

papilles

L'ART DE LA CUISINE FRANÇAISE **NOS 70 RECETTES D'AUTOMNE**

TERRINES CHAMPIGNONS CHÂTAIGNES...

**BETTERAVE,
PANAI,
TOPINAMBOUR...****Les légumes-
racines
sortent de
terre****SPÉCIAL
CARAMEL****Croquant
ou fondant,
toujours 100 %
gourmand****GAGNEZ 1 ROBOT
thermomix®**
Rendez-vous en page 31**TENDANCE
COOKIE SHOTS**
*Les petits
gâteaux avec
un cœur à boire**Fonds et bouillons
faits maison*
**Pas si compliqué
et tellement bon**

OCTOBRE-NOVEMBRE 2017 • N° 55 • 4,55 €

3 264420 906114

Belgique 4,72 € • Luxembourg 4,59 €

Rouy

Apportez saveurs et couleurs à vos plateaux.



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

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



LES INVITÉS DE
CE NUMÉRO



Alain Ducasse
Celui qu'on ne
présente plus passe
devant la caméra,
pour un film inédit
sur son parcours.
p. 23



Éric Frechon
Le chef trois étoiles
nous ouvre les
portes du Drugstore,
sa nouvelle adresse.
p. 26



Dominique Ansel
Sacré meilleur
pâtissier du monde
cette année, il ne
manque pas d'idées
pour twister les
grands classiques
de la pâtisserie
française.
p. 79

Souvenirs d'automne

Cookie buzz, sorgho, néobrioche... entre nouveaux produits et nouvelles façons de les cuisiner, la gastronomie ne manque pas de nous étonner. Mais en plus de ces découvertes, Papilles vous propose, dans ce numéro, de chercher la nouveauté dans

l'ancien, le tradi, l'oublié. Depuis combien de temps n'avez-vous pas profité de la saison de la chasse pour goûter un civet de sanglier ? Depuis quand ne vous êtes-vous pas laissé aller au plaisir régressif de déguster un dessert débordant de caramel ? Combien d'hivers sont passés depuis votre dernière balade en forêt, à la recherche de quelques champignons et châtaignes ? L'automne est la saison idéale pour retrouver les odeurs de l'enfance. Celle d'un plat de gibier longuement mijoté, des feuilles humides au pied des arbres, des œufs au lait encore chauds. Des plaisirs simples et nature, synonymes de bons moments partagés, de grandes tablées joyeuses et de merveilleux souvenirs, cela va s'en dire. C'est aussi ça, la magie de la cuisine de terroir. Alors, bon appétit et bel automne !

Marie Gabet, rédactrice en chef



6 Cuisiner les gibiers
comme avant



46 À la cueillette

sommaire



28 Les légumes-racines
sortent de terre

6 Cuisiner les gibiers comme avant

En terrine, en cocotte, rôti, c'est le moment de cuisiner chevreuil, sanglier, faisan...

19 On boit quoi avec le gibier ?

Nos conseils et notre sélection de bonnes bouteilles.

26 Éric Frechon, un talent fou

Le chef triplement étoilé signe désormais la carte du Drugstore des Champs-Élysées.

28 Les légumes-racines sortent de terre

En burger, en pain perdu, en soufflé... les carottes, panais et autres rutabagas se réinventent.

46 À la cueillette

Au retour d'une balade dans les bois, les champignons finissent à la casserole.

52 Shopping balade en forêt

Nos tables se parent de décors automnaux.

54 Le sorgho, la nouvelle céréale sans gluten

Ce chouchoo des Américains serait aussi bénéfique pour l'homme que pour la planète.

56 Le bouillon maison, on s'y remet ?

Maison, les bouillons, les fonds et les fumets n'ont pas leur pareil.

62 Le caramel, un plaisir délicieusement régressif

En bonbon, en sauce ou en pâte à tartiner, le caramel embaume la cuisine.

78 Les cookie shots font le buzz

Le pâtissier Dominique Ansel lance les petits gâteaux au cœur à boire.

82 Fougerolles, le village des Griottines

Reportage au sein des Distilleries Peureux.

87 Histoire d'une recette

Les véritables tripes à la mode de Caen.

92 Thé ou café ?

Les nouveautés en matière de théières et cafetières.

96 Le Morvan, une terre gourmande

Balade au cœur de la Bourgogne.



62 Le caramel, un plaisir délicieusement régressif



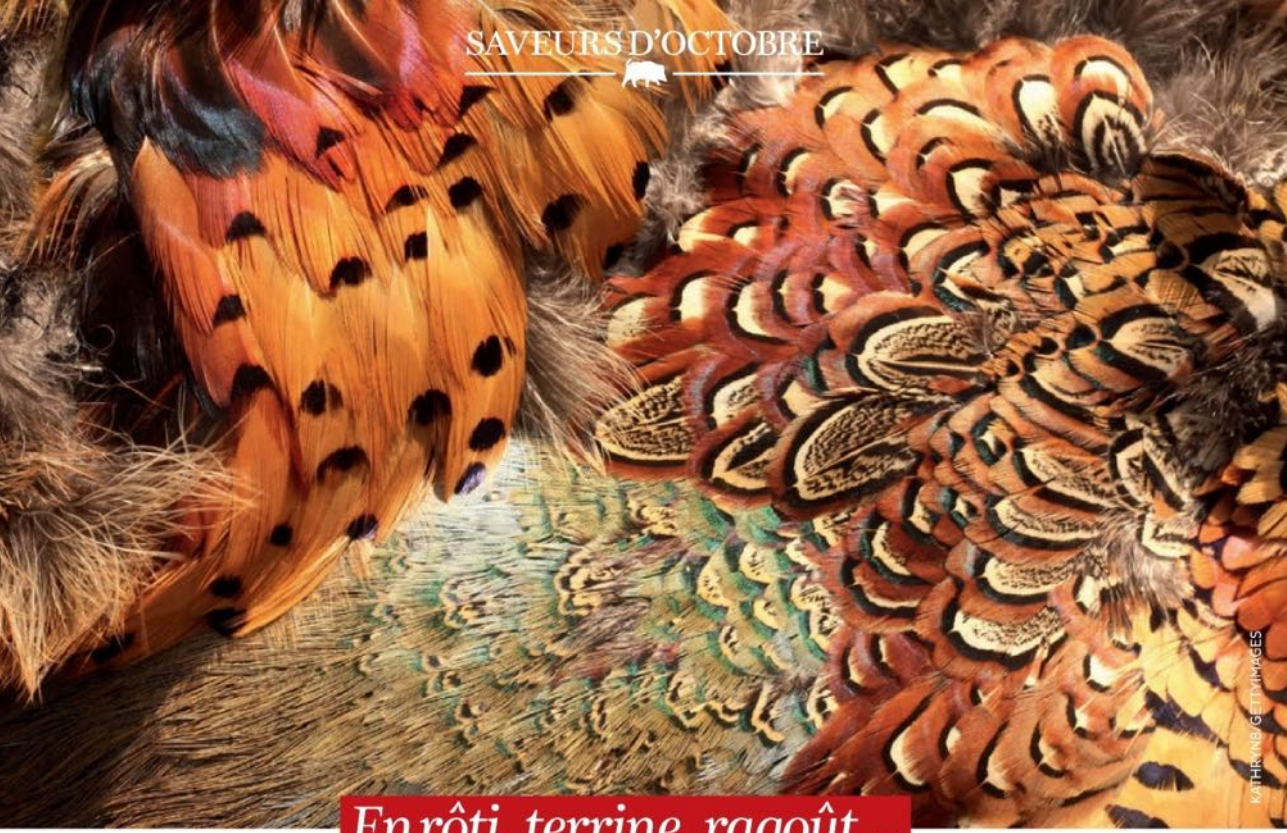
82 Fougerolles, le village des Griottines



78 Les cookie shots font le buzz



96 Le Morvan, une terre gourmande



KATHARINE GETTY IMAGES

En rôti, terrine, ragoût...

Cuisiner les gibiers comme avant

LA SAISON DE LA CHASSE BAT SON PLEIN ET ANNONCE LE RETOUR DES GIBIERS SUR LES TABLES. C'EST LE MOMENT DE RESSORTIR SES VIEILLES COCOTTES POUR DES RECETTES AUTHENTIQUES. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Préférez la viande porteuse du label « Gibier de chasse – Chasseurs de France », qui garantit l'origine, la traçabilité et le respect du gibier.

Contrairement aux idées reçues, cuisiner le gibier n'est pas plus compliqué que de cuisiner un morceau de bœuf ou de poulet. Celui à plume s'accommode comme la volaille, plutôt rôti pour les petits oiseaux et les jeunes spécimens (comme le perdreau), braisé pour les plus gros (comme la poule faisane). Pour ce qui est du gibier à poil, tout dépend des morceaux. Les côtes-lettes se poêlent ou se grillent au feu de bois, le carré, la gigole et la selle se rôtissent, la poitrine et le collier s'accommodent en ragoûts et en pâtés. Quant à l'épaule, elle peut tout à la fois être rôtie au four ou braisée à la cocotte. Comme pour la viande d'agneau, de bœuf ou de porc donc. On retiendra aussi

que les jeunes animaux donnent le meilleur d'eux-mêmes après une cuisson courte, les plus vieux, dont la viande est plus ferme, réclament une cuisson plus longue. Pour autant, chaque gibier à ses spécificités...

La caille

Ce petit oiseau migrateur à la saveur si douce a laissé place à des espèces élevées en batterie ou au sol durant 38 jours, 42 minimum en plein air pour avoir droit au Label Rouge. La caille d'élevage s'achète toute l'année, le plus souvent prête à cuire, entière, avec ou sans tête, désossée ou transformée, notamment en filets. Elle se déguste légèrement rosée, vidée ou non, éventuellement bardée et simplement rôtie à la broche (8 à 10 minutes suffisent) ou en papillote,

sous la cendre chaude, remplie d'une farce aux cerises, aux pruneaux, aux figues, aux raisins ou à la truffe.

La bécasse

Rare et avec un goût de gibier assez prononcé, ce volatile d'exception est réservé aux amateurs. Une fois rassise 2 à 3 jours, la bécasse doit cuire rapidement, plutôt à la broche ou en cocotte au four, et être servie rosée pour conserver sa saveur. Pour les fêtes, elle s'accompagne d'un morceau de foie gras poêlé. Flambée à la fine champagne, elle est royale.

La perdrix

Jeune sujet de moins d'un an, le perdreau se déguste frais, bardé et rôti à la broche. Vingt minutes suffisent car il se sert « à la goutte de sang », simplement accompagné de pommes, de chou de Milan ou d'une polenta. La mère Brazier le rôissait 10 minutes seulement en cocotte et finissait sa cuisson sur un gratin de pomme de terre. La perdrix, quant à elle, gagne à attendre deux ou trois jours, non plumée, non vidée. Les cuissons longues (1 heure) en cocotte ou au four lui conviennent particulièrement bien.

VIEL/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Généralement, une fois plumés, vidés et bridés, les volatiles aiment être bardés ou farcis pour ne pas se dessécher à la cuisson. Feuilles de vigne et fines tranches de lard conviennent bien à leur chair délicate.

Marinade ou pas ?

La marinade au vin ne convient pas à tous les gibiers. Canard sauvage, lièvre, marcassin, sanglier, chevreuil, cerf s'en accommodent volontiers, surtout s'ils sont âgés, pour attendrir leur chair et les aromatiser. Une fois filtrée, la marinade, cuite ou crue, sert pour mouiller les viandes braisées ou pour déglacer et arroser celles rôties. Le jeune gibier, lui, apprécie éventuellement une marinade légère à l'huile et aux herbes, voire une simple marinade sèche aux épices ou à la moutarde, avant d'être rôti ou grillé.

Le faisan

Jeune, le faisane est meilleur rôti, juste bardé, et servi à point, comme un poulet. Plus vieux, la poule faisane est préférable pour sa chair plus fine et plus moelleuse, le coq pour une saveur plus musquée. Ils se préparent en cocotte, avec une farce agrémentée de raisins, une sauce à l'armagnac ou à la crème et aux cèpes, ou encore braisés, en choucroute. Ils donnent aussi d'excellentes terrines avec des noisettes, des pistaches, des abricots secs...

Le canard

C'est un animal à chair rouge qui ose tous les mélanges, sucré-salés, épicés... Les filets se mangent rosés pour garder toute leur tendreté, les cuisses nécessitent une cuisson plus lente pour être suffisamment moelleuses.

Le chevreuil

Apprécié pour sa viande rouge sombre, maigre et savoureuse, le chevreuil se cuit un peu comme l'agneau. Entier, il se fait à la broche, arrosé d'une bonne marinade. Les côtes se grillent, le filet se fait au four, poêlé en noisettes ou cru en carpaccio, le cuissot (selle et gigue) se rôtit et se déguste rosé. L'épaule tolère aussi bien le four qu'une cuisson en



ANAPUSTYNIKOVA/GETTY IMAGES



PROCHYM/ADOBESTOCK

On trouve surtout du sanglier pendant la saison de la chasse, qui court, selon les régions, de septembre à février. (Infos sur Onafs.gouv.fr)

Certains gibiers, comme le chevreuil, se prêtent volontiers à la cuisson basse température

cocotte, en daube, avec une sauce grand veneur, des marrons grillés, des champignons, des pommes farcies aux fruits rouges.

Le lapin de garenne

S'il fait de bonnes terrines et rillettes, il se rôtit tout simplement, badigeonné de moutarde ou apprêté de lardons, d'oignons et de tomates (« à la lyonnaise ») et se prépare également en gibelotte (mijoté dans un bouillon) ou en ragoût (dans du vin).

Le lièvre

Il se distingue du lapin de garenne par un pelage plus roux, de longues oreilles,

de grandes pattes arrière et une chair « noire » aux parfums plus prononcés (au nez comme en bouche) mais six fois moins grasse. Le lièvre adulte (4 à 5 kg) se déguste en ragoût, au vin rouge ou blanc, en civet, au vin et au sang (le fameux lièvre à la royale) ou en terrine. Celui de l'année offre de généreux morceaux à sauter ou rôtir, le levraut de 3 à 4 mois (1,5 kg) se cuisine entier et rôti.

Le sanglier

Aussi maigre que le poulet, le sanglier se prépare de différentes façons : grillé pour les côtes, rôti, braisé, en terrine... Sa viande ferme au goût puissant nécessite de mariner 1 à 3 jours. Une marinade au vin rouge, avec de la pulpe de tomate ou des fruits rouges, ou bien au vin blanc, au curry et aux raisins secs ou encore à la bière, aux baies de genièvre et au pain d'épices, qui sert en déglacage ou en mouillement. L'exception, le marcassin (animal de moins de 6 mois), délicieux simplement rôti (pendant 15 à 20 minutes par livre) sous une couche de moutarde, d'herbes ou de lard.

La biche

Souvent importés de Nouvelle-Zélande ou d'autres pays d'Europe, le jeune cerf et la biche, dont la saveur est plus délicate, se préparent comme le chevreuil : grillés, rôtis, en sauté ou en civet pour le jeune cerf. ■



SHAITH/GETTY IMAGES

Tajine de pigeon aux kumquats confits

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 45 min

3 pigeons vidés ou **6** pigeonneaux | **400 g** de kumquats | **1** botte d'oignons blancs | **2** tiges de citronnelle émincées
1 cm de gingembre frais râpé | **20 cl** de bouillon | **150 g** de sucre en poudre | **2 c.** à soupe de sauce soja
1 c. à café de graines de coriandre | Huile d'arachide | Sel et poivre

1. Lavez les kumquats. Mettez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 minutes pour les blanchir. Répétez l'opération en changeant l'eau. Pelez les oignons blancs.

2. Dans une casserole, faites chauffer 25 cl d'eau avec le sucre en poudre. Plongez-y les kumquats et laissez frémir pendant 30 minutes.

3. Dans un grand tajine, faites revenir les pigeons sur toutes les faces avec 1 filet d'huile d'arachide. Salez et poivrez. Ajoutez les oignons blancs, la citronnelle, le gingembre râpé, la sauce soja et le bouillon. Parsemez de graines de coriandre. Laissez cuire pendant 20 minutes puis ajoutez les kumquats confits. Prolongez la cuisson de 10 minutes. Servez aussitôt.





JARRY/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Terrine de lapin

POUR 12 À 15 PERSONNES • Préparation 45 min | Réfrigération 4 à 5 jours | Cuisson 1 h 15

1 lapin de 1,6 kg désossé | **600 g** de gorge de porc | **1** grande crépine | **4** échalotes | **1** grosse gousse d'ail
2 feuilles de laurier | **3** brins de thym | **10 cl** de vin blanc | **5 cl** de cognac | Sel et poivre

- 1.** Mettez à part les râbles du lapin et les beaux morceaux. Mélangez le vin blanc et le cognac.
- 2.** Hachez la gorge de porc, les restes de lapin, son foie, l'ail et 3 échalotes pelés à la grosse grille. Pesez le hachis obtenu et salez à raison de 12 g de sel par kilo de viande. Poivrez selon votre goût. Versez 10 cl d'alcool et mélangez bien.
- 3.** Posez les beaux morceaux de lapin dans un plat. Salez-les et poivrez-les sur les deux faces. Versez le reste d'alcool et ajoutez l'échalote restante ciselée. Mélangez bien. Filmez les deux préparations et réservez au frais au moins 24 heures, idéalement 48 heures.
- 4.** Au bout de ce temps, trempez la crépine dans une grande quantité d'eau froide. Rincez et changez

- l'eau plusieurs fois. Égouttez-la et pressez-la entre les mains. Dépliez-la délicatement et tapissez-en le fond de la terrine en laissant dépasser les bords.
- 5.** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Étalez une couche de hachis en lissant bien avec le dos d'une cuillère, puis disposez une couche de beaux morceaux. Répétez l'opération en tassant bien. Déposez les feuilles de laurier et le thym sur le dessus. Rabattez la crépine, retirez le superflu. Enfourniez la terrine dans un bain-marie. Au bout de 15 minutes, abaissez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant 1 heure.
 - 6.** Laissez complètement refroidir la terrine, couvrez-la de film alimentaire et réservez-la au frais au moins pendant 3 jours, avant de déguster.

Canard aux châtaignes, aux poires et au miel

POUR 4 PERSONNES

Préparation 30 min | Cuisson 40 min

1 canard sauvage

400 g de châtaignes entières cuites
(fraîches, surgelées ou en conserve)

4 poires | 3 oignons nouveaux

1 citron (jus) | 80 g de beurre

1 gousse de vanille

1 pincée de pistils de safran

1 c. à soupe de miel | Sel et poivre

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

Salez et poivrez le canard. Retirez la partie verte des oignons. Coupez-les en deux et glissez-les dans le canard avec une noix de beurre.

2. Enduisez le dessus du canard de 20 g de beurre puis enfournez pour 40 minutes en arrosant régulièrement avec le jus de cuisson.

3. Pendant ce temps, épluchez les poires et coupez-les en quartiers. Citronnez-les légèrement pour qu'elles ne noircissent pas. Fendez la gousse de vanille en deux dans la longueur et récupérez les graines.

4. Faites chauffer le beurre restant, le miel, le safran et les graines de vanille dans une sauteuse, puis faites-y caraméliser les poires pendant 5 à 7 minutes. Ajoutez les châtaignes entières, mélangez délicatement et laissez réchauffer pendant 3 minutes. Poivrez et servez avec le canard rôti.





VIEL/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Terrine de marcellin aux pruneaux

POUR 1 TERRINE DE 1 KG ENVIRON • Préparation 40 min
Marinade 6 h | Cuisson 1 h 30 | Repos 48 h

600 g de viande de marcellin (ou de sanglier) hachée
200 g de lard haché | **200 g** de gorge de porc hachée
1 morceau de crêpe de porc | **3** échalotes | **1** œuf
1 c. à soupe de crème fraîche | **12** gros pruneaux dénoyautés
5 cl de vin blanc | **3 c.** à soupe de cognac
1 c. à soupe rase de sel | **1 c.** à soupe rase de poivre moulu
1 c. à café de poudre de 4 épices

1. Pelez et hachez les échalotes. Mélangez-les dans un grand récipient avec les viandes hachées, le vin blanc, le cognac, la poudre de 4 épices, le sel et le poivre. Couvrez de film alimentaire, et réservez 6 heures au frais.
2. Coupez ensuite les pruneaux en morceaux. Faites tremper la crêpe de porc dans un bol d'eau froide. Sortez le récipient du réfrigérateur, ajoutez la crème, les pruneaux et l'œuf, mélangez vivement avec les mains pour obtenir une farce homogène.
3. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Tapissez la terrine avec la crêpe en la laissant dépasser sur les bords. Garnissez-la de farce, rabattez la crêpe dessus. Couvrez la terrine avec son couvercle puis enfournez pour 1 heure au bain-marie.
4. Retirez le couvercle, augmentez la température du four à 170 °C (th. 5/6), laissez cuire 30 minutes de plus.
5. Sortez la terrine du four, retirez-la du bain-marie, laissez-la refroidir. Posez une presse sur la terrine, placez-la au frais pendant au moins 48 heures. Retirez la presse au bout de 6 heures. Dégustez avec des cerises au vinaigre, du chutney...

Civet de lièvre

POUR 4 À 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Cuisson 2 h

1 gros lièvre dépouillé et coupé en morceaux (environ 2 kg)
 (il est important de garder le sang et donc de le préciser à votre volailler) | **200 g** de lardons | **2** carottes
 ½ chou rouge | **1** oignon | **2** feuilles de laurier | **80 g** de beurre
1 l de vin rouge | **3 cl** d'armagnac ou de cognac | **50 g** de raisins secs
1 carré de chocolat noir (concassé) | **4 c.** à soupe d'huile de tournesol
1 c. à soupe de farine | Sel et poivre

1. Épluchez l'oignon et les carottes, puis coupez-les en petits morceaux. Chauffez l'huile dans une grande cocotte en fonte. Salez et poivrez les morceaux de lièvre et saisissez-les dans l'huile chaude.
2. Lorsque les morceaux sont bien colorés, ajoutez les lardons, flambez avec l'armagnac, puis ajoutez la farine. Mélangez puis ajoutez les morceaux de carotte et d'oignon et le laurier. Réduisez le feu, mouillez avec le vin rouge. Couvrez et laissez mijoter 2 heures à feu très doux.
3. Pendant ce temps, émincez le chou rouge. Faites fondre 50 g de beurre dans une grande poêle. Saisissez le chou rouge dans le beurre chaud, ajoutez les raisins secs et laissez mijoter 25 minutes à feu doux.
4. Dix minutes avant de passer à table, dressez le chou rouge émincé sur un grand plat. Égouttez les morceaux de lièvre sur le chou rouge.
5. Portez la sauce à ébullition, liez avec le sang, arrêtez le feu et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Ajoutez le beurre restant et le chocolat toujours en fouettant pour le faire fondre (attention après avoir versé le sang, la sauce ne doit pas rebouillir). Filtrez la sauce, nappez le plat avec la sauce chaude puis servez.



MALLET/SAVEURS/SUNRAY PHOTO



Cailles grillées, salade d'endive et trévisse, épinards sautés au raisin

POUR 4 PERSONNES • Préparation 45 min | Marinade 1 h | Cuisson 35 minutes

Pour les cailles : 4 belles cailles | 2 échalotes | 2 gousses d'ail | 3 branches de thym | 12 cl de vin blanc sec | 8 cl d'huile d'olive | Sel et poivre | **Pour les épinards :** 600 g d'épinards frais en branches | ½ grappe de raisin rouge | 1 oignon | 2 gousses d'ail | 15 g de beurre | 2 c. à soupe d'huile d'olive | 2 c. à soupe de vin blanc sec | **Pour la salade :** 1 endive | 1 poire | 1 trévisse | 3 c. à soupe d'huile d'olive | 2 c. à soupe d'huile d'amande douce | 2 c. à soupe de vinaigre de xérès | 1 c. à soupe d'amandes entières | 1 c. à café de moutarde forte de Dijon

1. Pour les cailles : épluchez les échalotes et hachez-les finement. Pelez les gousses d'ail et laissez-les entières. Mélangez dans un grand plat le vin blanc, l'huile d'olive, les échalotes hachées, le thym et les gousses d'ail. Salez et poivrez. Coupez les cailles en deux et enrobez-les de cette marinade. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 heure à température ambiante.

2. Préchauffez la plancha. Égouttez les cailles en retirant les gousses d'ail et les échalotes. Salez et poivrez légèrement les demi-cailles, puis faites-les cuire, côté chair, sur la plancha, pendant 15 minutes. Retournez et poursuivez la cuisson 5 à 8 minutes.

3. Pour les épinards : pelez et hachez finement l'oignon. Pelez les gousses d'ail. Retirez la queue des épinards

et lavez-les soigneusement. Faites revenir l'oignon haché dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, pendant 4 minutes. Ajoutez les grains de raisin et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez les épinards, le vin blanc et le beurre, faites cuire 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

4. Pour la salade : faites dorer les amandes 5 minutes dans une poêle antiadhésive. Réservez, puis hachez-les. Nettoyez la trévisse et l'endive. Déchirez-les en petits morceaux. Mélangez l'huile d'olive, l'huile d'amande douce, la moutarde et le vinaigre de xérès. Pelez et coupez la poire en dés ou en tranches fines. Mélangez-les aux morceaux d'endive et de trévisse. Arrosez de vinaigrette. Parsemez d'amandes hachées.

5. Servez les cailles avec les épinards et la salade.



JAPY/SUCRÉ SALÉ

Terrine de campagne aux noixettes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 2 h | Réfrigération 24 h

300 g de chair de lapin de garenne | **300 g** de farce fine de porc | **200 g** de foies de volaille
2 grosses échalotes | **2 c.** à soupe de crème épaisse | **150 g** de fruits secs (raisins, noixettes, pistaches)
4 cl de cognac | **4 cl** de vin blanc sec | **2 c.** à soupe d'huile d'olive | **4** épices | Sel et poivre

- 1.** Pelez et ciselez les échalotes. Faites-les revenir dans une poêle à l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- 2.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez en même temps un plat à moitié rempli d'eau pouvant contenir la terrine.
- 3.** Hachez grossièrement les foies de volaille et la viande de lapin. Mettez-les dans un saladier, ajoutez la farce de porc, la crème, le vin blanc, le cognac,

les fruits secs et les échalotes. Poivrez, ajoutez une demi-cuillerée à café de sel et une demi-cuillerée à café de 4 épices. Mélangez soigneusement.

- 4.** Mettez la préparation dans une terrine, déposez-la dans le bain-marie et enfournez pour 1 h 45. Recouvrez-la de son couvercle, ou d'une feuille de papier aluminium, en cours de cuisson si le dessus colore trop.
- 5.** À l'issue de la cuisson, laissez complètement refroidir avant de réserver au moins 24 heures au réfrigérateur.

