

# Régal

HORS-SÉRIE

N° 14 ÉTÉ 2017

100  
RECETTES  
D'ÉTÉ

## LA CUISINE DES COPAINS SIMPLE COMME *bonjour!*

BROCHETTES, SALADES, TARTES ET BONS PETITS PLATS À PARTAGER

LA CUISINE DES COPAINS SIMPLE COMME *bonjour!*

HORS-SÉRIE N° 14 ÉTÉ 2017



M 04822 - 14H - F: 4,95 € - RD



BEL 5,90 € / LUX. 5,90 € / CH. 9 CHF

# The POWER of PISTACHIOS®



Bonne nouvelle : votre encas préféré, source de protéines, de fibres et d'importants nutriments\*, plaît à votre coach sportif.

\* Les pistaches américaines sont une source de protéines et de fibres, mais aussi de zinc, sélénium, cuivre, manganèse, riboflavine et vitamine E, six nutriments antioxydants qui participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Pour en savoir plus:  
**AmericanPistachios.fr**



Retrouvez le logo  
American Pistachio Growers.

# édito

## Pour faire simple

Vous voulez vraiment faire simple ? Faites cuire des pâtes et nappez-les d'une sauce bolognaise toute prête, ouvrez une boîte de maïs, mangez des pizzas ou achetez du couscous chez le charcutier-traiteur... C'est facile, mais cette solution n'a ni le goût ni le charme du fait maison. Le temps passé à faire les courses, à éplucher les légumes, à pétrir une pâte ou à imaginer les menus de la semaine est un temps suspendu. Jamais perdu. Il donne de la densité aux vacances, le sens retrouvé du plaisir de l'instant. Les pages qui suivent vous donnent la recette d'une cuisine facile à vivre, des premières heures de la journée aux langoureuses soirées d'été. Des idées pour le pique-nique, l'apéro et les grandes tablées : des salades de tomates, de lentilles, de pâtes, des cakes aux olives et des chaussons aux pommes de terre, des brochettes et des fougasses, des beaux desserts à partager... Et si vous avez la flemme de cuisiner, dénichez un vrai potager bien ensoleillé, cherchez les tomates mûres, plantez vos dents dans cette chair juteuse, parfumée et suave. Voilà le meilleur et le plus simple de l'été.

**Eve-Marie Zizza-Lalu**  
Rédactrice en chef



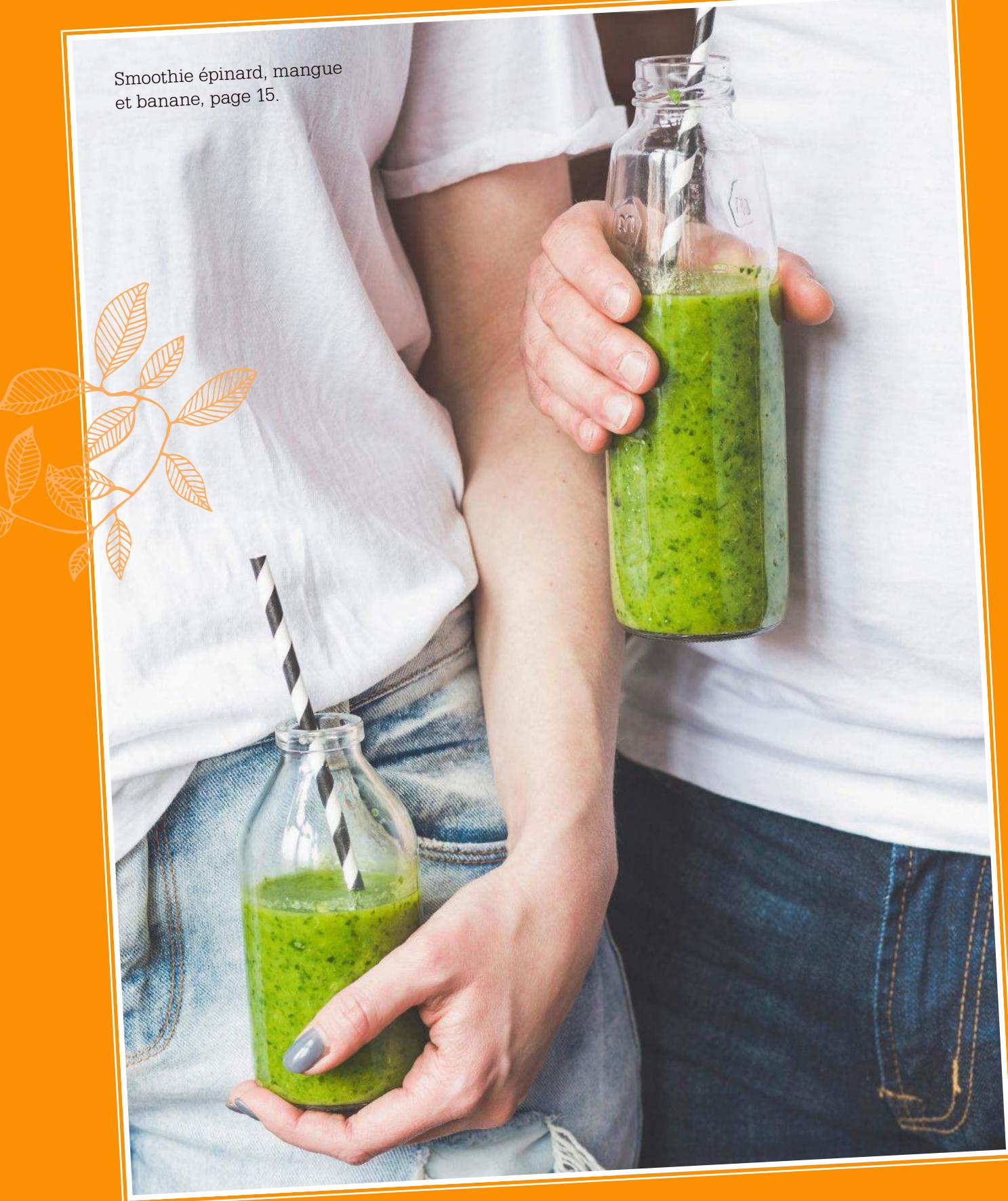
# sommaire

<b>Petits matins entre amis .....</b>	<b>6</b>	<b>Déjeuner sur le pouce .....</b>	<b>34</b>
Granola maison au sirop d'érable .....	9	Soupe fruitée au pastis .....	36
Milkshake pêche-framboise .....	9	Eau de concombre .....	36
Gaufres maison .....	10	Brochettes de petites figues à l'italienne.....	37
Smoothie express aux fruits rouges .....	10	Boulettes au pecorino et tomates cerises rôties .....	37
Pâte à crêpes .....	11	Gaspacho de radis et velouté de fanes.....	38
Petits-suisses au granola et au chocolat .....	11	Tartines de purée de fèves .....	38
Pancakes maison .....	12	Gaspacho de petits pois à la menthe .....	39
Smoothie orange-mangue .....	12	Brochettes de poulet sauce cacahuètes .....	40
Porridge d'avoine aux myrtilles.....	13	Bruschettas de tomates au basilic .....	40
Jolis smoothies .....	14	Bagels arc-en-ciel.....	41
Smoothie épinard, mangue et banane .....	15	Tartines et bruschettas .....	42
Pancakes bowl à la compote de framboises .....	15	Tandoori en wraps de sucrine .....	44
<b>Comment cuisiner les flocons d'avoine .....</b>	<b>16</b>	Salade d'avocats aux crevettes, vinaigrette à la fraise .....	44
<b>Pique-nique magique .....</b>	<b>18</b>	Pizza tressée pesto rosso-bresaola .....	45
Salade de pâtes aux légumes et sa vinaigrette mauresque .....	20	Chips de tomates au paprika .....	46
Focaccia artichauts-tomates .....	21	Focaccia aux oignons rouges et au thym.....	46
Salade de lentilles corail et maïs .....	21	Croustillants de sardines au fromage frais .....	47
Salade de tomates et sa vinaigrette au miso .....	22	Boulettes aubergine-mozzarella au pesto .....	47
Salade de melon et chèvre .....	22	Tarte soleil à la pâte à tartiner choco-noisettes .....	49
Pains pita au houmous et aux légumes grillés .....	23	Salade melon jambon .....	49
Salade de penne, aubergines et feta.....	24	<b>Tartare et carpaccio : plaisirs tout crus.....</b>	<b>50</b>
Terrine de courgettes .....	25		
Cake aux olives, à l'Étivaz et à l'Emmentaler .....	25	<b>L'atelier des glaces .....</b>	<b>52</b>
Chaussons de pommes de terre et oignons .....	26	Smoothie pop-ice mangue, fraise et framboise .....	52
Panisses .....	26	Glace aux mûres .....	54
Petits muffins lardons, fromage, moutarde .....	27	Sucettes glacées façon cheesecake .....	54
Petits beignets à la confiture .....	28	Sandwichs crousti-fondants .....	55
Cake aux cerises .....	28	Esquimaux mûre-citron vert .....	55
Clafoutis aux cerises .....	29	Barres glacées rhubarbe-fraise .....	56
Petits diamants chocolat et vanille .....	30	Eton mess au coulis et fraises fraîches.....	56
Financiers au cédrat.....	31	Esquimaux orange-carotte .....	57
Tarte aux nectarines .....	31	Glace à la ricotta parfum vanille .....	57
<b>Les bonnes huiles font recettes .....</b>	<b>32</b>	<b>La glace fait son show! .....</b>	<b>58</b>

<b>Les joies de l'apéro .....</b>	<b>60</b>
Feuilletés apéritifs au reblochon .....	62
Houmous de carottes .....	62
Houmous de fèves et petits pois .....	63
Tzatziki au yaourt grec et à l'aneth .....	64
Tortilla reblochon-ratatouille .....	65
Pommes de terre au four .....	65
<b>Sans alcool : demandez la carte des vins ! .....</b>	<b>66</b>
Sangria blanche .....	68
Tarama fait maison .....	68
Fava et salade chaude d'oignons .....	69
Palmiers à l'Appenzeller .....	70
Dip de fromage blanc basquaise .....	71
Gougères à l'Emmentaler AOP suisse .....	71
Cocktail au jus de fleur, citron et miel .....	72
Calamari fritti .....	72
Baguette magique italienne .....	73
Pain hérisson à la mozzarella et à la sauge .....	73
<b>Notre sélection de rosés pour l'été.....</b>	<b>74</b>
<b>À table, les gourmands ! .....</b>	<b>78</b>
Risotto au citron, crevettes et romarin .....	80
Terrine aux 3 poivrons et au fromage frais .....	80
Curry aux poivrons rouges .....	81
Salade de pommes de terre, vinaigrette à la bière .....	82
Tagliolini vertes et jaunes aux fèves fraîches .....	83
Tagliatelle pimentées .....	83
Salade d'orecchiette, tomates et mozzarella .....	84
Paella valenciana .....	84
Curry de poulet au riz et salade de noix de coco fraîche ..	85
Roulés d'aubergines et salade de légumes croquants .....	85
Terrine de lotte .....	86
Ragoût d'agneau aux poivrons, brocolis et noix de macadamia .....	87
Salade de betteraves .....	87
<b>Risotto, paella : duel au soleil .....</b>	<b>88</b>
<b>Offrez un bouquet de desserts .....</b>	<b>90</b>
Croustades pommes-framboises .....	90
Tarte aux fraises et mascarpone .....	91
Tarte aux 2 citrons .....	92
Tarte au citron meringuée .....	92
Pavlova aux fraises, fruits de la passion .....	93
Verrines de cheesecake .....	93
Une tarte jolie comme une fleur .....	94
<b>Oh, les belles plantes .....</b>	<b>96</b>



Smoothie épinard, mangue et banane, page 15.



# Petits matins entre amis

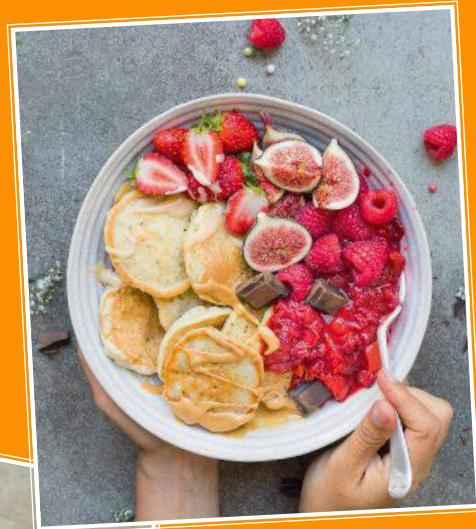
Les vacances nous donnent l'occasion de transformer le petit déjeuner en festin du matin. Smoothies, granolas, porridges, pancakes... Mettez un éventail de couleurs, de saveurs et de vitamines sur la table.



Pâte à crêpes,  
page 11.



Petits-suisses au granola  
et au chocolat, page 11.



Pancakes bowl  
à la compote  
de framboises,  
page 15.



Smoothie orange-mangue,  
page 12.



## Granola maison au sirop d'érable

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 30 min

125 g de flocons d'avoine • 30 g de graines de tournesol • 30 g de graines de courge • 30 g d'amandes éffilées • 3 c. à soupe de poudre d'amandes • 25 g de noisettes • 2 c. à soupe de noix de coco râpée séchée • 1 poignée de fruits secs au choix • 15 cl de sirop d'érable • 10 cl d'huile neutre • 2 c. à soupe de miel.

**Pour servir :** 500 g de fromage blanc ou de yaourt velouté nature • 500 g de fruits rouges frais.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

- Dans un cul-de-poule, mélangez l'huile, le miel et le sirop d'érable.

Ajoutez les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, les graines de courge et de tournesol, les amandes et les noisettes. Mélangez bien le tout.

- Étalez ce mélange sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 min.

- Reversez la préparation dans le cul-de-poule, incorporez la poudre de noix de coco et les fruits secs.

Mélangez et enfournez à nouveau sur la plaque pour 15 min. Laissez refroidir.

- Servez ce granola avec le fromage ou le yaourt et des fruits rouges frais ■

## Milkshake pêche-framboise

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 10 min

250 g de framboises • 1 pêche blanche (150 g) épluchée et coupée en petits morceaux • 250 g de Fjord ou de yaourt nature • 20 cl de lait • Le jus de ½ citron vert • 4 petites meringues.

- Mixez tous les ingrédients dans un blender, à grande vitesse, pour obtenir un mélange lisse et mousseux.

- Versez dans quatre verres. Dégustez aussitôt avec une paille ■





## Gaufres maison

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 10 min**

**Repos : 1 h • Cuisson : 15 min**

250 g de farine • 110 g de margarine •  $\frac{1}{2}$  l de lait • 10 cl de crème fraîche • 30 g de sucre • 1 c. à café de levure chimique • 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger • 4 œufs.

**Pour servir:** 250 g de fruits rouges frais.

- Chauffez le lait et faites-y fondre la margarine. Laissez tiédir puis ajoutez la crème fraîche.
- Mélangez la farine, la levure, le sucre et les jaunes d'œufs. Ajoutez cette préparation au mélange de lait tiède. Ajoutez la fleur d'oranger et laissez reposer 1 h.
- Montez les blancs en neige et incorporez-les à l'appareil précédent juste avant de réaliser les gaufres.
- Graissez le gaufrier et faites cuire les gaufres 2 à 3 min. Servez-les tièdes avec des fruits rouges frais ■



© DESLANDES / PHOTOCUISINE

## Smoothie express aux fruits rouges

**Pour 2 personnes**

**Préparation : 10 min**

200 g de fruits rouges frais ou surgelés (framboises, mûres et myrtilles) • 1 banane épluchée et coupée en rondelles • 120 g de fromage blanc • 5 cl de jus d'orange • 15 cl d'eau • 30 g de miel • Feuilles de menthe pour servir.

- Mixez tous les ingrédients dans un blender. Servez les smoothies dans des verres et décorez de menthe fraîche ■



© CARNET / PHOTOCUISINE

## Petits-suisses au granola et au chocolat

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 30 min

**Pour le granola :** voir recette page 9.

**Pour la garniture :** 50 g de chocolat noir • 3 abricots secs • 12 petits-suisses • 3 c. à soupe de miel.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez le granola sur une plaque

recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 25 à 30 min, en mélangeant régulièrement. Laissez refroidir le granola.

● Pendant ce temps, concassez le chocolat en petits éclats. Coupez les abricots en tout petits dés.

● Mettez 2 petits-suisses par bol et fouettez-les.

● Concassez le granola et répartissez-le dans les bols en recouvrant les petits-suisses.

● Parsemez d'éclats de chocolat et d'abricots. Arrosez d'un filet de miel et servez ■

## Pâte à crêpes

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 15 min

**Repos :** 1 h • **Cuisson :** 30 min

40 cl de lait • 120 g de farine • 4 œufs

• Beurre pour la cuisson.

- Versez la farine dans un grand bol. Creusez un puits au centre et cassez-y un premier œuf. Mélangez pour incorporer progressivement la farine dans l'œuf. Ajoutez petit à petit les œufs restants, tout en fouettant. Incorporez ensuite le lait.
- Lorsque la pâte est bien homogène, filmez le bol et laissez reposer 1 h.
- Faites chauffer une grande poêle antiadhésive sur feu moyen-vif. Graissez-la généreusement avec une noisette de beurre.
- Versez une louche de pâte à crêpes. Étalez à l'aide d'une spatule ou en remuant la poêle. Après 1 min de cuisson environ, la pâte se détache toute seule; retournez-la en secouant la poêle d'un coup sec, ou bien avec une spatule. Laissez cuire l'autre côté 30 sec avant de réserver sur une assiette. Répétez ces opérations jusqu'à épuisement de la pâte. N'oubliez pas de graisser la poêle avec un peu de beurre et du papier absorbant entre chaque crêpe.
- Dégustez les crêpes natures, avec du sucre ou la confiture de votre choix ■

**Variez les présentations pour donner du relief au petit-déjeuner : crêpes roulées, fourrées, en éventails, mini-crêpes...**



© LASCEVE / PHOTOCUISINE



© RADYANER / PHOTOCUISINE

## Pancakes maison

**Pour** 6 pancakes

**Préparation :** 10 min

**Repos :** 1 h • **Cuisson :** 5 min

50 g de farine de maïs • 50 g de farine de blé • 1 œuf • 20 cl de lait • 50 g de beurre • 2 c. à soupe de sucre • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de fleur de sel • 1 gousse de vanille • 1 c. à soupe d'huile neutre.

- Dans un cul-de-poule, tamisez les farines et la levure avant de les mélanger avec le sucre, le sel et la pulpe de la gousse de vanille grattée.
- Fouettez à la main le lait avec l'œuf dans un autre récipient puis ajoutez le beurre préalablement fondu et l'huile.
- Mélangez l'ensemble au fouet afin d'obtenir une pâte à crêpe épaisse et sans grumeaux. Laissez reposer 1 h à température ambiante.
- Dans une grande poêle légèrement huilée (ou une poêle à blinis), versez plusieurs petites louches de pâte suffisamment espacées.
- Faites cuire et lorsque de petites bulles apparaissent à la surface, retournez le pancake. Laissez doré encore 1 min de l'autre côté.
- Servez les pancakes tièdes, avec un peu de miel ou du sirop d'érable ■

## Smoothie orange-mangue

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 15 min

2 mangues • 3 oranges • 125 g de framboises • 4 brins de basilic.

- Pelez les mangues et coupez la chair en morceaux. Pressez les oranges.
- Dans un blender, mixez la chair des mangues, les framboises, le jus d'orange et le basilic.
- Servez immédiatement ■



© NIKOLINE / PHOTOCUISINE



## Porridge d'avoine aux myrtilles

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

250 g d'avoine à cuisson rapide • 1,2 l de lait d'amande • 60 g de sucre en poudre • 1 c. à café d'extrait de vanille • 300 g de myrtilles fraîches • 50 g de chocolat noir • 60 g d'amandes grillées et concassées • 3 c. à soupe de miel.

- Placez le lait d'amande et l'avoine dans une casserole. Portez à feu moyen, ajoutez la vanille et le sucre, laissez cuire 5 min.
- Couvrez et laissez gonfler hors du feu 5 min.

- Répartissez la préparation dans des bols. Parsemez de myrtilles et d'amandes.
- Arrosez de miel. Râpez le chocolat sur le dessus et servez ■

# Jolis smoothies

## Smoothie Chai indien :

- 4 bananes • 30 cl de lait d'amande
- Les graines de 1 gousse de vanille
- 1 c. à soupe de miel • 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 pincée de cardamome en poudre • ½ c. à café de cannelle en poudre
- ½ c. à café de gingembre frais râpé • 8 glaçons.

- ## Smoothie aux spéculoos :
- 1 banane
  - 4 biscuits spéculoos
  - 2 c. à café de sirop d'érable • 10 cl de jus de pomme • 2 yaourts natures • 8 glaçons.

Déposez tous les ingrédients coupés en morceaux dans le bol de votre blender, et mixez!

- ## Purple smoothie :
- 1 grappe de raisins noirs • Les grains de 1 grenade • 1 pomme
  - 100 g de myrtilles fraîches
  - 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 8 glaçons.

- ## Smoothie vert kiwis-épinards :
- 6 kiwis
  - 150 g de pousses d'épinards rincées et essorées + pour la déco • 60 cl d'eau minérale
  - Le jus de 1 citron • 2 brins de menthe • 1 citron coupé en rondelles pour servir
  - 8 glaçons.



## Smoothie épinard, mangue et banane

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

300 g de pousses d'épinards • 1 mangue • 3 oranges • 2 bananes • 1 poignée de glaçons.

- Pelez les oranges à vif et coupez-les en tranches en éliminant les éventuels pépins. Pelez et dénoyautez la mangue, coupez la chair en petits dés. Épluchez et coupez les bananes en tranches. Lavez et essorez les épinards.
- Réunissez tous les éléments dans un blender, ajoutez les glaçons (procédez en deux fois si nécessaire). Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène, en ajoutant un peu d'eau minérale si besoin.
- Versez le smoothie dans des verres ou des petites bouteilles. Servez aussitôt ■

## SAIN ET ÉQUILIBRÉ

Profitez de l'été pour adopter les bases d'un bon petit déjeuner :

- un produit céréalier (céréales complètes, pain complet, flocons d'avoine)
- des protéines (œufs, viandes, poissons gras, fromages, laitage)
- un fruit frais ou un jus de fruits, privilégier les fruits riches en fibres
- une matière grasse (beurre, beurre de cacahuète, amandes, noisettes)
- une boisson chaude, thé ou café



© VELBERG / PHOTOCUISINE

## Pancakes bowl à la compote de framboises

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Une dizaine de pancakes (*voir recette page 12*) • 8 figues • 1 barquette de fraises • ½ tablette de chocolat noir • 4 c. à soupe de purée d'amandes ou de cacahuètes (en magasin bio).

**Pour la compote pommes-framboises :**  
4 pommes de type Golden • 500 g de framboises fraîches + 1 poignée pour servir • 4 c. à soupe de sucre en poudre • Le jus de 1 citron.

● Préparez la compote : épluchez les pommes et découpez-les en petits cubes.

● Faites revenir dans une casserole les morceaux de pommes, les framboises et le jus de citron à feu moyen-vif pendant 5 min, en mélangeant souvent.

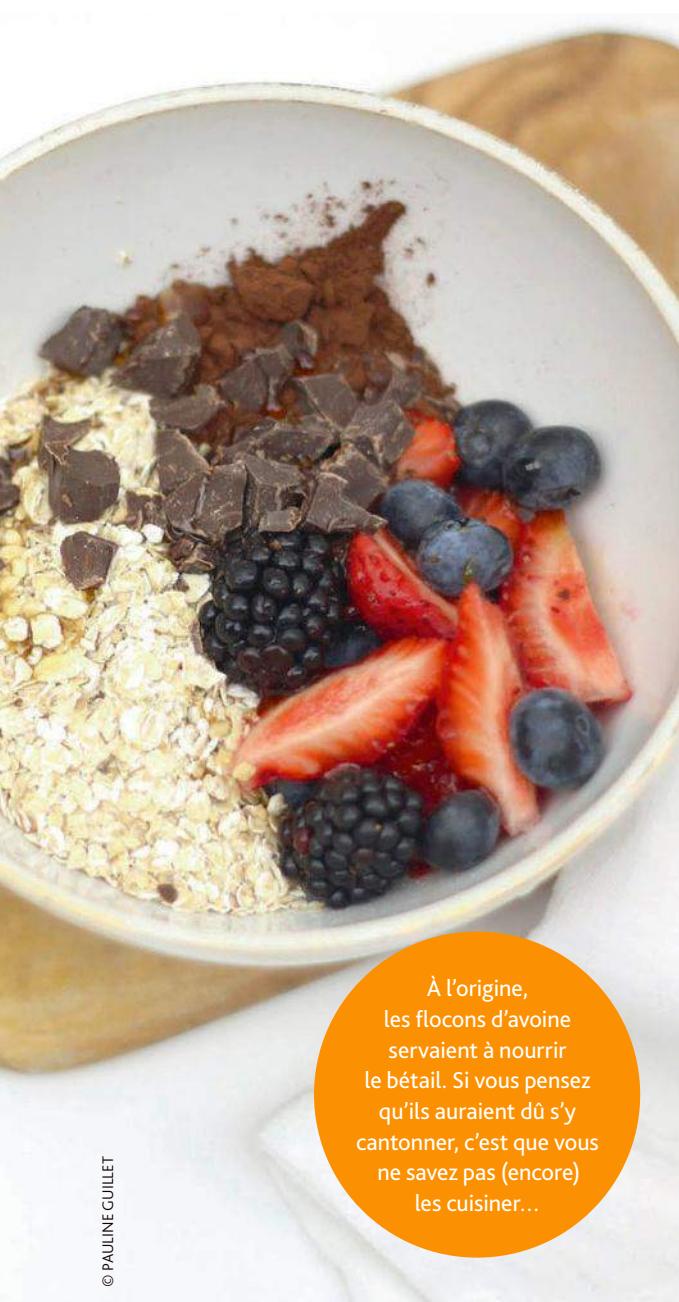
● Baissez le feu puis ajoutez le sucre et laissez compoter 10 min en remuant. Laissez tiédir hors du feu.

