

# marmiton

**Cuisinez  
sans recette**

**Le roi de l'impro,  
c'est vous !**

**SUBLIMEZ LES  
TRÉSORS DE L'ÉTÉ**

**Aubergines,  
abricots,  
haricots verts,  
framboises...**

**132  
RECETTES**

**52 façons  
d'aimer  
(et de manger !)  
les légumes**

*Trop chaud ?*  
**20 desserts  
glacés  
faciles et fruités**

**QU'EST-CE QU'ON MANGE ?**

**9 manières** de faire  
passer le **poisson**  
et la **viande** au gril

**Le taboulé,**  
on a décidé de le  
**chambouler**

La **tomate cerise** se  
rebelle en **10 préparations**  
**surprenantes**



M 03063 - 36 - F : 3,90 € - RD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €



# Les Fromages de Suisse

## L'excellence par tradition



**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND

**L'unique**, à l'arôme subtil et au goût typé. Au lait cru. Affiné de 5 à 18 mois.



**Appenzeller®**  
SWITZERLAND

**Le corsé**, puissant et aromatique. Au lait cru. Brossé avec une saumure aux herbes de montagne pendant l'affinage.



**EMMENTALER®**  
SWITZERLAND

**L'original suisse**

**L'original**, une saveur fruitée aux nuances de noisette et noix. Au lait cru. Affiné 4 mois minimum.



**TÊTE DE MOINE®**  
FROMAGE DE BELLELAY

**L'inimitable**, à l'apéritif ou sur plateau, en Rosettes, au goût fleuri. Au lait cru de montagne.



ROSSI conseil - RCS Paris B 422 496 018 - Crédit photo : Caroline Faccioli



Découvrez toute la diversité des Fromages de Suisse sur [fromagesdesuisse.fr](http://fromagesdesuisse.fr)

Entrez dans le clan des connaisseurs



Suisse. Naturellement.

**Les Fromages de Suisse.**  
[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)



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



# ÉDITO

**Bonjour et bienvenue dans la navette reliant fin juin à fin août.  
Prenez place, installez-vous confortablement, les pages vont défiler.  
Ouvrez grand les yeux et les papilles, l'été promet d'être un voyage gourmand  
et croquant (barré) palpitant.**

- Première escale sur la route des vacances, la pause glace. C'est le dessert qui rime le plus avec l'été, non ? Pour cette pause gourmande, on vous a concocté une sélection de desserts glacés... pour que fraîcheur rime avec bonheur.
- Deuxième escale : le barbecue. Un été sans barbecue c'est un peu comme un Noël sans sapin, c'est impensable. Astuces de cuisson, idées recettes... vous n'avez plus qu'à faire chauffer les braises.
- Troisième escale : le marché et son cortège de fruits et légumes. Ça déborde, il y en a partout, tous plus appétissants les uns que les autres. Faites-leur une place dans votre assiette, ils vous le rendront au centuple.
- On poursuit la balade au fil de l'assiette avec 1001 petites astuces et recettes pour vous simplifier le quotidien. Car que vous soyez en vacances ou pas, cuisiner rapide et bon, c'est notre credo chez Marmiton.

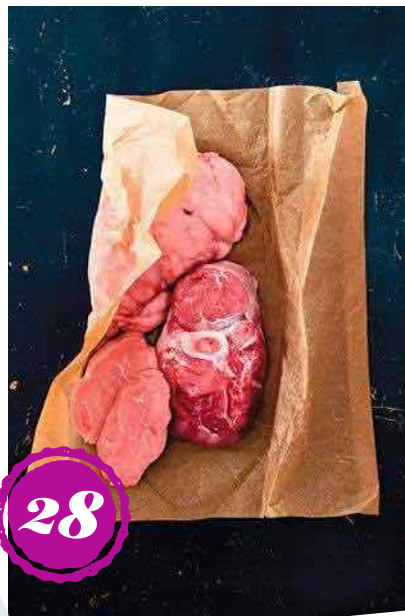
**Alors, ne cherchez pas, embarquez avec nous à bord du Marmiton express,  
cet été on va se régaler sans passer des heures en cuisine.  
>>>> Si vous me cherchez... je suis à la voiture-bar !!!**

*Claire...*  
**et toute l'équipe Marmiton**





16



28



36



Tarte aux fleurs de carotte et courgette

49

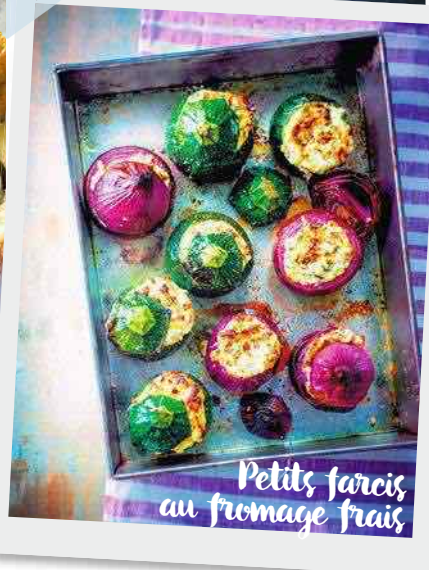
# SOMMAIRE



Salade de pamplemousse et radis



Lasagnes roulées



Petits farcis au fromage frais



Gaspacho glacé de pastèque



- 3 Édito
- 6 Le billet d'humeur de Christophe
- 8 La gazette des réseaux sociaux
- 10 Les news à dévorer
- 12 Les news insolites
- 14 Le tour de France culinaire de Sébastien Formal, jeune chef

### 15 JE FAIS MON MARCHÉ...

Tomate, girolle, haricot, aubergine, abricot, framboise, veau, sardine

### 33 QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

#### MON MENU EN 17 MINUTES CHRONO

- 34 De quoi se **farcir des tomates** tout l'été
- 36 On chamboule le **taboulé**
- 38 3 **trifles** à tester
- 40 Les enfants et les **glaces**
- 42 SOS, je veux un bon **tartare**
- 44 1 produit, 10 recettes : les **tomates cerise**
- 46 Le match : **calamar versus seiche**
- 48 Antigaspi : les restes de **ratatouille**

### 49 DOSSIER RECETTES

#### ON DÉCLARE NOTRE AMOUR AUX LÉGUMES (ET ON LES MANGE!)

### 85 MON CAHIER « MIEUX MANGER »

### 97 E SOIR, JE REÇOIS

- 98 Les règles d'or du **barbecue** et nos recettes à griller
- 106 Comment maîtriser l'art gourmand de la **marinade**
- 108 Shopping : les dernières **nouveautés pour barbecue**
- 110 5 astuces pour mettre fin à un **apéro interminable**

### DÉCRYPTÉ POUR VOUS

- 111 Cuisinez sans recette !  
Le roi de l'impro c'est vous

### DOSSIER PÂTISSERIE

- 114 Nos meilleurs desserts glacés

### DOSSIER SURPRISE

- 134 Les épiceries fines ou la révolte du bon
- 138 Les MarmiTests
- 140 Culture Miam
- 142 Le courrier des lecteurs
- 144 L'index des recettes



97



87

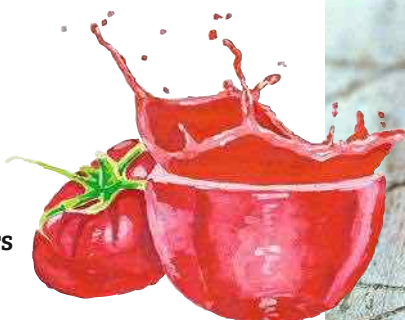


108



134

116







# PLAIDOYER POUR LA CUISINE DU QUOTIDIEN

*Épater ses amis, sa belle-mère, son boss, ses voisins... C'est bien joli, mais ça ne concerne qu'une petite partie de notre temps passé en cuisine. Car le plus gros est consacré à la cuisine du quotidien. Oui, celle de tous les jours, celle qui se résume à 17 minutes en moyenne...*



Ce sont 17 minutes de combat contre la monotonie, contre l'envie de juste piller le frigo au lieu de se mettre aux fourneaux, contre les « j'ai faaaaiim » des enfants pour ceux qui en ont...

## Comment gagner ce combat quotidien contre l'ennui ?

En moyenne, on tourne avec neuf types de plats différents dans la cuisine de tous les jours. Alors, comme il y a en moyenne 22 jours ouvrés par mois (et quelques contraintes dues aux saisons), on se retrouve à manger plusieurs fois la même chose sur la période. Voici quelques astuces pour varier les plaisirs...

- 1) Décliner les grands classiques :** faire des pâtes en variant les sauces, préparer des quiches ou des tartes salées qui utilisent ce qu'on a dans le frigo, tout comme les salades.
- 2) S'inspirer des plats d'autres pays :** curry de poulet, filet de poisson aux épices, brochettes sauce satay, salade de mangue verte, ceviche, sashimi... Les cuisines du monde sont un réservoir sans limites !
- 3) Trouver des versions simplifiées :** penser aux plats que l'on préfère en général et se demander si on peut en faire des versions plus simples et plus rapides. Certes, ces recettes express n'égaleront pas forcément une cuisson lente ou un long mijotage, mais on évitera déjà de faire la même chose que la veille.
- 4) S'organiser :** cuisiner des plats en plus grandes quantités le week-end et en congeler des portions adaptées aux repas de la semaine.
- 5) Soigner la forme :** placer une viande mijotée dans un petit récipient, servir le riz en dôme, agrémenter vos plats d'herbes fraîches... Tous ces petits détails font la différence et, en quelques secondes, en adoptant des codes plus proches de la restauration, un plat vite fait prend les atours d'une cuisine de chef. Car la forme, ça joue !



## Le plus dur : prendre le temps d'y réfléchir.

Si on se pose la question en arrivant chez soi, il est souvent déjà trop tard car on se jette à corps perdu dans l'action et on fait au plus rapide. Alors qu'il suffit d'anticiper un peu. Le week-end pour la semaine ? C'est l'idéal, mais ça peut être aussi la veille au soir pour le lendemain, le midi pour le soir, voire une ou deux heures avant.

J'espère vous avoir donné envie de ne pas baisser les bras : il ne tient qu'à vous de réenchanter vos dîners au quotidien. Comptez sur Marmiton pour vous y aider ! Sus à l'ennui ! Et bon appétit.



**Blanc Cassis**  
1 mesure de  
crème de Cassis  
L'Héritier-Guyot  
4 mesures de  
vin blanc frappé

MIXEZ À L'INFINI

**L'HÉRITIER-GUYOT**

Le goût du fruit depuis 1845



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





# LA GAZETTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

Bientôt les vacances, alors c'est parti pour un petit tour du monde où les plats changent de peau et où textures et couleurs se mélangent et trompent les sens ! Voici nos meilleures découvertes. **Par Lisa Marjolet**

## Vu sur Facebook



### L'ŒUF EN NUAGE

Vu sur la page de CookingMumu, un œuf au plat aérien : l'œuf en nuage. Ce nouveau compagnon de nos salades se prépare en deux étapes : d'abord, les blancs sont montés en neige puis cuits quelques minutes au four. Les jaunes sont alors rajoutés en fin de cuisson. Douceur stratosphérique garantie !

### LE CLEAR COFFEE

Si la vision d'un café noir et fumant est pour vous synonyme de réconfort, alors vous serez plus que surpris(e) par cette nouvelle création de deux frères slovaques : le café transparent ! Conçu à partir d'un arabica de haute qualité et d'une eau pure, sans sucre ni conservateur ni arôme artificiel, le Clear Coffee est rafraîchissant... Et, surprise, il permet de garder les dents blanches !



## Les émojis alimentaires les plus utilisés

On s'en sert en permanence dans les sms comme sur les réseaux sociaux. Nos pictos préférés sur Instagram, du côté de la table, sont les deux pintes de bière qui trinquent (à l'apéro !), suivies de la tranche de pizza et la fraise. Et vous, quel est votre emoji food favori ?



## Vu sur Instagram



### La folie du slime

Vous vous souvenez des pâtes élastiques et gluantes que l'on fabriquait quand on était petit(e)s ? Le slime, ce jeu déstressant et hypnotisant, est de retour et fait des ravages sur les réseaux. Toutes les formes y passent : pandas, lapins, et même de parfaites imitations de nourriture (pizzas, glaces)... Attention, on prend goût à les déformer comme l'instagrammeuse blehbagels.

## Vu sur Pinterest



### Le rose s'impose

Même après la Saint-Valentin ou la fête des Mères, le rose reste très présent dans la cuisine du quotidien, et pas seulement pour les desserts : des tagliatelles fraîches au mille-feuille de betterave à la Andy Warhol, ça nous fait décidément quelque chose de prendre nos repas en rose !

**PS : Cet été, pour votre santé, n'oubliez pas de consommer 7 recettes Marmiton par semaine ;)**



# L'apéritif by\* **FINLEY**

Avec du jus  
d'agrumes\*\*



Faible en  
calories



Aux arômes  
naturels



BOISSONS NON ALCOOLISÉES

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

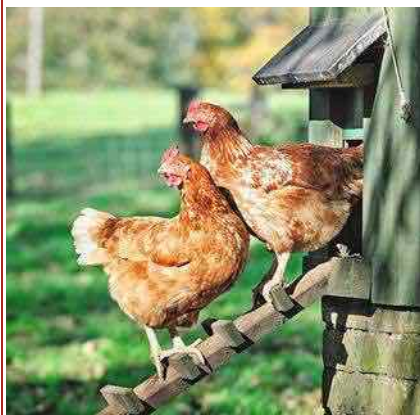
© 2017, The Coca-Cola Company. FINLEY est une marque déposée de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France S.A.S au capital de 50 000 euros - 404 421 033 RCS Nanterre.  
Boisson pétillante non alcoolisée avec jus de fruits à base de concentré, avec sucre et édulcorant \* BY = PAR

Alessandra Sublet

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# NEWS À DÉVORER



## TOUT POUR LES POULES

La liste des enseignes et marques qui s'engagent à bannir de leurs rayons les œufs de poules élevées en batterie s'allonge de jour en jour. En avril, c'était au tour d'Auchan de faire cette annonce. En mai, Picard a fait encore plus fort, en promettant de ne plus proposer aucun produit transformé fabriqué avec ces œufs. Bon, ils ne sont pas trop pressés, puisque cet engagement sera tenu... en 2025.



## Fast, mais good food

Le burger est toujours à la mode, les frites ont retrouvé un second souffle... il leur fallait un bon ketchup ! La Compagnie des Pyrénées, installée en Ariège, en propose quatre, élaborés à partir de légumes locaux : carottes des Landes, piments d'Espelette, betteraves rouges du Sud-Ouest... et sans conservateur ni additif d'aucune sorte. **Pur Ketchup, 2,60€ (la bouteille de 275 g).** En vente en GMS.

# EN HAUSSE

## LES INFUSIONS GLACÉES

Logique, avec le retour de l'été et de la chaleur, direz-vous... Certes, les infusions de fruits frais, thés glacés et autres detox water sont de saison, mais les marques s'en emparent de plus en plus et nous en proposent de « prêts à boire », à l'image des 2 Marmottes, qui lance une toute nouvelle gamme de boissons à base d'infusion de plantes et de jus de fruits, conditionnées dans des bouteilles en verre, ou encore d'Andros, qui propose elle aussi, depuis le printemps, toute une gamme de boissons rafraîchissantes aux fruits.



# EN BAISSSE

## LE RÉGIME SANS GLUTEN

Selon une étude menée par une équipe de la faculté de médecine de Harvard, une alimentation totalement privée de gluten serait néfaste pour les personnes qui ne souffrent pas de véritable intolérance. Les céréales complètes étant bénéfiques pour le cœur et les artères, s'en priver pourrait augmenter le risque de maladies cardio-vasculaires. La fin d'une mode ?



# LOCAVO ES

# 85 %

des Français privilégient les aliments produits en France et 72 % les productions locales. Beaucoup sont même prêts à se passer de denrées venues de l'autre bout du monde : sucre de canne (53 %), thé (48 %), chocolat, café, riz (30 %).

Étude Ifop pour Riso Gallo, mai 2017.



## Artisanal, bon et bio

Deux amis passionnés de cidre ont décidé d'en fabriquer artisanalement du bon, bio, sans additif d'aucune sorte et à partir de pommes françaises récoltées le plus près possible de leur cidrerie, située elle-même à moins de 100 km de Paris. À déguster dans les restaurants et débits de boisson partenaires. Cidre Le Sauvage, Filles de Pomm.



Freixenet

# Mia, pétillante et barcelonaise\*

Freixenet

Mia

Freixenet  
ESTD 1883  
GOURMAND & DELICAT  
MOSCATO  
PRODUIT DE BARCELONE

NON AROMATISÉ

\*Mia est un vin effervescent naturellement fruité, sans arôme ajouté, produit dans la région de Barcelone.

ROS BARCELONNE 8 345 351 265 *Rebelle!*

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



# NEWS INSOLITES

## ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !



### Une dernière licorne pour la route

Ok, c'est kitsch, et quand on en est venu au « unicorn latte » (littéralement le lait licorne) avec une mixture colorée étrange, on est sûrement allé trop loin dans notre amour pour cet animal légendaire. Mais en version petite théière, ça reste mignon (surtout quand on sait que le thé est versé à travers la corne dorée non ?). Il nous en coûtera 36 euros pour compléter notre collection licorne, oui c'est un animal de luxe, Firebox.



### 106 ans et cuisinière star

On vous présente Mastanamma, une centenaire indienne qui fait des émules sur YouTube. Tout est parti de son petit-fils qui l'a filmée pendant qu'elle cuisinait des recettes traditionnelles (curry de poisson, omelette...). Sa vidéo la plus populaire a été vue plus de 7 millions de fois. Depuis, on la retrouve quasi quotidiennement. Et il n'y a pas à dire, c'est émouvant de la voir faire.



### Un café svp

Les Australiens, comme tout le monde en ce moment, n'échappent pas à la folie de l'avocat, mais ils ont aussi une seconde passion : le café au lait (pour faire genre, on dit « café latte »). Un barman a voulu en rire et a posté sur son compte Instagram une vidéo où il remplit une moitié d'avocat avec du café latte. Certains l'ont pris au mot et ont tenté à leur tour... Pour voir l'ovni : [Instagram.com/trumancafealbertpark](https://www.instagram.com/trumancafealbertpark)

### Hommage chocolaté

Angel c'est LE parfum qu'on a toutes porté, avec ses notes fruitées, sucrées, vanillées. La fragrance gourmande par excellence ! La Maison du chocolat, pour ses 40 ans, lui rend hommage à travers quatre créations : ganache au chocolat au lait bergamote et mandarine, guimauve aux fruits rouges et barbe à papa, ganache chocolat noir à la vanille et, enfin, l'étoile (la forme du flacon) aux fruits rouges et notes acidulées. Coffret collector, 25 € (14 chocolats).



### Délinquant dans ses baskets

En cuisine, la créativité est sans limite, le chef japonais Yujia Hu, dans son restaurant de Milan, peut en parler, il s'est lancé dans les « shoe-shi » : un hommage aux baskets iconiques (Nike Air, Converse, Adidas Stan Smith...) recrées en sushis. Si on ne sait pas ce que ça vaut d'un point de vue gustatif (pour cela il faudrait partir en Italie), côté design, c'est bluffant. On a trouvé sushi à notre pied !



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

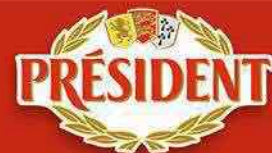
« C'est pas ma faute  
si c'est **trop bon** ! »

- Nicolas

RCS : LE SUC - ZI DES TOUCHES - 53810 CHANGÉ - RCS LAVAL - SIREN 40275751



**Irrésistiblement fondante.**



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



3<sup>E</sup> ÉTAPE :

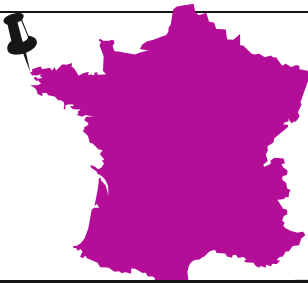
## JOURNÉE PÊCHE EN MER D'IROISE



par  
Sébastien Formal

960 km à vélo parcourus depuis le début de l'aventure de Sébastien, parti de Gravelines, dans le Nord, en février, à la rencontre de producteurs et d'artisans.

Pour cette étape, il est arrivé dans le Finistère, pour une journée de pêche un peu particulière en compagnie d'un ligneur de lieu jaune, dans le respect d'une tradition japonaise ancestrale : la méthode ikejime.



Sur ma  
route,  
j'ai aussi  
croisé...

**Jean-Bernard Huon  
et Laurence Hennecart**

Armés de 4 bœufs pour les champs, ils font leur cidre, leur beurre au lait de pie noir.

Ferme de Penprat  
29340 Riec-sur-Bélon.

**Xavier et Mika Pensec**

Un restaurant qui porte la marque de la culture nippone, de l'ambiance jusqu'au produit.

Hinoki, 6 rue des  
11-Martyrs, 29200 Brest.

**Alain Rey**

Cet apiculteur du marais briéron, en Loire-Atlantique, collabore avec des chefs, notamment Éric Guérin, de La Mare aux oiseaux.

Je quitte Le Folgoët où j'avais fait étape chez la cousine de ma mère qui avait préparé le fameux millet vendéen (fine semoule cuite comme un riz au lait), un remontant bienvenu après les 42 km éprouvants de la veille ! Je reprends la route, l'estomac heureux, à travers la campagne du Finistère Nord. C'est un tout autre paysage qui m'attend ce jour-là, ponctué de clapots, d'embruns et d'une ligne d'horizon infinie... La mer, chez Hervé et Séverine Jestin. Un terrain de chasse, ou plutôt de pêche, sur lequel Hervé traîne sa coque depuis sa plus tendre enfance. Après de multiples expériences, c'est le métier de ligneur qu'il a finalement choisi.

**Départ à 7h30 du port  
de Lanildut**

Avec Hervé et son matelot Jean-Guy, sur la fidèle monture d'Hervé baptisée « Annaëlle », nous serons trois aujourd'hui : deux marins confirmés et moi, marin d'eau douce, avec comme idéal de jolies caisses de poissons bien remplies.

Mais pas n'importe quel poisson, du lieu jaune, et tué selon la méthode ikejime (un terme japonais qui signifie « mort vive »). La technique est arrivée en France par le biais de Daniel Kerdavid, lui-même pêcheur à la ligne à Quiberon. Elle consiste à tuer le poisson immédiatement à sa sortie de l'eau à l'aide d'un outil spécial, le « tegaki ». Il est ensuite saigné puis vidé. Le but est de res-



pecter le poisson, mais aussi d'en conserver la saveur et la texture. Ainsi pêché, il ne produit plus d'odeur, sa chair reste ferme et blanche et se conserve beaucoup plus longtemps (jusqu'à 2 semaines pour du bar).

Durant 12 heures, nous restons en mer, à « chercher une aiguille dans une botte de foin », ou plutôt des poissons dans des fonds de 50 à 100 mètres... Jeter un hameçon en pleine mer, c'est du bluff et de la patience avec une grosse dose de passion ! Pour un résultat finalement honorable : 140 kg rapportés le soir au port et qui seront vendus à la criée de Concarneau, excepté bien sûr quelques exemplaires que nous conservons jalousement pour nous-mêmes et dégustons avec joie !

Pour suivre toutes les étapes et connaître les autres coups de cœur de Sébastien :

**Surlesroutesdefrance.com**



# ★ JE FAIS MON ★



# MARCHÉ

DOSSIER PAR LISE LAFITTE

« C'EST DE SAISON ? »

CETTE QUESTION, CHEZ MARMITON, ON ADORE QUE VOUS VOUS LA POSIEZ ! CAR MANGER DE SAISON, C'EST CUISINER DES ALIMENTS QUI ONT PLUS DE GOÛT, C'EST FAIRE DES ÉCONOMIES (LES PRODUITS SONT ABONDANTS DONC MOINS CHERS), C'EST... SE RÉGALER À TOUS LES COUPS.

ALORS, QUE VOUS SOYEZ À L'AUBE SUR LE MARCHÉ OU BON DERNIER, QUE VOUS FASSIEZ VOS COURSES CHEZ L'ÉPICIER DU BOUT DE LA RUE OU AU SUPERMARCHÉ, PRENEZ LE TEMPS DE DÉCOUVRIR LES PRODUITS QUE NOUS AVONS SÉLECTIONNÉS !





## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** mai à septembre

**Poids moyen :** 130 g  
(calibre moyen)

**Prix moyen :** 2,25 € le kg







# LA TOMATE

*Cette reine du potager est vénérée par les Français : ils en font le premier légume consommé dans l'Hexagone avec 14 kg par an et par ménage. Un record pour la faire rougir encore un peu plus vite...*

## J'AI TOUT BON

J'aurais pu avoir un rôle à jouer dans le conte de Blanche-Neige en remplaçant la pomme empoisonnée. Pendant longtemps en France, on a cru que j'étais toxique, alors que les Italiens me surnommaient déjà « La Pomme d'amour ». Aujourd'hui, je ne fais plus de figuration avec plus d'un millier de variétés.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Mon beau rouge, je le dois au lycopène, un antioxydant qui complète mon profil d'aliment santé. Très light (entre 15 et 20 kcal), je suis également assez fragile ! Ma fermeté dépend de mon degré de maturité et de ma variété. Je dois rester souple sous les doigts et ma peau doit être lisse et sans tache.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Je vais vous livrer deux secrets pour sublimer vos préparations... Retirez mon pédoncule au dernier moment. Il est un gage de fraîcheur qui continue de me nourrir après la récolte. Et conservez-moi en dehors du frigo, le froid neutralisant mon parfum. Je passe sous l'eau au dernier moment. Ensuite, dévorez-moi crue comme cuite, je me plie à vos quatre volontés.

## T'ES MACOPINE

Je ne fais que des mariages heureux dans l'assiette ! La mozzarella me comble, tout comme le fromage de chèvre.

Je vis en fusion avec l'aubergine. Je coule de source avec l'huile d'olive et les aromates comme le romarin. Les salades dépriment sans moi et je vous requinque un riz un peu fade, une viande trop sèche ou un poisson grillé. Côté sucré, vous seriez surpris de goûter ma complicité avec la framboise.

## MON BEST OF

Honneur aux recettes méditerranéennes... À quoi ressemblerait un gaspacho ou une pizza sans moi ? Dans les sauces, je suis un must, mon coulis est juste exquis. Sans parler des tomates à la provençale et de la ratatouille. Quant au bloody mary, il se rongerait les sangs si je n'étais pas là !

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

J'aime le soleil et les sols riches en humus. Cultivée en pot, je peux venir mettre un peu de couleur sur vos balcons. L'important est de ne pas mouiller mes feuilles en m'arrosant pour éviter les maladies.

Vitamine C  
15 mg  
pour 100 g

## Je surprends encore

### Fruit ou légume ?

Un débat... sans faim, qui a mis en appétit les spécialistes du monde entier. Botaniquement parlant, la tomate est un fruit. Mais son usage courant est celui d'un légume, car elle fait partie des plantes potagères et se consomme davantage dans les plats salés.

### Originaire d'Amérique latine

Ce légume-fruit a été ramené en Europe par les conquistadors, au XVI<sup>e</sup> siècle. Il a d'abord séduit le sud de la France avant de conquérir tout le territoire pendant la Révolution de 1789. Sa première forme se rapprochait des tomates cerise.

### Rencontre du 3<sup>e</sup> type

La tomate est l'ingrédient le plus utilisé dans le monde... après la pomme de terre. Pourquoi ne pas associer les deux ? C'est l'idée d'une entreprise horticole, la société Thompson & Morgan, qui a mis au point la TomTato. Cette plante hybride produit des tomates cerise sucrées hors-sol et des pommes de terre par ses racines. Une greffe de plant naturelle qui optimise le potager.





*Elle fait partie des champignons les plus appréciés en Europe et, jusqu'au début de l'automne, ça tombe bien, c'est sa pleine saison. On la glisse dans notre panier.*

# LA GIROLLE

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Veillez à me traiter avec égards car je m'abîme rapidement.

Ne me laissez pas faire trempette ou alors je me transforme en éponge ! On me nettoie par exemple au pinceau humide. Question

cuisson, pas plus d'une poignée de minutes à feu doux pour éviter les consistances caoutchouteuses.

## MON BEST OF

L'omelette reste, bien sûr, ma spécialité. J'entre dans la composition des sauces, en note discrète. Et j'accompagne volontiers viandes et poissons, tout comme les pâtes et le risotto.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Plus je suis petite, plus j'ai du goût. Et en plus, pas besoin de me couper. Mon chapeau et mon pied doivent être bien fermes et dépourvus de taches ou de viscosités.

## T'ES MA COPINE

Tous égaux dans la poêlée. Mon petit goût fruité permet de me fondre avec les autres variétés. Mais évitez de me noyer d'ail, je suis trop subtile pour ça !

## J'AI TOUT BON

Avec ma jolie couleur jaune citron orangé et mon chapeau en forme de coupe, vous ne pouvez pas me louper. Je possède des dizaines de sous-variétés. D'ailleurs, je l'avoue, j'ai un autre nom : la chanterelle ciboire.

## L'art de la cueillette

Elle pousse un peu partout pour faciliter vos recherches... À partir de mai dans le Sud, et dès juin au Nord.

## Ses terrains préférés

Elle préfère les sols humides, acides et peu calcaires. On la trouve souvent en lisière des forêts. Vous pourriez donc la rencontrer blottie à l'abri des feuillus comme le chêne ou le bouleau.

## Le bon coin

La girolle n'est pas une baroudeuse. Quand elle a trouvé un endroit sympa, elle y reste d'une année sur l'autre. Et comme elle vit en groupe, vous aurez de quoi remplir votre panier.

## Confusion possible

Gare à ne pas la prendre pour le pleurote de Polivier, très toxique. On peut aussi la confondre avec la fausse girolle, qui, elle, est comestible, mais sans goût.

## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : juin à septembre

Énergie : 26 kcal pour 100 g

Protéines :  
2 g  
pour 100 g



# Rouy

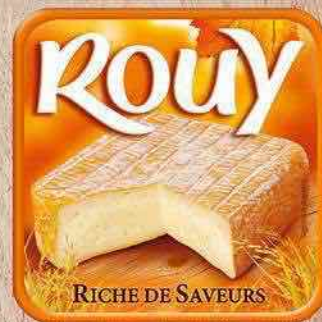
Apportez saveurs et couleurs à vos plateaux.



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](http://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](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





*Habitée au succès, cette star du potager détient le record du légume le plus consommé en France en conserve et surgelé. Mais le frais n'a pas dit son dernier mot !*

# Le haricot vert

## J'AITOUT BON

C'est loin d'être la fin des haricots ! Je vis une parfaite love story avec les femmes (surtout celles qui sont au régime) et les enfants me croquent sans faire la grimace. Très digeste, grâce à mes fibres, et véritable concentré de vitamine C et d'oligo-éléments, mon profil de fil de fer au cœur tendre séduit sans lasser.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Les manuels prendront le temps de m'équeuter devant la télé. Les pressés utilisent un couteau en alignant une poignée devant eux. Inutile de vous dire que la vapeur révèle toute ma saveur en puissance. Rien ne vous empêche de me passer à la poêle quelques minutes ensuite. Je peux être mangé chaud, mais également froid dans les salades.

## C'EST QUI LE PLUS BEAU ?

Je peux prendre plusieurs aspects. Vous trouverez le haricot filet ou le haricot mange-tout (une invitation gourmande). Je peux virer vert clair jusqu'à jaune (d'où le nom de haricot beurre). Parmi les haricots filet, vous aurez le choix entre trois catégories : moyen, fin ou extra-fin. Je dois être bien fin, long et ferme, d'un beau vert prononcé et sans taches. Pour vérifier ma fraîcheur, pliez-moi en deux. Je casse tout de suite ? Bingo, je suis au top !



## MON BEST OF

La simplicité me va comme un gant. Une noisette de beurre ou un filet d'huile d'olive, pour les accros du light. Une bonne mayonnaise ou une sauce pesto, pour les vrais gourmands. Rajoutez de l'ail et du persil, et vous atteignez des sommets. Un must inattendu ? Haricot vert, œuf à la coque. Mieux qu'une mouillette, je révèle toute ma subtilité dans le fondant du jaune.

## T'ES MON COPAIN

Vert et cool... C'en est pas un hasard si je suis un des légumes préférés des Français. Je m'accommode avec tout sans me défilier. En entrée : consommé froid dans les salades, mon croquant prête renfort aux aromates pour rehausser le goût. Dans les plats, je ne pique pas le premier rôle aux viandes et aux poissons.

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Simple à cuisiner, facile à cultiver... Je n'ai vraiment aucune raison de vous courir sur le haricot ! Je réclame juste un sol assez chaud (au moins 12 °C) pour m'épanouir. Pensez à varier les semis pour obtenir une récolte diversifiée et à les décaler dans le temps pour récolter au fur et à mesure.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** juillet à septembre

**Calories :** 30 kcal pour 100 g

**Prix moyen :** 2,50 € le kg

## 3 façons de le servir

Sa notoriété ne connaît pas de frontières : ce légume phare donne l'occasion aux cuisines du monde de l'assaisonner joyeusement.

### 1 Comme au Japon

Il est souvent enrobé d'une sauce composée de noix rôties écrasées au pilon, de mirin, de miso, de sauce soya, de dashi (bouillon aux algues) et d'un peu de sucre.

### 2 À la provençale

On le nappe d'une bonne sauce maison aux saveurs du Sud avec de la tomate concassée, des feuilles de basilic et un peu de vin blanc.

### 3 Direction la Géorgie

La variété des mange-tout est savourée avec une sauce composée de vinaigre de vin rouge, d'huile d'olive, d'ail et de feuilles de coriandre hachées.

**On évite de les manger crus :** comme les pommes de terre, non cuits, ils peuvent contenir des **substances toxiques**.



# Je suis *Le Guérandais*

Sel de Guérande et fier de l'être.

Sophie BONNET-QUESTIAU, Paludière, Productrice de sel, adhérente de la coopérative.

La Fleur de sel :  
l'or blanc des marais.



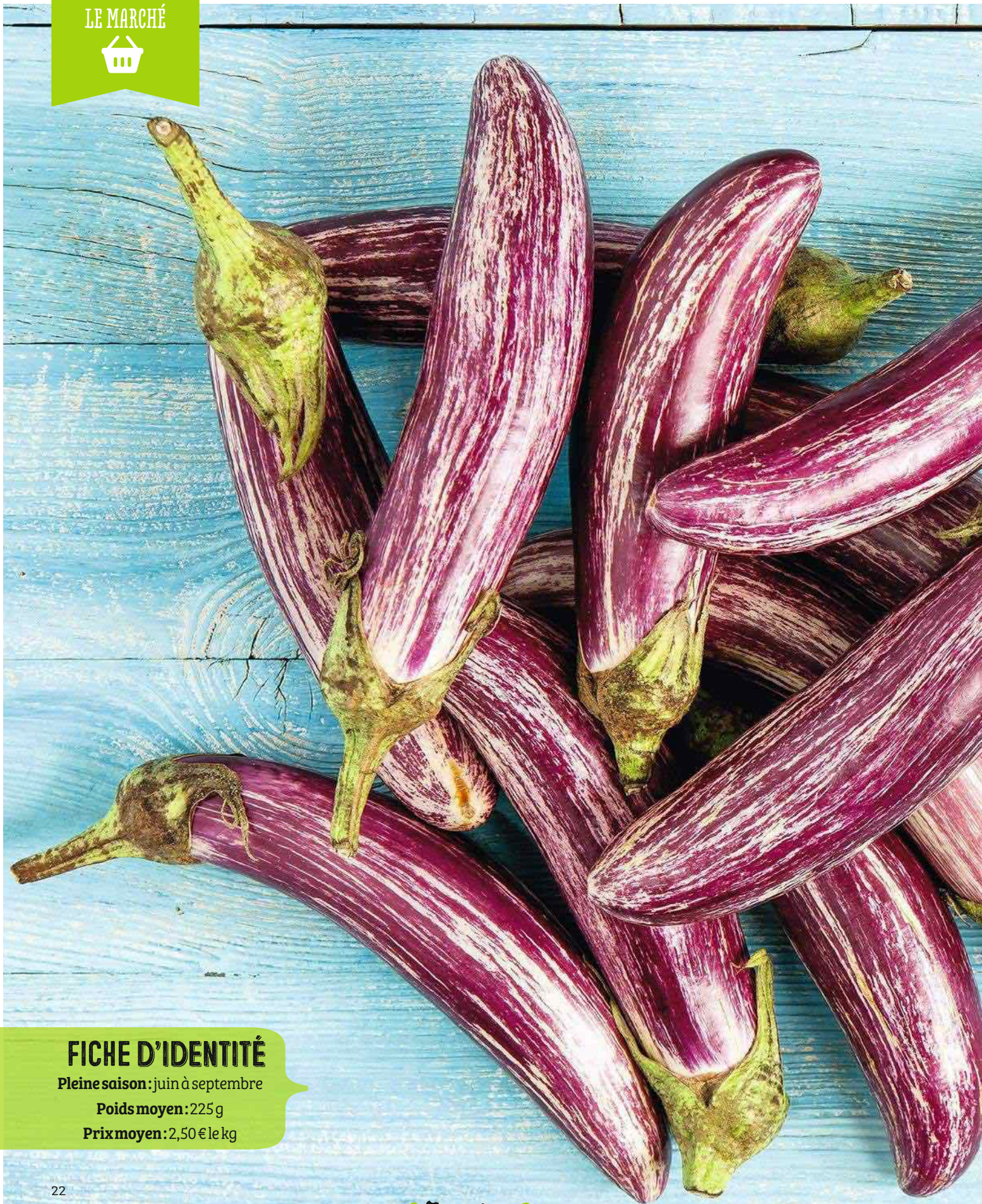
**Bien  
saler**

Pour bien saler vos plats,  
téléchargez gratuitement  
l'appli ou connectez-vous  
sur [seldeguerande.fr](http://seldeguerande.fr)

Télécharger dans  
l'App Store

Google Play





## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison:** juin à septembre

**Poids moyen:** 225g

**Prix moyen:** 2,50 € le kg





# L'AUBERGINE

*Si on trouve des ersatz en hiver qui n'en ont que l'apparence, en été, on peut enfin en profiter en plat comme à l'apéro. Un légume du soleil qui joue les ultraviolets dans l'assiette pour colorer vos menus...*

## J'AI TOUT BON

Une texture moelleuse comme une invitation à la douceur... Si on ne me mange jamais crue, je ne suis pourtant pas une dure à cuire. Et si je suis bio, on n'est absolument pas obligé de m'éplucher.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Ma peau doit être lisse et brillante. Présentée avec ma collerette et mon pédoncule bien verts, je reste ferme sous les doigts. Un conseil, préférez les petits calibres qui sont bien plus savoureux !

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Ma peau regorge d'antioxydants, pourquoi s'en priver ? Surtout qu'elle est un rempart précieux au surplus de gras dont ma chair spongieuse raffole. Vous pouvez me couper en petits dés ou me présenter en tranches.

Vitamine B9:  
**14 µg**  
pour 100 g

Pour éviter que ma chair s'oxyde, pensez à m'arroser d'un filet de **jus de citron** avant de me faire cuire.

## MON BEST OF

Je suis le pilier des ratatouilles. Le caviar d'aubergine est un délice tellement facile à réaliser. La moussaka me plonge dans un exotisme extatique avec le mouton.

## T'ES MA COPINE

Je viens du Sud, alors j'ai plaisir à batifoler avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, la feta et les tomates. Je fonds avec une viande marinée ou un poisson épicé. On n'hésite pas aussi à me farcir.

## Une palette de variétés

Si la plus connue sur les étals est longue et d'un violet soutenu, il en existe bien d'autres qui valent le coup de fourchette.

### LES LONGUES :

- Black beauty : chair ferme et robe violette noire en forme de poire.
- Rania : texture fondante et robe blanche striée de violet.
- Dourga : saveur plus veloutée et robe toute blanche !



