

SOUS LA TONNELLE : NOTRE SÉLECTION DE ROSÉS DÉLICIEUX

Elle à table

80

Recettes
plein sud

*La vraie
cuisine de
vacances
simple,
fraîche
et festive*

Le cube
de l'été
Spécial cocktails
dînatoires

elleatable.fr N° 113



PASTÈQUE X MELON
LE DUO GAGNANT
POUR DES
PLATS LÉGERS

ENVIE DE NATURE !
HUIT SUPER SALADES
COMPOSÉES
TRÈS CRÉATIVES

TOUR DE CORSE
LES SPOTS
GOURMANDS
DE L'ÎLE DE BEAUTÉ



FRANCE MÉTROPOLE : 3,80 € / AND 4,00 € / A 5 € / BEL 4,30 € / CAN \$ 7,70 CND / D 5,90 € / DOM \$ 4,50 € / CH 6,80 CHF / ESP 4,50 € / GR 4,60 €
IT 4,50 € / LUX 4,30 € / NL 4,80 € / MAR 4,8 MAD / PORT. CONT 4,50 € / TOMS 700 CFP / TUN 750 TND



LE VIN RIVAGE

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



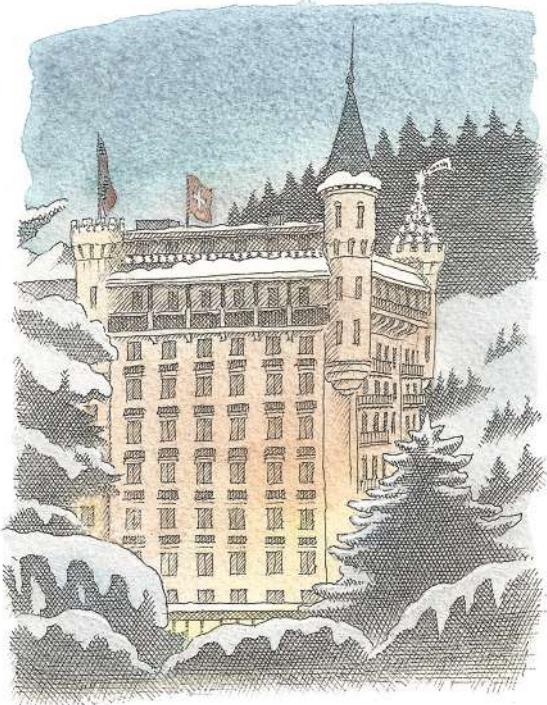
Poisson mariné
sur tranches.
La recette p. 71

S'ÉVADER EN BEAUTÉ

Les numéros d'été font un peu bande à part. Ils appartiennent aux moments de l'hydratation, aux repas légers. La crème est forcément solaire, l'huile généralement bronzante, le beurre surtout réparateur. La saison veut que la cuisine passe au second plan, d'accord, mais est-ce une raison pour négliger les menus plaisirs ? Savoir vivre, cela commence par le soin du détail. Celui d'un œuf dur que l'on traite avec égard dans une dentelle de mimosa. Du geste technique de Christophe Felder, indispensable au montage d'un semifreddo, ce cousin latin du « parfait » qui rafraîchit en rassasiant. Des planches à partager

et des vins rosés de vignerons. Des recettes qui piquent gentiment sans brûler la langue, comme une légère effervescence. Pendant les grandes vacances, on voyage de la même manière qu'on se restaure, pour se reposer. La Corse a tout lieu d'être la plus paresseuse des estives. Sa plage est toujours proche, son pittoresque jamais bien loin, sa culture intacte, sa gastronomie pleine de bonté. Au lieu de déguerpir n'importe comment, organisez-vous pour vous évader en Beauté.

Bel été à tous !



CUVÉE ROSÉ
CHOISIE PAR LES MEILLEURS

CHAMPAGNE

Laurent-Perrier

MAISON FONDÉE
1812

Laurent-Perrier
choisi par *Le Gstaad Palace.*



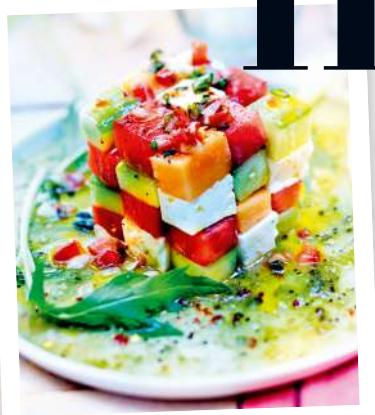
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

ELLE À table Numéro 113

JUILLET-AOÛT 2017

NOTRE
COUVERTURE
52

44



94



102



108

BEAU & BON 9

News, conso de l'été (p. 10) - **Dégustation** : 8 boissons artisanales au cola (p. 14) - **Déryptage culinaire d'une blogueuse**, Les soupes froides - Cuisiner avec les enfants (p. 16) - **Bien dans son assiette** : Equilibrez vos sandwichs (p. 20)

L'agenda événements, l'actualité de juillet et août (p. 24) - **Nouvelles consommations** : 3 démarches vertueuses (p. 26)

Les Heures Heureuses, l'événement parisien à l'heure de l'apéro (p. 38) - **Open bar**, 5 cocktails ultra-frais (p. 44)

À TABLE ! 51

Frais du marché, melon et pastèque, les beaux quartiers (p. 52) - **Un air de vacances**, des recettes bien trempées (p. 62)

Apéro chic, faire la planche (p. 72) - **Que faire avec des œufs durs ?** Pan bagnat, sauce ravigote, œuf mimosa, etc. (p. 82)

Cuisine sur mer, tout sur le maquereau avec Gaël Orieu (p. 88) - **C'est de saison**, pique-nique bowls, les bonnes salades nomades (p. 94)

Nouveaux codes alimentaires, surfez sur la tendance flat bread (p. 102) - **Plein soleil** : pimentez vos tables d'été (p. 108)

Super aliment, flower power : le goût des belles fleurs (p. 116) - **Leçon filmée** : le semifreddo de Christophe Felder (p. 120)

Côté cave : nos 10 vins rosés préférés (p. 124)

ÉVASION 127

Cuisine identitaire, carnets de recettes de deux familles corses (p. 128) - **Divin maquis**, un goût de paradis en Corse du Sud (p. 134)

Le tour de Corse, entre produits et belles adresses, nos meilleurs spots gourmands (p. 138)

150 Notre carnet d'adresses (p. 150) - **Nos fiches-recettes** (p. 155)

Des exemplaires de **ELLE à table** N° 113 grand format sont vendus avec un Sac Ice Bag pour 1€ en plus du prix habituel du magazine, sur une partie de la diffusion kiosques France métropolitaine. Offre valable du 3 juillet au 3 septembre 2017. Dans la limite des stocks disponibles. • Encart abonnement, 2 pages, jetés entre les pages 154 et 155, en édition France métropolitaine, hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes.

• Ce numéro comporte des envois de correspondance sur la France métropolitaine + DOM-TOM. • Encart abonnements multititres féminins Dynapresse jeté sur les exemplaires de Suisse romande.

• Ce numéro comporte un encart abonnement sur les exemplaires abonnés.

Index des recettes

Nos Entrées

- Avocats, fenouil, rocamadour **P. 106**
- Anchois à la bastiaise **P. 132**
- Carpaccio ravigote **P. 85**
- Ceviche multicolore **P. 57**
- Chopped salad » comme une salade grecque **P. 75**
- Crème de pois chiche au zaatar **P. 69**
- Cube de l'été **P. 59** *En vidéo sur elleatable.fr*
- Gaspacho blanc et granité de pastèque **FR** **P. 16**
- Gaspacho de Clotilde **P. 16**
- Houmous de carotte **P. 67**
- Houmous de fève **P. 67**
- Œufs durs mayo **P. 85**
- Œufs roses au vinaigre **P. 85**
- Œufs mimosa **P. 86**
- Salade « pan bagnat » en bocal **P. 86**
- Rouleaux de printemps aux fleurs d'hibiscus **P. 119**
- Salade fraîcheur **P. 54**
- Salade de pommes de terre, menthe et pignons **P. 84**
- Scaccia **P. 78**
- Socca de fleurs d'été **P. 117**
- Soupe paysanne d'été **P. 131**
- Tarte à la fleur de courgette **P. 117**
- Terrine de lapin, volaille et porc aux herbes **P. 81**
- Tomates au vinaigre de ciboulette **P. 118**

Votre magazine sur tablette et mobile !



Vous pouvez télécharger votre ELLE à table sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

Suivez-nous sur facebook.com/elleatable

Reagissez ou adressez-nous vos remarques sur community@elle.fr

Nos Plats

- Brochettes poulet et poivrons **P. 112**
- Cannellonis au brocciu **P. 130**
- Eggs sandwiches **P. 83**
- Epigrammes grillés **P. 55**
- Falafels aux haricots rouges **P. 65**
- Frites d'aubergines **P. 114**
- Flan d'aubergines sauce tomate **P. 133**
- Gambas et melon grillés **P. 54**
- Hampe de bœuf grillée, vinaigre de fraise, sauce chimichurri **P. 74 et FR**
- Haricots à la corse **P. 129**
- Hot-dog de maquereaux « végétal » **P. 92**
- Kimchi jeon **P. 114**
- Lentilles au curry, purée de sésame et coriandre **P. 104**
- Maquereaux « cacao », ail frais et asperges sauvages **P. 90**
- Maquereaux, chou blanc, coriandre **P. 89**
- Maquereaux et ketchup de mûre **P. 91**
- Maquereaux « pickles » **P. 93**
- Pain aux trois viandes comme une daube **P. 131**
- Papillotes de feta au piment **P. 115**
- Petits pois et thon, basilic, citron **P. 104**
- Pizza au raisin, ricotta, romarin et pignons de pin **P. 72**

Plat XXL à partager

Nos Desserts

- Biscuits à tremper dans le café **P. 70**
- Crêpes de sarrasin à la rose **P. 118**
- Granité de pamplemousse **P. 114**
- Pain de maïs aux myrtilles **P. 80**

Cuisson à l'américaine

Delice lacté

- Paletas rayées **P. 60**
- Semifreddo au citron vert et biscuit extra **P. 121**
- Pastizzu ou flan corse **P. 132**
- Parfait à l'écrasée de fruits d'été **P. 68**

Glace à l'eau

Divers

- Café glacé **P. 45**
- Cocktail concombre tequila **P. 47**
- Cocktail pêches blanches et champagne rosé **P. 49**
- Cocktail pastèque Campari **P. 49**
- Confit de tomates au fenouil **P. 81**
- Chutney d'abricots **P. 77**
- Chutney de fruits rouges **P. 77**
- Gnamakoudjji **P. 112**
- Limonade au sureau **P. 116**
- Limonade pour grands **P. 47**
- Michelada **P. 112**

Une bière pétillante pour changer

- Pain plat à la farine de lupin et au sésame noir **P. 105**
- Pain plat au curcuma et graines de fenouil **P. 107**
- Pain plat au millet aux graines **P. 106**
- Pain plat au sarrasin et piment **P. 104**
- Pain no gluten aux fruits secs **P. 22**
- Pain sans gluten multigraine **P. 22**
- Pickles de pastèque **P. 56**
- Vinaigre de fleur de ciboulette **P. 118**

Couverture Photo Jérôme Bilic.
Réalisation Marie Leteuré.

● VÉGÉTARIEN

● VIANDE

● POISSON

● VITE FAIT

● FAIT D'AVANCE

● SALADE D'ÉTÉ

● COUP DE CŒUR RÉDACTION



VOUS VOILÀ CHEF

Réveillez le chef qui sommeille en vous... Avec la gamme SUBLIME, vous bénéficiez des dernières innovations professionnelles signées Rosières : Des parois Expert pour une cuisson 100% homogène, une sonde à viande pour un contrôle parfait de la température à cœur, et des recettes automatiques pour sublimer vos créations culinaires. Et comme chez Rosières, le bon se conjugue toujours avec le beau, vous appréciez le design épuré et novateur de la collection SUBLIME.



PARTENAIRE DE LA SOCIÉTÉ NATIONALE DES MEILLEURS OUVRIERS DE FRANCE



WWW.ROSIERES.FR

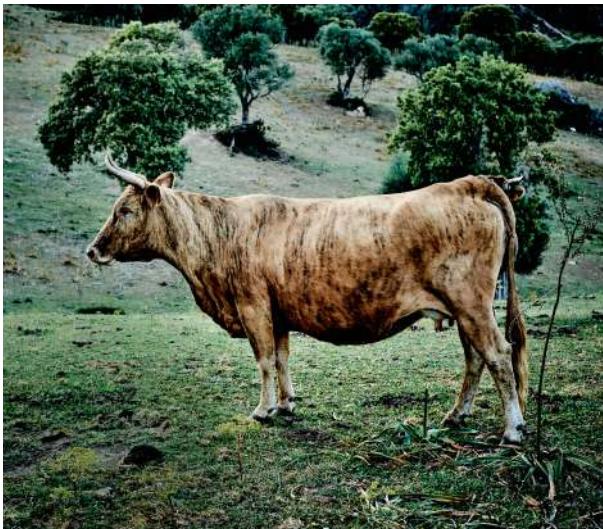
ROSIÈRES 
PRENEZ GOÛT À L'INNOVATION



Domaine Clarence Dillon

CHATEAU HAUT-BRION - CHATEAU QUINTUS - CHATEAU LA MISSION HAUT-BRION
- CLARENDELLE -

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



Animaux raisonnables, p. 26

Beau & Bon



Bien dans son assiette avec des sandwichs équilibrés, p. 20

10 LES DERNIÈRES TENDANCES CONSO DU MOMENT

14 DÉGUSTATION
Notre sélection de colas artisanaux.

Les Heures Heureuses, édition 2017 p. 38



16 LA SÉLECTION D'UNE SUPER BLOGUEUSE

Clotilde Dusoulier du site Chocolate & Zucchini décrypte en exclusivité la blogosphère.

20 DERNIÈRES INFOS POUR GARDER LA FORME

Tout ce qu'il faut savoir pour être bien dans son assiette : sandwichs au menu.

24 L'AGENDA ÉVÉNEMENTS

L'actualité gourmande de juillet et août.

26 NOUVEAUX MODES DE CONSOMMATION

Trois démarches exemplaires.

38 LES HEURES HEUREUSES

L'événement parisien de juillet à l'heure de l'apéro.

44 BAR À COCKTAILS

Frappés, complètement givrés, avec ou sans alcool.

1

UNE BOULE D'ÉNERGIE

Ces energy balls gourmandes affichent seulement 90 calories : des dattes, des noix et des amandes dans le brownie, des noix de cajou et de macadamia pour des boules coco croquantes, ou des pommes séchées et de la cannelle pour la version tarte aux pommes. La boule Funky Veggie, 1,50 € pièce.

3

LA BIÈRE DU DESIGNER

Elle est bio, d'inspiration IPA (India Pale Ale) et préparée artisanalement avec de l'eau des Boraldes de l'Aubrac par la Brasserie d'Olt. La bouteille de Philippe Starck est pour sa part fabriquée par une verrerie bicentenaire d'Albi. Starck Beer, environ 8 € (dans une sélection d'hôtels et de restaurants).

LA FRAMBOISE SUBLIMÉE

Sous les fruits garnis de compotée de framboise, de la crème d'amande et une crème au lait d'amande recouvrent la pâte croquante de cette tarte tout en rondeur. La tarte framboises, La Pâtisserie Cyril Lignac, 7 € (individuelle) et 45 € (6-7 personnes).

2

PETITS POTS RÉTRO

4

Un retour en enfance avec ces pots à glace chics et ludiques, accompagnés de leur mini-cuillère coordonnée. Coupelle individuelle et sa cuillère en plastique, Zak! Designs, 5 € pièce.

LA CORNUÉ

Cuisinière Cornufé, le premier pas dans l'univers La Cornue.





5 GLACES FRANCIENNES

Des pots aux couleurs pop pour ces glaces et ces sorbets fabriqués artisanalement à la turbine, avec des matières premières françaises et rigoureusement sélectionnées. Côté saveurs : caramel fleur de sel, praliné noisette, fleur d'oranger, miel lavande... Glaces et sorbets Maison Alpérèl, 2,90 € (13,4 cl) et 6,90 € (50 cl).

LA COULEUR DE L'ÉTÉ

Pour accompagner les déjeuners d'été ensoleillés, ce rosé AOP du Luberon associe grenache et cinsault. Château La Verrerie Rosé, 11 € (75 cl).

6



7



GINGER INSIDE

Pour relever les salades et tous les bowls de l'été, ou pour parfumer ceviches et poissons grillés, ce vinaigre au gingembre apporte des notes épiciées et légèrement citronnées. Vinaigre gingembre Clovis, 4,69 € (25 cl).

8



LA DOUCEUR DU FIGUIER

Un écrin de verre soufflé coloré pour cette bougie parfumée aux senteurs d'écorce et de feuille de figuier. Bougie Diptyque figuier, 68 € (300 g).



PERRIER-JOUËT BLANC DE BLANCS

La cuvée la plus vive de la Maison Perrier-Jouët capture avec finesse et élégance toute la fraîcheur du Chardonnay, le cépage signature de son savoir-faire depuis 1811

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

9 LE COLA VERSION FRENCH TOUCH

Qu'ils soient brasseurs, limonadiers, ou les deux, les artisans de nos régions misent sur la qualité et la tradition pour nous proposer de savoureux colas made in France.



1 & 4. Paris

Comme le rappelle la tour Eiffel de l'étiquette, ce cola a vu le jour dans la capitale, il est fabriqué avec du sucre de betterave de Seine-et-Marne, et la version zéro ne contient pas d'aspartame. **Paris Cola** et **Paris Cola zéro**.

2. Jura

La brasserie-distillerie jurassienne, qui produit notamment whiskys et vodkas, propose une recette de cola dans laquelle le goût de la noix de cola est dominant. **Jura Cola**, **La Rouget de Lisle**.

3. Aveyron

Ce cola aveyronnais est préparé avec du sucre de fruits bio, et vient compléter une gamme de limonades inédites, aux parfums de gentiane, châtaigne, sureau ou encore myrtille. **Colt Cola**, **Brasserie d'Olt**.

5. Tarn

Dans cette brasserie créée en toute logique par un agriculteur céréalier, la gamme de bières s'accompagne d'une collection de limonades et d'un cola, sans acidifiants chimiques ni conservateurs. **Bapla Cola**, **Brasserie des Coteaux**.

6. Landes

Pour compléter sa gamme de bières, la micro-brasserie landaise fabrique aussi de la limonade, une boisson énergétique et un cola aux arômes naturels, qui se distingue par un arôme de pin, clin d'œil à sa région de production. **Séquère Cola**, **Brasserie La Séquère**.

7. Lorraine

Le cola se transforme en spécialité locale lorsqu'il est aromatisé avec l'incontournable fruit de la région : la mirabelle. Préparé avec des ingrédients naturels, il se décline aussi en version cola classique. **Lorraine Cola Mirabelle**, **Les Brasseurs de Lorraine**.

8. Normandie

Il rend hommage aux vaches locales, et il est fabriqué par le dernier limonadier artisanal de Normandie, où l'on fabriquait déjà du cola dans les années soixante. **Meuh Cola**, **Limonaderie Solibulles**.

SIGNATURE
BY
McDONALD'S™

LE BURGER GOURMET
Signé McDONALD'S™

VIANDE 100% FRANÇAISE

FOURME D'AMBERT AOP

BACON FUMÉ AU BOIS DE HÊTRE



DURÉE LIMITÉE

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.

www.mangerbouger.fr

10 LES SOUPES FROIDES

C'est l'été et on se rafraîchirait volontiers avec une bonne soupe glacée, mais on ne sait pas forcément comment s'y prendre. Une soupe froide n'est pas juste une soupe chaude qui a refroidi; voici quelques idées et astuces pour les réussir.

QU'EST-CE QU'ON MET DEDANS?

Les soupes glacées étant l'apanage des mois les plus chauds, on se tourne vers les légumes locaux et de saison, gorgés d'eau et de soleil : tomate, concombre, poivron, courgette, fenouil, aubergine, carotte, mais aussi petites feuilles de salades diverses et herbes fraîches. On cuit ce qui doit l'être; les légumes qui se mangent habituellement en crudités peuvent être mixés sans cuisson.

Sans que cela tourne à la soupe dessert, on peut aussi ajouter des fruits : pastèque, pêche, abricot, melon, etc. Ils arrondiront les saveurs. Comme ingrédient liquide, on compte sur le jus des légumes, bien sûr, et on complète avec du bouillon, du yaourt, du thé, un peu d'huile d'olive, etc. Si on doit allonger avec de l'eau, il faudra compenser l'assaisonnement pour que ça reste goûteux.

ET LA CONSISTANCE?

Les soupes froides sont généralement mixées aussi finement que possible; si on a investi dans un blender puissant, on en tire ici les bénéfices. On cherche quelque chose de velouté, pas trop liquide (ce n'est pas un jus) et pas trop épais (ce n'est pas une purée). Ces préparations épaisseront quand on les met à refroidir. Il faut prévoir d'ajuster la consistance (et donc l'assaisonnement) au moment de servir.

L'ASSAISONNEMENT

Le froid anesthésie un peu les saveurs, donc il faut compenser en assaisonnant légèrement



Photo: J. Bilic. Réalisation, Marie Lefèvre.

plus que ce que l'on ferait pour une soupe servie tiède ou chaude : sel, épices, herbes, ingrédients acides (jus de citron ou vinaigre), etc. On rectifie toujours au dernier moment.

PETITSAGRÉMENTS

Une soupe glacée peut être servie dans de grands verres transparents, pour accentuer le côté désaltérant, ou des petits verres à shot. On peut

aussi la présenter dans un bol ou une assiette à soupe, avec des petites garnitures croustillantes à parsemer : crudités en fins dés, tout petits croûtons, copeaux de jambon ou de fromage vieux, etc.

DERNIERS DÉTAILS

Comme pour les soupes chaudes, on réfléchit à la couleur finale : une fois mixés ensemble, tomates et poivrons verts risquent de tourner au

marron peu appétissant. S'il fait vraiment chaud, on peut mettre les verres ou les bols au réfrigérateur avant de servir pour qu'ils gardent la fraîcheur de la soupe. Et si on peut préparer la soupe un ou deux jours à l'avance, elle aura le temps de bien refroidir et les saveurs prendront toute leur dimension.

MON GASPACHO (4 pers.)

Très facile

Préparation : 15 mn > Repos : 2 h

- 100 g de cubes de pain rassis
- 1 kg de tomates mûres
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de sel de mer
- 6 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès

Mettez les cubes de pain dans un bol et couvrez d'eau froide. Laissez reposer 15 mn, puis égouttez et pressez pour enlever l'excès d'eau. • Lavez les légumes. Coupez les tomates en morceaux. Ouvrez le poivron, épépinez-le et coupez-le en dés. Pelez l'ail et hachez-le grossièrement. • Dans un mixeur ou un blender, mélangez les cubes de pain, les tomates (avec la peau, le jus et les pépins), le poivron, l'ail et le sel. Mixez jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse. • Ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre, mélangez, couvrez et mettez au réfrigérateur au moins 2 h, ou toute une journée. • Juste avant de servir, ajoutez la quantité d'eau froide nécessaire pour obtenir la consistance désirée. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et servez frais, avec des garnitures en option : petits dés de poivron vert, concombre et oignon, fines lamelles de jambon cru, petits croûtons, etc.



L'Art du Rosé

M I R A V A L
P R O V E N C E

11 CUISINER AVEC LES ENFANTS

Et si on profitait de l'été, de la détente parentale et des longues journées de vacances pour passer de bons moments en cuisine avec nos enfants? Quelques conseils pour que tout se passe bien.

ATTENDEZ QU'ILS SOIENT PRÊTS, ET VOUS AUSSI

Il n'y a pas d'âge idéal pour faire participer les enfants en cuisine : certains en ont envie dès qu'ils se tiennent debout, d'autres prennent (beaucoup) plus de temps. Mais le parent, lui aussi, doit être prêt! C'est fonction du cheminement de chacun, et il est contre-productif de se mettre la pression. Si vous y aspirez mais que vos essais ont été stressants et frustrants, ne vous découragez pas : réessayez dans quelque temps, et voyez comment vous et votre enfant avez évolué.

AYEZ DES ATTENTES RÉALISTES

Les jeunes enfants ne se soucient pas tant de la destination que du voyage. Pour eux, l'intérêt de la cuisine, ce n'est pas tant la préparation d'une recette du début à la fin, mais de se sentir impliqué, de vous imiter et de faire des expériences tactiles, plus ou moins salissantes selon leur tempérament et leur coordination.

Un enfant voudra parfois tout faire lui-même. Une minute plus tard, il voudra simplement regarder, ou jouer avec les cuillères à mesurer. Ou bien il en aura assez et s'en ira faire tout autre chose. Le mieux, c'est d'accepter sans insister, pour lui laisser la place de revenir en cuisine quand il en a envie.

LA MISE EN PLACE, C'EST POUR VOUS!

Pour éviter d'user les réserves de patience d'un jeune enfant à nous regarder fouiller dans les placards, on peut sortir les



ustensiles à l'avance et mesurer un maximum d'ingrédients en amont. Quand l'enfant se joint à vous, c'est tout de suite intéressant : verser, mélanger, casser les œufs, etc.

On peut aussi permettre à l'enfant de s'approprier une tâche particulière : presser les citrons, dénoyauter les olives, séparer les feuilles de persil des tiges. On lui installe une « station de travail » pour qu'il puisse faire les choses correctement, et de mieux en

mieux, ce qui bien sûr le remplit de joie.

UTILISEZ LE BON ÉQUIPEMENT

Les enfants ont des petites mains et les outils qu'on leur propose doivent être suffisamment légers et maniables. Vous avez peut-être ce qu'il faut chez vous; si vous avez envie d'investir, il existe des outils de qualité en taille adaptée, et ça fait un beau cadeau d'anniversaire.

En plus, les enfants sont toujours contents d'avoir des objets à eux, et ils se sentent d'autant plus investis s'ils ont leur propre fouet et leur propre rouleau à pâtisserie.

NE VOUS METTEZ PAS DE BARRIÈRES

A part quelques risques facilement identifiables avec un peu de bon sens, il y a peu de tâches qu'on ne puisse pas confier à un jeune enfant, à condition qu'on lui montre comment s'y prendre et qu'on le supervise attentivement. Vous êtes le meilleur juge des aptitudes de votre progéniture, mais apprendre à utiliser correctement un couteau (oui, un couteau qui coupe!) est une bonne compétence à acquérir, et beaucoup de parents sont surpris du sérieux avec lequel l'enfant s'en empare. Autres idées en vrac : faire une vinaigrette, laver les épinards, mélanger la salade, assembler un sandwich simple, graisser un moule, etc.

Si vous n'êtes pas tout à fait sûr, montrez-lui comment faire en décomposant la tâche au maximum, et voyez comment il s'en sort. Souvent, le plus gros risque qu'on court, c'est d'avoir un peu de bazar à nettoyer. Mais en échange, quelle belle opportunité de transmission, et quel message de confiance!



*“Quand je serai grand,
j’aurai une Lacanche!”*

Toutes les générations de gourmands et de gourmets vous le diront, le piano Lacanche est une valeur sûre pour préserver le patrimoine culinaire de la famille. Chez Lacanche, chaque fourneau “Classic” ou “Modern”, est travaillé comme une pièce unique et personnalisé selon vos besoins. Choisissez parmi les multiples combinaisons



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.
ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche. - Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr

de tables de cuisson et de fours, préférez la qualité de l'émail à l'ancienne réalisé dans nos ateliers, optez pour l'une des 24 teintes exclusives de la palette Lacanche, appréciez la précision des finitions faites à la main par nos maîtres artisans: votre piano est une création qui fait partie de la famille.

12 ÉQUILIBREZ VOS SANDWICHS

Du pain, des crudités et une source de protéines : les casse-croûte maison se veulent énergétiques et pauvres en matières grasses. Pour manger simplement tout en gardant la ligne.

NOS SANDWICHS PLEINE FORME (POUR 1 SANDWICH)

CLASSIQUE, BŒUF OU SAUMON

Protéines : 32 g

Frottez à l'ail et arrosez d'un filet d'huile d'olive 2 tranches (70 g) de pain complet aux noisettes et raisins. • Garnissez ensuite avec 60 g de bresaola, ou de saumon fumé, 40 g de chèvre frais, 15 g de pignons grillés, 1 poignée de roquette, 4 rondelles de concombre. • Assaisonnez au poivre noir et herbes fraîches.

LÉGER, AU THON ET AUX CREVETTES

Protéines : 28 g

Tartinez 2 tranches (50 g) de pain polaire ou pain suédois avec 40 g de tzatziki. • Garnissez avec 50 g de crevettes cuites et décortiquées, 60 g de thon émietté, de la coriandre et des rondelles de radis. • Assaisonnez avec du poivre noir.

VEGAN, AU TOFU FUMÉ

Protéines : 21 g

Tartinez 2 tranches (70 g) de pain d'épeautre aux noix avec 50 g de houmous. • Ajoutez 20 g de noix de cajou grillées, 40 g de tofu fumé émincé, 1 poignée de mâche, 2 pincées de betterave lacto-fermentée et 1 oignon nouveau haché. • Assaisonnez avec du poivre noir.

VÉGÉTARIEN, SANS LACTOSE

Protéines : 22 g

Tartinez 2 tranches (70 g) de pain aux graines de lin avec 2 c. à soupe de purée d'amande. • Garnissez avec 1 poignée de pousses d'épinards, 100 g de légumes grillés (aubergine, courgette), 2 œufs durs coupés en tranches et du basilic haché. • Assaisonnez avec du poivre noir.

LES BESOINS EN PROTÉINES

Pour permettre le renouvellement et le fonctionnement cellulaire, un adulte doit consommer entre 60 et 85 g de protéines diversifiées chaque jour.



Les sandwichs du commerce sont trop souvent gras (mayonnaise, beurre, etc.) mais ne contiennent pas assez de protéines (viande, œufs, poisson, etc.). Résultat : ils sont caloriques et ne rassasient pas très longtemps. Par ailleurs, ils sont peu adaptés si vous souhaitez stabiliser votre poids ou en perdre un peu.

Les sources de protéines dans l'alimentation sont très variées :

- > Viande, œufs et poisson en représentent la source principale dans l'alimentation de type occidental. 2 tranches (100 g) de jambon apportent 22 g de protéines.
- > Les produits laitiers en fournissent également en quantité intéressante.
- > Le pain en contient 7 g/100 g, ce qui est relativement élevé. Les pains aux graines et complets en sont un peu plus riches.
- > Graines oléagineuses et légumineuses viennent compléter l'apport journalier.

Les protéines constituent la base de tous nos tissus, elles doivent être apportées chaque jour par l'alimentation.

- > Dans un modèle traditionnel : ne pas abuser des protéines d'origine animale (viande, œufs, produits laitiers) et prévoir au moins la moitié des apports en protéines végétales (légumineuses, céréales, oléagineux).
- > Les végétariens n'ont aucun problème d'apport en protéines puisque les œufs et les produits laitiers en sont d'excellentes sources.
- > Dans une alimentation 100 % vegan : une bonne association de légumineuses et de céréales est incontournable à chaque repas, à compléter de graines oléagineuses (graines de tournesol, de courge, de lin, de chia, de sésame). Les fruits et légumes frais ne contiennent pratiquement pas de protéines.



MUMM ROSÉ, CONSOMMATION FRAÎCHE EXIGÉE.



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

ET DES IDÉES DE SANDWICHS SANS GLUTEN...



A faire soi-même pour en maîtriser la composition et l'index glycémique.

Le gluten est bien sûr présent dans le pain traditionnel... mais pas seulement. Pensez à le traquer dans les ingrédients que vous ajouterez à votre sandwich : sauces, condiments, légumes préparés, charcuteries, etc.

Le sandwich sans gluten et équilibré en 5 points :

1. Choisissez un pain riche en fibres et contenant des graines, ce qui améliore son index glycémique. Les farines sans gluten – notamment celles de riz et de maïs – ont en effet un index glycémique élevé : leurs glucides sont rapidement assimilés et ils rassasient moins longtemps.

2. Evitez les sauces, tartinables et autres condiments du commerce qui contiennent pratiquement toujours des traces de gluten. Préférez les herbes fraîches, les olives, les câpres, l'ail et l'oignon frais pour donner du goût.

3. Ajoutez des graines oléagineuses à la pâte à pain, ou en garniture, ce qui permet également de réduire l'index glycémique du sandwich.

4. Variez les légumes – crus et cuits –, ajoutez des fruits frais (pomme, figue, kiwi, etc.) et du fromage, des œufs, du thon, du poulet rôti maison, etc., ils ne contiennent jamais de gluten.

5. Vérifiez toujours la composition des aliments censés ne pas contenir de gluten : levure de boulanger ou alsacienne (pour la préparation du pain), fruits secs, épices.

PAIN SANS GLUTEN MULTIGRaine

(pour 1 pain de 700 g)

Mélangez 200 g de farine de riz complète, 100 g de féculle de maïs (Maïzena), 50 g de mix pour pain sans gluten, du sel et 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée. • Ajoutez 40 cl d'eau tiède, mélangez pour lisser la préparation. • Ajoutez ensuite 60 g de graines mélangées sans gluten : pavot, tournesol, lin, amaranthe, chia, etc. • Mélangez, versez dans un moule à cake antiadhésif et laissez reposer la pâte pendant 1 h. • Faites cuire 30 mn au four sur th. 6/180°. • Laissez refroidir complètement avant de découper en tranches.

PAIN AUX FRUITS SECS

(pour 6 petits pains)

Mélangez 100 g de farine de riz blanche, 100 g de farine de riz complet, 50 g de farine de lupin, 50 g de farine de châtaigne, 50 g de mix pour pain sans gluten, du sel et 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée. • Ajoutez 35 cl d'eau tiède et laissez la pâte. • Agrémentez de 40 g de figues, 30 g de cranberries et 40 g d'abricots séchés, coupés en petits morceaux. • Mélangez et laissez reposer 1 h. • Formez 6 petits pains allongés, et faites cuire 20 mn au four sur th. 6/180°.

SANDWICH AUX SARDINES

ET CITRON VERT (pour 1 sandwich)

Egouttez le contenu de 1 boîte de filets de sardines au citron. • Ecrasez grossièrement les sardines avec 2 c. à soupe de fromage blanc. • Étalez ce mélange sur 2 tranches (60 g) de pain sans gluten. • Garnissez ensuite de tranches de tomate, de mâche et de lamelles de pomme verte. • Arrosez d'un filet de jus de citron vert.

SANDWICH CHÈvre

ET TAPENADE (pour 1 sandwich)

Préparez une purée d'olive avec 50 g d'olives noires, 1 filet d'anchois, quelques câpres et du poivre. • Tartinez 2 tranches (60 g) de pain sans gluten avec la tapenade. • Ajoutez des lamelles de fromage de chèvre ou de comté et 1 poignée de graines germées.

SANDWICH À LA VIANDE DES GRISONS ET À L'AVOCAT

(pour 1 sandwich)

Tartinez 2 tranches (60 g) de pain sans gluten de fromage frais nature. • Garnissez ensuite de sucrine émincée, de lamelles d'avocat et de viande des grisons. • Ajoutez 2 pincées d'herbes fraîches hachées (ciboulette, menthe et persil plat).



La Maison GUIOT

Depuis 1871



Créateur de saveurs depuis 1871, La Maison GUIOT perpétue un savoir-faire familial unique et sélectionne les meilleurs ingrédients pour fabriquer des sirops de qualité. Découvrez des goûts authentiques, des sirops gourmands, pour un moment de plaisir intense !

Retrouvez notre large gamme de parfums sur : www.lamaisonguiot.com

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.



JUSQU'AU 9 JUILLET LA STREET FOOD EST DANS LA PLACE (DE LA RÉPUBLIQUE)

Tout ce que la capitale compte de cuisines roulantes sera réuni trois jours durant place de la République. Les food-trucks sont rarement des fast-foods : d'interminables files de clients affamés réduisent à néant tous les avantages d'une organisation taylorienne du dressage. Cet événement qui prolonge et complète celui des Heures Heureuses a le double avantage de donner l'embarras du choix, et d'écourter l'attente. **Toute l'info sur paris.fr et quefaire.paris.fr**

JUSQU'AU 20 JUILLET LES AFTERS DE LA FOURCHETTE

Les Heures Heureuses (cf. notre article page 38) vous auront probablement permis de découvrir quelques bonnes tables. Ne reste qu'à faire plus ample connaissance autour d'un vrai repas. Comme toute la programmation de l'événement figure dans la short-list du site de réservation lafourchette.com (une sélection pointue baptisée « Insider »), voici une remise valable jusqu'au 20 juillet pour les prochains couverts que vous retiendrez depuis cette plate-forme. Il suffit de saisir le code INSIDERHH pour bénéficier d'une réduction de 10 €. Concrètement, sept jours après le repas, 1000 « Yums » seront crédités sur votre compte fidélité, correspondant à 10 € de remise fidélité dans un restaurant partenaire du programme. Code utilisable une seule fois.