● Préparez les pancakes (*voir recette page 12*).

● **Le dressage :** servez les pancakes tièdes avec un filet de purée d'amandes, la compote maison, les fraises et les figues lavées et coupées en morceaux, une poignée de framboises fraîches et quelques carrés de chocolat pour les plus gourmands ■

# Comment cuisiner les flocons d'avoine

L'ingrédient phare du porridge est un petit génie au talent méconnu. Tour à tour épaississant ou croustillant, il se glisse aussi dans les cookies, le granola, les galettes végétales... À explorer sans hésiter. TEXTES AURIANE VELTEN



À l'origine, les flocons d'avoine servaient à nourrir le bétail. Si vous pensez qu'ils auraient dû s'y cantonner, c'est que vous ne savez pas (encore) les cuisiner...

## Du porridge au bowl cake

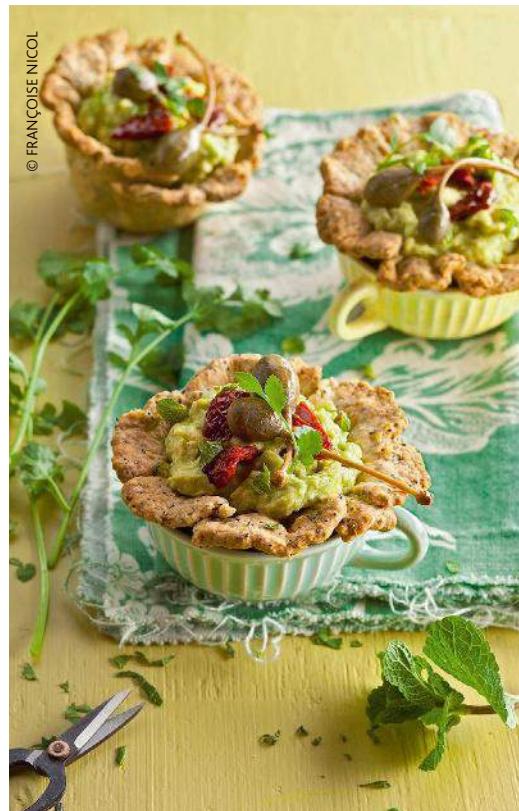
Le flocon d'avoine est un assoiffé. Il absorbe l'eau des préparations dans lesquelles il est plongé. Résultat : il les assèche, tout en prenant du volume et en se ramollissant. Au petit-déjeuner, vous pouvez mélanger vos flocons avec du lait, du yaourt ou du fromage frais, pour un résultat crémeux et réconfortant (mais pâteux en cas de surdosage!). Accéléré par la cuisson, ce processus est à la base du porridge. Pour la gourmandise, misez sur un sucre de choix (sirop d'érable, sucre muscovado, miel, etc.) et des fruits frais ou secs. Vous pouvez également choisir un lait végétal (miam, à la noisette !), ajouter de la crème de marrons ou y faire fondre du chocolat...

Le porridge du petit-déjeuner a une variante moderne : le *bowl cake*. Ce gâteau cuit au four micro-ondes s'obtient avec des flocons d'avoine, un laitage, un œuf, de la levure et tout autre ingrédient gourmand qui vous plaira.

## Exquises variations

Si le flocon d'avoine sait se faire onctueux, il sait aussi craquer sous la dent. Faites dorer ou caraméliser les flocons d'avoine avec du sucre dans une poêle anti-adhésive. Saupoudrez vos yaourts de ces grains croustillants ou intercalez-les entre les couches crémeuses de vos verrines. Le flocon d'avoine est aussi la base du granola. Pour 250 g de flocons, comptez 150 g de graines et fruits à coques, 1 à 2 c. à soupe d'huile et 120 g de miel, ou autre liquide sucrant. Sans oublier un peu de fleur de sel ! Vous pouvez ajouter des fruits secs selon votre goût. Mélangez le tout, étalez sur une plaque et faites cuire environ 30 minutes à 150 °C (th. 5), en surveillant.





## Soupe ou granola ?

Le flocon d'avoine ne se cantonne pas aux recettes sucrées. En Irlande, il est utilisé pour épaissir la soupe, notamment à base de poireau émincé. Une astuce à retenir en cas de panne de mixeur...

Mais la recette la plus connue, plébiscitée par les végétariens, est la galette de céréales. Comptez 150 g de flocons d'avoine, le même volume de liquide (bouillon, lait végétal...) et 2 œufs. Aromatisez selon vos envies avec des épices, des graines, de la sauce soja, des légumes râpés ou émincés... Si les légumes sont riches en eau (courgette ou champignon, par exemple), diminuez la quantité de liquide. Et, surtout, laissez reposer le mélange au moins une heure.

Pensez aussi au granola salé.

Cléa, blogueuse et auteure du livre *Flocons d'avoine* aux éditions La Plage, a imaginé un granola à l'huile d'olive et au fromage, à saupoudrer sur des salades, des soupes, etc.

## Croustillant et moelleux

Les pouvoirs du flocon d'avoine – absorbant et croustillant – en font un fantastique ingrédient. Saupoudré sur les préparations avant cuisson, il apporte du croustillant aux biscuits suédois, aux cookies, aux tuiles ou aux muffins.

La chef naturopathe Laurence Salomon a créé une pâte à tarte magique aux flocons d'avoine : croustillante, sans beurre, lait ou œuf, elle est vite préparée et vite cuite. Les flocons peuvent aussi apporter liant et moelleux. Ils se déclineront ainsi en barres de céréales (billes, carrés ou petits coeurs...), cuites ou crues. Un bon conseil : glissez-les dans vos recettes pour tester leurs effets, vous serez surpris.

## DÉLICES ET BIENFAITS

**Les flocons d'avoine** sont des grains d'avoine entiers (avec la peau), cuits à la vapeur, aplatis et grillés. Ils sont pauvres en calories (70 kcal/100 g), riches en fibres et ont un indice de satiété élevé. Bon point : ils favorisent le transit et sont de parfaits alliés pour le régime! Un bémol toutefois, les intolérants au gluten le sont souvent aussi à l'avoine, majoritairement déconseillée en cas de régime sans gluten.

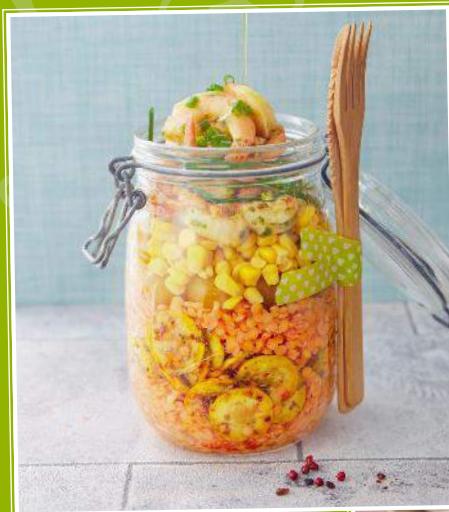
S'il n'est pas encore entré dans les mœurs en France, le porridge dégusté au petit-déjeuner est une bonne habitude à prendre. Cette recette simple, à base de céréales mondées, peut rebuter à cause de son aspect « bouillie ». Pourtant, elle est délicieuse et permet d'éviter le fameux petit creux de 11 h. Elle aide à tenir sans grignoter jusqu'au déjeuner et se prête à toutes sortes de variations. Profitez du temps offert par les vacances pour tenter l'expérience (lire pages 9 et 13).



Focaccia artichauts-tomates,  
page 21.

# Pique-nique magique

Sortez les nappes à carreaux et les serviettes en papier.  
Chaussons, sandwichs, salades et clafoutis partent en balade.  
Les uns se glissent dans les paniers d'osier, les autres donneront  
des couleurs à la table du jardin...



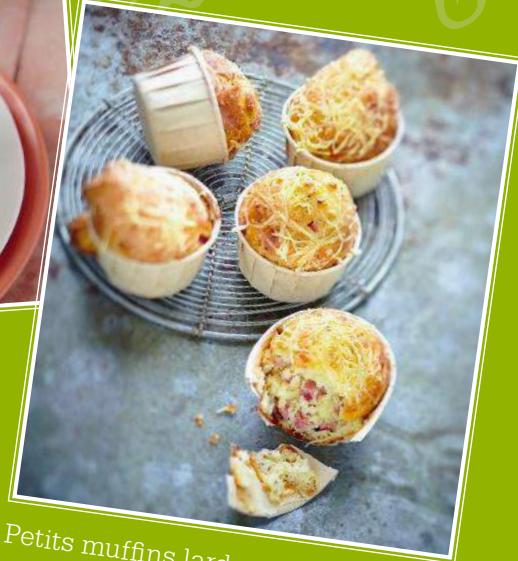
Salade de lentilles corail et maïs, page 21.



Tarte aux nectarines, page 31.



Salade de melon et chèvre,  
page 22.



Petits muffins lardons, fromage et moutarde, page 27.



© LOUIS LAURENT GRANDADAM

## Salade de pâtes aux légumes et sa vinaigrette mauresque

**Pour** 4 à 6 personnes

**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 30 min

250 à 300 g de fusilli • 100 g de lardons fumés • 200 g de courgettes • 2 tomates bien mûres • 8 morceaux de tomates

confites (ou 1 c. à soupe de caviar de tomates séchées).

**Pour la vinaigrette :** 2 c. à soupe de pastis • 1 c. à soupe de sirop d'orgeat • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel • Poivre 5 baies du moulin.

• Dans une poêle huilée, faites revenir les lardons fumés 5 min et réservez dans une assiette.  
• Lavez et taillez les courgettes

en dés. Faites-les revenir à la poêle.

- Équeutez les tomates fraîches, ôtez-en les graines, puis mixez-les avec les tomates confites.
- Dans un bol versez le pastis, le sirop d'orgeat et le vinaigre. Mélangez bien. Ajoutez l'huile et émulsionnez. Incorporez les tomates mixées. Salez et poivrez.
- Cuisez les pâtes *al dente*, puis mélangez-les avec les courgettes et les lardons. Nappez de vinaigrette ■



## Focaccia artichauts-tomates

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

6 parts de focaccia • 100 g de tomates séchées à l'huile • 1 bocal d'artichauts marinés • 100 g de parmesan • 60 g de tapenade noire • 1 poignée de roquette.

- Rincez et essorez la roquette. Égouttez et détaillez les tomates en lamelles. Égouttez et coupez les artichauts en tranches. Coupez le parmesan en petits copeaux à l'aide d'un économe.
- Ouvrez les focaccias dans l'épaisseur. Tartinez les bases de tapenade, puis répartissez les tomates séchées, les artichauts, le parmesan et la roquette.
- Refermez les focaccias. Placez un poids sur le dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir ■

### LES BEAUX BOCAUX !

La tendance est arrivée des États-Unis. Ces bocaux, baptisés « *salad in a jar* » ou « *jar salads* », sonnent le retour des belles conserves de grand-mère. Il s'agit surtout d'une astuce de présentation puisque la salade est préparée en amont et assaisonnée. Au bureau, c'est plus joli qu'un bento...



© CHEZ ELLES / PHOTOCUISINE

## Salade de lentilles corail et maïs

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

300 g de lentilles corail • 300 g de maïs doux (en conserve) • 3 petites courgettes jaunes • 600 g de crevettes cuites • 2 citrons • 1 c. à soupe de pesto • Huile d'olive • Brins de ciboulette • Sel, poivre du moulin, poivre rose.

- Faites cuire les lentilles corail 10 min dans une casserole d'eau. Salez en fin de cuisson, puis égouttez et laissez refroidir. Lavez et coupez les courgettes en rondelles. Faites-les

cuire 10 min à la vapeur, puis laissez refroidir.

- Décortiquez les crevettes, puis retirez le boyau noir. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.
- Disposez séparément les éléments dans des saladiers. Salez, poivrez, arrosez du jus des citrons et d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez un peu de poivre rose concassé aux courgettes, et le pesto aux crevettes. Mélangez chaque préparation.
- Rincez 6 bocaux et remplissez-les successivement de lentilles, de courgettes, de maïs et de crevettes. Parsemez de ciboulette ciselée et arrosez d'un filet d'huile. Refermez les bocaux et réservez-les au frais jusqu'au moment de servir ■



© LOUIS LAURENT GRANDADAM

## Salade de melon et chèvre

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 25 min

1 melon • 3 crottins de Chavignol (ou petits fromages de chèvre secs).

**Pour la vinaigrette :** 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de jus de citron • 15 pistaches décortiquées • 10 feuilles de basilic • 8 feuilles de menthe • Sel, poivre.

- Coupez le melon en deux, videz-le, prélevez la chair et découpez-la en cubes.
- Coupez les crottins en morceaux et répartissez le tout dans des bols. Réservez à température ambiante pendant 15 min environ.
- Concassez les pistaches, hachez les herbes. Mélangez les ingrédients de la vinaigrette et émulsionnez.
- Nappez la salade et servez ■

## Salade de tomates et sa vinaigrette au miso

**Pour** 4 à 6 personnes

**Préparation :** 15 min

5 belles tomates mûres.

**Pour la vinaigrette :** 1,5 c. à soupe de pâte de miso rouge • 2 c. à soupe de vinaigre de riz • 1 c. à soupe d'huile de sésame torréfié • 2 c. à soupe d'huile de colza (ou tournesol) • Graines de sésame (facultatif) • Poivre noir du moulin.

- Coupez les tomates en quartiers.
- Dans un bol, mélangez le vinaigre avec la pâte de miso.
- Versez les huiles et émulsionnez vivement le tout. Complétez de quelques graines de sésame et de 1 ou 2 tours de moulin à poivre.
- Nappez les tomates de vinaigrette et servez ■



### L'ASTUCE

Testez la pâte de miso blanc, plus douce, en adaptant le dosage selon votre goût.

© LOUIS LAURENT GRANDADAM



© THYS-SUPPERDELUX / PHOTOCUISINE

## Pains pita au houmous et aux légumes grillés

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 30 min **Cuisson :** 15 min

6 pains pita • ½ concombre • 1 petit oignon rouge • 2 aubergines • 2 poivrons grillés au naturel (en bocal) • 1 poignée de pousses de cresson • 1 c. à soupe de graines de sésame • 6 brins de coriandre • Cumin en poudre • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin.

**Pour le houmous :** 200 g de pois chiches en boîte égouttés • ½ gousse d'ail épluchée et écrasée • Quelques gouttes de jus de citron • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café de pâte de sésame (tahin) • 1 c. à café de cumin en poudre • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Préparez le houmous (si ce n'est déjà fait). Mixez tous les ingrédients, salez, poivrez et réservez.
- Faites griller sur un gril électrique (ou à la poêle) les aubergines coupées en rondelles et arrosées d'huile d'olive.
- Pelez et émincez l'oignon, coupez le concombre en fines rondelles, égouttez et coupez les poivrons en lanières.
- Ouvrez les pains pita en deux. Faites-les toaster au grille-pain. Tartinez-en généreusement l'intérieur avec du houmous, puis assaisonnez et ajoutez 1 pincée de cumin.
- Garnissez-les d'aubergine grillée, d'oignon, de poivron, de concombre, de cresson et de coriandre effeuillée. Parsemez le tout de graines de sésame et dégustez sans attendre ■

Retrouvez nous sur  
[www.moutarde-de-meaux.com](http://www.moutarde-de-meaux.com)



## Salade de penne, aubergines et feta

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 40 min

400 g de mini-penne • 3 petites aubergines • 4 tomates • 200 g de feta • 4 c. à soupe d'huile d'olive • ½ citron • 3 brins de menthe • 2 c. à soupe de vinaigre de xérès • Sel, poivre.

● Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les aubergines, coupez-les en deux, retirez les graines et quadrillez la chair avec un petit couteau.

Badigeonnez-les avec la moitié de l'huile d'olive, arrosez de jus de citron. Disposez-les sur une plaque et enfournez pour 30 min. Laissez refroidir.

● Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson normale. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous un filet d'eau froide. Laissez refroidir, puis versez-les dans un grand plat.

● Lavez les tomates et coupez-les en dés. Eeffeuillez et ciselez la menthe. Coupez la feta en dés. Détaillez les aubergines en petits morceaux. Ajoutez tous ces éléments dans les pâtes.

● Assaisonnez avec le reste de l'huile et le vinaigre. Salez, poivrez, mélangez et servez ■

## Terrine de courgettes

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

6 courgettes • 2 gousses d'ail • 4 œufs • 50 cl de crème fraîche épaisse • 50 g de parmesan râpé • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Beurre pour le moule • Sel et poivre du moulin.

- Pelez et hachez les gousses d'ail.

Lavez les courgettes, ôtez les extrémités puis coupez-les en rondelles régulières.

● Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les rondelles de courgettes, l'ail haché et faites-les sauter à feu vif 5 à 6 min. Salez et poivrez, réservez.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Versez la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez les œufs et le parmesan et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez les rondelles de courgettes. Salez et poivrez.

● Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé beurré. Versez la préparation aux courgettes dans le moule. Placez le moule dans un bain-marie et enfournez. Faites cuire 45 min. Sortez la terrine du four et du bain-marie et laissez-la refroidir.

● Servez directement dans le moule, accompagné d'une salade de roquette ■



© RADVANER / PHOTOCUISINE



© CATHERINE MADANI

## Cake aux olives, à l'Etivaz et à l'Emmentaler

Pour 8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

100 g d'Etivaz AOP • 100 g d'Emmentaler (l'AOP suisse) • 100 g de lardons allumettes • 250 g d'olives vertes et noires dénoyautées • 250 g de farine • 4 œufs • 1 sachet de levure chimique • 10 cl d'huile d'olive.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites dorer les lardons à sec dans une poêle. Râpez 150 g de fromage.

● Dans une jatte, battez les œufs en omelette, ajoutez la farine et la levure puis le fromage râpé.

Versez l'huile d'olive. Quand le mélange est homogène, ajoutez les olives et les lardons. Chemisez un moule à cake de 20 à 22 cm.

Versez le mélange dans le moule.

● Ajoutez le reste de fromage coupé en lamelles sur le cake et enfournez pour 45 min.

● Dégustez tiède à l'apéritif ■



© GARNIER / PHOTOCUISINE



© JEAN-MARC ANGLÉS

## Panisses

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 30 min

**Repos :** 1 nuit • **Cuisson :** 20 min

250 g de farine de pois chiches • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Huile de pépins de raisin • 10 g de sel.

● **La veille :** Dans un saladier, tamisez la farine de pois chiches et diluez-la dans 30 cl d'eau et l'huile d'olive. Par ailleurs, portez à ébullition 30 cl d'eau et 10 g de sel. Versez dans le saladier et intégrez rapidement à la farine diluée.

● Remettez le mélange sur le feu et fouettez constamment jusqu'à ébullition. Puis séchez bien l'ensemble sur le feu, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois pendant 10 min environ.

● Versez une couche de 1 cm d'épaisseur sur une plaque à pâtisserie recouverte de film alimentaire. Recouvrez d'un autre film et aplatissez au rouleau à pâtisserie.

● Recouvrez d'une seconde plaque à pâtisserie et pressez le tout à l'aide d'un poids. Il faut que cette pâte soit bien tassée. Réservez-la au frais une nuit.

● **Le lendemain :** Découpez la pâte en grosses frites que vous plongez dans l'huile de pépins de raisin très chaude. Faites dorer les panisses quelques minutes de chaque côté.

● Égouttez-les sur du papier absorbant. Salez et servez-les aussitôt, seules ou avec une sauce tomate ou en accompagnement d'une salade ■

## Chaussons de pommes de terre et oignons

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 45 min

**Repos :** 30 min • **Cuisson :** 1 h

**Pour la pâte :** 250 g de farine • 60 g de beurre demi-sel • 2 œufs + 1 jaune • 1 sachet de levure chimique • 15 cl d'eau.

**Pour la garniture :** 6 pommes de terre • 2 oignons • 40 g de beurre • 3 c. à soupe d'huile • 1 bouquet de ciboulette • Sel, poivre.

● **La pâte :** Réunissez la farine, la levure et le beurre coupé en dés. Mélangez du bout des doigts puis ajoutez les œufs battus et l'eau. Pétrissez jusqu'à former une boule. Couvrez d'un film étirable et laissez reposer 30 min au frais. ● Pendant ce temps, pelez, lavez et coupez les pommes de terre en gros morceaux. Plongez-les dans une casserole d'eau froide salée, portez à ébullition et faites cuire 20 min.

● Pelez et ciselez les oignons. Faites-les revenir à la poêle dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

● Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et passez-les au moulin à légumes. Mélangez la purée obtenue avec les oignons, ajoutez le beurre froid et la ciboulette finement ciselée. Mélangez.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Divisez la pâte en 6 pâtons, étalez-les au rouleau. Répartissez au centre de chaque abaisse un peu de purée, rabattez les côtés pour enfermer la garniture, humectez-les et pincez-les.

● Badigeonnez la surface des chaussons avec le jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau. Disposez les chaussons sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 25 à 30 min ■

## Petits muffins lardons, fromage et moutarde

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

100 g de lardons • 100 g de fromage râpé • 1 yaourt nature • 2 œufs • 180 g de farine • 3 c. à soupe de lait • 1 c. à soupe bombée de moutarde de Dijon • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 sachet de levure chimique • Sel, poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites revenir les lardons à la poêle sans matière grasse.
- Dans un saladier, mélangez les œufs battus, le yaourt, le lait, la moutarde et l'huile d'olive.
- Mélangez la farine et la levure, puis incorporez au mélange précédent. Salez légèrement, poivrez.

- Ajoutez les lardons et la moitié du fromage râpé, en mélangeant à la spatule.
- Répartissez dans de petits moules à muffins ou des empreintes en silicone, saupoudrez du reste de fromage râpé et enfournez pour 25 min environ.
- Posez les petits muffins sur une grille à la sortie du four et servez-les encore tièdes ■





© ASSET/PHOTOCUISINE

## Cake aux cerises

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 45 min

250 g de cerises • 300 g de farine • 250 g de sucre • 5 œufs • 1 sachet de sucre vanillé • ½ sachet de levure • 20 cl d'huile • Un peu de beurre et de farine pour le moule.

- Mélangez au fouet les œufs, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Ajoutez la farine et la levure, puis l'huile. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les cerises, coupez-les en deux et dénoyeautez-les. Laissez-les s'égoutter dans une passoire posée sur une assiette. Réservez le jus et ajoutez les cerises dans la pâte en mélangeant doucement la préparation.
- Beurrez et farinez un moule à cake. Versez la pâte et faites cuire au four 45 min. Laissez refroidir le gâteau avant de le couper en tranches.
- Juste avant de servir, arrosez avec le jus des cerises ■

## Petits beignets à la confiture

**Pour** 20 petits beignets

**Préparation :** 30 min

**Levage : 2 h 15 • Cuisson : 20 min**

250 g de farine • 50 g de sucre en poudre • 2 jaunes d'œufs • 8 g de levure de boulanger • 15 cl de lait tiède • 70 g de beurre fondu • 1 pincée de sel • Huile à friture.

**Pour la finition :** 350 g de confiture de fraises • 50 g de sucre cristallisé.

- Délayez la levure de boulanger dans un peu de lait, couvrez et laissez reposer 10 min : la préparation doit commencer à mousser.

