

# marmiton

**LES STARS DE NOËL  
PASSENT À TABLE**

**Foie gras,  
saumon,  
huîtres,  
tourteau...**

**Les  
fromages,  
J'en fais un super  
plateau**



*De l'entrée  
au dessert*

**Réussir Noël,  
c'est facile**



**129  
RECETTES**

*Shopping*

**34 idées de  
cadeaux  
pour les amoureux  
de cuisine**



**ILS SE METTENT SUR LEUR 31**



**3 petites  
douceurs** autour  
du **pain d'épices**

**Le filet mignon**  
fait son show  
(et on succombe)

**4 sauces**  
inratables pour  
repas **d'exception**



M 03063 - 38 - F : 3,90 € - RD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €



# Les Fromages de Suisse

## L'excellence par tradition



**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND

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



**Appenzeller®**  
SWITZERLAND

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



**EMMENTALER®**  
SWITZERLAND

**L'original suisse**

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

**TÊTE DE MOINE®**  
FROMAGE DE BELLELAY

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

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

Entrez dans le clan  
des connaisseurs



Suisse. Naturellement.

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



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





## ÉDITO

Stop au  
stress de **Noël** !  
Avouez-le, à l'approche de **Noël**, vous  
êtes fébrile.

Il faut dire que c'est un seul jour par an. Et il doit être **PARFAIT**.  
**Le repas doit être parfait, les cadeaux doivent être parfaits, le sapin doit être  
parfait... STOP ! Pourquoi tant de pression ?**  
**Noël, qu'est-ce que c'est ? Avant tout l'occasion de réunir tous ceux qu'on aime. Et ça,  
on a parfois tendance à l'oublier.**

- **Noël**, c'est un moment de convivialité et de partage.
- Certes, on se retrouve généralement autour **d'une table, d'un sapin et de cadeaux**. Mais si le sapin est un peu de travers, s'il y a encore de la dinde au menu, si un des convives reçoit deux fois le même cadeau... est-ce si grave que ça ? Revenons à l'essentiel : le plaisir de se retrouver. **Le plaisir de partager une table, de rire, de cuisiner bien sûr !**
- Plutôt que de vous mettre la pression, lisez ce magazine. On va vous aider et on a tout prévu pour faire baisser la tension : des idées en veux-tu en voilà, des astuces pour vous simplifier la vie, des recettes plus exquises les unes que les autres. Pas d'inquiétude, **Noël** sera réussi et tout le monde vous demandera les recettes.


**Alors joyeux Noël à toutes et à tous !**

**P-S :** J'ai envie de vous faire une petite suggestion. Inventez votre Noël participatif (pourquoi devriez-vous tout faire, après tout ?). Certains apportent l'apéro, d'autres vous aident à cuisiner... Mes meilleurs souvenirs d'enfance se situent dans la cuisine, quelques heures avant le repas de Noël. Nous étions tous serrés là-dedans, heureux, à surveiller la cuisson de la viande pendant que Mamie décorait la bûche, que Papa ouvrait le vin, mes oncles les huîtres et que tous les enfants aidaient ma mère et mes tantes à préparer les confiseries et les bouchées apéro...

**Être ensemble, cuisiner ensemble, c'est l'esprit de Noël !**

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



A man and a woman are walking together on a gravel path in a garden. The woman is on the left, wearing a light pink top and grey trousers, with a patterned scarf. The man is on the right, wearing a light blue shirt and tan trousers. They are both smiling. In the background, there is a house with white shutters and a garden with green bushes and a small table and chairs.

**Parfois, une journée  
où il ne se passe rien,  
c'est ce qui peut  
vous arriver de mieux.**

### **Régulateur de vitesse adaptatif et prédictif 'ACC'.**

Votre vitesse s'adapte automatiquement pour maintenir la distance de sécurité entre vous et la voiture qui vous précède. Elle s'ajuste également en fonction des panneaux de signalisation que la technologie est capable de lire.

**Volkswagen Innovations. Demain démarre aujourd'hui.**

Volkswagen recommande **Castrol EDGE Professional** - Volkswagen Group France - s.a. - R.C.S. Soissons B 602 025 538

Technologie disponible de série sur la Nouvelle Arteon.





Volkswagen





par  
Christophe Duhamel

# MAIS OÙ EST PASSÉE LA CUISINE RÉGIONALE ?

*Pour une fois, je ne vais pas vous parler de nos casseroles, mais du menu des restaurants à travers la France. Avez-vous remarqué que dans beaucoup de cas, leur carte, des simples paillotes en bord de plage aux restaurants dits « bistrologiques », est toujours la même ?*



Eh oui : en plat, blanquette, bœuf bourguignon, steak tartare, pièce du boucher, frites, darne de saumon,

poulet au cidre, cheeseburger, petit salé aux lentilles (pour les plus audacieux). En dessert, fondant au chocolat, crème brûlée, profiteroles, tarte Tatin... Et ça, qu'on soit à Paimpol, Romorantin, Brest, Metz, Guéret, Bordeaux, Marseille, Amiens ou Clermont-Ferrand.

Sincèrement, vous trouvez ça normal ??? Quand on va en Italie, on ne trouve pas la même chose dans le Piémont que dans les Pouilles ou à Naples... Alors pourquoi on ne fait pas ça chez nous ? Ça pourrait passer si on n'avait pas une grande richesse gastronomique locale, si on n'avait pas de produits d'excellence en régions, avec des AOP/AOC/IGP, si on n'avait pas une diversité unique en termes de climats et de paysages, si on n'avait pas des traditions et des identités régionales fortes... Mais on a tout ça, et c'est même ce qui fait l'intérêt de la France, alors POURQUOI ON ME PROPOSE TOUJOURS UN BURGER OÙ QUE J'AILLE, NOM D'UN SAUMON À L'UNILATÉRALE ???

**« Mais c'est ce que les gens veulent ! »**

Alors ça non. Niet. À ce moment-là, autant rendre les armes tout de suite et

généraliser le fast-food ou le kebab pour tout le monde (et confier aux chaînes de fast-food l'éducation des enfants sur l'alimentation tant qu'on y est) !

À ce train-là, autant que les étudiants étudient tous la même matière, autant ne garder qu'une chaîne de TV ou de radio...

Et pourquoi autant de pré-noms différents ? Un matricule suffit.

Le discours sur la demande qui fait l'offre, je l'ai entendu dix mille fois et c'est faux. Archifaux. La réalité est – comme toujours – bien plus complexe.

**La réalité, je pense que c'est plutôt ça...**

D'abord la facilité !

Plutôt que de travailler une carte avec des produits de saison ou de la région, on va faire du standard. Sachant que l'immense majorité des restaurants proposent des plats surgelés, ça a un gros avantage : plus le plat est courant, plus il y a de concurrence, moins il est cher à l'achat...

Et puis, il y a la compétence du personnel en cuisine, mais surtout du gérant : si on n'est pas capable de recruter quelqu'un qui sait

s'adapter aux produits de la région, il faut changer de métier... Et un bon chef, c'est une confiance qui se crée, une réputation qui se construit et des clients qui viennent pour suivre ses recommandations. Le chef a un rôle éducatif ! Mais pour être crédible, il doit être bon. C'est ce qu'on attend d'un resto si je ne m'abuse...

Enfin, beaucoup vont préférer un approvisionnement qui privilégie des produits de faible qualité, achetés à bas prix.

**OK, mais alors, que faire ?**

D'une manière générale, fuir les restaurants avec plus de cinq ou six plats à la carte (sauf s'ils sont très grands ou s'ils arborent un des signes de qualité reconnus, comme « Restaurant de qualité » ou « Maîtres Restaurateurs ») pour privilégier ceux qui arborent sur leur carte le logo « fait maison » (la poêle en forme de maison ou l'inverse). Et préférer ceux qui ont à la carte des plats régionaux et de saison ! Ce qui encourage un approvisionnement local et donc une approche saine et durable de la restauration. En gros, là où on ne vous prend pas pour un jambon.

**Mais le resto en bord de plage qui fait steak tartare, tataki de thon, bœuf bourguignon, escalope milanaise, galette complète et chili con carne, le tout sorti du congélateur, ça n'a vraiment AUCUN intérêt.**

On est en France, nom d'une bouillabaisse (non surgelée) ! Alors Mesdames Messieurs les restaurateurs, ayez conscience que votre carte passe-partout est aussi bête que le cliché du béret et de la baguette. Et les touristes – comme les gens du coin – préfèrent de l'authentique. Et du frais, si ça n'est pas trop demander...





# NESPRESSO®

## VARIATIONS ÉDITION LIMITÉE 2017



**VARIATIONS CONFETTO  
LICORICE**  
Saveur réglisse  
Intensité 6



**VARIATIONS CONFETTO  
ORANGETTE**  
Saveur orange  
Intensité 6



**VARIATIONS CONFETTO  
SNOWBALL**  
Saveur noix de coco et vanille  
Intensité 6



La gamme Variations Confetto en Édition Limitée mêle la douceur  
et la finesse de 3 saveurs inoubliables inspirées des gourmandises  
de notre enfance.

*what else?\**





20



34



38



Chapon poché et rôti

69

# SOMMAIRE



Verrine de foie gras



Caviar de  
chou-fleur  
aux œufs  
de poisson



Queue de langouste  
au whisky



Saint-jacques  
et nouilles  
soba



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

### **19** JE FAIS MON MARCHÉ...

Butternut, litchi, boudin blanc, tourteau, huître,  
dinde, Mont d'Or, bière de Noël

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

#### **MON MENU EN 17 MINUTES CHRONO**

- 38** Le filet mignon, on en mangerait tous les jours
- 40** Le menu enfant en mode Noël
- 42** Tour de malice du pain d'épices
- 46** 9 façons de sortir les marrons de leur boîte
- 48** SOS, je veux un poisson pas sec
- 50** Le match des stars des fêtes
- 53** Mon cahier mieux-manger
- 64** Conso, le come-back du yaourt

### **69** DOSSIER RECETTES

**84 RECETTES DE FÊTES  
DE L'ENTRÉE AU DESSERT  
(SANS OUBLIER LE FROMAGE !)**

### **165** CE SOIR, JE REÇOIS SAUCES INRATABLES POUR REPAS D'EXCEPTION

- 172** Inspiration alsacienne
- 174** Noël jusque sur la table

### **DÉCRYPTÉ POUR VOUS**

- 175** Comment déguster un vin
- 182** Nos meilleurs crémants pour buller
- 184** La « eat list » du bon cuisinier
- 188** Miam, encore des cadeaux
- 189** Les MarmiTests
- 190** Le courrier des lecteurs
- 192** L'index des recettes

Ce numéro comporte un encart Pierre RICAUD sur les  
abonnés et sur une sélection de kiosques



**165**



**175**

*Pavlova aux noix de  
pécan caramélisées*



**130**

**136**



*Cône sapin  
au chocolat*



# LA GAZETTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

*Les jours sont courts, les fêtes arrivent, les plats se font plus réconfortants... Et sur les réseaux, c'est toujours synonyme de créativité et d'idées gourmandes à partager ! Par Lisa Marjolet*

## Vu sur Instagram



### RECETTES DECITROUILLES

En hiver, courges et citrouilles restent toujours de fidèles alliés pour les soupes, les gratins... et les desserts, avec **6447** hashtags. Notre choucho, c'est le gâteau à l'intérieur du potimarron !



### BENTOMONSTERS

Rapides, équilibrées et drôles à préparer, ces petites boîtes à emporter sont remplies des portions indispensables pour le repas du midi. Les bentos cartonnent sur Instagram (**plus de 2 millions de #bentos!**). Notre compte préféré ? Bento Monsters, qui crée des personnages trop mignons à manger, idéal pour donner envie aux petits Marmitonautes ;)



## Facebook

### #JOURNÉEMONDIALE DUCHOCOLAT

Le 1<sup>er</sup> octobre dernier, c'était la journée de nombreux gourmands... et donc de nombreux Marmitonautes ! Sur Facebook, les recettes ont fusé. Et la vidéo de recette au chocolat la plus regardée était... le mix cookie fondant au chocolat, avec plus de 3 millions de vues !



## Vu sur Pinterest



### La figue

Elle se déguste en entrée comme en plat, en dessert ou même crue... Notre amie la figue a été l'une des stars des épingles cet automne. La recette la plus cliquée sur notre tableau Pinterest est la verrine de figue sur lit de mascarpone cannelle (**près de 510 épingles!**).



### La folie des bûches

Côté cuisine française, le hashtag #buchedenoeel a été utilisé près de 44 000 fois pendant le mois de décembre 2016. Pensez-vous pouvoir battre le record cette année ? Avec toutes les recettes de bûches maison sur Marmiton, quelque chose nous dit qu'on va y arriver ;)

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





# APRÈS-VENTE DACIA, CHOISISSEZ L'ENTRETIEN SIMPLE ET PRÉCIS.



- Une révision avec pack assistance d'un an<sup>(1)</sup>
- 86 points de contrôle<sup>(1)</sup>
- Des Prix Serrés pour les véhicules de plus de 6 ans<sup>(2)</sup>

**DACIA**  
GROUPE RENAULT

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

(1) Forfait réservé aux particuliers sur les véhicules Dacia de moins de 7 ans (hors véhicules de PTAC > 3,5 t). Le forfait comprend 86 points de contrôle (liste complète sur [Dacia.fr](http://Dacia.fr), rubrique Après-Vente, puis Mon Entretien, et enfin Révision), le remplacement des éléments conformément au programme d'entretien (huile, filtres...) avec des pièces d'origine Dacia, l'utilisation d'huile normée, et la garantie un an pièces et main-d'œuvre sur toutes les prestations. Le forfait comprend également le prêt d'un véhicule de remplacement le jour de cette révision, à titre gratuit, sous réserve de véhicule disponible, sans compensation financière ni dédommagement en cas de non-disponibilité. Réservation du véhicule lors de la prise de rendez-vous, frais annexes à la charge du client. Conditions générales complètes du prêt en point de vente. L'achat d'un forfait Révision Dacia (hors Révision Éco) comprend également une Assistance en cas de Panne, Crevaillon, Perte de clé, Accident et Inversion de carburant. Conditions générales complètes de l'offre disponibles sur [Dacia.fr](http://Dacia.fr) (rubrique Mentions Légales, puis Informations sur les Produits et Services).  
(2) Les forfaits Prix Serrés sont composés d'une gamme de pièces de qualité équivalente aux pièces d'origine Dacia. Ils s'adressent aux particuliers propriétaires de véhicules Dacia de plus de 6 ans. Vérifiez l'éligibilité de votre véhicule auprès du réseau Dacia participant. Exemple de forfait Dacia Prix Serrés : remplacement des balais d'essuie-vitres AV et AR à 49 € TTC, tarif au 03/01/2017. Code forfait VWC2.



# NEWS À DÉVORER

## NOËL EN 5 CRÉATIONS ALLÉCHANTES

*Il n'y a pas que les vitrines des grands magasins qui nous mettent des étoiles dans les yeux... Le match auquel se livrent les pâtisseries vaut aussi le détour. Retour sur nos bûches préférées à admirer ou à croquer.*

### Numéro de cirque

Le pâtissier-chocolatier Sébastien Bouillet enchaîne les tours de piste : entremets sous chapiteau, roulotte chocolatée et bûches colorées... Ses desserts sont à la fois charmants et régressifs : un lever de rideau avec un numéro de clown à la mousse de marron et un show de funambule aux fruits exotiques et framboise. Vient le tour du jongleur avec son chocolat noir et ses amandes. Enfin, pour clôturer le spectacle, le magicien à la pomme et au citron. Une créativité rafraîchissante !

Desserts à partir de 36 €, pâtisserie Sébastien Bouillet à Lyon.



### Première validée

Jusqu'ici, Christophe Adam ne s'était pas frotté au dessert iconique de Noël ! En 2017, c'est désormais chose faite et il passe l'examen haut la main.

Dans l'assiette, on retrouve une bûche en forme de barre chocolatée composée d'une mousse à la vanille de Guinée, d'un crémeux praliné noisette, d'un croustillant praliné et d'une dacquoise (biscuit) à la noisette. Le tout est recouvert de cacahuètes caramélisées et de noisettes.

Bûche 6 parts, 42 €, L'Éclair de génie.



### Retour en enfance

Picard rend hommage aux bonbons qui évoquent les soirées froides d'hiver où l'on se réfugie devant la cheminée avec une bûche en forme de sucre d'orge. Un trompe-l'œil glacé et réussi qui se compose d'un mélange dragée-cerise, d'une crème glacée à l'amande avec de brisures de dragées, ainsi que d'un sorbet et d'un coulis de cerise pour l'insert.

Avis aux amateurs de sucré !

Bûche 8 parts (500 g), 14,95 €, Picard.

### Rock de luxe

Vu le prix, on ne la dévorera qu'avec les yeux, mais on admirera la finesse du travail, qui donne presque envie de prendre cette guitare pour jouer quelques notes. Si on décide de la croquer, on y trouvera une base croustillante pralinée et coco, un crémeux au chocolat noir, un biscuit coco sans farine et une mousse de coco allégée avec un duo mangue-passion. Le tout est sans gluten. Et cette merveille de 6 à 8 parts coûte... 125 €, Michalak.



### Et si je n'aime pas la bûche ?



### Ambiance hivernale

L'une de nos créations fétiches ? L'entremets poudré de chez Paul qui évoque une forêt enneigée. Sous ce beau décor, après un coup de cuillère, on trouve une mousse au chocolat et au praliné posée sur un biscuit aux amandes. Une simplicité qui séduit face à certaines pâtisseries dont la liste des ingrédients est aussi longue que le bras.

Gâteau 6 à 8 parts, 16,50 €, Paul.



Il existe autant  
de Côtes du Rhône  
que de goûts qui  
vont avec!



Agence La Famille



Côtes du Rhône  
DES VINS HAUTS EN COULEUR

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



# NEWS À DÉVORER



## ÇA CROUSTILLE POUR LES FÊTES!

Pour célébrer l'arrivée des apéros festifs de fin d'année, Tyrrells lance une nouveauté que l'on attendait tous : des chips à la truffe noire et au sel de mer. Cuites à la main avant d'être délicatement assaisonnées, elles sont à la fois craquantes et fondantes en bouche avec une explosion de saveurs. Voici donc l'élément-phare qui fera sensation auprès de tous vos invités. Attention, ce paquet collector est en édition limitée, foncez vite dans vos supermarchés ! Disponible chez Auchan et Géant Casino, 2,49 € (le paquet de 150 g), Tyrrells.



## Un duo d'exception

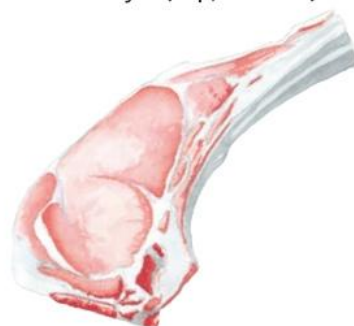
Le miel se pare de ses plus beaux atours et s'invite sans complexe sur toutes les tables de fêtes. Grâce à des associations inédites avec des ingrédients savoureux, ce nectar sucré prend de la hauteur. On se laisse envoûter par celui au cognac et ses notes corsées, parfait pour accompagner le gibier. Et on est charmé par la combinaison miel et Cointreau, qui se déguste parfaitement en dessert, grâce à ses saveurs fleuries et fruitées.

Miels et plaisirs raffinés, 12,90 € (le pot de 170 g), disponibles sur le site [Famillemary.fr](http://Famillemary.fr)

# EN HAUSSE

## LA VIANDE BIO

Au sein d'un secteur qui fait grise mine, le bio tire son épingle du jeu. Avec une offre qui ne cesse de s'étoffer et des volumes qui augmentent. Et lorsqu'on demande aux Français pourquoi ils se tournent vers cette filière, 77 % répondent que c'est pour leur santé, et 62 % y voient un acte citoyen (Ifop, avril 2017).



# EN BAISSSE

## LE FOIE GRAS

La consommation de foie gras a baissé de plus de 9 % en France en 2016. Les Français en ont acheté moins en raison d'une offre réduite en supermarché et de l'augmentation des prix due à l'épidémie de grippe aviaire qui a touché les élevages du Sud-Ouest.

(Étude réalisée par le Cifog, comité professionnel de la filière)



# LE CHIFFRE



**c'est le nombre de pêcheries certifiées MSC dans le monde, c'est-à-dire respectueuses de la pêche durable et de l'environnement.**

En France, 10 pêcheries ont obtenu cette certification dont 4 normandes : le hareng et la sole de la mer du Nord et de la Manche, le homard du Cotentin et de Jersey, et, depuis cette année, le bulot de la baie de Granville.



## Hommage féminin

Pour les fêtes, voici un coffret tout en féminité en forme de rouge à lèvres. Une audace esthétique qui nous fait craquer. Cette cuvée signature est à retrouver chez les cavistes et en épicerie fines. Coffret Le Rouge, 45 €, Piper-Heidsieck.



BORDEAUX



Il y a tant  
à découvrir

Chaque jour, chacun de nos 6800 vignerons œuvre  
pour créer des vins avec son propre style.

VINS DE

BORDEAUX

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



# NEWS INSOLITES

## ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !

### Petit déjeuner express

Avec Nostalgia Electrics, fini les excuses pour ne plus manger le matin ! La marque américaine a sorti il y a quelques mois une machine au look rétro permettant d'utiliser simultanément plusieurs plateformes. Vous rêviez d'efficacité trois en un ? Exaucé, vous pouvez désormais faire vos toasts, lancer votre petit noir et griller œuf et bacon avec la même machine. Sur la liste de vos envies au Père Noël pour prendre de bonnes résolutions de rapidité matinale ?



On a  
aimé

### La lentille, un mets royal ?

En Grande-Bretagne, pour son premier jour d'école en septembre dernier, le prince George s'est vu servir un plat de lentilles du Puy lors du déjeuner à la cantine. Il n'en fallait pas plus pour que les demandes venues d'outre-Manche explosent.



On a  
rigolé

### Black Ivory, ça trompe énormément ?

En Thaïlande, un des cafés les plus chers du monde transite par... l'estomac d'éléphant. Le Black Ivory aux nuances d'herbes et de fruits est vendu 60 euros les cinq tasses. Son producteur vante sa dimension artisanale, et pour cause : les acides de la digestion des pachydermes permettraient de supprimer l'amertume du café. Une « part de rêve » d'après les créateurs du fin breuvage, une simple... bouse pour les plus terre-à-terre ?

### Un calendrier de l'Avent pour chiens et chats

Les Français dépensent des fortunes pour leurs compagnons... à quatre pattes. Et la période des fêtes ne déroge pas à la règle. Pour une fin d'année luxueuse, la marque petfriendly Lily's Kitchen propose à nos toutous et minous des produits originaux, comme des menus de fêtes, et donc, cette gourmandise. Le seul risque pour nous, bipèdes ? Piocher dans le calendrier réservé à nos animaux de compagnie et ingurgiter leurs croquettes sophistiquées en lieu et place de nos chocolats...



On a  
rigolé



On a  
rigolé



### Viens pou poule

Et si on remplaçait la sempiternelle dinde de Noël par un mets plus... léger ? « Hilarante, mais décevante si vous avez faim », la volaille à gonfler d'Archie McPhee est, comme on peut le supposer, remplie d'air. S'il fait illusion quelques secondes, l'ersatz de poulet ravira vos amis vegan, mais contrariera sans nul doute les plus affamés.





# OFFREZ DES AROMATES FRAIS TOUTE L'ANNÉE

*sans efforts !*



LED  
Éclairage horticole  
basse consommation



AUTONOME  
Irrigation automatique  
silencieuse



LINGOT®  
Recharge prête à l'emploi  
(graines + substrat + nutriments)



EFFICACE  
Croissance rapide  
Récoltes généreuses



100% NATUREL  
Sans pesticides  
Sans OGM

**Véritable®**  
*potager d'intérieur intelligent*

Avec le **Potager Véritable®**, savourez des aromates frais et sains en toutes saisons. Son éclairage LED horticole et son système d'irrigation automatique vous garantissent des récoltes régulières et abondantes sans efforts.