Réservation sur lafourchette.com

12 JUILLET

LES COUPE-FILES DU FOODING AU PALAIS DE TOKYO

Paris grouille de tables inréservables (à moins de s'y prendre plusieurs semaines à l'avance) que Le Fooding vous propose de découvrir lors de ses « Priceless Soupers » en glissant votre dossier de candidature du bas vers le haut de la pile. Cette fois-ci, une centaine de dîneurs sont conviés à la générale des « Grands Verres », le restaurant événement du Palais de Tokyo que pilote le solide trio mixologique du Quixotic Projects. Au menu : bar monumental, terrasse au design minéral, carte signée Preston Miller (ex-Breslin de New York, le gastropub du Ace), produits sourcés, cocktails d'auteur, et du bon son. « Fiestalerte au Palais de Tokyo », 40 € par personne (hors frais de réservation). (passe-droits un jour avant pour les détenteurs d'une Mastercard). **Réservations sur lefooding.com à partir du 4 juillet**

DU 27 JUILLET AU 6 AOÛT

FAITES LA FOIRE (AUX VINS D'ALSACE)

Ce festival des vins alsaciens qui célèbre ses 70 étés a pris au fil des ans une franche coloration musicale, métamorphosant l'animation des débuts en l'un des événements majeurs de la saison des concerts. Avec de grosses affiches comme Placebo, Sting, Renaud ou Pixies, le Parc des expositions de Colmar n'en héberge pas moins une véritable foire gastronomique et commerciale regroupant plus de 300 animations.

Infos et billetterie sur foire-colmar.com

**DU 18 AU 19 AOÛT**

MUSSETTE CONTEMPORAINE À PATRIMONIO

Dans cet endroit, tout se prête à la tenue d'un bal musette. Le potager aussi beau qu'un jardin des délices. La « maison américaine » typique de ces familles capcorses dont les aïeux firent fortune vers fin du XIX^e siècle « à la » Venezuela ou à Porto Rico. Les soirées chaudes de l'été patrimonien. Alors que celui-ci touche à sa fin, l'équipe du bistrot Libertalia (cf. notre escapade en Corse) quitte la saison en apothéose avec le festival Ballà Boum. Les bonnes vibrations des récentes Nuits de la Guitare (qui ont eu lieu à côté, du 18 au 25 juillet) trouvent une résonance dans ces journées électriques où la bonne cuisine nustrale et leurs cuvées afférentes (les propriétaires des lieux brassent et vinifient) sont pulsés avec une belle Programmation electro.



1850 sur la D81, Patrimonio, infos et pass sur ballaboum.com

Rouy

Apportez saveurs et couleurs à vos plateaux.



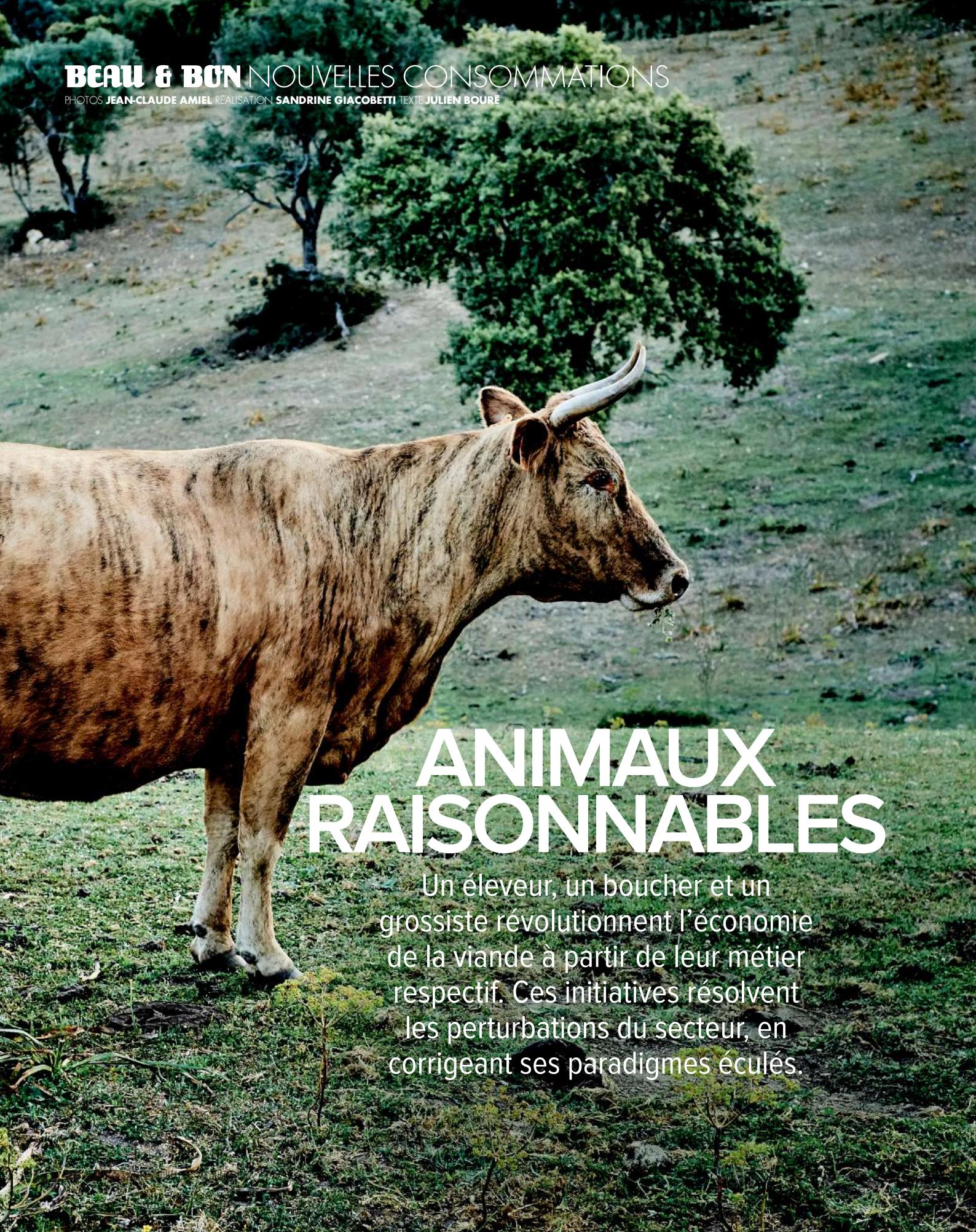
Découvrez Rouy, sa forme carrée, sa croûte fine naturellement orangée, sa pâte délicatement fondante et son goût subtilement boisé. Une expérience riche en saveurs pour rehausser vos plateaux.

Et 40 coffrets saveurs à gagner* sur FROMAGE-ROUY.FR !



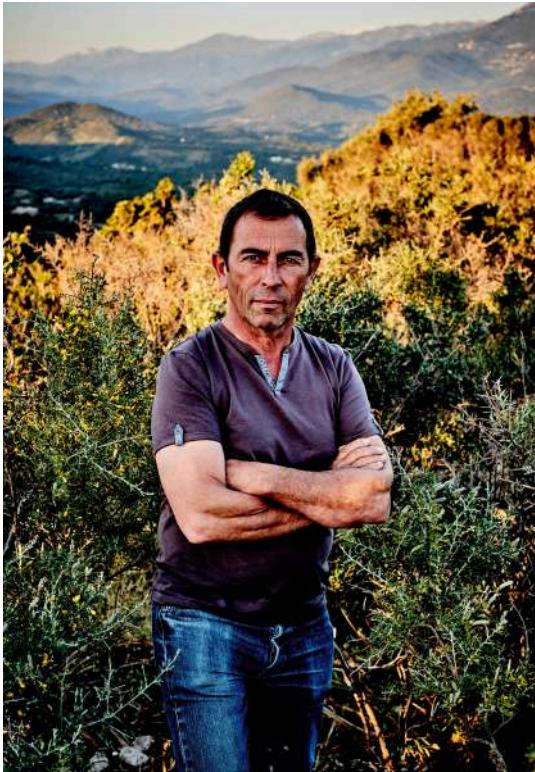
*Jeu gratuit par Internet, sans obligation d'achat, à instants gagnants ouverts, accessible sur www.fromage-rouy.fr du 16/05/17 au 12/07/17 inclus. 1 seul compte par foyer et 1 seule participation par jour. 40 coffrets saveurs à gagner avec 1 dotation maximale par foyer. Règlement complet du jeu disponible sur le site.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR



ANIMAUX
RAISONNABLES

Un éleveur, un boucher et un grossiste révolutionnent l'économie de la viande à partir de leur métier respectif. Ces initiatives résolvent les perturbations du secteur, en corrigéant ses paradigmes éculés.



Jacques Abbatucci a démaquisé de ses mains 700 hectares de friches, pour en faire un paradis des ruminants.



« Il me faut deux minutes pour piquer une tête dans la mer. Même les riches céréaliers beaucerons m'envieraient, eux qui n'ont que la grosse cathédrale de Chartres pour se détendre. »



L'ÉLEVEUR : FRANC-TIREUR ET PARTISAN DU MAQUIS

Jacques Abbatucci appartient à la dix-septième génération d'une lignée d'éleveurs corses dont la présence dans le triangle du Valinco serait documentée à partir du Bas Moyen Age. Mais le sentiment très vif de cette ancienneté familiale, autant que professionnelle, ne l'a guère empêché de reconsiderer son métier, à contre-courant des paradigmes de la filière viande. Il est parti d'un bovin endémique à l'île de Beauté, partiellement abandonné en raison de ses rendements médiocres, bien que l'animal soit parfaitement adapté à la rudesse du maquis. Sa « vache tigre » représente beaucoup plus qu'une race retrouvée. Cette marque désigne un mode de production inédit dans ses aspirations indépendantistes. Le vacher aspire à occuper tout l'espace compris entre la culture fourragère et la porte des restaurants, pour assurer une production de qualité en synergie avec le milieu (même ses tracteurs sont alimentés par un biodiesel d'huiles usagées qu'il estérifie *in situ*). Il a débroussaillé 700 hectares de maquis, afin d'en affecter près de deux par tête

de bétail, si bien qu'une visite de son parc ressemble à un safari où les bêtes sont dehors et les hommes confinés dans leur 4 x 4. Jacques Abbatucci ne dégage pas seulement de la prairie (rendue particulièrement prolifique par un broyat de « démaquisage » et des fumures récoltées dans les écuries alentour). Il cultive aussi de l'orge et entretient surtout une végétation arbustive qui corse la viande : genêts piquants, arbousiers, chênes verts, oliviers sauvages, cistes, etc.

Rigoureux critères. La plupart des vaches de l'exploitation appartiennent à la race saïnata, une souche typique qui descend de la brune de l'Atlas (son nom local dérive probablement de « zaïna », qui signifie « la belle » en arabe). Les qualités bouchères de ce ruminant à la robe marbrée sont incomparables quand il est élevé dans les conditions du pastoralisme d'antan. Le troupeau est donc soumis à de rigoureux critères de rusticité, de fécondité et d'immunité (pas question de fausser la sélection naturelle à grand renfort d'antibiotiques). Par exemple, Jacques Abbatucci place



Jacques Abbatucci place quelques vaches « nounous » auprès de ses génisses, à la façon d'un compagnonnage

quelques vaches « nounous » auprès de ses génisses, à la façon d'un compagnonnage qui doit permettre aux plus jeunes de tirer le meilleur parti des ressources du maquis. Elles apprennent ainsi à enrouler la langue autour des piquants d'un chardon sans se blesser, afin d'y recueillir ce qu'il a de comestible, ou à casser les pointes de lentisques avant de se frotter contre leur sève, qui est un répulsif à mouches. Le domaine est réputé pour ses veaux abattus entre 6 et 7 mois (un âge où il est nourri autant de lait que d'herbe) et commence à commercialiser de « vieilles vaches » réformées, sur le modèle des prestigieuses blondes de Galice. Paradoxe, ces viandes sont sèches, diététiques, mais riches en arômes. Jacques Abbatucci réfute l'idée généralement admise qui fait du gras un vecteur de goût. Il y voit plutôt un exhausteur, comme la loupe posée sur de minuscules caractères d'imprimerie. Ses bêtes sont maigres, mais leur bouquet intramusculaire s'avère particulièrement lisible. L'une des spécificités de la race est que ses tissus restituent en haute fidélité ce qu'ils métabolisent, non sans introduire un petit effet de saison : à Noël, la chair typée par les glands de chêne vert devient plus grasse et révèle des notes de noisette, mais vire au pain d'épices avec les bons foins de fin d'hiver, avant de passer sous l'influence des herbes mûres au printemps ou plus fraîches l'été.

Abattoir agréémenté. La ferme Fil di Rosa est le premier élevage pourvu d'un abattoir agréémenté par l'Union européenne. Jacques Abbatucci s'en félicite : « Mes veaux n'ont jamais connu l'enfermement. Imaginez-les rentrer de force dans une bétailière, faire 1 h 30 de route cahotante jusqu'à Ajaccio, être pris en charge par une structure qui abat de la besogne au kilomètre. Une telle secousse réduit à néant des mois d'effort, et diminue d'un coup la qualité de la viande. J'ai voulu faire les choses proprement, sans souffrance inutile, en réduisant les délais de conditionnement afin de pouvoir enfin valoriser des morceaux plus périssables, comme les rognons, les ris, le foie... » Il paraît qu'Alain Ducasse attend déjà avec impatience ses premières têtes de veau, et que des fonds de sauce à partir des os et des peluches de découpe sont en cours de développement. Pour les grandes occasions, l'éleveur propose du veau entier à la broche (un objet à la *Mad Max*, monté sur remorque), cuit aux essences du maquis avec une énorme lèchefrite pour recueillir les jus de viande.

Renseignements et points de distribution sur vachetigre.com.
Jacques Abbatucci ouvre actuellement un espace de vente direct, à la ferme Fil di Rosa, sur la commune de Serra-di-Ferro (tout près de la plage de Porto-Pollo), 0608699445.

du FRUIT
du THÉ
du FRUI'THÉ



Le boucher
Yves-Marie
Le Bourdonnec
tranche dans
le vif de la
filière viande
française.



LE BOUCHER : LA TÊTE SUR LE BILLOT

Yves-Marie Le Bourdonnec a bien failli se vianter en négociant le virage le plus serré de sa tumultueuse carrière. Le maître boucher est connu pour ses positions pionnières et iconoclastes sur le renouveau de la filière française du bœuf. Il soutient depuis des années que le pays sait produire du cochon, de la volaille ou de l'agneau exceptionnels, mais que la viande bovine y est médiocre pour des raisons structurelles qu'aucun surcoût, aussi exorbitant fût-il, ne peut vraiment corriger. Sa démarche part d'un constat simple : la grillade a relégué les plats mijotés au rang des curiosités vintage. Pour qu'une chair soit goûteuse et puisse se cuire rapidement, il faut une bonne répartition du gras dans la carcasse, tandis que sa teneur en collagène doit être pauvre. Ce réseau de tissus conjonctifs est en effet responsable de la dureté d'une viande ; or comme il épaisse à mesure que l'animal vieillit, on recherchera chez ce dernier une tendance précoce à la conformation. En gros, les grandes races bouchères en France seraient dépourvues de ces qualités : la charolaise, la blonde

d'Aquitaine, la limousine, la parthenaise développent des muscles volumineux mais maigres, et leur croissance est lente. Par ailleurs, les mâles sont inexploitables adultes : l'éleveur n'a d'autre choix que de les vendre à perte sur les marchés d'exportation du veau. Yves-Marie Le Bourdonnec n'y va pas par quatre chemins. Il prône un remplacement du cheptel classique (d'anciennes bêtes de somme reconvertis après l'irruption du tracteur) par des races régionales oubliées, en veillant à les croiser avec un producteur britannique (angus, hereford, longhorn, etc.). Les premières, issues de siècles de sélection locale (bretonne pie noir, gasconne, salers, normande, etc.), sont en adéquation avec leur paysage mais manquent généralement de précocité. La génétique des races à viande anglo-saxonnes est probablement la plus performante au monde sur le



VINS DE PROVENCE

le Goût du Style

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

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

Yves-Marie Le Bourdonnec a ouvert une école pour former des petites promotions de bouchers alternatifs

plan de la tendreté et du persillé. Seulement, ces animaux ne s'acclimatent pas toujours à nos zones d'élevage.

Repartir de zéro. Le rejeton d'un tel accouplement peut s'engraisser à l'herbe, sans qu'il soit besoin de tricher en lui donnant une coûteuse nourriture énergétique. Au contraire d'un élevage hors-sol, qui n'apporte aucun goût particulier, cette chair est signée par le territoire. Yves-Marie Le Bourdonnec recommande à ses fournisseurs de maîtriser le complément alimentaire de leur troupeau (betterave fourragère, pelures de pommes de terre, céréales, etc.) pour des raisons d'économies et de qualité. Enfin, ce modèle permet de valoriser la vache et le bœuf. C'est pourtant terriblement compliqué de convaincre des éleveurs de tirer un trait sur leur cheptel pour repartir de zéro. En dépit de promesses d'achat bien au-dessus des cours normaux. « J'ai aujourd'hui six producteurs avec lesquels je travaille pleinement, trois autres en conversion, sans compter ceux qui réfléchissent. Ils ont été recrutés aux environs de Soissons, Calais, Carcassonne, en Bretagne, en Normandie, dans l'Aisne ou le Charolais... Un tel projet devait démarrer sur les chapeaux de roue, il fallait tout de suite voir grand afin de garantir un approvisionnement constant. Il m'a fallu acheter des troupeaux entiers et les écouter un peu en catastrophe pour soutenir chaque partenaire. Malgré cinq points de vente, j'ai bien failli m'y briser les reins. »

« Ne pas gâcher ». Yves-Marie Le Bourdonnec a ouvert une école pour former des petites promotions de bouchers alternatifs, capables d'appréhender cette nouvelle approche des races à viande. Des carcasses de taille raisonnable et bien équilibrées, sans surdéveloppement des cuisses et du faux-filet. Les cours rapprochent trois traditions de découpe. La française, chirurgicale, qui sépare soigneusement chaque muscle.

L'anglaise, simplifiée à l'extrême (avec une bête idéale qui fait tout le boulot en amont) : membres hachés pour le burger, dos coupé en rondelles (t-bone, ribeye, etc.). Mais cette sobriété du geste est rachetée par une science du mûrissement, sur le fil du pourrissement, dont se passionne Yves-Marie Le Bourdonnec. Enfin la nippone, spécialisée dans la section à contre-fibres, qui vous sort un morceau de choix d'une modeste bavette de flanchet ou d'un banal plat de côtes. Elle parvient à créer un effet mécanique de tendreté en soignant le détail de la tranche, et permet que n'importe quelle région anatomique convienne aux recettes de teppanyaki ou de fondue façon shabu-shabu. A propos, l'école s'appelle « mottainai ». Cela veut dire « ne pas gâcher » en japonais.

Les différents points de vente et projets d'Yves-Marie Le Bourdonnec sur le-bourdonnec.com

L'anatomie des races bouchères pourrait connaître un profond bouleversement grâce à l'obstination d'Yves-Marie Le Bourdonnec.





L'extracteur de Jus Hybride

NOUVEAU



Tous les avantages de l'extracteur vertical
avec la technologie d'extraction horizontale

www.cuisinedubienetre.fr



Nouvelle technologie d'extraction lente
Préserve les saveurs et les vitamines
Sans BPA. Vis sans fin en céramique ultra-robuste
Facile à utiliser et à nettoyer
Large trémie, silencieux

Wismec



Les délicieux secrets de Fadi sont livrés à domicile par un coursier du dernier chic.



LE GROSSISTE : DU LOURD DANS LE DÉTAIL

Fadi Abou, fournisseur attitré des grands chefs et des hôtels de luxe, a patiemment structuré une filière de distribution qui parvient à concilier l'exemplarité, la qualité et l'accessibilité. Mais le grand public peut lui aussi profiter d'une offre qui bande ses prix et ses critères d'excellence avec la même obstination. Ce « Délicieux Secret » (il s'agit du nom de la plate-forme de commandes en ligne) n'est au fond que le prolongement d'une longue expérience de prestataire pour des clients aussi exigeants que le Monte-Carlo Bay, Joël Robuchon au Métropole, le Shangri-La, le Mandarin Oriental, le George-V, Pierre Gagnaire, Alain Ducasse, Nobu Matsuhisa, etc. C'est une machine parfaitement rodée, dont l'assise logistique court-circuite les habituels intermédiaires qui margent sans vergogne dans ce type d'activité. Mais le fondateur de « Délicieux Secret » va beaucoup plus loin, en s'astreignant à une charte de bonnes pratiques qui laisse le label bio loin derrière. Cette réflexion sur le bien-être animal et la prudence écologique apparaît comme l'un des moteurs de sa sélection.

Aucun traitement antibiotique. Prenons le bœuf. De souche prestigieuse (race black angus aberdeen), il est élevé en Irlande dans les mêmes conditions qu'il y a deux cents ans, sur des parcours totalisant trois acres par tête de bétail. Il se nourrit de trèfles verts et rouges très protéiques, avec un complément local de fourrage, de céréales, de carottes, et une portion d'algues en hiver afin de doper naturellement son immunité. Aucun traitement antibiotique n'est toléré (alors que deux le sont par an dans le cahier des charges bio). La filiation du ruminant remonte à plus de deux générations certifiées bio, limitant notamment le risque de transmission des métaux lourds à travers le lait maternel. Quant au bilan carbone lié à l'acheminement jusqu'aux entrepôts de Gennevilliers, il n'excède pas celui d'un agneau de lait des Pyrénées.

Et vous ? Qu'inventeriez-vous pour en reprendre...

#lafabriqueaexcuses

« Il paraît que ça donne bonne mine. »

- Fanny

« C'est juste pour finir mon pain ;-) »

- Leïla

« C'est pas ma faute si c'est trop bon ! »

- Nicolas



Irrésistiblement fondante.



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Une filière de distribution qui parvient à concilier l'exemplarité, la qualité et l'accessibilité.

Fadi exploite seulement des mâles, qu'il estime meilleurs que les vaches dans un grand troupeau à vocation bouchère. Ce déploiement de préventions ridiculise les angus prémium en provenance d'Amérique, des bovins qui mènent une vie stagnante dopés aux hormones de croissance, hormis les six derniers mois pour éviter de devoir le mentionner, comme l'autorise la réglementation européenne. En plus des morceaux habituels, « Délicieux Secret » expédie le même carpaccio dont raffolent bon nombre d'hôteliers (Bristol, Prince-de-Galles, etc.), avec un bilan d'hygiène qu'aucune cuisine de palace ne serait capable d'égalier. Mais aussi un steak haché gros et moulé à la main, sans sel ni poivre, avec ce qu'il faut de gras. On l'achète seul, ou accompagné d'un kit de pains à burger briochés sous la croûte et laqués au-dessus (résultat de deux ans de recherche et développement), de cheddar fermier issu de la traite des allaitantes, de frites, de sauces maison (ketchup, moutarde, béarnaise, mayonnaise), le tout à des tarifs alignés sur ceux d'un fast-food (6,80 € l'unité, pour un coffret d'une dizaine de hamburgers). Quant aux côtes de bœuf, elles coûtent 38 € le kilo, un tiers de moins qu'en boucherie traditionnelle, pour une qualité commercialisée d'ordinaire quatre à cinq fois plus cher.

Cycle naturel. Citons encore l'agneau irlandais du Lowland, que Fadi préfère à ses contreparties françaises, espagnoles, anglaises ou australiennes. Ou les volailles de Vendée, qui ont un phytothérapeute à disposition si elles tombent malade, et bénéficient alors d'injections d'ail et d'herbes tout aussi efficaces qu'un traitement régulier aux antibiotiques. Le cycle naturel de cet élevage est respecté, avec ses fluctuations saisonnières que même les meilleures filières (Label Rouge entre autres) corrigeant à coups d'acides aminés de synthèse, afin de pérenniser artificiellement le gabarit hivernal des oiseaux de basse-cour (quand les rigueurs du climat les poussent à stocker davantage). La présence sur place d'une minoterie ainsi que d'un nutritionniste permet d'adapter et de diversifier l'alimentation du poulailler,



générant une bonne nature d'engraissement. On commandera également en ligne d'extraordinaires crevettes sauvages : les gamberos roses ou rouges péchés dans le canal du Mozambique, voire le calibre supérieur des carabineros, leur grande sœur au fuselage cramoisi qui fait la taille d'une grosse langoustine. Il y aurait beaucoup à dire sur l'ensemble de cette gamme brassant saumon fumé, langoustes, caviar, truffes sauvages, chocolat sans lécithine de soja, boissons gazeuses et de nombreux plats préparés (pizzas pétées à l'eau de source, finger food libanaise, viennoiseries sans gluten, etc.). Sachez seulement que la société de Fadi est elle-même homologuée par Ecocert, au-delà du cas particulier de chaque denrée entreposée par ses magasins.

Ventes en ligne sur delicieuxsecret.com, livraisons gratuites (par un coursier en costume-cravate) à partir de 60 €.

Dans leur résille noire, des poulettes bien élevées et sans mammoplastie.



CROQ' !

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE FRAÎCHEUR !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon *Fruits et Légumes*





RETOUR DU GRAND BARATHON DE PARIS

C'est parti pour la 6^e édition des « Heures Heureuses », une initiative de la Mairie de Paris, en partenariat avec ELLE à table et le site de réservation La Fourchette*, qui permet de découvrir au pas de charge la variété de l'offre culinaire en bord de Seine.

De quoi s'agit-il? Les Heures Heureuses, ce sont trois soirs à Paris durant lesquels plusieurs centaines de restaurants et de commerces de gueule proposent un petit hors-d'œuvre pour seulement 2 €. Amuse-bouches, tapas, antipasti, canapés, mignardises, au fond peu importe. Il y en a juste assez pour faire connaissance avec les lieux ou entrevoir la griffe d'un cuisinier (chef, artisan ou cordon-bleu), avant de repartir vers la prochaine destination, cet « avant-goût » soigneusement archivé dans un coin de la mémoire ventrale. Mises bout à bout, ces brèves expériences permettent de se faire une idée de ce que la Ville Lumière a dans la lampe.

L'apéritif by* FINLEY



Avec du jus
d'agrumes**



Faible en
calories



Aux arômes
naturels



BOISSONS NON ALCOOLISÉES

Alessandra Sublet

**AVEC 5% DE JUS D'AGRUMES À BASE DE CONCENTRÉ

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR



Nombreux sont les établissements qui devraient jouer les prolongations

Lancé il y a six ans sous l'impulsion de la Mairie de Paris, cet événement gastronomique qui ouvre les grandes vacances s'est imposé comme l'un des grands rendez-vous populaires de la capitale, quelque part entre la « Nuit Blanche » et « Taste of Paris ». Il est plus facile d'organiser une manifestation ponctuelle que de l'installer dans la durée. Or son succès initial se confirme d'un millésime à l'autre. Quant au programme, il représente de mieux en mieux la diversité de l'offre culinaire qui sort du lot en bord de Seine. Car, forte de son expérience, l'opération prend de la bouteille ! N'adhère pas qui veut à la programmation officielle des Heures Heureuses. Il faut montrer « pâte » blanche, mériter son enrôlement (sous peine d'expulsion des listings dès la prochaine édition), servir des ingrédients de qualité, de la cuisine maison dans une ambiance sincère. Et non pas se contenter d'assembler des produits prêts à dresser sous leur préservatif en Cellophane. La remise à jour des itinéraires de participants permet chaque année de cartographier les contours de ce qui se fait de bon intramuros. Du point de vue des clients, c'est l'occasion de donner à moindres frais leur chance à des enseignes intimidantes, ou au contraire un peu pâlottes, qui pourraient bien dissimuler de belles surprises. Après tout, Paris vaut bien une pièce (de 2 €). Laquelle vous aura peut-être donné envie de revenir plus tard, pour un repas réservé via le site de réservation La Fourchette (cf. notre agenda événements).

Les 5, 6 et 7 juillet prochains, s'ajoutera aux premiers jours de l'été le lancement de la pleine saison touristique. Vous visualisez ? Maintenant, mettez au milieu de ce climat de fête un véritable « Barathon de Paris », réparti en seize parcours (soit trois de plus que l'an dernier), accessibles au dégustateur surentraînés tout autant qu'à l'occasionnel. Selon le règlement, les choses se passent entre 18 et 20 heures. Mais nombreux sont les établissements qui devraient jouer les prolongations. Ces soirs-là, vous vivrez à Paris la liberté et la spontanéité d'une virée « tapera » à Madrid, Barcelone ou Séville.



St SEVER®

FIERS DE NOS ORIGINES

Le blog

52 Poulets du Dimanche

POUR PETITES ET GRANDES
OCCASIONS



RILLETTES DE POULET

Pour 4 personnes : 2 cuisses de poulet St SEVER cuites • 5 cornichons • 3 c. à s. de fromage blanc • 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne • 1 pincée de piment d'Espelette • 3 c. à c. d'huile d'olive • 5 brins de ciboulette • 1 pincée d'estragon en poudre • Fleur de sel

Laver et hacher la ciboulette. Effilocher la viande des cuisses de poulet en petits morceaux.

Mixer l'ensemble des ingrédients (hormis la ciboulette) jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Ajouter la ciboulette. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réservoir 2h au frigo avant de déguster. **Bonne dégustation !**



Plein d'idées pour passer des moments conviviaux, en famille, entre amis ou juste à deux !



ENCORE PLUS DE RECETTES, DE DIY* DÉCO ET D'IDÉES D'ACTIVITÉS SUR www.st-sever.fr





Une nouveauté de l'édition 2017 des Heures Heureuses est le grand retour de la Rive gauche

Ce sera l'occasion d'avaler quelques kilomètres de nouvelles places fortes en gueule (Faubourg-Saint-Denis, Oberkampf, Aligre), ou de quartiers plus rassis dans leur réputation gastronomique (Cherche-Midi, Mouton-Duvernet). Le moment d'explorer des axes au charme parfois sous-estimé, comme la rue des Pyrénées (20^e), le quai de la Loire (19^e), le boulevard des Batignolles (17^e), Notre-Dame-de-Nazareth (hier encore assoupie sous la place de la République, à présent vitrine incontestable de l'art de vivre parisien), ou Marcadet dans l'envers de la butte Montmartre. Une nouveauté de l'édition 2017 des Heures Heureuses est le grand retour de la Rive gauche, qui ne comptait que par trois circuits l'an passé. Après une abstention provisoire, le 15^e arrondissement revient dans la boucle autour de Vaugirard, tandis que le très classique 6^e y participe pour la première fois.

Près de 300 restaurateurs et commerçants sont inscrits. On retrouvera les coordonnées, horaires d'ouverture et plats préparés pour l'occasion dans le « passeport » distribué à l'accueil de la boutique Paris Rendez-Vous de l'Hôtel de Ville. Chaque itinéraire cumule entre quinze et trente-deux destinations, dont un grand nombre (une cinquantaine) ont ouvert leurs portes il y a moins de douze mois. Certains établissements inscrits aux Heures Heureuses n'ont pas exactement la restauration pour cœur de métier. Le salon de tatouage The Golden Rabbit Tatoo ou de coiffure Kokotte, le fleuriste Christian Morel, la poissonnerie Lacroix ou encore la librairie Appétit élargissent le périmètre de cet événement ouvert à tous les artisans amateurs de bonne chère. Vous trouverez au fil de vos pérégrinations un paysage contrasté, à la fois baroque et discipliné de jardin à la française. Allez écouter les battements des artères, fourrez-vous sans crainte dans les impasses, admirez leurs métamorphoses entre chien et loup... En ces lieux, un peu plus qu'ailleurs, Paris est une fête.

► Retrouvez les parcours de cette 6^e édition sur lesheuresheureuses.paris.fr

► Plus d'infos sur elle.fr, rubrique « cuisine »

* La Fourchette, première plate-forme de réservation en ligne de restaurants : lafourchette.com



Origine
Sicile



Siracuse
C'est citron !

siracuse.fr

 **Siracuse**®

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr



LE BRUIT DES GLAÇONS

Rafraîchissements garantis à siroter au zénith du soleil
comme à la lueur du crépuscule!

Pétillant de Listel

SANS ALCOOL



LISTEL 3485 - HGS 199 - 294 1099 - 5016000000000 - Crédit photos : © Studio Gillez de Beauchêne



CAFÉ GLACÉ (4 pers.)

Sans alcool

Préparation : 15 mn > Réfrigération : 1 h

- 4 expressos
- 4 ou 5 morceaux de sucre de canne
- 20 cl d'eau filtrée
- 10 cl de crème fleurette
- 20 glaçons

Préparez les expressos, ajoutez les morceaux de sucre, mélangez pour les dissoudre. • Versez le café sucré dans une carafe, ajoutez l'eau et placez au frais pendant 1 h avant de servir. • Au moment de servir, ajoutez les glaçons dans la carafe et versez la crème qui va descendre lentement avant de se mélanger complètement, dégustez aussitôt.

À TABLE ☕ D'autres idées!

Pour un cocktail alcoolisé, vous pouvez remplacer le sucre par 3 c. à soupe de crème de whisky (Baileys).

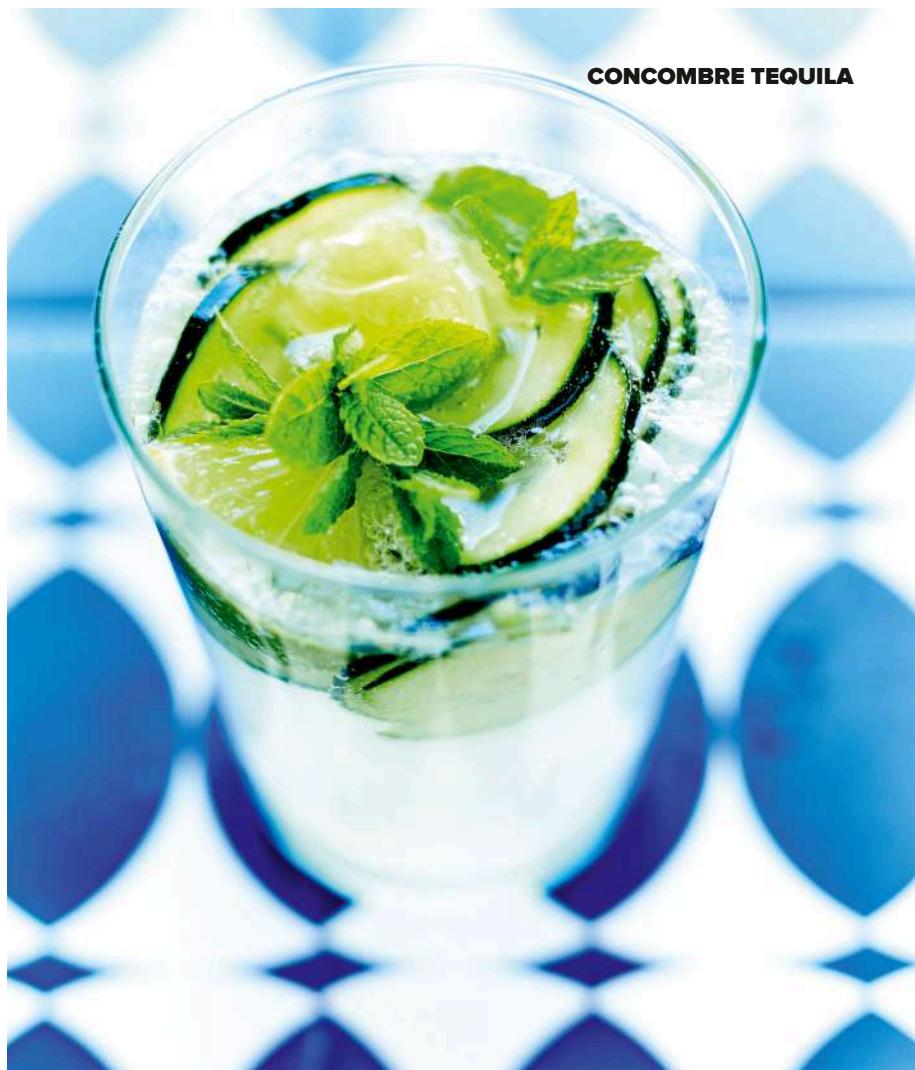
Vous pouvez aussi réaliser un cold brew (café infusé à froid) : mélangez 400 g de café fraîchement moulu à 2 l d'eau froide dans une carafe, laissez reposer au réfrigérateur pendant 12 h, puis filtrez soigneusement. Mélangez ce concentré de café avec de la crème ou du lait (proportions en fonction des préférences), ainsi que des glaçons, sucrez ou pas.

Pour un café vietnamien, remplacez la crème par du lait concentré sucré. Dans ce cas, ne sucrez pas le café au préalable.