- Tamisez la farine dans une jatte, creusez-y un puits et versez-y la levure délayée, le sucre, le sel, les jaunes d'œufs battus, le beurre fondu

et le reste de lait. Incorporez les ingrédients progressivement de façon à ce qu'ils constituent une pâte souple. Pétrissez 10 min. Laissez lever environ 2 h sous un linge, dans un endroit tiède et à l'abri des courants d'air : la pâte doit doubler de volume.

- Rompez la pâte avec le poing et pétrissez-la à nouveau 2 min. Divisez-la en 20 parts égales, façonnez des petites boules et laissez lever encore 15 min sous un linge.
- Faites chauffer l'huile à friture à 160 °C, plongez-y les boules de pâte 5 par 5 et faites-les frire 4 à 5 min en les retournant plusieurs fois en cours de cuisson. Sortez-les avec une écumeoire, épongez-les sur du papier absorbant et roulez-les dans du sucre cristallisé. Laissez tiédir.
- Piquez chaque beignet avec une poche à douille et garnissez-le d'un peu de confiture de fraises ■



© BBC GOOD FOOD MAGAZINE

## Clafoutis aux cerises

Pour 6 à 8 personnes

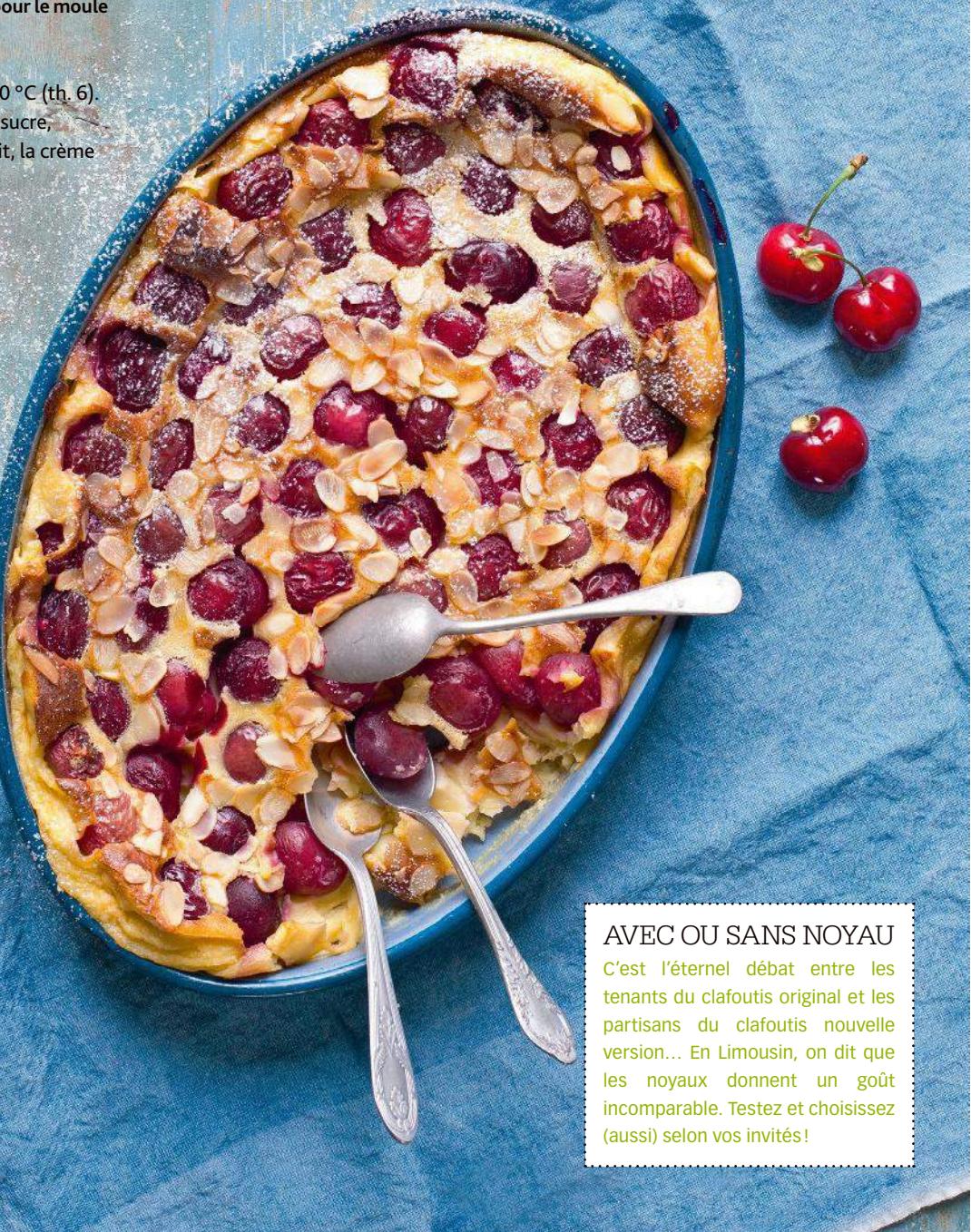
Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

500 g de cerises • 4 œufs • 120 g de sucre • 60 g de farine • 20 cl de lait entier • 20 cl de crème liquide • 2 c. à soupe d'amandes effilées • 1 c. à soupe de kirsch • 10 g de beurre pour le moule • Sucre glace.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la farine puis le lait, la crème et le kirsch.

- Beurrez un moule et dispersez dedans les cerises équeutées, lavées et séchées (avec ou sans noyau).
- Recouvrez avec la préparation aux œufs, parsemez d'amandes effilées et enfournez pour environ 30 min, jusqu'à la formation d'une croûte dorée.
- Laissez tiédir avant de saupoudrer de sucre glace ■



### AVEC OU SANS NOYAU

C'est l'éternel débat entre les tenants du clafoutis original et les partisans du clafoutis nouvelle version... En Limousin, on dit que les noyaux donnent un goût incomparable. Testez et choisissez (aussi) selon vos invités !

Pourquoi appelle-t-on ces sablés des diamants ? Pour leur surface scintillante de sucre cristal. Peut-être, aussi, parce qu'ils sont irrésistibles...

## Petits diamants chocolat et vanille

Pour 35 biscuits de chaque parfum

Préparation : 30 min

Repos : 1 nuit + 2 h

Cuisson : 10 min

Matériel : 2 plaques de cuisson et du papier sulfurisé

**Diamants vanille :** 180 g de beurre tempéré • 150 g de sucre en poudre • 250 g de farine de blé • 1 gousse de vanille • 1 œuf entier.

**Diamants chocolat :** 180 g de beurre tempéré • 150 g de sucre en poudre • 220 g de farine de blé • 1 gousse de vanille • 1 œuf entier • 30 g de cacao en poudre.

**Pour la décoration :** 1 œuf • 200 g de sucre cristallisé.

**La veille :** Dans deux grands bols, mélangez le beurre, le sucre et les grains de vanille à l'aide d'une cuillère en bois. Dans l'un d'eux, ajoutez également le cacao en poudre.

● Ajoutez la farine et commencez à sabler.

● Ajoutez l'œuf pour lier la pâte. Emballez-la dans un film alimentaire et déposez-la au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

**Le jour même :** Du bout des doigts, confectionnez des rouleaux de pâte sablée. Badigeonnez-les d'œuf battu, puis saupoudrez-les avec du sucre cristallisé.

● Découpez des rondelles de 1,5 cm d'épaisseur à l'aide d'un couteau. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espacant de 4 cm, afin que leur cuisson soit régulière et que les biscuits ne collent pas entre eux. Faites durcir 2 h au réfrigérateur.

● Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez 10 min environ, les biscuits vont s'étaler un peu et légèrement doré.

● Laissez refroidir sur la plaque avant de déguster ■

© BERND WINKELMANN

## Tarte aux nectarines

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 25 min

250 g de pâte brisée (en bloc) • 800 g de nectarines • 1 œuf • 60 g de sucre cristallisé • 50 g de poudre d'amandes • 50 g de beurre mou • 50 g de sucre glace + 2 c. à soupe pour la finition.

- Essuyez les nectarines avec un linge humide, coupez-les en quartiers. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Garnissez un moule d'une feuille de papier sulfurisé.
- Mélangez au fouet la poudre d'amandes, le beurre, l'œuf et le sucre glace pour obtenir une crème lisse.
- Farinez légèrement le plan de travail et étalez la pâte au rouleau sur 3 mm d'épaisseur. Déposez-la dans le moule et piquez le fond à la fourchette. Recouvrez de papier sulfurisé et de poids de cuisson et faites cuire à blanc 5 min.
- Retirez le papier et les poids. Étalez uniformément la crème d'amandes, puis rangez les nectarines dessus, en les serrant bien les unes contre les autres. Saupoudrez de sucre cristallisé et remettez à cuire 20 min.
- Laissez tiédir et saupoudrez de sucre glace juste avant de servir ■



© FÉNOT / PHOTOCUISINE

## Financiers au cédrat

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 15 min

90 g de poudre d'amandes • 4 blancs d'œufs • 150 g de beurre (+ 20 g pour les moules) • 140 g de sucre glace (+ 2 c. à soupe pour la finition) • 60 g de farine (+ 2 c. à soupe pour les moules) • 1 c. à soupe de zestes de cédrat confits.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez finement le cédrat confit. Dans une casserole, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une

belle couleur noisette. Laissez tiédir.

- Fouettez légèrement les blancs au fouet à main. Dans un saladier, mélangez le sucre glace, la poudre d'amande, le cédrat et la farine tamisée. Versez ensuite le beurre tiédi en le filtrant à travers une petite passoire. Remuez doucement jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporez enfin les blancs d'œufs.
- Beurrez et farinez des petits moules à financiers. Remplissez-les de pâte aux ¾. Enfournez et laissez cuire 10 à 12 min.
- Sortez les financiers, laissez-les tiédir, puis démoulez-les sur une grille.
- Servez-les tièdes ou froids, saupoudrés de sucre glace ■



© STUDIO / STOCKFOOD

# Les bonnes huiles font recettes

La super star des salades c'est elle, l'huile d'olive vierge extra. Certains l'aiment douce et légère, d'autres fruitée et très aromatique... Nous en avons dégusté une dizaine pour vous aider à choisir la bonne bouteille. Quel filet d'or éclairera vos plats d'été ? TEXTES EVE-MARIE ZIZZA-LALU



© DULEZIDAR / ISTOCK

Parmi les nombreuses mentions figurant sur l'étiquette d'une bouteille, il en est une qui doit attirer votre attention, c'est l'huile d'olive « vierge » ou « vierge extra ». Toutes deux offrent la garantie de déguster un pur jus d'olive obtenu dans des conditions thermiques qui ne provoquent pas d'altération. Les traitements suivis se cantonnent au lavage, à la décantation, à la centrifugation et à la filtration. Leur degré d'acidité est également limité. Il ne dépasse pas 2 % pour une huile vierge et même 0,8 % pour une huile vierge extra. Par sa douceur, son arôme fruité et son équilibre, l'huile d'olive vierge extra est un pur jus de fruit

idéal pour l'assaisonnement des salades, des carpaccios et des bruschettas... Quant à l'indication « première pression à froid », elle a moins de sens aujourd'hui puisque tous les moulins extraient mécaniquement l'huile en une seule opération. Parmi eux, 90 % respectent également une température d'extraction inférieure à 30 °C. Certains procèdent par centrifugation (mention « extraite à froid »).

## VÉGÉTALES OU BOISÉES ?

Le goût de l'olive dépend de sa variété (tanche, cayanne, salonenque, aglandau, picholine, cailletier, négresse, zinzala...) et du talent de l'oléiculteur. Le mode de

récolte, la sélection des fruits et les techniques de fabrication vont permettre de donner à l'huile tout son fruité. Les olives récoltées avant maturité offrent un fruité vert développant des arômes herbacés et végétaux. Ramassées à maturité, les huiles exprimeront un fruité mûr avec des arômes de fruits rouges et de noisette. En bouche, elles seront plutôt douces. En surmaturation, elles prennent des notes boisées et confites. Dans tous les cas, préférez des bouteilles en verre foncé traitées pour filtrer les ultraviolets ou les bidons de métal. Sinon, enveloppez-les de papier alu. Et surtout, consommez-les rapidement !

## Notre sélection d'huiles d'olive vierge extra extraites à froid



### Cauvin, Fruitée vert Espagne bio

Légèrement piquante, un peu râpeuse même, avec une sensation de gras assez marquée, elle sent l'olive jeune au goût végétal. Parfaite pour les entrées estivales.

**4,10 € les 25 cl. En GMS**

### Cauvin, Fruitée vert Italie

D'un beau vert foncé, avec un puissant nez d'olive, elle révèle une forte amertume en bouche. Plutôt faite pour arroser les plats chauds d'un filet d'huile : ratatouilles ou tomates provençales.

**3,33 € les 25 cl. En GMS**



### Gallo Portugal doux (saveur légère)

Elle offre un très joli parfum, mais son goût reste très doux et délicat. Certains palais diront presque trop... Agréable dans les desserts pour sa discrétion.

**6,35 € les 75 cl.**

*Chez Intermarché*



### Gallo Portugal Classique (saveur modérée)

Très beau nez, au fruité olive, son goût puissant offre une nuance d'amertume. Idéale pour la préparation des sauces et vinaigrettes.

**6,75 € les 75 cl.**

*Chez Intermarché*



**MÉDAILLE D'ARGENT  
LES OLIVALIES 2015**

### Gallo Portugal Réserve (saveur intense)

Des arômes d'avocat, de verveine avec des nuances très florales. Un goût d'olive puissant et équilibré.

Délicieuse crue.

**6,50 € les 75 cl.**

*Chez Intermarché*



### Cauvin, Sélection Arbequine Espagne bio

Fraîche et légère, une huile d'olive très classique aux notes d'amande, à consommer au quotidien. Délicieuse sur un carpaccio.

**3,50 € les 25 cl.**

*En GMS*



### Emile Noël, huile d'olive extra biologique fruitée

Plus florale que fruitée, elle présente une attaque très agréable avec une finale un peu piquante. Parfaite pour cuire une poêlée de légumes ou dans une marinade.

**14,20 € le litre.**

*En magasins bio et diététiques*



### À EMPORTER PARTOUT

Pratique pour les locations de vacances, Emile Noël lance un format souple qui protège l'huile de la lumière. L'huile d'olive, mais aussi l'huile de sésame et l'huile oméga 3 (les best of de la série) sont désormais disponibles sous la forme de poches souples d'une contenance de 1,5 litre.

**18,60 € les 1,5 l d'huile d'olive vierge extra.**

### Bronzini, cuvée des Chartreux, médailles d'or et d'argent au Concours général agricole de la ville de Paris

Un arôme doux, frais et léger avec des notes d'artichaut cru. Parfumée sans être trop marquée, cette huile présente un bel équilibre.

**18 € les 75 cl.**  
*En épiceries fines et sur le site boutique.maisonbronzini.fr*



### Oliviers & Co, Lakudia Andreas Knauss, Grèce, janvier 2017

Le domaine d'André Knauss surplombe la mer et propose une huile caractéristique des montagnes grecques. Elle sent le végétal fraîchement coupé. Son arôme puissant s'exprime en bouche de manière très douce. Avec une (vraie) salade grecque bien sûr !

**28 € les 50 cl.** *Chez Oliviers & Co et en épiceries fines*

### COUP DE CŒUR REGAL





Bruschettas de tomates au basilic,  
page 40.

# Déjeuner sur le pouce

Les petits plats à grignoter sont toujours meilleurs quand on met la main à la pâte... Tartines, brochettes, bruschettas et gazpachos vous tendent les bras. À préparer sans y penser. À picorer du bout des doigts.



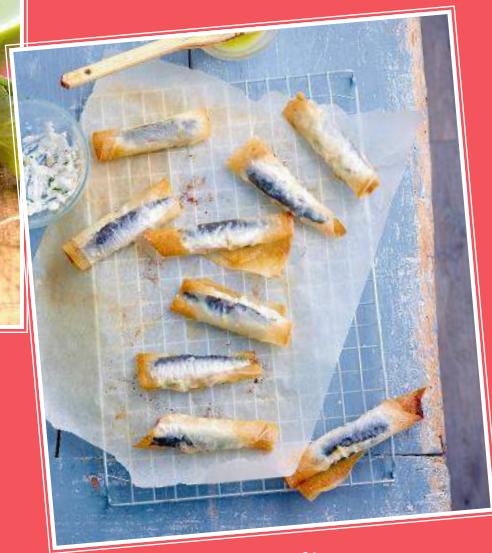
Brochettes de petites figues à l'italienne, page 37.



Gaspacho de radis et velouté de fanes, page 38.



Boulettes aubergine-mozzarella au pesto, page 47.



Croustillants de sardines au fromage frais, page 47.

**En été, multipliez les soupes froides et les gaspachos. Ils apportent une dose de fraîcheur bienvenue à tout moment de la journée.**



© BERNHARD WINKELMANN

## Soupe fruitée au pastis

**Pour 10 personnes**

**Préparation : 15 min • Repos : 2 h**

**3 melons d'environ 1 kg • 1 c. à soupe de pastis • 1 citron • 300 g de fromage de chèvre demi-sec • 4 c. à soupe de miel • Poivre.**

- Prélevez la chair des melons. Mixez-la avec le jus du citron et le pastis. Réfrigérez 2 h.
- Au dernier moment, versez la soupe très froide dans des verres. Répartissez de fines lamelles de fromage de chèvre. Arrosez d'un filet de miel et poivrez au moulin ■

## Eau de concombre

**Pour environ 1 l**

**Préparation : 15 min • Repos : 1 h**

**2 concombre bio • 1 citron vert • 1 c. à café de sel.**

- Rincez les concombres. Réservez le quart d'un concombre, émincez le reste finement. Déposez les lamelles dans une passoire au-dessus d'un saladier, ajoutez le sel et laissez dégorger 1 h.
- Rincez les lamelles de concombre pour éliminer le sel, puis déposez-les sur un torchon fin ou une gaze. Serrez bien le linge et récupérez l'eau dans le saladier. Ajoutez le jus du citron puis allongez avec 50 cl d'eau minérale.
- Décorez de tranches de concombre. Servez bien frais ■



© CATHERINE MADANI

## Brochettes de petites figues à l'italienne

Pour 4 personnes (8 pièces)

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

16 petites figues violettes • 200 g de scamorza fumée • 200 g de porchetta en tranches épaisses • 24 feuilles de sauge • Poivre.

- Coupez la porchetta en morceaux de 1 cm sur 2 cm, procédez de même pour la scamorza. Lavez la sauge.
- Montez les brochettes en alternant 2 morceaux de scamorza, 2 morceaux de porchetta, 3 feuilles de sauge et 2 figues par pique. Coupez les figues en 2 ou en 4 si elles sont trop grosses. Poivrez.
- Déposez les brochettes sur une plaque de cuisson et placez-les sous le gril du four pendant 3 à 5 min. Vous pouvez également les faire cuire dans une grande poêle ou à la plancha quelques minutes, en les retournant à mi-cuisson ■



© FRANÇOISE NICOL

## Boulettes au pecorino et tomates cerises rôties

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

250 g de viande de veau hachée • 250 g de viande de bœuf hachée • 50 g de lard gras • 1 œuf • 250 g de mie de pain de campagne • 50 g de pecorino • 1 gousse d'ail • 5 branches de persil • Quelques feuilles de basilic • Farine • Sel fin, poivre du moulin.

**Pour les tomates :** 500 g de tomates cerises • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de sucre • 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • Sel, poivre.

- Faites tremper la mie de pain dans l'eau froide. Essorez-la fortement. Hachez les viandes avec le lard. Pelez, dégermez et hachez l'ail avec le persil

et le basilic. Mélangez les viandes, la mie de pain, le pecorino râpé, l'ail, les fines herbes et l'œuf. Salez et poivrez.

- Malaxez la préparation entre les mains, puis formez des boulettes de la taille d'une grosse noix. Roulez-les dans la farine.

● Faites chauffer dans une sauteuse 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites dorer les boulettes en les roulant dans la poêle afin qu'elles conservent leur forme arrondie. Réservez.

### Pour les tomates

- Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Faites-les blondir dans la sauteuse avec l'huile d'olive, ajoutez les tomates cerises entières, salez, poivrez et ajoutez le sucre. Laissez dorer 5 min puis ajoutez le vinaigre, mélangez et laissez encore cuire 5 min à couvert.

- Déposez délicatement les boulettes dans la sauteuse, couvrez et laissez mijoter 10 min ■



© EMANUELA CINO



## Tartines de purée de fèves

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 2 min

12 tartines de pain • 200 g de fèves écossées • 6 gros radis ronds • 40 g de parmesan frais • 1 gousse d'ail • 1 citron non traité • Huile d'olive • 1 poignée de roquette • Sel, fleur de sel, poivre.

- Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min. Retirez-les à l'écumoire et laissez-les refroidir 5 min dans de l'eau glacée. Égouttez-les et pelez-les. Écraez-les à la fourchette. Ajoutez un peu de sel, de poivre, le zeste du citron finement râpé, quelques feuilles de roquette ciselées et 1 c. à soupe d'huile.
- Faites griller les tartines et frottez-les encore chaudes avec 1 gousse d'ail coupée en deux. Ajoutez un filet d'huile.
- Juste avant de servir, étalez la purée de fèves sur les tartines. Ajoutez des rondelles de radis, des copeaux de parmesan et quelques feuilles de roquette. Versez un filet d'huile, parsemez d'un peu de fleur de sel et poivrez. Servez sans attendre ■

## Gaspacho de radis et velouté de fanes

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 2 min

2 bottes de radis • 40 cl de bouillon de légumes • 2 c. à soupe de crème épaisse • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc • Sel, poivre.

● Nettoyez les radis en retirant les radicelles, mettez de côté les fanes. Mixez les radis avec 20 cl de bouillon de légumes et 1 c. à soupe de crème. Ajoutez le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Versez dans 6 verrines et réservez au frais.

- Blanchissez les fanes de radis 2 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée, puis essorez-les bien. Mixez-les avec les restes de bouillon et de crème, un peu de sel et de poivre.
- Versez le velouté de fanes dans 6 autres verrines et réservez au frais. Servez un gazpacho et un velouté à chaque convive ■

### TOUT EN DOUCEUR

Le radis en manque d'eau devient piquant. Mieux vaut l'éviter en période de fortes chaleurs. 1 h avant de servir, rincez-les et fendez-les en 4, puis faites-les tremper dans une eau additionnée du jus d'un demi-citron.



## Gaspacho de petits pois à la menthe

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

1 concombre • 500 g de petits pois écossés • 1 bouquet de menthe • 60 cl de bouillon de légumes • Huile d'olive • Sel, poivre du moulin.

- Rincez et égouttez les petits pois. Lavez, effeuillez et ciselez la moitié de la menthe. Réservez le reste pour la décoration finale.
- Pelez et coupez le concombre en morceaux. Faites-le dégorger au sel.

- Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Ajoutez les petits pois et la menthe ciselée. Faites cuire pendant 20 min. Versez la préparation dans un mixeur, ajoutez le concombre pressé et mixez. Laissez refroidir et réservez au frais.
- Répartissez le gazpacho dans 6 tasses. Décorez du reste de menthe.
- Ajoutez une goutte d'huile, salez et poivrez. Servez frais ■



### IDÉES RECETTES

Le gazpacho andalou classique, qui associe tomate, concombre et poivron, donne lieu à de multiples variantes : tomate-pastèque, poivron-cerise, melon-pastèque... À retrouver sur [regal.fr](http://regal.fr). Et si vous avez la flemme de cuisiner, il vous reste la solution Alvalle, la référence du gazpacho espagnol.

## Brochettes de poulet sauce cacahuètes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Marinade : 2 h (1 nuit si possible)

600 g de blancs de poulet et de cuisses désossées • 2 c. à café rase de curcuma

• 10 cl de lait de coco • 1 grosse c. à soupe de pâte d'arachide (Dakatine) ou de beurre de cacahuètes • 1 c. à café de pâte de curry • 1 c. à café de sucre de canne • 1 petit piment • Le jus d'1 citron vert • Quelques cacahuètes.

● La veille, de préférence, détaillez la chair du poulet en cubes et montez une douzaine de petites brochettes.

● Dans un grand bol, mélangez

la pâte d'arachide, le curcuma, le lait de coco, la pâte de curry, le sucre de canne, le piment haché et allongez cette sauce avec un peu de jus de citron.

● Déposez les brochettes côté à côté dans un grand plat à four et couvrez-les avec la sauce, broches comprises pour qu'elles s'humidifient et ne brûlent pas à la cuisson si elles sont en bois. Réservez un peu de sauce.

● Le jour même, enfournez le plat à 220 °C (th. 7/8) et cuisez de 5 à 10 min, en fonction de la taille des morceaux.