**2 Lingots OFFERTS\***

avec le code : **NOELM3817**

\* Offre valable du 20/10/2017 au 31/01/2018 pour toute commande d'un Potager Véritable sur [www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr) en saisissant le code NOELM3817. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

[www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr)



5<sup>E</sup> ÉTAPE:

## PRUNEAUX, PIMENTS, FROMAGES...



par  
Sébastien Formal

*Depuis février, Marmiton accompagne le jeune chef Sébastien Formal, qui sillonne à vélo les routes de France à la rencontre des producteurs et autres passionnés de bons produits. Rencontres coups de cœur dans le Sud-Ouest...*

**FAMILLE MASSÉ ET LEUR FERME AUTONOME**

Après des années passées à vivre et travailler en ville, Isabelle a voulu revenir sur les terres et dans la ferme de son enfance. Avec Patrick, son mari, ils reprennent l'exploitation, d'abord en maraîchage, avant de se tourner vers une polyculture autonome : les céréales nourrissent les animaux, bœuf mirandais, cochon noir et durac et volailles en tout genre, dont les déjections engraisent la terre, qui fournit des fruits et des légumes...

**Ferme Soubiren,**  
65700 Soulebaucouse.

**RAMUNTXPOCHELU, ARTISAN DU PIMENT**

La seule épice AOP française devait forcément se trouver sur mon parcours. Le village d'Espelette, mondialement connu pour ces piments accrochés aux maisons blanches aux toits rouges, offre un terroir qui a su plaire à ce fruit originaire d'Amérique du Sud et conquérir le palais des gastronomes du monde entier. Le piment d'Espelette, aussi appelé poivre basque, si doux et si aromatique, est cultivé et transformé sur place notamment par Ramuntxo Pochelu, qui le magnifie dans son atelier installé au village.

**L'Atelier du Piment, Chemin de l'Eglise, 64250 Espelette.**

**BENOÎT ET HÉLÈNE LEFÈVRE, PRUNEAUX CRUS, PRUNEAUX MI-CUITS**

Ici la terre abrite à perte de vue des pruniers d'ente, qui donnent les fameux pruneaux d'Agen.

Le pruneau mi-cuit, aussi bon qu'un bonbon, représente seulement 3 % de la production française. C'est à lui que se consacrent Benoît et Hélène : lui chouchoute les arbres, elle transforme les

pruneaux en pulpe ou en crème. Un délice !

**Table et terroir du Sud-Ouest,**  
**Saint-Germain,**  
47300 Villeneuve-sur-Lot.

**JULIEN ET ANNE-MARIE LASSALLE, MAÎTRES DE L'OSSAU-IRATY**

Julien cultive l'art séculier de la fabrication du fromage de brebis, transmis par ses ancêtres, bergers et fromagers depuis le XVII<sup>e</sup> siècle. Dans la vallée d'Aspe, à Lourdios-Ichère, son village qu'il aime tant, l'ossau-iraty règne en maître.

En estive pour trois jours, j'ai partagé avec eux le quotidien de berger, entre les sonnailles des brebis, une cuisine simple et roborative ainsi que la traite manuelle.

**Maison Chinette, route d'Issor,**  
64570 Lourdios-Ichère.





# JE FAIS MON ★



# MARCHÉ

DOSSIER PAR LISE LAFITTE

**STOP, NE TOURNEZ PAS LA PAGE ! AVANT, ON VOUS PROPOSE DE VOUS CREUSER UN PEU LES MÉNINGES : SAURIEZ-VOUS CITER 10 FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON EN NOVEMBRE ET EN DÉCEMBRE ? CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON PENSE SOUVENT, IL Y EN A BEAUCOUP. ALORS RÉFLÉCHISSEZ BIEN, NOUS SOMMES SÛRS QUE VOUS ALLEZ TROUVER. ÇA Y EST ? EH BIEN, TOURNEZ LA PAGE ET VÉRIFIEZ SI VOUS AVEZ TOUT BON !**









# La butternut

*Cette courge musquée, également appelée « doubeyre », est l'une de celles qui remportent le plus de succès dès l'arrivée de l'automne. Sa douceur, suggérée par son nom, y est pour beaucoup...*

## J'AI TOUT BON

Ma jolie forme décorative et ma texture onctueuse, avec un arrière-goût de noisette crémeuse, m'ont fait gagner du terrain dans l'assiette ces dernières années, notamment auprès des enfants. Ma chair orange indique que je suis une mine d'antioxydants et, en plus, je suis un poids plume côté calories. De quoi se requinquer pour éviter les virus de saison.

## C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Ma peau couleur crème ne reflète pas ma chair d'un bel orangé bien vif. Mais mieux vaut me choisir avec une écorce terne qui indique que je suis arrivée à maturité. Une enveloppe trop luisante est le signe que je ne suis pas assez mûre et donc moins savoureuse. Je dois être bien lourde en main, ferme et sans meurtrissure. Enfin, adoptez-moi avec mon pédoncule et une partie de ma tige, ce qui permet de ralentir ma déshydratation.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Il vous faudra un peu de technique pour préparer la cucurbitacée coriace que je suis. Une fois mon écorce tombée, ma texture vous permet toutes les fantaisies de cuisson. Mon goût sucré ira même se glisser avec subtilité dans vos desserts...

## MON BEST OF

Je fais des potages à vous donner envie d'être en hiver ! Je suis aussi fondante dans les purées. Je me farcis à merveille au four dans les gratins, saupoudrée de cheddar. En tarte très colorée, je réjouis le regard. Quant à mes graines, elles peuvent aussi se griller au four ou à la poêle, pour être croquées en condiment ou glissées dans les salades.

## MES AMIS

Mon goût très doux s'épanouit sous les paillettes piquantes des épices chaleureuses comme la cannelle ou le cumin. Je me combine harmonieusement avec la patate douce ou la châtaigne pour de belles associations hivernales. Et je m'encanille avec gourmandise en compagnie du lait de coco, du curry... et même du cacao ou de l'orange pour les desserts.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :**  
octobre à janvier

**Poids moyen :**  
entre 1 et 2 kg

**Prix moyen :** 3 € le kg

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

En général, ma plante produit trois à huit fruits par pied. Mais évitez de la surcharger (au maximum cinq à six fruits) pour vous concentrer davantage sur la qualité que sur la quantité. La bonne nouvelle ? Une fois parvenue à maturité, je me conserve pendant de longs mois dans un endroit sec et frais.

Bêta-carotène  
4230 µg  
pour 100 g

## Comment l'éplucher sans faire une crise de nerfs ?

**1** Commencez par piquer votre butternut avec une fourchette, comme vous le feriez pour une pâte à tarte avant de l'enfourner.

**2** Laissez ensuite cuire la courge pendant 3 à 4 minutes au micro-ondes pour ramollir la peau.

**3** Vous pouvez ensuite procéder à l'épluchage complet ou poursuivre la cuisson au micro-ondes, en coupant la butternut en deux dans la longueur et en prenant soin de retirer les pépins, avant de l'envoyer de nouveau se faire cuire, 10 minutes cette fois-ci.





# LE LITCHI

*Ce fruit exotique tout droit venu d'Asie qui débarque au moment des Fêtes met un peu de soleil dans notre assiette.*

## J'AI TOUT BON

Je suis surnommé avec gourmandise cerise de Chine. Derrière ma coque se cache une chair pulpeuse, tendrement ivoire et richement vitaminée, au petit goût subtil qui mêle la rose et le muscat.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Mon écorce se retire facilement et, comme la cerise, je possède un noyau à ôter à l'aide d'un couteau. Cru, je suis un bonbon doucement acidulé. Je tiens également parfaitement la cuisson pour des recettes plus originales.

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Ma coque vous donne de bonnes indications sur ma maturité. Elle doit être ferme, rosée et sans craquelure. Côté conservation, je brunis au bout de 48 heures à l'air ambiant, mais vous pourrez me préserver une quinzaine de jours au frigo.

**Vitamine C**  
**71,5 mg**  
**pour 100 g**

## MON BEST OF

Je me décline de mille façons dans vos desserts : sorbet, clafoutis, mousse, tarte... Fidèle à l'art culinaire asiatique, j'excelle dans les recettes sucrées-salées pour sublimer les viandes et les poissons.

## MES AMIS

J'ai beaucoup d'affinité avec la framboise, je suis en harmonie avec la rose et en symbiose avec le chocolat blanc ou l'avocat. Je me fonde avec les crevettes ou le crabe et j'accompagne avec classe le magret de canard.

## FICHE D'IDENTITÉ

### Pleine saison :

novembre à janvier

**Poids moyen :** 25 g

**Prix moyen :** 3,96 € le kg

## 3 raisons d'en profiter

### 1 Il a un passé classe

Offert aux empereurs pour sa perfection gustative et son esthétique, il fut une source d'inspiration pour bien des poètes qui immortalisèrent ce cadeau des dieux. Il est devenu un fruit de fête associé au Nouvel An chinois.

### 2 Il affiche un prix raisonnable

Petit à petit, il se retrouve sur les étals des maraîchers. Cultivé sur l'île de la Réunion ou à Madagascar, il fait une percée en hiver et présente l'avantage d'être économique, comparé aux autres fruits exotiques.

### 3 Il peut aussi se boire

Et oui, peu de le savent mais dans le verre aussi, il fait des merveilles. On l'associe, en jus, à du sirop de rose et à du champagne. Une bonne idée pour trinquer à l'apéritif avec un cocktail surprenant. On peut aussi le faire sans alcool associé à du jus de fruits.



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

MIXEZ À L'INFINI

L'HÉRITIER-GUYOT

Le goût du fruit depuis 1845



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





*Il fait véritablement partie de la tradition de Noël. Cette gourmandise a su s'enrichir de la gastronomie locale pour être toujours de la fête.*

# Le boudin blanc

## J'AI TOUT BON

Ma première recette, à base de bouillie de lait, remonte au XVII<sup>e</sup> siècle. Je suis devenu plus carné au fil du temps, avec un mélange de viandes blanches à 70 % et de matières grasses (vive la crème et la graisse de porc !). Ma pâte homogène est soigneusement malaxée avant d'être emballée dans un boyau de porc (la phase de l'embossage).

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Je suis très simple à accommoder, poêlé pendant 10 minutes à feu doux, cuit au four en papillote ou gentiment grillé. La question existentielle reste de me cuire sans faire éclater ma peau. La solution ? Réalisez une petite incision sur la longueur pour retirer mon enveloppe sans m'abîmer. Cuisiné sans peau, j'ai plus de saveur. Vous pouvez me couper en tranches ou en petits dés avant de me passer à la poêle dans du beurre.

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Privilegiez les préparations artisanales aux recettes d'une diversité infinie. Vous me trouverez aromatisé avec des oignons, du thym, et pourquoi pas de la cannelle ou de la vanille... Je peux être enrichi de truffes, de foie gras, de quelques gouttes d'alcool... Je suis déjà cuit quand vous m'achetez, il ne vous reste plus qu'à me réchauffer.

## MON BEST OF

La tradition me préfère en entier, souvent mijoté dans un suave accord sucré-salé. J'innove également en tranches pour revivifier vos entrées façon tapas (un régal avec le chorizo) ou en brochettes yakitori pour un Noël franco-japonais. La tendance pour le réveillon ? Une timbale de boudin blanc aux carottes, poivrons et cumin.

## MES AMIS

« Tiens, voilà du boudin », murmurent les pommes qui s'accordent en chœur avec ma saveur onctueuse. Une poêlée de champignons me fait frémir de plaisir. Je me réjouis d'une salade aux noix agrémentée de petits dés de fromage. Et je me joins avec entrain à la fête en me fondant avec les truffes, les châtaignes et le foie gras.

## ET POUR LE VIN ?

Un vin blanc minéral et fruité va révéler la subtilité de ma chair savoureuse. Étant délicieusement gras au naturel, j'ai besoin d'être accompagné par un cru qui présente peu d'acidité, comme un vin de Savoie, un pinot blanc d'Alsace ou un condrieu.

## À chaque région ses variations

### ► De Rethel :

cette spécialité des Ardennes possède une Indication géographique protégée. Onctueux à souhait et sans amidon, ce boudin ne contient que de la viande de porc, du lait, des œufs et une pléiade d'aromates.

► **Catalan :** il a du caractère, ce boudin des Pyrénées-Orientales ! Très relevé en herbes, il est également très riche en œufs.

► **Havrais :** les végétariens vont apprécier cette préparation normande qui contient essentiellement du lait. Il aurait été inventé par des moines qui voulaient manger un produit ressemblant à une saucisse, mais dépourvu de matière carnée pour respecter le Vendredi saint.

► **À la Richelieu :** composé de volaille et de truffes, il se savoure dans toute la

France au moment des fêtes de fin d'année.

## FICHE D'IDENTITÉ

### Pleine saison :

décembre à janvier

Poids moyen : 12 à 15 cm

Prix moyen : 15 € le kg

Protéines  
9,89 g  
pour 100 g





les eaux  
riches  
en  
minéraux

## G cuisinez Détox avec VICHY Célestins



Après les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.

### Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de VICHY Célestins dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez VICHY Célestins à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes... aux minéraux de VICHY Célestins bien sûr !

**Avec Vichy Célestins, je me sens belle...  
même après les fêtes !**



Recettes **Détox**  
à découvrir sur  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)



[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)





*C'est le crabe le plus pêché en Europe. Et s'il est souvent présent sur les côtes de l'Atlantique, il se retrouve fréquemment dans les assiettes du Sud...*

# LE TOURTEAU

## J'AI TOUT BON

Qui n'en pincerait pas pour moi ? J'ai beau être surnommé dormeur, je veille à donner un côté festif au menu, tout en présentant un parfait profil santé (vive mes oméga 3 !).

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Aimez-moi vivant... et tonique sur l'étal du poissonnier, signe de fraîcheur. Vous prendrez soin de me soupeser, car plus je suis lourd, plus j'ai de chair à manger. Je dois avoir une couleur plutôt brune et jaune sur le ventre. Si je vire au blanc, c'est que je viens de muer, et donc que je possède peu de chair.

## MON BEST OF

Je trône en souverain sur un plateau de fruits de mer, mais ne détonne pas dans une soupe, un gratin ou une omelette. Je me glisse facilement dans les salades les plus excentriques !

## MES AMIS

Le pain de seigle beurré est mon meilleur faire-valoir. Les connaisseurs rajouteront de la mayonnaise. Avec les agrumes et l'avocat, je forme un duo rafraîchissant.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Les amateurs de grosses pinces choisiront les mâles. Les femelles sont plus petites mais ont plus de saveur. Ma durée de conservation est limitée : une fois cuit, pas plus de 24 heures au frigo.

**Vitamine B9**  
**31 µg**  
pour 100 g

La seule manière de me déguster est du bout des doigts à l'aide d'une pince à crustacés ou d'un casse-noix

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** avril à décembre

**Poids moyen :** de 10 à 20 cm

**Prix moyen :** 7,90 €/kg pour un tourteau mâle

## La bonne technique de cuisson

**1** Pour éviter que les pattes ne se détachent à cause du choc thermique de l'eau bouillante, placez le crabe dans de l'eau froide vinaigrée à 7-8 % pendant 1 h 30 à 2 heures avant la cuisson.

**2** Commencez par porter doucement un court-bouillon à ébullition. Plongez-y ensuite votre tourteau, toujours pattes en bas.

**3** Maintenez-le immergé quelques secondes pour qu'il puisse se remplir d'eau et ainsi accélérer la cuisson.

**4** Laissez mijoter votre tourteau pendant 10 minutes avant de le sortir, de le laisser refroidir et s'égoutter à l'air libre. Vous pouvez le savourer chaud, tiède ou refroidi, selon vos préférences.





# Dessert de fête selon Priméal

## RIZ DE CAMARGUE ROSE AU LAIT DE COCO ET ANANAS



### FILIÈRE RIZ DE CAMARGUE

Priméal, s'engage aux côtés de 35 producteurs de riz bio de Camargue et participe à la valorisation des produits du terroir et des personnes qui y travaillent.

Une action concrète pour pérenniser notre patrimoine à travers un circuit court : du champs à votre assiette !

En vidéo ici >



RETROUVEZ CETTE RECETTE  
AINSI QUE D'AUTRES IDÉES SUR

[blog-primeal.fr](http://blog-primeal.fr)



### Original & Inédit !

- 1<sup>er</sup> riz de Camargue long rose
- Fruit d'un long travail avec les acteurs de la filière
- Riz nervuré à la légère couleur rose après cuisson (10 min.)



*Priméal, l'alimentation bio végétale !*

Produits disponibles en Magasins Bio Spécialisés - Retrouvez Priméal sur [www.primealbio.com](http://www.primealbio.com) - [www.blog-primeal.fr](http://www.blog-primeal.fr)

Ekibio - 07340 Peaugres







# L'HUÎTRE

*C'est incontestablement la star des Fêtes avec le foie gras et, avec une production moyenne de 130 000 tonnes par an, la France en est également le premier pays consommateur au monde. Retour sur ce coquillage tellement prisé.*

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Privilégiez les préparations artisanales aux recettes d'une diversité infinie. Vous me trouverez aromatisé avec des oignons, du thym, et pourquoi pas de la cannelle ou de la vanille... Je peux être enrichi de truffes, de foie gras, de quelques gouttes d'alcool... Je suis déjà cuit quand vous m'achetez, il ne vous reste plus qu'à me réchauffer.

## C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Je suis fraîche... quand je suis vivante ! Et donc, quand ma coquille est intacte et bien fermée. Si je suis ouverte, touchez délicatement ma collerette noire. En bonne forme, je me rétracterai aussitôt. Mon odeur est également un bon point de repère. Un doux arôme de brise marine doit venir titiller vos narines. Et n'hésitez pas à me soupeser. En fonction de mon calibre, je dois être bien lourde.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Je peux donner du fil à retordre (et quelques points de suture) à qui n'a pas la bonne technique pour m'ouvrir, mais dites-vous que ma résistance est une preuve de fraîcheur. Ouvrez-moi juste quelques minutes avant de me déguster, après m'avoir lavée et brossée soigneusement, j'en serai que meilleure. Si je suis le plus souvent savourée crue, je peux également me faire cuire, à la vapeur quelques minutes, ou au four.

## J'AI TOUT BON

Je cache dans ma coquille une perle... de bienfaits pour votre santé, entre mes bons oméga 3, mon zinc et ma vitamine B12. Certains me prêtent même des vertus aphrodisiaques, mais cela reste encore à prouver...



## FICHE D'IDENTITÉ

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

**Poids moyen :** de 66 g à 85 g pour un calibre n°3

**Prix moyen :** 9,50 € à la douzaine pour la fine de claire Marennes Oléron (calibre n°3)

**COMMENT JEM'OUVRE ?** Placez toujours mon côté arrondi vers le bas pour préserver le liquide que je contiens. Vous allez devoir sectionner mon muscle abducteur en introduisant un couteau simple pointu aux deux tiers entre mes coquilles. Faites pivoter doucement la lame en prenant soin de ne pas déchirer ma chair, et le tour est joué !

## Des grands crus

### ► Plats ou creuses

En France, la production repose essentiellement sur les huîtres creuses, notamment à Arcachon, dans le bassin de Marennes-Oléron, en Bretagne ou sur l'île de Ré. L'huître plate se fait plus rare (donc plus chère). Victime de deux épizooties, elle se concentre aujourd'hui en Bretagne, avec la bouzigue ou la belon.

### ► Label IGP

Certaines bénéficient d'un Label Rouge. En France, seuls deux types d'huître l'ont obtenu : la fine de claire et la pousse en claire, exclusivement élevées dans le bassin ostréicole de Marennes-Oléron. Les huîtres Marennes-Oléron possèdent une IGP en reconnaissance de leur belle qualité.

### ► Une question de calibre

Les huîtres creuses sont classifiées par calibre, du n°5 (de 30 à 45 g) au n°0 (au-delà de 151 g). Plus le numéro est élevé, plus les huîtres sont petites.



# Je suis *Le* Guérandais

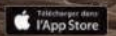
Sel de Guérande et fier de l'être.

Martine CAHAREL, paludière. Productrice de sel, adhérente de la coopérative.

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



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



Les Salines de Guérande - La Guérandaise, Société coopérative à responsabilité limitée, 17130 Guérande, France. RCS Nantes 549 241 813  
L'UNEP 2017 - Crédit photo : L'Espresso, B. Ollivier





*Elle est un peu l'âme du réveillon... Et même si le chapon ou la pintade lui font des croche-pattes, elle résiste à cette tradition de Noël qui est loin de battre de l'aile.*

# LA DINDE

## Elle passe au gril

### Son origine

Christophe Colomb n'a pas ramené que de l'or de ses voyages, il a découvert la dinde ! Comme il a cru tracer une nouvelle route pour l'Inde, on baptisa cette volaille coq d'Inde. Moins onéreuse et considérée comme un mets exotique, elle remplaça peu à peu l'oie pour Noël.

### Fermière ou d'élevage ?

Celle d'élevage est industrielle et sa vie limitée à une cage. Mal nourrie, vite élevée (4 à 5 mois environ), sa chair a aussi moins de saveur. La fermière quant à elle grandit en plein air pendant 6 à 8 mois, ce qui lui vaut un Label Rouge, gage de qualité. À noter : la femelle possède une chair plus subtile que le mâle.

### Le top 4 made in France

La dinde de Bresse, la dinde noire du Sud-Ouest, la dinde noire de Loué, la dinde blanche d'Auvergne.

### J'AI TOUT BON

Il y a deux moments dans l'année où je suis sûre de ne pas faire un four : Noël et Thanksgiving (aux States) ! Ma viande maigre et goûteuse est un trésor pour les palais délicats. Et en plus, je reste l'une des volailles les plus douces au porte-monnaie. Bref, un vrai cadeau au menu du réveillon !

### MON BEST OF

Tout est dans la farce ! Si, le reste de l'année, je suis servie à la découpe, je trône en reine en un seul morceau pour Noël. Mon accompagnement fait mon originalité, même si la tradition de la dinde aux marrons perdure. Et je me prête à toutes les fantaisies, de la truffe aux épices en passant par le boudin et le chocolat.

### MES AMIS

Le marron est mon âme sœur, les pommes de terre mes inséparables. Les champignons font partie du trio de tête de mes recettes. La carotte, le céleri et les courges savent que je les aime tendrement en purée. Et je ne dédaigne pas les fruits secs ou les pommes cuites.

### COMMENT JEM'HABILLE ?

J'ai beau être parfaite en tout point, j'ai une faiblesse : ma chair peut vite se dessécher. Je vous donne quelques astuces : sortez-moi du frigo 1 heure avant de me cuisiner, faites-moi cuire avec la farce pour me rendre plus moelleuse, enfournez-moi à froid et laissez-moi cuire doucement sans oublier de m'arroser souvent. Dernière chose, attendez une quinzaine de minutes avant de me sauter dessus pour me découper !

### C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Vous avez raison d'aimer mes rondeurs à leur juste valeur. Je dois avoir un large poitrail et être plutôt courte de cou. Mieux vaut me choisir jeune pour être sûr de la tendreté de ma chair. Pour deviner mon âge, regardez mes pattes ! Si elles sont rougeâtres, c'est que je me fais déjà vieille. Plutôt noires ? Je suis une jeunette qui sera parfaite pour être rôtie.



## FICHE D'IDENTITÉ

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

**Poids moyen :** 5 kg pour une dinde fermière femelle

**Prix moyen :** 8 à 10 € le kg pour une dinde fermière

Calcium  
**14 mg**  
pour 100 g



Faites voyager vos papilles avec  
ces saveurs d'exception



Terre de moutarde et de vinaigre  
depuis de nombreux siècles,  
Meaux perpétue toujours la  
tradition d'un savoir-faire  
inimitable. Le secret jalousement  
gardé de la Moutarde de  
Meaux® remonte à 1632.

LES  
ASSAISONNEMENTS  
**BRIARDS**  
*French Mustards | Vinegars*

Retrouvez nos produits et recettes sur :  
[www.moutarde-de-meaux.com](http://www.moutarde-de-meaux.com)

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





# La bière de Noël

*De la dinde à la pinte... Elle a gagné ses galons du goût au fil des années et a toute sa place à la table du réveillon.*

## C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Sans me faire mousser, je dirais que je suis devenue tendance. C'est du dernier chic de me servir à Noël ! Si, à l'origine, les brasseurs m'ont fabriquée pour vider leurs stocks, aujourd'hui, je suis presque devenue un grand cru.

## MON BEST OF

Je suis déclinée en tant de variétés que je peux m'adapter à chaque recette en fonction de mes arômes. Choisissez-moi plus acidulée avec les huîtres, plus fruitée avec le foie gras, torréfiée et fruitée avec le chocolat...

## J'AI TOUT BON

Ma spécificité est d'être plus chargée en malt et en houblon que les autres bières. Plus forte en alcool aussi. Dans ma recette ancestrale, on ajoutait des épices et du sucre pour masquer le manque de fraîcheur des ingrédients. Aujourd'hui, la qualité est au top, associée à une belle fantaisie.