POUR VOTRE SANTÉ,
PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.
WWW.MANGERBOUGER.FR

LIMONADE POUR GRANDS





CONCOMBRE TEQUILA

LIMONADE POUR GRANDS (pour 1 verre)

Chic

Préparation : 5 mn

- 2 cl de triple sec + 1 cl pour rincer le verre
- 8 cl de jus de citron frais ► champagne
- 2 cl de sirop de canne ► 1 trait d'Angostura
- 2 ou 3 rondelles extra-fines de citron bio

Placez une flûte à champagne au réfrigérateur. • Dans un shaker rempli de glace, versez le jus de citron, le sirop de canne, l'Angostura et le triple sec. Secouez énergiquement jusqu'à ce que le cocktail soit suffisamment frais. • Rincez la flûte à champagne avec un peu de triple sec, puis passez le cocktail dans la flûte. • Complétez avec du champagne, déposez les rondelles de citron dans le verre et servez aussitôt.

À TABLE ► Encore mieux!

Concoctez votre sirop de sucre maison et sans cuisson : dans un récipient, mélangez 100 g de sucre et 12 cl d'eau filtrée jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Ne faites pas bouillir, couvrez et conservez au frais pendant 4 jours maximum. Pour cette recette, comptez 15 cl par verre.

CONCOMBRE TEQUILA (pour 1 verre)

Pour changer

Préparation : 5 mn

- 3 ou 4 rondelles de concombre + 6 rondelles de concombre extra-fines pour le décor
- 1 poignée de menthe fraîche
- 3 cl de jus de citron vert frais
- 2,2 cl de sirop de sucre de canne
- 4 cl de tequila
- eau gazeuse ► quelques gros glaçons

Placez un grand verre au réfrigérateur. • Rincez et séchez la menthe. • Dans un shaker, mettez les rondelles de concombre, la menthe (réservez quelques feuilles), le jus de citron vert et le sirop de canne, puis écrasez délicatement. • Ajoutez la tequila, ainsi qu'un gros glaçon et secouez vigoureusement jusqu'à ce que le cocktail soit suffisamment frais. • Versez dans le grand verre rafraîchi, complétez d'eau gazeuse et remplissez les verres de gros glaçons. • Décorez avec les rondelles de concombre et les feuilles de menthe réservées.

Pétillant de Listel

SANS ALCOOL



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER
TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
WWW.MANGERBOUGER.FR

PASTÈQUE CAMPARI





**PÊCHES BLANCHES
ET CHAMPAGNE ROSÉ**

PASTÈQUE CAMPARI (pour 1 verre)

Très frais

Préparation : 10 mn

- 1 belle tranche de pastèque
- le jus de $\frac{1}{2}$ citron vert
- 1 cl de sirop de pastèque (La Maison Guiot)
- 3 cl de Campari
- glaçons
- 6 cl d'eau gazeuse glacée

Pelez, épépinez et réduisez en purée la pastèque avec le jus de citron vert pour obtenir 4 cl. • Dans un grand verre rempli de glaçons, versez la purée de pastèque et le sirop de pastèque. • Complétez avec le Campari en remuant délicatement pour incorporer la couleur rosée et complétez avec de l'eau gazeuse.

**PÊCHES BLANCHES
ET CHAMPAGNE ROSÉ** (pour 1 verre)

Très facile

Préparation : 10 mn

- 4 pêches blanches
- le jus de $\frac{1}{2}$ citron
- 3 cl de gin
- 25 cl de champagne rosé

Pelez et dénoyeautez les pêches. • Mixez-les en purée avec le jus de citron. • Dans un verre, versez la purée de pêche et le gin. • Complétez avec le champagne rosé en remuant délicatement pour intensifier la couleur rosée et obtenir de la mousse sur le dessus.

À TABLE • Variante

Le champagne rosé peut être remplacé par un vin italien de l'appellation Prosecco.

Pétillant de Listel

SANS ALCOOL



Quand un chef d'Etat ren- contre un grand chef, qu'est-ce qu'ils se racontent ?



ON NE
PARLE PAS
LA BOUCHE
PLEINE !

CHAQUE
DIMANCHE
À 12H00

Alain
Kruger



L'esprit
d'ouver-
ture.

En
partenariat
avec

ELLE
à table

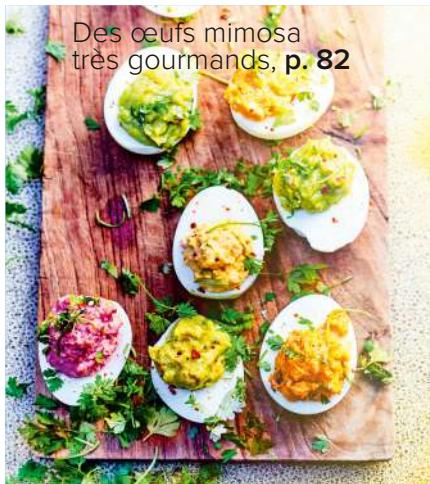
Des recettes pour le retour de la plage, p. 62



Pique-nique bowls
p. 94



À table!



Des œufs mimosa très gourmands, p. 82

- 52 MELON X PASTÈQUE**
Super frais et gourmand, le duo gagnant de l'été.
- 62 C'EST LES VACANCES :**
Dips, houmous, marinades, faites tremptte après la plage.
- 72 APÉRO CHIC**
Des planches bien garnies à partager.

82 QUE FAIRE AVEC DES ŒUFS DURS ?
Nos idées pour vos recettes d'été.

88 LE MAQUEREAU
Cuisinez-le sur les conseils de Gaël Orieux.

94 PIQUE-NIQUE BOWLS
Des salades composées à emporter.

102 NOUVEAUX CODES ALIMENTAIRES
Délicieux flat breads pour manger léger.

108 CERTAINS L'AIMENT CHAUD
Pimentez vos tables d'été.

116 FLOWER POWER
Le goût des belles fleurs.

120 LE SEMIFREDDO DE CHRISTOPHE FELDER
ne vous laissera pas de glace.

124 CÔTÉ CAVE
Coup de frais dans les verres avec nos rosés.

À TABLE ! FRAIS DU MARCHÉ

PHOTOS JÉRÔME BILIC RÉALISATION MARIE LETEURÉ

Melon, pastèque LES BEAUX QUARTIERS

Ces deux fruits gorgés de soleil font
le bonheur de nos assiettes
délicieusement fraîches.

Assiette BHV Marais. Couverts, Merci. Serviette, Caravane.



WRAPS AU MELON (6 pers.)

Tendance

Préparation : 15 mn

- 12 galettes de blé
- 1/4 de pastèque ► 1/2 melon
- 12 fines tranches de jambon de pays
- 460 g de fromage fouetté

type Madame Loïk

- 2 poignées de roquette
- poivre du moulin
- sauce chili pour rouleaux de printemps

Emincez finement la chair des fruits avec une mandoline. • Effilo-

chez les tranches de jambon.

- Rincez et séchez la roquette.
- Étalez une couche de fromage fouetté sur les galettes, salez, poivrez au moulin, versez un peu de sauce chili, ajoutez les lamelles de fruits, le jambon et une pincée de roquette. • Refermez les

galettes en les roulant sur elles-mêmes, repliez l'un des côtés pour que les ingrédients ne s'échappent pas et enroulez-les dans une serviette en papier... C'est prêt, vous pouvez déguster.

LE PETIT PLUS

Pour enrichir les wraps, on peut également ajouter 60 g d'olives dénoyautées mixées, ainsi que quelques fines herbes ciselées.

À TABLE ! FRAIS DU MARCHÉ

SALADE FRAÎCHEUR (6 pers.)

Veggie

Préparation : 20 mn > Au frais : 1 h

- ½ pastèque
- 1 melon
- 4 mini-concombres noa
- 1 bocal de pois chiches
- 2 oignons frais
- 2 gousses d'ail
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 80 g de parmesan ou de pecorino
- 1 citron vert bio
- huile d'olive ► vinaigre de cidre
- miel liquide ► poivre du moulin
- 10 feuilles de menthe

Emincez la chair des fruits et les concombres finement. • Egouttez et rincez les pois chiches. • Pelez et hachez l'ail et les oignons.

• Lavez et séchez les pousses d'épinards. • Coupez le parmesan ou le pecorino en lamelles. • Râpez le zeste du citron et pressez le fruit. Rincez, séchez et ciselez la menthe. • Mélangez délicatement tous ces ingrédients, arrosez d'un filet d'huile d'olive, de quelques traits de vinaigre, de jus du citron, et de quelques gouttes de miel. Salez et poivrez au moulin. Parsemez de feuilles de menthe. • Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

À TABLE ► Variantes

Vous pouvez remplacer les pois chiches par des lentilles, ajouter des œufs durs au dernier moment ou des sardines, ou bien des filets de rouget grillés.



Saladier, BHV Marais. Couverts à salade, Zara Home. Pitchet et verre, Merci.



GAMBAS ET MELON GRILLÉS (pour 6 pers.)

Délicat

Préparation : 10 mn > Cuisson : de 8 à 10 mn
> Au frais : 4 h

- 800 g de gambas crues (décongelées)
- 1 ou 2 melons ► 2 citrons verts bio
- 1 bouquet de thym citron ► piques en bois

Pour la marinade

- 1 bouquet de coriandre
- 3 brins de persil ► 5 gousses d'ail
- 1 c. à café de paprika ► 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de cumin
- le jus de 3 citrons
- huile d'olive ► poivre du moulin

Pelez les gousses d'ail. • Préparez la marinade en mixant la coriandre, le persil et l'ail. • Ajoutez les épices, le jus des citrons, assez d'huile d'olive pour avoir une consistance fluide. Salez et poivrez au moulin. • Coupez les citrons verts en rondelles. • Enfilez les gambas sur des piques à brochette. • Coupez les melons en quartiers, retirez les graines. Faites 3 ou 4 entailles avec un couteau, afin de les enfiler plus facilement sur la pique en bois. Ajoutez des petites tranches de citron vert. • Mettez les gambas dans un grand plat, le melon par-dessus, salez, poivrez, arrosez de marinade, parsemez de thym citron et couvrez d'un film. Mettez le tout au frais pour 4 h minimum. • Faites cuire les gambas de 8 à 10 mn au barbecue et le melon de 5 à 6 mn.

À TABLE ► Astuces

Faites tremper les piques en bois dans de l'eau froide quelques heures avant pour éviter qu'elles ne brûlent trop vite au barbecue. Vous pouvez préparer la marinade la veille pour plus de saveurs.

Plats, Jars Céramique.

ÉPIGRAMMES GRILLÉS (6 pers.)

Au barbecue

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 10 mn > Au frais : 4 h

- 3 épigrammes d'agneau
- 1 tête d'ail frais
- 3 oignons rouges
- 1 morceau de gingembre
- sauce de soja ► huile d'olive
- miel liquide
- 1 bouquet de thym

- piment d'Espelette
- ½ pastèque ► 1 melon
- 3 courgettes
- poivre du moulin
- le jus de 1 citron

Pelez l'ail et les oignons. • Écrasez l'ail et hachez 1 oignon. • Epluchez et râpez le gingembre. • Efeuillez le thym. • Déposez les épigrammes dans un plat creux, parsemez l'ail,

le gingembre, l'oignon et le thym, arrosez de sauce de soja et d'huile, nappez de miel et saupoudrez de piment. Salez et poivrez au moulin.

• Filmez et mettez au frais pour 4 h.

• Coupez les fruits en tranches, les courgettes en lamelles et les oignons restants en grosses rondelles pour qu'elles se tiennent à la cuisson. • Le moment venu, préparez votre barbecue, faites cuire les épigrammes

égouttés environ 10 mn de chaque côté et les fruits et légumes environ 5 mn. Salez et poivrez à nouveau.

• Arrosez les fruits et légumes de quelques gouttes d'huile d'olive mélangée au jus de citron et servez avec les épigrammes.

À TABLE C'est mieux...

Si vous avez du temps, faites mariner les épigrammes la veille, ils n'en seront que plus goûteux.



PICKLES DE PASTÈQUE

(6 pers.)

Condiment

Préparation : 10 mn > Cuisson : 1 mn

> Au frais : 4 h

► ½ pastèque

► 50 cl de vinaigre de vin blanc

► 3 étoiles de badiane

► 1 morceau de gingembre de 5 cm

► 20 g de sucre

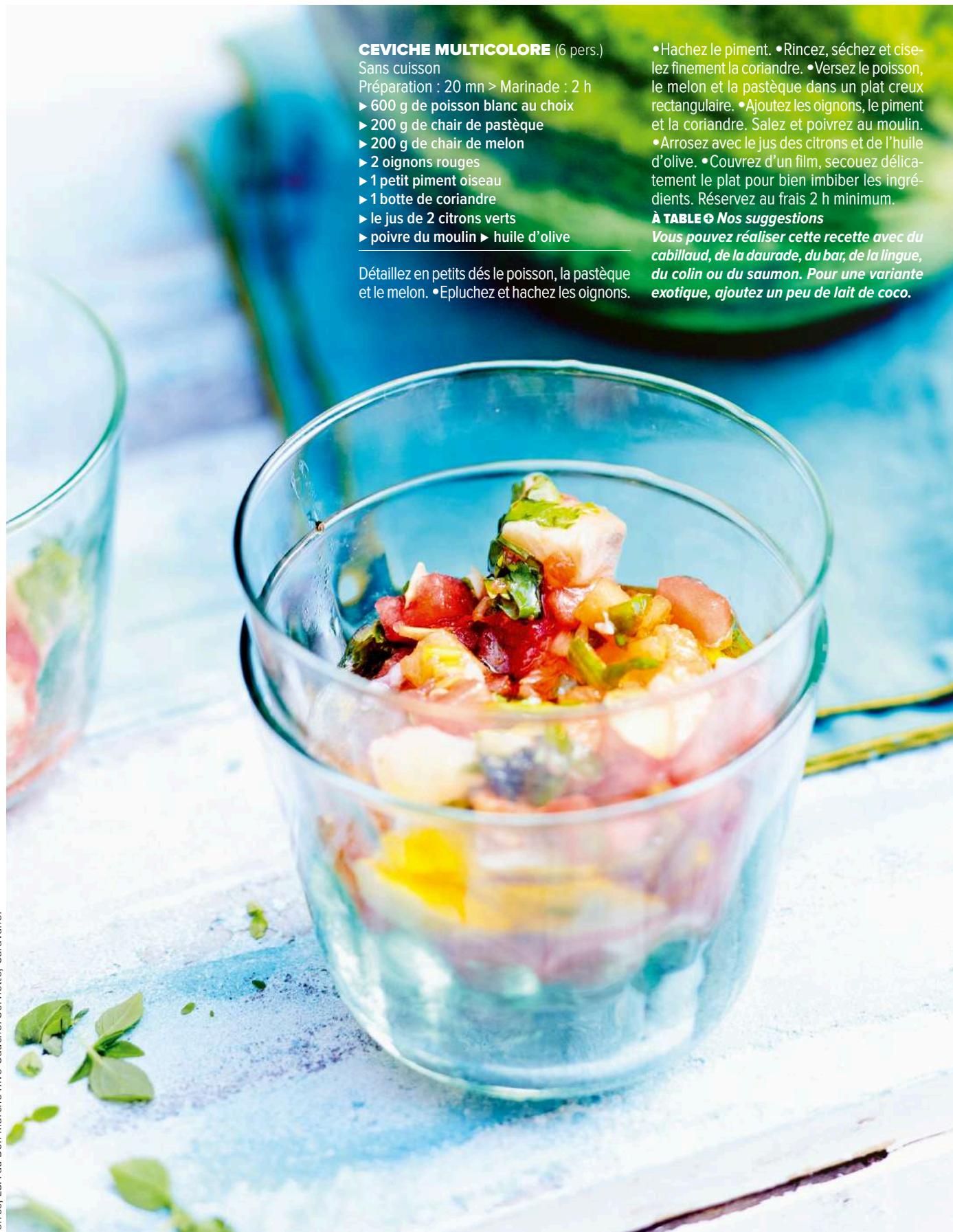
Prélevez la chair de la pastèque.

• Coupez-la en morceaux et mettez-les dans un bocal. • Epluchez et émincez le gingembre en fins bâtonnets. • Faites bouillir pendant 1 mn dans une

casserole le vinaigre avec la badiane, le sucre et les bâtonnets de gingembre. • Laissez tiédir, puis versez cette préparation sur la pastèque et réservez les bocaux au frais pour 4 h minimum.

À TABLE  **Le petit plus**

Ces pickles se conservent au frais une bonne semaine. Ils sont délicieux à utiliser en condiment, comme des cornichons.



CEVICHE MULTICOLORE (6 pers.)

Sans cuisson

Préparation : 20 mn > Marinade : 2 h

- 600 g de poisson blanc au choix
- 200 g de chair de pastèque
- 200 g de chair de melon
- 2 oignons rouges
- 1 petit piment oiseau
- 1 botte de coriandre
- le jus de 2 citrons verts
- poivre du moulin ► huile d'olive

Détaillez en petits dés le poisson, la pastèque et le melon. • Epluchez et hachez les oignons.

• Hachez le piment. • Rincez, séchez et ciselez finement la coriandre. • Versez le poisson, le melon et la pastèque dans un plat creux rectangulaire. • Ajoutez les oignons, le piment et la coriandre. Salez et poivrez au moulin. • Arrosez avec le jus des citrons et de l'huile d'olive. • Couvrez d'un film, secouez délicatement le plat pour bien imbiber les ingrédients. Réservez au frais 2 h minimum.

À TABLE Nos suggestions

Vous pouvez réaliser cette recette avec du cabillaud, de la daurade, du bar, de la lingue, du colin ou du saumon. Pour une variante exotique, ajoutez un peu de lait de coco.

GASPACHO BLANC, GRANITÉ PASTÈQUE
EN FICHE-RECETTE

Bols, Revol. Verre LSA, Servette, Caravane

LE CUBE DE L'ÉTÉ (6 pers.)

Ludique

Préparation : 20 mn

► ¼ de pastèque

► 1 melon

► 2 avocats

► 1 concombre

Pour la sauce vierge

► 3 tomates

► 1 oignon frais

► 1 gousse d'ail

► 10 feuilles de basilic

► 3 brins de persil

► le jus de 1 citron

► huile d'olive

► poivre du moulin

Préparez la sauce vierge : nettoyez les tomates et coupez-les en petits dés. • Pelez et coupez l'oignon en petits dés. • Pelez et hachez l'ail. • Versez le tout dans un saladier.

• Rincez, séchez et ciselez finement les herbes, et ajoutez-les aux tomates. Salez et poivrez au moulin. • Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, et réservez au frais.

• Coupez la pastèque, le melon, le concombre et les avocats en gros cubes et assembliez-les dans les assiettes. Nappez de sauce vierge et servez frais.

À TABLE ☕ Autre version

Vous pouvez chauffer la sauce vierge pendant 5 mn puis la remettre au frais une fois refroidie pour une texture plus compotée.

TUTO
VIDÉO

Retrouvez
la séquence
d'assemblage
de notre cube
de l'été sur
elleatable.fr





PALETAS RAYÉES (6 pers.)

Ultra-simple

Prép. : 15 mn > Infusion : 15 mn

Congélation : 6 h

► 1 c. à soupe d'hibiscus

► 600 g de chair de pastèque

► 600 g de chair de melon

► 6 feuilles de basilic

► 2 c. à soupe de sirop d'agave

Dans une casserole, faites bouillir 10 cl d'eau, puis versez-la sur l'hibiscus et laissez infuser 15 mn.

• Ajoutez 1 c. à soupe de sirop d'agave, mélangez, filtrer et mixez avec la chair de pastèque. Réservez. • Rincez et séchez le basilic. • Mixez la chair du melon avec le basilic, 1 c. à soupe de sirop d'agave et ½ verre d'eau.

• Versez un peu de jus rouge dans des moules à esquimaux, faites prendre au congélateur, remplissez les moules au fur et à mesure que le jus durcit en alternant le jus orange et le jus rouge.

À TABLE ! Si vous préférez...

Filtrer les jus avant de remplir les moules à esquimaux pour une texture plus lisse.



PARTICIPEZ À UNE AVENTURE CULINAIRE INÉDITE

SAMEDI
23 SEPTEMBRE 2017



Rendez-vous insolite
au cœur de Paris !

Ludique
Délicieux
Entre amis
En famille



Informations et inscription sur :
rallyegourmand.elle.fr

Illustration Bambi

À TABLE ! UN AIR DE VACANCES

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI



Super trempe

Profitez de la trêve estivale pour alléger hors-d'œuvre, casse-croûte et desserts fruités entre deux baignades!



CRÈME DE POIS CHICHE AU ZAATAR
EN PAGE 69



LE
PETIT
TRUC

Si vous voulez obtenir des falafels croustillants, roulez les boules dans un peu de chapelure avant de les cuire dans une poêle chaude (tournez-les sur toutes les faces pendant la cuisson).



FALAFELS AUX HARICOTS ROUGES

(6 pers.)

Consistant

Préparation : 15 mn

> Cuisson : 20 mn

Pour les falafels

- 400 g de haricots rouges cuits
 - 2 ou 3 gousses d'ail nouveau pelées
 - 1 c. à café de ras el-hanout
 - fleur de sel
 - 2 ou 3 c. à soupe d'eau
 - le jus de ½ citron
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 belle botte de coriandre fraîche lavée et effeuillée
 - huile d'olive
- Pour servir
- 1 yaourt grec
 - 1 c. à soupe de purée de sésame complet
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - ½ gousse d'ail nouveau
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - 10 radis
 - 10 brins d'aneth

Préchauffez le four sur th. 6/180°.

• Mixez tous les ingrédients destinés aux falafels (sauf l'huile d'olive) jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène à l'aide d'un mixeur plongeant (si elle



semble trop sèche, ajoutez encore un peu d'eau). • Prélevez une bonne cuillère à soupe de préparation et réalisez un falafel entre vos mains. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. • Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez-les 20 mn en les retournant à mi-cuisson, ils doivent être dorés. • Pendant ce temps, mélangez dans un bol le yaourt, la purée de sésame, l'ail écrasé, le jus de citron et l'huile d'olive, la moitié de l'aneth lavé, séché et ciselé. Salez et poivrez. • Servez les falafels avec la sauce, les radis lavés et émincés et les pluches d'aneth restant.

À TABLE! UN AIR DE VACANCES





VARIANTE

Vous pouvez réaliser ces deux sauces en ajoutant 2 cuillères à soupe de crème de pois chiche. Elles n'en seront que plus onctueuses.

HOUMOUS DE CAROTTE

(pour un bol)

Tout simple

Préparation : 15 mn > Cuisson : 25 mn

- **4 carottes moyennes**
- **2 gousses d'ail**
- **1 c. à café de cumin en poudre**
- **1 c. à café de miel**
- **1 c. à soupe de jus de citron**
- **2 c. à soupe de yaourt grec**
- **1 c. à soupe d'huile d'argan (ou olive)**

Pelez les carottes et l'ail. • Coupez les carottes en rondelles, laissez l'ail entier. • Placez les carottes dans une casserole avec l'ail, couvrez d'eau à hauteur sans les recouvrir complètement. Mettez un couvercle en laissant un peu d'espace pour que la vapeur s'échappe et laissez cuire en comptant 20 mn à partir de l'ébullition. • Lorsque les carottes sont tendres, égouttez-les (ainsi que l'ail) en conservant un peu d'eau de cuisson. • Placez-les dans un saladier avec le miel, le cumin, le jus de citron, mélangez bien et laissez tiédir. • Mixez avec le yaourt grec, rectifiez l'assaisonnement en sel, poivrez au moulin, ajoutez un peu d'eau de cuisson si le mélange est trop épais. • Déposez dans un bol et arrosez d'huile d'argan ou d'olive.

HOUMOUS DE FÈVE

(pour un bol)

Pour changer

Préparation : 10 mn > Cuisson : 6 mn

- **250 g de fèves surgelées sans la peau (Picard)**
- **1 gousse d'ail frais**
- **2 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé**
- **1 c. à café de purée de sésame blond**
- **fleur de sel**
- **10 feuilles de persil plat**
- **piment d'Espelette**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**

Plongez les fèves encore surgelées dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire de 5 à 6 mn. • Egouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson, rincez-les sous l'eau froide. • Mixez-les avec le parmesan, l'ail pelé, la purée de sésame, le persil lavé et séché et un peu de fleur de sel (ajoutez un peu d'eau de cuisson si le mélange est trop épais). • Versez dans un bol, saupoudrez de piment d'Espelette et arrosez d'un filet d'huile d'olive.



PARFAIT À L'ÉCRASÉE DE FRUITS D'ÉTÉ (4 pers.)

Très frais

Préparation : 15 mn

> Cuisson : 1 mn

> Réfrigération : 1 h

Pour la mousse de yaourt

► 2 feuilles de gélatine

► 1 c. à café de sirop d'érable

► 300 g de yaourt grec

► 20 cl de crème fleurette entière bien froide

► 2 blancs d'œufs

Pour les fruits

► 400 g de fruits frais (framboises, fraises, pêches)

► 1 c. à soupe de sucre de canne complet (type muscovado)

► 5 ou 6 feuilles de menthe fraîche

Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 15 mn. • Pendant ce temps, faites chauffer le sirop d'érable dans une casserole à feu très doux. • Essorez dans vos mains les feuilles de gélatine et ajoutez-les au sirop d'érable.

• Laissez tiédir et ajoutez le yaourt grec en mélangeant au fouet à main.

• Fouettez la crème en chantilly et incorporez-la délicatement à l'aide d'une spatule. • Montez les blancs en neige ferme et ajoutez-les délicatement. • Versez dans un récipient, couvrez et placez au réfrigérateur 1 h. • Ecrasez grossièrement les fruits à la fourchette (pelées pour les pêches), mélangez-les délicatement avec le sucre et disposez-les au-dessus de la mousse. • Servez bien frais, avec la menthe ciselée.

VARIANTE

Vous pouvez utiliser des fruits surgelés, mixés au dernier moment avec une cuillère à soupe d'eau et de sucre, vous obtiendrez un délicieux sorbet minute.



CRÈME DE POIS CHICHE AU ZAATAR (6 pers.)

Vite prêt

Préparation : 10 mn

Pour la crème

- 345 g de pois chiches cuits au naturel
- 2 c. à soupe de purée de sésame (tahini)
- le jus de ½ citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- Pour servir
- 1 c. à café d'huile de sésame
- poudre de Zaatar
- graines de sésame
- fleurs de thym frais

Egouttez les pois chiches dans une passoire et mixez-les avec la purée de sésame, la crème fraîche, le jus

de citron et l'huile d'olive, salez si besoin. • Déposez la crème obtenue dans un plat creux, arrosez d'un trait d'huile de sésame, saupoudrez de zaatar et de graines de sésame, parsemez de fleurs de thym et laissez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

À TABLE ☕ Le saviez-vous ?

Le zaatar est l'un de nos mélanges d'épices préférés. Il est d'origine libanaise et se marie avec toute la cuisine méditerranéenne.

Lissez la crème de pois chiche avec le dos d'une cuillère à soupe en créant quelques vagues pour permettre à l'huile de sésame de rester dans les creux.



**BISCUITS À TREMPER DANS
LE CAFÉ** (pour 15 biscuits)

Fleuri

Préparation : 10 mn

> Cuisson : de 12 à 15 mn

> Repos : 30 mn

- 3 jaunes d'œufs + 1/2 jaune pour dorner les sablés
- 100 g de sucre de canne
- 1 sachet de sucre complet vanillé
- 200 g de beurre mou
- 370 g de farine
- 1 c. à café de vanille liquide
- 40 g d'angélique confite

Préchauffez le four sur th. 5-6/160°. • Dans le bol d'un robot, fouettez en crème les jaunes d'œufs avec le beurre, le sucre de canne et le sucre vanillé, ajoutez la vanille liquide, mélangez. • Incorporez la farine et l'angélique coupée en petits dés en mélangeant rapidement avec les mains (ne travaillez pas trop la pâte). • Étalez la pâte sur une épaisseur de 4 mm, puis laissez-la reposer 30 mn au frais entre deux feuilles de papier sulfurisé. • Découpez des biscuits de 6 cm avec un emporte-pièce. • Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. • Quadrillez le dessus avec les dents d'une fourchette. • Mélangez le 1/2 jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau et badigeonnez-en les biscuits au pinceau. • Enfournez entre 12 et 15 mn en surveillant leur coloration.



TARTINES DE POISSON

MARINE (4 pers.)

Comme un ceviche

Préparation : 25 mn

> Marinade : 4 h

- 400 g environ de chair de poisson blanc ultra-frais (daurade, bar, etc.)
- 6 c. à soupe de lait de coco bio
- le jus de 5 citrons verts
- 1 noix de gingembre frais
- 1 oignon rouge
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 tranches de pain de campagne
- 2 avocats
- 200 g de pousses de salade mélangées (type mesclun)
- 2 c. à soupe de coriandre fraîchement ciselée
- 1 c. à soupe de menthe fraîche ciselée
- fleur de sel ► poivre du moulin

Demandez à votre poissonnier de vous lever les filets d'un poisson entier ultra-frais. • Découpez les filets de poisson en fines lamelles et placez-les dans un plat creux. • Pelez le gingembre et coupez-le en fines lamelles. • Versez le jus des citrons et le gingembre sur le poisson, couvrez avec du film alimentaire et laissez au frais 3 h. • Après 3 h, versez le lait de coco, mélangez

et remettez 1 h au frais. • Pendant ce temps, pelez l'oignon et placez-le dans un bol d'eau froide. • Au moment de servir, coupez les avocats en deux, dénoyautez-les, pelez-les et coupez-les en fines lamelles, citronnez-les légèrement. • Egouttez l'oignon et émincez-le finement. • Faites griller les tranches de pain de campagne. • Déposez quelques pousses de salade mélangées aux herbes ciselées sur 4 tartines, répartissez par-dessus des lamelles de poisson mariné et égoutté, parsemez de fleur de sel, poivrez au moulin, disposez les lamelles d'avocat et d'oignon rouge sur les 4 tartines restantes, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez 2 tartines par convive.

À TABLE ! Bon à savoir !

Dans la mesure du possible, préférez le lait de coco bio, qui a l'immense avantage de ne pas contenir d'additif.

Laisser l'oignon dans un bol d'eau glacée pendant 30 mn le rendra plus digeste.

Vous pouvez aussi réaliser les tartines avec de la baguette fraîche ou tout autre pain à votre goût, ou déguster cette recette sans pain, mais en version salade.



Faire la planche

Dix recettes pour trinquer qui ne vous laisseront pas de bois.

**TERRINE DE LAPIN,
VOLAILLE ET PORC AUX HERBES**
RECETTE PAGE 81

DANS LES VERRES
Bergerac blanc
Château Tour des Gendres
Cuvée Contine
Périgourdine 2015
bio, Luc de Conti.
15,90 €.
Sec et gras,
assez savoureux
pour envelopper
l'amertume
des foies.

Planche (pain), C & P. Planche (terrine), The Conran Shop.



PIZZA AU RAISIN, RICOTTA, ROMARIN ET PIGNONS DE PIN (4 pers.)

Pour changer

Préparation : 15 mn

> Cuisson : de 10 à 15 mn

► 500 g de pâte à pain ou de pâte à pizza

► 500 g de raisin noir

► 1 grosse boule de mozzarella di bufala

► 300 g de ricotta

- 1 petite branche de romarin
- 50 g de pignons de pin ou de noisettes concassées
- 8 tranches de jambon de Parme
- 1 belle poignée de roquette
- 3 c. à soupe d'huile d'olive + 1 filet de très bonne huile d'olive pour servir
- sel marin non raffiné
- poivre du moulin

Préchauffez le four sur th. 7/210°.

• Rincez, séchez, effeuillez et hachez très finement le romarin. • Rincez le raisin et détachez les grains. • Étalez la pâte à pizza en grand rectangle. • Coupez la mozzarella en petits morceaux. • Étalez la ricotta sur la pâte. • Répartissez la mozzarella dessus, puis ajoutez le raisin et le romarin. • Arrosez d'huile d'olive, salez légèrement, poivrez au moulin. • Enfournez entre 10 à 15 mn, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. • Ajoutez les pignons ou les noisettes concassées 5 mn avant la fin de la cuisson. • Rincez et séchez la roquette. • Sortez la pizza du four, répartissez les tranches de jambon coupées en grosses lamelles puis la roquette, arrosez d'un filet de très bonne huile d'olive et servez sans attendre.

**PIZZA AU RAISIN, RICOTTA,
ROMARIN ET PIGNONS DE PIN,**

DANS
LES VERRES
Irouleguy
rouge Domaine
Arretxea 2015,
18,40 €.

Du corps
mais pas trop
de tannins,
beaucoup de
goût, nerveux,
équilibre entre
puissance et
finesse.



À TABLE ! APÉRO CHIC

HAMPE DE BŒUF GRILLÉE, VINAIGRE DE FRAISE ET SAUCE CHIMICHURRI

(8 pers.)

Au barbecue

Prép. : 30 mn > Cuisson : 20 mn

> Repos : 25 mn

- 1 morceau de bœuf (hampe, bavette d'aloïau) de 1 à 1,2 kg
- 2 c. à soupe d'huile neutre
- 2 c. à soupe de thym ou d'origan
- fleur de sel
- poivre du moulin

Enduez bien la viande d'huile, saupoudrez-la d'un peu de thym haché et laissez-la reposer 15 mn à température ambiante. • Puis faites-la cuire au barbecue 10 mn de chaque côté, plus ou moins selon la cuisson désirée. • Placez-

la sur une planche, parsemez-la de fleur de sel, donnez un tour de moulin à poivre et assaisonnez-la avec le reste de thym. • Couvrez-la d'un papier aluminium et laissez-la reposer 10 mn encore avant de la trancher et de servir.

VINAIGRE DE FRAISE EN FICHE-RECETTE

SAUCE CHIMICHURRI EN FICHE-RECETTE

DANS LES VERRES

Bourgogne Aloxe Corton
Domaine Jean Guiton
2013, 29,30 €-

Très minéral, structuré
(pour un pinot noir),
du corps, de la fraîcheur
et de l'acidité,
de la tenue en finale.





« CHOPPED SALAD »

COMME UNE SALADE

GRECQUE (4 pers.)

Très frais

Préparation : 20 mn

- 500 g de pastèque bien froide
- ½ concombre bien frais
- 10 radis rouges
- 1 oignon rouge
- 200 g de feta
- 16 olives de Kalamata ou de petites olives noires pas trop salées
- 1 petite botte de menthe
- 6 c. à soupe d'huile d'olive de très bonne qualité
- 1 c. à soupe de miel d'acacia
- fleur de sel
- poivre du moulin

Prélevez la chair de la pastèque et coupez-la en cubes. • Equeutez les radis, lavez-les et détailliez-les en fines rondelles. • Pelez l'oignon et coupez-le aussi en rondelles fines. • Lavez le concombre sans le peler et détailliez-le également en fines rondelles. • Rincez et séchez la menthe puis hachez-la grossièrement. • Rincez et séchez les olives mais laissez-les entières. • Mélangez le tout sur une grande planche. • Ajoutez la feta émiettée, le miel et l'huile d'olive, mélangez délicatement. • Parsemez d'un peu de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre. • Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

DANS LES VERRES

Corbières Le Rosé Domaine La Grange de Quatre Sous 2016 bio, 9,20 €. Vineux, racinaire, goûteux ; notes aromatiques de fruits à pépins (pastèque, melon).

SAUMON SUR UNE PLANCHE DE CÈDRE (4 pers.)

Parfumé

Prép. : 20 mn > Cuisson : 7 mn

Trempe : 1 h minimum

► 1 planche en cèdre ou autre
bois aromatique

► 1 morceau de filet de saumon
de 1 kg avec la peau

► 1 bouquet d'aneth
ou de basilic

► 1 citron jaune bio

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel marin non raffiné
- poivre du moulin
- Pour servir
- 1 petit concombre
- 300 g de yaourt grec
- ½ bouquet de menthe
ou d'aneth
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de piment fort
ou 1 petit piment frais, sans
les graines et haché finement

Faites tremper la planche pendant
1 h minimum avant de l'utiliser.

- Rincez et séchez les herbes.
- Pelez, égrenez et coupez en
tranches le concombre. • Mélangez-
le au yaourt avec la menthe ou
l'aneth, arrosez d'huile d'olive,
salez, poivrez et pimentez. Réservez
au frais.
- Hachez grossièrement
l'aneth.
- Râpez très finement le
zeste du citron.
- Posez le saumon
côté peau sur la planche. Entailler
- la chair au couteau en formant
des croisillons. Salez et poivrez.
- Garnissez les entailles du sau-
mon d'aneth et de zestes de citron.
- Badigeonnez-le d'huile d'olive.
- Déposez la planche sur la grille
du barbecue ou directement sur
les braises. Couvrez d'un papier
aluminium et laissez cuire 7 mn
environ. Le saumon doit être juste
cuit, encore un peu nacré.
- Parsemez d'un peu de sel et servez.