### LES RONDES :

- Violette de Florence : petit goût sucré et robe blanche striée de violet.
- Ronde de Valence : goût bien prononcé et couleur violet foncé.
- Blanche ronde à œuf : de la même taille qu'un œuf, possède une note épicée.







## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** juin à août

**Poids moyen :** 45 g

**Prix moyen :** 2,90 € le kg

### J'AI TOUT BON

Je ressemble à un soleil miniature qui croquerait l'aurore. Modeste ? Pourquoi le serais-je alors que j'offre un concentré d'antioxydants et de provitamine A ?

### C'EST QU'IL PLUS BEAU ?

J'avoue, je me conserve mal. De plus, je ne mûris plus une fois cueilli. Ne vous fiez pas à ma couleur comme preuve de ma saveur, mais à mon parfum. Je dois être bien charnu et pas trop ferme.

### COMMENT JEM'HABILLE ?

Cru, je suis un régal, mais, en plus, je possède une bonne tenue à la cuisson. Quelques minutes à la poêle avec du beurre, ou poché à la vapeur... j'accepte tout.

### MON BEST OF

Je suis croqué nature en gourmandise suprême et les sportifs apprécient ma version en fruit sec, concentré d'énergie. Je fais le bonheur des pâtisseries qui me cuisinent sous toutes les textures. En compotée, je transcende les viandes.

### T'ES MON COPAIN

Ma douceur permet tous les assortiments ! Dans les notes sucrées, j'apprécie particulièrement les agrumes, les amandes et les herbes aromatiques comme la verveine. Côté accords salés, j'acidule la mâche ou les salades de quinoa.



# L'ABRICOT

Bêta-carotène  
**1,630 µg**  
pour 100 g

*Il arrive sur la 3<sup>e</sup> marche du podium des fruits produits en France, avec une quarantaine de variétés différentes. Il était donc normal de l'inclure dans notre sélection estivale.*





# AGUILA

LE CRÉATEUR D'EFFERVESCENCE

[maisonaguila.com](http://maisonaguila.com)

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





*Elle n'a peut-être pas la popularité de la fraise, mais elle la surpasse en raffinement... Retour sur une perle de saveurs.*

# LA FRAMBOIOISE

## À l'apéro, elle fait mouche

### Encitronnade

On la fait mariner avec du gingembre frais, du citron, du sucre et de la menthe dans un peu d'eau et on glisse l'ensemble au frigo. Le lendemain, on y ajoute de l'eau gazeuse fraîche avant de savourer.

### Avec du champagne

C'est le must pour un toast chic mais rapide à faire. On la dépose au dernier moment dans la coupe et on la choisit fraîche (les surgelées rendront de l'eau).

### En mojito

On la mêle à de la menthe ciselée, du Perrier, du sucre et un peu de rhum (ou sans alcool pour un virgin mojito). On la laisse entière pour qu'elle éclate en bouche.

### J'AITOUT BON

Exquise et boisée, je porte la sensualité dans mon patronyme. Vous pouvez encore me trouver à l'état sauvage au détour d'un chemin, mais je fais le plus souvent le délice des jardins. Sucrée à souhait mais faible en calories (seulement 46 kcal pour 100 g), je suis un concentré d'antioxydants.

### C'EST QU'IL A PLUS BELLE ?

Ma couleur peut varier en fonction des croisements, mais doit rester franche et brillante. Je suis veloutée et ferme au toucher, une fois choisie par vos soins, veillez à ne pas m'écraser au milieu de vos courses. Cultivée en serre, je reste un peu fadasse. Plus je suis petite, plus je suis savoureuse.

### COMMENT JEM'HABILLE ?

Fragile et éphémère, je me manipule avec douceur et je ne me conserve pas plus d'un ou deux jours au frigo. Je vous demanderai de ne pas me découper inutilement et il est préférable de m'éviter la douche sous le robinet. Comme je ne suis pas au contact direct de la terre, on peut simplement me nettoyer à sec. Vous pouvez me faire cuire seule, mais pas plus de 12 minutes à la casserole et 3 minutes à la poêle.

### VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Autant je suis difficile à conserver, autant mon arbre est simple à cultiver. Le framboisier aime le soleil et les sols acides ou un peu calcaires. Vous trouverez deux types : les arbres non remontants qui produisent une seule fois dans l'année et les remontants qui assurent plusieurs récoltes.

### T'ES MA COPINE

Le jeu des alliances de saveurs me rend complémentaire du citron et des fruits un peu acidulés, agrumes en tête. Je suis complice avec le chocolat pour faire de vos desserts une gourmandise inoubliable. Dans une version plus light, je rayonne d'espièglerie dans un nuage de fromage blanc.

### MON BEST OF

Croquée nature comme un bonbon qui fond dans la bouche. Les pâtisseries raffinées aiment me cuisiner. J'intègre naturellement les salades de fruits, les compotes, les sorbets, les confitures et les smoothies. Je sublime un gâteau biscuité et coule de source avec le chocolat ou une crème anglaise. Dans une version salée, je crée une harmonie surprenante avec le fromage de chèvre, et je me glisse dans une sauce salsa pour adoucir les épices. Mon vinaigre enthousiasme les salades.

**J'existe en version blanche, jaune (la golden queen)  
et même noire (la jewel proche de la mûre).**





Vitamine C:  
**26 mg**  
pour 100 g

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** juillet  
à septembre

**Poids moyen :** 125 g en  
moyenne pour une barquette

**Prix moyen :** 2 € la barquette



FICHE  
D'IDENTITÉ

Pleine saison :  
disponible  
toute l'année

Valeur  
nutritionnelle pour  
100 g : 120 à 160 kcal

Prix moyen pour des  
escalopes de veau  
fermier : 22 € le kg

## LE VEAU

*La blanquette est une institution en France et le veau, sous toutes ses formes, remporte toujours un succès dans l'assiette avec plus d'une quinzaine de morceaux à savourer.*

**J'AI TOUT BON**

Je ne vais pas être vache avec vous en vous cachant que je suis tendrement à croquer, avec un bon petit goût de noisette. Je fais partie des viandes maigres et je contiens en plus un acide gras mono-insaturé, excellent pour la santé.

**C'EST QUI LE PLUS BEAU ?**

Ma chair doit être pâle et rose et mon gras d'un joli blanc laiteux. Ma qualité gustative dépend de mon âge et, en grande partie, de mon alimentation.

**COMMENT JEM'HABILLE ?**

Une mauvaise cuisson peut vite me gâcher ! J'ai besoin de repos avant de passer à la casserole, pour éviter un choc thermique trop important. Mes morceaux les plus fondants sont réservés aux escalopes. À la poêle, seulement 3 à 4 minutes sur chaque face suffisent.

**MON BEST OF**

Je vais vous faire saliver avec mon osso-buco, mes paupiettes, mon veau marenco ou Orloff, ma blanquette évidemment, et pour les connaisseurs, mes ris de veau.

**T'ES MON COPAIN**

Je me fonde à merveille avec toutes les sauces. On fait la paire avec les champignons. L'acidité des agrumes fait ressortir ma douceur et je me réjouis de la présence de fruits ou de purées de légumes dans l'assiette.



Magnésium :  
**28,5 mg**  
pour 100 g

## Les bonnes appellations

• **VBF** : depuis 1996, le veau porte le signe VBF (Viande bovine de France) quand il est élevé dans l'Hexagone.

• **Étiquettes européennes** : une différenciation est faite entre les veaux jusqu'à 8 mois, qui ont l'étiquette « Viande de veau », et ceux entre 8 et 12 mois, qui comportent obligatoirement la mention « Jeune bovin ».

• **Label rouge** : la distinction est réservée aux veaux de lait fermiers et certains bénéficient même d'une IGP comme les veaux du Limousin ou de Corrèze.



# FRITES Party !

*Le vrai goût des frites*



[www.blancdeboeuf.com](http://www.blancdeboeuf.com)





## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** disponible toute l'année

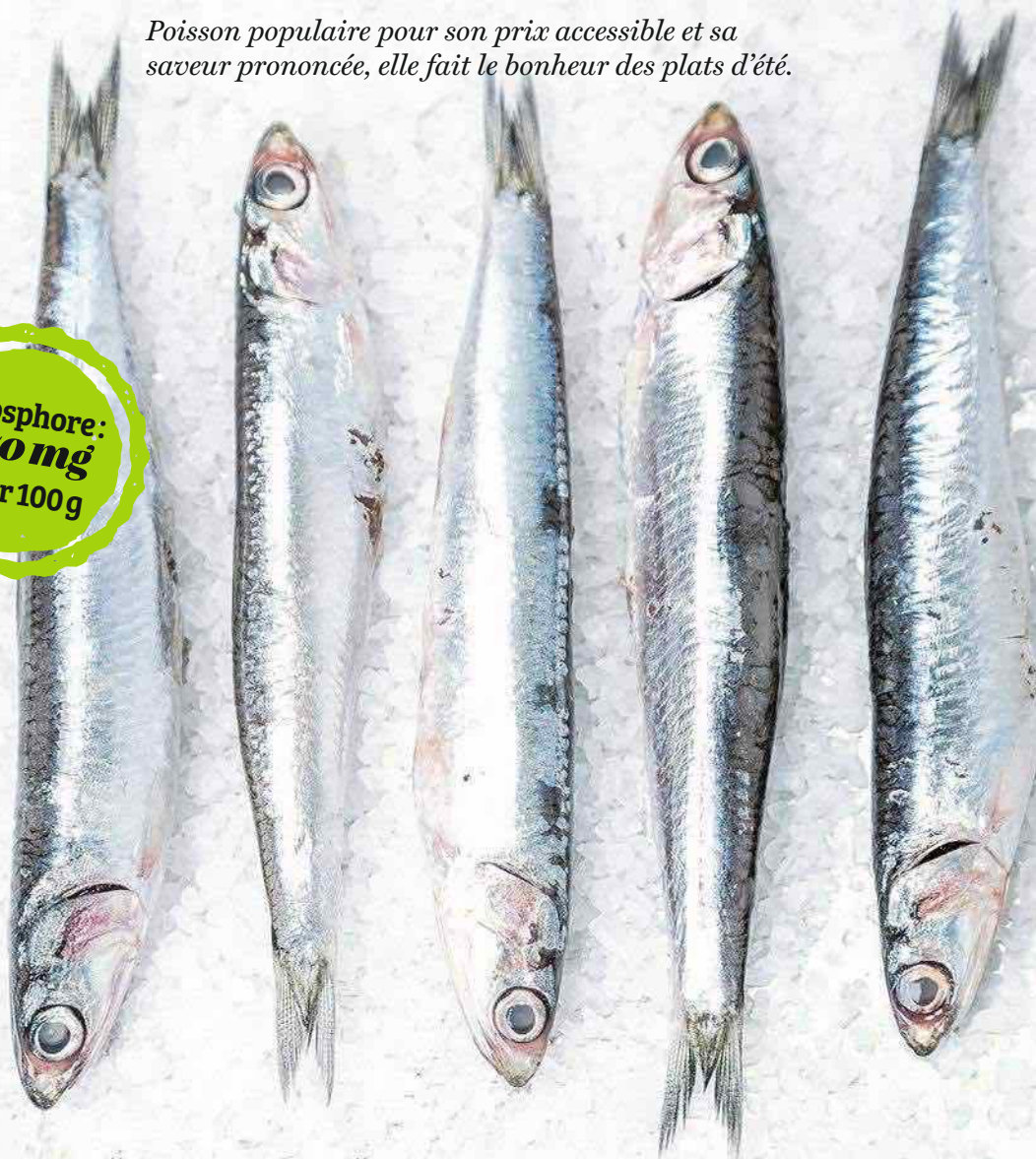
**Taille moyenne :** de 15 à 20 cm

**Prix moyen :** 3 € le kg

# La sardine

*Poisson populaire pour son prix accessible et sa saveur prononcée, elle fait le bonheur des plats d'été.*

**Phosphore :**  
**270 mg**  
pour 100 g



## J'AI TOUT BON

On a beau me mettre en boîte, je suis d'une richesse incomparable sur le plan gustatif et nutritionnel avec mes bons oméga 3 de poisson gras.

## C'EST QUI LA PLUS BELLE ?

Je suis juste divine avec mon dos bleuté et mon ventre argenté. Sur l'étal du poissonnier, mes couleurs continuent d'être vives et mon œil clair. Ma chair reste souple et mon ventre doit être immaculé.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Ma préparation dépend de ma taille. Petite, je suis grillée et pas besoin de m'écailler. Moyenne ou grosse, je peux être grillée, poêlée ou farcie.

## MON BEST OF

En Bretagne, on me déguste grillée avec du pain beurré ou des pommes de terre. En Italie, je fais volontiers partie des antipasti. Et pour changer, on peut me présenter en mousse ou en rillettes.

## T'ES MA COPINE

Méditerranéenne de cœur, je prends le maquis avec l'huile d'olive. Un zeste de citron pour m'ensoleiller, j'accompagne crudités et légumes, avec un petit faible pour les épinards.

## Un bain d'herbes

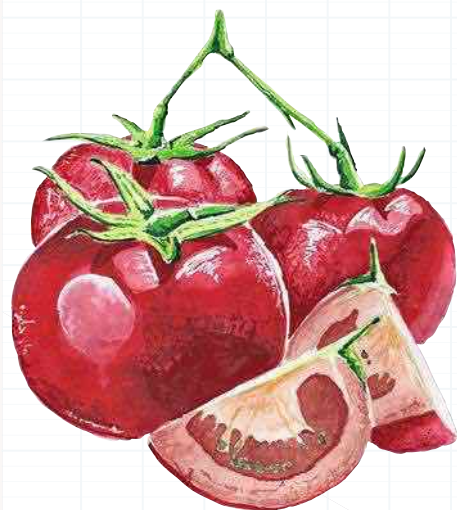
**QUAND LES AJOUTER ?**  
Elles n'ont pas leur pareil pour rehausser les saveurs du poisson. On les ajoute au dernier moment pour préserver leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

**Le basilic :** c'est l'incontournable de la saison et on en trouve de toutes sortes (du vert, du rouge, du thai...). Associé au citron, avec un filet d'huile d'olive... Nous voilà en vacances sans avoir quitté la table !

## Lacoriandre :

elle est forte en bouche et s'entend bien dans l'assiette avec la sardine, qui a du caractère. On adoucit l'ensemble en accompagnant d'un légume doux, comme la courgette.





## Soupe de tomate et fruits rouges à la menthe

**POUR 4 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 15 MINUTES**

- \* 200 g de tomates
- \* 60 g de fraises
- \* 60 g de framboises
- \* 10 feuilles de menthe
- \* 20 g de cassonade
- \* Huile d'olive
- \* Vinaigre de framboise

**1** Séance de relooking pour les tomates et les fruits : lavez-les soigneusement, avant de les couper en morceaux. Rincez également les feuilles de menthe et essorez-les.

**2** Placez votre préparation dans le bol du mixeur. Il ne vous reste qu'à incorporer la cassonade, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de framboise. Mixez le tout et servez froid.

## Trio de légumes en verrine

**POUR 4 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 20 MINUTES**

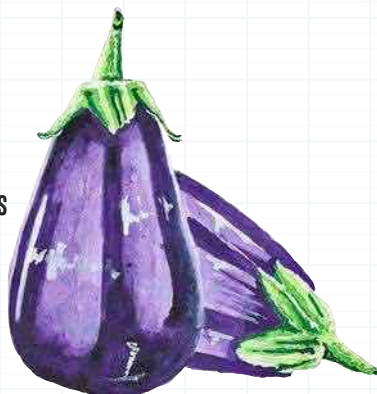
**■ CUISSON 15 MINUTES**

- \* 2 poignées de haricots verts
- \* 1 à 2 carottes
- \* 1 grosse pomme de terre

**1** Sortez l'Économe pour une séance d'épluchage des carottes et de la pomme de terre, suivi d'un petit équeutage pour les haricots. Rincez-les sous l'eau. Faites cuire tout simplement vos légumes à la vapeur pendant 15 minutes.

**2** Une fois cuits, passez-les un par un au mixeur en commençant par les haricots verts. Vous pourrez rajouter une petite noisette de beurre, une pincée de sel et de poivre au passage.

**3** Placez votre mélange dans la verrine, en 3 fines couches successives qui alternent les légumes. Vous pouvez disposer les étages selon vos envies.



## Le flan d'aubergine

**POUR PERSONNES**

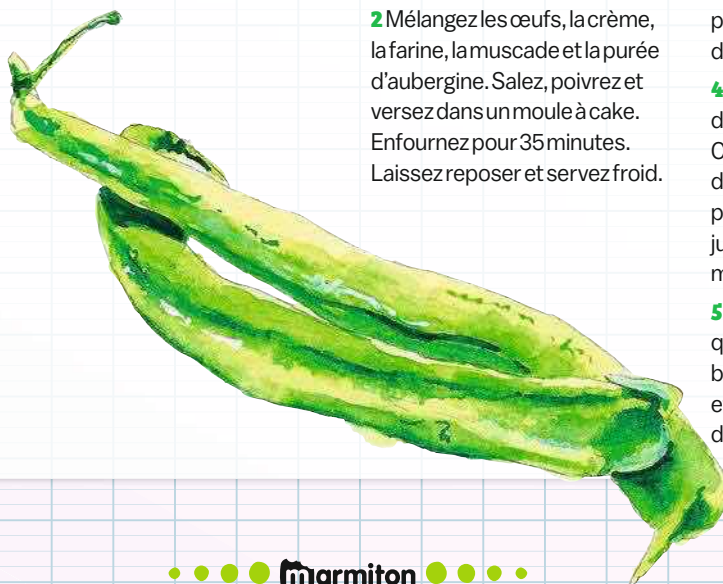
**■ PRÉPARATION 20 MINUTES**

**■ CUISSON 50 MINUTES**

- \* 1,5 kg d'aubergines
- \* 6 œufs
- \* 30 cl de crème fraîche
- \* 90 g de farine
- \* Noix de muscade
- \* Sel et poivre

**1** Épluchez les aubergines, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée environ 15 minutes. Égouttez-les avant de les mixer. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

**2** Mélangez les œufs, la crème, la farine, la muscade et la purée d'aubergine. Salez, poivrez et versez dans un moule à cake. Enfourez pour 35 minutes. Laissez reposer et servez froid.



## Cappuccino de girolles

**POUR PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 20 MINUTES**

**■ CUISSON 25 MINUTES**

- \* 200 g de girolles
- \* 20 cl de crème épaisse
- \* 10 cl de crème fleurette
- \* 1 noisette de beurre
- \* 50 cl de bouillon de légumes
- \* 2 petites échalotes
- \* Sel et poivre

**1** Une petite mise en beauté des girolles pour commencer : retirez les pieds, nettoyez-les délicatement et coupez les plus grosses en morceaux. Épluchez et émincez ensuite finement les échalotes avant de les faire revenir à la poêle dans le beurre chaud.

**2** Placez-y les champignons et laissez cuire 5 bonnes minutes à feu moyen. Mouillez votre préparation avec le bouillon et faites cuire doucement pendant 20 minutes.

**3** Ajoutez la crème épaisse et mixez longuement pour obtenir un velouté très fin. Si vous jugez l'ensemble trop épais, vous pouvez délayer avec un peu de bouillon. Salez et poivrez.

**4** Mettez la crème fleurette dans le bol du robot. Commencez à fouetter doucement pour augmenter progressivement la vitesse, jusqu'à obtenir une belle mousse assez solide.

**5** Dressage : il ne vous reste plus qu'à verser un peu de velouté bien chaud dans chaque verrine et à poser une belle quenelle de mousse sur le dessus.





## Poêlée d'abricots à la lavande

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 10 MINUTES

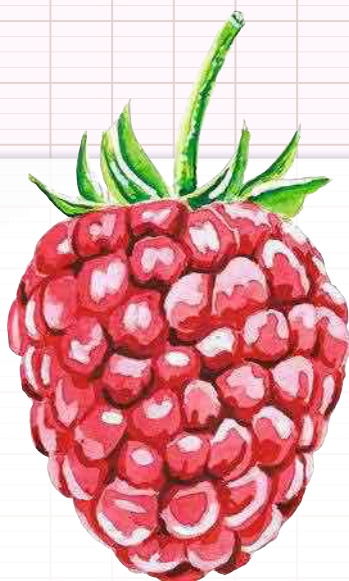
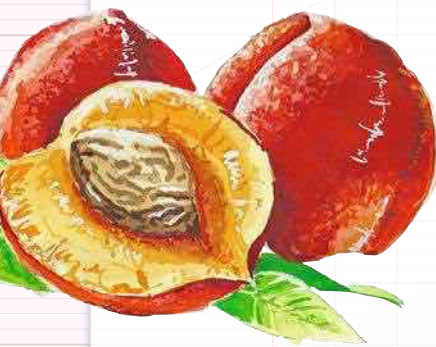
🕒 CUISSON 10 MINUTES

- \* 8 abricots mûrs
- \* 4 fleurs de lavande
- \* 30 g de beurre
- \* 3 c. à soupe de miel de lavande
- \* 2 c. à soupe de muscat

**1** Dénoyautez les abricots et coupez-les en quatre. Dans une poêle, faites fondre le beurre et ajoutez le miel.

**2** Vous pouvez ensuite y déposer les abricots et les fleurs de lavande. Mélangez doucement à feu vif.

**3** Une fois votre préparation cuite, déglacez au muscat. Vous pouvez ajouter quelques amandes pour donner du croquant à votre recette.



## Tiramisu aux framboises

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 20 MINUTES

\* ÉF IGÉ ATION 2 EURES

- \* 500 g de framboises
- \* 3 œufs
- \* 250 g de mascarpone
- \* 1 paquet de spéculoos
- \* 6 c. à soupe de sucre

**1** Laissez les framboises reposer avec 3 cuillerées à soupe de sucre. Cassez vos spéculoos en petits morceaux et réservez.

**2** Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes dans un saladier avec 3 cuillerées à soupe de sucre. Montez ensuite les blancs en neige très ferme. Ajoutez-les aux jaunes, et incorporez le mascarpone pour obtenir une pâte lisse et homogène.

**3** Structurez vos verrines en commençant par les spéculoos. Ajoutez les framboises, puis le mélange crémeux. Renouvelez l'opération jusqu'à remplissage de la verrine.

**4** Côté déco : 2 framboises, 1 spéculoos et du cacao tamisé. Laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 heures.

## Axoa de veau

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 15 MINUTES

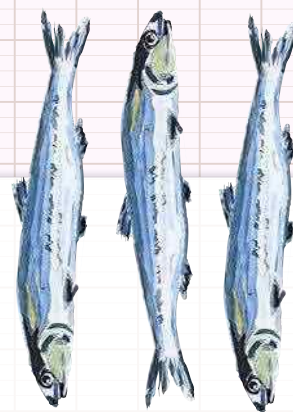
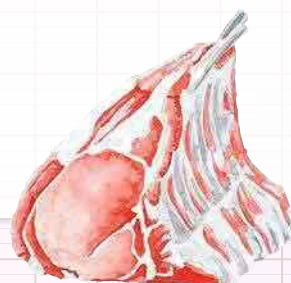
🕒 CUISSON 1 H 20

- \* 1,6 kg d'épaule de veau (désossée, dégraissée)
- \* 200 g de jambon de Bayonne
- \* 3 poivrons rouges ou verts
- \* 1 gros oignon
- \* 2 gousses d'ail
- \* 1 petit pot de concentré de tomate (70 g)
- \* 10 cl de vin blanc sec
- \* 2 c. à café de fond de veau
- \* 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- \* Huile d'olive

**1** Dans une cocotte en fonte ou une sauteuse, faites revenir l'oignon émincé avec un peu d'huile pendant 10 minutes. Ajoutez les 3 poivrons préalablement pelés et coupés en dés fins, ainsi que les gousses d'ail hachées. Laissez cuire 20 minutes à couvert sur feu doux.

**2** Ajoutez, tout en remuant, le veau émincé très finement, le jambon de Bayonne dégraissé et coupé en cubes, le piment d'Espelette, le concentré de tomate, le fond de veau, le vin blanc ainsi que 10 cl d'eau.

**3** Couvrez et laissez cuire jusqu'à réduction de la sauce pendant environ 50 minutes. Remuez de temps en temps pour veiller à une cuisson optimale, jusqu'à l'obtention d'une texture savoureuse. Vous pouvez accompagner ce plat de riz ou d'une purée maison.



## Sardines à l'escabèche

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 10 MINUTES

\* ÉF IGÉ ATION 12 EURES

- \* 8 beaux filets de sardine
- \* 1 poivron rouge + 1 vert
- \* 2 oignons
- \* Thym
- \* Origan
- \* 20 cl d'huile d'olive
- \* 10 cl de vin blanc
- \* 1 c. à soupe rase de poivre concassé
- \* Sel fin

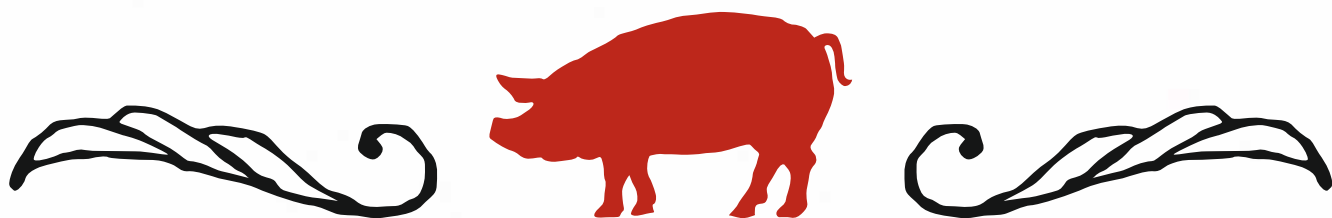
**1** Pelez et émincez les oignons. Préparez les poivrons : retirez les graines et les parties blanches, puis découpez-les en petits dés.

**2** Dans une grande poêle, faites chauffer 10 cl d'huile pour y faire dorer à feu vif les filets de sardine. Faites-les cuire 2 minutes côté peau et 1 minute sur l'autre face.

**3** Retirez les sardines de la poêle. Ajoutez le reste d'huile, ainsi que les poivrons, les oignons, le poivre, le thym et l'origan. Saisissez votre préparation à feu vif tout en remuant, pendant 3 à 4 minutes. Déglacez avec le vin blanc et laissez cuire 1 à 2 minutes. Salez à votre goût.

**4** Prenez une terrine et déposez-y une couche de poivrons-oignons, puis une couche de sardines. Répétez jusqu'à terminer par le mélange poivrons-oignons. Laissez refroidir et placez vos sardines au réfrigérateur pendant au moins 12 heures.





QU'EST-CE QU'ON



MANGE ?



CUISINER EN 17 MINUTES



En cette période estivale, « qu'est-ce qu'on mange ce soir » rime aussi souvent avec « comment en faire le moins possible pour rester au bord de la piscine », ou avec sa cousine « il fait trop chaud pour passer des heures en cuisine ». Ça tombe bien, on vous propose de n'y rester que 17 minutes et pas une de plus. Le repas sera prêt et il vous restera plein de temps pour vaquer à vos occupations !





Par Magali  
Kunstmann-Pelchat

*Incontournables  
des petits farcis  
niçois, elles ont  
plus d'un tour  
dans leur sac pour  
ne pas nous lasser.  
On les détourne  
avec plaisir.*

# De quoi se farcir les tomates tout l'été !

## POUR FINIR LES RESTES

La recette traditionnelle niçoise est l'occasion d'utiliser les restes de viande : un simple talon de jambon, une daube, un pot-au-feu, un rôti de veau ou de porc. La viande hachée est liée avec un œuf, de la mie de pain rassis, du parmesan râpé et la pulpe des tomates évidées, qui apportent du moelleux et la parfument agréablement. Simple et délicieux.

## VARIANTES PARFUMÉES

Certaines cuisinières ajoutent volontiers des verts de blettes ou des anchois pour rehausser la farce. Les Italiennes l'additionnent de lard gras, les Espagnoles de chorizo. Et pourquoi ne pas essayer ?

## FAÇON ORIENTALE

Hachez un reste d'agneau avec de la coriandre fraîche, de l'ail, un œuf et de la mie de pain. Agrémentez la farce de curcuma, de raisins et d'amandes et garnissez-en les tomates. Dans le même esprit, pourquoi ne pas utiliser un reste de tajine d'agneau à l'abricot ou de poulet au citron confit pour une farce surprenante ?

## À L'APÉRO

Les tomates cerise sont farcies à l'aïoli, au fromage frais, au houmous, à la tapenade, au caviar d'aubergine, aux rillettes de poisson... Frais et léger.

## TOMATES DE LA MER

Les filets de sardine en conserve, mixés avec quelques olives et de la menthe, garnissent illico presto des

tomates cocktail. Préférez les sardines au piment pour une entrée de caractère.

## VERSION EXPRESS

Achetez chez le boucher un mélange de chair à saucisse et de veau (dans le tendron par exemple). Évidez les tomates. Ajoutez la pulpe à la viande hachée. Garnissez les tomates et faites cuire 40 minutes à 180 °C (th. 6).

## FARCIES MAIS SANS VIANDE

Il suffit de faire revenir dans un peu d'huile d'olive la chair des tomates avec des dés de courgette et des oignons émincés. Hors du feu, ajoutez-y un crottin de chèvre émietté et du basilic. Farcissez les tomates évidées, fermez-les avec le chapeau, arrosez-les d'un filet d'huile et passez-les au four une vingtaine de minutes.

## COMME UN CHEF AVEC ALAIN PASSARD

Des tomates cocktail rapidement ébouillantées, puis rafraîchies à l'eau glacée et débarrassées de leur peau, sont évidées et garnies d'une brunoise de navet mauve, de carotte orange, de courgette verte et de rhubarbe. Confites à la poêle, 2 heures à feu doux, dans un jus d'orange sucré, avec quelques brins de lavande, de menthe fraîche et des fleurs de fenouil, elles sont servies avec une quenelle de glace à la vanille, nappée du caramel d'orange.

## ET POUR ASSURER...

• **Au moment de farcir :** pour diminuer la quantité de jus sans faire dégorger les tomates, tapissez le fond du plat d'un peu de riz ou de blé type Ebly. Les céréales sont bien parfumées et vous obtenez un plat complet apprécié des enfants.

• **Dès la sortie du four :** serrez bien les tomates dans le plat pour qu'elles se tiennent lors de la cuisson. Si vous n'aimez pas les chapeaux caramélisés, pensez à les retourner sur la farce. Au moment de servir, il suffit de les remettre dans le bon sens : ils sont alors luisants et bien rebondis.

## VERSION SUCRÉE

Les tomates cocktail ont la bonne taille pour confectionner de délicieux desserts. Émondées, pochées 5 minutes dans un sirop à la vanille, elles sont

ensuite garnies d'un mélange de fraises et de framboises fraîches, de dés d'abricot, de pistaches et d'amandes revenues dans un peu de miel.



## ON LES DÉTOURNE

### En tomate mozza

Évidez des tomates de variétés anciennes, comme la rose de Berne ou la noire de Crimée, à la chair douce et parfumée. Garnissez-les de dés de mozzarella de bufflonne, de basilic et d'anchois roulés aux câpres, juste pour changer.

### Façon œuf mimosa

Sur le même principe, évidez des tomates type andine cornue (elles ressemblent à des piments rouges) et garnissez-les d'œuf haché, de mayonnaise, de persil, de thon ou de crevettes grises. Faciles à réaliser, elles plaisent aux enfants.

### Façon œuf cocotte

Évidez des tomates et laissez-les dégorgier la tête en bas. Remplissez-les à moitié d'un mélange de crème épaisse, d'herbes de Provence, de lanières de jambon, de sel et de poivre. Cassez un œuf dans chaque tomate. Faites-les cuire (sans chapeau) 15 à 20 minutes à 180 °C (th. 6).

Le temps,  
l'allié des  
saveurs

Farcissez les tomates la veille. Elles ont ainsi le temps de s'imprégner des différentes saveurs. Et pour ne pas les dénaturer, pensez à laisser refroidir la farce avant de les remplir.





# Le taboulé, on aime bien le chambouler !

*Si on connaît bien ce plat originaire du Proche-Orient, on n'hésite pas depuis longtemps à le bousculer en changeant les ingrédients, des herbes jusqu'à la céréale principale.*

*Notre saison préférée pour réinventer le taboulé ? L'été !*

**Par Magali Kunstmann-Pelchat**

## **LA RECETTE TRADITIONNELLE,**

### **AU BOULGOUR BRUN**

Originaire du Liban et de Syrie, le taboulé est une salade verte composée essentiellement de persil plat, mais aussi de menthe fraîche, d'oignons blancs et d'un peu de boulgour brun, le tout assaisonné de jus de citron et d'huile d'olive avec une pincée de sel. À l'origine, on le servait accompagné de dés de tomate, mais rapidement ceux-ci se sont glissés dans le taboulé. Comptez 50 g de boulgour seulement pour 100 g de persil.

## **LES VERSIONS VOISINES**

Préparez un taboulé libanais et ajoutez-y de la laitue comme en Arménie ou du petit concombre méditerranéen très finement haché comme en Palestine. Vous pouvez également l'agrémenter d'olives vertes et même de cannelle. À moins que vous ne préfériez la recette turque, principalement composée de boulgour blanc, mais aussi de persil, d'ail et de concentré de tomate.

## **AVEC DE LA SEMOULE « À L'ORIENTALE »**

Inspiré des taboulés du Maghreb, le taboulé souvent servi en France se compose principalement de semoule de blé dur précuite autrement dit de grains de couscous (comptez 200 g pour 4 personnes), agrémentée de tomates, de raisins secs, de feuilles de menthe fraîche, de jus de citron et d'huile d'olive.

## **AU QUINOA, SANS GLUTEN**

Procédez comme pour le taboulé oriental en remplaçant la semoule de couscous par un mélange de quinoa blanc et rouge et les raisins secs par des canneberges séchées. De belles tomates, de l'huile d'olive, un peu de citron et de la menthe pour la fraîcheur. C'est parfait !

## **AUX LÉGUMES GRILLÉS**

Oui, c'est la saison ! Courgettes et poivrons (jaunes et rouges pour la

couleur) grillés trouvent leur place dans un taboulé au boulgour, rehaussé de tomates cerise, de coriandre ciselée, d'une poignée de mesclun et de lanières de poulet rôti. Parfait pour finir les restes !

## **AU SAUMON**

Un taboulé bien frais à base de semoule de blé dur, de tomates cerise, d'oignons blancs hachés, de fenouil ciselé, d'aneth et de persil frais, de jus de citron et d'huile d'olive, servi avec des morceaux de saumon. Un appel à la mer auquel on ne résiste pas.

## **AUX BROCHETTES**

C'est l'un des plaisirs des barbecues. Au poulet, au bœuf, ou même aux crevettes : après les avoir bien fait griller, on les mêle à notre taboulé agrémenté de tomates, d'avocat, d'oignons rouges, de coriandre, de noix de cajou, de citron vert et d'huile d'olive.

## **FAÇON ASIATIQUE**

On glisse dans notre mélange semoule au blé dur, du daikon (radis japonais), des pousses de soja, des shiitakés, du basilic thaï, du tofu fumé... Bref, tous les ingrédients que l'on trouve de plus en plus facilement et qui font voyager nos papilles. En assaisonnement ? Un trait de sauce soja.

## **AVEC DU BLÉ, DU SEIGLE ET DE L'ÉPEAUTRE**

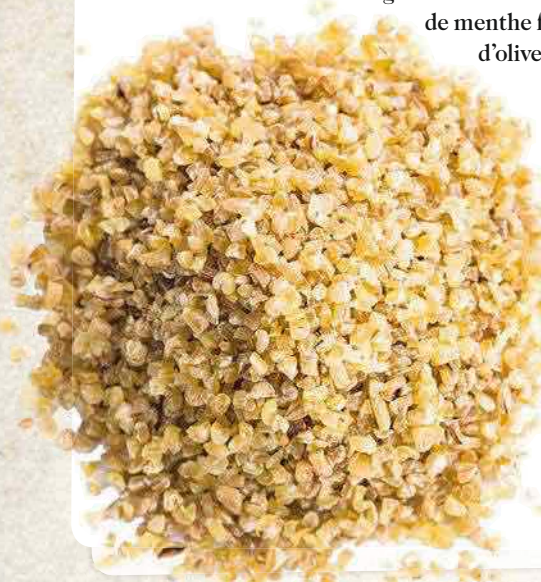
Faites gonfler un mélange de ces trois céréales (200 g en tout) pendant 10 minutes, dans 25 cl d'eau bouillante. Arrosez le mélange d'huile d'olive et de jus de citron et ajoutez-y des langoustines cuites, des cubes de tomates, de poivron rouge et de courgette crus, des oignons blancs et de la feta. Rehaussez de coriandre et de ciboulette fraîche.

## **AVEC DU BLÉ, DE L'ORGE ET DES LENTILLES**

Une fois les céréales gonflées à l'eau et tiédies, agrémentez-les d'oignons blancs, de concombre, de tomates, de persil, d'huile d'olive et de jus de citron.

## **AUX MERGUEZ**

Préparez un taboulé à l'orientale et ajoutez-y une petite conserve de pois chiches et des merguez grillées, coupées en rondelles. Sans oublier la harissa.





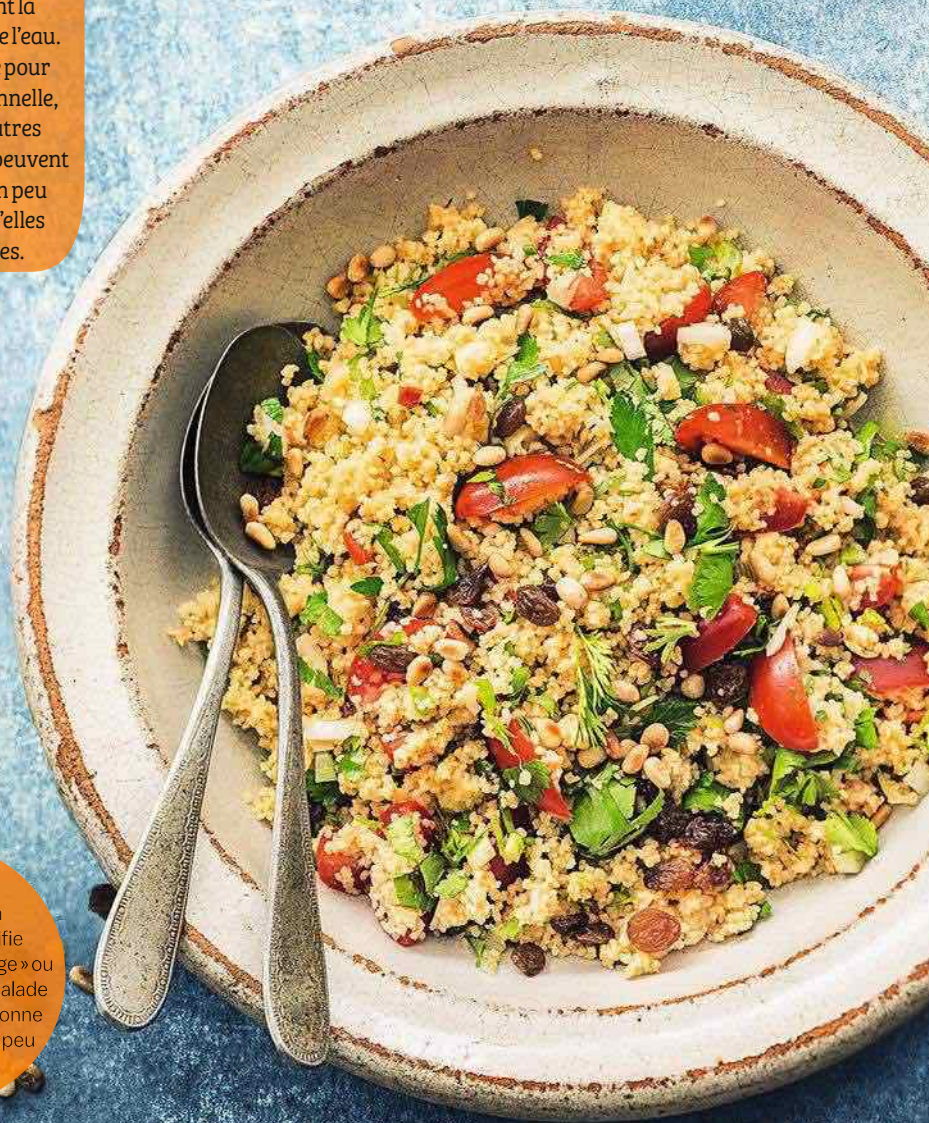
## FAUT-IL CUIRE LES CÉRÉALES ?