Civet de sanglier

POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min | Marinade 12 h | Cuisson 3 h 05

1,5 kg d'épaule de sanglier | **1** carotte | **2** grosses bottes de petits oignons | **1** oignon jaune | **1** bouquet garni
40 g de beurre | **1 l** de vin rouge | **40 cl** de fond de veau | **60 g** de farine | **5 cl** de cognac | **5 cl** d'huile végétale
12 baies de genièvre | **3 c.** à soupe d'huile d'olive | **2 c.** à soupe de sucre semoule | Sel et poivre du moulin

1. La veille : épluchez l'oignon et la carotte, coupez-les en petits morceaux. Hachez grossièrement les baies de genièvre. Coupez la viande en gros morceaux, mettez-la dans un grand récipient avec les morceaux d'oignon et de carotte, les baies de genièvre, le bouquet garni et quelques grains de poivre.

2. Versez le vin rouge dessus, couvrez la viande avec un papier film, laissez mariner 12 heures au frais.

3. Le jour même : égouttez les morceaux de viande. Saisissez-les dans l'huile, dans une cocotte sur feu vif. Égouttez-les dans une passoire, retirez le jus de la cocotte puis remettez les morceaux dedans. Versez le cognac, faites flamber. Saupoudrez de farine, mélangez, laissez colorer 3 minutes.

4. Versez le vin rouge et la garniture de la marinade dans la cocotte. Portez à ébullition 3 minutes,

puis ajoutez le fond de veau et un peu de sel. Couvrez la cocotte, laissez cuire pendant 2 h 30 sur feu doux en remuant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau pendant la cuisson si la sauce réduit de trop.

5. Épluchez les petits oignons et lavez-les. Mettez le beurre à fondre dans une casserole et ajoutez-y les oignons. Saupoudrez-les de sucre, salez et poivrez. Laissez-les cuire 3 minutes, couvrez-les d'eau froide à hauteur. Placez une feuille de papier sulfurisé dessus, laissez cuire 20 minutes sur feu moyen.

6. Après 2 h 30 de cuisson, sortez la viande avec une écumoire et filtrez la sauce.

7. Remettez la viande, les petits oignons et la sauce dans la cocotte, laissez mijoter encore pendant 30 minutes sur feu doux et servez par exemple avec une polenta crémeuse.





BALME/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Pâté de faisan aux noixettes

**POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min
Cuisson 1 h | Réfrigération 12 h**

1 beau faisan (plumé, vidé, désossé, environ 650 g de viande)
300 g de gorge de porc **6** brins de thym
1 œuf **100 g** de noixettes décortiquées
10 g de sel
1 c. à café rase de poivre fraîchement moulu

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez la viande de faisan et la gorge de porc.
2. Dans une jatte, mélangez les viandes, les noixettes et l'œuf battu. Salez, poivrez, ajoutez le thym effeuillé et mélangez intimement.
3. Remplissez 2 petites terrines du hachis obtenu, tassez avec le dos d'une cuillère. Mettez les couvercles. Placez les terrines dans un plat à four rempli d'eau chaude (de façon à immerger les parois des terrines). Enfouissez pour 1 heure.
4. Laissez les terrines refroidir dans le four éteint et ouvert. Couvrez-les puis placez-les au moins 12 heures au réfrigérateur.

Perdreau aux fruits secs et muscat

**POUR 4 PERSONNES
Préparation 20 min | Cuisson 1 h 20**

4 perdreaux rouges (plumés et vidés)
400 g de châtaignes (épluchées et cuites)
2 grappes de raisin muscat
1 oignon **4** feuilles de sauge
100 g de beurre
150 g de fruits secs (noix, pistaches et amandes mondées)
60 cl de muscat
20 cl de bouillon de volaille
2 c. à soupe de miel **1** Sel et poivre

1. Salez et poivrez les perdreaux. Épluchez et émincez l'oignon.
2. Dans une cocotte, faites mousser le beurre. Saisissez les perdreaux, faites-les colorer sur chaque face. Incorporez l'oignon émincé, laissez revenir 4 minutes. Versez le muscat, grattez les sucs de cuisson et faites réduire. Ajoutez la sauge, couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux 45 minutes.
3. Incorporez les châtaignes, les fruits secs, le raisin et le miel. Poursuivez la cuisson 15 minutes. Servez chaud.



BALME/SAVEURS/SUNRAY PHOTO



Filet de cerf poivré, céleri et chanterelles

POUR 4 PERSONNES • Préparation 45 min • Réfrigération 3 h • Cuisson 50 min • Repos 10 min

800 g de filet de cerf • **400 g** de chanterelles • **4** grandes branches de céleri • **1** carotte • $\frac{1}{2}$ oignon jaune

50 g de beurre • **1 l** de vin rouge • **40 g** de sucre cassonade • **5 cl** d'huile d'olive

2 c. à soupe de mélange de poivres en grains • **1 c.** à café de fond de veau déshydraté • Sel

1. Broyez le poivre. Retirez les nerfs du filet de cerf puis roulez-le dans le poivre. Enveloppez-le dans un papier film, placez-le 3 heures au frais.

2. Nettoyez et lavez les chanterelles.

Égouttez-les et séchez-les délicatement dans un torchon, gardez-les au frais.

3. Épluchez la carotte et l'oignon, coupez-les en petits cubes. Mettez-les dans une casserole avec le vin rouge, le fond de veau, le sucre cassonade et du sel. Portez à ébullition, laissez cuire 30 minutes sur feu moyen : le vin doit être légèrement sirupeux.

4. Filtrez le vin dans une casserole, remettez-le à bouillir. Ajoutez 20 g de beurre en fouettant, et réservez la sauce au chaud.

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

Épluchez le céleri, taillez-le en grosses frites. Faites-les

revenir 3 minutes dans une casserole large avec le reste de beurre. Salez, poivrez, versez de l'eau à hauteur, puis couvrez le tout avec une feuille de papier sulfurisé. Laissez cuire 15 à 20 minutes sur feu moyen.

6. Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans une grande poêle. Retirez le papier film du filet puis saisissez-le 2 à 3 minutes sur toutes ses faces. Déposez le filet dans un plat allant au four, salez et enfournez pour 15 minutes.

7. Sortez le filet, enveloppez-le dans une feuille de papier aluminium. Laissez-le reposer pendant 10 minutes.

8. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile dans une poêle. Jetez les chanterelles dans la poêle très chaude, salez, poivrez. Faites-les cuire 3 minutes sur feu vif en remuant.

Coupez le filet en tranches, servez avec les frites de céleri, les chanterelles et la sauce liée au vin.



Tourte de perdreau et lapin aux trompettes-de-la-mort

POUR 4 À 6 PERSONNES • Préparation 1 h | Cuisson 1 h 25

1 lapin (dépecé, désossé : environ 580 g de chair) | **1** perdreau (plumé, vidé, désossé, environ 200 g de chair de perdreau) | **120 g** de trompettes-de-la-mort
120 g de girolles | **2** échalotes | **1** ½ botte d'estragon | **2** jaunes d'œufs | **2** rouleaux de pâte feuilletée pur beurre
1 c. à soupe d'huile de noisette | **1 c.** à soupe de Cointreau | Sel et poivre

1. Émincez les viandes. Nettoyez les champignons. Pelez et ciselez les échalotes.

2. Dans une sauteuse, faites fondre les échalotes 2 minutes dans l'huile de noisette. Ajoutez les champignons, salez, poivrez et faites revenir 8 minutes.

3. Dans une jatte, mélangez les viandes, 1 jaune d'œuf, le Cointreau, l'estragon effeuillé, du sel et du poivre. Ajoutez la poêlée de champignons, mélangez.

4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Foncez une tourtière chemisée de papier cuisson d'un disque de pâte en laissant dépasser la pâte de 0,5 cm sur le bord, coupez l'excédent.

Garnissez la pâte de farce. Découpez un second disque de pâte du même diamètre que le moule, déposez-le sur la tourte. Humidifiez et pincez les bords pour les souder.

5. Découpez éventuellement des motifs dans les chutes de pâte pour décorer la tourte.

6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, dorez le dessus avec le jaune d'œuf restant. Découpez un petit cercle au centre de la tourte, placez un morceau de papier cuisson enroulé pour former une cheminée.

7. Enfournez pour 1 h 15 : le dessus doit être bien doré et croustillant. S'il colore trop rapidement, couvrez d'une feuille de papier aluminium. Dégustez chaud.



Vins et gibiers en bonne compagnie

C'EST LA SAISON OÙ LES SANGLIERS, FAISANS ET PERDREAUX PASSENT À TABLE. LE SOIN MIS À LES CUISINER ET METTRE EN VALEUR SE PROLONGE ÉVIDEMMENT DANS LE CHOIX DES VINS QUI VONT EN EXALTER LES SAVEURS. VOICI QUELQUES CONSEILS ET SUGGESTIONS. **Par Florent Leclercq**

Les plats de chasse sont réputés pour la force et la variété de leurs saveurs. A priori, pour leur tenir compagnie, il faut des vins connus pour leur puissance et leur richesse aromatique, donc des rouges plutôt tanniques. Mais il importe de les choisir avec doigté, car tous les gibiers et tous les plats n'ont pas la même intensité. Pour prendre les deux extrêmes, un civet de sanglier et un salmis de palombe s'accordent à des vins bien différents. Les sauces, plus ou

moins fruitées et relevées, s'ajoutent au défi. En vieillissant, ces vins, notamment les meilleurs crus de la vallée du Rhône, développent des arômes de cuir, de sous-bois, voire des senteurs animales, qui s'accordent immédiatement aux gibiers. Les vieux bourgognes s'harmonisent aussi délicieusement à ces plats, mais on les trouve aujourd'hui à des prix qui méritent réflexion. Pour ne pas passer l'addition, nous avons choisi de nous en tenir à des vins compris entre 8 et 25 €. Il ne faut pas hésiter à bonifier en cave les plus jeunes d'entre eux. ■

Palombes, perdreaux, lapins de garenne et comparses

Les petits gibiers ayant un goût moins prononcé que les autres, il leur faut des accompagnements au diapason. Ils appellent des crus équilibrés et harmonieux qui ne vont pas éclipser la subtilité du plat. Pour un lapin en terrine, en gelée ou simplement rôti, on peut d'ailleurs opter pour un blanc assez ample et savoureux.



MADIRAN VIEILLES VIGNES, 2013, CHÂTEAU PEYROS.

Les vieilles vignes de tannat, assemblé avec un peu de cabernet-franc, donnent un cru puissant et élégant. Son nez intense de fruits noirs et sa bouche ample et veloutée aux notes de fruits confits et caramel épousent au mieux palombes et autres gibiers à plumes. 12 €.

BORDEAUX LIEU-DIT VERDOT, 2012, LES VIGNERONS DE TUTIAC.

Ce 100 % petit-verdot est une rareté et un délice. Fruité (myrtille et groseille), épicé et réglissé au nez, avec des notes d'évolution (cuir et sous-bois), charnu, rond et long en bouche, il promet un beau duo avec un perdreau, voire un rôti de marcassin. 12,95 €.

BLAYE-CÔTES-DE-BORDEAUX, 2014, CHÂTEAU BOURDIEU N°1.

Ce merlot, complété par deux verres de cabernet, révèle un nez riche et complexe de fruits rouges et noirs, de fleurs, poivre épicés et réglisse. La bouche, ample et charnue, est à l'avenant, prête à exalter terrines et tourtes de palombe. 8,75 €.



Faisans, lièvres, canards sauvages & Cie

À poil ou à plume, ces gibiers-là ont une viande plus dense et forte en goût. Les vins qui leur conviennent sont donc plus amples, intenses, charpentés et persistants, pour garder l'équilibre des saveurs, mais aussi pour s'harmoniser pleinement à la richesse et à l'élégance des préparations, par exemple un lièvre à la royale.



CHINON CLOS DE L'ÉCHO, 2014, DOMAINE COULY-DUTHEIL.

Sur une très ancienne parcelle au cœur du Chinonais, le cabernet-franc donne un vin racé et puissant, riche au nez et généreux en bouche, avec des notes de fruits noirs et d'épices et des tanins gourmands. Parfait compagnon pour un faisan. 20,55 €.



CROZES-HERMITAGE LES HAUTS DU FIEF, 2014, CAVE DE TAIN.

Cette pure syrah patinée par les ans offre une richesse au nez et une ampleur en bouche réjouissantes. Ses arômes de fruits noirs et tabac et ses tannins élégants au boisé fondu font merveille sur un civet. 17,86 €.

BEAUJOLAIS MORGON GRAND CRAS, 2015, DOMAINE PIRON.

Ce pur gamay issu d'un terroir épatant se révèle fin et puissant, très propice à la garde. Minéral et épicé au nez et en bouche, avec des arômes de cerise et de kirsch en vieillissant, sur des gibiers à plumes, il est paré pour l'envol des saveurs ! 13 €.



Chevreaux, sangliers, cerfs et consorts

Les plus grands des animaux de chasse sont aussi les plus goûteux, parfois relevés et souvent avec des senteurs intenses. Parvenir à les équilibrer est un défi que relèvent avec panache les vins les plus puissants, longs en bouche et évolués. Des vins de garde, de préférence avec un peu de bouteille.



BANDOL TARENTE, 2011, LE MOULIN DE LA ROQUE.

Ce mourvèdre, avec un soupçon de carignan, offre un nez intense de fruits noirs avec des notes d'épices. Sa bouche ample et élégante, charnue et fruitée, avec des tanins veloutés et une belle longueur, donne toute sa volupté pour une gigue de chevreuil grand veneur. 16,80 €.



CHÂTEAUNEUF-DU-PAPE LE MIOCÈNE, 2014, DOMAINE GRAND VENEUR - ALAIN JAUME.

Un noble exemple de ce vignoble, dédié au gibier à poils. Assemblage (grenache 70 %, syrah et mourvèdre) et élevage très soignés produisent un vin riche au nez (mûre, kirsch, épices), ample et long en bouche, aux tanins soyeux. 25,80 €.



RASTEAU LES HAUTS DU VILLAGE, 2011, ORTAS - CAVE DE RASTEAU.

Cet assemblage de grenache, mourvèdre et syrah, exalte les grands gibiers, avec son bouquet intense et complexe de fruits noirs et rouges, épices, cuir et tabac, et sa bouche ample et persistante, avec une pointe de poivre et cigare et une finale minérale. 16 €.

NOUVEAUTÉS PRODUITS, SALONS CULINAIRES, VISITES GOURMANDES... NOUS AVONS DÉNICHÉ POUR VOUS LES MEILLEURES ACTUALITÉS FOOD DE L'AUTOMNE. *Par la rédaction*



Finis la corvée du dîner avec Cook Angels !



Encore une énième food box, pensez-vous ? Détrompez-vous, Cook Angels a bien des atouts ! D'une part, les recettes proposées sont simples et rapides à réaliser en moins de 30 minutes. Idéal pour les dîners de la semaine en famille. De plus, les ingrédients sont ultra frais, livrés sous vide et issus des fournisseurs de restaurants étoilés. La qualité des viandes, poissons et légumes n'a donc rien à voir avec celle d'un supermarché. Tertio, ils sont dosés au gramme près et les légumes sont déjà coupés. Parfait pour gagner du temps. Enfin, les box sont livrées dans toute la France, du jeudi au samedi (sauf Paris dès le mardi), sans engagement de durée. Deux à trois recettes différentes sont proposées chaque semaine. À la rédaction, on a adoré préparer de délicieuses brochettes de saumon à la sauce soja et graines de sésame sur riz à sushi, pousses d'épinards crus et lamelles d'avocat. On en salive encore !





Tomato & Co, nouveau concept de potagers bio

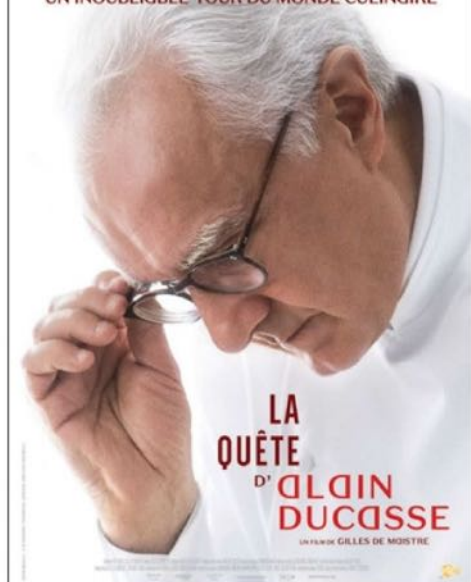
Pour les citadins, cette start-up propose de louer des parcelles du jardin potager du château de Courances (Essonne) et de leur livrer leur récolte à domicile sous forme de panier garni. Elle s'engage à les cultiver exclusivement en bio et les clients décident parmi plus de 200 variétés de légumes ceux qu'ils souhaitent recevoir. Les chefs Tomy Gousset (Tomy & Co), François Pasteau (L'Épi Dupin), Guillaume Goupil (Le Burgundy) et Oliver Lecorre (Le Tannat) sont déjà clients.



Le château de Mesnil Geoffroy, élu parmi les plus beaux potagers de France

À quelques minutes d'Étretat, le jardin potager de ce château du XVII^e siècle collectionne les espèces anciennes sur une superficie de 5 000 m². Oca du Pérou à la texture de pomme de terre et au goût d'oseille, tomate « indigo rose » censée réduire les inflammations... les légumes qui côtoient la plus grande roseraie privée de Normandie sont bichonnés dans un esprit romantique. Une balade qui vaut le détour.

UN INOUBLIABLE TOUR DU MONDE CULINAIRE



Ducasse au cinéma

Quelle peut être la quête d'Alain Ducasse, le petit garçon des Landes devenu le chef et le mentor le plus reconnu au monde ? Que cherche un homme qui semble avoir déjà tout ? 23 restaurants, 18 étoiles Michelin, Alain Ducasse ne cesse de bâtir des écoles, de pousser les frontières de son métier vers de nouveaux horizons. Cet homme public, si secret pourtant, a accepté d'être suivi pendant près de deux ans. Un film de Gilles de Maistre en est né : « La quête d'Alain Ducasse ». Sortie en salles le 11 octobre.

Un nouveau hotspot dans le IX^e à Paris

À deux pas de la place Saint-Georges, La Compagnie du Café est d'abord un atelier de torréfaction de cafés pures origines. L'or noir provient ici de petits producteurs d'Éthiopie, du Burundi, du Kenya, du Mexique, du Honduras, du Salvador. Romain Fabry, maître des lieux, le torréfie lui-même au sein de la brûlerie. Du café que l'on peut emporter ou consommer sur place.

Car La Compagnie du Café, c'est aussi un coffeeshop et un restaurant ouverts tous les jours jusqu'à 19 h (sauf le dimanche 16 h). Pour accompagner le précieux nectar, des eggs & sides mais aussi des plats composés de produits frais et de saison. C'est bio, gourmand et totalement fait maison !





COMMUNE DE PORT-EN-BESSIN

La saint-jacques en fête en Normandie

Les 11 et 12 novembre prochains, à l'occasion de la réouverture de la pêche à la coquille Saint-Jacques, Port-en-Bessin-Huppain célèbre le délicieux coquillage du Bessin

et les autres produits de la mer. Dégustations, démonstrations culinaires, ventes à la criée, salon du livre, concerts, visites guidées... Si vous n'êtes pas

disponible, pas de panique : Grandcamp-Maisy fêtera à son tour la coquille Saint-Jacques les 2 et 3 décembre. De quoi faire le plein pour les fêtes de fin d'année !



À vos fourneaux !

Jusqu'au 5 novembre, inscrivez-vous au Grand Concours amateur autour de la recette du gâteau de voyage savoyard, organisé pour la deuxième fois par le salon Saveurs & Terroirs de Chambéry (Savoie), sous la houlette de Mercotte, présidente du jury.



Christian Etchebest, parrain du salon Saveurs des plaisirs gourmands

Du 1^{er} au 4 décembre, 300 artisans et producteurs se retrouveront à l'Espace Champerret sous le signe de l'art culinaire et du partage. Autour du chef, seront présentées les viandes de Pierre Matayron qui élève ses animaux en plein air, en les nourrissant avec sa propre production naturelle, les fromages de la ferme de La Roselle,

une exploitation familiale aveyronnaise, et Perle Noire, le caviar issu des eaux de source et des ruisseaux des fermes du Périgord. Un rendez-vous parisien incontournable pour commencer à préparer les fêtes de fin d'année autour du bien-manger et de l'art de vivre.



Avec l'Agneau St George l'automne sera chaleureux !



Préparation 10 min - cuisson : 1 h

Chaussons à l'agneau St George

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g d'agneau St George coupé en dés
- 2 pommes pelées et coupées en petits dés
- 1 oignon rouge pelé et finement haché
- 1 pomme de terre pelée et coupée en petits dés
- 1 cube de bouillon
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe d'estragon haché
- Sel et poivre

Pour le chausson :

- 400 g de pâte brisée
- 1 œuf battu
- 2 c. à soupe de lait

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un saladier, mettre l'agneau, les dés de pomme, l'oignon rouge, la pomme de terre. Rajouter le cube de bouillon émietté, l'eau, l'estragon et bien mélanger.

Diviser la pâte brisée en 6 et former des boules.

Étaler chaque boule sur une surface farinée et couper des cercles de 18 cm.

Diviser la farce en 6 et mettre chaque part au centre d'un cercle de pâte. Mélanger l'œuf battu avec le lait et à l'aide d'un pinceau, badigeonner le tour de chaque cercle de pâte. Replier le cercle en deux pour former vos chaussons et bien coller les bords. Les placer sur une plaque de four recouverte d'un papier cuisson. Avec le reste de l'œuf battu, passer le pinceau sur chaque chausson.

Enfourner pour une heure.

Servir avec du Chutney et du cidre ou de l'eau.



+ d'idées gourmandes sur :
www.ilovemeat.fr





Éric Frechon

« Je suis un chef qui reste dans sa cuisine »

TRIPLEMENT ÉTOILÉ AU BRISTOL, IL SIGNE AUSSI LES CARTES DE TROIS AUTRES RESTAURANTS PARISIENS, DONT LE DRUGSTORE DES CHAMPS-ÉLYSÉES. UN DÉFI QUI N'A PAS EFFRAYÉ NOTRE CHEF, BIEN AU CONTRAIRE. *Par Henri Yadan*

● AVEC CE NOUVEAU PROJET, VOUS MULTIPLIEZ LES ADRESSES À PARIS...

Après le Mini Palais, dans l'enceinte du Grand Palais, et Lazare, dans la gare Saint-Lazare, le Drugstore est une nouvelle aventure passionnante. J'y passe le matin pendant ma coupure et, le soir, pour voir Julien Chicoisne. C'est l'ancien chef du Pershing Hall à qui j'ai demandé de relever le challenge. Il assume bien le poste, et je fais le point avec lui sur les recettes qui seront renouvelées en fonction des produits de saison. L'essentiel, c'est de placer les bonnes personnes aux bons endroits.

● QUE PEUT-ON Y DÉGUSTER ?

J'ai gardé l'ADN du lieu avec des club-sandwichs, des burgers, un croque-monsieur revisité et des spécialités de finger food à manger toute la journée. Les basiques sont toujours présents au menu, dont le petit déjeuner américain avec des œufs et du bacon. L'après-midi, on a mis l'accent sur une belle carte de glaces et un vrai bar à boissons. Je personnalise le concept un maximum en faisant mon propre mélange de viandes, mon ketchup, ma vinaigrette et mes sauces.

● POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER VOTRE CONCEPT DE CRU ET DE CUIT DANS LA MÊME ASSIETTE ?

C'est très original comme création ! Pour les services du midi et du soir, on sert, par exemple, un chou-fleur travaillé en rémoulade au haddock fumé et, en face, un chou-fleur cuit meunière avec des rondelles d'oignon en tempura et une huile de curry. Pour le poisson et la viande, c'est pareil. J'ai mis sur la carte un carpaccio de daurade qui côtoie une daurade grillée au caviar d'aubergine. À côté du tartare de filet de bœuf au caviar de Sologne, il y a un filet de bœuf laqué au soja, pak-choï et fèves edamame d'Extrême-Orient.

● N'Y A-T-IL AUCUN PLAT REPRIS DU BRISTOL ?

Non, mais un burger reste un burger, il ne faut pas se leurrer. Pour le tartare, je fais une vinaigrette spéciale, et chaque création est dédiée au Drugstore. On est dans la simplicité. Nos plats signatures sont des pâtes casarecce aux coquillages poudrés à la spiruline, un cabillaud au macroplancton, gnocchis et salicornes, ou encore un poulet pané aux corn flakes. Des choses jamais vues nulle part.

● À QUELLE HEURE FAUT-IL VENIR AU DRUGSTORE ?

Le Drugstore Publicis est ouvert 7j/7, de 8 heures à 2 heures du matin, et le restaurant



NIGHTDAYIMAGES/GETTYIMAGES

Zoom sur le vadouvan, l'épice fétiche du chef

Originaire de Pondichéry, ce mélange d'épices indien se trouve sous forme de poudre ou de pâte. Ses saveurs typiquement indiennes (curcuma, coriandre, cardamome, fenugrec, cumin...) se mélangent au poivre, aux graines de moutarde ou encore à l'ail et à l'échalote comme un clin d'œil au goût français. Peu agressif, il a une saveur douce qui accompagne de nombreux plats. En bonus, ce mélange est l'allié bien-être idéal pour cet automne avec sa forte teneur en antioxydants aux vertus désinfectantes et anti-inflammatoires. On le déguste notamment à la table du chef avec du bar et de l'artichaut.

Ses dates-clés

1976

Devant le refus de son père de lui acheter un vélo, Éric se fait embaucher dans un restaurant de bord de plage, au Tréport (Seine-Maritime), pour se le payer.

1995

Il ouvre sa première affaire parisienne, « La Verrière d'Éric Frechon ».

2001

Il obtient 2 étoiles Michelin à l'hôtel Le Bristol.

2010

Il enchaîne l'ouverture de restaurants bien à lui à Paris, le Mini Palais, puis Lazare.

2016

Il se classe 6^e dans le Top 100 des meilleurs chefs du monde.

s'adapte à ces horaires car je veux faire revivre ce lieu que j'ai connu dans les années 70 et 80. Et surtout y faire revenir les Parisiens après les spectacles. Pour l'instant, ils boudent les Champs-Élysées, mais mon offre devrait leur donner envie de les redécouvrir. Ce serait ma plus belle réussite ici.