DANS LES VERRES

Côtes de Provence
blanc Château
de Roquefort

Cuvée des Genêts

2015 bio, 14,40 €.

Très équilibré,
frais et puissant,
beaucoup de gras,
généreux.





Condiments pour 4 personnes
Préparation : 30 mn

> Cuisson : entre 20 et 30 mn

CHUTNEY DE FRUITS ROUGES AVEC UN BRILLAT-SAVARIN

- 250 g de fruits rouges mélangés
- 1 échalote
- 90 g de sucre en poudre
- 5 cl de vinaigre de vin à la framboise

Pelez, puis émincez l'échalote.

• Versez-la avec les fruits rouges, le sucre et le vinaigre dans une casserole. Portez à ébullition en mélangeant, puis laissez compoter sur feu doux 30 mn. • Versez dans un pot, fermez hermétiquement et retournez-le.

CHUTNEY D'ABRICOTS AVEC UN COMTÉ

- 500 g d'abricots mûrs et parfumés
- 1 pincée de curry
- 1 oignon
- poivre du moulin
- 7 cl de vinaigre de cidre
- 90 g de sucre ou de cassonade
- 30 g de raisins blancs (facultatif)
- ½ c. à café de gingembre frais râpé
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 3 feuilles de basilic (facultatif)

Pelez, puis hachez l'oignon. • Rincez les abricots, dénoyautez-les et coupez-les en dés. • Mettez-les dans une casserole avec tous les ingrédients et faites cuire pendant 20 mn, à feu moyen en mélangeant souvent.

• Versez la préparation dans un ou plusieurs pots, fermez hermétiquement et retournez-le(s).

CONFIT DE TOMATES AU FENOUIL AVEC UN BREBIS

RECETTE PAGE 81



SCACCIA (4-6 pers.)

D'Italie

Prép. : 30 mn > Cuisson 1 h 30 mn

- 3 pâtes à pizza pré-étalées (rectangulaires) ou 900 g de pâte à pizza maison
- 200 g de scamorza ou de provolone piquant
- Pour la sauce tomate
- 800 g de passata (tomates concassées mixées)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail ► 1 oignon
- 1 filet de jus de citron
- 1 c. à café de sucre en poudre
- ½ bouquet de basilic
- poivre du moulin

Préparez la sauce tomate : pelez et hachez l'oignon. • Pelez, dégermez et hachez l'ail finement. • Dans une cocotte, faites dorer l'oignon dans l'huile d'olive bien chaude pendant 5 mn. • Ajoutez l'ail et poursuivez la cuisson 3 mn sans le faire colorer. • Versez la passata, le sucre et le jus de citron. Salez et poivrez. • Faites cuire à frémissements 20 mn. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. • Otez du feu, ajoutez le basilic lavé et ciselé à la sauce. Laissez-la refroidir. • Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé. • Détaillez le fromage en tranches fines. • Déroulez les pâtes sur le plan de travail fariné. Soudez-les entre elles pour former un grand rectangle. • Étalez une couche fine de sauce tomate sur le tiers central de la pâte. Ajoutez la moitié du fromage. • Repliez les bords sans sauce vers le centre en les faisant se chevaucher. • Badigeonnez de nouveau de sauce et répartissez le reste de fromage. • Repliez les bords de la pâte pour obtenir un rectangle de la longueur du moule à peu près. • Déposez la pâte dans le moule. Enfournez 1 h. Démoulez, laissez tiédir pendant 10 mn et servez.

À TABLE ! Le saviez-vous ?

La scamorza et le provolone sont en vente chez les fromagers ou dans les épiceries italiennes.

DANS LES VERRES

Colli d'Imola
Domaine Monticino
Rosso Pignoletto
2015, 12,40 €.

Blanc très savoureux, notes très calcaires, pierreuses, qui lui confèrent de la fluidité, beaucoup de corps pour rivaliser avec la scamorza.

inès (timable)

Inès, égérie de Fronton fait toujours autant parler d'elle.

Elu meilleur rosé du monde en 2008 et 2016 au Mondial des rosés à Cannes et médaille d'Or 5 fois consécutives au Concours Général Agricole de Paris, Inès est la star des concours.

Qualifiée de racée, exceptionnelle, cette cuvée est le fruit du travail délicat de nos vignerons et œnologues.

«*Avec son nez puissant et complexe mêlant fruits exotiques et notes d'agrumes, une bouche fraîche de fruits rouges, une attaque souple et une finale puissante, Inès nous invite à voir la vie en ros(é) !*»

Pascal Nacenta - Oenologue



www.vinovalie.com



FRONTON



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

PAIN DE MAÏS AUX MYRTELLES

(8 pers.)

Fait d'avance

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 20 mn environ

► 250 g de myrtilles

► 60 g de beurre salé

► 25 cl de lait ribot

- 1 gros œuf
- 190 g de polenta
- 150 g de farine
- 100 g de cassonade
- $\frac{3}{4}$ de sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four sur th. 6/180°.
• Beurrez un moule rectangulaire

de 20 x 22 cm environ. • Faites fondre le beurre sur feu doux, puis laissez-le refroidir. • Mélangez le beurre fondu, le lait ribot et l'œuf. • Ajoutez la polenta, la farine, la cassonade, la levure et le sel en une seule fois. • Ajoutez la moitié des myrtilles. • Mélangez quelques secondes, sans trop amalgamer

la pâte, puis versez dans le moule. • Ajoutez le reste des myrtilles. • Enfournez pour 20 mn environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau plantée à cœur qui doit ressortir sèche. Servez tiède.



DANS LES VERRES

Vouvray demi-sec
Domaine
Vigneau-Chevreau

Cuvée Clos de Vaux
2015 bio, 13,80 €.

Pas trop de sucre,
doux et acide
à la fois pour aller
avec le lait ribot,
la douceur du maïs
et les myrtilles.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

TERRINE DE LAPIN, VOLAILLE ET PORC AUX HERBES (4-6 pers.)

Fait d'avance

Préparation : 45 mn

> Cuisson : 2 h

> Au frais : 30 mn + 24 h

► 1 lapin entier ou 4 cuisses de lapin

► 500 g de viande et de poitrine de porc hachées, mélangées

► 400 g de foies de volailles

► 10 cl de vin blanc sec

► 2 oignons

► ½ bouquet de persil plat

► 3 brins de thym effeuillés

► 2 feuilles de laurier

► 2 petits œufs ou 1 gros œuf

► poivre du moulin

Hachez finement les foies de volailles au couteau, salez-les et poivrez-les. Couvrez-les et laissez-les reposer au réfrigérateur 30 mn environ. • Pelez les oignons et hachez-les finement. • Rincez et séchez le persil, puis hachez-le. • Désossez le lapin et hachez la viande finement au couteau. • Mélangez-la au porc haché, ajoutez le vin blanc sec, les oignons, le persil, le thym, salez et poivrez. • Ajoutez les foies de volailles. • Amalgamez la farce obtenue

avec les œufs battus pour qu'elle se tienne à la cuisson.

• Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Préparez un bain-marie. • Transférez la farce dans une terrine et déposez les feuilles de laurier dessus. • Placez la terrine au bain-marie et enfournez-la pour 2 h environ. • Retirez-la du four, laissez-la refroidir, filmez ou couvrez, puis faites-la reposer au frais 24 h avant de servir.

RECETTE DE LA P. 77

CONFIT DE TOMATES AU FENOUIL AVEC UN BREBIS

► 550 g de tomates mûres et parfumées

► le jus de 1 citron

► 250 g de sucre à confiture

► 1 c. à café bombée de graines de fenouil

Ebouillantez les tomates 30 s, pelez-les. Hachez-les grossièrement. • Mélangez-les avec le sucre et 1 pincée de sel dans un faitout. Portez à ébullition en mélangeant et laissez cuire 5 mn à gros bouillons. • Ajoutez le fenouil, un filet de jus de citron, baissez le feu et laissez frémir 30 mn. • Vérifiez la cuisson : déposez 1 c. de confit sur une soucoupe froide, elle doit figer rapidement.

DANS LES VERRES

Crozes-Hermitage blanc Domaine Combier Cuvée Laurent Combier 2016, 15,90 €.

Côté anisé (note de menthol), enrobant la tomate et le fenouil et capte tous les éléments, du brebis au fenouil.

LE HAUT-LIEU DE TOUS LES EPICURIENS



**La collection
de Rosés 2017
se décline
sur tous les tons !**

**MAISON
MEDITERRANEEENNE
DES VINS**

Le Grau du Roi - L'Espiguette

Tel 04 66 53 51 16

www.maisondesvins-lespiguette.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé,
à consommer avec modération

**Maison
méditerranéenne**
vins & produits régionaux

Top chrono !

Eggs pickles, œufs mimosa, pan bagnat, sauce ravigote, rien ne vous résistera à condition de commencer par l'essentiel : déposez les œufs dans une casserole, recouvrez-les d'eau froide, portez à ébullition, baissez le feu et laissez frémir 8 mn (10 mn pour des œufs bien durs). Passez aussitôt les œufs sous l'eau froide pour mieux les écarter.



AVEC 10 OEUFS DURS

ŒUFS ROSES AU VINAIGRE
RECETTE PAGE SUIVANTE



AVEC 4 ŒUFS DURS

EGGS SANDWICHES

(6 pers.)

A la plage

Préparation : 15 mn

> Cuisson : 10 mn

- 1 ou 2 baguettes de campagne
- 3 gousses d'ail
- 1 petit concombre
- 6 tranches de jambon rôti aux herbes
- 4 œufs durs écalés
- 6 c. à soupe de mayonnaise aux herbes
- 3 oignons rouges frais
- 1 poignée de pousses de salade
- huile d'olive
- poivre du moulin

Pelez les oignons et l'ail, puis rincez le concombre.

- Coupez les baguettes en tranches, frottez-les à l'ail et faites-les dorer à la poêle avec de l'huile d'olive.
- Découpez en lanières le concombre et le jambon; les oignons et les œufs en rondelles.
- Déposez sur le pain le jambon, les œufs et le concombre.
- Nappez de mayonnaise, ajoutez des oignons, un peu de pousses de salade, poivrez et fermez les sandwiches avec une tranche de baguette.

À TABLE **Suggestion!**
Râpez de la chair de tomate fraîche sur le pain doré.

AVEC 6 ŒUFS DURS

SALADE DE POMMES DE TERRE, MENTHE ET PIGNONS (6 pers.)

Très facile

Prép. : 20 mn > Cuisson : 20 mn

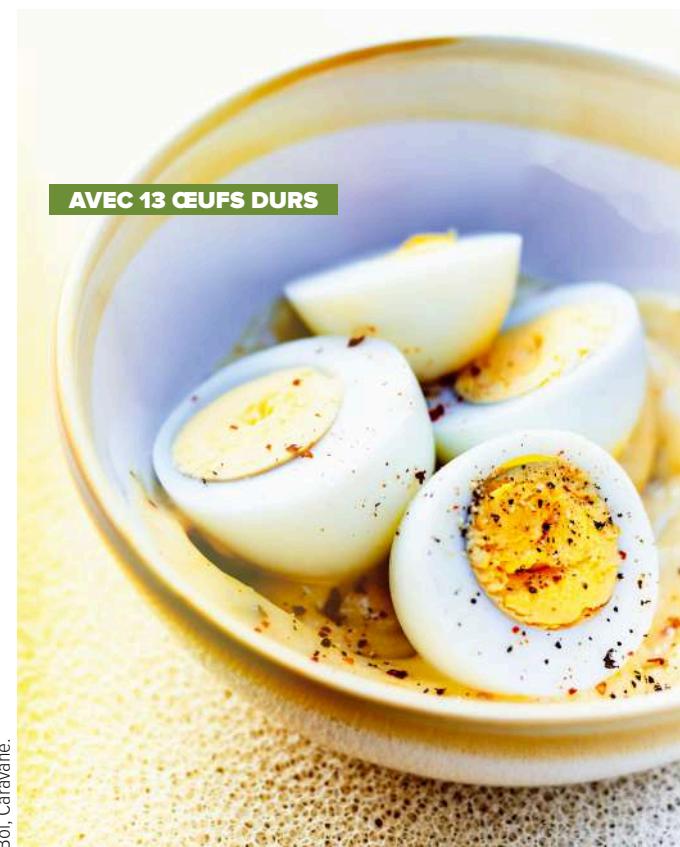
- 1 kg de pommes de terre de Noirmoutier
- 6 œufs durs écalés
- 50 g de pignons
- 2 oignons frais
- 10 feuilles de menthe
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 c. à soupe de moutarde au citron
- poivre du moulin

Faites cuire les pommes de terre pendant environ 20 mn avec la peau,

laissez-les tiédir un peu et pelez-les. • Coupez-les en cubes. • Lavez et séchez la menthe. • Coupez les œufs durs en huit. • Faites griller les pignons dans une poêle à sec. • Pelez les oignons et coupez-les en rondelles. • Dans un saladier, placez les pommes de terre avec les œufs durs, les pignons, les oignons, les feuilles de menthe froissées, du sel, du poivre. • Dans un bocal, mélangez l'huile, les vinaigres, la moutarde, 2 c. à soupe d'eau, du sel et du poivre. Fermez le bocal, secouez et assaisonnez la salade.

À TABLE ! Idée !

Vous pouvez aussi hacher grossièrement les œufs durs, les oignons et la menthe et répartir ce hachis sur les pommes de terre.



AVEC 13 ŒUFS DURS

Bol, Caravane.



AVEC 2 ŒUFS DURS

Assiettes, Caravane. Fourchette, Merdi.

RECETTE DE L'OUVERTURE

ŒUFS ROSES AU VINAIGRE

(6 pers.)

Etonnant

Préparation : 10 mn > Cuisson : 20 mn

> Au frais : 12 h

► 10 œufs durs écalés

► 20 cl de vinaigre blanc

► 20 cl d'eau

► 100 g de sucre

► 1 betterave cuite

► 2 oignons blancs

► 1 c. à soupe de graines de coriandre

► poivre du moulin

• Faites bouillir le reste des ingrédients et laissez refroidir. • Versez le liquide froid dans un récipient, ajoutez les œufs durs écalés et laissez au frais 1 nuit.

À TABLE ! Astuce !

Ces œufs se conservent 8 jours au frais. Ils apporteront à vos préparations une délicate pointe d'acidité et une couleur étonnante.

ŒUFS DURS MAYO (6 pers.)

Tradi

Préparation : 5 mn > Cuisson : 10 mn

► 13 œufs durs écalés

► Pour la mayonnaise

► 1 c. à soupe bombée de moutarde

► 15 cl d'huile végétale

► 1 c. à soupe d'huile d'olive

► le jus de ½ citron

• Préparez la mayonnaise : ouvrez 1 œuf et écrasez son jaune dans un bol, ajoutez la moutarde, du sel, du poivre, puis versez l'huile végétale en mince filet sans cesser de fouetter jusqu'à ce que la mayonnaise ait la bonne consistance. • Ajoutez ensuite l'huile d'olive et le jus de citron et réservez au frais. • Servez avec les œufs durs coupés en deux.

À TABLE ! Encore mieux !

Vous pouvez ajouter le blanc d'œuf dur finement haché dans la mayonnaise à la fin et 1 bouquet d'herbes hachées.

CARPACCIO RAVIGOTE (6 pers.)

Vite préparé

Préparation : 10 mn

> Marinade : 2 h

► 600 à 800 g de carpaccio de bœuf

► 2 œufs durs écalés

► 2 échalotes

► 10 brins de cerfeuil

► 10 brins de persil plat

► 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

► 15 c. à soupe d'huile de pépins de raisin

► 5 c. à soupe d'huile d'olive

► 5 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

► poivre du moulin

► quelques petites feuilles de basilic ou de marjolaine

Repartissez les tranches de viande sur 6 assiettes. • Mixez tous les autres ingrédients (sauf le basilic ou la marjolaine) à l'aide d'un petit robot en utilisant la fonction par à-coups. • Lavez, séchez et ciselez les feuilles de basilic ou de marjolaine. • Versez la sauce sur les tranches de viande, parsemez d'herbes, de sel, de poivre et laissez mariner au frais 2 h recouvert d'un film.

À TABLE ! Autre version !

Vous pouvez remplacer la viande par du poisson. Dans ce cas, utilisez du jus de citron vert ou jaune à la place du vinaigre.

À TABLE ! QUE FAIRE AVEC DES ŒUFS DURS ?



Bocaux, Hema.

SALADE « PAN BAGNAT »

EN BOCAL (6 pers.)

Spécialité niçoise revisitée

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 10 mn

► 6 bocaux

► 6 tomates ► 1 concombre

► 2 gousses d'ail

► 2 oignons frais

► 6 œufs durs écalés

► 1 bocal de coeurs d'artichauts

► 2 poivrons verts

► 150 g d'olives noires de Nice

► 1 boîte de filets de thon

► 12 filets d'anchois

► 1 bouquet de basilic
à petites feuilles

► poivre du moulin

► huile d'olive fruitée

Lavez les tomates et le concombre, puis coupez-les en morceaux. • Pelez et hachez l'ail. • Pelez et émincez

les oignons. • Egouttez les coeurs d'artichauts. • Lavez, épépinez et émincez très finement les poivrons.

• Coupez en rondelles les œufs durs. Réservez-les. • Lavez, séchez et ciselez le basilic. • Mélangez les tomates et le concombre dans un grand saladier, ajoutez l'ail, les oignons, les coeurs d'artichauts, les poivrons, les olives, le thon et les anchois. • Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez au moulin et parsemez de basilic. Mélangez tous les ingrédients délicatement.

• Répartissez la salade dans 6 bocaux et ajoutez les œufs durs en rondelles en dernier par-dessus.

À TABLE ! Pratique !

Vous pouvez préparer les bocaux la veille et les garder fermés au frais mais, dans ce cas, n'assaisonnez avec l'huile d'olive qu'au dernier moment.



• Dans tous les cas, préférez les œufs bio.

• Pour les cuire, une autre méthode : percez la coquille avec une pointe, type punaise, dans la partie la plus large (la moins pointue) des œufs, déposez-les dans une casserole d'eau froide, portez l'eau à ébullition, couvrez la casserole et laissez reposer hors du feu 13 mn.

• Après cuisson, plongez les œufs durs dans un bain d'eau froide. Pour les refroidir rapidement, ajoutez des glaçons dans l'eau.

• Pour écarter les œufs facilement, ajoutez 1 c. à soupe de vinaigre blanc ou de bicarbonate de sodium dans leur eau de cuisson.

• Vous pouvez conserver les œufs cuits durs non écalés dans un récipient fermé pendant 1 semaine au réfrigérateur.

ŒUFS MIMOSA (6 pers.)

Original

Prép. : 15 mn > Cuisson : 10 mn

► 12 œufs durs écalés

► 100 g de mayonnaise

► 100 g de guacamole

► 100 g de poivronnade

► 100 g de houmous à la betterave

► poivre du moulin

► 1 bouquet d'herbes

de votre choix

tissez-les dans 3 bols, ajoutez 1/3 de la mayonnaise dans chaque bol, puis versez le guacamole dans un bol, la poivronnade dans un autre et enfin le houmous dans le dernier. • Mélangez bien pour obtenir des préparations homogènes et reconstituez les œufs. • Poivrez au moulin et parsemez les œufs d'herbes et servez bien frais.

À TABLE ! Version plus light !

Remplacez la mayonnaise par du fromage fouetté type Madame Loïk.

Coupez les œufs durs en deux.

• Récupérez les jaunes et posez les blancs sur une planche. • Lavez, séchez et ciselez les herbes. • Ecrasez les jaunes à la fourchette, répar-

AVEC 12 ŒUFS DURS



Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

A close-up photograph of several mackerel fillets. The fillets are arranged in a fan-like pattern, showing their dark, silvery-blue skin with prominent dark, vertical stripes. The texture of the skin and the white flesh underneath are clearly visible. The lighting highlights the glistening scales and the delicate texture of the fish.

LE MAQUEREAU

Chef du restaurant parisien Auguste et parrain de la campagne européenne

« Mr Goodfish » (qui soutient la consommation responsable des ressources maritimes), Gaël Orieux signe le très beau livre *Cuisiner la Mer*, paru aux éditions de la Martinière. Il y aborde 70 espèces durables à travers des fiches circonstanciées et une centaine de recettes aussi simples qu'épatantes. Nous lui avons demandé de revenir sur un poisson de saison qui excelle dans le rôle d'entremetteur.

MAQUEREAUX ET CHOU BLANC À LA CORIANDRE

(4 pers.)

Comme un gravlax

Préparation : 30 mn

> Marinade : 3 h > Au frais : 4 h

► 8 filets de maquereaux

► 5 g de poivre blanc en grains

► 1 citron jaune bio

► 400 g de gros sel blanc

- 40 g de sucre semoule + 1 à 2 c. à café pour la sauce
- 1 petit chou blanc
- 4 c. à soupe de vinaigre de riz
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 botte de coriandre

Concassez le poivre blanc. • Taillez le citron jaune en rondelles. • Lavez et hachez la coriandre. • Mélangez

le gros sel, les 40 g de sucre semoule et le poivre blanc. • Disposez dans un plat la moitié du mélange, des tranches de citron et disposez dessus les filets de maquereaux. • Ajoutez ensuite le reste des tranches de citron et du mélange de sel. • Laissez 4 h au réfrigérateur, puis rincez à grande eau les filets de maquereaux. Séchez et réservez au frais. • Taillez

finement le chou blanc, salez-le abondamment (au sel fin) et laissez-le mariner au moins 2 h. • Rincez ensuite le chou à l'eau froide et égouttez-le. • Dans un saladier, déposez le chou blanc, le vinaigre de riz, le sucre semoule, la mayonnaise et laissez mariner 1 h. • Parsemez de coriandre. • Taillez joliment les filets et servez-les avec le chou.

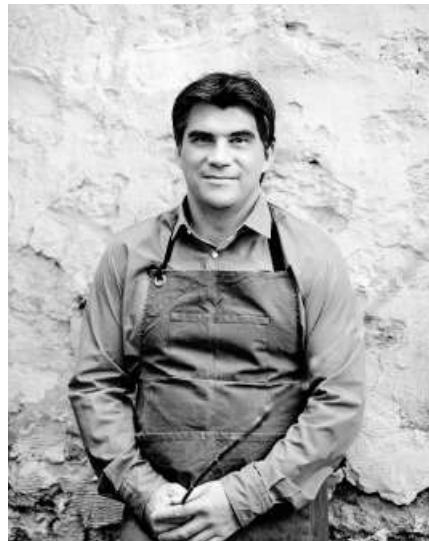


Scomber scombrus

de son petit nom savant, est un poisson apparenté aux thons. Moins connu que ces derniers, il pâtit d'une réputation de rebut de pêche parfaitement imméritée. Sans compter qu'il est très bon marché. On l'identifie aisément à sa forme allongée, et à sa belle robe bleu-vert tigrée de noir le long de l'épine dorsale, qui vire à l'argenté entre le ventre et les flancs. Il y a aussi ses petites nageoires en dents de scie, les pinnules, qui sont situées près de la queue. Sa taille moyenne varie de 30 à 40 centimètres.

Habitat et pêche

Il migre à travers les eaux de l'Atlantique nord-est (jusqu'au Maroc), de la Baltique et de la mer Blanche, ainsi qu'en Méditerranée et en mer Noire. Regroupé en bancs près des côtes, ce prédateur accule ses proies contre la surface, dans une valse féroce à laquelle se mêlent des mouettes opportunistes. Alors facile à repérer, c'est le meilleur moment pour le piéger. En Bretagne, cette pêche suit immédiatement la fermeture mi-mai de la campagne des coquilles saint-jacques. Les bateaux se rabattent alors sur la manne des maquereaux. Les plus petits calibres, semblables à de grosses sardines, sont déclassés en « lisettes ».



Sa chair fragile supporte mal la cuisson, Gaël Orieux prône le pochage ou la marinade.

Gestion des ressources

Elle est aussi abondante que sous-exploitée. Epargnez toutefois les sujets inférieurs à 30 centimètres, taille en dessous de laquelle un jeune maquereau n'a pas eu toutes les chances de contribuer au remplacement des générations.

Saison

Toute l'année. Mais l'hiver, il part frayer dans les mers chaudes, et jeûne plusieurs mois. La chair grasse qui le caractérise est alors considérablement amaigrie. Sa pleine saison s'étend donc du printemps à l'été.

Mode d'emploi

Le goût puissant de ce poisson peut devenir aussi envahissant que celui des sardines. Comme sa chair fragile supporte mal la cuisson, Gaël Orieux prône le pochage ou la marinade. C'est le meilleur moyen d'en circonvenir les arômes trop incommodants. Sa meilleure recette demeure à ce jour le traditionnel maquereau au vin blanc. Quant aux « lisettes », leur chair fine et un peu rouge les rend pratiquement interchangeables avec des sardines.

MAQUEREAUX « CACAO », AIL FRAIS ET ASPERGES SAUVAGES (4 pers.)

Surprenant

Préparation : 30 mn

> Cuisson : 50 mn

► 8 filets de maquereaux

► 2 c. à soupe d'huile d'olive

► 2 bouteilles d'asperges

sauvages

Pour la purée d'ail

► 2 têtes d'ail frais

► 4 c. à soupe de crème
liquide

► 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour le biscuit au cacao

► 60 g de farine

► 100 g de beurre doux
tempéré

► 40 g de chapelure

► 60 g de noisettes

en poudre

► 20 g de cacao en poudre

Rincez et taillez joliment les asperges. • Préchauffez le four sur th. 5-6/160°. • Préparez le biscuit : dans un saladier, mélangez bien le beurre, la farine, la poudre de noisette,

la chapelure, le cacao et 1 pincée de sel fin, puis formez une boule. • Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur sur une plaque huilée et enfournez 20 mn. Une fois le biscuit bien croustillant, laissez-le refroidir hors du four. • Pour la purée, d'abord épluchez l'ail, puis faites bouillir de l'eau et plongez-le 1 mn pour le blanchir, égouttez-le. Répétez l'opération 3 fois. • Ensuite, faites cuire à nouveau l'ail 20 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. • Dans un blender, mixez l'ail avec la crème et l'huile. Ajoutez de l'eau si nécessaire, puis réservez. • Dans un plat, disposez les filets de maquereaux, salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive et enfournez (toujours sur th. 5-6/160°) environ 8 mn. • Plongez les asperges 2 mn dans de l'eau bouillante salée et égouttez. • Servez les maquereaux avec la purée d'ail, les asperges et un peu de biscuit cacao émietté.

MAQUEREAUX AU KETCHUP DE MÛRE (4 pers.)

Original

Prép. : 40 mn > Cuisson : 1h15 mn

- 4 maquereaux entiers
- 1 salade verte
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 12 mûres pour la finition
- Pour le ketchup de mûre
- 1 oignon rouge ► 250 g de mûres

- 150 g de betterave rouge cuite
- 20 g de gingembre
- 2 gousses d'ail nouveau
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de miel
- 40 cl de vin rouge
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

Gratsez et videz les maquereaux. Lavez-les à l'eau et séchez-les. •Epluez l'oignon rouge et taillez-le

finement. •Pelez et taillez la betterave en gros dés. •Epluez le gingembre et taillez-le finement. •Epluez l'ail. •Dans une cocotte, rassemblez les dés de betterave, l'ail, le gingembre, l'oignon rouge, le sucre, le miel, le vin rouge et laissez cuire doucement 1h. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire (mais il ne doit pas rester de liquide en fin de cuisson). •Une fois cette préparation cuite, ajoutez les mûres, mixez et passez au chinois. Salez et

versez le vinaigre balsamique. •Lavez, séchez et taillez la salade verte. •Déposez-la dans un saladier, ajoutez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, du sel et poivre. •Taillez en deux les 12 mûres et mélangez délicatement avec la salade. •Assaisonnez les maquereaux et faites-les cuire au barbecue ou à la plancha. Saisissez-les bien pour obtenir une jolie coloration. •Servez avec la salade et le ketchup de mûre.





**HOT-DOG DE MAQUEREAUX
« VÉGÉTAL »** (4 pers.)

Pour changer

Préparation : 35 mn

> Cuisson : 2h10 mn

► 4 filets de maquereaux

► 4 aubergines (pas trop grosses)

► 4 c. à soupe d'huile d'olive

► 32 tomates-cerises en grappe

► 1 botte d'oignons nouveaux

► 1 gousse d'ail

► 1 tranche de pain de campagne
► 1 c. à soupe de moutarde

Préchauffez le four sur th. 6/180°.

• Lavez les tomates-cerises et coupez-les en deux. • Lavez les aubergines. • Epluchez l'ail et les oignons. Hachez finement l'ail. Emincez les oignons nouveaux. • Avec la lame d'un couteau, fendez les aubergines sur 2 cm de profondeur sur toute leur

longueur. • Déposez-les dans une cocotte allant au four, assaisonnez, arrosez d'huile d'olive, couvrez et enfournez environ 2 h. • Quand les aubergines sont bien fondantes, grattez la chair et hachez-la légèrement au couteau. • Replacez la chair dans les aubergines, disposez les filets de maquereaux salés et poivrés dessus et façonnez comme un hot-dog. • Toastez le pain de campagne

et taillez-le en gros dés. • Dans une poêle huilée, faites revenir les oignons nouveaux doucement pendant 5 mn. • Ajoutez ensuite les tomates, l'ail, les dés de pain de campagne, faites cuire encore 3 mn, rectifiez l'assaisonnement si besoin. • Glissez les aubergines aux maquereaux sous le gril et laissez-les cuire 5 mn encore. • Arrosez de moutarde et servez avec les tomates à côté.

Suggestions du chef

Entier

• **Juste vidé et rincé à l'eau courante**, on le cuite au barbecue ou sur la plancha (le temps qu'il colore bien), avant de le servir avec une salade et un ketchup de mûre.

En filets

• **Chaussés quelques minutes** sous le gril du four, à l'abri d'une aubergine dont la chair aura été préalablement hachée. Il suffit de garnir ce hot-dog végétarien d'un trait de moutarde, ainsi que de gros dés de pain de campagne toastés puis revenus à l'ail avec des oignons nouveaux et des quartiers de tomates apéritives.

• **Tiédis 30 secondes** au four sur une litière de purée d'ail nouveau, agrémentés de quelques asperges sauvages précuites à l'eau et d'une émiettée de biscuit sablé au cacao amer. La ténacité aromatique de chaque ingrédient devant soutenir le choc de ce poisson fort.

• **Confits façon gravlax**, environ 4 heures au réfrigérateur, filmés dans un mélange de gros sel blanc, de sucre semoule, de poivre et de rondelles de citron. Une fois les filets nettoyés et bien séchés, il est temps de retirer la fine membrane qui durcit le poisson, comme on monderait une tomate après l'avoir blanchi. Cela se sert avec une salade de chou blanc tout simplement émincé très fin, comme dans les restaurants de sushis, assaisonné généreusement au sel fin, puis réservé 2 bonnes heures le temps d'une cuisson à froid. On rince et on égoutte, avant d'incorporer vinaigre de riz (ou à la rigueur cristal), sucre semoule, une larme de mayonnaise, puis de laisser reposer encore 1 heure. Ça se déguste froid avec une tombée de coriandre.

• **En pickles**, dans l'esprit d'un maquereau au vin blanc, assaisonnés de sel et de poivre, puis réservés 6 heures au froid dans du papier cellophane. On dispose ensuite les filets dans un bol avec des quartiers fins de melon, une badiane, ainsi que des rondelles de concombre et de l'émincé d'oignon préalablement blanchi. Ne reste qu'à faire bouillir du vinaigre blanc, ajouter du sucre et un peu d'eau, avant de verser cette marinade chaude sur la préparation. Quand cette dernière a refroidi, conservez 24 heures au réfrigérateur.

MAQUEREAUX

« PICKLES » (4 pers.)

Petit prix

Préparation : 20 mn

> Au frais : 6 h

> Cuisson : 10 mn

> Marinade : 24 h

► 8 filets de maquereaux

► 1 melon ► 1 concombre

► 1 botte d'oignons

nouveaux

► 4 étoiles de badiane

► 30 cl de vinaigre blanc

► 6 c. à soupe de sucre

semoule ► 60 cl d'eau

Déposez les maquereaux dans un plat et assaisonnez-les. Réservez-les au moins 6 h au réfrigérateur. • Epluchez

les oignons. • Pelez le melon, épépinez-le et taillez-le en quartiers. • Lavez et taillez le concombre avec la peau en rondelles de 5 mm d'épaisseur. • Faites chauffer de l'eau salée et plongez les oignons et les rondelles de concombre 2 mn et égouttez. • Dans une casserole, faites bouillir le vinaigre blanc avec le sucre, ajoutez ensuite de l'eau, puis faites bouillir à nouveau. • Disposez sur les maquereaux le concombre, les oignons, le melon, la badiane, versez dessus le jus très chaud et laissez refroidir. • Laissez mariner au moins 24 h avant de servir.



À TABLE ! C'EST DE SAISON

PHOTOS JÉRÔME BILIC RÉALISATION MARIE LETEURE

Pique-nique bowls

Notre dernier classement des meilleures salades composées pour vos repas nomades.



SALADE ITALIENNE (6 pers.)

Parfumé

Prép. : 15 mn > Cuisson : 15 mn

- 500 g de pâtes
- 500 g d'anneaux de calamars
- 250 g de pousses d'épinards et de betterave
- 2 bottes de basilic
- 1 gousse d'ail
- 2 tranches de pain dur en cubes
- 30 g de pignons ou de pistaches

- 60 g de parmesan
- le jus de ½ citron
- fleur de sel ► ½ citron confit
- poivre du moulin ► huile d'olive

Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, 2 mn de moins que le temps indiqué sur le paquet. • Lavez les pousses d'épinards, les pousses de betterave et les bottes de basilic,

égouttez-les et séchez-les. • Pelez et mixer la gousse d'ail. • Emincez le citron confit. • Dans une sauteuse, faites revenir les calamars dans de l'huile d'olive, ajoutez l'ail avec 1 botte de basilic et le pain dur. Salez, poivrez. • Mixez l'autre botte de basilic avec les pignons ou les pistaches, le parmesan, du sel, du poivre, le jus de citron en ajoutant un filet d'huile d'olive jusqu'à ce

que vous obteniez une crème lisse.

• Passez sous l'eau froide les pâtes cuites, mélangez-les dans un grand saladier aux calamars avec le jus de cuisson, ajoutez la crème au basilic, les pousses, le citron confit, de la fleur de sel et du poivre du moulin.

À TABLE • Nos suggestions

Vous pouvez réaliser un pesto plus léger en remplaçant les pignons ou les pistaches par 100 g de ricotta.

SALADE ÉNERGIE (6 pers.)

Tonique

Préparation : 20 mn > Trempage :

1 nuit

- 1 kg de tomates multicolores
 - 4 pêches ► 2 nectarines
 - 8 figues
 - 250 g de fromage de chèvre frais
 - 2 oignons frais ► gomasio
 - poivre du moulin
 - 6 c. à soupe d'huile d'olive
 - le jus de 1 pamplemousse rose
 - 1 c. à soupe de miel
- Pour la crème de cajou
- 200 g de noix de cajou
 - 1 oignon frais
 - 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 10 brins de ciboulette

Préparez le crème de cajou : faites tremper les noix de cajou toute la nuit dans de l'eau froide. • Le lendemain, égouttez-les, mixez-les avec l'oignon et sa tige, le vinaigre

de cidre et la ciboulette rincée et ciselée. Salez, poivrez et réservez dans un bocal. • Lavez les fruits et les tomates, séchez-les. • Coupez les fruits en morceaux et les tomates en rondelles, et mettez le tout dans un grand saladier avec le fromage découpé en morceaux et les 2 oignons frais pelés et émincés. • Saupoudrez de gomasio, salez et poivrez. • Dans un bocal, mélangez l'huile d'olive avec le jus du pamplemousse, du sel, du poivre et le miel. • Servez la salade avec cette vinaigrette et les noix de cajou mixées.

À TABLE ☕ Astuces!

Concoctez votre gomasio en mixant des graines de sésame grillées avec de la fleur de sel.

Si vous avez la chance d'avoir sous la main quelques jeunes feuilles de figuier, ciselez-les et ajoutez-les pour parfumer la salade.



SALADE LIBANAISE (6 pers.)

Pour changer

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 10 mn

► 300 g de boulghour

► 2 gousses d'ail

► 2 brins de thym frais

► 4 citrons

► 1 c. à café de cumin en poudre

► huile d'olive

► 4 blancs de poulet

► 1 kg de tomates

► 1 concombre

► 4 oignons frais

► 1 gros bouquet de persil plat

► 1 bouquet de menthe

► piment de Cayenne

► poivre du moulin

Pour la crème de pois chiche

► 1 boîte de pois chiches

► 2 c. à soupe de tahiné

► 6 cornichons

► 4 c. à soupe de câpres

► 1 bouquet de coriandre

Versez 20 cl d'eau bouillante salée sur le boulghour et laissez gonfler. • Mélangez les gousses d'ail pelées et hachées, le thym effeuillé, le jus de 1 citron, du sel, du poivre, du cumin et 2 c. à soupe d'huile d'olive. • Faites des entailles avec un couteau

dans les blancs de poulet et arrosez-les avec la préparation.