● À la sortie du four, saupoudrez de cacahuètes hachées et servez accompagné de riz basmati et d'une salade d'herbes fraîches : coriandre, menthe, oignons nouveaux. Nappez du reste de sauce ■



© CATHERINE MADANI



## Bruschettas de tomates au basilic

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 30 min

8 tranches de pain de campagne ou de pain à bruschetta • 1 bouquet de basilic • 1 gousse d'ail • 3 tomates • Huile d'olive • Sel de Guérande, poivre du moulin.

● Lavez, épépinez et coupez les tomates en dés. Saupoudrez-les de sel et laissez-les égoutter dans une passoire pendant 30 min.

● Faites griller les tranches de pain 3 min sous le gril du four (ou au grille-pain).

● Lavez et hachez les feuilles de basilic.

● Frottez les tartines avec la gousse d'ail épluchée et coupée en deux. Versez un filet d'huile d'olive sur chaque tartine.

● Déposez les dés de tomates.

Ajoutez du sel si nécessaire, poivrez, parsemez de feuilles de basilic, ornez d'un filet d'huile d'olive. C'est prêt!

Vous pouvez ajouter quelques tranches de mozzarella ■

### VERSION EXPRESS

Faire dégorger les tomates au sel exalte leur parfum. Mais si vous avez peu de temps, vous pouvez supprimer cette étape, surtout si elles sont fraîchement cueillies.

# Bagels arc-en-ciel

Les ingrédients sont indiqués pour 1 bagel. Pour chaque bagel, coupez le pain en deux dans l'épaisseur et toastez-le au grille-pain. Saupoudrez les préparations de graines et arrosez d'un filet d'huile d'olive, ou de sirop d'érable pour les bagels sucrés.

**Bagel fraise-tomate :**  
• 50 g de pousses d'épinards • 6 tomates cerises • 6 fraises • 3 c. à soupe de mayonnaise • 1 filet de vinaigre balsamique • 1 filet d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre.

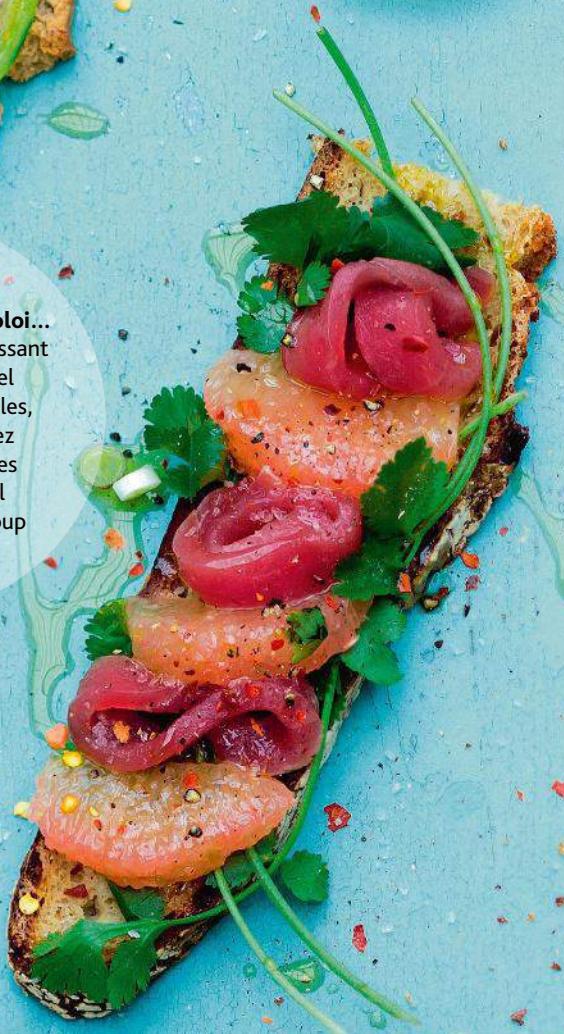
**Bagel à l'avocat :**  
• 1 avocat • 3 radis  
• ½ citron • 1 c. à soupe de graines de sésame noir et blanc • 3 c. à soupe de mayonnaise • Piment d'Espelette.

**Bagel au houmous :**  
• 100 g de houmous de pois chiches mélangés à 1 c. à soupe de fromage blanc • 6 tomates séchées à l'huile • ½ citron • 1 brin de basilic • Paprika.



#### Bruschetta, mode d'emploi...

Choisissez un pain intéressant sur le plan nutritionnel (à l'ancienne, aux céréales, aux graines...), toastez les tranches, frottez-les avec une gousse d'ail et dressez avec beaucoup de soin !



#### Préparez une huile parfumée

Prenez un bouquet d'herbes fraîches lavées et effeuillées, versez 25 cl d'huile d'olive dans un mixeur et mixez à petite vitesse. Cette huile se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur.



# Tartines et bruschettas

La version tomate-basilic est toujours un régal. Et après ? Sortez des sentiers battus, osez de nouvelles associations marines, épicées, relevées...

## Avocat, radis roses et pistaches

Pour 1 ficelle

1 avocat bien mûr • 1 poignée de radis • 1 cive ou 1 oignon nouveau • 1 c. à soupe de jus de yuzu ou de citron vert • 1 poignée de pistache • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin.

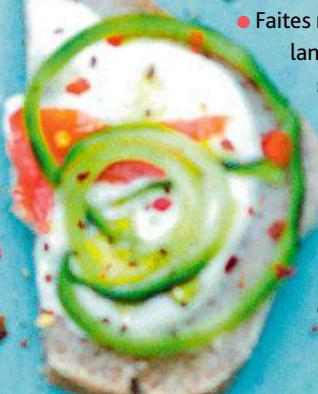
- Écrasez la chair de l'avocat avec le jus de yuzu ou de citron vert et l'huile d'olive. Salez, poivrez, placez au frais.
- Tartinez sur le pain toasté et ajoutez des rondelles de radis, l'oignon émincé et les pistaches concassées. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez ■

## Thon rouge, pamplemousse rose et coriandre

Pour 4 grandes tranches de pain à la farine de kamut

250 g de thon rouge frais • ½ bouquet de coriandre • 1 pamplemousse rose • Huile de sésame • Fleur de sel, poivre du moulin.

- Faites mariner le thon coupé en lamelles dans 3 cl d'huile de sésame.
- Sur le pain grillé, dressez des suprêmes de pamplemousse et des lamelles de thon, ajoutez des brins de coriandre, fleur de sel et poivre ■



## Encornets, roquette et piment rouge

Pour 4 grandes tranches de pain à la farine de sarrasin

350 g de têtes d'encornets • 1 petit piment rouge • 2 citrons verts • 1 poignée de roquette • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Faites mariner 30 min les encornets dans l'huile et le jus des citrons. Faites-les dorner à la poêle. Dressez sur le pain grillé avec le piment épépiné et émincé et la roquette. Assaisonnez ■

## Saumon fumé, courgette et yaourt au wasabi

Pour 4 grandes tranches de pain à la farine de riz

4 tranches de saumon fumé sauvage rouge • 1 courgette • ½ citron jaune • 1 yaourt nature • 1 c. à café de pâte de

wasabi • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fleur de sel, poivre du moulin.

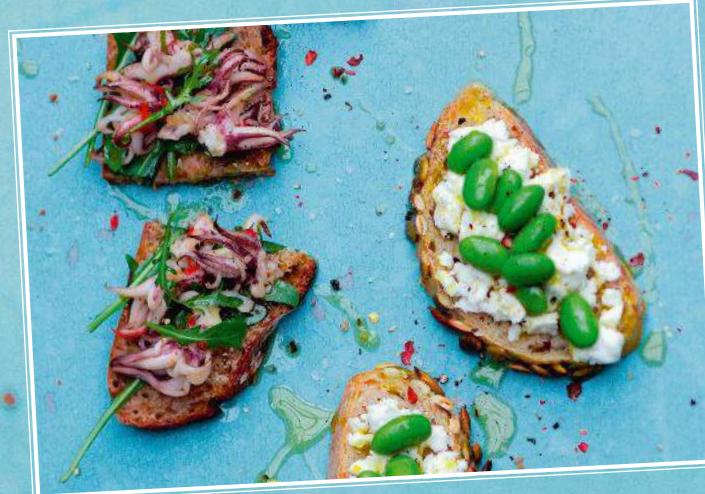
- Lavez la courgette et coupez-la en fines lamelles, dans le sens de la longueur, à la mandoline.
- Mélangez le jus du ½ citron avec le yaourt, le wasabi et l'huile d'olive. Faites toaster le pain.
- Tartinez les tranches de yaourt au wasabi, recouvrez de lamelles de courgette et d'une tranche de saumon. Assaisonnez légèrement de fleur de sel et de poivre, et croquez! ■

## Feta et edamame, huile à la coriandre

Pour 4 tranches de pain aux graines de courge

200 g d'edamame surgelés • 200 g de feta • Huile de coriandre maison • Poivre.

- Émiettez la feta sur le pain grillé, posez dessus les edamame passés 2 min au micro-ondes. Ajoutez un filet d'huile et du poivre ■



## Tandoori en wraps de sucrine

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Repos : 1 h (ou mieux, 1 nuit)

Cuisson : 15 min

**Pour les manchons de poulet :** 16 manchons de poulets (ailes préparées sans la peau) • 1 ou 2 sucrites • 3 c. à soupe de pâte de tandoori ou 2 c. à soupe de poudre de tandoori • 1 yaourt grec • 20 g de cacahuètes • Feuilles de menthe.

**Pour la sauce :** 1 yaourt grec • ½ bouquet de coriandre • ½ bouquet de menthe • ½ petit piment vert sans pépins.

- Mélangez intimement la pâte ou la poudre tandoori avec le yaourt. Faites mariner le poulet dans cette sauce au moins 1 h ou, si possible, la veille.
- Allumez le gril du four. Disposez les manchons sur la plaque et enfournez pour 5 à 7 min. Retournez-les et laissez cuire encore 5 à 7 min.
- Mixez ensemble les ingrédients de la sauce.
- Présentez les manchons sur les feuilles de sucrites. Parsemez de cacahuètes hachées et de menthe ciselée ■



© CATHERINE MADANI

## Salade d'avocats aux crevettes, vinaigrette à la fraise

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

3 avocats • 150 g de crevettes décortiquées.

**Pour la vinaigrette :** 20 fraises mûres et parfumées (type gariguette) • Sucre cassonade • Le jus de 1 citron jaune • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de caramel de balsamique • Fleur de sel, poivre 5 baies du moulin.

- Lavez puis essuyez délicatement les fraises. Équeutez-les.
- Découpez 3 fraises en tout petits dés et mixez les autres avec quelques gouttes de jus de citron et 4 pincées de sucre cassonade pour obtenir un coulis homogène.
- Mélangez le coulis avec le caramel de balsamique, puis versez l'huile d'olive et émulsionnez vivement le tout. Incorporez délicatement les dés de fraises.
- Épluchez les avocats, taillez-les en tranches avant de les répartir dans les assiettes avec les crevettes.
- Nappez de vinaigrette à la fraise, salez et poivrez selon votre goût, dégustez ■

## Pizza tressée pesto rosso-bresaola

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

**400 g de pâte à pizza (ou pâte à pain de boulangerie) • 5 tranches de bresaola • 1 boule de mozzarella di bufala • 30 g de roquette • 12 tomates cerises • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre.**

**Pour le pesto rosso :** 25 g de parmesan • 25 g de pignons de pin • 100 g de tomates confites à l'huile • 2 gousses d'ail dégermées • 15 feuilles de basilic • 7 cl d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Dans un petit robot mixeur, rassemblez tous les ingrédients du pesto rosso et mixez le tout en ajoutant l'huile au fur et à mesure. Poivrez et salez légèrement, mélangez bien.
- Égouttez et placez la boule de mozzarella dans une feuille de papier absorbant, puis pressez légèrement avec les mains. Coupez-la en tranches fines.
- Taillez les tomates cerises en deux, pressez chaque moitié pour en évacuer le jus et les graines.
- Préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9). Farinez le plan de travail et étalez la pâte en longueur, de manière à obtenir un ovale. Déposez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez de pesto rosso une bande verticale au centre de la pâte représentant environ 1/3 de sa surface. Déposez sur cette bande le reste des ingrédients, arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez.
- Découpez, de chaque côté de la garniture, des bandes parallèles d'environ 1,5 cm de large. Refermez la pizza en ramenant chaque petite bande vers le centre de l'ovale, en les croisant les unes sur les autres pour former une tresse. Saupoudrez-la de farine. Enfournez pendant 15 à 20 min pour la faire dorer.
- À la sortie du four, découpez des tranches et dégustez chaud ■

Variante de la pizza calzone, ce chausson tressé va susciter la surprise des invités...





## Focaccia aux oignons rouges et au thym

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Repos : 2 h 10

Cuisson : 20 min

400 g de farine T65 • 1 oignon rouge

• 1 branche de romarin • 2 c. à soupe de graines de tournesol • 5 g de levure de boulanger en poudre • 12 cl d'huile d'olive • 6 g de sel.

● Dans le bol d'un robot pâtissier, mélangez la farine, la levure, 20 cl d'eau tiède, 8 cl d'huile d'olive et 4 g de sel. Pétrissez lentement pendant 15 min. Avec un pinceau, badigeonnez d'huile la boule obtenue et laissez la pâte reposer 1 h dans la

cuvette du robot recouverte d'un linge, si possible dans un endroit chaud.

● Travaillez un peu la pâte avec les mains afin de chasser l'air.

Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en un rectangle de 1 cm d'épaisseur. Laissez reposer 1 h à température ambiante pour que la pâte lève encore un peu.

● Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

● Enfoncez le doigt pour faire des creux sur toute la surface de la pâte, ajoutez l'oignon émincé, le romarin effeuillé, les graines de tournesol. Émulsionnez l'huile restante avec 1 c. à soupe d'eau et arrosez la pâte. Parsemez du reste de sel et laissez reposer 10 min avant d'enfourner pour 20 min environ ■

## Chips de tomates au paprika

Pour 6 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 2 h

10 tomates rondes et fermes • Paprika doux • Huile d'olive • Fleur de sel.

● Coupez les tomates en rondelles de 2 mm d'épaisseur. Mettez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson huilé ou sur un tapis de cuisson en silicone. Allumez le four à 90 °C (th. 3).

● Saupoudrez les tomates de paprika et laissez-les cuire 2 h minimum au four, en entrouvrant régulièrement la porte pour laisser échapper l'humidité. Laissez refroidir, saupoudrez de fleur de sel ■

### VARIANTES

Les chips de légumes maison remportent toujours un franc succès. Adaptez cette recette : carottes tailées en très fines lamelles, pommes de terre, patates douces... Mieux vaut être équipé d'une mandoline.





© RADVANER / PHOTOCUISINE

## Croustillants de sardines au fromage frais

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 40 min

**Cuisson :** 10 min

**24 petites sardines • 6 feuilles de brick**

- 250 g de fromage frais (vache ou chèvre) • 30 g de beurre • 1 brin de menthe • 2 c. à soupe de pignons de pin concassés • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Videz, étevez et écaillez les sardines. Ouvrez-les sans séparer les 2 moitiés et retirez l'arête centrale. Rincez-les,

puis épongez-les avec du papier absorbant. Lavez, séchez et ciselez la menthe. Faites fondre le beurre.

- Dans un bol, écrasez le fromage, ajoutez l'huile d'olive, la menthe et les pignons, salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Séparez les feuilles de brick et coupez-les en deux. Enduez-les légèrement de beurre, puis recoupez-les en deux. Étalez un peu de mélange au fromage dans les sardines et refermez-les, puis enrôlez-les dans les bricks.
- Rangez les rouleaux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 min. Servez dès la sortie du four ■



© ZOE ARMBRUSTER

## Boulettes aubergine-mozzarella au pesto

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 40 min

**Cuisson :** 15 min

**1 aubergine • 150 g de mozzarella • 75 g de boulgour • 20 g de parmesan râpé • 2 tranches de pain grillé • 30 g de chapelure • 2 œufs • 7 cl d'huile d'olive (+ 1 filet) • 40 g d'amandes mondées • 30 g de basilic • 2 gousses d'ail • 2 c. à soupe de farine • Huile de tournesol (pour la friture) • Sel, poivre.**

- Faites dorer 10 min dans 1 filet d'huile d'olive l'aubergine coupée en dés, puis assaisonnez.
- Mixez le basilic avec 1 gousse d'ail écrasée, les amandes et le parmesan, versez l'huile d'olive. Réservez ce pesto. Coupez la mozzarella en dés, réservez. Battez un œuf avec la farine, réservez.
- Mixez l'aubergine avec la gousse d'ail restante écrasée, le pain en morceaux et 1 œuf. Formez 8 boules avec ce mélange et placez un cube de mozzarella au centre de chacune. Trempez les boules dans l'œuf, puis la chapelure, et faites-les revenir dans l'huile.
- Cuisez le boulgour dans 2 fois son volume d'eau.
- Servez-le avec les boulettes et le pesto ■



## Tarte soleil à la pâte à tartiner choco-noisettes

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

2 rouleaux de pâte feuilletée • ½ pot de pâte à tartiner chocolat-noisettes (type Nocciolata) • 1 poignée de noisettes torréfiées et hachées • 2 jaunes d'œufs battus • 2 c. à soupe d'eau.

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Posez un rouleau de pâte feuilletée sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Étalez généreusement la pâte à tartiner sur toute la surface du disque de pâte, en laissant un bord de 1 à 2 cm.
- Parsemez de noisettes hachées. Au pinceau, badigeonnez les bords de la pâte avec un peu d'eau. Recouvrez avec la seconde pâte feuilletée et soudez légèrement les bords du bout des doigts.
- Placez un verre retourné au centre du disque. Coupez 24 ou 32 bandes, en partant du verre vers l'extérieur : coupez en 4, puis chaque quart en 3 ou 4, et enfin en 2, sans toucher au centre.
- Torsadez délicatement chaque bande de pâte sans la déchirer. Puis badigeonnez la tarte soleil de jaune d'œuf.
- Parsemez quelques morceaux de noisettes et enfournez 30 min. La tarte doit être bien gonflée et dorée ■

### PLEIN SOLEIL

Les tartes soleil fleurissent sur les réseaux sociaux et sont suivies de près par les éditeurs. Et pour cause, ces pâtes torsadées qui accueillent toutes les garnitures composent un magnifique tableau. Deux pâtes feuilletées, quelques ingrédients et un peu de patience blufferont les invités. Mettez du soleil dans votre assiette!



© JEAN BLAISE HALL

## Salade melon jambon

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

1 melon • 800 g de pastèque • 150 g de feta • 12 tranches fines de jambon de Parme • 1 citron • 2 c. à café de fleurs de thym • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre du moulin.

- Ôtez les graines et l'écorce de la pastèque et du melon. Coupez-les fruits en tranches fines. Répartissez-les sur 4 assiettes.
- Arrosez de jus du citron et parsemez de fleurs de thym. Poivrez au moulin.
- Éparpillez dessus la feta grossièrement écrasée. Versez un filet d'huile d'olive et garnissez de chiffonnade de jambon de Parme ■

# Tartare et carpaccio : plaisirs tout crus

Une fraîcheur irréprochable, un assaisonnement bien dosé, un dressage simplissime... Ces deux plats favoris des amateurs de viande ont de nombreux points communs malgré des origines opposées. Le goût pour la viande crue a parcouru le monde des steppes, de l'Asie centrale aux canaux de Venise... TEXTES AURIANE VELTEN

## Le carpaccio, tout en finesse

C'est en 1950 que le chef du Harry's Bar de Venise invente cette assiette de fines tranches de bœuf cru devenue rapidement un succès mondial. Il la baptise carpaccio, du nom du peintre Vittore Carpaccio qui utilisait pour ses toiles un rouge intense. De nos jours, le terme désigne également des recettes de poissons – voire de légumes – crus et finement émincés. Côté carnivore, des choix plus originaux sont possibles : veau, agneau ou chevreuil, par exemple.

### CHEZ LE BOUCHER

Optez pour une pièce tendre et maigre comme le tende de trame, le filet ou le rumsteck. Le morceau le plus conseillé est le rond de gîte. Précisez bien ce que vous comptez faire à votre commerçant, afin qu'il puisse vous fournir une viande extra-fraîche.

### EN CUISINE

Mettez la viande au congélateur 15 à 30 min avant de la découper : cela va casser les fibres et rendre la préparation plus facile. Retirez

les parties cuites par le froid. Avec un trancheur (couteau à lame longue et effilée), découpez les tranches le plus finement possible, dans le sens inverse des fibres. Évitez les va-et-vient qui abîment la chair.

### ET AVEC ÇA ?

L'assaisonnement originel est une mayonnaise légère à la moutarde. Désormais, le plus courant est d'ajouter parmesan, roquette, huile d'olive, sel et poivre. Mais ne vous y cantonnez pas. Le bœuf cru ayant une saveur douce, pensez à des condiments puissants : câpres, citron confit, sauce soja, yuzukoshō (pâte de piment, yuzu et sel), etc. De même, apportez du croquant à ce plat tendre : croûtons, pistaches, tuiles de fromage...

### SON TEMPS EST COMPTÉ

Utilisez la viande le jour de son achat et, une fois qu'elle est coupée, dégustez-la très rapidement. Sinon les tranches, en s'oxydant, changeront de couleur et de texture. Veillez à toujours garder la viande au frais (4 °C maximum).



© THYS - SUPERDEUX / PHOTOCUISINE

### CONSEILS DE CHEFS

Amandine Chaignot réalise un carpaccio de magret de canard et l'assaisonne d'un mélange de miel et d'épices (cumin, coriandre...). Hideya Ishizuka prépare son tartare de veau en saisissant à feu vif le quasi avant de le découper. Il le garnit ensuite de gambas, de crabe et d'une gelée de tomates.

# Tartare, l'art de l'assaisonnement

Selon la légende, les cavaliers tatars – en réalité des Cosaques – plaçaient un morceau de viande salée sous leur selle afin de la vider de son sang. Le tartare est toujours un pur plaisir pour carnivores, mais il est plus civilisé, frais et délicieusement relevé !

## PLUTÔT DU BŒUF

Le tartare se prépare généralement avec du bœuf, mais vous pouvez également opter pour le veau, l'agneau ou – plus original – le canard ou le taureau. Les puristes préfèrent la version « originale », à la viande de cheval. Chez le boucher, choisissez une pièce tendre, maigre et peu nerveuse comme la bavette, le rumsteck, le tende de tranche ou le filet. Comptez 150 à 200 g par personne.

## EN CUISINE

Ne mixez surtout pas la viande ! Vous détruirez toutes ses fibres et n'obtiendriez qu'une infâme bouillie. Utilisez un hachoir mécanique ou demandez au boucher de s'en charger. Mais les connaisseurs préfèrent le préparer au couteau. Avec un désosseur (couteau à lame flexible et fine), découpez des tranches de 5 mm d'épaisseur. Découpez ces tranches en lanières, superposez-les puis détaillez des petits dés. Évitez les mouvements de va-et-vient qui abîment la viande. Pour un résultat plus tendre, hachez encore ces cubes à l'aide d'un grand couteau (lame longue et large).

## LA VERSION MI-CUIT

Variation très connue, le tartare « aller-retour » se prépare en poêlant simplement le tartare, de deux côtés, dans une poêle bien chaude. Vous obtiendrez ainsi un contraste de textures et de température.



© THINKSTOCK

## LES AMIS DU TARTARE

Crue, la viande a une saveur plus douce. Le tartare doit donc être bien assaisonné. Alliez toujours des saveurs fortes (traditionnellement, des oignons, du Tabasco, des câpres, de la Worcestershire sauce...) et des éléments apportant du moelleux (jaune d'œuf et huile).

## INSPIRATIONS DU MONDE

Le *yukhoe* coréen est un tartare de bœuf sucré et – très – pimenté : il est enrichi de sauce soja, ciboule, ail, poire, sucre et pâte de piment fermentée. Au contraire, le *kebbé nayé* est un tartare libanais très doux, à base d'agneau et de boulgour,

menthe, cumin et cannelle.

Le tartare français s'accompagne généralement de frites et salade de mesclun. En Belgique, où il s'appelle filet américain, il sert de garniture de sandwich. De façon générale, optez pour un accompagnement dont le goût ne couvrira pas celui de la viande : une tartine de pain grillé, du riz blanc...

## LA TOUCHE FINALE

Le chef Christopher Trotter suggère de saupoudrer l'assiette de sel de Maldon ou de sel de mer non moulu, afin d'apporter un autre croquant au jeu de textures.