● TROUVEZ-VOUS MALGRÉ TOUT LE TEMPS D'ÊTRE EN CUISINE AU BRISTOL ?

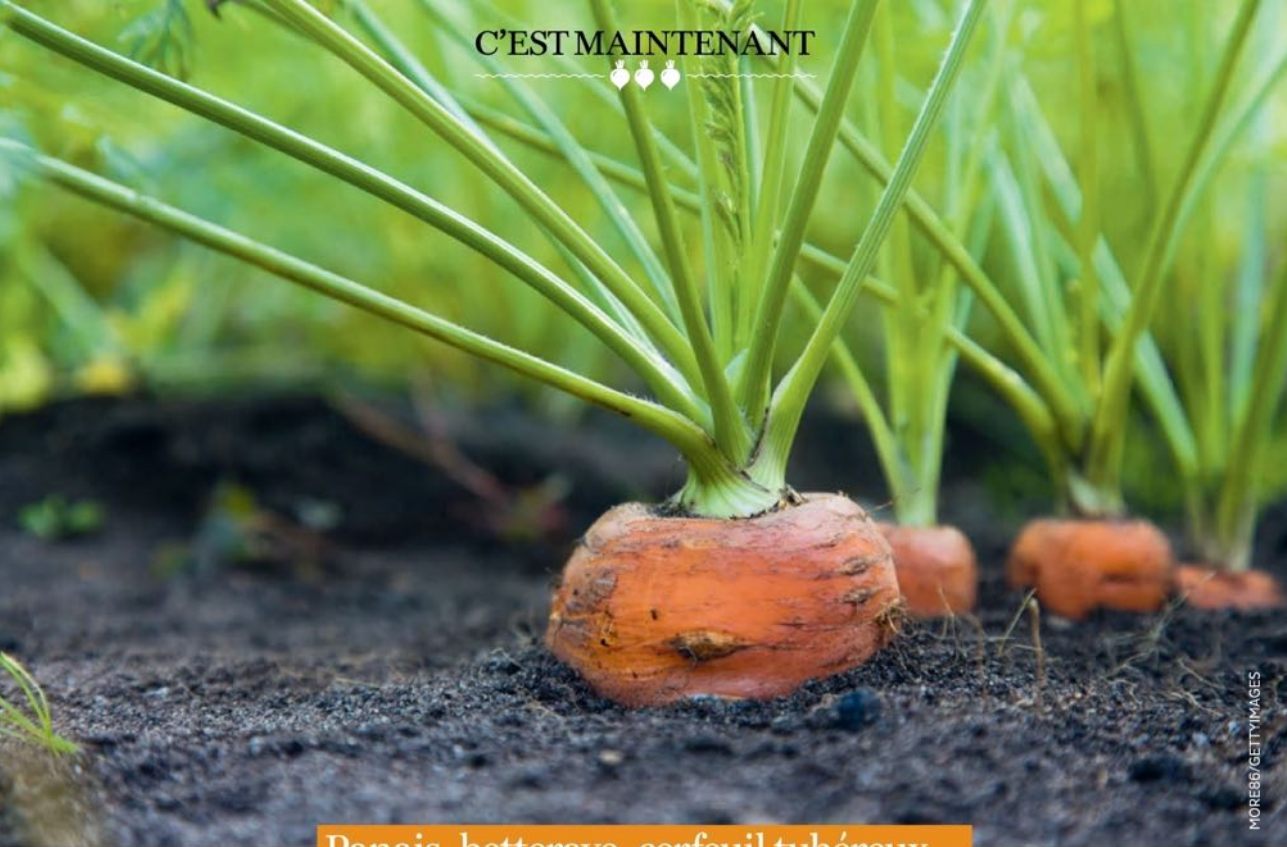
J'aime rester en cuisine avec mes équipes et je suis présent à l'hôtel Bristol à chaque service, midi et soir. C'est très important pour le restaurant L'Épique.

● TRAVAILLEZ-VOUS SUR DE NOUVEAUX PLATS ?

À l'heure où je vous parle, je fais un essai avec une tomate ancienne, une huile, de la vanille et un sorbet green zebra avec un crumble au parmesan.

● QUEL NIVEAU DE SERVICE DOIT-ON ATTENDRE DANS UN PALACE ?

Au Bristol, on travaille beaucoup pour former nos équipes à l'accueil, dans tous les secteurs de l'hôtel. Il ne faut pas oublier que nous sommes au service des clients. Mais je déplore que l'accueil et le sourire ne soient pas toujours en France à la hauteur de leurs attentes. ■



MORENO/GETTY IMAGES

Panais, betterave, cerfeuil tubéreux...

Les légumes-racines sortent de terre

UN TEMPS OUBLIÉS, CES TUBERCULES SONT DE NOUVEAU SUR NOS ÉTALS, ET ÇA N'EST PAS POUR NOUS DÉPLAIRE. BONJOUR POT-AU-FEU SAVOUREUX, PURÉES ORIGINALES ET BURGERS VÉGÉTARIENS ! Par Alice Lemoussu

Alors qu'à la fin du XIX^e siècle le potager français renfermait jusqu'à 1 200 variétés de légumes et plantes comestibles, aujourd'hui, nous n'en consommons couramment qu'une soixantaine. Mais, grâce au travail de maraîchers passionnés et de cuisiniers talentueux, ceux que l'on appelle légumes-racines ont su faire un retour remarqué dans les marmites, favorisé par la vague bio écolo. De quoi bousculer les habitudes alimentaires, se familiariser avec une panoplie de saveurs oubliées, ressortir les recettes de grand-mère,

mais surtout varier les plaisirs, diversifier et équilibrer les repas.

Pommes de terre anciennes

Lorsqu'on parle de tubercules, immanquablement, on pense aux pommes de terre. Il faut dire qu'elles ont de quoi séduire par leur simplicité d'utilisation et par la multitude des préparations qu'elles permettent. Quelque 200 variétés sont inscrites au Catalogue officiel des espèces et variétés végétales en France, réparties en 3 familles : chair ferme, fondante et farineuse. Dans la première, on trouve la belle de Fontenay, l'une des plus anciennes variétés françaises, au petit goût de noisette, délicieuse à la vapeur. On fond également pour la Française Samba, parfaite quand elle est cuite entière à la braise. Étonnante par sa couleur violette (peau et chair), la vitelotte, une variété ancienne très tendance, est spectaculaire en chips mais assez collante en purée. Sa cousine, la bleue

d'Auvergne, qui possède une chair blanche à grain très fin, est parfaite pour les soupes et les purées. Enfin, la petite dernière, une Bretonne, la blue belle, se distingue par sa peau bicolore : jaune avec des lunes violettes autour des yeux.

Grands classiques et nouveaux chouchous

À l'instar des pommes de terre, les carottes ont la cote. On ne se contente pas d'en parfumer un bouillon, on les cuisine aussi pour elles-mêmes, crues, en salade ou en dips, sautées, en purée... Saviez-vous qu'on en recense plus de 500 variétés anciennes de toutes les couleurs et avec un panel de parfums surprenants, plus ou moins doux, amers, poivrés, sucrés... ? Les betteraves connaissent, elles aussi, un regain d'intérêt depuis quelques années, avec l'essor de variétés originales et savoureuses. Crues, en carpaccio ou râpées, cuites à la vapeur, au four, dans les cendres ou frites, les betteraves se dégustent désormais de l'apéro au dessert. Les navets n'en sont pas encore là, encore souvent réservés au pot-au-feu et à la soupe. Et pourtant, au-delà du blanc de Milan, au col violet, ou du boule d'or, un navet jaune très fin et tendre, parfaits dans ce rôle, une variété comme le long noir de Caluire (qui donne le navet du Pardailhan), au goût de noisette, fait son effet sautée et caramélisée pour accompagner une viande. Enfin, on n'oublie pas le panais. Semblable à une grosse carotte blanche, ce tubercule s'accommode comme la pomme de terre et propose de belles variantes pour les plats d'hiver.



MOTHER IMAGE/CULTURA/PHOTONOSTOP

Il en reste à découvrir...

Malgré le succès de ces légumes-racines, certains peuvent encore être qualifiés de légumes oubliés. C'est le cas du chou-rave, injustement méconnu (excepté dans l'Est), si bon cru en salade, simplement arrosé d'une vinaigrette. Derrière son allure rustique, le topinambour mérite également le détour. Sous son écorce se cache une chair blanche très fine au goût d'artichaut, onctueuse une fois cuite à l'eau et dégustée en salade tiède ou à la crème. Quant aux crosnes, bien que pénibles à éplucher, cuits à l'étuvée et relevés de thym, ils accompagnent parfaitement une volaille. Et que dire des salsifis et des scorsonères, ces racines, blanches pour les unes, noires pour les autres, si délicates sautées au beurre ? Il faut simplement s'armer de courage et de patience pour les apprêter. Le rutabaga, issu d'un chou et d'un navet (auquel il ressemble beaucoup), a quant à lui sa place dans un bouillon ou un pot-au-feu. Mais il faut avouer qu'avec ses saveurs très douces, il a besoin d'être bien relevé et assaisonné. Enfin, le cerfeuil tubéreux, dont la chair légèrement farineuse et sucrée rappelle la châtaigne, surtout en purée, mérite d'être dégusté sur les marchés pour surprendre vos invités. ■

Et les fanes aussi !

Si certaines sont toxiques, comme celles du cerfeuil tubéreux, les fanes de nombreux légumes-racines sont comestibles. Ainsi se régale-t-on d'une soupe de fanes de betterave ou de radis, d'une salade mêlant des fanes de carotte, d'un gratin de feuilles de navet et de rutabaga...



EDUARDS/ADOBESTOCK



Le fruit d'une hybridation

Le rutabaga est aussi appelé chou-navet, tout simplement, car il a été créé à partir des souches d'un chou frisé et d'un navet boule ! Son goût est une parfaite association de ces deux légumes.

Rutabaga et autres légumes anciens rôtis au beurre salé fumé

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Repos 2 h | Cuisson 25 min

3 carottes jaunes | **3** carottes violettes ou bicolores | **3** navets jaunes | **2** rutabagas | **2** panais | **4** gousses d'ail
3 branches de thym | **2** petites branches de romarin | **1** feuille de laurier | **20 g** de graines de courge
15 cl de sirop d'érable | Huile de sésame | Sel et poivre du moulin

Pour le beurre fumé : **100 g** de beurre doux | **1 c.** à café de sel fumé

1. Préparez le beurre salé fumé : sortez le beurre du réfrigérateur 2 heures avant, réduisez-le ensuite en pommade à l'aide d'un robot, puis ajoutez 1 cuillerée à café de sel fumé. Placez au réfrigérateur jusqu'à utilisation, pour que le beurre s'imprègne des arômes du sel fumé.

2. Lavez et brossez les légumes, épluchez-les, puis taillez les navets, les panais et le rutabaga en tranches. Coupez les carottes en quatre dans la longueur. Salez et poivrez.

3. Faites chauffer la plancha et badigeonnez-la d'huile de sésame. Mettez-y les légumes, le beurre au sel

fumé coupé en cubes, les gousses d'ail en chemise, le thym, le romarin et le laurier. Laissez confire en remuant pendant au minimum 25 minutes. En fin de cuisson, arrosez du sirop d'érable. Sur un côté de la plancha, faites griller les graines de courge.

4. Servez chaud avec une viande grillée ou un poisson.



Recette et photo extraites du livre
« Plancha & plats fumés »,
 de Valéry Guédès, coll. « J'adore ! »,
 éd. Solar, 9,95 €.

JOUER & GAGNER

Du 4 octobre au 15 novembre 2017

papilles
LE PLAISIR DE CUISINER

thermomix

1

THERMOMIX®

Valeur unitaire :
1 269 € TTC



CUISINEZ DU BOUT DES DOIGTS AVEC THERMOMIX®.

Le Thermomix® révolutionne votre manière de cuisiner. À lui seul, il est capable d'exécuter 12 fonctions : mixer, mélanger, peser, mouliner, mijoter, hacher, fouetter, émulsionner, pétrir, cuire ainsi que cuire à la vapeur, et équipé de technologies innovantes, il contribue à vous rendre la vie plus facile !

Grâce à son écran tactile et ses recettes en « cuisine guidée », le robot Thermomix® vous permet de cuisiner en toute simplicité.

Rendez-vous sur Cookidoo.fr, composez vos menus parmi plus de 2 000 recettes, éditez votre liste de courses et préparez de bons petits plats pas à pas. Inclus : les accessoires, le Cook-Key®, un livre de 200 recettes ainsi que la mise en service par un conseiller dédié.

www.thermomix.fr

Envoyez **PA** par SMS au 74400. Vous saurez instantanément si vous avez gagné.

✓ **PAR SMS**

74 400*

(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x4)

08 92 68 08 58

**Service 0,50 €/min
+ prix appel**

Jeu organisé par Reworld Media RCS n°793 167 974. Règlement disponible à l'adresse du jeu. Remboursement SMS ou appel (une seule participation par jeu / personne) conformément au règlement et sur demande par e-mail à : rembreworld@sedeco.intnet.mu ou à l'adresse du jeu impérativement sur papier A4. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant. Ce droit peut être exercé en écrivant à RMF - Concours Lecteurs - 8, rue Barthélémy Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt. Photos non contractuelles.



Tartine de saumon et thym citron fumé au thé noir

POUR 4 PERSONNES • Préparation 40 min • Marinade 1 h • Réfrigération 12 h • Cuisson 2 h 30

4 filets de saumon frais avec la peau | **4** betteraves rouges crues | **4** petits navets blancs
8 mini-asperges | **4** minicarottes | **2** citrons (jus) | **2** branches de thym frais
600 g de gros sel de mer | **400 g** de cassonade | **25 cl** de vinaigre blanc | **20 cl** de miel
4 tranches de pain de campagne grillées | **1** tasse de feuilles de thé noir fumé lapsang souchong
16 clous de girofle | Vinaigrette aux herbes (thym, cerfeuil, huile d'olive, vinaigre de cidre) | Sel et poivre du moulin

1. La veille, préparez la marinade : dans un saladier, mettez les filets de saumon, le jus des 2 citrons et les branches de thym. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez mariner pendant 1 heure.

2. Préparez le saumure : dans un saladier, mettez le gros sel et la cassonade ainsi que les feuilles de thé préalablement rincées quelques secondes sous l'eau bouillante pour en libérer les arômes.

3. Étirez 4 bandes de film alimentaire sur la surface de travail et saupoudrez-les d'une petite quantité de saumure. Placez sur chacune 1 filet de saumon côté peau vers le bas et étalez le reste de saumure sur la chair. Refermez le film alimentaire de façon hermétique. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 12 heures.

4. Le jour même, préparez les légumes : placez les betteraves dans une casserole d'eau salée et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles soient tendres (environ 2 h 30). Épluchez-les et réduisez-les en purée (plus ou moins lisse selon votre goût) à l'aide d'un robot. Mettez le vinaigre, le miel et les clous de girofle dans une

casserole et portez à ébullition. Ajoutez les navets épluchés et taillés en rondelles, les minicarottes et les mini-asperges et cuisez quelques minutes jusqu'à ce que ces légumes soient tendres. Réservez.

5. Sortez les filets de saumon de leur enveloppe, rincez-les et épongez-les bien, puis replacez-les au réfrigérateur, sans les couvrir de film alimentaire, jusqu'au moment de servir.

6. Coupez-les en fines lamelles. Au moment de servir, faites toaster les tranches de pain de campagne. Étalez 1 couche de purée de betterave, ajoutez les légumes mi-cuits et les lamelles de saumon. Salez, poivrez et arrosez d'un peu de vinaigrette aux herbes.



Recette et photo extraites du livre
« Plancha & plats fumés »,
 de Valéry Guédès, coll. « J'adore ! »,
 éd. Solar, 9,95 €.



La carotte, star des légumes-racines

C'est la racine préférée des Français !
Il faut dire que c'est le deuxième légume
le plus consommé dans l'Hexagone,
juste après l'indétrônable tomate.

Tajine de bœuf aux poires et aux carottes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min • Cuisson 2 h 30

1,4 kg de bœuf en morceaux (basse côte) • **16** carottes jaunes et orange
4 belles poires • **2** oignons rouges • **1** bouquet de coriandre ciselée
80 cl de bouillon de bœuf • **4 c.** à soupe de ras el-hanout
4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez et ciselez les oignons. Épluchez les carottes et coupez-les en biseau.
2. Dans une cocotte, faites dorer les morceaux de bœuf dans l'huile d'olive. Retirez-les puis ajoutez le ras el-hanout et les oignons ciselés. Faites-les revenir, ajoutez les morceaux de viande, le bouillon de bœuf, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 1 h 30 à petits bouillons. Ajoutez alors les carottes et prolongez la cuisson de 30 minutes.
3. Pendant ce temps, pelez les poires et coupez-les en quatre. Ajoutez-les dans la cocotte et laissez cuire encore 15 minutes.
4. Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement et parsemez de coriandre ciselée.



Carpaccio de betterave

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Réfrigération 1 h | Cuisson 5 min

18 tranches fines de pancetta poivrée | **1** botte de betteraves | Quelques feuilles de coriandre | **1** poignée de noisettes
5 c. à soupe d'huile d'olive | **1** c. à soupe de crème de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de miel de romarin | **1** c. à café de graines de sésame | Fleur de sel et poivre

1. Lavez et épluchez les betteraves (gardez les tiges, feuilles et épluchures pour d'autres recettes). À l'aide d'une mandoline, coupez-les en tranches très fines.

2. Préparez la sauce en mélangeant la crème de vinaigre, le miel de romarin, du sel, du poivre et l'huile.

3. Disposez les tranches de betterave dans un grand plat. Arrosez-les de sauce, couvrez de film alimentaire et réservez 1 heure au moins au réfrigérateur.

4. Concassez les noisettes et faites-les griller à sec avec le sésame dans une poêle. Réservez dans un bol. Dans la même poêle, faites griller les tranches de pancetta 2 minutes de chaque côté. Laissez-les refroidir sur du papier absorbant.

5. Au moment de servir, répartissez les tranches de pancetta entre les tranches de betterave. Parsemez de noisettes grillées, de sésame et de coriandre ciselée.



Un légume pas si oublié

La betterave potagère, que l'on a longtemps associée à nos vieux (et terribles !) souvenirs de cantine, connaît aujourd'hui son heure de gloire. Ses vertus santé en font un superaliment que l'on aime retrouver dans nos assiettes. Le petit plus ? Dégustez également les feuilles, crues ou cuites.



Pain perdu au sirop de betterave

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 50 min

Les tiges et les épluchures d'1 botte de betteraves | 2 cm de gingembre | 2 œufs | 40 cl de lait | 20 g de beurre
6 tranches épaisses de pain de campagne un peu sèches | 150 g de sucre roux
1 gousse de vanille | 1 sachet de sucre vanillé | 4 c. à soupe de sirop de rose | 1 c. à soupe d'huile neutre

1. Hachez grossièrement les tiges et les épluchures des betteraves. Épluchez et râpez le gingembre. Fendez la gousse de vanille dans la longueur puis grattez les graines. Placez le tout dans une casserole avec le sucre, le sirop de rose et 20 cl d'eau. Faites cuire 30 minutes en remuant de temps en temps.

2. Faites ramollir les tranches de pain dans le

lait, puis égouttez-les en les pressant. Battez les œufs dans une assiette avec le sucre vanillé, puis trempez-y les tranches des deux côtés.

3. Faites chauffer une grande poêle avec le beurre et l'huile puis déposez le pain. Laissez cuire et dorer 5 minutes de chaque côté.

4. Servez le pain perdu nappé de sirop de betterave.



Lieu jaune au cerfeuil tubéreux et son beurre noisette

POUR 4 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 15 min

4 pavés de lieu jaune
400 g de cerfeuil tubéreux
1 citron jaune (jus) | Herbes de saison
30 cl de lait | **200 g** de beurre noisette
30 g de graines de kasha (sarrasin torréfié)

1. Épluchez et faites cuire les cerfeuil tubéreux dans 5 cl d'eau et 20 cl de lait. Mixez avec 100 g de beurre noisette. Dans un saladier, mélangez le beurre noisette restant avec le lait restant et 5 cl d'eau. Réservez.
2. Faites cuire les pavés de lieu jaune à la vapeur pendant 5 minutes environ.
3. Dans un bol, déposez 1 cuillerée à soupe de purée de cerfeuil tubéreux. Émulsionnez la préparation beurre noisette, lait et eau à l'aide d'un mixeur plongeant, afin de récupérer l'écume. Déposez 1 cuillerée à soupe d'écume sur la purée.
4. Posez le pavé de lieu jaune au centre de l'écume. Citronnez-le. Parsemez le tout de graines de kasha et de quelques herbes de saison.



RIINA NURRA/SPECIAL T



L'HOMME/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Crumble de cerfeuil tubéreux aux noisettes

POUR 4 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 25 min

600 g de cerfeuil tubéreux
20 cl de crème liquide
80 g de beurre | **50 g** de parmesan râpé
60 g de noisettes entières
50 g de farine complète | Poivre

1. Concassez grossièrement les noisettes avec un couteau sur une planche.
2. Sablez la farine avec 60 g de beurre en petits morceaux, puis ajoutez le parmesan râpé et les noisettes concassées. Mélangez pour obtenir de grosses miettes.
3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez le cerfeuil tubéreux et creusez un peu la base du toupet. Faites sauter le cerfeuil à la poêle avec le beurre restant pendant 5 minutes. Poivrez, ajoutez la crème liquide et faites épaissir quelques instants.
4. Mettez le cerfeuil dans un plat à four et parsemez-le de pâte à crumble. Enfouissez pour environ 20 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré. Servez par exemple avec une viande grillée.

Douceur oubliée

Le cerfeuil tubéreux, en voilà un que l'on peut encore qualifier de légume oublié ! Cette sorte de petite carotte beige à la forme conique mesure rarement plus de 5 cm. Une fois dans nos assiettes, elle nous révèle des saveurs douces, entre la châtaigne et la pomme de terre.

Tubercule du bout du monde

Cultivée dans les régions tropicales, la patate douce, dont la saveur est un mix réussi entre carotte, artichaut et châtaigne, est si sucrée qu'elle se cuisine aussi bien en plat qu'en dessert....



Légumes rôtis au tamari et au gingembre

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 1 h

4 carottes multicolores | 2 panais | 1 patate douce | 1 petite betterave | 1 petit chou-rave | ½ potimarron bio
25 g de gingembre frais | 2 petites branches de romarin | 2 branches de thym | 5 cl de tamari | 2 c. à soupe d'huile d'olive

1. Épluchez le gingembre et râpez-le. Mélangez 15 cl d'eau, le tamari, le gingembre râpé et l'huile d'olive. Lavez les légumes et épluchez-les (inutile de peler le potimarron). Coupez les plus gros légumes en rondelles ou quartiers.

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

3. Déposez les légumes dans un plat allant au four. Arrosez-les avec la sauce au tamari (il est inutile de saler). Ajoutez le thym et le romarin. Enfournez pour 1 heure. Arrosez régulièrement les légumes pendant la cuisson.



Patates douces grillées à la boule de Belp

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 30 min

4 grosses patates douces | 2 gousses d'ail | 2 c. à soupe de persil finement ciselé | 45 g de beurre
50 g de boule de Belp (fromage suisse à pâte dure) ou de parmesan | 3 c. à soupe d'huile d'arachide | Sel

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

Coupez les patates douces en bâtonnets de 0,5 cm d'épaisseur (nul besoin de les éplucher). Étalez-les sur une plaque avec du papier cuisson. Versez 1 filet d'huile et salez. Enfourez pour 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps.

2. Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec la lame d'un couteau. Mettez l'ail écrasé dans une casserole froide avec le beurre. Faites fondre le beurre à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer quelques minutes pour que le beurre s'imprègne des arômes de l'ail. Versez le beurre fondu dans un bol et jetez le dépôt et l'ail.

3. Disposez les patates douces sur un plat.

Ajoutez le beurre fondu et parsemez de persil. Râpez du fromage sur le tout et servez.



Photo et recette
 extraites du livre
«Burger Veggie»,
 textes et photos
 de Martin Nordin,
 éd. Marabout, 15,90 €.



Velouté de panais et cerfeuil tubéreux à l'huile de noix

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min • Cuisson 30 min

500 g de panais • 200 g de cerfeuil tubéreux

½ oignon • 25 cl de crème liquide

1 toute petite truffe râpée • ½ gousse de vanille

1 filet d'huile de noix • 1 filet d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez les panais et le cerfeuil tubéreux. Rincez-les et coupez-les en morceaux. Pelez l'oignon et émincez-le grossièrement.
2. Faites revenir l'oignon émincé avec 1 filet d'huile d'olive, puis ajoutez les morceaux de légumes et versez de l'eau à mi-hauteur. Fendez la gousse de vanille en deux puis ajoutez-la dans la casserole. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 25 minutes à feu doux.
3. Retirez la gousse de vanille, puis mixez les légumes en ajoutant la crème liquide petit à petit jusqu'à l'obtention d'une soupe bien veloutée. Salez, poivrez, arrosez d'un filet d'huile de noix au moment de servir. Parsemez de truffe râpée.

Le passe-partout

Comme la carotte, le panais se cuisine à toutes les sauces ! Tout l'automne et l'hiver, on le déguste donc cru et râpé, sauté au wok, en gratin ou en velouté. Son petit plus par rapport à la carotte ? Son goût franc permet de l'utiliser comme un condiment, râpé sur une salade ou une viande notamment.



Galette de panais et carotte au parmesan

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min • Cuisson 15 min

**2 carottes | 2 panais | 11 feuilles de basilic | 4 œufs | 50 g de parmesan + un peu pour le service
100 g de flocons de millet | 50 g de pignons**

1 c. à café de cumin en poudre | Huile de sésame | Sel et poivre du moulin

- 1.** Lavez les carottes et les panais, pelez-les, puis râpez-les très finement. Lavez et ciselez 5 feuilles de basilic.
- 2.** Faites griller les pignons de pin quelques minutes à la poêle ou à la plancha.
- 3.** Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez les légumes râpés, le basilic ciselé, le cumin, les flocons de millet, les pignons grillés et le parmesan râpé. Salez, poivrez puis mélangez le tout et formez 6 galettes de taille égale.
- 4.** Faites chauffer la plancha avec 1 filet d'huile de sésame. Déposez-y les galettes et faites-les

cuire 5 minutes de chaque côté.

- 5.** Au moment de servir, râpez un peu de parmesan sur chaque galette et décorez-les avec 1 feuille de basilic.



Recette et photo extraites du livre « **Plancha & plats fumés** », de Valéry Guédès, coll. « J'adore ! », éd. Solar, 9,95 €.