La question fait polémique.

Néanmoins, le boulgour étant du blé cuit, séché puis concassé, il est inutile de le cuire. Il suffit de le laisser gonfler dans l'huile d'olive, le jus de citron et l'eau rejetée par les tomates. Idem pour la semoule précuite, même si certains préfèrent la laisser gonfler dans de l'eau. Ce qui est nécessaire pour une semoule traditionnelle, non précuite. Les autres céréales en revanche peuvent être gonflées avec un peu d'eau pour éviter qu'elles ne soient trop dures.

Et son  
nom ?

En arabe, cela signifie « mélange » ou encore « salade assaisonnée ». Une bonne raison d'y ajouter un peu tout ce que l'on veut.



## 3 STARS MONTANTES POUR EN PRENDRE DE LA GRAINE

### Le chou-fleur, 100% légumes

Il fleurit dans les recettes healthy, et le taboulé n'échappe pas à la règle. On le mixe cru jusqu'à ce qu'il ait une texture « émiettée ». Ajoutez des tomates cerise, une petite botte d'oignons nouveaux émincés (tiges et bulbes), de la coriandre fraîche, de la menthe...

### Les sarrasin

Longtemps cantonné à sa farine pour faire des crêpes au blé noir, il n'hésite plus à se dévoiler en cuisine. Cuit en 10 minutes à l'eau salée, le sarrasin, une fois tiédi, est mélangé à des lanières de poivron rouge grillé, des fèves, des pétales de tomate confite et une poignée de roquette.

### L'amarante

Elle permet de revisiter notre taboulé en version dessert en faisant cuire ses graines avec du quinoa dans du jus d'orange et de l'eau. Agrémentez le mélange refroidi de pêches, de fraises, de groseilles, de menthe fraîche, d'amandes effilées et de cannelle. C'est original et rafraîchissant.





# 3 desserts en 5 min

## La preuve par trifles !

Un petit tour du côté de la cuisine anglaise dans ce qu'elle a de meilleur. Dessert historique, le trifle se décline aujourd'hui de toutes les façons possibles. Et c'est simplissime à préparer. *Par Juliette Romance*



### 1 BANANE, BISCUIT NOIR ET MOUSSE DE FROMAGE BLANC

Un mariage à la fois gourmand et esthétique. Il associe le croquant et la saveur de biscuits au chocolat au fondant de la banane et au goût acidulé d'une mousse de fromage blanc. On commence par mixer des biscuits noirs fourrés, type Oreo, qui composent la couche inférieure. Au-dessus, on dispose des rondelles de banane. Le tout est recouvert par de la mousse de fromage blanc du commerce (ou de la mousse au chocolat pour les amateurs de cacao). On répète les opérations et on termine avec un topping de poudre de biscuit noir. Le dessert est prêt.

**Le bon geste :** l'ajout de sucre est inutile, les biscuits étant suffisamment édulcorants.



### 2 FRAISE, LEMON CURD ET BASILIC

Beaucoup de saveurs se subliment les unes les autres dans ce trifle généreux. Les fraises sont détaillées en tartare, et légèrement sucrées si nécessaire. On y ajoute des feuilles de basilic ciselé. Pour dresser la verrine, il faut émietter des biscuits roses de Reims dans le fond, déposer une couche de tartare de fraise et couvrir le tout d'une belle cuillerée de lemon curd du commerce. On dépose une nouvelle couche de biscuits, de fraises et on termine par le lemon curd décoré de petites feuilles de basilic.

**Le bon geste :** émiettez les biscuits de Reims avec les doigts. Si on les mixe, ils se transforment vite en poudre fine.



### 3 PÊCHE, CHANTILLY ET PISTACHE

On pèle la pêche et on coupe la chair en morceaux. On dépose des morceaux de pêche dans le fond d'une verrine, puis on recouvre de chantilly du commerce jusqu'à mi-hauteur du verre. On recommence et on termine avec un joli dôme de chantilly. On parsème de pistaches finement hachées pour une touche de couleur et de croquant et on sert rapidement.

**Le bon geste :** mieux vaut préparer ce dessert au dernier moment car la chantilly s'effondre rapidement.

## UN MOT D'HISTOIRE

À l'origine, les trifles étaient préparés dans de grandes coupes ou des saladiers. On peut donc se passer de

verrines au profit d'un récipient au format familial. Ce dessert british se composait classiquement de

génoise imbibée de sirop (ou d'alcool), de gelée, de crème vanillée aux œufs, de fruits et de crème fouettée.

Désormais, il peut comporter tous types d'ingrédients mais il y a une règle à respecter : des couches variées et

colorées. On veille aussi à avoir des ingrédients aux textures différentes : croquants, fondants, crémeux, croustillants...



# Challenge des MARQUES

## Concours de produits alimentaires de Marques

↑  
tablettes de chocolat  
et pâtes à tartiner

↑  
boissons aromatisées  
à base de vin

129  
produits  
médaillés !

↑  
vins de Marques de  
Distributeurs

Découvrez  
les Palmarès 2017

[challengedesmarques.com](http://challengedesmarques.com)



L'Abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.  
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





# Maman, je veux une glace !

*En bâtonnet, en petit pot, dans un cornet... Difficile pour les enfants de résister à l'appel de la glace, surtout quand il fait chaud. Mais dans quelle mesure pouvons-nous leur céder ?*

Par Céline Roussel

**O**ui, on peut faire goûter de la glace à un enfant de moins de 2 ans, mais juste une petite cuillère. En donner plus serait une erreur. Les produits glacés peuvent en effet provoquer des troubles intestinaux chez les tout-petits, dont le système digestif est encore fragile. La consommation de glace chez un enfant de moins de 5 ans doit rester exceptionnelle. Il faut notamment éviter de donner de la glace en dessert après un repas, qui va nuire à la digestion : inutile d'accoutumer les plus jeunes trop tôt à ce type de produits, riches en sucre et en matières grasses. Et pour les bâtonnets enrobés de chocolat et autres cônes glacés, il est préférable d'attendre tranquillement que l'enfant ait fêté ses 3 ans, d'autant plus qu'il aura désormais suffisamment de dents pour y faire face. Mais, là encore, mieux vaut rester sur une consommation ponctuelle, ces produits pouvant à long terme accentuer les risques d'obésité et de surpoids.

## GLACE, CRÈME GLACÉE OU SORBET ?

Le sorbet est un mélange d'eau, de sucre et de fruits. Sa teneur en fruits tourne autour de 15 % lorsqu'il s'agit de fruits acides, 30 % pour des fruits doux et 45 % lorsqu'il est dit « plein fruit ». Et c'est bien évidemment cette teneur en fruits qui reste son point fort, car ceux-ci renferment encore une partie de leurs vitamines et minéraux. Méfiance en revanche concernant son taux de sucre, qui peut atteindre 30 %. La crème glacée, elle, contient du lait, du sucre, parfois des œufs et de la crème fraîche (soit 10 % minimum de matières grasses). Même recette pour la glace classique, mais sans la crème. Mais ni l'une ni l'autre ne sont considérées comme des produits laitiers. Et leur valeur calorique peut s'envoler, si elles sont agrémentées d'un biscuit ou d'éclats de noisette (autour de 200 kcal pour 100 g contre 100 kcal en moyenne pour 100 g de sorbet). Avec modération donc, qu'on soit petit ou grand...

Une boule de glace ou de sorbet représente 1 à 2 morceaux de sucre. (1 morceau = 1 cuillère à café de sucre)

## À QUEL RYTHME ?

Si l'enfant n'a pas de problème de poids particulier, dites-vous qu'une glace ou un sorbet un jour sur deux (et sur une période courte), en remplacement du gâteau qu'il prend au goûter, ça va. Plus, ce serait trop. Soyez malin en proposant des miniglaces et en préférant les petits pots de glace individuels aux grandes boîtes : ils limiteront l'envie de se resservir. Autre bon compromis, les glaces au yaourt (c'est comme une crème glacée, mais le yaourt remplace la crème).





**PLAISANCE BIO**  
depuis 1913



**C'EST L'ÉTÉ EN CUISINE !**  
Laissez libre court à votre créativité avec  
nos aides culinaires BIO



La recette sur <http://urlz.fr/5IYI>



### Entremets au Citron, biscuits roses de Reims

#### BASE BISCUITÉE :

12-14 biscuits roses, 30 ml de  
jus de citron, 20 ml d'eau, 2  
càc de sucre glace

#### MOUSSE AU CITRON :

2 œufs, 1 pincée de sel, 150 g  
de sucre, 400 ml de lait, 100  
ml de jus de citron, le zeste  
d'un citron, 1/2 càc d'**agar-  
agar**

#### DÉCORATION :

40 ml de jus de citron, 1 càc  
de sucre, 1/4 càc d'**agar-  
agar**, quelques gouttes de  
colorant jaune



Recette proposée par  
la bloggeuse Emilie Sweetness  
[www.emiliesweetness.blogspot.fr](http://www.emiliesweetness.blogspot.fr)



Plus d'une soixantaine de références  
à venir découvrir sur notre site :

**WWW.PLAISANCE-BIO.COM**

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





# SOS: je veux un tartare parfait!

C'est le plaisir des terrasses d'été : une viande crue hachée, bien assaisonnée et servie avec des frites. Sa fraîcheur nous séduit, sa rapidité et sa simplicité de préparation aussi. **Par Magali Kunstmann-Pelchat**

## QUELLE VIANDE CHOISIR ?

Bœuf et cheval sont les viandes traditionnellement servies en tartare. Optez pour un morceau de choix : pointe du filet, faux-filet, aiguillette, rumsteck, tendre de tranche ou tranche grasse. Le filet de cerf, de chevreuil, de bison ou d'autruche enchante les adeptes de viande rouge crue. Le veau, avec la noix comme morceau délicat, fait aussi d'excellents tartares.

## DES RÈGLES STRICTES

Il est recommandé de congeler la viande et le poisson pour éradiquer les vers éventuels comme les anisakis. Ne faites pas l'impasse sur la qualité et la fraîcheur des produits : de la viande goûteuse, un poisson sauvage ou issu d'un élevage certifié. Mieux vaut s'abstenir que d'acheter un mauvais produit.

## LES ASSAISONNEMENTS DE BASE

La viande est agrémentée de câpres, de cornichons, de persil, d'ail, d'oignon, d'huile d'olive et d'un jaune d'œuf. Pour la variante du « filet américain » (d'origine belge, attention au piège), les condiments de base sont le sel, le poivre, le Tabasco et la sauce Worcestershire. Un assaisonnement souvent enrichi de ketchup, de moutarde ou de mayonnaise, pouvant aussi se parer de saveurs mexicaines, italiennes, provençales, asiatiques...

## L'ART DE LA DÉCOUPE

On la fait au couteau et non au hachoir si on veut conserver intacte la texture de la viande et ne pas se retrouver face à une purée. À l'aide d'un long couteau, on découpe sa viande en fines lamelles puis en morceaux. Pour faciliter la tâche, on peut le faire lorsque la viande est congelée.

## DU CÔTÉ DE LA MER

Servi bien frais, le tartare de poisson et de crustacés se sert moulu en cercle. Saumon, truite, cabillaud, daurade, thon, lotte, rouget, maquereau, noix de saint-jacques... Ajoutez-y des zestes de citron vert et d'orange, du concombre, du fenouil, de l'avocat, de la mangue, des lentilles vertes et assaisonnez d'huile d'olive ou de jus d'agrumes. Rehaussez enfin d'aneth, de ciboulette, de coriandre...

## CÂPRES OUPAS

### CÂPRES

Elles font partie de l'assaisonnement classique du tartare. Mais en raison de leur saveur très prononcée, elles sont souvent proposées à part dans l'assiette. De plus en plus, on aime d'ailleurs faire son mélange et préparer son propre tartare. Une bonne idée si l'on veut recevoir sans passer trop de temps en cuisine.

## PAS POUR TOUT LE MONDE

Manger des aliments crus représente toujours un risque pour la santé. En effet, si les parasites sont tués par congélation, seule la cuisson détruit les microbes et les germes. Leur consommation peut ainsi entraîner des douleurs abdominales, des vomissements, des diarrhées, des fièvres... Ces symptômes, s'ils ne sont pas dangereux en eux-mêmes, peuvent avoir des conséquences graves pour les femmes enceintes, les personnes immunodéprimées, les jeunes enfants et les personnes âgées.





# CROQ'

## UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE FRAÎCHEUR !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon Fruits et Légumes







Par Claire Debruille

*La tomate cerise est à l'apéro ce que le chocolat est à la mousse : quasi indispensable ! Oui mais voilà, comme elle est toujours là, il faut bien avouer qu'on ne la remarque plus. On la picore compulsivement, on la gobe machinalement, bref, on la délaisse. Pourtant, elle peut nous surprendre, elle peut nous étonner, elle peut faire vraiment BEAUCOUP mieux. La preuve par 10.*

# 10 façons de redorer la cote de la tomate cerise

## 1 FARCIE, ELLE A TOUT COMPRIS

Coupez un chapeau, remplissez la tomate cerise de rillettes de poisson ou de fromage frais aux herbes et l'apéro prend un sacré tournant.

## 2 CACHÉE, ELLE NOUS PREND PAR SURPRISE

Ajoutez des tomates cerise entières dans la pâte de votre cake, agrémentez de feta et d'herbes de Provence. Après la cuisson, découvrez à chaque tranche de jolis aperçus des tomates.

## 3 ENFOUIE, ELLE NOUS RÉJOUIT

Préparez des boulettes de viande. Plutôt que de les laisser nature ou de mettre un morceau de fromage au milieu, mettez-y une tomate cerise (ou encore mieux, une tomate cerise enrobée d'un morceau de fromage). Faites cuire les boulettes et appréciez ce cœur juteux !

## 4 SUCRÉE, ELLE NOUS FAIT DU CHARME

Enrobez la tomate cerise d'un caramel léger puis de graines de sésame (ou d'éclats de pistache). Laissez figer puis dégustez.

## 5 EMBROCHÉE, ELLE NOUS TENTE

Revisitez la tomate mozza version miniature : une tomate cerise, une petite boule de mozzarella, une ou deux feuilles de basilic et le tour est joué. Il ne manque plus qu'un filet d'huile d'olive.

## 6 ENTARTÉE, ELLE REND TOUT BEAU

Le potentiel « je rends belle la recette où je me trouve » de la tomate cerise est indéniable. Taillez-la en deux, posez-la face coupée vers le haut ou vers le bas en fonction de l'effet désiré, sur une pâte à tarte badigeonnée de tapenade ou de moutarde.



La tomate c'est 95% d'eau.  
Donc se régaler c'est aussi s'hydrater ;)



On écrit des tomates cerise **sans «s»** car cerise est le qualificatif de la tomate. **Ce sont des tomates de la forme d'une cerise.**

### **7 EN SALADE, ELLE SE SUFFIT À ELLE-MÊME**

Choisissez des tomates rouges et jaunes, voire des noires, des vertes, et coupez-les en deux. Agrémentez d'un filet d'huile d'olive, d'oignon nouveau émincé, d'un peu de vinaigre balsamique, de basilic, de fleur de sel, de poivre et... c'est tout !

### **8 DANS LE JUS, ELLE EXCELLE**

Quand vous faites cuire un poulet rôti, vous ajoutez parfois des gousses d'ail dans le fond du plat, vous savez, dans le jus gras rendu par la bête pour les 20 dernières minutes de cuisson (si vous ne le faisiez pas, un conseil, faites-le)... Eh bien, remplacez l'ail par des tomates cerise. Vous nous en direz des nouvelles. Ça marche aussi pour les cuissons en cocotte.

### **9 RÔTIE, ELLE ASSURE**

Un accompagnement au top ! Déposez les tomates cerise entières sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enduisez-les d'huile. Saupoudrez-les d'une pincée de sel, de sucre et de poivre. Enfouez pour 15 minutes de cuisson. C'est rudement bon.

### **10 EN CLAFOUTIS, ELLE EST BIEN AUSSI**

Hop, une base de clafoutis salé, des tomates cerise entières dans le plat, bien serrées les unes contre les autres, un peu de pâte, pas trop... et le tour est joué !

### *Le saviez-vous ?*

Pour couper plusieurs tomates cerise en une fois, placez toutes les tomates cerise sur une assiette. Posez une autre assiette à l'envers par-dessus, puis passez la lame d'un couteau à dents entre les deux assiettes. Admirez le résultat ! Et quel gain de temps !

## **3 RAISONS D'EN PLANTER**

### **Elles ne demandent que peu d'entretien**

Un petit coin de terre (en pot ou en carré potager), un tuteur (indispensable pour que le pied pousse convenablement sans se casser), un peu de taille (pour leur faire gagner en performance), de l'eau évidemment, en fin de journée, et c'est parti ! Les tomates cerise font partie de ces plantes quasi increvables et faciles à cultiver. Idéalement on les plante d'avril à juin.

### **Il en existe une infinité**

Nos préférées : la sweetbaby, rouge intense et résistante, la cerise noire, proche de la noire de Crimée, et la poire jaune, à la forme élégante et à la couleur surprenante.

### **Elles se croquent aussi nature**

Si on a décidé de vous donner plein d'idées pour les cuisiner, elles sont aussi excellentes nature, à la croque au sel, avec une petite sauce (yaourt nature et herbes fraîches) ou encore marinées avec de l'huile d'olive, du basilic, et un peu de sel aromatisé.





# Le match Calamar vs seiche

Quatrième match. Calamar, encornet, seiche, supion, sépion, chipiron... On s'emmêle les pinceaux avec tous ces noms. Mais on n'a pas dit notre dernier mot et l'on verra bien lequel de ces mollusques finit découpé en anneaux. Par Magali Kunstmann-Pelchat

## LE PLUS GOÛTEUX ?

Les plus jeunes spécimens, sans aucun doute, et l'encornet blanc, tendre et très parfumé dans tous les cas. Sautés à l'ail, jeunes seiches et encornets sont délicats et délicieux. Une chose est sûre : fuyez les encornets et les seiches congelés, ils n'ont aucun goût tant ils ont été nettoyés pour leur ôter la peau.

## LE PLUS FACILE À FARCIR ?

L'encornet, que vous pouvez garnir de légumes de saison, de chair à saucisse, de riz... et de ses tentacules, puis saisir ou pocher dans un bouillon, une sauce tomate, du vin (blanc ou rouge), du cidre ou de la crème.

## LE PLUS CAOUTCHOUTEUX ?

Aucun si vous choisissez les plus petits spécimens ou que vous les pochez dans une eau frémissante, 3 à 5 minutes selon la grosseur, pour qu'ils restent bien tendres. Ensuite, deux solutions s'offrent à vous : les faire sauter très rapidement à la poêle ou à la plancha, ou mijoter tranquillement pendant 1 heure.

## LE PLUS OSSEUX ?

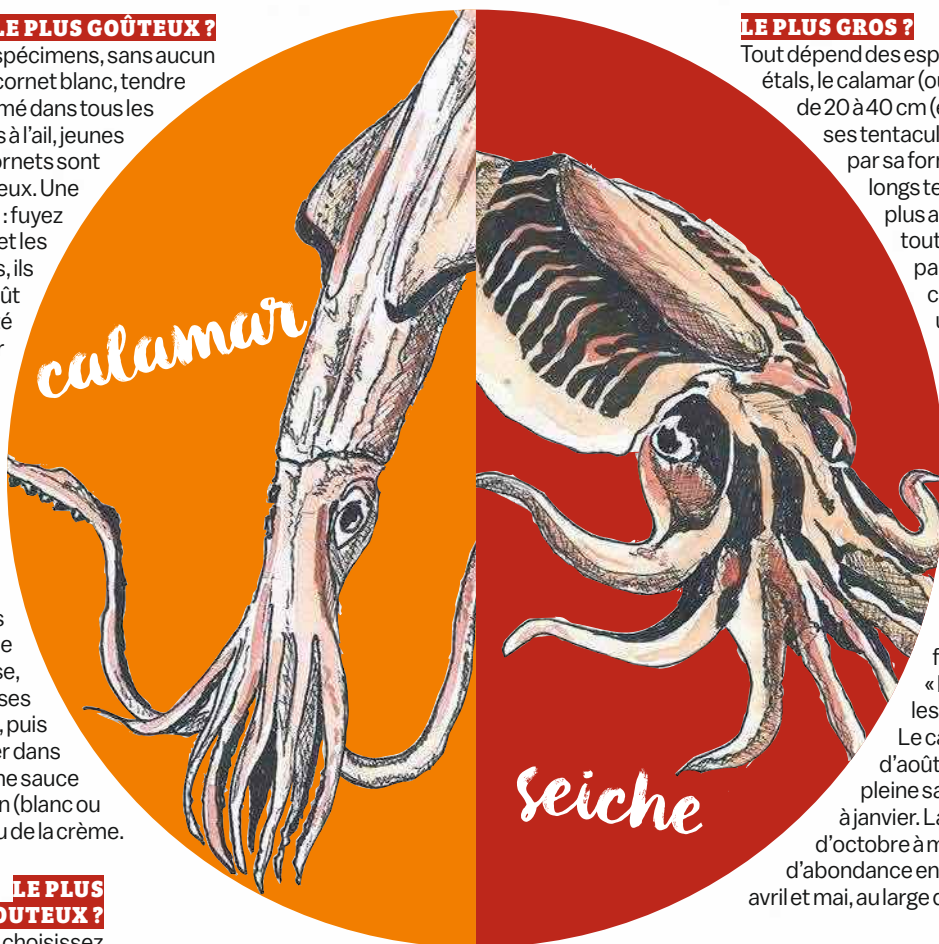
Si aucun des deux n'a de squelette, la seiche possède la coquille la plus dure et la plus grande (le fameux « os de seiche »), tandis que le calamar n'a qu'une petite « plume » transparente.

## LE PLUS GROS ?

Tout dépend des espèces mais, sur les étals, le calamar (ou encornet) mesure de 20 à 40 cm (et jusqu'à 60 cm avec ses tentacules) et se distingue par sa forme ovale et ses longs tentacules. La seiche, plus arrondie et avec de tout petits tentacules par rapport à son corps, peut afficher une taille allant de 10 à 40 cm de long.

## LE PLUS PRÉSENT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE ?

Les deux, en version surgelée, voire décongelée (sous forme d'anneaux ou de « blancs »). Préférez-les frais et entiers. Le calamar est pêché d'août à février, avec une pleine saison de novembre à janvier. La seiche est pêchée d'octobre à mars, avec un pic d'abondance en janvier, puis entre avril et mai, au large de la côte ouest.



## MAIS QUEL EST LEUR VÉRITABLE NOM ?

Les deux correspondent à des espèces bien distinctes, dont certaines sont reconnues officiellement par la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) depuis 2009. Malgré tout, on continue de parler d'« encornet » dans la moitié nord de la France et plutôt

de « calamar » dans la moitié sud, de « chipiron » dans le sud-est, de « tifelek » à Brest ou de « totène » à Marseille... Les petits spécimens de seiche rosée sont appelés « cassérons » sur la côte atlantique, et ceux de la seiche commune « supions » dans le Midi et « sépions » en Normandie. Vous suivez toujours ??



Pour vous régaler avec le surimi,  
pas besoin de raconter des salades,  
faites-les.



Le surimi, c'est un **DÉLICIEUX BÂTONNET** que l'on déguste en toute occasion :  
une **RECETTE SIMPLE** à base de **POISSON PÊCHÉ EN PLEINE MER**,  
dont on ne garde que la **CHAIR RICHE EN PROTÉINES**, des œufs ou du lait,  
de l'huile de colza, de la fécule et des épices.  
Tout cela est ensuite **DÉLICATEMENT CUIT À LA VAPEUR**.

Le surimi c'est si simple d'être bon.

Love  
Surimi  
.com

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





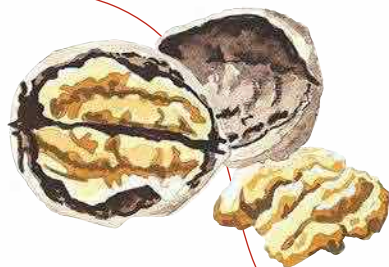
# Génial!

## Il reste de la ratatouille

*Avec ses saveurs concentrées, la ratatouille est un délice servie telle quelle. Et si elle n'a pas été intégralement dévorée, il est facile d'en (re)faire tout un plat. Par Juliette Romance*

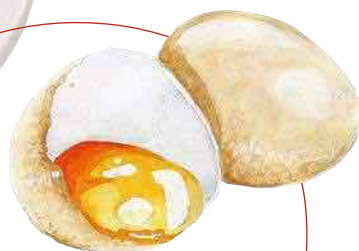
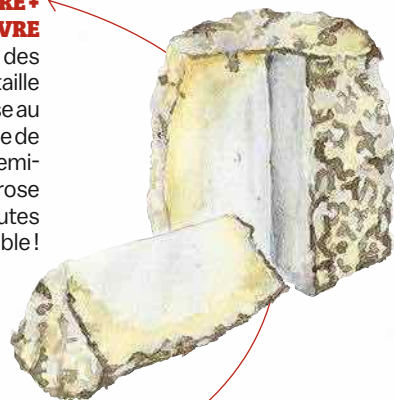
### CHAPELURE + BEURRE SALÉ + NOIX HACHÉES = UN CRUMBLE

On répartit la ratatouille dans des plats à gratin individuels huilés. On malaxe du bout des doigts la chapelure et le beurre salé. On l'enrichit de noix hachées et on recouvre ses petits plats. On ajoute quelques parcelles de beurre et on enfourne pour 20 minutes à 190°C (th. 6/7) pour faire dorer le crumble et le rendre croustillant.



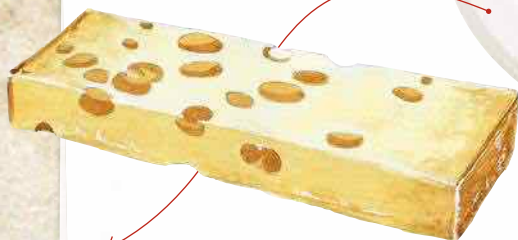
### CROTTIN DE CHÈVRE + BRIOCHE + MIEL = UN CHÈVRE CHAUD

On découpe des tranches de brioche à la taille des moules et on les dépose au fond. On couvre d'une couche de ratatouille et on ajoute un demi-crottin de chèvre que l'on arrose de miel de lavande. 7 minutes sous le gril et direction la table!



### UNE BASE DE CAKE + DU GRUYÈRE RÂPÉ = UN CAKE ORIGINAL

On farine légèrement la ratatouille pour qu'elle ne tombe pas au fond lors de la cuisson. On prépare la pâte du cake, enrichie d'une portion de gruyère. Un premier tiers est versé dans le moule, suivi d'une couche de ratatouille, puis d'un second tiers de pâte et d'une deuxième couche de légumes. On termine par le reste de pâte et on enfourne. Tiède ou froid, c'est le succès assuré.



**UN SAUMON + DES ŒUFS + DU FROMAGE FRAIS + DE LA SEMOULE FINE = UN POISSON FARCI** On ajoute à la ratatouille des œufs battus, du fromage ail et fines herbes et de la semoule fine, qui donnera de la tenue à la farce. On garnit l'intérieur du poisson, puis on ficelle avec du raphia. La cuisson en papillote s'impose, car on récupère précieusement le jus rendu. Une fois filtré, crème et citronné, il fera une excellente sauce d'accompagnement.

## ET POUR UN APÉRO ESTIVAL ?

**Des minipizzas** On tartine une pâte à pizza de ricotta additionnée de moutarde forte et on couvre de ratatouille (en couche fine). Avec un emporte-pièce, on découpe en portions. 7 minutes sous le gril et c'est prêt !

**Un houmous revisité** Il suffit de mixer les légumes avec des pois chiches, qui vont densifier la purée obtenue, puis de relever le tout avec une huile pimentée. On ajoute des graines de sésame et on déguste ce houmous de légumes avec une fougasse aux herbes de Provence.

**Des bouchées d'omelette** On fouette des œufs avec un peu de crème et des aromates (safran par exemple), puis on ajoute de la ratatouille. On cuit le tout en omelettes fines que l'on roule en serrant bien. Après refroidissement, on découpe en petites rondelles que l'on sert avec des pics en bois.





# T T S



# de légumes qui vont vous faire

# BLIR LA IA

ILSS S NTT S NN N Z-V S NSV T SSI TT  
C T T , C S NTL SL G S.

Toujours partants pour égayer les repas d'été, ils ont mis toutes les chances de leur côté pour vous montrer que, côté recettes, ils n'ont rien à envier à leurs acolytes viande et poisson. Cet été, c'est décidé, ils seront les stars de vos assiettes, tout le reste ne sera qu'accompagnement.

À C NS S NS TI N :-)





★★★★★ 4 VOTES

ROPOSÉE PAR CHEZCLOE

## Soupe concombre, curcuma et menthe

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 15 MINUTES

👉 CUISSON 20 MINUTES

- \* 2 concombres
- \* 1 gousse d'ail
- \* 1 cm de gingembre frais
- \* 3 branches de menthe
- \* 2 c. à soupe de crème fraîche
- \* 1 cube de bouillon
- \* 1 c. à soupe de curcuma en poudre

**1** Lavez soigneusement les concombres. Épluchez-les en laissant un peu de peau, puis détaillez-les en gros morceaux. Pelez et coupez l'ail en deux. Versez le tout dans une casserole avec 50 cl d'eau et portez à ébullition.

**2** Émiettez le cube de bouillon par-dessus et laissez bouillir 15 minutes environ, jusqu'à ce que les concombres soient un peu mous. Pendant ce temps, rincez, essorez puis effeuillez la menthe. Pelez et râpez le gingembre.

**3** Ajoutez le curcuma dans la soupe et cuisez encore 2 minutes. Hors du feu, incorporez la crème fraîche, la menthe et le gingembre. Mixez le tout.



★★★★★ 14 VOTES

## Cappuccino de courgette

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 15 MINUTES 👉 CUISSON 25 MINUTES

- \* 2 tranches de jambon cru
- \* 5 courgettes
- \* 6 fromages Carré Frais
- \* 20 cl de lait concentré non sucré
- \* 2 cubes de bouillon de volaille

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Taillez le jambon cru en petits ronds. Déposez-les sur du papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes.

**2** À la fin de la cuisson, mettez les ronds de jambon sur du papier absorbant. Épluchez les courgettes, coupez leurs extrémités, faites-les cuire dans 50 cl d'eau avec les 2 cubes de bouillon de volaille pendant 15 minutes.

**3** En fin de cuisson, versez dans un bol et, à l'aide d'un mixeur plongeur, donnez une texture presque mousseuse. Ajoutez le lait concentré et versez dans des verres transparents. Dans un bol, écrasez les fromages et, à l'aide d'une cuillère à soupe, formez des quenelles. Déposez-les dans les verres. Ajoutez les chips de jambon et servez avec une paille.

### Le conseil de Christophe

Pour une version vegan, utilisez des cubes de bouillon de légumes, du tofu soyeux et de la crème d'avoine. À la place du jambon, saupoudrez de noisettes ou d'amandes effilées.





# Gaspacho glacé de pastèque à la ricotta

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ RÉFÉRICTION 45 MINUTES

\* 800 g de pastèque \* 16 feuilles de basilic \* 200 g de ricotta  
 \* 3 c. à soupe d'huile d'olive \* Fleur de sel et poivre du moulin

**1** Retirez la peau de la pastèque puis coupez la chair en gros cubes. Déposez-les dans le bol d'un robot avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel. Mixez la préparation jusqu'à l'obtention d'un gaspacho. Répartissez-le dans 4 grands verres puis réservez 30 minutes au réfrigérateur.

**2** Dans un bol, écrasez la ricotta à la fourchette avec le reste d'huile d'olive. Donnez plusieurs tours de moulin à poivre. Ajoutez 1 pincée de fleur de sel et la moitié du basilic haché. Répartissez, 15 minutes avant de servir, la ricotta poivrée sur les verres de gaspacho, décorez de basilic frais.

**3** Placez les verres 15 minutes au congélateur pour les servir vraiment très frais.



## Le conseil de Claire

La pastèque a la cote cet été. Si on la décline sous différentes formes dans l'assiette (granité, bâtonnets, toasts...), on la trouve même sous forme d'eau detox. Chez Marmiton, on reste gourmand, on la mange avec du fromage !



*— Le conseil de Lorine —*

La difficulté de ce plat typique italien consiste dans la découpe des légumes qu'il faut émincer en dés. Mais c'est cette forme qui leur permet notamment de bien cuire dans le bouillon.







# Minestrone

**POUR 4 PERSONNES**

**⌚ TREMPAGE 12 HEURES**

**🍳 PRÉPARATION 30 MINUTES**

**🕒 CUISSON 40 MINUTES**

- \* 2 tomates
- \* 2 carottes
- \* 2 petites courgettes
- \* 2 branches de céleri
- \* 1 blanc de poireau
- \* ½ oignon
- \* 3 branches de basilic
- \* 1 branche de thym
- \* 1 feuille de laurier
- \* 300 g de haricots borlotti secs
- \* 100 g de petites pâtes
- \* Huile d'olive
- \* Sel et poivre du moulin
- POUR ACCOMPAGNER :**
- \* Parmesan râpé
- \* 1 pot de sauce au pistou

**1** La veille, faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide.

**2** Le jour même, effeuillez le basilic et réservez les feuilles. Ficelez les tiges de basilic, le thym et le laurier en bouquet garni. Mettez les haricots dans une casserole avec l'oignon émincé. Recouvrez avec 1 l d'eau froide et portez à léger frémissement. Écumez puis ajoutez le bouquet garni. Faites cuire 40 minutes à demi-couvert. Salez en fin de cuisson puis réservez.

**3** Pendant la cuisson des haricots, pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Lavez les courgettes, lavez et effilez les branches de céleri, coupez le tout en dés. Nettoyez le blanc de poireau et émincez-le. Dans une grande sauteuse, faites revenir les légumes avec 1 filet d'huile d'olive. Mélangez-les et faites-les fondre à couvert sur feu très doux pendant 10 minutes sans les colorer.

**4** Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Égouttez les haricots blancs, ajoutez leur jus de cuisson au mélange de légumes et poursuivez la cuisson 3 minutes. Réservez au chaud.

**5** Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente, puis égouttez-les.

**6** Au moment de servir, ajoutez à la soupe les haricots blancs, les dés de tomates, les feuilles de basilic et les pâtes. Poivrez, réchauffez 2 minutes et accompagnez de sauce au pistou et de parmesan râpé.



## Sauce aux tomates fraîches et au basilic

**POUR 4 PERSONNES** **⌚ PRÉPARATION 10 MINUTES** **🕒 CUISSON 1 MINUTE**

- \* 6 tomates (variété roma) \* 1 gousse d'ail \* 1 bouquet de basilic \* 5 cl d'huile d'olive
- \* Sel et poivre

**1** Ciselez le basilic. Pelez la gousse d'ail, dégermez-la puis hachez-la finement. Ébouillantez les tomates pendant 1 minute, pelez-les puis concassez-les finement.

**2** Mélangez le tout avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez cette sauce avec des pâtes bien chaudes.





★★★★★ 36 VOTES

ROPOSÉE PAR APHAELLE\_38

## Salade fraîche d'été au melon

POUR 4 PERSONNES

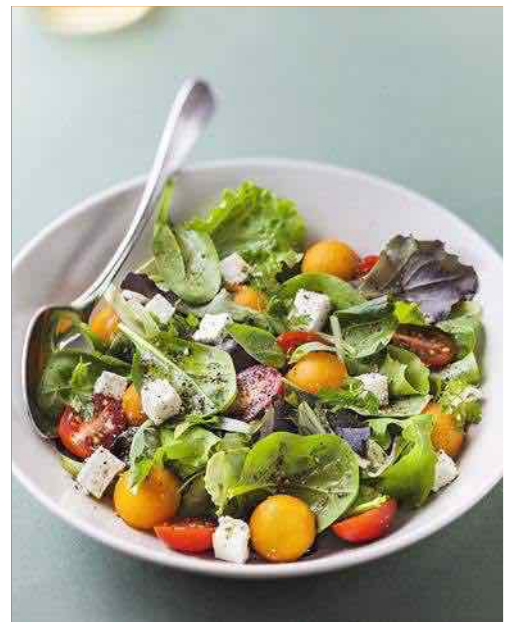
⌚ PRÉPARATION 15 MINUTES

- \* 2 melons
- \* 2 sachets de mesclun ou 1 laitue
- \* 10 tomates cerise
- \* 1 citron (jus)
- \* 1 gros bouquet de basilic frais
- \* 1 barquette de feta
- \* Huile d'olive
- \* Sel et poivre

**1** Lavez puis essorez la salade. Coupez les feuilles si vous avez choisi une laitue. Mettez-les dans un saladier. Émiettez la feta dessus. Rincez les tomates, séchez-les, coupez-les en deux puis ajoutez-les à la salade.

**2** Ouvrez les melons en deux puis épépinez-les. Détaillez la chair en billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Ciselez le basilic. Placez le tout sur la salade. Réservez au frais.

**3** Pressez le citron. Versez le jus dans un bol, salez et poivrez. Émulsionnez avec l'huile. Au moment de servir, arrosez la salade avec cette vinaigrette puis mélangez.



## Tarte aux tomates

POUR 4 PERSONNES ⌚ PRÉPARATION 15 MINUTES 🕒 CUISSON 35 MINUTES

- \* 1 kg de tomates variées en formes et en couleurs (jaune, rouge orange, cerise, cœur de bœuf, olivette...)
- \* 2 tiges de basilic \* 500 g de pâte feuilletée \* 2 c. à soupe rase de moutarde forte \* Sel

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Garnissez-en un grand moule à tarte carré, préalablement chemisé de papier sulfurisé. Piquez la pâte avec une fourchette, recouvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé et remplissez de haricots secs. Enfouez et faites précuire la pâte pendant 10 minutes.

**2** Pendant ce temps, lavez et séchez les tomates. Coupez-les en deux dans la hauteur. Retirez le fond de tarte du four, ôtez les haricots secs et le papier sulfurisé. Étalez la moutarde dans le fond de tarte. Recouvrez le fond de tarte de demi-tomates, en alternant les sens et couleurs. Serrez-les bien les unes contre les autres. Salez légèrement.

**3** Enfouez la tarte et baissez la température du four à 180 °C (th. 6). Faites cuire 25 minutes. Laissez tiédir la tarte avant de la démouler et de servir.





## Salade de pamplemousse et radis

POUR PERSONNES 2 PRÉPARATION 15 MINUTES

\*3 pamplemousses \*3 bottes de radis \*1 yaourt \*Piment d'Espelette \*Fleur de sel  
\*Sel et poivre du moulin

**1** Pelez à vif les pamplemousses sur une planche à découper à rigole. Séparez les segments les uns des autres en retirant les membranes qui les recouvrent. Versez le jus récupéré dans un bol. Ajoutez le yaourt, salez, poivrez et mélangez.

**2** Lavez et séchez les radis, retirez leurs radicelles et coupez-les en rondelles. Répartissez les segments de pamplemousse et les rondelles de radis dans 6 assiettes. Saupoudrez de piment d'Espelette, de fleur de sel et donnez 1 tour de moulin à poivre. Servez frais avec la sauce au yaourt.