• Lavez ou pelez les légumes et les oignons, et coupez-les en petits dés. • Lavez, séchez et ciselez finement le persil et la menthe. • Mélangez-les au boulghour, ajoutez le jus des 3 citrons restants, de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du piment de Cayenne. • Faites revenir les blancs de poulet dans une poêle avec un filet d'huile d'olive ou sur un gril, 5 mn de chaque côté, puis émincez-les en lanières.

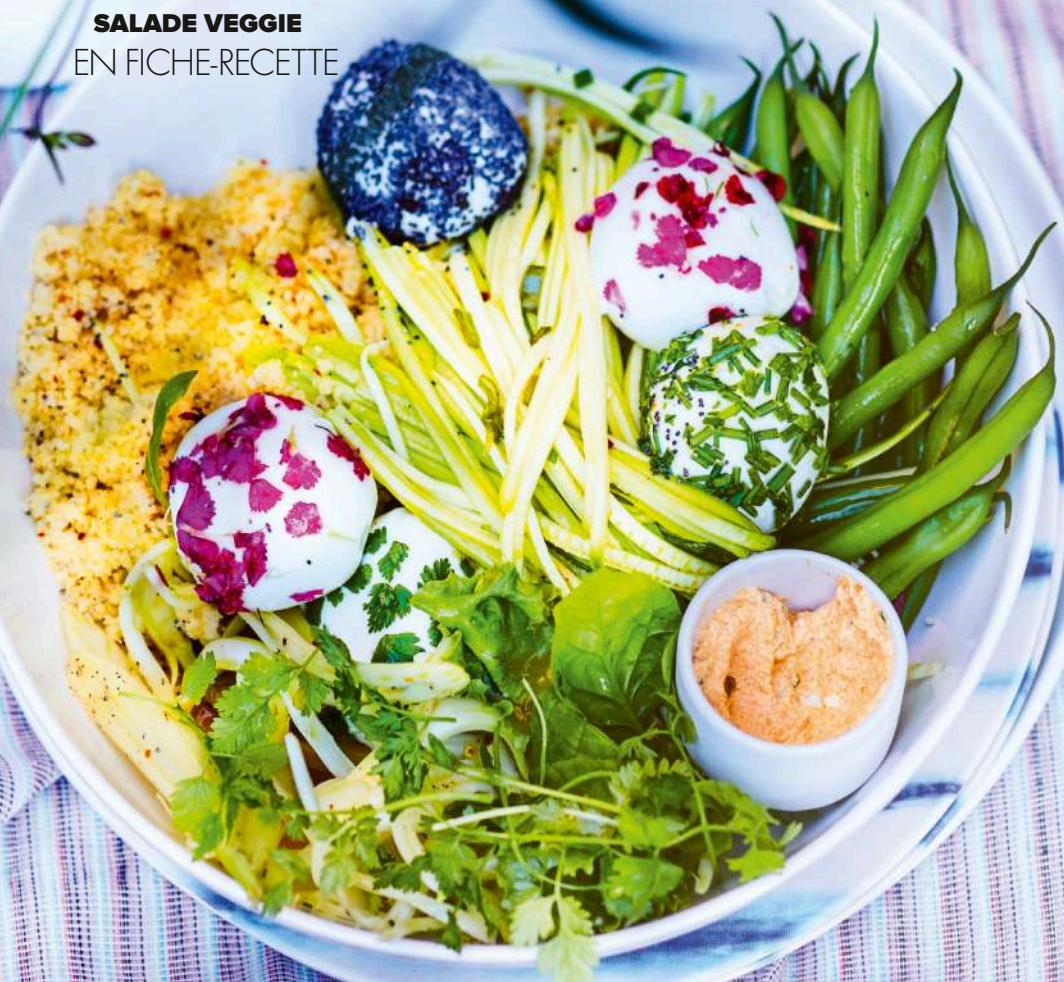
• Mixez les pois chiches avec un peu d'eau de la boîte, le tahiné, les cornichons, les câpres et la coriandre jusqu'à ce que vous obteniez une pâte onctueuse. • Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier et servez avec la crème de pois chiche.

À TABLE • Nos conseils

Vous pouvez remplacer le boulghour par des lentilles blondes et enrober les blancs de poulet de graines de sésame avant de les poêler.

Vous pouvez aussi ajouter 200 g de fromage blanc en faisselle (que vous aurez laissé égoutter toute la nuit dans une passoire) dans la crème de pois chiches.

SALADE VEGGIE
EN FICHE-RECETTE



SALADE GRECQUE (6 pers.)

Plat complet

Prép. : 15 mn > Cuisson : 10 mn

- 200 g de quinoa
- 1 concombre ► 1 poivron vert
- 1 branche de céleri
- 1 kg de petites tomates
- 2 oignons rouges
- 2 fetas ► 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de câpres
- 4 anchois ► huile d'olive
- 2 pincées de marjolaine

ou d'origan

- 1 yaourt à la grecque
- le jus de 1 citron
- 150 g d'olives noires
- poivre du moulin
- 50 g de graines pour salade
- 1 paquet de gressins

Faites cuire le quinoa 10 mn et laissez-le gonfler hors du feu.
• Lavez les légumes, séchez-les.
Pelez les oignons. Coupez les

tomates et les oignons en quartiers, le concombre en cubes, le céleri en tronçons et hachez le poivron. • Coupez les fetas en cubes et passez-les dans les graines. • Pelez l'ail et hachez-le avec les câpres et les anchois. Ajoutez la marjolaine, le yaourt, le jus de citron, du sel, du poivre et de l'huile d'olive pour obtenir une sauce onctueuse. • Mettez le quinoa dans le fond du saladier,

ajoutez tous les légumes, la feta, les olives et nappez de sauce. Servez avec les gressins à part.

À TABLE ☕ Idées

Vous pouvez émietter la feta à la fourchette et la mélanger avec les câpres, les anchois, l'origan, du sel et du poivre et des graines et servir cette crème à la cuillère. Vous pouvez aussi ajouter un reste d'agneau cuit effiloché dans la salade.

À TABLE ! C'EST DE SAISON

SALADE DU SUD (6 pers.)

Vite fait

Préparation : 15 mn > Cuisson : 15 mn

- 4 courgettes jaunes
 - 400 g de pois gourmands
 - 250 g de millet ► 250 g de mesclun
 - 1 botte de radis ► 125 g de framboises
 - graines de courge ou amandes effilées
 - 1 poignée de fleurs comestibles
 - 500 g de fromage fouetté type Madame Loïk
 - 1 oignon nouveau ► 1 échalote
- Pour la sauce
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 c. à café de miel
 - vinaigre balsamique blanc
 - 2 c. à soupe d'eau de rose
 - poivre du moulin
 - 1 bouquet de ciboulette

Faites cuire le millet 10 mn dans de l'eau bouillante, salez en fin de cuisson et laissez

gonfler 10 mn à couvert. • Lavez les courgettes jaunes, coupez-les en rondelles puis faites-les cuire de 3 à 4 mn. • Rincez les pois gourmands et faites les cuire 5 mn à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée et égouttez-les. • Lavez les radis et le mesclun, émincez les radis, égouttez le mesclun. • Faites griller les graines de courge dans une poêle, mélangez-les au fromage fouetté avec l'échalote et l'oignon pelés et hachés, salez, poivrez. • Mettez le millet dans un grand saladier, ajoutez les légumes, les framboises, les fleurs et le fromage aux graines. • Préparez la sauce dans un bocal en mélangeant l'huile d'olive avec le miel, 3 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc, l'eau de rose, du sel, du poivre et la ciboulette lavée, séchée et ciselée. Servez la salade, puis nappez de vinagrette.

À TABLE ! Plus copieux !

Vous pouvez ajouter de très fines lanières de bresaola.



Vaisselle, Fleux



Vaisselle, Fleux. Couverts, Zara Home. Serviette, La Trésorerie.

SALADE TEX-MEX (6 pers.)

Très facile

Préparation : 30 mn > Cuisson : 30 mn

- 1 filet mignon de porc
 - 6 poivrons ► 3 oignons rouges ► 2 courgettes
 - 1 bouquet de coriandre ► 4 gousses d'ail
 - 200 g de tomates cocktail ► poivre du moulin
 - 1 poignée de salade
- Pour la marinade
- 1 bouquet de coriandre
 - 1 citron vert ► 3 gousses d'ail
 - 1 piment frais ► 2 c. à café de cassonade
 - 1 c. à café de curcuma en poudre ► huile d'olive
- Pour le guacamole
- 4 avocats ► 1 oignon frais avec la tige
 - 3 citrons verts bio ► 1 bouquet de coriandre
 - 1 sachet d'épices pour guacamole

Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Préparez la marinade : hachez la coriandre avec le jus et le zeste du citron vert, l'ail pelé et haché, le piment émincé, la cassonade, le curcuma et un filet d'huile d'olive. • Enrobez la viande de cette marinade et enfournez-la 30 mn environ avec 15 cl d'eau. • Pendant ce temps, lavez les poivrons, coupez-les en lanières et faites-les revenir 5 mn dans une cocotte avec de l'huile d'olive. • Ajoutez les oignons pelés et émincés au bout de 5 mn, les courgettes grossièrement râpées encore 5 mn après, ajoutez l'ail pelé et haché, la coriandre ciselée, du sel, du poivre et laissez cuire encore 5 mn. • Concassez les tomates et ajoutez-les hors du feu. • Versez les légumes dans un saladier. • Ajoutez la viande coupée en fines tranches et la salade. • Préparez le guacamole : mixez la chair des avocats avec l'oignon, le zeste et le jus des 3 citrons verts, la coriandre, du sel, du poivre et un peu d'épices pour guacamole. • Servez la salade avec la purée d'avocat sur du pain aux graines toasté.

À TABLE ! Plus de saveurs !

Si vous avez du temps, faites mariner la viande toute la nuit.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

**SALADE ESPAGNOLE
EN FICHE-RECETTE**



Auvergne-Rhône-Alpes



www.laregiondugout.com

**Le plus court
chemin vers
le goût**

Retrouvez en magasin les produits
d'Auvergne-Rhône-Alpes agréés
La Région du Goût



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

À TABLE ! NOUVEAUX CODES ALIMENTAIRES

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI TEXTE ET RECETTES VÉRONIQUE LIÉGOIS



Les pains plats

Faciles et rapides à préparer, les pains plats, ou flat breads, se dégustent avec des crudités, du fromage ou du thon... C'est une base parfaite pour des repas d'été équilibrés.



Les atouts nutrition

Les pains plats sont très faciles à préparer et leur composition est simplissime : de la farine, de l'eau et du sel. La levure est optionnelle.

Selon vos goûts, vous pouvez varier les farines, en privilégiant les farines complètes, plus riches en minéraux, en fibres et en anti-oxydants et en y ajoutant des graines (oméga-3 et 6, fibres, vitamine E).

> Les pains plats sont de bonnes sources de glucides complexes, indispensables au fonctionnement cérébral et musculaire. En ajoutant de la farine de pois, de lentille ou de céréales complètes, on obtient des pains à index glycémique bas, dont l'énergie est utilisée progressivement par le corps, et qui rassasient mieux.

Ils contiennent une petite quantité de lipides insaturés, bénéfiques au système cardio-vasculaire, quand on les garnit d'olives noires ou vertes, d'huile d'olive, de graines de sésame ou de pavot, de noix...

> Les accompagnements compléteront les apports en protéines végétales indispensables à la santé : fromage, œufs durs ou brouillés, poisson, purée de lentilles, de petits

pois ou de graines oléagineuses (amande, cajou, etc.).

> Boostez leur apport en fibres et en anti-oxydants en utilisant des farines d'épeautre, de lupin, de quinoa, de blé complet et en y ajoutant des graines de sésame, de pavot, de lin, etc.

Les bases

> **Fin et croustillant** : un volume de farine pour un volume d'eau et du sel. Travaillez la pâte pour qu'elle soit bien hydratée. Étalez finement et faites cuire au four ou dans une poêle chaude, légèrement huilée.

> **Levé et moelleux** : ajoutez de la levure de boulanger (déshydratée ou fraîche). Laissez pousser environ 1 h, étalez finement. Faites cuire au four ou à la poêle.

> **Sans gluten** : optez pour un mélange de farines de riz, de maïs, de sarrasin, de châtaigne et ajoutez, pour lier, un peu de farine de riz gluant ou de pois. Faites cuire au four ou à la poêle. Dégustez tiède, car le pain risque de durcir ou de s'effriter.



PAIN PLAT AU SARRASIN ET AU PIMENT (4 pers.)

Express

Préparation : 20 mn

> Cuisson au four : 15 mn

- 250 g de farine de blé
- 50 g de farine de sarrasin
- 1 sachet de levure chimique
- 2 yaourts au lait de brebis
- 2 pincées de piment concassé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de sel

Mélangez la farine de blé et la farine de sarrasin, la levure chimique et les pincées de sel. • Ajoutez les yaourts avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 15 cl d'eau froide, puis

mélangez pour obtenir une pâte bien lisse. • Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Formez 6 boules de pâte, puis étalez-les. • Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. • Saupoudrez-les de piment concassé. • Arrosez-les de quelques gouttes d'huile d'olive. Enfournez pour 10 à 15 mn. Dégustez tiède ou froid.

À TABLE • Bon pour la santé!

Le yaourt enrichit vos petits pains en calcium, indispensable à la croissance.

PETITS POIS ET THON AU BASILIC ET AU CITRON (4 pers.)

Complet

Préparation : 20 mn

> Cuisson : 5 mn

- 300 g de petits pois écossés
- 2 brins de basilic
- 1 gousse d'ail
- 200 g de thon au naturel
- 1 citron bio
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Jetez les petits pois dans de l'eau bouillante, égouttez-les et laissez-les tiédir. • Ecrasez grossièrement la moitié des petits pois à la fourchette, et réservez l'autre moitié. • Rincez le basilic, effeuillez-le et hachez-le. • Pelez et hachez l'ail. • Rincez et égouttez le thon, puis émiettez-le. • Coupez le citron en deux. Pressez une moitié et découpez l'autre en très fines tranches, puis recoupez les tranches en morceaux. • Mélangez les petits pois froids, l'écrasée de petits pois, le thon, le basilic, l'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez légèrement et poivrez. • Servez avec les morceaux de citron et les pains plats.

À TABLE • Bon à savoir!

Le thon et les petits pois sont une bonne source de protéines, et particulièrement rassassiants.

LENTILLES AU CURRY, PURÉE DE SÉSAMÉ ET CORIANDRE (4 pers.)

Parfumé

Préparation : 15 mn

> Cuisson : 20 mn

> Repos : 15 mn

- 200 g de lentilles corail
- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de curry jaune
- 10 brins de coriandre
- 2 c. à soupe de purée de sésame
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pelez et hachez l'oignon et l'ail. • Lavez les tomates, coupez-les en dés. • Dans une petite cocotte, faites dorer dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail et les tomates 5 mn à feu moyen. • Ajoutez les lentilles corail, 1 verre d'eau, le curry, du sel et du poivre. • Mélangez et laissez cuire 15 mn à feu doux, puis laissez tiédir 15 mn. • Rincez la coriandre et effeuillez-la. • Disposez les lentilles tièdes dans un saladier. • Ajoutez la coriandre et quelques touches de purée de sésame. • Servez avec les pains plats.

À TABLE • Bon à savoir!

Les lentilles apportent des protéines complémentaires à celles que l'on trouve dans les céréales. Leur association remplace parfaitement les protéines d'origine animale.

RÉUSSIR LES FLAT BREADS

> Bien doser l'eau : les farines complètes et de légumineuses ou de maïs ont un pouvoir d'absorption d'eau très variable, car elles ne sont pas standardisées, contrairement à la farine de blé. La pâte doit être élastique et facile à travailler, ajoutez un peu d'eau ou de farine, si nécessaire.

> Donner du goût : salez suffisamment et ajoutez des épices, des graines, des herbes fraîches ou séchées. Les pains non levés sont plus fades, pensez à les aromatiser (thym, romarin, basilic, piment, etc.).

> Surveiller la cuisson : les pains plats cuisent en quelques minutes (de 8 à 10 mn, au four ou à la poêle) et se colorent très vite. Réduisez le temps de cuisson si vous préférez des pains très moelleux ou si vous voulez les consommer plus tard.

> Les conserver : les pains plats sont à déguster si possible tièdes ou juste refroidis. Si vous souhaitez les garder, emballez-les dans un sachet, placez-les au frais (24 h), et passez-les quelques instants au grille-pain ou au four avant de les déguster.



PAIN PLAT À LA FARINE DE LUPIN ET AU SÉSAME NOIR (4 pers.)

Très facile

Prép. : 25 mn > Repos : 15 mn
> Cuisson à la poêle : 8 mn/pain

- 150 g de farine de blé
- 100 g de farine de lupin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

- 3 pincées de sel
- 3 c. à soupe de sésame noir

Dans un saladier, mélangez la farine de blé, la farine de lupin, 1 c. à soupe de sésame noir et le sel. ► Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 20 cl d'eau froide. ► Travaillez le mélange pour obtenir une

pâte élastique et laissez reposer 15 mn à température ambiante, couvert de film étirable. ● Formez 6 petites boules, et étalez-les au rouleau ou à la main pour former des galettes. ● Saupoudrez-les de sésame sur les 2 faces, en pressant avec le plat de la main pour que les graines adhèrent bien. ● Faites

chauffer une poêle très légèrement huilée et faites cuire chaque pain de 3 à 4 mn sur chaque face environ. Dégustez tiède ou froid.

À TABLE ☕ Bon à savoir!

La farine de lupin enrichit vos pains en protéines végétales et leur donne un goût très agréable. Elle ne contient pas de gluten.



Dans un menu, les flat breads garnis sont à compléter simplement de fruits frais

AVOCATS AU FENOUIL ET ROCAMADOUR (4 pers.)

Très frais

Préparation : 20 mn

- 4 rocamadours
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon nouveau
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 avocats
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc

Lavez le bulbe de fenouil, et émincez finement la partie centrale. • Rincez et hachez l'oignon et la ciboulette.

• Pelez les avocats, enlevez les

noyaux et écrasez grossièrement la chair. • Mélangez la chair des avocats, le fenouil, la ciboulette, l'oignon, l'huile et le vinaigre. Salez légèrement et poivrez. • Coupez les rocamadours en lamelles. • Disposez-les sur l'écrasée d'avocats au fenouil. • Dégustez avec les pains plats.

À TABLE • Idées!

Le rocamadour peut être remplacé par un autre type de chèvre : crottin frais, chèvre cendré ou par de la mozzarella.

PAIN PLAT AU MILLET AUX GRAINES (4 pers.)

Sans gluten

Préparation : 20 mn > Repos : 1 h

> Cuisson au four : 15 mn

- 250 g de farine de riz semi-complète
- 5 g de flocons de millet
- 2 c. à soupe de farine de pois
- 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée
- 2 pincées de sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de graines mélangées (sésame, soja, amarante, pavot...)

sur une face et faites-les adhérer avec le plat de la main. • Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Disposez les boules aplatis sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. • Enfournez pour 10 à 15 mn.

À TABLE • Nos conseils!

Un pain sans gluten, à déguster tiède pour qu'il reste moelleux. Vérifiez que le mélange de graines ne contienne pas de gluten.

LES BONNES GARNITURES

Aux beaux jours, on fait des flat breads un vrai plat complet, en y associant :

- > Des crudités : peu caloriques, elles contiennent des fibres, de l'eau et des antioxydants (tomate, concombre, radis, roquette, laitue, etc.).
- > Des légumes cuits, plus digestes que les crudités : bette-rave, purée de brocoli ou chou-fleur, fenouil, tomates, courgettes ou aubergines au four.
- > Un aliment source de protéines : jambon cru, bresaola, sardines, mozzarella, etc.
- > En version vegan, pensez aux lentilles, aux fèves et complétez avec des arachides ou des amandes.

Mélangez la farine de riz, les flocons de millet, la farine de pois, la levure lyophilisée, 1 c. à soupe de graines mélangées et le sel. • Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive et 20 cl d'eau tiède. • Travaillez la pâte pendant quelques minutes, puis couvrez d'un torchon propre et laissez reposer pendant 1 h. • Formez 6 petites boules, puis étalez-les au rouleau pour obtenir des pains plats. • Saupoudrez de graines mélangées



PAIN PLAT AU CURCUMA ET GRAINES DE FENOUIL

(4 pers.)

Oriental

Préparation : 20 mn > Repos : 1 h
> Cuisson au four : 15 mn

► 50 g de farine de blé
► 1 sachet de levure de boulanger lyophilisée

- 3 pincées de sel
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 2 c. à soupe de graines de fenouil

Mélangez la farine, la levure, le sel, un peu de poivre et 1 c. à café de curcuma. ► Ajoutez 20 cl d'eau

tiède et travaillez la pâte quelques minutes à la main ou au robot.

- Couvrez d'un torchon propre et laissez reposer 1 h dans un endroit tiède. ● Quand la pâte est bien levée, formez 6 boules et étalez-les pour obtenir des pains plats.
- Saupoudrez de graines de fenouil, et faites-les adhérer avec le plat de la main. ● Préchauffez le

four sur th. 7/210°. Disposez les pains sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pendant 10 à 15 mn. ● Dégustez tiède ou froid.

À TABLE ➔ Variante

Vous pouvez aussi réaliser ce pain avec de la farine d'épeautre, plus riche en minéraux et en fibres.

Certains l'aiment chaud

Pimentez vos tables d'été avec une foule d'idées
à grignoter très bien relevées.

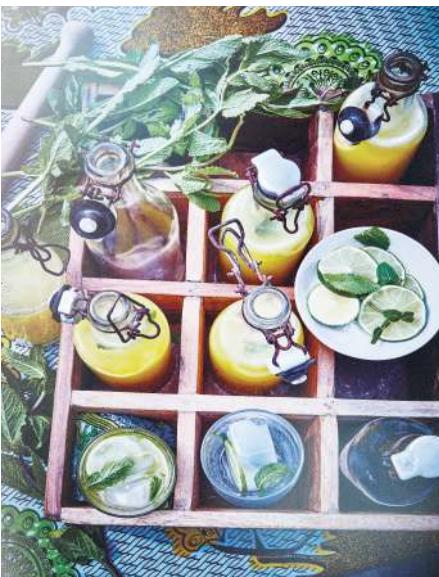




SAUMON LAQUÉ À LA SAUCE SRIRACHA
EN FICHE-RECETTE



RÔTI DE BŒUF FROTTE AU POIVRE
SAUCE CHIMICHURRI



Mentions : crédit

RÔTI DE BŒUF FROTTÉ AU POIVRE, SAUCE CHIMICHURRI (6 pers.)

Pimenté

Prép. : 20 mn > Cuisson : 35-40 mn
> Repos : 10 mn

- 1 kg de filet de bœuf
- 2 c. à soupe de grains de poivres (blanc, gris, noir)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 citrons verts bio
- Pour la sauce chimichurri
- 4 oignons verts
- 2 petites gousses d'ail
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'origan
- 2 c. à café de pâte de piment vert
- 6 c. à soupe d'huile d'olive

A l'aide d'un mortier, écrasez grossièrement les grains de poivres. • Versez le mélange dans une assiette légèrement creuse. • Badigeonnez le rôti avec 1 c. à soupe

d'huile d'olive. Roulez ensuite le rôti dans l'assiette de poivres afin de bien l'enrober. • Préchauffez le four sur th. 7/210°. • Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive restante et faites dorer le rôti de tous les côtés. • Déposez-le dans un plat allant au four et enfournez-le pour 25 à 30 mn. • Enveloppez-le dans du papier alu et laissez-le reposer 10 mn. • Pendant ce temps, préparez la sauce chimichurri : lavez la coriandre et les oignons, retirez l'extrémité des bulbes et coupez les tiges à mi-hauteur. • Epluchez l'ail. • Mixez tous les ingrédients destinés à la sauce dans un blender. • Versez un peu d'huile si le mélange est trop épais. • Détaillez le rôti en tranches fines. Servez avec la sauce chimichurri et des quartiers de citron vert.

À TABLE ➔ Bon à savoir!

Concoctez votre pâte de piment vert maison en mixant directement un petit piment vert épépiné.

SPAGHETTIS À LA TUNISIENNE (4 pers.)

Petit prix

Prép. : 20 mn > Cuisson : 35 mn

- 400 g de spaghetti
- 4 merguez
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 2 gousses d'ail
- 15 tomates-cerises
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de coriandre

Lavez et séchez les poivrons. Retirez le pédoncule, coupez-les en deux, ôtez les membranes blanches et les graines. • Détaillez-les en fines lanières et recoupez chaque lanière en deux. • Epluchez les gousses d'ail et détaillez-les en fines lamelles. • Lavez, séchez et effeuillez la coriandre. • Lavez et séchez les tomates-cerises. Coupez-les en deux. • Détaillez les merguez en

tronçons de 1 cm environ. • Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. • Faites dorer les lamelles d'ail pendant 4 ou 5 mn. • Retirez-les, réservez et ajoutez les poivrons. Laissez-les cuire de 20 à 25 mn environ. Ils doivent être tendres. Retirez-les et réservez. • Dans la même poêle, faites cuire les merguez pendant 5 ou 6 mn. • Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente selon le temps indiqué sur l'emballage. Egouttez-les. • Mélangez-les avec tous les ingrédients. Salez et poivrez. • Parsemez de coriandre et servez aussitôt.

À TABLE ➔ Astuce

Vous pouvez ajouter à votre plat un peu d'huile de cuisson des merguez.

À TABLE ! PLEIN SOLEIL



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

BROCHETTES DE POULET AUX POIVRONS (4 pers.)

Nomade

Préparation : 20 mn

> Marinade : 2 h

> Cuisson : de 15 à 20 mn

► 4 blancs de poulet

► 1 poivron jaune

► 1 poivron rouge

Pour la marinade

► 1 gousse d'ail

► 6 petits piments de Cayenne séchés

► 10 cl d'huile d'olive

► 1 c. à soupe de thym séché

► 1 c. à soupe d'origan séché

Préparez la marinade : épicez la gousse d'ail et écrasez-la à l'aide d'un presse-ail. Dans un grand plat creux, mélangez ensemble l'ail, les piments grossièrement écrasés, l'huile d'olive, le thym et l'origan.

Salez. • Lavez et séchez les poivrons. Retirez le pédoncule, les membranes blanches et les graines. Détaillez-les en morceaux. • Détaillez les blancs de poulet en gros cubes. • Ajoutez les blancs de poulet et les poivrons dans la marinade. Enrobez bien tous les ingrédients. • Filez et réservez au frais pendant au moins 2 h. • Réalisez les brochettes sur de grandes piques en alternant les morceaux de poulet et les morceaux de poivrons. • Dans une grande poêle, faites chauffer 3 c. à soupe de marinade, placez les brochettes et faites-les cuire de 15 à 20 mn environ en les retournant régulièrement.

MICHELADA (4 pers.)

A l'apéro

Préparation : 10 mn

► 2 citrons verts bio

► 1 litre de bière blonde légère très fraîche

► 4 c. à soupe de sauce Worcestershire

► 12 gouttes de Tabasco

► 1 c. à café de sel

► 1 c. à café de piment de Cayenne

Pressez 1 citron et détaillez le second en fines rondelles. • Dans une petite assiette, mélangez ensemble le sel et le piment. • Trempez le rebord de chaque verre dans le jus de citron, puis dans le mélange sel-piment.

• Dans chacun des verres, ajoutez 1 c. à soupe de sauce Worcestershire, 3 gouttes de Tabasco et quelques rondelles de citron vert. Ajoutez la bière et dégustez sans attendre.

GNAMAKOUDJI (pour 1 litre)

Exotique

Préparation : 10 mn

► 1 litre d'eau fraîche

► 300 g d'ananas ► 4 citrons verts

► 100 g de gingembre

► 3 ou 4 branches de menthe

► 50 g de sucre

► quelques glaçons

Epluchez l'ananas, retirez le cœur fibreux. • Pressez 3 citrons verts. Coupez le dernier en rondelles.

• Epluchez le gingembre et détaillez-le en tronçons. • Rincez et effeuillez la menthe. • Dans un blender, mixez le jus de citron, l'eau, le gingembre, l'ananas et le sucre. Filtrez. • Ajoutez la menthe, les rondelles de citron et des glaçons et servez rapidement.

À TABLE ! Notre conseil

Adaptez la quantité de sucre selon la maturité de l'ananas.



SALADE DE HARICOTS BLANCS,
COQUES ET CHORIZO

EN FICHE-RECETTE



GRANITÉ DE PAMPLEMOUSSE

(4 pers.)

Acidulé

Préparation : 10 mn > Congélation : 12 h

- 50 cl de jus de pamplemousse
- 1 jus de citron jaune
- zestes de pamplemousse bio
- 1 c. à café rase de pâte de wasabi

A l'aide d'un blender, mixez ensemble le jus de pamplemousse, le jus de citron et le wasabi. • Versez le mélange dans un bac et placez-le au congélateur. • Gratez régulièrement le mélange à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir un granité. • Versez le granité dans des petits pots et saupoudrez de zestes de pamplemousse. • Servez aussitôt.

KIMCHI JEON (pour 6 galettes env.)

Très facile

Préparation : 15 mn > Cuisson : 3 mn par galette

- 200 g de kimchi (mélange coréen de piments et de légumes lacto-fermentés)
- 15 cl d'eau
- 2 petits oignons nouveaux
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol

Coupez grossièrement le kimchi sans l'égoutter. • Rincez et épluchez les oignons. Emincez finement le blanc et ensuite les tiges. • Dans un bol, battez l'œuf avec la farine. Versez l'eau au fur et à mesure. • Ajoutez le kimchi et le blanc des oignons. Mélangez bien. • Faites chauffer l'huile dans une poêle. Versez une petite louche de préparation et faites cuire sur feu moyen quelques minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle coloration. • Parsemez de tiges d'oignon. • Servez chaud.



FRITES D'AUBERGINES (4 pers.)

Pour changer

Préparation : 5 mn > Cuisson : 6 mn

- 4 petites aubergines
- 2 c. à soupe de farine de blé
- huile végétale de friture
- 1 c. à soupe de piment de Cayenne

Lavez et séchez les aubergines. • Coupez-les en deux dans le sens de la hauteur. Puis recoupez chaque moitié en quatre ou six. • Enrobez-les de farine. • Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile à 180 °C. • Faites frire les aubergines env. 6 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. • Egouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant et saupoudrez de sel et de piment. • Servez rapidement.

PAPILLOTES DE FETA AU PIMENT D'ESPELETTE

(4 pers.)

Tout simple

Préparation : 10 mn

> Cuisson : 20 mn

► 400 g de feta

► 12 tomates-cerises

► 1 oignon rouge

► 4 branches de thym

- 1 c. à soupe de piment d'Espelette
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 branches de basilic

Epluchez l'oignon rouge. Détaillez-le en fines lamelles. • Rincez et séchez les tomates-cerises. • Rincez, séchez et ciselez les feuilles de basilic. • Découpez 4 feuilles de papier

sulfurisé, sur chaque feuille déposez 100 g de feta, 3 tomates-cerises et quelques lamelles d'oignon rouge. • Saupoudrez de piment d'Espelette et de thym. • Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez. • Fermez les papillotes et enfournez pour 20 mn environ. • Parsemez de feuilles de basilic et dégustez aussitôt.





Flower power

Le goût des fleurs comestibles, un gadget?
Tantôt poivrées ou subtilement parfumées, ces petites fleurs
sont une pure merveille. Essayez!

LIMONADE AU SUREAU

(pour 100 cl)

Très frais

Préparation : 10 mn

► 25 cl de jus de citron
fraîchement pressé
(environ 3 gros citrons)

- 6 cl de sirop de sureau
- 1 c. à café de sirop d'érable
(ou autre produit sucrant)
- 68 cl d'eau filtrée ► glaçons
- quelques rondelles de citron
- quelques branches de thym
citron frais ► quelques pensées

Dans une carafe, versez le jus de citron, le sirop de sureau, le sirop d'érable et l'eau filtrée. • Ajoutez les branches de thym citron et les rondelles de citron et servez bien frais avec des glaçons.

À TABLE ! Suggestion!

Pour cette recette, j'ai utilisé le sirop de sureau Belvoir Fruit Farms.

SOCCA DE FLEURS D'ÉTÉ

(4 pers.)

Saveurs du Sud

Préparation : 15 mn > Cuisson : 25 mn

> Repos : 30 mn

► 120 g de farine de pois chiche

► 28 cl d'eau filtrée

► huile d'olive ► 1 pincée de fleur de sel

► 1/2 oignon jaune ► salade mêlée

► fleurs du moment (fleurs de moutarde, de concombre ou autres)

Pour la crème d'avocat au wasabi

► 2 avocats mûrs ► le jus de 1 citron

► 2 c. à café de pâte de wasabi

► 1 pincée de fleur de sel

un saladier, mélangez la farine de pois chiche, l'eau filtrée, 2 c. à soupe d'huile d'olive et la fleur de sel. • Fouettez énergiquement afin d'éliminer d'éventuels grumeaux. La pâte devrait avoir la consistance d'une crème épaisse. Laissez reposer le temps que le four chauffe. • Pelez et coupez l'oignon en petits morceaux. • Retirez la poêle du four, versez-y 2 c. à soupe d'huile d'olive et les oignons. Replacez la poêle dans le four en surveillant bien et en mélangeant 2 à 3 fois pendant 6 à 8 mn. • Quand les oignons sont dorés, ajoutez-les à la pâte de pois chiche et versez-la rapidement dans la poêle. • Faites cuire pendant 10 à 15 mn ou jusqu'à ce que le dessus de la socca soit cuit. Versez un filet d'huile d'olive et laissez cuire encore un peu pour avoir une socca dorée et croustillante. • Servez chaud, avec la crème d'avocat, un peu de salade mêlée et des fleurs de saison.

Préparez la crème d'avocat en mixant les avocats, le jus du citron, le wasabi et la fleur de sel jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Réservez au frais. • Préchauffez le four sur th. 7-8/230° et enfournez une poêle pouvant aller au four. • Dans



Otez délicatement le pistil
des fleurs de courgettes, souvent amer.



TARTE À LA FLEUR DE COURGETTE (4 pers.)

Veggie

Préparation : 30 mn > Cuisson : 45 mn

► 200 g d'épinards

► 1/2 oignon ► le jus de 1/2 citron bio

► 1 pincée de fleur de sel ► 1 pincée de sel

► 1 botte de persil frais ► 1 pâte feuilletée

► 6 fleurs de courgette ► 1 œuf

Pour le pesto

► 1 bouquet de basilic ► 3 gousses d'ail frais

► 1 pincée de fleur de sel ► 15 cl d'huile d'olive

Préchauffez le four sur th. 200/210°. • Préparez le pesto : lavez et séchez le basilic, pelez les gousses d'ail. • Mixez le basilic, les gousses d'ail et 1 pincée de fleur de sel. Ajoutez l'huile d'olive, mixez encore un peu puis réservez. • Lavez et égouttez les épinards et hachez-les grossièrement si les feuilles sont trop grosses. • Pelez et coupez l'oignon en petits morceaux. Faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les épinards et laissez réduire pendant 5 à 8 mn. • En fin de cuisson, versez le jus de citron et 1 pincée de sel, laissez cuire 1 mn et ôtez du feu. • Lavez délicatement les fleurs de courgette. • Lavez le persil et hachez-le finement. • Dans un bol, battez énergiquement l'œuf. • Étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte beurré ou sur du papier sulfurisé. • Avec une cuillère à soupe, étalez délicatement le pesto en laissant 3 cm de bords libres. • Déposez les épinards, le persil et les fleurs de courgette. • Rabattez les bords de la pâte et badigeonnez-les généreusement avec l'œuf. • Saupoudrez d'une petite pincée de fleur de sel. • Glissez au four pendant 30 mn ou jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Arrosez d'un filet d'huile d'olive en fin de cuisson.

À TABLE ! SUPER ALIMENT



CRÊPES DE SARRASIN À LA ROSE (6 pers.)