**Magnésium  
6 mg  
pour 100 g**

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** novembre à décembre

**Énergie :** 170 kcal pour 1 bière ambrée de 25 cl

**Prix moyen :** 2,70 € la bière Bush de 33 cl

## MES AMIS

Tout le monde a envie de trinquer avec moi ! Je m'accorde particulièrement bien avec les plats épicés ou en sauce, les fruits de mer, sans oublier le fromage.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Une bière artisanale plus fortement alcoolisée se traite comme un bon vin pour préserver ses arômes. Autrement dit, pas question de me mettre froidement au frigo. Je suis à conserver à la verticale, dans un lieu sec, sans lumière directe et à température constante.



*Le vrai goût des frites*

*Oh Oh Oh  
des Frites !*



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





# Vacherin Mont d'Or

*Ce fromage saisonnier du Jura reste un trésor également connu sous le nom de vacherin du Haut-Doubs. Et de la douceur, il n'en manque pas !*

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Si on me savoure naturellement sur du pain, je peux également être mangé chaud, ma boîte se plaçant directement au four. Je me fige avec le froid, alors n'oubliez pas de me sortir 1 à 2 heures avant de me servir. Fragile, je ne me conserve pas plus de 3 jours au frigo.

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Je suis crémeux à souhait et ma pâte molle non cuite, blanche ou ivoire, devient vite fondante. De ma croûte ambrée se dégage une fine note d'épicéa, comme un avant-goût du plaisir qui s'intensifie en arôme boisé.

## MON BEST OF

Mon naturel coulant est une invitation à la fondue ou à la raclette. Je donne le meilleur de moi-même accompagné d'une saucisse de Morteau et entouré d'une salade assaisonnée à l'huile de noix.

## MES AMIS

Je fonds face à un vrai bon pain de campagne rustique bien frais. Et je me réjouis de finir en raclette avec des pommes de terre en robe des champs et une ribambelle de charcuteries.

## Un trésor qui inspire

### SA FABRICATION EST PROTÉGÉE

Il faut 7 l de lait cru et entier pour réaliser 1 kg de fromage.

Un lait qui provient exclusivement des vaches de races montbéliarde et simmental qui doivent bénéficier d'au moins 1 hectare d'herbe pour pâturer. Le vacherin Mont d'Or est réalisé uniquement entre août et mars. Il bénéficie d'une AOC depuis 1981 et d'une AOP depuis 1996.

### IL A UN JUMENT SUISS

Le Vacherin Mont-d'Or (avec trait d'union) est produit dans le canton de Vaud. Le Suisse possède également son AOP, reçue en 2003. La différence ? Il est fabriqué à partir d'un lait thermisé (c'est-à-dire chauffé) et avec un autre timing (le Vacherin Mont-d'Or est réalisé à partir d'octobre). Il est aussi un peu plus cher.

Phosphore  
430 mg  
pour 100 g

## J'AI TOUT BON

Vous en connaissez beaucoup, des fromages qui sont ceinturés pour éviter de couler ? C'est pourtant le traitement qui m'est réservé. Vous me trouverez uniquement cerclé d'une sangle en épicéa. On est vache avec moi !

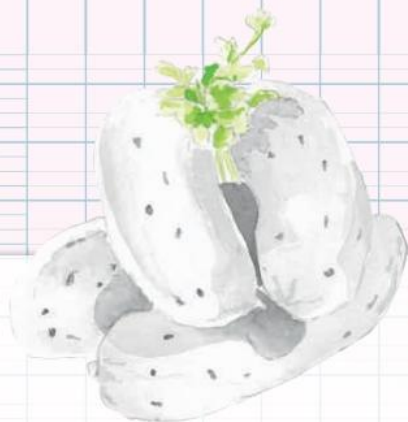
## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : de septembre à mai

Poids moyen : 480 à 600 g pour le miniformat

Prix moyen : 9,60 € à la coupe pour 300 g





## Timbale de boudin blanc

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- \* 2 boudins blancs
- \* 400 g de purée de carotte
- \* 3 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 2 c. à café de graines de cumín
- \* Sel et poivre

1 Coupez les boudins blancs en rondelles. Faites chauffer une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pour y faire dorer les rondelles de boudin sur les deux faces.

2 Pendant ce temps, mettez la purée de carotte à chauffer doucement.

3 Pour obtenir une jolie forme bien géométrique, montez les timbales à l'aide d'un cercle. Commencez par y placer la purée de carotte, puis recouvrez-la de lamelles de boudin. Vous pouvez y ajouter aussi des lamelles de champignon cuites.

4 Décorez votre timbale de cerfeuil et dégustez sans tarder.



## Huîtres Rockfeller

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 20 MINUTES

- \* 16 huîtres de bonne taille
- \* 50 g de roquette
- \* 1 citron jaune
- \* ½ petit oignon blanc
- \* 1 gousse d'ail \* 15 g de persil
- \* 10 g de ciboulette
- \* 150 g de beurre
- \* 50 g de parmesan râpé
- \* 1,5 kg de gros sel
- \* 40 g de chapelure \* Tabasco

1 Préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9). Ouvrez précautionneusement les huîtres et placez-les sur une plaque de four saupoudrée du gros sel.

2 Épluchez et émincez finement l'ail et l'oignon. Hachez le persil, la ciboulette et la roquette. Faites revenir l'ail et l'oignon 5 minutes à la poêle dans 50 g de beurre. Ajoutez les herbes et la roquette. Laissez chauffer doucement pendant 2 minutes avant de mixer le tout.

3 Mélangez dans un bol le reste de beurre avec la chapelure et le parmesan râpé. Versez 1 cuillerée à soupe de sauce verte et une demi-cuillerée à soupe de beurre au parmesan sur chaque huître.

4 Enfournez les huîtres pour 10 minutes et servez-les avec des tranches de citron et le Tabasco.



## Crème glacée à la bière de Noël

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

\* RÉFRIGÉRATION 20 MINUTES

X TURBINAGE 20 MINUTES

- \* 33 cl de bière de Noël Moulins d'Ascq
- \* 3 jaunes d'œufs \* 30 cl de lait
- \* 20 cl de crème fleurette
- \* 100 g de sucre
- \* 50 g de glucose

1 Versez la moitié de la bière dans une casserole et faites-la réduire aux trois quarts. Faites chauffer à part le lait et la crème.

2 Blanchissez les œufs avec le sucre. Versez la bière réduite dans le mélange lait et crème. Incorporez délicatement les œufs blanchis.

3 Remettez le tout sur le feu sans faire bouillir, remuez doucement jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Filmez et réservez.

4 Une fois que le mélange tiédi, ajoutez le reste de bière et remuez. Placez la préparation au frais jusqu'à refroidissement.

5 Si vous possédez une sorbetière, déposez la crème dans l'appareil selon les indications du fabricant. Sinon, placez votre préparation au congélateur pour environ 10 heures.

## Tourte au Mont d'Or

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

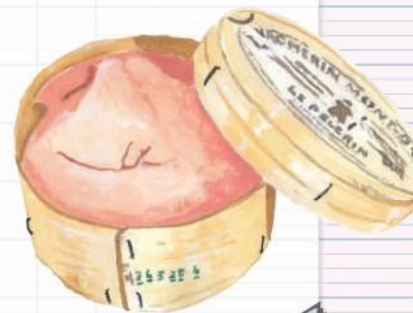
■ CUISSON 40 MINUTES

- \* 4 tranches de jambon
- \* 1 gros poireau
- \* 2 Mont d'Or
- \* 2 pâtes feuilletées

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tranchez le poireau dans le sens de la longueur, puis faites-le cuire à la vapeur. Détaillez les tranches de jambon en morceaux. Chemisez un plat à gâteau avec la première pâte feuilletée.

2 Tranchez les Mont d'Or. Recouvrez la pâte avec les tranches du premier fromage, puis disposez par-dessus les tranches de poireau. Parsemez des morceaux de jambon puis recouvrez des tranches du deuxième fromage puis de la deuxième pâte feuilletée.

3 Percez la pâte au milieu avec un couteau. Roulez un ruban de papier aluminium en cône et insérez-le dans le trou pour faire une cheminée. Enfouissez pour 30 minutes en surveillant la cuisson.







## Soupe de tourteau au court-bouillon

**POUR 4 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 40 MINUTES**

**■ CUISSON 55 MINUTES**

- \* 2 beaux tourteaux vivants de 1 kg chacun
- \* 100 g de beurre
- \* 10 cl de bière de Noël blonde, type Bon Secours

### POUR LE COURT-BOUILLON:

- \* 2 oignons
- \* 1 carotte
- \* 1 branche de céleri
- \* 1 bouquet garni
- \* 1 l de bière de Noël blonde
- \* 1 verre de vinaigre de vin
- \* 1 poignée de grossel de Guérande
- \* 1 écorce d'orange séchée
- \* 1 anis étoilé
- \* 2 clous de girofle
- \* 1 c. à soupe de poivre en grains

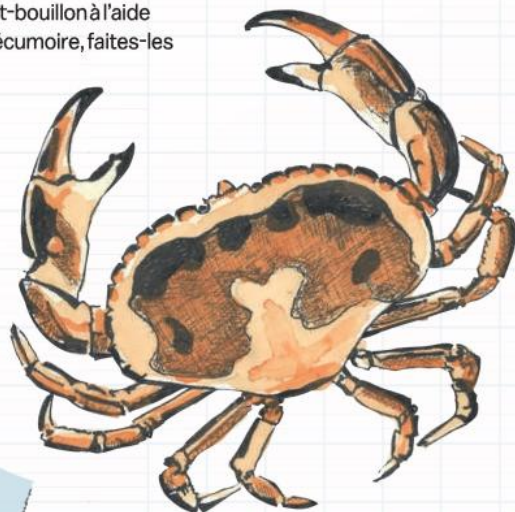
**1** Épluchez et lavez les légumes. Mettez tous les ingrédients du court-bouillon dans une grande marmite avec 3 l d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 30 minutes.

**2** Plongez les tourteaux dans le court-bouillon à l'aide d'une écumoire, faites-les

cuire pendant 20 minutes puis laissez-les refroidir dans le court-bouillon.

**3** Sortez les tourteaux du court-bouillon, égouttez-les puis décortiquez-les soigneusement, en veillant à bien retirer tout le cartilage. Réservez le corail. Répartissez équitablement la chair de tourteau dans 4 assiettes. Faites chauffer de nouveau le court-bouillon et ajoutez les 10 cl de bière. Mettez le corail et 100 g de beurre dans le bol d'un mixeur.

**4** Mixez en ajoutant progressivement du court-bouillon. Versez précautionneusement le mélange sur la chair des tourteaux. Accompagnez généreusement votre soupe de croûtons de pain de seigle.



## Dinde farcie aux cèpes

**POUR 6 PERSONNES**

**■ PRÉPARATION 50 MINUTES**

**■ REPOS 25 MINUTES**

**■ CUISSON 2 H 25**

- \* 1 dinde de 4 kg avec son foie \* 2 c. à soupe d'huile d'arachide

**POUR LE LAQUAGE:** \* 1 c. à café de jus de citron

\* 4 c. à soupe de miel \* 1 c. à soupe de sauce soja

\* 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

**POUR LA FARCE:** \* 250 g de foies de volaille

\* 250 g de jambon \* 3 échalotes \* 3 c. à soupe de persil haché

\* 1 œuf \* 30 g de beurre \* 20 cèpes séchés \* 20 cerneaux de noix

\* 50 g de mie de pain \* 2 c. à soupe d'armagnac

\* 6 pincées de noix de muscade râpée

\* Sel fin \* Poivre blanc de Malabar

**1** Faites tremper les cèpes dans l'eau pendant 15 minutes avant de les égoutter et de les émincer. Épluchez les échalotes. Coupez le foie de la dinde et les foies de volaille en petits dés. Hachez soigneusement le jambon et la mie de pain. Râpez grossièrement les noix. Mélangez dans un bol tous les ingrédients du laquage. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).

**2** Faites fondre le beurre dans une poêle puis faites-y blondir les échalotes pendant 2 minutes. Ajoutez les dés de foies et les cèpes émincés, faites-les revenir 2 minutes avant de les retirer du feu.

**3** Dans un saladier, mélangez le jambon, la mie de pain, les cerneaux de noix hachés, le persil et la noix de muscade. Salez et poivrez. Ajoutez les foies, les cèpes et l'œuf, puis malaxez doucement pour mélanger intimement

les différents ingrédients.

**4** Farcissez la dinde avec cette préparation et recousez l'ouverture avec du fil de cuisine. Badigeonnez généreusement la dinde avec le laquage, puis enfournez-la et faites-la cuire pendant 20 minutes.

**5** Sortez la dinde du four pour la badigeonner de nouveau avec le laquage avant de la remettre au four pour 2 heures, en surveillant la cuisson. Badigeonnez-la de temps en temps avec le laquage.

**6** À la fin de la cuisson, enveloppez la volaille dans du papier aluminium et laissez-la reposer 10 minutes. Pendant ce temps, dégraissez le jus de cuisson et déglacez en ajoutant un peu d'eau chaude. Versez dans une saucière et gardez bien au chaud.

**7** Votre dinde est prête à être découpée et servie avec sa sauce, en attendant sa garniture.







QU'EST-CE QU'ON



MANGE ?



CUISINER EN 17 MINUTES



Ce n'est pas parce que les fêtes approchent que vous n'avez pas besoin de recettes faciles et surtout rapides à préparer. Car ça ne rate pas, tous les jours, la même et sempiternelle question vous est posée par votre famille ou votre ventre affamé : qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Ne vous inquiétez pas, on a pensé à tout. Voici des astuces, des idées et des recettes pour vous simplifier la vie et... tenir jusqu'à Noël ! :-)





# Le filet mignon

## *fait son show*

*C'est le morceau réputé le plus tendre et goûteux du porc. Grillé, poêlé, en cocotte, au four, en morceaux ou en entier, il existe bien des manières de le cuisiner. Une seule certitude, à chaque fois, c'est bon !* **Par Magali Kunstmann-Pelchat**

### **MIJOTÉ AVEC DU ROQUEFORT**

Simple et efficace pour un dîner entre amis, le filet mignon mijote à la cocotte avec de la crème, des dés de roquefort et quelques noix. Il est ensuite servi tranché en médaillons avec une purée de potiron ou encore de patate douce.

### **EN MORCEAUX À LA MOUTARDE**

Coupez le filet mignon en noisettes de 2,5 cm d'épaisseur environ. Faites-le dorer dans de la matière grasse à la poêle puis laissez cuire 10 minutes dans un mélange de crème fleurette et de moutarde à l'ancienne. À servir par exemple avec des choux de Bruxelles et des pommes de terre sautées.

### **À LA CRÉOLE**

En version exotique, le filet mignon est détaillé en cubes puis doré à la poêle dans de l'huile, avec des morceaux d'ananas. Un plat sucré-salé, accompagné de riz blanc, qui plaît beaucoup aux enfants.

### **EN LARDÉ, LA TOUCHÉ TERROIR**

Enveloppez le filet mignon de tranches fines de poitrine de porc fumée. Faites-le revenir dans une cocotte avec des légumes de saison tels que pommes de terre, carottes, oignons. Assaisonnez, ajoutez un fond d'eau et laissez mijoter une vingtaine de minutes.

### **FARCI EN VERT ET ROUGE**

Coupez un filet mignon en deux dans sa longueur, sans l'entailler complètement. Une fois ouvert à

plat, recouvrez-le d'une couche de feuilles d'épinards ou de blettes, puis de tranches fines de chorizo. Ajoutez un hachis grossier de pétales de tomates séchées, d'oignons et de pignons. Refermez et ficelez le rôti. Laissez cuire à couvert. Ôtez le rôti, tranchez-le, réservez-le au chaud. Déglacez la cocotte avec un peu de crème fraîche. Filtrez la sauce et servez bien chaud.

### **FARCI AUX COULEURS DE L'AUTOMNE**

Sur une planche, étalez une dizaine de tranches fines de lard fumé les unes à côté des autres en les faisant légèrement se chevaucher. Déposez le filet mignon dessus. Ouvrez-le en portefeuille dans sa longueur. Garnissez-le de figues coupées en tranches et de cubes de bleu d'Auvergne ou de fourme d'Ambert (pour un goût plus doux). Refermez le filet mignon, enroulez-le avec le lard et ficelez le tout. Placez le rôti dans un plat à four, versez dessus un trait d'huile d'olive, ajoutez des brins de romarin, une échalote épluchée, salez (peu), poivrez. Enfouissez à 180 °C (th. 6) pour 15 à 20 minutes en arrosant régulièrement avec un mélange de vin blanc et de miel.

### **EN HABITS DE FÊTE**

Faites dorer le filet mignon dans de la matière grasse, à la sauteuse. Laissez refroidir. Dans la sauteuse, faites sauter des champignons (girolles, cèpes...) et une échalote ciselée. Ajoutez quelques châtaignes en conserve ou préalablement grillées. Assaisonnez puis laissez refroidir. Disposez la moitié du mélange au centre de la pâte feuilletée. Placez le filet mignon dessus et recouvrez du reste de mélange. Rabattez la pâte et soudez celle-ci à l'eau. Déposez le filet mignon dans un plat à four, la pliure en dessous, et dorez-le bien à l'œuf avant de le glisser au four.

### **SÉCHÉ À L'HEURE DE L'APÉRO**

Déposez un filet mignon dans une boîte hermétique avec du gros sel et laissez-le mariner pendant 24 heures. Frottez le sel, assaisonnez de poivre ou de piment d'Espelette et faites-le sécher, enroulé dans un torchon en coton, dans le bas du réfrigérateur, ceci pendant au moins 3 semaines... Coupé en tranches fines, il sera parfait pour l'apéritif.

## LE SECRET DE LA RÉUSSITE ?

Une cuisson rapide pour lui garder toute sa tendreté et sa saveur délicate. Oubliez les cuissons longues qui l'assèchent. Préférez une cuisson en entier, en cocotte (20 minutes) ou au four (8 à 10 minutes à 200 °C), ou bien détaillé en médaillons ou en cubes, 10 minutes à la poêle ou au wok.



## HOMMAGE RÉGIONAL

### À la provençale

Hors saison, qu'il est bon de retrouver un plat aux tomates de l'été ! Faites revenir le filet mignon dans de l'huile d'olive. Assaisonnez, ajoutez une concassée de tomate, du romarin et quelques olives noires. Laissez mijoter tranquillement et servez avec de la polenta.

### À la normande

Coupez le filet mignon en tronçons. Faites-le revenir dans du beurre, avec des oignons et des pommes, versez du cidre à hauteur puis laissez mijoter 15 minutes. En fin de cuisson, ajoutez un peu de crème épaisse dans la sauce et servez avec un gratin dauphinois.

### Comme dans le Nord

Dans une cocotte, saisissez dans du beurre fondu, à feu vif, le filet mignon en entier, puis ajoutez de la bière brune en le laissant mijoter environ 20 minutes. Et pour rester dans le thème, on le sert avec une carbonade.

C'est quoi  
exactement ?

Un petit muscle, situé à l'intérieur de la cage thoracique, le long des premières vertèbres dorsales, entre le filet et les côtes filet, de part et d'autre de l'échine. Le morceau mesure environ 30 cm et pèse entre 500 et 800 g. On parle volontiers de filet mignon pour le porc, parfois pour le veau (plus rare et plus cher).







# Le menu enfants en version Noël

*Dès 3 ans, hormis pour les palais précoces, difficile de leur faire manger du chapon, des huîtres ou encore du foie gras. En même temps, ce n'est pas non plus très festif de les laisser avec des coquillettes et du jambon. Et on ne vous parle pas du challenge qui consiste à les gérer à table plusieurs heures... Notre guide de survie !*

Par Alice Lili

**N**on ze n'aime pas ! », c'est la sentence impitoyable de mes fils lorsqu'on leur présente un aliment qu'ils ne connaissent pas ou qui leur paraît « suspect ». Les raisons de leur refus sont aussi diverses et aléatoires que leurs goûts en matière de dessins animés. Et, bien souvent, pour achever les parents apprentis cuisiniers, nos chères têtes blondes (ou brunes ou rousses) font grise mine devant un plat ayant nécessité beaucoup de travail en cuisine mais gloussent d'impatience devant des pâtes express. Et il va sans dire que, face à la terrine de foie gras mi-cuit ou notre chapon poché, cette injustice continue. Mais, chez Marmiton, on a décidé de ne pas vous laisser désemparé ou défaitiste, on vous donne quelques clés pour des recettes gourmandes aux yeux des enfants et plus festives que des féculents cuits à l'eau.

## UN COIN DÉDIÉ

On le sait, impossible de maintenir longtemps l'attention d'un enfant en bas âge à table, encore plus pendant Noël où il est entouré par ses petits cousins. Alors, plutôt que de multiplier les difficultés, on installe les enfants sur une table basse. Avec des coussins au sol et des assiettes jetables aux couleurs de fête. Or, argent, rouge brillant... On est sûr de ne pas avoir de mauvaises surprises avec des assiettes et des verres cassés. On sort les serviettes assorties et des rubans de bolduc pour décorer le tout.

## UNE FARANDOLE DE SAVEURS

Côté cuisine, idem, on pense pratique en misant sur des petites bouchées salées. Minicroissants au saumon et au fromage, blinis au tarama, minisandwich salade, jam-

bon cru... On peut facilement leur préparer une entrée en matière festive. Pour les plus gros mangeurs – dont mes fils font partie – on peut préparer des petits bols de tagliatelles fraîches aux deux saumons (fumé et frais) ou aux billes de foie gras (on les forme puis on les congèle avant de les servir dans le plat chaud).

## ET EN DESSERT ?

Évidemment, la bûche à la crème au beurre et au chocolat, ça marche. Mais dès qu'on tombe dans les saveurs plus exotiques, ce n'est pas toujours sûr. Dans ces cas-là, on leur fait choisir un dessert qu'on prépare avec eux, que ce soit un simple gâteau au yaourt et son glaçage ou une pâtisserie un peu plus élaborée, comme une génoise avec sa crème aromatisée et sa chantilly. Si on manque vraiment de temps, on peut aussi se tourner vers les très bonnes glaces.



## ON LES IMPLIQUE DANS L'ORGANISATION

C'est le bon moyen de les aider à rester un peu autour de leur table. On leur fait choisir la vaisselle, plier les serviettes, aider pour le bolduc ou les paillettes. Côté boisson, on propose un verre un peu fête (jus pétillant, Champomy...) puis de l'eau que l'on peut aromatiser à certains fruits.





Eveil® Croissance est **nature**,  
sans arôme vanille et sans sucres ajoutés\*.

Eh ben oui,  
**nature**,  
comme  
mon papa !



Dès 10 mois. Disponible au rayon bébé et au rayon lait.

\*contient des sucres naturellement présents

BOUGER, JOUER EST INDISPENSABLE AU DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT.

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





# 3 desserts en 5 min

## Tour de malice du pain d'épices

Tous les parfums nichés dans le pain d'épices sont une base magique pour donner du caractère aux desserts. On surprend son monde en une poignée de minutes. *Par Juliette Romance*



### 1 EN SALADE FRUITÉE

On choisit des fruits de saison et exotiques, comme la pomme, la poire, des agrumes, la mangue, l'ananas, le pitaya. On coupe leur chair en cubes, puis on les arrose avec un filet de sirop de sucre de canne et du jus de citron. On détaille en dés des tranches de pain d'épices. On fait fondre un morceau de beurre dans une poêle et on fait revenir le pain d'épices dedans 2 minutes sur feu vif. Pour servir joliment, on évide des fruits (pommes, pamplemousses) que l'on garnit avec la salade et le pain d'épices. On décore de sucre glace et de vergeoise.

**Le + gourmandise :** on peut aussi ajouter des éclats de fruits secs ou des rondelles de banane fondantes. Le but est de surprendre avec des textures différentes.



### 2 EN TARTINE ACIDULÉE

On pèle à vif de belles oranges d'hiver et on les détaille en tranches assez fines. On fait fondre un morceau de beurre dans une grande poêle et on saisit les rondelles d'agrumes sur feu vif 2 minutes de chaque côté. On saupoudre d'un filet de sucre et on poursuit la cuisson 1 minute pour les caraméliser légèrement. On tartine des tranches de pain d'épices avec 1 cuillerée de crème épaisse que l'on recouvre d'orange. À servir au goûter ou le matin, sur le plateau du petit déjeuner (à déguster dans son lit évidemment !).

**Le + gourmandise :** on peut varier la recette avec un effet chaud-froid. Pas de crème mais une boule de glace à la vanille, ou de sorbet aux agrumes pour une version plus light.