## Salade de ratatouille froide

POUR PERSONNES ✂ PRÉPARATION 20 MINUTES 🍳 CUISSON 1 HEURE ✱ ÉFRIGÉRATION 1 HEURE

✱ 6 courgettes ✱ 5 tomates ✱ 3 aubergines ✱ 2 poivrons jaunes ✱ 2 branches de thym ✱ 2 tiges de basilic  
✱ 6 c. à soupe d'huile d'olive ✱ 3 c. à soupe de pignons de pin ✱ Vinaigre balsamique ✱ Sel et poivre

**1** Lavez tous les légumes. Coupez les aubergines, les courgettes et les tomates en petits cubes. Épépinez les poivrons et coupez-les en lamelles.

**2** Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Ajoutez les lamelles de poivron et les cubes d'aubergine. Faites-les revenir à feu doux pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez les cubes de courgette et poursuivez la cuisson 10 minutes.

**3** Incorporez enfin les cubes de tomate, les pignons de pin, le thym et les feuilles de basilic, réduisez le feu au minimum, salez et poivrez. Couvrez et faites mijoter pendant 45 minutes en remuant souvent. Versez la ratatouille dans un saladier et laissez-la refroidir avant de la placer au réfrigérateur pour 1 heure.

**4** Servez la ratatouille très froide dans des verres transparents. Arrosez-la d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre balsamique avant de servir.







★★★★★ 35 VOTES

ROPOSÉE PAR [AINSIVALAVIE999](#)

## Tagliatelles de concombre au chèvre frais

POUR 4 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION 20 MINUTES

\*2 concombres \* 2 échalotes \* ½ botte de ciboulette  
\* 1 fromage de chèvre très frais \* Huile d'olive \* Sel et poivre

**1** Pelez les échalotes, rincez et séchez la ciboulette et ciselez l'ensemble. Mettez l'ensemble dans un grand saladier avec le fromage de chèvre. Salez et poivrez. Écrasez le tout puis ajoutez de l'huile en mélangeant vivement jusqu'à obtenir une crème lisse. Réservez.

**2** Ôtez la peau des concombres. Coupez ces derniers dans la longueur en fines lamelles à l'aide d'un Économe. Jetez la partie centrale avec les pépins. Incorporez les lamelles de concombre dans la crème et mélangez le tout.

# Pétillant de Listel

**SANS ALCOOL**



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER  
TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

LISTEL SAS - 11005 7800 11000 - 02 40 00 00 00 - 02 40 00 00 00 - 02 40 00 00 00 - 02 40 00 00 00





★★★★★ 4 VOTES

## Tartare de concombre au curry de crevette

POUR 2 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ✱ ÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

✱ 75 g de crevettes cuites et décortiquées ✱ 1 concombre moyen ✱ Quelques brins d'aneth  
✱ 1 yaourt ✱ 40 g de feta ✱ Poivre grossièrement haché

**1** Lavez le concombre et coupez-le en deux. Creusez-le un peu. Préparez la farce dans un bol en mélangeant bien la feta émietée et écrasée, le yaourt et la moitié des brins d'aneth. Ajoutez les crevettes cuites.

**2** À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez ce mélange dans les concombres creusés. Parsemez du reste d'aneth, placez au réfrigérateur pour 30 minutes au minimum avant de servir.







★★★★★ 3 VOTES

ROPOSÉE PAR **CLAIRE ARMITON**

## Salade de mozzarella aux myrtilles, aux framboises et au basilic

POUR 4 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION 10 MINUTES

- \* 300 g de framboises fraîches \* 300 g de myrtilles fraîches \* 1 bouquet de basilic
- \* 3 boules de mozzarella di bufala \* 3 c. à soupe d'huile d'olive au basilic
- \* 1 c. à soupe de vinaigre balsamique \* Fleur de sel \* Poivre du moulin

**1** Lavez, essorez puis effeuillez le basilic. Partagez la mozzarella en morceaux en la déchirant avec les doigts plutôt qu'en la coupant au couteau. Rincez puis épongez les framboises et les myrtilles.

**2** Répartissez dans 4 assiettes les myrtilles, les framboises, les feuilles de basilic entières ou découpées et les morceaux de mozzarella. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre balsamique. Assaisonnez avec de la fleur de sel et du poivre. Servez par exemple avec un bon pain de campagne.

### 🌿 Le conseil de Claire 🌿

À la place de la mozzarella, vous pouvez opter pour de la faisselle qui apportera une note plus marquée et remplacer le basilic par de la menthe, qui se marie avec toutes les saveurs.

# Pétillant de Listel

**SANS ALCOOL**



Arôme  
naturel

SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS CONSERVATEUR

POUR VOTRE SANTÉ,  
ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





★★★★★ 72 VOTES

ROPOSÉE PAR ALBANE 27

## Crumble de légumes

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 25 MINUTES 🍳 CUISSON 30 MINUTES

- \* 1 kg de légumes de saison (courgettes, carottes, petits pois...)
- \* ciboulette hachée (fraîche, de préférence)
- \* 30 cl de crème fraîche liquide \* 100 g de beurre salé
- \* 100 g de farine \* 50 g de chapelure

- 1 Épluchez les légumes si besoin et s'ils ne sont pas bio. Coupez-les en julienne et blanchissez-les pendant 3 minutes tous ensemble.
- 2 Pour la pâte à crumble, mélangez la farine à la chapelure puis ajoutez le beurre salé. Malaxez le tout jusqu'à ce qu'elle soit granuleuse.
- 3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les légumes, la crème et la ciboulette. Transvasez la préparation dans un plat et couvrez-la de la pâte à crumble. Enfouez pour 30 minutes.



★★★★★ 3 VOTES

ROPOSÉE PAR ARMITON ECETTES

## Croque de riz aux poivrons

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 30 MINUTES

🍳 CUISSON 30 MINUTES

- \* 2 oignons \* 1 poivron rouge \* 1 poivron vert \* 2 gousses d'ail
- \* 2 c. à soupe de thym \* 2 c. à soupe de parmesan râpé
- \* 300 g de riz basmati \* 4 c. à soupe de guacamole
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive \* 1 c. à café de cumin \* Sel et poivre

- 1 Plongez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée et laissez-le cuire la durée indiquée sur le paquet. Pelez et émincez les oignons. Pelez et hachez l'ail. Lavez les poivrons, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en cubes.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y revenir les oignons et l'ail. Dès qu'ils deviennent transparents, ajoutez les cubes de poivron, le cumin, le thym, salez et poivrez. Laissez cuire environ 15 minutes à couvert, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
- 3 Égouttez le riz et mélangez-le au parmesan. À l'aide d'un emporte-pièce, réalisez des galettes de riz. Faites-les colorer légèrement de chaque côté dans une poêle huilée.
- 4 Dressez les croques de riz en déposant 1 cuillerée à soupe de guacamole sur 1 galette, puis ajoutez un peu de préparation à base de poivron et terminez avec 1 autre galette. Si besoin, passez 3 minutes au grill du four.





★★★★★ 7 VOTES

ROPOSÉE PAR JESSIE68

## Pesto de roquette

POUR 2 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION 5 MINUTES 🍳 CUISSON 10 MINUTES

\*100 g de roquette \*1 gousse d'ail \*70 g de parmesan  
\*50 g d'amandes \*15 cl d'huile d'olive \*Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Déposez les amandes dans un plat et enfournez-les pour 10 minutes. Retournez-les de temps en temps. Laissez-les refroidir.
- 2 Concassez-les et mixez-les avec la roquette, le parmesan, la gousse d'ail pelée et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Servez le pesto avec des pâtes ou sur une salade de tomate.

### 🌿 Le conseil de Claire 🌿

Spécialité italienne à la base, on le revisite avec toutes sortes d'ingrédients, de la roquette jusqu'aux fanes de carotte.

# Pétillant de Listel

SANS ALCOOL



SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS CONSERVATEUR

POUR VOTRE SANTÉ,  
PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





★★★★★ 47 VOTES

ROPOSÉE PAR CA OLE\_1207

## Clafoutis courgette et mozzarella

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

★ 3 courgettes ★ 1 gousse d'ail ★ 3 brins de persil ★ 2 œufs ★ 20 cl de lait ★ 1 boule de mozzarella ★ 30 g de beurre ★ 2 c. à soupe de crème fraîche ★ 80 g de farine ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ Quelques noisettes concassées ★ Origan en poudre ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez l'ail et hachez-le. Ciselez le persil. Coupez les courgettes en dés et faites-les revenir dans l'huile chaude avec l'ail haché et le persil ciselé. Salez et poivrez. Coupez la mozzarella en tranches.

**2** Mélangez au fouet la farine, 1 pincée de sel et les œufs jusqu'à

obtenir une pâte lisse, puis ajoutez le lait et la crème.

**3** Beurrez un plat à gratin. Mettez les courgettes et les tranches de mozzarella dans le plat. Recouvrez de pâte. Saupoudrez d'origan. Enfournez pour 30 minutes. Dès la sortie du four, décorez de noisettes concassées.





★★★★★ 25 VOTES

ROPOSÉE PAR ARMITON, ECETTES

## Hasselback de courgette

POUR 1 PERSONNE

🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES

🕒 CUISSON 30 MINUTES

- \* 1 courgette
- \* 1 tomate
- \* Quelques feuilles de basilic
- \* 1 boule de mozzarella
- \* 2 c. à café de pesto
- \* 1 c. à café de 4 épices
- \* Poivre

- 1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Coupez la courgette en tranches, sans aller jusqu'au bout (aidez-vous de baguettes chinoises en plaçant la courgette entre les deux pour être sûr de ne pas aller trop loin).
- 2 Coupez la tomate et la mozzarella en tranches. Alternez 1 tranche de mozzarella puis 1 tranche de tomate entre chaque rondelle de courgette.
- 3 Déposez un peu de pesto et 1 feuille de basilic entre chaque tranche de courgette. Parsemez de 4 épices et poivrez. Enfouez pour 30 minutes.

### Le conseil de Lorine

On utilise normalement cette technique de découpe suédoise pour les pommes de terre.



★★★★★ 7 VOTES

ROPOSÉE PAR ARMITON, ECETTES

## Melanzane in carrozza

POUR PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES 🕒 CUISSON 20 MINUTES

- \* 2 aubergines rondes
- \* Quelques feuilles de basilic
- \* 2 œufs
- \* 2 boules de mozzarella
- \* 100 g de chapelure
- \* 3 c. à soupe d'origan en poudre
- \* 3 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Huile à frire
- \* Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les aubergines et coupez-les en 16 rondelles, assez fines, de taille identique (l'idéal étant de le faire à la mandoline).
- 2 Placez-les sur une plaque allant au four préalablement recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et enfouez pour 5 minutes.
- 3 Coupez la mozzarella en rondelles. Déposez 1 rondelle de mozzarella sur 1 tranche d'aubergine. Déposez 2 feuilles de basilic et saupoudrez d'origan. Recouvrez avec 1 rondelle d'aubergine en essayant de donner une forme ronde. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 4 Trempez dans les œufs battus puis dans la chapelure et plongez dans l'huile bien chaude. Laissez frire jusqu'à ce qu'une croûte dorée et croustillante se forme. Égouttez sur un papier absorbant avant de servir bien chaud.





★★★★★ 19 VOTES

ROPOSÉE PAR NOEM81

## Quiche ratatouille et fromage blanc

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 10 MINUTES

👉 CUISSON 35 MINUTES

- \* 2 œufs
- \* 20 cl de fromage blanc
- \* 50 g de gruyère râpé (ou de comté)
- \* 1 pâte brisée
- \* 400 g de ratatouille
- \* Paprika
- \* Origan
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déroulez la pâte dans un moule à tarte et faites-la précuire à blanc 5 minutes et faites-la précuire à blanc 5 minutes (sans garniture, recouverte de papier sulfurisé et de légumes secs).

**2** Pendant ce temps, mélangez la ratatouille, le fromage blanc, les œufs et les épices. Versez sur la pâte. Saupoudrez de gruyère. Enfouez pour 30 minutes. Servez avec une salade, par exemple.

★★★★★ 4 VOTES

ROPOSÉE PAR ITALIA.A

## Aubergine farcie aux pâtes

POUR 4 PERSONNES ⚡ ATTENTE 1 HEURE

✂ PRÉPARATION 20 MINUTES 👉 CUISSON 35 MINUTES

- \* 2 aubergines \* 150 g de mozzarella (soit 1 boule)
- \* 100 g de fromage râpé \* 300 g de sauce tomate
- \* 100 g de pâtes (bucatini ou spaghetti) \* Huile d'olive

**1** Coupez les aubergines dans la longueur en tranches d'au moins 0,5 cm d'épaisseur. Salez-les et laissez-les dégorger pendant 1 heure. Rincez-les et faites-les griller dans une poêle avec de l'huile d'olive chaude.

**2** Faites cuire les pâtes en suivant les indications du paquet. Lorsqu'elles sont prêtes, égouttez-les et ajoutez de la sauce tomate (gardez-en un peu pour le service). Mélangez.

**3** Pendant ce temps, coupez la mozzarella en morceaux. Recouvrez les tranches d'aubergine de pâtes et de mozzarella puis roulez-les.

**4** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Mettez les aubergines farcies dans un plat. Versez dessus un peu de sauce tomate et enfouez pour 20 minutes. Parsemez-les de fromage râpé.

### Le conseil de Christophe

Pour un dîner léger, on troque les pâtes contre du quinoa, au lieu de trancher l'aubergine, on la coupe en deux, on l'évide avant de la farcir et on se passe de fromage.







*J. Augier*

— JEAN AUGIER —  
MAÎTRE DISTILLATEUR

DÉCOUVREZ LES SECRETS D'UN PASTIS FAIT MAIN  
**PASTIS GRAND CRU**

Découvrez toutes les étapes de sa fabrication sur [pastishenribardouin.com](http://pastishenribardouin.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE, CONSOMMEZ AVEC MODERATION





★★★★★ 5 VOTES

ROPOSÉE PAR KATIA\_228

## Fleurs de courgette farcies à la brousse

POUR 4 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION 25 MINUTES 🕒 CUISSON 40 MINUTES

\* 20 fleurs de courgette \* 4 petites courgettes \* 1 bouquet de basilic \* 400 g de brousse \* 20 cl de crème fraîche légère

\* 1 c. à soupe d'huile d'olive \* Cumin \* Sel et poivre

**POUR LA SAUCE (EN OPTION) :** \* 2 tomates \* 1 petite gousse d'ail \* 5 feuilles de basilic \* 2 c. à soupe d'huile d'olive \* Sel et poivre

**1** Nettoyez délicatement les fleurs de courgette, puis réservez-les sur une assiette. Hachez le basilic. Mélangez dans un saladier la brousse, les courgettes râpées, la crème fraîche, l'huile et 1 ou 2 pincées de cumin (selon les goûts). Ajoutez le basilic haché.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Ouvrez très délicatement les fleurs une à une et farcissez-les avec le mélange à la brousse. Déposez-les dans un plat en les faisant se chevaucher légèrement.

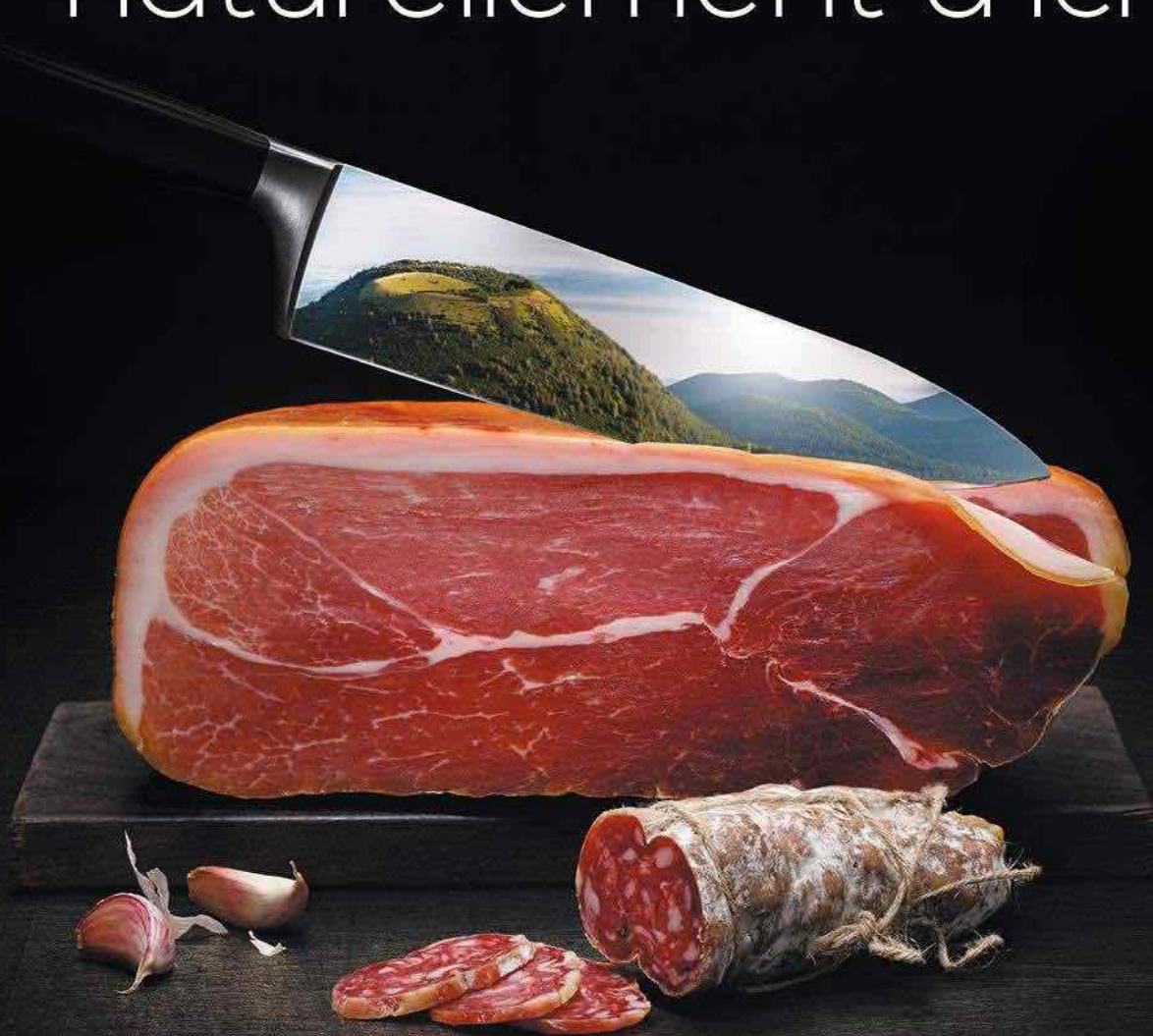
Recouvrez d'un filet d'huile d'olive et laissez un petit fond d'eau dans le plat. Enfournez pour 30 à 40 minutes environ.

**3** Si vous le souhaitez, préparez la sauce : ébouillantez les tomates, mondez-les puis mixez-les avec l'huile d'olive, les feuilles de basilic et la gousse d'ail pelée. Salez, poivrez et réservez au frais. Servez les fleurs de courgette chaudes accompagnées éventuellement du coulis de tomate froid.





# JAMBONS ET SAUCISSONS SECS D'Auvergne naturellement d'ici



Retrouvez-nous, tout naturellement, sur Facebook

Avec le temps nous sommes devenus des maîtres en matière d'affinage et notre savoir-faire est aujourd'hui reconnu par une Indication Géographique Protégée : les jambons et saucissons secs d'Auvergne. Ici au cœur du Massif Central, le climat et l'altitude des montagnes nous offrent des conditions d'environnement uniques. C'est pourquoi, ici, l'art de la salaison sèche se transmet de génération en génération, et que nous sommes fiers de vous proposer le meilleur de ce que nous savons faire. Vous allez vous régaler. Parce que si nos produits sont si bons, c'est parce qu'ils sont **naturellement d'ici**.

[saucisson-jambon-auvergne.com](http://saucisson-jambon-auvergne.com)







★★★★★ 21 VOTES

## Tomate à la provençale

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 20 MINUTES

- \* 4 tomates rondes (ou plus en fonction de la taille de la poêle)
- \* 3 gousses d'ail
- \* 1 bouquet de persil plat
- \* 1 tranche de pain rassis ou grillé
- \* Huile d'olive
- \* Sel et poivre

**1** Lavez les tomates puis ôtez leur pédoncule. Coupez les tomates en deux et placez les moitiés bien serrées dans une poêle, côté peau vers le bas. Salez généreusement et poivrez selon votre goût.

**2** Rincez, séchez puis effeuillez le persil. Pelez les gousses d'ail et retirez leur germe. Hachez le tout menu avec la mie de la tranche de pain. Déposez le hachis à l'aide d'une cuillère à café sur les tomates en tassant un peu.

**3** Arrosez d'huile d'olive et faites cuire pendant 20 minutes, en commençant à feu vif à découvert, puis en réduisant la flamme et à couvert. Testez la cuisson des tomates en y enfonçant la pointe d'un couteau. Dégustez chaud.



★★★★★ 26 VOTES

ROPOSÉE PAR AUREORE.52

## Poivron farci au quinoa

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 20 MINUTES 🕒 CUISSON 55 MINUTES

- \* 4 poivrons \* 2 petites tomates \* 1 petite aubergine \* 150 g de comté \* 120 g de quinoa
- \* 1 bouillon cube \* Huile d'olive \* Herbes de Provence \* Poivre

**1** Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole. Lorsqu'elle bout, plongez-y les tomates quelques secondes, ressortez-les et passez-les sous l'eau froide pour pouvoir les peler facilement.

**2** Gardez la casserole d'eau bouillante pour y verser le bouillon cube, le quinoa et l'aubergine coupée en petits dés. Laissez cuire 10 minutes puis égouttez.

**3** Pendant ce temps, retirez la peau des tomates et coupez-les en petits cubes. Coupez aussi le comté en cubes. Lavez les poivrons, coupez-les en deux puis retirez les grains et le blanc à l'intérieur.

**4** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un saladier, mélangez le quinoa et les dés d'aubergine avec ceux de comté et de tomate. Poivrez et ajoutez un peu d'herbes de Provence. Répartissez cette farce dans chaque demi-poivron. Placez-les dans un plat à four puis arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 45 minutes. Servez chaud.





# Tomate farcie au sarrasin et à la feta

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES ■ REPOS 30 MINUTES

\* 4 grosses tomates à farcir \* 2 oignons frais \* 2 cm de gingembre \* 2 c. à soupe de basilic ciselé \* 100 g de feta \* 100 g de sarrasin  
\* 20 g de tomates confites \* 3 c. à soupe d'huile \* 2 c. à soupe de raisins de Corinthe \* 2 c. à soupe de sauce soja \* Sel et poivre

**1** Rincez le sarrasin et égouttez-le bien. Dans une grande casserole, versez 20 cl d'eau et la sauce soja. Couvrez et portez à ébullition. Mettez le sarrasin et faites-le cuire 5 minutes à couvert après la reprise de l'ébullition. Retirez la casserole du feu et réservez à couvert pendant 30 minutes.

**2** Coupez un chapeau dans les tomates. À l'aide d'une cuillère à café, retirez la chair. Salez légèrement l'intérieur des tomates et placez-les à l'envers sur une grille pendant 10 minutes.

**3** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites gonfler les raisins dans un petit bol d'eau tiède. Épluchez les oignons blancs

et ciselez-les finement. Épluchez le gingembre et râpez-le. Détaillez la feta et les tomates confites en petits morceaux.

**4** Dans une poêle, faites chauffer l'huile et ajoutez les oignons blancs ciselés et le gingembre râpé. Faites-les dorer quelques minutes. Ajoutez le sarrasin, les morceaux de tomate confite, le basilic ciselé et les raisins. Salez et poivrez. Laissez dorer 3 ou 4 minutes sans cesser de mélanger. Ajoutez la feta.

**5** À l'aide d'une cuillère à café, remplissez les tomates avec cette farce. Remettez le chapeau et enfournez pour 20 minutes environ. Servez dès la sortie du four.







La  
recette  
originale



★★★★★ 2 VOTES

## Pizza aux légumes d'été

POUR PERSONNES ✶ PRÉPARATION 25 MINUTES 🍳 CUISSON 20 MINUTES

\*1 gros artichaut \*2 tomates \*2 oignons blancs \*1 poivron jaune \*1 poivron vert \*1 citron (jus) \*1 boule de mozzarella  
\*1 pâte à pizza \*200 g de sauce tomate pour pizza \*2 c. à soupe d'huile d'olive \* Quelques olives noires

**1** Pelez et émincez les oignons. Ôtez les feuilles et le foin de l'artichaut, enlevez les filaments durs, rincez le cœur dans de l'eau citronnée puis coupez-le en lamelles.

**2** Faites revenir à feu doux, dans un peu d'huile d'olive, les poivrons épépinés et coupés en lamelles et les lamelles de cœur d'artichaut,

puis les oignons émincés jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte à pizza sur une plaque huilée. Recouvrez de sauce tomate. Répartissez les légumes, la mozzarella coupée en tranches et les olives noires. Enfourez pour 12 minutes. Vous pouvez parsemer la pizza de mesclun.





★★★★★ 82 VOTES

## Pissaladière

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 20 MINUTES

🕒 CUISSON 40 MINUTES

- \* 1 kg d'oignons
- \* 1 pâte brisée
- \* 300 g d'anchois à l'huile
- \* 10 olives noires
- \* 7 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 2 c. à soupe de sucre en poudre
- \* Herbes de Provence
- \* Poivre

**1** Dans une grande poêle, faites chauffer 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Pelez et coupez les oignons en rondelles, mettez-les dans la poêle, ajoutez les herbes de Provence et le sucre en poudre. Poivrez et faites revenir jusqu'à que les oignons soient légèrement jaunes.

**2** Réservez quelques anchois et mettez le reste dans la poêle avec les oignons. Ajoutez, si besoin, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

**3** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Étalez la pâte dans un plat à tarte huilé. Versez la préparation par-dessus, disposez les anchois restants et les olives noires. Enfourez pour 30 minutes. Laissez refroidir la pissaladière car elle se déguste froide.



★★★★★ 64 VOTES

## Tarte à la tomate et à la tomme

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 25 MINUTES ⏸ REPOS 15 MINUTES 🕒 CUISSON 30 MINUTES

- \* 3 belles tomates de différentes couleurs
  - \* 3 branches de basilic
  - \* 150 g de tomme de brebis
  - \* Moutarde
  - \* Huile d'olive
- POUR LA PÂTE :** \* 75 g de beurre \* 150 g de farine \* 1 pincée de sel

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la pâte : dans un saladier, mélangez la farine et le sel, coupez le beurre en petits morceaux, ajoutez-les puis émiettez rapidement l'ensemble pour obtenir un gros sable. Versez petit à petit 10 cl d'eau tout en travaillant la préparation le moins possible. Laissez reposer 15 minutes.

**2** Lavez les tomates et coupez-les en tranches. Rincez, essorez et ciselez le basilic. Détaillez la tomme de brebis en petits morceaux. Réservez.

**3** Abaissez la pâte et foncez-en un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Badigeonnez le fond de moutarde, plus ou moins selon les goûts, sachant qu'elle perd du piquant en cuisant.

**4** Disposez sur le fond de tarte les rondelles de tomate, puis parsemez de morceaux de fromage de brebis et de basilic. Nappez d'huile d'olive. Enfourez pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les bords soient bien colorés.







★★★★★ 16 VOTES

PROPOSÉE PAR KATIA

## Salade trois couleurs

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 15 MINUTES

✳ RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

- \* 100 g de lardons de saumon fumé
- \* 2 pommes
- \* 2 tomates
- \* 1 concombre
- \* 1 c. à soupe de mayonnaise
- \* Sauce soja
- \* Gros sel

**1** Pelez le concombre et fendez-le en deux sur toute sa longueur. Détaillez chaque moitié en fines rondelles. Mettez-les dans une passoire, saupoudrez de gros sel et laissez dégorger.

**2** Épluchez, épépinez puis émincez les pommes. Détaillez les tomates en petits cubes. Mettez le tout dans un saladier avec le saumon et la mayonnaise. Mélangez.

**3** Essorez les rondelles de concombre entre vos mains en veillant à bien ôter le sel. Ajoutez-les dans le saladier. Versez 1 filet de sauce soja. Mélangez puis placez pour 30 minutes au réfrigérateur avant de servir.



★★★★★ 13 VOTES

PROPOSÉE PAR ARMITON ECETTES

## Tarte tourbillon carotte et chèvre

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 35 MINUTES 🍳 CUISSON 50 MINUTES

- \* 8 carottes \* 1 oignon \* 1 gousse d'ail \* 2 brins de persil \* 2 œufs \* 20 cl de crème fraîche
- \* 100 g de chèvre frais \* 1 pâte brisée \* 2 c. à soupe de miel \* 1 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe d'herbes de Provence \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte dans un moule à tarte préalablement couvert d'un papier cuisson. Enfourez pour 20 minutes.

**2** Lavez et râpez 2 carottes. Pelez puis ciselez l'oignon et l'ail. Émiettez la moitié du fromage de chèvre. Dans un saladier, battez les œufs. Dans une poêle avec l'huile, faites revenir les carottes râpées, l'oignon et l'ail. Ajoutez les herbes de Provence, salez et poivrez, puis laissez cuire 10 minutes.

**3** Ôtez du feu. Ajoutez les œufs, la crème et la moitié du fromage émietté, puis mélangez le tout. Tapissez-en le fond de tarte. Lavez et séchez le reste des carottes. Coupez-les dans la longueur afin d'obtenir de fines lamelles. Déposez-les dans un panier et cuisez-les 3 minutes à la vapeur.

**4** Répartissez-les en spirales sur la tarte garnie en les enfonçant dans la crème, puis émiettez le reste de fromage de chèvre par-dessus. Enfourez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Hors du four, arrosez-la de miel. Enfourez à nouveau pour 10 minutes. Décorez la tarte avec des feuilles de persil juste avant de servir.



UNE SAVEUR MYTHIQUE  
UNE FRAÎCHEUR UNIQUE



Brasserie Licorne SAS - RCS TI 381 077 783

[www.brasserielicorne.com](http://www.brasserielicorne.com)

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





★★★★★ 2 VOTES

ROPOSÉE PAR ANDREACHEF2112

## Galettes de quinoa aux courgettes et au chèvre frais

POUR 4 PERSONNES 🍳 PRÉPARATION 20 MINUTES 🍳 CUISSON 20 MINUTES ✳ ÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

\* 2 courgettes \* 4 oignons nouveaux \* 3 feuilles de basilic ciselées \* 2 feuilles de menthe ciselées \* Cerfeuil  
 \* 2 œufs bio \* 100 g de fromage de chèvre frais \* 200 g de quinoa nature \* 100 g de chapelure \* Huile d'olive \* Sel et poivre

**1** Hachez les oignons nouveaux et râpez les courgettes. Cuisez le quinoa selon les indications du paquet, puis incorporez-y les œufs. Ajoutez les oignons hachés, les courgettes râpées et la chapelure. Laissez refroidir puis ajoutez le fromage de chèvre frais, les feuilles de basilic et les feuilles de menthe ciselées. Salez et poivrez. Mélangez puis placez 30 minutes au réfrigérateur.

**2** Lorsque la préparation au quinoa est bien froide, formez des boules de la taille d'un abricot puis aplatissez-les. Faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive chaude pendant quelques minutes de chaque côté pour les faire dorer. Décorez de quelques feuilles de cerfeuil. Vous pouvez accompagner les galettes de quinoa de crudités.





★★★★★ 5 VOTES

ROPOSÉE PAR **ONIQUE.121**

## Piperade

POUR 2 PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 15 MINUTES

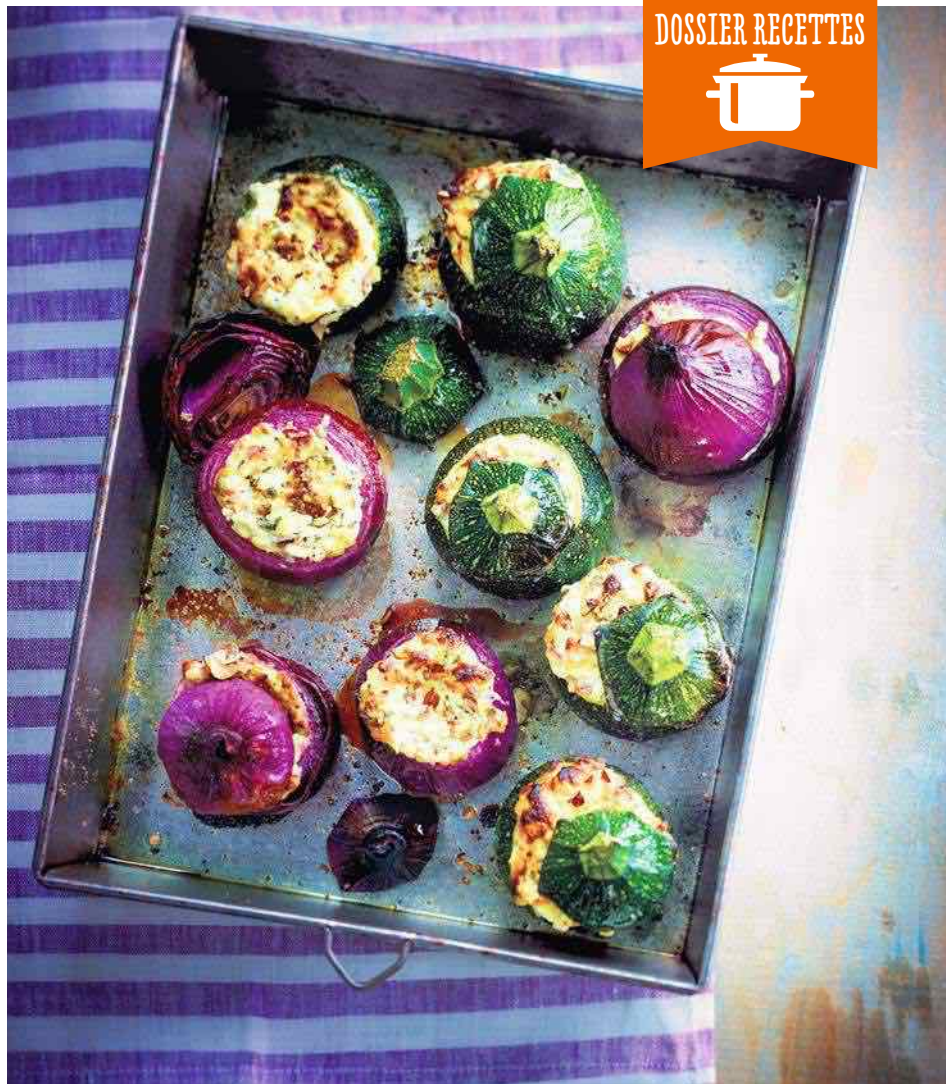
🕒 CUISSON 20 MINUTES

- \* 4 grosses tomates
- \* 3 oignons
- \* 1 poivron rouge
- \* 1 poivron vert
- \* 1 poivron jaune
- \* Piment d'Espelette
- \* Huile d'olive
- \* Sel

**1** Pelez les oignons et détaillez-les en rondelles. Dans une poêle avec de l'huile, faites-les revenir à feu doux 5 minutes environ sans coloration. Pendant ce temps, ôtez le pédoncule des tomates et incisez-les en croix sur la face opposée, puis ébouillantez-les 2 minutes. Rafraîchissez-les, pelez-les et coupez-les en quartiers en les épépinant.

**2** Ajoutez les tomates dans la poêle et poursuivez la cuisson. Rincez les poivrons, coupez-en la tige, ouvrez-les en deux dans la longueur et ôtez les graines et les peaux blanches. Détaillez la chair en lanières.

**3** Mettez les poivrons dans la poêle, salez, mélangez soigneusement et cuisez environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saupoudrez de piment, rectifiez l'assaisonnement et servez éventuellement avec du riz blanc.



## Petits farcis au fromage frais

POUR 4 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 30 MINUTES 🕒 CUISSON 40 MINUTES

\* 4 courgettes boule \* 4 oignons rouges \* ½ botte de menthe fraîche \* 300 g de fromage frais de brebis \* 40 g de noixettes \* 3 c. à soupe d'huile d'olive \* Sel et poivre

**1** Lavez les courgettes et les oignons et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire 15 minutes à petits bouillons. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et épongez-les rapidement.

**2** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez un chapeau sur chaque légume et creusez l'intérieur en récupérant la chair. Conservez la moitié de la chair des oignons et toute la chair des courgettes et hachez le tout finement.

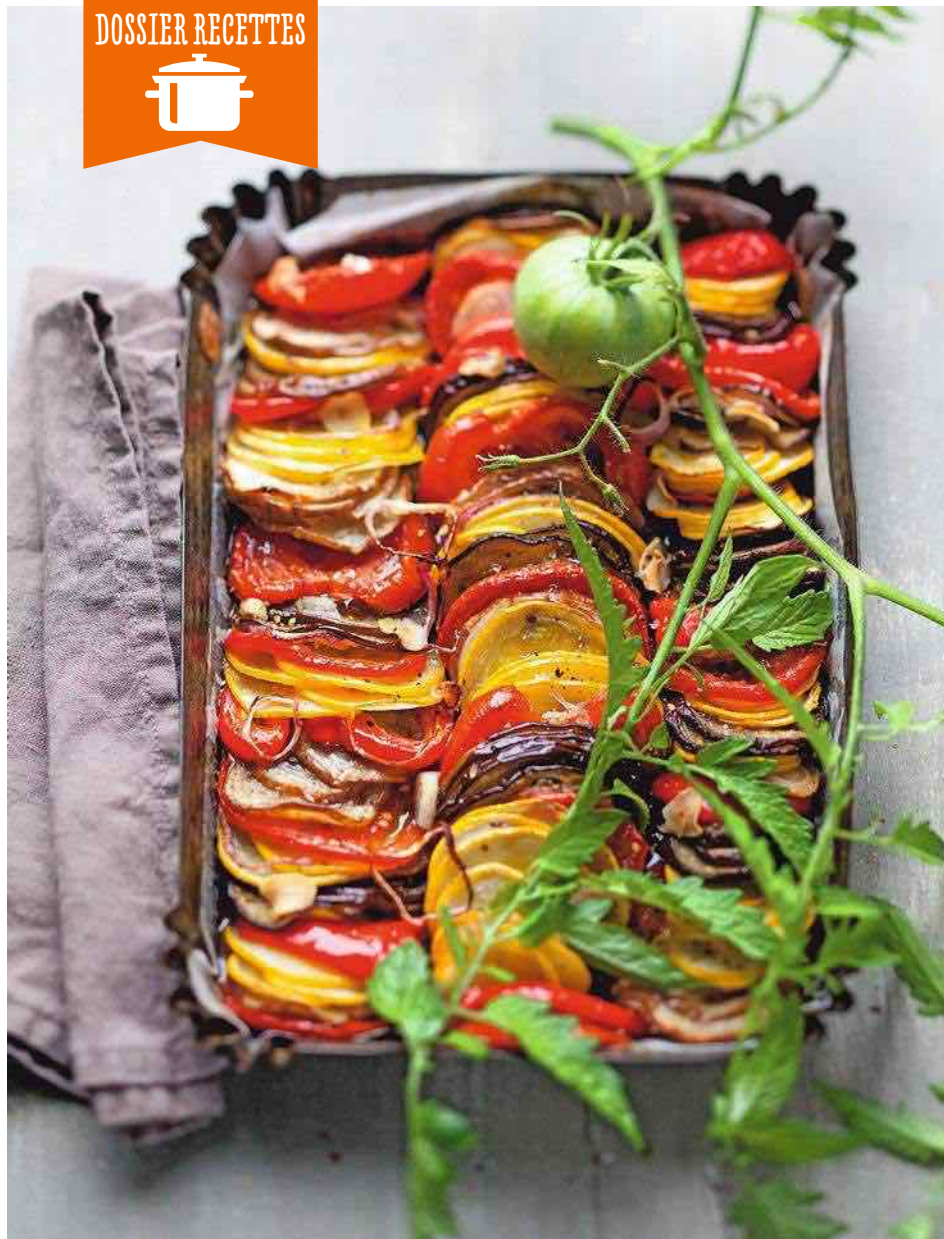
**3** Lavez, séchez et ciselez la menthe. Travaillez le fromage frais à la fourchette, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, les légumes hachés et la menthe ciselée. Salez et poivrez.