Burger de céleri-rave grillé, crème aux herbes et girolles

POUR 6 BURGERS • Préparation 35 min • Cuisson 2 h

3 petits céleris-raves (si possible du même diamètre que les pains)

3 c. à soupe d'huile de colza ou d'arachide • Sel et poivre noir

Pour la crème aux herbes : ½ citron (jus) • 17 g d'assortiment d'herbes fraîches (thym, romarin et aneth, par exemple)

100 g de crème fraîche • 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre noir

Pour les girolles au beurre : 150 à 200 g de girolles • 3 gousses d'ail • 30 g de beurre

Huile de colza ou d'arachide • Sel et poivre noir

Pour servir : Aneth et thym frais • 30 g de beurre • 6 pains à hamburger

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

Frottez les céleris sous l'eau. Séchez-les complètement.

Faites-les revenir dans l'huile de colza ou d'arachide à feu vif sur toutes leurs faces, jusqu'à ce que la peau soit dorée (ne les coupez pas).

Placez-les dans un plat, salez et poivrez.

Enfournez pour environ 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

2. Préparez la crème aux herbes : mixez les herbes, le jus de citron et l'huile d'olive avec un robot, salez et poivrez. Versez la crème fraîche dans un bol et ajoutez le mélange d'herbes tout en remuant délicatement. Réservez.

3. Préparez les girolles : faites-les revenir dans un peu d'huile à feu vif pendant environ 1 minute. Pelez les gousses d'ail, écrasez-les avec la lame d'un couteau, puis mettez-les dans la poêle avec le beurre. Réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que les girolles soient bien colorées.

4. Beurrez l'intérieur des pains et faites-les dorer à la poêle à feu vif ou au gril du four.

5. Coupez les céleris-raves en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et disposez-en 2 ou 3 sur chaque pain. Ajoutez 1 noisette de crème aux herbes, 1 poignée de girolles et agrémentez d'herbes fraîches.



Photo et recette
extraites du livre
« Burger Véggie »,
textes et photos
de Martin Nordin,
éd. Marabout, 15,90 €.



Un trésor sous l'écorce

Le céleri-rave a tendance à effrayer les cuisiniers ! Pourtant, il suffit de l'éplucher et de le plonger 5 minutes dans de l'eau bouillante pour le blanchir, ou de le passer 20 minutes au four pour obtenir de belles tranches rôties.



Recette et photo extraites du livre « Bar à Soupes », d'Anne-Catherine Bley, photographies de Akiko Ida, coll. « Les Petits Plats », éd. Marabout, 7,99 €.

Velouté de céleri-rave et poire

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 30 min

3 belles poires | 1 boule de céleri-rave | 1 oignon | 1 c. à soupe d'huile d'olive | Noix de muscade | Sel

1. Rincez et épluchez la boule de céleri. Coupez-la en petits morceaux. Pelez et émincez l'oignon.
2. Dans un faitout, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, à feu doux, pendant quelques minutes. Ajoutez les morceaux de céleri, 1 l d'eau, un peu de sel, et couvrez. Portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez frémir. Faites cuire pendant 20 minutes.

3. Rincez les poires, pelez-les, puis coupez-les en morceaux. Ajoutez-les au céleri et prolongez la cuisson de 5 minutes.
4. Hors du feu, mixez finement le tout, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Râpez la noix de muscade et saupoudrez-en le velouté à votre convenance.

Navets boule d'or et lard fumé en vinaigrette

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min • Cuisson 10 min

200 g de lard fumé | **1 kg** de navets jaunes boule d'or
1 bouquet de persil ciselé | **1** poignée de noisettes concassées
6 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe de vinaigre de noix | Sel et poivre

1. Épluchez les navets et coupez-les en tranches fines. Cuisez-les 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Coupez le lard fumé en bâtonnets.
2. Préparez la sauce : mélangez l'huile de noisette, le vinaigre de noix, le sel, le poivre et le persil ciselé.
3. Faites chauffer la moitié de la sauce dans une grande poêle et ajoutez les bâtonnets de lard, les noisettes concassées et les tranches de navet. Faites dorer 5 minutes en mélangeant.
4. Hors du feu, ajoutez la sauce restante et servez chaud ou froid.

Légume en 30 robes

Il existe une trentaine de variétés de navet. Elles portent en général le nom de leur région d'origine. Certaines d'entre elles se démarquent, comme le navet boule d'or à la teinte jaune pâle et au goût particulièrement sucré.



VIEL/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Soufflé de pomme de terre au chèvre frais

POUR 4 PERSONNES

Préparation 30 min | Cuisson 50 min | Attente 10 min

650 g de pommes de terre bintje | **4 œufs**

250 g de fromage de chèvre frais | **10 cl** de crème liquide

25 g de beurre | **40 g** de farine | Sel et poivre

1. Épluchez et lavez les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée, départ à l'eau froide.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chemisez les ramequins de beurre fondu et de farine.
3. Égouttez les pommes de terre 5 à 10 minutes dans une passoire, puis passez-les au presse-purée pour obtenir 500 g de purée la plus sèche possible.
4. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Incorporez la crème, les jaunes d'œufs et le fromage de chèvre frais en morceaux. Salez et poivrez généreusement. Mélangez avec une spatule pour obtenir une purée lisse.
5. Montez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement dans la purée.
6. Remplissez les ramequins avec la préparation en allant presque jusqu'au bord. Posez-les sur une plaque de four et enfournez pour 25 à 30 minutes sans ouvrir la porte du four. Sortez les soufflés gonflés et servez sans attendre.

Truite de mer, salsifis pochés au lait

POUR 4 PERSONNES

Préparation 30 min | Cuisson 55 min

4 filets de truite de mer de 150 g

500 g de salsifis

1 citron (jus)

Quelques pousses de coriandre

35 cl de crème liquide

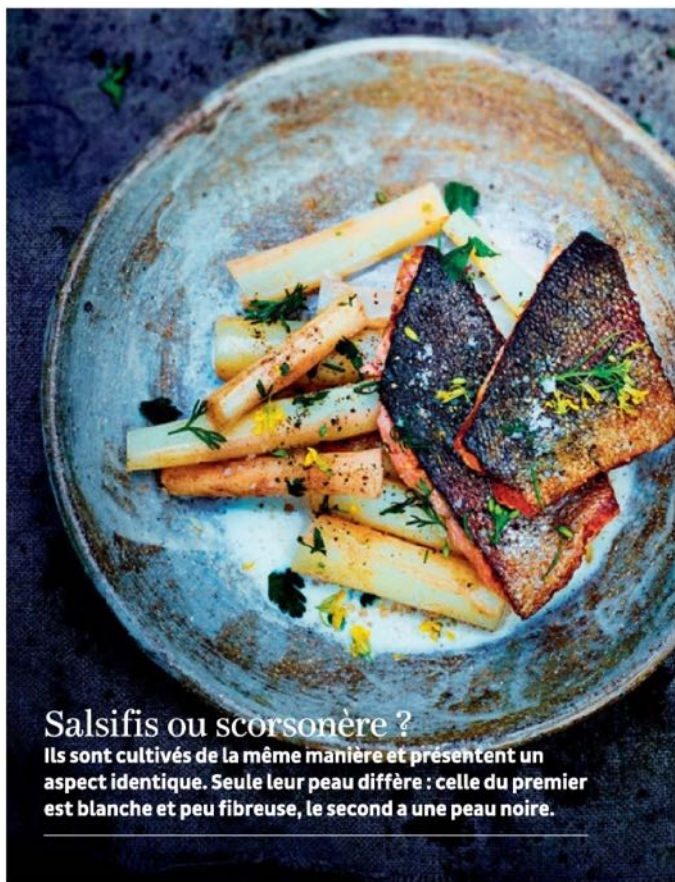
25 cl de lait

30 g de beurre

2 c. à soupe d'huile d'olive

Fleur de sel et poivre

1. Épluchez les salsifis avec un épluche-légumes. Arrosez-les de jus de citron pour les empêcher de noircir. Blanchissez-les pendant 1 minute. Égouttez-les. Mettez-les dans une casserole avec le lait et la crème liquide, puis faites-les cuire pendant 45 à 50 minutes sur feu très doux (la crème ne doit pas bouillir).
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et séchez les filets de truite. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive et saisissez-les côté peau pendant 2 minutes. Ajoutez le beurre et poursuivez la cuisson 2 minutes. Enfourez enfin pour 5 minutes environ (augmentez le temps selon la cuisson désirée). Salez et poivrez.
3. Servez les salsifis égouttés avec les filets de truite et quelques pousses de coriandre.



GUEDES/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Salsifis ou scorsonère ?

Ils sont cultivés de la même manière et présentent un aspect identique. Seule leur peau diffère : celle du premier est blanche et peu fibreuse, le second a une peau noire.

Un légume à l'apparence trompeuse

Au jardin, au bout des longues tiges du topinambour se cache cette petite racine rabougrie, jamais calibrée et toujours biscornue.

Son petit goût d'artichaut justifie pleinement le temps passé à l'éplucher. Très bon marché, le topinambour peut donner beaucoup d'élégance aux plats d'automne.



Burger de topinambour, sauce crémeuse au miso et assortiment d'herbes

POUR 6 BURGERS • Préparation 45 min | Cuisson 40 min

1 kg de topinambours | **6 c.** à soupe de beurre | Huile de colza ou d'arachide

Pour l'assortiment d'herbes : **6 c.** à soupe de persil frais finement haché | **2 c.** à soupe de thym frais finement haché

2 c. à soupe de romarin frais finement haché | **2 c.** à soupe d'huile d'olive

2 c. à café de poivre vert concassé | **2 c.** à café de vinaigre de vin blanc | Sel

Pour la sauce au miso : **30 cl** de crème liquide | **50 g** de beurre | **4 c.** à soupe de pâte de miso

Pour servir : **6** feuilles de salade | **30 g** de beurre | **6** pains à hamburger

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

Mélangez tous les ingrédients pour l'assortiment aux herbes dans un bol (le mélange est encore plus savoureux si vous hachez les herbes au lieu de les mixer).

2. Nettoyez les topinambours à l'aide d'une brosse (par exemple une brosse à dents, qui permet de bien nettoyer les irrégularités où peut se loger de la terre) tout en conservant autant de peau que possible. Faites-les revenir dans de l'huile bien chaude environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes. Sortez-les et laissez-les refroidir jusqu'à ce que vous puissiez les prendre à la main.

3. Préparez la sauce miso : faites fondre le beurre à feu moyen, ajoutez la pâte de miso et mélangez. Réduisez le feu et ajoutez la crème, petit à petit, jusqu'à obtenir une sauce de couleur brune. Réservez.

4. Tapotez légèrement les topinambours à l'aide d'une cuillère ou d'une cuillère en bois pour les ouvrir légèrement. Confectionnez des petits steaks, à la main ou à l'aide d'un emporte-pièce. Ajoutez 1 noisette de beurre sur chaque steak de topinambour. Enfourez-les pour 10 minutes.

5. Beurrez l'intérieur des pains et faites-les dorer à la poêle à feu vif ou au grill du four.

6. Déposez 1 feuille de salade sur chacun des pains. Ajoutez 1 steak de topinambour, de la sauce au miso et agrémentez avec l'assortiment d'herbes.



Photo et recette extraites du livre « **Burger Veggie** », textes et photos de Martin Nordin, éd. Marabout, 15,90 €.

→ INSTANT CUEILLETTE ←



PANIER SOUS LE BRAS, LES AMATEURS DE CHAMPIGNONS S'ENFONCENT DANS LES SOUS-BOIS. SOUS LES FEUILLES MORTES SE CACHENT SÛREMENT QUELQUES CÈPES, BOLETS, CHANTERELLES ET AUTRES TRÉSORS DE L'AUTOMNE. BALADE GOURMANDE... Par Caroline Pacreau





HALENA HRBKOVA/APETIT/SUNRAY PHOTO



CHRISJOHNSON/GETTYIMAGES



JIM PINTAR/GETTYIMAGES

C'est la pleine saison mycologique ! Les cèpes, les chanterelles et les bolets sont parmi les variétés les plus répandues (et les plus facilement identifiables). Pour les cueillir, munissez-vous d'un panier et d'un couteau. Dans un sac, ils auraient tendance à prendre le goût du plastique. Si vous les arrachez, ils s'abîmeront plus facilement. Enfin, à moins de les mettre en bocaux, consommez-les rapidement après la récolte pour profiter de tous leurs arômes.



HALFPOINT/ADOBESTOCK



CLARKANDCOMPANY/GETTYIMAGES



HALENA HRBKOVA/APETIT/SUNRAY PHOTO

Caviar de champignons

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min • Cuisson 25 min

500 g de champignons fraîchement cueillis | **1** petit oignon | **1** gousse d'ail | **150 g** de purée de tomate
1 c. à soupe d'huile d'olive | **1 c.** à soupe de sauce soja | **2 c.** à café de sucre roux | **1 c.** à café de paprika
1 c. à café de sauce Worcestershire | **1** pincée de cumin | Sel et poivre du moulin

1. Faites bouillir, dans un grand volume d'eau, les champignons pendant 20 minutes environ, puis égouttez-les sur du papier absorbant. Hachez-les très finement puis réservez.
2. Émincez l'oignon et la gousse d'ail. Dans une poêle, versez l'huile et faites revenir l'oignon. À coloration, ajoutez l'ail, les champignons, la purée de tomate et le

sucré. Salez et poivrez, puis remuez continuellement pendant quelques minutes avant de retirer du feu.

3. Ajoutez le cumin, le paprika et les sauces soja et Worcestershire. Réservez au frais avant de servir en apéritif sur des toasts de pain grillé. Décorez de petites feuilles de cresson.

Soupe et quenelles aux chanterelles

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 30 min

400 g de chanterelles | **4** pommes de terre | **1** oignon | **1 c.** à soupe de sauge | **3** brins de ciboulette | **1** œuf
20 cl de crème fraîche liquide | **30 g** de beurre | **1,2 l** de bouillon de légumes | Chapelure | Sel et poivre du moulin

1. Pelez l'oignon et hachez-le très finement. Dans une grande poêle, faites-le revenir avec le beurre.

2. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en petits cubes. Coupez les chanterelles en petits morceaux, réservez-en 100 g pour les quenelles. Ajoutez chanterelles et pommes de terre dans la poêle et faites rissoler 5 minutes.

3. Versez le bouillon de légumes dans la poêle. Mélangez, couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes. En fin de cuisson, salez et poivrez puis versez 15 cl de crème avant de mixer le tout.

4. Hachez finement les chanterelles réservées puis déposez-les dans une petite jatte. Ajoutez l'œuf puis mélangez vivement. Ciselez finement la sauge et ajoutez-la dans la préparation. Salez et poivrez, puis parsemez de chapelure jusqu'à obtenir une consistance assez dense. Formez des petites ou grosses quenelles selon votre envie et réservez sur une assiette.

5. Versez la soupe chaude dans des bols et déposez au centre les quenelles. Nappez du restant de crème liquide. Ciselez de la ciboulette et décorez-en les bols. Dégustez aussitôt.

EN VELOUTÉ CRÉMEUX
ET BIEN CHAUD





HALENA HRBKOVA/APETTI/SUNRAY PHOTO

Champignons aigres-doux

POUR 4 POTS • Préparation 25 min • Cuisson 25 min

1 kg de petits champignons (chanterelles, petits cèpes, pieds-de-mouton...) | **1 carotte** | **1 oignon**
4 feuilles de laurier | **30 g** de sucre | **20 g** de sel | **1,5 cl** de vinaigre
4 c. à café de graines de moutarde jaune | **1 c.** à café de mélange 4 épices | Quelques grains de poivre noir

1. Lavez les champignons soigneusement à l'eau froide, essuyez-les puis coupez les plus gros en quartiers. Pelez la carotte et l'oignon et coupez-les en tronçons.

2. Faites cuire 5 à 7 minutes dans 1 l d'eau bouillante salée les champignons et les légumes. En fin de cuisson, mettez-les dans un bac d'eau glacée pour arrêter leur cuisson, puis répartissez-les dans 4 pots en verre en les remplissant aux trois quarts.

3. Préparez la saumure : dans une grande casserole, versez 35 cl d'eau, ajoutez le sel, le sucre et le vinaigre

et portez à ébullition. Ajoutez les feuilles de laurier, les graines de moutarde et les épices. Faites bouillir pendant 5 minutes puis laissez tiédir. Versez sur les champignons et remuez légèrement pour mélanger.

4. Fermez les bocaux hermétiquement, puis placez-les dans une grande marmite doublée d'un linge. Versez de l'eau jusqu'aux trois quarts de leur hauteur. Portez à ébullition et laissez bouillir 10 minutes.

5. Laissez refroidir les bocaux et conservez-les dans un endroit frais et sec.

Ragoût de champignons des bois

POUR 2 PERSONNES • Préparation 20 min • Cuisson 30 min

100 g de lardons | **200 g** de champignons fraîchement ramassés (cèpes, girolles...) | **1** citron (jus) | **1** échalote
2 gousses d'ail | **2** brins de thym | Herbes fraîches
12,5 cl de crème fraîche | **15 g** de beurre | **15 cl** de cognac
1 c. à café de moutarde | Sel et poivre du moulin

1. Hachez finement l'échalote et l'ail puis faites-les revenir dans une poêle avec le beurre. Ajoutez les brins de thym et les lardons et laissez cuire pendant 10 minutes sur feu doux.
2. Coupez les champignons frais en morceaux ou laissez-les entiers s'ils sont petits. Déposez-les dans la poêle et faites rissoler le tout 5 minutes jusqu'à colorer légèrement les champignons. Déglacez au cognac et laissez l'alcool s'évaporer avant de réduire le feu.
3. Sur feu doux, ajoutez la moutarde, le jus de citron et la crème fraîche. Mélangez bien, salez et poivrez selon votre goût.
4. Servez à l'assiette avec une purée de pomme de terre ou de panais. Décorez de quelques herbes fraîches.

JUSTE RISSOLÉS ET
ENCORE CROQUANTS

Balade en forêt

SAPINS, CHAMPIGNONS
ET ANIMAUX SAUVAGES
SE CACHENT DÉSORMAIS
DANS LA CUISINE.
À TABLE, ON DÎNE EN
LEUR COMPAGNIE...

Par Caroline Pacreau



100 % nature

Nécessaire de cuisine en
teck recyclé, à partir de 7 € la
pièce, Love Creative People.



Rouge-gorge

Boîte pour l'épicerie, 13 €,
The Contemporary Home, sur Amazon.



Trophée de chasse

Sucrier transparent, 21,50 €, At Home
In The Country, en vente sur Amazon.



Joli bambou

Couverts de table en bambou,
79,70 € le set de 4 pièces, Sabre.



Bois d'olivier

Moulin Fidji à sel ou poivre manuel
en bois d'olivier, 64 € (15 cm)
ou 77 € (20 cm), Peugeot.



Fleur de pissenlit

Assiette fleur verte, 4,90 €
(Ø 17 cm), Jardiland.



Pomme de pin

Bougie pomme de pin verte parfums de
la forêt, de 12 à 26 € l'unité en fonction
de la taille, Bougies La Française.



Bois brut

Plateau en frêne brut,
40 € l'unité, Noé Paper.



Feuilles mortes

Casserole à bec verseur style
scandinave, 22,95 €, Muurla Leaves,
en vente sur Amazon.

Le sorgho

la nouvelle céréale sans gluten

ENCORE MÉCONNUE EN EUROPE, CETTE CÉRÉALE EST POURTANT LA CHOUCHOUTE DES AMÉRICAINS. ZOOM SUR CE PETIT PLUMEAU AUX MILLE ET UNE GRAINES ROUSSES, AUSSI BÉNÉFIQUE POUR L'HOMME QUE POUR LA PLANÈTE. Par Fanny Rigal

Qu'est-ce que c'est ?

De la famille des graminées, le sorgho s'apparente au maïs mais s'en différencie par ses graines colorées. Ses atouts majeurs ? Une céréale sans gluten qui nécessite très peu d'entretien et d'arrosage : idéal pour une agriculture durable et plus saine.

D'où vient-il ?

C'est l'une des plus anciennes céréales au monde. On en retrouve des traces il y a 10 000 ans sur les rives de la mer Rouge, entre l'Égypte et le Soudan. Exporté depuis grâce aux expéditions maritimes, le sorgho se cultive en Inde et en Amérique, notamment au Mexique.

Et en France...

Les agriculteurs se passionnent peu à peu pour cette petite graine aux mille vertus. On en trouve dans le centre de la France et dans le Sud-Ouest avec des cultures 100 % bio.

Dans l'assiette...

... mais aussi dans nos verres, le sorgho se décline à l'infini ! On le consomme en pop-corn, mais aussi en bière et en pizza, en mélangeant sa farine avec de l'huile d'olive et de l'eau chaude, ou encore dans un traditionnel gâteau au yaourt.

En cuisine

On le trouve le plus souvent sous forme de farine. On remplace donc le blé par le sorgho dans toutes les préparations, qu'elles soient salées ou sucrées. La différence au goût est à peine perceptible !

Côté santé

Naturellement sans gluten, la céréale est riche en minéraux (fer, calcium, magnésium) et possède une grande teneur en phosphore (285 mg), très utile pour le corps et la régénération des cellules. Avec un index glycémique très faible, elle est également conseillée dans les régimes diabétiques.

Pleine saison

Les graines se récoltent en fin d'été, vers septembre et octobre, avant les premières gelées de l'automne. Elles sont ensuite séchées et décortiquées pour enlever le son, une écorce qui protège la céréale, et éventuellement moulues avant d'être commercialisées.

RECETTES EXPRESS

Pop-corn de sorgho

POUR 2 PERSONNES

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

100 g de graines de sorgho

2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'huile de coco

1 c. à café de paprika fumé

Sel

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Une fois l'huile chaude, ajoutez les graines de sorgho et couvrez avec un couvercle.
2. Remuez la casserole de temps en temps et laissez sur le feu jusqu'à ne plus entendre aucun « pop ».
3. Mettez le pop-corn dans un saladier, ajoutez le sel et le paprika et mélangez.

Crème de sorgho

POUR 2 PERSONNES

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

50 cl de lait

200 g de farine de sorgho

6 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de fleur d'oranger

1. Dans une casserole, mélangez le lait, le sucre, la farine et 50 cl d'eau. Faites chauffer le mélange à feu moyen en remuant constamment.
2. Quand la crème commence à épaissir, ajoutez la fleur d'oranger et remuez jusqu'à obtenir un mélange crémeux et compact.
3. Laissez refroidir quelques minutes et dégustez.

Et si on s'y (re)mettait ?

Le bouillon maison

SANS LUI, NI SOUPE, NI RAGOÛT, NI SAUCE, NI RISOTTO NE SERAIENT POSSIBLES. LE BOUILLON, TRÈS SOUVENT UTILISÉ SOUS FORME DE PRÉPARATION INDUSTRIELLE, APPORTE POURTANT UNE SAVEUR INCOMPARABLE AUX PLATS QUAND IL EST FAIT MAISON. *Par Alice Lemoussu*

Alexandre Dumas allait jusqu'à dire, dans son « Grand dictionnaire de cuisine », que « la cuisine française, la première de toutes les cuisines, doit sa supériorité à l'excellence du bouillon français ». Exagéré ? Pas tant que ça, car

si le bouillon a longtemps été la base de la soupe quotidienne dans nos chaumières, il reste encore un incontournable de notre gastronomie. Rien de bien sorcier à confectionner, un bouillon : ce n'est ni plus ni moins que l'eau de cuisson de légumes, de viande, de volaille ou de poisson. Alors, pourquoi s'en priver ?

On en fait tout en plat !

En profitant de la cuisson d'une poule au pot, d'un pot-au-feu ou d'une blanquette de veau, on obtient le meilleur et le plus simple des bouillons, celui qu'on appelle fond blanc. L'avantage, c'est qu'on prépare un premier plat, qu'avec le reste de viande, on confectionne d'autres plats délicieux (hachis Parmentier, croquettes, terrine en gelée...) et qu'avec le bouillon, on constitue des réserves pour les futures soupes et sauces.

Fonds, fumets, jus et compagnie

À défaut, on peut ne préparer qu'un bouillon de légumes. Il suffit de faire cuire des légumes de saison découpés en mirepoix dans un grand volume d'eau avec un bouquet garni, une échalote, un oignon piqué d'un clou de girofle et quelques grains de poivre. À cette saison, place aux poireaux, carottes, navets, oignons, céleris-raves, panais, topinambours, choux verts, potirons... Au printemps ? Asperges, épinards, blettes, oseille, fanes de radis et de légumes nouveaux... Et en été, choux-fleurs, courgettes, tomates, haricots ou autres fèves auront notre faveur. Pour un bouillon plus goûteux, l'idéal est de faire suer les légumes avant d'ajouter l'eau, c'est-à-dire de les faire cuire doucement, sans coloration, dans un peu de matière grasse afin qu'ils libèrent leur humidité et concentrent leur parfum. C'est aussi facile que ça !

En y ajoutant une carcasse de poulet, de dinde ou de lapin, on obtient un bouillon de volaille, dont le goût est plus raffiné. Avec des os et des parures de veau ou de bœuf, un bouillon de viande, plus corsé. Arêtes et parures de poisson, carapaces de crustacés ou barbes de coquille Saint-Jacques permettront de déguster un délicieux fumet. Enfin, si l'on colore d'abord les os et carcasses de viande ou de gibier dans de la matière grasse, on obtient un fond brun, encore appelé jus.

Des ingrédients de choix

Il est évident que de la qualité des produits dépend le résultat aromatique du bouillon. Pourtant, contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce ne sont pas les parties les plus nobles qui importent, mais bel et bien celles qu'on a l'habitude de jeter – os, tendons, ligaments, peau, arêtes – pour la gélatine qu'elles procurent. La garniture aromatique peut être aussi l'occasion de recycler les déchets : des queues de persil, des pelures, des feuilles, des fanes, des cosques de légumes. Pour le fumet de poisson,

des pelures et des pieds de champignons sont les bienvenus, pour le glutamate qu'ils contiennent naturellement – un exhausteur de goût très utilisé dans les préparations industrielles. Classiquement, tous les bouillons (fonds comme fumets) peuvent se poivrer, mais ne se salent pas.