### 3 EN BISCUITS FONDANTS

On broie 300 g de pain d'épices (bien moelleux), 2 œufs et 1 blanc, 170 g de sucre, 10 carrés de chocolat blanc et 2 pincées de sel. On roule en grosses billes cette pâte épaisse et collante. On les pane dans de la chapelure de noisette (ou de la poudre d'amande) et on les enfourne pour 4 minutes à 190 °C (th. 6/7) sur la plaque du four graissée. Les bouchées s'étalent légèrement, dorent et se craquellent délicatement. Tendres et épicées, elles sont prêtes à déguster !

**Le + gourmandise :** on peut bien sûr remplacer le chocolat blanc par un noir corsé en cacao ou du praliné. En préparant des boulettes plus grosses, on peut aussi glisser une noisette entière à l'intérieur pour une touche croquante.



# ET SI JE LE FAISAIS MOI-MÊME ?

## Mon pain d'épices home made

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 1 HEURE

- \* 2 œufs \* 10 cl de lait \* 40 g de beurre fondu
- \* 230 g de farine de blé \* 230 g de miel
- \* 80 g de sucre \* 1 sachet de levure chimique
- \* 1 sachet de sucre vanillé
- \* 1 c. à café rase de cannelle en poudre
- \* 1 c. à café rase de 4 épices
- \* 1 c. à café rase de gingembre en poudre
- \* ½ c. à café de muscade râpée
- \* 2 pincées de sel

- 1 Tiédisez le miel et versez-le sur la farine. Mélangez puis ajoutez la levure, les sucres, le sel et toutes les épices.
- 2 Battez les œufs puis incorporez-les à la pâte en remuant. Versez enfin le lait puis le beurre fondu.
- 3 Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Coulez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourez pour 1 heure.

## EN VERSION NO GLU

On remplace le blé en mélangeant 70 g de farine de châtaigne et en complétant par 160 g de celle de sarrasin. Pour un résultat moelleux, on ajoute une grosse cuillerée de purée d'amande (ou deux si on ne veut pas utiliser de beurre). Le lait d'amande peut aussi se substituer à celui de vache.

LES RENDEZ-VOUS  LÉA NATURE

engagée de nature

LÉA NATURE

Jardin  
BiO

fabriqué  
en  
France

Expert des plantes depuis plus de 20 ans,  
Jardin BiO vous propose du bien-être à infuser.



### Infusion Ventre plat

**COMPOSITION :** Une délicieuse infusion aux saveurs de menthe et d'anis vert, alliées à la douceur édulcorée du réglisse et à une pointe florale de mauve.

**RÉSULTAT :** Une association unique et délicate de 4 plantes biologiques pour soulager les ballonnements.



### Infusion Digestion légère

**COMPOSITION :** Un délicieux mélange à la saveur tonique et anisée grâce aux fruits de badiane associés aux graines de fenouil et d'anis vert.

**RÉSULTAT :** Une infusion rafraîchissante et aromatique pour alléger sa digestion.



### Infusion Détente Sommeil

**COMPOSITION :** Un tilleul biologique délicat associé à de la verveine, de l'aubépine, et de doux grains d'anis, reconnus pour leurs vertus apaisantes.

**RÉSULTAT :** Un goût délicatement parfumé pour vous accompagner dans des nuits calmes et sereines.

Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur  
[www.jardinbio.fr](http://www.jardinbio.fr)

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





# LA BELLE SAGA NEGRITA®

*Depuis plus d'un siècle, ce rhum aux arômes délicieusement ensoleillés nous fait voyager des îles jusque dans la région bordelaise, où il est toujours assemblé.*

## Le génie d'un homme

L'histoire de Negrita démarre à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle avec Paul Bardinet, un jeune liquoriste de Limoges. Il goûte un alcool de canne à sucre appelé « tafia » – beaucoup considèrent alors cette eau-de-vie âpre comme l'apanage des hommes de la mer et des boucaniers. Mais le jeune Paul en voit lui tout le potentiel aromatique. Il se lance alors dans la



## CANELÉS

**Préparation :** 20 min **Cuisson :** 50 min

**Repos :** 1 h 30 minimum **Pour 20 canelés**

- 2 œufs entiers + 1 jaune • 50 cl de lait • 50 g de beurre • 250 g de sucre en poudre • 125 g de farine
- 1 gousse de vanille • 2 c. à soupe de rhum NEGRITA

1. Dans un saladier, mélanger la farine et le sucre, puis incorporer les œufs et le rhum NEGRITA.
2. Mettre dans une casserole le lait et le beurre à bouillir avec la gousse de vanille. Délayer dans le saladier le contenu de la casserole.
3. Laisser reposer la pâte quelques heures. Remplir les moules à canelé préalablement beurrés aux deux tiers.
4. Faire cuire 50 minutes au four à 240 °C (th. 8), plus si nécessaire, pour obtenir une couleur caramélisée. Démouler les canelés chauds.

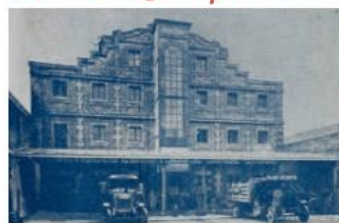
## À LA RECHERCHE DE SON NOM

C'est grâce à une publicité espagnole – dont il faisait l'objet – que ce rhum finit par trouver son nom. L'affiche représentait une jolie créole coiffée d'un foulard avec le slogan « el Ron de la Negrita ». Si, depuis, la jeune femme a maintes fois changé de foulard et d'apparence, le nom, lui, est toujours le même.



quête de l'assemblage parfait... jusqu'à aller le faire vieillir en fût de chêne. Pari gagnant, l'un des plus célèbres rhums du monde vient de naître.

## Des îles jusqu'à Bordeaux...



Fort de ce succès, le célèbre rhum prend ses quartiers sur les quais de Bordeaux, afin d'être au plus près des navires rhumiers. Des maîtres assembleurs marient les meilleurs crus de Martinique, Guadeloupe et de La Réunion dans de vastes chais au bord de la Garonne pour donner naissance à un rhum aux arômes à la fois subtils et puissants.

## Le rhum arôme

Le rhum Negrita est toujours élaboré en Gironde, à Blanquefort. Ce rhum à la richesse aromatique exceptionnelle est sélectionné dans le monde entier par les meilleurs établissements gastronomiques pour sa qualité immuable et inégalée.

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



# Le Rhum Arôme...

## BABA AU RHUM

Préparation : 25 min Cuisson : 20 min

Pour 6 à 8 personnes

- 3 œufs • 50 g de beurre • 3 c. à soupe de lait
- 150 g de sucre en poudre • 120 g de farine
- 1 sachet de levure • 1 pincée de sel
- Sirop :** • 25 cl d'eau • 25 cl de sucre de canne liquide • 6 c. à soupe de rhum NEGRITA

1. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Battre ensemble les jaunes, le sel et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le lait chaud, le beurre fondu, la farine et la levure.
2. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
3. Beurrer une couronne de 22 cm de diamètre et y verser la pâte. Enfourner pour 20 minutes. Démouler le baba dès la fin de la cuisson.
4. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, préparer le sirop en mettant l'eau et le sucre à chauffer sur feu vif pendant 10 minutes. Retirer alors du feu et ajouter le rhum NEGRITA.
5. Tant qu'il est chaud, déposer le baba dans un plat de service et l'arroser avec le sirop chaud jusqu'à ce qu'il ait absorbé tout le liquide. Laisser refroidir.
6. Garnir le centre du baba avec une salade de fruits frais légèrement sucrés.



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





Par Claire Debrulle

# 9 idées pour sortir les marrons de leur boîte

Noël, c'est le moment où on achète tous une boîte de marrons cuits au naturel. Parce que la dinde est traditionnellement servie avec... des marrons ! Oui mais voilà, les marrons en ont marre de servir de faire-valoir aux volailles, eux aussi ont le droit de briller sur les tables de fêtes. Et ils vous le prouvent avec ces 9 idées gourmandes à souhait (dont plein pour l'apéro).

## 1 BOUCHÉES SALÉES

Faites réchauffer les marrons dans du beurre puis roulez-les dans un mélange de sel, poivre et sésame. Un petit pic en bois pour chacun et le tour est joué.

## 2 PURÉE DE MARRON (OU SOUPE)

Plongez les marrons dans un mélange de lait et de crème. Amenez à ébullition. Ajoutez 1 cuillerée de porto (pour rehausser le goût de la châtaigne). Mixez. Remettez sur le feu et mélangez jusqu'à obtention d'une purée lisse. Salez, poivrez. Servez avec des chips de lard. Un délice !

## 3 CRÈME MINUTE

Plongez les marrons dans un sirop vanillé jusqu'à ébullition. Égouttez puis mixez en ajoutant progressivement le sirop jusqu'à obtention de la texture désirée.

## 4 VERRINES APÉRO FESTIVES

Écrasez les marrons avec un peu de crème. Assaisonnez. Mettez dans des verrines et recouvrez de petits dés de foie gras.



## 5 MARRONS À L'ORANGE

Faites revenir les marrons dans un peu de beurre avec une pincée de sucre. Ajoutez le jus d'une orange pressée et laissez cuire sur feu doux jusqu'à obtention d'un jus caramélisé et sirupeux. Parfait avec une volaille.

## 6 BOUCHÉES MARRON RACLETTE

Piquez un morceau de raclette sur un pic en bois, piquez en dessous un marron. Passez quelques minutes au four le temps que le fromage fonde. Poivrez puis servez à l'apéro.

## 7 MARRONS AU LARD

Enroulez chaque marron dans un morceau de poitrine fumée. Faites-les dorer à la poêle dans un beurre dans lequel vous aurez préalablement fait revenir un peu d'ail et de thym. Poivrez. Servez à l'apéro sur des pics en bois.

## 8 MARRONS FAÇON PILAF

Hachez des champignons, des oignons et les marrons. Faites revenir les champignons et les oignons dans le beurre. Lorsqu'ils sont tendres, ajoutez les marrons et mouillez avec une louche de bouillon de poule. Laissez cuire jusqu'à évaporation. Salez, poivrez.

## 9 EN PAPILOTE

Avec un dos de saumon, une tranche de bacon et de l'échalote ciselée. Arrosez d'un filet de vinaigre balsamique et refermez la papillote pour 12 minutes de cuisson au four. Un filet d'huile de noix avant de servir, quelques herbes et le tour est joué !



# DÉCOUVREZ COCA-COLA ZERO SUCRES ZERO CAFÉINE



Le plaisir idéal  
en fin  
de journée !



SAVOURE L'INSTANT®

Sous réserve de disponibilité dans votre magasin.

©2017 The Coca-Cola Company. Coca-Cola, Coca-Cola zero et la Boutelle Contour sont des marques déposées de The Coca-Cola Company.  
Coca-Cola Services France - S.A.S. au capital de 50 000 euros - 404 421 083 RCS Nanterre.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





# SOS: je veux un poisson pas sec!

Rien de plus désagréable que de manger un poisson filandreux et asséché. Pour obtenir, quel que soit le mode de cuisson, une chair nacrée qui confère moelleux et saveurs, suivez nos conseils ! **Par Magali Kunstmann-Pelchat**

## UNE QUESTION DE TEMPÉRATURE

Le poisson est un aliment simple qui n'aime pas les cuissons longues ou agressives. Difficile alors de trouver un juste milieu.

L'astuce ? Respecter théoriquement une température de 55 °C à cœur. Au-delà, le poisson perd toutes ses saveurs.

## POUR VOIRS'IL

### EST CUIT ?

Il faut faire confiance à son bon sens et à ses sens. Un poisson entier est cuit quand la chair se détache de l'arête, mais pas trop facilement, et qu'elle est encore luisante et nacrée. La lame d'un couteau doit s'enfoncer sans résistance et être chaude à la sortie. Pour les filets et les darnes, fiez-vous à la texture. En appuyant avec un doigt, la chair doit reprendre aussitôt sa forme initiale.

## AU FOUR

C'est le moyen le plus simple et le plus sûr de réussir son poisson, entier ou en pavé. Cuissez-le directement sur une plaque huilée ou recouverte d'un tapis silicone. Badigeonnez-le d'huile d'olive, d'herbes ou d'algues séchées, sel et poivre. Et réglez votre four à 180 °C (th. 6). Pour les filets et les pavés de poisson, le temps de cuisson dépend de leur épaisseur, entre 5 et 8 minutes. Une règle dit aussi de compter 10 minutes pour 2,5 cm, à l'endroit le plus épais. À suivre pour les poissons entiers.

## SOUS CONTRÔLE

Utilisez un sautoir qui vous permet de ne pas cuire le poisson dans une trop grande quantité de liquide (il doit être seulement recouvert) et de surveiller au plus près sa cuisson, contrairement au faitout qui donne l'impression que le poisson s'est noyé !

## EN PAPILLOTE

Cuit dans son jus, proche de la vapeur, il gagne en fondant. 5 minutes à 180 °C (th. 6) puis 5 à 10 minutes à 150 °C (th. 5) suffisent. Lorsque la papillote gonfle, c'est que l'intérieur atteint 100 °C : le poisson est bientôt prêt.

## À LA POÊLE OU À LA PLANCHA

Comme une viande, il doit d'abord être coloré en montant lentement en température, puis cuire à feu plus doux jusqu'à ce que la chair soit nacrée à l'intérieur. Pour un poisson de plus de 500 g, vous pouvez commencer par le faire dorer à la poêle et finir à four doux pour que la peau ne grille pas trop et que la cuisson soit homogène.

## À L'EAU SALÉE OU AU COURT-BOUILLON

Le liquide de pochage doit être à peine frémissant et ne surtout pas bouillir ! Si vous avez un thermomètre, la température idéale est de 58 °C. Pour les gros poissons, démarrez la cuisson à froid de sorte que l'intérieur soit aussi cuit que l'extérieur, en chauffant à feu très doux sans atteindre l'ébullition. Pour les petits poissons, mieux vaut les plonger dans un bouillon déjà chaud pour éviter qu'ils ne soient déjà trop cuits quand le liquide devient chaud. Comptez 2 à 5 minutes en fonction de l'épaisseur du poisson.





# Cook Expert

## MON ROBOT CUISEUR



TOUT REUSSIR DE L'ENTREE AU DESSERT  
12 Programmes Auto - Multifonction - Cuisson Induction

Préparer des soupes, cuire à la vapeur, mijoter  
Émincer, râper, hacher ou émulsionner des sauces  
Pétrir, battre les blancs, réaliser des sorbets...

Plus de 1000 recettes sur l'appli gratuite



Démonstrations : [magimix.fr](http://magimix.fr)

**magimix**  
made in France





# Le match des stars des fêtes

Période oblige, exceptionnellement ce sont 8 produits festifs qui s'affrontent.  
Qui s'en sortira vainqueur ? Par Magali Kunstmann-Pelchat

## RING N°1 :

### TRUITE FUMÉE / SAUMON FUMÉ



#### LE PLUS FRANÇAIS ?

La truite, qui provient à 85 % d'élevages de l'Hexagone (la vente de truite sauvage étant interdite), alors que 93 % des saumons fumés sont élevés en Norvège (à 80 %), Écosse et Irlande. Seulement 7 % sont des espèces sauvages, pêchées en mer Baltique et en Alaska.

#### LE PLUS LUXUEUX ?

Le saumon. On en trouve d'abord du sauvage mais surtout il requiert différentes techniques de fumage, notamment au bois de hêtre et de chêne qui sont réputés les meilleurs. À l'achat, privilégiez ceux qui précisent l'essence utilisée.



## RING N°3 :

### TOAST DE PAIN DE MIE / BLINI



#### LE PLUS FANTASISTE ?

Le pain de mie, qui avec l'offre toujours plus grande des industriels, se décline en version nature, au seigle, aux herbes, aux figues, briochée, aux céréales, aux 4 épices. Le tout pour se marier avec sa garniture à base de beurre, d'œuf dur, de crevette, de poisson fumé, de foie gras...

#### LE PLUS VOYAGEUR ?

Le blini, cette petite crêpe russe qui se déguste traditionnellement avec de la crème et du saumon, ou encore du caviar, mais qui s'accorde aussi très bien avec le tzatziki, le ktipiti, ou encore le houmous, pour nous faire voyager de la Grèce au Liban.



## RING N°2 :

### ŒUFS DE SAUMON / ŒUFS DE LUMP



#### LES MOINS CHERS ?

Les œufs de lump, qui oscillent entre 25 et 45 € le kg, contre 70 à 130 € le kg pour les œufs de saumon. Mais leur couleur rouge amarante ou noir brillant est bien leur seul attrait. Car, pour ce qui dugoût, c'est une autre histoire...

#### LES PLUS SAVOUREUX ?

Les œufs de saumon, qui sont issus d'espèces sauvages d'Alaska (les meilleurs) ou d'élevage en Norvège (plus gras) et dont la couleur varie du rose à l'orange foncé. Très prisés des Japonais, ils se vendent frais en poche entière ou pasteurisés en pot en verre.



## RING N°4 :

### MOUSSE DE CANARD / PÂTÉ DE CAMPAGNE



#### LE PLUS FACILE À TARTINER ?

La mousse de canard, qui est composée du foie de canard, de crème, éventuellement d'œuf, de porto et d'arômes, le tout mixé très finement et émulsionné afin de donner une texture lisse et crémeuse au produit fini.

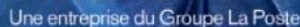
#### LE PLUS RUSTIQUE ?

Le pâté de campagne, dans lequel la gorge, la couenne, les morceaux de maigre et le gras de porc sont hachés « gros grains » et liés avec le foie. Le pâté de campagne est aussi le plus authentique avec un bon goût de porc qui dépend de la qualité de l'animal.



Service &amp; appel gratuits

**TESTÉ ET  
APPROUVÉ  
PAR LES  
SENIORS**





**PHILIPS**


Airfryer

# Osez la gourmandise sans mauvaise conscience avec Airfryer

Une cuisson irrésistible à l'air chaud pulsé pour un résultat croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur.

Réalisez vos plats préférés avec un minimum de matière grasse.



innovation  you

innovation et vous

[philips.fr/airfryer](https://philips.fr/airfryer)



# Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



**Légumes, fruits...**

**ils passent**

**en mode fêtes**





*Éclipsés par une multitude de produits festifs, les fruits et légumes ont, chaque année, bien du mal à se frayer un chemin jusqu'à nos tables scintillantes ornées de petits Pères Noël. Ils restent pourtant essentiels à notre santé et notre bien-être, et peut-être plus encore en ces périodes d'agapes.*

*Voici donc quelques astuces et appareils magiques qui vont vous permettre d'en consommer sans effort, même pendant un repas de fête.*

Par **Céline Roussel**



## ➡ Et si on cuisinait autrement les végétaux ?

**P**etite piqûre de rappel pour tous ceux qui souffriraient d'amnésie en ces temps de fêtes : les végétaux nous offrent une très grande palette de micronutriments.

➡ **Ne pas manger suffisamment de fruits et légumes, c'est risquer de manquer notamment de vitamine C, et donc d'être plus fatigué et vulnérable face aux virus de l'hiver.**

➡ **Mettre les fruits et légumes au cœur de notre alimentation, c'est faire le plein d'antioxydants, nos meilleurs alliés face aux risques de maladies cardiovasculaires ou métaboliques et face aux cancers.**

➡ **La consommation régulière de végétaux nous garantit aussi un bon apport en fibres pour favoriser le transit et la santé digestive. Elles permettent en outre de réguler l'appétit et de réfréner les envies de sucre, viande ou café.**

### VOTRE STRATÉGIE POUR MANGER PLUS DE FRUITS : LES PRESSER !

#### COMMENT S'ÉQUIPER ?

Voici déjà plusieurs années que deux écoles s'affrontent sur cet épineux sujet, la réalisation du meilleur jus de fruit. D'un côté, il y a ceux qui défendent bec et ongles leur centrifugeuse. De l'autre, ceux qui ne jurent que par l'extracteur de jus. Les deux appareils affichent bien évidemment des avantages et des inconvénients. Pour faire simple, la centrifugeuse permet de faire des jus plus épais, conservant une partie

de la pulpe des fruits et donc de leurs fibres. On lui reproche toutefois d'entraîner une perte de vitamines, et plus particulièrement la précieuse vitamine C, en raison de la chaleur produite par son mécanisme. Les études manquent toutefois pour mesurer cette perte. Mais, selon le Dr Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste, « elle ne peut être que très modeste, voire marginale ». Les jus réalisés à la centrifugeuse s'oxydent par ailleurs plus vite, en raison de la chaleur qu'ils ont subie. La centrifugeuse a en revanche l'avantage d'être accessible (premiers modèles autour de 50 €).

### POUR VOS REPAS DE FÊTES, PENSEZ AUX VELOUTÉS CHAUDS OU FROIDS

En entrée, un velouté calera les estomacs et régulera les envies de se resservir pour la suite du repas. Pour réaliser de bonnes soupes, l'idéal est d'utiliser un

appareil dédié, tel le SoupMaker Philips ou, à défaut, un blender garantissant une préparation mixée assez fin tout en restant onctueuse et rassasiante.





Airfryer l'outil idéal pour des frites et des légumes croustillants.



L'extracteur de jus, lui, broie lentement les aliments contre une grosse vis sur laquelle est fixé un tamis, sans production de chaleur. Il restitue ainsi l'ensemble des vitamines des fruits et offre un rendement de jus assez élevé (la pulpe qui en ressort est quasi sèche). Les jus obtenus peuvent ainsi se conserver de 12 à 24 heures au réfrigérateur (mais mieux vaut les consommer tout juste pressés). Seul bémol de l'extracteur, son prix, environ 300 € pour un modèle de base. Mais c'est un bon investissement ! Enfin, pour réaliser un smoothie, cette boisson hyper tendance conservant la totalité du fruit, rien ne vaut un blender de bonne puissance.

**Le bon outil :** l'extracteur de jus Micro-Masticating – Avance Collection Philips

#### À CHAQUE MOMENT DE LA JOURNÉE SON JUS :

► **Au lever**, il est important de s'hydrater. « Les pertes hydriques sont en effet impor-

tantes la nuit, l'été mais aussi l'hiver avec des appartements qui ont tendance à être surchauffés », note le Dr Laurent Chevallier. Il faut par ailleurs faire rapidement le plein d'énergie. Cela tombe bien, un jus réalisé à l'extracteur ressort sans fibres, ce qui lui permettra d'être digéré et assimilé rapidement, en un quart d'heure environ. En cette saison, votre jus du matin devra se composer des meilleurs fournisseurs de vitamine C et de polyphénols (antioxydants), à savoir tous les agrumes, la goyave (228 mg de vitamine C pour 100 g !), le kiwi, le litchi et les fruits rouges, surgelés car ils ne sont malheureusement pas de saison. Attention, ne buvez pas de jus à jeun si vous avez l'estomac fragile (gastrite, ulcère, reflux gastro-œsophagien).

\* **Dans le verre :** 1 orange + ½ pomelo + 1 poignée de fraises (à boire aussi en fin de matinée, en cas de coup de pompe).

► **Au déjeuner** et pendant tous les repas, la meilleure des boissons reste l'eau.

► **Au goûter :** la journée est loin d'être terminée et un coup de pouce serait le bienvenu. Il vous faut donc de la vitamine C pour le tonus ainsi que du magnésium et des vitamines du groupe B pour faire barrage au stress. Dans votre panier : la banane et l'avocat (uniquement pour smoothie), la

## Attention, la banane et l'avocat ne donnent pas de jus, on les utilisera uniquement dans les smoothies.

framboise, le kiwi, les agrumes, la grenade, le litchi, la noix (et tous les oléagineux pour le magnésium), la pomme (riche en vitamines C et B).

#### \* Dans le verre :

1 pomme verte + 2 litchis + 1 poignée de noix (préférez ce mariage en smoothie, allongé d'eau ou d'un lait végétal si besoin, car il aura l'avantage d'être plus rassasiant pour arriver moins affamé à l'heure du dîner).

► **À l'apéro :** bien que la fête commence, on mise sur les fruits riches en calcium, magnésium, vitamines B3 et B6, qui vont favoriser le sommeil quelques heures plus tard. Optez donc pour des jus à base de banane, avocat, citron, fraise, datte, amande, griotte et noix de cajou. Ajoutez du thym ou du gingembre selon vos goûts.

\* **Dans le verre :** 1 banane (smoothie) + quelques fraises + lait d'amande.

► **Au lendemain des fêtes :** on mise sur la vitamine B2 et sur le magnésium. En manquer pourrait augmenter la fréquence des migraines. Important aussi, la vitamine B6, qui favorise l'absorption du magnésium. Pour cela, pensez aux framboises, fruits de la Passion, amandes, bananes (pour smoothie), grenades, papayes et au lait de coco (smoothie), mais aussi au romarin, au basilic et au gingembre. Encore plus simple, un bon jus de citron allongé avec de l'eau permet d'améliorer la digestion.