**4** Concassez grossièrement les noixettes et ajoutez-en les trois quarts à la farce. Répartissez la farce dans les légumes creusés et déposez-les dans un plat allant au four.

**5** Salez, poivrez et parsemez sur le dessus les noixettes restantes concassées. Arrosez avec le reste d'huile d'olive, déposez les chapeaux dans le fond du plat et enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus des légumes soit bien doré. Servez-les bien chauds et surmontés de leur chapeau.







★★★★★ 21 VOTES

PROPOSÉE PAR **ARMITON** RECETTES

## Spaghettis de courgette

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 20 MINUTES

- \* 6 courgettes
- \* 8 tomates cerise
- \* 2 gousses d'ail
- \* 1 poignée de roquette
- \* 5 brins de persil
- \* 1 petit bocal de pesto
- \* 1 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 pincée de gros sel
- \* Sel fin et poivre

**1** Lavez et séchez les courgettes. À l'aide d'un épluche-légumes ou d'une mandoline, taillez-les en spaghettis (le volume est impressionnant, mais ils vont réduire à la cuisson). Mettez-les dans une passoire, saupoudrez de gros sel et réservez.

**2** Pelez et hachez l'ail. Lavez les tomates et coupez-les en deux. Rincez, séchez puis effeuillez le persil. Dans une poêle avec l'huile, faites revenir le tout 5 minutes.

**3** Essorez les spaghettis de courgette en les pressant. Ajoutez-les dans la poêle et poursuivez la cuisson, en remuant souvent, de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez et poivrez, versez le pesto et mélangez. Décorez de roquette.



★★★★★ 99 VOTES

PROPOSÉE PAR **ANNY15**

## Tian provençal

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 25 MINUTES 🕒 CUISSON 1 H 40

- \* 500 g de tomates
- \* 400 g d'aubergines
- \* 300 g de courgettes
- \* 1 oignon
- \* 6 gousses d'ail
- \* 20 g de beurre
- \* 1 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Herbes de Provence
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à four ovale ou carré. Pelez l'oignon et 1 gousse d'ail et coupez-les en petits morceaux. Répartissez-les dans le plat puis enfournez pour 10 minutes en veillant à ce qu'ils ne brûlent pas. Laissez refroidir.

**2** Lavez puis séchez les tomates, les aubergines et les courgettes. Coupez-les en rondelles de même épaisseur et, si possible, de diamètre équivalent. Disposez-les debout dans le plat, sur l'ail et l'oignon, en plusieurs rangées et en les alternant. Pelez les gousses d'ail restantes puis intercalez-les entre les lamelles. Salez, poivrez, arrosez d'huile et saupoudrez d'herbes de Provence. Enfourez pour 1 h 30.





★★★★★ 1 VOTE

## Terrine de légumes à la crème et au basilic

POUR 4 PERSONNES 🍴 PRÉPARATION 35 MINUTES 🕒 CUISSON 55 MINUTES

\*2 tomates \*1 poivron rouge \*75 g de petits pois écosés \*75 g de haricots verts \*50 g de carotte \*50 g de navet  
\*1 poignée de feuilles de basilic \*3 œufs \*5 cl de crème fraîche \*30 g de beurre \*Huile d'olive \*Sel et poivre

**1** Pelez la carotte puis coupez-la en rondelles. Nettoyez le navet et coupez-le en dés. Cuisez le tout 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

**2** Dans une autre casserole, ébouillantez les petits pois 5 minutes. Égouttez-les. Rincez les haricots et coupez-les en dés. Faites-les cuire 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Rincez le poivron, coupez-le en deux, épépinez-le, faites-le griller à feu vif dans une poêle huilée, puis coupez-le en petits morceaux.

**3** Pelez les tomates, coupez-les en tranches, épépinez-les et détaillez-les en petits dés. Lavez, séchez puis hachez le basilic.

**4** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Fouettez les œufs et la crème dans un saladier. Salez et poivrez. Ajoutez les feuilles de basilic hachées puis tous les légumes préparés.

**5** Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Placez-le dans un bain-marie, puis enfournez pour 30 minutes. Dégustez froid avec, par exemple, un coulis de tomate au basilic.





## Conchiglies gratinées aux épinards et à la feta

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 30 MINUTES

👉 CUISSON 30 MINUTES

- \* 600 g d'épinards
- \* 150 g de feta
- \* 30 g de parmesan râpé
- \* 500 g de conchiglies
- \* 40 cl de coulis de tomate
- \* Huile d'olive
- \* Sel et poivre du moulin

**1** Dans un grand volume d'eau bouillante salée, faites cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les puis rafraîchissez-les.

**2** Équeutez et rincez les épinards. Chauffez 1 filet d'huile dans une poêle et faites-y fondre les épinards, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Égouttez-les et hachez-les au couteau.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Écrasez la feta à la fourchette, poivrez puis ajoutez les épinards. Mélangez. Répartissez le coulis de tomate au fond de 4 plats à gratin individuels préalablement huilés.

**4** Garnissez les conchiglies de préparation aux épinards et placez-les dans les petits plats à gratin. Saupoudrez de parmesan râpé. Enfournez et faites gratiner 15 minutes. Servez chaud.



## Lasagnes roulées

POUR 4 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 30 MINUTES 👉 CUISSON 20 MINUTES

- \* 2 courgettes jaunes \* 2 courgettes vertes \* ½ citron bio (zeste)
- \* ½ bouquet de menthe \* 250 g de brocciu
- \* 12 feuilles de pâte à lasagne \* 3 c. à soupe d'huile d'olive \* Fleur de sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Plongez les feuilles de pâte à lasagne 5 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante, puis égouttez-les et déposez-les, les unes après les autres, sur un torchon propre.

**2** Lavez, séchez et râpez les courgettes. Lavez, séchez et ciselez la menthe. Mélangez-la dans une jatte avec les courgettes, le zeste de citron et le brocciu. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et tartinez chaque feuille de pâte avec cette préparation.

**3** Roulez délicatement sur elle-même chaque feuille garnie et coupez-la en deux. Déposez les petits roulés à la verticale dans un plat à gratin. Arrosez le plat d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pour 10 à 15 minutes et dégustez sans tarder.





★★★★★ 4 VOTES

ROPOSÉE PAR FLORENCE\_1058

## Mousse de concombre à la tomate

POUR PERSONNES

✂ PRÉPARATION 20 MINUTES

👉 CUISSON 15 MINUTES

✳ ÉFRIGÉRATION 2 HEURES

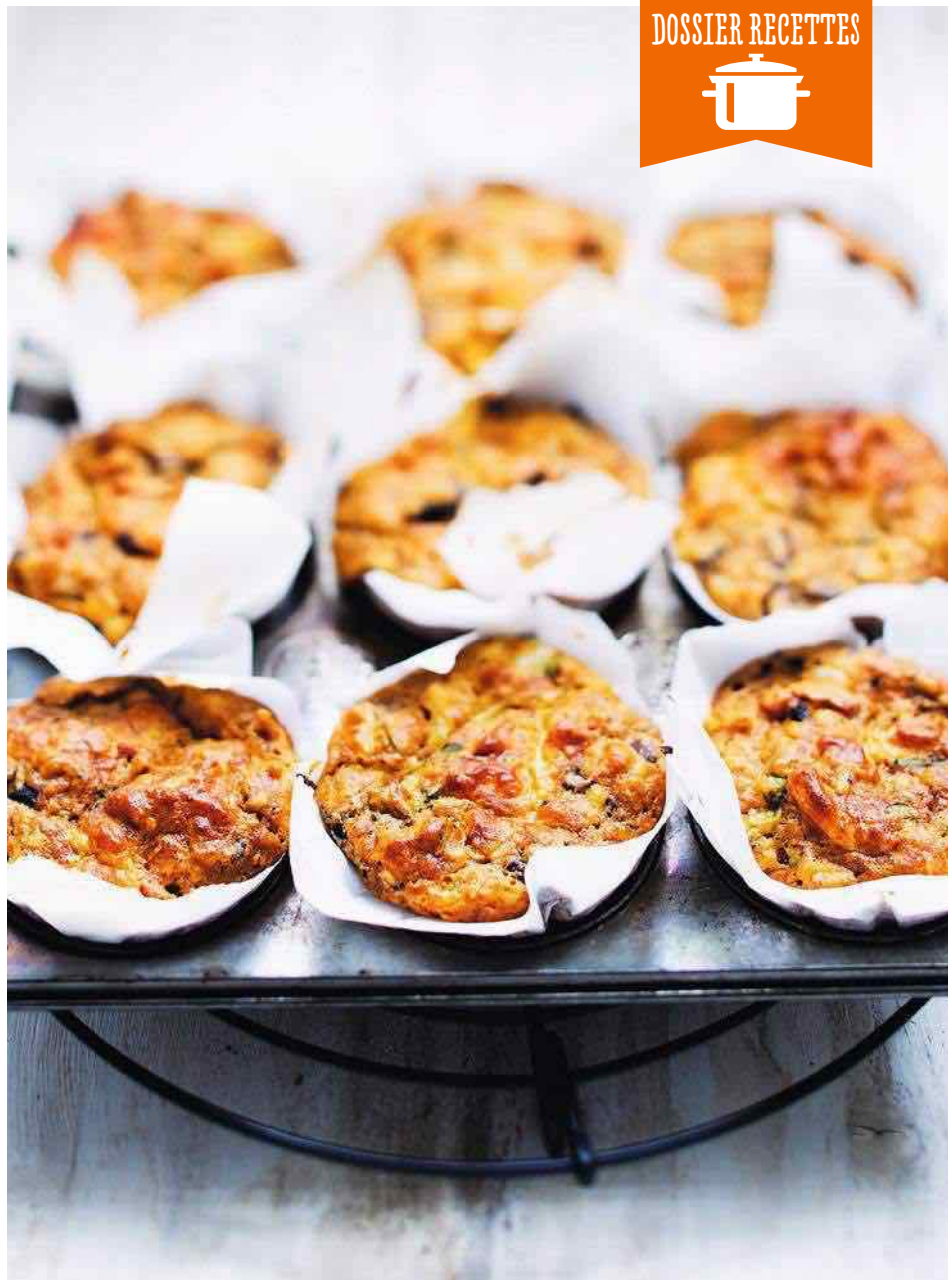
✳ 8 tomates pelées ✳ ½ concombre  
 ✳ 1 citron (zeste) ✳ 1 gousse d'ail haché  
 ✳ 125 g de mascarpone  
 ✳ 10 cl de crème fraîche épaisse  
 ✳ 1 c. à soupe d'huile d'olive  
 ✳ 1 c. à soupe de sauce soja  
 ✳ 1 c. à café de sucre ✳ 1 c. à café de gingembre moulu ✳ Sel et poivre

**1** Mixez les tomates pelées sans le jus. Mettez-les dans une poêle avec l'huile d'olive, l'ail haché, la sauce soja, le sucre et le gingembre. Faites cuire 10 à 15 minutes sans couvrir. Salez et poivrez.

**2** Versez dans des verres jusqu'à la moitié et placez-les au réfrigérateur pour 2 heures.

**3** Épluchez le demi-concombre et mixez-le en ajoutant le mascarpone, la crème fraîche et le zeste de citron. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.

**4** Juste avant de servir, afin d'éviter qu'elles se mélangent, versez la préparation de concombre sur celle de tomate. Décorez avec 1 tranche de concombre.



★★★★★ 9 VOTES

ROPOSÉE PAR LILA\_56

## Petits flans aux légumes du soleil

POUR PERSONNES ✂ PRÉPARATION 15 MINUTES 👉 CUISSON 15 MINUTES

✳ 2 tomates ✳ 1 courgette ✳ 2 échalotes ✳ Persil haché  
 ✳ 4 œufs ✳ 60 g de gruyère râpé ✳ 4 c. à soupe de crème fraîche ✳ Sel et poivre

**1** Lavez et épluchez la courgette, coupez-la en cubes. Lavez les tomates, détaillez-les en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez les œufs, le gruyère râpé, et la crème fraîche. Ajoutez les morceaux de tomate, les cubes de courgette, les échalotes pelées et hachées et le persil haché. Salez et poivrez.

**2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Répartissez la préparation à ras bord dans des moules à muffin souples. Enfourez pour 15 minutes.







★★★★★ 1 VOTE

ROPOSÉE PAR ARMITON, ECETTES

## Tomates multicolores et mozzarella façon burger

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MINUTES

- \*13 tomates de couleurs différentes
- \*1 branche de basilic
- \*1 boule de mozzarella
- \*4 câpres avec la queue
- \*3 c. à soupe d'huile d'olive
- \*1 c. à soupe de vinaigre \*Sel et poivre

**1** Dans un bol, salez et poivrez le vinaigre, puis émulsionnez-le avec l'huile en la versant peu à peu. Réservez. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles épaisses. Détaillez la mozzarella en tranches. Rincez, essorez puis effeuillez le basilic.

**2** Dressez les « burgers » sur 4 assiettes ou dans 4 grandes verrines en y alternant les différentes couleurs de tomate. Commencez par 1 rondelle de rouge puis alternez avec la mozzarella et en intercalant quelques feuilles de basilic entre chaque couche. Arrosez avec la vinaigrette réservée. Décorez le dessus avec le reste de basilic et 1 câpre.



★★★★★ 29 VOTES

ROPOSÉE PAR ZYZOMYZ

## Curry de légumes

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MINUTES CUISSON 45 MINUTES

- \*400 g de carottes \*2 courgettes \*1 patate douce \*2 citrons verts (jus)
- \*3 échalotes \*3 gousses d'ail \*1 petit piment \*Quelques feuilles de basilic écrasées
- \*30 cl de crème de coco \*150 g de quinoa \*50 g de pâte de curry rouge \*2 c. à soupe d'huile \*2 c. à soupe de concentré de tomate \*½ c. à soupe de cumin \*Sel et poivre

**1** Pelez les carottes, tranchez-les en rondelles fines. Épluchez la patate, coupez-la en petits morceaux. Lavez les courgettes, découpez-les en demi-rondelles avec la peau. Pelez les échalotes et l'ail, hachez-les. Faites-les dorer dans une grande sauteuse avec un peu d'huile. Ajoutez les légumes, réduisez le feu et couvrez.

**2** Dans un saladier, mélangez la crème de coco, le concentré de tomate, la pâte de curry et le jus des citrons verts. Ajoutez le piment, le basilic et le cumin. Nappez les légumes de ce mélange bien homogène. Versez un demi-verre d'eau. Poivrez et salez. Laissez mijoter 40 minutes sur feu doux sans trop remuer.

**3** Retirez le couvercle en fin de cuisson pour que la préparation ne soit pas trop liquide. Accompagnez par exemple d'un riz sauvage, d'un mélange de riz complet ou d'un riz basmati nature.



★★★★★ 2 VOTES

PROPOSÉE PAR ARMITON ECETTES

DOSSIER RECETTES



## Tarte aux fleurs de carotte et courgette

POUR PERSONNES 2 PRÉPARATION 20 MINUTES CUISSON 40 MINUTES

\* ½ courgette jaune \* ½ courgette verte \* 1 carotte orange \* 3 œufs \* 20 g de beurre  
\* 4 c. à soupe de crème fraîche \* 1 pâte brisée \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez puis séchez les courgettes et la carotte. En vous servant d'un éplucheur-légumes, détaillez-les dans la longueur en fines lamelles. Roulez-les sur elles-mêmes pour former des roses.

**2** Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Déposez dessus les fleurs en alternant les couleurs. Dans un saladier, battez ensemble les œufs et la crème. Salez et poivrez, puis versez cet appareil sur les légumes. Enfourez pour 40 minutes.







## Croque-monsieur d'aubergine

POUR 2 PERSONNES ✂ PRÉPARATION 15 MINUTES 🍳 CUISSON 20 MINUTES

✳ 2 tomates ✳ 1 aubergine ✳ 10 cl de crème liquide ✳ 50 g de gruyère en tranches (ou cheddar)  
✳ 1 c. à café de moutarde ✳ Herbes de Provence

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les aubergines en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Coupez les tomates en rondelles d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

**2** Mélangez la moutarde et la crème liquide dans un bol. Étalez cette préparation sur une tranche d'aubergine. Posez des lamelles de fromage sur toute la longueur. Ajoutez 2 rondelles de tomate. Recouvrez le tout d'une seconde tranche d'aubergine. Saupoudrez d'herbes de Provence. Enfouez pour 20 minutes.





**NOUVEAU !**

# Lunor

Légumes Vapeur

**TOUT NOUVEAU, TOUT BEAU, TOUT BON,  
ILS N'ATTENDENT QUE VOUS !**



**Lunor**  
Légumes Vapeur

**REINE DES CHAMPS**

POMMES DE TERRE ENTÈRES AVEC PEAU



CUITES SOUS-VIDE À LA VAPEUR



**MMMMH DÉLICIEUSES !**

**TROP BIO !**



**TOUTES BELLES !  
TOUTES RONDES !**



# Profitez de notre boutique Marmiton !



**Livre Happy Cuisine**

Prix : 24€90

Quantité : .....



**Livre Qu'est-ce qu'on mange cette semaine**

Prix : 14€90

Quantité : .....



**Tablier Marmiton**

Prix : 14€90

Quantité : .....



**Moule cœurs**

Prix : 12€90

Quantité : .....



**Poche à douille**

Prix : 17€90

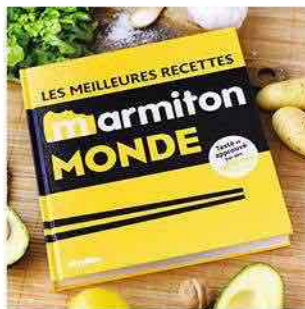
Quantité : .....



**Moule à donuts**

Prix : 14€90

Quantité : .....



**Livre les meilleures recettes marmiton monde**

Prix : 19€90

Quantité : .....



**Livre trop faciles mes recettes d'été**

Prix : 8€99

Quantité : .....



Retrouver nos produits sur notre boutique en ligne :

<http://boutique.marmiton.org>



## Bon de commande

À retourner à Boutique Marmiton, 8 rue du Saint-Fiacre, 75002 Paris  
Tél : 01 81 69 46 18 (prix d'un appel local)

Je commandes les **produits de la boutique** au prix indiqué et j'ajoute 2€ de frais de port pour la totalité de la commande.\*

\*En France Métropolitaine uniquement, pour l'étranger nous contacter au : + 33 1 81 69 46 18

### Ma commande

Nombre de produits commandés : .....

Frais de port : 2€

Total de ma commande : .....

Offre valable jusqu'au 31/12/2017 pour la France métropolitaine.  
Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.  
Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai de 2 à 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.  
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

☐ Oui, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou des ses partenaires.

### Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....

Ville : .....

Téléphone : .....

Email : .....

### Mon règlement

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

☐ .....

Date d'expiration [ ][ ] [ ][ ] Code Crypto [ ][ ][ ][ ]

(3 chiffres au dos de la carte)

Date et signature obligatoire



# Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



Un monde en  
super plastique  
pas si sain...



COMITÉ D'EXPERTS DE MARMITON MIEUX MANGER



**Dr Laurent Chevallier,**  
médecin nutritionniste  
en CHU et en cliniques. Auteur  
de nombreux ouvrages sur  
la nutrition et le mieux-manger.

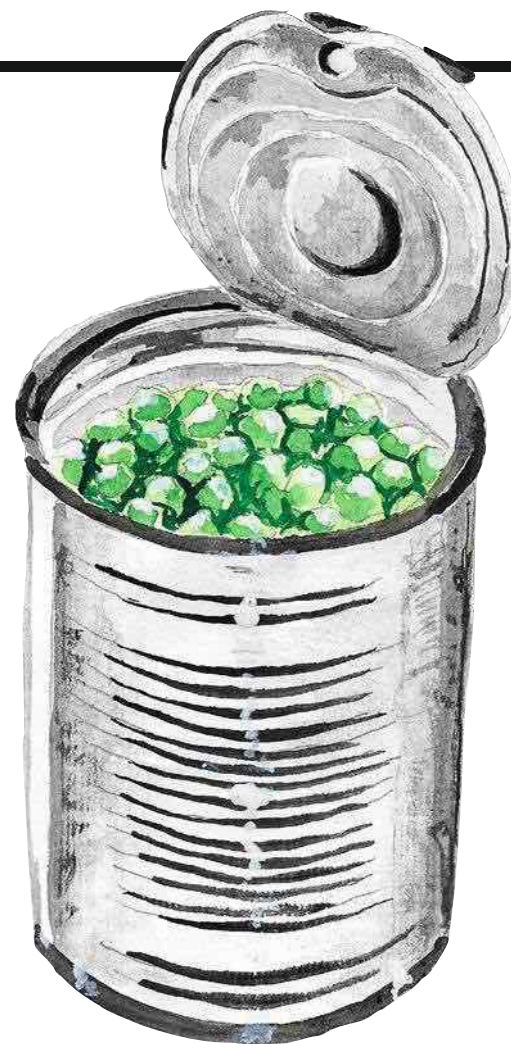


**Bernard Petit,** ingénieur-  
chimiste, a travaillé dans l'industrie  
des plastiques. Lanceur d'alerte  
concernant les dangers du  
bisphénol A et de certains biocides.



*Bientôt dix ans qu'ils défraient la chronique ! Et pour cause, s'ils rendent le plastique plus souple, ils ne sont pas inoffensifs pour la santé et on les trouve partout, jusque dans nos placards de cuisine. Alors que l'UE continue à légiférer en la matière, c'est aussi à nous d'être vigilants et de limiter leur présence, en particulier dans notre assiette.*

Par **Céline Roussel**



# Les phtalates, on en (re)parle ?

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'éléments chimiques dérivés de l'acide phtalique. À l'état brut, ils ont l'apparence d'un produit huileux et translucide. Attention, il n'existe pas une seule sorte de phtalates et tous n'ont pas le même impact sur la santé ! À ce jour, les chimistes ont pu en dénombrer plusieurs dizaines. Certains, comme le DEHP (qui serait le plus dangereux), ont fait l'objet de nombreuses études et d'évaluations, d'autres pas encore. Si on les utilise autant depuis les années 1950, c'est parce qu'ils permettent de rendre le plastique plus souple. Ainsi, ils entrent dans la composition de quasiment tous les objets en PVC souple (polychlorure de vinyle) et les revêtements époxy peuvent en contenir également. On les retrouve, par exemple, dans le film alimentaire (qui nous est si précieux en cuisine), les emballages en plastique (même alimentaires), les revêtements pour les sols ou les murs, les rideaux de douche, les tuyaux, mais aussi dans

les jouets. En résumé, plus le produit est souple, plus il est chargé en phtalates. Autre particularité de ces substances, ce sont des agents fixateurs. Elles ont donc naturellement trouvé leur place dans l'industrie cosmétique. Grâce à elles, le vernis à ongles s'étale mieux et craque moins, la laque fixe mieux les cheveux, le rouge à lèvres et le parfum tiennent plus longtemps.

## COMMENT NOUS Y SOMMES EXPOSÉS...

Le problème majeur avec ces composants chimiques, c'est qu'ils ne se trouvent pas

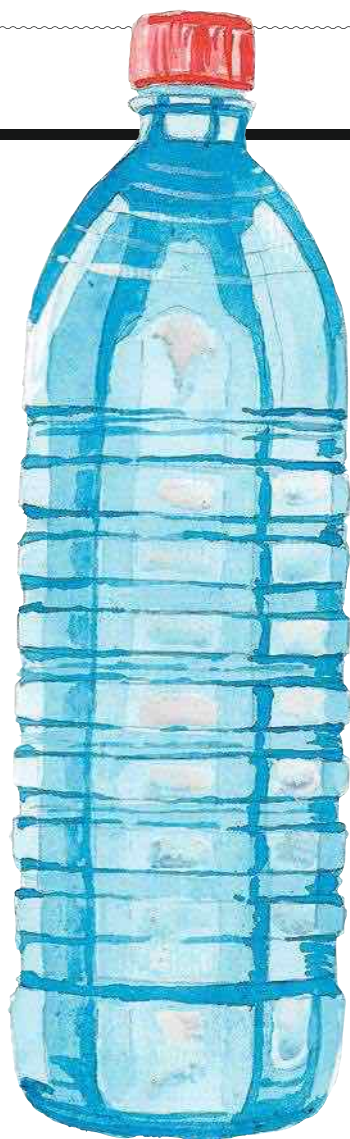
uniquement dans les produits dont ils ont permis la fabrication. « Leur dangerosité provient du fait qu'ils ne sont pas toujours chimiquement liés aux plastiques et qu'ils peuvent donc migrer facilement », explique Bernard Petit, ingénieur chimiste et responsable de campagnes pour l'association Réseau Santé Environnement (RES). Ainsi, le premier mode d'imprégnation des phtalates serait l'inhalation. « Présents dans de nombreux revêtements pour les murs et les sols, les phtalates finissent par s'évaporer avec le temps et intégrer la

## LES BONS RÉFLEXES

Un plastique rigide contient moins de phtalates qu'un plastique souple. Méfiez-vous des objets (surtout les jouets) qui sentent fort le plastique : l'odeur provient du relargage des plastifiants. Choisissez des jouets adaptés à l'âge de votre enfant (la réglementation n'est pas la même

pour les articles qui s'adressent aux moins de 3 ans). Aérez fréquemment votre intérieur pour renouveler l'air et éliminer les particules volatiles. Enfin, prenez garde aux produits d'importation. Même au niveau européen, ils ne sont pas toujours suffisamment sûrs.





et marquées des bons numéros (voir page suivante). L'absorption peut aussi avoir lieu via des aliments de l'industrie agroalimentaire, qui au cours de leur préparation ont été en contact avec des équipements présentant des phtalates (citerne à revêtement époxy, bâche, tuyaux en PVC plastifié). « C'est d'ailleurs comme cela qu'une association de consommateurs a détecté, il y a quelques années, des phtalates dans certains produits alimentaires », ajoute Bernard Petit.

#### QUELS RISQUES POUR LA SANTÉ ?

Les études menées sur le sujet en 2011 ont révélé à 98 % qu'une exposition prolongée à certains phtalates avait des effets délétères sur notre santé, notamment en raison de leur structure moléculaire, proche de celle de certaines hormones du corps humain. Certains phtalates (DMEP, DEHP, BBP, DBP, DIPP, DIBP, DnPP...) ont ainsi été reconnus comme substances cancérigènes, mutagènes, reprotoxiques (CMR), et ont été classés selon 3 niveaux de risque (du plus élevé au plus bas, ces catégories étant nommées 1 A, 1 B, et 2) par l'Agence européenne des produits chimiques (ECHA). Et quatre de ces derniers sont considérés, depuis février 2017, comme des perturbateurs endocriniens (DEHP, DIBP, DBP, BBP), selon le règlement REACH (Réglementation européenne encadrant l'usage des produits

**Plus le produit est souple, plus il est chargé en phtalates, qui sont aussi des fixateurs utilisés dans l'industrie cosmétique.**

chimiques). Ainsi, ils induiraient des troubles de la fertilité, mais aussi du développement (altération de la croissance fœtale, puberté précoce). Ces composants chimiques seraient donc particulièrement néfastes pour les femmes enceintes et leur fœtus, les femmes allaitantes (les phta-

lates passant dans le lait), pour les bébés et les jeunes enfants. D'autant plus que ces derniers y sont davantage exposés, de par leur propension à mâchouiller les jouets en plastique, ou encore à fréquenter le sol d'un peu trop près (et inhaler la poussière). Des travaux ont également révélé que certains phtalates pourraient favoriser la survenue de cancers, de troubles glucido-lipidiques (diabète, obésité) mais aussi de pathologies cardio-vasculaires, ainsi que des réactions allergiques et inflammatoires. C'est pourquoi des valeurs limites d'exposition professionnelle (VLEP) ont été définies pour les personnes qui manipulent ces substances au quotidien, dans le cadre de leur métier.

#### QUE DIT LA RÉGLEMENTATION EUROPÉENNE ?

Le DEHP, aujourd'hui considéré comme le plus dangereux de tous les phtalates, et le DBP sont interdits dans les emballages destinés à contenir des aliments gras. Ils restent toutefois utilisés, avec le BBP, dans les contenants accueillant tous les

poussière ambiante que nous respirons. On les absorbe également lorsque nous utilisons des bombes aérosol et des peintures qui en contiennent, ou encore dans notre voiture dont l'habitacle peut en présenter », précise Bernard Petit.

#### ... JUSQUE DANS LA CUISINE

Nous sommes également susceptibles de les ingérer lorsque nous consommons une nourriture comportant des graisses (beurre, margarine, huile, lait, fromage, viande, poisson) ou de l'alcool qui ont séjourné dans un contenant en plastique souple (boîte ou barquette industrielle) contenant certains phtalates. Et c'est encore plus vrai si ces aliments ont été soumis à une certaine chaleur (réchauffage au four micro-ondes, température ambiante élevée) dans ce même contenant. Car les graisses et l'alcool (qui reste un solvant) favorisent la migration des phtalates du contenant vers le contenu. D'où l'intérêt de choisir des boîtes rigides

**90 %** des phtalates sont destinés à la fabrication des PVC. Et ils peuvent représenter jusqu'à 50 % du poids des plus souples de ces articles.





autres types d'aliments, avec toutefois des limites de migration imposées. En 1999, la Commission européenne a interdit l'utilisation des phtalates les plus dangereux (classés CMR) dans la fabrication des jouets destinés aux enfants de moins de 3 ans, susceptibles d'être portés à la bouche. L'interdiction a ensuite été étendue aux articles de puériculture. Certaines de ces substances sont néanmoins autorisées dans certains cas, mais de façon très restrictive. Dans les cosmétiques, les substances les plus nocives (comme les DEHP, DBP et DMEP) ne sont également plus autorisées. D'autres se dissimulent sous les appellations « parfum » ou « fragrance ». Dans le domaine médical, la présence de phtalates est indiquée sur les équipements. Les fabricants doivent par ailleurs justifier leur utilisation lorsque le matériel est utilisé pour les femmes enceintes et les bébés.

## COMMENT LES ÉVITER DANS LA CUISINE ?

- **Arrêtez**, d'une façon générale, d'utiliser des boîtes en plastique pour stocker ou réchauffer de la nourriture, surtout grasse. Préférez systématiquement les contenants en verre. C'est d'autant plus important pour les biberons, qui permettent de réchauffer du lait, un aliment gras.
- **Achetez** autant que possible vos denrées alimentaires dans des emballages en verre, voire en plastique assez rigide, car celui-ci contiendra a priori moins de phtalates qu'un emballage souple. Pour les adeptes des boîtes en plastique, référez-vous au numéro inscrit dans le petit triangle fléché, gravé sur ces dernières. Fuyez le n° 3 (polychlorure de vinyle) et le

numéro 7 qui peuvent contenir toutes sortes de plastifiants. Les n° 2, 4 et 5 en revanche sont a priori fiables (en tout cas, ils ne contiennent pas de phtalates). Renseignez-vous également auprès des fabricants. La marque Tupperware a, par exemple, banni les phtalates de ses contenants depuis longtemps et n'utilise que des plastiques n° 2, 4 et 5. Sachez par ailleurs que les sacs destinés à la congélation sont des produits sûrs (plastique n° 4).

- **Stockez** vos bouteilles d'eau à l'abri de la chaleur et pas trop longtemps, car ces emballages (plastique n° 1) ont une structure phtalate. « Celle-ci est cependant chimiquement intégrée au plastique. Polymérisée, elle n'est donc pas libre et ne migrera par dégradation que si vous stockez trop longtemps vos bouteilles ou si le plastique est abîmé », précise Bernard Petit. Ce type d'emballage peut aussi contenir de l'antimoine (un métal lourd) qui peut, sous une température élevée, migrer et avoir des effets cancérigènes.
- **Abandonnez** vos spatules en plastique et silicone ! Choisissez-les en bois non traité ou en Inox, des matières qui résistent parfaitement à la chaleur sans effet de relargage.
- **Réservez** votre film alimentaire à l'emballage de produits végétaux non gras pour séparer les aliments dans le réfrigérateur. D'une façon générale, évitez même de le mettre en contact direct avec la nourriture. « Évitez par ailleurs de cuire vos aliments enroulés dans un film alimentaire directement dans l'eau bouillante (ballottine). Cette technique est totalement insensée ! » s'insurge Bernard Petit.
- **Achetez** votre petit électroménager chez des revendeurs proposant des produits français. Ceux-ci respectent a priori bien la législation européenne en matière de fabrication des éléments en plastique. Ce qui n'est pas toujours le cas des articles provenant du reste de l'UE.

## POURRA-T-ON UN JOUR SE PASSER DES PHTALATES ? RÉPONSE DE BERNARD PETIT

« Il y a 15 ou 20 ans, on essayait déjà de les supprimer car ils ne sont pas forcément intéressants de par leur volatilité. Au bout d'un certain temps ils se sont tellement évaporés que vous vous retrouvez avec des produits qui ont perdu toute

leur souplesse. On peut fabriquer des produits souples, qui durent longtemps et sont à ce jour considérés comme non nocifs, à base d'élastomères et de caoutchoucs, mais ces matériaux coûtent beaucoup plus cher », conclut-il.



## ÇA NOUS A A UÉS (ET ON ARTAGE) !

**1 La cuisson dans le tambour** Iftach Gazit, un étudiant israélien, a créé des sacs de cuisson tout à fait particuliers. Ces derniers se placent dans le tambour de la **machine à laver** et cuisent les aliments pendant que l'appareil tourne. Le résultat est proche de ce que l'on obtient au terme d'une cuisson sous vide. Idéale pour cuire la viande, le poisson et les légumes, cette invention est surtout destinée aux SDF, qui, a priori, peuvent plus facilement accéder à une laverie qu'à une cuisine...



**2 Le retour du Vegan Pop Festival** Vegan, végétariens, végé-curieux, écolos, gourmands, amateurs de rock ou de pop, cette manifestation est pour vous. Elle a lieu du 15 au 17 septembre à Paris-La Villette. Objectif : sensibiliser à la cause vegan et à l'écologie, mais avec le sourire (d'où le deuxième nom de ce festival : « SMMMILE ») et au moyen d'une belle programmation musicale, de découvertes culinaires, d'échanges et de shopping éthique.

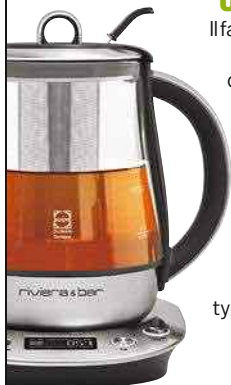


## La mirabelle en fête !

Parce qu'elle est savoureuse, riche en fibres et en vitamine C, la mirabelle mérite bien d'être célébrée. Et, comme chaque année, c'est la ville de Metz qui va s'y coller en proposant, du 20 août au 3 septembre, tout un programme de festivités (dégustations, concerts, parade...) autour de cette petite reine de la Lorraine. Ce serait dommage de ne pas aller lui faire sa fête !  
Infos sur Metz.fr

# 74 %

**des Français se renseignent sur Internet lorsqu'ils recherchent des informations sur la cuisine et l'alimentation en général**, selon une enquête publiée sur le site Harris Interactive en février 2017. Parmi eux, 61 % optent pour un site de recettes (on espère bien qu'il s'agit de Marmiton.org !) et 25 % s'orientent vers les blogs culinaires.



### Un thé glacé sans glaçon

Il fait chaud, vous avez envie d'un thé glacé sans attendre des heures devant le frigo ni glisser 15 glaçons dans votre pichet ? La marque Riviera & Bar a pensé à vous (et nous) avec une théière qui réalise aussi bien le thé chaud que glacé. Tout est réglable, la température et le temps d'infusion, avec des programmes prédéfinis (selon le type de thé). Mais surtout, l'appareil est muni d'un refroidisseur en Inox permettant la réalisation d'un thé glacé express. **Théière Sencha' Ice, 39,99€, Riviera & Bar.**

### Le café : point trop'n'en faut !

Selon une étude publiée dans la revue américaine « *The Food and Chemical Toxicology Journal* », la ligne rouge vient d'être fixée à 4 tasses de café par jour (soit 400 mg de caféine) pour les adultes en bonne santé. Au-delà, les chercheurs s'accordent à dire que le café deviendrait nocif. What else ? Les enfants et les adolescents ont le droit d'en boire, à condition de ne pas franchir le seuil de 2,5 mg de caféine par jour et par kilo.



## LA BONNE IDÉE, PAUPIETTE CUISINE

Avis aux étudiants lassés par la restauration du Crous ou ballonnés à force d'avaler des sandwiches. Il existe maintenant une solution baptisée Paupiette. Derrière ce nom rigolo se cache une plate-forme Internet permettant de mettre en contact des jeunes en quête d'une nourriture plus saine et des seniors qui adorent cuisiner. Il suffit de s'inscrire sur le site, de régler son repas (entre 4 et 7 euros), et par ici le déjeuner fait maison, à déguster en compagnie du cuisinier ou de la cuisinière ! Cette initiative vise également à créer du lien entre les jeunes et leurs aînés. **Dispositif fonctionnant à Quimper, Bordeaux et Paris.**

## Mon marché peau dorée

Les vacances approchent. Pour préparer votre peau à bien bronzer, il y a les compléments alimentaires, certes, mais aussi une astuce très naturelle : augmenter votre consommation de tomates, de carottes et d'abricots ! Ces fruits et légumes ont en effet la particularité d'être riches en caroténoïdes, des pigments à l'origine de la coloration jaune orangé, qui favorisent le bronzage.

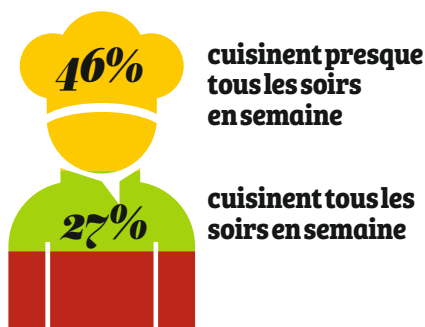






## Le repas du soir en semaine : plaisir ou corvée ?

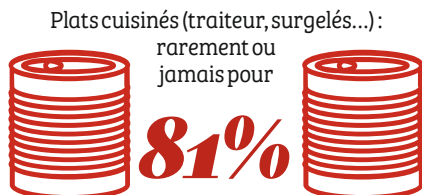
*Fini le fameux trio entrée, plat, dessert... La première disparaît peu à peu et le dessert n'est plus automatique. Autre tendance : la viande diminue. Le dîner en semaine reste tout de même un moment de partage en famille. Le challenge des challenges ? Varier tout en trouvant des idées réalistes, vu le peu de temps dont on dispose le soir.*



Si le plaisir est au rendez-vous pour **34%** des répondants, c'est au mieux un casse-tête (**30%**), un challenge (**13%**) ou une course (**12%**), au pire une corvée (**11%**)

Le dîner est en général fait maison avec des produits frais (systématiquement pour **33%**, souvent pour **39%**), **65%** d'entre vous font parfois ou souvent appel à des ingrédients « facilitateurs » (pâte à tarte toute faite, oignons congelés prédécoupés...),  
**qui pourrait vous le reprocher ? Certainement pas nous...**

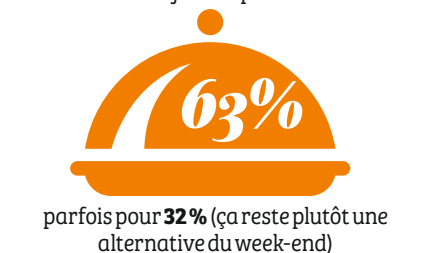
### CÔTÉ ALTE NATIVES



Commande + livraison (Allo Resto, Deliveroo, Pizza minute...): rarement ou jamais pour

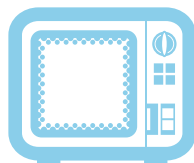


Resto ou invitation à dîner : rarement ou jamais pour

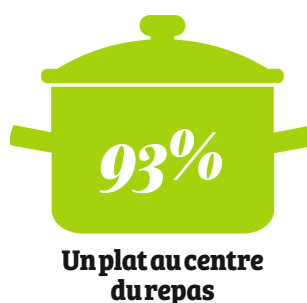


Le mythe de l'organisation parfaite en prend un coup : vous n'êtes que

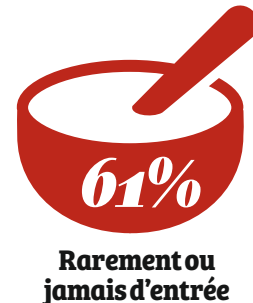
**16%** à cuisiner le week-end (régulièrement ou souvent) pour avoir des bons petits plats en semaine.