Original

Préparation : 30 mn > Cuisson : 25 mn > Repos : 1 h minimum

- 85 g de farine de sarrasin
 - 22 cl d'eau
 - 1 œuf
 - 1 pincée de sel
 - 1 c. à soupe de sucre de coco
 - 3 c. à soupe rase de cacao en poudre (facultatif)
 - oléagineux de votre choix (amandes, noisettes, pistaches)
- Pour la crème de chia à la rose
- 30 g de graines de chia
 - 1 c. à soupe de cacao en poudre
 - 16 cl de lait de riz ou de coco (ou autre lait végétal)
 - 1 c. à café d'eau de rose
 - 1 c. à soupe de sucre de coco

Dans un saladier, mélangez la farine de sarrasin, la poudre de cacao, le sucre de coco l'œuf et le sel. Ajoutez l'eau, puis fouettez énergiquement pour obtenir une pâte bien lisse et évitez les grumeaux. • Couvrez d'un torchon propre et humide et laissez reposer pendant au moins 1 h. • En attendant, préparez la garniture. Dans un bol, mélangez les graines de chia et le lait de riz. Remuez au bout de 5 mn, puis laissez les graines de chia gonfler pendant 30 mn. • Ajoutez le cacao en poudre, l'eau de rose et le sucre de coco (ajustez le sucre à votre convenance si vous utilisez un autre lait végétal et selon l'intensité du cacao en poudre). • Dans une poêle antiadhésive bien chaude, versez une louche de pâte. Si votre poêle accroche, graissez-la d'un peu d'huile de coco. • Faites cuire la crêpe sur feu moyen pendant 1 à 2 mn et retournez-la une fois qu'elle est bien dorée. Laissez-la cuire un peu de l'autre côté, puis déposez-la sur une assiette. • Continuez avec le reste de la pâte. • Déposez un peu de crème de chia au cœur de la crêpe et saupoudrez de quelques noix concassées. Dégustez.

TOMATES AU VINAIGRE DE CIBOULETTE (6 pers.)

Tutti frutti

Préparation : 20 mn

- 1 grenade de 170 g environ
- 500 g de tomates-cerises multicolores
- 500 g de tomates ► 1 petit oignon rouge
- 10 feuilles de basilic ► 2 gousses d'ail
- ½ citron non traité ou bio (facultatif)
- 1 c. à soupe de vinaigre de ciboulette
- 1 c. à café de vinaigre de Xérès
- 5 cl d'huile d'olive

Lavez les tomates-cerises et coupez-les en petits cubes. • Lavez, puis épépinez les tomates. Coupez-les en petits cubes. • Récupérez toutes les graines de la grenaillle en retirant bien tous les morceaux de chair jaune qui donnent un goût amer. • Pelez l'oignon et l'ail, lavez le basilic. • Coupez-les finement. • Lavez le citron et coupez-le en fines demi-rondelles. • Emulsionnez les vinaigres avec l'huile

d'olive. • Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Assaisonnez avec la vinaigrette. Salez et poivrez à votre convenance.

VINAIGRE DE FLEUR DE CIBOULETTE

Condiment

Prép. : de 5 à 10 mn > Cuisson : 5 mn
> Repos : 7 jours minimum

- 20 fleurs de ciboulette ou plus selon la taille de votre bocal
- vinaigre de cidre (suffisamment pour pouvoir couvrir toutes les fleurs)

Coupez les fleurs à la base et rincez-les soigneusement à l'eau froide afin de retirer les petits insectes. • Placez les fleurs dans un bocal bien propre. • Dans une casserole, faites chauffer le vinaigre sur feu moyen mais ne le faites pas bouillir. Retirez-le du feu. • Versez le vinaigre sur les fleurs et refermez le bocal. • Laissez reposer au moins 1 semaine.

Parsemez les crêpes de pétales de rose séchés et d'une tombée de fleurs fraîches comestibles (sureau, bourrache, etc.)



Une sauce à la fleur d'hibiscus aux notes acidulées, pour changer des sauces asiatiques habituelles.



ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX FLEURS D'HIBISCUS

(pour 5 rouleaux)

Exquis

Prép. : 15 mn > Cuisson : 23 mn

- 50 g de vermicelles de haricot mungo (ou soja, riz) ► 1 carotte
 - 20 g de fleurs d'hibiscus séchées
 - ½ oignon jaune ► ½ avocat
 - ¼ concombre ► 5 galettes de riz
 - mélange de graines germées (alfalfa, radis, brocoli, etc.)
 - huile de coco ou huile d'olive
 - fleur de sel ► le jus de ½ citron
- Pour la sauce aux fleurs d'hibiscus
- 20 cl d'infusion d'hibiscus

- 1 c. à soupe de tamari ou de sauce de soja
- 1 c. à soupe de Maïzena
- 1 c. à café de Tabasco

Dans une casserole, portez à ébullition 1 l d'eau avec les fleurs d'hibiscus. Baissez le feu et laissez encore 10 mn. • Egouttez les fleurs (réservez-les) et prélevez 20 cl d'infusion d'hibiscus. • Préparez la sauce : faites chauffer sur feu doux l'infusion et ajoutez le tamari. Versez progressivement la Maïzena sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet pour ôter les grumeaux et éviter que la sauce

accroche. • Une fois la sauce bien épaissie, ajoutez le Tabasco et un peu de sel. Placez au réfrigérateur.

- Faites cuire les vermicelles comme indiqué sur l'emballage. Egouttez-les et laissez-les refroidir. • Pelez et coupez l'oignon en petits morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez les fleurs d'hibiscus et faites revenir 10 mn avec un peu de fleur de sel.
- Pelez et coupez l'avocat en fines lamelles et badigeonnez-le de jus de citron pour éviter qu'il s'oxyde.
- Epluchez la carotte, lavez le

concombre. Coupez-les en fines lamelles. • Remplissez un plat d'eau tiède et plongez-y 1 galette de riz. Quand elle est bien souple, étalez-la délicatement sur une planche à découper. • Disposez sur le premier tiers des fleurs d'hibiscus, un peu de vermicelles, des lamelles de carotte, de concombre et d'avocat, des graines germées. • Roulez la feuille de riz sur elle-même, repliez les bords vers l'intérieur, puis finissez de rouler en faisant adhérer la feuille.

- Servez avec la sauce d'hibiscus.

Semifreddo !

Auteur de plusieurs livres de recettes chez La Martinière, l'ancien papa gâteaux de l'hôtel Crillon est décidément bonne pâte. Pour l'été, Christophe Felder nous donne le frisson avec son dessert glacé transalpin.



SEMIFREDDO AU CITRON VERT ET BISCUIT EXTRA (6 pers.)

Très frais

Préparation : 35 mn > Cuisson : 30 mn

Congélation : 2 h

Pour le semifreddo

- 4 cl d'eau
- 90 g de sucre en poudre
- 4 jaunes d'œufs
- 30 g de jus citron vert (1 citron)
- 2 citrons verts bio ou non traités râpés + 1/2 pour le décor
- 4 g de gélatine (2 feuilles)
- 40 cl de crème liquide entière bien froide

Pour le coulis de framboise (ou passion)

- 100 g de framboises fraîches (ou 4 fruits de la passion)

Pour le sablé sans œuf

- 25 g de sucre glace
- 65 g de beurre pommade
- 1 g de sel fin (1 pincée)
- 70 g de farine

Pour servir

- 150 g de fraises ciselées
- quelques mini-meringues de pâtissier (facultatif)

Préparez le coulis de framboise : mixez les framboises avec un peu d'eau puis filtrlez le coulis dans une passoire pour retirer les graines.

1 à 4. Préparez le semifreddo : réalisez un sirop de sucre. Faites fondre l'eau et le sucre dans une petite casserole jusqu'à ébullition (le thermomètre doit indiquer 110 °C). • Quand le sirop est prêt, commencez à fouetter les jaunes d'œufs dans la cuve d'un robot en versant le sirop de sucre encore chaud le long de la paroi de la cuve. Battez à pleine vitesse jusqu'à complet refroidissement.



1

2

3

4



« Prévoyez un moule à cake de 20 x 6 cm »



5 et 6. Dans un bol, mélangez le jus de citron, les zestes et les feuilles de gélatine, puis faites tiédir le tout au bain-marie dans une casserole, juste le temps de faire fondre la gélatine. • Ajoutez-les dans la cuve tout en mélangeant. Laissez refroidir.

7. Montez la crème entière en chantilly. Incorporez délicatement la préparation du semifreddo à la chantilly.

8 à 10. Chemisez un moule à cake de papier sulfurisé. • Versez la préparation dans le moule. • Répartissez le coulis de framboise sur le dessus et enfoncez-le sur 1 ou 2 cm dans la préparation avec la pointe d'un couteau pour créer un cœur rose. Placez au congélateur 2 h minimum.

11 et 12. Préparez le sablé : avant de commencer, préchauffez le four sur th. 5-6/170°. • Mélangez le sucre glace, le beurre pommade et le sel avec une cuillère en bois jusqu'à ce que l'ensemble soit bien crémeux. • Versez la farine par-dessus. Mélangez bien. • Roulez en boule et déposez la pâte sur le plan de travail fariné. • Étalez du bout des doigts sur une épaisseur de 1 cm environ et de manière à obtenir un rectangle aux mesures identiques à celles du moule à cake. • Placez sur une plaque de four et enfournez 20 mn. • Laissez refroidir complètement le biscuit sur une grille à pâtisserie.

« Fouettez les jaunes et le sirop de sucre jusqu'à complet refroidissement, c'est le secret pour réussir un sabayon, comptez 5 bonnes minutes au moins »

• Lavez et équeutez les fraises puis émincez-les. • Au moment de servir, posez le biscuit sur un plat rectangulaire, démoulez le semifreddo et posez-le par-dessus. • Décorez avec les fraises émincées, le zeste râpé du 1/2 citron et des mini-meringues (facultatif).

À TABLE  **Idées!**
Servez-le tel quel ou accompagné d'un coulis de fraises fraîches. Vous pouvez remplacer les fraises et les framboises par des pêches et des abricots.

PROCHAINE LEÇON FILMÉE
AVEC CHRISTOPHE :

> le Paris-Brest 

LE DESSERT MINUTE DE CHRISTOPHE : SON GRATIN DE FRUITS FRAIS D'ÉTÉ

• Fouettez les jaunes avec le sirop de sucre comme indiqué dans la recette du semifreddo et congelez la préparation obtenue. • Au moment de passer au dessert, prélevez 1 c. à soupe de sabayon et mélangez-la avec 1 c. à soupe de crème fouettée. • Ajoutez selon votre goût 1 c. à café de kirsch, de Grand Marnier, de fleur d'oranger, ou des arômes d'agrumes (zestes de citron bio ou d'orange bio, liqueur d'agrumes, ou eau de fleur d'oranger). • Répartissez les fruits frais (fraises, framboises, pêches, etc.) dans des assiettes creuses, ajoutez le mélange, saupoudrez de sucre glace et placez sous le grill du four quelques minutes sans laisser brûler.





LES TITRES DE NOBLESSE DU *Rosé*



Rien à faire, c'est presque par réflexe

que le rosé est associé au moment estival. Faute de choisir la couleur du contenu de votre verre, sans doute est-il temps de mieux comprendre ce que dissimule cette robe d'été.

La vinification du rosé semble exister depuis des temps immémoriaux. On en retrouve trace chez les Gréco-Romains, qui l'obtenaient par foulage (presse douce) du raisin rouge afin de colorer légèrement leur jus clair. L'ère contemporaine a totalement modifié le procédé traditionnel, à grand renfort de pressoirs pneumatiques, de filtration stérile, d'inertage à l'azote limitant la diffusion des matières colorantes dans le moût. Il existe plusieurs techniques dans l'élaboration des rosés, comme la « saignée », qui consiste en une macération interrompue plus tôt que pour les vins rouges, ou celle qui revient à travailler le raisin rouge comme du blanc. Sans parler du simple assemblage de blanc et de rouge, toléré uniquement dans la production des champagnes rosés, en amont de la prise de mousse. En fait, s'il fallait distinguer deux grandes familles de rosés, ce serait d'un côté les « vins de piscine », technologiques, faciles à boire, soigneusement marketés. Et, de l'autre, d'innombrables initiatives régionales, inscrites dans une démarche sincère, sans concession, dont quelques cuvées vraiment splendides procèdent de grands terroirs. Deux catégories qui tirent leur épingle du jeu pour incarner l'image du rosé. En voici la preuve.

Notre sélection

1. VDF COSTIÈRES DE NÎMES

CUVÉE LES GRIMAUDES 2016

DOMAINE KREYDENWEISS BIO

Elevés sur des sols vivants, en biodynamie, les deux cépages, mourvèdre et grenache dont est issu ce vin, comptent parmi les plus grands du sud de la France. Ce vin affiche une couleur très soutenue fort agréable à l'œil et des arômes de fruits rouges et de sève de pin. Il offre en bouche une très jolie mâche, bien appréciable. **9 €**

→ **Plat : gambas et melon grillés**

2. AOP BANDOL

CHÂTEAU DE PIBARNON 2016

Les vignes du domaine s'étendent sur un territoire de marne et de calcaire étagé en terrasses et consolidé par des restanques, murets de soutènement en pierre sèche, juste devant la mer. Ce terroir d'exception donne un vin précieux où se mêlent les cépages cinsault et mourvèdre, très complémentaires dans leur fruité respectif et leurs tannins fins. Ce vin ravira les sujets les plus rétifs au rosé. **21 €**

→ **Plat : épigrammes d'agneau au barbecue**

3. VDF MUSCAT ROSÉ SEC

CUVÉE FLAGRANT DÉLICE 2016

FERME DES ARNAUD BIO

A contre-courant de la mode du moment avec sa couleur saumonée foncée et ses arômes musqués et floraux, ce vin très aromatique et original présente une douceur bienvenue sous les tonnelles les soirs d'été. Le muscat noir, dominant dans la composition du vin, est vinifié avec des raisins de cinsault sur un terroir partagé entre les vignes, les oliviers et les abricotiers. A servir autour de 10°. **10 €**

→ **Plat : une salade grecque quinoa, tomates, feta et olives**

4. AOP CÔTES DU LUBÉRON 2016

DOMAINE DE FONTENILLE

Plantées au pied du Lubéron, sur des terroirs calcaires propices au vin rosé, baignées d'un ciel bleu et de vents rafraîchissants qui tempèrent le réchauffement climatique, les vignes du domaine bénéficient des atouts liés à la terre de Provence. Grenache pour

moitié, syrah, cinsault et mourvèdre pour l'autre moitié, sont subtilement assemblés pour créer un vin rose pâle, exhalant une fraîcheur d'orange sanguine et de framboise. **10 €**

→ **Plat : pizza au raisin, ricotta, romarin et pignons de pin**

5. CHAMPAGNE BRUT ROSÉ

CUVÉE ELISABETH SALMON 2006

BILLECART SALMON

Fort réputée pour ses rosés, cette grande maison nous propose une cuvée millésimée magnifique, mariage de chardonnay et de pinot noir, ce dernier servant aussi à « tacher » le jus clair du chardonnay pour lui donner sa belle teinte cuivrée. Le vin charme par son nez de poire, de fraise des bois et d'écorce d'orange, une bouche veloutée, ample et nerveuse au final. L'alchimie subtile du temps et des assemblages à la champenoise de grands terroirs donne beaucoup de volume et de profondeur à ce vin. **190 €**

→ **Dessert : le semifreddo de Christophe Felder**

6. IGP PAYS D'OC PINOT NOIR

CUVÉE LE VILLAGE 2016

DOMAINE DE LA MÉTAIRIE D'ALON

Situées dans le Piémont pyrénéen, près de Limoux, les vignes du domaine tirent profit de conditions climatiques propices au cépage pinot noir. Couleur très pâle car le pinot teinte peu le jus, le vin subit une macération longue qui lui permet de conserver une bonne fraîcheur. Ce vin tendre comme un jus de pêche de vigne, vif en bouche, offre de beaux amers de pamplemousse en finale. A servir très frais. **14 €**

→ **Plat : saumon aromatisé au bois de cèdre**

7. IGP ÎLE DE BEAUTÉ CUVÉE YL

DOMAINE YVES LECCIA 2016

Cépage autochtone cultivé face à la Grande Bleue, le nielluccio s'épanouit sur les pentes argilo-calcaires du terroir de Partinolone. Le vin prend une couleur rose pâle attrayante, développe une intensité et une finesse aromatique entre des parfums de violette, de réglisse et de pêche blanche. Droit

et long au palais, il présente une belle fraîcheur qui accompagnera fort bien des fruits de mer au goût puissant, des oursins ou une langouste. **13 €**

→ **Dessert : pastizzi ou flan corse**

8. AOP CÔTES DU ROUSSILLON

MAS JANEIL 2016 DOMAINE LURTON

Issu d'un assemblage de grenache, mourvèdre, carignan et syrah cultivés sur des éboulis de schistes et des calcaires (garants de l'acidité salvatrice du sol dans ces régions arides), ce rosé atypique est vinifié sans soufre, en gros fûts permettant les élevages longs (demi-muids) ou dans des fûts ovoïdes de béton. Vin puissant, mais délicat, qui présente de beaux tannins délayés dans une douceur de figue blanche, des arômes de laurier et d'épices. **24 €**

→ **Plat : spaghetti à la tunisienne**

9. CHAMPAGNE MUMM BRUT ROSÉ

Maison historique de Champagne, Mumm innove avec un champagne rosé dans l'air du temps dédié à l'été, magnifié s'il est dégusté extra-frais ou en cocktail. Dominé par le caractère singulier du pinot noir, le vin exprime au nez et en bouche un bouquet de fruits rouges (fraise, cerise, groseille) et une note de pamplemousse rose dont l'intensité aromatique met en valeur une fraîcheur exquise. **40 €**

→ **Dessert : une pavlova aux fruits rouges et crème de citron**

10. ALSACE PINOT GRIS CUVÉE

QUAND LE CHAT N'EST PAS LÀ 2016

DOMAINE RIETSCH

Ce vin séduit par son étonnante couleur orange tirant sur le jus de cerise, apportée par une macération courte des grappes entières de pinot gris. Ce procédé enrichit aussi la cuvée d'une très belle tenue au palais et d'une astringence de bon aloï! Avec ses arômes d'épices douces et d'agrumes et sa bouche fraîche et ronde, le vin se montre fort désaltérant et sied aux apéritifs de fin de journée. **11 €**

→ **Plat : anneaux de calamars en salade accompagnés de pâtes et d'épinards au basilic**

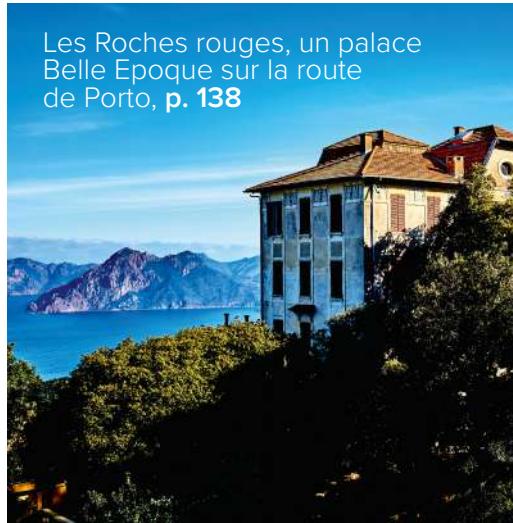
RENCONTRER SCUNTRÀ EXPLORER ESPLURÀ DÉCOUVRIR SCOPREGOÛTER TASTÀ



... au cœur des Corses ...

I like
STRADA
DI I SENSI





Angeot
Andreucci,
de l'auberge
U Taravu,
p. 138



128 PRODUITS DE BEAUTÉ

Deux lieux de rêve...
à savourer dans leur réalité.

134 DIVIN MAQUIS

Au cœur du domaine
de Murtoli.

138 ESCAPADE EN CORSE

Entre mer et montagne, nos
adresses les plus authentiques.

Divin maquis
p. 134



Le flan d'aubergines à la
sauce tomate du Couvent
de Pozzo, p. 128



PRODUITS DE BEAUTÉ

De passage en Corse (cf. notre escapade), nous nous sommes régaliés dans deux établissements bourrés de charme; l'un au nord (Cismonte), l'autre dans le sud (Pumonti). Voici quelques-unes des recettes de leur succès.



Dans le cap Corse : Couvent de Pozzo

Il faut sortir au nord de Bastia par le cordon littoral, bifurquer à gauche en direction de Brando et s'enrouler autour d'une succession de cols jusqu'à la belle chapelle baroque. Un petit chemin en contrebas se faufile sous d'énormes arcs-boutants colonisés par le lierre, débouchant sur la terrasse du couvent, avec sa vue dégagée sur la mer, l'île d'Elbe, et les carrières de marbre de Carrare. Cette ancienne thébaïde d'une petite congrégation de moines génois appartient à la même famille depuis l'époque du Directoire. Les lieux dégagent un charme indescriptible qui procède de la décantation de deux siècles de dépôts transgénérationnels. La petite-fille du clan, Emmanuelle Picon, les ouvre depuis trois ans à quelques hôtes, en prenant soin de plafonner le nombre de pensionnaires afin qu'ils nourrissent le sentiment d'avoir la maison rien que pour eux. La galerie de portraits des anciens prieurs dessert les cellules reconvertis en 15 chambres, pour seulement 4 salles de bain. Donc pas plus de 8 invités à la fois. Et pour eux, le ravisement d'un moment volé dans cet endroit qui devrait être un musée, ou une résidence exclusive. Le confort est à la fois élémentaire et apaisant, rappelant ce goût qu'ont les Scandinaves pour leurs vieux cocons campagnards. Ainsi, Emmanuelle renonce à faire blanchir son linge de maison, par amour pour l'odeur d'assouplissant qui la comblait quand cette ex-Parisienne venait en vacances. Elle

alimente sa table d'hôtes en petits plats de ménagère corse et en victuailles identitaires visant juste (bières maquisardes, miel de clémentinier, salaisons de joues de porc, brioche panetta avec son écorce de sucre cuit et sa pointe de sel, etc.). N'hésitez pas à l'interroger sur ses sources, elle vous sera d'excellent conseil.

→ **Route du Couvent, Brando, 0495603911, couventdepozzo.com, à partir de 140 € la nuit en haute saison.**

Pour réserver, envoyez un mail... et croisez les doigts!

En Corse-du-Sud : À Pignata

Certains feraient le pèlerinage à genoux depuis les plages mondaines de Murtoli (45 km) ou Sperone (70 km), pour déguster cette cuisine corse qui allèche tant de grands chefs (Pierre Hermé, Guy Savoy, Michel Roth, Gérard Boyer, etc.). D'autres, comme Robert De Niro, se font même héliporter dans le champ voisin, en lisière de la jungle crépue du maquis. Il y a là les deux frères Rocca-Serra, qui ont chacun une activité agricole (sorte de charge anoblissante), et leur « violon d'Ingres » (qu'ils pratiquent avec le détachement mal simulé des amoureux). Jean-Baptiste, l'oléiculteur, travaille en cuisine, où sa mère lui a tout appris. Antoine, charcutier-éleveur (sa cave à jambon prolonge l'office), gère l'hospitalité dans ce domaine hôtelier où l'intuition paysanne rencontre les standards du confort moderne.



HARICOTS À LA CORSE

(4 pers.)

Recette de A Pignata

Prép. : 15 mn > Cuisson : 3 h

Trempage : 1 nuit

► 1 kg de haricots de Soissons

► 200 g de pancetta

► 2 oignons ► huile d'olive

► 50 g de concentré de tomate

► 3 brins de thym

► 2 feuilles de laurier

La veille, faites tremper les haricots. •Le lendemain, mettez-les à cuire dans une grande casse-role d'eau pendant 1h, égouttez-les. •Dans une poêle, faites revenir sur feu vif dans 2 c. à soupe d'huile la pancetta découpée en dés avec les oignons émincés, le thym effeuillé, le laurier, le concentré de tomate, salez et poivrez. •Ajoutez les haricots, couvrez d'eau, laissez mijoter 2 h sur feu doux. Rectifiez l'assaisonnement en sel, poivrez généreusement et servez.



1



2



Là-bas, une table des grands jours nous attendait : de la soupe aux haricots de Soissons gratinée à la chapelure, un remarquable agneau de sept heures dont on suçait la gélatine des petits osselets comme des crustacés, des cannellonis au brocciu, de la daube farcie (un pain de viande hachée en sauce au vin rouge et aux champignons, trois jours de préparation), un généreux plateau de fromages (dont une tomme sarténaise fumée, aigrelette) avec son beau couteau brut de forge, et un gâteau de châtaigne aussi onctueux que du pudding.

► **Route du Pianu, dans les faubourgs de Levie, 0495784190, apignata.com.** 48 € le menu, à partir de 260 € la demi-pension pour deux (en haute saison), 580 € pour le chalet arboricole au format familial.

1. CANNELLONIS AU BROCCIU (4-6 pers.)

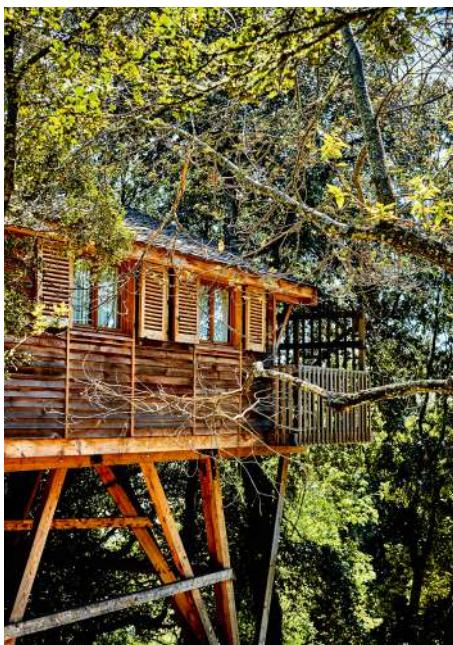
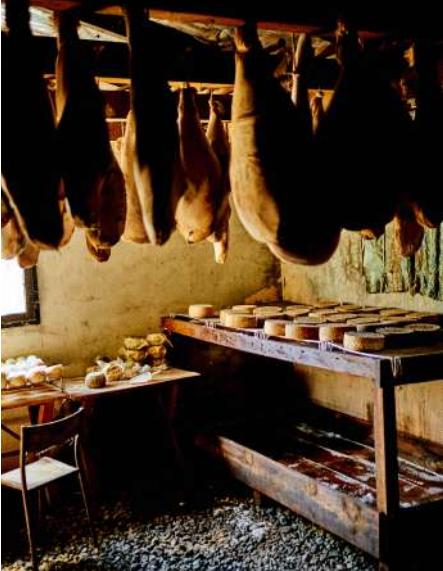
Recette de A Pignata

Prép. : 20 mn > Cuisson : 35 mn

- 1 paquet de cannelloni
 - 3 ou 4 feuilles de blettes
 - 2 ou 3 œufs ► fromage sec (type parmesan) ► ½ bouquet de persil
 - 1 brocciu frais ► huile d'olive
 - 5 ou 6 feuilles de menthe fraîche
- Pour la sauce tomate
- 5 ou 6 tomates bien mûres
 - 2 oignons ► 2 ou 3 gousses d'ail
 - 1 c. à soupe de concentré de tomate
 - 4 ou 5 brins de thym

Dans une sauteuse, faites revenir les oignons pelés et hachés avec l'ail pelé et le thym effeuillé. ► Ajoutez les tomates pelées, épépinées et concas-

sées, le concentré de tomate, du sel et du poivre. • Mouillez avec de l'eau et laissez réduire en purée. • Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante, en plongeant 4 ou 5 cannelloni à la fois, puis égouttez-les sur un torchon. • Emincez les feuilles de blettes (sans les côtes) et faites-les sauter dans une poêle chaude à sec. Egouttez et réservez. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Préparez la farce : dans un saladier, écrasez le brocciu avec les œufs, les blettes, le persil et la menthe lavés et hachés, du sel et du poivre. • Garnissez les cannelloni, disposez-les dans un plat, nappez de sauce tomate par-dessus, saupoudrez de fromage râpé (parmesan ou fromage sec de brebis), arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez 20 mn pour gratiner.



2. PAIN AUX TROIS VIANDES COMME UNE DAUBE (4 pers.)

Recette de A Pignata

Préparation : 30 mn > Cuisson : 4 h

- 30 g de champignons secs forestiers ► 5 ou 6 tomates
- 100 g de pain de mie sans la croûte ► 4 c. à soupe de lait
- 500 g de viande hachée (en quantité égale bœuf, veau, porc)
- 3 oignons ► 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil ► 1 œuf
- 2 c. à soupe de concentré de tomate ► 3 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- 50 cl de vin rouge
- poivre du moulin ► huile d'olive

Réhydratez les champignons dans un bol d'eau froide. • Faites tremper le pain de mie dans le lait. • Pelez

les oignons et l'ail. • Malaxez à la fourchette les viandes avec 1 oignon, 2 gousses d'ail et le persil hachés finement, l'œuf, puis le pain de mie égoutté, salez et poivrez au moulin. • Façonnez un pain de viande puis, dans une cocotte, faites-le dorer avec 2 c. à soupe d'huile. • Ajoutez 2 oignons hachés, 2 gousses d'ail écrasées dans le fond de la cocotte et les champignons égouttés. Faites bien revenir. • Versez le concentré de tomate, le thym et le laurier, le vin, puis les tomates pelées, épépinées et concassées, laissez cuire doucement pendant 3 h. • Sortez le pain de viande, tranchez-le en 4 parts, et remettez-les à confire doucement pendant 1 h dans la sauce, à couvert. • Servez avec une salade verte.

3. SOUPE PAYSANNE D'ÉTÉ

(4-5 pers.)

Recette de A Pignata

Trempe : 1 nuit

> Préparation : 15 mn

> Cuisson : 2h20 mn

- 200 g de haricots coco
- 8 ou 10 petites pommes de terre à chair ferme
- 200 g de haricots verts plats
- 4 courgettes
- 1 aubergine
- 2 ou 3 feuilles de blettes
- 2 poireaux ► 2 tomates
- 1 morceau d'os de jambon cru
- 150 g de pancetta
- 1 c. à café de marjolaine
- 150 g de pâtes (type tagliatelles)
- 3 ou 4 gousses d'ail ► 3 oignons
- huile d'olive ► poivre du moulin
- 10 feuilles de basilic

La veille, faites tremper les haricots coco dans un grand saladier rempli d'eau. • Epépinez les tomates. • Hachez les oignons. • Epluchez et coupez en dés tous les légumes. • Dans un grand faitout, faites revenir le tout dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. • Ajoutez les haricots coco égouttés, la pancetta coupée en dés et l'os de jambon. Recouvrez d'eau froide et portez à ébullition, salez, ajoutez la marjolaine, couvrez et laissez cuire 2 h. • Au terme de la cuisson, ajoutez les pâtes dans la soupe, laissez cuire encore 10 mn. • Pendant ce temps, hachez ensemble l'ail pelé et dégermé et le basilic, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive, poivrez généreusement au moulin et versez dans la soupe, servez aussitôt.



1

1. PASTIZZU OU FLAN CORSE (4 pers.)

Recette du Couvent de Pozzo
Préparation : 20 mn

> Cuisson : 1h20 mn

- 1 l de lait frais entier
- 20 morceaux de sucre
- + 12 morceaux pour le caramel
- 5 c. à soupe de semoule moyenne (Tipiak)
- le zeste de 1 citron bio
- 4 œufs entiers

Dans une grande casserole, portez à ébullition le lait avec la semoule, les 20 morceaux de sucre et le zeste de citron. Laissez cuire entre 7 à 10 mn sur feu doux et sans cesser de mélanger pour que la préparation n'attache pas. • Versez ensuite la préparation dans un saladier et laissez-la refroidir complètement. • Préparez le caramel : faites fondre

les 12 morceaux de sucre avec 2 ou 3 c. à soupe d'eau jusqu'à l'obtention d'une belle couleur ambrée, nappez-en les parois et le fond d'un moule à manqué. • Préchauffez le four sur th. 6-7/185-190°. • Ajoutez les œufs un à un dans la préparation refroidie en mélangeant bien à chaque fois et versez sur le caramel durci. • Enfournez dans un bain-marie (eau versée dans la lèchefrite) et laissez cuire 1 h environ : la pointe d'un couteau enfoncée à cœur doit ressortir sèche.

À TABLE • Astuce!

Lorsque le caramel remonte sur les parois du moule, le flan est cuit.

2. ANCHOIS À LA BASTIAISE

(4 pers.)

Recette du Couvent de Pozzo
Préparation : 15 mn

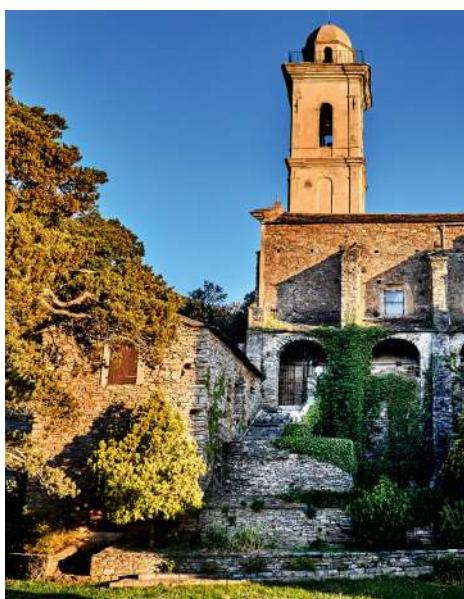
> Désalage : 45 mn

- 2 pots de filets d'anchois à l'huile (type La Monégasque)
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de persil
- poivre du moulin
- huile d'olive

Egouttez les anchois et faites-les tremper au moins 45 mn dans un saladier rempli d'eau. • Rincez-les sous un filet d'eau froide et retirez les arêtes restantes. • Epongez les anchois délicatement sur du papier



2





3



4

3. POIVRONS DE MAMY SANS AIL NI OIGNON (4 pers.)

Recette du Couvent de Pozzo
Préparation : 15 mn

- > Cuisson : 40 mn
- 4 ou 5 gros poivrons
- 2 filets d'anchois (ou l'équivalent en pâte d'anchois)
- 2 œufs durs + 2 jaunes d'œufs durs
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 3 ou 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 olives noires
- fleur de sel ► poivre du moulin

Préchauffez le four sur th. 8/240°.
• Placez les poivrons dans un plat creux, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et enfournez-les pour 40 mn environ. • Sortez-les et enfermez-les dans un sac plastique ou dans du papier aluminium (réservez un peu de leur jus). • Laissez-les tiédir, puis

pelez la peau, retirez le pédoncule, épépinez-les, puis coupez-les en fines lamelles (un peu moins de 1 cm), placez-les dans un plat creux. • Dans un bol, écrasez les anchois (ou versez la pâte d'anchois) avec les 2 jaunes d'œufs durs, ajoutez 2 c. à soupe de jus de poivron réservé, 3 ou 4 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre. Versez sur les lamelles de poivron. • Ajoutez les olives noires et les œufs durs entiers hachés au couteau, salez à la fleur de sel, poivrez au moulin. Servez bien frais.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

4. FLAN D'AUBERGINES À LA SAUCE TOMATE (4 pers.)

Recette du Couvent de Pozzo
Prép. : 15 mn > Cuisson : 1h30 min

- 4 ou 5 belles aubergines
 - 2 gros oignons ► 5 gousses d'ail
 - 4 ou 5 œufs ► huile d'olive
- Pour la sauce
- 2 ou 3 belles tomates mûres
 - 3 ou 4 oignons frais ► Tabasco
 - ½ bouquet de persil
 - ½ bouquet de menthe
 - poivre du moulin ► huile d'olive
 - 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès

Lavez et pelez les aubergines en laissant une bande sur deux, puis coupez-les en petits dés. • Pelez et émincez les oignons. • Faites-les revenir avec les aubergines dans 3 c. à soupe d'huile d'olive sur feu vif. • Ajoutez l'ail pelé et émincé finement, mélangez bien, laissez le feu et

laissez compoter 30 mn ou jusqu'à obtenir une consistance très fondante (on peut écraser les aubergines).

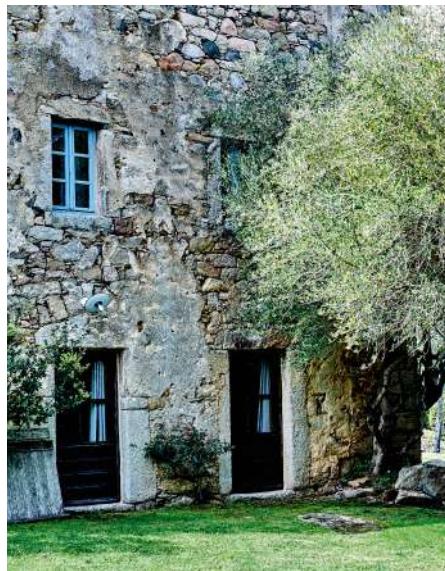
- Laissez refroidir, puis mélangez avec les œufs. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Huilez un moule à cake et versez la préparation. • Enfournez 1h, la pointe d'un couteau enfoncée à cœur doit ressortir sèche. • Pendant ce temps, coupez en petits dés les tomates pelées et épépinées.
- Ajoutez les oignons coupés très finement, puis les herbes hachées finement. Salez et poivrez au moulin, versez le vinaigre, quelques gouttes de Tabasco l'huile d'olive. • Servez froid recouvert de la sauce.

À TABLE • Nos conseils!

Préparez ce flan d'aubergines la veille, il n'en sera que meilleur ! La sauce doit être très verte, n'hésitez pas à ajouter du persil et de la menthe.