\* **Dans le verre :** 1 papaye + quelques framboises + 3 feuilles de basilic.



**On se limite à deux verres de jus de fruit par jour**, en raison de la teneur en sucre (fructose) des fruits (15 g pour 100 g de banane, 11 g pour 100 g de pomme).





## ET MANGER DAVANTAGE DE LÉGUMES?

### REVISITEZ LA SOUPE!

La soupe est une très vieille dame, sans doute l'une des plus anciennes recettes que recèle notre gastronomie. Mais cela fait bien une petite dizaine d'années qu'elle s'est refait une jeunesse et est devenue un plat emblématique de la cuisine santé. Ce retour en grâce tient à sa teneur importante en eau (un bol de soupe = 25 à 30 cl d'eau), permettant de maintenir une bonne hydratation de l'organisme. Cet apport hydrique, il faut le savoir, joue un rôle préventif contre les infections urinaires, la constipation et l'ensemble des réactions de l'organisme. « La déshydratation a aussi des conséquences négatives sur la vigilance et la mémoire », précise le Dr Chevallier. Sans compter que l'eau maintient un bon drainage veino-lymphatique et donc améliore la circulation de la lymphe. Quant à la teneur en légumes d'une soupe, elle nous garantit un bel apport en vitamines (surtout s'ils n'ont pas cuit trop longtemps, car la chaleur détruit les vitamines), en minéraux (magnésium, calcium) et oligoéléments, aussi garants de notre équilibre acido-basique. Et l'avantage, c'est que l'on s'autorise aujourd'hui à faire des soupes, chaudes ou froides, avec n'importe quels légumes (betterave, radis, fenouil, artichaut...). On peut même y ajouter des graines pour le croquant. Autant dire que les possibilités sont infinies!

**Le bon outil :** le SoupMaker Philips



## FAITES CROUSTILLER VOS LÉGUMES!

On aime tous manger des frites. Malheureusement, lorsqu'on plonge ces petits bâtonnets de pomme de terre dans un bain d'huile chauffé à 180 °C, un phénomène se produit : l'eau en sort et l'huile y entre. « Et surtout, l'acrylamide, une substance potentiellement dangereuse, se forme », ajoute le Dr Chevallier. On se retrouve ainsi avec des aliments à très forte valeur calorique, dont l'abus peut engendrer une prise de poids et d'autres conséquences négatives sur la santé. Mais la donne pourrait bel et bien changer avec l'arrivée sur le marché d'une nouvelle génération d'appareils capables de faire griller et croustiller les légumes à l'extérieur et les rendre fondants à l'intérieur, et ce avec une infime quantité d'huile. Ces appareils fonctionnent avec un système de cuisson à air pulsé pour un résultat assez homogène et bien moins dangereux.

On touche peut-être même du doigt la solution pour faire apprécier les légumes aux enfants ! Et, à coup sûr, pour intégrer dans la joie et la bonne humeur de bons petits légumes de saison à nos repas de fin d'année. Par ici les bonnes frites de patate douce, de carotte, de panais. Et bienvenue aux galettes de topinambour ou de salsifis.

**Le bon outil :** Airfryer Philips



## DEUX COCKTAILS RÉALISÉS À L'EXTRACTEUR DE JUS POUR LES FÊTES

### 1. LE RÉVE DUPÈRE NOËL

1 PERSONNE

- 2 oranges
- 4 litchis
- 1 kiwi
- ½ citron vert
- 2 cerises confites pour la déco



### 2. LE NECTAR DES LUTINS

1 PERSONNE

- 1 fruit de la Passion
- 1 pointe de gingembre
- 1 trait de citron vert
- 2 gousses de vanille
- 1 pointe de cannelle

**Nous devons consommer en moyenne 30 g de fibres par jour.** Une assiette de crudités + une assiette de légumes cuits + 2 ou 3 fruits couvrent déjà 70 % de cet apport recommandé.





# 3 APPAREILS à mettre au pied du sapin

## 1 EXTRACTEUR DE JUS MICROMASTICATING

Offrez le meilleur à votre corps avec cet extracteur qui récupère jusqu'à 90 % du fruit. Même les bananes (qui a priori ne donnent pas de jus) et les mangues n'y résistent pas. Idem pour tous les légumes à feuilles, type épinards, les herbes aromatiques et même les oléagineux, dont il est très facile d'extraire l'essence végétale à l'aide de cet appareil. Autre point non négligeable, il se nettoie en moins d'une minute grâce à son système sans tamis.

**EXTRACTEUR DE JUS  
MICROMASTICATING - Avance  
Collection - PHILIPS - HR 1947/30**

**PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 339,99 €**



## 2 BLENDER AVANCE MIX & GO

Ce modèle initie une nouvelle génération de blenders, indispensables dans une cuisine pour réaliser smoothies et autres préparations nutritives. Deux fois plus puissant (1400 W) que ses prédécesseurs et doté du système exclusif Problend 6 3D, il permet un mixage deux fois plus fin pour des boissons aériennes et onctueuses vraiment addictives. Il offre par ailleurs 3 fonctions spécifiques : smoothie, glace pilée et « pulse » pour plus de mousse. On aime aussi les deux gourdes qui se fixent sur le blender pour recueillir le nectar, se détachent et s'emportent partout, pour le sport, le bureau, le métro...

**BLENDER MIX & GO - Avance Collection  
PHILIPS - HR 3655/00 - Capacité 2,2 l**

**PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 149,99 €**



## 3 AIRFRYER

Adieu mauvaises odeurs et appareil difficile à manipuler ! Et bonjour légumes croustillants avec très peu d'huile ! Comment est-ce possible ? Eh bien, grâce à la technologie de cuisson à air pulsé Turbostar qui permet une circulation homogène de la chaleur, Airfryer cuit, frit, rôtit et grille tous vos aliments et plats préférés dans un seul et même appareil. Et c'est valable pour tous les légumes. Plusieurs programmes permettent également de mitonner viandes, volailles, poissons, quasiment sans matières grasses. Pour le nettoyage, le panier est antiadhésif, garanti QuickClean, et toutes les pièces passent au lave-vaisselle.

**AIRFRYER - PHILIPS - HR 9641/90  
CAPACITÉ 4 PERSONNES**

**PRIX DE VENTE CONSEILLÉ : 229,99 €**



### L'AVIS DU DR LAURENT CHEVALLIER

Tous ces appareils peuvent rendre service, mais il est aussi essentiel de mastiquer les légumes et les fruits entiers, si possible avec la peau (surtout

s'ils sont bio). Cela permet de mieux contrôler le comportement alimentaire. En effet, la mastication envoie de bons signaux de satiété au cerveau.



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



## La banane, nouvelle star du petit déjeuner

Jamais à court d'idées, les influenceuses d'Instagram vous présentent leur dernière trouvaille pour petit déjeuner sainement : la « banana boat » ! Le principe : on coupe une banane en deux dans la longueur et on l'agrément de petits ingrédients bons pour la santé (graines, fruits rouges, oléagineux). Ça prend 5 minutes, c'est joli et c'est sain. La banane reste en effet un fruit intéressant à consommer le matin, car il est rassasiant, mais aussi riche en potassium et en magnésium (antifatigue).



## ÇA NOUS A MARQUÉS (ET ON PARTAGE) !

**1 Pas plus de 5 euros par jour,**  
C'est le budget pour les repas de **38 %** des étudiants. L'année dernière, ils étaient **22 %** à avoir si peu d'argent pour manger. Preuve que les temps sont durs...

Source : sondage Opinion Way pour la Smerep.



**2 Le thé noir aussi fort que le thé vert ?**

Une étude menée par des chercheurs de l'Université de Californie-Los Angeles démontre que boire du thé noir (dont les feuilles ont fermenté), à raison de 3 tasses par jour, contribue à une meilleure santé. Les polyphénols qu'il contient agiraient en effet comme des prébiotiques sur notre microbiote. Cette action sur les bactéries intestinales pourrait par ailleurs, par un mécanisme spécifique, favoriser la perte de poids.



**89 %** des Français veulent que la teneur en pesticides apparaisse sur les emballages des aliments, d'après une étude du WWF. L'O.N.G. attend donc maintenant que notre président s'engage sur ce point. Affaire à suivre...

## UNE PAUSE DANS LA DÉTOX ?

Période de jeûne, régime détoxifiant... Comme toujours lorsque c'est à la mode, il y a des abus. Certaines méthodes recommandées seraient même néfastes pour la santé (fragilisation du système immunitaire). C'est pourquoi l'Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN) a tiré la sonnette d'alarme et rappelé que la meilleure détox consiste à manger trois repas équilibrés par jour et à pratiquer du sport.



**2 milliards** de personnes au monde consomment des insectes\*. Mais, vous vous en doutez, elles ne sont pas nombreuses à habiter en Occident. L'« entomophagie » reste même très marginale en France en raison des a priori. Néanmoins, les insectes constituent une nourriture économique, écologique et nutritive (car ils sont riches en protéines).

\*Source FAO (Food and Agriculture Organization, sous l'égide de l'ONU)



**PHILIPS**

Extracteur de jus

# Un déferlement de vitamines dans votre verre

Grâce à la technologie MicroMasticating de l'extracteur de jus Philips, bénéficiez d'un rendement optimal d'extraction des fruits, légumes, herbes et oléagineux.



innovation  you

innovation et vous

[philips.fr/extracteur-de-jus](http://philips.fr/extracteur-de-jus)

Philips France Commercial SAS au capital de 3 100 000 € - Siège social : 92150 Suresnes (Hauts de Seine), 33 rue de Verdun - 811 847 243 RCS Nanterre.





Par  
**Christophe Duhamel**

# COOKING LAB

Chaque année, Marmiton sonde ses internautes sur leurs habitudes alimentaires. Voici quelques morceaux choisis du millésime 2017. Enquête « Vous et la cuisine » réalisée par Marmiton en août 2017 auprès de 27 000 personnes.

**89 %**

(+6 pts depuis l'an dernier) **recherchent des aliments naturels** (sans additifs ni produits chimiques)



Augmentation des maladies chroniques, pollution..., la société française a pris conscience des impacts de l'alimentation transformée sur sa santé et sur la planète. La chasse aux additifs est ouverte !

**Le prix n'est un critère important que pour**

**23 %**

(-5 pts depuis l'an dernier) : **ce critère est en chute libre depuis 5 ans !**



Si le consommateur a pu se laisser bernier par une approche quantitative, il réalise aujourd'hui qu'un prix bas se paie, soit par une diminution de la qualité, soit par de mauvaises conditions de travail des producteurs. Souvent les deux. L'ère du rapport qualité prix est là. Et la qualité intègre aussi les aspects économiques et écologiques. Le succès croissant des circuits courts est révélateur de ce phénomène.

**76 %**

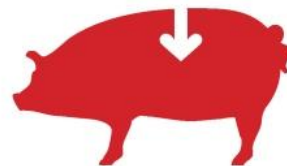
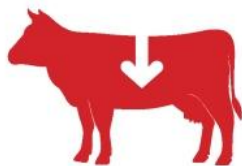
**des Français prennent systématiquement un petit déjeuner**



On a tendance à penser que nos repas se déstructurent... Mais le petit déjeuner fait de la résistance ! Et c'est tant mieux, car c'est un repas très important, pour peu qu'il soit équilibré. Allez, on vous donne les deux clés pour l'améliorer : plus de gras et surtout moins de sucre !

**27 %**

(+7 pts) se revendiquent « **flexitariens** »



Être « flexitarien », c'est manger de la viande moins souvent, mais de meilleure qualité. C'est une démarche vertueuse, pour la santé comme pour la planète, qui touche de plus en plus de consommateurs.



## LES CRITÈRES DE CHOIX D'UNE MARQUE OU D'UN PRODUIT :



**La transparence  
pour**

**81 %**



**La rémunération des  
agriculteurs pour**

**80 %**



**L'implication  
écologique pour**

**62 %**

Ces critères reflètent parfaitement les trois attentes majeures des consommateurs aujourd'hui :

**1** bon pour la  
planète et  
l'économie locale

**2** bon  
pour  
la santé

**3** bon  
au goût  
(100 %)

## CE QUE LES CONSOMMATEURS ATTENDENT DES PRODUITS ALIMENTAIRES

*Si le plaisir est un critère rigoureusement incontournable, de plus en plus de gens attendent des produits alimentaires qu'ils soient bons pour la santé, justes en termes de revenus pour les producteurs, mais aussi peu polluants.*



**Le bio est un  
critère important  
de choix d'un  
produit pour**

**40 %**  
des  
consommateurs  
(contre 32 % l'an  
dernier)

**Les gens comprennent de mieux en mieux ce qu'est le bio et le plébiscitent pour...**

- l'absence de pesticides
- le fait que le label AB n'autorise que peu d'additifs
- la présence plus importante de nutriments dans les produits bio, pour la plupart d'entre eux (du fait des choix de variétés anciennes à la place des hybrides)



# LES FLOCONS D'AVOINE, amis du petit déjeuner ?

*Nos voisins britanniques les dégustent en porridge, au saut du lit, depuis la nuit des temps. Chez nous, l'engouement pour ces pétales blonds est plus récent et s'inscrit dans cette nouvelle volonté collective de manger plus sain. On fait le point.*

Par **Céline Roussel**

## 1 C'EST LA MEILLEURE OPTION POUR LES MANGEURS DE CÉRÉALES

L'offre pour le petit déjeuner s'est largement développée ces dernières années. Mueslis, pétales, formes carrées, rondes, fourrées au chocolat, au miel, avec des fruits... Néanmoins, tous ces produits sont bien souvent issus de multiples transformations. Et leur teneur en additifs est parfois époustouflante.

« Nombreuses sont celles qui contiennent, dans des quantités non négligeables, du gras, du sel et bien évidemment du sucre », indique le D<sup>r</sup> Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste. Compte tenu de leur composition, la plupart de ces préparations industrielles ne permettent même pas d'éviter les hypoglycémies ou coups de pompe de fin de matinée, comme on pourrait le penser. Alors il est vrai que lorsque l'on a cette habitude de manger au petit déjeuner ce type de produit, il peut être intéressant de s'orienter vers les flocons d'avoine, qui apparaissent, dans cette catégorie, comme une proposition plus naturelle peu ou pas transformée. « Des flocons d'avoine portant la mention "100 % avoine" ne contiennent en effet quasiment pas de sucres (0,97 g pour 100 g), presque pas d'acides gras saturés, ni même de sel. Il est évident qu'ils sont largement plus recommandables et bénéfiques pour la santé », affirme le D<sup>r</sup> Chevallier.

## 2 ILS SONT ÉNERGÉTIQUES ET RASSASIANTS

Les flocons d'avoine appartiennent à la grande famille des féculents, ces aliments riches en sucres lents qui nous assurent de l'énergie, tant physique que mentale, en continu sur plusieurs heures. Avec 58 g de glucides pour 100 g, et un index glycémique bas (inférieur à 50), les flocons d'avoine remplissent cette mission haut la main. Le passage lent du glucose (provenant des glucides) dans le sang permet d'éviter les coups de pompe. L'apport en fibres est aussi important : 10 g pour 100 g. Et qui dit fibres, dit digestion plus longue et effet rassasiant renforcé ! A priori, on tient sans effort jusqu'au déjeuner lorsqu'on démarre sa journée avec ces céréales. Inutile de dire qu'elles s'avèrent forcément des alliées de choc pour celles et ceux qui surveillent leur ligne et veulent réguler leur appétit. Enfin, on notera que ces céréales ont une bonne teneur en protéines végétales qui est de l'ordre de 15 g pour 100 g. Ces dernières participent aussi à la sensation de satiété. Il est d'ailleurs important de consommer chaque jour plus de protéines végétales que celles d'origine animale (40 g des premières et 25 g des secondes).



## AVEC OU SANS GLUTEN ?

Les intolérants au gluten le savent, ils doivent éviter de consommer tout produit contenant de l'orge, du seigle, du blé, de l'épeautre et du petit-épeautre (ce dernier en renferme cependant très peu, 7 %). Concernant l'avoine, les avis divergent. Elle contient pourtant bel et bien un « gluten », mais différent (avénine et non gliadine) et avec

une toxicité bien moindre. « En l'état actuel de nos connaissances, les intolérants au gluten peuvent consommer de l'avoine. Je le déconseillerais en revanche aux personnes chez qui la maladie coeliaque a été formellement diagnostiquée », tranche le D<sup>r</sup> Chevallier.



### 3 LEURS FIBRES AGISSENT CONTRE LE CHOLESTÉROL ET CERTAINS CANCERS

Au-delà de leur rôle le plus connu, à savoir favoriser une bonne santé digestive et un bon transit, les fibres, notamment l'une d'entre elles appelée le bêta-glucane, possèdent une action « absorbante » au niveau de l'estomac, à même de piéger le cholestérol, de limiter son assimilation et de l'emmener vers la « sortie ». Et si les flocons d'avoine participent indirectement à la diminution du taux de cholestérol, ils s'inscrivent naturellement parmi les aliments qui protègent le cœur.

Il y a par ailleurs dans ces céréales une teneur importante en vitamine B9 (ou acide folique), un micronutriment encore une fois bon pour le cœur, mais aussi pour le cerveau, et dont les femmes enceintes ont particulièrement besoin en raison de son action dans la réplication de l'ADN et la division cellulaire. Enfin, il est reconnu que les aliments riches en fibres jouent un rôle préventif contre certains cancers digestifs, notamment celui du côlon.

0,97 %

c'est la proportion de  
sucre contenue dans les  
flocons « 100 % avoine »

### 4 MAIS ILS NE FAVORISENT PAS LA MASTICATION

Globalement, on ne peut pas reprocher grand-chose aux flocons d'avoine « 100 % naturels » qui, de surcroît, seraient bio ! Il subsiste pourtant un « mais », selon le D<sup>r</sup> Laurent Chevallier. « C'est un produit qui se consomme en bouillie, en porridge, cela veut dire qu'il ne se mâche pas et qu'il est vite avalé. Bien qu'il soit rassasiant, nous, nutritionnistes, pensons que les aliments doivent le plus fréquemment être mastiqués, car c'est cette action qui envoie au cerveau les bons signaux de satiété, qui permettent de ressentir le moment où l'on doit s'arrêter de manger.

On peut en consommer régulièrement, mais pas forcément quotidiennement », tempère le D<sup>r</sup> Chevallier. D'autre part, lors de leur fabrication, certains flocons d'avoine sont chauffés, « ce qui entraîne la formation d'une substance potentiellement dangereuse, en fonction des quantités ingérées, appelée acrylamide. Les études manquent encore pour quantifier le phénomène, mais il faut en tenir compte (les industriels ne communiquent pas sur ces taux) et réserver ces céréales aux matins où l'on est pressé, et prendre le temps de mastiquer d'autres aliments, comme du pain, les jours où l'on a du temps », conclut le D<sup>r</sup> Chevallier.

### 3 FAÇONS DE LES SÂVOURER

#### 1 EN PORRIDGE

On copie les Anglais en les faisant gonfler dans du lait (la veille si on ne chauffe pas le liquide). On peut y incorporer de la pomme râpée pour qu'ils acquièrent un petit goût fruité. Ensuite, on ajoute ce que l'on veut : des pépites de chocolat, des rondelles de banane...

#### 2 EN GRANOLA

On les verse dans un saladier avec un peu de miel (ou de sirop d'agave). On ajoute des fruits frais et séchés, des morceaux de noix. On mélange le tout puis on l'étale sur une plaque. On enfourne alors pour 40 minutes à 180 °C (th. 6) en remuant à mi-cuisson.

#### 3 FAÇON PANCAKE

On ajoute un œuf à la préparation du porridge (après avoir laissé gonfler les flocons toute la nuit). Ensuite, à l'aide d'une grosse cuillère, on en verse un peu dans une poêle chaude, puis on fait cuire comme une crêpe.





# Le yaourt fait de la résistance

*Il fait partie du quotidien de chaque famille, comme des célibats, avec 30 kilos consommés par seconde dans l'Hexagone, le yaourt continue d'être plébiscité par les Français. Il faut dire qu'il a plus d'un atout dans son pot.*

**Par Alice Lili et Marguerite Van Peebles**

*(et c'est tant mieux!)*

**A** l'heure où le lactose a mauvaise presse, le yaourt fait figure d'exception et l'engouement des Français pour le petit pot aurait même tendance à augmenter : 27 % d'entre nous, tous âges confondus, en mangent 5 à 7 par semaine. Il est majoritairement consommé (à 67 %) lors des deux repas principaux de la journée... Mais sa consommation tend à s'accroître au petit déjeuner. Il faut dire qu'il est économique, pratique et ne nécessite aucune préparation, un combo gagnant quand on a peu de temps et un petit budget. Et on aurait bien tort de se priver au vu de tous ses bienfaits.

## UN CONCENTRÉ DE VERTUS

Le plus connu d'entre eux, le yaourt nature au lait entier, apporte des protéines (longues à digérer, elles forcent le corps à brûler beaucoup d'énergie), des lipides et des glucides. Sa teneur en matière grasse est minime : 3,5 %. Il contient aussi du calcium, qui permet une bonne minéralisation des os et des dents, et qui tient un rôle clé dans plusieurs processus vitaux (contraction musculaire, coagulation sanguine, pression artérielle, transmission de l'influx nerveux,

fonctions hormonales, activité enzymatique, renouvellement cellulaire). Il présente aussi une forte teneur en phosphore, indispensable à la régénérescence des tissus, mais aussi en vitamine B12, qui contribue à faciliter la croissance, la division cellulaire, l'équilibre du système nerveux, la synthèse des protéines, la formation des globules rouges... Certains scientifiques suggèrent même qu'il contiendrait des propriétés anti-infectieuses grâce à sa bactériocine. En outre, le yaourt aiderait à atteindre rapidement la sensation de satiété et empêcherait donc de grignoter.

## L'AMI DES INTOLÉRANTS AU LACTOSE

5 à 10 % des Français seraient intolérants au lactose (un sucre naturellement présent dans le lait), c'est-à-dire qu'ils ne produiraient pas assez de lactase, l'enzyme nécessaire pour le digérer. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faille renoncer à tous les produits laitiers, au contraire ! Notre ingrédient miracle ne nous déçoit jamais : comme tous les produits fermentés, il contient certes du lactose mais aussi de la lactase à haute dose. Quand l'antidote est plus fort que le poison... La flore intestinale est donc protégée grâce au yaourt. En outre, grâce aux milliards de ferments lactiques et aux probiotiques naturels, c'en est fini des ballonnements, des transits perturbés et autres réjouissances digestives.

## UN A SE EN CUISINE

Si, le plus souvent, on se contente de le déguster en dessert ou au petit déjeuner, le yaourt peut aussi s'inviter dans la composition de nombreuses recettes, sucrées comme salées. Il y a, évidemment, l'incontournable gâteau au yaourt, mais pas seulement. Il est notamment très utile lorsque l'on veut alléger une vinaigrette : on l'utilise alors à la place de l'huile. Outre les crudités, il est aussi parfait associé à des viandes blanches, comme le poulet. Plus léger que la crème, il se marie très bien avec le curry ou encore le paprika. On peut également

## Outre au lait de vache, ON EN TROUVE À QUOI ?

Les plus fréquents, ou ceux qui lui réussissent le mieux, sont ceux de brebis, de chèvre, de yack, de bufflonne, de chamelle ou de zébu. Les laits de jument et d'ânesse fermentent aussi très bien mais ils contiennent peu de caséine et de graisse. En ce qui concerne les « laits » végétaux (qui n'ont

d'ailleurs maintenant plus le droit de porter ce nom), seuls ceux de soja ou de coco donnent satisfaction, à condition que l'on y ajoute des ferments lactiques. A contrario, les laits d'amande, noisette, avoine, épeautre, châtaigne ou riz ne sont pas adaptés car ils ne coagulent pas tout seuls.



## Chronologie DU YAOURT

### 8500 av. J.-C.

Au Néolithique, les éleveurs utilisaient déjà le lait caillé (de jument, d'ânesse ou de chamelle).

### I<sup>er</sup> siècle après J.-C.

Les premières mentions écrites concernant le yaourt remontent au Romain Pline l'Ancien.

### XI<sup>e</sup> siècle

Sa version moderne serait originaire de ce qui correspond à l'actuelle Turquie. À l'époque, les tribus nomades voulaient conserver et transporter plus facilement le lait et le faisaient chauffer au soleil avant de le laisser s'épaissir sur des peaux de bêtes.

### 1542

En France, François I<sup>er</sup> aurait été soigné de maux intestinaux par un médecin turc qui lui aurait administré un yaourt au lait de brebis. Mais l'Ottoman refusa de lui donner sa recette et on oublia le yaourt pour plusieurs siècles.