## *Smoothie pop'ice mangue, fraise et framboise*

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 20 min

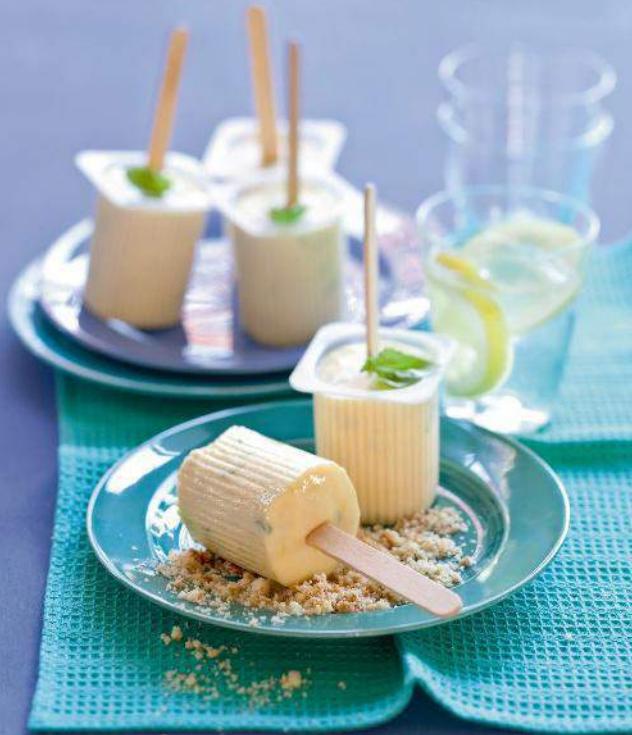
**Congélation :** 4 h

1 mangue • 150 g de framboises • 250 g de fraises • 150 g de chair de pastèque.

- Lavez les fruits, pelez-les si nécessaire et coupez-les en dés. Réunissez-les dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Versez le smoothie dans des moules à esquimaux que vous mettez au congélateur. Au bout d'1 h, plantez les bâtonnets dans le sorbet. Laissez prendre 3 h ■

# L'atelier des glaces

Sorbets, esquimaux, barres glacées,  
sucettes, sandwichs gourmands...  
Ces délices frais et fondants colorent  
notre été. Et rien ne vaut le plaisir  
de les préparer soi-même.



## glace aux mûres

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min

Cuisson : 5 min • Sorbetière : 30 min

600 g de mûres • 150 g de groseilles • 30 cl de crème liquide entière • 200 g de sucre en poudre • 50 cl d'eau.

- Préparez un sirop. Versez l'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition et laissez cuire 5 min à petits bouillons. Retirez du feu et laissez refroidir.
- Rincez et séchez les mûres dans du papier absorbant. Réservez-en 100 g. Mixez le reste dans le bol d'un blender avec le sirop refroidi, jusqu'à obtenir une purée fine, puis passez au tamis pour retirer les graines.
- Fouettez la crème bien froide en chantilly. Incorporez-la délicatement à la purée de mûres. Versez la préparation dans une sorbetière et turbinez pendant 30 min.
- Pendant ce temps, lavez les groseilles. Réservez 6 petites grappes, égrainez le reste. Ajoutez les groseilles égrainées et quelques mûres dans la glace en fin de processus.
- Répartissez la glace dans des coupes, décorez de mûres entières et de groseilles. Servez sans attendre ■

## Sucettes glacées façon cheesecake

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min • Congélation : 4 h

300 g de lait concentré sucré • 4 palets bretons au beurre • 3 jaunes d'œufs • 1 citron jaune et 1 citron vert non traités • 10 feuilles de basilic.

- Hachez finement le basilic. Rincez les citrons sous l'eau chaude. Séchez-les et râpez finement leurs zestes. Pressez-les pour obtenir 6 cl de jus environ.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec les zestes jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Sans cesser de battre, versez le lait concentré et mélangez pendant 3 min. Ajoutez le basilic et le jus des citrons et battez encore 30 sec.
- Remplissez de ce mélange des moules à sucettes glacées (ou des pots de petits-suisses) aux ¾. Enfoncez le bâton dans chaque moule et laissez au moins 4 h au congélateur.
- Écrasez les palets bretons dans une assiette creuse. Démoulez les sucettes glacées et roulez-les dans la chapelure de biscuits. Servez sans attendre ■





© CULTURA CREATIVE / PHOTOCUISINE

## Sandwichs crousti-fondants

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min • Congélation : 1 h

12 biscuits Lu, spritz ou cookies • 250 g de sorbet framboise, vanille, chocolat • 100 g de chocolat blanc ou noir en tablette  
• Fruits secs : amandes effilées, noisettes concassées...

- Garnissez un biscuit de sorbet légèrement ramolli, recouvrez d'un second biscuit, appuyez pour que l'ensemble soit bien compact.
- Plongez les sandwichs dans un bol de fruits secs concassés ou de copeaux de chocolat.
- Remettez-les sandwichs au congélateur pendant 1 h avant de servir, ils seront plus faciles à déguster ■

### ASTUCE

Les biscuits qui fonctionnent bien en sandwichs glacés : petits-beurre, spritz, shortbreads, cookies, sablés, gaufrettes, galettes bretonnes...

## Esquimaux mûre-citron vert

Pour 6 personnes • Préparation : 30 min

Cuisson : 5 min • Congélation : 3 h

2 citrons verts non traités • 150 g de mûres • 150 g de sucre  
• 2 yaourts à la grecque • 15 cl d'eau.

- Râpez finement le zeste d'un des citrons et pressez le jus des deux. Faites chauffer le tout dans une casserole avec 100 g de sucre et l'eau. Faites bouillir 2 min, puis laissez refroidir.
- Mélangez les yaourts à la grecque avec le sirop au citron. Versez dans 6 moules à esquimaux, en ne les remplissant qu'aux trois-quarts. Insérez les bâtonnets et réservez au moins 2 h au congélateur.
- Pendant ce temps, mixez les mûres avec les 50 g de sucre restants. Passez la purée obtenue au tamis.
- Versez la purée de mûre dans les moules à esquimaux déjà remplis aux trois-quarts par la préparation au yaourt et remettez, au moins 1 h, au congélateur ■



© JEAN BLAISE HALL



## Eton mess au coulis et fraises fraîches

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

6 meringues moyennes • 400 g de fraises fraîches • 30 cl de crème fleurette • 40 g de sucre glace • 2 c. à soupe de sucre semoule • 1 c. à café d'extrait de vanille • ½ jus de citron.

- Lavez, épongez et équeutez les fraises. Mixez au blender 200 g de fraises avec le jus de citron et le sucre semoule. Coupez le reste des fraises en petits dés.
- Fouettez la crème fleurette bien froide en chantilly, ajoutez le sucre glace et l'extrait de vanille en fin d'opération. Écrasez les meringues grossièrement.
- Préparez 6 verrines hautes. Disposez quelques meringues écrasées dans le fond, superposez ensuite la crème, le coulis et les fraises en couches successives.
- Terminez par un peu de coulis et quelques éclats de meringue. Réservez au frais jusqu'au moment de servir ■

## Barres glacées rhubarbe-fraise

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min

Cuisson : 5 min • Congélation : 12 h

2 tiges de rhubarbe • 250 g de fraises • 250 g de sucre • 4 œufs • 30 cl de crème épaisse • 6 crêpes dentelles • 1 c. à café d'extrait de vanille • 20 cl d'eau.

- Lavez et coupez la rhubarbe en morceaux (sans l'avoir épluchée). Faites-la cuire dans l'eau avec 100 g de sucre pendant 5 min. Égouttez et réservez.
- Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec 100 g de sucre, ajoutez la crème fraîche et la vanille.
- Montez les blancs en neige ferme et mélangez-les délicatement à la préparation précédente.
- Filmez un moule à manqué carré. Recouvrez le fond avec la rhubarbe refroidie, ajoutez la préparation d'œufs et de crème, puis recouvrez avec des brisures de crêpes dentelles. Réservez au congélateur au moins 12 h.
- Lavez et épluchez les fraises. Mixez-les avec 50 g de sucre. Réservez ce coulis au frais.
- Au moment de servir, démoulez le bloc de crème glacée, coupez en barres. Servez avec le coulis ■





## glace à la ricotta parfum vanille

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 15 min • Congélation : 6 h**

**400 g de ricotta • 180 g de sucre semoule • 30 cl de crème liquide entière bien froide • 1 gousse de vanille.**

- Fendez la gousse de vanille en deux et retirez les graines. Dans un cul-de-poule, mélangez la ricotta, les graines de vanille et le sucre.
- Montez au batteur la crème en chantilly. Incorporez-la délicatement à la ricotta, couvrez et réservez pendant 6 h au congélateur.
- Servez cette glace à la ricotta avec des fruits frais et des sablés croquants ■

### ASTUCE

Pour réussir la chantilly, utilisez une crème entière bien froide. Pensez aussi à entreposer le saladier et les fouets du batteur au congélateur 15 min avant de commencer.

## Esquimaux orange-carotte

**Pour 6 personnes • Préparation : 20 min**

**Cuisson : 20 min • Congélation : 2 h**

**300 g de carottes • 2 oranges bio • 50 g de sucre • 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 30 cl d'eau.**

- Lavez les oranges. Râpez finement le zeste de l'une d'elles et pressez le jus des deux.
- Pelez et lavez les carottes, coupez-les en rondelles. Mettez les rondelles de carotte dans une casserole avec l'eau et le sucre. Portez à ébullition et faites cuire 20 min à couvert, jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres. Laissez refroidir.
- Versez les carottes et leur jus de cuisson dans un blender. Ajoutez le jus des oranges et l'eau de fleur d'oranger, mixez. Transvasez le tout dans un bol, ajoutez les zestes d'orange et mélangez à la cuillère.
- Versez la préparation dans 6 moules à esquimaux. Insérez les bâtonnets et placez pendant au moins 2 h au congélateur ■



© ARGALI / PHOTOCUISINE

# La glace fait son show !

Un délicieux vent de folie souffle sur nos esquimaux, crèmes glacées, sorbets et autres granités. Ces stars de l'été se refont une beauté en explorant la palette des toppings, pépites et zébrures en tout genre. Croquez-les avant qu'elles ne fondent ! TEXTES JULIE SCHWOB



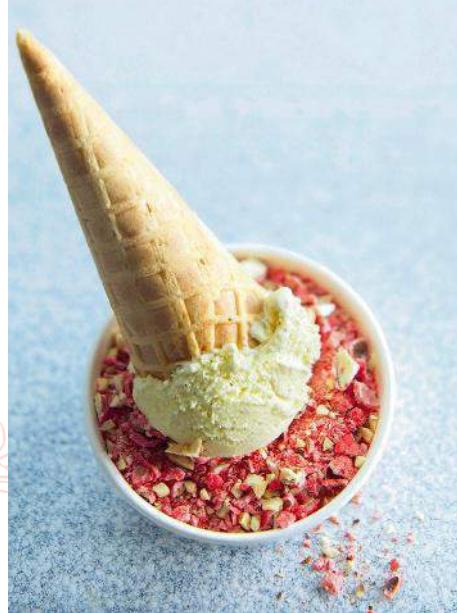
## Les toppings nous font craquer

Pour relooker vos cornets de glace, plongez-les dans d'étourdissants toppings maison. Laissez place à votre imagination gourmande : éclats de bonbons, de caramels au beurre salé, pralines roses concassées, copeaux de chocolat blanc, éclats de berlingots aux fruits, crêpes dentelles brisées, pistaches torréfiées et hachées, muesli croustillant au chocolat, brisures d'Oréo, dés de fraises fraîches, cranberries séchées, éclats de nougat blanc, de nougatine aux amandes effilées...



## Des granités à l'apéro

Offrez-vous un granité alcoolisé à l'apéritif ! Osez associer vodka, rhum et eau-de-vie aux fruits frais. Le mode de préparation est identique pour tous les granités proposés. Mixez tous les ingrédients, versez la préparation dans un bac à glace ou un plat à gratin et placez au congélateur. Lorsque la préparation commence à se figer, grattez à l'aide d'une fourchette pour former de petits cristaux. Répétez l'opération, la congélation pour obtenir un granité peut prendre jusqu'à 2 heures. Pour le service, remplissez des coupes et n'attendez pas pour déguster, le granité fond vite.



## La super nougatine maison

Une friandise si facile à préparer qu'elle est à la portée de tous, et meilleure que celles du commerce : la nougatine aux amandes effilées. Réalisez un caramel à sec avec 50 g de sucre blanc dans une poêle. À feu moyen, laissez le sucre se colorer sans le mélanger. Lorsqu'il est liquide et de couleur ambrée, ajoutez 60 g d'amandes effilées et mélangez pour que le caramel recouvre bien les amandes. Retirez du feu et versez la nougatine sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez refroidir complètement puis concassez pour réaliser votre topping.

**À quelle température ?**  
Trop froide, vous masquez ses saveurs. Trop chaude, vous perdez sa consistance. Sortez-la 15 minutes à l'avance. Lorsque la cuillère plonge dans la glace sans résistance, elle est prête.

**Boostez vos glaces**  
Si vous n'avez pas le temps de les faire à la maison, soignez la présentation. En cornets, en petits pots avec des cuillères colorées, façonnez-les dans des moules en forme de madeleines, ajoutez un coulis...



Calamari fritti, page 72.

# Les joies de l'apéro

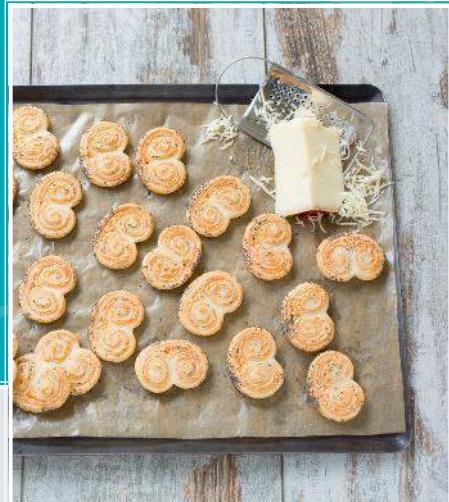
Grand rituel de l'été, l'apéritif est une petite musique qui donne le ton de la soirée. Prélude léger et pétillant ou véritable pièce maîtresse d'un dîner qui se prolonge, d'amuse-bouches en délices à picorer.



Houmous de carottes,  
page 62.



Tortilla reblochon-ratatouille,  
page 65.



Palmiers à l'Appenzeller,  
page 70.



Cocktail au jus de fleur,  
citron et miel, page 72.



© ZOE AMBRUSTER

## Houmous de carottes

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

300 g de petites carottes en botte

- 1 petite gousse d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de tahin (crème de sésame)
- 1 pincée de cumin en poudre
- 2 pincées de paprika
- Huile d'olive
- Sel.

- Préchauffez le four à 230 °C (th. 7/8). Coupez les fanes, épluchez les carottes et coupez-les en deux. Réservez 1 fane pour la décoration.

- Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, disposez les carottes, arrosez d'un filet d'huile d'olive et salez. Laissez cuire 30 min.

- Déposez les carottes dans le bol d'un robot culinaire et versez-y 17 cl d'eau, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, le tahin, la gousse d'ail pelée et hachée, le cumin et 1 pincée de paprika, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajustez l'assaisonnement.

- Servez dans un bol, saupoudrez de paprika et décorez avec une fane de carotte ■

## Feuilletés apéritifs au reblochon

Pour une dizaine de feuilletés

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

¼ de reblochon • 1 rouleau de pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf • Graines de pavot • Graines de sésame.

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Retirez la croûte du reblochon et coupez-le en tout petits morceaux.
- Coupez la pâte feuilletée en bandes de 1 cm de large.
- Parsemez la moitié des bandes de pâte de petits morceaux de fromage, puis recouvrez avec le reste des bandes.

- Mélangez le jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau. À l'aide d'un pinceau, étalez le jaune d'œuf dilué sur les feuilletés.

- Saupoudrez de graines de sésame et de pavot et enfournez pour environ 5 min, jusqu'à ce que les feuilletés gonflent et soient bien dorés.

- Vous pouvez les servir à l'apéritif ou avec des œufs cocotte ■

### VARIANTES

Ces feuilletés maison très faciles à réaliser peuvent être agrémentés de toutes sortes de fromages et de graines, et prendre toutes les formes : taillés en carrés, en triangles ou roulés en escargot... Effet waouh garanti!



© CATHERINE MADANI

## Houmous de fèves et petits pois

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 8 min

300 g de petits pois surgelés • 300 g de fèves surgelées • 2 citrons • 2 gousses d'ail • 1 pincée de cumin en poudre • 1 pincée de coriandre en poudre • ½ bouquet de coriandre • ½ bouquet de menthe (+ quelques feuilles pour la déco) • Huile d'olive • Huile de sésame (facultatif) • 1 ou 2 endives • Sel, poivre.

● Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, avant de cuire les fèves et les petits pois 8 min environ. Réservez quelques petits pois cuits pour la décoration.

● Mixez les légumes dans le bol d'un robot, afin de les réduire en purée épaisse, avec les gousses d'ail pelées et hachées.

● Transférez dans un bol et ajoutez le jus des citrons, le cumin, la coriandre en poudre et 6 cl d'huile d'olive petit à petit. Mélangez bien, assaisonnez, puis parsemez de menthe et de coriandre hachées.

● Servez le houmous dans un bol avec un filet d'huile d'olive ou de sésame et quelques petits pois et feuilles de menthe en garniture. Mettez à disposition des feuilles d'endives en guise de cuillères ■



## Tzatziki au yaourt grec et à l'aneth

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Repos : 1 h

1 concombre moyen bio • 300 g de yaourt grec (de vache ou de brebis) • 3 ou 4 gousses d'ail (ou plus selon le goût) • 10 cl d'huile d'olive • 1 bouquet d'aneth frais • 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc • Sel, poivre.

● Lavez le concombre sans l'éplucher et râpez-le grossièrement. Essorez bien le concombre râpé, en le pressant dans vos mains, et mettez-le dans un grand bol.

● Ajoutez le yaourt, l'ail finement râpé, l'huile d'olive, l'aneth effeuillé, le vinaigre, le sel et le poivre et mélangez bien, à l'aide d'une cuillère en bois.

● Recouvrez le bol d'un film plastique et laissez le tzatziki au frigo pendant 1 h, jusqu'à ce que les arômes des ingrédients se mélangent. Servez le tzatziki bien froid ■



### VACHE OU BREBIS ?

Originellement fabriqué avec du lait de brebis, le « yaourt grec » que l'on trouve le plus souvent en France est issu du lait de vache. Il est plus épais, onctueux et riche en protéines que les yaourts classiques, tout en étant moins gras.



© CATHERINE MADANI

## Pommes de terre au four

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 10 min

**Cuisson :** 20 min

16 pommes de terre type grenailles de petite taille • 4 tranches fines de lard • 2 branches de romarin • 8 feuilles de laurier • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Rincez les pommes de terre sous l'eau froide. Coupez-les dans la longueur environ aux deux tiers. Lavez les herbes.
- Déposez dans chaque pomme de terre un morceau de lard et une feuille de laurier ou un brin de romarin.
- Alignez les pommes de terre sur la plaque du four, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez.
- Enfournez 20 min environ. Servez bien chaud ■

### BON À SAVOIR

La pomme de terre « primeur » est récoltée avant sa pleine maturité de mi-avril à mi-août. Elle est toute fraîche, avec une peau très fine qui pèle lorsqu'elle est frottée. Au-delà, les pommes de terre sont dites de conservation ou de garde.

## Tortilla reblochon-ratatouille

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 25 min

½ reblochon • 1 aubergine • 1 poivron rouge • 1 courgette • 1 oignon • 6 œufs • 3 c. à soupe d'huile • Origan • Sel, poivre.

● Commencez par laver les légumes, sans les éplucher, puis coupez-les en dés.

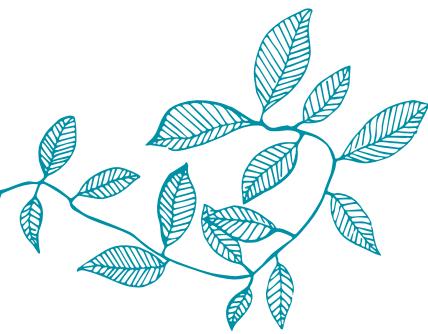
● Versez l'huile dans la poêle et faites revenir les légumes, à feu moyen, pendant environ 10 min.

● Retirez la croûte du reblochon et coupez-le en lamelles. Battez les œufs en omelette, assaisonnez avec le sel, le poivre et l'origan, puis versez-les sur les légumes. Ajoutez les morceaux de reblochon, baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire plus ou moins 15 min, en fonction de la taille de la poêle.

● Vous pouvez déguster la tortilla en plat chaud, ou bien froide, coupée en dés, pour l'apéritif ■



© CATHERINE MADANI



# Sans alcool : demandez la carte des vins



© VALENTINRUSSANOV / IST

Les Français sont de plus en plus intéressés par les boissons sans alcool ou à très faible teneur en alcool. Bonne nouvelle, la carte des vins s'allonge... Hep, garçon !

TEXTE AURIANE VELTEN

## Réduire ou supprimer le degré d'alcool

Il existe plusieurs méthodes pour réduire ou supprimer le degré d'alcool. Des techniques « naturelles » permettent de produire un vin faiblement alcoolisé. C'est le cas de la cave Les Vignerons de Buzet, qui utilise des raisins cueillis précocement, moins sucrés, pour produire le bien nommé Nuage qui titre à 9°. L'Institut national de la recherche agronomique (Inra) va plus loin avec une étude s'intéressant au choix des cépages et des levures. D'autres producteurs ont choisi de désalcooliser après vinification.

Le vin sans alcool n'est pas du jus de raisin. Une bonne dose de technologie permet de retirer l'éthanol jusqu'à frôler les 0 %. Le groupe Castel utilise l'osmose inverse : « *Une nano-filtration sous haute pression*, décrypte le directeur marketing Franck Crouzet. *On fait circuler le vin par une membrane où l'alcool reste piégé, avec un peu d'eau.* » Le problème ? L'alcool apporte moelleux et rondeur aux vins. Castel a travaillé pendant trois ans le profil aromatique du vin d'origine pour que son Grain d'Envie (0,3 % d'alcool !) ne soit ni acide ni astringent.

### DES SIROPS DE TOUTES LES COULEURS

Parfum grenade, noisette grillée, passion ou margarita : les sirops Monin proposent depuis l'année dernière au grand public toute une série de parfums réservés aux barman. La grande nouveauté 2017, c'est l'Orange Spritz. La saveur douce-amère du célèbre cocktail italien se retrouve dans la juteuse acidité de l'orange et les nuances de vin blanc (sans alcool) de ce mélange rafraîchissant. Sirop Monin, à partir de 2,60 € les 33 cl.



Nuage rosé (ou blanc)  
des Vignerons de Buzet, 5,15 €  
sur [www.vignerons-buzet.fr](http://www.vignerons-buzet.fr)



Grain d'Envie  
rosé (ou rouge),  
3,20 € en GMS

## Buvez des pommes !

Le cidre est la plus légère des boissons alcoolisées (2 à 8 %) mais aussi la moins calorique (40 kcal pour 100 g de cidre brut). Ces arguments santé commencent à porter. Daniel Dayan, co-fondateur du restaurant Pomze, note que ses clients du déjeuner sont de plus en plus nombreux à opter pour cette boisson qui laisse l'esprit alerte.

Le goût des Français est en phase avec l'offre. Depuis quelques années, le cidre redore son blason et s'affirme comme une boisson noble et complexe. La jeune marque normande Sassy est l'un des fers de lance de ce renouveau. Elle met en valeur dans d'élegantissimes bouteilles la qualité de ses créations, tandis que Val de Rance propose des accords originaux. Plutôt qu'un vin de Loire, pourquoi ne pas choisir un cidre brut pour accompagner des brochettes de noix de Saint-Jacques et poitrine fumée ?

Cidre Brut Les Cidrissimes de Val de Rance, 3,90 € en épiceries fines et commerces de bouche



## Pétillants et mocktails

C'est la nouvelle boisson festive. Depuis leur ancêtre, le Champomy, les pétillants sans alcool sont montés en gamme et visent également un public plus âgé : Coeur' de Pom met en avant le vrai goût des fruits, et Watibulle soigne le design pour créer une boisson « 100 % branchée ».

De son côté, Bacardi-Martini a inventé en 2012 le slow drinking, pour boire moins mais mieux : choisir les meilleurs ingrédients, les doser avec soin, puis déguster avec ses cinq sens et, si possible, un mets bien accordé.