LE DIVIN MAQUIS

Les hôteliers du domaine de Murtoli reçoivent en leur Palais Vert, ce sobriquet que le maquis corse n'aura jamais autant mérité qu'ici. Ils ont invité le chef Mathieu Pacaud, qui est venu finir la saison en Beauté.



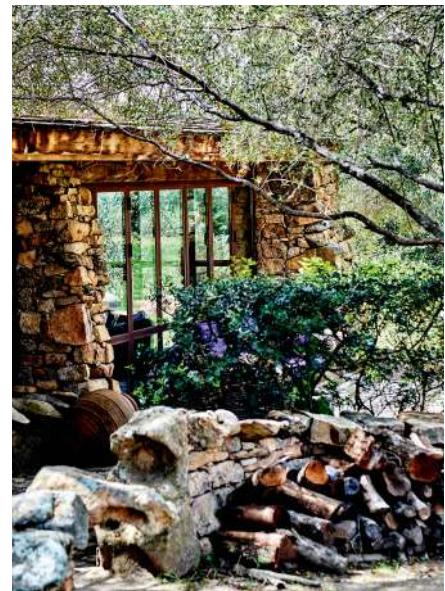
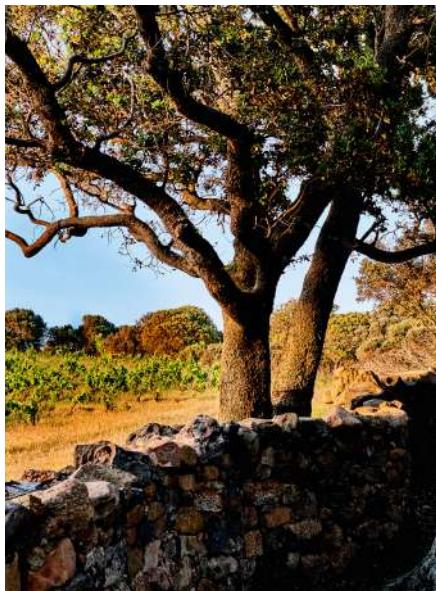
A hauteur du kilomètre 93, sur l'axe reliant Sartène et Bonifacio, un chemin en terre longe le flanc gauche de l'auberge Coralli. C'est le petit doigt derrière lequel se cache le domaine de Murtoli, 2500 hectares de maquis hôtelier non indiqués et gardés par un portail anonyme. Celui-ci franchi, il n'y a plus que les moutonnements des fourrés hérisse d'énormes vertèbres rocheuses, et la piste traversée de temps en temps par un faisan ou une horde de marcassins. Plus bas, un green s'amalgame aux broussailles environnantes par l'entremise d'un taillis d'oliviers. Les bâtiments attenants hébergent le restaurant principal (auquel s'ajoutent une table rupestre et une autre sur la plage virgénale du site), ainsi qu'un potager, une miellerie, une fromagerie, un moulin à huile et une distillerie (produisant eaux-de-vie, huiles essentielles et hydrolats), dernières conquêtes d'un désir autonomiste de Paul Canarelli, le maître des lieux. Cela fait près d'un quart de siècle que ce petit-fils de maquignon s'est installé sur les landes de son grand-père, retapant un à un les vestiges d'une occupation estimée jadis à plus de 200 âmes. Les 19 maisons de l'établissement ont été restaurées de ses mains et sur ses fonds propres, les banques qu'il sollicita à l'époque

n'accordant de crédit qu'à la répugnante promotion balnéaire. Quelques années après ce refus visionnaire, on lui présenta une proposition de rachat qui l'aurait fait milliardaire. Il rit encore de cet acquéreur capable de troquer un royaume pour son dada. D'autant que Paul Canarelli l'a déjà, sa vie de nabab. Le vide soigneusement aménagé entre chaque bergerie donne l'impression d'être seul au monde. On peut improviser un pique-nique au plus profond d'une forêt druidique matelassée de mousse, une oursinade sur des dunes sauvages, une retraite dans la bruyère silencieuse (il n'y a pas de cigales en Corse). Prendre part à des parties de chasse ou de pêche aux truites, à une randonnée équestre ou pédestre vers des sites paléolithiques. Le propriétaire a monté son projet à l'affect, pas au concept. Il entretient ses terres comme une église, avec une sorte d'horreur des profanations.

Table éphémère. Le domaine invite ponctuellement de grands chefs en résidence courte. Lesquels ne se font pas prier pour venir. Ses fourneaux ont déjà été pris en main par Pierre Hermé, Alain Passard (L'Arpège) ou encore les Pacaud, père et fils (L'Ambroisie, Histoires, Hexagone, Divellec). Ce dernier (Mathieu Pacaud) a accepté de rempiler pour un deuxième été. A Paris, le jeune homme







Un terroir à peine effleuré par la domestication

de 35 ans chatouille dans son restaurant Hexagone la grande tradition qu'il courtise simultanément place des Vosges, auprès de son imperturbable paternel. Il l'aborde là où elle est le plus blessée, encroûtée dans les anciennes gloires du homard thermidor, de la viennoise de sole ou de la sauce cardinale, et s'amuse à la relooker comme un garnement dédramatiserait ses grands-parents en les déguisant. Mais la tâche qu'il s'assigne à Murtoli est tout autre. Il tentera une interprétation de la gastronomie corse, visant à mettre en valeur ce grain de beauté au coin de la bouche hexagonale. Non pas les recettes de grand-mère, ou des restaurants d'un seul plat telle Stella d'Oro à Bonifacio, dont Mathieu Pacaud révère tant les aubergines farcies à la mode locale qu'il préfère les lui laisser. Mais une cuisine neuve qui soulignerait les parfums étourdissants et emmêlés d'un terroir à peine effleuré par la domestication agricole. Comme l'herbe nepita, dont seul un parfumeur saurait rendre le bouquet délicatement camphré, en dosant avec tact menthe, marjolaine, cerfeuil, sarriette et romarin. Le chef l'insère sous la peau

d'une pouarde maquisarde repérée à proximité des luxueuses villas de Speron par son sherpa en Corse (l'excellent caviste ajaccien Nicolas Stromboni, qui connaît l'île comme sa poche). Cette farce montée au beurre, au jaune d'œuf et à la poudre d'amande déplisse le cuir du volatile, que le four raidit comme un splendide canard laqué à la carnation pailletée. Les blancs sont nourris par la matière grasse, et ne se dessèchent pas avant que les cuisses soient à point. Il y a treize autres plats à l'avenant au menu de cette table éphémère.

→ **Domaine de Murtoli, vallée de l'Ortolo, Sartène, 0495716924, murtoli.com**

La table de Mathieu Pacaud sera dressée du 18 juin au 15 septembre, 195 € le menu en 13 services, 290 € avec les vins sélectionnés par Nicolas Stromboni. Bon à savoir, le prix des bergeries chute en basse saison : comptez alors 170 € pour deux du dimanche au jeudi, 270 € le week-end, incluant le petit-déjeuner, l'accès libre au potager, le feu de cheminée, les boissons chaudes à volonté, etc.

NUSTRALE GAGNANT

On ne franchit pas la « mare » pour passer ses vacances sur une plage aménagée. La Corse n'est pas que cela. Il y a la blonde peroxydée en leggings léopard, et la brune renfrognée à fichu. Cette dernière est distante, un peu clandestine, mais vous avez fait le voyage dans l'espoir informulé de la rencontrer. Voici donc quelques points d'appui pour trouver la Belle là où son intransigeance lui réussit.



1. La table du Campo di Monte est aussi authentique qu'elle est panoramique.
2. On ne repart pas de La Cave sartenaise sans un petit bout de Corse.



BASTIA : CONFITURES ET POUTARGUE

Confiturier «Anatra»

Dans son petit pavillon de Furiani squatté par un labo-entre�ôt, l'ex-chef bastiais Christophe Gueguen-Marcantoni aborde la confiture en passionné de mécanique culinaire. Au lieu de dissoudre des fruits avec du sucre de canne, il les d  boulonne comme une auto, dont on num  roterait chaque pièce pour les remonter ensuite sur des muscle cars. Il recueille jusqu'à l'eau de ses ingrédients, réflexe du cuisinier qui réserve les parures pour parfumer un bouillon, au lieu de les gaspiller. La framboise est macérée puis confite entière, pépins compris, leur membrane transmettant au jus ses propriétés gélifiantes. La texture de la poire aux immortelles tient à la précision de la découpe, le contenu ayant juste le temps de se signaler sous la dent avant de fondre. Il y a g  alement la tomate et ananas à la densité de crème pâtissière, joliment pailletée par du piment rouge jalape  o. Ou encore la noire de Crimée développée pour Le Petit Nice, avec de la vanille de Bora Bora (de véritables lianes aussi violentes que des hydrocarbures) et du baume de Bouteville (un vinaigre balsamique fabriqué avec le même m  ut et les mêmes fûts intervenant dans l'elaboration du cognac). Beaucoup de séries limitées, qui permettent de travailler des récoltes rares en Corse et outre-mer. Quant aux herbes du maquis (immortelle, persa, nepita, lavande maritime, etc.), Christophe et sa compagne, Aurélie Orsini, vont les cueillir eux-mêmes en montagne quand les spécimens de leur jardin barométrique commencent à eclore.

→ Plusieurs points de vente en Corse et en métropole.

Les boutargues «Garbani»

Autant le dire d'emblée, la production de ce caviar corse, qui en remontrera à plus d'un osciètre, est généralement préemptée par les habitués de cette micro-poissonnerie. C'est d'ailleurs l'un d'entre eux, Sébastien Perinetti (l'éclairé propriétaire du restaurant niçois Le Canon), qui nous l'avait fait découvrir à sa table. Passez malgré tout une tête chez Nathalie et José Garbani, à une rue du bloc indigo de la Grande Bleue : peut-être la pêche aura-t-elle été suffisamment miraculeuse pour épargner un petit surplus. Cette boutargue préparée à l'usu antico n'est pas coulée dans la cire, et se vend avec le petit morceau de chair qui tient les oeufs. On prélève ceux-ci sur les mullets gris qui viennent frayer près des ´tangs entre mi-août et octobre. Puis on les frotte

consciemment au sel, avant de les faire sécher au soleil et au vent. Si la saison est favorable, vous en dégusterez début septembre.

→ Place du Marché aux poissons (derrière celle de la mairie), Bastia centre, 0698066963.

PATRIMONIO : VINS ET BIÈRES

Les cuvées parcellaires du «Domaine Arena»

Un couple de vignerons (Antoine et Marie) ainsi que leurs deux fils (Antoine-Marie et Jean-Baptiste) travaillent avec une précision chirurgicale ce vignoble fractionné en clos. Si la vendange est ramassée à la main, non acidifiée, non levur  e, c'est pour ne pas fausser l'expression du terroir et du climat que véhicule le raisin de cuve. Cela donne des vins de soif à la richesse allusive mais éloquente, réputés dans les blancs, encore que les rouges d'un redoutable érotisme de stylet florentin ne d  m  ritent guère, comme ce « Carco » au profil rafraîchissant et z  st  .

→ Lieu-dit Morta Maio, sur la D81, Patrimonio, 0495370827.

Les monoc  pages d'Annette et Lisandru Leccia

Lisandru, fils d'Yves Leccia (l'un des meilleurs vinificateurs de Corse), reprend l'exploitation de sa tante et voisine, Annette. Un très joli domaine en bio, là où le cap Corse fait songer aux Winelands du Cap, en Afrique du Sud. Ici, pas de parcelles, mais un vignoble plutôt homogène, planté suivant l'élévation sur le coteau en vermentinu, muscat petit grain (blanc) ou niellucciu (teinturier). Il procède de cela une gamme classique, avec un blanc, un rouge, un rosé, une cuvée « supérieure » (sélection de vignes d'altitude) et un vin doux naturel. Ros  t  tonnant, associant matière et menthol. Délicieux muscat liquoreux : au lieu du vin muté prévu par l'appellation, ce raisin confit sur pied jumelle sucre et acidité, dans un bouquet de violette, de rose et de fleur d'oranger.

→ Lieu-dit Morta Piana, Poggio d'Oletta, 0495371135, domaine-leccia.com

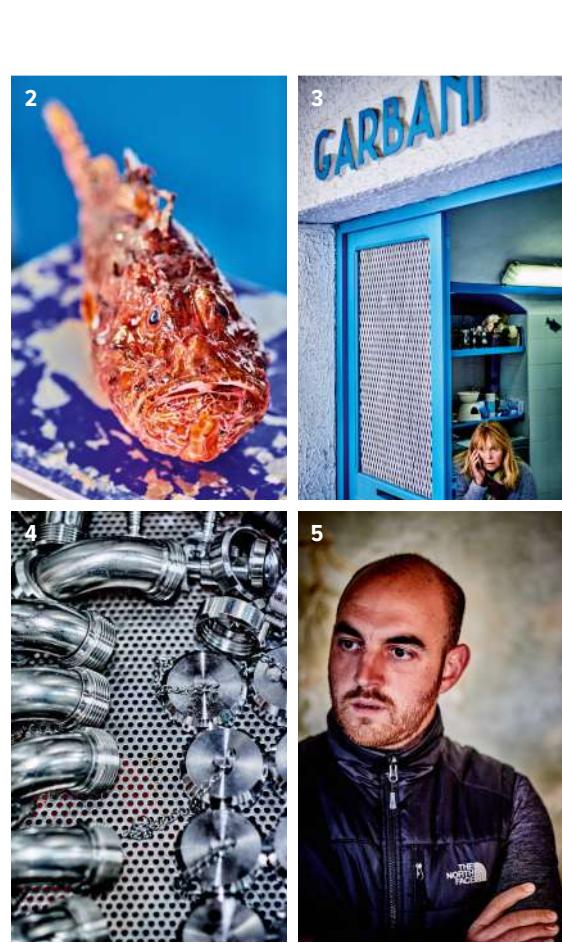
Voir suite texte page suivante

1. Le hameau de Campo di Monte revit grâce à la restauratrice (dans les deux sens du terme) Pauline Juillard.

2-3. Un chapon p  ch   par José Garbani, dans sa poissonnerie bastiaise tenue par son épouse, Nathalie. 4. Le Domaine Arena élaboré des cuvées parcellaires d'une grande

pureté. 5. Lisandru Leccia reprend le prestigieux vignoble de sa tante Annette. 6. La gamme du Domaine Arena est particulièrement luxuriante. 7-8. Christophe et Aurélie figurent parmi les meilleurs confituriers de France. 9. Une vision sud-africaine chez Annette et Lisandru Leccia.







1

1. L'une des excellentes bières insulaires de Pierre-François Maestracci. 2-3. A Campo di Monte, c'est aussi bien dehors que dedans. 4-5. La confiserie Saint Sylvestre, fournisseur des plus grands pâtissiers. 6. Des hauts de Campo di Monte, on



2

peut voir les deux rives du cap Corse. 7. Kumquats confits par Saint Sylvestre, à mi-chemin entre la sève et l'ambre. 8. Le brasseur (Ribella) et restaurateur (Libertalia, Bacchus B, Minotaure) Pierre-François Maestracci.



3



4



5



6



7



8



Les blancs telluriques du « Domaine Guissani Paoli »

Les vignerons de cette exploitation confidentielle assument l'écho de son terroir sans chercher à le rendre plus flatteur. Leur sang froid force le respect. On déguste un elixir de cailloux vibrant comme du quartz.

→ **Campo Maggiore Castarelli, Farinole, 0420880068, guissanipaoli.com**

Les bières de terroir « Ribella »

De vieille souche vigneronne, Pierre-François Maestracci s'est pourtant lancé dans le brassage des orges et de quelques houblons indigènes, avec le soutien d'une antenne locale du CNRS qui en recense les variétés sauvages. Il a même lancé une bière autonomiste, « l'Ultra », dont les ingrédients sont tous exclusifs à la Corse. Sa bière brune « Mistica », où de la farine de châtaigne a été incorporée au brassin, est probablement la plus médailleée de France. IPA infusée à la nepita, stout brassé avec des épices et du faux tabac corse, etc. La terrasse du cuvier (à bières et à vins) héberge depuis peu une guinguette sous sa tonnelle de bacchanales : cela s'appelle d'ailleurs Le Bacchus B.

→ **Cave Pastricciola, à la sortie de Patrimonio, sur la route de Saint-Florent, ribella.fr**

Le bistrot autonomiste « Libertalia »

Le brasseur Pierre-François Maestracci est aussi un talentueux restaurateur. A Bastia, l'hiver (au Minotaure), son équipe transhume en saison dans cette « maison américaine », ainsi que l'on nomme les palais tout droit sortis d'*Autant en emporte le vent* qu'édifièrent à la fin du XIX^e siècle les planteurs corsos ayant fait fortune à Porto Rico ou au Venezuela. On s'y régale de vieux plats locaux, de hamburgers de vache corse, de salades et de tomates oubliées ou de glace au lait de brebis au milieu de deux hectares de paradis nourricier, avec carrés maraîchers, houblonnier expérimentale, cédratiers, basse-cour, etc.

→ **1850 sur la D81, Patrimonio, 0623164125.**

HAUT-NEBBIO : AUBERGE SOMMITALE

Les repas de fête à « Campo di Monte »

Maîtresse de maison aussi exquise que sa cuisine, Pauline Juillard tient sa boutique depuis trente-deux ans. La ferme, elle, en a bien 400. Ce mille-feuille de lauses, dressé sur un promontoire à la racine du cap Corse, couvre de ses déchirants tassemens une petite maison de poupée (4 tablées en tout). A ceci près que

9. Le bistrot-jardin d'été Libertalia occupe une maison américaine digne d'*Autant en emporte le vent*.

l'ambiance est un peu plus grave, traditionnelle sans céder au pittoresque. La superbe terrasse est ainsi réservée à l'apéritif ou au café, parce que le repas s'est toujours fait à l'intérieur. Celui-ci (50 € par couvert) appartient au registre des grandes occasions paysannes, des jouissances exténuantes de la rupture du jeûne, de l'appétit en rut. Avec l'eau de source et le vin fin carafé fut servi ce jour-là une excellente soupe « de maman », sorte de minestrone à la nepita, où un os du jambon avait instillé ses notes rustiques, presque bestiales. Puis de pimpantes charcuteries escortées de beignets au fromage aussi croquants que des acras, mais se rétractant dans la bouche comme du soufflé. Du confit d'agneau au rosé, avec sa cassolette de fressure (œur, foie et poumons dans un nappage de vin rouge en persillade), et de gros gnocchis gratinés sur une sauce aux abats. Le plateau de fromages doux, faits et forts (en l'occurrence le « casgiu merzu », une pâte à l'odeur de whisky qui bouillonnait dans sa terrine, issue de restes de tomme mis à fermenter avant d'en chasser les asticots à grand renfort d'eau-de-vie), avec confitures de tomate verte ou de figue. Et enfin des pets-de-nonne assez dodus pour épouser une franche rasade de marc de raisin.

→ **Campo Di Monte, Murato, 0495376439, fermecampodimonte.com**

CORTENAIS : CONFISERIES ET FROMAGES PASTORAUX

« Saint Sylvestre », magicien du sucre

De même que les joailliers laissent à d'autres le soin de battre leurs feuilles d'or, la plupart des grands pâtissiers ont abandonné l'art maniaque et chronophage de la confiserie. C'est généralement à Marcel Santini et sa fille Alexia qu'ils s'adressent. Parmi leurs spécialités, il y a les nougats les plus tendres de Corse, et des caramels mous qui accrochent sans coller ni aux dents, ni au papier : trois nuances (brun, blond et crémeux) elles-mêmes divinement parfumées (sophistiquée framboise, chocolat, café, pistache, clémentine, etc.), où il faut accompagner le sucre dans une fenêtre de cuisson aussi longue et étroite qu'un couloir aérien. On vient également pour les fruits confits avec un savoir-faire d'embauemeur, comme cette clémentine de la taille d'une balle de ping-pong dont on devine les quartiers à travers sa surface translucide. La peau et les suprêmes se fondent dans un dégradé parfait de textures allant du croquant au coulant, comme si l'artisan avait introduit à cœur un sirop acidulé.

Voir suite texte page suivante

→ **A Soveria, 0495474227, confiserie-saintsylvestre.fr**

Les fromages de la bergerie «Orsatelli»

Le paysage vaut à lui seul le voyage, avec ses arêtes vertébrales et ses villages en équilibre sur des lignes de crête. Visions dantesques que traduisent dans leur latin de laiterie les fromages de Joseph-Antoine Orsatelli. Cet éleveur au naturel de brebis de race corse fabrique un brocciu particulièrement crémeux, mais celui-ci n'est pas de saison l'été (quand la traite s'interrompt). Jadis réservé aux tables patriciennes, ce sujet qui civilise les saveurs du maquis comme un jardin d'agrément possède un double méphitique. Il s'agit du venacais, petit fromage de garde aux arômes hirsutes et grouillants, dont l'appellation est peut-être la plus réputée des cinq que compte l'île (calenzana à croûte lavée en Balagne, bastelica à croûte fleurie vers Ajaccio, sartène à pâte cuite, etc.). Sa violence est tapie jusqu'au cœur de la pâte, laquelle n'en demeure pas moins étonnamment onctueuse.

→ Lieu-dit Lecca Pegura, commune de Santa Lucia di Mercurio, 0612313817.

CASTAGNICCIA : CHÂTAIGNERAIE ET COCHON NUSTRAL

«Vincensini», de la châtaigne aux charcuteries

Introduite par les Génois, la culture du châtaignier était autrefois vivrière, le pilier d'une intense occupation humaine dans ces monts inhospitaliers. Mais la ressource jadis abondante s'effondre brutalement depuis la récente apparition d'un petit ravageur invasif. Propriétaires de la plus vaste châtaigneraie corse, les trois frères Vincensini valorisent l'arbre à pain comme un trésor en sursis, et l'entourent de tous les égards propres à l'agriculture biologique. Ils en consacrent une partie à l'alimentation d'un troupeau de porcs et de veaux, et élaborent avec le reste farines, confitures, gâteaux, canistrellis, vinaigres, terrines, etc. Conformément au cahier des charges de l'appellation, les cochons de race corse sont lâchés sous les châtaigniers entre le début de l'automne et fin mai, à un âge avancé (minimum 18 mois) qui favorise leur potentiel d'engraissement. Ils y restent au moins quarante-cinq jours, le temps de métaboliser les oléagineux et d'infilttrer leur bon gras dans le muscle grâce aux petits efforts incessants du fouissement. Les Vincensini en tirent des charcuteries exceptionnelles (référencées entre autres chez Fauchon et la Maison Plisson), sans sel nitrité, stabilisant ou colorant. Mention particulière pour le lonzu, où le « rouge » est dominé par un gras de couverture soyeux, rosé et goûteux comme de la moelle.

→ Baraques de Rio, San-Lorenzo, 0495471545, corse-bio.fr (expéditions).

«L'Atelier de la noisette»

Son créateur, Charles Sforzini, est un véritable expert des noisettes de Cervioni, excellente variété de bouche (appelée ailleurs la « Fertile de Coutard »), typique des vallons humides de la Casinca. L'artisan la décline en huile, confitures, pâtes à tartiner, pralinés et biscuits, et a mis au point un délice meringué du nom de « Nocciolina di Cervioni ».

→ San Giuliano, 0495380241, atelierdelanoisette.com

Cuisine de grand-mère corse «au Refuge»

A Piedicroce, l'auberge attenante aux marches qui débouchent sur la célèbre source pétillante d'Orezza est animée depuis plus de quarante ans par un infatigable cordon-bleu. Madame Raffalli cuisine comme on met un pied devant l'autre, sans y penser. Son Refuge est un lieu de vie sans prétention, mais propre et maternel, où nous avons dévoré un excellent sauté de porc tomaté, avec des gnocchis de semoule de blé dur gratinés au four. La dame sort paraît-il de spectaculaires lasagnes de Parata (préparées dans une soupière à partir d'un pot-au-feu de bœuf), et n'hésite pas à se frotter au poil d'un cabri ou d'un marcassin!

→ Allée principale de Piedicroce, 0495358265.

BALAGNE : MIELS DE MAQUIS

Les coups de pot du « Gaec de Lozari»

Cette miellerie tenue par Michel et François Gacon produisait autrefois de l'hydromel, que les frères apiculteurs exposaient à la piqûre acétique pour en faire un somptueux vinaigre. Si la production de cet extraordinaire elixir est actuellement suspendue, on trouve encore chez les deux gosses de ruches quelques belles espègleries, comme leur miel du désert des Agriates à l'herbacé très précis, marqué par la sarriette et une fraîcheur d'aneth. Bien loin, donc, de l'exubérance un peu rentre-dedans de la plupart des miellées du maquis. L'arbousier matiné de romarin développait quant à lui une amertume un peu caramel, presque cendrée.

→ Lozari, dans la commune de Belgodère, 0495601813.

Voir suite texte page suivante



6. Le charmant village de Palasca, en Balagne, à dix minutes de la miellerie de Lozari.



2



5



3

1-2-3. Le berger fromager Joseph-Antoine Orsatelli, et son troupeau bien gardé. **4-5.** Ses fromages venacais sont seuls disponibles l'été (la saison du brocciu non salé s'interrompant à la fin du printemps). **7-8.** Philippe Vincensini, transformateur

de châtaignes bio et de porc nustrale avec ses deux frères, Laurent et Xavier. **9-10.** L'apiculteur Michel Gacón fait voyager ses ruches jusque dans le maquis du désert des Agriates. **11.** Un asile savoureux au dessus de la source d'Orezza.



7



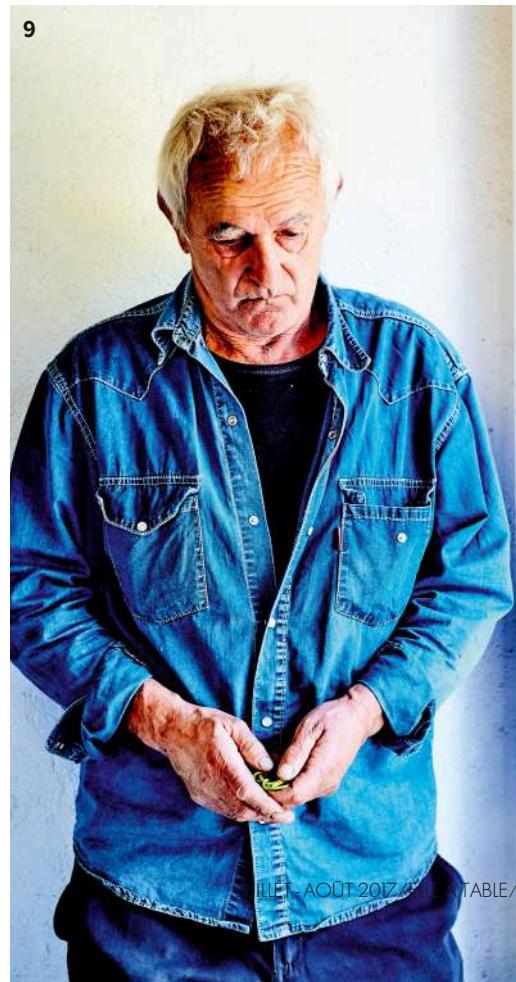
8



10



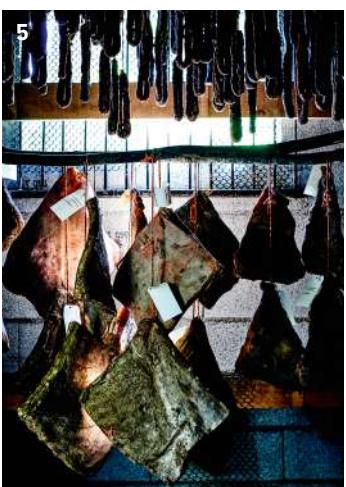
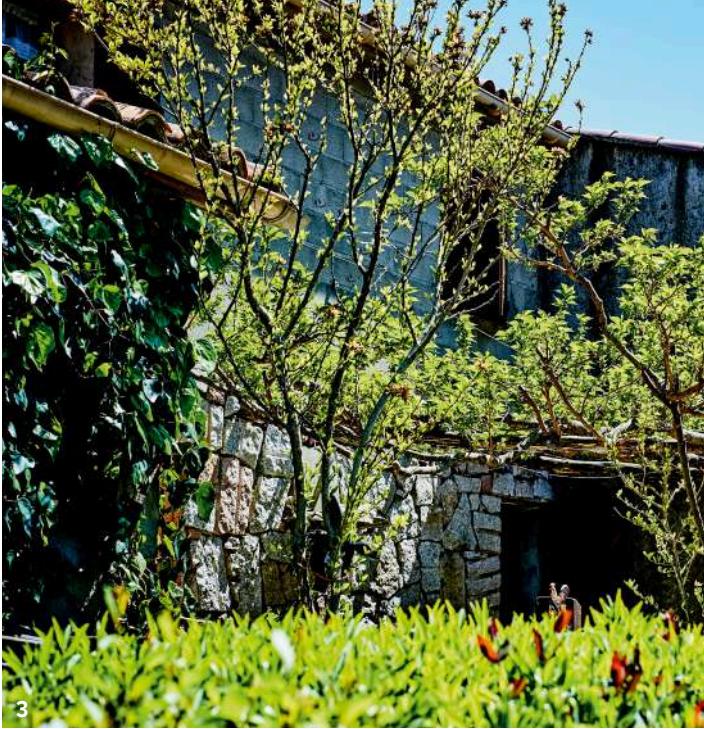
11



9



Évasion en Corse





Les frappes d'« E Fritelle »

Ces beignets soufflés dans l'huile bouillante sont tellement meilleurs à la sortie du bain...

→ **Immeuble Fabiani, bd François-Marini, à Calenzana, 0495627817.**

L'OUEST :

LANGOUSTES ET CRÈMES GLACÉES

« Geronimi », l'Apache de la sorbetière

Voilà un glacier qui serait bien capable de vous faire aimer l'eau de mer ! D'autant que si près de la plage de Sagone, la matière première ne manquerait pas. Cette fois-ci, Pierre Geronimi nous a fait déguster des parfums aussi surprenants que le brocciu de Piana, la farine de châtaigne non torréfiée (comme une poleinte à glacer), le litchi rose de Kourou (récolté à côté du pas de tir des fusées Ariane), ou encore de la betterave au goût d'argile, servie avec une boule de basilic-noisette-yaourt de brebis, deux hémisphères d'une même planète. Pour les cueillettes (carotte sauvage, myrte, immortelle, etc.), il s'adresse à Paul Caux, distillateur d'huiles essentielles et d'hydrolats qui connaît le maquis comme la paume de sa main. En tout, le glacier propose une trentaine de recettes par saison, partant du fruit entier, sucrant peu, bannissant stabilisants et émulsifiants, accompagnant gentiment ses ingrédients tout au long de leur descente dans le froid. Tout doucement, afin d'éviter la formation de cristaux qui perturberaient la perception, et de discipliner les arômes sans les mater, comme un cheval monté à cru.

→ **Sur l'allée principale de Sagone, 0495280413, glacespierregeronimi.com**

La trattoria corse « A Stonda »

En matière de cuisine, Jean-Thomas Campinchi n'a pas la tripe révolutionnaire. Sa brasserie de plage, face aux volets bleus du bel hôtel de La Marine, est probablement le meilleur endroit de la côte pour déguster l'antique cuisine corse. Les lasagnes de blettes au brocciu sont épataantes, un corb (sorte d'ombrine de

1-2. Jean-Thomas Campinchi, spécialiste de la langouste et des vieux plats insulaires, aurait pu inspirer à Uderzo l'aubergiste Caféolix dans Astérix en Corse.

3-4. « L'auberge » U Taravu et son propriétaire, le cochonnier

Angeot Andreucci.

5-6. Il transforme en charcuterie presque chaque morceau du porc nustrale (dont les oreilles ou les joues), tandis que son épouse, Nadia, interprète une cuisine du fond des âges.

7-8-9. Pierre Geronimi, Apache de la sorbetière, est l'un des meilleurs glacières de France.

roche) grillé avec des oignons frais est présenté entier avant d'être fileté à table, la langouste tout juste sortie de l'eau (pas celle d'un vivier) se détache de sa carapace comme d'un emporte-pièce, et croque sous la dent dans son déshabillé de corail monté à l'huile d'olive. Les pizzas à la mie serrée, mais presque briochée, ont ce qu'il faut là où il faut (notamment celle au brocciu salé et à la menthe). Jean-Thomas Campinchi emprunte sa recette de crème brûlée à sa voisine et bonne amie Dominique, ou Olympe Versini, initiatrice à Paris, avec Yves Camdeborde, de la nouvelle vague bistrotière qui prend actuellement l'ampleur d'une déferlante. Dommage qu'il renonce à reproduire la confiture de pastèque qu'il tient de sa mère, préparation aussi exigeante que miraculeuse, dont il ne lui reste plus que quelques pots gardés comme des reliquaires.

→ **Juste avant le virage à la sortie de Sagone, 0495280166.**

HAUT-TARAVO :

CUISINE MAQUISARDE

La bergerie gourmande « U Taravu »

Monsieur Angeot, cochonnier de son état, a bâti de ses mains cette solide « auberge », au plafond charpenté par des madriers sans âge. Lui-même, avec sa mine, sa carrure et son timbre d'Othello, semble fait du même bois. Au mur, une pub de bière affiche la figure courroucée de Colomba. Le patron est un pur produit de ce fier paradis de bergers qu'est le Haut-Taravo. Il déclare dans un éclat de rire : « Les instruits sont partis sur le continent. Ici, il n'y a que les intelligents. » Son épouse, Nadia, ne cuisine que ce qui est produit sur place : du porc de race nustral, de l'agneau, du veau, ce que donne le potager, de la châtaigne. Cette dernière est mondée au feu de bois, épluchée à la main, puis broyée dans un moulin à eau. Cela se passe fin novembre, quand les pâtres descendant des alpages avec leurs cochons gras. La maîtresse de maison dépose sur table les charcuteries de son mari, terrine de porc aux châtaignes macérée à l'eau-de-vie et au myrte ; saucisson au goût de noisette et de thym, sucré comme du pata negra ; boudin au sang et aux raisins secs dans le jésus, grillé à la cheminée, etc. Dehors, un vrai four à bois (dont on retire le combustible avant d'entamer une cuisson dans la chaleur tombante) permet de préparer des épaules d'agneau fondantes sous leur culotte de peau, ou des travers de porc amérisés par un caramel au miel d'arbousier.

→ **Quartier Pucasa, à Zevaco, 0495244606, pas de carte de crédit.**

Voir suite texte page suivante

GOLFE D'AJACCIO :
COUTELLERIE D'ART

La forge « Ceccaldi »

Quand Jean-Pierre Ceccaldi a décidé qu'il deviendrait artisan-coutelier, ce métier pourtant traditionnel en Corse, pour ne pas dire identitaire, ne comptait plus que deux représentants à travers l'île. Quarante ans plus tard, la petite forge prospère jusqu'à Paris sans déroger aux principes du cousu main. Désormais épaulé par son fils Simon, le père du renouveau de la coutellerie cyrénéeenne continue de façonner ses modèles un à un, que leurs lames soient découpées sur plaque ou forgées. Dans ce dernier cas, le fourneau est encore alimenté au charbon de bois, pour compenser naturellement la perte de carbone (et donc de dureté de l'acier) qu'entraîne chaque coup de marteau. La trempe à l'huile d'olive provoque une sorte de caramélisation que la maison cultive comme une belle patine. Son format emblématique est le couteau de berger « curnicciulu », une pointe de corne creusée pour les entrées de lame, avec une simple goupille en guise de butée. La courbure en haut de la tranche devait rendre jadis une foule de services (écorcer l'osier pour la vannerie, sculpter le bois, récuperer les sabots, etc.). Moins biblique mais tout aussi simple, le « navette », élégant couteau de table droit à manche d'ébène, est un peu la petite robe noire des Ceccaldi.

→ **Dans le centre commercial Les Echoppes, à Porticcio, 0495251387. Entre la boutique et l'atelier, Sylvestre, le frère de Simon, a aménagé un speakeasy ouvert de 18 h à 2 h.**

VALINCO : VEAUX ET VIGNES

Cuisine de produits chez « Le Frère »

Le clan Abbatucci compte trois frères, tous orfèvres dans leur partie respective. Jacques (voir notre sujet sur la viande) inspire le renouveau de la race bovine corse à robe tigrée. Jean-Charles anime le domaine Comte Abbatucci, qui fait référence en matière de viticulture biodynamique. Henri, le cadet retraité de l'armée, a ouvert au milieu des chênes-lièges un restaurant perdu dans la haute vallée du Taravo, où il met en valeur les produits des deux aînés. Comme ces tripes de « veau tigre » aux clémentines mijotées 5 heures, puis servies avec une renversante cuvée rosée Val di Nero au nez de santal. Ou ce foie de veau absolument grandiose (taillé comme un pavé et caramélisé au vinaigre balsamique), dont les profondeurs sont faites d'un délectable échelonnement de consistances. Du reste, tout de l'entrée au dessert méritait ce long détour.