### CÔTÉ STUCTURATION DES REPAS



Le fromage fait partie du dîner (systématiquement ou souvent) pour



Le dessert n'est un réflexe que pour





## VOS CLASSIQUES

Vous tournez en moyenne avec 9 plats différents pour le dîner. Le top 10 de vos aliments du soir...

### 1. Pâtes



### 2. Soupe



### 3. Salade



### 4. Quiche



### 5. Légumes



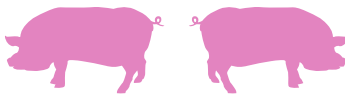
### 6. Œufs



### 7. Poulet



### 8. Jambon



### 9. Poisson



### 10. Riz



Quand on est plusieurs, on mange en général la même chose (64%) ou juste avec des petites variations (19%).

## CE QUE VOUS AIEZ FAIT

Proposer des plats plus variés

75%

Utiliser plus de produits frais

35%

Tenter plus de plats d'autres pays

28%

## CE QUI VOUS ANIMÉ



Les idées!

## CE QUE VOUS ENRÊTES

### Ceux qui ont du mal

- » « Stress total... »
- » « Ici, on mange trop et on mange trop tard. »
- » « C'est souvent la même chose. »
- » « Le soir, c'est surtout la fatigue de la journée qui entraîne une flemme, du coup, on ne fait pas l'effort de cuisiner. »
- » « Difficile d'être la tête pensante quand, à la question : "tu veux/vous voulez manger quoi, ce soir?", la réponse est "je sais pas" ou "ce que tu veux" :(( »

### Les pragmatiques

- » « En réalité, nous faisons souvent deux services : un pour les enfants de 19 à 20 heures et un pour nous, parents, après le coucher des enfants. »
- » « Je me fichais pas mal de ce que je mangeais et de mon niveau en cuisine jusqu'à ce que j'arrive en colocation, parmi des personnes qui cuisinent pas mal maison. Auprès de mes potes, une salade composée, ça représente quelque chose de super, mais je crois que ça amuse mes colocos tellement c'est peu original à côté de ce qu'ils font... »

### Les organisés

- » « Je cuisine le repas du soir en prévoyant pour 2 "gamelles" à emporter le lendemain midi. »
- » « Le repas du soir, c'est aussi l'art d'accommoder les restes : une purée devient croquettes de pomme de terre, des coquillettes deviennent galettes, un reste de viande devient boulettes... Je ne ressers jamais un repas deux fois sous la même forme. »

### Ceux qui suivent notre rubrique « Mieux Manger »

- » « Jamais de viande le soir. La base : des légumes ! »
- » « Le plat du soir doit être un plat de légumes (pas de viande, excepté s'il faut finir les restes du week-end). »
- » « La soupe (chaude ou froide) est essentielle, il faut veiller à ce que le repas soit digeste pour ne pas perturber le sommeil. »



Le temps pour cuisiner

\*Source : enquête réalisée sur les supports Marmiton en avril/mai 2017 auprès de 1433 répondants.



# L'AVOCAT, un fruit moins vert qu'il n'y paraît ?

*On le consomme depuis une cinquantaine d'années, mais il n'a jamais été aussi à la mode. Cet engouement nous vient surtout des États-Unis où il a été érigé en aliment miraculeux pour la santé ! Mais est-ce vraiment le cas ?*

Par **Dr Laurent Chevallier**

## 1 IL EST ATTIRANT

Il a longtemps été malmené, méprisé, laissé sur le bord de l'assiette car accusé d'être trop gras. Puis, petit à petit, les avis sont devenus plus nuancés à son égard. Au-delà de la mode de l'avocat qui sévit outre-Atlantique depuis 3 ou 4 ans, il y a, selon le Dr Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste, un aspect historique à prendre en compte. « Les Occidentaux ont toujours été attirés par les produits exotiques, comme le café ou le chocolat. Et il suffit, à un moment donné, que ces produits deviennent moins coûteux pour que, tout à coup, tout le monde s'y intéresse », analyse-t-il.

**1,7 kg**  
**c'est la consommation**  
**d'avocats en France par**  
**personne et par an.** Loin  
derrière les Américains qui  
en mangeraient jusqu'à 3 kg  
par personne et par an.

\* Cirad (Centre de coopération internationale en recherche agronomique pour le développement)

## 2 SA PLAIDOIRIE SANTÉ

On vante aussi son « bon gras ». « Ça, c'est indéniable, l'avocat contient beaucoup plus d'acides gras polyinsaturés, ce fameux bon gras qui freine le cholestérol et protège des maladies cardio-vasculaires, que de mauvais gras (acides gras saturés) », explique le Dr Chevallier. Mais, il est surtout intéressant pour ses teneurs en vitamine B9 (qui protège le cœur), en vitamine E (antioxydante et également bonne pour le cœur), et enfin en vitamine B6, intéressante pour la santé du cerveau. « Il reste en revanche dans la moyenne des autres végétaux pour tous les autres nutriments », affirme-t-il. Autre avantage certain : sa chair douce et fondante comme du beurre. « L'avocat a en effet cette texture réconfortante, qui peut être intéressante pour les personnes qui ont du mal à manger des légumes en général. L'idéal est de l'intégrer à une salade composée avec d'autres légumes », note le Dr Chevallier.

## LES ZONES DE PRODUCTION FRANÇAISE

En raison des exigences climatiques, impossible de le cultiver dans l'Hexagone. En revanche, on en trouve dans les îles françaises comme La Réunion, la Martinique ou même la Corse (seulement 1 % de la production). Il y en a également en Guyane. En tout, la France en produit environ 1 000 tonnes par an, bien loin derrière le Mexique ou le Pérou.





## LA QUESTION DE L'EAU

### 3 PASSILIGHT

Il est loin d'être un aliment light : 100 g d'avocat apportent environ 170 kcal : « C'est sans doute l'un des produits végétaux les plus caloriques », signale le Dr Chevallier. La plupart des fruits et légumes se situent en général dans une fourchette comprise entre 20 et 50 kcal pour 100 g... Autre caractéristique qui n'arrange pas son cas : son goût est assez neutre. « Les gens ont donc naturellement envie de le manger avec une vinaigrette ou une mayonnaise. Il ne faut donc vraiment pas en abuser », ajoute le médecin.

### 4 UN SUCCÈS EN DEMI-TEINTE

Il est vrai qu'à l'heure où les pouvoirs publics nous incitent à manger de plus en plus de fruits et légumes, il est peut-être plus facile de se donner bonne conscience en mangeant un avocat plutôt qu'une belle portion de haricots verts vapeur ! D'autant plus que ces fruits sont aujourd'hui de bien meilleure qualité qu'il y a quelques années. « Les agronomes ont beaucoup travaillé, notamment sur la variété d'avocat hass, pour mettre à la disposition des consommateurs des produits plus goûteux, car déjà mûrs ou presque, pour ne pas dire affinés. Et ces derniers, il faut le savoir, de par leur enveloppe, sont assez robustes. Ainsi, ils ne requièrent pas ou peu l'utilisation de produits chimiques », souligne Éric Imbert, agroéconomiste au Cirad\*.

### 5 NOTRE RÉQUISITOIRE ÉCOLO

Ce joli fruit vert reste un produit exotique qui ne peut pas pousser correctement sous nos latitudes. « Il lui faut obligatoirement un climat tropical, à savoir une chaleur constante et beaucoup d'eau », précise Éric Imbert. Ainsi, le bassin de production de l'avocat se situe principalement en Amérique du Sud, plus précisément au Mexique, premier producteur mondial. « Ce pays produit 1,6 million de tonnes d'avocats sur les 5 millions de tonnes produites dans le monde », ajoute l'expert. Et, bien sûr, l'envolée de la consommation états-unienne et européenne a eu des répercussions positives mais aussi négatives sur ce pays. D'un point de vue économique, la culture de l'avocat permet aujourd'hui de faire vivre près de 19 000 producteurs, même des petits, même des moyens, notamment dans la vallée du Michoacán. Et revanche, vu l'ampleur de la demande, ces derniers ont dû trouver plus d'espace, ce qui a induit une certaine déforestation de la région. La culture de l'avocat couvre actuellement 147 000 hectares de cette petite province mexicaine.

La polémique a enflé ces derniers mois quant à la quantité d'eau nécessaire à la production d'avocats dans des zones arides. « C'est vrai, mais le problème ne se pose toutefois pas dans les principaux pays producteurs d'avocats, qui recourent à une irrigation pluviale. Au Mexique, c'est par exemple ce système qui est utilisé à 85 %. Il est également très largement utilisé au Pérou », tempère Éric Imbert. En revanche, l'acheminement de ces végétaux vers l'Europe nécessite une logistique très spécifique et hautement énergivore. « Les avocats voyagent le plus couramment par bateau, dans des containers climatisés, avec des taux de CO<sub>2</sub> et d'humidité régulés pour freiner leur mûrissement. Le trajet peut durer jusqu'à une vingtaine de jours », raconte Éric Imbert. Pour garantir aux consommateurs un produit « affiné », les fruits sont ensuite placés dans des chambres de mûrissement. À l'intérieur de ces structures, ils profitent d'une température élevée (entre 6 et 25 °C) et de microdoses d'éthylène, un gaz (que dégage aussi la banane) qui accélère doucement leur maturation. Et c'est ainsi qu'ils arrivent à point sur nos étaux...





# ➡ La sauce tomate toute prête, ça vaut le coup ?

*C'est LE réflexe dès que l'on veut cuisiner des pâtes ou du riz. Une habitude d'ailleurs pas si ancienne en France (et même en Italie) puisque la tomate n'est arrivée en Europe qu'au XVI<sup>e</sup> siècle. Mais quid de l'intérêt nutritionnel des sauces du commerce ?*

**Dr Laurent Chevallier**

**P**our les nutritionnistes, les sauces tomate permettent avant tout de limiter l'apport en corps gras ajoutés, comme le beurre, riche en acides gras saturés, dont l'excès peut être délétère pour l'organisme, notamment sur le plan cardio-vasculaire. D'autre part, les tomates contiennent du lycopène, un antioxydant puissant protecteur des cellules de l'organisme, mieux assimilé lorsqu'elles sont consommées cuites. On y retrouve également des fibres, de l'acide folique, du potassium... Tout pourrait être pour le mieux, si ce n'est que les sauces industrielles contiennent souvent bien d'autres choses.

## UNE MULTIPLICITÉ D'INGRÉDIENTS

Du sucre pour adoucir la préparation, du sel ajouté pour relever le goût, mais aussi un nombre parfois impressionnant de composés, de type épaississants, correcteurs d'acidité, arômes parfois de synthèse repérables par la simple mention « arôme ». De la viande de porc, de bœuf peut être ajoutée, la sauce bolognaise étant leader dans le domaine avec l'argument marke-

ting selon lequel il s'agirait d'un plat complet et peu cher avec de la viande et des légumes pour accompagner les pâtes. Des épices, de l'ail, un peu d'huile sont aussi généralement présents dans les sauces industrielles. Dans certaines sont également ajoutés des oignons, des olives, des pignons... L'innovation dans ce domaine est féconde. La valeur calorique de ces sauces du commerce, comme de celles faites maison, dépend de la concentration en huile et en corps gras, variant de ce fait de 50 kcal à plus de 300 kcal pour 100 g.

## GARE AUX ÉTIQUETTES!

Il est possible d'en trouver sans additifs, de nombreux industriels faisant des efforts dans ce sens. Reste une grande inconnue : les tomates elles-mêmes.

Viennent-elles de Chine, qui est un important exportateur ? Ont-elles été cueillies bien mûres ? N'est-ce pas des produits avariés impropres à mettre sur les étals que l'on retrouve dans ces sauces ? Et la viande, lorsqu'elle est présente, d'où provient-elle ? Quelles ont été les conditions d'élevage ?

Beaucoup de suspicions légitimes entourent ces sauces tomate industrielles. Notre conseil est donc de les choisir avec un étiquetage précisant l'origine exacte des produits (ce qui est rarement le cas pour l'ensemble des ingrédients), sans additif, sans « arômes », avec des produits naturels et surtout bio, qui offrent la garantie de méthodes de culture plus respectueuses de notre santé et de la planète.



## LE BIO, LA BONNE OPTION

Même de marques de distributeur, elles sont réellement bio car, soucieuses de leur image, les grandes surfaces ne pourraient pas se permettre de vendre du « faux bio » au risque de voir toute leur filière s'écrouler. Achetez en priorité du bio sans additif. Attention en revanche à la plupart des pâtes en box, en boîte,

aux pâtes prêtes à consommer une fois réchauffées avec de la sauce tomate. Non seulement l'origine des produits est rarement mentionnée, mais, en plus, elles sont généralement bourrées d'additifs, dont certains sont suspects ou dont l'impact sur la santé a été insuffisamment étudié.



# Gretel

Encas de bonheur

GRETEL, LA 1<sup>ÈRE</sup> BOX D'EN-CAS HEALTHY 100% PERSONNALISABLE



Abonnez-vous et bénéficiez de

**-15%**

sur votre box avec le code :

**MarmitonMag15**



[www.gretel-box.com](http://www.gretel-box.com)

Suivez Gretel !



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## EXTRACTEUR DE JUS vs CENTRIFUGEUSE

### À qui la palme du meilleur jus ?

*Ça n'aura pas échappé aux grands consommateurs de jus de fruits frais maison : l'outil du moment est incontestablement l'extracteur et non plus la centrifugeuse, qui serait légèrement dépassée... Mais, au fait, c'est quoi exactement, la différence entre les deux ?* par **Céline Roussel**

**U**ne mode en chasse une autre. Ainsi, la belle centrifugeuse qui trônait dans nos cuisines depuis plusieurs années est en train de se faire, tranquillement mais sûrement, supplanter par un autre joujou tout nouveau tout beau : l'extracteur de jus. Les chiffres le confirment : ses ventes ont plus que triplé en France entre 2015 et 2016 (28 000 pièces vendues en 2015, contre 96 000 en 2016). Alors que celles des centrifugeuses n'évoluent plus beaucoup (168 000 modèles vendus en 2015 contre 171 000 en 2016), selon le bureau d'études GfK.

#### PRÉSERVATION DES NUTRIMENTS :

Sur le papier, la différence principale entre les deux appareils se situe au niveau de leur mécanisme de pressage. D'un côté, la centrifugeuse utilise la force centrifuge pour écraser les aliments et en extraire le jus. Elle est donc munie d'un disque de métal qui coupe et râpe les aliments en tournant très vite (jusqu'à 10 000 tours / minute). Cette vitesse de rotation produit dans le même temps une certaine chaleur (et souvent pas mal de bruit aussi !).

L'extracteur de jus, quant à lui, est constitué d'une vis sans fin actionnée par un moteur. Cette dernière, d'une certaine façon, « mastique » ou écrase les végétaux de façon lente (entre 60 et 80 tours / minute) et donc sans production de chaleur. C'est ainsi que, d'un point de vue nutritionnel, on considère qu'avec la centrifugeuse les aliments perdent une partie de leurs vitamines (surtout la C, plus fragile que les autres) sous l'effet de la chaleur. La rotation rapide met aussi beaucoup plus en contact les molécules des fruits avec

l'air, ce qui engendrerait une dégradation des vitamines. L'extracteur de jus, lui, restituerait toutes les valeurs nutritives des fruits et légumes pressés.

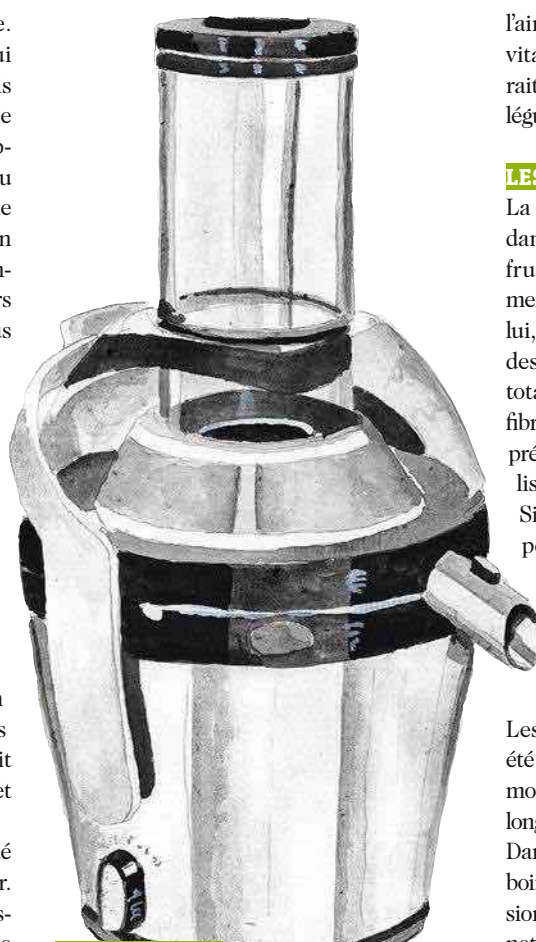
#### LES FIBRES

La centrifugeuse se rattrape en préservant dans ses jus une certaine dose de fibres des fruits et légumes, dont nous avons grandement besoin au quotidien. L'extracteur de jus, lui, ne garde en effet que la substance liquide des végétaux, rapidement assimilable mais totalement débarrassée de l'ensemble de ses fibres. Après, tout est question de goût... Si on préfère les jus de fruits, hyper nutritifs et bien lisses, mieux vaut opter pour un extracteur. Si l'on a un penchant pour les breuvages un peu plus épais et rassasiants, la centrifugeuse reste une valeur sûre.

#### QUALITÉ DU JUS ET NETTOYAGE

L'extracteur de jus obtiendrait près de 30% de jus en plus que la centrifugeuse.

Les jus obtenus par extracteur, n'ayant pas été exposés à la chaleur, s'oxydent par ailleurs moins vite et se conservent donc un peu plus longtemps que ceux issus d'une centrifugeuse. Dans les deux cas, mieux vaut tout de même boire le jus obtenu immédiatement après pression pour profiter de tous ses bienfaits. Côté nettoyage, l'extracteur reste le plus pratique car il compte peu de pièces démontables. On ne peut en dire autant de la centrifugeuse, qui présente plusieurs éléments à nettoyer (d'ailleurs, au moment de l'achat, vérifiez bien qu'ils passent au lave-vaisselle). Toutefois, et même si cette dernière cumule un peu moins de points forts que l'extracteur, elle reste une alternative santé face aux jus industriels.



#### ET LE PRIX ?

Du côté des centrifugeuses, il faut compter 50 € pour un modèle de base et jusqu'à 350 € pour des modèles plus haut de gamme. Pour un extracteur de jus, les premiers modèles se situent plutôt autour de 300 €.





# *Ce soir* *je* reçois

« Recevoir l'été, c'est presque plus simple. »

S'il fait chaud, tout le monde sera ravi de manger une salade. S'il fait beau, un barbecue mettra tous vos convives d'accord. S'il pleut... euh, non, on a décidé que ça n'arriverait pas cet été (enfin, si c'est le cas, dites-vous qu'un bon repas entre amis est une excellente solution pour remonter le moral de tous). **Dans tous les cas, voici de quoi les régaler et des astuces pour vous aider à recevoir sans stress et avec le sourire.**





Par Magali  
Kunstmann-Pelchat

# Barbecue: Variations sur le même thème

*Avec le beau temps, les envies de barbecue sont grandes. Et si vous sortiez du classique côtelettes-merguez-chipos ?*

## DES VIANDES DE CARACTÈRE

Osez vous tourner vers des viandes auxquelles on ne pense pas habituellement. Un exemple ? Le lapin. Il convient tout à fait au barbecue. Les filets se découpent en cubes et se cuisent en brochettes. Les épaules et les gigolettes, badiageonnées d'un peu de moutarde et de quelques herbes, sont prêtes en 20 minutes. Pensez aussi au veau (une viande pleine de finesse) ou encore à l'agneau (idéal en mode famille nombreuse).

## LE POISSON, C'EST TOUT BON !

Au barbecue, avec une grille placée relativement loin des braises et une cuisson indirecte et pas trop longue pour ne pas les assécher, saumon, thon, espadon, poulpe et calmar sont faciles à apprivoiser, et plus encore à la plancha. Daurade, cabillaud, flétan et lotte un peu moins car ils ont tendance à se morceler. Pour les poissons entiers ou en grosses pièces, comptez 20 minutes pour 500 g, en pavés, 5 minutes pour 1 cm d'épaisseur. Pour des chairs délicates comme celle des filets de rouget, faites un aller-retour ou privilégiez les papillotes.

## DES BROCHETTES TRÈS CHOUETTES

Magret de canard et orange, pêche ou figue, poulet, tomates cerise et citron, veau, champignons et bacon, boudin noir et pomme, noix de saint-jacques lardées et mangue, thon et ananas... Les brochettes

*Moules ou coques ?*

Une fois les coquillages bien lavés, déposez-les encore fermés sur la grille du barbecue, à température assez vive. Ils sont prêts quand ils s'ouvrent.

laissent libre cours à votre imagination. Si vous mélangez des aliments dont le temps de cuisson est différent, coupez-les de tailles différentes, plus finement pour le porc et le poulet que le bœuf, par exemple.

## DES LÉGUMES FONDANTS À SOUHAIT

Le secret ? Les cuire séparément de la viande, sans dépasser 200 °C. À la plancha ou sur un plat spécial au barbecue, les tomates provençales et les poivrons cuisent 7 minutes par moitié, les asperges 6 minutes et les chapeaux de champignons seulement 4 minutes. D'autres sont plus longs à cuire : 15 à 30 minutes pour les courgettes, les aubergines ou les pommes de terre entières, emballées dans de l'aluminium. Plus rapide : les précuire à l'eau ou bien les détailler en rondelles de 2 ou 3 cm d'épaisseur. Environ 10 minutes sur le grill et c'est prêt !

## LES PAPILOTES, ÇA NOUS BOTTE !

Plus originales que l'aluminium, mais qui ne font pas bon ménage avec des aliments acides comme la tomate ou le citron, les feuilles de vigne, de bananier ou de maïs (trempées 1 heure au préalable) apportent un goût particulier aux aliments. Idéal pour la viande, le poisson, les légumes, mais surtout les fruits. Quelques délicieuses associations : fraise-poivre-romarin, pêche-miel-verveine-muscato, ananas-noix de coco-rhum, pomme-Carambar, figue-guimauve, abricot-miel-romarin, banane ou poire-chocolat.

## PLANCHAS AU BARBECUE ?

Les pièces de viande cuisent plutôt au barbecue, d'abord à découvert pour saisir, puis couverte fermée pour une cuisson indirecte. Au contraire, les fruits, les légumes et les fruits de mer se cuisent plutôt à la plancha. En l'utilisant comme une poêle, vous pouvez même réaliser des œufs au bacon ou des pancakes pour le petit déjeuner. Pensez aussi au wok à poser sur le barbecue pour préparer paella et autres plats complets.

## LES 4 RÈGLES POUR UNE VIANDE TENDRE

1. La viande sèche lorsqu'elle perd son jus. Ne piquez pas les saucisses avant cuisson et utilisez une pince plutôt qu'une fourchette pour retourner la viande.
2. Le sel ayant également tendance à faire dégorgier les aliments, salez après cuisson.
3. Fermez le couvercle du barbecue (s'il en possède un).
4. Usez et abusez des marinades (voir page 106) !







# Variez les plaisirs !

Des barbecues à vivre selon vos envies.



Cuisson  
au grill

Cuisson  
à la broche

Cuisson  
verticale







## Bœuf wagyu grillé

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES X EPOS 1 H 10

- \* 900 g de bœuf wagyu (entrecôte, contre-filet, faux-filet...)
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Sel, fleur de sel, poivre 5 baies du moulin

**1** Sortez le morceau de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner. Badigeonnez-le ensuite d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, salez légèrement.

**2** Faites chauffer un barbecue ou une plancha. Cuissez la viande 5 minutes sur chaque face. Débarrassez-la sur un plat et recouvrez-la d'une feuille de papier aluminium. Laissez reposer 10 minutes.

**3** Dressez la viande sur une planche à découper, assaisonnez-la de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu. Détaillez-la en fines lamelles et servez aussitôt avec des légumes grillés.



## Brochettes de veau et d'aubergine au thym et à la mozzarella

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 25 MINUTES

X MARINADE 2 HEURES ■ CUISSON 10 MINUTES

- \* 400 g de quasi de veau
- \* 4 aubergines
- \* 1 botte de thym
- \* 125 g de mozzarella
- \* 40 g de pistaches torréfiées
- \* 12 grains de café
- \* 15 cl d'huile d'olive
- \* Sel et poivre

**1** Coupez le quasi de veau en cubes de 3 cm. Hachez les pistaches et un peu de thym. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Versez sur les cubes de veau, enrobez-les bien et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.

**2** Débarrassez les aubergines de leur pédoncule et coupez-les en cubes de 3 cm. Montez les brochettes en alternant des cubes de veau et d'aubergine. Saupoudrez du reste de thym effeuillé, salez et poivrez.

**3** Saisissez les brochettes de veau au barbecue, pendant 10 minutes à feu vif en les retournant régulièrement. Déposez-les dans un plat à four, couvrez-les de fines tranches de mozzarella. Servez les brochettes de veau et d'aubergine parsemées de grains de café concassés et du mélange thym/pistache égoutté.





## Magret de canard laqué aux cerises

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES ■ CUISSON 20 MINUTES

\* 2 magrets de canard \* 400 g de cerises \* 4 c. à soupe de miel de fleurs  
\* 1 c. à soupe de piment d'Espelette \* Sel, fleur de sel \* Poivre du moulin

**1** Mélangez le miel et le piment d'Espelette dans un petit bol, salez et poivrez. Badigeonnez-en les magrets. Placez-les dans un plat creux avec le reste de marinade. Filmez et placez au réfrigérateur pendant 2 heures en les retournant régulièrement.

**2** Lavez et séchez les cerises. Égouttez les magrets et retirez un peu du gras, entaillez la peau sans couper la chair.

**3** Placez les magrets, côté peau, sur une plancha bien chaude. Faites-les dorer 10 minutes puis retournez-les. Ajoutez les cerises et faites-les dorer avec les magrets pendant encore 5 à 10 minutes pour obtenir une viande rosée.

**4** Découpez les magrets en tranches. Servez-les avec les cerises et le jus de cuisson récupéré. Parsemez de fleur de sel.





## Méchoui d'agneau marocain

POUR PERSONNES

🔪 PRÉPARATION 15 MINUTES

⌚ EPOS 15 MINUTES 🍳 CUISSON 1 H 10

- \* 1 gigot d'agneau de 2 kg
- \* 1 citron (jus)
- \* 2 gousses d'ail
- \* 10 cl d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe rase de cumin en poudre
- \* 1 c. à soupe rase de graines de coriandre
- \* ½ c. à café de piment en poudre

**1** Pelez et hachez l'ail. Écrasez les graines de coriandre dans un mortier. Mélangez-les dans un bol avec le cumin, l'ail haché, le piment et l'huile d'olive.

**2** Mettez le gigot sur une lèchefrite. Badigeonnez-le de tous les côtés de la marinade aux épices. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner à température ambiante pendant 15 minutes.

**3** Préparez des braises. Une fois qu'elles sont bien rouges, déposez la lèchefrite dessus. Après 30 minutes, couvrez d'une cloche pour une cuisson presque à l'étouffée. Vous pouvez aussi, pour que la viande ne grille pas trop à l'extérieur, la recouvrir de papier d'aluminium. Prolongez la cuisson de 40 minutes environ à feu pas trop vif. Vérifiez régulièrement la couleur de la viande à l'aide d'un pic. Avant de servir, ajoutez un trait de jus de citron.

## Poulet mariné cuit sur la braise

POUR 4 PERSONNES 🔪 PRÉPARATION 25 MINUTES ⌚ EPOS 24 HEURES 🍳 CUISSON 40 MINUTES

- \* 1 poulet (coupé en deux, désossé au milieu) \* 8 cives \* 2 citrons verts
- \* 1 piment vert \* 1 oignon jaune \* 4 gousses d'ail \* ½ botte de persil plat
- \* 4 c. à soupe d'huile d'olive \* Sel et poivre

**1** La veille, pelez et émincez l'oignon, les cives, l'ail dégermé, la moitié du piment vert et le persil effeuillé. Mélangez le tout dans une jatte. Ajoutez le jus et le zeste des citrons verts et versez l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. Réservez-en un petit ramequin.

**2** Déposez les demi-poulets dans un grand plat creux. Arrosez de la marinade restante, filmez le plat et réservez 24 heures au réfrigérateur. Retournez les morceaux de poulet de temps en temps, de manière à bien répartir la sauce.

**3** Le jour même, préparez les braises du barbecue. Placez les demi-poulets sur la grille et faites-les cuire 20 minutes de chaque côté. Servez le poulet grillé accompagné du ramequin réservé de marinade fraîche et du reste de piment vert ciselé.







## Chipirons au thym citron à la plancha

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 3 MINUTES

\*800 g de chipirons (préparés par le poissonnier) \*1 gousse d'ail \*4 branches de thym citron \*2 c. à soupe de jus de citron  
\*2 c. à soupe d'huile d'olive \*Fleur de sel \*Poivre du moulin

**1** Épluchez, dégermez et hachez l'ail. Effeuillez le thym citron.

**2** Mélangez dans un saladier les chipirons lavés et séchés, l'huile d'olive, l'ail et le thym. Salez et poivrez.

**3** Faites dorer les chipirons pendant 2 à 3 minutes sur une plancha bien chaude. Servez-les aussitôt, arrosés du jus de citron.





## Maquereaux grillés au basilic

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

\*4 maquereaux (vidés par le poissonnier) \*2 courgettes \*1 aubergine \*2 bouquets de basilic  
\*3 c. à soupe d'huile d'olive \*Baies roses \*Sel et poivre du moulin \*Fleur de sel

**1** Lavez et séchez les maquereaux et le basilic. Enroulez chaque poisson dans un demi-bouquet de basilic, puis maintenez fermement le tout avec de la ficelle alimentaire.

**2** Placez-les dans une grille double, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Refermez la grille et faites griller 5 minutes de chaque côté sur le barbecue bien chaud.

**3** Lavez les courgettes et l'aubergine. Séchez-les et découpez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

**4** Badigeonnez ces rondelles de légumes avec le reste d'huile d'olive et faites-les griller 2 minutes de chaque côté sur le barbecue. Parsemez de fleur de sel et de baies roses écrasées, puis servez aussitôt les maquereaux grillés accompagnés des légumes.







## Brochettes de calamars à l'aneth

POUR PERSONNES

🕒 PRÉPARATION 40 MINUTES

⌚ EPOS 2 HEURES 🍳 CUISSON MINUTES

\* 6 encornets \* 2 sucaines  
 \* 1 laitue romaine queue de truie  
 \* 1 citron (jus) \* 1 oignon rouge  
 \* 1 botte d'aneth \* 4 c. à soupe d'huile d'olive \* Sel et poivre blanc moulu  
**POUR LA CRÈME:** \* 2 gousses d'ail  
 \* ½ botte de ciboulette \* 40 cl de crème épaisse entière \* 2 c. à soupe d'huile d'olive

**1** Coupez les encornets en anneaux de 1 cm d'épaisseur et mettez-les dans un plat. Ciselez la moitié de l'aneth, mélangez-la au jus de citron et à l'huile d'olive. Salez et poivrez cette marinade.

**2** Pelez l'oignon et coupez-le en deux. Ciselez-en la moitié et ajoutez-la dans la marinade. Versez dans le plat avec les encornets, mélangez et placez 2 heures au réfrigérateur.

**3** Préparez la crème. Ciselez la ciboulette, pelez et écrasez l'ail. Fouettez la crème et l'ail, salez et poivrez. Incorporez la ciboulette. Versez dans 6 ramequins et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Réservez cette crème au frais.

**4** Préparez les salades. Émincez le reste d'oignon et effeuillez le reste d'aneth. Réservez. Faites chauffer un barbecue ou un gril électrique.

**5** Montez les anneaux de calamar égouttés en brochettes. Piquez-les par 2 fois de manière à former des tortillons. Grillez-les 3 minutes de chaque côté. Servez avec la crème bien fraîche et les salades parsemées du reste d'oignon et d'aneth.



## Bruschettas au pesto d'herbes et sardines grillées

POUR 4 PERSONNES 🕒 PRÉPARATION 20 MINUTES 🍳 CUISSON 5 MINUTES

\* 8 petites sardines \* 200 g de ricotta \* 8 tranches de pain de seigle  
 \* 1 c. à soupe d'huile d'olive  
**POUR LE PESTO:** \* ½ bouquet d'origan + quelques feuilles pour la décoration  
 \* ½ bouquet de menthe \* 1 gousse d'ail \* 3 c. à soupe de parmesan fraîchement râpé  
 \* 10 cl d'huile d'olive \* 3 c. à soupe d'amandes blanches  
 \* 3 grains de poivre noir \* 1 pincée de gros sel

**1** Préparez le pesto : réunissez dans le bol d'un mixeur l'origan et la menthe effeuillés, 5 cl d'huile d'olive, les amandes, le parmesan, la gousse d'ail épluchée et dégermée, le gros sel et le poivre. Mixez afin d'obtenir une pâte pas trop lisse. Ajoutez éventuellement de l'huile pour rectifier la consistance.

**2** Badigeonnez les tranches de pain d'huile d'olive et faites-les griller sur le barbecue. Réservez au chaud.

**3** Lavez les sardines et faites-les griller 30 secondes de chaque côté au barbecue. Tartinez les tranches de pain avec le pesto. Répartissez la ricotta et 1 sardine sur chaque tartine. Parsemez de feuilles d'origan et servez encore chaud.





# Viande ou poisson

## On les fait mariner (et pas que dans leur jus !)

*Avant de passer sur le grill, viande ou poisson donnent le meilleur d'eux-mêmes avec une marinade. Sèche ou liquide, elle leur assure saveurs et tendreté.* Par Magali Kunstmann-Pelchat

### LES INCONTOURNABLES

L'huile d'olive, le citron ou le vinaigre de cidre, le thym, l'estragon et le poivre concassé forment un grand classique avec une escalope de volaille ou de veau, un filet mignon de porc, un dos de cabillaud. L'agneau s'accommode traditionnellement d'huile d'olive, de romarin et d'origan. Poivrons, aubergines, courgettes et artichauts poivrés sont marinés dans de l'huile d'olive, du citron, de l'ail, du thym ou du basilic, mais plutôt après avoir été grillés.

### LES ORIGINALES

Un mélange de miel, citron, huile d'olive, échalote, gingembre et piment d'Espelette réveille les poissons blancs. Pour les gambas, pensez au lait de coco et à la citronnelle. Avec de l'agneau, laissez-vous séduire par une marinade à base d'huile de sésame, de menthe, d'ail, de citron vert et de gingembre frais. Pour des brochettes de bœuf, le pesto est savoureux et léger. Côté viandes blanches, la cannelle et le cumin associés à l'huile d'olive sont remarquables.

### LES EXOTIQUES

Privilégiez l'orange et le citron vert (tranches et jus), le Coca-Cola (sympa avec des ribs de porc ou des pilons de poulet), les sauces Worcestershire, barbecue, teriyaki ou soja (délicieuse mélangée à du miel, du gingembre râpé et du vinaigre de riz). Pour un canard aux saveurs thaïes, rien de tel qu'une sauce soja, miel, ail et coriandre ; pour un poulet tandoori, yaourt, paprika, cumin, curcuma et citron.

### À LA DERNIÈRE MINUTE

Idéale pour les grillades de dernière minute, la marinade sèche ne nécessite pas de temps de repos. Au mieux, les aliments auront mariné le temps d'allumer le barbecue ou le grill. Composée d'épices et d'herbes, elle ne sert pas à attendre les viandes et poissons enrobés, mais à les parfumer et à rehausser leurs saveurs. Autre atout ? La formation d'une croûte pour une cuisson à cœur parfaite.

Combien de temps ?

Plus la cuisson est rapide, plus la marinade doit être légère et courte, de 15 minutes à 2 heures. L'idéal ?

Laissez-la reposer 5 minutes avant d'y faire macérer les aliments au réfrigérateur.

### DES MARINADES

#### SÈCHES PARFUMÉES

Sur le poisson, le sel de Guérande (qui favorise la formation d'une croûte à la cuisson) et le poivre de Sichuan font des merveilles. Avec l'agneau et le poulet, essayez un mélange de curry, gingembre, cardamome et piment oiseau, et, pour la viande rouge, romarin, thym et sarriette. Enfin, avec du porc : paprika, sucre roux, piment, thym, origan et cumin.

## 3 PRÉCAUTIONS D'USAGE

- 1 Retournez deux fois les aliments qui ne sont pas totalement immergés dans la marinade.
- 2 Plutôt qu'un plat, préférez un sac de congélation bien étanche (et avec Zip pour éviter les fuites !) pour répartir au mieux la marinade.
- 3 Égouttez bien les aliments avant de les déposer sur la grille, au besoin en les tamponnant avec de l'essuie-tout. Sinon l'huile risque de s'enflammer.





# LE BBQ NE NOUS IT PAS TOUT



## ORIGINE EXOTIQUE

On doit, semble-t-il, le barbecue aux premiers explorateurs espagnols qui ont rapporté cette technique de cuisson de tribus indiennes des Caraïbes. Le « barbacoa » désignait les claies en bois sur lesquelles les Arawaks disposaient la viande au-dessus d'un brasier.

# 87%

**des Français considèrent le barbecue comme l'accessoire indispensable** pour partager des repas entre amis ou en famille dans le jardin, selon une étude réalisée pour Campingaz\*. D'ailleurs, plus de 50 % des Français entre 25 et 49 ans possèdent un barbecue.

\*Étude réalisée en ligne par l'ObSocO (Observatoire société et consommation) pour Campingaz, du 15 au 23 février 2017, sur un échantillon représentatif de la population française de 1 000 personnes âgées de 18 à 70 ans.

## IL A SON CHAMPIONNAT

Saintes-Maries-de-la-Mer, c'est le nouvel eldorado français des allumés du barbecue avec, chaque année depuis 5 ans, un championnat de France de barbecue, le « Camargue BBQ Festival ». Les champions se sont affrontés les 24 et 25 juin !

LES RENDEZ-VOUS  **LÉA NATURE**

engagée de nature



*Des fruits bio ! Rien que des fruits issus de terroirs de qualité, pour un goût unique, raffiné et puissant.*



### Pur Jus de citron

**ORIGINE :** Sicile

**COMPOSITION :** 8 citrons\* et rien d'autre.

**UTILISATION :** Pour vos sauces, marinades et cocktails ou pour aromatiser vos boissons.

Existe aussi en format 50 cl et citron vert.



### Coulis de tomates

**ORIGINE :** Italie

**COMPOSITION :** 16 petites tomates et une pincée de sel.

**UTILISATION :** Pour vos sauces, mijotés ou tartes salées.

Existe aussi en pulpe, purée et double concentré.