Mais la vraie révolution de l'apéro s'appelle le mocktail, du verbe anglais « to mock », imiter. Désormais, les bartenders élaborent avec autant de soin les cocktails sans alcools que leurs cousins alcoolisés, et en font la promotion. En 2017, les 50 bars participant à la Paris Cocktail Week ont créé deux cocktails à prix d'amis pour l'occasion : l'un était sans alcool. Ne soyez pas surpris si vous entendez, au cours d'une prochaine soirée : « Une coupe de Champagne ? – Non merci, je préfère un mocktail... »



Watibulle Pop,  
3,90 € en GMS



Cœur' de Pom,  
Fines Bulles de Fruits,  
3,85 € en GMS



### À VOTRE SANTÉ...

Un alcool sans alcool, quelle drôle d'idée ! Pourtant, les Français sont de plus en plus nombreux à choisir cette option. Au pays du vin, les boissons légères ou désalcoolisées se multiplient. Ce sont des vins frôlant les zéro degré; des ciders tout légers, des effervescents sans la moindre molécule d'éthanol. Et, à l'heure de l'apéro, celui qui délaisse le mojito n'est plus le trouble-fête qui ne sait pas s'amuser. Ceux qui préfèrent – quelle que soit la raison – se passer d'alcool ont désormais de quoi étancher leur soif. Sans perdre le plaisir et la convivialité !



L'Inimitable de Sassy,  
41 € les six bouteilles sur  
[www.maison-sassy.com](http://www.maison-sassy.com)



© GUÉDES / PHOTOCUISINE

## Tarama fait maison

**Pour** 6 personnes  
**Préparation :** 15 min

• 80 g d'œufs de cabillaud fumés • 30 g de mie de pain • 12 cl d'huile de colza ou de tournesol • 5 cl de lait • 1 citron • Sel, poivre.

- Imbibez la mie de pain avec le lait. Retirez la peau fine qui enrobe les œufs de cabillaud. Écrasez-les à la fourchette avec le jus de ½ citron et du poivre.
- Mettez les œufs et le pain bien pressé entre vos mains dans le bol d'un robot (équipé de couteaux classiques). Mixez 3 sec, puis continuez à mixer en versant peu à peu l'huile en mince filet, comme pour une mayonnaise.
- Goûtez, et ajoutez si nécessaire du jus de citron, du sel, voire 1 à 2 c. à soupe d'eau si le tarama est trop ferme. Mixez à nouveau. Réservez 1 h au réfrigérateur avant de servir ■

## Sangria blanche

**Pour** 20 personnes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 5 min • **Repos :** 24 à 48 h

4 l de vin blanc sec • 300 à 500 g de sucre de canne selon votre goût • 50 cl de limonade • 10 cl de liqueur à l'orange type Grand Marnier • 2 citrons verts • 6 pêches • 2 oranges • 1 bâton de cannelle • 3 clous de girofle • Thym frais.

- Dans une casserole, portez à ébullition 1 l de vin blanc avec les épices. Ajoutez la moitié du sucre. Laissez infuser hors du feu à couvert pendant 1 h. Réservez.
- Mélangez le reste du vin et

du sucre, la liqueur et les fruits coupés en rondelles avec la peau. Laissez mariner pendant 1 h.

- Lorsque le vin cuit est froid, mélangez les deux préparations. Laisser reposer 24 à 48 h au réfrigérateur.
- Ajoutez la limonade au moment de servir ■

### COCKTAILS GIVRÉS

Vous voulez givrer les bords d'un verre à cocktail ? Remplissez une soucoupe de sucre (ou de sel pour la tequila ou la Margarita), et une autre de jus de citron. Humectez les bords du verre dans le jus, puis déposez-le dans le sucre...



© LONGET / PHOTOCUISINE

## Fava et salade chaude d'oignons

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h

**Pour la fava :** 300 g de fava • 1 gros oignon sec • 10 cl d'huile d'olive • 1 feuille de laurier • Poivre de Jamaïque en poudre • Sel, poivre du moulin.

**Pour la salade d'oignons :** 5 cl d'huile d'olive • 5 à 6 oignons frais • 1 poireau • 1 fenouil moyen • 90 g de tomates séchées • 10 cl de cognac • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de câpres dessalées • Sel, poivre du moulin.

### La fava

- Mettez la fava dans une grande casserole et ajoutez un litre d'eau, l'huile d'olive, l'oignon coupé en petits cubes, la feuille de laurier et un peu de poivre de Jamaïque en poudre. Réchauffez à feu moyen, jusqu'à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire en couvrant à moitié la casserole 45 min environ.

- Pendant la cuisson, mélangez à l'aide d'une cuillère en bois (ou secouez bien la casserole), jusqu'à ce que la fava se dilue bien. Environ 5 min avant de la retirer du feu, ajoutez le sel et le poivre.

### La salade d'oignons

- Épluchez et coupez les oignons frais en fines rondelles, nettoyez et tranchez finement le fenouil, détaillez le blanc de poireau en fines rondelles, coupez finement les tomates séchées. Dans une grande poêle antiadhésive, réchauffez l'huile d'olive à feu moyen et ajoutez les oignons, le poireau, le fenouil, le sel et le poivre.

- Faites sauter les ingrédients pendant 3 à 4 min tout en mélangeant, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajoutez les tomates séchées, le miel et les câpres. Mélangez bien et mouillez avec le cognac. Faites cuire 4 à 5 min supplémentaires et retirez du feu.

- Répartissez la fava et la salade d'oignons dans 4 assiettes ■

La «fava» grecque est une purée proche du houmous préparée avec une légumineuse (un pois cassé jaune). La fava de Santorin bénéficie d'une AOC.





© CATHERINE MADANI

## Palmiers à l'Appenzeller

**Pour** 20 palmiers

**Préparation :** 20 min

**Congélation :** 30 min

**Cuisson :** 15 min

1 rouleau de pâte feuilletée • 200 g d'Appenzeller • 2 c. à soupe de graines de pavot

• Râpez l'Appenzeller. Déroulez la pâte feuilletée et saupoudrez-la entièrement avec le fromage. Roulez

la pâte jusqu'à la moitié, puis roulez l'autre partie de la pâte, de façon à former 2 longs rouleaux collés ensemble.

- Saupoudrez le plan de travail avec les graines de pavot et roulez la pâte dessus pour que les graines adhèrent.

- Enveloppez d'un papier film et serrez bien le boudin de pâte.

Mettez-le au congélateur pour 30 min environ, le temps que la pâte soit dure mais pas encore congelée.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Sortez la pâte du congélateur et coupez-la en tronçons de ½ cm.

- Posez les palmiers sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils commencent à doré.

- Dégustez dès la sortie du four pour l'apéritif ■

### L'APPENZELLER

C'est le plus corsé des fromages de Suisse. Il est brossé pendant trois mois avec une saumure à base d'herbes de montagne appelée « sulz ». La pastille apposée sous chaque meule est un gage de qualité.



© CATHERINE MADANI

## Gougeres à l'Emmentaler AOP suisse

**Pour** 30 gougères

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 35 min

60 g d'Emmentaler AOP suisse (+ 40 g pour gratiner) • 150 g de farine fluide • 4 œufs entiers • 100 g de beurre • 20 g de sucre semoule • 10 cl de lait entier • 15 cl d'eau • 1 pincée de sel.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, faites chauffer à feu doux le lait et l'eau avec le beurre, le sucre et le sel.
- À ébullition, retirez du feu et jetez en une fois toute la farine dans la casserole. Mélangez. Remettez le tout sur le feu et faites dessécher la pâte en la travaillant vigoureusement à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque la pâte ne colle plus à la casserole, éteignez le feu. Incorporez les œufs, un par un, en les mélangeant bien à chaque fois. Puis incorporez les 60 g d'Emmentaler râpé.
- Recouvrez une plaque à four de papier sulfurisé. Mettez la pâte à choux dans une poche à douille et formez des gougères de la taille d'une noix, en les espaçant bien. Saupoudrez chaque gougère avec le reste de fromage. Enfournez pour 20 à 30 min. Servez les gougères tièdes à l'apéritif ■

## Dip de fromage blanc basquaise

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 20 min

300 g de fromage blanc de brebis • 2 tranches de jambon de Bayonne • 1 gousse d'ail • 3 poivrons piquillos au naturel (en bocal) • 2 petits piment verts au vinaigre • 3 c. à soupe de pignons de pin • 1 c. à soupe de basilic ciselé • Huile d'olive • Sel, poivre, piment d'Espelette.

● Égouttez les piquillos et les piments, rincez-les et épongez-les. Détaillez-les en tout petits dés. Coupez le jambon en petits morceaux.

- Versez le fromage blanc dans un plat. Salez, poivrez, ajoutez quelques pincées de piment d'Espelette, 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail pelé et écrasé et les pignons. Mélangez puis ajoutez les piments et les piquillos. Mélangez délicatement.
- Disposez le jambon effiloché sur le dessus. Parsemez de basilic ciselé. Réservez au frais et servez avec des tranches de pain grillé frottées à l'ail ■



© NIKOLINE / PHOTOCUISINE

## Cocktail au jus de fleur, citron et miel

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min • Réfrigération : 1 h

100 g de fleurs d'hibiscus séchées  
• 2 citrons verts bio • 3 c. à soupe de miel • 1,5 l d'eau de source • Quelques glaçons.

- Rincez les fleurs et mettez-les dans une casserole avec l'eau. Portez à ébullition et faites cuire les fleurs jusqu'à ce que l'eau prenne une belle couleur rouge.
- Sortez les fleurs de l'eau. Ajoutez le miel, le jus d'un citron vert et mélangez. Mettez le liquide dans une bouteille et laissez refroidir. Réservez ensuite au réfrigérateur pendant 1 h.
- Servez le cocktail dans des verres. Ajoutez quelques glaçons et des rondelles de citron vert. Dégustez aussitôt ■

### IDÉES FRAÎCHES

Si vous ne trouvez pas d'hibiscus, vous pouvez utiliser d'autres fleurs : la violette, le sureau, la rose... Pensez à harmoniser les glaçons en glissant un pétale de fleur dans chaque alvéole du bac à glaçons. Une touche délicate et élégante.



© THYS / PHOTOCUISINE

## Calamari fritti

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

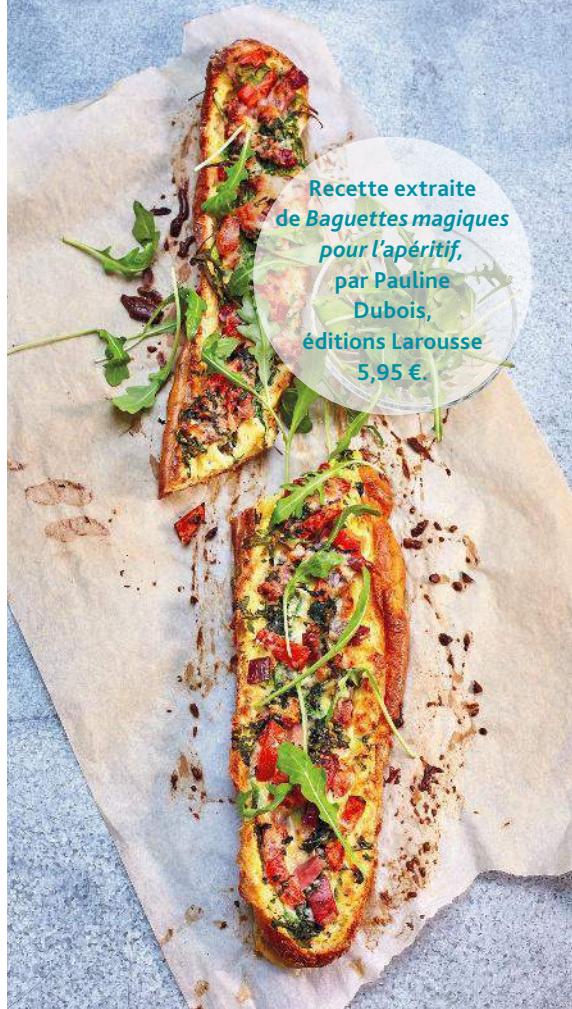
Cuisson : 6 min

400 g d'anneaux de calamars • 100 g de farine • 1 l d'huile d'arachide • 1 sac en plastique.

- Rincez et séchez parfaitement les calamars. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle, jusqu'à ce qu'elle atteigne 160 °C. Si vous n'avez pas de thermomètre, déposez un petit

morceau de pain dans l'huile. S'il dore rapidement, l'huile est à la bonne température.

- Mettez la farine dans le sac plastique, ajoutez un tiers des calamars, secouez bien, puis posez-les dans une passoire pour enlever l'excédent de farine. Faites-les frire ensuite pendant 2 min sans les faire dorer.
- Répétez l'opération avec le reste des calamars ■



Recette extraite  
de *Baguettes magiques pour l'apéritif*,  
par Pauline Dubois,  
éditions Larousse  
5,95 €.

© FABRICE VEIGAS

## Baguette magique italienne

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

1 baguette de type tradition • 1 poignée de feuilles de roquette • 100 g de jambon de Parme en dés • 1 tomate coupée en dés • 3 œufs • 10 cl de crème entière liquide • 1 c. à soupe de basilic ciselé • 50 g de parmesan • Sel, poivre.

- Découpez le dessus de la baguette de façon à former une barquette et retirez une partie de la mie. Déposez une partie de la roquette, les dés de jambon et de tomates dans la baguette.
  - Dans un bol, fouetez les œufs et la crème, salez, poivrez, ajoutez le basilic ciselé et mélangez. Farcissez la baguette de ce mélange.
  - Enfournez à four chaud (180 °C, th. 6) pendant 15 min. Les baguettes doivent être bien dorées.
  - Parsemez de parmesan et de roquette fraîche et coupez la baguette en tranches d'environ 3 cm.
- Dégustez chaud ■

## Pain hérisson à la mozzarella et à la sauge

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

1 boule de pain complet • 3 boules de mozzarella di bufala en fines tranches • 2 gousses d'ail râpées • Huile d'olive • 12 feuilles de sauge ciselées • Poivre du moulin.

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Coupez le pain en formant un quadrillage jusqu'à la base.
- Mélangez l'ail avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Incorporez-y la sauge et répartissez le tout dans le quadrillage du pain.
- Ajoutez la mozzarella par-dessus, poivrez, enveloppez le pain dans du papier aluminium et enfournez 15 min. Retirez le papier et laissez cuire 5 min supplémentaires. Dégustez sans attendre ■



Recette extraite  
de *Pains à partager*,  
par Bérengère Abraham,  
éditions Larousse,  
5,95 €.

© FABRICE VEIGAS

# Notre sélection de rosés pour l'été

Des coteaux de la Loire à l'arrière-pays provençal, du Beaujolais au Bordelais, le rosé offre à nos papilles une infinité d'arômes et de nuances. Pour accompagner joyeusement nos pique-niques sous le soleil, ou sublimer nos dîners entre amis.

TEXTE SÉBASTIEN DURAND-VIEL



## Tutiac, Carrelet d'Estuaire, Bordeaux rosé, 2016

Robe scintillante, nez discret de fruit rouge, bouche vive et directe et finale végétale. Simple, sans prétention et très bien fait. Apéro tapenade par grande chaleur. **4 €**

## Cave de Tain, Première Note, Rosé de syrah, IGP Collines Rhodaniennes rosé, 2016

Rosé léger aux saveurs fugaces, une finale épicee et légèrement tanique bien typée syrah. Rosé de pique-nique qui ne pèsera ni sur votre estomac ni sur votre portefeuille. *Manchego et soubressade.* **4,80 €**

## Domaine de Barroubio, Minervois rosé, 2016

Étonnant rosé au nez explosif, presque muscaté, qui ne devrait pas laisser indifférent. La bouche reste fraîche et croquante de fruit. Accras. **6 €**

## Vignerons de Bel Air, Le Rosé de Bel Air, Beaujolais rosé, 2016

Une belle couleur, des arômes séduisants (griotte, fruit rouge), une rondeur légère, ce qu'il faut de fraîcheur : difficile de ne pas succomber. *Fromage de brebis, charcuterie.* **4,95 €**

## Domaine de l'Idylle, Savoie rosé, 2016

Une pure gourmandise que ce rosé savoyard pâle, terriblement séduisant par son fruit (grenadine) hyper croquant, son acidité au cordeau et sa légèreté. *Chipolatas et charcuterie.* **6 €**

## Couly Dutheil, René Couly, Chinon rosé, 2016

Un rosé presque rubis, au nez généreux de cabernet franc (framboise, poivron rouge), plein de mâche et de rondeur. Ample et savoureux. *Pizza, tarte à la tomate, cannelloni.* **7,10 €**

## Domaine de l'Amaurigue, Fleur de l'Amaurigue, Côtes de Provence rosé, 2016

Rosé pâle et délicat dont on aime le naturel du fruit, les arômes floraux et fruités (pêche, raisin), les saveurs tendres et la rondeur légère. *Idéal à l'apéritif.* **8 €**

## Le rosé est-il un mélange de vin rouge et de vin blanc ?

Non. En France, ce type de mélange est interdit, sauf pour le champagne rosé qui résulte parfois de l'assemblage de vins de base rouges et blancs. Dans toutes les autres appellations, les vins rosés proviennent de cépages rouges vinifiés comme des blancs. Cette vinification est particulièrement technique pour obtenir l'exacte couleur désirée. Une palette qui varie du rose « pelure d'oignon » au rose corail en passant par le bois de rose et le saumon.

## Le rosé de l'an dernier est-il encore bon à boire ?

Tous les rosés ne sont pas à mettre dans le même panier. On peut les séparer en deux catégories. Les rosés « technologiques », très fruités, de plaisir immédiat, sont à consommer de préférence dans l'année. Mais les vins de certaines appellations comme bandol, tavel ou lirac peuvent vieillir au moins un an, voire plus, sans rien perdre de leurs qualités. Obtenus par soutirage, ils ont concentré plus de matière pour affronter le temps. Dans le doute, ouvrez la bouteille, vous saurez tout de suite à quoi vous en tenir.

## Peut-on mettre des glaçons dans le rosé ?

Tout dépend du vin ! Avec les crus classés et autres grandes cuvées, c'est un vrai faux pas. Mais au bord de la piscine ou en grillant la viande sur le barbecue, c'est drôlement rafraîchissant... Le principe a même un nom : le « rosé piscine » (décliné également en rouge). Avec un effet « modération » en plus : en fondant, les glaçons diluent le vin, ce qui augmente la consommation d'eau !



### Château de Beaupré, Coteaux d'Aix-en-Provence rosé, 2016

Couleur assumée et saveurs généreuses, franches et volubiles. Beaucoup de plaisir dans ce rosé pas compliqué et franchement fruité. *Tomates farcies et charcuterie. 9,70 €*

### Haut-Lirou, Languedoc rosé, 2016

Un rosé du sud tout en fruit et en fleur (eau de rose), plein de peps et d'énergie, à la texture délicate et parfaitement désaltérant.

*Pour l'apéro sous la tonnelle. 8 €*

### Domaine Saint-Andrieu, L'Oratoire Saint Andrieu, Coteaux Varois en Provence rosé, 2016

Du fruit (pêche, fruit rouge), ce qu'il faut de rondeur et de fraîcheur, du naturel dans les saveurs, impeccable et réjouissant. *Bruschetta, jambon fumé. 10 €*

### Domaine Brusset, Jeanne B., Côtes du Rhône rosé, 2016

Une belle robe cuivrée, un nez entre mandarine et groseille, de la rondeur, du goût et de la fraîcheur : à laper sous la tonnelle, au soleil déclinant. *Salade thaï. 10 €*

### Château des Estanilles, L'Impertinent, Faugères rosé, 2016

Languedocien pâle et tonique. Le fruit et la fraîcheur font frémir les papilles. Plein de peps et d'énergie, délicieux et pas sans complexité. *Anchoïade et Serrano. 10 €*

### Château Henri Bonnaud, Terre Promise, Côtes de Provence rosé, 2016

Provençal avec un supplément d'âme et de caractère. Agrume et grenade au nez, bouche savoureuse, ronde et fraîche avec la pointe épicee de la syrah. *Tian et grillades. 10 €*



#### **Domaine des Annibals, Coteaux Varois en Provence rosé, 2016**

Magnifique et singulier, voilà un vrai rosé de table, au nez intense (fruit rouge) et à la bouche vineuse et structurée. *Grillades d'agneau.* **10,50 €**

#### **Les Vignerons de Correns, Vallon Sourn, Côtes de Provence rosé, 2016**

Nez bien vivace et joliment fruité, bouche rafraîchissante et croquante de fruit. Du relief, de l'énergie, du plaisir! *Fritures et charcuterie.* **11 €**

#### **Mas de Cadenet, Côtes de Provence**

#### **Sainte-Victoire rosé, 2016**

Rosé pâle et très stimulant par ses notes d'agrumes et de fleur, une fraîcheur qui donne éclat et allant au fruit. Finale salivante, parfaite pour des poissons grillés. **12 €**

#### **Domaine de l'Hortus, Coteaux du Languedoc rosé, 2016**

Robe rubis pâle, texture suave, des saveurs entre fruit rouge, agrume et aromates : Sudiste mais sans une once de lourdeur. *Grillades de viandes blanches au thym.* **11,50 €**

#### **Château Gassier, Le Pas du Moine, Côtes de Provence Sainte-Victoire rosé, 2016**

Excellent producteur qui signe des rosés toujours très purs. Avec sa texture de dentelle et ses saveurs précises et alertes, celui-ci ne fait pas exception. *Avec un carpaccio.* **13,50 €**

#### **Alain Jaume, Le Crétacé, Tavel, 2016**

Un vrai tavel, coloré et parfumé (grenadine, fenouil) à souhait, charnu et pulpeux, gorgé de fruit rouge et de rondeur, le tout avec élégance. *Steak de thon, rougets.* **11,90 €**

#### **Domaine de l'Olivette, Cuvée de l'Hippocampe, Bandol rosé, 2016**

Équilibre parfait entre rondeur et délicatesse, un bandol aérien, parfumé, à la longue finale d'orange un peu amère. *Gambas.* **13,60 €**

## Pourquoi les rosés ne sont-ils pas tous de la même couleur ?

La couleur des rosés provient des pigments contenus dans la peau des baies de raisins rouges. Cette teinte varie en fonction du cépage et de la technique de vinification utilisée. Si les raisins sont pressés dès qu'ils sont vendangés, leurs peaux ne teintent que très peu le vin, qui restera donc très pâle. Cette méthode, dite de pressurage, est généralement appliquée pour les vins de Provence et les vins gris. À l'inverse, le vigneron peut décider de laisser le raisin macérer quelques heures en cuves afin que les peaux teintent davantage le moût. Il soutiendra le moût lorsque ce dernier aura atteint la couleur désirée. C'est la méthode dite « de saignée ».

## Un rosé très clair est-il plus faible en alcool ?

On pourrait le croire, mais ce n'est pas le cas. Les vins du Sud affichent souvent un degré plus élevé que les vins des vignobles septentrionaux. Logique, sous l'effet du climat, les cépages méridionaux offrent une plus forte concentration en sucre, qui se transformera en alcool lors de la fermentation. Ne vous fiez pas à la couleur, regardez plutôt l'étiquette. Le degré d'alcool est une mention obligatoire.

## Le clairet est-il un vin rosé ?

Oui, mais il est vinifié un peu différemment. Ce vin de saignée macère plus longtemps que les autres, entre 24 et 48 heures, contre 12 à 18 heures pour les rosés, ce qui le rend plus foncé et plus expressif. C'est une appellation en soi, qui n'existe que dans le Bordelais. Il tire son nom du mot anglais « claret », qui signifie rouge clair. Issu des cépages rouges merlot et cabernet, c'est un vin assez structuré qui accompagne parfaitement les plats relevés et les grillades.

Faites vos courses sur [regal.fr](http://regal.fr)

Régal s'associe au site Simple & Bon pour vous faciliter la vie en cuisine. Prévoyez vos menus pour la semaine, choisissez vos recettes et validez votre panier de courses. Vous serez livré en 24 à 48 heures, en direct de Rungis. TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU

Le concept s'est imposé tout seul, un jour de grande lassitude, tandis qu'il fixait les linéaires de viandes emballées sous vide dans son supermarché de quartier. Alexis Tincelin a dit « stop », pour en finir avec la tyrannie des courses de dernière minute et des plats tout prêts. Il imagine alors un site de courses en ligne ultra simple mettant la technologie au service du « fait maison ». Avec deux associés, il met au point le concept : on choisit ses recettes, on reçoit de bons produits chez soi et on les cuisine : c'est « Simple & Bon »... Pas d'ingrédients pré découpés ni d'abonnement obligatoire. Le site fait tout simplement les courses à votre place en partant des recettes que vous avez sélectionnées. Les produits arrivent en direct de Rungis, tout frais, prêts à être cuisinés.

## Comment ça marche ?

• **Composez vos menus pour la semaine**, en choisissant vos recettes sur [simpleetbon.com](http://simpleetbon.com) ou sur [regal.fr](http://regal.fr). Vous pouvez faire varier le nombre de personnes et préciser s'il s'agit d'adultes ou d'enfants. Vous pouvez vous contenter de commander deux ou trois plats seulement. Mais le coût de livraison étant fixe, il est plus intéressant de faire une seule commande hebdomadaire.