### Fin du XIX<sup>e</sup> siècle

Élie Metchnikoff, un savant russe travaillant à l'Institut Pasteur, redécouvre les bienfaits du yaourt et les importe dans les pays occidentaux. Le produit est alors vendu dans les pharmacies, mais ce n'est que dans les années 1950 que sa consommation se démocratise.



Évitez d'ajouter du sucre dedans et vérifiez que les yaourts nature que vous achetez ne contiennent pas de sucre ajouté.





**170** pots sont  
consommés par  
personne et par  
an en France.

l'utiliser dans des gratins pour créer une sauce, sans passer par la case béchamel. Dans ce cas, on pense simplement à ajouter une épice ou du fromage pour lui donner un peu de goût.

#### LE FROMAGE BLANC, C'EST LA MÊME CHOSE ?

S'ils se dégustent de la même façon et ont, à peu de choses près, la même composition nutritionnelle et les mêmes vertus, yaourt et fromage blanc présentent pourtant quelques différences. Ainsi, pour avoir droit à l'appellation « yaourt », le lait doit être fermenté ouensemencé avec deux souches de bactéries spéci-

fiques : le lactobacillus bulgaricus et le streptococcus thermophilus. Faisselle et fromage blanc, eux, sont en fait des fromages à pâte fraîche, obtenus par ajout de présure au lait.

#### À RANGER AUSSI DANS LA SALLE DE BAINS ?

S'il est bon à l'intérieur, le lait fermenté est aussi efficace à l'extérieur, avec des utilisations plus ou moins farfelues... C'est ainsi que le yaourt intervient comme produit à tout faire. Mélangé à du marc de café, son application localisée permettrait d'atténuer les vergetures. Il aurait aussi le pouvoir d'apaiser la brûlure de la peau après un coup de soleil ou encore de diminuer l'ampleur des taches cutanées lorsqu'il est combiné à quelques gouttes de jus de citron. Efficace sur le corps, il est aussi assez doux pour être utilisé sur le visage : mélangé à deux gouttes d'huile d'amande douce, il fait office de démaquillant, tout en respectant le pH de la peau. L'acide lactique qu'il contient peut aussi servir à exfolier le visage s'il est appliqué en masque. Les bénéfices sur les cheveux ne sont pas en reste : un masque au yaourt domptera la plus rebelle des chevelures grâce à des vitamines et protéines aux vertus hydratantes et assouplissantes. Un tout-en-un on vous dit !

## UNE FERMENTATION qui a tout bon

Les bactéries sont présentes dans le yaourt grâce à la fermentation, et ce sont notamment celles-ci qui en font un excellent atout pour la digestion ! Elles jouent un rôle positif sur les intestins et la flore intestinale (le microbiote). Elles

aident aussi à mieux assimiler le lactose (sucre du lait). Le yaourt est donc doublement indiqué pour ceux qui ont des troubles de la digestion, notamment les enfants en bas âge quand ils suivent un traitement antibiotique.





**Le bon est encore meilleur quand  
il est bon pour la santé.\***



\*Les yaourts Danone sont source de Calcium.  
Le calcium est nécessaire au maintien d'une ossature normale.  
Suggestion de présentation: D.P.F.F. 672 039 971 R.C.S Bobigny

**REDÉCOUVRONS  
LE BON**

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





*Caviar de chou-fleur aux œufs  
de poisson et crevettes*



*Dinde farcie aux  
marrons et aux noix*



*Queue de langouste au whisky*



*Bûche café praliné*





# NOËL EN 84 RECETTES

**ALLEZ-VOUS CUISINER LE TRADITIONNEL COMBO FOIE GRAS-DINDE-BÛCHE  
OU SUCCOMBEREZ-VOUS À L'ATTRAIT DE LA NOUVEAUTÉ ?**

*C'est toujours la même chose lorsque Noël approche. On est partagé entre l'idée qu'on aime bien la tradition et que cela fera plaisir à tout le monde, et le sentiment qu'on en a suffisamment soupé.*

*Bref, sachez-le, il est temps de prendre une décision.*

**ET POUR CELA, ON VOUS A CONCOCTÉ UNE SÉLECTION DE RECETTES  
AUX PETITS OIGNONS. TRÈS FESTIVE, ELLE SAURA VOUS SÉDUIRE,  
QUE VOUS SOYEZ ACCRO À LA TRADITION OU PAS !**



★★★★★  
Nos classiques  
au saumon



★★★★★ 9 VOTES

PROPOSÉE PAR ELODY37

## Paupiette de saumon fumé

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

**POUR LES PAUPIETTES :** \*4 tranches de saumon fumé \*2 avocats bien mûrs  
\*1 citron (jus) \*8 brins de ciboulette  
\*2 œufs durs \*1 c. à soupe de crème fraîche \*Sel et poivre  
**POUR LA CRÈME :** \*1 citron (jus)  
\*1 échalote \*1 brin de ciboulette  
\*4 c. à soupe de crème fraîche épaisse  
\*Sel et poivre

**1** Préparez les paupiettes : pelez et dénoyautez les avocats. Extrayez le jus du citron. Écalez les œufs durs. Mixez le tout avec la crème fraîche, salez et poivrez.

**2** Rincez puis épongez délicatement les brins de ciboulette. Placez-les en croix deux par deux sur 4 assiettes. Posez les tranches de saumon dessus. Répartissez la farce précédente.

**3** Repliez les tranches de saumon sur leur farce, puis attachez-les avec les brins de ciboulette pour former des paupiettes. Réservez au frais.

**4** Préparez la crème : extrayez le jus du citron. Pelez puis hachez l'échalote. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Mettez le tout dans un bol, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et mélangez. Servez cette crème avec les paupiettes très fraîches.



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR GAMECUBE4

## Rillettes de saumon fumé

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

\*2 tranches de saumon fumé \*1 brin d'aneth ou autre aromate \*100 g de fromage frais  
\*100 g de beurre mou \*6 tranches de pain pour toast \*25 g d'amandes mondées  
\*1 pincée de sel \*1 pincée de poivre

**1** Détaillez les tranches de saumon en morceaux. Mettez-les dans un saladier. Ajoutez le fromage frais et le beurre, puis mélangez. Hachez les amandes le plus finement possible. Incorporez-les à la préparation, salez et poivrez.

**2** Transvasez dans un robot et mixez soigneusement, car la préparation est assez dure à broyer, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de morceaux d'amande.

**3** Répartissez sur les tranches de pain. Rincez puis effeuillez l'aneth et décorez les toasts avec les feuilles.

— + de goût —

1 ou 2 cuillerées à soupe de cidre brut apporteront une touche acidulée aux saveurs du saumon fumé.





★★★★★ 7 VOTES

PROPOSÉE PAR LUDIVINE

## Petit tartare de saumon fumé

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

★ 6 tranches de saumon fumé ★ 1 citron jaune ou vert (jus) ★ 2 brins d'aneth  
 ★ 20 cl de crème fraîche épaisse ★ 4 fonds d'artichaut en conserve ★ Baies roses ★ Sel et poivre

- 1 Mixez grossièrement les tranches de saumon. Écrasez quelques baies roses. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth. Mettez le tout dans un saladier, ajoutez la crème fraîche, poivrez et mélangez. Réservez au frais pour que la préparation garde sa consistance.
- 2 Rincez, égouttez puis épongez les fonds d'artichaut. Pressez le citron et versez du jus sur la préparation réservée en veillant à ne pas la rendre liquide. Salez si nécessaire.
- 3 Répartissez ce tartare sur les fonds d'artichaut, froids ou tièdes au choix. Servez l'ensemble en ajoutant 1 pincée de curry ou 1 filet de vinaigre balsamique autour, pour la décoration.



### La bonne idée

Gagnez du temps en faisant cuire les fonds d'artichaut (même surgelés) au four à micro-ondes. Placez-les dans le fond d'un récipient à bords hauts, couvrez d'eau à hauteur et faites cuire en 3 sessions de 3 minutes à 900 W en changeant leur disposition entre chaque session. Vérifiez la cuisson en piquant un fond, la chair doit être tendre.





## Blinis à l'encre de seiche

POUR 6 PERSONNES

✶ PRÉPARATION 20 MINUTES

✶ REPOS 1 HEURE

✶ CUISSON 2 MINUTES PAR BLINI

**POUR LES BLINIS :** ✶ 1 œuf

✶ 1 yaourt nature velouté

✶ 1 pot à yaourt de farine

✶ 1 dosette d'encre de seiche

✶ ½ sachet de levure

✶ 1 c. à soupe d'huile d'olive

✶ 1 pincée de sel

**POUR LA GARNITURE :**

✶ 3 tranches de saumon fumé

✶ 3 branches de cerfeuil

✶ 3 brins d'aneth

✶ 6 brins de ciboulette

✶ 15 cl de crème liquide entière très froide

**1** Préparez les blinis : mélangez l'œuf, le yaourt, la farine, la levure, l'huile d'olive, l'encre de seiche et la pincée de sel dans un saladier. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte homogène. Réservez la pâte au frais pendant 1 heure.

**2** Réalisez les blinis dans une poêle légèrement huilée. Afin d'obtenir des formes bien rondes, vous pouvez vous aider de cercles à pâtisserie de la taille désirée.

**3** Juste avant le montage, ciselez les herbes puis montez la crème en chantilly. Lorsqu'elle est bien ferme, ajoutez les herbes ciselées. Rectifiez l'assaisonnement puis battez encore quelques instants.

**4** Juste avant de servir, posez une demi-tranche de saumon fumé sur chaque blini, puis 1 quenelle de chantilly aux herbes. Servez rapidement.

Parfois, l'encre de seiche n'est pas toujours disponible en GMS, l'encre de seiche s'achète en épicerie fine ou sur Internet.







## Terrine végétale aux cèpes

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES

★ 200 g de cèpes au naturel égouttés (en bocal) ★ 100 g de marrons au naturel (en bocal)  
★ 1 gousse d'ail ★ 70 g de tofu ferme ★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ Sel, poivre et quatre-épices

**1** Pelez et hachez l'ail. Égouttez les cèpes et séchez-les avec du papier absorbant. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez les cèpes à revenir 5 minutes avec l'ail, un peu de sel et de poivre.

**2** Coupez grossièrement les cèpes, puis mettez-les dans un mixeur avec les marrons, le tofu et quelques pincées de quatre-épices. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.

**3** Dressez la terrine sur une assiette en utilisant un cercle en Inox, ou présentez-la dans un joli bocal. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.







★★★★★ 18 VOTES

PROPOSÉE PAR CATHERINE 989

## Petite mousse de saumon fumé

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

\* 125 g de saumon fumé \* 5 brins de ciboulette  
 \* 1 c. à soupe de jus de citron  
 \* 1 blanc d'œuf \* 20 cl de crème fraîche  
 \* 175 g de fromage frais \* 4 feuilles de gélatine  
 \* Muscade \* Sel et poivre

**1** Trempez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Coupez 8 longues bandes de 6 mm de large dans le saumon fumé et réservez-les. Hachez le reste de saumon fumé. Réservez. Mélangez le fromage frais et la crème fraîche. Salez, poivrez, râpez dessus un peu de muscade et incorporez le jus de citron.

**2** Versez 2 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole. Essorez la gélatine puis ajoutez-la. Faites-la fondre à feu doux. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette, puis incorporez-la avec la gélatine et le saumon haché dans la préparation au fromage. Montez le blanc d'œuf en neige, puis incorporez-le au mélange en soulevant la masse pour ne pas casser la neige.

**3** Tapissez le fond de 4 ramequins, chacun avec 2 bandes de saumon. Remplissez-les avec la préparation précédente puis lissez la surface. Placez au moins 2 heures au réfrigérateur.

**4** Décollez les mousses des parois en passant la lame d'un couteau. Trempez le fond des ramequins brièvement dans de l'eau très chaude, puis retournez-les sur 4 petites assiettes. Décorez par exemple de brins de persil, de baies roses concassées et servez avec une confiture de piment doux.



★★★★★ 2 VOTES

PROPOSÉE PAR CARMEN

## Bûche de saumon

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 24 HEURES

\* 1 kg de lotte \* 8 tranches de saumon fumé \* Pluches d'aneth \* 25 cl de crème fraîche \* Beurre \* 100 g de pain de mie \* 5 feuilles de gélatine \* Pastis \* Sel et poivre

**1** Mettez à tremper la gélatine dans une assiette d'eau froide. Coupez la chair de la lotte en petits cubes. Cuisez-les 5 minutes à la vapeur ou 2 minutes au four à micro-ondes.

**2** Égouttez les cubes de lotte et mettez-les dans une casserole avec la crème fraîche et la mie du pain. Chauffez légèrement. Essorez la gélatine et ajoutez-la dans la casserole. Hors du feu, mixez l'ensemble. Ciselez finement l'aneth et ajoutez à la préparation. Salez, poivrez, ajoutez 1 goutte de pastis puis mélangez.

**3** Chemisez un moule en gouttière de papier aluminium. Beurrez-le et tapissez-le de tranches de saumon. Emplissez-le en alternant la mousse de lotte et le saumon fumé, et terminez par ce dernier. Couvrez de papier aluminium et pressez légèrement. Placez 24 heures au réfrigérateur avant de servir.





## Roulés au saumon

POUR 24 ROULÉS ■ PRÉPARATION 15 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

\* 300 g de saumon fumé \* Aneth \* 200 g de fromage aux herbes \* 4 grandes crêpes \* Œufs de saumon

**1** Étalez le fromage sur les crêpes puis posez les tranches de saumon fumé. Roulez les crêpes sur elles-mêmes tout en serrant bien. Enveloppez-les de film alimentaire et réservez-les au frais pendant 1 heure.

**2** Déballez les crêpes et détaillez-les en tronçons de 3 cm environ. Maintenez-les à l'aide de pics en bois. Disposez sur chaque roulé 1 cuillerée à café d'œufs de saumon, puis décorez d'un brin d'aneth. Vous pouvez accompagner d'une chantilly citronnée.





★★★★★  
*Le foie gras, à  
chacun sa version*



Pensez à acheter votre foie gras en avance, avant que les prix flambent, puis cuisez-le en conserve ou congelez-le.







## Miniburgers au foie gras, confiture de figue

**POUR 6 PERSONNES**

**✶ PRÉPARATION 45 MINUTES**

**✶ REPOS 2 H 10**

**✶ CUISSON 20 MINUTES**

**POUR LES MINIPAINS :**

✶ 1 jaune d'œuf pour la dorure

✶ 5 cl de lait

✶ 25 g de beurre

✶ 250 g de farine

✶ 1 pot de brisures de truffe

✶ 10 g de sucre

✶ 1 c. à soupe de sésame noir

✶ 1 c. à café de sel

✶ 1 c. à café de levure de boulanger  
déshydratée

**POUR LA GARNITURE :**

✶ 200 g de foie gras en bûchette

✶ 1 pot de confiture de figue

**1** Dans un bol, diluez la levure avec un peu d'eau tiède. Laissez reposer 10 minutes.

**2** Mettez le sel au fond de la cuve d'un robot, puis versez la farine, la levure, le sucre, le beurre mou, 10 cl d'eau et le lait. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle facilement des parois. Recouvrez d'un linge et laissez reposer pendant 1 h 30 à température ambiante.

**3** Sur un plan de travail fariné, dégazez la pâte, divisez-la en pâtons de 25 g. Ajoutez une pointe de couteau de brisures de truffe dans chaque pâton. Formez des petites boules, légèrement aplaties, laissez-les lever 30 minutes.

**4** Préchauffez le four 180 °C (th. 6). Badigeonnez les boules de pâte avec le jaune d'œuf détendu avec un peu d'eau. Saupoudrez de sésame. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir sur une grille.

**5** Dégraissez le foie gras et coupez-le en tranches. Ouvrez les pains, étalez un peu de confiture de figue, puis posez 1 tranche de foie gras. Refermez les petits pains, maintenez-les avec un pic en bois et servez.



★★★★★ 19 VOTES

PROPOSÉE PAR COCOPASSIONS

## Verrine de foie gras, pomme et pain d'épices

**POUR 4 PERSONNES ✶ PRÉPARATION 10 MINUTES ✶ CUISSON 25 MINUTES**

✶ 4 tranches de foie gras ✶ 4 pommes de type golden ✶ Beurre

✶ 2 tranches de pain d'épices ✶ 4 c. à café de confit de courgette (ou de gelée au gewurztraminer, au riesling...) ✶ 1 c. à soupe de sucre

**1** Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles. Faites-les revenir quelques minutes dans une poêle avec du beurre. Saupoudrez de sucre et mélangez. Cuisez les lamelles de pomme à feu moyen environ 20 minutes, en les retournant. Laissez-les refroidir.

**2** Coupez les tranches de foie gras en copeaux. Montez une verrine en commençant par placer une couche de lamelles de pomme puis le quart du foie gras en copeaux. Ajoutez une demi-tranche de pain d'épices émiettée et 1 cuillerée à café de confit. Renouvelez l'opération pour les autres verrines.





★★★★★ 37 VOTES

PROPOSÉE PAR CARELIO

## Ouf cocotte au foie gras

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 8 MINUTES

\* 150 g de mousse de foie gras d'oie  
ou de canard

\* 4 œufs

\* 50 cl de crème fraîche liquide

\* Muscade (facultatif)

\* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Écrasez la mousse de foie gras à la fourchette. Incorporez la crème fraîche jusqu'à obtenir une préparation bien lisse. Salez, poivrez, puis râpez éventuellement dessus 1 pointe de muscade. Mélangez.

**2** Répartissez dans 4 ramequins. Cassez 1 œuf dans chacun d'eux. Placez dans un bain-marie puis enfournez pour 7 à 8 minutes selon la taille des œufs. Servez aussitôt avec des mouillettes de pain grillé.

★★★★★ 24 VOTES

## Terrine façon foie gras

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 5 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

\* 500 g de foies de volaille \* 250 g de beurre mou \* 1 c. à soupe de porto

\* 1 c. à soupe de cognac \* Huile \* Muscade râpée \* Sel et poivre

**1** Nettoyez puis épongez les foies de volaille. Dans une poêle huilée, cuisez-les 4 à 5 minutes sans les faire dorer. Hors du feu, mouillez avec le porto et le cognac, ajoutez 1 pointe de muscade, salez et poivrez. Passez le tout au mixeur.

**2** Malaxez cette préparation avec le beurre. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Remplissez-en une terrine et placez-la 3 heures, voire 1 nuit, au réfrigérateur.

### — Saveur de tradition —

On peut réduire la quantité de beurre et faire confire les foies de volaille 30 à 40 minutes dans de la graisse de canard : technique utilisée au Moyen-Âge pour obtenir une texture moelleuse facile à tartiner.







## Canapés de boudin blanc, abricots et amandes

POUR 20 CANAPÉS ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES

★ 2 boudins blancs ★ 10 abricots secs et moelleux ★ 20 amandes mondées  
★ 2 c. à soupe d'huile d'olive ★ Sel et poivre

**1** Coupez les boudins en 20 tranches pas trop fines. Coupez les abricots en deux dans l'épaisseur. Broyez les amandes avec un rouleau à pâtisserie ou avec un pilon.

**2** Faites dorer les tranches de boudin 2 minutes de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Avec un pic en bois, faites tenir une tranche de boudin et une moitié d'abricot. Parsemez d'amandes concassées. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et dégustez tiède ou froid à l'apéritif.







★★★★★ 20 VOTES

PROPOSÉE PAR SOPHIE202

## Foie gras maison facile

POUR 1 TERRINE OU 2 BOCAUX ■ PRÉPARATION 15 MINUTES

X TREMPAGE 2 HEURES ■ CUISSON 35 MINUTES X REPOS 4 JOURS

\*1 foie gras cru \*Épices \*Alcool (facultatif) \*Sel et poivre

**1** Laissez tremper le foie 1 à 2 heures dans de l'eau tiède salée, histoire de l'amollir et de sortir le sang.

**2** Procédez au déveinage : si vous faites de la charpie, ce n'est absolument pas grave, car tout se reconstitue. Assaisonnez le foie gras avec environ 1 cuillerée à café rase de sel et 1 bonne pincée de poivre fraîchement moulu. Saupoudrez-le ensuite d'épices de votre choix et badigeonnez-le éventuellement avec 1 filet d'alcool de votre choix. Placez le foie dans 1 terrine ou dans 2 bocaux. Tassez et laissez mariner ou pas, selon que vous avez le temps ou pas.

**3** En terrine : préchauffez le four à 120 °C (th. 4).

Préparez un bain-marie avec une eau bouillante arrivant à même hauteur que celle de remplissage de la terrine. Placez celle-ci dedans, puis enfournez pour 35 minutes. Sortez la terrine du four et tassez avec un carton enveloppé de papier aluminium recouvert d'un poids. Réservez au réfrigérateur. Le foie gras se conservera jusqu'à 10 jours.

**4** Si vous le préparez en conserve, répartissez le foie dans 2 bocaux. Utilisez des rondelles neuves et fermez les couvercles. Posez-les dans un autocuiseur, calés avec un linge, et recouvrez d'eau. Fermez l'appareil et placez-le sur le feu. Cuisez 12 minutes à partir du sifflement de la soupape. Les bocaux se conserveront 6 mois au réfrigérateur.

**5** Vous pouvez aussi cuire la terrine au four à micro-ondes, c'est ultra rapide mais un peu délicat. La cuisson est de 30 secondes environ, par tranche de 10 secondes à puissance maximale (900 W) jusqu'à ce que le gras commence à affleurer à la surface.

**6** Attendez dans tous les cas 3 ou 4 jours avant de déguster le foie gras, il n'en sera que meilleur. Accompagnez-le de tranches de pain grillé.

★★★★★ 26 VOTES

PROPOSÉE PAR NADIA461

## Petits croissants au foie gras

POUR 16 CROISSANTS

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 15 MINUTES

\*1 foie gras cru  
\*1 œuf  
\*1 pâte feuilletée  
\*Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Coupez votre pâte feuilletée en 16 triangles, comme des parts de gâteau. Répartissez le foie gras en morceaux sur la partie la plus large des parts. Salez et poivrez.

**2** Roulez les triangles en partant de la partie la plus large pour finir par la pointe. Déposez-les sur du papier cuisson ou une toile en silicone. Battez l'œuf et badigeonnez-en le dessus des croissants. Enfourez pour 15 minutes.

### — Coup de pouce —

Pour décorer vos croissants, ajoutez avant cuisson quelques graines de sésame ou de pavot.







★★★★★ 10 VOTES

PROPOSÉE PAR VERQ161

## Foie gras poêlé à l'ananas

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

\* 600 g de foie gras de canard \* 1 ananas frais \* 30 g de beurre  
 \* 2 c. à soupe de miel \* Sel et poivre

**1** Découpez l'ananas en rondelles. Enlevez les bords ainsi que le centre et détaillez les rondelles en quartiers. Dans une poêle avec le beurre, le miel, 1 pincée de sel et du poivre, cuisez les rondelles d'ananas 30 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

**2** Pendant ce temps, partagez le foie gras en 4 tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Salez et poivrez. Dans une poêle sans matière grasse, faites-les dorer à feu vif 1 minute de chaque côté. Placez-les sur du papier absorbant pour éliminer la graisse.

**3** Déposez sur chaque assiette un peu de préparation à l'ananas puis 1 escalope de foie gras poêlé.

### ~ Message ~

Vous pouvez présenter cette entrée dans une papillote transparente et surtout agrémenter la recette d'une tranche de brioche légèrement toastée. Ainsi, montez l'ensemble en déposant 1 tranche de brioche, un peu d'ananas et 1 escalope de foie gras poêlé.





★★★★★  
Le boudin blanc,  
en deux cuissons



Humidifiez les feuilles de brick avant de les garnir afin qu'elles ne se cassent pas

★★★★★ 11 VOTES PROPOSÉE PAR GLAU

## Boudin blanc au foie gras

POUR 30 AMUSE-GUEULES

✎ PRÉPARATION 10 MINUTES

🕒 CUISSON 10 MINUTES

- ★ 4 boudins blancs
- ★ 60 g de foie gras d'oie ou de canard
- ★ Huile
- ★ Confiture de figue ou gros sel de Guérande

**1** Détaillez chaque boudin blanc en 8 rondelles. Dans une poêle huilée, réchauffez-les à feu doux en remuant souvent.

**2** Coupez le foie gras en tranches plus ou moins épaisses selon le goût et le budget. Détaillez-les alors en carrés de même largeur que le boudin.

