verre de vin blanc

Branches de romarin ou de thym frais

Sel et poivre du moulin

Préchauffer le four à 170 °C.

Dans une petite casserole, faire fondre rapidement l'huile d'olive et le miel.

Saler et poivrer les souris d'agneau, les enduire au pinceau d'huile et de miel.

Disposer la viande dans la cocotte avec le reste du mélange huile-miel, les branches de romarin ou de thym.

Répartir autour les gousses d'ail non épluchées.

Fermer la cocotte et enfourner pour 2 heures.

À mi-cuisson, ajouter le vin blanc.