• **Votre panier est pré-rempli** avec les ingrédients nécessaires (marché et épicerie). Il ne vous reste plus qu'à affiner en ajoutant ou retranchant les éléments selon vos besoins. Vous pouvez également choisir l'option « produits bio ».

• **Gérez au mieux les restes**. La quantité de légumes, de viande et de poisson est calculée pour l'ensemble des recettes (les ingrédients qui se recoupent sont mutualisés), ce qui vous permet d'exploiter au mieux votre marché en évitant le gaspillage.

• **Anticipez et rationalisez**. Une seule contrainte ? Prévoir la commande 24 à 48 h à l'avance pour organiser ses menus hebdomadaires. Selon votre appétit, il peut vous rester des ingrédients. Cherchez alors l'inspiration sur [regal.fr](http://regal.fr) et composez de nouvelles recettes.

## DES RECETTES IMAGINÉES PAR KEDA BLACK

L'élaboration des recettes par Keda Black est l'un des atouts de Simple & Bon. C'est aussi un argument qui a convaincu l'équipe de Régal de se lancer dans l'aventure des courses en ligne. Auteure culinaire à succès chez Marabout, convertie à la cuisine après une première vie au service d'un autre genre de patrimoine – elle est diplômée de l'École nationale des Chartes –, la jeune femme a un don pour imaginer des recettes faciles, originales et délicieuses. Comme elles sont bien pensées, vous les mettrez aussi à votre sauce. C'est aussi ça, le plaisir de cuisiner !





Tagliatelle pimentées,  
page 83.

# *A table, les gourmands !*

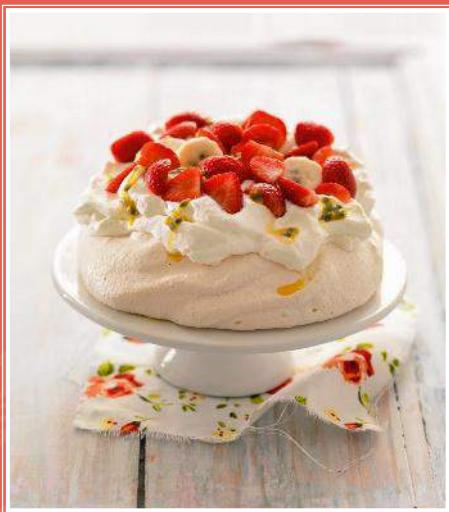
En vacances, il vaut mieux anticiper et prévoir large. Terrines, risottos, paellas, plats de pâtes... Voici un bel éventail d'idées recettes, pour faire face aux appétits des grandes tablées au retour d'une journée bien remplie.



Terrine aux 3 poivrons  
et au fromage frais, page 80.



Curry aux poivrons  
rouges, page 81.



Pavlova aux fraises,  
fruits de la passion, page 93.



Terrine de lotte, page 86.

## Risotto au citron, crevettes et romarin

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 18 min

400 g de riz à risotto • 1 citron bio  
• 12 crevettes • 2 gousses d'ail • 50 g de parmesan râpé • 1 l de bouillon de légumes • 20 g de beurre (+ 1 noisette)  
• Romarin en poudre • Sel, poivre.

- Faites chauffer le bouillon de légumes à feu moyen. Assaisonnez. Râpez le zeste du citron.
- Dans une casserole, faites fondre 20 g de beurre avec le jus du citron, puis ajoutez le riz. Laissez-le « toaster » 1 min, baissez légèrement le feu et ajoutez le bouillon chaud au fur et à mesure tout en mélangeant.
- Pendant ce temps, épluchez les crevettes et faites-les dorer à la poêle avec une noisette de beurre et l'ail en très fines tranches. Salez, poivrez et réservez.
- 2 min avant la fin de la cuisson du riz, incorporez le parmesan, les crevettes coupées en trois, le zeste râpé du citron et le romarin. Mélangez et servez aussitôt ■



© JEAN BLAISE HALL

## Terrine aux 3 poivrons et au fromage frais

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 10 min

Réfrigération : 1 nuit

3 poivrons rouges • 3 poivrons verts  
• 3 poivrons jaunes • 400 g de fromage frais • 3 feuilles de gélatine (6 g) • 25 cl de crème liquide • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 3 brins de coriandre fraîche  
• Sel, poivre.

- Coupez les poivrons en larges bandes, retirez graines et parties blanches. Faites-les cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir. Arrosez d'huile d'olive, salez,

poivrez et laissez mariner.

● Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Portez la crème liquide à ébullition, ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Dans un saladier, écrasez le fromage frais, versez la crème, poivrez et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

- Chemisez une terrine avec du film alimentaire en le faisant dépasser. Disposez des lanières de poivrons de 3 couleurs, puis étalez une couche de fromage frais. Recommencez l'opération et terminez par une couche de poivrons. Conservez-en quelques dés pour la décoration. Rabattez le film alimentaire et laissez la terrine au frais 1 nuit.
- Démoulez la terrine, décorez des dés de poivrons et de feuilles de coriandre ■

## Curry aux poivrons rouges

Pour 10 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 2 h

2,5 kg d'épaule et/ou de collier d'agneau désossés et coupés en cubes • 2 gros oignons • 2 poivrons rouges • 20 g de gingembre frais • 6 yaourts nature • 10 cl de crème fraîche • 20 cl de vin blanc • 3 c. à soupe de curry en poudre • 2 c. à café de cumin en poudre • 4 c. à soupe d'huile d'arachide • 1 bouquet de coriandre • Sel, poivre.

### Pour le chutney de pêches :

3 pêches jaunes • 100 g de sucre roux • 1 bâton de cannelle • 1 petit piment frais • 8 cl de vinaigre de cidre.

• Salez, poivrez les morceaux d'agneau. Faites-les dorer dans une cocotte dans l'huile chaude en procédant en plusieurs fois. Retirez-les. Jetez l'huile. Ajoutez dans la cocotte les poivrons épépinés et coupés en lanières ainsi que les oignons émincés. Faites-les revenir 5 min. Remettez la viande. Saupoudrez de curry et de cumin. Mélangez. Versez le vin. Laissez réduire 5 min en grattant les sucs. Ajoutez le gingembre râpé et 4 yaourts. Couvrez. Laissez cuire 1 h 30 sur feu très doux.

### Le chutney de pêches

• Pelez et dénoyeautez les pêches. Coupez-les en tout petits dés. Mélangez-les dans une casserole avec le piment épépiné et émincé, le sucre roux et la cannelle. Faites cuire 15 min sur feu moyen en remuant souvent. Ajoutez le vinaigre de cidre et faites cuire 5 min à feu vif. Versez dans des pots, fermez, retournez et laissez refroidir.

• Au terme de la cuisson du curry, mélangez 2 yaourts et la crème. Versez dans la cocotte en tournant. Chauffez sans faire bouillir et parsemez de coriandre.

• Accompagnez de riz au gingembre décoré de zestes de citron vert et du chutney express de pêches fraîches ■

© BERNHARD WINKELMANN





© LOUIS LAURENT GRANDADAM

## Salade de pommes de terre, vinaigrette à la bière

Pour 4 à 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Une trentaine de pommes de terre nouvelles cuites • Copeaux de parmesan • 2 branches d'estragon • Quelques fleurs de câpres (facultatif).

**Pour la vinaigrette :**

3 cébettes • 5 cl de bière blanche (ou blonde) • 1,5 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 1 c. à café de moutarde de Dijon • 1 c. à café de sirop d'érable (ou de miel) • 1 c. à soupe d'huile de noisette • Huile d'olive • Poivre 5 baies du moulin.

- Épluchez, puis émincez les cébettes pour la vinaigrette.

- Dans une poêle, faites-les suer 2 à 3 min avec un filet d'huile d'olive. Déglacez à la bière, ajoutez le sirop d'érable, puis laissez réduire 2 à 3 min. Versez dans un bol et laissez refroidir.

- Ajoutez-y ensuite les moutardes et mélangez bien. Versez l'huile de noisette, 1 c. à soupe d'huile d'olive et émulsionnez vivement.

- Répartissez les pommes de terre cuites dans les assiettes, avec l'estragon et les fleurs de câpres. Nappez les pommes de terre de vinaigrette, parsemez généreusement de copeaux de parmesan, poivrez selon votre goût et dégustez ■

### À L'EAU, CHARLOTTE !

Choisissez de préférence une variété de pommes de terre fermes : des Charlotte ou des Roseval, qui garderont leur tenue une fois cuites à l'eau. Retrouvez un grand choix de salades à base de pommes de terre sur le site [regal.fr](http://regal.fr) : aux oignons et à la ciboulette, à la moutarde, au saumon, aux pétales de Saint-Jacques, etc.

## Tagliolini vertes et jaunes aux fèves fraîches

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

200 g de tagliolini jaunes • 200 g de tagliolini vertes • 1 saucisse italienne à cuire (ou de Morteau) • 200 g de fèves fraîches • 1 oignon rose • 30 cl de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de persil frais • Quelques feuilles de basilic frais • Huile d'olive • Sel, poivre.

- Versez 1 l d'eau dans une casserole et faites bouillir, ajoutez les fèves fraîches, portez à nouveau à ébullition pendant 2 min. Égouttez-les. Retirez les peaux des fèves.
- Dans une poêle, versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez l'oignon haché et la saucisse coupée en petits dés. Faites dorer les dés de saucisse.
- Mélangez et ajoutez les fèves en remuant, puis la crème fraîche, couvrez et laissez cuire à feu doux.
- Pendant ce temps, faites bouillir une grande quantité d'eau, salez et plongez les 2 variétés de pâtes dedans. Laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis égouttez-les bien et versez-les dans la sauce.
- Mélangez. Salez, poivrez. Ajoutez le basilic ciselé et servez aussitôt ■



© JEAN BLAISE HALL



## Tagliatelle pimentées

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

500 g de tagliatelle rosso (rouges à la tomate) • 2 boîtes de tomates pelées de 400 g • 100 g de pancetta • 2 piments rouges frais • 3 gousses d'ail • 60 g de pecorino • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Persil frais.

- Pelez et hachez finement les gousses d'ail. Épépinez les piments

et coupez-les en fines lanières.

Coupez la pancetta en lanières.

- Dans une cocotte, faites chauffer l'huile, ajoutez l'ail et le piment, laissez cuire à feu moyen quelques minutes puis ajoutez les tomates pelées. Laissez réduire 10 min.
- Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelle. Lorsqu'elles sont al dente, égouttez-les bien et ajoutez-les à la sauce.
- Ajoutez les lanières de pancetta. Mélangez. Servez immédiatement avec des copeaux de pecorino et quelques brins de persil ciselé ■



© JEAN BLAISE HALL

## Paella valenciana

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 35 min

320 g de riz AOC de Valencia, ou de riz rond et court (type arborio) • 4 pilons de poulet • 4 râbles de lapin • 200 g de haricots verts plats • 100 g de haricots blancs cuits • 2 grosses tomates bien mûres • 1 c. à soupe de piment doux • 12 stigmates de safran • 10 cl d'huile d'olive • Sel, poivre.

- Préparez vos ingrédients : réhydratez vos pistils de safran dans 10 cl d'eau chaude. Salez et poivrez les morceaux de viande. Équeutez les haricots et coupez-les en morceaux. Râpez les tomates avec une râpe à gros trous, jetez la peau.
- Répartissez une grosse pincée de sel dans la poêle, ajoutez l'huile. Colorez la viande de tous les côtés puis réservez-la à la périphérie de la poêle.
- Ajoutez les haricots verts au centre. Faites-les frire dans l'huile de la viande. Réservez-les légumes au bord.
- Ajoutez la chair de tomate et le piment doux au centre de la poêle, faites réduire jusqu'à complète évaporation de l'eau.
- Ajoutez l'eau safranée et 1 l d'eau. Portez à ébullition puis répartissez le riz dans le plat.
- Faites chauffer 7 à 8 min à feu vif, ajoutez les haricots blancs, puis laissez cuire à feu doux pendant 8 à 10 min. Finissez 2 min à feu vif ■

## Salade d'orecchiette, tomates et mozzarella

**Pour** 4 personnes

**Préparation :** 15 min

**Cuisson :** 6 à 8 min

100 g d'orecchiette au persil • 80 g de pousses d'épinard lavées et essorées • 2 boules de mozzarella di bufala • 100 g de tomates cerises • 80 g de tomates confites à l'huile • 1 gousse d'ail pressé • Copeaux de parmesan • 2 c. à

soupe d'huile d'olive • 1 filet de vinaigre balsamique • Sel, poivre.

- Faites cuire les orecchiette, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide.
- Préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre, l'ail, l'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre.
- Coupez la mozzarella en dés et les tomates cerises en deux.
- Répartissez l'ensemble des ingrédients dans 4 assiettes, et assaisonnez à votre goût ■



© JEAN BLAISE HALL



© FRANÇOISE NICOL

## Roulés d'aubergines et salade de légumes croquants

**Pour 4 personnes**

**Préparation : 30 min**

**12 belles tranches d'aubergines grillées**

- 1 petite courgette • 1 petite tomate
- ½ fenouil • 1 gousse d'ail • 1 oignon vert • 6 olives noires • 1 c. à soupe de vinaigre de xérès • Un filet de crème de balsamique • Huile d'olive • Quelques feuilles de menthe ciselées • Sel, poivre.

- Nettoyez les légumes et détaillez-les en petits cubes. Hachez l'ail, les olives et l'oignon, ajoutez la menthe et les cubes de légumes. Versez 2 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre de xérès et quelques gouttes de crème de balsamique, rectifiez l'assaisonnement.

- Déposez les tranches d'aubergines cuites, garnissez-les avec des petits légumes, puis roulez-les. Vous pouvez vous aider de petites piques en bois pour les tenir fermées.

- Servez les petits roulés avec le reste de la salade de légumes en accompagnement ■

## Curry de poulet au riz et salade de noix de coco fraîche

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 40 min**

**Cuisson : 1 h 10**

**6 cuisses de poulet • 2 yaourts nature**

- 2 oignons • 2 tomates • 2 gousses d'ail
- 30 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de curry Madras en poudre • 2 c. à soupe de graines de moutarde • 1 c. à soupe de cardamome • 1 c. à soupe de cumin en grains • 4 c. à soupe d'huile d'arachide • Quelques brins de coriandre • Sel.

**Pour l'accompagnement : 360 g de riz basmati • 1 noix de coco fraîche • 1 petit bouquet de coriandre.**

- Pelez et émincez finement les oignons et l'ail. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les épices, les oignons et l'ail, faites revenir 5 min sans coloration. Ajoutez le poulet et faites-le dorer 5 min sur chaque face.
- Lavez, séchez et coupez les tomates en tout petits dés. Ajoutez-les au poulet ainsi que les yaourts et le lait de coco, salez. Poursuivez la cuisson 45 min.

- Préparez le riz et parfumez-le avec de la noix de coco râpée fraîche et de la coriandre finement ciselée.

- Servez le curry de poulet. Parsemez le dessus de coriandre ciselée ■



© CARNET / PHOTOCUISINE



© FRANÇOISE NICOL

## Terrine de lotte

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 25 min

**Cuisson :** 55 min

**Repos :** 1 nuit

**1,5 kg de lotte** • 250 g de poitrine fumée finement tranchée • 100 g de haricots verts • 4 œufs • 15 cl de crème liquide • ½ bouquet de cerfeuil • Sel, poivre.

**Pour le court-bouillon :** 1 citron coupé en rondelles • 1 branche de céleri

• Quelques graines de coriandre ou de moutarde • 1 feuille de laurier • Sel.

- Dans une marmite, faites frémir 1 l d'eau avec les ingrédients du court-bouillon. Faites-y pocher la lotte 10 min. Égouttez-la, ôtez la peau et l'arête centrale. Coupez la chair en morceaux assez gros.
- Équeutez les haricots verts et blanchissez-les 5 min dans l'eau salée. Égouttez-les puis rafraîchissez-les dans de l'eau glacée. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

● Beurrez une terrine et tapissez le fond de quelques tranches de poitrine fumée. Ajoutez la moitié des morceaux de lotte, les haricots coupés en tronçons et le cerfeuil effeuillé. Recouvrez du reste de poitrine puis de lotte.

● Battez les œufs avec la crème, le sel et le poivre, puis versez sur le poisson. Enfournez et faites cuire 45 min au bain-marie. Vérifiez la cuisson avec un couteau.

● Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur une nuit ■

### BELLES TRANCHES

Pour une bonne tenue, laissez la terrine dans le moule le temps de la réfrigération, avec un poids posé dessus (planche épaisse, autre moule lesté), pour que la chair se tasse. La découpe sera plus aisée et les tranches, plus belles. Servez avec une mayonnaise parfumée au safran.

## Ragoût d'agneau aux poivrons, brocolis et noix de macadamia

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h 10

900 g d'épaule d'agneau en morceaux • 2 poivrons jaunes • 1 tête de brocoli • 3 branches de céleri • 250 g de champignons de Paris • 1 oignon • 50 g de noix de macadamia • 30 g d'amandes effilées • Quelques brins de coriandre • 20 cl de lait de coco • 30 cl de bouillon de volaille • curry en poudre • Huile d'arachide • Sel, poivre.

- Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte et mettez la viande à revenir pendant 5 min. Ajoutez ensuite les poivrons coupés en lamelles, l'oignon émincé et le céleri taillé en tronçons, faites revenir 5 min supplémentaires.
- Mouillez avec le bouillon et le lait de coco, assaisonnez de sel et de poivre, ajoutez quelques pincées de curry. Couvrez et faites cuire 45 min.
- Ajoutez les fleurettes de brocolis, les noix de macadamia et les champignons émincés. Poursuivez la cuisson 15 min.
- Au moment de servir, saupoudrez d'amandes effilées et de coriandre. Dégustez bien chaud avec du riz blanc ■



© CULTURA CREATIVE / PHOTOCUISINE

## Salade de betteraves

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 1 h

500 g de betteraves cuites • 1 pomme de terre cuite • 250 g de yaourt grec • 90 g de graines de grenade • 6 cl de jus d'orange frais • 3 cl de vinaigre • 1 c. à soupe de miel • 1 c. à café d'origan sec • 90 g de graines de grenade • 6 cl d'huile d'olive • Quelques feuilles de menthe • Sel, poivre.

- Épluchez et découpez les betteraves en cubes de 1 cm. Mélangez-les avec le miel, le vinaigre et l'origan.
- Dans un saladier, coupez la pomme de terre en cubes et ajoutez le yaourt, la moutarde, le jus d'orange, l'huile, le sel, le poivre. Mélangez bien et ajoutez les betteraves. Mélangez encore tout doucement.
- Couvrez le bol à l'aide d'un film plastique et laissez reposer 1 h au frigo.
- Pour servir, décorez avec les graines de grenade et les feuilles de menthe ■



© CHRISTOPHE SAVELLI

# Risotto, paella : duel au soleil

Un riz rond, du bouillon, des légumes, des viandes et poissons... Entre paellas et risottos se joue la rivalité fraternelle de deux recettes populaires qui peuvent atteindre des sommets gastronomiques. L'esprit les rapproche, la forme les distingue. Vous n'êtes pas obligé de choisir !

TEXTES JULIE SCHWOB



Risotto au citron, crevettes et romarin, page 80.

## Les 6 étapes qui feront de vous un as du risotto

### La préparation du soffritto :

la plupart des risottos sont réalisés avec une base de légumes hachés au préalable qui ajoutent du goût à la préparation. Traditionnellement, on utilise de l'ail, de l'oignon ou de l'échalote, puis éventuellement des carottes, du céleri, du poireau, du persil.

**La torréfaction du riz :** débutez la cuisson du risotto par la matière grasse (huile ou beurre), chauffée à feu assez fort dans la casserole. Ajoutez ensuite le soffritto. Lorsque l'ensemble est bien chaud, jetez le riz pour le toaster. À l'aide de la cuillère en bois, faites rouler les grains de riz dans la casserole pour les chauffer de façon homogène et les torréfier pendant 1 minute environ. Signe que le riz est suffisamment toasté : les grains de riz sont translucides et brillants, ils font un léger bruit métallique quand on les mélange. On peut verser le bouillon à feu doux.

**Le déglaçage au vin :** lorsque le riz est toasté, déglacez en versant du vin, qui peut être blanc plutôt sec, rouge avec beaucoup de corps ou même pétillant.

### L'ajout du bouillon :

le bouillon doit être chaud et versé petit à petit, louche par louche, au fur et à mesure de l'absorption par les grains. En fin de cuisson, le riz doit être légèrement mouillé lorsqu'on le retire du feu car la cuisson continue hors du feu.

**Les autres ingrédients :** ils peuvent être cuits à part, pochés dans un peu de bouillon chaud. Ceux qui nécessitent peu de cuisson, comme les fruits de mer ou les charcuteries, seront intégrés en toute fin d'absorption du bouillon. Pour les risottos au fromage, il est parfois nécessaire de faire fondre les fromages au bain-marie à part.

**La mantecatura :** retirez la casserole du feu, ajoutez un peu de beurre, mélangez rapidement et peu pour ne pas abîmer les grains cuits, en décollant le risotto des bords de la casserole pour éviter une trop forte chaleur. Le bon geste de la mantecatura doit être en forme de croix ! Le riz va relâcher l'amidon et incorporer la matière grasse. On peut ajouter un peu de parmesan pour relever le risotto, mais il vaut mieux éviter si les ingrédients sont délicats en saveur.



### BIEN CHOISIR SON RIZ POUR LE RISOTTO

Les zones de culture des trois grandes variétés de riz se répartissent le long du Pô, ce fleuve italien qui débute dans le Piémont, se poursuit en Lombardie et serpente en Vénétie pour se jeter dans la mer Adriatique. Sur ses rives ont fleuri des recettes de risotto spécifiques à chaque région.



## BIEN CHOISIR SON RIZ POUR LA PAELLA

Le riz recommandé est l'arroz bomba, surnommé le roi des riz. Il est rond, court et homogène, de qualité supérieure et parfaitement adapté à la cuisson de la paella, avec une grande capacité à se gorger de bouillon en absorbant toutes les saveurs. Cultivé dans les zones humides de la région de l'Albufera, à proximité de Valence, près des fleuves Jucar et Turia, il fait partie des quatre riz bénéficiant de l'AOC Valenciana. Les trois autres sont le bahia, le senia et l'albufera.

## Les 7 étapes qui feront de vous un as de la paella

### La préparation des ingrédients :

les étapes de cuisson sont rapides, il est important d'avoir tous les ingrédients préparés à l'avance pour ne pas être pris de court : coupez les viandes, salez-les bien et poivrez-les. Nettoyez les légumes, coupez-les. Râpez les tomates avec une râpe à gros trous sans les peaux.

**La cuisson de la garniture :** à feu vif, au centre du plat à paella, saisissez les morceaux de viande dans l'huile bouillante pour dégager les sucs qui seront ensuite déglacés par le bouillon et qui donneront le goût à la paella. La viande doit ensuite être « réservée » sur les bords du plat.

Quand il s'agit d'une garniture plus fragile, comme les fruits de mer ou le poisson, elle sera cuite plus tard avec le riz ou même à part, puis ajoutée au moment du service.

**Le sofrito et le caldo :** au centre du plat à paella, disposez des tomates râpées, éventuellement de l'ail et du piment doux qu'il faut faire réduire jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée, c'est le sofrito.

Puis mouillez avec de l'eau bouillante (4 volumes d'eau pour 1 volume de riz) et ajoutez le safran. Le bouillon (caldo) doit réduire à feu vif jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus que 3 volumes. Goûtez-le et salez si besoin. Il doit être légèrement trop salé, pour donner du goût au riz.

### La cuisson du riz à feu vif :

la tradition veut que l'on répartisse le riz en une longue colonne verticale dans le plat, qu'on étale ensuite avec une spatule en bois, pour le laisser se gorger de bouillon sans le mélanger. Cette cuisson dure 7 à 8 minutes.

Le riz est encore invisible, caché sous le bouillon. Si vous apercevez le riz avant les 7 minutes, c'est que vous êtes trop court en bouillon, ajoutez-en. Si vous n'apercevez toujours pas le riz au bout des 8 minutes, c'est que vous avez trop de bouillon, augmentez le feu et attendez de le voir apparaître !

### La cuisson du riz à feu doux :

réintégrez les ingrédients qui ont été cuits à part ou ajoutez les poissons fragiles et les fruits de mer dans la paella, baissez le feu et laissez évaporer le reste de bouillon.

Cette étape dure 7 à 8 minutes. Ne mélangez jamais le riz ! À l'issue des 8 minutes, s'il n'y a plus de bouillon et que le riz n'est pas tout à fait cuit, couvrez d'un torchon et allongez un peu le temps de cuisson.