**3** Posez les rondelles de boudin sur le plat de service. Recouvrez-les des carrés de foie gras et ajoutez soit une pointe de confiture de figue, soit 2 ou 3 grains de gros sel. Servez immédiatement.

### ~ Variations de saveurs ~

Broyez des spéculoos en chapelure et panez (légèrement) les morceaux de foie gras avant de préparer les bouchées. On peut remplacer les grains de raisin par des morceaux d'ananas, un mariage plus insolite mais délicieux.



★★★★★ 19 VOTES

PROPOSÉE PAR JIMINY

## Aumônière de boudin blanc

POUR 6 PERSONNES ✎ PRÉPARATION 15 MINUTES 🕒 CUISSON 20 MINUTES

- ★ 6 boudins blancs ★ 3 pommes (type granny-smith) ★ 6 brins de ciboulette
- ★ 1 camembert ★ Beurre ★ 6 feuilles de brick ★ Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Retirez la peau des boudins et détaillez-les en rondelles. Pelez puis épépinez les pommes et coupez-les en tranches. Dans une poêle avec du beurre, faites revenir le tout 10 minutes environ en évitant que les fruits ne soient réduits en purée. Salez, poivrez et laissez refroidir.

**2** Étalez les feuilles de brick sur le plan de travail. Répartissez dessus le mélange de boudin et de pomme. Coupez le camembert en six, puis posez les morceaux de camembert sur la garniture. Fermez les feuilles de brick en aumônière et liez chacune d'elles avec 1 brin de ciboulette. Enfouez pour 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la feuille de brick soit dorée. Servez aussitôt.

### ~ + de goût ~

Pour corser les arômes, ajoutez 1 cuillerée à café de moutarde forte au mélange boudin pommes lorsqu'il est cuit.



★★★★★  
Les veloutés  
de saison



## Velouté d'endive aux noix de saint-jacques

**POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES**

★ 6 noix de saint-jacques ★ 800 g d'endives ★ 1 branche de persil ★ 15 cl de crème liquide  
★ 40 g de beurre ★ 50 g de sucre en poudre ★ Sel et poivre

**1** Rincez, séchez puis coupez les endives en rondelles assez fines.

**2** Dans une poêle, faites revenir 20 g de beurre et le sucre, laissez caraméliser quelques minutes puis ajoutez les endives. Laissez dorer quelques minutes à découvert en mélangeant puis couvrez et laissez cuire 10 minutes.

**3** Déposez les endives dans le bol du mixeur, ajoutez la crème liquide et mixez de façon à obtenir un velouté. Si le velouté vous paraît un

peu épais, vous pouvez ajouter un peu d'eau ou de crème liquide.

**4** Mettez le beurre restant dans une poêle et lorsqu'il est bien chaud, faites-y dorer les noix de saint-jacques, pendant 2 minutes de chaque côté.

**5** Découpez-les en petits morceaux et parsemez-en le velouté. Décorez avec quelques pluches de persil. Salez et poivrez. Servez bien chaud.





## Velouté de champignons aux huîtres

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

\* 12 huîtres n° 2 \* 400 g de champignons de Paris \* 1 grosse échalote \* 2 brins de cerfeuil  
 \* 30 cl de crème liquide \* 30 g de beurre \* Sel et poivre

**1** Nettoyez les champignons, coupez-les en quartiers. Ouvrez les huîtres. Retirez-les de leur coquille, mettez-les dans une casserole avec leur jus. Faites-les chauffer jusqu'à frémissement, éteignez le feu.

**2** Égouttez les huîtres, filtrez le jus à travers une passoire fine. Pelez et hachez l'échalote. Faites-la fondre pendant 3 minutes dans une casserole avec le beurre sur feu moyen.

**3** Ajoutez les champignons, laissez cuire 5 minutes,

puis versez le jus de cuisson des huîtres et 75 cl d'eau, poivrez et salez légèrement. Portez à ébullition, laissez cuire 15 minutes sur feu moyen.

**4** Ajoutez la crème liquide, faites cuire le tout encore 8 à 10 minutes sur feu moyen puis mixez avec un robot plongeant pour obtenir un velouté.

**5** Déposez 3 huîtres pochées dans chaque bol. Versez le velouté très chaud dessus, parsemez de pluches de cerfeuil et dégustez.



Si vous préférez mettre des champignons des bois (cèpes, holoets, girolles...), pensez aux surgelés (à faire dégorger au frigo la veille) et aux conserves.





# Moulin d'Opio

Depuis 1848

## L'Authenticité de l'Huile d'Olive Française



Cliquez, savourez !

[www.moulin-opio.com](http://www.moulin-opio.com)



AOP NICE HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA OLIVES PRÉPARÉES HUILES AROMATISÉES ÉPICERIE FINE  
Moulin d'Opio - 2 route de Châteauneuf - 06650 Opio - France t. 33 (0)4 93 77 23 03 f 33 (0)4 93 77 39 17 e [accueil@moulinopio.com](mailto:accueil@moulinopio.com)

Vous voyagez dans le Sud ? Vous partez en vacances sur la Côte d'Azur ?  
N'hésitez pas à venir nous voir ! Visite gratuite du Moulin à huile et dégustation d'huile.  
Un cadre agréable dans un des plus beaux villages de la Côte d'Azur.  
Renseignez-vous au 04 93 77 23 03

Rejoignez-nous !

[www.facebook.com/moulinopio](https://www.facebook.com/moulinopio)







★★★★★ 12 VOTES

PROPOSÉE PAR ANNE\_3332

## Velouté de topinambour et panais

POUR 4 PERSONNES

✶ PRÉPARATION 20 MINUTES

✶ CUISSON 40 MINUTES

✶ 500 g de topinambours ✶ 2 panais  
 ✶ 2 carottes moyennes ✶ 1 oignon  
 ✶ 1 gousse d'ail ✶ 1 branche de thym  
 ✶ 1/2 feuille de laurier  
 ✶ 2 c. à soupe de crème liquide  
 ✶ 1/2 c. à café de noix de muscade ✶ Sel

**1** Épluchez et rincez les légumes. Coupez les topinambours en deux ou en quatre selon leur taille. Détaillez les carottes et les panais en rondelles épaisses. Dégermez l'oignon et l'ail. Mettez tous les légumes dans une grande casserole. Ajoutez le laurier et le thym puis couvrez avec 1,25 litre d'eau. Ajoutez 1 grosse pincée de sel.

**2** Portez à ébullition puis laissez cuire à petit bouillon pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirez le thym et le laurier et mixez avec une partie de l'eau de cuisson selon la consistance désirée.

**3** Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement en sel, ajoutez la crème liquide et râpez un peu de noix de muscade. Servez avec quelques petits croûtons.



## Petites soupes veloutées butternut et noisette

POUR 6 PERSONNES ✶ PRÉPARATION 10 MINUTES ✶ CUISSON 20 MINUTES

✶ 1 courge butternut pas trop grosse ✶ 1 oignon ✶ 50 cl de lait  
 ✶ 20 cl de crème fleurette bien froide ✶ 50 g de noisettes concassées  
 ✶ 1 cube de bouillon de volaille ✶ 1 c. à soupe d'huile d'olive ✶ Cumin ✶ Sel et poivre

**1** Coupez la courge en quatre dans le sens de la hauteur. Épluchez-la et enlevez les pépins avec une cuillère à soupe. Coupez la chair en dés. Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir dans un faitout avec l'huile d'olive, puis ajoutez les dés de courge et le cube de bouillon. Versez le lait et complétez avec de l'eau afin de recouvrir les légumes. Laissez cuire 15 à 20 minutes sans couvercle.

**2** Fouettez la crème fleurette au batteur avec du sel, du poivre et 1 pincée de cumin pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne ferme.

**3** Lorsque la chair de la courge est tendre, mixez finement puis versez dans des gobelets. Posez 1 cuillerée à soupe de crème fouettée et parsemez de noisettes concassées.

~ + de goût ~

Au dernier moment, parsemez quelques pluches de persil plat sur la soupe encore brûlante.





# Soupe de châtaignes aux champignons

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES

\* 400 g de châtaignes \* 300 g de champignons frais \* 1 gousse d'ail \* 1 c. à soupe de persil \* Brins de thym  
\* 15 cl de crème fraîche \* 40 g de beurre \* 60 cl de bouillon de légumes  
\* 4 tranches de pain de mie \* 1 pincée de chili en poudre \* Sel

**1** Versez le bouillon de légumes dans une casserole et portez à ébullition. Rincez les châtaignes et faites-les cuire dans le bouillon pendant 30 minutes.

**2** Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une poêle. Coupez les champignons en petits morceaux et faites-les revenir dans le beurre. Ajoutez l'ail pelé et haché, puis salez. Retirez du feu.

**3** Ciselez finement le persil et ajoutez-le aux champignons en mélangeant bien. Égouttez les châtaignes en gardant le jus de cuisson. Dans une casserole, mettez les châtaignes et écrasez-les

au presse-purée. Ajoutez la moitié du jus de cuisson, la crème fraîche et mélangez bien. Salez et ajoutez 1 pincée de chili. Faites cuire à nouveau sur feu doux.

**4** Ajustez la crème ou le jus de cuisson selon la consistance désirée. Répartissez la soupe dans des assiettes creuses. Garnissez de champignons et de quelques brins de thym.

**5** Pour décorer, faites griller les tranches de pain de mie au grille-pain et utilisez un emporte-pièce pour former 4 étoiles. Posez 1 étoile sur chacune des assiettes de soupe et servez sans attendre.





★★★★★

Pour ceux qui  
ont le pied marin



Vous pouvez aussi utiliser le  
chou-fleur cru en le mixant très  
finement avec un filet de citron.







## Caviar de chou-fleur aux œufs de poisson et crevettes

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

### POUR LE CAVIAR DE CHOU-FLEUR :

- \* 1 petit chou-fleur
- \* ½ citron (jus)
- \* 1 gousse d'ail
- \* 20 g d'œufs de lump
- \* 20 g d'œufs de saumon
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Cumin \* Paprika \* Sel et poivre

### POUR L'ACCOMPAGNEMENT :

- \* 12 grosses crevettes
- \* 1 citron vert bio
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à café de poivre rose
- \* Fleur de sel

**1** Décortiquez les crevettes en retirant la tête et la carapace, laissez la queue et le dernier anneau. Râpez finement le zeste du citron vert, pressez le fruit. Dans un grand bol, mélangez les crevettes, le jus et le zeste du citron, le poivre rose grossièrement concassé et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mélangez et laissez mariner au frais.

**2** Détaillez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez-les et mettez-les à chauffer dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez quelques pincées de cumin et de paprika, le jus de citron et l'ail haché. Continuez la cuisson en écrasant les bouquets avec une fourchette et jusqu'à évaporation complète de l'eau. Laissez refroidir.

**3** Pendant ce temps, faites rapidement sauter les crevettes dans une poêle avec la cuillerée à soupe d'huile d'olive restante. Saupoudrez d'un peu de fleur de sel.

**4** Au moment de servir, répartissez le caviar de chou-fleur dans des coupelles. Déposez sur le dessus quelques œufs de poisson. Dressez les crevettes sur le côté et dégustez sans attendre.



## Saint-jacques rôties au sel fumé, jambon ibérique et purée de topinambour

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

- \* 12 belles noix de saint-jacques décoquillées
- \* 12 fines lamelles de jambon pata negra
- \* 1 kg de topinambours
- \* 4 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Sel fumé en cristaux
- \* Fleur de sel et poivre

**1** Épluchez les topinambours et coupez-les en gros morceaux. Faites-les revenir avec 1 filet d'huile dans une sauteuse, puis couvrez-les d'eau et d'un disque de papier cuisson aux dimensions de la sauteuse et percé au centre. Laissez mijoter 30 minutes environ jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

**2** Mixez les légumes en ajoutant 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une purée bien onctueuse. Salez, poivrez et réservez au chaud.

**3** Poêlez les saint-jacques dans 1 filet d'huile, 2 minutes sur chaque face à feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

**4** Répartissez la purée de topinambour dans les assiettes, déposez les noix de saint-jacques, parsemez de sel fumé et ajoutez les lamelles de jambon. Poivrez et dégustez.





### Le saviez-vous ?

Le label « MSC » qui garantit une pêche durable s'applique aussi aux huîtres, alors autant opter pour les produits labellisés

## Gambas poêlées au citron vert, chutney aux kumquats et citron vert

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 50 MINUTES

✕ MARINADE 30 MINUTES

- \* 18 grosses gambas
- \* 2 citrons verts
- \* 2 cm de gingembre frais
- \* Huile d'olive
- \* Sel et poivre du moulin
- POUR LE CHUTNEY :**
- \* 12 kumquats
- \* 3 citrons verts
- \* 10 cl de vinaigre de cidre
- \* 50 g de sucre

**1** Préparez le chutney : brossez les citrons verts et les kumquats sous le robinet et séchez-les. Coupez-les en quartiers. Dans une casserole, faites chauffer 15 cl d'eau avec le vinaigre de cidre et le sucre. Ajoutez les citrons verts et les kumquats, puis faites-les cuire 45 minutes à petit bouillon, en mélangeant régulièrement, et en surveillant le niveau de liquide. Ajoutez de l'eau si besoin. Laissez les agrumes refroidir dans leur sirop de cuisson.

**2** Décortiquez les gambas en conservant le dernier anneau et la queue. Dans un saladier, mélangez-les avec le zeste finement râpé et le jus des citrons verts, le gingembre pelé et râpé. Salez et poivrez. Réservez 30 minutes au frais.

**3** Au dernier moment, faites chauffer 1 filet d'huile dans une grande poêle ou dans un wok, et faites-y rapidement sauter les gambas. Dressez-les sur les assiettes de service. Ajoutez tout autour les quartiers d'agrumes égouttés et servez.

★★★★★ 47 VOTES

PROPOSÉE PAR NERVE.72

## Huîtres chaudes façon Française

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- \* 24 huîtres \* 6 échalotes \* 20 g de beurre \* 4 c. à soupe de crème fraîche
- \* Gruyère râpé \* 20 cl de vin blanc (riesling)

**1** Préchauffez le four en position grill. Épluchez puis émincez les échalotes. Faites-les revenir dans une casserole avec le beurre. Avant qu'elles ne commencent à colorer, ajoutez le vin blanc. Laissez réduire.

**2** Pendant ce temps, ouvrez les huîtres et détachez la chair de la coquille. Poivrez les échalotes puis ajoutez la crème. Versez un peu de cette préparation dans chaque huître. Saupoudrez légèrement de gruyère râpé. Enfouissez sous le grill pour 5 minutes environ, le temps qu'elles gratinent. Servez bien chaud.

### Le saviez-vous ?

La mention « claire » (pour fines de claire, spéciales de claire) signifie qu'elles ont été en culture hors de la mer, dans une claire, un bassin artificiel qui se remplit et se vide au cours des marées.





### Le bon produit

Privilégiez des gambas sauvages, ou d'élevage bio ou Label rouge, qui garantissent un produit de qualité.





★★★★★  
*Les légumes  
se la jouent aussi*



*Pour une couleur plus  
prononcée, ajoutez du jus  
de betterave*



## Borscht végétarien

**POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 1 H 10**

**\* 6 pommes de terre \* 2 carottes \* 2 betteraves rouges \* ½ chou \* 1 citron (jus) \* 1 feuille de laurier \* Quelques feuilles de persil  
\* 25 cl de crème \* 15 g de beurre \* 3 clous de girofle \* 5 c. à soupe de coulis de tomate \* 1 pincée de cumin \* 1 pincée de sucre \* Sel**

**1** Faites bouillir 1,5 litre d'eau avec les clous de girofle. Épluchez les pommes de terre, les carottes et les betteraves puis rincez-les. Coupez-les ensuite en petits morceaux. Effeuillez le chou et coupez des lanières assez fines.

**2** Saisissez tous les légumes quelques minutes dans une poêle chaude avec du beurre.

**3** Mettez-les dans le bouillon. Ajoutez le cumin, la feuille de laurier et le persil finement ciselé. Versez ensuite le coulis de tomate et laissez cuire 1 heure à feu doux.

**4** Retirez les clous de girofle. Ajoutez le jus de citron et 1 pincée de sucre. Puis versez, petit à petit, la crème et mélangez. Salez. Servez à l'assiette et dégustez immédiatement.





## Bruschetta à la crème de betterave

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

\* 1 betterave cuite \* Quelques branches de thym frais \* 125 g de ricotta \* ½ bûche de chèvre  
 \* 10 g de beurre \* ½ baguette \* 1 poignée de cerneaux de noix de Grenoble  
 \* 1 c. à soupe de sucre de canne \* ½ c. café de piment en poudre \* Sel et poivre

**1** Préparez les noix : dans une poêle bien chaude, déposez les cerneaux de noix séparés en deux. Faites-les dorer quelques minutes puis ajoutez le sucre de canne et le beurre. Laissez-les caraméliser puis réservez-les et attendez qu'elles soient refroidies. Hachez-les grossièrement.

**2** Râpez les betteraves très finement et mélangez-les à la ricotta dans un grand bol. Salez et poivrez selon votre goût, ajoutez un peu de piment en poudre et réservez.

**3** Coupez la demi-baguette en deux dans le sens de la longueur, puis en deux dans la largeur, pour obtenir 4 toasts. Faites-les griller au toaster, puis badigeonnez-les de préparation à la betterave.

**4** Déposez 2 tranches fines de bûche de chèvre sur chacun des toasts et décorez d'un peu de thym et de cerneaux de noix caramélisés. Dégustez.

### Version vegan

À la place de la ricotta, mêlez du yaourt de soja à la betterave, puis troquez le fromage de chèvre contre un mélange yaourt de soja et purée de noix de cajou.







## + de goût

Si vous aimez les sensations plus fortes, ajoutez un petit piment de Cayenne épépiné et haché à la garniture.







## Courge butternut farcie

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MINUTES**

**CUISSON 1 HEURE**

- \* 2 petites courges butternut
- \* 3 branches de blette
- \* 2 échalotes
- \* Quelques feuilles de basilic, de persil ou de cerfeuil ciselées
- \* 120 g de riz rouge
- \* 80 g de noix grossièrement concassées
- \* 50 g de purée d'amande blanche
- \* 6 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe bombée de mélange 4 épices
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Coupez les courges en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines. Déposez les demi-courges faces coupées vers le haut sur la plaque du four. Quadrillez la surface au couteau et arrosez de 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 1 pincée de 4 épices sur chaque demi-courge. Couvrez de papier aluminium. Enfourez pour 35 minutes.

**2** Détaillez les blettes (côtes et feuilles) en petits tronçons de 1 cm en retirant les fils des côtes au fur et à mesure.

**3** Épluchez les échalotes. Faites chauffer l'huile restante dans une poêle. Ajoutez les échalotes et les blettes. Faites-les cuire 10 minutes à couvert en mélangeant régulièrement.

**4** Pendant ce temps, faites cuire le riz pendant 12 minutes dans un grand volume d'eau salée portée à ébullition.

**5** Sortez les courges butternut du four et abaissez la température de ce dernier à 200 °C (th. 6/7). À l'aide d'un couteau, retirez l'intérieur en prenant soin de laisser 1 cm de chair tout autour de la peau. Coupez la chair de butternut en cubes.

**6** Dans un récipient, mélangez délicatement le riz égoutté, les cubes de butternut, les blettes, la purée d'amande, les 4 épices restants et les noix. Salez et poivrez. Remplissez les courges avec cette préparation. Enfourez pour 10 minutes.

**7** Parsemez les légumes farcis d'herbes aromatiques de votre choix et dégustez bien chaud.



## Mousse d'avocat à la truite fumée

**POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES**

- \* 100 g de truite fumée
- \* 1 gros avocat
- \* 1 citron vert (jus)
- \* 1 échalote
- \* 15 cl de crème liquide
- \* 1 c. à soupe rase de graines de lin
- \* 1 c. à soupe d'huile de sésame
- \* Piment d'Espelette
- \* Sel

**1** Fouettez 10 cl de crème liquide en chantilly bien ferme. Hachez la truite fumée. Épluchez et hachez finement l'échalote. Épluchez l'avocat, coupez-le en petits morceaux. Mettez-les dans la cuve d'un robot avec le jus de citron vert, l'échalote hachée, 5 cl de crème liquide, du sel et 2 pincées de piment d'Espelette. Faites tourner 2 minutes pour obtenir une préparation lisse.

**2** Mélangez la purée d'avocat avec la truite fumée hachée et la crème fouettée. Répartissez la mousse d'avocat dans 4 coupelles (ou ramequins), placez-les au frais.

**3** Au moment de servir, parsemez-les de graines de lin, et arrosez d'un filet d'huile de sésame.





## Chapon rôti aux champignons

**POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 40 MINUTES ■ CUISSON 2 H 30**

\* 1 chapon prêt à cuire \* 1 kg de champignons mélangés \* 3 échalotes \* 1 gousse d'ail \* 50 g de beurre mou  
\* 10 cl de vin de muscat \* 4 cubes de bouillon de volaille \* 2 c. à soupe d'huile \* 2 c. à soupe de fond de veau déshydraté  
\* 2 c. à soupe de gelée de coing (ou de pomme) \* Sel et poivre

**1** Versez 3 litres d'eau dans une marmite. Ajoutez les cubes de bouillon et portez à ébullition. Plongez-y la volaille et laissez cuire 30 minutes à frémissement. Égouttez-la puis séchez-la.

**2** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Posez le chapon dans un plat sur une cuisse. Tartinez-le de beurre, salez et poivrez. Enfournez pour 30 minutes. Ce temps passé, posez-le sur l'autre cuisse et prolongez la cuisson 30 minutes. Remettez ensuite le chapon sur le dos, arrosez-le de jus de cuisson. Réglez la température du four à 180 °C (th. 6) et prolongez la cuisson 1 heure.

**3** Nettoyez les champignons et coupez les plus gros. Pelez et hachez l'ail. Épluchez et ciselez les échalotes. Faites chauffer l'huile dans

une sauteuse et mettez les échalotes à fondre 5 minutes, sans coloration. Ajoutez l'ail haché et les champignons. Salez, poivrez, puis faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation.

**4** Sortez le chapon du four et réservez-le sur un plat, à l'entrée du four ouvert, recouvert d'une feuille de papier aluminium. Versez le jus de cuisson dans une casserole. Ajoutez le muscat, la gelée et le fond de veau. Faites réduire jusqu'à obtenir une sauce onctueuse, puis filtrez-la et versez-la en saucière.

**5** Dressez le chapon coupé en morceaux sur un plat de service. Ajoutez les champignons et arrosez d'un peu de sauce. Servez aussitôt.





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

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

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

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

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

DÉCOUVREZ LA BELLE ESCALOPE AUTOUR DE  
RECETTES SAINES ET GOURMANDES.



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

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [LEGAULOIS.FR](http://LEGAULOIS.FR)

100% GAGNANT

A GAGNER : 10 Cook magimix

Rendez-vous en magasin pour gagner l'un des nombreux lots ou 1€ de réduction avec La Belle Escalope. Jeu 100% gagnant sur [cuisinezvosidees.fr](http://cuisinezvosidees.fr)





## Poularde au champagne et champignons

POUR 4 PERSONNES ✦ PRÉPARATION 30 MINUTES ✦ CUISSON 1 HEURE

\* 1 poularde de Bresse \* 350 g de champignons de Paris \* 2 échalotes \* 200 g de crème fraîche épaisse  
\* 1 jaune d'œuf \* 50 g de beurre \* 50 cl de champagne \* 1 c. à soupe d'huile \* Sel et poivre du moulin

**1** Découpez la poularde en morceaux. Nettoyez les champignons. Pelez et hachez les échalotes. Faites chauffer 30 g de beurre et l'huile dans une cocotte. Mettez-y à dorer les morceaux de poularde.

**2** Retirez les morceaux de viande de la cocotte et remplacez-les par les échalotes. Faites-les suer à feu doux en remuant puis remettez la viande. Versez le champagne dans la cocotte, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 45 minutes.

**3** Pendant ce temps, faites fondre le beurre

restant dans une sauteuse et faites-y revenir les champignons 5 minutes en remuant. Réservez.

**4** Fouettez la crème et le jaune d'œuf. Retirez les morceaux de poularde. Versez la crème dans la cocotte, et fouettez sur feu très doux sans faire bouillir, jusqu'à épaississement. Rectifiez l'assaisonnement.

**5** Remettez les morceaux de poularde dans la cocotte et ajoutez les champignons. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes à feu doux. Servez dès la fin de la cuisson.

### Version ultra luxe

Vous pouvez opter pour des morilles en bocal (évituez les déshydratées qui seront caoutchouteuses à la cuisson) et remplacer le champagne par du vin jaune, un vin blanc oxydé typique de Jura.