→ **Musulello, à 20 minutes du centre de Casalabrina, 0495243630, restaurantlefrere.com.**

ALTA ROCCA :
LE MEILLEUR POUR LA FAIM

**« A Pignata »,
cuisine fine de terroir**

Voir notre sujet Produits de Beauté, p. 128.

**Les victuailles de
« La Cave cartenaise »**

Adossée à la voûte d'un ancien corps de garde, cette épicerie de référence recrute un peu partout dans l'île. Vuletta de Bastelica (une charcuterie de joue de porc) à faire fondre sur des noix de saint-jacques, ou avec des œufs dans une assiette en grès. Fromages du domaine hôtelier de Murtoli. Miellat du maquis blanchi de salsepareille. « Tartinable » à la noisette de Venzolasca. Les grands domaines viticoles de Corse sont pratiquement tous représentés (Yves Leccia, Antoine Arena, Comte Abbatucci, Comte Peraldi, Vaccelli, Clos Canarelli, Saparale, Clos Venturi, etc.).

→ **Place Porta, Sartène, 0495771201, lacavesartenaise.com**

OÙ DORMIR

AU NORD

**Chambres d'hôtes du
« Couvent de Pozzo »**

Voir notre sujet Produits de Beauté, p. 128.

À L'OUEST

hôtel « Les Roches rouges »

En 1912, la chaîne PLM (Paris-Lyon-Marseille) inaugurerait ce palace dans le meilleur style Belle Epoque, celle où l'on fréquentait le Midi en hiver, pour son climat salutaire. Belvédère au seul usage duquel semblent faites les calanques martiennes de Piana, il s'agit sans doute du plus joli balcon de Corse. Ringardisé par la nouvelle donne touristique (estivale et balnéaire) à cause de son éloignement des plages, il ferma en 1965. Avant de rouvrir vingt ans plus tard grâce à l'acharnement de son actuelle propriétaire, Mady, qui cultive en personne l'antique splendeur rehaussée d'un soupçon de décadence, délicieux cocktail de faste et d'humilité. La salle du restaurant est le clou de ce revival très artisanal, avec sa fresque paysagère (une vue de Calvi dans les années 1920) pas aussi idyllique que celle bien réelle qui lui fait face.

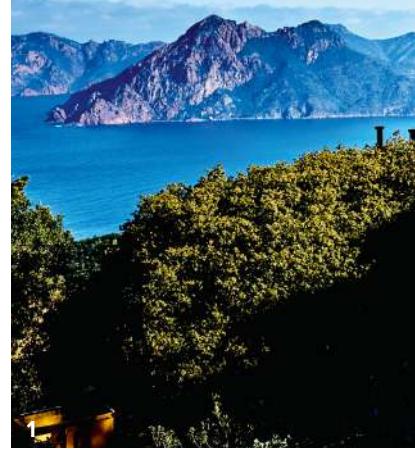
→ **Route de Porto, à l'entrée de Piana, 0495278181, lesrochesrouges.com, 30 numéros, 48 chambres (spartiates) en comptant les communicantes. 160 € pour deux.**

AU SUD

« Domaine de Murtoli »

Voir notre sujet Le divin maquis p. 134

1. L'hôtel des Roches rouges, face aux calanques de Piana, jouit de l'une des plus belles situations de Corse.



2



3





2-3. La Cave sartenaise de Claude Gambini propose ses articles d'épicerie et de cellier à la dégustation. **4-5.** Le jeune forgeron Simon Ceccaldi martèle ou découpe des couteaux identitaires, comme ce modèle « vendetta », à la forme orgueilleuse et sournoise.

6. Henri Abbatucci sert dans son restaurant les produits de ses deux frères, Jacques (l'éleveur de veaux tigres) et Jean-Charles (le vigneron en biodynamie). **7-8.** Ceccaldi a ressuscité le vieux couteau de berger corse, l'un des repères de la culture insulaire. **9.** Le magnum de tarte au citron monté minute, une spécialité d'Henri Abbatucci. **10.** A Piana, l'hôtellerie vintage est de retour.



VOLER VERS LA CORSE avec Air Corsica

Pour le plaisir de lire les instructions de sécurité et d'entendre les annonces cabines en corse... 0825 35 35 35, aircorsica.com

Notre carnet d'adresses

Designers

Algae Amanprana, amanvida.fr
Bapla Cola, lapetillette.fr
BHV Marais, bhv.fr
C & P, 16, rue du Pont Louis-Philippe, 75004 Paris, 0142742234.
Caravane Emporium, caravane.fr
Château La Verrerie, chateau-la-verriere.com
Clotilde Dusoulier, chocolateandzucchini.com
Clovis, moutarde-clovis.com
Colt Cola, bieres-aveyronnaises.fr
Diptyque, diptyqueparis.fr
Fleux, fleux.com et 0153009330.
Funky Veggie, funkyveggie.fr
Hema, hema.fr
Jura Cola, la-rouget.fr
La Pâtisserie Cyril Lignac, cyrillignac.com
La Trésorerie, latresorerie.fr
LSA, au Bon Marché Rive Gauche.
Le Bon Marché Rive Gauche, lebonmarche.com et 0153009330.
Lorraine Cola Mirabelle, brasseurs-lorraine.com
Maison Alpérél, maisonalperel.com
Maisons du Monde, maisondumonde.com
Merci, 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris, 0142770033.
Meuh Cola, meuhcola.fr
Monoprix, courses.monoprix.fr
Paris Cola, pariscola.fr
Restaurant Auguste, 54, rue de Bourgogne, 75007 Paris, 0145516109 et restaurauguste.fr,
Plateforme de la campagne Mr Goodfish, mrgoodfish.com
Revol, revol1768.com
Starck Beer, starck.com
Séquère Cola, lasequere.com
The Conran Shop, conranshop.fr et 0142841001.
Weck, bocaux Weck en vente sur mcm-europe.fr
Zak Designs, zak-designs.fr
Zara Home, zarahome.com

Les inventions du pâtissier Felder

• Les cours de pâtisserie de Christophe Felder, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, 75116 Paris, tous les samedis au Studio Felder,

2-4, rue de la Râpe, 67000 Strasbourg, inscriptions et renseignements : 0674405969 et 0608661633 ou christophe-felder.com

Dix bouteilles : Les titres de noblesse du rosé

Champagne brut rosé Cuvée Elisabeth Salmon 2006, infos sur billecourt@champagne-billecart.fr
Champagne Mumm brut rosé, infos sur barpremier.com
Château de Pibarnon 2016, infos sur contact@pibarnon.fr
Domaine de Fontenille 2016, infos sur info@domainedefontenille.com

Domaine Kreydenweiss Cuvée Les Grimaudes 2016, plus d'infos sur marc@kreydenweiss.com

Domaine de la Métaire Cuvée Le Village 2016, infos sur contact@lesvinsdecarole.com

Domaine Lurton Mas Janeil 2016, infos sur francoislurton.com

Domaine Rietsch Cuvée Quand le chat n'est pas là 2016, infos sur contact@alsace-rietsch.eu

Domaine Yves Leccia Cuvée YL 2016, infos sur info@yves-leccia.com

Ferme des Arnaud Cuvée Flagrant Délice 2016, infos sur samuel.arnaud@fermedesarnaud.com

OUPS ! UN PETIT OUBLI DANS LE NUMÉRO MAI-JUIN PAGE 82. VOICI LA RECETTE MANQUANTE :

POULET AU BEURRE D'HERBES ET NAVETS AU GINGEMBRE (6 pers.)

Savoureux

Préparation : 20 mn > Cuisson : 1 h 15 mn

- 1 poulet fermier ► 100 g de beurre
- 1 bouquet de cerfeuil ► 10 brins de thym
- 2 c. à soupe de moutarde aux herbes
- 3 brins de romarin
- 2 oignons rouges ► 10 gousses d'ail
- 2 bottes de navets nouveaux
- 1 morceau de gingembre de 5 cm
- 1 c. à soupe de miel ► ficelle de cuisine
- poivre du moulin ► huile d'olive

une casserole d'eau, 15 à 20 mn, les navets pelés et coupés en 4, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

• Pelez et coupez le gingembre en bâtonnets. Mettez les navets dans une poêle, ajoutez le gingembre et le miel, salez et poivrez et faites carméliser. Servez avec le poulet.



L'équipe du *ELLE à table* vous prépare un magazine de rentrée aux petits oignons. Guettez-le en kiosque dès le 4 septembre

ABONNEZ-VOUS À
Elle à table



...EN PROFITANT
D'OFFRES
EXCLUSIVES SUR
www.elleatableabo.com

ELLE à table

Gérante-directrice de la publication Constance Benqué

DIRECTION DE LA RÉDACTION Sandrine Giacobetti

Rédaction en chef Sandrine Giacobetti

DIRECTION ARTISTIQUE Jean-Philippe Roussilhe

GRAPHISTE Philippe Langlais (1^{re} maquettiste)

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION Hélène Mallein

(1^{re} Secrétaire de rédaction)

ASSISTANTE DE RÉDACTION Hélène Mörch-Bernard

COLLABORATION Giulia Di Sotto (SR)

Natacha Arnoult - Julien Bouré - Sophie Dupuis-Gaulier - Clotilde Dusoulier
Christophe Felder - Marie Leteure - Véronique Liégeois - Michel Moulierat

Gaël Orieux - Emmanuelle Robin - Alexander Wilmot

CHEFS DE FABRICATION Nicolas Bourel et Bénédicte Penning

PHOTOOTHÈQUE Sylvie Garnier

RÉDACTION

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex

Tél. 0141346687 - Fax. 0141346710

E-mail : courrier.elleatable@lagardere-active.com

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés,
SNC au capital de 78300 €. Siège social : 149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex

RCS Nanterre B 324 286 319. Associés Hachette Filipacchi Presse

ÉDITRICE Anne-Marie Labiry

DIRECTRICE DE LA PROMOTION ADJOINTE Alice Maine

RESPONSABLE DE LA PROMOTION Muriel Durif

DIFFUSION Jean-Pascal Goguet-Chapuis (Directeur des ventes)

Sandra Lai Shin Kong (Responsable titre)

MARKETING DIRECT Sandrine Mascle (Directrice)

Corinne Keim, assistées de Arlette Kebreau

FABRICATION

Tous droits de reproduction réservés

Imprimé en France par Imaye Graphic, 96, bd Henri-Becquerel, ZI des Touches, 53000 Laval
Dépôt légal : 3^e trimestre 2017. © par HFA 2011
Commission paritaire : 0319 K 78786. ISSN : 1293-5948

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.
Au Canada, les marques ELLE et ELLE A TABLE sont détenues par France-Canada

Editions et Publications Inc et employées sous licence.

Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active SAS.

Président du directoire Denis Olivennes

EDITIONS INTERNATIONALES

CEO Elle International Média licences François Coruzi

DIRECTRICE INTERNATIONALE Cristina Romero

assistée de Linda Bergmark, Flora Régibier et Sonia Valoura

DIRECTEUR LICENCES INTERNATIONALES MÉDIAS, DÉVELOPPEMENT DIGITAL ET SYNDICATION
Mickaël Berret

COORDINATRICE SYNDICATION INTERNATIONALE Audrey Schneuwly

ELLEATABLE.FR

DIRECTRICE GÉNÉRALE DÉLÉGUÉE Florence Segalen

RÉDACTRICE EN CHEF Adèle Bréau

RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE Stéphanie Moyal Kohen

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : facebook.com/elleatable
Réagissez ou adressez-nous vos remarques sur community@elle.fr

LAGARDÈRE PUBLICITÉ

10, rue Thierry Le Luron, immeuble Omega C,
92300 Levallois-Perret, tél. 0141349279

DIRECTRICE GÉNÉRALE DÉLÉGUÉE Caroline Pois Boisson

DIRECTEUR COMMERCIAL Patrick Robin

DIRECTRICE DE PUBLICITÉ Jennifer Imbert

0141349680 - jennifer@lagardere-public.com

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE Sandrine Gaillardin

0141349266 - sandrine.gaillardin@lagardere-public.com

PUBLICITÉ INTERNATIONALE

LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

149, rue Anatole-France, 92200 Levallois-Perret Cedex - France

CEO François Corruzi

SVP/International advertising Stéphanie Delattre
tél. +33 (0) 1 41349069 - stephanie.delattre@lagardere-active.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC (HORS ENCARTS)

Papier provenant majoritairement d'Allemagne, 0 % de fibres recyclées, papier certifié PEFC

Eutrophisation : Ptot 0,016 kg/tonne.

RELATION ABONNÉS

Gérez vos abonnements, abonnez-vous ou posez-nous vos questions :

Par email : abonnementselleatable@cfrba.com • Par internet : elleatableabo.com • Par téléphone : en France, tél. 0175337036. A l'étranger, tél. (00 33) 1 75337036 • Par courrier : Elle à table Abonnements, BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarifs France (1 an / 6 numéros) 18,50 €. Etranger : nous consulter, tél. (00 33) 1 75337036 • Anciens numéros, tél. 0320128601 (3,80 € par numéro, 1,10 € de port)

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année



ABONNEZ-VOUS !

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :

ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

OUI, je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :

France 18,50 €.

Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) :
nous consulter au 01 75 33 70 36.

Mode de règlement choisi :

chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

CB N° _____

Expire le : _____ mois _____ année Signature : _____

Mme M. (Merci d'écrire en majuscules)

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Merci d'indiquer votre adresse complète (rue, bâtiment, entrée, étage, lieu-dit...)

Code postal : _____

Ville : _____ Pays : _____

Téléphone : _____

Adresse e-mail : _____

J'accepte de recevoir par e-mail, les offres des partenaires sélectionnés par ELLE à table.

ET 588

Gérez votre abonnement : www.elleatableabo.com

TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 35 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch www.dynapresse.ch

BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte - n° : 210-0980879-67

USA 6 numéros : 54 \$ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : USACAN Media Corp. - 123A Distribution Way - Building H-1, Sui 104 - Plattsburgh, NY 12901. Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332.

CANADA 6 numéros : 55 \$ CND - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernent peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret Cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.

LISTEL

Des bulles aromatisées sans alcool

Déclinée en trois parfums, Raisin nature, Framboise ou Pêche, la gamme « Pétillant sans alcool » de Listel offre une délectable opportunité de partager un moment apéritif sans modération, un goûter gourmand, d'accompagner des desserts fruités ou de proposer sans limite une boisson

rafraîchissante lors de belles occasions, y compris pour les enfants. Pur jus de raisin, parfumés avec des arômes 100 % naturels, sans sucre ajouté ni conservateur, ces boissons seront parfaites après quelques heures au frais. Pétillant sans alcool Listel, en vente dans les grandes surfaces, au prix indicatif de 3,50 € la bouteille de 75 cl.

→ [Plus d'infos](#)

sur la gamme sur listel.fr



MOULIN DE VALDONNE

Les Sirops de Camille, un gage de qualité pour mettre vos sens en éveil

Ces sirops aux arômes naturels et sans aucun colorant contiennent une très généreuse part de fruits, en moyenne deux fois plus que les recettes équivalentes. Ils sont parfaits pour concocter des desserts et des cocktails inoubliables ou en sirops désaltérants l'été. Le Sirop de Camille, bidon de métal brut, 60 cl, 3,10 €, en vente dans les grandes et moyennes surfaces.

→ [Infos et recettes sur moulindevaldone.com](#)



SÉRIE LIMITÉE LOUISE

Sublime linge de maison en lin lavé

Les torchons, les tabliers, les serviettes de table et les cabas de la marque sont imprimés d'illustrations ou de photos anciennes sur du lin 100 % naturel et durable, avec des encres à l'eau, non toxiques. Cette belle et noble étoffe, entièrement végétale, est remise à l'honneur dans des créations délicieusement rétro qui mettent en valeur vos tables ou l'espace précieux de votre cuisine.

→ [Infos, collections et prix sur le site \[serielimitelouise.com\]\(http://serielimitelouise.com\)](#)



ARAKU COFFEE

L'histoire d'un grand café

Ouvert cette année en plein cœur du Marais à Paris, le flagship Araku est un espace où l'on peut déguster six incroyables cafés qui offrent des signatures gustatives très spécifiques. Cultivés à la main sur des petites parcelles des plaines de la vallée reculée d'Araku (dans l'est de l'Inde), dans le respect d'un savoir-faire ancestral, en biodynamie sous l'égide d'un expert, David Hogg, ces cafés 100 % bio ont une richesse de caractère qui invite à prendre le temps de les découvrir. L'espace Araku est ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 19h30 et le dimanche de 10 h à 14 h.

→ [Site e-commerce, \[arakucoffee.com\]\(http://arakucoffee.com\) et 14, rue de Bretagne, Paris 75003.](#)

RUINART

Un duo de champagne « spécial été 2017 »

Reunies dans un écrin de bois épuré et destinées à la coupure estivale, ces deux bouteilles, l'une Blanc de Blancs et l'autre Rosé nous invitent à retrouver le plaisir du champagne bien frais quand vient le moment des vacances, du bien-être, quand il fait bon lâcher prise et opter pour le plaisir. Son ingénieux système d'ouverture frontale autorise l'accès immédiat et facile au coffret, ne reste alors qu'à glisser les bouteilles au frais pour les servir à une température idéale. Caisse Duo Ruinart, prix de vente conseillé 137 €.

→ [Plus d'infos sur \[ruinart.com\]\(http://ruinart.com\)](#)



LOU PÉRAC

Trois nouveautés fruitées au lait de brebis

Parce qu'elles broutent l'herbe et les fleurs des champs, le lait des brebis recueilli par Lou Perac révèle un petit goût unique, délicatement parfumé qui nous fait retrouver ces saveurs onctueuses que l'on croyait perdues, pour la plus grande joie de nos palais avides de gourmandise. La marque enrichit ses deux premières créations (Yaourts au lait de brebis Nature et Fruits rouges) de trois petits nouveaux : Yaourts au lait de brebis sous un lit de myrtilles, de pêches ou de pommes caramélisées, vendus au rayon ultra-frais des grandes surfaces, prix indicatif 1,70 € le duo de yaourts.



ABONNEZ-VOUS À Elle à table

EN CADEAU
4 BOCAUX
EN VERRE
et leurs pailles assorties !



L'ESPRIT FRAICHEUR !

Idéal pour déguster facilement de savoureuses boissons fraîches : des cocktails fruités, du thé glacé, des jus de fruits, des smoothies... Une ouverture est proposée pour y glisser une paille et boire avec distinction tandis que sa poignée en verre vous offre une excellente prise en main. Pour tous les amateurs de savoureuses boissons hydratantes et énergisantes !
Matière : verre, couvercle en métal. Pailles : rouge, bleu, vert et jaune.



1 AN
6 NUMÉROS

15,90
SEULEMENT

au lieu de 22,80^{€*}

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET : www.bocaux.elleatableabo.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**



Oui, je désire m'abonner à Elle à table pendant 1 AN (6 N°s) au prix de 15,90[€] seulement au lieu de 22,80^{€*}, soit 30% de réduction.

Je recevrai **EN CADEAU** le set de 4 bocaux en verre et leurs pailles assorties !

Mme Nom : _____

Mlle _____

Mr Prénom : _____

N°/Voie : _____

Cptt adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Je laisse mon adresse email pour recevoir toutes les informations liées à mon cadeau.

E-mail : _____

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél. : _____

HFM ET738

ELLE À TABLE
Service Abonnement
CS 50002 - 59718 Lille cedex 09



NOUS CONTACTER

01 75 33 70 36 - du lundi
au vendredi de 8h30 à 19h00
Prix d'un appel local

@ abonnementselleatable@cba.fr

*Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez votre 1er numéro de Elle à table sous 4 à 8 semaines et sous 4 à 6 semaines environ les 4 bocaux en verre par paquet séparé. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Elle à table au prix de 3,80 €. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf demande formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.



DU 5 AU 7 JUILLET
2 EUROS LA BOUCHÉE

LES HEURES HEUREUSES DE PARIS

17 PARCOURS À L'HEURE DE L'APÉRO

PROLONGEZ L'EXPÉRIENCE AVEC



lafourchette
a TripAdvisor company*



SAUMON LAQUÉ À LA SAUCE SRIRACHA



PUBLICITÉ

PANNA COTTA CITRON ET TARTARE DE FRAISES À L'HUILE D'OLIVE

OLIVIERS & CO
MANE, FRANCE



© J.C. Amiel

SALADE DE HARICOTS BLANCS, COQUES ET CHORIZO



PUBLICITÉ

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
« RÉCOLTE RÉSERVÉE » ESPAGNE

OLIVIERS & CO
MANE, FRANCE



© J.C. Amiel

PANNA COTTA CITRON ET TARTARE DE FRAISES À L'HUILE D'OLIVE



4 personnes

Préparation 20 mn

Réfrigérateur Une nuit

- 70 cl de crème liquide entière • 60 g de sucre en poudre • 3 feuilles de gélatine • Le zeste râpé d'un citron bio • **Pour le coulis :** 150 g de fraises
- 1 feuille de gélatine • Le jus de 1/2 citron vert bio • **Pour le tartare de fraises :** 300 g de fraises • **Huile d'olive vierge extra, Récolte Réservée Espagne, Oliviers&Co** • Le zeste râpé d'1/2 citron vert bio

La veille : faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Faites chauffer la crème avec le sucre, retirez du feu dès l'ébullition et ajoutez les feuilles de gélatine préalablement essorées entre vos mains, puis mélangez l'ensemble. Laissez reposer 5 minutes. Ajoutez le zeste râpé du citron. Versez dans quatre récipients en verre (aux deux tiers environ) et placez au frais jusqu'au lendemain. Le jour-même, préparez le coulis : faites ramollir la feuille de gélatine 5 mn dans un bol d'eau froide. Lavez, équeutez et mixez les fraises avec le jus du demi-citron vert, prélevez 2 cuil. à soupe de coulis et faites tiédir dans une casserole. Ajoutez la gélatine essorée et mélangez sur feu doux rapidement pour dissoudre la gélatine, ajoutez au coulis, mélangez et répartissez sur les panna cottas, remettez au frais 1h minimum. Au moment de servir, lavez et équeutez les fraises, coupez-les en petits dés comme un tartare puis mettez-les dans un bol. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra d'Espagne Oliviers&Co, mélangez l'ensemble. Versez sur les panna cottas, parsemez de zestes et dégustez.

Le Conseil d'Oliviers&Co : vous pouvez remplacer le coulis de fraise par une cuillère à café de crème de citron Oliviers&Co.

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA « RÉCOLTE RÉSERVÉE » ESPAGNE



- Domaine : Pago de Penarrubia • Producteur : Juan Olivares Fernandez
- Olives : 100% Picual • Date de récolte : Novembre 2016

Laissez-vous séduire par cette huile d'olive vierge extra en provenance de Castilla de la Mancha ; une huile de terroir qui, à l'image de son packaging, symbolise à la perfection le style de son pays d'origine. Une huile monovariétale, fraîche et équilibrée aux notes de noix de cajou, d'amande et d'herbe sèche.

Accords gourmands : gazpacho, carpaccio de veau, gambas grillées, risotto, fromages frais, salades de fruits

Les boutiques Oliviers&Co

AIX-EN-PROVENCE

(13100)

11, rue Chabrier

ALBI (81000)

3, rue de l'Hôtel-de-Ville

ANNECY (74000)

8, rue Grenette

ANTIBES (06600)

12, rue Sade

BORDEAUX (33000)

29, rue des Remparts

CANNES (06400)

4, rue Macé

CLERMONT-FERRAND (63000)

2, rue des Gras

COLMAR (68000)

32, rue des Marchands

LILLE (59000)

85, rue Esquermoise

LYON (69)

• 57, passage de l'Argue (2^e)

• 30, rue Saint-Jean (5^e)

MANE (04300)

Parc de Pitaugier

MENTON (06500)

5, rue Saint-Michel

ORLÉANS (45000)

7, rue Charles-Sanglier

PARIS (75)

• 60, rue Vieille-du-Temple (3^e)

• 81, rue Saint-Louis-en-l'Isle (4^e)

• 128, rue Mouffetard (5^e)

• 28, rue de Buci (6^e)

• Chai n° 20 F3, cour

Saint-Émilion, Bercy Village (12^e)

• 85, rue du Commerce (15^e)

• 16, rue de Lévis (17^e)

PAU (64000)

• 24, rue du Maréchal-Joffre

• Les Halles, stand n°12

PERPIGNAN (66000)

22, rue Mailly

RENNES (35000)

11, rue Jules-Simon

STRASBOURG (67000)

6, rue du Fossé-des-Tailleur

TOULOUSE (31000)

17, rue Saint-Antoine-du-T

www.oliviers-co.com

Service client (appel gratuit) :

0 800 03 28 96

SAUMON LAQUÉ À LA SAUCE SRIRACHA (4 pers.)

Léger

Préparation : 15 mn > Marinade : 2 h > Cuisson : de 20 à 25 mn

- 4 pavés de saumon assez épais
- 1 petit bouquet de thym frais
- Pour la marinade
- 4 c. à soupe de sauce sriracha
- 3 c. à soupe de miel liquide
- 3 c. à soupe de sauce de soja
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin

Préparez la marinade dans un plat creux en mélangeant la sauce sriracha, le miel, la sauce de soja et l'huile d'olive. Poivrez au moulin. • Ajoutez les pavés de saumon et enrobez-les de marinade. Filmez et réservez au frais pendant au moins 2 h. • Préchauffez le four sur th. 6/180°. • Déposez les pavés de saumon sur une plaque de cuisson. • Badigeonnez-les de marinade et enfournez-les entre 20 et 25 mn, selon la grosseur des pavés, en prenant soin de rajouter un peu de marinade à mi-cuisson. • Rincez, séchez et effeuillez le thym. • Parsemez de thym frais et servez bien chaud.

À TABLE ► Qu'est-ce que c'est ?

La sauce sriracha est une sauce piquante thaïlandaise appelée aussi nam prik composée de pâte de piment, de vinaigre distillé, d'ail, de sucre et de sel.

PHOTO Valéry Guedes RÉALISATION Sylvie Dupuis-Gaulier

SALADE DE HARICOTS BLANCS, COQUES ET CHORIZO

(4-6 pers.)

Hispanique

Préparation : 45 mn > Cuisson : 1 h

- 280 g de haricots tarbais secs ou de mogettes de Vendée
- 600 g de coques ► gros sel
- 15 g de beurre ► 1 échalote
- 6 branches de cerfeuil ► 10 cl de vin blanc sec
- 1 petit bulbe de fenouil
- 120 g de chorizo piquant
- le jus de 1/2 citron ► 6 c. à soupe d'huile d'olive

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les haricots blancs et laissez-les cuire 1 h. Salez l'eau à mi-cuisson. • Pendant ce temps, plongez les coques dans un grand volume d'eau froide avec 2 c. à soupe de gros sel durant 15 mn. Egouttez-les, puis renouvez l'opération.

• Epluez l'échalote et ciselez-la. • Rincez, séchez et effeuillez le cerfeuil. • Dans une grande casserole, faites fondre le beurre, ajoutez l'échalote et 3 branches de cerfeuil, faites revenir 3 ou 4 mn. • Ajoutez le vin blanc, puis les coques. Remuez bien, couvrez et laissez-les 3 ou 4 mn. Réservez. • Rincez le bulbe de fenouil sous l'eau froide. Coupez-le en lamelles à l'aide d'une mandoline. • Détaillez le chorizo en rondelles ou en bâtonnets. • Mélangez le jus de citron et l'huile d'olive. • Effeuillez le cerfeuil restant. • Egouttez les haricots tarbais et laissez-les refroidir. • Mélangez tous les ingrédients délicatement, salez et poivrez, puis parsemez du reste de cerfeuil. Cette salade se mange froide ou tiède.

PHOTO Valéry Guedes RÉALISATION Sylvie Dupuis-Gaulier

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

SALADE VEGGIE



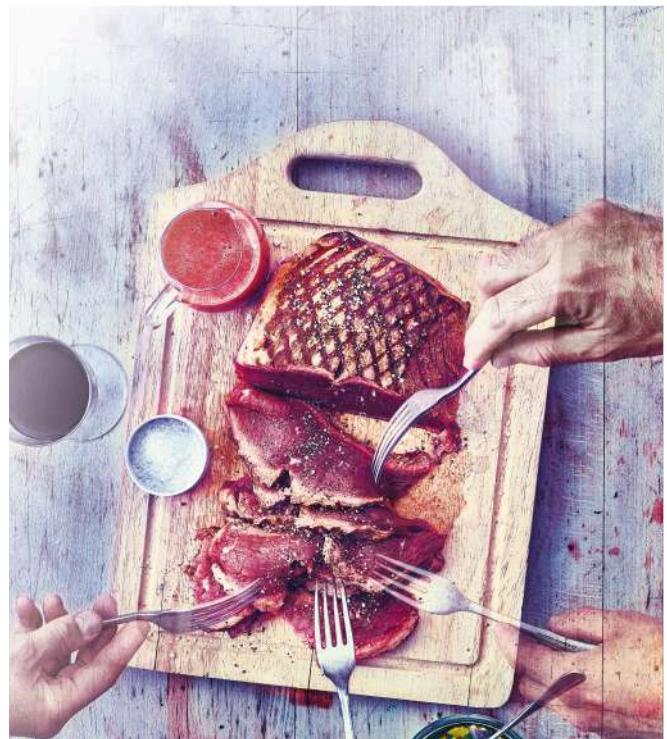
SALADE ESPAGNOLE



GASPACHO BLANC, GRANITÉ DE PASTÈQUE



VINAIGRE DE FRAISE - SAUCE CHIMICHURRI
POUR ACCOMPAGNER LA HAMPE DE BŒUF



SALADE ESPAGNOLE (6 pers.)

Saveurs puissantes

Préparation : 20 mn > Cuisson : 20 mn

- **800 g de dos de cabillaud** ► **1 kg de petites pommes de terre**
 - huile d'olive ► 1 verre de vin blanc ► 4 brins de thym
 - le jus et le zeste de 1 citron bio ► 4 tranches de pain dur
 - 1 kg de tomates ► 2 oignons frais avec la tige ► 2 gousses d'ail
 - 2 poignées de roquette ► 1 pincée de piment ► poivre du moulin
- Pour la sauce
- **250 g de fromage blanc** ► **100 g de mayonnaise** ► **1 pincée de safran**

Préparez la sauce en mélangeant la mayonnaise avec le fromage blanc et le safran. • Mixez le pain dur avec le zeste du citron et le thym effeuillé en fine chapelure. • Faites cuire les pommes de terre avec la peau pendant 15 mn environ, puis laissez-les tiédir. • Pelez-les, coupez-les en rondelles dans un grand saladier et arrosez-les avec 1 filet d'huile d'olive, le vin blanc et le jus du citron. Salez et poivrez au moulin. • Coupez le poisson en morceaux, roulez-les dans la chapelure et faites-les dorer 2 mn de chaque côté dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. • Pelez et hachez l'ail et les oignons. • Lavez et égouttez la roquette. • Lavez, séchez et concassez les tomates. • Mélangez-les avec l'ail et les oignons, un peu d'huile d'olive, du sel, du poivre et une pointe de piment. • Ajoutez-les dans le saladier avec les pommes de terre, le poisson et la roquette, puis, au moment de servir, ajoutez 1 ou 2 c. à café de mayonnaise légère.

À TABLE Nos conseils

Vous pouvez remplacer le cabillaud par de la morue que vous aurez bien dessalée à l'avance.

Vous pouvez accompagner cette salade de pain grillé frotté à l'ail et tartiné de tomate râpée, sel, poivre, huile d'olive.

PHOTO Jérôme Bilic RÉALISATION Marie Leteuré

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

SALADE VEGGIE (6 pers.)

Vite fait

Préparation : 10 mn

> Cuisson : 10 mn

- **300 g de couscous de maïs, de riz et de chia (rayon bio)**
- **500 g de haricots verts** ► **4 petites courgettes vert clair**
- **3 poignées de mesclun** ► **500 g de boules de mozzarella**
- graines de pavot ► ciboulette ► cerfeuil
- pétales de fleurs comestibles ► **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **3 c. à soupe de vinaigre de cidre**
- **1 c. à soupe de moutarde aux herbes** ► **poivre du moulin**
- **1 bocal de crème de poivron (A. Ménès)** ► **200 g de fromage blanc**

Faites cuire le couscous en suivant les indications du paquet et laissez-le gonfler. • Lavez les haricots verts puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée environ 8 mn. • Lavez, séchez et émincez finement les courgettes crues à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe manuelle. • Lavez le mesclun et égouttez-le. • Rincez, séchez et hachez les herbes. • Versez dans trois petites coupelles les graines de pavot, les herbes et les pétales de fleurs. • Egouttez les boules de mozzarella et roulez-les dans le pavot, les pétales de fleurs, les herbes hachées. • Versez tous les ingrédients dans un saladier. • Mélangez dans un bocal l'huile d'olive avec le vinaigre de cidre, du sel, du poivre, la moutarde aux herbes et un peu d'eau, fermez et secouez bien. • Dans un autre bocal, mélangez le fromage blanc et la crème de poivron. • Servez la salade assaisonnée au dernier moment avec la crème de poivron.

À TABLE Plus copieux

Pour un effet surprise, vous pouvez ajouter 6 œufs mollets et les recouvrir de graines, de fleurs comestibles, d'herbes, comme pour les boules de mozzarella.

PHOTO Jérôme Bilic RÉALISATION Marie Leteuré

POUR ACCOMPAGNER LA HAMPE DE BOEUF**VINAIGRE DE FRAISE** (pour 50 cl)

Aromatique

Préparation : 10 mn

- **50 cl de vinaigre de cidre**
- **500 g de fraises parfumées, bio de préférence**
- **5 c. à soupe de miel d'acacia**
- **2 tours de moulins de poivre du Timut (Népal) ou poivre noir**

Rincez les fraises et équeutez-les. • Coupez-les en morceaux et mixez-les avec le vinaigre, le miel et le poivre. • Laissez macérer 1 h à température ambiante, puis filtrez et conservez dans une bouteille en verre fermant hermétiquement. • Conservez au réfrigérateur pendant 1 mois maximum.

CHIMICHURRI (pour 1 bol)

Condiment

Préparation : 10 mn

- **1 oignon** ► **3 gousses d'ail**
- **½ bouquet de persil** ► **1 petit piment rouge**
- **2 c. à soupe d'origan frais** ► **8-10 cl d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge**

Pelez et hachez l'oignon. Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et hachez-les finement. • Rincez et séchez le persil, puis hachez-le. • Coupez le piment en 2, retirez les graines et hachez-le finement. • Mélangez le tout avec le vinaigre, l'origan frais et l'huile d'olive. Ne salez pas la sauce.

PHOTO Valéry Guedes RÉALISATION Natacha Arnoult

GASPACHO BLANC, GRANITÉ DE PASTÈQUE

(pour 6 pers.)

Préparation : 20 mn

> Repos : 12 h

- **300 g d'amandes blanches**
- **3 tranches de pain de mie sans croûte** ► **2 gousses d'ail**
- **50 cl d'eau** ► **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 c. à soupe d'aioli** ► **2 c. à soupe de vinaigre de Xérès**
- **poivre blanc du moulin** ► **basilic à petites feuilles**
- **300 g de pastèque**
- **1 c. à soupe de sucre de canne**

Pelez l'ail. • Dans un saladier, mettez les amandes, le pain, l'ail, l'eau, l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez au moulin. • Couvrez et réservez au frais pendant 12 h. • Mixez la chair de la pastèque avec le sucre, du sel et du poivre. • Versez sur une petite épaisseur le jus obtenu dans un récipient rectangulaire, placez-le au congélateur et grattez avec une fourchette de temps en temps jusqu'à ce que vous obteniez un granité. • Mixez le contenu du saladier avec un mixeur plongeant, puis passez le gazpacho au travers d'un chinois. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et l'aioli. • Parsemez de basilic lavé, séché et ciselé et servez avec le granité.

À TABLE Nos suggestions !

Vous pouvez ajouter quelques gouttes de piment pour relever le jus de pastèque. Si le granité est trop dur, n'hésitez pas à le mixer juste avant de servir.

PHOTO Jérôme Bilic RÉALISATION Marie Leteuré

Oùirez-vous la presse quand les ordinateurs auront disparu ?



Sur papier, certainement, et sur d'autres supports qui n'existent pas encore.

La presse a déjà beaucoup changé. C'est même le média qui a le plus évolué.

Aujourd'hui, vous êtes 95 % à nous lire sur papier au moins une fois par mois.*

Demain, pour vous accompagner, nous évoluerons encore. Mais ce qui ne changera pas, c'est la qualité du travail de nos journalistes. C'est et cela restera notre cœur de métier. Et nous trouverons toujours le moyen de vous rendre accessible une information de qualité qui vous procure du plaisir.

Notre évolution ne se fera pas sans votre avis, exprimez-le sur demainlapresse.com

ELLE
à table

avec

#DemainLaPresse
DEMAIN LAPRESSE.COM

LA CAMARGUE

MA VRAIE NATURE



PINK FLAMINGO
DOMAINE ROYAL DE JARRAS



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