Une cuisson longue et douce

Le seul secret d'un bouillon réussi, c'est sans doute le temps. Inutile de vouloir aller trop vite. Les os, les parures, les carcasses, les arêtes, les carapaces... et la garniture aromatique doivent prendre le temps d'échanger leurs saveurs en se diluant dans l'eau de cuisson. Contrairement à ce que son nom semble indiquer, le bouillon doit mijoter doucement sans bouillir à découvert : il ne doit pas être troublé par les lipides contenus notamment dans la viande et prendre une apparence laiteuse. Pour un bouillon de légumes, on compte traditionnellement 1 heure de cuisson. Pour un fond blanc de volaille, entre 4 et 6 heures, pour un fond brun, entre 8 et 48 heures (12 heures étant une bonne moyenne). Le fumet nécessite, lui, entre 20 minutes et 1 heure seulement. C'est à ce prix qu'un bouillon révèle tout son caractère... ■



De l'importance de l'eau

Légumes et carcasses ne doivent absolument pas être noyés dans l'eau. Moins il y en a, plus le bouillon a du goût. Mouiller à hauteur suffit largement, quitte à ajouter de l'eau au fur et à mesure de son évaporation pour rétablir le niveau. La qualité de l'eau a également son importance. Avec une eau du robinet, un fumet se concentre en saveur salée sans pour autant être très aromatique. En revanche, avec une eau faiblement minéralisée (teneur réduite en chlore et en tartre) comme une eau filtrée, le bouillon est plus parfumé et les légumes conservent leur croquant, leur saveur et leur couleur tout en cuisant plus vite.

Bouillon de volaille

POUR 1,5 L DE BOUILLON • Préparation 15 min • Cuisson 1 h 30

850 g de carcasse et os de volaille | 1 carotte | 1 poireau | 1 oignon | 1 branche de céleri
3 gousses d'ail | 1 bouquet garni | 3 clous de girofle

1. Pelez la carotte et l'oignon. Épluchez le poireau et lavez-le. Piquez l'oignon avec les clous de girofle. Pelez les gousses d'ail.

2. Dans une marmite, rassemblez la carotte, le poireau, l'oignon, l'ail, la branche de céleri coupée en deux, le bouquet garni, les carcasses et os de volaille cassés

grossièrement. Versez 2,5 l d'eau puis portez à ébullition. Laissez cuire à frémissement pendant 1 h 30.

3. Laissez tiédir puis filtrez en pressant un peu (pas trop, car le bouillon deviendrait trouble). Utilisez immédiatement ou conservez jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



GUEDES/SAVEURS/SUNRAY PHOTO



Bouillon marin

POUR 1,5 L DE BOUILLON • Préparation 20 min • Cuisson 1 h 30

500 g de parures de poisson

500 g de palourdes

1 bulbe de fenouil • **1** échalote

4 cm de gingembre frais • **5** grains de poivre noir

1. Lavez le fenouil et détaillez-le en morceaux. Épluchez le gingembre et coupez-le en fines lamelles.

2. Grattez rapidement les palourdes sous l'eau claire. Dans une casserole, placez les coquillages, les parures de poisson, le fenouil, l'échalote coupée en quatre, les lamelles de gingembre et le poivre noir. Recouvrez de 3 l d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 h 30 à petits bouillons en écumant régulièrement.

3. À la fin de la cuisson, filtrez le bouillon et réservez-le.

Bouillon de légumes

POUR 2 L DE BOUILLON • Préparation 20 min • Cuisson 45 min

3 carottes | 2 navets | 2 blancs de poireau | 2 branches de céleri | 1 bouquet de persil | Gros sel

1. Épluchez les carottes, le céleri et les navets, puis lavez-les. Coupez les blancs de poireau en deux. Lavez-les puis ficelez-les avec le bouquet de persil.
2. Mettez tous les légumes dans une grande casserole avec 1 poignée de gros sel.

Versez environ 3 l d'eau dans la casserole. Portez à ébullition, et laissez cuire 45 minutes sur feu moyen sans couvrir.

3. Filtrez le bouillon sans écraser les légumes. Conservez le bouillon au frais.





GUEDES/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Fumet de poisson

POUR 1 L ENVIRON • Préparation 20 min | Cuisson 40 min | Repos 15 min

500 g de têtes et arêtes de poisson | **1** carotte | **1** blanc de poireau | **1** tige de céleri | **3** tranches de gingembre frais | **2** bandes de zeste d'orange | **1** feuille de laurier | **12 cl** de vin blanc sec | **1 c.** à soupe d'huile d'olive | **1** pincée de sel

1. Pelez la carotte et hachez-la grossièrement. Lavez le blanc de poireau et coupez-le en petits morceaux. Lavez la tige de céleri et hachez-la grossièrement.

2. Faites chauffer l'huile d'olive sur feu vif et ajoutez la carotte et le céleri hachés, les morceaux de poireau, les tranches de gingembre, le zeste d'orange et le sel. Faites cuire 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3. Versez le vin blanc sec et faites réduire de moitié, 2 minutes environ. Ajoutez les têtes et arêtes de poisson, la feuille de laurier et versez 1 l d'eau. Faites cuire à petits bouillons pendant 30 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir 15 minutes.

4. Filtrez et utilisez immédiatement ou conservez au réfrigérateur pendant 3 jours.

CETTE CONFISERIE IRRÉSISTIBLE FAIT FONDRE LE CŒUR DE TOUS LES GOURMANDS. QU'IL SOIT SOUS FORME DE BONBON, DE SAUCE OU DE PÂTE À TARTINER, LE CARAMEL NOUS RAMÈNE EN ENFANCE DÈS LA PREMIÈRE BOUCHÉE. *Par Fanny Rigal*

Le Caramel,

un plaisir délicieusement régressif

THECRIMSONMONKEY/GETTY IMAGES

Son origine reste encore très floue, mais l'histoire raconte que le caramel fait son apparition au Moyen-Orient dans le courant du VII^e siècle. Alors que les Arabes envahissent la Perse, ils se passionnent pour la culture de la canne à sucre et se lancent dans son commerce. Ils exportent ainsi le sucre dans le bassin méditerranéen, en Égypte, à Chypre, en Espagne... Utilisé peu à peu en cuisine, celui-ci se purifie grâce à la cuisson : naît alors une confiserie un peu gluante et colorée appelée « khurat al milh » (littéralement « boule de sucre »), l'ancêtre du caramel.

Dans la casserole

Composé essentiellement de sucre, le caramel s'obtient très facilement en faisant fondre du sucre à feu moyen. L'eau qu'il contient s'évapore et lui permet de fondre et de se colorer. Suite à la cuisson,

plus ou moins prolongée selon les goûts, le caramel refroidit et devient dur et translucide. On peut également ajouter de l'eau au sucre pour une cuisson plus lente et uniforme. Pour obtenir une sauce au caramel, il faut ajouter au caramel chaud de la crème fleurette, elle aussi chauffée, et du beurre en fin de cuisson. Un caramel liquide s'obtient en ajoutant simplement un filet de jus de citron. La consistance diffère donc par l'ajout ou non d'ingrédients, en fonction du résultat souhaité : bonbon, coulis, décoration...

Direction la Bretagne

On ne peut pas parler du caramel sans le rattacher à l'une des grandes spécialités bretonnes, le beurre salé. Celui-ci voit le jour au XIV^e siècle lorsque le roi Philippe VI instaure une taxe sur le sel – la fameuse gabelle – dans tout le royaume, excepté certaines provinces dont... la Bretagne. La région profite alors du sel bon marché

pour produire et consommer des tonnes de beurre salé. Mais il faut attendre 1977 pour que le chocolatier Henri Le Roux invente le caramel au beurre salé. Installé à Quiberon, il transforme son caramel en bonbon et peaufine sa recette pendant trois mois. Aujourd'hui, cette savoureuse confiserie est mondialement connue et s'agrémente même de noix, de noisettes ou d'amandes.

En cuisine

L'automne arrive avec son manteau de feuilles orangées et ses fruits de saison. On enfile son tablier pour préparer des douceurs maison autour du caramel. Son inséparable ? La pomme. En tarte, en compote, en trifle... À eux deux, ils font mouche à tous les coups. Autre incontournable, le chocolat. Cookies, tarte, cake ou même glace, c'est le bon duo, les soirs où l'on veut un dessert ultra gourmand. Très simple aussi, pensez à la version en pâte à tartiner, un vrai bonheur sur des crêpes maison encore chaudes...

Un zeste de folie

On ose des variantes qui accompagnent aussi bien les plats sucrés que salés. Pour cela, il suffit d'ajouter un seul ingrédient : de la bière ou du cidre pour une recette

À consommer avec modération

Entre le diabète, les caries ou l'obésité, le sucre consommé en grande quantité peut être préjudiciable à la santé. D'autant plus que son absorption va libérer une molécule, la dopamine, qui stimule une zone du cerveau reliée au plaisir. Il faut donc apprendre à réguler sa consommation pour ne pas tomber dans les excès et entraîner un déséquilibre du taux de glucose dans notre organisme. On privilégie par ailleurs le sucre complet au sucre blanc raffiné. Moins calorique et plus riche en goût, il est également un concentré de nutriments.

OXANANIGMATULINA/GETTY IMAGES



LIZBARBIZA/ADOBESTOCK

made in Breizh. On porte à ébullition la bière brune ou blonde et on la laisse réduire de moitié. On incorpore ensuite le sucre et on laisse chauffer quelques minutes. C'est l'accompagnement parfait d'un magret de canard ou d'un ananas rôti. Pour le cidre, c'est simple, on réalise un caramel à sec et, au moment d'ajouter le beurre, on verse le cidre et on mélange bien. À déguster, par exemple, avec des pommes, du camembert fondu ou une tarte au chocolat.

Je m'équipe comme un pro

Pour confectionner un bon caramel, il y a quelques règles à respecter. Du côté des ustensiles, on choisit une casserole large dotée de bords hauts, ce qui permet d'éviter tout risque de projections. On peut opter également pour une poêle à fond épais ou une casserole en cuivre, qui vont favoriser la bonne répartition de la chaleur. Question cuisson, on peut s'aider d'un thermomètre de cuisine : pour une texture parfaite et une couleur bien brune, on mise sur une température de 160 °C. Pour aller plus loin et réaliser des décors en caramel, on se procure de l'isomalt, un édulcorant alimentaire qui se réchauffe à l'infini, en s'armant de gants pour le travailler sans se brûler. ■

Tartelette caramel chocolat

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 30 min

400 g de pâte sablée | **Pour le caramel : 15 cl** de crème liquide | **30 g** de beurre demi-sel | **150 g** de sucre

Pour la ganache : 20 cl de crème liquide entière | **30 g** de beurre | **150 g** de chocolat noir pâtissier

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sablée et découpez 6 disques à l'aide d'un emporte-pièce. Garnissez des moules à tartelette, piquez le fond à la fourchette et réservez au frais. Enfournez les tartelettes pour 15 à 20 minutes. Laissez refroidir.

2. Préparez le caramel : faites fondre à sec le sucre dans une petite casserole jusqu'à obtenir un caramel doré. Retirez du feu et ajoutez le beurre coupé en morceaux

puis la crème chaude. Faites chauffer 5 minutes en mélangeant, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Laissez la sauce tiédir puis coulez-la dans les tartelettes.

3. Préparez la ganache : portez la crème à ébullition et versez-la en trois fois sur le mélange chocolat-beurre en mélangeant bien. Lorsque la ganache est lisse, versez-la sur le caramel. Laissez refroidir puis placez au frais jusqu'au moment de servir.





Oeuf au lait au miel de châtaignier

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Infusion 30 min | Cuisson 35 min | Réfrigération 6 h

**2 œufs + 4 jaunes | 50 cl de lait entier | 135 g de sucre en poudre
1 gousse de vanille | 1 c. à soupe bombée de miel de châtaignier**

1. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Déposez-y un plat rempli d'eau pour en faire un bain-marie.
2. Faites chauffer le lait avec le miel et la gousse de vanille fendue et grattée. Laissez tiédir puis infuser 30 minutes hors du feu.
3. Réalisez le caramel : faites chauffer 100 g de sucre en poudre avec 1 filet d'eau jusqu'à ce qu'il prenne une jolie couleur ambrée. Versez-le alors

délicatement dans 4 ramequins et laissez refroidir.

4. Fouettez les œufs et les jaunes avec le sucre restant. Retirez la gousse de vanille du lait puis versez-le sur les œufs fouettés. Versez cette préparation dans les ramequins puis déposez-les dans le bain-marie et enfournez pour 30 minutes. À la fin de la cuisson, laissez refroidir puis placez au frais pour 6 heures au moins.



MAREK KUCERA/APETTIT/SUNRAY PHOTO

Trifle pain d'épices, pomme et caramel

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 20 min

6 pommes | **3 c.** à soupe de jus de citron | **10 g** de beurre ramolli | **6** tranches de pain d'épices

8 c. à soupe de sucre de canne | **3 c.** à café de cannelle | **1** pincée de muscade en poudre

Pour le caramel : **20 cl** de crème | **90 g** de beurre | **230 g** de sucre en poudre | **4 cl** de cognac

Pour la crème : **75 cl** de crème fraîche | **40 g** de sucre de canne | **4 cl** de cognac | **2** gousses de vanille

1. Pelez et épépinez les pommes puis coupez-les en petits cubes. Dans une casserole sur feu moyen, mettez les pommes, le jus de citron, le sucre, la noix de muscade, la cannelle et le beurre. Remuez le tout pendant 5 minutes, jusqu'à coloration des pommes. Baissez le feu et continuez la cuisson 5 minutes pour faire compoter le tout, puis réservez.

2. Préparez le caramel : dans une autre casserole, versez le sucre avec 1 l d'eau et laissez cuire à feu moyen jusqu'à obtenir un caramel brun doré. Retirez du feu

puis ajoutez le beurre, mélangez vivement. Versez la crème et le cognac, mélangez puis laissez reposer.

3. Préparez la crème : mélangez la crème fraîche avec le sucre de canne, le cognac et les graines des 2 gousses de vanille.

4. Découpez le pain d'épices en petits cubes puis procédez au montage des trifles : dans 6 grands verres, déposez une fine couche de crème, quelques dés de pain d'épices, de la compotée de pomme puis du caramel. Répétez l'opération une fois.

Pomme d'amour

POUR 6 PERSONNES • Préparation 5 min • Cuisson 10 min

6 pommes rouges type Pink Lady | **2 c.** à soupe de jus de citron | **400 g** de sucre en poudre

1. Préparez le caramel : mettez le sucre en poudre dans une casserole avec 1 verre d'eau et le jus de citron, faites cuire à feu doux jusqu'à bonne coloration, puis laissez reposer 2 minutes hors du feu.
2. Pendant ce temps, lavez les pommes et ôtez les tiges. Enfoncez des bâtonnets jusqu'aux trois quarts de chaque pomme.
3. Sur une plaque de cuisson, déroulez du papier sulfurisé. Plongez les pommes dans le caramel en inclinant légèrement la casserole. Déposez-les sur la plaque, laissez-les refroidir puis dégustez.





GHOSH/SUCRE SALÉ

Gâteau au gingembre et poire pochée, caramel beurre salé

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Cuisson 1 h 15

Pour les poires pochées : 4 poires | 1 c. à café de gingembre frais râpé | 100 g de sucre

Pour le gingembre au chocolat : 100 g de chocolat noir à pâtisserie | 1 racine de gingembre confite

Pour le gâteau : 2 poires | 1 c. à soupe rase de gingembre frais râpé finement | 6 gros œufs

Beurre (pour le moule) | 170 g de sucre en poudre | 50 g de farine | 50 g de fécule de pomme de terre | 1 sachet de levure | Sel

Pour la sauce caramel beurre salé : 10 cl de crème liquide | 75 g de beurre salé | 100 g de sucre en poudre

1. Préparez le sirop pour les poires pochées : versez 1 l d'eau dans une casserole pouvant contenir les 4 poires. Ajoutez le sucre et le gingembre frais râpé. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire 5 minutes à petits bouillons.
2. Épluchez les poires en gardant la queue et mettez-les dans la casserole de sirop. Faites-les cuire pendant 20 minutes en les retournant régulièrement. Quand le temps de cuisson est écoulé, retirez la casserole du feu et laissez refroidir les poires dans leur sirop de cuisson.
3. Préparez le gingembre au chocolat : faites fondre le chocolat à pâtisserie, plongez le gingembre confit dedans et tournez-le pour bien l'enrober. Réservez-le au frais pour faire durcir le chocolat.
4. Préparez le gâteau : préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6), pelez les poires et coupez-les en quatre. Retirez les cœurs et coupez les quartiers en tout petits dés. Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
5. Fouettez les jaunes avec 150 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit blanc et crémeux. Tamisez la farine, la fécule de pomme de terre et la levure au-dessus du mélange jaunes-sucre. Mélangez. Ajoutez le

gingembre râpé et les dés de poire, mélangez bien.

6. Montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les très délicatement à la préparation en la soulevant d'un geste circulaire pour ne pas casser les blancs. Beurrez et poudrez du reste de sucre un moule de 26 cm de diamètre à bords hauts. Versez-y la pâte. Enfournez à mi-hauteur pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant le centre avec un pic : s'il ressort propre, la cuisson est terminée, sinon, prolongez-la de quelques minutes.

7. Démoulez le biscuit à la sortie du four et laissez refroidir.

8. Coupez le gingembre confit au chocolat en morceaux irréguliers. Égouttez les poires. Recoupez le dessus du gâteau pour qu'il soit plat. Posez-le dans un plat de service. Disposez dessus les poires pochées et les morceaux de gingembre confit au chocolat.

9. Préparez la sauce caramel beurre salé : faites bouillir la crème liquide, versez le sucre dans une casserole, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau et faites chauffer jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Retirez-le du feu et ajoutez le beurre en parcelles puis la crème bouillante, en mélangeant sans arrêt. Laissez tiédir. Versez la sauce sur les poires et servez aussitôt.

Pomme Tatin au romarin et au caramel en cocotte

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 1 h 10

6 pommes | 1 bouquet de romarin | 100 g de beurre | 200 g de sucre

1. Lavez et séchez les pommes. Épluchez-les à moitié. Évidez-les avec un vide-pomme. Enfoncez un brin de romarin au centre de chaque pomme.
2. Faites fondre le beurre dans une cocotte pouvant contenir les 6 pommes. Ajoutez le sucre et faites cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Posez les pommes dans la cocotte, côté non épluché vers le bas, et ajoutez le reste de romarin. Faites cuire à feu très doux pendant 1 heure en arrosant régulièrement les pommes de leur caramel de cuisson.
3. Servez tiède avec de la crème glacée à la vanille.





L'HOMME/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Caramels au beurre salé et noisettes grillées

POUR 50 CAMELS • Préparation 25 min | Cuisson 15 min | Réfrigération 6 h

40 cl de crème fleurette | **140 g** de beurre salé | **320 g** de sucre semoule | **160 g** de sirop de glucose
75 g de noisettes grillées et salées | **40 g** de miel liquide

1. Coupez 100 g de beurre en morceaux, réservez à température. Hachez grossièrement les noisettes.
2. Badigeonnez le moule de 20 g de beurre ramolli, tapissez-le de papier sulfurisé enduit du reste de beurre ramolli.
3. Mélangez le sucre, le miel et la crème fleurette dans une casserole, portez doucement à ébullition sans cesser de remuer.
4. Lorsque le mélange prend une jolie couleur caramel, versez le glucose et mélangez énergiquement.

5. Chauffez à nouveau le mélange sans cesser de remuer et portez-le à 120 °C.
6. À cette température, hors du feu, ajoutez le beurre tempéré et les noisettes hachées.
7. Versez ce caramel dans le plat, laissez-le refroidir, filmez et laissez-le raffermir au moins 6 heures au frais.
8. Démoulez la plaque de caramel et découpez-la en cubes de la taille de votre choix.
9. Emballez les caramels dans du papier cellophane. Conservez-les dans un endroit frais.

Tarte au potiron épicée et amandes caramélisées

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 45 min

Pour la pâte : 1 jaune d'œuf | 75 g de beurre salé | 100 g de farine | 20 g de poudre d'amande

1 c. à soupe de sucre en poudre | **Pour la garniture :** 500 g de chair de potiron | 2 œufs

1 noisette de beurre pour le moule | **80 g** de miel + **1 c.** à soupe pour la finition | **6 c.** à soupe d'amandes émondées

3 c. à soupe de sucre en poudre | **1 c.** à soupe de fécule | **3 c.** à café de mélange 5 épices

1. Préparez la pâte : mélangez la farine avec la poudre d'amande, le beurre mou, le sucre et le jaune d'œuf. Mélangez et ajoutez 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau. Formez 1 boule et réservez.

2. Préparez la garniture : faites cuire la chair de potiron 15 minutes à la vapeur, puis mixez-la avec les œufs, le miel, les épices et la fécule.

3. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte et déposez-la dans un moule à tarte beurré.

4. Concassez les amandes et faites-les caraméliser avec le sucre dans une poêle. Remuez pendant 3 minutes jusqu'à ce que le sucre prenne de la couleur.

5. Disposez la moitié des amandes sur la pâte, versez la purée de potiron et enfournez pour 30 minutes.

6. À la sortie du four, badigeonnez le dessus de la tarte de miel avec un pinceau et parsemez des amandes restantes.





FÉNOT/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Cake à la banane et au caramel

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 40 min

Pour le caramel : 50 g de beurre demi-sel | 1 c. à café de jus de citron | 20 morceaux de sucre | 2 pincées de fleur de sel

Pour la pâte : 2 bananes | 3 œufs | 130 g de beurre + 15 g pour les moules | 160 g de farine + un peu pour les moules | 100 g de sucre | 1/2 sachet de levure chimique

1. Préparez le caramel : faites fondre les morceaux de sucre dans une casserole à fond épais, sans remuer, avec le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Lorsque le sucre est fondu et coloré, ajoutez, hors du feu, le beurre demi-sel en morceaux et la fleur de sel en remuant.

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

3. Préparez la pâte : mélangez la farine avec la levure, le sucre, les œufs, le beurre fondu et les bananes coupées en tranches. Ajoutez le caramel en remuant.

4. Versez la préparation dans 2 petits moules à cake beurrés et farinés et enfournez pour 30 minutes.

Riz au lait et caramel au beurre salé

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 35 min

Pour le riz au lait : 80 cl de lait entier | 20 cl de crème liquide entière

120 g de riz rond | 20 g de sucre en poudre | 1 belle gousse de vanille

Pour le caramel au beurre salé : 10 cl de crème liquide entière

15 g de beurre aux cristaux de sel | 100 g de sucre en poudre

1. Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et prélevez ses graines avec la lame d'un couteau.
2. Préparez le riz au lait : dans une casserole, faites chauffer le riz avec le lait, la crème, la gousse de vanille et ses graines. Portez à ébullition puis baissez le feu. Laissez mijoter pendant 20 à 25 minutes à feu doux, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois (le riz doit être crémeux, mais les grains encore un peu fermes). Ajoutez le sucre et mélangez jusqu'à ce qu'il fonde, puis retirez du feu.
3. Préparez le caramel : versez le sucre dans une petite casserole, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau et faites chauffer. Pendant ce temps, faites chauffer légèrement la crème liquide et découpez le beurre en petits cubes. Dès que le caramel prend une belle coloration dorée, retirez du feu, ajoutez la crème et fouettez pour bien l'incorporer. Remettez la casserole sur feu doux et ajoutez le beurre petit à petit, en fouettant toujours. Retirez du feu.
4. Répartissez le riz encore chaud ou tiède dans des bols et servez nappé de caramel au beurre salé.





JAPY/SUCRÉ SALÉ

Tatin à l'ananas et au caramel

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 40 min

2 petits ananas victoria | **2** citrons verts (jus) | **60 g** de beurre | **1** rouleau de pâte feuilletée
150 g de sucre roux | **2 c.** à café de rhum

1. Préchauffez le four à 210° C (th. 7). Pelez les ananas. Coupez-les en rondelles. Arrosez-les de jus de citron.
2. Faites chauffer le sucre dans une casserole avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'un caramel bien doré. Ajoutez le beurre et le rhum tout en mélangeant.
3. Versez la moitié du caramel dans un moule à tarte. Ajoutez la moitié des rondelles d'ananas. Couvrez de caramel puis mettez les rondelles d'ananas

restantes. Nappez de caramel. Laissez refroidir.

4. Posez la pâte feuilletée sur la préparation aux ananas caramélisés en enfonçant les bords le long des parois. Enfourez pour 15 minutes. Baissez la température du four à 180° C (th. 6) et prolongez la cuisson de 20 minutes environ.

5. Démoulez la tarte Tatin en la retournant d'un coup sec sur une assiette de service. Servez tiède.

Caramel au beurre salé

POUR 6 PERSONNES • Préparation 5 min • Cuisson 10 min

15 cl de crème liquide • 50 g de beurre demi-sel • 100 g de sucre en poudre • 1 pointe de fleur de sel

1. Faites tiédir la crème liquide au micro-ondes. Réservez.
2. Versez le sucre en poudre dans une casserole et faites-le fondre à feu doux sans y toucher. Dès que le caramel prend une couleur ambrée, arrêtez immédiatement le feu. Versez la crème liquide tiède en filet sur le caramel et mélangez.
3. Ajoutez le beurre en parcelles avec la pointe de fleur de sel et mélangez.
4. Remettez à chauffer sur feu doux afin que les éclats de caramel fondent en mélangeant. Versez la préparation dans des petits bocaux.
5. Servez sur des crêpes, dans des yaourts, sur des pommes cuites au four.



Douillon pomme caramel

POUR 6 PERSONNES • Préparation 35 min | Cuisson 45 min

6 pommes bio (type golden) | 1 jaune d'œuf

2 rouleaux de pâte brisée pur beurre

12 c. à soupe de caramel au beurre salé

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et séchez les pommes. Retirez le cœur à l'aide d'un vide-pomme.
2. Déroulez les pâtes brisées et détaillez-les en bandes de 1,5 cm. Enroulez les pommes avec les bandes de pâte. Déposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four garnie de papier cuisson.
3. Bouchez l'extrémité inférieure des pommes avec un petit morceau de pâte afin que le caramel ne s'échappe pas pendant la cuisson.
4. À l'aide d'un pinceau, dorez les bandes de pâte avec le jaune d'œuf battu en omelette et dilué dans 1 cuillerée à café d'eau.
5. Déposez 2 cuillerées à soupe de caramel au beurre salé dans chaque pomme. Enfournez pour 45 minutes. Servez chaud.



Issues: non contractual

Soit
30€
de réduction*

1 AN
6 numéros
(27,30€)

Un set
de verrines
(25€)

19€90
seulement
au lieu de ~~52,30€*~~

BULLETIN D'ABONNEMENT

ABONNEZ-VOUS SUR **papillesabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code PAP53

* Mes coordonnées

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE :

CODE POSTAL : | | | | | VILLE :

[illegible]

E MAIL :@.....

☐ Oui, je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public ou de ses partenaires.

* Mon règlement

PAP55

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Papilles.[illegible]Date d'expiration

Date et signature obligatoires

Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre numéro de Papilles et sous 6 semaines environ, par pli séparé, le set de verrines. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Papilles au prix unitaire de 4,55D. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex. Dans la limite des stocks disponibles.

Les cookie shots

Les petits gâteaux avec un cœur à boire

APRÈS LE CRONUT, LE PÂTISSIER DOMINIQUE ANSEL RÉCIDIVE AVEC UNE CRÉATION ENCORE PLUS ADDICTIVE : UN SHOT DANS UN VERRE EN PÂTE À COOKIES. EN VOICI LES SECRETS. Par Fanny Rigal



THOMAS SCHAUER

Qui n'a jamais trempé ses biscuits dans son verre de lait à l'heure du goûter ? Ce doux plaisir n'est d'ailleurs pas réservé aux enfants, constate le chef français Dominique Ansel, établi à New York et créateur de cette toute nouvelle pâtisserie étonnante. Après avoir goûté un célèbre biscuit chocolaté et lacté, il a l'idée de dissocier le lait des cookies pour les rassembler en une création unique : le Chocolate Chip Cookie

Shot ! Il réunit ainsi le croustillant d'une pâte à cookies épaisse et aérée, le croquant des pépites de chocolat et l'onctuosité du lait aromatisé à la vanille. Il rassemble par la même occasion petits et grands, avec pour les premiers, l'image festive des shooters à boire à la paille, et pour les seconds, des souvenirs chaleureux de goûters. Si l'idée paraît farfelue, elle n'en est pas moins un succès ! Preuve en est : il y avait plus de deux heures d'attente devant l'établissement du chef pour déguster ce nouveau dessert vedette. ■

Des recettes à décliner

Vous voilà converti aux cookie shots et pourtant vous n'avez pas encore tout vu ! On découvre ici 30 recettes inédites et gourmandes dans un ouvrage original et haut en couleur. L'auteure, Sabrina Fauda-Rôle, nous transporte avec ses biscuits à boire et à croquer dans un tour du monde de saveurs ensoleillées, de l'Inde à l'Italie. « Cookie shot », de Sabrina Fauda-Rôle, éd. Marabout, 7,99 €.



Repères

Le cookie est né en **1930** dans une auberge de la région de Boston au cours d'une recette inédite et plutôt concluante : un mélange de pâte à gâteaux et de morceaux de chocolat.

Les Français sont gourmands et consomment **8,5 kg de biscuits et gâteaux par an** contre une moyenne européenne de **6,9 kg**.

C'est le moelleux au chocolat qui a la préférence des Français avec **40 %** de fans. Quant aux enfants, ils préfèrent déguster cakes et madeleines avec **45 % d'adeptes**.

La France totalise **66 catégories** de biscuits et gâteaux grâce aux nombreuses spécialités régionales : cannellé, biscuit rose, petit-beurre...

90 % des achats de biscuits s'effectuent en grande surface pour le petit déjeuner et le goûter.

Un enfant mange en moyenne **deux à trois biscuits** par jour, soit entre **17 et 24 grammes**.

La farine est l'ingrédient principal et représente en moyenne **42 % du poids total** du biscuit.



THOMAS SCHAUER

Le Frenchy qui met New York à ses pieds

Originaire de Beauvais, Dominique Ansel s'installe aux États-Unis en 2011, et enchaîne les succès. Il atteint même la plus haute marche du podium avec un sacre de meilleur pâtissier du monde en avril 2017 ! Ancien chef pâtissier chez Fauchon, Dominique Ansel ne cesse de réinventer la pâtisserie en revisitant les classiques français : le kouign-amann en burger, le paris-brest au beurre de cacahuète ou encore le fameux cronut, un mix de croissant et de donut.

Des cookies made in France

Pas besoin de prendre un vol direction New York pour déguster de délicieux cookies. C'est à Paris qu'on déniché les meilleurs (sans aucun chauvinisme bien sûr...) ! Dans la pâtisserie Scoop me a cookie, on craque pour l'une de ces douceurs au nom enjôleur : un « Give me more » aux noisettes du Piémont caramélisées et gianduja ou un « Je t'épouse dans l'heure » au peanut butter et chocolat. Scoop me a cookie, boutiques aux Batignolles et à Ménilmontant, Paris.



DR

Amaretti

POUR 8 COOKIE SHOTS

Préparation 15 min | Cuisson 20 min | Repos 2 h

1 blanc d'œuf

Lait d'amande

200 g de sucre glace

200 g de poudre de pistache

50 g de chocolat noir

30 g de pistaches mondées

1. Mélangez le sucre glace, la poudre de pistache et le blanc d'œuf. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Divisez la pâte en 8 morceaux, remplissez 8 petits moules en silicone en couvrant bien les bords.
2. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir 1 heure avant de démouler les cookies par le fond. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Tapissez l'intérieur des cookies de chocolat fondu et les bords de pistaches hachées.
3. Laissez refroidir 1 heure. Servez avec du lait d'amande froid.



Recettes et photos
extraites du livre
« **Cookie shot** », de
Sabrina Fauda-Rôle,
photographies de David
Japy, éd. Marabout, 7,99 €.

Banane et confiture de lait

POUR 8 COOKIE SHOTS

Préparation 30 min

Repos 1 h 30 | Cuisson 20 min

1 banane | 1 œuf | 120 g de beurre

10 cl de crème fleurette

100 g de confiture de lait

260 g de farine | 100 g de sucre

100 g de flocons d'avoine

50 g de chocolat au lait Milka

½ c. à café de levure | 1 pincée de sel

1. Fouettez le beurre à température ambiante et le sucre pour obtenir un mélange homogène.
2. Ajoutez l'œuf et mélangez. Mélangez la farine, les flocons d'avoine, la levure et le sel, ajoutez et mélangez à nouveau. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Divisez la pâte en 8 morceaux et tapissez 8 petits moules en couvrant bien tous les côtés.
3. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir 1 heure avant de démouler. Faites fondre le chocolat au lait au bain-marie. Tapissez l'intérieur et les bords des cookies de chocolat fondu. Laissez refroidir 30 minutes. Tranchez la banane.
4. Placez 2 tranches de banane au fond de chaque cookie, ajoutez 1 cuillerée de confiture de lait et couvrez d'une tranche de banane. Montez la crème bien froide en chantilly.
5. Servez avec la chantilly et des filets de confiture de lait.

Citron orange

POUR 8 COOKIE SHOTS • Préparation 25 min • Cuisson 20 min • Repos 1 h 30

Base cookie : 1 œuf | 120 g de beurre mou | 260 g de farine | 100 g de sucre | 50 g de poudre d'amande
½ c. à café de levure | 1 pincée de sel | **Nappage & topping :** 100 g de mascarpone | 5 cl de crème fleurette
100 g de chocolat noir | 4 bâtonnets d'orange confite | 1 c. à café de zestes de citron | 1 c. à café de zestes d'orange

1. Fouettez le beurre mou et le sucre pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez l'œuf, les zestes et mélangez. Mélangez les ingrédients secs, ajoutez-les à la préparation précédente et mélangez.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Divisez la pâte en 8 morceaux et tapissez 8 petits moules en silicone en couvrant bien tous les côtés. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir 1 heure avant de démouler.

3. Faites fondre 50 g de chocolat. Tapissez l'intérieur et les bords des cookies de chocolat fondu. Laissez refroidir 30 minutes.

4. Râpez le reste de chocolat. Montez le mascarpone et la crème bien froide en chantilly. Mélangez à la moitié du chocolat râpé. Remplissez les cookie shots de chantilly, saupoudrez de chocolat râpé.



Fougerolles le village des Griottines



ON CONNAÎT TOUS CES GRIOTTES SAUVAGES MACÉRÉES. MAIS CE QU'ON SAIT MOINS, C'EST QU'ELLES ONT ÉTÉ INVENTÉES À FOUGEROLLES, CAPITALE DU KIRSCH. POUR COMPRENDRE LES SECRETS DE LEUR FABRICATION, IMMERSION AU CŒUR DES GRANDES DISTILLERIES PEUREUX. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Au pied des Vosges, au nord-est de la Franche-Comté, une petite ville s'est forgé une grande réputation : Fougerolles. Dans cette magnifique vallée aux terrains triasiques, on compte, dit-on, 40 000 cerisiers. Sur leurs branches, des petites cerises noires très sucrées, de la famille des guignes, qui donnent des confitures et des sirops, mais surtout une eau-de-vie au goût inimitable,

Les vergers
fougerollais
comptent environ
40 000 cerisiers de la
famille des guignes.



très appréciée des gastronomes : l'AOC kirsch de Fougerolles, à la base des fameuses Griottines.

Une gourmandise du XX^e siècle

En 1955, alors que les industriels de l'agroalimentaire cherchent à répondre aux besoins des métiers de bouche, Claude Peureux, petit-fils du fondateur des Distilleries, lance les griottes pour chocolatiers. La distillerie familiale, implantée depuis 1864 à Fougerolles, est déjà spécialisée dans la production d'eaux-de-vie de fruits très réputées, notamment remarquées à l'Exposition universelle de Paris en 1900. Ces griottes sauvages macérées dans un sirop léger au kirsch, qui deviennent Griottines dans les années 1980, connaissent rapidement le même succès, au point d'être aujourd'hui mondialement reconnues.

Une griotte venue des Balkans

Pourtant entourées de cerisiers, les Distilleries Peureux se rendent compte que pour produire des Griottines de qualité, ils doivent utiliser la souche originelle de la griotte sauvage. Avec une saveur et une tenue particulières, l'oblachinska est en effet la seule variété de griottes sauvages

Les Griottines se
dégustent telles quelles
mais aussi avec un foie
gras poêlé, dans une
terrinerie de chevreuil,
ou encore dans un
moelleux au chocolat...





1



3



2



4

1 Le dénoyautage s'effectue avec une machine spéciale qui ne déchire pas les griottes.

2 et 4 Le tri et le calibrage se font à la main.

3 Chaque cuve peut contenir 60 000 l d'eau-de-vie.

5 Le bâtiment historique des Distilleries Peureux.

6 Les griottes doivent mesurer entre 18 et 20 mm.

7 Les bocaliers inondent les linéaires de l'Institut Griottines de Fougerolles.

à convenir. Seule contrainte : celle-ci ne pousse qu'en Serbie. C'est pourquoi la distillerie dispose là-bas de 200 hectares de vergers, destinés uniquement à la Griottine. Dès la floraison des premiers griottiers sauvages, un agronome surveille les fruits jusqu'à leur pleine maturité et sélectionne les meilleurs. La récolte s'effectue entre juin et juillet, en fonction de leur calibre et de leur teneur en fructose. Spécialement formé, le personnel n'a que trois semaines pour cueillir à la main, plus de 500 millions de griottes sans leur queue. Lavées et triées sur place, seules les petites billes de couleur rubis, intactes, et mesurant de 14 à 20 mm de diamètre seront retenues. Comme leurs arômes et leurs qualités physiques doivent être absolument préservés tout au long du processus d'élaboration, elles sont plongées, dans les six heures maximum, dans un alcool neutre provenant de la distillerie.

Une préparation minutieuse

Des récoltes de 15 000 à 20 000 fûts en macération sont alors expédiées à Fougerolles. Au cours du transport et du temps de repos, les griottes échangent lentement avec la liqueur du fût, par un phénomène d'osmose naturelle. Des échantillons de fruits sont alors prélevés pour subir des tests rigoureux sur leurs propriétés physiques et organoleptiques. Si aucun problème n'est détecté, les griottes sont de nouveau triées et calibrées pour ne sélectionner que celles ayant un diamètre de 18 à 20 mm. Puis vient l'étape du dénoyautage, fort délicate : il faut en effet conserver le fruit intact lors de l'expulsion du noyau. L'entreprise a donc conçu une machine unique, qui oriente chaque griotte de façon à expulser le noyau par la cicatrice du pédoncule. De quoi obtenir, même sans noyau, un fruit à l'aspect parfait. Étonnant !

L'adresse du délice

Les Grandes Distilleries Peureux
43 avenue Claude Peureux,
70220 Fougerolles
www.laboutiquegriottines.com



5



6

Une macération secrète

Une fois dénoyautées, les griottes sont mises à macérer dans plusieurs liqueurs successives pour se gorger de parfums nouveaux. Fort de son savoir-faire et des secrets hérités de la tradition, seul le maître liquoriste peut définir la composition de ces liqueurs distillées sur place, ainsi que le nombre de macérations et le temps pour chacune d'entre elles. La dernière liqueur apporte la touche finale de kirsch. Titrant alors 15°, les fruits et leur liqueur sont devenus des Griottines, prêtes pour le conditionnement.

Un conditionnement soigné

Dans une salle à taille humaine, près de 1 million de « cols » de Griottines sont conditionnés chaque année sur des lignes automatisées. En bout de chaîne, au terme d'un petit parcours sur tapis roulant, chaque pot est fermé, étiqueté et emballé à la main, dans un joli écrin rouge transparent avant de rejoindre les linéaires de l'Institut Griottines, inauguré sur le site de Fougerolles en 2009. Ainsi que ceux, bien sûr, des cavistes du monde entier. ■



7

Millefeuilles croquant aux framboises et Griottines

POUR 8 PERSONNES • Préparation 50 min | Cuisson 15 min

300 g de framboises | Quelques feuilles de menthe | **480 g** de pailleté feuilletine (Gavottes)

108 g de Griottines | Sucre glace | **Pour la crème pâtissière** : 2 jaunes d'œuf | **33 cl** de lait | **50 g** de beurre | **85 g** de sucre

25 g de Maïzena | ½ gousse de vanille | **Pour la crème fouettée** : **25 cl** de crème liquide | **15 g** de sucre glace

Pour le coulis de framboise : **300 g** de framboises | ½ citron (jus) | **175 g** de sucre | ½ sachet de crème Fix

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Préparez les disques croquants : étalez uniformément le pailleté feuilletine à l'intérieur de cercles sur une toile de cuisson ou du papier sulfurisé. Saupoudrez généreusement les disques avec le sucre glace et enfournez jusqu'à caramélisation du sucre puis retirez du four et laissez refroidir. Réservez au sec.

2. Réalisez la crème pâtissière : mélangez les jaunes d'œuf, le sucre et la Maïzena. Versez le lait bouillant avec la vanille et faites cuire quelques minutes en remuant jusqu'à épaississement. Débarrassez et incorporez le beurre lorsque la crème est tiède. Réservez au froid.

3. Préparez le coulis de framboise : mixez les framboises, le jus de citron, le sucre et la crème. Passez au chinois et réservez au froid.

4. Montez les mille-feuilles sur les assiettes. Déposez un disque croquant, nappez-le de crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille. Déposez 12 Griottines puis un second disque croquant par-dessus. Nappez-le de crème fouettée à l'aide d'un siphon puis posez 12 à 15 framboises. Déposez à nouveau un disque croquant par-dessus. Décorez avec 1 Griottine, 1 framboise et 1 feuille de menthe. Nappez le côté de l'assiette avec le coulis de framboise.





GRANDES DISTILLERIES PEUREUX

Crêpes Griottines

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Repos 2 h | Cuisson 20 min

Pour la pâte à crêpes (20 crêpes environ) : 3 œufs

50 cl de lait | 75 g de beurre | 250 g de farine

30 g de sucre semoule | 1 pincée de sel

Sauce Griottines (pour 8 crêpes) : ½ citron (jus)

120 g de beurre | 40 Griottines Original

300 g de jus de Griottines réduit (sirop) | 90 g de sucre semoule | 3 cl de kirsch de Fougerolles AOC 45 %

1. Préparez la pâte à crêpes : mélangez les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez le beurre fondu, la farine puis le lait. Laissez reposer 2 heures.
2. Faites cuire 8 crêpes. Étalez-les, badigeonnez-les avec un pinceau trempé dans le jus de Griottines réduit, saupoudrez-les de sucre semoule, pliez-les en deux, de nouveau en deux, puis en trois.
3. Préparez la sauce Griottines : faites fondre 40 g de beurre dans une poêle. Posez les crêpes pliées les unes à côté des autres et chauffez-les doucement. Quand elles sont bien chaudes, flambez-les au kirsch. Ajoutez le jus de Griottines réduit et le sucre. Retournez les crêpes jusqu'à ce qu'elles soient bien imbibées. Dressez-les sur assiette. Montez la sauce avec le reste de beurre, en ajoutant 20 Griottines. Nappez les crêpes de sauce Griottines, ajoutez 5 Griottines par assiette.

Macarons à la Griottine de Fougerolles

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Repos 1 h 20 | Cuisson 1 h

Pour la garniture : 1 bocal de Griottines de Fougerolles de 1 kg

200 g de sucre | Pour les macarons : 130 g de blancs d'œufs

210 g de sucre glace | 150 g de poudre d'amande

90 g de sucre en poudre | Quelques gouttes de colorant rouge

1. Égouttez les Griottines et mettez-les dans une casserole. Ajoutez le sucre et mélangez. Laissez macérer 1 heure. Placez ensuite sur feu doux et faites cuire environ 45 minutes en remuant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une compotée épaisse. Versez-la dans un saladier, laissez refroidir puis placez au frais.
2. Montez les blancs d'œufs en neige, en ajoutant progressivement le sucre semoule, jusqu'à obtenir une préparation ferme et brillante. Ajoutez quelques gouttes de colorant rouge.
3. Mixez au robot la poudre d'amande et le sucre glace, puis tamisez le mélange. Incorporez-le en trois fois à la meringue. Mélangez délicatement à la maryse en soulevant la préparation, l'appareil doit devenir brillant.
4. À l'aide d'une poche à douille, dressez les macarons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Laissez croûter 20 minutes à température ambiante.
5. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Enfourez pour 15 minutes. Sortez la plaque du four et versez un peu d'eau entre la plaque et le papier sulfurisé. La vapeur provoquée va permettre un décollement plus facile des macarons. Posez-les sur une grille et laissez-les refroidir.
6. Garnissez la moitié des macarons, côté plat, de compotée de Griottines. Posez dessus un macaron non garni et pressez doucement pour coller les deux macarons à la compotée. Disposez dans un plat et servez au café.



BARRET/SUCRÉ SALÉ



MADE IN
NORMANDIE

LES VÉRITABLES TRIPES À LA MODE DE CAEN

PAS TOUJOURS AGRÉABLE À L'ŒIL, CE PLAT TRADITIONNEL COMPOSÉ D'ABATS FAIT POURTANT LA FIERTÉ DES NORMANDS. IL FAUT DIRE QU'UNE FOIS EN BOUCHE, LES TRIPES APPARAISSENT COMME UN DÉLICIEUX CONDENSÉ DU TERROIR RÉGIONAL. ON OSE LES REMETTRE AU MENU ! *Par Henri Yadan*





Plutôt difficiles à trouver au restaurant, les tripes à la mode de Caen ! Ce plat typiquement familial est pourtant bien connu des bouchers et des charcutiers-traiteurs normands. Mijotant autrefois nuit et jour dans de grands chaudrons en cuivre, les tripes étaient déjà appréciées dans l'Antiquité. Au Moyen Âge, Guillaume le Conquérant s'en régala en les accompagnant d'un simple jus de pomme. Si la profession de tripiier est mentionnée pour la première fois dans un document de 1292, une autre source historique date à 1890 la recette des tripes à la mode de Caen telle que nous la connaissons. Elle en attribue la paternité à une certaine Madame Besnard, restauratrice du Calvados, qui a ensuite partagé son savoir-faire avec les plus grands chefs. Mais ses véritables origines restent encore incertaines... En effet, un autre fameux Normand, Alexandre Pharamond, aurait, dès la première moitié du XIX^e siècle, importé cette spécialité tripière à Paris, au cœur du quartier des Halles, avant d'y ouvrir un restaurant. Des gravures d'époque montrent des calèches transportant des tripes cuites sur le boulevard Saint-Germain, avec des mères de famille munies d'assiettes pour les déguster en pleine rue. Une chose est sûre : aujourd'hui, les plus grands chefs se sont emparés de cette recette intemporelle, et même Alain Ducasse la revisite avec succès dans son Académie du Goût.

À chaque région ses fantaisies

Très canaille, cette préparation culinaire à base d'abats est composée des quatre poches de l'estomac d'un bœuf dans les mêmes proportions : panse, feuillet, bonnet et caillette. Sont traditionnellement ajoutés à cela un pied de bœuf ainsi que des blancs de poireau, des oignons émincés,



Road tripes partout en France

Mi-novembre, un food truck 100 % produits tripiers sillonnera les routes de France. À Paris, Lyon, Marseille, Lille, Strasbourg et

Bordeaux, un chef de la région et un blogueur imaginent une recette autour de cette spécialité. Une bonne façon de la redécouvrir ! Plus d'infos sur Produitstripiers.com



THE HOLBARN ARCHIVE/LEEMAGE

Selon certains, on la dégustait déjà au Moyen Âge, mais d'autres sources indiquent que la recette telle qu'on la connaît aujourd'hui est plus récente.

NOS BONNES ADRESSES

À CAEN

Le Café Mancel, au musée des Beaux-Arts. Situé dans les jardins du château, ce restaurant organise un petit déjeuner « spécial tripes » chaque premier vendredi du mois.

Le Carlotta

Cette grande brasserie Art déco est une véritable institution. On y sert la spécialité caennaise dans un menu à 24,50 €.

Le Relais d'Alsace

Une taverne contemporaine où carte et menu proposent des tripes à la mode de Caen mijotées de la maison Sabot (« Meilleure tripe du monde » en 2010).

À PARIS

Le Pharamond

Depuis 1879, cette adresse incontournable du quartier des Halles sert ce plat fétiche dans les règles de l'art. Comptez 21 € à la carte.

des carottes, du céleri branche et parfois des pommes de terre cuites à l'eau. Sous d'autres cieux, les tripes à la mode de Caen prennent des formes différentes. Dans la ville de Coutances, on y ajoute du porc, de la persillade et une touche de crème fraîche. Toujours en Normandie, elles existent aussi « à la mode fertoise » (du nom de la ville de La Ferté-Macé), servies en brochettes. Dans le Nord, on les cuisine au vin, au cidre et aux aromates, accompagnées de frites. En Provence ? On utilise du gras-double de bœuf, du lard de poitrine et du vin blanc sec. Et parce qu'il existe autant de spécialités que de régions, on note aussi qu'en Corse, il faut faire sauter les tripettes avec des tomates, tandis qu'en Gascogne, les tripes de veau sont accommodées à la graisse d'oie.

Confréries d'amateurs

Depuis 1952, la confrérie de la Tripière d'or se consacre à la dégustation de son plat fétiche. Dans de belles tenues d'apparat, et avec la participation de plus de 250 artisans venus de toute la France, ils organisent chaque année un concours pour décerner le prix de « la meilleure tripe du monde ». On retrouve aussi les inconditionnels des tripes à Longny-au-Perche, un petit village normand où ils se regroupent sous la houlette de la Confrérie des Fins Gourmets. ■

Tripes à la mode de Caen

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 10 h

3 kg de tripes coupées en morceaux de **7 cm** de côté | **1** pied de veau blanchi
3 carottes | **3** oignons | **1** poireau | **1** céleri branche | **2** gousses d'ail
1 bouquet garni | Quelques feuilles de persil plat | **1** bouteille de cidre brut (**75 cl**)
1 petit verre de calvados | **3** clous de girofle | Sel et poivre

MA
RECETTE
TRADI

1. Frottez les parois d'une grande marmite avec l'ail et disposez dans le fond les carottes en rondelles, le poireau coupé en morceaux, l'oignon émincé, l'ail en quartiers, les clous de girofle et le bouquet garni. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 140 °C (th. 3/4).

2. Ajoutez le pied de veau et les tripes, versez le cidre et le calvados, puis complétez avec de l'eau jusqu'à hauteur.

3. Enfouez pour 10 heures puis égouttez les tripes. Ôtez le bouquet garni et les clous de girofle avant de servir très chaud en décorant chaque assiette creuse de persil.





Thé ou café Vous reprendrez bien une tasse ?

NOS CAFETIÈRES ET THÉIÈRES SONT DE PLUS EN PLUS MALIGNES ET SE RÉVÈLENT DE VÉRITABLES EXHAUSTEURS DE GOÛT. PETIT TOUR D'HORIZON DES NOUVEAUTÉS DE LA RENTRÉE. Par Magali Kunstmann-Pelchat

En matière de machine à café et à thé, on pourrait croire que les industriels ont fait le tour. Depuis les premières cafetières à percolation au XIX^e siècle, les inventions ont été nombreuses, mais c'est véritablement le lancement du filtre en papier en 1908 par l'Allemande Melitta Bentz qui révolutionne la préparation du café à la maison. Depuis, si la cafetière à filtre reste un classique indémodable, les Français ont progressivement adopté en parallèle la machine à expresso, la « vraie » à haute pression, mais aussi celles à capsules du type Nespresso, ou à dosettes, comme la Senseo et la Tassimo. Ces machines à café portionné ont un tel succès qu'elles rentrent même dans les foyers déjà équipés d'une cafetière à filtre :

63 % des Français possèdent en effet les deux systèmes. Face à ce succès, les industriels ont emboîté le pas avec le thé. Théières à filtre électrique et machines à thé à capsules occupent désormais le marché.

● BIEN DANS LEUR TEMPS

Les fabricants proposent aujourd'hui des appareils au design particulièrement abouti, que ce soit en termes de formes, de couleurs ou de matériaux. Les fonctionnalités gagnent en sophistication et les machines se révèlent plus agréables à utiliser : plus silencieuses, plus intuitives (une touche/une fonction), elles guident l'utilisateur par des indications et des affichages sur écran LCD pour le niveau de remplissage du réservoir d'eau, le changement de la cartouche filtrante, le détartrage... Même la température et l'intensité sont programmables. Dans une approche « développement durable », les machines sont également moins énergivores, fabriquées avec des matériaux recyclés et deviennent deux en un. Voici les différentes options qui séduiront les amateurs de bons thés et cafés. ■

NOTRE SÉLECTION



À piston mais électrique

Fini le café bouilli avec cette cafetière à piston ! L'eau est chauffée dans la cafetière, à 45, 70 ou 90 °C. De quoi préparer rapidement 10 tasses de café.

CAF100PX, 80 €, Brandt.



Compacte et silencieuse

Avec seulement 12 cm de largeur, c'est l'une des plus petites machines à capsules de sa catégorie.

Simple d'utilisation, elle prépare automatiquement café expresso et lungo. Et tout ça, dans le silence (44 db).

Jolie, 79,90 €, Lavazza.



2 en 1

La nouvelle Tassimo, plus compacte, est aussi plus « intelligente » : ajustement du volume d'eau, de la température, du temps de préparation et arrêt automatique. Et avec 40 boissons différentes (café, thé, expresso, café long, cappuccino, chocolat chaud), que demander de plus ? Disponible en rouge, rose, noir et blanc.

Tassimo Vivy 2, 79,99 €, Bosch.



Filtre et dosettes

La nouvelle Senseo Switch permet de réaliser du café filtre et en dosettes. Il suffit de placer indifféremment la verseuse isotherme surmontée d'un filtre ou le support à tasses et d'appuyer sur le bouton correspondant, « une tasse », « deux tasses » ou « verseuse ».

En plus, elle est ultra compacte (15 cm de large seulement), possède un réservoir d'eau amovible et un témoin lumineux de détartrage.

Existe en blanc, noir ou rouge.
Senseo Switch, 119 €, Philips.



Look élégant

Parmi la nouvelle collection kMix de Kenwood, qui se décline en noir, rouge ou blanc, cette cafetière filtre est simple, compacte et permet de préparer 8 tasses de café, plus ou moins corsé grâce au sélecteur d'arômes. Parmi les autres fonctions : maintien au chaud, stop-gouttes et arrêt automatique.

Cafetière filtre kMix, 99 €, Kenwood.



Miniprix mais maxi-saveurs

Ses points forts : sa technologie innovante de douchette, qui permet une meilleure extraction des arômes et sa rapide montée en température. Autres + : une verseuse de 15 tasses, une cuillère à café qui se range sur la cafetière, un système stop-gouttes, un maintien au chaud avec arrêt automatique et une finition élégante, pour le plaisir des yeux !

Colours Plus, 43,99 €, Russell Hobbs.



Arômes intenses

Grâce à son système OptiBrew, la nouvelle cafetière filtre PurAroma 7 optimise la température, le temps d'infusion et l'extraction du café. Le sélecteur d'arômes permet d'ajuster la force du café selon ses goûts. Le bouton « 1 à 4 tasses » réduit la quantité d'eau à infuser pour assurer un arôme et une température optimaux, sans avoir besoin de préparer 12 tasses de café. Autres fonctions : programmeur 24 heures et indicateur de détartrage.

PurAroma 7, 99 €, Braun.



Avec moulin intégré

Les amateurs de café filtre avec grains fraîchement moulus vont être comblés. Les atouts d'AromaFresh : un réglage de la mouture et de la quantité de grains à moudre, un réservoir de café et une tête amovibles pour un nettoyage facile, une protection anticalcaire avec indicateur et programme de détartrage, un programmeur... Et, bien sûr, la possibilité d'utiliser du café prémoulu.

AromaFresh, 169,99 €, Melitta.



Un vrai robot !

Avec son moulin intégré et son LatteCrema System (pour une mousse de lait onctueuse), la nouvelle machine à café Dinamica de De'Longhi offre un résultat toujours parfait. Six recettes sont préprogrammées, mais rien ne vous empêche de personnaliser votre boisson selon l'arôme, la température, la quantité de café et/ou de lait souhaités. En plus : programmes de nettoyage automatiques et indicateurs pour détartrer, vider le bac à marc ou remplir le réservoir à eau.

Dinamica, 599 €, De'Longhi.



À la vapeur

Afin de restituer le meilleur des plantes, la théière Aromatea propose cinq fonctions prééglées (thé vert, oolong, noir, infusion, préparation à 37°C pour le lait maternel) et un réglage manuel pour la température et la durée d'infusion souhaitées. Grâce au panier Aromatic, les feuilles de thé ne sont pas immergées dans l'eau mais vaporisées de microgouttelettes de vapeur, décuplant ainsi leur arôme. D'une capacité de 1,7 l, la verseuse est en verre borosilicate à haute résistance thermique.

e.zichef Aromatea, 149 €, E-zicom.



Comme un barista

Entièrement automatique, la machine à expresso VeroAroma permet de préparer un ou deux expressos, cafés crème, cappuccinos, latte macchiato ou cafés au lait, facilement, en une touche, et simultanément. La fonction Double shot double la quantité de café pour une boisson plus corsée. En bonus, le mécanisme de broyage du moulin en céramique CeramDrive est inusable et assure un goût intense.

VeroAroma 700, 999 €, Bosch.



Chaud ou glacé

Six programmes prééglés et modifiables (thé blanc, vert, noir, oolong, infusions et thé glacé) simplifient son utilisation.

La fonction thé glacé infuse la boisson à température ambiante. Le refroidisseur Inox (en option) permet d'accélérer le rafraîchissement du thé et évite l'utilisation de glaçons. Polyvalente, la théière de 1,2 l s'utilise également comme bouilloire.

Sencha'Ice, 199,99 €/Refroidisseur Inox, 39,99 €, Riviera & Bar.



**VOTRE
MICRO-ONDES
VA VOUS SURPRENDRE**



Gourmand éditions

**Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.**



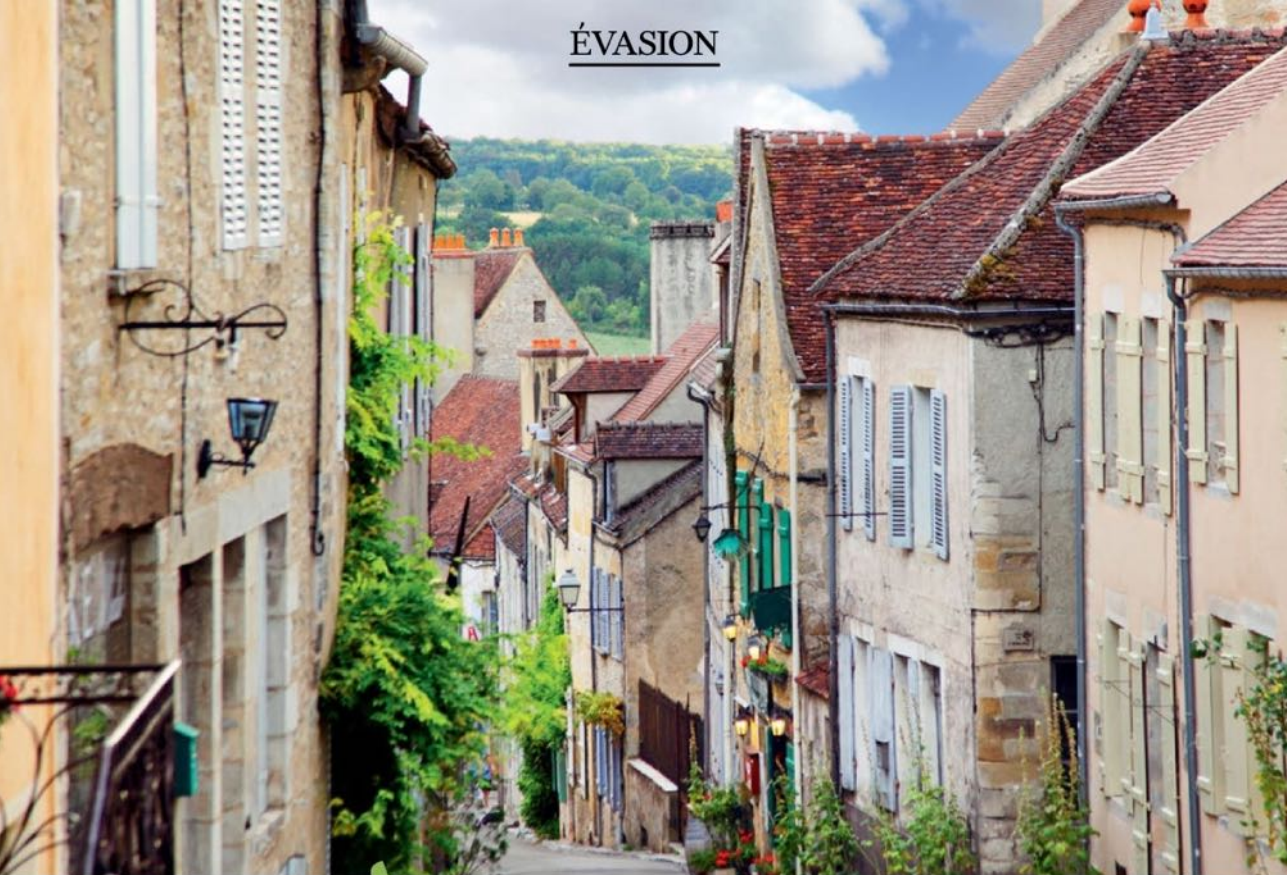
Le mont Beuvray (821 m) est un incontournable du massif du Morvan. Son sommet abritait Bibracte, un ancien village gaulois.

Le Morvan

Une terre gourmande en pleine nature

AU CŒUR DE LA BOURGOGNE, LE MORVAN EST PLUS QU'UN ÉCRIN DE VERDURE OÙ IL FAIT BON SE RESSOURCER. C'EST AUSSI UNE TERRE GÉNÉREUSE OÙ LES TRÉSORS GASTRONOMIQUES NE MANQUENT PAS. Par Magali Kunstmann-Pelchat





À rapporter dans vos bagages...

Miel et pain d'épices estampillés « Produit du Parc naturel régional du Morvan », nectar de cassis noir Emmanuelle Baillard produit par les Nectars de Bourgogne à Merceuil, confitures des Confituriers du Morvan à La Celle-en-Morvan, moutarde Fallot de Beaune, fabriquée à l'ancienne à la meule de pierre, bière de la microbrasserie Belenium de Beaune, refermentée en bouteille, non filtrée et non pasteurisée pour mieux préserver ses différents arômes, Anis de Flavigny, vins de Bourgogne...

A peine l'autoroute est-elle derrière nous que nous arpentons de petites routes sinueuses où se succèdent pinèdes et forêts de hêtres et de châtaigniers. En ces jours d'automne, les couleurs sont flamboyantes, les effluves de mousse et de champignons envahissants. Notre route s'ouvre tantôt sur des prairies où paissent des charolaises, tantôt sur une rivière aux eaux rapides où truites et saumons donnent du fil à retordre aux pêcheurs.

Une histoire de terroir

Pour comprendre le Parc naturel régional du Morvan, rien de mieux que de se rendre à la Maison du parc à Saint-Brisson. Sur 40 hectares, on découvre la faune et la flore du massif en arpentant les allées de l'herbularium. Au Bistrot du parc, on déguste des plats faits maison avec des produits – pour la plupart bio – du Morvan : volaille de la Ferme de L'Ecorchien, tisanes Dandelion, Nectars de Bourgogne Emmanuelle Baillard... Nombreux sont les producteurs qui veillent ici sur notre bien-manger et nous accueillent volontiers dans leur exploitation ou sur les marchés. On prolonge cette pause nature par une balade à la cascade du Saut du Gouloux, suivie d'une visite insolite dans le village du sabotier Marchand, l'un des derniers de France.

Un voyage dans le temps

Le Morvan compte plusieurs écomusées témoins d'un terroir préservé. La Maison du vin et de la tonnellerie à Ouroux-en-Morvan, celles du seigle à Ménessaire ou du charolais à Moulins-Engilbert retracent l'histoire des activités agricoles morvandes. Si la culture du seigle a aujourd'hui quasiment disparu, l'élevage du charolais et le travail des vignes sont bien vivants et font la réputation de la région. Ces visites nous mènent au mont Beuvray, au sud du Morvan. Ici, la forêt a envahi Bibracte, l'ancienne capitale des Éduens, un peuple gaulois puissant. On déambule dans les vestiges de ce village qui évoluent au rythme des chantiers archéologiques. On découvre des trésors au musée attenant. Et l'on se s'attable au restaurant Le Chaudron pour un repas gaulois sans couverts et dans des reproductions de la vaisselle d'époque. Le menu s'inspire des découvertes faites sur le site : joue de bœuf ou de porc, semoule et épinards sauvages, fromage frais, soufflé au pavot sur sablé aux pruneaux, le tout accompagné d'une cervoise.

Un terroir sublimé

S'il fait bon se ressourcer dans le Morvan, il le fait plus encore au Relais Bernard Loiseau à Saulieu. L'adresse du prestigieux chef Alexandre Dumaine a bien changé depuis sa création. Grâce à Dominique Loiseau,



1

FRIEDBERG/ADOBESTOCK



2

CARBALLO/ADOBESTOCK

le Relais & Châteaux n'a rien perdu de son esprit authentique, chaleureux et généreux. Sous la houlette de Patrick Bertron, les traditionnelles jambonnettes de grenouille à la purée d'ail et au jus de persil et la pomme de ris de veau dorée à la purée de pomme de terre truffée sont toujours à la carte, en hommage à Bernard Loiseau que le chef a secondé pendant 21 ans. Sans renier ce somptueux héritage, Patrick Bertron offre désormais sa signature, gourmande et franche, dans l'air du temps. Il se laisse guider par ce qui l'entoure, capte les saveurs et réinvente les plats traditionnels du Morvan. Le dos de brochet est cuit comme en pochouse, avec tétrogone et oseille, la biche s'associe aux châtaignes fumées en tartelette, les champignons fraîchement cueillis sont déclinés en crème glacée et en bouillon... Produits et arômes locaux sont bien présents dans les assiettes. C'est ainsi que les légumes des Jardins de Pannecière – du nom du lac situé à quelques kilomètres – accompagnent, entre autres, le bœuf de Charolles AOP, mûr à 30 jours



3

MALLET/SUCRE SALE



4

ARNAUD DAUPHIN



5

ARNAUD DAUPHIN

- 1 Les ruelles de Vézelay, l'un des plus beaux villages de France.
- 2 Si le chêne domine, le châtaignier a sa place dans les forêts du Morvan.
- 3 La moutarderie Fallot, spécialiste reconnu de la moutarde bourguignonne.
- 4 Patrick Bertron, chef 2 étoiles du Relais Bernard Loiseau.
- 5 La façade du Relais Bernard Loiseau.
- 6 Dans les eaux douces de Bourgogne, les brochets font la joie des pêcheurs.

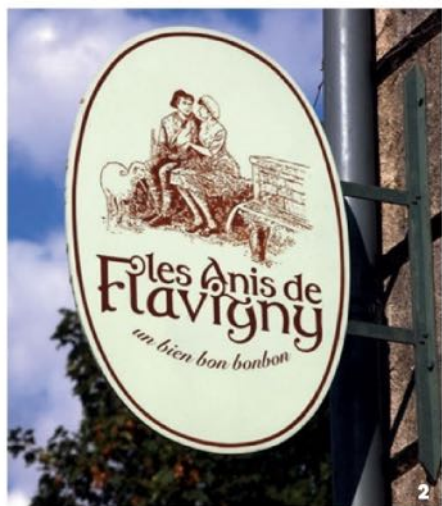


6

VITALITY-MELNIK/ADOBESTOCK



LIONEL LOURDEL/PHOTONONSTOP



NICOLAS THIBAUT/PHOTONONSTOP

cet été, un univers entièrement dédié au bien-être : un spa splendide et le dernier-né des restaurants du groupe, Loiseau des Sens. Aux fourneaux, le chef Shoro Ito et son pâtissier Rudy Yiu bousculent les codes et subliment les produits locaux les plus simples pour offrir une cuisine audacieuse et subtile, privilégiant le bio et le sans gluten. Quasi de veau traité dans l'idée d'un carpaccio avec betterave ancienne et sauce vitello tonnato, omble de fontaine de la ferme (toute proche) de Crisenon cuit à basse température (voir recette) ou encore reines-claudes pochées et en sorbet accompagnées d'une délicate crème brûlée et de gelée de concombre qui réveille l'assiette... C'est beau et divinement bon. ■

- 1** La basilique Sainte-Marie-Madeleine domine le village de Vézelay.
- 2** À Flavigny-sur-Ozerain, l'ancienne abbaye Saint-Pierre abrite la fabrique des fameux anis.
- 3** Les confituriers du Morvan attendent chaque année la saison du cassis pour réaliser leur confiture signature.

par le boucher-affineur Jean Denaux. Il est cuit au foin du Morvan et infusé à l'huile de sapin, telle une ode aux forêts avoisinantes. Le chef s'inspire aussi de la cuisine bretonne qui l'a bercé durant sa jeunesse. Il aime ainsi travailler les produits iodés, comme les langoustines du Guilvinec ou les huîtres selon qu'il cuit à l'étuvée et servies nappées d'un jus marin, accompagnées d'un tapioca de son enfance préparé comme un risotto. Brillamment, le chef explore ses deux terroirs pour un merveilleux moment à table.

Comme une parenthèse enchantée...

Dans le somptueux jardin imaginé par Dominique Loiseau, un nouvel espace habillé de douglas du Morvan abrite, depuis



AULATAN/ADOBESTOCK

Omble de fontaine bio de Crisenon, légumes-racines, pomme granny-smith et champignons

Recette du restaurant Loiseau des Sens

POUR 4 PERSONNES • Préparation 50 min • Cuisson 1 h 10

4 filets d'omble de fontaine | 1 betterave jaune | 200 g de céleri-rave | 180 g de champignons de saison
4 radis roses | 1 branche de céleri | 1/2 pomme granny-smith | 1 gousse d'ail | 1 trait de jus de citron | 100 g de thym haché
Beurre | 120 g de boulgour | 4 c. à café d'huile d'olive | Pour la sauce au cidre : 1/2 citron (jus) | 1 échalote
18 cl de fumet de poisson | 10 cl de vin blanc | 7 cl de vinaigre de cidre | Sel

1. Réalisez la purée de céleri : taillez 150 g de céleri-rave en cubes et faites-les suer avec 2 cuillerées à café d'huile d'olive. Versez de l'eau à hauteur et faites cuire à couvert, jusqu'à ce que le céleri soit fondant. Mixez.

2. Préparez les légumes glacés et la garniture : taillez le reste de céleri-rave en cylindres et faites-les suer ainsi que les radis roses finement émincés et la betterave jaune taillée en morceaux séparément dans des casseroles avec un peu de beurre. Ajoutez 1 verre d'eau par casserole et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient croquants. Blanchissez la branche de céleri dans de l'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-la dans un bac rempli d'eau et de glaçons.

3. Cuissez le boulgour dans deux fois son volume d'eau. Faites sauter les champignons dans 15 g de beurre avec l'ail finement haché et le thym.

4. Préparez la sauce : faites suer l'échalote émincée dans un peu de beurre et déglacez au vinaigre de cidre et au vin blanc. Laissez réduire de moitié. Ajoutez le fumet de poisson et laissez réduire pendant 10 minutes. Passez au chinois, ajoutez le jus de citron et salez.

5. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Taillez en brunoise le céleri branche et la demi-pomme, réservez dans le reste d'huile avec 1 trait de jus de citron. Poêlez 2 à 3 minutes les filets d'omble avec un peu de beurre côté peau. Laissez-les reposer 5 minutes avant de les enfourner pour 1 minute.

6. Dressez dans chaque assiette 2 petits tas de boulgour. Disposez l'omble dessus en le faisant dépasser. Versez la sauce sur le poisson. Déposez dessus 1 trait de brunoise céleri-pomme, répartissez la purée à côté et surmontez-la des légumes.



Filet de pintade fermière

Recette du chef Shoro Ito de
Loiseau des Sens, le nouveau restaurant
« santé-plaisir » du Relais Bernard Loiseau.

POUR 2 PERSONNES

Préparation 40 min

Repos 5 min | Cuisson 1 h

1/2 pintade et 1 cuisse | 1 sucrine

1/2 oignon bio | 1 citron (zeste)

Beurre | 10 cl de vin blanc

80 g d'épeautre bio | Quelques croûtons

3 c. à café d'huile d'olive

3 c. à café d'huile de noisette

Pour la purée :

60 g de chou-rave bio | 1/2 oignon bio

20 g de beurre | 1/2 c. à café de praliné

1. Au four à 160 °C (th. 5/6), faites rôtir la demi-pintade et la cuisse avec quelques noisettes de beurre pendant 10 minutes. Laissez-les ensuite reposer 5 minutes avant de les enfourner de nouveau pour 5 minutes.

2. Faites suer dans 20 g de beurre le demi-oignon finement taillé, puis ajoutez le chou-rave coupé en morceaux. Prolongez la cuisson de 5 minutes. Ajoutez de l'eau à hauteur et laissez mijoter. Mixez avec le praliné pour obtenir une purée.

3. Faites suer l'épeautre avec le demi-oignon, nacrez-le jusqu'à ce qu'il devienne transparent et versez le vin. Réduisez à sec. Ajoutez à l'épeautre deux fois son volume d'eau. Faites cuire comme un risotto.

4. Huilez les croûtons et faites-les griller au four à 170 °C (th. 5/6) 7 minutes environ. Pendant ce temps, taillez la sucrine en deux et poêlez-la avec l'huile de noisette.

5. Faites sauter à la poêle la pintade dans 20 g de beurre, ajoutez les croûtons et le zeste de citron.

6. Déposez la purée au fond des assiettes. Ajoutez par-dessus un joli morceau de pintade. Décorez avec l'épeautre, les croûtons et quelques légumes blanchis.





B. PRESCHESNISKY/RESTAURANT LOISEAU DES SENS

Tartelette au chocolat banane Passion, sorbet cacao et cake au chocolat sans gluten

Recette du restaurant Loiseau des Sens

POUR 4 PERSONNES • Préparation 1 h | Réfrigération 2 h 30 | Congélation 5 h | Cuisson 40 min

Pour le sorbet au chocolat : 300 g de chocolat | 60 g de glucose

Pour la pâte sucrée : 1 œuf | 120 g beurre | 230 g farine | 30 g sucre | 1 pincée sel

Pour la ganache Passion : 100 g de chocolat | 100 g de purée de fruit de la Passion

Pour la crème pâtissière banane Passion : 1 jaune d'œuf | 50 g de purée de banane | 25 g de purée de fruit de la Passion | 20 g de sucre | 6 g de Maïzena | **Pour le cake au chocolat sans gluten :** 1 œuf | 20 g de chocolat noir | 2 pincées de sucre

1. Préparez le sorbet : faites fondre le glucose, ajoutez le chocolat et 50 cl d'eau. Mélangez jusqu'à ce soit homogène et mettez au congélateur pour 5 heures.

2. Préparez la pâte sucrée : battez ensemble le beurre et le sucre, ajoutez l'œuf, la farine et le sel. Mélangez. Réservez au frais 2 heures. Pétrissez la pâte et foncez-en 4 moules à tartelette. Enfourez à 165 °C (th. 5/6) pour 8 minutes.

3. Préparez la ganache : faites fondre le chocolat en morceaux au bain-marie, ajoutez la purée de fruit de la Passion et mélangez pour obtenir un mélange homogène. Déposez-le encore chaud sur le fond des tartelettes et réservez au frais 1 heure.

4. Pour réaliser la crème pâtissière, mélangez le sucre, le jaune d'œuf, la Maïzena et les purées de fruits jusqu'à obtenir une préparation homogène. Faites cuire dans

une casserole tout en fouettant de manière à obtenir la texture d'une crème pâtissière. Réservez au frais 2 heures. Versez ensuite dans des moules de même diamètre que les tartelettes et réservez au congélateur.

5. Préparez le cake au chocolat sans gluten : séparez le blanc d'œuf du jaune, mélangez le jaune et 1 pincée de sucre et, dans un autre récipient, fouettez le blanc avec 1 pincée sucre. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Incorporez successivement le jaune puis le blanc d'œuf. Versez dans un moule et enfourez pour 10 à 15 minutes à 180 °C (th. 6).

6. Dressez le dessert : démoulez la crème pâtissière et disposez-la sur les tartelettes à la ganache. Réalisez des petites brisures de cake et disposez-les sur les tartelettes. Formez 1 quenelle de sorbet et déposez-la délicatement sur la tarte. Servez sans attendre.

Poire au vin rouge et aux épices

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Confisage 12 h | Cuisson 35 min

4 poires moyennes | **1/2** citron (jus et zeste) | **1/2** orange (zeste) | **1** bouteille de vin rouge | **100 g** de sucre en poudre
20 g d'amandes effilées | **10** grains de poivre | **1** gousse de vanille | **1** bâton de cannelle
1 clou de girofle | **4 c.** à soupe de crème de cassis | **2** pincées de gingembre en poudre | **1** pincée de noix de muscade

1. La veille, lavez l'orange et le citron à l'eau chaude et à la brosse. Prélevez-en le zeste. Pelez les poires en gardant les queues et citronnez-les.

2. Faites chauffer le vin dans une casserole avec le sucre, le cassis, la gousse de vanille fendue, la cannelle, le clou de girofle, le poivre, le gingembre, la noix de muscade et les zestes d'orange et de citron. Portez à ébullition, ajoutez les poires et laissez-les cuire dans le sirop juste frémissant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3. Retirez du feu, laissez refroidir puis couvrez et laissez confire 12 heures au réfrigérateur.

4. Le jour même, retirez les poires du sirop et réservez-les. Portez le vin aux épices à ébullition, puis laissez réduire à léger frémissement jusqu'à obtenir un sirop de consistance nappante. Filtrez-le et remettez-le au frais.

5. Servez les poires pas trop froides nappées de sirop et parsemées d'amandes effilées rapidement grillées à sec dans une poêle.



NOUVEAU

BEST OF

OFFERT
VOTRE
CALENDRIER
LUNAIRE 2018

MON JARDIN & ma maison

NOUVEAU

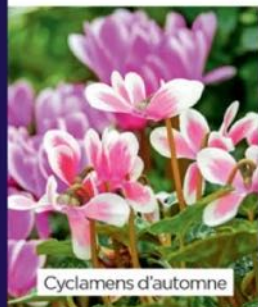
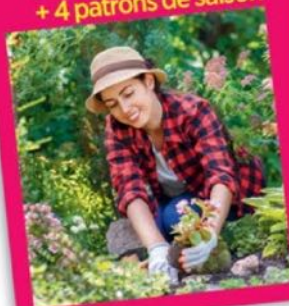


Tout pour
RÉUSSIR AU
JARDIN

Une année de bons gestes

AU JARDIN, AU BALCON, EN TERRASSE

Semer, planter, tailler
NOS CONSEILS
MOIS PAR MOIS
+ 4 patrons de saison



Cyclamens d'automne



Forsythias d'hiver



Roses de printemps



Rhododendrons d'été

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

Au menu

UN INGRÉDIENT, UNE ENVIE ? RETROUVEZ FACILEMENT LA BONNE RECETTE
ET SON NUMÉRO DE PAGE DANS LE MAGAZINE.

Entrées

Carpaccio de betterave	p.34
Caviar de champignons	p.48
Crème d'artichaut et carpaccio de champignons	Fiche
Croquettes de châtaigne au lard fumé	Fiche
Navets boule d'or et lard fumé en vinaigrette	p.43
Pâté de faisan aux noisettes	p.16
Pop-corn de sorgho	p.55
Soufflé de pomme de terre au chèvre frais	p.44
Soupe et quenelles aux chanterelles	p.49
Tartine de saumon et thym citron fumé au thé noir	p.32
Terrine de campagne aux noisettes	p.14
Terrine de lapin	p.10
Terrine de marcassin aux pruneaux	p.12
Tomato' soup	Fiche
Velouté de céleri-rave et poire	p.42
Velouté de châtaigne et cubes de foie gras	Fiche
Velouté de panais et cerfeuil tubéreux à l'huile de noix	p.39
Velouté de patate douce carotte coco	Fiche

Plats

Burger de céleri-rave grillé, crème aux herbes et girolles	p.41
Burger de topinambour, sauce crémeuse au miso et assortiment d'herbes	p.45
Cailles grillées, salade d'endive et trévisse, épinards sautés aux raisins	p.13
Canard aux châtaignes, aux poires et au miel	p.11
Civet de lièvre	p.12
Civet de sanglier	p.15
Crumble de cerfeuil tubéreux aux noisettes	p.36
Crumble de potimarron et éclats de châtaigne	Fiche
Filet de cerf poivré, céleri et chanterelles	p.17
Filet de pintade fermière	p.102
Galette de panais et carotte au parmesan	p.40

Légumes rôtis au tamari et au gingembre	p.37
Lieu jaune au cerfeuil tubéreux et son beurre noisette	p.36
Omble de fontaine bio de Crisenon, légumes-racines, pomme granny-smith et champignons	p.101
Patates douces grillées à la boule de Belp	p.38
Perdreau aux fruits secs et muscat	p.16
Poêlée de châtaignes	Fiche
Ragoût de champignons des bois	p.51
Rutabaga et autres légumes anciens rôtis au beurre salé fumé	p.30
Tajine de bœuf aux poires et aux carottes	p.33
Tajine de pigeon aux kumquats confits	p.9
Tourte de perdreau et lapin aux trompettes-de-la-mort	p.18
Tripes à la mode de Caen	p.91
Truite de mer, salsifis pochés au lait	p.44

Desserts

Biscuits à la farine de châtaigne et orange confite	Fiche
Brioche bouclette à la crème de marron	Fiche
Brioche légère potimarron et sirop d'érable	Fiche
Brioche tourbillon à la pâte à tartiner	Fiche
Cake à la banane et au caramel	p.72
Cookie shot amaretti	p.80
Cookie shot banane et confiture de lait	p.80
Cookie shot citron orange	p.81
Crème de sorgho	p.55
Crêpes Griottines	p.87
Croissants briochés aux spéculoos	Fiche
Douillon pomme caramel	p.76
Œuf au lait au miel de châtaignier	p.65
Gâteau au gingembre et poire pochée, caramel au beurre salé	p.68
Macarons à la Griottine de Fougerolles	p.87
Mille-feuille croquant aux framboises et Griottines	p.86

Pain perdu au sirop de betterave	p.35
Poire au vin rouge et aux épices	p.104
Pomme d'amour	p.67
Pomme Tatin au romarin et au caramel en cocotte	p.69
Riz au lait et caramel au beurre salé	p.73
Tartelette au chocolat banane Passion, sorbet cacao et cake au chocolat sans gluten	p.103
Tartelette caramel chocolat	p.64
Tarte au potiron épicée et amandes caramélisées	p.71
Tatin à l'ananas et au caramel	p.74
Trifle pain d'épices, pomme et caramel	p.66

Préparations diverses

Bouillon de légumes	p.60
Bouillon de volaille	p.58
Bouillon marin	p.59
Caramel au beurre salé (pâte à tartiner)	p.75
Caramels au beurre salé et noisettes grillées	p.70
Champignons aigres-doux	p.50
Fumet de poisson	p.61

Carnet d'adresses

- **Cook Angels** : Cookangels.com
- **Tomato & co** : Tomato-n-co.com
- **Château de Mesnil Geoffroy** :
Chateau-mesnil-geoffroy.com
- **Concours du Gâteau de voyage des
Savoie** : Concouressaveursetterroirs.fr
- **Salon Saveurs des plaisirs gourmands** :
Salon-saveurs.com
- **Salon du chocolat à Paris** :
Salon-du-chocolat.com
- **Opinel** : Opinel.com
- **Brandt** : Brandt.fr
- **Lavazza** : Capsulecafe.com/
lavazza-espresso-point
- **Bosch** : bosch-home.fr
- **Senseo** : Senseo.fr
- **Kenwood** : Kenwoodworld.com/fr
- **Russell Hobbs** : Fr.russellhobbs.com
- **Braun** : Braun.com
- **De'Longhi** : Delonghi.com/fr
- **Melitta** : Melitta.fr
- **E-zicom** : E-zicom.com
- **Love Creative People** : Lovecreativepeople.com
- **Sabre** : Sabre.fr
- **Noé Paper** : Noe-paper.com
- **Bougies La Française** : Bougies-la-francaise.com
- **Peugeot** : Boutique.peugeot.com
- **Jardiland** : Jardiland.com

papilles

LES PLAISIRS DE LA TABLE

8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00.

RÉDACTION

COM'Presse

6 rue Tarnac 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr

Chef d'édition : Marie de La Forest

Directrice de la rédaction : Dany Duran

Rédactrice en chef : Marie Gabet

Rédactrice en chef adjointe : Magali Kunstmann-Pelchat

Directeur artistique : Thomas Durio

Rédacteurs-graphistes : Heydi Falchetto, Jérémy Hiro,
Sébastien Pélegrin

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien,
Jean Debergue, Marion Pires, Olivier Vignancour

Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart

Service photo : Mathilde Loncle, Carole Hiro

DIRECTION

Direction générale : Bertrand Clavières

Directrice du publishing : Karine Zagaroli

Directrice artistique : Sylvie Sauvanet

Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot

E-documentaliste : Suzanne Goupil

FABRICATION :

Directeur de la fabrication : Bruno Matillat

Chef de fabrication : Solène Prévost

Impression : NILAG, Bergame (Italie)

Photogravure : Com'Presse, Point 4 Paris

Distribution : OSL, 95220 Herblay

COMMERCIAL DIFFUSION

Directeur administration des ventes : Marc Desmont

Directrice diffusion : Dorothee Rourre (droure@reworldmediafactory.fr)

Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse

Chefs de produit abonnement : Marine Le Lay, Francois Poiraud

PUBLICITÉ

Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
(cbeziat@reworldmediafactory.fr)

Directrice du business development : Laurence Gaboury
(lgaboury@reworldmediafactory.fr)

Directrice de publicité - Pôle Grande Conso. : Sophie Rougeot
(srougeot@reworldmediafactory.fr, 01 85 76 23 89)

Chargée de clientèle - Pôle grande Conso. : Sandra Meneghini

Administration des ventes : Marion Doineau
(mdoineau@reworldmediafactory.fr)

Papilles est édité par

PUBLICATIONS GRAND PUBLIC

SAS au capital de 500 000 €.

PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier

Directeur général : Gautier Normand

Directeur des opérations presse : Germain Perinet

Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

Pascal Chevalier

ABONNEZ-VOUS !
WWW.PAPILLESABO.COM



ISSN : 2118 707 X. CPPAP 0716K 90957

Dépôt légal à parution.

Tarif abonnement : 1 an (6 n°) 19,90 €.

Renseignement : Tél. 03 44 62 52 27,

abonnements@pgp-media.fr



**FESTIN TRADITIONNEL,
VÉGÉTARIEN OU 100 % MARIN**

3 menus, 3 ambiances
pour un Noël exceptionnel

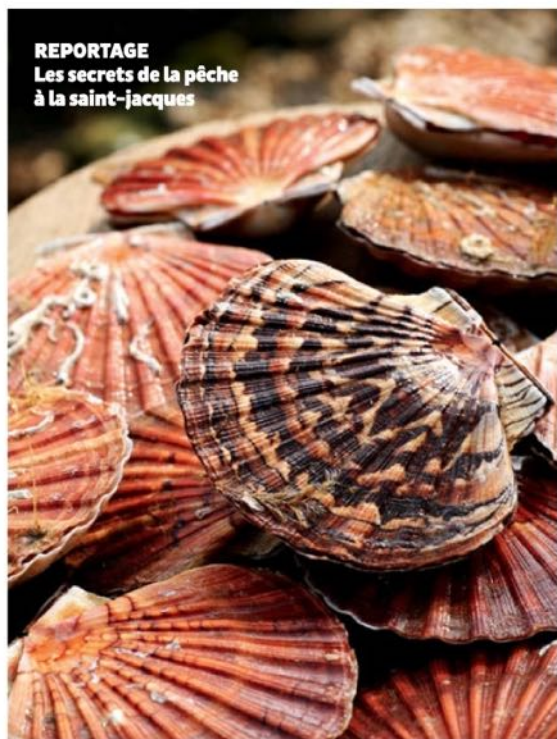
SVETIKD/GETTY IMAGES

Ce qui vous attend dans le numéro de Noël

En vente dès le 29 novembre

REPORTAGE

Les secrets de la pêche
à la saint-jacques



LESER_SOFOOD/PHOTONOSTOP

SAVEURS DE SAISON

Garbures, potages...

Les soupes de nos grands-mères



FOXYS_FOREST_MANUFACTURE/GETTY IMAGES

ZOOM SUR

Le poivre vert



HANDMADEPICTURES/GETTY IMAGES

PAPILLES



Croissants briochés aux spéculoos

PAPILLES



**Brioche tourbillon
à la pâte à tartiner**

Jolies
brioches

PAPILLES



**Brioche légère potimarron
et sirop d'érable**

PAPILLES



**Brioche bouclette
à la crème de marron**

Brioche tourbillon à la pâte à tartiner

POUR 6 PERSONNES

Préparation 35 min | Repos 2 h | Cuisson 40 min

- 1 œuf ■ 90 g de crème fraîche ■ 6 cl de lait tiède
- 300 g de farine ■ 70 g de chocolat noir pâtisseries
- 50 g de cassonade corsée ou de sucre muscovado
- 50 g de Pralinoise ■ 2 cl d'huile de noisette
- 8 g de levure sèche ■ 1 c. à soupe de rhum ■ 1 c. à café de sel

1. Préchauffez le four à 40 °C (th. 1/2). Mélangez le lait et la levure dans un bol. Dans un saladier, mélangez l'œuf, la crème fraîche et le rhum, puis incorporez le contenu du bol.
2. Dans le bol d'un robot, versez la farine, le sucre et le sel. Mélangez et ajoutez le contenu du saladier. Pétrissez à petite vitesse jusqu'à la formation d'une boule, puis augmentez la vitesse et laissez pétrir 10 minutes. Débarrassez la pâte dans un bol fariné, filmez. Éteignez le four et enfournez pour 1 heure, ou laissez lever 2 à 3 heures à température ambiante.
3. Préparez la pâte à tartiner : faites fondre la Pralinoise et le chocolat avec l'huile de noisette dans une casserole.
4. Étalez la pâte à brioche en rectangle sur un plan de travail fariné. Répartissez la pâte à tartiner. Enroulez la pâte à brioche pour former un rouleau, étirez-le légèrement. Coupez-le en deux dans la longueur. Enroulez le premier demi-rouleau en tourbillon en le déposant dans un moule à manqué, côté coupé vers le haut, avec le chocolat apparent. Prolongez le tourbillon avec le second demi-rouleau. Laissez lever 1 heure à température ambiante.
5. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Enfournez pour 40 minutes.

Croissants briochés aux spéculoos

POUR 8 CROISSANTS

Préparation 30 min | Repos 3 h | Cuisson 20 min

- 1 œuf ■ 90 g de crème fraîche ■ 10 cl de lait ■ 300 g de farine
- 200 g de pâte de spéculoos ■ 50 g de cassonade
- 15 g de levure fraîche ■ 2 c. à soupe de rhum ambré ■ Sel

1. Préchauffez le four à 40 °C (th. 1/2). Mélangez 6 cl de lait tiède et la levure. Mélangez l'œuf, la crème et le rhum puis ajoutez le lait.
2. Dans le bol d'un robot, versez la farine, la cassonade et 1 cuillerée à café de sel. Ajoutez le mélange liquide. Pétrissez à petite vitesse jusqu'à la formation d'une pâte. Augmentez la vitesse et laissez pétrir 10 minutes. Débarrassez la pâte dans un bol fariné, filmez. Éteignez le four et enfournez pour 1 heure, ou laissez lever 2 à 3 heures à température ambiante.
3. Divisez la pâte en deux et étalez une moitié en rectangle. Répartissez dessus la moitié de la pâte de spéculoos. Divisez le rectangle en 4 triangles, puis enroulez-les sur eux-mêmes pour former des croissants. Recommencez l'opération avec l'autre demi-pâte. Placez les croissants sur une plaque, laissez lever 2 heures à température ambiante.
4. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Badigeonnez les croissants du lait restant à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 20 minutes.



Recettes et photos extraites du livre
« Néo Brioches – 30 recettes new génération », de Marjolaine Daguerre,
 photos de Julie Charles, stylisme de Sarah Vasseghi, éd. Hachette Pratique, 7,99 €.

Brioche bouclette à la crème de marron

POUR 6 À 8 PERSONNES

Préparation 35 min | Repos 2 h 30 | Cuisson 30 min

- 1 œuf ■ 15 cl de lait ■ 50 g de beurre demi-sel ramolli
- 300 g de farine ■ 90 g de crème de marron ■ 50 g de sucre
- 30 g d'amandes hachées ■ 15 g de levure fraîche
- 3 gousses de vanille ■ 1 c. à café de sel

1. Préchauffez le four à 40 °C (th. 1/2). Mélangez 12 cl de lait tiède et la levure émiettée. Mélangez l'œuf et les graines de vanille, puis incorporez le lait.
2. Dans le bol d'un robot, versez la farine, le sucre et le sel. Ajoutez le mélange liquide. Pétrissez à petite vitesse jusqu'à la formation d'une boule de pâte, tout en incorporant le beurre progressivement. Augmentez la vitesse et laissez pétrir 10 minutes. Débarrassez la pâte dans un bol fariné, filmez. Éteignez le four et enfournez pour 1 heure ou laissez lever 2 à 3 heures à température ambiante.
3. Étalez la pâte finement sur un plan fariné et découpez-y 36 disques à l'emporte-pièce. Recouvrez 3 disques de pâte de crème de marron. Superposez-les en les décalant légèrement de 1 cm. Enroulez-les ensemble pour obtenir un petit rouleau. Coupez le rouleau en deux dans la largeur : vous obtenez 2 petites fleurs. Posez-les au fur et à mesure sur le côté tranché dans un moule à manqué en les espaçant légèrement. Recommencez l'opération jusqu'à l'épuisement des ingrédients. Laissez de nouveau lever 1 h 30 dans le four préchauffé puis éteint ou 2 h 30 à température ambiante.
4. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Badigeonnez la brioche du lait restant à l'aide d'un pinceau, recouvrez d'amandes hachées. Enfournez pour 30 minutes.

Brioche légère potimarron et sirop d'érable

POUR 1 BRIOCHE

Préparation 25 min | Repos 2 h | Cuisson 30 min

- 1 œuf ■ 4 cl de lait tiède ■ 300 g de farine
- 160 g de purée de potimarron ■ 50 g de cassonade corsée
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 8 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de cannelle en poudre ■ 1 c. à café de sel

1. Préchauffez le four à 40 °C (th. 1/2). Mélangez le lait et la levure émiettée. Mélangez à part l'œuf, la purée de potimarron et le lait.
2. Dans le bol d'un robot, versez la farine, la cassonade, la cannelle et le sel. Mélangez, ajoutez le mélange liquide. Pétrissez à petite vitesse jusqu'à la formation d'une boule de pâte. Augmentez la vitesse et laissez pétrir 10 minutes. Débarrassez la pâte dans un bol fariné, filmez. Éteignez le four et enfournez pour 1 heure ou laissez lever 2 à 3 heures à température ambiante.
3. Séparez la pâte en 3 boules. Nouez une ficelle autour de chaque boule en la croisant deux fois pour former des marques de citrouille. Laissez de nouveau lever 1 heure dans le four préchauffé puis éteint, ou 2 h 30 à température ambiante.
4. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Badigeonnez la brioche de 4 cuillerées à soupe de sirop d'érable à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 30 minutes.
5. Dès la sortie du four, badigeonnez à nouveau du sirop d'érable restant. Laissez refroidir sur une grille.

PAPILLES



D'AUCY/SANDRA PASCUAL

**Crème d'artichaut & carpaccio
de champignons**

PAPILLES



ANNÉE BRETIN/UE-INTERFEL-AMÉLIE ROCHE

**Velouté de patate douce
carotte coco**

veloutés
d'automne

PAPILLES



D'AUCY/SANDRA PASCUAL

Tomato' soup

PAPILLES



D'AUCY/SANDRA PASCUAL

**Velouté de châtaigne
et cubes de foie gras**

PAPILLES

Velouté de patate douce carotte coco

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 35 min

- 3 à 4 carottes
- 1 patate douce de taille moyenne
- 1 oignon
- Quelques brins de ciboulette
- 40 cl de lait de coco
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café de curcuma
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques noisettes grillées

1. Pelez la patate douce et les carottes. Lavez-les et coupez-les en cubes. Épluchez et ciselez l'oignon.
2. Dans une cocotte, mettez l'huile d'olive à chauffer. Déposez l'oignon ciselé et faites-le dorer.
3. Ajoutez les cubes de légumes, puis versez le lait de coco et le bouillon de légumes. Ajoutez le curcuma, remuez et laissez cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Concassez les noisettes et ciselez la ciboulette.
5. Mixez le velouté au blender et parsemez de noisettes concassées et de ciboulette ciselée juste avant de servir.

PAPILLES

Crème d'artichaut & carpaccio de champignons

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 7 min

- 300 g de champignons de Paris
- 1 citron jaune (jus)
- 4 c. à soupe de crème fraîche légère
- 2 boîtes de fonds d'artichaut D'aucy
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de noisette (facultatif)
- ½ c. à café de piment d'Espelette ■ Sel et poivre

1. Dans une casserole, faites réchauffer les fonds d'artichaut avec leur jus pendant 5 minutes.
2. Égouttez-les en réservant un tiers de leur jus. Transvasez-les dans un blender avec le jus réservé. Ajoutez l'huile de noisette et la crème fraîche, puis mixez 1 minute. Réservez la crème au chaud.
3. Rincez puis essuyez délicatement les champignons. Émincez-les en fines lamelles puis arrosez-les du jus de citron.
4. Dans une poêle, faites-les revenir à feu vif dans l'huile d'olive chaude pendant 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils perdent leur eau et qu'ils dorent légèrement. Stoppez la cuisson.
5. Dressez la crème d'artichaut dans des petits bols et répartissez les lamelles de champignon au centre en les superposant légèrement. Salez et poivrez. Saupoudrez de piment d'Espelette et servez bien chaud.

PAPILLES

Velouté de châtaigne et cubes de foie gras

POUR 6 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 20 min

- 100 g de foie gras de canard entier
- 1 oignon
- 20 cl de crème liquide
- 1 boîte de 500 g de châtaignes D'aucy
- 1 boîte de 100 g de pommes de terre D'aucy
- 50 cl de bouillon de légumes
- 4 tranches de pain d'épices
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Ciselez finement l'oignon puis faites-le revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les châtaignes, les pommes de terre, le bouillon de légumes et la crème liquide. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 minutes puis mixez le tout et réservez au chaud jusqu'au moment de servir.
2. Coupez le pain d'épices et le foie gras en petits cubes d'environ 1 cm de diamètre.
3. Faites chauffer une poêle sans matière grasse et faites-y revenir les cubes de pain d'épices pendant 2 minutes en mélangeant régulièrement.
4. Servez le velouté de châtaigne parsemé de cubes de foie gras et de pain d'épices.

PAPILLES

Tomato' soup

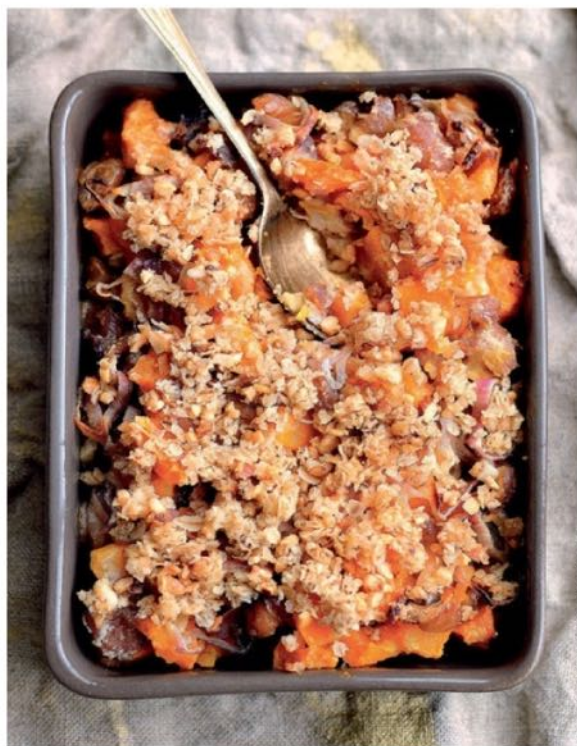
POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 10 min

- 4 tomates cerise ■ 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic frais
- 200 g de mozzarella en billes
- 1 grosse boîte de tomates pelées entières D'aucy
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1. Égouttez les tomates entières en réservant la moitié de leur jus. Coupez-les en gros cubes.
2. Dans une poêle, grillez à sec les pignons de pin. Réservez-les.
3. Pelez l'ail, hachez-le puis faites-le suer dans une poêle avec l'huile chaude. Ajoutez les cubes de tomate avec le jus réservé, le basilic ciselé, le piment d'Espelette et les pignons de pin. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu vif 3 à 4 minutes en mélangeant.
4. Transvasez la préparation dans un blender puis mixez pendant 1 minute.
5. Ajoutez les billes de mozzarella et mixez 20 secondes de plus selon la consistance souhaitée. Répartissez dans des tasses et décorez d'une tomate cerise coupée en quartiers.

PAPILLES



JARRY/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

**Crumble de potimarron
et éclats de châtaigne**

PAPILLES



FÉNOT/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

**Biscuits à la farine de châtaigne
et orange confite**

Avec des
châtaignes

PAPILLES



JAPY/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

**Croquettes de châtaigne
au lard fumé**

PAPILLES



L'HOMME/SAVEURS/SUNRAY PHOTO

Poêlée de châtaignes

Biscuits à la farine de châtaigne et orange confite

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Repos 1 h | Cuisson 10 min

- 50 g de beurre mou
- 100 g de farine de châtaigne
- 60 g d'écorces d'orange confites
- 30 g de sucre
- 1 pincée de sel

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec le sel et le sucre. Ajoutez le beurre mou et mélangez sans trop pétrir. Ajoutez un peu d'eau de manière à homogénéiser la pâte. Formez une boule et laissez reposer 1 heure.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les écorces d'orange confites en petits cubes.
3. Farinez le plan de travail et étalez la pâte au rouleau sur 1 cm d'épaisseur. Découpez les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce, puis disposez-les sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé.
4. Déposez sur chaque biscuit quelques cubes d'orange confite et enfournez pour 10 minutes. Laissez ensuite refroidir sur une grille.

Crumble de potimarron et éclats de châtaigne

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 45 min

- 1 gros potimarron
- 200 g de châtaignes
- 3 échalotes
- 15 cl de crème liquide
- 40 g de parmesan râpé
- 30 g de beurre mou + 1 noix pour le plat
- 4 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Pelez et émincez les échalotes. Mettez une poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites-y blondir les échalotes.
2. Coupez le potimarron en deux, ôtez les graines et enlevez la peau. Détaillez la chair en cubes et mettez à cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à gratin. Réunissez les cubes de potimarron, les échalotes émincées blondies et les châtaignes grossièrement émietées dans le plat. Arrosez de crème liquide, salez et poivrez.
4. Mélangez le beurre mou, le parmesan et les flocons d'avoine. Parsemez la surface du plat du mélange émietté. Enfournez pour 30 minutes.

Poêlée de châtaignes

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 20 min

- 1 oignon
- 1 échalote
- 4 brins de thym
- 20 g de beurre
- 400 g de châtaignes en bocal ou sous vide
- 20 cl de bouillon de volaille
- 4 gousses de cardamome
- 2 bâtons de cannelle
- 3 c. à soupe de raisins blonds
- Sel et poivre

1. Fendez les gousses de cardamome. Dans une poêle très chaude, torréfiez-les avec les bâtons de cannelle.
2. Épluchez l'oignon et l'échalote, émincez-les finement. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et ajoutez l'échalote et l'oignon émincés, le thym et les épices. Faites dorer 5 minutes.
3. Ajoutez les châtaignes. Faites-les dorer 2 ou 3 minutes, puis mouillez avec le bouillon de volaille. Ajoutez les raisins et poursuivez la cuisson à feu doux jusqu'à l'évaporation complète du bouillon. Salez et poivrez.

Croquettes de châtaigne au lard fumé

POUR 4 PERSONNES

**Préparation 35 min | Cuisson 40 min | Infusion 1 h
Réfrigération 3 h | Congélation 2 h**

- 2 tranches épaisses de lard fumé
- 2 branches de thym
- 1 œuf
- 15 cl de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 400 g de châtaignes au naturel (en bocal ou maison)
- 50 cl de bouillon de volaille
- 60 g de chapelure fine
- 40 g de farine
- Huile de friture
- Sel et poivre

1. Mettez les châtaignes, le beurre, le lard coupé en gros morceaux, le thym et le bouillon de volaille dans une casserole : le bouillon doit couvrir les châtaignes. Portez à ébullition et faites cuire à frémissement 15 à 20 minutes. Retirez du feu et laissez infuser 1 heure à couvert.
2. Réchauffez le tout, égouttez les châtaignes et filtrez le bouillon. Mixez les châtaignes en ajoutant peu à peu la crème et du bouillon pour obtenir une texture lisse et homogène : elle doit être un peu épaisse. Salez et poivrez. Placez au réfrigérateur pour 3 heures.
3. Au bout de ce temps, formez des boulettes de la taille d'une noix. Passez-les dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans la chapelure. Passez de nouveau dans l'œuf puis dans la chapelure. Faites prendre au congélateur 2 heures.
4. Chauffez l'huile de friture et faites frire les croquettes de châtaigne par petites quantités 3 minutes environ. Égouttez sur du papier absorbant.

Mon cours de cuisine

L'art de la découpe



30 TECHNIQUES
EN PHOTOS



Gourmand Éditions

Exclusivement en vente à la caisse
de votre supermarché ou hypermarché préféré.



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*



EXCELLENCE
ITALIENNE

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