### Huile vierge et Lait de coco

**ORIGINE :** Sri Lanka

**COMPOSITION :** 1 à 3 noix de coco.

**UTILISATION :** Le lait pour vos sauces et cocktails ; l'huile idéale pour les cuissons, fritures et pâtisseries.

## Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur

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

En grandes surfaces - rayon bio et sur [www.leanatureboutique.com](http://www.leanatureboutique.com)

\* Équivalent fruits moyens





**UNE CAISSE DE BRICOLEUR**

Barbecue caisse à outils à transporter d'une seule main, **99,90 €, Idée Cadeau.**



**PETIT MALIN**

Barbecue nomade à charbon et gel d'allumage rapide (500 g de charbon et 50 cl de gel d'allumage fournis), **124 €, Mannsberger, en vente chez QVC.**

# Barbecue, plancha... les grillades sont de retour

*Cette cuisine rapide et conviviale exige tout de même un bon équipement. Mais quand il faut choisir parmi les nombreux modèles et la panoplie d'accessoires, on est facilement perdu. Nos propositions tous horizons pour satisfaire toutes les envies. Par Margot Dobrska*



**DESIGN À TABLE**

Barbecue de table à charbon en porcelaine résistante, base en bambou, surface de cuisson Ø30 cm, **249 €, Eva Solo.**



**À BOUT DE SOUFFLE**

Ventilateur/souffleur manuel, **3,90 €, Ruecab.**



**VERSION LÉGÈRE**

Barbecue de table en carbone doté d'un couvercle en liège, poids 5 kg, **199 €, gamme Nomade, BergHOFF, en vente dans les magasins spécialisés et en ligne.**



**SURFACE GÉNÉREUSE**

Plancha extra large avec plaque en fonte d'aluminium, grandes poignées de transport, puissance 2200 W, **99,99 € (76 x 13 x 35 cm), Riviera & Bar.**







#### EFFICACE ET ROBUSTE

Plancha semi-professionnelle, structure métallique en acier galvanisé, plaque de cuisson en acier inoxydable, puissance 2300 W, **299,99 €, Lagrange.**



#### LES USTENSILES DE PRO

Kit plancha : 2 spatules, 1 pelle à poisson, 1 presse aliment en fonte, **69 €, Déglon, chez Culinarion.**



#### POUR LES GRANDES TABLÉES

Barbecue à gaz Siesta 210, 2 brûleurs en Inox, pour 10 convives, **369 €, Barbecook.**



#### VALEUR SÛRE

Barbecue à charbon Kettle Plus avec grille foyer spéciale pour garantir un allumage rapide et porte-couvercle Tuck-Away, **199,99 €, Weber.**



#### ÇA ROULE POUR UNE BIÈRE

Glacière en forme de van Volkswagen Bulli T1, capacité 26 litres, **349,95 €, en vente sur Pro-Idée Concept Store.**



#### COLORÉ

Barbecue Smokey avec éléments en silicone pour une meilleure utilisation, **69 €, Jamie Oliver BBQ.**

#### NOUVEAUTÉ PRIMÉE

Mi-brouette mi-gril, ce barbecue offre un espace de grillade généreux et se transforme en foyer à ciel ouvert. Barrow, brasero avec fonction barbecue, **799,90 €, designers Ding3000 primés du Design Award 2017, Konstantin Slawinski.**







# 5 techniques infailibles pour mettre fin à un apéro interminable

*Quand vous les avez invités à boire un coup à la maison, vous n'aviez pas mesuré le degré de dangerosité de votre proposition. Car autant en hiver, le coucher du soleil, vers 18 heures, met fin aux envies de bières fraîches, autant en été, le jour à rallonge est votre ennemi. Guide de survie pour éviter la nuit blanche et la gueule de bois. Par Morgane Leclercq*

## 1 VOUS TENTEZ DE LES CONVERTIR AU « HEALTHY »

À l'heure où l'on voit pulluler les jus de légumes et autres smoothies colorés (ayant pour point commun de ne contenir que des produits frais et pas une goutte d'alcool), vous prétendez avoir succombé à cette tendance du 100% sain. Et pendant que vos amis savourent leur première bière fraîche, vous leur servez une mixture de légumes de saison. Bonus : si vous voulez vraiment marquer le coup, ajoutez du gingembre frais, ça prend le dessus sur le reste, c'est très fort voire imbuvable pour qui n'a pas l'habitude !

## 2 VOUS NE METTEZ RIEN AU FRAIS

À l'image d'Astérix et Obélix qui pleurent lors de leur séjour chez les Grands Bretons face à la bière tiède, vous ne servez rien qui vienne du frigo. Car, qu'y a-t-il de pire dans la vie qu'un rosé pas frais, une bière chaude ou encore un cidre éventé ? Si vous voulez jouer les jusqu'au-boutistes, gardez toujours au fond de vos placards, un vieux paquet de chips entamé : désormais fades et un peu molles, elles seront un parfait repoussoir.

## 3 VOUS PRÉTEXTEZ LA PÉNURIE DE BOISSONS

Bon, il faut être sûr de vous (soit avoir bien caché ce qu'il restait, soit vraiment ne plus en avoir), et surtout ne pas inviter cet ami qui connaît si bien vos placards qu'il trouvera en deux secondes votre vieux cognac/armagnac/calvados (mention à entourer selon la région où vous vivez) : non seulement vous voilà reparti pour deux heures, mais en plus vous passerez pour un vil cachottier.

## 4 VOUS ALLUMEZ LA TÉLÉ

Là, ça devient risqué : avec les autres techniques, vous passerez pour mal organisé, un peu pingre ou influençable, mais là... vous serez juste malpoli. Seulement, l'effet est radical. Il suffit de se lever, d'aller sur le canapé, d'allumer la télé sur un programme improbable (l'idéal étant un documentaire animalier) et de ne plus rien dire. Attention, cette technique ne fonctionne qu'en petit comité : en grand nombre, les autres continueront sans vous et vous devrez regarder le documentaire jusqu'au bout !

## 5 VOUS SIMULEZ L'IVRESSE

Cette dernière stratégie demande certaines qualités d'acteur. Phrases lentement articulées, démarche incertaine, blagues plus ou moins douteuses... Sortez toute la panoplie de l'ami lourdingue qui n'a pas su se gérer. Si vos amis sont sympas, ils se diront « Ok, on va l'aider à ranger et le laisser tranquille ». Scénario inverse : ils peuvent vouloir se mettre dans le même état que vous en prolongeant joyeusement cette petite fête improvisée... et vous n'en verrez pas la fin, à moins de vous démasquer (au risque de passer pour un imposteur de première !)



\* L'alcool est dangereux pour la santé, consommez-le avec modération.





# CUISINER SANS RECETTE ?

*Le roi de l'impro,  
c'est vous !*



C'est une habitude quotidienne pour certains, une épreuve insurmontable pour d'autres... Pourtant, préparer un bon petit plat sans suivre une recette est accessible à tous, mais demande une once de pratique et une bonne dose d'inspiration. Alors, êtes-vous prêt à imaginer votre futur dîner ? **Lucie de la Héronnière**



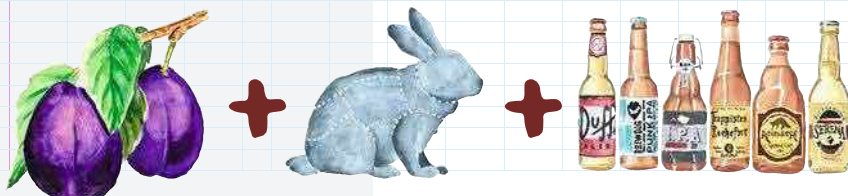


## ET LES BONNES ASSOCIATIONS ?

Roquefort et poire, chocolat et piment, courgette et menthe, pomme et cannelle, melon et jambon cru... Ces duos gourmands bien connus vous inspirent déjà certainement !

Mais il existe des milliers d'autres associations d'aliments efficaces et très subjectives (liées au vécu, à la culture et aux habitudes). C'est ce que montre Niki Segnit dans « Le Répertoire des saveurs » (éd. Marabout) : « Suivre les instructions d'une recette, c'est comme répéter les phrases issues d'un guide de conversation, dit-elle. Façonner sa propre compréhension de la façon dont les saveurs travaillent ensemble, c'est comme apprendre une langue.

Cela permet de s'exprimer librement, d'improviser, de trouver des substitutions pour les ingrédients, de préparer un plat tel que vous l'imaginez. »



**Q**uatre œufs, trois pommes, deux courgettes et un morceau de chorizo. Voilà les acteurs en présence dans votre cuisine. Comment concocter un repas bon et sain avec ces ingrédients, aussi rapidement que sereinement ? Facile ! D'abord, l'improvisation culinaire, c'est un peu comme une impro théâtrale ou musicale : il ne faut pas avoir peur de se lancer... ou de se planter en beauté ! Pour dédramatiser et évacuer le stress de la réussite à tout prix, « bâillez votre critique intérieur ! », conseille Emmanuelle Turquet, créatrice de Papilles Créatives, des ateliers de cuisine créative et de cuisine thérapie, où l'on mitonne de bons petits plats sans aucune recette. « Cuisiner seul, sans contrainte de résultat, permet de faire une pause pour explorer sa créativité en solo, poursuit-elle. Mais cuisiner à plusieurs est aussi ludique : on improvise une œuvre collective. Cela fait baisser la pression... Tout le monde sera responsable du résultat ! »

## MAÎTRISEZ VOTRE FOND DE PLACARD

Les ingrédients à disposition, c'est bien sûr la base. « Un bon fond de placard permettra d'improviser... Mais il est difficile de donner une liste exhaustive, cela dépend des personnes », explique Keda Black, auteure et journaliste culinaire, qui a signé « Changer d'assiette » (éd. Marabout), un livre malin proposant, entre autres, des « méthodes et recettes pour composer des bouillons, salades complètes, gratins, soupes... », et permettant de s'affranchir de la recette sous sa forme classique. En fonction de vos goûts et de vos habitudes, ayez toujours en stock plusieurs céréales, quelques conserves et des condiments. Des petits ingrédients « bonus » permettent de doper facilement la créativité : huiles, herbes, moutardes, épices, graines, fruits secs... « Et, surtout, il faut choisir de bons produits frais et de saison, avec lesquels on aura envie de cuisiner des choses simples et bonnes », ajoute Keda Black.

## ANTICIPEZ LES MOYENS À DISPOSITION

« Il faut définir un « cahier des charges » : quels sont les ingrédients disponibles ? De combien de temps est-ce que je dispose ? De quel matériel ? Est-ce qu'il y a des allergies alimentaires ?... », conseille Benoît Bordier, chef du restaurant Le Saint-Joseph, à La Garenne-Colombes, et auteur des « Cahiers d'improvisations culinaires » (éd. Menu Fretin). Autre interrogation cruciale : qui sont les convives ? On n'improvisera pas le même plat pour soi, ses beaux-parents ou un groupe d'enfants. Il y a plusieurs angles d'attaque. On peut chercher à préparer un plat complet avec notre matière première, en intégrant des céréales, des légumes et des protéines végétales ou animales. On peut aussi « partir d'un ingrédient qui nous fait plaisir, pour ensuite construire un plat autour », suggère Keda Black. En outre, « étaler son butin devant soi, avoir ses ingrédients devant les yeux, peut aider à démarrer, précise Emmanuelle Turquet. Dans tous les cas, même si vous n'avez pas d'idée, lancez-vous. Par exemple, commencez à découper des carottes, le plat émergera au fur et à mesure ». Du début à la fin de la préparation, goûtez et ajustez ! En réalité, utilisez tous vos sens : « Soyez à l'écoute pour toucher, sentir, regarder, goûter les aliments », conseille la créatrice de Papilles Créatives. Observer le beau vert des haricots ou d'un bouquet de persil vous donnera peut-être une idée lumineuse. Mais surtout, sentir et examiner la couleur de votre cake ou de votre poulet vous aidera à le cuire parfaitement, sans les indications précises d'une recette.

## ENTRAÎNEZ-VOUS À CUISINER SANS FILET DE SÉCURITÉ

Il n'y a pas de secret : plus on pratique l'improvisation culinaire, plus c'est facile au quotidien. Mais il faut connaître et être à l'aise avec les clés de la réussite ou les techniques de base. « Par exemple, faire rôtir des légumes au four avec de l'huile et des aromates. Une fois que l'on connaît cette méthode, on peut l'adapter », signale Keda Black. Pour une tarte, lorsque l'on sait que l'on peut varier la pâte, l'appareil ou les ingrédients, les possibilités sont quasiment



# 75%

**des Français  
aiment  
cuisiner  
sans suivre  
une recette.**

D'après Le goût  
des Français,  
une étude  
Ipsos, pour  
« Régali » et  
Kenwood  
(2016).



infinies. Alors, exercez-vous ! « Il faut démarrer en faisant de petites choses comme du beurre noisette, des mousses avec des conserves... À réutiliser ensuite. Et faites vos gammes avec des associations de saveurs ! », recommande Benoît Bordier. Faites aussi des exercices de style : « Improvisez avec un ingrédient que vous n'avez jamais cuisiné ou même mangé... Sortez des sentiers battus ! », préconise Emmanuelle Turquet. À la fin, n'oubliez pas de prendre une photo de votre création ou de noter vos trouvailles, pour conserver une trace de vos inventions. Et bien sûr, prenez le temps de savourer le fruit de votre improvisation !

## SOYEZ INSPIRÉ

Où trouver ce souffle créateur de l'inspiration ? Un peu partout ! En dégustant des plats au restaurant ou chez des amis. Mais également « dans les livres, les magazines, sur les blogs, Instagram... Ces supports donnent des idées. Aussi, allez faire des courses dans des endroits où les produits donnent envie d'essayer des choses », conseille Keda Black. En effet, un marché de quartier bigarré donne des idées. Des souvenirs d'enfance peuvent aussi éveiller les méninges des gastronomes... Comme le souligne le chef Benoît Bordier, « chacun a sa sensibilité, son vécu. Dans l'improvisation, il y a un mélange de mémoire, d'imagination et d'intuition ». Pensez à ces souvenirs culinaires familiaux, au plat typique de votre grand-mère, celui que faisait votre maman le dimanche... Notre mémoire est une source inépuisable dans laquelle piocher au gré de ses envies.

## C'EST AUSSI UNE HISTOIRE DE TRANSMISSION

D'après une étude Ifop/Lesieur pour l'Observatoire des cuisines populaires (2014), 42 % des Français ayant appris à cuisiner avec une autre personne (mère, conjoint, ami...) ont appris en particulier à improviser avec ce qu'il y a en cuisine. Et, consciemment ou non, on reproduit les gestes qu'on a connus et la gamme aromatique de notre quotidien. Que l'on vive au bord de la Méditerranée, dans le Nord ou encore en Bretagne, on n'improvisera pas de la même manière. La mémoire familiale, mais aussi culturelle, joue sur notre manière d'aborder cette page blanche.

# Club abonnés

Tous les 2 mois de nouvelles surprises  
pour nos abonnés !

## PLEIN DE JOLIES CHOSES À GAGNER !

### Tentez votre chance !

Envoyez-nous vite un mail\*  
à [abonnement-magazine@marmiton.org](mailto:abonnement-magazine@marmiton.org)  
avec en objet « Club abonné 36 »,  
en nous indiquant le lot que vous souhaitez.

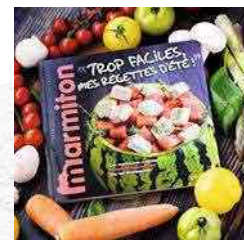
• Tirage au sort le 31 juillet 2017 •

À vous de jouer ;-)

Laura, du service abonnement



2 machines  
à donuts



5 livres trop faciles  
mes recettes d'été



3 moules à muffins



2 coffrets « mes cupcakes »



20 tabliers  
Marmiton

\*N'oubliez pas de nous préciser votre **numéro d'abonné** ou vos **coordonnées complètes** dans le corps du mail.  
Un seul lot par abonné et par famille. Réservé aux abonnés en cours du Marmiton Magazine résidant en France métropolitaine.

Pas encore abonné(e) ?  
Rendez-vous page 139

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne :

[www.boutique.marmiton.org](http://www.boutique.marmiton.org)





## SOMMAIRE

KAKIGORI REVISITÉ À LA FRAISE  
GÂTEAU GLACÉ CHOCOLAT,  
NOIX DE COCO ET GRIOTTE  
SOUFFLÉ GLACÉ À LA MÛRE  
GÂTEAU GLACÉ À LA GRENADE FAÇON  
CHEESECAKE  
TARTELETTE SORBET FRAMBOISE,  
MERINGUE ET PÉTALES DE ROSE  
CRISTALLISÉS  
HARLOTTE GLACÉE AUX 3 PARFUMS  
FREAKSHAKE FRAMBOISE  
SANDWICHS GLACÉS VANILLE FRAM-  
BOISE ET SALADE DE FRUITS ROUGES  
NOUGAT GLACÉ  
ROFITEROLES FRAMBOISE, CASSIS  
ET MANGUE  
ITRON GIVRÉ  
GRANITÉ DE FIGUE  
APPUCCINO GLACÉ  
RÈME GLACÉE À LA MADELEINE  
MINI GLACÉS À LA BANANE  
ET AU CHOCOLAT  
GLACE À L'EAU À LA VIOLETTE  
PETIT POT DE GLACE FAÇON TIRAMISU  
PARFAIT GLACÉ ONCTUEUX AU CAFÉ  
SUNDAE AU CARAMEL  
KOUGLOPF GLACÉ

# 20 RECETTES DE DESSERTS GLACÉS



En été, la solution de facilité au dessert, c'est la boule de glace. Simple, rafraîchissante, elle plaît à tous les coups et se décline en centaines de parfums. Misons tout sur votre amour pour les plaisirs glacés pour proposer des desserts tous aussi séduisants les uns que les autres. Le plaisir est décuplé, ça fait un effet du tonnerre lorsqu'ils arrivent sur la table et c'est hyper simple à faire. En été, vivons heureux, vivons glacés.

Par Claire Debruille











**MADE IN JAPAN** Le kakigori est le plus souvent composé de glace râpée arrosée de sirop et de lait concentré et additionnée de fruits frais. C'est une glace street food très populaire au Japon, proche du bing su, une spécialité coréenne.

### Kakigori revisité à la fraise

### Gâteau glacé chocolat

**ASTUCE** C'est un gâteau qui s'adapte facilement à tous les goûts, on peut le décliner à l'infini avec des parfums de glace différents.







**Soufflé glacé à la mûre**





**Gâteau glacé à la grenade façon cheesecake**





## Tartelette sorbet framboise, meringue et pétales de rose cristallisés

**ASTUCE** Pour lui donner encore plus de couleur et rendre ce dessert encore plus surprenant, il est possible de colorer la meringue avec du colorant alimentaire.



## Charlotte glacée aux 3 parfums

**DRESSAGE** Pour faciliter le démoulage, placez quelques instants le moule sous l'eau chaude, en faisant bien attention que l'eau ne pénètre pas dedans. Démoulez délicatement la charlotte sur son couvercle ou sur une assiette plate.





## Kakigori revisité à la fraise

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 30 MINUTES

\* CONGÉLATION 5 H 15

- \* 300 g de fraises fraîches
- \* 300 g de fraises surgelées
- \* Feuilles de menthe
- \* 200 g de lait concentré sucré
- \* 200 g de glace à la fraise
- \* 10 cl de sirop de fraise
- \* 5 biscuits à la cuillère
- \* Chantilly (facultatif)

- 1 Lavez, équeutez et émincez les fraises fraîches. Mixez les fraises surgelées, le lait concentré et 5 feuilles de menthe. Versez la préparation dans un contenant hermétique ou dans un sachet congélation, fermez solidement. Placez au congélateur pour 5 heures.
- 2 Sortez le sorbet, posez-le sur le plan de travail. À l'aide d'une fourchette, grattez la surface pour obtenir de fins cristaux neigeux.
- 3 Écrasez les biscuits à la cuillère en chapelure grossière. Répartissez le granité dans 4 coupelles. Ajoutez de la glace à la fraise, quelques tranches de fraise fraîche puis saupoudrez de chapelure de biscuit. Ajoutez un nuage de chantilly (optionnel) et terminez par 1 boule de glace à la fraise. Tapissez de tranches de fraise fraîche et arrosez le tout de sirop. Placez au congélateur au moins 15 minutes avant de servir.



## Gâteau glacé chocolat, noix de coco et griotte

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 20 MINUTES

\* CONGÉLATION 3 HEURES

- \* 100 g de fruits rouges frais pour la finition
- \* 1 l de crème glacée à la noix de coco
- \* 50 cl de crème glacée au chocolat
- \* 50 cl de crème glacée à la griotte

- 1 Laissez légèrement ramollir la glace à la griotte. Chemisez un moule à bords hauts de papier sulfurisé. Une fois la glace ramollie et malléable, étalez-la en une couche régulière dans le fond du moule. Lissez la surface. Réservez 30 minutes au congélateur.
- 2 Laissez ramollir la glace à la noix de coco. Étalez-la ensuite sur la glace à la griotte. Lissez, placez 30 minutes au congélateur.
- 3 Pendant ce temps, laissez ramollir la glace au chocolat. Étalez-la ensuite sur la glace à la noix de coco. Lissez, remettez 2 heures au congélateur.
- 4 Démoulez le gâteau glacé sur un plat de service. Retirez délicatement le papier sulfurisé. Disposez les fruits rouges rincés et essuyés sur le dessus et servez.



## Soufflé glacé à la mûre

POUR 4 PERSONNES

✂ PRÉPARATION 25 MINUTES

✂ CUISSON 5 MINUTES

\* CONGÉLATION 3 HEURES

- \* 400 g de mûres
- \* 5 blancs d'œufs
- \* 25 cl de crème liquide
- \* 250 g de sucre

- 1 Versez le sucre et 7 cl d'eau dans une casserole. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre puis portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes. Retirez du feu.
- 2 Mixez les mûres jusqu'à l'obtention d'une purée. Mélangez-la au sirop. Battez la crème liquide en chantilly et mélangez-la délicatement à la préparation à la mûre. Réservez au frais.
- 3 Découpez 6 bandes de papier sulfurisé de 15 cm de large environ. Pliez-les en deux dans la largeur. Fixez-les autour de 6 petits moules individuels en les maintenant avec un élastique et en les laissant dépasser de 5 cm.
- 4 Battez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation à la mûre. Versez cette mousse dans les moules, en la faisant monter jusqu'en haut du papier sulfurisé. Placez pour 3 heures au congélateur.
- 5 Sortez ensuite les soufflés du congélateur et laissez-les 15 minutes à température ambiante. Ôtez le papier sulfurisé et servez aussitôt.





## Gâteau glacé à la grenade façon cheesecake

**POUR PERSONNES**

**✂ PRÉPARATION 25 MINUTES**

**\* TURBINAGE 30 MINUTES**

**\* CONGÉLATION 2 HEURES**

- \* 2 grenades
- \* 1 citron
- \* 350 g de fromage blanc à 40%
- \* 50 g de beurre
- \* 250 g de nougatine
- \* 230 g de sucre semoule

**1** Râpez finement le zeste du citron puis pressez le fruit pour obtenir 2 cl de jus. Dans une casserole, mélangez 40 cl d'eau et le sucre semoule, ajoutez le zeste du citron. Portez à ébullition puis laissez refroidir.

**2** Ajoutez le fromage blanc et le jus de citron en remuant jusqu'à obtenir un mélange homogène. Versez dans la sorbetière et turbinez 30 minutes.

**3** Pendant ce temps, concassez la nougatine. Faites fondre le beurre et versez-le sur la nougatine. Mélangez. Chemisez un moule à manqué à fond amovible de papier sulfurisé. Répartissez la nougatine dans le fond du moule en une couche fine et régulière. Versez la crème glacée au fromage blanc par-dessus et étalez-la. Lissez bien et placez au congélateur pour au moins 2 heures.

**4** Dix minutes avant de servir, ouvrez les grenades en deux et prélevez-en les graines en retirant les petites peaux fines qui les séparent. Démoulez le gâteau glacé et posez-le sur un plat. Recouvrez-le de graines de grenade. Servez immédiatement.



## Tartelette sorbet framboise, meringue et pétales de rose cristallisés

**POUR PERSONNES**

**✂ PRÉPARATION 35 MINUTES**

**✂ CUISSON 25 MINUTES**

**\* ÉFRIGÉRATION 1 HEURE**

**POUR LA PÂTE SABLÉE :**

- \* 1 œuf \* 125 g de beurre
- \* 200 g de farine \* 50 g de poudre d'amande
- \* 2 c. à soupe de sucre glace

**POUR LA GARNITURE :**

- \* 3 blancs d'œufs \* 50 cl de sorbet framboise
- \* 150 g de sucre en poudre
- \* 2 c. à soupe de pétales de rose cristallisés

**1** Dans un saladier, réunissez la farine, la poudre d'amande, le sucre glace et le beurre coupé en dés. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Ajoutez l'œuf, mélangez rapidement et formez une boule. Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Glissez-la sur une plaque et réservez 1 heure au frais.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez 6 disques dans la pâte et garnissez-en des moules à tartelette. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir.

**3** Montez les blancs en neige ferme. Dans le même temps, faites bouillir 10 cl d'eau dans une casserole avec le sucre pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir un sirop épais. Versez-le en filet sur les blancs presque montés. Continuez à fouetter jusqu'à ce que la meringue refroidisse. Débarrassez-la dans une poche à douille.

**4** Au dernier moment, garnissez les fonds de tarte d'une boule de glace à la framboise. Lissez la surface à la spatule. Garnissez-les ensuite de meringue, puis parsemez le dessus de pétales de rose cristallisés. Servez aussitôt.



## Charlotte glacée aux 3 parfums

**POUR PERSONNES**

**✂ PRÉPARATION 20 MINUTES**

**✂ ÉCONGÉLATION 4 MINUTES**

**\* CONGÉLATION 2 HEURES**

- \* Quelques fruits rouges
- \* 50 cl de sorbet framboise avec morceaux
- \* 50 cl de sorbet fraise avec morceaux
- \* 50 cl de glace vanille macaron
- \* Crème légère en bombe
- \* 150 g de coulis de framboise surgelé
- \* 16 biscuits à la cuillère
- \* 1 sachet de sucre vanillé
- \* 1 pincée de gingembre en poudre

**1** Décongelez le coulis de framboise 4 minutes au micro-ondes. Diluez-le avec 4 cuillerées à soupe d'eau, ou plus selon la texture souhaitée. Ajoutez le sucre et le gingembre, mélangez.

**2** Coupez les biscuits à la hauteur du moule, et réservez les bouts restants. Trempez-les dans le coulis puis disposez-les dans un moule. Versez 0,5 cm de coulis dans le fond du moule.

**3** Sortez les sorbets et la glace du congélateur quelques minutes avant de les utiliser. Réalisez très rapidement la suite. Déposez une couche de sorbet framboise de 3 cm d'épaisseur. Égalisez la surface avec une spatule. Versez une fine couche de coulis par-dessus.

**4** Recouvrez d'une couche de glace vanille macaron d'environ 1 cm. Égalisez la surface, versez une fine couche de coulis. Terminez par une couche de sorbet fraise de 3 cm.

**5** Trempez les bouts de biscuit restants dans le coulis et recouvrez-en le sorbet fraise. Filmez le tout, refermez avec un couvercle ou une assiette plate. Réservez au congélateur 2 heures minimum.

**6** Avant de servir, disposez quelques fruits rouges à la base et sur le haut de la charlotte, puis décorez avec la crème légère en bombe.





## Freakshake framboise

**100% PLAISIR** Inventé par une Australienne, le freakshake contient autant de gras et de sucre que possible, d'où son nom de « monstre » !



## Sandwich glacé vanille framboise



### EXPRESS

Prêt en quelques minutes, c'est un dessert idéal pour les soirées improvisées.





**Nougat glacé**





**Profiteroles framboise, cassis et mangue**



**Citron givré**

**CONSEIL EN PLUS** Videz les citrons la veille et placez coques et chapeaux au congélateur. N'oubliez pas également de couper la base du fruit, pour qu'il tienne debout.

**DÉTOURNEMENT** S'il peut se déguster tel quel, le granité peut aussi s'utiliser comme de la glace pilée pour rafraîchir les boissons estivales.

## Granité de figue







## Freakshake framboise

POUR PERSONNES  
■ PRÉPARATION 30 MINUTES

- \*400g de framboises
- \*1 citron (jus)
- \*30 cl de crème liquide entière
- \*12 gaufrettes fourrées
- \*6 Cigarettes Russes
- \*50g de billes de sucre rouges
- \*4 c. à soupe de sucre glace

**1** Rincez et séchez les framboises sur du papier absorbant. Mettez-en quelques-unes de côté pour la finition. Mixez le reste avec le jus de citron et 2 cuillerées à soupe de sucre, jusqu'à obtenir un coulis.

**2** Fouettez la crème bien froide en chantilly à l'aide d'un batteur. Ajoutez le reste de sucre en fin de processus. Débarrassez-la dans une poche munie d'une douille cannelée.

**3** Remplissez des verres hauts en alternant en couches successives le coulis de framboise et la chantilly. Mélangez légèrement à l'aide d'une cuillère afin de créer des marbrures. Terminez par une volute de crème sur le dessus.

**4** Versez le reste de coulis sur la crème. Décorez avec les framboises réservées et du sucre coloré. Piquez les biscuits sur les desserts et servez aussitôt.



ROPOSÉE PAR LAETITIA200010

## Sandwichs glacés vanille framboise et salade de fruits rouges

POUR PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- \*200g de framboises
- \*50g de fraises coupées en tranches épaisses
- \*Sorbet à la framboise
- \*Glace à la vanille
- \*24 biscuits secs rectangulaires au choix
- \*4 c. à café de sucre en poudre

**1** Disposez les biscuits à plat. Déposez sur la moitié d'entre eux 1 cuillerée à soupe de glace à la vanille et 1 cuillerée à soupe de sorbet à la framboise. Recouvrez-les des biscuits restants. Mettez au congélateur jusqu'au moment de servir.

**2** Dans un saladier, mélanger les fraises et les framboises en ajoutant un peu de sucre.

**3** Au moment de servir, posez 2 sandwichs glacés et un peu de salade de fruits rouges sur chacune des 6 assiettes.



★★★★★ 146 VOTES

PROPOSÉE PAR FLORENCE,165

## Nougat glacé

POUR PERSONNES  
■ PRÉPARATION 30 MINUTES  
■ CUISSON 5 MINUTES  
\* CONGÉLATION 12 H 15

- \* Quelques fruits rouges pour la décoration
- \* 3 œufs
- \* 40 cl de crème fleurette
- \* 150g d'amandes
- \* 120g de sucre
- \* 100g de miel d'acacia
- \* 75g de pistaches

**1** Faites griller les pistaches et les amandes dans une poêle, saupoudrez-les de sucre puis laissez caraméliser. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réchauffez le miel. Montez les blancs en neige puis ajoutez le miel liquide.

**2** Ajoutez aux jaunes le reste de sucre, fouettez, incorporez les blancs et réservez. Versez la crème liquide dans un saladier, mettez-le au congélateur pour 15 minutes. Sortez-le du congélateur et montez la crème en chantilly à l'aide d'un fouet électrique (ou un robot). Ajoutez-la à la préparation aux œufs, incorporez les pistaches et les amandes concassées.

**3** Versez le tout dans un moule à manqué à bords hauts et fond amovible (si vous n'en avez pas, étalez du film alimentaire dans le fond afin de pouvoir démouler le nougat plus facilement).

**4** Mettez au congélateur pour au moins 12 heures. Avant de servir, décorez le dessus de fruits rouges et de quelques pistaches ou amandes effilées.





## Profiteroles framboise, cassis et mangue

POUR PERSONNES  
✂ PRÉPARATION 30 MINUTES

- \*200g de framboises
- \*1 citron (jus)
- \*30 cl de crème liquide entière
- \*18 petits choux individuels (à commander chez le pâtissier)
- \*30 cl de sorbet mangue
- \*30 cl de sorbet framboise
- \*30 cl de sorbet cassis
- \*6 c. à soupe de sucre glace

**1** Rincez et épongez les framboises dans du papier absorbant. Mettez-les dans un mixeur avec le jus de citron et 3 cuillerées à soupe de sucre glace. Mixez jusqu'à obtenir un coulis, puis filtrez-le afin de retirer les graines. Réservez au frais.

**2** Fouettez la crème liquide bien froide en chantilly. Ajoutez le reste de sucre glace en fin de processus. Réservez au frais.

**3** Au dernier moment, ouvrez les choux et garnissez chacun d'eux d'un peu de crème et d'une boule de sorbet. Disposez-les sur les assiettes, arrosez d'un peu de coulis de framboise et servez.



## ★★★★★ 7 VOTES PROPOSÉE PAR SYLVIE\_1051 Citron givré

POUR PERSONNES  
✂ PRÉPARATION 15 MINUTES  
✂ CUISSON 5 MINUTES  
\* CONGÉLATION 4 HEURES

- \*10 citrons assez gros
- \*500g de sucre

**1** Préparez un sirop en faisant fondre le sucre dans 30 cl d'eau. Pendant ce temps, prélevez le zeste de 4 citrons. Une fois que le sirop commence à frémir, jetez-y les zestes et laissez sur le feu 5 minutes.

**2** Coupez un chapeau dans les 6 citrons restants à 3 cm de l'extrémité côté queue. Gardez les chapeaux. Videz les citrons en prenant soin de ne pas les abîmer. Versez le jus prélevé dans le sirop.

**3** Passez le tout au chinois et mettez dans une sorbetière. Si vous n'avez pas de sorbetière, placez le sirop au congélateur et remuez fréquemment à l'aide d'un mixeur plongeant, jusqu'à ce qu'il prenne la texture d'un sorbet.

**4** Une fois que le sirop a pris en sorbet, à l'aide d'une cuillère à soupe, remplissez-en les 6 citrons vidés. Remplacez les chapeaux puis réservez 4 heures au congélateur. Sortez les citrons givrés au moins 15 minutes avant de servir.



## Granité de figue

POUR PERSONNES ✂ PRÉPARATION 25 MINUTES  
✂ CUISSON 5 MINUTES  
\* CONGÉLATION 3 HEURES

- \*600g de figues fraîches (violette)
- \*3 abricots
- \*4 gouttes de jus de citron
- \*80g de sucre semoule
- \*1 pincée de cannelle

**1** Lavez, dénoyautez et mixez les abricots. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole à feu doux avec 20 g de sucre.

**2** Coupez les figues en deux. Prélevez la pulpe et mixez-la avec le jus de citron et la cannelle.

**3** Portez 6 cuillerées à soupe d'eau et le sucre restant à ébullition dans une casserole. Versez sur les figues. Mélangez. Incorporez la purée d'abricot. Laissez refroidir complètement, puis placez 3 heures au congélateur. Grattez toutes les heures à l'aide d'une fourchette, de façon à obtenir des paillettes.

**4** Au moment de servir, remuez une dernière fois le granité. Répartissez-le dans 6 verres et servez avec des figues fraîches.





**Cappuccino glacé**

**GOURMAND** Cette version au chocolat plaira aux amateurs.

**DUO GAGNANT** La banane et le chocolat s'entendent bien, les voici en version estivale.

**Miniglacés à la banane et au chocolat**



**Crème glacée à la madeleine**







## Esquimaux aux agrumes





**Petit pot de glace façon tiramisu**





## Parfait glacé onctueux au café

**BLUFFANT** Pour une présentation plus soignée, choisissez des moules en demi-sphère.

**TRADITIONNEL** Gâteau originaire d'Alsace, le kouglof sait s'adapter aux variantes les plus surprenantes.



## Kouglof glacé



## Sundae au caramel







★★★★★ 125 VOTES  
PROPOSÉE PAR QUEVEN

## Cappuccino glacé

POUR 4 PERSONNES  
✶ PRÉPARATION 20 MINUTES  
🕒 CUISSON 5 MINUTES  
⌚ EPS 5 MINUTES  
✶ CONGÉLATION 15 MINUTES

- \*1l de glace au café
- \*25 cl de lait
- \*25 cl de crème fraîche liquide
- \*200g de chocolat noir
- \*2c. à soupe de sucre glace
- \*1c. à soupe de cacao en poudre
- \*Quelques amandes concassées

- 1 Portez le lait à ébullition dans une casserole, ajoutez le chocolat en morceaux et fouettez jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 2 Versez-en un fond dans 4 verres et laissez refroidir 15 minutes à température ambiante. Versez la crème liquide dans un saladier et mettez le tout au congélateur pour 15 minutes.
- 3 Sortez le saladier, montez la crème en chantilly en ajoutant le sucre glace peu à peu. Réservez au frais.
- 4 Dans chaque verre, étalez 1 couche de glace au café, puis 1 de chocolat fondu, puis à nouveau de la glace presque jusqu'en haut du verre.
- 5 Répartissez quelques amandes concassées puis versez la crème fouettée à l'aide d'une poche à douille. Parsemez de quelques amandes puis saupoudrez de cacao.



ROPOSÉE PAR POUKATI

## Crème glacée à la madeleine

POUR PERSONNES  
✶ PRÉPARATION 20 MINUTES  
✶ CONGÉLATION 4 HEURES

- \*4 jaunes d'œufs
- \*50 cl de lait
- \*20 cl de crème liquide entière
- \*120 g de sucre en poudre
- \*4 madeleines (de 20 à 25 g)
- \*1 gousse de vanille

- 1 Mettez les jaunes d'œufs dans un grand bol.
- 2 Faites bouillir le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue dans une casserole.
- 3 Versez le lait bouillant sur les jaunes d'œufs en fouettant vivement. Laissez refroidir.
- 4 Montez la crème en chantilly puis incorporez-la à la préparation.
- 5 Hachez les madeleines puis incorporez-les dans la préparation.
- 6 Placez-la au congélateur pour environ 4 heures, en remuant régulièrement pour éviter l'apparition de cristaux.



★★★★★ 12 VOTES

## Miniglacés à la banane et au chocolat

POUR PERSONNES  
✶ PRÉPARATION 20 MINUTES  
🕒 CUISSON 10 MINUTES  
✶ CONGÉLATION 2 HEURES

- \*6 grosses bananes
- \*400 g de chocolat noir pâtissier
- \*200 g de noisettes concassées
- \*50 g de sucre en poudre

- 1 Coupez les bananes en tronçons moyens, puis enfiler-les sur des pics en bois. Réservez au frais.
- 2 Pendant ce temps, faites fondre le chocolat dans une casserole au bain-marie en remuant régulièrement. Torréfiez les noisettes concassées dans un peu de sucre fondu.
- 3 Une fois le chocolat fondu, trempez-y un à un et hors du feu les tronçons de banane en les enrobant bien. Roulez-les ensuite dans les éclats de noisette.
- 4 Placez-les ensuite sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettez-les au congélateur pour 2 heures et sortez-les quelques minutes avant de les déguster.



## Esquimaux aux agrumes

POUR PERSONNES  
✶ PRÉPARATION 15 MINUTES  
✶ CONGÉLATION 4 HEURES

- \*3 oranges
- \*3 clémentines
- \*1 pamplemousse rose
- \*1 citron jaune
- \*300 g de yaourt à la grecque
- \*100 g de sucre semoule

- 1 Pressez les agrumes et mélangez leur jus avec le sucre. Versez le tout dans une sorbetière et mettez en route jusqu'à obtenir la consistance d'un sorbet.
- 2 En fin de processus, ajoutez le yaourt et mélangez rapidement jusqu'à obtenir de belles marbrures.
- 3 Versez la préparation dans des moules à esquimaux. Réservez au moins 4 heures au congélateur avant de déguster.





## Petit pot de glace façon tiramisu

POUR PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 2 MINUTES

\* CONGÉLATION HEURES

\*3 œufs \*250 g de mascarpone  
\*10 amarettis \*15 cl de café  
\*100 g de sucre \*2 c. à soupe de  
noisettes décortiquées  
\*2 c. à café d'amaretto

**1** Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez vigoureusement les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange épaississe et blanchisse. Ajoutez le mascarpone, mélangez. Préparez un café serré de 5 cl, versez-le dans la préparation. Ajoutez l'amaretto, mélangez.

**2** Montez les blancs d'œufs en neige ferme. À l'aide d'une spatule, incorporez-les en deux fois à la préparation au mascarpone : un tiers rapidement, puis le reste en soulevant la masse délicatement.

**3** Préparez un café de 10 cl. Trempez-y rapidement 8 amarettis, puis tassez chaque biscuit au fond de 8 ramequins individuels. Placez au moins 6 heures au congélateur.

**4** Au moment de servir, concassez les noisettes et émiettez le reste des amarettis. Torréfiez-les 2 minutes dans une poêle chaude puis parsemez-en les petits tiramisus glacés.



★★★★★ 9 VOTES

PROPOSÉE PAR LILIPUCE71

## Parfait glacé onctueux au café

POUR PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

\* CONGÉLATION 4 H 15

\*6 œufs  
\*40 cl de crème liquide entière  
\*160 g de sucre semoule  
\*10 cl de café expresso froid  
\*10 g de café soluble  
\*Quelques grains de café

**1** Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Incorporez le sucre aux jaunes et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélangez le café et le café soluble puis ajoutez-les à la préparation.

**2** Versez la crème liquide dans un saladier et mettez-le au congélateur pour 15 minutes. Montez ensuite la crème en chantilly assez ferme. Incorporez-la délicatement à la préparation.

**3** Battez les blancs en neige, puis incorporez-les à l'appareil. Versez le tout dans un moule (par exemple un moule à cake) tapissé de film alimentaire. Laissez prendre au congélateur pendant au moins 4 heures.

**4** Démoulez le parfait au café 10 minutes avant de servir et décorez avec des grains de café ou du chocolat râpé.



★★★★★ 17 VOTES

PROPOSÉE PAR ANNA

## Sundae au caramel

POUR PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 3 MINUTES

\*Glace à la vanille  
**POUR LA SAUCE CARAMEL :**  
\*12 cl de crème fraîche liquide  
\*20 g de beurre salé  
\*100 g de sucre  
\*Noisettes concassées et grillées

**1** Préparez la sauce caramel : faites fondre le sucre dans une casserole, à sec et à feu moyen. Dès qu'il est dissous, ajoutez petit à petit la crème fraîche puis mélangez. Incorporez le beurre. S'il reste des morceaux de sucre cristallisé, passez le caramel au chinois.

**2** Dans des coupes (ou des bols) posez 1 à 2 boules de glace vanille, puis arrosez de caramel maison. Vous pouvez aussi parsemer de noisettes concassées et grillées.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR EMMANUEL45

## Kouglof glacé

POUR 12 PERSONNES

■ PRÉPARATION 25 MINUTES

\* CONGÉLATION 4 H 15

\*Glace à la vanille  
**POUR LA MOUSSE AUX RAISINS :**  
\*8 jaunes d'œufs \*50 cl de crème liquide entière \*200 g de sucre en poudre \*125 g de raisins secs  
\*5 cl de kirsch ou de cognac  
**POUR DÉCORER :** \*½ citron vert (zeste) \*Pistaches nature décortiquées

**1** Préparez la mousse : faites macérer les raisins dans l'alcool, battez les jaunes d'œufs et le sucre afin d'obtenir une texture mousseuse.

**2** Versez la crème liquide dans un saladier et placez le tout au congélateur pour 15 minutes.

**3** Sortez le saladier puis montez la crème en chantilly. Incorporez-en la moitié au mélange jaunes d'œufs et sucre. Pressez les raisins avant d'en ajouter les trois quarts au mélange. Réservez le reste.

**4** Remplissez un moule à kouglof de la glace à la vanille puis de la mousse. Placez au congélateur pour 4 heures.

**5** Démoulez et, juste avant de servir, recouvrez le kouglof du reste de chantilly. Parsemez-le de pistaches, de zeste de citron vert râpé et des raisins réservés.





*Convivialité, découvertes, qualité  
des produits... Des valeurs qui  
font la marque de fabrique de  
ces nouveaux commerces, comme  
Le Bel Ordinaire, à Paris.*



# ÉPICERIES FINES OU LA RÉVOLTE DU BON

On les croyait en voie de disparition, écrasées par la concurrence des grandes enseignes, mais depuis quelque temps, ces petites boutiques regorgeant de bocaux aux mille saveurs, de légumes oubliés, de saucissons et de jambons suspendus prennent leur revanche. Pour le meilleur ? *Par Nina Wakee*

**A**près avoir baissé un à un leur rideau, elles se disputent à nouveau les pas de porte et on assiste même à une vraie déferlante sur Paris avec des ouvertures de plus en plus médiatisées, comme en 2016 avec la Maison Plisson, un concept store alliant épicerie fine et restauration sur plus de 500 m<sup>2</sup> ou, dernièrement, Le Bel Ordinaire, une épicerie fine restaurant initiée par le journaliste gastronomique Sébastien Demorand ou encore Papa Sapiens (dans le VII<sup>e</sup> et le XVII<sup>e</sup>). Une tendance que l'on retrouve partout en France, où de nombreuses épiceries fines ont refait leur apparition comme la Maison Bremond, une institution aixoise et une chaîne, qui revit à Bordeaux, Tours, Nice... sous l'impulsion du passionné Olivier Baussan. Soutenues par un marché porteur, des consommateurs « gourmets » et une diversification de l'offre, ces épiceries sont près de 4 000 dont presque 500 rien que sur Paris. À mi-chemin entre la supérette et l'épicerie fine, ces commerces nouvelle génération proposent une offre qualitative loin du luxe des acteurs historiques type Fauchon, Le Bon Marché et Lenôtre. Mais pourquoi un tel regain d'amour pour ces repaires de la bonne bouffe ?

## UN NOUVEAU BESOIN D'EXIGENCE ET DE TRANSPARENCE

Lassé des différents scandales alimentaires qui ont secoué la France, de la vache folle aux lasagnes de cheval en passant par les excès d'utilisation de pesticides et autres colorants, édulcorants, conservateurs... on assiste à un plébiscite pour une nourriture plus saine et à un intérêt croissant pour l'alimentation plaisir, l'art de vivre et la gas-

tronomie, opposés à la standardisation des grandes surfaces et à la malbouffe. Dans ce mouvement, les épiceries fines ont su tirer leur épingle du jeu. Selon Chantal de Lamotte, directrice de Gourmet Sélection, un salon professionnel réservé au monde de l'épicerie fine, les clients sont prêts à dépenser plus (les produits sont de 20 à 30 % plus chers qu'au supermarché), pour trouver de meilleurs articles... mais pas seulement, « ils sont aussi en attente de bons conseils, d'informations pour tout connaître sur l'origine des produits, le profil du producteur, sa façon de travailler. Ils ont besoin d'être guidés et surtout rassurés. »

## EN QUÊTE D'EXCLUSIVITÉ ET DE PROXIMITÉ

Jambon pata negra, caviar, huile d'olive vierge issue de petites productions, moutarde aromatisée... Les produits d'exception ou de tous les jours, avec une touche en plus, se bousculent dans les rayons. Que l'on soit amateur de bio, à la recherche du terroir, ou d'exotisme, les épiceries fines sont devenues le meilleur endroit pour les dénicher. Grâce à elles, plus besoin de voyager pour goûter aux meilleurs plats de nos régions ni même aux spécialités venues d'autres pays ! Ces lieux se transforment en véritables cavernes d'Ali Baba alimentaires.

Tel un hommage au petit commerce d'antan, on cherche à reprendre contact avec son commerçant, mais aussi avec les producteurs en connaissant leur histoire, leur manière de travailler. La notion de conseil n'existe pas (ou très peu) dans les allées de la grande distribution. « L'épicier véhicule toute une connaissance sur le produit. Il a lui-même fait une présélection, il peut donc expliquer les qualités de son produit et ses diffé-



5  
milliards

d'euros :  
le chiffre  
d'affaires 2016  
de l'épicerie  
fine en France.

Source : Les Échos Études

rences par rapport à un autre. Il peut également conseiller sur la meilleure manière de le déguster » détaille Chantal.

### PARIS, MAIS PAS SEULEMENT

Certaines villes n'ont pas attendu la capitale pour s'y mettre. À Sète, L'Épicerie, à mi-chemin entre épicerie fine et restaurant (on peut y déjeuner), existe depuis 6 ans et quand on demande à Clémentine Terron sa motivation, Paris réapparaît : « Avec mon mari, on est deux Parisiens d'origine et on voulait retrouver un peu de l'ambiance magique des épiceries historiques comme le Bon Marché ». Formés à l'école Ferrandi, ils ont voulu y mêler leur passion de la cuisine, d'où le mix. Cuisinent-ils les produits de l'épicerie ? « Seulement certains, comme les sardines façon tapas, le jambon cru ou encore le foie gras ». Sur les étagères, les trésors de confiserie croisent les spécialités locales. Car c'est l'autre leçon de la province, les épiceries régionales n'ont jamais cessé d'exister. C'est ainsi que dans le Gers, Fleurons de Lomagne existe depuis plus d'une décennie et possède désormais quatre adresses dans la région. Touristes et locaux s'y bousculent. Eh oui ! l'épicerie fine est bien présente de Paris à Montpellier, de Toulouse à Nantes, tel un bastion où les visiteurs étrangers touchent du doigt le cœur de notre culture : la gastronomie ! Le tourisme est d'ailleurs l'un des piliers qui ont permis aux épiceries de rester des lieux incontournables.

### LE CHOIX DES PRODUITS

C'est l'un des secrets de leur succès : le « sourcing ». Autrement dit, l'approvisionnement en produits de qualité. Mais d'une épicerie à l'autre, les critères ne

sont pas les mêmes. Un exemple ? Toujours à Sète, la qualité prévaut sur la recherche du local : à prix équivalent et même si le producteur n'est pas du coin, le produit jugé le meilleur en goût sera choisi. À l'inverse, d'autres font le choix de produits exclusivement français (adieu le pata negra !) comme la Fine France, à Saint-Germain-en-Laye. Voire du local : ainsi certaines épiceries à Paris revendiquent le choix de produits 100 % Île-de-France. Les grandes maisons se montrent aussi intraitables, Delphine Plisson, la créatrice de la Maison Plisson à Paris, a mis en ligne un manifeste illustré qui reprend toutes les étapes de cette sélection « Pendant, un an, l'équipe de la Maison Plisson a sourcé les meilleurs produits de France et d'Europe... Les étiquettes sont passées au crible pour garantir la naturalité... Chaque produit est noté selon des critères précis (aspect, texture, nez, goût, longueur en bouche...) ». L'origine, la traçabilité et la recette font la différence.

### L'ÉPICERIE VUE PAR LES CHEFS

Cette nouvelle tendance ne leur a pas échappé. Anne-Sophie Pic, la chef triplement étoilée de la Maison Pic, à Valence, a ouvert il y a quelques années son Épicerie, une cave de délices attenante à son restaurant où elle propose à la vente des produits de qualité qu'elle a sélectionnés ou imaginés. Plus récemment Mathieu Viannay, le chef doublement étoilé de la Mère Brazier, à Lyon, a inauguré L'épicerie-comptoir Mère Brazier pour y proposer des produits faits maison (pains, viennoiseries, terrines et pâtés) ainsi qu'une sélection de fromages, de produits charcutiers et de sandwiches, à consommer sur place ou à emporter.

### LES TRÉSORS VENUS D'AILLEURS

Depuis quelques années, on note une arrivée en force de produits venus des pays du bassin méditerranéen avec, en premier lieu, les épiceries fines italiennes, très représentées un peu partout en France, comme Davoli ou RAP Épicerie, à Paris, mais aussi des épiceries grecques (Kilikio), espagnoles (Les Grands d'Espagne), portugaises (La Caravelle des saveurs). L'épicerie fine asiatique n'est pas en reste, et notamment nipponne, avec des boutiques comme l'incontournable adresse parisienne Workshop Issé, ou plus récemment l'ouverture de l'Umami Matcha café, une épicerie-restaurant qui met le Japon à l'honneur.

## VERS L'HYPER SPÉCIALISATION ?

Si les épiceries 100 % italiennes, ou encore asiatiques ne sont pas nouvelles, des épiceries encore plus pointues voient le jour. Elles sont un brin monomaniaques, c'est-à-dire qu'elles n'aiment qu'un type de produit ! Un exemple ? La Fédération française de l'apéritif, dans

laquelle on ne trouve que les indispensables pour grignoter à l'improviste, ou encore la Pistacherie, le temple des fruits à coque. Un dernier pour la route ? La Chambre aux confitures. Mais à trop vouloir se spécialiser, on risque de se retrouver avec des étagères clairsemées...







*Certains commerces, comme la Grande Épicerie de Paris, sont devenus des lieux de tourisme.*



## 2 questions à Guillaume et Laurent,

fondateurs de Terra Gourma, qui vient d'ouvrir à Paris

### **Comment avez-vous démarré ?**

C'est d'abord un changement de vie radical (on était auparavant cadres chez un grand lessivier) que nous apprécions chaque jour, même si la charge de travail est plus lourde pour un revenu moindre. Au départ, nous avons pris contact avec des producteurs de nos régions de prédilection, l'Auvergne pour Laurent et la Bretagne pour moi. On les a fait goûter à des groupes d'amis dans des soirées vente-dégustation type Tupperware. Très vite, nous avons eu envie de recevoir nos clients dans un lieu plus personnel. Après une première année à Levallois-Perret, nous voilà dans le IX<sup>e</sup> arrondissement.

### **Que viennent chercher les clients ?**

L'exceptionnel, le produit qui fait « wahoo ! » comme notre saumon de Maldon, un produit rare, le jambon de Patrick Duler, élu meilleur jambon du monde, le chocolat de l'artisan Beussent Lachelle, un des derniers artisans à travailler le chocolat en partant de la fève, les incroyables sablés de la Tarte Bauloise, les biscuits de l'artisan belge Stephen Destrée, mais aussi les charcuteries lyonnaises de chez Sibilia ou les confitures artisanales Dom' Saveurs faites par une petite dame dans la plus pure tradition, avec de bons fruits, sans conservateur ni produit superflu.



## LES ACTEURS HISTORIQUES N'ONT PAS DIT LEUR DERNIER MOT

Dans cette bataille de l'exclusivité, un monument est en première ligne : La Grande Épicerie de Paris. En 2013, elle a fait peau neuve et, l'année dernière, a lancé sa propre marque. Beurre de baratte aux algues, sardines millésimées... Les produits d'appel sont accessibles et s'adressent clairement à tout le monde. Autre projet en cours ? L'ouverture, à l'automne 2017, d'une seconde adresse dans Paris.

*L'Épicerie Fine de Quimper offre une belle sélection de produits de Bretagne et d'ailleurs*





# ARMITESTS

*Les Marmiteests, ce sont des tests produits réalisés par les internautes de Marmiton.  
Retrouvez ici quelques-uns des produits les mieux notés et les avis qui vont avec...*



## STICKS PURE VIA NOUVEAU GOÛT

**À quoi ça sert :** à remplacer le sucre avec une alternative issue de la nature : l'extrait de la plante stévia.

**Note des testeurs :** 4,5/5

### Ce que vous en dites...

- « Le goût du sucre, mais sans les calories. J'ai remplacé le sucre par un stick dans le café de mon mari sans qu'il ne le sache et il n'a pas senti la différence. » **(LienyNelly)**
- « Pure Via va au-delà de mes attentes ! Il remplace vraiment très bien le sucre, je ne m'attendais pas à un tel résultat. J'ai adopté ce produit pour moi, mais également pour toute la famille. » **(MagLoz)**
- « Très satisfaite de ce produit. J'avais essayé les précédents sticks et je n'avais pas aimé le goût, mais là le goût est très agréable et permet de sucrer sans calories. » **(patatchoum)**



## BAGELS MULTIGRAINS NEW YORK BAKERY CO

**À quoi ça sert :** à réaliser des bagels sucrés ou salés !

**Note des testeurs :** 4, /5

### Ce que vous en dites...

- « J'ai apprécié le moelleux de ce bagel, moelleux que l'on retrouve même après quelques jours d'ouverture. Ce bagel convient tant aux garnitures salées que sucrées. Parfait ! » **(fleurbio)**
- « J'ai beaucoup apprécié le packaging dynamique et attrayant. Le goût est vraiment délicieux avec cette touche multigrains qui donne une valeur ajoutée. Et ce moelleux, qui est sa principale qualité. » **(clairounette34)**
- « Une belle découverte et surprise. Un pain riche en goût, typiquement américain. Je le préfère toasté. Ne s'effrite pas à la découpe. Un pain moelleux, pas sec. Beaucoup de recettes à réaliser... » **(blondinette2)**



## UILE D'OLIVE VIERGE EXTRA BIO SOLÉOU

**À quoi ça sert :** à faire des vinaigrettes, à arroser les plats d'un filet au dernier moment pour profiter pleinement de son goût.

**Note des testeurs :** 4, /5

### Ce que vous en dites...

- « Très bonne huile d'olive à utiliser à cru pour profiter de son goût fruité et puissant. » **(Aurorevp)**
- « L'huile a un bon goût, pas d'amertume. L'emballage en carton avec le système anti-goutte est bien pratique. Et consommer bio, c'est top ! » **(Galloute28)**
- « Cette huile a une bonne texture, ni trop liquide ni trop épaisse, elle a un bon goût floral et est longue en bouche. Parfaite pour l'assaisonnement des légumes d'été. » **(Campanule)**

### À VOUS DE JOUER !

**Vous voulez devenir MarmiTesteur ou MarmiTesteuse ? Contactez-nous sur [Marmiton.org/marmiteests](https://marmiton.org/marmiteests)**



## UN MAGNIFIQUE CABAS



**29€90 SEULEMENT !**

Une journée à la plage, un pique-nique  
au parc, un matin au marché...  
**L'ALLIÉ IDÉAL !**

MARM36A

\*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.



# I AM CULTURE

*Au cinéma, à la télévision, dans nos villes et nos campagnes... La food est présente sur tous les fronts ! L'équipe de Marmiton a déniché le meilleur pour passer un été haut en saveurs. Gourmettes et gourmets, gardez vos papilles bien accrochées !* **Par Emmanuelle Bézières**



ANNE-SOPHIE PIC ALICE WATERS  
ADELINE GRATTAARD DOMINIQUE CRENN  
ELENA ARZAK JACOTTE BRAZIER...



## A LA RECHERCHE DES FEMMES CHEFS

Un film documentaire de Vérane Frédiani



à voir

## ISTOIRES DE « EFFES »

La réalisatrice et productrice Vérane Frédiani donne la parole à toutes ces chefs, restauratrices ou sommelières, qui se battent pour imposer leur toque et leur style aux quatre coins du monde. Parmi elles : Anne-Sophie Pic, Adeline Grattard, Elena Arzak ou encore Dominique Crenn. Ce film documentaire captivant affronte avec force et détermination la sphère à dominante masculine qu'est la cuisine. « À la recherche des femmes chefs », de Vérane Frédiani. Sortie en salle le 5 juillet 2017.



à faire

## ACCORDS METS ET VINS

Sur plus de 1200 hectares, les vignes de Gigondas façonnent les paysages de la vallée du Rhône. Pour faire honneur à ce patrimoine viticole, l'appellation convie locaux et gourmands de passage à profiter d'une soirée, aux côtés de chefs et artisans provençaux, pour sublimer les accords autour de ces vins frais et atypiques. Au menu : produits du cru, rencontres entre passionnés et soifs de découverte. Gigondas sur table, le 17 juillet. Tarif : 50 €, sur réservation



à voir

## SECRETS DE CUISINE ITALIENNE

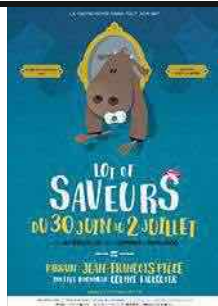
Palais affûté et papilles en éveil, l'historien et journaliste John Dickie part à la conquête de l'Italie et de son patrimoine culinaire à l'époque romaine et au Moyen Âge. Saviez-vous que les gladiateurs étaient quasi végétariens ? Ou que les pâtes n'ont pas été introduites par Marco Polo comme on le croit souvent ? Une passionnante série documentaire, à mi-chemin entre cuisine et Histoire. « L'Italie passe à table », tous les mardis à 16 h, du 27 juin au 18 juillet, sur France 5.

à découvrir

## NOUVELLE CHAÎNE TV DE CUISINE

Depuis le 12 juin, le réseau SFR propose une nouvelle offre complètement food : My Cuisine diffuse 480 heures de programmes par an, animés par de belles têtes d'affiche. Entre autres, les chefs Jamie Oliver, Luana Belmondo, Marc Veyrat, ou encore le critique gastronomique Périco Légasse.

**Retrouvez également Claire, Christophe et toutes nos émissions cuisine en fonction de la saison sur la chaîne TV Marmiton, sur le canal 259 de la Livebox Orange.**



à faire

## TOUS EN CUISINE

Le festival gastronomique Lot of Saveurs remet le couvert au cœur de Cahors, du 30 juin au 2 juillet. Ce rendez-vous de haute volée, parrainé cette année par le chef doublement étoilé Jean-François Piège, vous réserve son lot de belles surprises : ateliers, rencontres, repas de chefs... Et pour faire perdurer les plaisirs gustatifs, le festival se prolonge tous les jeudis de l'été dans les communes voisines : marchés de producteurs locaux et animations y attendent petits et grands.

**Lot of Saveurs, du 30 juin au 2 juillet, puis les jeudis du 6 juillet au 24 août.**





### LA FAMILLE LUNORS'AGRANDIT !

Pour ceux qui aiment manger sainement mais qui n'ont pas trop de temps, voici les 4 nouvelles stars Lunor ! Pommes de terre Reine des champs, pois chiches, fèves vertes et minibetteraves bio... Ils sont simplement cuits sous vide à la vapeur pour conserver tous leurs bienfaits. Disponibles au rayon fruits & légumes. Retrouvez tous nos produits sur : [www.lunor.fr](http://www.lunor.fr)

### AVEZ-VOUS PENSÉ À TESTER LA CUISINE DÉTOX À LA VICHY CÉLESTINS ?

Naturellement riche en minéraux, Vichy Célestins est connue pour ses vertus digestives\*. Vous pouvez aussi l'utiliser pour alléger votre cuisine et l'enrichir en minéraux. Découvrez ses vertus et des idées de recettes DETOX sur [vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

**EN CE MOMENT**  
une tablette  
culinaire à  
gagner chaque  
semaine en  
allant sur [vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)

Jeu gratuit  
avec obligation d'achat  
valable jusqu'au 31/12/17

\*L'eau minérale stimule la digestion.  
Arrêté du 14 mars 2007



**TOUT BEAU  
TOUT BON**

### EVIAN ET KUSMI TEA CRÉENT UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE UNIQUE : «EVIAN INFUSED X KUSMI»

Une gamme de recettes subtiles et raffinées à base de thé, associant l'eau minérale naturelle Evian®, une infusion de thé blanc, et un délicat mélange d'arômes fruités, végétaux ou floraux.

[www.evianchezvous.com](http://www.evianchezvous.com)

PVC : 7,09 € le lot de 3 bouteilles de 37 cl



### LES VINS D'ALSACE VOUS INVITENT AU RESTAURANT

Rendez-vous  
chez votre  
caviste du 15 mai  
au 15 juillet 2017.  
Une invitation  
gastronomique  
offerte pour  
l'achat de  
2 bouteilles de  
vin d'Alsace  
**Pour en savoir  
plus : [www.vinsdalsace.restopolitan.com](http://www.vinsdalsace.restopolitan.com)**



Du 15/05  
au 15/07/2017  
**1 invitation  
gastronomique  
offerte**  
pour l'achat de 2 bouteilles  
de Vins d'Alsace

L'eau d'Alsace est déconseillée pour la santé, consommée avec modération





# Vous nous avez écrit, Camille vous répond !

**Chers lecteurs, je suis ravie d'échanger avec vous.**

**Des questions ? Envoyez-les à [courrierdeslecteurs@marmiton.org](mailto:courrierdeslecteurs@marmiton.org)**

**Je vous répondrai avec le plus grand plaisir.**

**Je vous embrasse bien fort.**

**ICHÈLE :** Petite question concernant le pralin que j'ai préparé et congelé. Je veux faire un paris-brest et je voudrais savoir : si je décongele mon pralin, est-ce que je pourrai le chauffer et le congeler à nouveau ? On me dit que oui mais je préfère avoir votre avis !

**Chère Michèle,** merci pour votre question alléchante. Nous vous conseillons vivement de ne pas recongeler votre pralin. Pour pouvoir le congeler une deuxième fois sans risques, il faudrait qu'il change d'état, qu'il cuise ou qu'il soit bouilli. À la place, nous vous proposons de faire un peu plus de paris-brest et de nous inviter pour le goûter ! À très vite.

**ALEX :** Je participe très souvent au club abonnés mais je ne gagne jamais. Est-ce normal ?

**Bonjour Alex,** Pour avoir une chance de gagner, vous devez obligatoirement... être abonné au magazine ! Nous avons vérifié et vous ne l'êtes plus depuis le n° 30. Pour vous réabonner, vous pouvez contacter notre service abonnement à cette adresse : [abonnement-magazine@marmiton.org](mailto:abonnement-magazine@marmiton.org). Ou vous connecter à votre espace abonné sur [boutique.marmiton.org](http://boutique.marmiton.org)

**AR LA OSTE, ÇA MAR E AUSSI !**

**Écrivez à Marmiton – Courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris**

**STÉPHANE :** J'ai déjà écrit plusieurs fois à ce sujet mais je découvre, dans le dernier magazine, le courrier des lecteurs que je ne connaissais pas. J'ai tous les magazines depuis le début. Je souhaiterais pouvoir utiliser un moteur de recherche (dans l'application Marmiton ou dans l'application Marmiton Magazine), y rentrer mes ingrédients et qu'il me permette de trouver le magazine et la page pour accéder à une recette et la suivre sur le magazine et non sur l'application Marmiton. Est-ce possible si vous plaît ?

**Bonjour Stéphane,** bienvenue dans « Le courrier des lecteurs », je suis heureuse de vous répondre ici.

Merci pour cette belle idée de fonctionnalité, nous la gardons précieusement. Nous sommes en train de réfléchir à un sommaire de toutes les recettes du magazine pour pouvoir les retrouver facilement. En attendant, connaissez-vous la rubrique « Frigo » dans l'application Marmiton ? Cela vous permettra de rentrer vos ingrédients et de trouver des merveilleuses recettes associées. J'espère que cela vous plaira.

**JOSIANE :** Je me demandais si toutes les recettes du magazine étaient des recettes des lecteurs. Est-ce que je peux partager moi aussi mes recettes pour les publier dans le magazine ? Hâte de lire votre prochain numéro !

**Chère Josiane,** la plupart des recettes du magazine sont des recettes de lecteurs. Il nous arrive aussi d'en créer pour certains thèmes suivant les saisons. Nous serions ravis que vous partagiez vos recettes avec nous, n'hésitez pas à nous les envoyer (vous trouverez un formulaire sur le site [Marmiton.org](http://Marmiton.org)). Si elles correspondent avec les thèmes des prochains numéros, nous essaierons de les publier dans le magazine. À très bientôt.



# IL S'EN PASSE DES CHOSES SOUS NOS COUVERTURES

Découvrez chez RELAY et sur [relay.com](http://relay.com)  
les magazines les plus talentueux et les plus audacieux de l'année

PRIX RELAY DES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2017

RELAY.

sepm

SYNDICAT  
DES ÉDITEURS  
DE LA PRESSE  
MAGAZINE



LES MAGAZINES  
DE L'ANNÉE  
2017



# table des recettes

## ENTRÉES

Soupe de tomate et fruits rouges à la menthe	31
Trio de légumes en verrine	31
Le flan d'aubergine	31
Cappuccino de girolles	31
Cappuccino de courgette	50
Soupe concombre curcuma et menthe	50
Gaspacho glacé de pastèque à la ricotta	51
Minestrone	53
Tarte aux tomates	54
Salade fraîche d'été au melon	54
Salade de pamplemousse et radis	55
Salade de ratatouille froide	56
Tagliatelles de concombre au chèvre frais	57
Tartare de concombre au curry de crevette	58
Salade de mozzarella aux myrtilles, aux framboises et au basilic	59
Hasselback de courgette	63
Salade trois couleurs	72
Terrine de légumes à la crème et au basilic	77
Mousse de concombre à la tomate	79
Petits flans aux légumes du soleil	79
Tomates multicolores et mozzarella façon burger	80
Tarte aux fleurs de carotte et courgette	81

## LATS

Axoa de veau	32
Sardines à l'escabèche	32
Crumble de légumes	60
Croque de riz aux poivrons	60

Clafoutis courgette et mozzarella	62
Melanzane in carrozza	63
Aubergine farcie aux pâtes	64
Quiche ratatouille et fromage blanc	64
Fleurs de courgette farcies à la brousse	66
Poivron farci au quinoa	68
Tomate à la provençale	68
Tomate farcie au sarrasin et à la feta	69
Pizza aux légumes d'été	70
Pissaladière	71
Tarte à la tomate et à la tomme	71
Tarte tourbillon carotte et chèvre	72
Galettes de quinoa aux courgettes et au chèvre frais	74
Piperade	75
Petits farcis au fromage frais	75
Tian provençal	76
Spaghettis de courgette	76
Lasagnes roulées	78
Conchiglies gratinées aux épinards et à la feta	78
Curry de légumes	80
Croque-monsieur d'aubergine	82
Brochettes de veau et d'aubergine au thym et à la mozzarella	100
Bœuf wagyu grillé	100
Magret de canard laqué aux cerises	101
Méchoui d'agneau marocain	102
Poulet mariné cuit sur la braise	102
Chipirons au thym citron à la plancha	103
Maquereaux grillés au basilic	104
Bruschettas au pesto d'herbes et sardines grillées	105
Brochettes de calamars à l'aneth	105



## DESSERTS

Poêlée d'abricots à la lavande	32
Tiramisu aux framboises	32
Kakigori revisité à la fraise	120
Gâteau glacé chocolat noir de coco et griotte	120
Soufflé glacé à la mûre	120
Gâteau glacé à la grenade façon cheesecake	121
Tartelette sorbet framboise, meringue et pétales de rose	121
Charlotte glacée aux 3 parfums	121
Freakshake framboise	126
Sandwichs glacés vanille framboise	126
Nougat glacé	126
Profiteroles framboise,	

cassis et mangue	127
Citron givré	127
Granité de figue	127
Cappuccino glacé	132
Crème glacée à la madeleine	132
Miniglacés à la banane et au chocolat	132
Esquimaux aux agrumes	132
Petit pot de glace façon tiramisu	133
Parfait glacé onctueux au café	133
Sundae au caramel	133
Kouglof glacé	133

## SAU ES

Sauce aux tomates fraîches et au basilic	53
Pesto de roquette	61

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: StockFood/SnelMarianne. P6: Ophélie Lequesne, Fotosearch/Photononstop. P8: clearcoffee, cookingmumu, blehbagels, barbaragateau. P10: womue/Adobe Stock, kokoroyuki/georgeclerk/Getty Images. P16-17: Barcin/Getty Images. P18: Lisovskaya/Getty Images. P20: Jiri Hera/Adobe Stock. P22-23: Barcin/François-Edmond/igor1/Getty Images. P24: igor1/Getty Images. P26-27: B. and E. Dudzinski/Adobe Stock. P28: Lascève/Saveurs/Sunray Photo. P30: kitchenkiss.de/Adobe Stock. P34-35: L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P36-37: Czerw/Saveurs/Sunray Photo, HandmadePictures/Getty Images. P38: Fotoofoud, Yulia\_Davidovich/Getty Images. P40: Photoraidz/Getty Images. P42: Lisovskaya/Getty Images. P44-45: Ophélie Lequesne, bergamont/Getty Images. P46: Illustrations Ziga Rajic. P48: ucky/Adobe Stock, Illustrations Ziga Rajic. P50-51: elenakor/Getty Images, Manina Hatzimichali, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P52-53: Chivoret/Sucré Salé, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P54-55: StockFood/SnelMarianne, Manina Hatzimichali, Guedes/Sucré Salé. P56-57: Bagros/Viel/Sucré Salé. P58-59: Ophélie Lequesne, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Mona Binner photographe. P60-61: Laurent Rouvrais/Prismapix, Ophélie Lequesne, sohadiszo/Getty Images. P62-63: Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Riccardo Lettieri/LCI/La Cucina Italiana/Sunray Photo, Ophélie Lequesne. P64: Harald Walker/Westend61/Photononstop, Manina Hatzimichali. P66: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Einwanger Klaus-Maria. P68-69: Oksana Kian/Sarsmis/Getty Images, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P70-71: Thys/Sucré Salé, Franck Schmitt/Prismapix, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P72: Grandadam/Saveurs/Sunray Photo, Manina Hatzimichali. P74-75: Mallet/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Morgans Gareth, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P76-77: L'homme/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Sucré Salé, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P78-79: L'homme/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Castilho Rua/Sporrer Skowronek, Rivière/Sucré Salé. P80-81: Manina Hatzimichali, Caste/Studio/Sucré Salé. P82: Studio/Sucré Salé. P85-96: Illustrations Ziga Rajic, Christian Jung/phive2015/Adobe Stock, Photohaiku/Getty Images. P100-101: Mauro Colagreco/Amélie Roche/Veau de la Pentecôte, Lawton/Sucré Salé, Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo. P102-103: Balme/Saveurs/Sunray Photo, Cultura Creative/Sucré Salé, Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo. P104-105: Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo, Studio/Sucré Salé. P106: lucheazar/Getty Images. P110: Aleutie/Getty Images. P111-113: Illustrations Ziga Rajic. P114-115: Veselova Elena/Getty Images. P116-117: topntp/Adobe Stock, Barret/Swalens-Supperdelux/Sucré Salé. P118-119: Thys/Deslandes/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P122-123: Syl d'Ab/Sucré Salé, Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Manina Hatzimichali. P124-125: Radvaner/Carnet/Thys/Sucré Salé. P128-129: Viel/Kerouédan/Sucré Salé, voltan/Adobe Stock, Manina Hatzimichali. P130-131: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, alessiomari/Adobe Stock, StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Daan Matthis, Manina Hatzimichali. P134-136: Sébastien Pélegrin 2017, DR/La Grande Epicerie de Paris, DR, Ludovic Le Guyader. P140: GA&A, Matt Russell. P142: Ophélie Lequesne.

## CA NET 'A ESSES

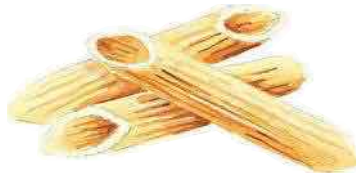
- **Lagrange** : [www.lagrange.fr](http://www.lagrange.fr), en vente dans les magasins spécialisés
- **L'Épicurien** : [www.epicurien.com](http://www.epicurien.com)
- **QVC** : [www.qvc.fr](http://www.qvc.fr)
- **Victorinox** : [www.victorinox.com](http://www.victorinox.com)
- **Culinarion** : [www.culinarion.com](http://www.culinarion.com)
- **BergHoff** : [www.berghoffworldwide.com](http://www.berghoffworldwide.com)
- **Jamie Oliver** : [www.jamieoliverbbq.com](http://www.jamieoliverbbq.com)
- **Pro Idee Concept Store** : [www.proidee.fr](http://www.proidee.fr)
- **Ruecab** : [www.ruecab.com](http://www.ruecab.com)
- **Konstantin Slawinski** : [www.konstantinslawinski.com](http://www.konstantinslawinski.com)
- **Eva Solo** : [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)
- **Idée Cadeau** : [www.ideecadeau.fr](http://www.ideecadeau.fr)
- **Barbecook** : [www.barbecook.com](http://www.barbecook.com), en vente dans les magasins spécialisés, les grandes surfaces de bricolage et en jardinerie.
- **Weber** : [www.weberstephen.fr](http://www.weberstephen.fr)
- **Riviera & Bar** : [www.riviera-et-bar.fr](http://www.riviera-et-bar.fr)
- **Firebox** : [www.firebox.com](http://www.firebox.com)



OE

• JA •

E DE ERRE



5 S PT

BR

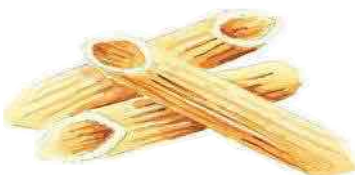
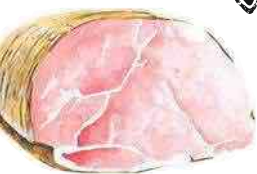


MARMITON REVIENT

ES



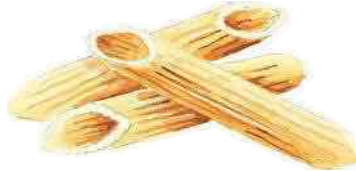
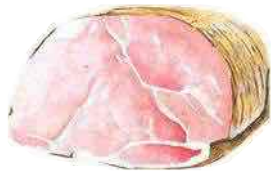
AS



ES,

O RE

E



A

E A

AR E

E

• R

YERE •

•

E

**COMITÉ ÉDITORIAL  
MARMITON**

Christophe Duhamel,  
Claire Debruille, Stéphanie  
Hauville, Alice Duras,  
Dany Duran, Manon Wild

**RÉALISATION**

COM' Presse  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60.  
Direction artistique: Ziga Rajic  
Chef de studio: Olivier Lemesle  
Secrétaire général de  
la rédaction: Laurent Dibos  
Secrétariat de rédaction:  
Nicolas Chrétien, Jean  
Debergue, Marion Pires

**Rédactrice en chef photo:**

Caroline Quinart  
**Service photo:**  
Carole Hiro, Mathilde Loncle

**ÉDITION**

Stéphanie Hauville

**ABONNEMENTS**

Laura Dosen

**Impression:**

Maury Imprimeurs,  
zone industrielle RN 152  
45300 Manchecourt  
Photogravure:  
KEY GRAPHIC

**PUBLICITÉ**

Groupe Aufeminin.com  
Tél. 01 53 57 79 00  
Présidente directrice  
générale: Marie-Laure Sauty  
de Chalon  
Directrice générale de la régie:  
Agnès Alazard-Rool  
Directrice commerciale:  
Jennifer Alimi  
Directrice pôle commercial  
Marmiton: Caroline Gros  
Directrice de la publicité  
Marmiton Magazine  
Claire Garnier-Weill

**SERVICE ABONNEMENT  
ET ANCIENS NUMÉROS:**  
Marmiton, 56 rue du  
Rocher 75008 Paris  
Tél. 01 44 70 00 07  
abonnement-magazine  
@marmiton.org

**Distribution:** Presstalis

Vente au numéro:  
**DESTINATION MÉDIA**  
01 56 82 12 07 (numéro réservé  
aux diffuseurs  
et dépositaires de presse)

Marmiton magazine  
est édité par MARMITON SAS  
8 rue Saint-Fiacre  
75002 PARIS

**DIRECTEUR****DE LA PUBLICATION**

Christophe Duhamel  
ISSN: 2114-110X  
CPPAP: 0222K91573  
Dépôt légal: à parution

**Tarif abonnement:**

1 an = 22 euros  
Marmiton Magazine est  
imprimé en France  
sur un papier  
100% recyclé.



Origine du papier: Allemagne  
Taux de fibres recyclées: 100%  
Certification: PEFC  
« Eutrophisation » ou « Impact  
sur l'eau »: Ptot 0.001kg/tonne





Caves d'exception, Comtés d'exception



C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierres du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. Régalez-vous d'un remarquable assemblage de saveurs torréfiées et fruitées. Les Fromageries Arnaud se sont vu décerner six médailles d'or consécutives pour leurs Comté JURA FLORE Fort des Rousses au Concours Général Agricole de Paris.

**JuraFlore**  
Fort des Rousses  
  
LE TEMPS EST QUALITÉ

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# 1664

## OUVERTE À TOUS LES GOÛTS\*



\* Le goût unique de la 1664 peut accompagner des recettes, de l'apéritif au repas.

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