**Le socarrat :** c'est une étape traditionnelle mais qui n'est pas obligatoire ! Augmentez à feu vif pendant 1 à 2 minutes, laissez légèrement griller le fond de la paella, qui doit devenir croustillant mais sans brûler ! Stoppez la cuisson en déposant un torchon mouillé sur la paella, puis retirez du feu immédiatement.

**Le repos :** avant d'être dégustée la paella doit reposer 5 bonnes minutes pour que le riz gagne en texture.

# Offrez un bouquet de desserts

Tartes fruitées, meringuées, verrines colorées, fleurs de pommes... L'heure est aux plaisirs sucrés. Sortez le batteur et la mandoline pour finir en beauté les soirées d'été.

## Croustades pommes-framboises

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 25 min

6 feuilles de brick • 2 pommes (type Golden) • 250 g de framboises • 50 g de beurre (+ pour les moules) • 50 g de cassonade • 4 c. à soupe de poudre d'amande.

● Pelez et coupez les pommes en petits cubes. Faites-les revenir dans une sauteuse avec la moitié du beurre et la cassonade pendant 10 min en remuant de temps en temps. Laissez complètement refroidir.

● Disposez les feuilles de brick à plat. Placez une assiette creuse retournée ou un moule de 18 cm au centre et découpez-les pour obtenir

des disques de brick de 18 cm de diamètre environ.

- Faites fondre le reste de beurre et badigeonnez-en les disques ainsi que les chutes de feuilles de brick, sur les deux faces.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez 6 moules à muffins et disposez les disques de 18 cm à l'intérieur. Découpez les chutes de pâte en fines lanières, réservez-les.
- Répartissez la poudre d'amande dans le fond des corolles de pâte. Faites de même avec les framboises et les pommes.
- Répartissez les lanières de feuilles de brick beurrées sur les fruits. Enfournez le tout 10 à 15 min, en surveillant bien la coloration. Dégustez tiède avec une boule de glace vanille ou amande ■

**Jeux de brick**  
La feuille de brick, qui sert à confectionner la délicieuse croustade de pommes du Gers, est une alternative idéale aux pâtes classiques. Fine, croustillante, légère, elle permet de revisiter toutes sortes de préparations.



© THYS / PHOTOCUISINE

## Tarte aux fraises et mascarpone

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 20 min

**Repos :** 2 h à 1 nuit

500 g de fraises • 250 g de mascarpone

• 80 g de sucre glace + 50 g pour la déco.

**Pour la pâte sablée :**

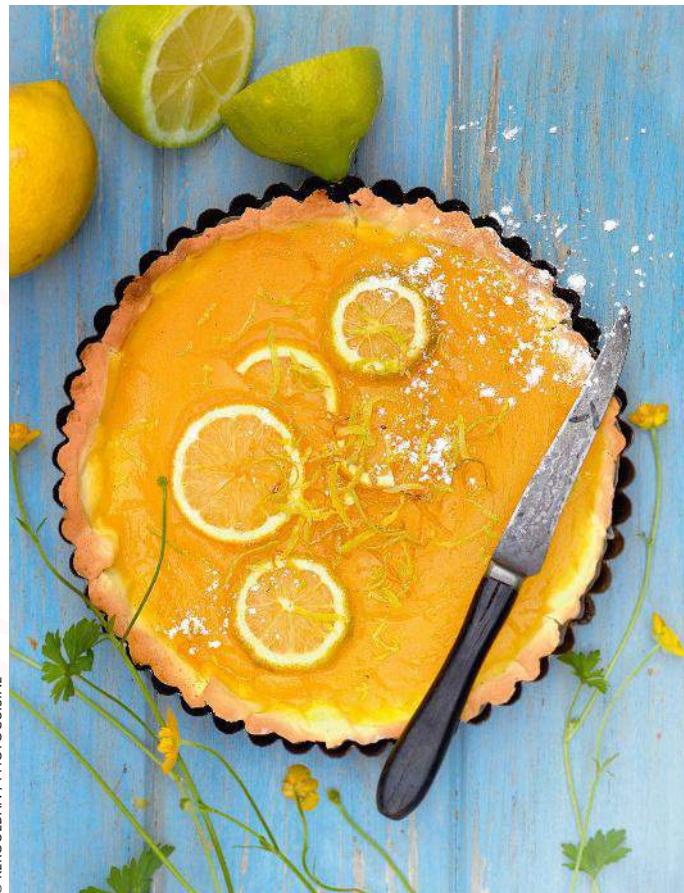
220 g de farine • 130 g de beurre • 80 g de sucre semoule • 1 sachet de sucre vanillé • 1 jaune d'œuf • 1 pincée de sel.

● **LA PÂTE SABLÉE :** Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, le sucre semoule, le sucre vanillé, le beurre coupé en petits morceaux et le jaune d'œuf. Pétrissez bien et formez une boule. Laissez reposer au frais au minimum 2 h, au mieux 12 h, dans un film alimentaire.

● Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Déposez la pâte dans un moule à tarte et faites cuire à blanc (en recouvrant de billes de cuisson) pendant 20 min. Sortez le fond de tarte cuit et laissez-le refroidir.

● Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

● Dans un saladier, fouettez le mascarpone et le sucre glace. Étalez ce mélange sur le fond de tarte refroidi, puis répartissez les fraises sur le mascarpone et saupoudrez-les de sucre glace ■



© KÉROUÉDAN / PHOTOCUISINE

## Tarte aux 2 citrons

**Pour 6 personnes • Préparation : 45 min**

**Repos : 2 h • Cuisson : 50 min**

**250 g de farine • 10 cl d'huile végétale • 2 c. à soupe de sirop d'agave • 4 citrons bio (2 jaunes, 2 verts) • 4 œufs • 200 g de sucre en poudre • 40 g de margarine • 2 pincées de sel.**

- Faites un puits avec la farine et le sel, versez l'huile et le sirop d'agave, mélangez. Formez une boule, réservez 1 h.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur 1 feuille de papier sulfurisé et garnissez un moule. Piquez le fond. Recouvrez de papier sulfurisé et de poids de cuisson. Enfournez 10 min, puis retirez le lest et le papier et continuez la cuisson 10 min.
- Coupez ½ citron en tranches. Portez à ébullition dans une casserole avec 2 c. à soupe de sucre et 10 cl d'eau, laissez frémir 20 min, puis égouttez sur une grille.
- Râpez finement les zestes des citrons, puis mélangez-les avec le sucre restant. Ajoutez le jus des citrons et les œufs battus. Faites épaissir le tout sur feu doux, en fouettant. Retirez la crème du feu quand elle est onctueuse et laissez tiédir. Ajoutez la margarine en parcelles. Versez la crème dans le fond de tarte.
- Décorez de citron confit. Réservez au moins 1 h au frais ■

## Tarte au citron meringuée

**Pour 6 personnes**

**Préparation : 1 h**

**Repos : 2 h • Cuisson : 1 h**

**1 tarte au citron (voir ci-dessus) • 200 g de sucre semoule • 5 cl d'eau • 75 g de blanc d'œufs.**

- Confectionnez la tarte au citron selon la recette ci-dessus.
- **LA MERINGUE ITALIENNE :** Dans une casserole à fond épais, mélangez l'eau et le sucre puis faites chauffer sur feu moyen. Plongez un thermomètre dans la casserole.
- Pendant ce temps, versez les blancs d'œufs dans le bol du batteur. Lorsque le thermomètre indique 114 °C, faites tourner votre batteur à pleine vitesse.
- Dès que le sucre atteint 118-119 °C, retirez la casserole du feu, baissez la vitesse de votre batteur, et versez petit à petit votre sucre cuit sur les blancs montés. Faites ensuite tourner le batteur à plein régime pour refroidir la meringue.
- Arrêtez votre batteur quand la meringue est lisse et brillante et qu'elle forme comme un « bec d'oiseau ».
- Dressez des pointes de meringue sur la tarte à l'aide d'une poche à douille ■



© DESLANDES / PHOTOCUISINE



## Pavlova aux fraises, fruits de la passion

**Pour** 6 personnes • **Préparation :** 45 min

**Cuisson :** 2 h 30 • **Attente :** 3 h

**Pour la meringue :** 4 blancs d'œufs • 250 g de sucre en poudre

• 1 pincée de sel. **Pour la garniture :** 3 fruits de la passion • 250 g de fraises • 1 banane • 1 citron vert • 30 cl de crème liquide entière • 3 c. à soupe de sucre glace.

- Allumez le four à 100 °C (th. 3-4). Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Ajoutez 3 c. à soupe de sucre en poudre, puis délicatement le reste de sucre en continuant à battre.

- Couchez une couronne de meringue à la poche à douille sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez 1 h. Baissez le four à 90 °C (th. 3). Poursuivez la cuisson 2 h. Réservez dans le four éteint jusqu'à complet refroidissement (3 h minimum, ou jusqu'au lendemain).

- Montez la crème liquide bien froide en chantilly avec le sucre. Réservez au réfrigérateur (pas plus de 1 h).

- Placez la couronne de meringue sur un plat de service. Garnissez le centre de crème chantilly puis surmontez des fruits coupés en morceaux, du jus de citron vert et de la pulpe des fruits de la passion. Saupoudrez de 1 c. à soupe de sucre glace ■

## Verrines de cheesecake

**Pour** 6 personnes

**Préparation :** 30 min

**Cuisson :** 10 min

2 tiges de rhubarbe • 375 g de fraises • 125 g de St Môret • 125 g de crème liquide entière • 230 g de sucre • 12 spéculoos • 25 g de beurre mou.

- Lavez la rhubarbe. Coupez-la en petits morceaux sans l'avoir épluchée. Faites-la cuire avec 100 g de sucre et 20 cl d'eau pendant 10 min. Égouttez et réservez.
- Mixez les spéculoos avec le beurre. Lavez, équeutez 250 g de fraises et coupez-les en petits morceaux.
- Mixez 125 g de fraises avec 50 g de sucre, afin d'obtenir un coulis.
- Versez la crème liquide dans un saladier bien froid, fouettez-la en chantilly en ajoutant 80 g de sucre à la fin. Puis mélangez délicatement avec le St Môret.
- Déposez la pâte de spéculoos dans 4 verrines ou pots, ajoutez 1 c. à soupe de rhubarbe, une couche de crème, une couche de fraises en morceaux, une seconde couche de crème et finissez avec le coulis.
- Réfrigérez jusqu'au service ■



# Une tarte jolie comme une fleur



## Tarte aux fleurs de pomme

Pour 6 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 35 min

1 rouleau de pâte sablée • 5 ou 6 pommes rouges (Pink Lady, Red Delicious) • Le jus de 2 citrons • 50 g de sucre semoule • 1 mandoline.

Pour la crème d'amande : 120 g de beurre demi-sel en pommade • 120 g de sucre en poudre • 120 g de poudre d'amande • 2 œufs • 1 c. à café d'extrait d'amande amère.

- Lavez les pommes et coupez-les en quartiers. Émincez-les finement à la mandoline. Réservez les pétales de pomme dans un bol d'eau citronnée. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Préparez la crème d'amande : fouettez tous les ingrédients ensemble.
- Faites cuire la pâte à blanc pendant 10 min. Laissez tiédir. Étalez la crème d'amande sur le fond de tarte.
- Roulez les pétales de pomme pour former les coeurs de fleurs. Déposez les fleurs sur le fond de tarte.
- Saupoudrez les fleurs de pomme avec le sucre avant d'enfourner encore 25 min ■



### Délices en fleurs

Pour donner plus de brillance et de gourmandise aux fleurs de pommes, badigeonnez-les de beurre fondu avant d'enfourner.

Après cuisson, vous pouvez ajouter un filet de caramel au beurre salé au cœur des pétales.



# Oh, les belles plantes !



## Une infinie variété de menthes

La menthe ? Vous voulez dire les menthes... Il en existe au moins 18 espèces et beaucoup plus d'hybrides. Menthe douce, poivrée, menthe pomme, banane, fraise, chocolat ou gingembre, ces herbes vivaces aux feuilles dentelées exhalent un puissant parfum et poussent comme du chiendent. Elles ont l'avantage d'exiger peu de lumière, mais nécessitent un arrosage fréquent, voire quotidien en été.



### La mélisse

Utilisée en cuisine depuis l'Antiquité, on lui attribuait aussi des vertus médicinales. Elle présente des feuilles dentelées qui rappellent celles de la menthe et elle dégage un parfum légèrement citronné. Vous pouvez la conserver quelques jours au réfrigérateur, dans un sachet humidifié. Elle est parfaite en infusion, en sirop, en sorbet, dans une salade de fruits ou une crème. Elle accompagne également les agrumes et les épices.

### La verveine citronnelle

Cette plante aromatique dotée de feuilles fines de couleur vert clair dégage un parfum très frais fortement citronné. On peut la conserver quelques jours au frais dans un papier humidifié. Séchée, elle garde son parfum. Utilisez-la en infusion, en sorbet, en glace, en marinade, dans les crèmes et les salades de fruits. Elle est très agréable aussi avec des poissons et des crustacés.



### Le basilic pourpre

De la même famille que le basilic vert, il a des feuilles et des tiges violacées et des petites fleurs rose pâle. Très aromatique, il exhale un parfum légèrement poivré, mais plus doux que celui du basilic commun. Délicat, et même fragile, il fane très vite une fois coupé. Vous pouvez l'utiliser dans des sauces, des salades, des marinades, des pâtes, du riz, des sirops ou des coulis de fruits.

Faites le plein d'idées recettes sur [regal.fr](http://regal.fr)

### LA MENTHE POMME

Ses feuilles vertes couvertes d'un fin duvet diffusent un parfum de pomme verte avec une note de menthe sauvage. Elle peut être cultivée presque toute l'année.

#### Comment la déguster

Dans des boissons chaudes ou froides (thé, infusion, jus de fruits), dans les salades de fruits, pour parfumer les pâtes des gâteaux, les tartes ou les gelées de fruits. Dans un sorbet à la pomme ou des mojitos...

### LA MENTHE GINGEMBRE

Ses feuilles touffues d'un beau vert foncé dégagent, derrière un léger parfum de menthe épicee, des notes de gingembre frais.

#### Comment la déguster

Pour ajouter une touche épicee et exotique à des salades de légumes ou de fruits; pour relever une compote de pêches ou d'ananas; à tester dans les sauces des plats asiatiques, dans la farce des nems.

# 1 AN D'ABONNEMENT

6 NUMÉROS + 1 HORS-SÉRIE

Pour vous  
**23€90**  
au lieu de ~~45,10€<sup>(1)</sup>~~  
soit plus de 45%  
de réduction !



**NOUVELLE  
FORMULE**

+ EN CADEAU

LE COFFRET DE RANGEMENT + LE NOTEBOOK RÉGAL



Pour ranger et protéger  
vos magazines

Capacité de rangement 12 magazines



Pour écrire vos meilleures recettes !

Le notebook Régal : papier crème ligné, 96 pages, dimensions : 140 x 210 mm

+ simple, + rapide, abonnez-vous en ligne sur : [www.boutique.regal.fr](http://www.boutique.regal.fr)

ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-éditions - Régal - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

**OUI, JE M'ABONNE À RÉGAL** pour 1 an (6 n°s + 1 hors-série)

+ EN CADEAU Le coffret de rangement + le notebook Régal au prix de 23,90€ au lieu de ~~45,10€<sup>(1)</sup>~~.

J'indique mes coordonnées

Mme  M. Nom \* : ..... \* mentions obligatoires

Prénom \* : .....

Tél. ..... Date de naissance .....

E-mail : .....

Adresse \* : .....

..... Code postal \* .....

Ville \* : ..... RCHS14

**OUI, J'OFFRE** 1 an d'abonnement à RÉGAL (6 n°s + 1 hors-série)

+ EN CADEAU Le coffret de rangement + le notebook Régal au prix de 23,90€ au lieu de ~~45,10€<sup>(1)</sup>~~.

J'indique les coordonnées du bénéficiaire

Mme  M. Nom \* : ..... \* mentions obligatoires

Prénom \* : .....

Tél. ..... Date de naissance .....

E-mail : .....

Adresse \* : .....

..... Code postal \* .....

Ville : ..... RPRGHS14

J'accepte de recevoir par e-mail les offres de Uni-éditions et de ses partenaires.

Je joins mon règlement de 23,90€ par :

C  Chèque à l'ordre d'Uni-Editions  
B  Carte bancaire (Visa ou Mastercard)

N° ..... MM A A

Date d'expiration

Date et signature  
OBLIGATOIRES :

(1) Prix de vente au numéro : 6 n°s + 1 hors-série = 28,30€. Coffret de rangement d'une valeur de 6,90€. Notebook Régal d'une valeur de 9,90€. Produits livrés en 4 semaines environ. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2017 dans la limite des stocks disponibles. Vos données sont traitées par Uni-Editions pour l'adhésion et la gestion de votre abonnement. Elles peuvent être transmises à nos partenaires à des fins de prospection commerciale. Les champs marqués d'un \* sont obligatoires, à défaut votre demande d'abonnement est caduque. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vos droits d'accès, de rectification ou d'opposition, pour motifs légitimes, peuvent être exercés par courrier recommandé avec accusé de réception à UNI EDITIONS, CIL, 22 rue Letellier 75739 Paris Cedex 15, accompagné d'une copie de votre pièce d'identité. Pour l'étranger et les DOM/TOM, nous consulter au ☎ N°Cristal 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). Photos non contractuelles. S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960€ - R.C.S. Paris B 343 213 658.



# index

## B

- Bagel à l'avocat 41  
Bagel au houmous 41  
Bagel aux figues 41  
Bagel fraise-tomate 41  
Baguette magique italienne 73  
Barres glacées rhubarbe-fraise 56  
Boulettes au pecorino et tomates cerises rôties 37  
Boulettes aubergine-mozzarella au pesto 47  
Brochettes de petites figues à l'italienne 37  
Brochettes de poulet sauce cacahuètes 40  
Bruschetta avocat, radis roses et pistaches 43  
Bruschetta de tomates au basilic 40  
Bruschetta encornets, roquette et piment rouge 43  
Bruschetta feta et edamame, huile à la coriandre 43  
Bruschetta saumon fumé, courgette et yaourt au wasabi 43  
Bruschetta thon rouge, pamplemousse rose et coriandre 43

## C

- Cake aux cerises 28  
Cake aux olives, à l'Étivaz et à l'Emmentaler 25  
Calamari fritti 72  
Chaussons de pommes de terre et oignons 26  
Chips de tomates au paprika 46  
Clafoutis aux cerises 29  
Cocktail au jus de fleur, citron et miel 72  
Croutades pommes-framboises 90  
Croustillants de sardines au fromage frais 47  
Curry aux poivrons rouges 81  
Curry de poulet au riz et salade de noix de coco fraîche 85

## D

- Dip de fromage blanc basquaise 71

## E

- Eau de concombre 36  
Esquimaux mûre-citron vert 55

Esquimaux orange-carotte 57  
Eton mess au coulis et fraises fraîches 56

## F

- Fava et salade chaude d'oignons 69  
Feuilletés apéritifs au reblochon 62  
Financiers au cédrat 31  
Focaccia artichauts-tomates 21  
Focaccia aux oignons rouges et au thym 46

## G

- Gaspacho de petits pois à la menthe 39  
Gaspacho de radis et velouté de fanes 38  
Gaufres maison 10  
Glace à la ricotta parfum vanille 57  
Glace aux mûres 54  
Gougères à l'Emmentaler AOP suisse 71  
Granola maison au sirop d'érable 9

## H

- Houmous de fèves et petits pois 63  
Houmous de carottes 62

## M

- Milkshake pêche-framboise 9

## P

- Paella valenciana 84  
Pain hérisson à la mozzarella et à la sauge 73  
Pains pita au houmous et aux légumes grillés 23  
Palmiers à l'Appenzeller 70  
Pancakes maison 12  
Pancakes bowl à la compote de framboises 15  
Panisses 26  
Pâte à crêpes 11  
Pavlova aux fraises, fruits de la passion 93  
Petits beignets à la confiture 28  
Petits diamants chocolat et vanille 30  
Petits muffins lardons, fromage, moutarde 27  
Petits-suisses au granola et au chocolat 11  
Pizza tressée pesto rosso-bresaola 45  
Pommes de terre au four 65  
Porridge d'avoine aux myrtilles 13  
Purple smoothie 14

## R

- Ragoût d'agneau aux poivrons, brocolis et noix de macadamia 87  
Risotto au citron, crevettes et romarin 80

Roulés d'aubergines et salade de légumes croquants 85

## S

- Salade d'avocats aux crevettes, vinaigrette à la fraise 44  
Salade d'orecchiette, tomates et mozzarella 84  
Salade de betteraves 87  
Salade de lentilles corail et maïs 21  
Salade de melon et chèvre 22  
Salade de pâtes aux légumes et sa vinaigrette mauresque 20  
Salade de penne, aubergines et feta 24  
Salade de pommes de terre, vinaigrette à la bière 82  
Salade de tomates et sa vinaigrette au miso 22  
Salade melon jambon 49  
Sandwichs crousti-fondants 55  
Sangria blanche 68  
Smoothie aux spéculoos 14  
Smoothie Chai indien 14  
Smoothie épinard, mangue et banane 15  
Smoothie express aux fruits rouges 10  
Smoothie orange-mangue 12  
Smoothie pop-ice mangue, fraise et framboise 52  
Smoothie vert kiwis-épinards 14  
Soupe fruitée au pastis 36  
Sucettes glacées façon cheesecake 54

## T

- Tagliatelle pimentées 83  
Tagliolini vertes et jaunes aux fèves fraîches 83  
Tandoori en wraps de sucrine 44  
Tarama fait maison 68  
Tarte aux 2 citrons 92  
Tarte au citron meringuée 92  
Tarte aux fleurs de pomme 94  
Tarte aux nectarines 31  
Tarte aux fraises et mascarpone 91  
Tarte soleil à la pâte à tartiner choco-noisettes 49  
Tartines de purée de fèves 38  
Terrine aux 3 poivrons et au fromage frais 80  
Terrine de courgettes 25  
Terrine de lotte 86  
Tortilla reblochon-ratatouille 65  
Tzatziki au yaourt grec et à l'aneth 64

## V

- Verrines de cheesecake 93

## UNE PUBLICATION DU GROUPE



Président : Bertrand Corbeau  
Directrice générale : Véronique Faujour  
Rédactrice en chef : Eve-Marie Zizza-Lalu  
Direction artistique : Christophe Savelli  
Maquette : Sophia Mejdoub  
Secrétariat de rédaction : Richard Pennarun  
Adaptation des recettes : Pauline Guillet

### Publicité

Uni-régie 22 Letellier 75739 Paris Cedex 15.  
Tél. standard : 01 43 23 45 72  
Mails : prenom.nom@uni-regie.com  
Directeur général Olivier Meinvielle  
Directrice back office Nadine Chachuat  
Directrice de publicité Isabelle Lé Capitaine 06 31 26 70 54  
Chef de publicité Malaurie Romet 06 78 83 99 62  
Chargée de production print-web  
Sophia Tararbit 06 47 38 04 42

### Responsable commerciale exécution

Leïla Idouadi 06 47 22 17 69  
Régions La Compagnie Media / Christian Tribot  
chtribot@lacompagniemedia.fr

### la compagnie media

Service relations clients : Tél. 09 69 32 34 40  
(appel non surtaxé),  
service.abonnes@uni-editions.com  
Éditeur Uni-éditions SAS

Directrice de la publication :  
Véronique Faujour

Siège social : 22, rue Letellier,  
75739 Paris Cedex 15.  
Tél. : 01 43 23 45 72.  
Fax : 01 43 23 04 95

Actionnaire : Crédit Agricole SA

Impression : Imaye Graphic (Laval)  
Origine du papier : Hollande  
Taux de fibres recyclées : 0 %  
Certification : 100 % PEFC  
Impact sur l'eau : Ptot 0,002 kg/T

N° ISSN : 1961-621X  
N° commission paritaire : 1017K85734  
Dépôt légal : juin 2017  
Distribution : Presstalis



# Tête de Moine AOP

## la fine fleur du Jura suisse



ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018



Suisse. Naturellement.

Rejoignez-nous sur notre page Facebook  
[www.tetedemoine.ch](http://www.tetedemoine.ch)



**TÊTE DE MOINE**  
FROMAGE DE BELLELAY

**Les Fromages de Suisse.**

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# VINS DE PROVENCE

*le Goût du Style*

CÔTES DE PROVENCE  
COTEAUX D'AIX-EN-PROVENCE  
COTEAUX VAROIS EN PROVENCE

[VINSDEPROVENCE.COM](http://VINSDEPROVENCE.COM)

Le style des vins de Provence est la signature du terroir et du savoir-faire des vignerons

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION