

2€
,20

Maxi Cuisine

N° 120 octobre 2017
maxicuisine.fr

80
recettes
pour tout
réussir

LE BŒUF À PETITS PRIX

C'est tout bon !

AVEC OU SANS GLUTEN.

Les meilleurs
desserts de saison

6 RECETTES
FACILES AVEC UN
THERMOMIX®

LA BUTTERNUT

Entrée ou plat?
Un vrai délice

12 IDÉES
FACILES
avec un
crottin de
chèvre

Toujours épataante LA POMME DE TERRE

Découverte : LILLE ET SES TRÉSORS GOURMANDS

Gâteau de
pommes de
terre au
reblochon,
page 15

M 03966 - 120 - F: 2,20 € - RD
BAUER
MEDIA
FRANCE



THERMOMIX®

LA CUISINE EN TOUTE SIMPLICITÉ



Avec Thermomix®, cuisinez du bout des doigts...



Grâce au Cook-Key®, le **Thermomix® connecté** donne accès à la **bibliothèque de recettes** en cuisine guidée **Cookidoo®** et offre une inépuisable source d'inspiration !





Édito

Le temps est aux économies !

Quand vous mettez la patate au menu, tout le monde dit oui... Facile à cuisiner, pas onéreux, ce petit tubercule n'a que des qualités. C'est la raison pour laquelle la pomme de terre est en majesté dans notre dossier spécial. Toujours dans la catégorie « petits prix », le bœuf va vous étonner : il suffit d'oublier le steak et le rôti et de suivre nos délicieuses recettes... Préparons notre porte-monnaie en prévision des futures dépenses de fin d'année !

Évelyne Péguel

Prochain numéro
le 6 novembre 2017



En couverture

Le bœuf à petits prix
C'est tout bon !

Avec ou sans gluten 22

Les meilleurs desserts de saison 60

6 recettes faciles avec un Thermomix® 36

La butternut Entrée ou plat ? Un vrai délice 32

Toujours épataante La pomme de terre 14

Découverte Lille et ses trésors gourmands 72

12 idées faciles avec un crottin de chèvre 46

Toutes vos recettes du mois

N° 120 OCTOBRE 2017

Amuse-bouches, boissons...

Béchamel légère	55
Billes parfumées	46
Chèvre surprise	30
Chocolat chaud	55
Gougères surprise	39
Madeleines apéritives	46
Pâte sans gluten	64
Sablés au crottin sec	46
Smoothie aux framboises	55

Entrées

Bruschettas rôties	46
Cake olives-tomates séchées	55
Crème de champignons	55
Croques aux 2 chèvres	46
Croquettes crevettes	77
Croustillants	46
Feuilletés	46
Feuilletés poire-gorgonzola	52
Quiche chèvre-poireaux	38
Risotto mangue-crevettes	30
Roquette au chèvre	46
Salade croquante	50
Saucisson brioché	36
Soupe de céleri au saumon fumé	39
Terrine de lapin aux pistaches	54
Terrine de paleron en pot-au-feu	25
Velouté de butternut étoilé	34
Velouté de carottes	55
Verrines tricolores	46

À lire sur
LeKiosk

PHOTOS A. ISARD, SUCRÉ SALTÉ, PRESSE

PHOTOS DE COUVERTURE : SUCRÉ SALTÉ, PRESSE

Disponible dans l'App Store et Google Play

EN MOYENNE
VOUS ALLEZ PASSER
34 820 HEURES*
DANS VOTRE CUISINE.
AUTANT BIEN LA CHOISIR.



lapeyre.fr

*Étude habitudes des consommateurs sur échantillon représentatif de la population française (1000 répondants de 18-69 ans) - Juillet 2017 - BVA Group. LAPEYRE



LAPEYRE
LE SAVOIR BIEN FAIRE

Toutes vos recettes d'octobre



Sweet cake aux carottes, page 61.

Viandes & plats

Blancs de poulet farcis	46
Blanquette de veau	40
Galettes aux œufs brouillés	48
Gratin au lait de coco	17
Gratin de boudin aux 2 pommes	14
Gratin du potager	54
Hampe à l'aigre-doux	24
Œufs au nid onctueux	18
Parmentier au canard	20
Poêlée d'automne	33
Pommes de terre rôties poireau-jambon	18
Porc aux patates douces	30
Poulet au curry aux brocolis	50
Queue de boeuf braisée	26
Roulés de porc au curry	54
Sauté de légumes aux saucisses	52
Tagine de jarret aux pois chiches	23
Veau pané au quinoa	48

Poissons & crustacés

Patates del mar	16
Régal terre-mer	16
Saumon à la choucroute nouvelle	50
Saumon et sauce salsa	52

Légumes & Cie

Courges farcies à la grecque	34
Crèmeux de chou-fleur	55
Crottin en galettes	46
Curry de légumes	48
Frites de butternut	35
Gâteau de pommes de terre au reblochon	15
Gratin de courgettes	46
Pressé de pommes de terre au romarin	20

Risotto au potimarron	37
Riz épice moelleux	55

Desserts

Brownie choco-noisettes	64
Clafoutis aux pruneaux	55
Clafoutis moelleux aux quetsches	62
Crème aux amandes	55
Crème vanille et prunes	45
Gâteau à l'ananas	54
Gâteau à la mousse de coco	64
Gelée aux amandes	55
L'invisible pommes-framboises	60
Matafan aux pommes	48
Mousse aux deux raisins	52
Pancakes	55
Panna cotta au coulis d'agrumes	62
Pasteis de nata	42
Poires pochées aux cranberries	50
Pommes à la crème de marrons	30
Sweet cake aux carottes	61

Sommaire

8 ÉCHOS GOURMANDS
10 EN DIRECT DU MARCHÉ
Couleurs et saveurs d'automne
12 SAVEURS DE TERROIR
L'oignon doux des Cévennes AOP
14 DOSSIER SPÉCIAL
La pomme de terre
22 EN QUESTIONS
Le bœuf pas cher : il est riche en saveurs
28 À TABLE LES AMIS !
L'automne se met à table
32 MIEUX CONNAÎTRE
La butternut
36 PLAISIRS SALÉS
Cuisinez facile avec un Thermomix®
42 LEÇON DE CUISINE
Les pastéis de nata



Page 45
12 IDÉES AVEC
ULTRA-FACILES,
LÉGERS, EXPRESS,
PRÊTS À L'AVANCE
**LES BONS
PETITS PLATS
DU QUOTIDIEN**

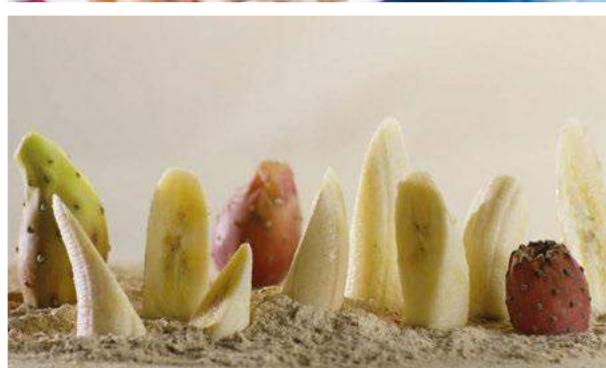
56 BIEN-ÊTRE
À quel pain se fier ?
58 TOUT NOUVEAU, TOUT BON
On a craqué pour...
60 PLAISIRS SUCRÉS
Avec ou sans gluten, les desserts qu'on aime !
66 TENDANCE
Le végétal a le vent en poupe
68 CÔTÉ VIN
Le côtes-de-bourg
70 SHOPPING
Vous avez un message !
72 BALADE GOURMANDE
Lille, le goût de la convivialité
79 CONSO VERTE
Vers une alimentation « saine »
82 ASTUCES

PHOTO FOOD & FOTO: HAMBURG

Abonnez-vous vite
rendez-vous PAGE 81

Ce numéro comporte un encart abonnement collé au sommaire sur la France métropolitaine hors abonnés et export, un encart abonnement SELECT'PRESSÉ jeté en aléatoire sur les abonnés France métropolitaine, un encart abonnement jeté destiné à la Suisse, un encart abonnement jeté destiné à la Belgique et un encart jeté Dr Ricaud sur 30 000 abonnés uniquement.

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr



Séduits par ses **couleurs**,
amoureux de ses **saveurs**

Échos gourmands

Salon à croquer

Du 28 octobre au 1^{er} novembre, se tiendra la 23^e édition du Salon du Chocolat, porte de Versailles à Paris. Au menu : le traditionnel défilé des robes en chocolat, des démonstrations de chefs, des ateliers pour les petits et grands, 260 exposants venus de 60 pays, des spectacles des producteurs de cacao... L'occasion aussi de rencontrer de grands noms du chocolat (Hévin, Bonnat, Larher) et de la pâtisserie (Adam, Conticini, Mercotte). Entrée : 14 €, 6,50 € pour les enfants. *Tout le programme sur salon-du-chocolat.com.*



Thé envoûtant

À l'occasion de l'exposition « Gauguin l'Alchimiste », du 11 octobre au 22 janvier au Grand Palais, le Palais des Thés crée un thé exotique et sensuel, inspiré de la période polynésienne du peintre : mélange de thé vert et noir, aux notes amandées et vanillées, évoquant la fleur de tiaré et le jasmin. 17 € les 100 g sur palaisdesthes.com.

Grrrrrr

Perrier célèbre le côté sauvage de la vie urbaine avec une édition limitée signée par l'artiste Juan Travieso. De quoi réveiller notre côté « wild »... À retrouver chez Monoprix et dans les bars.



LA POSTE FÊTE LE GOÛT

LA POSTE TERMINE SA SÉRIE CONSACRÉE AUX 5 SENS AVEC UN CARNET DE 12 TIMBRES CÉLÉBRANT LE GOÛT (8,76 € EN BUREAU DE POSTE). POUR RÉGALER COLLECTIONNEURS ET GOURMANDS !





Escales gourmandes

Du 9 au 21 octobre, la SNCF régale ses passagers avec l'opération « Chefs de gare ». Parrainée par Thierry Marx, elle propose de nombreuses animations gourmandes dans 38 gares : démonstrations de chefs renommés et de jeunes d'écoles hôtelières avec la pétillante Carinne Teyssandier, marchés des producteurs locaux, relookage du fameux « sandwich SNCF »... *Tout le programme sur gares-sncf.com/chefsdegare.*



SO CHIC !

Lumio, c'est le nom de la nouvelle machine Nescafé Dolce Gusto, une jolie alliance de design et de technologie. Taille compacte, ligne légère, 15 bars de pression et dosage personnalisé, elle a plus d'un atout pour séduire les amateurs de café. 99 € sur dolce-gusto.fr.



À la rencontre des apiculteurs

Le 14 octobre prochain se tiendra la 3^e « Journée des compagnons du miel », un regroupement d'une centaine d'apiculteurs engagés dans la qualité et la traçabilité. Au menu : initiation à la vie de la ruche avec dégustation du miel en rayon, bar à miel pour apprendre à reconnaître les différentes origines, sans oublier la sensibilisation pour la sauvegarde des abeilles... *Tout le programme sur lescompagnonsdumiel.fr.*



C'est quoi cette bouteille ?

La bouteille collector signée MaryGribouille pour les 50 ans de Lactel. En vente jusqu'à fin novembre, elle affiche un décor foisonnant où se cache... une bouteille de lait. Le jeu se poursuit sur le site lactel.fr avec à la clé : des boxes cadeaux, des robots de cuisine et des bons de réduction à gagner !



Boîte à...

PAS DE CAMEMBERT, NI DE VACHE QUI RIT DANS CETTE JOLIE BOÎTE RONDE, MAIS DES « PETITS LATIERS », DE DÉLICIEUX MINI-CHEESECAKES FRUITÉS. 2 € LA PART ET 18 € LA BOÎTE SUR SENOBLE.COM.

Couleurs et saveurs d'automne

La châtaigne

De la douceur sous la bogue

C'est le moment !

Octobre est la pleine saison de la châtaigne fraîche. Choisissez-la bien brillante et vérifiez qu'elle n'a pas de trous. Plongée dans de l'eau froide, elle ne doit pas flotter, signe qu'elle est sèche ou creuse.

La bonne cuisson

Il faut au préalable entailler sa peau en croix pour pouvoir la peler facilement. Comptez 20 mn de cuisson à la poêle (le top : la poêle à trous sur un feu de cheminée) ou à l'eau bouillante.

On l'aime...

Juste grillée et accompagnée d'une tartine de pain beurré de retour d'une cueillette. Avec une volaille ou du saumon pour un plat plus raffiné. Elle fait bon ménage avec les champignons et les choux. Écrasée en purée, relevée d'une pointe de vanille, elle se glisse même dans les gâteaux.



Le raisin chasselas

Doré et sucré à souhait

Caractéristiques

De belles grappes dorées, des petits grains tout ronds et une saveur de fleur et de miel qui lui valent une belle réputation. Sa récolte commence fin septembre et, conservé en chambre froide, on le trouve jusqu'aux fêtes sur les étals.

Bons signes

La présence de pruine, un fin voile blanc que le fruit produit pour se protéger, est un gage de fraîcheur. L'AOP Chasselas de Moissac garantit une provenance et une méthode de récolte traditionnelle.

Dégustation

Il se marie bien aux fromages (chèvre, bleu) et aux charcuteries (jambon cru, coppa).

Rapidement revenu au beurre, il accompagne magret et gibier. Ouse glisse simplement dans un fromage blanc.



Le selles-sur-cher

Pour changer du crottin !

Mensurations

Ce fromage rond de 9 cm de diamètre et 3 cm d'épaisseur pèse 150 g. Et il ne faut pas moins de 1,2 l de lait de chèvre pour le réaliser ! Après 10 jours d'affinage minimum, il est prêt à déguster.

Fabrication traditionnelle

Protégé par une AOP, il est produit en Sologne, moulé manuellement et recouvert de cendres (mélange de charbon de bois et de sel) qui lui donnent une couleur et une saveur caractéristiques. Sa pâte blanche comme neige exhale des notes douces de noisette.

Ses vins préférés

Un blanc de la région : un cour-cheverny ou un chinon blanc se marient bien à sa saveur caprine. On peut aussi opter pour un rouge léger, comme un gamay de Touraine.



Le magret de canard

Le plat préféré des Français !

La bonne cuisson

Comptez un magret d'environ 300 g pour 2 personnes. Entaillez la peau en croisillons, chauffez une poêle anti-adhésive sans matière grasse et faites cuire le magret 6 mn côté peau, puis 4 mn côté chair.

Bien moelleux

Sortez-le du réfrigérateur 10 mn avant de le passer à la poêle et laissez-le reposer 5 mn couvert de papier aluminium après cuisson. Il sera ainsi bien juteux.

Bons compagnons

Confectionnez une sauce express en déglacant les sucs de cuisson avec un vin moelleux, du jus d'orange ou du vinaigre balsamique, le tout dilué avec un peu de bouillon. Il se marie bien aux fruits et légumes d'automne : pommes, figues, champignons, châtaignes...

À DÉCOUVRIR

Les lentilles beluga

Leurs petits grains ronds d'un noir brillant ne sont pas sans rappeler le caviar, d'où leur nom. Originaires du Canada, on les trouve surtout vendues en magasins bio. Leur couleur se ternit un peu à la cuisson, mais elles offrent une texture ferme (si on ne les surcuit pas) et une saveur douce qui a ses amateurs. Il faut compter 15 à 20 mn de cuisson dans un court-bouillon (avec carotte, oignon et bouquet garni). Un peu de graines de fenouil, de cumin ou encore d'algue kombu facilitent leur digestion. Elles sont fameuses avec des saveurs marines (saumon fumé, haddock, noix de saint-jacques), ou, pour une version végétarienne, du riz basmati au curry.



La morue

La version salée du cabillaud

Bien la préparer

Il faut la dessaler 24 h dans un saladier d'eau froide en changeant l'eau au moins trois fois. Pour les plus pressés, il existe de la « morue dessalée ». À ne pas confondre avec la « morue fraîche » qui n'est autre que du cabillaud.

À la casserole

Faites-la cuire une dizaine de minutes dans un mélange d'eau et de lait pour plus de moelleux, ou dans un court-bouillon (avec oignon, carotte, bouquet garni) pour plus de saveur.

Changez des classiques !

Outre la brandade (avec de la purée) et les auras (en boulettes pimentées), la morue peut se glisser dans des tomates farcies, une omelette, des piquillos, un soufflé, une quiche...



Saveurs de terroir



L'OIGNON DOUX DES CÉVENNES AOP

Sucré et fondant, ce favori des chefs est le seul oignon doux à pouvoir être conservé tout l'hiver.

Àvec sa texture fondante et sa couleur claire et nacrée, l'oignon doux des Cévennes est autant une histoire d'hommes que de gastronomie. Dans les Cévennes méridionales, au nord de Montpellier, le versant sud du massif de l'Aigoual est doté d'un sol fertile, dont l'exploitation est rendue difficile par le relief escarpé. Seule solution, retenue dès le Moyen Âge,

la création de terrasses cernées de pierres sèches, pour profiter du climat sec, chaud et ensoleillé et y planter arbres fruitiers et potagers. Avec succès, jusqu'à ce que la mécanisation ne fasse préférer des terres plus faciles à cultiver.

Une tradition perpétuée

Dans les années 1950, des hommes attachés à leur terre s'unissent pour donner un nouveau départ à la production d'oignons doux plantés au XIX^e siècle à l'ouest du département du Gard. Les parcelles, petites et accidentées, imposent une culture manuelle ? C'est justement un des secrets, avec le terroir, de la qualité de ce bulbe à la saveur

De la douceur dans tous les plats

- **Cru** : pelé et coupé en tranches fines, avec une salade verte ou composée, ou haché avec des lamelles de betterave.
- **Cuit** : haché, puis confit en accompagnement de viande, poisson

ou légumes ; coupé en 2 et cuit en tarte sur une pâte brisée ; farci avec une farce à tomates et cuit dans un bouillon ou encore cuit entier au four, puis ouvert et garni d'un mélange de mascarpone et d'olives.



CARTE D'IDENTITÉ

Saison : en vente de mi-août à fin mars.

Variété : une variété unique, dite « population ».

Terroir de l'AOP : 38 à 40 hectares sur 32 communes du Gard.

Au cahier des charges : repiquage et récolte manuels.

Production : en progression, avec 2 500 tonnes en 2016.

Producteurs : 98.

Bien conserver : lieu frais et ventilé (pas au réfrigérateur).

douce qui peut se conserver sans germer pendant tout l'hiver. Réunis sous forme de coopérative qui fixe et perpétue la culture traditionnelle, les producteurs obtiennent alors pour leur oignon doux la première Appellation d'Origine Contrôlée (AOC) de ce produit, en 2003, devenue Appellation d'Origine Protégée (AOP) en 2008.

Un oignon qui ne pique pas les yeux

Semé en pépinière en février, repiqué au printemps entre 300 et 600 m d'altitude, récolté en août, puis patiemment préparé à la main pour faire briller sa tunique (peau extérieure), cet oignon doux se déguste aussi bien cru que cuit. Sa saveur sucrée et sa capacité à caraméliser légèrement à la cuisson sont appréciées des chefs. Pauvre en calories et riche en vitamine C, l'oignon contient de nombreux minéraux et oligo-éléments aux vertus immunitaires et antioxydantes. Dernier atout de ce doux petit luxe, vendu 2 à 3 fois plus cher que les autres, sa quasi-absence de composés soufrés. Tandis que les oignons dégagent lors de l'épluchage ce gaz volatil irritant, les oignons doux des Cévennes, eux, ne font pas pleurer quand on les pèle...





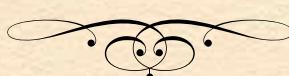
GRANAPADANO.IT



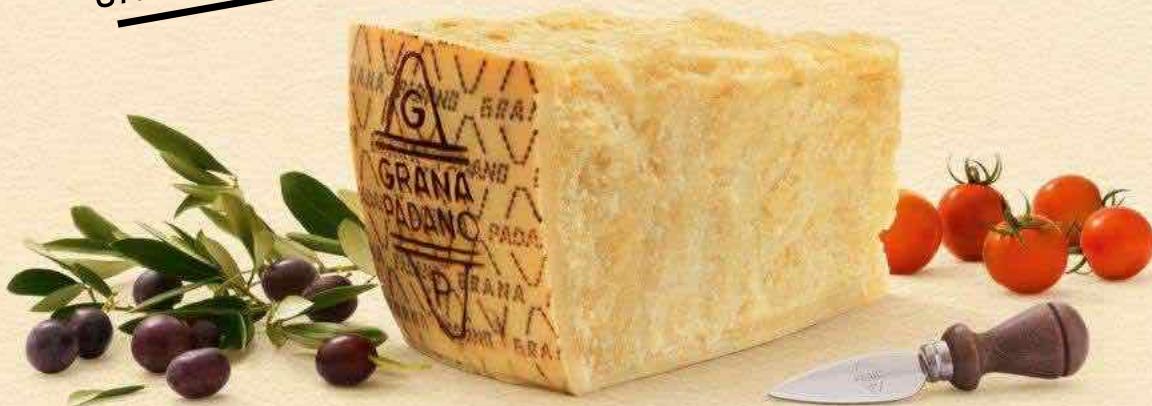
FABRIQUÉ

Avec la même passion pendant
près de 1000 ans dans le cœur
de la vallée du Pô en Italie du Nord
en utilisant uniquement du lait de la région,
et avec un affinage entre 9 à plus de 20 mois;
contrôlé et garanti par le Consortium
pour la Protection du Grana Padano,
il est devenu le fromage AOP*
plus vendu dans le monde
et l'un des produits les plus aimés

EN ITALIE.



NATURELLEMENT
SANS LACTOSE*



Consorzio Tutela Grana Padano

*L'absence de lactose est une conséquence naturelle du processus typique de fabrication du Grana Padano.
Il contient du galactose en quantités inférieures à 10 mg/100g.

* AOP: Appellation d'Origine Protégée

LA POMME DE TERRE Elle nous épate

Économique, facile à cuisiner, fondante ou croustillante, la pomme de terre nous régale toujours. La preuve avec notre sélection de recettes.

Gratin de boudin aux 2 pommes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 45 MN

- 600 g de pommes de terre à chair ferme (type charlotte, nicola, Princesse Amandine) ■ 3 pommes gala ■ 500 g de boudin noir
- 1 oignon ■ 15 cl de crème liquide
- 4 c. à soupe de lait ■ 15 g de beurre + pour le plat ■ 4 brins de persil
- sel ■ poivre.

Mettre les pommes de terre avec la peau dans l'eau froide salée et les cuire 20 mn à frémissements. Les peler et les couper en rondelles.

Peler et émincer l'oignon, le faire blondir 5 mn dans le beurre. Ôter la peau du boudin, le couper en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Peler les pommes, les couper en 4 et les tailler en tranches fines. Préchauffer le four à 210 °C.

Mélanger la crème, le lait, l'oignon, le persil finement ciselé, du sel et du poivre et verser dans un plat à gratin beurré. Disposer les rondelles de boudin en intercalant entre chacune 1 rondelle de pomme de terre et 1 tranche de pomme. Enfourner 20 à 25 mn. Poivrer et servir bien chaud.

VITE PRÉPARÉ

Faites cuire 15 à 20 mn les pommes de terre crues coupées en rondelles dans 30 cl de crème, 10 cl de lait, sel, poivre et muscade râpée. Versez dans le plat, répartissez le boudin et les pommes et enfournez 20 mn.





Notre conseil vin

Un rouge léger ou un vin blanc du Jura aux arômes de fruits blancs, épices et notes de miel, comme cet arbois à base de chardonnay.

Domaine Daniel Dugois

Dugois, 8 €.

(Adresses page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Gâteau de pommes de terre au reblochon

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 1 H 10

- 2 kg de pommes de terre (type agata, charlotte, samba) ■ 1 reblochon bien froid (500 g environ)
- 25 cl de crème liquide ■ 30 g de beurre ■ 1 bouquet garni ■ 2 cubes de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.

Peler, puis rincer les pommes de terre. Les couper en tranches fines à

l'aide d'une mandoline. Porter 2 l d'eau à ébullition avec les cubes de bouillon et le bouquet garni, y mettre à cuire 10 mn les tranches de pommes de terre. Égoutter.

Retirer la croûte du reblochon, le couper en tranches fines.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Disposer les pommes de terre dans un moule à bords hauts beurré, en les alternant avec le fromage. Saler (peu) et poivrer au fur et à mesure.

Arroser les pommes de terre avec la crème, puis cuire 1 h au four.

Dossier La pomme de terre



Patates del mar

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 1 H

- 4 grosses pommes de terre à chair fondante (agata, samba)
- 250 g d'épinards ■ 200 g de cancoillotte ■ 120 g de saumon fumé ■ 30 g de beurre
- 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail
- sel ■ poivre.

Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Laver les pommes de terre, les éponger et les envelopper chacune dans du papier aluminium, enfourner 50 mn à 1 h. Piquer les pommes de terre pour vérifier la cuisson.

Rincer et essorer les épinards. Peler et émincer les échalotes et l'ail, les faire revenir 3 mn dans le beurre. Ajouter les épinards,

poursuivre la cuisson 5 mn à feu vif, saler, poivrer et les égoutter.

Couper le saumon en petits morceaux. Mélanger les épinards, le saumon et la moitié de la cancoillotte.

Sortir les pommes de terre des papillotes, couper des chapeaux, les évider de moitié, sans percer la peau. Incorporer la pulpe de pomme de terre à la préparation aux épinards.

Garnir les pommes de terre, répartir la cancoillotte restante et passer 3 à 4 mn sous le gril du four. Déguster aussitôt.

AUTRES VERDURES

Vous pouvez remplacer les épinards par des feuilles de blettes mais aussi de salade, comme la mâche et la roquette, délicieuses cuites.

Régal terre-mer

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISISON : 30 MN

REPOS : 1 H

- 500 g de pommes de terre (type bintje, manon, monalisa)
- 400 g de filets de saumon (sans peau ni arêtes)
- 1 poireau ■ 1 gousse d'ail
- 10 cl de vin blanc sec ■ 90 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe de raifort ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 25 cl de crème épaisse ■ 1 blanc d'œuf ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Placer 1 h au congélateur.

Peler et couper les pommes de terre en morceaux. Nettoyer et tronçonner le poireau. Peler et hacher l'ail. Faire revenir 2 mn tous ces légumes dans une casserole avec le beurre. Arroser de vin blanc et du bouillon chaud. Ajouter le raifort et laisser cuire 25 mn à feu doux. Mouliner le tout, saler et poivrer.

Sortir la préparation au saumon du congélateur et la mixer. Former des quenelles à l'aide de 2 grandes cuillères. Les pocher 1 mn 30 dans de l'eau salée frémissante.

Répartir le mouliné de pommes de terre dans des assiettes creuses. Poser les quenelles de saumon dessus. Parsemer de ciboulette ciselée et servir.



Gratin au lait de coco

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISSON : 45 MN

- 900 g de pommes de terre (type franceline, roseval) ■ 900 g de potiron
- 6 tranches de bacon ■ 4 œufs
- 2 oignons ■ 2 gousses d'ail
- 4 brins de thym ■ 1 boîte de lait de coco (400 ml) ■ 1 c. à soupe de curry
- sel ■ poivre.

Peler et émincer les oignons et l'ail. Eeffeuiller le thym. Peler les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Peler le potiron, retirer les graines et le couper en lamelles.

Disposer les pommes de terre et le potiron dans un plat à gratin avec les oignons, l'ail et les tranches de bacon. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Mélannger le lait de coco dans un saladier avec les œufs, le curry, sel et poivre. En napper les légumes. Parsemer de feuilles de thym et enfourner 45 mn. Servir chaud.

PLUS RAFFINÉ

Présentez ce gratin dans des plats à oreilles individuels.



Notre conseil vin

Un rouge fruité et frais comme ce valençay d'une belle longueur, un vin du Val de Loire au nez gourmand de fruits rouges.

La pierre à fusil 2016,
Famille Bougrier, 6,40 €.
(Adresses page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Dossier La pomme de terre



Œufs au nid onctueux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 20 MN

- 800 g de pommes de terre (type agria, césar, marabel) ■ 6 œufs ■ 1 petit oignon ■ 60 g de beurre ■ 30 g de farine ■ 25 cl de bouillon de légumes ■ 45 cl de lait ■ 50 g de câpres ■ 5 brins de persil ■ 5 brins de ciboulette ■ noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Peler les pommes de terre et les couper en morceaux. Les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Cuire les œufs 9 mn à l'eau bouillante.

Peler et hacher l'oignon. Le faire revenir 3 mn dans 30 g de beurre. Saupoudrer de farine, mélanger. Verser le bouillon et 25 cl de lait, chauffer 4-5 mn en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonner de noix de muscade, sel, poivre. Incorporer les câpres et les herbes ciselées.

Égoutter les pommes de terre, les passer au presse-purée en incorporant 20 cl de lait et 30 g de beurre, saler et poivrer. Écaler les œufs et les couper en quartiers.

Répartir la sauce dans 4 assiettes, disposer la purée en nid, ajouter les quartiers d'œufs et servir.

Pommes de terre rôties poireau-jambon

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 35 MN

- 800 g de pommes de terre à chair ferme (amandine, charlotte) ■ 2 beaux poireaux ■ 2 grandes tranches de jambon (120 g) ■ 15 cl de crème liquide ■ 60 g de beurre ■ 1 brin de thym frais ■ sel ■ poivre.

Laver les pommes de terre, les couper en 2 dans la longueur et les cuire 10 mn à la vapeur. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). **Poser les pommes de terre** sur une plaque tapissée de papier cuisson. Badigeonner de 30 g de beurre fondu, saler, poivrer et enfourner 20 à 25 mn.

Nettoyer les poireaux, les émincer et les cuire 10 à 12 mn dans le beurre restant sans colorer, à feu doux. Ajouter le thym, verser la crème, cuire 2 mn.

Ajouter le jambon coupé en petits morceaux, chauffer encore 2 mn et répartir sur les pommes de terre rôties. Servir aussitôt.

LE BON CASTING

Pour réaliser cette recette, il est important de choisir des pommes de terre du même calibre pour que la cuisson soit homogène.





VOLAILLE
100%
FRANÇAISE
NÉE
ÉLEVÉE
PRÉPARÉE

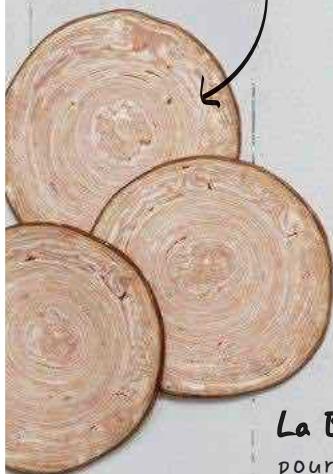
*La Belle Escalope de poulet à la normande,
pour les adeptes de la cuisine à la crème.*



La Belle Escalope de poulet roulée au comté, pour les fondus de fromage.

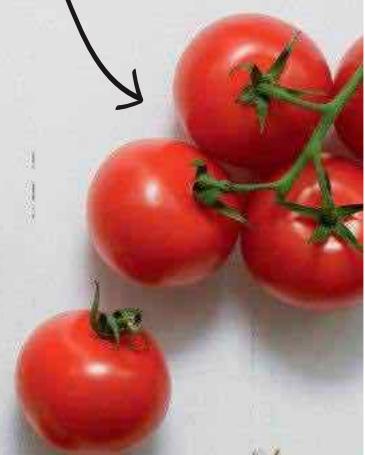


*La Belle Escalope de poulet à la bretonne,
pour les mordus de l'andouille.*



*La Belle Escalope de poulet à la lyonnaise,
pour les amateurs de charcuterie.*

*La Belle Escalope de poulet à la provençale,
pour les férus du Sud-Est.*



DÉCOUVREZ LA BELLE ESCALOPE AUTOUR DE RECETTES SAINES ET GOURMANDES.



La volaille est une viande saine et équilibrée.
Grâce à sa forme généreuse et sa découpe régulière, La Belle Escalope peut s'enrouler facilement pour réaliser une multitude de recettes créatives. La Belle Escalope existe également en dinde. Comme tous les produits Le Gaulois, Les Belles Escalopes sont issues de volailles 100% françaises.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR LEGAULOIS.FR



Rendez-vous en magasin pour gagner l'un des nombreux lots ou **1€ de réduction** avec La Belle Escalope. Jeu 100% gagnant sur cuisinezvosidees.fr

Dossier La pomme de terre

Parmentier au canard

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISISON : 50 MN

- 800 g de pommes de terre à chair farineuse (bintje, césar)
- 2 cuisses de confit de canard + la graisse qui les enrobe
- 1 gros poireau ■ 2 carottes
- 3 échalotes ■ 60 g de beurre
- 6 brins de ciboulette ■ sel ■ poivre.

Peler les pommes de terre, les couper en gros dés et les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les écraser en purée, incorporer 10 cl de leur eau de cuisson et 40 g de beurre, saler et poivrer.

Nettoyer le poireau, peler les carottes, les couper en ron-

elles. Peler et émincer les échalotes, les faire blondir 3 mn dans la graisse du canard.

Ajouter le poireau et les carottes. Saler, poivrer, verser 10 cl d'eau, cuire 15 mn à petit feu. Ajouter la viande du confit effilochée. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Verser la préparation au canard dans un plat, couvrir de purée, parsemer du beurre restant en copeaux et enfourner 30 mn. Parsemer de ciboulette ciselée et servir chaud.

RIEN NE SE PERD

Vous pouvez réaliser cette recette avec un reste de blanquette, de bourguignon, mais aussi de poulet rôti. Si besoin, ajoutez quelques lardons fumés.



Pressé de pommes de terre au romarin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISISON : 1 H

- 800 g de pommes de terre à chair fondante (samba, monalisa) ■ 2 gousses d'ail
- 1 brin de romarin ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Peler et presser les gousses d'ail, ciseler finement le romarin. Les mélanger dans un bol avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Peler, rincer et épouser les pommes de terre, les couper en fines rondelles. Préchauffer

le four à 180°C (th. 6).

Huiler généreusement le fond et les parois d'un moule à manqué antiadhésif de 20 cm. Répartir en couches les pommes de terre et la préparation à l'ail et au romarin. Égaliser la surface et enfourner 1 h environ.

Démouler et déguster bien chaud, accompagné d'une grande salade verte.

PLUS CHIC

Réalisez des gratins individuels dans des petits moules de 8 cm de diamètre. Vous pouvez les préparer la veille et les réchauffer au dernier moment dans le four.

VOLAILLE
100%
FRANÇAISE
NÉE
ÉLEVÉE
PRÉPARÉE

le Gaulois

Sot-L'y-Laisse confits aux endives, pour les mordus de croquant.



Sot-L'y-Laisse confits caramélisés au miel, pour les adeptes de douceur.



Sot-L'y-Laisse confits au gingembre, pour les amateurs de sensations fortes.

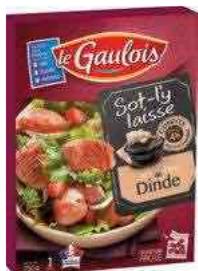


Sot-L'y-Laisse confits au curry, pour les piqués d'épices.

Sot-L'y-Laisse confits aux courgettes, pour les férus de légumes.



DÉCOUVREZ LES SOT-L'Y-LAISSE AUTOUR DE RECETTES GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES.



Le Sot-L'y-Laisse est un morceau de choix apprécié par les gourmets pour sa chair tendre et fine. Lentement confits, les Sot-L'y-Laisse Le Gaulois se marient parfaitement avec de nombreux ingrédients pour réaliser des recettes gourmandes et équilibrées. Comme tous les produits Le Gaulois, les Sot-L'y-Laisse confits sont issus de volailles 100% françaises.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR LEGAULOIS.FR



Rendez-vous en magasin pour gagner l'un des nombreux lots ou 1€ de réduction avec les Sot-L'y-Laisse confits. Jeu 100% gagnant sur cuisinezvosidees.fr

LE BŒUF PAS CHER IL EST RICHE EN SAVEURS !



Viandes à pot-au-feu ou à braiser, pièces savoureuses à griller ou à poêler, abats, ils gagnent à être connus et élargissent la palette gustative à petits prix.

Quelles sont les viandes à griller meilleur marché ?

Les basses côtes, situées dans la partie avant, après le collier et avant les entre-côtes. Grasses et savoureuses, elles coûtent 30 à 40 % moins cher (de 10 à 13€ le kilo). La hampe autour de 15€ le kilo, située dans le diaphragme, bande longue et plate aux fibres persillées, est ferme, mais avec du goût. À griller ou à poêler, tout comme l'onglet, pilier du diaphragme, un peu plus cher.

L'origine France fait-elle la différence ?

Ce n'est pas forcément un critère de qualité. Une viande issue d'une vache laitière de réforme peut être décevante bien que française. Mieux vaut choisir une race à viande (aubrac, charolaise, limousine, salers...), quitte à la payer 10 à 20 % de plus. Acheter des morceaux en grande quantité au moment des promotions en grandes surfaces et les congeler est une bonne solution. Une autre façon de bien s'approvisionner dans l'Hexagone est de s'adresser directement au producteur. Fermier ou bio et en gros, ce n'est pas tellement plus cher.

Comment rendre la joue de bœuf moelleuse ?

Il faut la cuire longuement pour l'attendrir, environ 3 h dans du vin rouge ou blanc. Au four à 150 °C, en cocotte fermée, vous obtiendrez un incomparable moelleux. Prolongez la cuisson 1 h de plus si nécessaire, car il n'y a pas vraiment de limite, la lame du couteau doit s'enfoncer facilement. Vous pouvez aussi réchauffer ce plat qui n'en sera que plus onctueux.

Qu'appelle-t-on bavette ?

C'est un terme générique pour désigner un muscle dans la partie arrière de l'abdomen qui comprend trois parties. La bavette d'aloyau est la plus recherchée. Tranchée en travers de ses fibres qui sont longues, on en fait de savoureux biftecks. Un peu plus nerveuse, mais meilleur marché, la bavette de flanchet située au niveau de l'aine est aussi à griller. Quant à la bavette à pot-au-feu, qui prend en sandwich la bavette d'aloyau, elle est grasse, peu coûteuse et réservée aux cuissages longues.



Tagine de jarret aux pois chiches

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 2 H 30

- 2 morceaux de jarret avec l'os (900 g)
- 800 g de pois chiches en boîte ■ 420 g de coulis de tomates en conserve ■ 1 oignon
- 3 gousses d'ail ■ 6 abricots secs
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 1 bâton de cannelle ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ 1/2 c. à café de harissa
- 1 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Chauder l'huile dans une cocotte, y faire revenir 10 mn l'oignon haché et les morceaux

de jarret. Ajouter l'ail écrasé et 1,5 l d'eau, porter à ébullition, incorporer la tablette de bouillon. Écumer, baisser le feu et cuire 1 h 30 (ou 45 mn en autocuiseur).

Égoutter la viande, désosser et couper en morceaux. Remettre dans la cocotte avec 60 cl de bouillon filtré. Faire repartir l'ébullition, ajouter le coulis de tomates et les épices, saler si nécessaire, poivrer. Couvrir et faire mijoter 30 mn.

Incorporer les pois chiches rincés et égouttés, les abricots et faire mijoter 20 mn jusqu'à avoir une sauce épaisse. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du boulghour ou du couscous.

MALIN
Vous pouvez réaliser cette recette avec un reste de pot-au-feu, en faisant revenir la viande et en mouillant avec du bouillon à niveau.

En questions Le bœuf pas cher

En entrée froide ou en plat juste poêlés, les morceaux de bœuf pas chers savent se faire très tendres.



**SAUCE
AIGRE-DOUCE**
Elle se trouve au rayon
des produits asiatiques.
À base de tomate,
elle est un peu sucrée
et vinaigrée.

Hampe à l'aigre-doux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 25 MN

- 500 g de hampe de bœuf (ou de bavette)
- 400 g de fonds d'artichauts surgelés
- 1 petit ananas ■ 120 g d'échalotes
- 1 citron ■ 1 c. à soupe de persil ciselé
- 3 c. à soupe de sauce aigre-douce ■ 1 c. à soupe de Maïzena ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Cuire les fonds d'artichauts 10 mn à l'eau bouillante salée, les égoutter et couper en deux. Peler l'ananas, hacher sa chair, récupérer son jus (environ 2 c. à soupe). Délayer

Tous les pavés se valent-ils ?

Non. En principe, ils sont tranchés dans le rumsteck, tendre mais pas vraiment bon marché. Dans les muscles de la cuisse, bien qu'un peu plus fermes, ils seront à prix plus doux, c'est le cas de la tende de tranche ou du rond qu'on peut aussi rôtir. En libre-service, vous pouvez en trouver autour de 15 € le kilo. Plutôt que de les griller, découpez-les en fines tranches pour réaliser une fondue chinoise ou bourguignonne.

Quels morceaux pour un bon pot-au-feu ?

Un mélange de viandes moelleuses, osseuses et grasses, situées dans la partie basse du bœuf : la macreuse ou paleron, le jumeau à pot-au-feu et le gîte gélatineux se tranchent facilement. Le plat de côtes, gras, donne une saveur typée grâce à ses os. Ajoutez aussi des os à moelle tronçonnés. Vendus en barquettes, ils sont peu coûteux. Il faut compter en tout 250 g de viande par personne avec les os.

Cuisson : départ eau froide ou eau chaude ?

À froid, les sucs contenus dans les viandes vont s'épancher dans le liquide, celles-ci auront donc moins de moelleux. Pour l'effet inverse, plongez-les plutôt dans l'eau bouillante parfumée avec un bouquet et 1 oignon piqué de clous de girofle. Si vous trouvez que le bouillon manque de

la Maïzena dans le jus d'ananas.

Peler et émincer les échalotes, les faire revenir 5 mn dans 1 c. à soupe d'huile. Ajouter l'ananas et faire revenir 5 mn. Verser le jus à la Maïzena, le jus du citron, la sauce aigre-douce, 15 cl d'eau, saler et poivrer. Mélanger et cuire 7 à 8 mn jusqu'à l'obtention d'une sauce liée.

Faire rissoler légèrement les fonds d'artichauts dans 1 c. à soupe d'huile, ajouter le persil et garder sur feu très doux.

Chauder l'huile restante dans une poêle, cuire la hampe 2 à 3 mn de chaque côté selon l'épaisseur. Égoutter, saler et poivrer, garder au chaud 5 mn entre 2 assiettes. Servir avec la sauce aigre-douce et les artichauts.

Combien de temps cuire la queue de bœuf ?

Cet appendice caudal qui prolonge la colonne vertébrale est vendu découpé, environ tous les 6 cm. Osseuse et gélatineuse, la queue est appréciée cuite longuement, 2 h 30 à 3 h, en pot-au-feu, en daube, en tagine. Comptez 250 à 275 g par personne.

Commandez-la à l'avance chez le boucher, car elle est de plus en plus demandée.

puissance, corsez-le avec 1 ou 2 tablettes de bouillon de viande.

Que veut dire « viande à bourguignon » ?

Ce sont des cubes prêts à cuire dans du vin, selon la recette traditionnelle, mais qu'on peut utiliser en brochettes ou dans un tagine et bon marché à 8 à 9 € le kilo. Ces viandes souvent maigres peuvent se révéler un peu sèches après un mijotage prolongé. Le mieux est d'acheter un morceau de paleron et de le faire découper ou de le trancher soi-même.

Faut-il faire mariner pour attendrir ?

Ce n'est pas indispensable. Mais une marinade à base de vin donne à la viande un goût plus prononcé et l'acidité va attendrir les fibres. On peut aussi opter pour une marinade sèche, à base d'herbes et d'épices et d'huile. C'est le cas du goulash hongrois, ragoût au paprika, tomate et poivron, ou de la daube provençale à la tomate, parfumée de thym, sauge, origan. Toutes ces marinades se préparent la veille.

Comment éviter que les morceaux à griller durcissent ?

Les morceaux à fibres longues, bavette, onglet, hampe, ne doivent pas être cuits dès la sortie du réfrigérateur : laissez-les reposer 15 mn à température ambiante. Les entailler en croisillons évite qu'ils se rétractent. Enfin, préférez les cuissons saignantes et salez à la fin.



Notre conseil vin

Servez entre 13 et 15 °C un saint-nicolas-de-bourgueil AOP aromatique et léger comme cette cuvée fruitée aux tannins frais et vifs.
Élégance 2015,
Hervé Morin, 6 €.
(Adresses page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Terrine de paleron en pot-au-feu

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 2 H 35

RÉFRIGÉRATION : 12 H

- 700 g de paleron de bœuf paré ■ 500 g de carottes et navets ■ 1 poireau
- 1 oignon ■ 3 brins de thym ■ 20 cl de vin blanc sec ■ 4 c. à soupe de porto
- 3 g d'agaragar ■ 3 clous de girofle
- gros sel ■ poivre.

Faire bouillir 1,5 l d'eau avec le vin blanc, 2 c. à café de gros sel, l'oignon pelé et piqué de clous de girofle, le thym ficelé avec le vert du poireau. Ajouter le paleron, écumer et cuire à feu doux 1 h.

Incorporer les carottes et les navets pelés, le blanc de poireau, poursuivre la cuisson 1 h 30.

Égoutter tous les ingrédients du pot-au-feu. Filtrer le bouillon (environ 60 cl), ajouter le porto et l'agaragar délayé dans 1 c. à

soupe d'eau, porter à ébullition 2 mn. Saler si nécessaire, bien poivrer. Laisser tiédir.

Verser une couche de bouillon dans le fond d'un moule à cake de 28 cm, faire prendre au réfrigérateur 20 mn.

Émincer les légumes, effilocher la viande, les disposer en couches dans le moule et verser le reste de bouillon. Réfrigérer une nuit.

Démouler la terrine sur une planche, découper en tranches et servir.

En questions Le bœuf pas cher



Queue de bœuf braisée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 3 H 10

- 1,2 kg de queue de bœuf coupée en tronçons ■ 200 g de lardons ■ 4 carottes ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 oignon ■ 375 g de lentilles corail ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 1 bouquet garni ■ 30 cl de vin blanc sec ■ huile d'olive ■ 40 g de beurre ■ 1 c. à soupe de curry ■ 1 pincée de noix de muscade ■ sel ■ poivre

Peler les carottes et les oignons nouveaux. Couper les oignons en lanières et les carottes en rondelles.

Chauder dans une cocotte 2 c. à soupe d'huile et le beurre, colorer les morceaux de queue de bœuf à feu vif de tous côtés. Ajouter les lardons, les oignons nouveaux et les carottes. Verser le vin blanc et faire réduire de moitié.

Verser 1 l d'eau, ajouter le bouquet garni, la noix de muscade, saler et poivrer. Couvrir et cuire environ 3 h à feu très doux en retournant la queue de bœuf régulièrement.

Peler et émincer l'oignon restant. Le faire revenir 3 mn dans 1 filet d'huile dans une casserole. Ajouter le curry, mélanger. Verser le bouillon et les lentilles. Cuire 15 mn à frémissements, égoutter.

Servir la queue de bœuf braisée accompagnée des lentilles.

Oignon, carotte et bouquet garni, voilà le trio gagnant pour parfumer un plat de bœuf mijoté.

Le nom des morceaux est-il indiqué ?

Oui quand ils sont connus (par exemple « bavette »), sinon est indiqué le type de morceau (par exemple « bourguignon »). Suivent des étoiles, une, deux ou trois, selon le degré de tendreté du morceau. L'étiquette précise aussi le mode de cuisson : « à griller », « à rôtir », « à mijoter »... Chez le boucher, vous trouvez des morceaux qui sont peu commercialisés, comme la hampe ou l'onglet qui, n'étant pas rattachés à la carcasse, font partie des produits tripiers.

POURQUOI PAS DES ABATS ?

Outre la queue et les joues de bœuf, remises au goût du jour, essayez ces morceaux bon marché qui réservent de bonnes surprises.

• Le cœur

En cuisson courte : des tranches débitées en lanières, cuites au wok ou à la poêle avec des oignons, carottes et courgettes émincées. Braisé : des tranches épaisses, dégorgées 2 h dans de l'eau vinaigrée, mijotées 1 h 30 à feu très doux dans du vin ou de la bière.

• Le foie

Des tranches légèrement farinées frites à la poêle. Il faut éviter de trop les cuire au risque de les dessécher. Un déglâçage des sucs de cuisson avec du vinaigre parfumé rehausse la douceur du foie, tout comme un accompagnement sucré-salé : compotée

d'oignons ou de pommes.

• Les rognons

Entiers, demandez au boucher de les nettoyer pour éliminer les nerfs. Ce qui n'est pas nécessaire s'ils sont vendus déjà découpés en barquettes.

Pour éviter qu'ils ne soient trop forts, mettez-les à dégorger dans de l'eau vinaigrée

2 h en changeant l'eau 2 fois. Coupés en morceaux, ils peuvent être sautés à la poêle, frits dans une panure de pain ou de fruits secs, ou encore mijotés 20 à 30 mn dans une sauce au vin blanc ou au madère.

• La langue

Blanchies 10 mn à l'eau vinaigrée, puis cuite

dans un bouillon 2 h 30 à 3 h, jusqu'à ce qu'elle soit moelleuse. Il faut la peler sans attendre son refroidissement. Puis la faire mijoter, coupée en tranches, dans une sauce piquante et tomatée, ou la servir débitée en cubes en vinaigrette avec des pommes de terre.

• Les tripes

Coupées en petits morceaux, revenues avec une garniture aromatique (oignon, céleri, carottes, ail), puis mouillées avec du vin blanc ou du cidre et du bouillon qui doit les recouvrir. Du piment, de la sauce tomate, des herbes, des câpres enrichissent la préparation qui sera moelleuse après 3 h de mijotage.



Le chef, c'est vous !

Art de la
cuisine

Table
Déco

Petit-
électro-
ménager

Belles cocottes recherchent petits prix !

Offre valable jusqu'au **25 novembre 2017**

Dans la limite des stocks disponibles

CHASSEUR®

-30%

GARANTIE A VIE



Votre catalogue Cuisine Plaisir

Automne / Hiver 2017-2018
est disponible !

Retrouvez-le dans votre magasin !



114 magasins Cuisine Plaisir • Les plus grandes marques françaises et internationales • Plus de 5000 références
Rendez-vous sur www.cuisineplaisir.fr • Rejoignez-nous sur facebook

Crédit photo : Merveilles photos. * Prix précédemment pratiqué dans notre collection.

À table les amis !

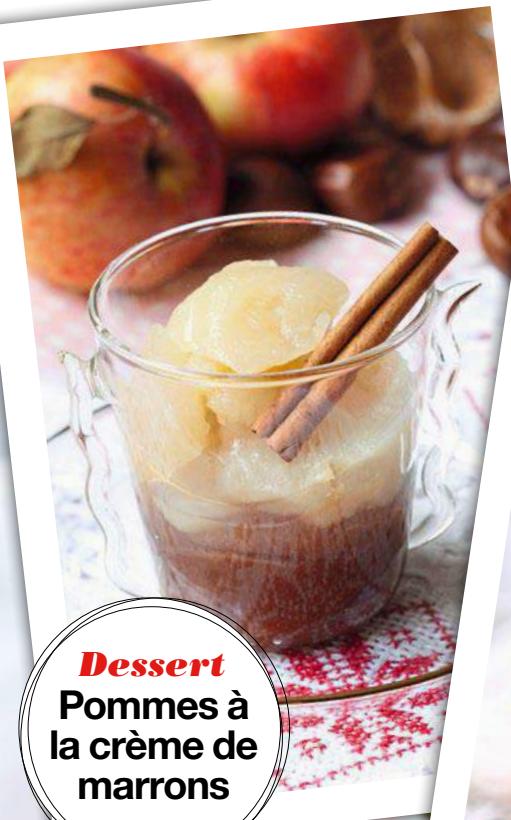
L'automne se met à table

Pas de chichis, mais de la gourmandise pour ce menu riche en fruits et légumes de saison !



Plat

**Porc aux
patates
douces**



Dessert
Pommes à la crème de marrons

COMMENT S'ORGANISER

La veille

Réaliser la crème de marrons, la verser dans les verrines. Cuire les pommes du dessert. Préparer les amuse-bouches.

3 h avant

Commencer la cuisson du risotto, cuire 15 mn environ, avec la moitié du bouillon. Couvrir et réserver. Préparer les haricots et la mangue. Préparer la purée et les chips de patates douces et les échalotes pour le plat.

1 h avant

Faire mariner les côtes de porc. Sortir les amuse-bouches du réfrigérateur. Cuire les pois gourmands, réserver.

Au dernier moment

- Chauffer le bouillon restant et le risotto à feu très doux et terminer la cuisson comme indiqué. Cuire les gambas.
- Réchauffer la purée de patates douces. Cuire les côtes de porc. Dresser le dessert

Amuse-bouche
Chèvre surprise



Notre conseil vin
Ce coteaux de l'Ardèche à saveur de framboise et cassis servira joliment le plat épice avec un contraste flatteur. Servez-le à 18 °C.
Coteaux-de-l'Ardèche, Carignan, Château les Amoureuses, 7,95 €.
(Adresses page 80)



Entrée
Risotto mangue-crevettes



À table les amis ! L'automne se met à table



Chèvre surprise

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
REPOS : **30 MN**

■ 250 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy ou Chavroux) ■ 1 belle grappe de raisins verts ■ 4 à 5 c. à soupe de graines de pavot ■ 4 à 5 c. à soupe de graines de tournesol décortiquées ■ 4 à 5 c. à soupe de graines de sésame blond ■ poivre.

Laver la grappe de raisins, détacher les grains, les essuyer. **Écraser le fromage,** le poivrer légèrement et fractionner en 18 morceaux de la taille d'une petite noix. Les façonner avec les doigts pour enrober les grains de raisin. Poser ces boulettes sur une assiette, les réserver 30 mn au réfrigérateur pour les durcir. **Verser les graines dans 3 assiettes creuses.** Rouler 6 boulettes dans les graines de pavot, 6 autres dans les graines de sésame, les 6 dernières dans les graines de tournesol. Piquer sur chacune 1 bâtonnet de bois et les disposer sur un plat de service ou dans des verrines. Couvrir et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

SUivant l'humeur...

Vous pouvez varier les enrobages : choisissez d'autres types de fromage frais au goût plus ou moins marqué, ou encore mélangez plusieurs types de graines, utilisez des noix, des pistaches concassées, voire de la ciboulette ciselée...



Risotto mangue-crevettes

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **35 MN**

■ 250 g de riz à risotto ■ 12 gambas crues décortiquées ■ 60 cl de bouillon de légumes ■ 2 petites échalotes ■ 3 cébettes ■ 1 petite mangue mûre ■ 15 cl de vin blanc ■ 40 g de grana padano ■ 20 g de beurre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de crème épaisse ■ poivre ■ sel.

Chauffer le bouillon dans une casserole. Peler et hacher les échalotes. Nettoyer les cébettes, réserver les tiges vertes, hacher les bulbes. Les faire revenir avec les échalotes 3 mn à feu doux dans une grande casserole avec 1 c. à soupe d'huile. Ajouter le riz, faire revenir en mélangeant 1 mn. **Ajouter le vin**, mélanger jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, puis ajouter le bouillon chaud par petites quantités, au fur et à mesure de son absorption et en mélangeant, 30 mn environ. **Peler et couper la chair de la mangue** en petits cubes. Couper les tiges de cébette en morceaux.

Cuire les gambas 3 à 4 mn dans le reste d'huile chaude dans une poêle. Mélanger, saler peu et poivrer.

Incorporer le beurre, la crème et le grana padano dans le riz, bien mélanger, saler peu, poivrer. Mélanger avec les dés de mangue et les morceaux de cébette, répartir dans 6 bols, ajouter 2 gambas sur chaque. Poivrer et servir aussitôt.



Porc aux patates douces

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN**
MARINADE : **1 H**
CUISSON : **50 MN**

■ 6 belles côtes de porc ■ 1,5 kg de patates douces ■ 800 g de pois gourmands surgelés ■ 10 cl de bouillon de volaille ■ 2 brins de thym ■ 2 échalotes ■ 2 c. à soupe de poivres mélangés ■ 2 petits piments rouge et jaune (facultatif) ■ 60 g de beurre ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Faire mariner les côtes de porc 1 h dans 4 c. à soupe d'huile d'olive avec le thym. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Cuire 5 mn les pois gourmands à l'eau bouillante salée. Égoutter et couper en morceaux. Peler et hacher les échalotes. Épépiner et émincer les piments.

Peler les patates douces. En couper une en bandes à l'aide d'un épluche-légumes. Couper le reste en gros morceaux, les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Égoutter, puis mixer avec le beurre, sel et poivre.

Poser les bandes de patate douce sur la lèchefrite, arroser d'huile, saler et poivrer. Cuire en chips 12 à 15 mn au four.

Poêler les échalotes 5 mn dans 1 c. à soupe d'huile, ajouter les piments et les pois gourmands. Saler. Cuire 5 à 6 mn, verser le bouillon et laisser mijoter 2 mn.

Égoutter la viande, parsemer des poivres mélangés, puis poêler à feu doux 8 à 9 mn de chaque côté. Servir avec les pois gourmands, la purée et les chips de patate douce.



Pommes à la crème de marrons

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **1 H**
CUISSON : **50 MN**

■ 6 pommes golden ■ 1 citron ■ 600 g de châtaignes ■ 400 g de sucre ■ 1 gousse de vanille ■ 7 bâtons de cannelle.

Peler les pommes, les couper en 2, retirer le cœur, les frotter de citron. Chauffer 2 l d'eau avec 100 g de sucre et 1 bâton de cannelle, pocher les pommes 10 mn environ à feu moyen (elles ne doivent pas s'écraser). Laisser refroidir en égouttant.

Inciser en croix l'écorce et la peau fine de la base des châtaignes. Les chauffer, par petites quantités, 1 mn au micro-ondes (puissance max), ou les plonger 3 mn dans l'eau bouillante. Retirer les deux peaux à l'aide d'un couteau pointu.

Cuire les châtaignes 30 à 35 mn à l'eau bouillante. Égoutter, puis mixer.

Chauffer le reste de sucre avec 2 grands verres d'eau et la gousse de vanille grattée, jusqu'à ce qu'il se forme des bulles à la surface du sirop. Verser délicatement sur la purée de fruits, bien mélanger. Retirer la gousse de vanille. Laisser refroidir.

Répartir la crème de marrons dans 6 verres ou verrines, ajouter les pommes et décorer de cannelle.

PLUS RAPIDE

Utilisez de la purée de marrons du commerce ou, encore plus rapide, de la crème de marrons.



#CUISEONS
VRAI

POÊLES - CASSEROLES - AUTOCUISEURS - COCOTTES



blog.sitram.fr

sitram.fr

Mieux connaître

Une courge au goût beurré **LA BUTTERNUT**

Étonnez cet automne en déclinant cette drôle de courge en velouté, farcis veggie ou encore frites légères !



Dans la grande famille des courges d'hiver...

... je voudrais la plus allongée, en forme de poire, avec une peau fine jaune orangé, une chair à la fois tendre et ferme, peu de pépins, et un goût doux qui évoque le beurre et la noisette (d'où son nom !). On l'apprécie tant pour son aspect, très esthétique, que pour sa saveur, plus intéressante que le classique potiron.

Bon choix

Prenez-la lourde en main avec une peau lisse et ferme. Tout ramollissement, au niveau du pédoncule ou à la base, est signe de pourrissement. Mais en général, elle se conserve facilement 6 mois dans un endroit frais. Récoltée à l'automne, on en trouve donc jusqu'au printemps sur les étals, en particulier chez les primeurs et dans les magasins bio.

En cuisine

Sa chair ferme, proche de la pomme de terre, permet comme elle d'être cuisinée de multiples façons : en velouté, en purée, en frites, en gratin... Elle est excellente en soupe, cuite dans un bouillon de volaille, et en purée, relevée d'un peu de lait de coco. Elle apporte un côté onctueux, que n'a pas le potiron plus aqueux. Les plus petites se farcissent : coupées en deux, garnies d'un mélange de viande hachée et de légumes, puis passées 45 mn au four. Plus simplement, détaillée en cubes, revenue au beurre et parsemée de persil, elle accompagne viande et poisson.



Poêlée d'automne

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 30 MN

- 500 g de butternut ■ 8 tranches de bacon
- 100 g de ricotta ■ 1 pomme ■ 1 poivron rouge ■ 2 oignons tiges ■ 50 g de pousses d'épinards ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.



RETRouvez sa saveur dans...

SPÉCIAL BÉBÉ. 88 % de butternut, du sauté d'agneau, une touche de carotte et d'oignon, et c'est tout ! Un plat bio et goûteux pour nos petits bouts. *Good Goût, 2,99 € les 190 g.*

SÉCHÉE. Original : des lamelles de butternut bio pour un grignotage léger.

La déshydratation à basse température préserve les nutriments. *Bertrand Lavoite, 4,95 € les 35 g, sur www.bienmanger.com.*

SALADE. Un mélange « veggie » de quinoa blanc et rouge, butternut, fromage de brebis et sauce au yaourt bien relevée. Prêt en 12 mn au micro-ondes. *Picard, 3,20 € les 250 g.*

SOUPE. Un duo de courges bio, butternut et potiron, avec une pointe de crème. Pratique quand on manque de temps et délicieux accompagné de châtaignes grillées. *La Potagère, 3,30 € le litre.*

Peler la butternut et la couper en cubes d'environ 2 cm. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Laver et épépiner la pomme et le poivron, les couper en morceaux. Nettoyer et ciserler les oignons.

Étaler les cubes de butternut sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, badigeonner d'huile, saler et poivrer. Enfourner 20 mn.

Griller à sec le bacon dans une poêle anti-adhésive. Ajouter la pomme, le poivron et les oignons et faire revenir 3 à 5 mn en remuant.

Incorporer les cubes de butternut et les pousses d'épinards. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de ricotta et servir.

LES BONNES ASSOCIATIONS

Viandes : magret de canard, chorizo,

poulet **Poissons :** cabillaud, bar,

noix de saint-jacques **Légumes :**

châtaigne, champignon, épinards

Fromages : feta, roquefort, mozzarella

Herbes et épices : noix de muscade,

coriandre, curcuma

Mieux connaître La butternut



Velouté de butternut étoilé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 35 MN

- 1 butternut de 1,5 kg ■ 2 oignons
- 1 grosse pomme (reinette) ■ 4 tranches de pain brioché ■ 75 cl de bouillon de volaille ■ 80 g de beurre ■ 1 pincée de cannelle en poudre ■ sel ■ poivre.

Éliminer l'écorce et les graines de la butternut, la couper en dés. Peler et émincer les oignons.

Faire revenir les oignons 3 mn dans 30 g de beurre mousseux. Ajouter la butternut,

mélanger, verser le bouillon et cuire 30 mn à petit bouillon. Mixer en velouté, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Peler et épépiner la pomme, la couper en quartiers. Les cuire 15 mn à la vapeur, réduire en purée à la fourchette, ajouter la cannelle, sel et poivre. Griller les tranches de pain, les couvrir de compote de pomme et couper des étoiles à l'emporte-pièce.

Incorporer le beurre restant au velouté, répartir dans les assiettes et poser les étoiles. Déguster aussitôt.

Plus gourmand

Remplacez le pain de mie par du pain d'épice !



Courges farcies à la grecque

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 30 MN

- 2 butternuts d'environ 700 g chacune
- 200 g de mélange de céréales (riz, blé, quinoa) ■ 120 g de feta ■ 20 g de raisins secs ■ 4 brins de persil ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Couper les courges en 2 dans le sens de la longueur, les vider de leurs graines. Badigeonner d'huile au pinceau, saler, poivrer et enfourner 30 mn.

Cuire le mélange de céréales à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Ajouter les raisins 5 mn avant la fin de la cuisson. Égoutter soigneusement et ajouter la feta coupée en petits morceaux.

Répartir cette préparation dans les cavités des butternuts, arroser d'un filet d'huile, parsemer du persil finement ciselé, déguster aussitôt.

Version gratinée

Remplacez la feta par de l'emmental râpé et faites dorer quelques minutes sous le gril du four. Une recette qui fera adorer la courge aux enfants !

A top-down photograph of a meal on a blue plate. On the left, there's a fried egg with a runny yolk. Next to it is a piece of bread with some toppings. To the right is a generous portion of golden-brown butternut squash fries. A fork is stuck into one of the fries. The plate is set against a light blue wooden background.

Frites de butternut

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 25 MN

■ 1 butternut de 1 kg ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 brins de persil ■ fleur de sel ■ poivre.

Éliminer l'écorce et les graines de la courge. Couper la pulpe en grosses frites, les cuire 5 mn à la vapeur. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Badigeonner les frites précuites d'huile d'olive. Les ranger sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Enfourner 20 à 25 mn, les retourner à mi-cuisson.

Parsemer les frites de fleur de sel, de poivre et de persil ciselé. Servir en plat avec un œuf miroir ou une viande grillée ; ou en entrée avec une sauce au yaourt.

Plus original

Ajoutez dans l'huile d'olive quelques épices douces comme la cannelle, le cumin, la coriandre...

CUISINEZ FACILE AVEC UN THERMOMIX® !

La rédaction de *Maxi Cuisine* a testé pour vous ses recettes avec le fameux robot culinaire cuiseur, le Thermomix® TM5. Et pour ceux qui ne sont pas équipés, une proposition sans robot accompagne chaque recette.

Saucisson brioché

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 25 MN REPOS : 50 MN

■ 1 saucisson de Lyon à cuire (800 g) ■ 1 œuf.
La pâte à brioche : ■ 300 g de farine ■ 150 g de lait 1/2 écrémé ■ 20 g de levure fraîche (ou 5,5 g de levure de boulangerie déshydratée) ■ 2 œufs ■ 25 g de beurre mou ■ 20 g de sucre en poudre ■ 1 c. à café rase de sel.

- 1. Piquer le saucisson** à l'aide d'une aiguille, le mettre dans une casserole d'eau froide, porter à frémissements et laisser cuire 30 mn. Égoutter, laisser refroidir avant de retirer la peau. Réserver.
- 2. La pâte à brioche :** verser le lait dans le bol, ajouter la levure émiettée et programmer 1 mn à 37 °C, vitesse 2. Ajouter la farine, les œufs, le beurre mou et le sucre, terminer par le sel et pétrir 4 mn, mode pétrin.
- 3. Sortir la pâte du bol**, la mettre en boule en farinant légèrement si besoin et laisser lever au chaud dans un saladier couvert d'un linge, 20 mn.
- 4. Préchauffer le four à 50 °C.** Chasser le gaz de la pâte, la couper en 2. Façonner en deux rectangles. Placer un rectangle dans un moule à cake, placer le saucisson et recouvrir de l'autre rectangle de pâte en appuyant légèrement autour. Faire lever 30 mn au four.
- 5. Sortir du four, monter** la température à 180 °C (th. 6). Badigeonner la brioche d'œuf battu avec un peu d'eau. Cuire 20 à 25 mn.

Si vous n'avez pas de robot...

Procéder comme indiqué dans la recette ci-dessus à l'exception de ces étapes :

2 et 3. La pâte à brioche : délayer la levure dans le lait tiédi. Mélanger la farine avec le sel, incorporer les œufs un par un, puis le beurre en morceaux. Ajouter le lait à la levure, mélanger à la pâte et la pétrir 6 à 8 mn. Former une boule, couvrir d'un linge et laisser gonfler 2 h dans un lieu chaud.



Risotto au potimarron

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN
CUISISON : 22 MN

- 280 g de riz à risotto ■ 250 g de potimarron
- 60 g de vin blanc sec ■ 40 g de parmesan râpé ■ 40 g de beurre ■ 10 g d'huile d'olive
- 1 échalote ■ 1 cube de bouillon de viande ou de légumes ■ 1/2 c. à café de sel.

1. **Peler le potimarron**, retirer les graines et le couper en petits dés. Réserver.
2. **Peler l'échalote, la couper en 2** et la mettre dans le bol. Hacher 5 secondes, vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter 20 g de beurre et l'huile d'olive, cuire 3 mn à 120 °C, vitesse 1.
3. **Ajouter le riz, rissoler 3 mn à 120 °C**, vitesse 1 sens inverse, sans le gobelet doseur.
4. **Ajouter 640 g d'eau, le vin, le cube de bouillon, le sel**. Cuire 1 mn à 100 °C, vitesse 1, sens inverse.
5. **Placer les dés de potimarron** dans le plateau du Varoma. Cuire 15 mn à 100 °C, vitesse 1, sens inverse.

5. **Verser les dés de potimarron dans le risotto**, ajouter le beurre restant, mélanger. Transvaser dans un plat de service, parsemer de parmesan et servir aussitôt.

Si vous n'avez pas de robot..

Utiliser les ingrédients de la recette ci-dessus en suivant ces étapes :

1. **Peler le potimarron**, retirer les graines et le couper en petits dés. Cuire 15 mn dans un cuise-vapeur (ou 10 mn à la poêle avec 1 filet d'huile). Porter 1 l d'eau à ébullition dans une casserole, y diluer le cube de bouillon. Maintenir au chaud.
2. **Peler, puis hacher l'échalote**. Faire revenir dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile. Ajouter le riz, remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que les grains deviennent translucides, puis ajouter le vin blanc. Laisser s'évaporer tout en remuant.
3. **Verser le bouillon chaud**, louche par louche, jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 18 mn). Ajouter les dés de potimarron, le sel, puis le beurre et le parmesan, mélanger et servir aussitôt.





Quiche chèvre-poireaux

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 55 MN

La pâte brisée : ■ 150 g de farine ■ 75 g de beurre ■ 1/2 c. à café de sel ■ 50 g d'eau.

La garniture : ■ 4 petits poireaux

■ 2 oignons ■ 150 g de fromage de chèvre frais ■ 15 cl de crème liquide ■ 3 œufs

■ huile d'olive ■ beurre pour le moule

■ farine pour le moule ■ noix de muscade

■ sel ■ poivre.

les couper en 4, puis les couper en petits morceaux. Peler les oignons. Mettre les oignons coupés en deux dans le bol, couvrir du gobelet doseur, mixer 5 secondes, vitesse 5.

3. Racler les parois avec la spatule, verser 10 g d'huile d'olive et cuire 5 mn à 100 °C vitesse 1. Ajouter les poireaux et cuire 8 mn à 100 °C vitesse 1, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient, puis saler et poivrer. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

4. Mettre les œufs, la crème, 1 pincée de muscade, sel, poivre dans le bol et fouetter 10 secondes, vitesse 4.

5. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné, la mettre dans un moule à tarte beurré et fariné. Piquer le fond avec une fourchette. Couper le fromage de chèvre en morceaux.

6. Répartir les poireaux sur le fond de tarte, ajouter les morceaux de chèvre, puis verser

le mélange d'œufs et de crème. Cuire au four 35 mn environ.

Si vous n'avez pas de robot..

Procéder comme indiqué dans la recette ci-dessus à l'exception de ces étapes :

1. La pâte : mélanger la farine et le sel dans un saladier, puis incorporer le beurre bien froid coupé en petits morceaux avant d'ajouter l'eau. Former une boule, laisser reposer 30 mn au frais.

2-3. La garniture : hacher les oignons, les cuire 5 mn dans 1 filet d'huile dans une sauteuse, avant d'ajouter les poireaux nettoyés et coupés en morceaux. Cuire encore 8 mn.

4. Mélanger au fouet les œufs avec la crème, muscade, sel et poivre.



Soupe de céleri au saumon fumé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 26 MN

- 600 g de céleri-rave
- 2 pommes de terre ■ 1 pomme granny smith ■ 700 g de bouillon de légumes ■ 150 g de crème liquide ■ 100 g de saumon fumé ■ 20 g de jeunes pousses de cresson (facultatif)
- 1 oignon ■ 10 g d'huile
- 1 pincée de muscade ■ 1 c. à café de sel ■ poivre.

augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 8.

5. Ajouter la crème, sel, poivre, muscade, mixer 10 secondes, vitesse 4. Servir chaud, parsemé des morceaux de légumes réservés et de la demi-pomme crue, des lanières de saumon et des jeunes pousses de cresson.

Si vous n'avez pas de robot..

Préparer les ingrédients comme indiqué à l'étape 1 de la recette ci-dessus, puis continuer ainsi :

2. Peler, puis hacher l'oignon, le faire revenir 3 mn dans un faitout avec l'huile chaude.
3. Ajouter les légumes, la moitié de la pomme et le bouillon, cuire 35 mn à couvert à feu moyen. Couper le saumon en lanières.
4. Réserver 4 c. à soupe de légumes égouttés. Mixer le reste à l'aide d'un mixeur plongeant.
5. Ajouter la crème, sel, poivre, muscade, mixer quelques instants. Servir comme indiqué dans la recette ci-dessus.

Gougères surprise

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISISON : 25 MN

Pour les gougères : ■ 130 g de comté ■ 80 g de beurre ■ 3 œufs ■ 120 g de farine ■ 1 c. à café de sel ■ 1 pincée de poivre.

Pour la garniture : ■ 150 g de fromage fouetté aux fines herbes.

6. Transvaser la pâte dans une poche à douille, former des choux sur la plaque couverte de papier cuisson, en les espaçant de 5 cm. Parsemer du fromage restant. Cuire au four 20 mn environ. Laisser tiédir.

7. Couper les gougères en deux, les garnir de fromage fouetté à l'aide d'une poche à douille munie d'une douille fine et cannelée. Servir.

Si vous n'avez pas de robot..

Procéder comme indiqué dans la recette ci-dessus à l'exception de ces étapes :

1. Râper le comté à la râpe à gros trous. Réserver.

2. Faire chauffer 15 cl d'eau avec le beurre en morceaux, le sel et le poivre dans une casseroles jusqu'à ce que le beurre fonde.

3. Ajouter la farine d'un seul coup et remuer vivement aussitôt. Continuer la cuisson à feu doux sans cesser de mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Laisser tiédir.

4. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Couvrir une plaque de four de papier cuisson.

5. Mélanger 1 mn 30, vitesse 5, sans gobelet, en ajoutant les œufs par l'orifice du couvercle, à raison d'1 toutes les 15 secondes. Ajouter 100 g de fromage râpé, mélanger 30 secondes, vitesse 2.

5. Ajouter les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque ajout. Quand la pâte est homogène, ajouter 100 g de comté râpé, bien mélanger.



PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG : SUCRÉ SALTÉ



PHOTOS SUZIE SALÉ, PRESSE

Blanquette de veau

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 1 H 05

- 700 g de veau à blanquette en gros dés (épaule, tendron, sauté) ■ 300 g d'oignons grelots
- 200 g de carottes ■ 200 g de blanc de poireau ■ 200 g de champignons de Paris ■ 100 g de beurre ■ 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil ■ 2 brins de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 60 g de farine ■ 20 g de crème ■ sel ■ poivre.

1. Peler, laver, puis couper les carottes en morceaux. Nettoyer le blanc de poireau, le couper en petits tronçons. Peler l'ail. Peler les oignons grelots. Nettoyer les champignons, les couper en 4, réserver.

2. Mettre 70 g d'eau, le thym, l'ail, le laurier et la moitié du persil entier dans le bol. Déposer les morceaux de veau dans le panier cuisson, placer celui-ci dans le bol. Placer les carottes et le blanc de poireau dans le Varoma, le poser sur le bol. Cuire 50 mn en mode Varoma, vitesse 2.

3. Poser les champignons et les oignons grelots sur le plateau vapeur, l'ajouter au Varoma, et cuire encore 10 mn en mode Varoma, vitesse 2.

4. Transvaser la viande dans un plat de service, verser les légumes, les oignons et les champignons et réserver au chaud. Filtrer le jus de cuisson,

le réserver à part.

5. Mettre le beurre dans le bol, faire fondre 1 mn à 100 °C, vitesse 1. Ajouter la farine et chauffer 1 mn à 100 °C, vitesse 2. Verser 300 g du jus de cuisson, sel, poivre, chauffer 3 mn à 90 °C, vitesse 4. Napper la viande et les légumes de la sauce, parsemer de persil ciselé et servir aussitôt.

Si vous n'avez pas de robot..

Préparer les ingrédients comme indiqué à l'étape 1 de la recette ci-dessus, puis continuer ainsi :

2. Mettre les morceaux de veau dans une cocotte, couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Ajouter les aromates ficelés. Laisser mijoter 50 mn à couvert.

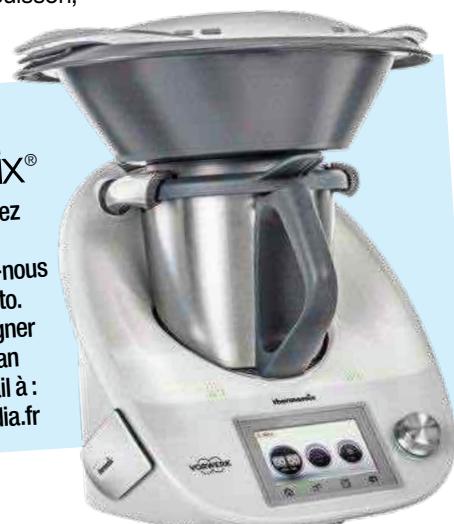
3. Ajouter les carottes, les poireaux, les oignons et les champignons, sel, poivre, couvrir et cuire encore 20 mn.

4. Égoutter la viande et les légumes, réserver au chaud. Retirer les aromates, et réserver le bouillon de cuisson. Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et mélanger 2 mn à feu doux. Ajouter 2 à 3 louches de bouillon tiède en fouettant.

5. Reverser dans la cocotte Incorporer éventuellement 1 jaune d'œuf fouetté avec un peu de bouillon, puis ajouter le veau et sa garniture. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt, parsemé de persil ciselé.

Partagez vos recettes Thermomix®

Chères fidèles lectrices, vous qui avez un robot cuiseur Thermomix®, ces pages sont pour vous. Envoyez-nous votre meilleure recette avec sa photo. Nos 3 recettes préférées feront gagner à leur auteur un abonnement d'un an à Maxi Cuisine ! Envoyez-la par mail à : redaction.maxicuisine@bauermedia.fr



FOIRE
DE
PARIS

HORS-SÉRIE MAISON

27 OCT > 5 NOV

PARIS EXPO PORTE DE VERSAILLES

VENEZ AVEC VOS PROJETS,
REPARTEZ AVEC VOS
COUPS DE CŒUR !



OFFRE EXCLUSIVE WEB
7€
au lieu de 9€

* Prix du billet plein tarif web uniquement,
en prévente sur foiredeparis.fr/hsm

Une sélection de plus de 600 marques pour s'inspirer, rénover, aménager et décorer votre habitat.

Et aussi : des découvertes culinaires, des produits gourmands et des ateliers "Art de vivre" pour s'initier ou se perfectionner.

L'essentiel pour vous guider !

Dites de nata, ou «de Belém», ces petites tartelettes inventées par des religieuses au XVII^e siècle ont depuis longtemps franchi les frontières du Portugal. Elles sont ainsi en vente désormais dans de nombreuses boulangeries en France, mais aussi dans les rayons des grands du surgelé. Les meilleures se dénichent cependant dans une célèbre pâtisserie située à Belém, à quelques kilomètres de Lisbonne, où la foule se presse en masse pour déguster ces petites douceurs fraîchement préparées selon une recette mise au point en 1837, et toujours gardée secrète... À défaut de vous rendre à Lisbonne pour en rapporter, cette recette saura séduire les plus difficiles !

Portugal

LES PASTEIS DE NATA

Pâtisserie emblématique du Portugal, ces petits flans crémeux à la pâte croustillante sont un régal servi tièdes, parsemés de sucre glace ou de cannelle, ou encore des deux !

POUR 12 PIÈCES PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 40 MN

■ 2 pâtons de 250 g de pâte feuilletée ■ 1 citron bio ■ 250 g de sucre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 30 g de farine + pour le plan de travail ■ 2 œufs + 6 jaunes ■ 50 cl de lait ■ beurre pour le moule ■ sucre glace et cannelle en poudre pour le service.

Préparer la garniture : prélever un ruban de zeste de citron.

Fouetter les œufs et les jaunes, les réserver. Mélanger la farine à un peu de lait dans une grande casserole, ajouter le reste de lait, le zeste et le sucre vanillé en fouettant, puis porter à ébullition. Mélanger, retirer du feu. Chauffer le sucre avec 2 c. à soupe d'eau jusqu'à ce qu'il forme de grosses bulles (107 à 110 °C au thermomètre à sucre). Incorporer petit à petit au mélange lait-farine sans cesser de mélanger. Retirer le zeste, puis ajouter les œufs en fouettant jusqu'à épaississement.



Étaler les pâtes feuilletées en deux rectangles sur un plan de travail fariné. Les couper en 2, poser les épaisseurs l'une sur l'autre et les rouler sur elles-mêmes pour former deux boudins de pâte. Couper chaque boudin en 6 tranches d'1 cm d'épaisseur. Préchauffer le four à 230 °C (th. 7-8).

Poser les tranches dans 12 empreintes de moules à tartelettes à bords lisses, ou à muffins, généralement beurrées. Presser la pâte, en partant du centre, pour l'étirer sur les bords et garnir complètement chaque empreinte.



Répartir la garniture sur les fonds de tartelettes, en les remplissant aux 3/4. Cuire 15 à 20 mn au four : le dessus doit être doré.



Démouler et laisser tiédir sur une grille. Servir tiède ou froid, présenté avec du sucre glace et de la cannelle, à parsemer selon ses goûts.

À FAIRE

- ✓ Pas de thermomètre à sucre ? Vérifiez la cuisson du sirop, qui ne doit plus être liquide et doit figer légèrement, en le versant sur une assiette froide. Attention, cela ne doit pas être non plus du caramel...
- ✓ Vérifiez la cuisson qui dépend vraiment du four : il faut que la surface soit dorée, presque caramélisée.
- ✓ Avec les blancs d'œufs restants, préparez des meringues, des rochers à la noix de coco... ou congelez-les.
- ✓ Si vous avez le temps, préparez vous-même la pâte feuilletée, avec ce petit secret : dans la recette lisboète, elle ne comporte que de la margarine, pas de beurre !

À NE PAS FAIRE

- ✓ Préparer la pâte à l'avance. À base d'œufs, elle doit être cuite sans trop attendre.
- ✓ Confectionner et cuire les pasteis trop à l'avance. La pâte de cette pâtisserie ramollit si elle attend trop. Cuite la veille, elle peut cependant être réchauffée 10 mn à four moyen pour retrouver son croustillant.

Le mois prochain : leçon de cuisine n° 38, la couronne de Noël

Leçon de cuisine

Succes story

D'autres gourmandises sont aujourd'hui tellement répandues qu'on en oublie presque leur origine !

Le churros

Espagne

Chaque année, c'est le tube de l'été... Quelle plage, quelle foire, n'a pas son vendeur de churros, ou « chichi » ? Ce long et fin beignet enrobé de sucre est un succès mondial : on en trouve jusqu'en Amérique latine, où on l'apprécie fourré de confiture de lait. C'est pourtant à Madrid qu'aurait été mise au point cette recette ultra-simple à base de farine, d'eau et de sel mélangés à chaud, puis façonnés à la douille cannelée et cuits en friture. En Espagne, il se déguste toujours au petit déjeuner, encore brûlant, avec un bol de chocolat épais...



Belgique

La gaufre

Est-elle née à Liège ou à Bruxelles ? La question reste posée, mais il est certain que la gaufre est belge. Ce qui ne l'empêche pas, en Belgique comme ailleurs, d'être proposée avec de nombreuses variantes de forme (rectangle, ronde ou à motifs), d'épaisseur et de relief. La recette de la pâte varie également. À base de farine de blé, d'œufs et de sel mélangés à un liquide, eau ou lait, et parfois du beurre ou de la levure, la pâte peut aussi comprendre des épices, sucre ou parfums, comme la gaufre de Liège, fameuse pour ses pépites de sucre perlé caramélisées.



Écosse

Le shortbread

« Une part de sucre, deux parts de beurre, trois parts de farine »... la recette de pâte sablée la plus classique qui soit est celle des shortbreads venus d'Écosse. Croustillants et fondants en bouche, ces biscuits riches en beurre, rectangles ou ronds, sont dégustés partout dans le monde et pas forcément avec le thé. Leur nom, difficile à prononcer, explique certainement pourquoi on préfère les nommer en France biscuits ou petits sablés.



États-Unis

Le cookie

On le trouve partout, aussi bien au supermarché que chez les grands pâtissiers. Et pourtant, il était quasiment inconnu en France voici moins de 30 ans... De son vrai nom *chocolate chip cookie*, il a été mis au point par hasard dans les années 1930 dans le Massachusetts, où une aubergiste a eu l'idée de glisser des petits morceaux de chocolat dans une pâte à biscuits. Encore intacts après cuisson, mais délicieusement fondantes, ces pépites de chocolat ont fait tout le succès de la recette qui s'est largement diffusée aux États-Unis et ailleurs. Gagnant la France à partir des années 1990, avec le succès que l'on connaît.

PHOTOS: ADOBE STOCK

**12 idées
avec
p. 46/55**

**Ultra-
faciles
p. 47**

**Légers
p. 49**

**Express
p. 51**

**Prêts
à l'avance
p. 53**

Les bons petits plats du quotidien

Notre coup de cœur

CRÈME VANILLE ET PRUNES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 5 MN

**1 poche de 33 cl
de crème anglaise
(Elle & Vire)**
**10 cl de crème
liquide entière**
300 g de prunes
**2 sachets
de sucre vanillé**

**4 c. à soupe de
flocons d'avoine**
**1 c. à soupe
d'amandes
concassées**
**1 c. à soupe de
sucre en poudre**

Fouetter la crème liquide bien froide en chantilly. L'incorporer délicatement à la crème anglaise. Réserver au frais.

Peler, dénoyauter et couper les prunes en dés. Les saupoudrer de sucre vanillé et les cuire 5 mn dans une poêle en remuant régulièrement. Réserver.

Mélanger les flocons d'avoine avec les amandes, ajouter le sucre en poudre. Faire dorer 5 mn à la poêle en remuant.

Alterner dans 4 verrines des couches de mélange à l'amande, de crème et de prunes. Servir frais.

De saison

Vous pouvez remplacer les prunes par des figues. Poélez-les alors seulement 2 mn.



Le crottin de chèvre

Apprécié à ses différents degrés d'affinage, plus ou moins sec, ce petit fromage réserve de multiples surprises gourmandes tant au naturel que cuisiné.

1 Roquette au chèvre

Mélanger 2 crottins coupés en cubes avec 50 g de pignons grillés, 100 g de roquette, 1 oignon blanc haché, 4 c. à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron, sel, poivre.

2 Bruschettas rôties

Étaler du coulis de tomates sur 8 tartines de pain grillé. Répartir 3 à 4 lamelles de crottin sur chaque tartine. Poivrer. Arroser d'huile d'olive. Passer 2 mn sous le gril.

3 Crottin en galettes

Râper 6 pommes de terre pelées. Les mélanger avec 2 crottins râpés et 2 œufs battus, 2 c. à soupe de ciboulette hachée, sel, poivre. Former des galettes, les cuire 5 mn de chaque côté dans 1 poêle beurrée.

4 Billes parfumées

Couper 2 crottins bien frais en 4. Les façonner en boules. Rouler la moitié des boules dans de la ciboulette hachée, l'autre moitié dans du sésame grillé. Servir avec des piques.

5 Gratin de courgettes

Répartir dans un plat à gratin beurré 5 courgettes en rondelles cuites 5 mn à l'eau salée, puis égouttées. Verser dessus 3 œufs battus avec 2 c. à soupe de crème épaisse, 1 crottin râpé, sel, poivre. Parsemer de copeaux de crottin. Cuire 15 mn au four à 180 °C.

6 Croustillants

Écraser 2 crottins frais avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de thym, 50 g de noix concassées. Répartir sur 4 demi-feuilles de brick, les plier en triangles. Badigeonner de beurre fondu. Cuire 15 mn au four à 180 °C.

7 Sablés au crottin sec

Former une pâte avec 2 crottins secs râpés, 150 g de farine, 150 g de beurre, sel et poivre. L'étaler, couper des disques. Les cuire 10 mn au four à 160 °C.

8 Croques aux 2 chèvres

Beurrer 8 tranches de pain de mie. Mélanger 1 crottin frais, 1 crottin sec râpé et 1 c. à soupe de crème épaisse. Étaler sur 4 tranches, couvrir avec les autres. Passer au gril 5 mn.

9 Feuilletés

Couper 3 crottins en 3 dans l'épaisseur. Entourer chaque rondelle d'1/2 fine tranche de lard. Couper 9 disques de pâte feuilletée. Dorer au jaune d'œuf. Placer 1 chèvre au lard sur chaque disque. Cuire 15 mn au four à 180 °C.

10 Verrines tricolores

Écraser 2 crottins frais avec 4 c. à soupe de crème épaisse, 2 c. à soupe d'estragon haché. Mélanger 2 tomates coupées en dés avec 2 oignons hachés, sel, poivre. Verser en alternance avec la crème de crottin dans des verrines.

11 Blancs de poulet farcis

Hacher 40 g d'épinards, 5 brins de persil, 1 gousse d'ail. Étaler sur 4 blancs de poulet ouverts, poser 1 tranche de crottin sur chacun et fermer en ficelant. Poêler à l'huile 6 à 8 mn de chaque côté.

12 Madeleines apéritives

Mélanger 100 g de farine avec 1/2 sachet de levure, 2 c. à soupe d'huile, 4 c. à soupe de lait, 3 pincées de piment, du sel. Incorporer 2 crottins coupés en dés. Verser dans des moules à madeleines beurrés. Cuire 12 mn au four à 160 °C.

Galettes aux œufs brouillés

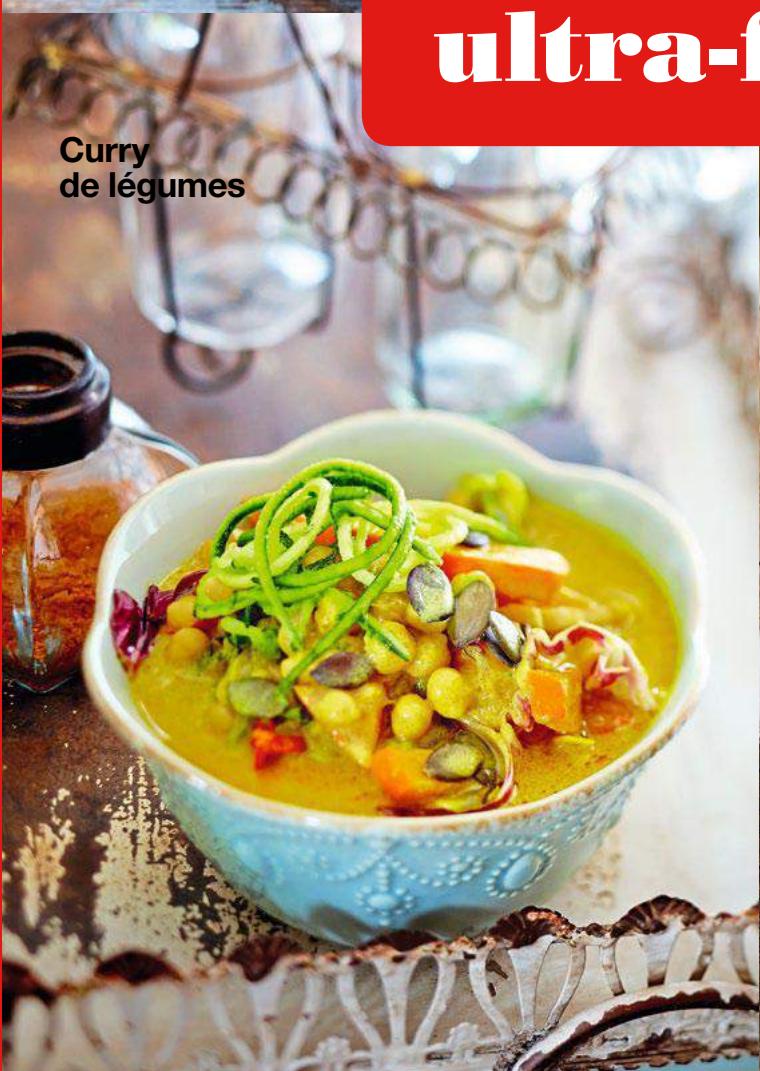


Veau pané au quinoa



Recettes ultra-faciles

Curry de légumes



Matafan aux pommes



VEAU PANÉ AU QUINOA

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 25 MN

4 escalopes
de veau
2 œufs
50 g de quinoa
50 g de chapelure
3 c. à soupe
de farine
1 brin de persil
1 c. à café
de paprika
huile d'olive
sel, poivre



Aplatir les escalopes

entre deux films alimentaires avec un rouleau à pâtisserie. Saler et poivrer les deux faces. Rincer et effeuiller le persil.

Préparer 3 assiettes creuses.

Battre les œufs dans la première, mélanger le quinoa, la chapelure et le paprika dans la seconde, puis verser la farine dans la dernière. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Passer les escalopes des deux côtés dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure au quinoa. Elles doivent être bien enrobées.

Poser les escalopes sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Arroser d'un filet d'huile. Enfourner 25 mn. Servir chaud parsemé de persil.

Bon compagnon

Servez avec des carottes et du chou blanc râpés dont la douceur se mariera bien à cette préparation croustillante.

MATAFAN AUX POMMES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 45 MN

5 pommes golden
120 g de farine
60 g de sucre
3 œufs
10 cl de lait
2 sachets de sucre vanillé
30 g de beurre
+ pour le moule
2 c. à soupe
de cassonade
sucre glace
sel



Peler et épépiner les pommes,

les tailler en tranches de 3 mm d'épaisseur. Les poêler 7 à 10 mn dans le beurre à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Mélanger dans un saladier

la farine, le sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel et les œufs, délayer avec le lait pour obtenir une pâte onctueuse. Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7).

Chemiser un moule à tarte de 26 cm de papier cuisson beurré. Verser la pâte, puis répartir les pommes en rosace. Saupoudrer du reste de sucre vanillé et de cassonade et enfourner environ 30 à 35 mn.

Faire glisser sur une assiette, servir tiède ou froid, saupoudré de sucre glace.

Plus parfumé

Ajoutez à la pâte 2 à 3 c. à soupe de cognac, de calvados ou de génépi.

GALETTES AUX ŒUFS BROUILLÉS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 5 MN

4 galettes
de sarrasin
6 œufs
150 g de fromage frais (type Carré Frais)
8 fines tranches de poitrine fumée
8 brins de ciboulette
1 c. à soupe de lait
30 g de beurre
sel, poivre



Fouetter le fromage frais avec 1 c. à soupe de lait pour l'assouplir, saler et poivrer. Griller à sec les tranches de poitrine fumée dans une poêle antiadhésive, les couper en deux. Rincer et ciseler la ciboulette.

Fouetter les œufs dans un saladier. Faire fondre 15 g de beurre dans une casserole, verser les œufs et mélanger avec une spatule 1 à 2 mn. Ils doivent être à peine pris. Hors du feu, ajouter le fromage frais en remuant.

Réchauffer les galettes dans une poêle beurrée. Répartir au centre les œufs brouillés et de la poitrine fumée. Plier, parsemer de ciboulette et servir aussitôt.

CURRY DE LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 30 MN

500 g de potiron
2 courgettes
400 g de pois chiches en conserve
1 petit piment rouge
1 cœur de trévise
1 oignon
1 gousse d'ail
25 cl de lait de coco
2 c. à café de curry huile
sel



Ôter la peau et les graines (les réserver) du potiron, couper la chair en dés. Peler et hacher l'oignon et l'ail, les faire revenir 3 à 4 mn dans 1 filet d'huile dans une cocotte. Ajouter le piment épépiné et émincé et le curry, mélanger 30 secondes.

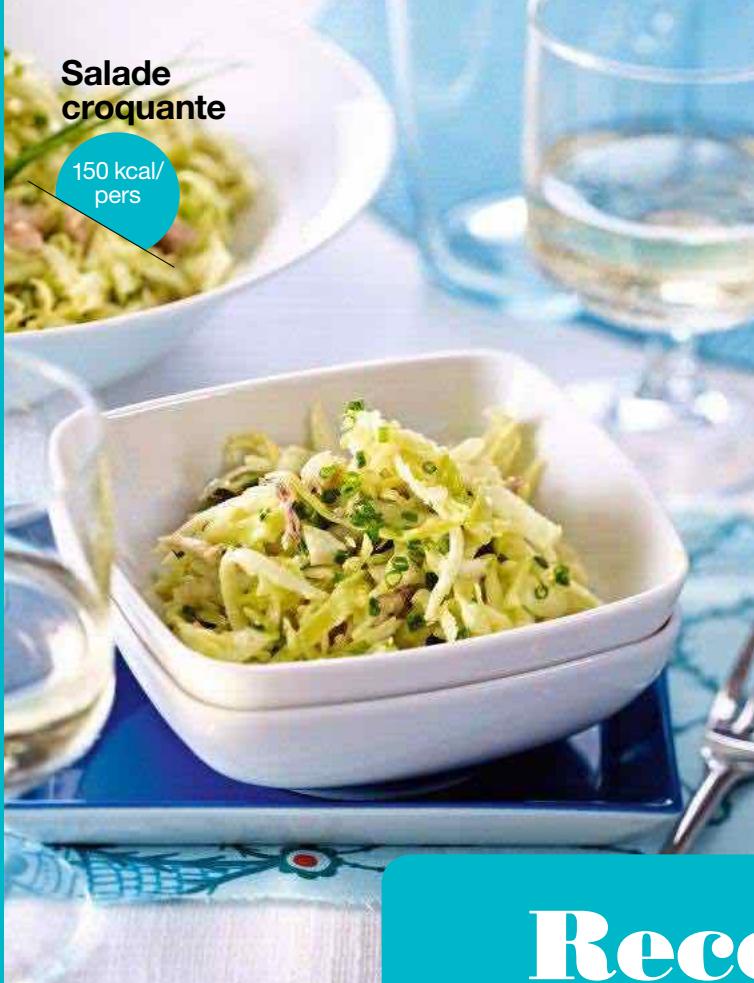
Incorporer le potiron, le lait de coco et 4 c. à soupe d'eau, saler et faire mijoter 10 mn à couvert. Ajouter les pois chiches rincés et égouttés et continuer la cuisson 12 à 15 mn.

Griller à sec les graines de potiron. Râper les courgettes en longues lanières à la mandoline, les blanchir 2 mn à l'eau bouillante salée et égoutter.

Ajouter les 3/4 des courgettes au curry ainsi que la salade coupée en lanières, chauffer 1 mn. Servir aussitôt, parsemé du reste de courgettes et de graines grillées.

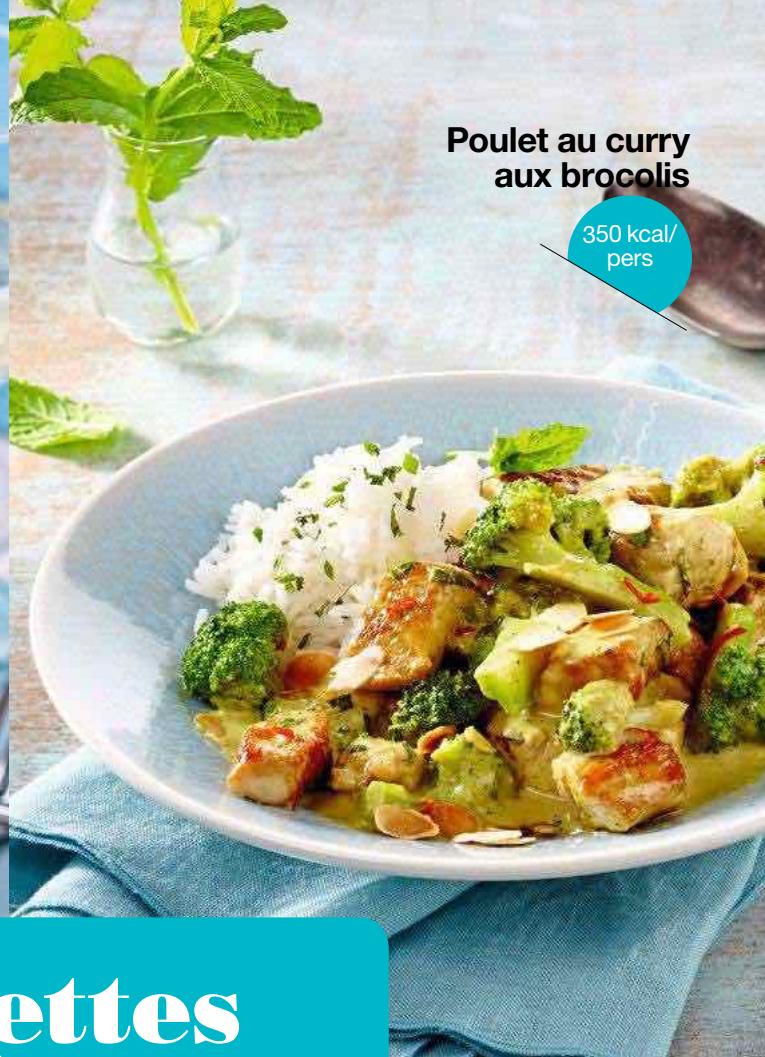
Salade croquante

150 kcal/
pers



Poulet au curry aux brocolis

350 kcal/
pers



Recettes légères

Saumon à la choucroute nouvelle

390 kcal/
pers



Poires pochées aux cranberries

150 kcal/
pers



POULET AU CURRY AUX BROCOLIS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 25 MN

400 g de blancs de poulet
1 tête de brocoli
1 échalote
1 petit piment rouge (facultatif)
4 brins de menthe
160 g de riz
20 g d'amandes effilées
15 cl de bouillon de légumes
15 cl de crème allégée
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de curry
sel



Cuire le riz à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet, le garder au chaud. Peler et hacher l'échalote. Détacher les bouquets de brocoli. Épépiner et hacher le piment.

Couper le poulet en dés et assaisonner de sel et curry. Les dorer dans une sauteuse antiadhésive dans l'huile chaude 3 à 4 mn. **Ajouter l'échalote** et les bouquets de brocoli. Remuer 5 mn à feu doux, puis verser le bouillon et la crème. Cuire 10 mn à couvert.

Laver et ciseler la menthe. Griller à sec les amandes effilées. Servir le poulet avec le brocoli et le riz parsemé d'amandes effilées et de menthe ciselée.

Touche exotique

Ajoutez 2 cm de gingembre pelé et râpé avec l'échalote et l'ail dans la cocotte.

POIRES POCHÉES AUX CRANBERRIES

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 20 MN REPOS : 2 H

4 poires
60 g de cranberries séchées
1 citron
4 brins de menthe
50 g de sucre complet
cannelle en poudre



Peler les poires en gardant la queue et les épépiner par la base à l'aide d'un couteau. Les citronner.

Verser 1,5 d'eau dans une grande casserole avec le reste du jus de citron, le sucre et les feuilles de menthe. Porter à ébullition et y pocher les poires 12 à 15 mn. Laisser refroidir, puis réfrigérer au moins 2 h.

Verser les cranberries dans une casserole avec 10 cl d'eau. Faire compoter pendant 8 à 10 mn à couvert. Laisser refroidir.

Couper un chapeau aux poires, les creuser légèrement et les garnir de compotée de cranberries. Remettre le chapeau, saupoudrer de cannelle et servir bien frais.

SALADE CROQUANTE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

1 boîte de filets de maquereau
1/4 de chou blanc
1 petit céleri-rave
3 gros cornichons (type malossols)
2 échalotes
2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
4 c. à soupe de vinaigre de cidre
6 c. à soupe de crème liquide allégée
8 brins de ciboulette
2 pincées de curry (facultatif)
sel, poivre



Mélanger dans un bol la crème liquide avec la moutarde, le vinaigre et le curry. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette ciselée, les cornichons hachés et les échalotes émincées.

Retirer les feuilles abîmées et les grosses côtes du chou, l'émincer. Peler et râper le céleri-rave. Mettre ces légumes dans un saladier, arroser de sauce et mélanger.

Égoutter et effilocher grossièrement les filets de maquereau. Mélanger à la salade et réserver au frais, jusqu'au moment de servir.

SAUMON À LA CHOUCRUTE NOUVELLE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 40 MN

4 pavés de saumon sans peau de 100 g
40 g d'allumettes de jambon
400 g de choucroute nouvelle
400 g de pommes de terre
1 gros oignon
4 brins de persil plat
1 feuille de laurier
10 cl de vin blanc sec
1 c. à soupe de crème liquide allégée
1 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre



Rincer et égoutter la choucroute nouvelle. Peler et émincer l'oignon. Le mélanger avec la choucroute. Verser le tout dans une cocotte avec le vin blanc et le jambon haché. Ajouter le laurier, saler et poivrer. Couvrir et porter à ébullition. Laisser mijoter 40 mn.

Cuire les pommes de terre pelées et coupées en morceaux 25 mn à l'eau bouillante salée, puis les passer au presse-purée en leur incorporant la crème allégée et le persil haché.

Cuire les pavés de saumon assaisonnés dans une poêle antiadhésive dans l'huile chaude 4 mn de chaque côté. Servir avec la choucroute et la purée.

Feuilletés poire-gorgonzola

Prépa
10 mn

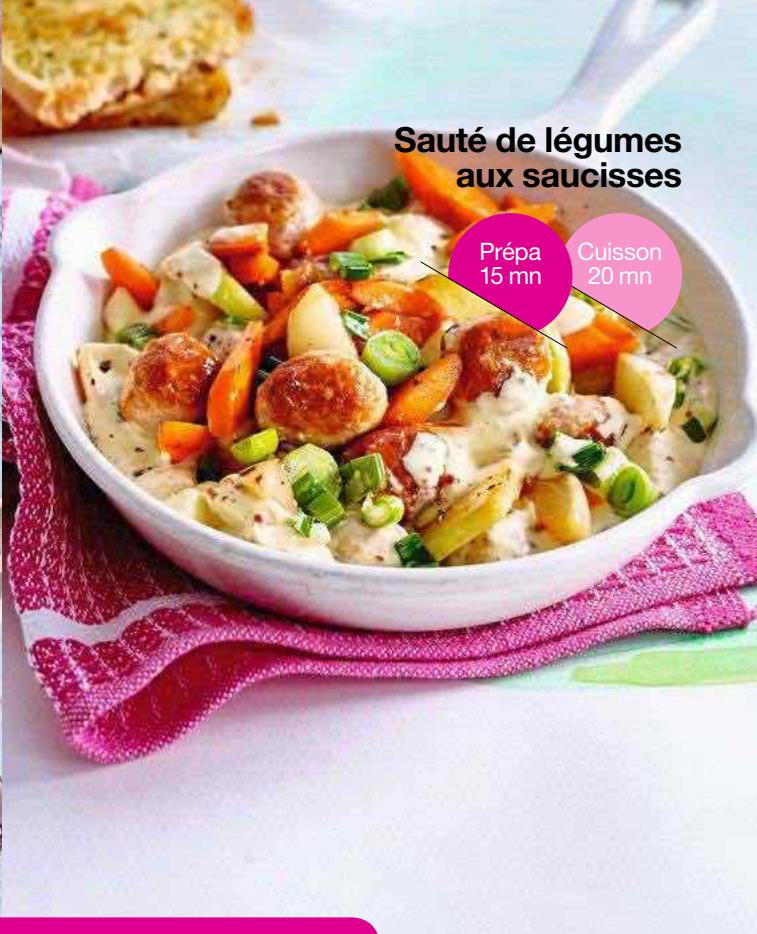
Cuisson
20 mn



Sauté de légumes aux saucisses

Prépa
15 mn

Cuisson
20 mn



Recettes express

Saumon et sauce salsa

Prépa
15 mn

Cuisson
10 mn



Mousse aux deux raisins

Prépa
15 mn



SAUTÉ DE LÉGUMES AUX SAUCISSES

POUR 4 PERSONNES

400 g de saucisse de Toulouse
600 g de navets
600 g de carottes
1 botte d'oignons nouveaux
2 c. à soupe de moutarde
25 cl de crème liquide
10 g de beurre huile
sel, poivre 5 baies



Nettoyer les oignons et couper le vert en rondelles et les bulbes en 2. Peler les carottes et les navets et les couper en morceaux.

Couper la saucisse en rondelles et dorer 5 mn dans une sauteuse huilée. Réserver sur une assiette. Ajouter le beurre dans la sauteuse et faire sauter 3 à 4 mn les carottes et les navets. Ajouter les oignons et 10 cl d'eau, saler et cuire 10 mn à couvert.

Mélanger la crème et la moutarde dans un bol et incorporer aux légumes. Ajouter les saucisses et poursuivre la cuisson 2 mn. Poivrer et déguster.

Plus léger

Remplacez la saucisse par des blancs de poulet.

MOUSSE AUX DEUX RAISINS

POUR 4 PERSONNES

250 g de mascarpone
200 g de fromage blanc
2 œufs
40 g de sucre
1 c. à soupe d'extrait de vanille
200 g de raisin muscat
200 g de raisin chasselas
12 biscuits amaretti



Fouetter le fromage blanc avec le mascarpone dans un saladier. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Incorporer les jaunes dans le saladier en fouettant, avec le sucre et l'extrait de vanille.

Monter les blancs d'œufs en neige ferme, les incorporer délicatement à la préparation. Émietter les biscuits. Rincer et égaper le raisin.

Répartir les 2/3 des biscuits dans le fond de 4 verrines. Répartir en couches la mousse et le raisin. Parsemer du reste de biscuits. Servir frais.

Variante

Spéculoos et palets bretons sont aussi parfaits pour cette recette.

FEUILLETÉS POIRE-GORGONZOLA

POUR 4 PERSONNES

1 pâte feuilletée « pur beurre »
2 poires
80 g de gorgonzola
40 g de cerneaux de noix
1 jaune d'œuf
1/2 citron
poivre



Peler et épépiner les poires, les couper en dés et les arroser de jus de citron. Émietter le gorgonzola. Concasser les noix et les griller à sec. Mélanger tous ces ingrédients, poivrer.

Couper la pâte feuilletée en 4 rectangles. Répartir la préparation sur une moitié de chaque rectangle en laissant une bordure et replier. Souder les bords en les pressant avec une fourchette. Faites une large incision sur la surface.

Fouetter le jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau, en badigeonner les feuilletés. Les poser sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Cuire 20 mn au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Servir chaud.

Du vert

Accompagnez d'une salade de mâche assaisonnée d'huile de noix.

SAUMON ET SAUCE SALSA

POUR 4 PERSONNES

1 filet de saumon sans peau de 700 g
1 mangue
1 avocat
6 tomates cocktail
2 oignons tiges
2 citrons verts
huile d'olive
sel, poivre



Nettoyer les oignons et les tailler en fines rondelles. Laver les tomates et les couper en quartiers. Peler la mangue et l'avocat, les couper en petits dés. Mettre le tout dans un saladier, arroser du jus d'un citron, saler, poivrer et mélanger délicatement. Filmer et réserver au frais.

Chauder 1 filet d'huile dans une poêle, y dorer le poisson à feu moyen 4 à 5 mn de chaque côté selon l'épaisseur. Saler, poivrer et arroser du jus du citron restant en fin de cuisson. Laisser reposer 5 mn à couvert.

Servir le poisson avec son jus de cuisson, parsemé de sauce salsa et accompagné de pain grillé.

Plus relevé

Ajoutez à la sauce un petit piment oiseau épépiné et émincé ou une pincée de piment en poudre.

Terrine de lapin
aux pistaches



Gratin
du potager

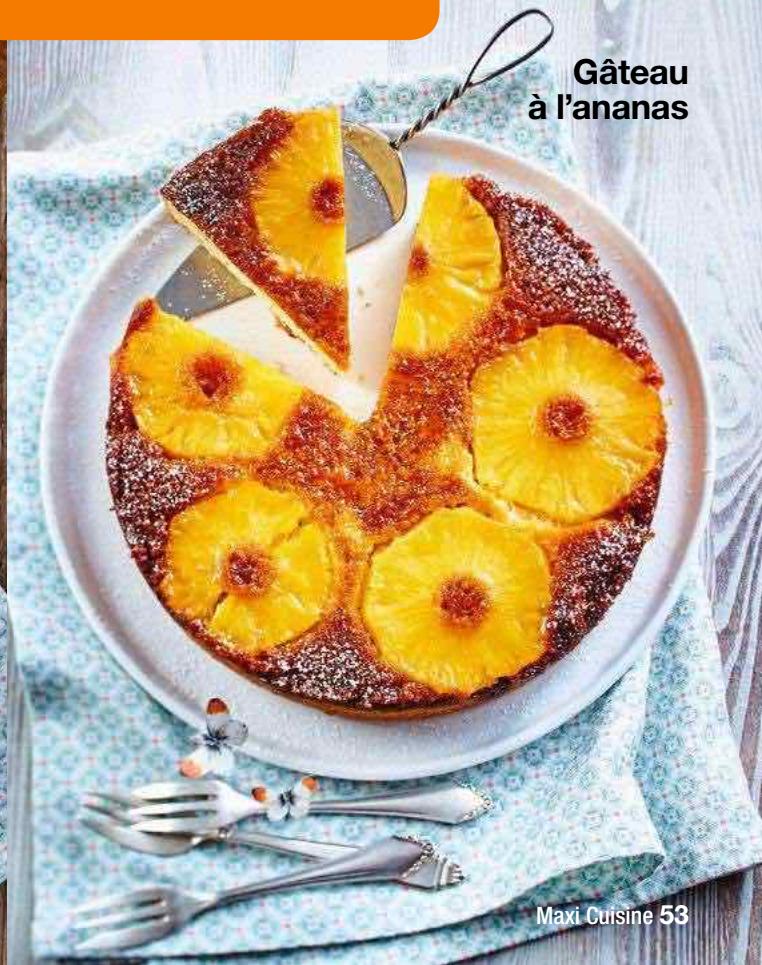


Recettes prêtes à l'avance

Roulés de porc
au curry



Gâteau
à l'ananas



GRATIN DU POTAGER

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN CUISSON : 1 H

500 g de chou-rave
300 g de carottes
6 tranches de jambon cru
40 cl de lait
15 cl de crème liquide
30 g de beurre
30 g de farine
1 bouquet de persil
huile d'olive
sel, poivre



LA VEILLE

Laver les feuilles du chou et du persil, les mixer avec 3 à 4 c. à soupe d'huile et 1 pincée de sel.

Couper les carottes en rondelles et le chou en fines tranches. Les cuire 12 à 15 mn dans le lait et la crème chauffés avec du sel. Dès qu'ils sont tendres, les prélever à l'écumoire et les réserver dans un saladier. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Chauder le beurre dans une casserole, verser la farine, mélanger 1 mn et délayer avec le lait et la crème, poivrer. Faire épaissir 4 à 5 mn en remuant.

Verser les 2/3 de la sauce dans un plat à gratin, répartir les légumes en couches en intercalant des morceaux de jambon. Napper de feuilles mixées, puis du reste de béchamel et enfourner 25 mn.

LE JOUR MÊME

Couvrir le gratin et le réchauffer 15 à 20 mn dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

GÂTEAU À L'ANANAS

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 35 MN

1 petit ananas (type Victoria)
275 g de sucre
200 g de beurre
4 œufs
200 g de farine
1 sachet de levure chimique
sucré glace



LA VEILLE

Peler et retirer les « yeux » de l'ananas. Le couper en rondelles. Chauffer 75 g de sucre jusqu'à l'obtention d'un caramel doré dans un moule à manqué. Napper bien le fond et les parois du moule. Disposer les rondelles d'ananas dans le fond. Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Faire fondre le beurre. Fouetter les œufs avec le sucre restant dans un saladier. Verser le beurre fondu, la farine et la levure, en mélangeant bien entre chaque ajout.

Verser la pâte dans le moule et enfourner 35 mn environ, en testant la cuisson à la pointe d'un couteau. Laisser refroidir.

LE JOUR MÊME

Retourner le moule sur une assiette, démouler le gâteau, parsemer d'un voile de sucre glace et servir.

TERRINE DE LAPIN AUX PISTACHES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 2 H 10

800 g de râbles de lapin
700 g d'échine de porc
125 g de poitrine fumée
150 g de pistaches mondées
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 brin de thym
1 feuille de laurier
1/4 de bouquet de persil plat
15 cl de vin blanc sec
5 cl de cognac
1 œuf
sel, poivre



L'AVANT-VEILLE

Couper les viandes en morceaux, les mettre dans un plat creux avec le thym et le laurier. Peler et émincer les échalotes et l'ail. Les ajouter au plat avec le cognac et le vin. Couvrir de film alimentaire et réserver 24 h au frais.

LA VEILLE

Égoutter les viandes, retirer le thym et le laurier. Laver et effeuiller le persil. Mixer grossièrement les viandes avec le persil et l'œuf, incorporer les pistaches. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Remplir une terrine avec la préparation, tasser bien. Couvrir et enfourner 30 mn. Puis baisser le four à 150 °C (th. 5) et poursuivre la cuisson 1 h 30. Ôter le couvercle, mettre le four en position gril et laisser dorer environ 10 mn.

Laisser refroidir, poser le couvercle dessus et réserver 24 h au frais avant de déguster.

ROULÉS DE PORC AU CURRY

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 30 MN

4 fines grillades de porc
120 g d'abricots moelleux
6 oignons nouveaux
20 cl de crème liquide
2 c. à café de curry
1 c. à café de curcuma
1 citron jaune
1 petit piment rouge (facultatif)
10 g de beurre
huile d'olive
sel



LA VEILLE

Nettoyer les oignons, couper les bulbes en 4 et les tiges en rondelles. Aplatir les grillades, les saler et répartir 4 abricots et quelques tiges d'oignons. Rouler pour enfermer la garniture et ficeler. Dorer les roulés 7 à 8 mn dans le beurre et 1 filet d'huile dans une cocotte. Les réserver sur un plat.

Mélanger les épices dans la cocotte, ajouter les bulbes d'oignons, 2 c. à soupe de tiges et 20 cl d'eau, puis poser la viande. Faire mijoter 10 mn à couvert. Incorporer la crème et le reste d'abricots coupés en dés, faire épaissir 5 mn à feu doux.

LE JOUR MÊME

Épépiner et émincer le piment. Réchauffer le curry à feu doux. Ajouter le jus du citron et servir parsemé de piment et de tiges d'oignons.

Le lait d'amande

Blanc, doux, léger et 100 % végétal, le lait d'amande se prête à de savoureuses préparations salées ou sucrées.



1 Smoothie aux framboises

Mixer 120 g de framboises surgelées avec 30 cl de lait d'amande et 2 boules de sorbet framboise. Servir cette préparation mousseuse dans des verres avec une paille.

2 Cake olives-tomates séchées

Mélanger 120 g de farine avec 1 sachet de levure, 3 œufs, 10 cl de lait d'amande, 2 c. à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer. Incorporer 50 g d'olives dénoyautées, 10 tomates séchées en dés. Verser dans un moule à cake beurré. Cuire 35 mn au four préchauffé à 180 °C.

3 Crème aux amandes

Faire bouillir 50 cl de lait d'amande avec 1/2 gousse de vanille grattée. Verser sur 4 œufs battus avec 100 g de sucre. Remplir aux 3/4 un moule à manqué. Cuire 35 mn au bain-marie au four préchauffé à 160 °C. Parsemer 2 c. à soupe d'amandes effilées. Passer 5 mn sous le gril.

4 Pancakes

Mélanger au batteur 3 œufs, 40 g de sucre, 200 g de farine, 2 sachets de levure, 2 c. à soupe d'huile. Incorporer 30 cl de lait d'amande. Cuire à la poêle 3 mn de chaque côté.

5 Gelée aux amandes

Chauffer 50 cl de lait d'amande. Incorporer 2 gouttes d'extrait d'amande amère, 50 g de sucre, 3 feuilles de gélatine ramollies à l'eau froide et essorées. Verser dans des ramequins, réfrigérer 4 h.

6 Clafoutis aux pruneaux

Faire gonfler 16 pruneaux dans 25 cl de thé chaud. Fouetter 1/2 l de lait d'amande avec 100 g de farine, 3 œufs, 80 g de sucre, 30 g de beurre fondu. Répartir les pruneaux égouttés dans un plat à gratin beurré. Verser la préparation. Ajouter quelques noisettes de beurre. Cuire 30 mn au four à 180 °C.

7 Riz épiceé moelleux

Verser 100 g de riz rond dans 1 l de lait d'amande à frémissements. Ajouter 100 g de sucre, 4 gousses de cardamome, 1 bâton de cannelle. Cuire 30 à 35 mn.

8 Crème de champignons

Poêler à l'huile 500 g de champignons de Paris lavés et émincés. Saler, poivrer. Les verser dans 65 cl de lait d'amande chaud. Cuire 15 mn. Mixer. Ajouter 4 pincées de muscade. Servir avec des croûtons ailés.

9 Velouté de carottes

Mixer 650 g de carottes cuites avec 1/2 c. à café de cumin, 60 cl de lait d'amande, 1 c. à soupe d'huile de noisette. Saler, poivrer. Cuire 10 mn. Servir parsemé d'amandes effilées grillées.

10 Chocolat chaud

Chauffer 1/2 l de lait d'amande. Incorporer au fouet 3 c. à soupe de cacao en poudre, 2 c. à soupe de pâte à tartiner, 1 c. à soupe de sucre, 2 pincées de cannelle, cuire 8 à 10 mn en fouettant.

11 Crèmeux de chou-fleur

Pocher 10 mn les fleurettes d'un chou-fleur dans 75 cl de lait d'amande frémissant, puis les égoutter et les verser dans un plat à gratin beurré. Fouetter 2 œufs, les incorporer au lait d'amande, puis cuire 5 mn en mélangeant. Saler, poivrer. Verser sur les fleurettes. Parsemer de 100 g de fromage râpé. Cuire 30 mn au four à 180 °C.

12 Béchamel légère

Incorporer 2 c. à soupe d'amidon de maïs à 50 g de beurre fondu dans une casserole, puis ajouter en fouettant 40 cl de lait d'amande, sel et poivre. Cuire en remuant jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.



À QUEL PAIN SE FIER ?

Complet, au levain, sans gluten, bio... L'offre de pains n'a jamais été aussi variée. L'occasion de faire le point sur ce qu'est vraiment un bon pain.

En France, pays de la baguette, la consommation de pain n'a cessé de dégringoler : alors qu'on en mangeait en moyenne 500 g par jour et par personne il y a un siècle, on n'en consomme guère plus de 130 g (environ 3 tartines) aujourd'hui. La bonne nouvelle, c'est que depuis quelques années l'offre s'est développée et la qualité est de nouveau au rendez-vous. En effet, pour durer, les boulangers ont dû s'adapter aux consommateurs de plus en plus exigeants.

Retour en grâce

Accusé de faire grossir et de provoquer des problèmes digestifs (à cause du gluten), le pain a été mis de côté par certains. Oui, un pain blanc industriel, fait rapidement avec une farine raffinée et des additifs, n'a pas d'intérêt pour la santé. Mais non, un pain préparé avec des farines anciennes et variées, du levain, et une fermentation lente, n'est pas mauvais bien au contraire ! Il apporte des glucides pour l'énergie, des fibres pour le transit et la satiété, des protéines végétales

pour les végétariens et un beau panel de minéraux. Donc pas question de le bannir, mais plutôt de bien le choisir !

« Boulanger » et « tradition »

Après des années de pains blancs, les autorités ont réglementé certains termes pour aider les consommateurs à s'y retrouver. En 1993, un décret a défini l'appellation « pain de tradition française » : il ne doit pas avoir subi de traitement de surgélation durant son élaboration, ni contenir d'additif. En 1998,

une loi a réservé l'appellation « boulanger » aux professionnels qui fabriquent la totalité du pain sur le lieu de vente et n'utilisent aucune étape de congélation. Un moyen de faire le tri entre les « artisans » et les « points chauds ». Cela dit, ces termes ne sont pas une garantie de qualité. Pour avoir un bon pain, de multiples critères entrent en jeu : du choix des ingrédients (farine, eau, sel, levure et/ou levain) aux étapes de fabrications (mouture, pétrissage, fermentation, cuisson).

Les atouts du levain

Le levain a longtemps été la seule manière de faire monter le pain. Son utilisation remonterait à l'Égypte antique. Il s'agit d'un mélange de bactéries et de levures obtenu naturellement en mélangeant de la farine avec de l'eau. La levure de boulanger, obtenue à partir de différentes souches de *Saccharomyces cerevisiae*, est plus récente. C'est



aussi la plus utilisée car elle fait monter le pain plus vite et plus facilement. Toutefois, le levain présente bien des avantages tant sur le plan gustatif que nutritionnel. Il demande une fermentation lente qui permet de bien développer les arômes et donne au pain une petite note acidulée. Il est plus digeste et détruit l'acide phytique, contenu dans les céréales complètes, qui empêche la bonne absorption des minéraux. Enfin, il fait baisser l'index glycémique, ce qui apporte une satiété durable (anti-grignotage).

Complet, oui mais...

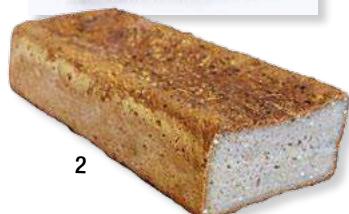
Le pain complet est aussi vanté par les nutritionnistes, car il est plus riche en fibres (7 g aux 100 g en moyenne), minéraux (calcium, magnésium, potassium...) et vitamines du groupe B, des éléments présents dans l'enveloppe du grain de blé, conservée quand le pain est complet. Cependant, les fibres insolubles du blé peuvent être irritantes pour les intestins fragiles. Raison pour laquelle il ne faut pas passer du jour au lendemain du pain blanc au pain complet. De plus, il est préférable de le prendre au levain (qui détruit l'acide phytique qui empêche la bonne absorption des minéraux) et encore mieux avec de la farine moulue à la meule de pierre (qui chauffe moins les micro-nutriments). Enfin,

Délices des fournils

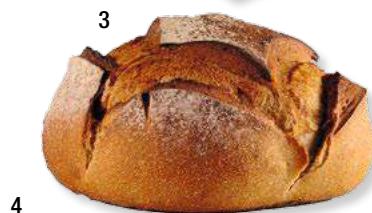
1. Gourmand. Le Normand Mickaël Reydellet, « meilleure baguette de Paris 2016 », signe un étonnant pain de seigle agrémenté d'un feuilletage au beurre. Parfait pour un brunch ou avec des fruits de mer.
La Parisienne, 4 € les 400 g.



2. Sans gluten. À base de farine de riz et de châtaigne, avec du levain de riz et du sel de Guérande, ce pain contient 10 % de petites graines bonnes pour la santé : lin, sésame, tournesol.
Belledonne, 5,70 € les 450 g.



3. Classique. Premier produit bio de Carrefour, créé en 1992, cette boule au levain séduit par sa croûte croustillante, sa mie dense, son goût rustique et son prix imbattable.
Carrefour bio, 1,80 € les 500 g.



4. Riche en fibres. Élaboré avec le nutritionniste Raphaël Gruman, ce pain est enrichi en fibres de son de blé et de betterave. Résultat : une seule tartine permet de couvrir 20 % des apports journaliers recommandés.
Le Vertueux, 2,40 € les 300 g.



il est vivement recommandé d'acheter bio car c'est dans l'enveloppe du grain de blé que se logent les pesticides.

Sans gluten : gare aux additifs

Les pains sans gluten ont fait une belle percée dans nos rayons. S'ils simplifient la vie des malades coeliaques (quel amoindrement de gluten rend malade), ils n'ont pas grand intérêt pour les autres. Ils permettent de découvrir de nouvelles saveurs avec d'autres céréales (riz, maïs, sarrasin, quinoa...), mais comme celles-ci sont dépourvues de gluten

(qui permet à la pâte de lever), ils contiennent aussi souvent des additifs (épaississants, émulsifiants) et des ingrédients qui n'ont rien à faire (huile, sucre). Mieux vaut lire les étiquettes pour savoir à quoi on a affaire. Les personnes sensibles au gluten (et non intolérantes) auront tout intérêt à prendre des pains multicéréales (avec du blé pour une mie levée sans artifices, associé à d'autres céréales pour réduire l'apport en gluten).

Et le bon point de vente ?

Trouver un bon boulanger n'est pas toujours facile. Il faut en essayer plusieurs pour voir celui qui saura à la fois régaler vos papilles et proposer des pains de qualité (riches en arômes, faciles à digérer, longue conservation...). Si vous en avez un, un peu loin de chez vous, achetez du pain pour plusieurs jours et congelez-le. Dans les supermarchés, on trouve le pire (au rayon des pains sous vide) et le meilleur (quand il y a un fournil sur place et une volonté d'avoir une offre variée). À vous de faire le tri. Les signes de qualité : pain au levain, pain complet et bio, pain multicéréales sans additifs, farine moulu à la meule de pierre...



Adresses page 80

Tout nouveau, tout bon

Bel équilibre

Avec une texture onctueuse très agréable, ce yaourt brassé au lait de brebis marie l'acidulé du citron à une pointe subtile de sucre.

Soignon, 4 x 110 g, 2,80 €.



Exclusif

Trois recettes inédites de gâteaux savoureux, à base d'ingrédients de qualité, à trouver uniquement chez Monoprix.

Bonne Maman, 250 g l'un, 3,50 €.



Étonnant

Un nouveau mélange de fruits et légumes, aussi délicieux qu'original, associant betterave, panais et poire.

Carrefour Veggie, 75 cl, 2,45 €.



À croquer

Le spécialiste des fruits secs lance 5 nouveaux mélanges : « fitness », « plaisir », « vitalité »... il y en a pour tous les goûts et toutes les occasions !

Seeberger, 150 g, 2,49 €.



Un râpé médaillé

Affiné au moins 7 mois, ce fromage savoyard au lait cru, le Saint Mont des Alpes, médaillé d'or au Concours général agricole 2016, est désormais proposé sous forme râpée.

Entremont, le sachet de 140 g, 2,04 €.

On a craqué pour...

Notre sélection de délices tout prêts ou d'aides à la cuisine



Pâtes et fibres

Composée de 5 céréales (épeautre, orge, maïs et seigle en plus du blé dur), cette nouvelle ligne de pâtes à la couleur dorée contient près de 7 % de fibres.

Barilla, spaghetti ou penne rigate, 400 g, 1,49 €.



Un bon petit goût de noix

L'huile de noix est ajoutée à la composition végétale de cette margarine. Utilisez-la plutôt à froid pour préserver les atouts de cet oléagineux fragile.

Fruit d'Or, 225 g, 2,19 €.



Bio et bon

À l'avoine complète, ces craquants biscuits ont tout bon : bio, riches en fibres, source de fer et magnésium, pas d'excès de sucre...

Bjorg, 130 g, 2,20 €.



Chocolat fin

Le cacao de ces 3 nouvelles tablettes fines de chocolat de dégustation est issu de fèves d'exception (Trinitario) récoltées en République dominicaine.

Côte d'Or, 90 g, 1,99 €.



Quenelles bio

Nature, au brochet ou aux légumes, ces nouvelles quenelles bio sont, comme les classiques de la marque du Dauphiné, une réussite, à accomoder selon ses goûts.

**Saint Jean, nature bio, 320 g
4 x 80 g, 3,50 €.**



Saveurs lointaines

Lavazza se lance dans le café mono-origine. Premières escales : le Brésil avec un café aux notes de miel et cacao, et le Pérou plus fruité et floral.

Lavazza, 200 g, 3,10 €.



Changez de sucre !

Extrait de la fleur de coco, le sucre de coco a un index glycémique bas et contient des minéraux. Sous forme de sirop, sa saveur caramélisée se prête à toutes les utilisations, chaudes ou froides.

**Sunny Life,
340 g, 3,95 €.**

Vegan et gourmand !

Des produits 100 % végétal qui valent le détour.



Bonne tranche

À base de blé et de soja, riche en protéines, ce steak est prêt en 6 mn à la poêle et se déguste comme un « vrai » avec des légumes, ou dans un burger !

**Soy, 2 x 90 g, 3,49 €,
en magasins bio.**



Douceur fruitée

Un dessert onctueux au lait de soja sur un lit de fraises... le tout à un prix très abordable.

Leclerc Marque Repère, 4 x 125 g, 1,40 €.



Express

Pour les soirs où on manque de temps, du quinoa précuit avec des légumes (poivrons, tomates, olives...), de l'huile d'olive et des aromates.

**Jardin Bio,
220 g, 2,79 €.**

Avec ou sans gluten LES DESSERTS QU'ON AIME !



sans gluten

L'invisible pommes-framboises

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISISON : 45 MN

RÉFRIGÉRATION : 6 H

- 4/5 pommes ■ 70 g de féculle de maïs (type Maïzena) ■ 60 g de poudre d'amande ■ 220 g de framboises + 30 g pour la déco ■ 2 œufs ■ 90 g de sucre ■ 2 sachets de sucre vanille ■ graisse pour le moule ■ 10 cl de lait ■ amandes effilées pour la déco.

Battre les œufs avec les sucres. Ajouter le lait, la féculle et la poudre d'amande. Bien mélanger la pâte. Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7).

Peler les pommes, les couper en deux, retirer les pépins et les couper en tranches fines à la mandoline.

Mélanger les pommes et la pâte dans un grand saladier. Disposer la moitié des pommes enrobées de pâte dans un moule à cake graissé, bien lisser pour que les tranches soient tassées parallèlement les unes aux autres. Recouvrir de framboises et disposer délicatement le reste de préparation aux pommes.

Cuire 45 à 50 mn au four. Le dessus doit être doré. Laisser refroidir, réserver au frais 6 h au moins avant de démouler. Décorer avec des framboises et des amandes effilées grillées à sec avant de servir.

Aux pommes, aux agrumes,
aux quetsches...
des gourmandises qui
plaisent à tous !

sans gluten

Sweet cake aux carottes

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISISON : 30 MN

REFROIDISSEMENT : 1 H

- 300 g de carottes ■ 200 g de beurre + pour le moule ■ 100 g de farine de riz ■ 100 g de féculle de maïs ■ 80 g de miel liquide ■ 4 œufs ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 orange bio ■ sel.
Glaçage : ■ 250 g de fromage frais (type St Môret ou Philadelphia) ■ 50 g de sucre glace ■ 1 c. à café de vanille liquide.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
Laver, puis râper les carottes. Faire fondre le beurre. Mélanger dans un saladier la féculle de maïs, la farine de riz, le miel, le sucre vanillé et une pincée de sel.

Incorporer les œufs battus et le beurre tiède, mélanger au batteur électrique. Ajouter les carottes et le zeste de l'orange râpée. Verser dans un moule beurré et cuire 25 à 30 mn au four.

Démouler sur une grille, laisser complètement refroidir, 1 h au moins.

Le glaçage : fouetter le fromage frais avec le sucre glace et la vanille jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Réserver au frais.

Étaler le glaçage sur le gâteau, décorer éventuellement de zestes d'orange confits.



Plaisirs sucrés Les desserts qu'on aime !



Clafoutis moelleux aux quetsches

POUR 5/6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISISON : 45 MN

- 500 g de quetsches ■ 200 g de mascarpone ■ 3 œufs ■ 30 g de farine ■ 25 cl de lait entier ■ 130 g de cassonade ■ beurre pour le moule.

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Battre les œufs en omelette avec la cassonade. Délayer la farine dans un peu de lait froid, puis verser le reste de lait et bien mélanger. Incorporer le mascarpone en fouettant, ajouter les œufs, puis les prunes dénoyautées et coupées en quatre.

Verser le tout dans un moule à manqué généreusement beurré. Cuire au four 30 à 45 mn. Déguster tiède ou froid.

Sans gluten

Remplacez la farine de blé par la même quantité de Maïzena.

Panna cotta au coulis d'agrumes

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISISON : 15 MN

REPOS : 4 H

- 6 oranges bio ■ 1 citron vert bio ■ 1 citron jaune bio ■ 30 cl de crème liquide ■ 4 feuilles de gélatine ■ 100 g de sucre.

Laver les fruits, les essuyer, puis râper les zestes d'une orange et d'un citron jaune. Peler à vif 2 oranges, détacher les segments en retirant la peau. Réserver. Tremper les

feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les ramollir.

Presser le jus des 4 oranges restantes et des citrons. Chauffer avec 25 g de sucre, faire réduire de moitié dans une casserole. Réserver ce coulis.

Faire chauffer la crème avec le sucre restant, ajouter les feuilles de gélatine égouttées, les zestes, les segments d'orange coupés en 2 (en réservant pour le décor). Répartir ce mélange dans des verrines, puis laisser prendre 4 h au réfrigérateur.

Répartir le coulis sur les panna cotta et décorer des segments d'agrumes restants.



*Une crème en brique
qui a vraiment le goût
de crème fraîche en pot,
vous y croyez ?*



2 millions de gourmands l'ont déjà mise à l'épreuve.
Et vous ?*

*Source : Kantar World Panel - Taille de clientèle à P07 2017. LB&C SNC - SIREN 402 776 322 RCS RENNES

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

Plaisirs sucrés Les desserts qu'on aime !

Gâteau à la mousse de coco

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 30 MN

RÉFRIGÉRATION : 3 H 30

Gâteau : ■ 4 œufs ■ 120 g de sucre ■ 70 g de farine de riz ■ 70 g de féculle de pomme de terre ■ beurre pour le moule.
Mousse : ■ 30 cl de crème liquide ■ 130 g de sucre ■ 90 g de noix de coco râpée ■ 30 cl de crème de coco ■ 2 citrons verts bio ■ 3 c. à soupe de sirop de sucre de canne.

Laver, essuyer puis râper les citrons verts (réserver le zeste)

et presser le jus. Le mélanger au sirop de canne et à 3 c. à soupe d'eau. Chauffer l'ensemble.

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Fouetter les œufs avec le

sucré : le mélange doit blanchir et doubler de volume. Ajouter la farine et la féculle.

Verser la pâte dans un moule à manqué beurré et cuire 30 mn au four. Laisser refroidir sur une grille au moins 30 mn.

Fouetter la crème liquide, la crème de coco et le sucre en chantilly. Incorporer la noix de coco râpée. Mettre au réfrigérateur 10 mn. Couper le gâteau en deux, imbibier l'intérieur des deux disques au pinceau avec le sirop de sucre de canne.

Étaler les 2/3 de la mousse sur un disque de gâteau et poser le second disque en pressant doucement.

Recouvrir le gâteau avec le reste de mousse et parsemer de zestes de citron vert. Laisser reposer 3 h au réfrigérateur avant de déguster.



sans gluten

Brownie choco-noisettes

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISISON : 30 MN

■ 250 g de chocolat noir
■ 3 œufs ■ 125 g de beurre demi-sel mou + pour le moule
■ 50 g de noisettes entières décortiquées ■ 125 g de poudre de noisette
■ 125 g de sucre de canne en poudre.

Préchauffer le four à 160 °C (th. 5-6). Faire fondre le chocolat cassé en morceaux dans une casserole au bain-marie.

Griller à sec les noisettes entières dans une poêle, ajouter 2 c. à soupe de sucre, caraméliser et verser dans le moule.

ser en mélangeant sans cesse. Réservoir.

Beurrer un moule rectangulaire ou carré et saupoudrer d'1 c. à soupe rase de poudre de noisette.

Fouetter le beurre ramolli avec le sucre restant, ajouter les œufs. Incorporer le chocolat et le reste de poudre de noisette. Ajouter les noisettes entières caramélisées et verser dans le moule.

Placer le moule dans un bain-marie chaud. Cuire 25 à 30 mn au four. Vérifier la cuisson en piquant la lame d'un couteau au centre du brownie : elle doit ressortir humide, sans pâte crue. Laisser refroidir et découper en parts.

LE CONCOURS DE

Maxi
Cuisine

DU 2 OCTOBRE AU 3 NOVEMBRE

*A nous
les pâtes
fraîches
maison !*



Gagnez 10 PastaMaker Viva **PHILIPS**

Valeur indicative : 179,99 €



C'est bon, c'est frais, c'est rapide, c'est fait maison,
et en plus c'est ludique pour les enfants !

Avec le nouveau **PastaMaker VIVA de Philips**, cuisiner gourmand tous les jours, rien de plus facile, tout est automatique : le mixage, le pétrissage et l'extrusion. Le PastaMaker a trois atouts majeurs : il est **compact**, design et silencieux. **Pratique**, on peut réaliser 450g de pâtes fraîches en seulement 18 minutes en sélectionnant le programme adapté au nombre de convives. **Nettoyage express** : tous les éléments du PastaMaker passent au lave-vaisselle !

www.philips.fr

POUR JOUER AVEC MAXI CUISINE, C'EST FACILE !

↙ par téléphone

0 892 681 107

Service 0,50 €/min
+ prix appel

↙ ou envoyez
mc120
par SMS
au **74400***



74400*

SMS+
0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 02/10/17 au 03/11/17. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).
You saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !



LE VÉGÉTAL A LE VENT EN POUPE

Légumes, fruits, légumineuses, céréales... Régime veggie, flexitarien, vegan... On ne parle (presque) plus que d'eux. Le point sur cette évolution de la planète food.

Suivrait-on enfin les recommandations du Programme national nutrition et santé lancé en 2001 ? Rappelez-vous, c'est lui qui nous conseillait de consommer « 5 fruits et légumes par jour »... Une chose est sûre, depuis une dizaine d'années, la consommation de produits carnés baisse, inexorablement. Au printemps dernier, l'Observatoire des Cuisines Populaires, l'OCPop, s'est penché sur nos assiettes de plus en plus garnies de légumes, légumineuses, graines et céréales. Les conclusions de l'étude Ifop/Lesieur réalisée pour l'OCPop confirment l'impression : « 41 % des Français ont augmenté leur consommation d'ingrédients végétaux au cours de ces deux dernières années » et « 50 % » de nos

compatriotes « ont l'intention d'augmenter leur consommation de produits végétaux ». « Bien entendu, il s'agit de simples déclarations », rappelle Éric Roux, porte-parole de l'OCPop. Plus étonnant, alors qu'on attribue souvent la montée du végétal aux scandales liés à la viande, 82 % de ceux qui ont augmenté leur consommation de végétaux se disent « motivés par les préoccupations de santé et d'équilibre alimentaire ». Loin devant la souffrance animale ou les préoccupations environnementales, raisons habituellement avancées par les végétariens. Ils sont quant à eux évalués à 4 % des Français, sans oublier les 3 % de végétaliens. Enfin, 9 % de Français annoncent avoir réduit leur consommation de viande : ce sont les flexitariens, des végétariens à mi-temps...

Une tendance de plus en plus marquée

Le flexitarisme, néologisme né aux États-Unis au tournant des années 2000, a gagné les faveurs du dictionnaire *Le Robert* où il est entré au printemps dernier. Signe que ceux qui limitent leur consommation de viande mais ne refusent pas un bon steak de temps à autre sont le reflet d'un vrai fait de société. Après les menus sous le signe du végétal proposés par des chefs étoilés tels qu'Alain Passard, Joël Robuchon ou Alain Ducasse, de nombreux restaurants s'y sont mis et signalent sur leur carte un ou plusieurs plats destinés aux végétariens, vrais comme occasionnels. Et depuis peu, un des établissements membres de l'Association Française des Maîtres Restaurateurs



39 %
des Français
mangent plus
de légumes
qu'il y a 5 ans.*

légumes demandent du temps, pour être achetés, puis des connaissances, pas toujours acquises, pour être préparés. » D'où le succès des plats tout prêts estampillés « veggie » par les industriels, y compris sur des plats traditionnellement sans viande, comme les falafels ou les pâtes au fromage.

Card dans les rayons, l'offre ne cesse de s'étoffer depuis quelques mois. Côté bio, les marques de produits à base de soja et celles tournées vers le bien-être (Bjorg, Soy, Sojasun, Céréal...) multiplient les nouveautés dans leurs gammes veggies ou vegan.

Premier distributeur à développer, avec succès, du « tout prêt » pour les végétariens en 2015, Carrefour vient de doubler son offre, avec désormais 32 produits. « Une gamme qui conjugue un cahier des charges 100 % végétarien et une forte exigence sur le goût, avec une gamme de prix de marque de distributeur », explique Richard Vavasseur, directeur de la marque Carrefour Veggie. Paradoxe à la française, on a aussi vu arriver sur ce segment les deux géants de la charcuterie à la française, Herta et Fleury Michon, et un « pro » du poulet, Le Gaulois, avec chacun sa gamme de « viande » végétale, des produits à base de soja, pois chiches ou blé, au goût évoquant celui des steaks hachés ou des nuggets. Barilla élargit même sa gamme d'accompagnements pour pâtes avec une sauce vegan. Quant à Bonduelle, qui fête cette année ses 70 ans en réaffirmant être « au plus près du végétal », il a lancé au printemps des salades composées destinées aux végétariens. La différence avec les autres ? Davantage de légumineuses, notamment, pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques des végétariens.

est même devenu entièrement vegan. Situé à Nice, le « Vegan Gorilla » cumule les atouts pour être dans l'air du temps puisque sa cuisine est également bio, locale et sans gluten !

Le veggie envahit nos rayons

« Cette envie de "plus de végétal" et de "moins de viande" s'accompagne de plus de contraintes », estime Éric Roux. « Les



*Étude OpinionWay pour Bonduelle.

Ce qu'on ne trouve pas dans l'assiette d'un...

Végétarien ou veggie :

chair animale (viande, poisson, fruits de mer)

Végétalien :

chair animale et aliments issus du monde animal (produits laitiers, œufs, beurre, miel...)

Vegan :

comme le végétalien. En plus, exclusion de tout produit ou loisir utilisant des animaux (corne, cuir, produits contenant des graisses animales, visite de zoo...)



Un équilibre nutritionnel à respecter

Suivre un régime végétarien peut être source de carences, notamment en fer et certains acides aminés, d'où l'importance de veiller à l'équilibre nutritionnel et à l'apport en protéines. Un équilibre encore plus difficile à obtenir avec le régime végétalien ou vegan, du fait de l'absence d'œufs et de laitages. Mais ces alternatives végétales toutes prêtes vendues par les supermarchés n'ont pas vocation à être le pivot de l'alimentation des veggies ou vegans purs et durs : elles sont clairement destinées aux flexitariens. « Le flexitarisme est amené à devenir important », estime Richard Vavasseur, qui évalue déjà, fort de ses statistiques de ventes, que ces végétariens à temps partiel représentent « 25 ou 30 % de la population française ». Les gammes industrielles de substituts végétaux à la viande constituent ainsi des solutions pratiques de dépannage pour tous ceux qui veulent réduire leur consommation de produits carnés. À condition que cela ne soit pas la base de l'alimentation, conseillent les nutritionnistes unanimes, qui préconisent de veiller à la composition des produits. Car souvent, pour assurer un goût relevé et une texture agréable, une proportion non négligeable d'additifs et de matières grasses est ajoutée. Et même si ces dernières sont végétales, leur excès n'est jamais conseillé !

LE CÔTES-DE-BOURG

De la famille des grands vins de Bordeaux, ce rouge long en bouche et savoureux est recommandé avec les plats de l'automne.



Situé sur la rive droite de la Dordogne, au nord de Bordeaux, le vignoble des côtes-de-bourg étend ses 4 000 hectares sur 15 communes. Près de 400 producteurs travaillent les cépages merlot (65 %), malbec (10 %), cabernet franc et cabernet-sauvignon. Le sol est marqué par des graves (graviers) qui assurent une typicité au vin. Menée par des vignerons dynamiques, la culture du vignoble en agriculture raisonnée ou en bio connaît un bel essor.

LA COULEUR
La robe est sombre, profonde, dense.
En vieillissant, après 5 à 8 ans, la couleur devient orangée, tuilée*.

LES PARFUMS
Jeune : parfum de fruits rouges (groseille, framboise, fraise) très présent. Après quelques années, arômes de fruits noirs, cassis, mûre, cerise noire et pruneaux. La finale est épicee.

LES SAVOURS

Jeune, le goût de cerise et framboise est très présent. Les tannins sont charpentés et chaleureux*. Au fil des ans, la saveur évolue vers le cassis, la mûre avec une finale épicee. Les tannins deviennent soyeux, élégants.

Le bon choix

Jeune, le côtes-de-bourg développe une fraîcheur et une saveur fruitée très agréables, en dépit des tannins. Associez-le aux blanquette de veau, pintade aux olives, navarin, côtelettes d'agneau et même saumon sauvage à l'oseille.

Après 5 à 8 ans, le vin, légèrement boisé, recèle une touche de vanille et d'épices douces. Sa finale est longue, persistante. Si vous trouvez les millésimes 2008, 09 ou 10, foncez ! Conservez en cave l'excellent 2016, fait pour vieillir.

Plus vieux, ce vin s'accorde avec les gibiers de l'automne comme daube de sanglier, civet de lièvre. Et aussi parmentier de canard, bœuf en pot-au-feu.

La bonne température

Jeune, servez-le à température ou un peu plus frais, entre 15 et 16 °C.

Plus âgé, proposez-le à température. Vous pouvez le verser en carafe pour l'aérer.

NOTRE SÉLECTION

À OUBLIER EN CAVE

Château Peyblanc 2015, 3,90 €.

Une personnalité riche et une certaine fraîcheur, avec un nez fruité, ouvert et une saveur de framboise et groseille signent ce rouge de caractère qui s'épanouira dans quelques années. L'attaque* en bouche est vive. Servez-le dans 5 à 8 ans, à température de la pièce, sur tout un repas de viande mijotée et légumes anciens.

AVEC GIBIERS ET TERRINES

Lieu-Dit Ter Pointe 2014, Les vignerons de Tutiac, 14,50 €.

Issue de raisins récoltés et triés à la main sur des petites parcelles, cette belle cuvée a un nez complexe de cassis et mûres, évoluant vers cacao et épices douces, qui se retrouve en bouche avec un équilibre entre puissance et acidité, donnant de la vivacité. Servez-le frais, 16 °C, avec gigot de chevreuil, terrines de sanglier, boudin noir épice...

AVEC UN REPAS TOUT FROMAGE

Château Vieux Lansac 2014, 5,90 €.

Nez de cassis mûr et vanille parfumée pour ce vin d'une couleur grenat profond. Sa bouche souple et équilibrée, à la structure tannique qui s'arrondit, sa longueur en bouche et sa finesse s'accorderont à merveille avec un plateau de fromages variés comme chèvre, livarot ou encore vieux comté. Servez-le rafraîchi aux alentours de 16 °C.



Adresses page 80

* LES MOTS DU VIN

Attaque : première impression en bouche après la prise d'une gorgée de vin.

Chaleureux : vin riche en alcool qui s'exprime par une sensation de plénitude. Vin généreux.

Tuilé : teinte rouge brique, orangée, que les vins à robe grenat prennent en vieillissant.

Retrouvez notre lexique vin sur maxicuisine.fr

Rouy

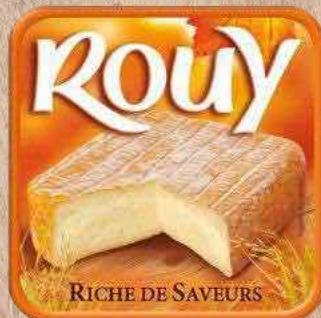
Apportez saveurs et couleurs à vos plateaux.



RCG 1536 - ZONES TOUCHES - 73810 CHAMONIX - RCS LEVAL - SIREN 402757751

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.

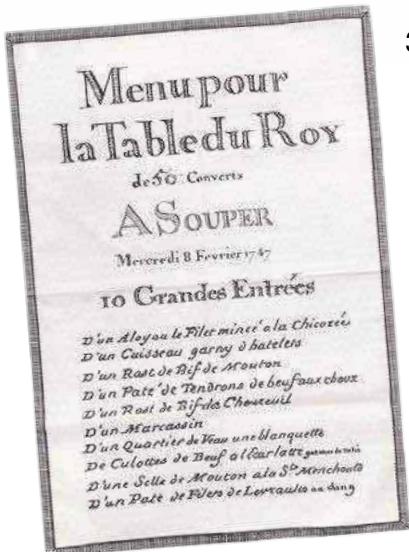
Découvrez 10 autres plateaux originaux à composer sur FROMAGE-ROUY.FR



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

VOUS AVEZ UN MESSAGE !

Humeur du jour ou petits mots doux s'affichent en toutes lettres et avec humour sur les objets du quotidien !



3



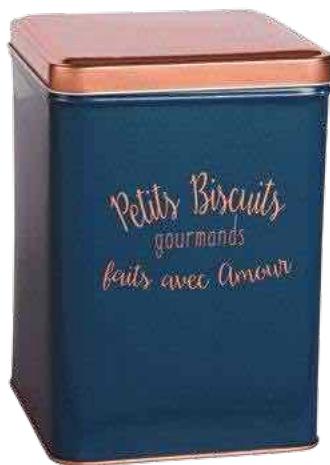
5



2



4



6

1. Coup de cœur ! On a vraiment craqué pour ces bols bretons version enfant avec leurs petits surnoms ! **Bathroom Graffiti pour Pied de Poule : 21,90 € le bol.** **2. Vite ! À table !** Ce sticker saura vous motiver pour cuisiner de bons petits plats et régaler vos p'tits loups ! **GIFI : 5 € le sticker mural (20 x 70 cm).** **3. En manque d'inspiration ?** Vous ne savez pas quoi faire à manger ce soir ? Alors regardez ce que les 50 convives ont dégusté à la « Table du Roy » le mercredi 8 février 1747 ! **Les boutiques**

des musées-RMN-GP : 9,50 € le torchon en coton, collection Table du Roy (48 x 72 cm). **4. Spécial bureau** Pour passer le message directement et boire son thé ou son café tranquille ! **E.Leclerc Maison : 1,95 € le mug en grès (31 cl).** **5. Question existentielle...** Que les gourmands se rassurent, la boîte est grande et permet d'avoir toujours du pain sous la main ! **Fly : 19,99 € la boîte à pain en Inox.** **6. Pour cadeau gourmand !** À mettre dans le placard pour bien conserver vos créations maison ou

à offrir remplie de biscuits tant elle est belle ! **Maisons du Monde : 6,99 € la boîte bleue (17 cm de haut), existe aussi en blanc et petit format (9 cm de haut) à 3,99 €.** **7. Plat mijoté compte double !** Cet étonnant dessous-de-plat vous donnera peut-être envie de faire une partie de Scrabble après le repas. **Pa Design : 15,50 € le dessous-de-plat en silicone (20,5 cm x 20,5 cm).** **8. Joliment colorée** Cette boule à sucre égayera votre table au petit déjeuner ou au moment du café ! **Natives : 11,90 € la**



boule à sucre en métal (17 cm de haut). **9. Belle philosophie** Juste une inscription dorée pour vous aider à partir du bon pied et à ne jamais oublier l'essentiel... même le matin ! **Casa : 4,99 € le bol en porcelaine (50 cl).** **10. Trop mignon !** Les enfants auront très vite leur assiette préférée... à eux de trouver de nouvelles expressions ! **Geneviève Lethu : 12,50 € l'assiette à dessert « Comme des grands » en porcelaine (20 cm de diamètre).** **11. Ceci n'est pas une bouteille de vin...**



11



12



13



14



15

Adresses
page 80

mais une carafe d'eau ! L'étiquette sérigraphiée résiste aux lavages même au lave-vaisselle ! **Pied de Poule : 30 € la carafe d'eau Château d'eau en verre (30 cm de haut).** **12. Une coupe, deux cuillères** Pas de souci pour partager, la coupe est grande ! **Jardin déco pour Amadeus : 6,90 € la coupe en dolomite* (11,5 cm de haut).** **13. Pour prolonger les vacances** Des verres à eau (forcément !) pour parler encore un peu de la grande bleue... **SEMA Design : 42,50 € les 6 verres**

gigognes « Mer » en verre (16 cl). **14. Deux en un** Ce plateau fait aussi office de plat pour servir votre cake maison et le partager avec tous ceux que vous aimez ! **E.Leclerc Maison : 2,40 € le plateau en plastique (38,5 x 16,5 cm).** **15. Bien au chaud** Un bol muni d'un couvercle pour garder votre soupe au chaud avec un brin d'humour ! **La Chaise Longue : 14,95 € le « soup set ».**

* Matériau proche de la céramique, très résistant.

Balade gourmande

Par Sophie Javaux.



Lille

LE GOÛT DE LA

Un accueil chaleureux, de la bonne humeur et une cuisine chargée d'histoire et de mélanges culturels. Voilà les ingrédients de la réussite de la capitale du Nord.

Flâner dans les rues du Vieux-Lille, c'est un peu parcourir l'ambiance de toutes les villes du nord... de l'Europe. Les façades aux couleurs douces mettent en valeur une architecture flamboyante, toute de briques et de pierres. La Grand'Place, avec ses terrasses prises d'assaut au moindre rayon de soleil, n'est pas sans évoquer sa voisine belge. D'ailleurs, ayant depuis des siècles franchi les frontières, la tradition flamande se retrouve jusque dans la cuisine voire dans la chope ! Et à la table d'un estaminet ou au

**La Grand'Place,
le rendez-vous
des touristes comme
des habitués.**



1. Jean-François Dubois, maître fromager et affineur médaillé d'argent pour son maroilles et super gold pour son vieux-lille au Mondial du Fromage
2 et 3. La maison Méert, une institution depuis 1839, a conservé son cachet d'origine... de même que ses gaufres traditionnelles à la vanille de Madagascar. Mais elle a aussi développé toute une gamme de parfums.

CONVIVIALITÉ

pied d'une baraque à frites, la rencontre avec les sympathiques Lillois n'apporte que plus de saveur au séjour.

Méert, le temple de la gaufre

La gaufre est au Nord ce que la galette est à la Bretagne, une institution. « Chaque famille avait sa recette et son moule personnalisé. Lors des fêtes, les forgerons étaient accaparés par la fabrication de ces derniers », raconte Thierry Landron, dirigeant de la pâtisserie Méert. Dans cette enseigne

historique dont les décors datent de 1839, la gaufre renommée (80 % des ventes) est fourrée de crème à la vanille de Madagascar. « Après, elle se décline suivant les parfums de saison : spéculoos, marron, pistache & griotte... il faut la garnir chaude de manière à ce que la garniture fonde et s'intègre à la pâte de brioche. » Rien à voir avec la gaufre de Bruxelles, préparée dans un moule épais. Espiègle, Thierry Landron renchérit : « On est plus subtil... J'ai même cru avoir une idée de génie en proposant une mini-gaufre. Au labo, ils m'ont gentiment expliqué que

l'emporte-pièce existait déjà ! On l'a donc relancée. Et le format plaît bien à la clientèle à 80 % féminine. » Vendues à l'unité, par boîte de 6 ou 12, les gaufres se conservent à température ambiante inférieure à 22 °C, sinon au réfrigérateur. « Mais attention, elle ne se réchauffe pas », précise Thierry Landron.

Un grain de sel dans le maroilles

Jean-François Dubois, maître fromager et affineur, a pignon sur rue avec dix magasins La Finarde, dont un au populaire marché de

Balade gourmande à Lille



La baie de genièvre, distillée ou cuisinée, diffuse un parfum subtil

Wazemmes : « Il y a toujours eu à Lille une tradition d'affinage des produits en provenance de l'Avesnois. Mais imaginez au XVII^e siècle, les maroilles arrivant à Lille par charrette, en plein mois d'août... Les anciens ont eu l'idée de saler à saturation leur production pour la dessaler progressivement, une fois arrivée à bon port : c'est ce qui a donné naissance au vieux-lille. » Ce procédé va empêcher la formation de toute flore et même de croûte et donner au niveau du goût, une saveur plus salée mais aussi paradoxalement plus sucrée. Sa texture est de type confit car le fromage subit moins de perte d'humidité que le maroilles. « D'ailleurs, il est surnommé le foie gras du fromage... mais aussi le gris de Lille ou le puant de Lille, ça donne une idée. » A contrario, le maroilles subit un affinage classique en cave, au sortir du démoulage : lavé, plusieurs fois par jour, à l'eau salée ou à la bière. Sacrûte est colorée et son goût plus animal et soufré. Si son AOP oblige à un affinage au minimum de 35 jours, Jean-François, lui, pousse jusqu'à une centaine de jours : « pour obtenir un fromage typé. D'ailleurs, au Moyen Âge, les paysans mettaient de côté leur production de la Saint-Jean pour la livrer à la Saint-Michel. » Ce qui lui a permis, entre autres, de gagner la médaille d'argent pour son maroilles et la super gold pour son vieux-lille au Mondial du Fromage.

Croquet dans la tarte au sucre...

Une boutique tout en longueur décorée par l'architecte Damien Surroca, un boulanger

1. Produits locaux dans les halles de Wazemmes.

2. Amaury D'Herbigny, descendant d'une famille de brasseurs, a créé une micro-brasserie dans le Vieux-Lille.

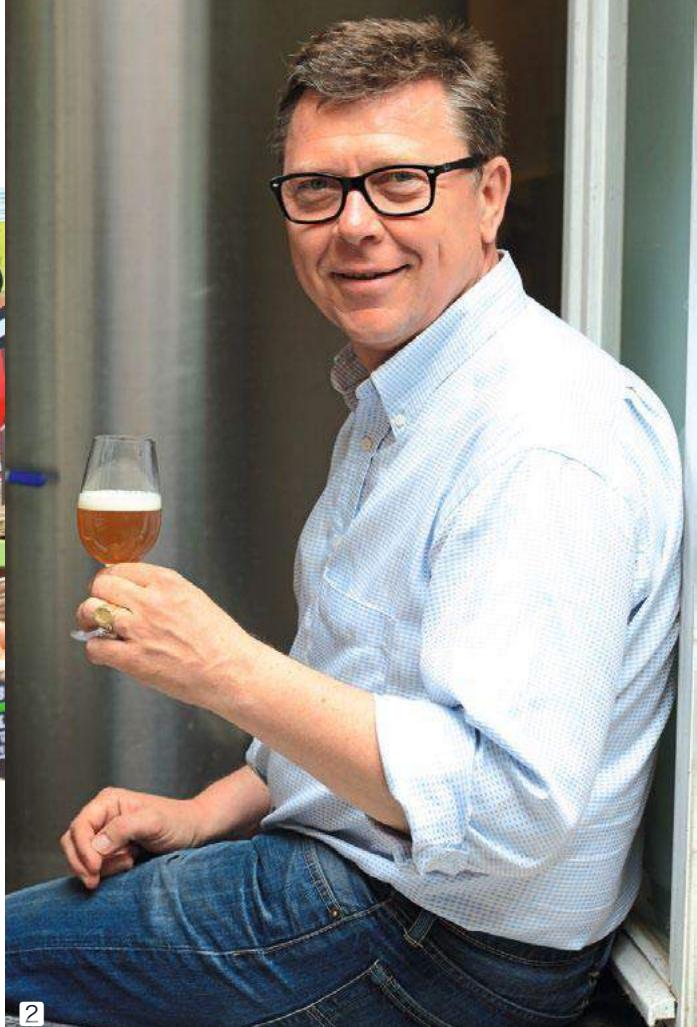
3. La tarte au sucre, version classique et revisitée par le talent d'Alex Croquet.

4. Ce dernier excelle aussi bien dans la tarte que dans le pain.

5. Une sélection de 400 bières chez Célestin et parmi elles, les créations savoureuses d'Amaury.

6. Les produits du terroir s'alignent à l'Estaminette.

au look décalé : bienvenue dans le monde merveilleux d'Alex Croquet, le « fou du pain », poète de la mie et magicien du levain. Sur les tables de restaurants étoilés ou au pays du Soleil-Levant, on s'arrache ses pains conçus avec de l'eau épurée et sans aucun additif. Côté gâteaux, Alex le confesse en toute humilité : « Ma version de la tarte au sucre connaît plus de succès dans mon magasin que la traditionnelle. » À la base, cette brioche classique avec du beurre et du sucre est enfournée pour devenir gâteau. La version d'Alex : une pâte sablée désucree (500 à 700 g de sucre pour 1 kg de farine), un fond de caramel élaboré à partir



2



3

de vergeoise et de crème fraîche et une crème brûlée dé-sucrée, elle aussi. « Le caramel remonte un peu comme une crème prise. Si la tarte est servie encore tiède, le caramel coule dans l'assiette. » Du grand art mais pour la version classique, Alex Croquet aurait-il un conseil à donner ? « L'idéal est de pétrir la veille, sans stress et de placer la pâte au froid avec un linge ou un film alimentaire. Cela donnera une brioche plus subtile, digeste et plus de complexité aromatique. Un four à 150-180 °C et dès que des bulles apparaissent à la surface, c'est bon... sinon vous allez me la sécher ! » Et à défaut de vergeoise, la cassonade fera son effet.



L'ilot Comtesse, centre culturel, est un lieu de rassemblement des étudiants dans le Vieux-Lille.



6

Carnet gourmand

Adresses page 80



4



5

De l'utilité de la baie de genièvre

À Wambrechies, au bord de la Deûle, la distillerie Claeysens fait toujours parler d'elle. Classée monument historique pour son bâtiment, ses machines (200 ans et toujours en fonction !) et son procédé de fabrication, elle est une des deux dernières institutions en France à distiller le genièvre, un alcool qui titre à 49°. « Cet alcool de grains était très populaire en Hollande au XVI^e siècle, considéré comme un médicament pour la digestion. Une fois la distillation autorisée en France, Claeysens, dès 1817, a misé sur cette baie issue

d'un petit conifère », nous explique Sophie Hautcoeur, chargée du développement touristique de la distillerie. Le produit est alors très populaire auprès des ouvriers et des mineurs qui le consommaient au petit matin avec du café – la bistouille. « La méthode est inchangée depuis 1817 : un cycle de production en 5 jours, avec à la base 80 % de seigle et 20 % d'orge maltée cuits, brassés, fermentés et distillés auxquels sont ajoutées à la seconde distillation en alambic, les baies de genièvre. 900 g de baies vont suffire à parfumer une cuve de 5 000 litres d'où seront tirés 320 litres de genièvre. » Une consommation qui reste

Le Balsamique

Le chef Benjamin Bajeux crée une cuisine décalée avec des produits originaux en phase avec des produits locaux comme sa dorade coryphène à la bière de Wambrechies.

L'Estaminette

Produits régionaux et saveurs du terroir dans cette petite épicerie du Nord : terrine au maroilles, bière artisanale, chuches (confiserie) à côté de jeux de notre enfance. À découvrir également au restaurant l'Estaminet Lillois.

Les bières de Célestin

Amaury D'Herbigny, descendant de brasseurs depuis 1740, a créé sa micro-brasserie dans le Vieux-Lille et s'entoure de 3 blondes, La Dix, Hoppy Yuzu, La Wal et d'une brune, proche de la stout, La N°Noir. Des bières (La Dix et Wal) que l'on retrouve sur la table du chef étoilé Pierre Gagnaire.

Chez la Vieille

Un estaminet dans son jus avec les fleurs séchées au plafond, un accueil chaleureux et une cuisine conviviale comme il se doit. À découvrir aussi au Vieux de la Vieille et à la Vieille France.

Infos pratiques

www.lilletourism.com

Balade gourmande à Lille



Les terrasses apparaissent un peu partout au moindre rayon de soleil.



2

La gastronomie lilloise parfois oubliée, à la base simple et accessible, est revisitée par les jeunes chefs en une cuisine inventive

cependant régionale, loin des grandes heures de gloire du début du XX^e siècle. À boire à température ambiante ou frappé, à l'apéritif comme un whisky. « D'ailleurs, nous avons développé, puisque c'est le même procédé, un single malt : le whisky de Wambrechies, lui à base d'orge maltée. »

La chicorée, l'amie en cuisine

Utilisée dès l'Antiquité comme plante médicinale pour la digestion, le foie, la circulation, la plante pousse, en France, dans un triangle entre Dunkerque, Calais et Saint-Omer, notamment parce qu'elle aime les sols sableux. À la célèbre Maison Leroux, un des deux derniers fabricants qui détiennent 98 % du marché, Nicolas Descamps, nous éclaire sur son utilisation : « On ne garde

que la racine de la plante. Coupée en morceaux et séchée au four, puis torréfiée comme le café, cela va lui donner son goût et sa couleur. Elle se boit naturelle ou se mélange au café. Celui-ci retire l'amertume de la chicorée tandis que cette dernière lui apporte un petit côté caramélisé. » Longtemps considérée comme le café du pauvre, la chicorée a souffert à tort de sa réputation car sous sa forme de concentré, elle apporte son goût spécifique en cuisine. « Impossible pour moi de concevoir mes chicons (endives) braisées sans chicorée liquide, concède Nicolas, pour un goût et une couleur différente. Pour un fond de sauce, dans la pâte à crêpes ou à gaufres, c'est idéal. Les restaurants se sont même lancés dans le ch'tiramisu, spéculoos et chicorée. »



1. La distillerie de Wambrechies qui produit le genièvre est classée monument historique.

2. L'établissement le Barbue d'Anvers a conservé l'esprit de l'estaminet. Il affiche le label Maître Restaurateur grâce à la cuisine inventive du chef Maxime Dartois, ci-contre.

3. Leroux reste l'un des derniers fabricants de chicorée et détient 98 % du marché. Il exporte 44 % de sa production en Afrique et au Moyen-Orient.



RENCONTRE MAXIME DARTOIS, CHEF DU BARBUE D'ANVERS

L'estaminet est à la base un café populaire des Flandres, apparu au XVII^e siècle. Jeux, musique et nourriture roborative participent au succès de ces lieux de convivialité, tout de bric et de broc décorés. Les estaminets de Lille ont repris ces codes, hors les jeux et la musique : grande table pour la convivialité, déco, un service et un accueil simples autour des plats typiques et de la bière. Maxime Dartois, chef du Barbecue d'Anvers, nous apporte quelques précisions : « La cuisine est à base de viande, de fromage et de bière. Le *potjevleesch* – au nom imprononçable et qui traduit du flamand donne l'explication, le pot de viande – est un mélange de 4 viandes (lapin, veau, porc, poulet) en gelée. Tout est dans le bouillon comme d'habitude. L'astuce, c'est un oignon coupé en deux et brûlé, sans gras, du rutabaga, ça parfume fort et des baies de genièvre. On est dans le Nord ! » La carbonnade procède du même principe que le bœuf bourguignon mais avec de la bière, de la moutarde, du pain d'épices, de la vergeoise et sans légumes. « Le choix du pain d'épices n'a pas d'incidence, il vaut mieux privilégier une bière de qualité pour le goût, en blonde ou brune pour plus d'amertume. »



Croquettes crevettes

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H 30 REPOS : 7 H

■ 500 g de crevettes grises cuites ■ 15 cl de crème liquide ■ 100 g de farine ■ 100 g de beurre ■ huile de friture ■ sel ■ poivre.
Panure : ■ 100 g de farine ■ 2 œufs ■ 100 g de chapelure.

Décortiquer les crevettes grises, les réserver. Préparer un fumet avec les têtes et carapaces : les cuire 1 h avec 60 cl d'eau. Filtrer en écrasant les carcasses contre le chinois, réduire le liquide de moitié et réserver.

Faire fondre le beurre dans une casserole, incorporer la farine, cuire 1 mn en mélangeant puis ajouter le fumet de crevettes tout en fouettant. Porter à ébullition, puis incorporer la crème et cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse. Saler peu, poivrer.

Ajouter les crevettes, bien mélanger, réserver cette pâte compacte au réfrigérateur, 6 h au moins.

Fouetter les œufs avec sel et poivre dans une assiette creuse, verser la farine et la chapelure dans deux autres assiettes.

Former avec les mains une boule de pâte et la passer dans la farine en l'aplatisant légèrement. La passer ensuite dans l'œuf, puis dans la chapelure. Façonner toutes les croquettes, les réserver au frais 1 h.

Cuire les croquettes 6 à 8 mn dans l'huile de friture à 180 °C, par petites quantités. Les égoutter sur du papier absorbant et servir aussitôt avec une salade frisée.

ACTUALITÉS COMMERCIALES

NOUVEAUX CLASSIQUES E.LECLERC MAISON

Cet automne, les arts de la table s'invitent au coin du feu. E.Leclerc Maison propose ses indispensables, chic et tendance, pour profiter de doux instants autour d'une table aux accents d'antan. Ambiance bistro rétro, ou cocooning, accessoires vintage et vaisselles aux matières et motifs emplis de souvenirs sont au rendez-vous pour savourer avec douceur la saison des petits bonheurs.

Disponible dans votre magasin E.Leclerc, à partir de 0,90 €.



NOUVELLE BOX SUSHI SHOP SARAH LAVOINE

Nouvelle saison rime avec nouvelle édition limitée chez Sushi Shop ! Pour l'occasion, c'est avec la Maison Sarah Lavoine que l'enseigne de livraison de sushis a collaboré. Pour habiller cette nouvelle box, le Bleu Sarah, marque de fabrique de la créatrice, associé à un de ses motifs très graphiques. Résolument contemporaine et savoureuse avec ses 42 pièces de sushis dont 3 créations exclusives : sushi tartare de bœuf, maki daurade agrumes et basilic et californie crusty tuna.

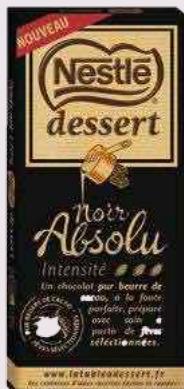
Retrouvez l'édition limitée Maison Sarah Lavoine dans l'ensemble des boutiques Sushi Shop et sur www.sushishop.com. 45 € la box de 42 pièces.



NESTLÉ DESSERT NOIR ABSOLU

Nestlé Dessert fait fort ! Avec 70 % de cacao, cette nouvelle tablette de chocolat muscle les desserts les plus raffinés. Tartelettes, gâteaux, macarons, mousses, crèmes, entremets, mendiants, avec Nestlé Dessert Noir Absolu, impossible de résister à l'envie de réaliser des pâtisseries de caractère ! Nestlé Dessert Noir Absolu, on le hache, on le mélange, on l'incorpore... Parfaitement fluide, il se plie à toutes les recettes. Visitez www.latableadessert.fr pour découvrir des centaines d'idées recettes chocolatées faciles et rapides !

Disponible en grandes et moyennes surfaces, Tablette Nestlé Dessert Noir Absolu : 2,55 €, 170 g.



SOUPES GOURMANDES JARDIN BIO

À l'arrivée des premiers frimas de l'hiver, on a envie de cocooning et de bons repas chauds. Pour cette nouvelle saison culinaire, Jardin Bio a concocté de nouvelles recettes de soupes veggies, non mixées, gourmandes et originales, prêtes à être dégustées. Présentées en sachets express, elles sont prêtes en seulement 2 minutes, à la casserole ou au four micro-ondes. Fabriquée dans le Lot-et-Garonne, chaque recette associe de petits morceaux de légumes fondants ou croquants, des légumineuses sources de protéines végétales et de fibres.

En vente dans les grandes et moyennes surfaces, 1,99 € le sachet de 250 ml.



LISTEL PÉTILLANT SANS ALCOOL

Reconnu depuis plus de 30 ans pour ses produits peu alcoolisés et naturels, Pétillant de Listel présente ses nouvelles bulles sans alcool. Du pur jus de raisin, des arômes naturels, sans sucre ajouté ni conservateur. Une gamme gourmande : raisin nature, arômes pêche et framboise, qui permettra à tous de partager un moment privilégié sans modération.

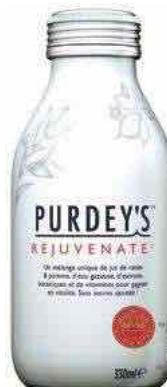
Disponible à partir de 3,50 € la bouteille, dans les grandes surfaces de votre région.



PURDEY'S CONCENTRÉ D'ÉNERGIE DURABLE

Un café ? Un jus d'orange ? On a chacun nos petits coups de pouce pour offrir à notre corps un shot d'énergie, souvent plus que bienvenu dans notre quotidien trépidant. Aux côtés des jus de Raisin et de Pomme qui se marient subtilement à l'eau gazeuse, on retrouve un trio d'ingrédients fortifiants (écorce de chêne, damiana, ginseng chinois) qui, ensemble, aident à stimuler le métabolisme et offrent une revitalisation réelle. Une action renforcée par les vitamines B et C pour contribuer à renforcer les défenses de l'organisme.

Disponible exclusivement chez Monoprix, Purdey's Rejuvenate, bouteille en verre 330 ml, 2 € 29.



VERS UNE ALIMENTATION « SAINE »

Supprimer les substances controversées de ses aliments est une tendance de plus en plus répandue. Le point.

Les Français scrutent désormais les étiquettes de leurs achats alimentaires, à la recherche notamment d'additifs d'origine chimique comme les exhausteurs de goût, colorants, conservateurs ou arômes. Car s'ils sont tous autorisés légalement, leur absence de danger est déterminée par rapport à une certaine dose journalière. Une dose « difficile à dépasser avec une alimentation normale » estiment les autorités sanitaires. Mais au-delà, certains de ces additifs sont accusés de devenir potentiellement toxiques : risque accru de cancers, d'allergies, de perturbation des systèmes hormonal et nerveux, de maladies cardio-vasculaires... D'où la crainte d'atteindre cette dose si on ingère un très grand nombre de produits contenant ces substances : le fameux « effet cocktail ».

Le principe de précaution s'étend

La tentation est donc grande pour certains d'écartier totalement ces produits. Sur la sellette en ce moment, le colorant E 171, présent dans de nombreuses confiseries et plats cuisinés, accusé par une étude parue début 2017 de favoriser la croissance de lésions précancéreuses. Saisie, l'ANSES (l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) doit faire confirmer ces résultats avant de se prononcer. En attendant, les

plus inquiets évitent les produits contenant le dioxyde de titane, nom complet du E 171.

Marques et distributeurs réagissent

Les consommateurs disposent d'une arme simple : le refus d'acheter les produits contenant les substances suspectes. Certains industriels l'ont pris en compte et écartent les produits controversés, comme Léa Nature et Jardin Bio, qui font même campagne pour sensibiliser la population aux dangers des perturbateurs endocriniens. Les distributeurs prennent le relais avec leur marque propre. Après le pionnier, Carrefour, aux poulets élevés sans OGM ni antibiotiques et qui imprime désormais les cartons de ses produits avec de l'encre végétale, les enseignes rivalisent d'annonces. Casino a supprimé l'huile de palme de certaines gammes, lancé des légumes surgelés sans pesticides. Leader Price limite les exhausteurs de goût, certains colorants et les conservateurs. Intermarché, qui a supprimé les OGM et réduit les additifs, propose une gamme de produits sans additifs. Cette année, Système U s'est engagé à supprimer 90 substances controversées (huile de palme, OGM, aspartame...) de plus de 6 000 produits vendus sous sa marque, et Leclerc annonce faire réduire de moitié l'utilisation de pesticides dans les filières de production de fruits et légumes qu'il vend... De bonnes intentions, qui ne doivent pas

faire oublier qu'une alimentation à base de produits frais et non transformés, issus de productions biologiques ou au moins d'agriculture raisonnée, est encore le meilleur moyen de limiter les risques de l'effet cocktail.

LES 3 ASTUCES ANTI-GASPI de Farida

Riz en bouillie

Le riz trop cuit, collant, peut être sauvé : le rincer à l'eau froide, bien l'égoutter, avant de le poêler dans un peu d'huile avec 2 échalotes hachées, façon riz frit à l'asiatique.



Crème tournée

Les grumeaux d'une crème anglaise cuite à chaleur trop vive ne sont pas plaisants. Mais elle n'est pas à jeter : la mixer lui redonne sa consistance lisse et agréable.

Double usage

Encore chaude, l'eau de cuisson des pommes de terre fait un bon désherbant ! Et froide, elle est réputée pour nettoyer l'argenterie.

RETROUVEZ FARIDA
DU LUNDI AU VENDREDI À 11H45 DANS



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Spécial Fêtes

Entrées festives

Pour commencer en beauté

Poissons sur leur 31

Saumon, turbot, lotte...
ça change de la dinde !

La couronne de Noël

En leçon filmée, c'est facile !

Sortie
le 6
novembre



**Maxi
Cuisine**

à découvrir sur LeKiosk



Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Les bonnes adresses

Dossier p. 14

Domaine Dugois au 03 84 66 03 41 ou sur vins-danieldugois.com

Famille Bougrier chez Nicolas

En questions p. 22

Hervé Morin chez les cavistes ou sur hervemorin.com

Menu p. 28

Châteaules Amoureuseuses au 04 75 54 51 85

Bien-être p. 56

Belledonne en magasins bio.

La Parisienne sur www.boulangerielaparisienne.com.

Le Vertueux sur www.lesmoulinsfamiliaux.com.

Vins p. 68

Les Vignerons de Tütac chez les cavistes et au 05 57 32 48 33

Château Peyblanc chez Leader Price

Château Vieux Lansac chez Casino

Shopping p. 70

Bathroom Graffiti au 01 80 87 57 20 ou sur bathroomgraffiti.com Casa sur fr.casashops.com E.Leclerc Maison sur e-leclerc.com/catalogue/rayons/maison Fly sur fly.fr

Geneviève Lethu au 05 56 69 68 68 ou sur genevievelethu.com Gifi sur gifi.fr

Jardin déco au 09 75 17 17 39 ou sur jardindeco.com La Chaise Longue sur

lachaiselongue.fr Les boutiques des

musées - RMN-GP au 01 40 13 62 72

ou sur boutiquesdemusees.fr

Maisons du Monde au 0 800 80 40 20

ou sur maisondumonde.com Natives sur natives-deco.com PaDesign au 01

42 85 58 33 ou sur padesign.com

Pied de poule au 06 68 62 85 55 ou sur pieddepoule.com Sema design au 05

34 60 86 68 ou sur semadesign-deco.fr

Balade gourmande p. 72

La Finarde au 06 97 93 85 05 ou sur le-fromager-des-chefs.fr Alex Croquet

au 03 20 95 01 29 ou sur alexcroquet.fr

Meert au 03 20 57 07 44 ou sur meert.fr

Les Bières de Célestin au 06 11 28 76 46 ou sur celestinlievre.fr

Barbe d'Anvers au 03 20 55 11 68 ou sur lebarbuedanvers.fr L'Estaminette

au 03 62 10 13 54 ou sur estaminette.com

com L'Estaminet Lillois au 03 66 73 34 33

ou sur lestaminet-lillois.com

Chez la Vieille au 03 28 36 40 06 ou sur estaminette.fr Le Balsamique, à

Wambrechies, au 03 20 93 68 55

ou sur balsamique-restaurant.com

La distillerie de Wambrechies,

au 03 20 14 91 90 ou sur

wambrechies.com Maison Leroux,

à Orchies, au 03 20 64 83 70 ou sur

location-salles.org

PHOTOS SUJETTE SALÉE : J.-P. URIZAR/BAUER SYNDICATION, R. BAUDONNET

Bravo à Mme Nadine Mortier à Brunoy (91) qui, suite à notre Concours spécial lectrices du n° 118 de *Maxi Cuisine*, a gagné un séjour sur l'île de Tenerife !

**Maxi
Cuisine**

Adresse de la rédaction :
7, rue Watt, 75013 Paris.
Tél. : 01 40 22 75 00
Fax : 01 48 28 08 40

Directeur de la publication :
Nicolas Sauzay.

Éditrice : Valérie Meyer.

Rédactrice en chef : Évelyne Péguel.

Directeur artistique :
Eustathie Desplanques.

Rédaction graphique :
Rémi Bensimon.

Chefs de rubrique : Ève Jusseaume,
Agnès Taravela.

Chef de rubrique : Émilie Godineau.

Première secrétaire de rédaction :
Corinne Trézeguet.

Courrier des lecteurs : 01 40 22 76 00,
<courrier@bauermedia.fr>.

Ont collaboré à ce numéro :
Marie Abadie, Alix Baboin-Jaubert,
Soline Delaforet, Carole Hurlé,
Monique Mourges, Josseline Rigot.

Maxi Cuisine est une publication
bimestrielle de Bauer Média France

SNC au capital de 1 053 500 €.

Siège social : 7, rue Watt, 75013 Paris.

Téléphone : 01 40 22 75 60.

Principaux associés : Heinrich

Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et

Bauer Auslands Beteiligungs GmbH,

Hambourg, Allemagne.

Directeur de la diffusion :

Marc Lemius

assisté de Jennifer Soulier.

Tél. : 01 40 22 76 60.

Chef des ventes : Richard Hassan.

Chargeée d'abonnements :

Corinne Keim.

Tarifs abonnements

France : 97,95 €, 14,90 €.

Dom-Tom, étranger : abobauer.com

Service abonnements : AboPress,

tél. : 03 88 66 14 08. Courriel :

maxicuisine@abopress.fr.

Abonnements Belgique : Edigroup :

(0) 7 023 33 04. Abonnements Suisse :

Dynapresse, tél. : 022 308 06 06.

Directrice de la communication :

Desirée Furion.

Publicité : Bauer Média Régie,

7, rue Watt, 75013 Paris.

Tél. : 01 47 70 90 66. Fax : 01 47 70 90 73.

Direction générale :

Anouk Diamantopoulos.

Directrice de publicité : Sabine Horsin.

Fabrication : Florian Faucinet avec Odile Leboue.

Imprimerie : VPM, Druck KG,

Karlsruher Strasse 31, 76437 Rastatt,

Allemagne.

Commission paritaire :

1017 K7985.

Date du dépôt légal :

À parution.

Numéro d'ISSN :

1287-4035.

Distribution : Presstalis.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leurs propriétaires.

« Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC www.cfcopies.com »

« Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARP

www.arp.org »

**ACPM
OJD**

papiers
With Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

Certified PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées

Pays d'origine du papier : Allemagne.
Contient 52 % de fibres de papier recyclé.
+ Eutrophisation + ou - Impact sur l'eau + :
P_{est} 0,003 kg/tonne

Abonnez-vous vite !



34%
DE RÉDUCTION !

OFFRE GASTRONOME

9 N° DE MAXI CUISINE



4 HORS-SÉRIES THÈMES



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

= **29€
50 SEULEMENT
AU LIEU DE ~~44,80 €~~**

d'infos sur
abomaxicuisine.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

► TÉL : 03 88 66 14 08 (Prix d'un appel local)

À retourner par courrier avec votre règlement à **ABO PRESS Maxi Cuisine 19, rue de l'industrie - BP 90053 – 67402 ILLKIRCH**

OUI, je m'abonne à l'offre Gastronomie pour 9 N° de Maxi Cuisine + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour 29,50 € au lieu de ~~44,80 €~~ soit **6 N° offerts !**

Pour tous renseignements consulter le Service Abonnements au 03 88 66 14 08 ou par e-mail : maxicuisine@abopress.fr. *Prix de vente au numéro du bimestriel Maxi Cuisine : 2,20 €. **Prix de vente de chaque hors-série Cuisine familiale : 2,95 € et Maxi Cuisine HS thématique : 3,30 €. (1) 1 numéros de Maxi Cuisine. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. Par notre intermédiaire vous pouvez être amené à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France (Maxi, Maxi Cuisine...). Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-dessous et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 (article 38) modifiée par la loi du 6 août 2004 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant auprès de la Sté ABO PRESS.

Mes coordonnées Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tel : Date de naissance : Jour Mois Année

► E-mail : @..... En indiquant mon adresse e-mail ci-dessus, je serai informée de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

Je règle mon abonnement par :

chèque bancaire à l'ordre de **MAXI CUISINE**

CB n° Expire en : Mois Année

Expire en : Mois Année

Date et signature obligatoires

MC 0072

Astuces

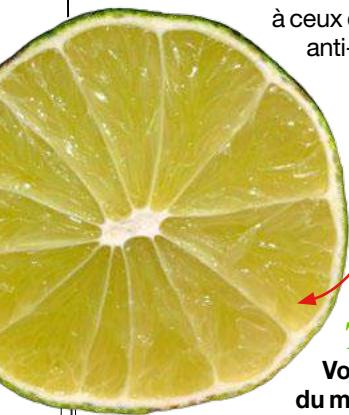


Quelques ficelles de cuisine à connaître pour devenir un cordon-bleu encore plus ingénieux.



Pas de sucre glace

Mixez du sucre en poudre, mais attention utilisez-le vite car il a tendance à s'agglomérer, contrairement à ceux du commerce qui contiennent des anti-agglomérants.



Un zeste sous la main

Si vous pressez un citron bio, mettez les deux coques vides au congélateur. Vous pourrez ainsi utiliser son zeste au gré de vos besoins. Vous pouvez aussi le râper et le congeler ensuite.

Trop cuit mais pas foutu

Votre gâteau a attaché au fond du moule et le dessus a brûlé. Enlevez les parties brûlées à l'aide d'un grand couteau à scie et recouvrez toute la surface (dessus et côtés) d'un glaçage fait de sucre glace et de jus de citron.

Riz au lait trop cuit

Quand le riz au lait a trop cuit, il devient gluant et collant. Dans ce cas, servez-le dans des verrines, mélangé à de la crème anglaise et rehaussé d'un coulis de framboise.

Caramel parfait

Il faut savoir que le caramel continue de brunir après avoir été retiré du feu. Pour éviter cet inconvénient, plongez le fond de la casserole dans un grand récipient d'eau glacée. Cela stoppera la cuisson et le caramel conservera la couleur souhaitée.



Peler le raisin

En cuisine, ce fruit se marie très bien avec les viandes blanches et certains fromages. Mais il est plus agréable de les pelier avant de les cuisiner. Si vous ébouillantez les grains quelques secondes, puis les rafraîchissez sous l'eau fraîche, la peau s'enlèvera plus facilement.



Pâte bien croustillante

Pour avoir une tarte bien croustillante, il est préférable de poser le moule sur la plaque du four préalablement chauffée : la pâte sera « saisie » et supportera mieux les fruits et les préparations aqueuses.

Très velouté

Quand on ajoute un jaune d'œuf dans un velouté, il ne faut surtout pas faire bouillir : les jaunes vont trop cuire et durcir et l'ensemble sera granuleux. Pour éviter ce désagrément, il ne faut pas que la température du liquide dépasse 68 °C quand on ajoute l'œuf.



Bien boudiné

Pour que le boudin blanc n'éclate pas à la cuisson, vous avez deux solutions. La première consiste à le piquer avec une aiguille, l'autre est d'ôter la peau : devenu fragile, il est à manipuler avec précaution.

Tout est bon dans le poireau

On jette souvent le vert des poireaux, c'est dommage, il est savoureux. Plus dur, il doit cuire plus longtemps, il est donc parfait pour les soupes. Le blanc, lui, sera idéal pour des poireaux vinaigrette en entrée.

Salsifis parfaits

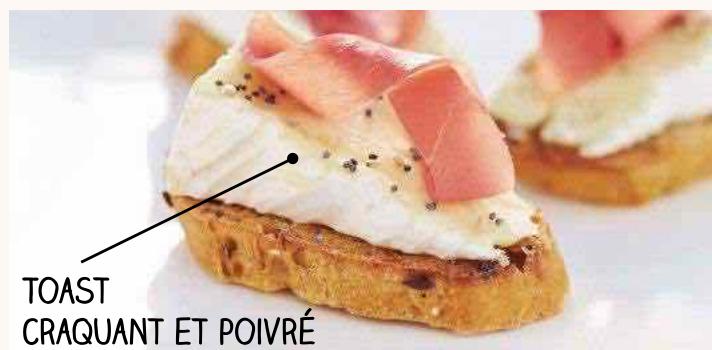
Pour éviter de vous tacher les mains en épuluchant des salsifis, pensez à le faire en enfilant des gants fins. Coupez les extrémités des racines, pelez la peau à l'économie et ôtez les points noirs, puis faites-les tremper dans un bain d'eau citronnée.

Retrouvez plus d'astuces sur
www.maxicuisine.fr



L'APÉRO Camembert

DE NOUVELLES RECETTES
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO



TOUTES NOS RECETTES SUR
www.aperocamembert.fr

Prenons la vie côté plaisir

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



Ça change des patates !

légère • fondante • savoureuse



Retrouvez vos recettes préférées sur
www.princesseamandine.fr



VARIÉTÉ DE POMME DE TERRE
AU RAYON FRUITS ET LÉGUMES