VOLAILLE  
100%  
FRANÇAISE  
NÉE  
ÉLEVÉE  
PRÉPARÉE

**le Gaulois**

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

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

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

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

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

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



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

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [LEGAULOIS.FR](http://LEGAULOIS.FR)



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





### Le geste en plus

Vous pouvez aussi glacer les oignons en les faisant revenir dans du sucre, de l'eau et du beurre. Recouvrez-les dans un premier temps avec du papier sulfurisé. Au bout d'une dizaine de minutes, enlevez-le, laissez le liquide s'évaporer quasi entièrement et effectuez un mouvement circulaire afin de les enrober avec le caramel.





## Dinde farcie aux marrons et aux noix

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 2 H 45 ■ REPOS 15 MINUTES

- \* 1 dinde de 3 kg environ
- \* 300 g de chair à saucisse coupée fine
- \* 100 g de foies de volaille hachés
- \* 3 tranches de poitrine fumée de 1,5 cm d'épaisseur sans couenne
- \* 2 bottes de petits oignons rouges ou blancs
- \* 1 oignon jaune
- \* 2 échalotes
- \* 2 branches de persil plat
- \* 10 cl de lait
- \* 90 g de beurre
- \* 500 g de marrons en bocal au naturel
- \* 80 g de cerneaux de noix
- \* 30 g de sucre semoule
- \* 1 grosse tranche de pain de mie
- \* 8 cl d'huile de tournesol
- \* 2 c. à soupe de cognac
- \* Piment d'Espelette
- \* Sel

**1** Émiettez le pain de mie dans un bol, couvrez-le de lait. Pelez et hachez l'oignon et les échalotes. Faites-les fondre 8 à 10 minutes dans 30 g de beurre dans une poêle. Ajoutez les cerneaux de noix et la moitié des marrons grossièrement hachés. Mélangez et laissez refroidir le tout.

**2** Versez le contenu de la poêle dans un récipient avec le pain imbibé de lait, la chair à saucisse, les foies de volaille, le cognac, du sel et du piment d'Espelette. Mélangez pour obtenir une farce homogène.

**3** Farcissez-en la dinde et ficelez-la fermement. Massez la dinde avec 30 g de beurre, arrosez-la avec la moitié de l'huile, salez-la et saupoudrez-la de piment d'Espelette. Posez la dinde dans un plat allant au four et enfournez-la dans le four froid. Réglez la température du four à 150 °C (th. 5). Laissez cuire la volaille 2 h 15 à 2 h 30 en l'arrosant régulièrement avec son jus de cuisson. Au bout de 30 minutes de cuisson, ajoutez 20 cl d'eau chaude dans le fond du plat, continuez la cuisson.

**4** Pendant la cuisson, pelez et lavez les petits oignons. Faites-les revenir 5 minutes dans le beurre restant, dans une sauteuse, sur feu moyen. Ajoutez le sucre, du sel et du piment d'Espelette. Quand les oignons sont dorés, couvrez-les d'eau froide. Couvrez le tout avec une feuille de papier cuisson, laissez-les cuire 20 minutes sur feu moyen.

**5** Coupez la poitrine fumée en gros cubes. Faites-les dorer 20 minutes sur toutes leurs faces dans une poêle dans le reste d'huile, sur feu très doux, salez-les légèrement et saupoudrez-les de piment d'Espelette. Sortez la dinde du four, laissez-la reposer 15 minutes recouverte d'une feuille de papier aluminium.

**6** Dégraissez le plat de cuisson (laissez un peu refroidir, puis retirez à la cuillère le gras qui remonte à la surface), ajoutez les marrons restants, les petits oignons et les cubes de lard. Faites chauffer le tout dans le jus de cuisson.

**7** Découpez la dinde, servez-la avec sa farce et la garniture. Parsemez de persil plat ciselé.



## Pintade exotique

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 1 HEURE

- \* 1 pintade coupée en morceaux
- \* 6 kumquats
- \* 2 oignons
- \* 2 mangues
- \* 2 c. à soupe de jus de citron vert
- \* 30 g de beurre
- \* 30 cl de bouillon de volaille
- \* 2 gousses de vanille
- \* 3 clous de girofle
- \* 2 c. à soupe de miel liquide
- \* 2 c. à soupe d'huile
- \* Sel et poivre

**1** Lavez et séchez les kumquats. Pelez et émincez les oignons.

**2** Faites chauffer l'huile avec le beurre dans une cocotte, ajoutez les oignons émincés et faites-les revenir sans coloration. Ajoutez les morceaux de pintade et faites-les dorer sur toutes leurs faces. Salez, poivrez, arrosez avec le bouillon de volaille, et le jus de citron vert. Ajoutez le miel, les clous de girofle, les kumquats et les gousses de vanille fendues en deux. Faites cuire à feu doux pendant 35 minutes.

**3** Pendant ce temps, pelez les mangues et coupez-les en tranches. Ajoutez-les à la pintade et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Servez immédiatement.





★★★★★ 10 VOTES

PROPOSÉE PAR PP ET MM MARTIN

## Pintade au foie gras et fricassée forestière

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 45 MINUTES

- \* 1 pintade de 1,8 kg \* 200 g de foie gras cuit
- \* 250 g de girolles \* 250 g de cèpes
- \* 250 g de trompettes-de-la-mort
- \* 250 g de mousserons \* 40 g de beurre
- \* 1 c. à soupe de jus de citron vert
- \* 1 c. à soupe de ciboulette
- \* 1 c. à soupe de cerfeuil
- \* 1 c. à soupe de cognac
- \* 1 c. à soupe d'huile
- \* ½ c. à café de quatre-épices \* Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Mélangez l'huile avec le jus de citron. Salez et poivrez et ajoutez les quatre-épices.
- 2 Badigeonnez la pintade de ce mélange à l'aide d'un pinceau. Déposez-la dans un plat et enfournez pour 15 minutes.
- 3 Réglez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson encore 20 minutes.

4 Pendant ce temps, lavez bien les champignons et égouttez-les. Coupez les plus gros en morceaux. Faites-les sauter dans une grande poêle avec le beurre bien chaud sur feu vif. Remuez sans cesse jusqu'à complète évaporation de l'eau rendue par les champignons.

5 Ciselez finement la ciboulette et le cerfeuil puis ajoutez-les dans la poêle. Salez et poivrez. Retirez du feu et réservez couvert.

6 Sortez la pintade du four, dégraissez le jus de cuisson et versez-le dans une casserole. Découpez la pintade et récupérez le jus rendu, versez-le également dans la casserole.

7 Remettez les morceaux de pintade dans le plat et enfournez à nouveau pour 5 minutes. Éteignez ensuite le four et laissez le plat à l'intérieur, couvert de papier d'aluminium.

8 Dans la casserole, versez le cognac et faites-le chauffer 2 minutes. Incorporez le foie gras en morceaux en fouettant, chauffez 2 minutes et retirez du feu. Filtrez au chinois et réservez.

9 Servez les morceaux de pintade avec la fricassée de champignon et la sauce à part.

## Suprême de pintade au champagne et aux girolles

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

- \* 4 suprêmes de pintade \* 280 g de girolles \* 2 petites échalotes \* 15 cl de crème liquide
- \* 15 g de beurre \* 20 cl de champagne brut \* 15 cl de fond de volaille
- \* 3 c. à soupe d'huile d'olive \* ½ c. à café de noix de muscade \* Sel et poivre

1 Coupez le pied terreux des girolles. À l'aide d'un papier absorbant humide, nettoyez les champignons. Épluchez et ciselez finement les échalotes. Dans une poêle, faites fondre 15 g de beurre. Ajoutez les échalotes ciselées et faites-les fondre 4 à 5 minutes sur feu doux. Ajoutez les girolles. Augmentez le feu et laissez-les cuire 5 minutes sur feu vif. Mouillez alors avec le champagne et la crème liquide. Ajoutez la noix de muscade. Salez et poivrez. Mélangez bien. Laissez mijoter pendant 12 à 15 minutes sur feu doux.

2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Ajoutez les suprêmes de pintade et faites-les dorer 2 ou 3 minutes par face. Ajoutez alors le fond de volaille et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, en prenant soin de retourner les suprêmes à mi-cuisson. Servez accompagné des girolles et de sauce au champagne.

### ~ Pour accompagner ~

Servez la pintade avec une purée de céleri saupoudrée de noisettes grillées et hachées et d'herbes fraîches.





### — Coup de pouce —

Pour parfaire la cuisson des champignons et les parfumer, salez-les en début de cuisson et faites-les sauter sur feu vif 5 minutes. Réduisez la puissance du feu puis prélevez l'eau de végétation rendue. Faites réduire ce jus dans une petite casserole puis reversez-le dans la poêle et poursuivez la cuisson des champignons une dizaine de minutes à découvert.







## Caille au foie gras

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

★ 4 cailles prêtes à cuire ★ 200 g de foie gras mi-cuit ★ 400 g de raisin blanc ★ 15 cl de sauternes  
★ 2 c. à soupe de graisse d'oie ★ Sel et poivre blanc du moulin

**1** Coupez le foie gras en 8 morceaux de même taille puis poivrez-les selon votre goût. Pelez et épépinez les grains de raisin blanc.

**2** Farcissez chaque caille avec 2 morceaux de foie gras et 2 grains de raisin. Bridez-les avec de la ficelle. Faites chauffer la graisse d'oie dans une cocotte et déposez-y les cailles. Faites-les dorer sur feu modéré pendant 5 minutes en les retournant sur tous les côtés.

**3** Ajoutez les grains de raisin restants et la moitié du vin. Salez et poivrez. Faites

chauffer pendant 2 à 3 minutes sur feu vif, puis réduisez le feu et laissez mijoter tranquillement pendant 20 minutes.

**4** Égouttez les cailles ainsi que les grains de raisin et déposez-les dans un plat creux. Réservez au chaud. Remettez la cocotte sur feu vif et versez-y le reste du vin. Faites bouillir pendant 2 minutes, en grattant le fond du récipient avec une spatule en bois.

**5** Rectifiez l'assaisonnement et versez ce jus sur les cailles au foie gras à travers une passoire très fine. Servez aussitôt.





## LES MEILLEURES A.O.P.\* DE FRANCE, BIO ET AU LAIT CRU



CANTAL A.O.P.\* ENTRE-DEUX  
AU LAIT CRU BIO  
AFFINÉ AU MINIMUM 120 JOURS



COLLECTÉ  
DANS LA ZONE  
A.O.P. CANTAL

\*Appellation d'Origine Protégée



Disponible  
dans votre magasin  
spécialisé bio

WWW.LAIT-PLAISIRS.FR  
FACEBOOK.COM/LAITPLAISIRS

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





Pour une viande  
d'exception, optez pour  
un chapon de Bresse qui  
bénéficie d'une AOC.



### Farce moelleuse

Incorporez 1 cuillerée à soupe de fromage  
frais à l'ail et aux fines herbes à la farce.  
Il la rendra plus onctueuse et se mariera  
parfaitement avec les saveurs du boudin blanc.





★★★★★ 50 VOTES

PROPOSÉE PAR ISABELLE 21

## Chapon poché et rôti

POUR 8 PERSONNES

■ PRÉPARATION 50 MINUTES

■ CUISSON 3 HEURES

\* 1 chapon de 3,5 kg \* 3 boudins blancs  
 \* 3 pommes \* 5 échalotes \* 1 oignon  
 \* 3 feuilles de sauge \* 2 branches de thym  
 \* 50 cl de crème fraîche \* 20 g de beurre  
 \* 3 verres de cidre \* 15 cl de vin jaune  
 \* Sel et poivre

1 Salez et poivrez l'intérieur du chapon.

2 Réalisez un bouillon avec moitié cidre et moitié eau. Salez, poivrez et ajoutez les feuilles de sauge et le thym. Portez ce bouillon à ébullition. Ajoutez la crème fraîche et mélangez bien.

3 Plongez le chapon dans la préparation et laissez cuire 45 minutes à petits frémissements.

4 À la fin de la cuisson, égouttez le chapon et conservez le bouillon en ôtant les branches de thym.

5 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).  
 Préparez la farce : coupez les pommes en petits dés et hachez 2 échalotes. Écrasez les boudins blancs à la fourchette, sans la peau. Mélangez le boudin aux dés de pomme et aux échalotes hachées, poivrez. Utilisez cette préparation pour farcir le chapon.

6 Tartinez largement le chapon de beurre ramolli, salez et poivrez. Mettez-le dans un plat allant au four, ajoutez un peu de bouillon dans le fond du plat. Coupez l'oignon et les échalotes restantes et déposez-les dans le plat. Enfourez.

7 Quand le chapon a rôti 30 minutes, réglez la température du four à 180 °C (th. 6) et continuez la cuisson pour 1 h 30 en arrosant régulièrement avec du bouillon.

8 Arrosez ensuite le chapon avec le vin jaune, et laissez cuire encore 15 minutes.

9 Sortez le chapon du four, enveloppez-le de 4 couches de papier aluminium et laissez-le reposer pendant 30 minutes.

10 Pendant ce temps, dégraissez la sauce du plat de cuisson, ajoutez un peu d'eau et faites chauffer sur le feu 3 minutes pour faire fondre les sucs collés au fond du plat. Versez dans une saucière chaude.

11 Découpez le chapon, disposez-le sur un plat chaud, décorez de feuilles de sauge et de thym et servez.



## Poularde pochée aux champignons et à l'estragon

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES ■ CUISSON 1 H 50

\* 1 poularde de 1,2 kg environ \* 800 g de champignons de Paris \* 2 carottes  
 \* 1 oignon \* 1 poireau \* 1 bouquet d'estragon \* 1 bouquet garni \* 30 cl de crème liquide \* 40 g de beurre \* 2 clous de girofle \* Sel et poivre

1 Bidez ou faites brider la volaille par votre boucher. Épluchez et lavez les carottes et le blanc de poireau. Pelez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Mettez la poularde dans une grande casserole, couvrez-la d'eau froide. Portez à ébullition et maintenez l'ébullition pendant 5 minutes, puis sortez la volaille et videz l'eau de la casserole.

2 Remettez la volaille dans la casserole propre avec les carottes, l'oignon, le poireau, le bouquet garni, du sel et du poivre. Couvrez-la largement d'eau froide. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire la poularde pendant 1 h 30 environ, en écumant la surface régulièrement.

3 Pendant ce temps, lavez et coupez les champignons en quatre. Faites-les sauter 10 minutes dans le beurre, dans une poêle, sur feu moyen. Salez et poivrez.

4 Prélevez 40 cl de bouillon de cuisson, réservez la poularde au chaud dans le reste de bouillon sur feu éteint. Filtrez le bouillon prélevé dans une casserole. Faites-le réduire d'un tiers sur feu vif. Ajoutez la crème, laissez réduire la sauce sur feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit légèrement épaisse. Ajoutez les feuilles d'estragon puis mixez la sauce avec un mixeur à bras. Mélangez un peu de sauce avec les champignons, gardez-les au chaud.

5 Égouttez la poularde, déposez-la sur un plat de service. Retirez la ficelle, nappez la volaille de sauce et servez avec les champignons bien chauds.





## Caille à la pancetta, châtaigne et sauge

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 50 MINUTES

\*4 cailles (vidées et nettoyées) \*8 tranches de pancetta \*400 g de châtaignes cuites  
\*2 brins de sauge \*40 g de beurre doux \*20 cl de vin blanc sec \*2 c. à soupe d'huile d'olive  
\*1 c. à café de baies roses \*Fleur de sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une sauteuse ou une cocotte allant au four. Faites-y dorer les cailles à feu vif sur toutes les faces.

**2** Réservez les cailles hors de la sauteuse. À la place, versez le vin blanc et laissez frémir 5 minutes en grattant les sucs de cuisson. Remettez les cailles, salez, poivrez et parsemez de sauge. Enfouissez la sauteuse pour 20 minutes.

**3** Déposez ensuite les châtaignes et la pancetta grossièrement émincée autour des cailles et poursuivez la cuisson 20 minutes. Servez aussitôt, parsemées de baies roses concassées.

## ET LA FARCE ?

*Elle est souvent indissociable des volailles. Pour lui donner du goût, on y mêle du boudin blanc, du magret de canard, ainsi que du jambon cru. On mixe le tout auquel on ajoute de la mie de pain trempée dans du lait. On assaisonne avant de farcir la volaille, puis de la fermer à l'aide d'une aiguille de cuisine (et du fil !). Hop, on peut mettre au four.*

★★★★★ 41 VOTES

PROPOSÉE PAR ARBON

## Farce à chapon

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 10 MINUTES

■ CUISSON 3 HEURES

\*4 boudins blancs  
\*2 tranches de jambon cru  
\*1 magret de canard  
\*10 cl de lait  
\*1 pain au lait  
\*Sel et poivre

**1** Enlevez la peau des boudins blancs, du magret de canard ainsi que le gras du jambon.

Hachez le tout dans un mixeur jusqu'à obtenir une pâte avec des morceaux.

**2** Trempez le pain au lait dans le bol de lait et ajoutez-le à la préparation. Salez et poivrez.

**3** Farcissez la volaille de cette préparation et fermez l'ouverture de la volaille avec du fil et une aiguille. Faites cuire au four comme à votre habitude.





Idéal pour les  
petits appétits  
(et pour être prêt  
à l'avance)

## Ballottine de pintade aux cranberries

POUR 6 PERSONNES

✶ PRÉPARATION 30 MINUTES

✶ CUISSON 25 MINUTES

- \* 6 suprêmes de pintade
- \* 200 g de farce fine de volaille
- \* 300 g de cranberries (fraîches ou surgelées)
- \* 250 g de champignons de Paris
- \* 1 grosse échalote
- \* 1 branche de sauge
- \* 60 g de beurre
- \* 30 cl de bouillon de volaille
- \* 30 g de sucre
- \* Sel et poivre

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Nettoyez les champignons et hachez-les grossièrement.

**2** Faites fondre l'échalote ciselée quelques minutes dans la moitié du beurre à la poêle. Ajoutez les champignons hachés, 4 feuilles de sauge ciselées, les cranberries et le sucre. Mélangez bien, salez et poivrez, puis laissez mijoter 5 minutes. Retirez du feu puis mélangez cette garniture à la farce fine de volaille. Réservez.

**3** Déposez chaque suprême de pintade entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Étalez 2 cuillerées à soupe de farce sur chaque suprême, puis formez des petits rouleaux en enfermant la garniture. Nouez chaque extrémité avec une ficelle de cuisine.

**4** Faites fondre le beurre restant dans une poêle et dorez les ballottines de tous côtés. Salez et poivrez. Déposez-les dans un plat allant au four, versez le bouillon puis enfournez pour 20 minutes. Arrosez régulièrement avec le bouillon en cours de cuisson.





## Tajine d'agneau aux amandes et aux épices

POUR 4 PERSONNES

✎ PRÉPARATION 30 MINUTES

✎ CUISSON 1 H 35

- \* 1,8 kg d'agneau coupé en cubes (épaule)
- \* 4 pommes de terre
- \* 2 oignons
- \* 2 gousses d'ail
- \* 16 amandes fraîches mondées
- \* 20 g de beurre
- \* 1 citron confit
- \* 1 cube de bouillon de volaille
- \* 2 c. à soupe de miel liquide
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 1 c. à soupe de cumin
- \* 1 c. à café de cannelle en poudre
- \* 1 c. à café de paprika
- \* 1 pincée de filaments de safran
- \* Sel et poivre

**1** Lavez les pommes de terre et faites-les cuire, sans les éplucher, pendant 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.

**2** Portez 30 cl d'eau à ébullition dans une casserole avec le cube de bouillon de volaille. Pelez les oignons et l'ail.

**3** Émincez finement les oignons et écrasez l'ail. Faites dorer les cubes d'agneau dans une sauteuse avec le beurre et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

**4** Ajoutez les oignons émincés, l'ail écrasé, les amandes entières et le citron confit coupé en morceaux. Laissez revenir le

tout, en remuant avec une cuillère en bois. Versez le bouillon. Portez à ébullition et ajoutez le miel, la cannelle, le paprika et le safran. Laissez cuire pendant 50 minutes.

**5** Parsemez de cumin et prolongez la cuisson de 5 minutes. Servez le tajine d'agneau avec les pommes de terre.





## A white tote bag with the text "CUISSINER PARTAGER SE RÉGALER" printed on it. The text is arranged in three lines, with small icons of a leaf, a pepper, and a fork between the lines. At the bottom right, there is a logo for "marmite" and a small tag that says "MAISON". The bag is hanging against a wooden background.

## LE SAC MARMITON\*

À découper ou à photocopier



au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM39PA**  
ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris

MARM39PA

*J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.*

NOM : ..... PRÉNOM : ..... TÉLÉPHONE : [ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ][ ]

ADRESSE : .....

CODE POSTAL :      VILLE :  E-MAIL :  @

NOM : ..... PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL :     VILLE :  E-MAIL :  @

## IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

\_\_\_\_\_

BIC - bank identification code

BANQUE / AGENCE : .....

ADRESSE : .....

CODE POSTAL :      VILLE :

Date et signature obligatoires

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

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2018. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

\*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.





★★★★★ 28 VOTES

PROPOSÉE PAR COCO

## Magret de canard en croûte

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 1 HEURE

\* RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

■ CUISSON 30 MINUTES

\* 2 magrets de canard  
 \* 2 tranches de foie gras mi-cuit  
 \* 500 g de champignons de Paris  
 \* 1 oignon \* 1 jaune d'œuf  
 \* 1 pâte feuilletée \* Sel et poivre

**1** La veille : ôtez la graisse des magrets et poêlez-les rapidement sans matière grasse et sans les cuire puis laissez-les refroidir et réservez-les.

**2** Coupez les champignons en très fines lamelles, pelez et hachez l'oignon. Dans la même poêle, faites revenir les lamelles de champignon et l'oignon haché, environ 10 minutes jusqu'à complète évaporation de l'eau. Salez et poivrez.

**3** Hors du feu, ajoutez le foie gras et mélangez bien pour lier le tout. Laissez refroidir et réservez au frais.

**4** Le jour même : préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Coupez les magrets en deux. Étalez la pâte feuilletée et coupez des carrés pouvant accueillir la viande. Déposez-y 2 cuillerées à soupe de mélange aux champignons, un demi-magret et à nouveau 2 cuillerées à soupe de champignons. Fermez la pâte en serrant bien les bords.

**5** Badigeonnez les feuilletés de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 20 minutes.



★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR BRIGITTE 3

## Magret de canard aux clémentines

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

\* 3 magrets de canard \* 7 clémentines \* Quelques feuilles d'estragon  
 \* 50 g de beurre \* 3 c. à soupe de crème fraîche \* 1 verre de vin blanc sec \* Sel et poivre

**1** Taillez le gras des magrets en losanges. Salez et poivrez. Faites revenir les magrets dans une sauteuse, sans matière grasse, sur feu moyen, 7 minutes de chaque côté.

**2** Déposez les magrets dans un plat et maintenez-les au chaud. Dans le jus de cuisson resté sur le feu, versez le vin blanc et le jus d'une clémentine. Laissez réduire de moitié sur feu vif et à découvert.

**3** Pendant ce temps, épluchez les clémentines restantes, et séparez les quartiers. Passez-les quelques instants dans une poêle avec le beurre.

**4** Ajoutez la crème fraîche et l'estragon au jus de cuisson et laissez bouillir en remuant bien. Découpez les magrets en tranches et répartissez-les dans 6 assiettes. Déposez l'équivalent d'une clémentine par personne autour de la viande et nappez de sauce.

— + de goût —

Une heure avant de faire cuire les magrets, vous pouvez les faire mariner à température ambiante dans de l'huile aromatisée, de la sauce soja, du miel...





## Magret à la vergéoise et châtaigne

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 25 MINUTES

\* 2 magrets \* 50 g de beurre \* 600 g de châtaignes en bocal \* 2 c. à soupe de vergéoise

\* 1 c. à soupe de vinaigre balsamique \* Sel et poivre

**1** Dégraissez légèrement les magrets, déposez-les dans une poêle côté gras. Laissez cuire les magrets sans les retourner pendant 10 minutes à feu doux. La graisse doit bien fondre et la peau doit devenir croustillante.

**2** Dégraissez la poêle, salez et poivrez. Saupoudrez les magrets de vergéoise, puis retournez-les et faites-les cuire 5 minutes de plus sur l'autre face.

**3** Arrosez-les avec le jus de cuisson, ajoutez le vinaigre balsamique. Continuez de les arroser quelques minutes pour les laquer. Stoppez le feu, et laissez-les reposer 6 à 7 minutes en les retournant 2 ou 3 fois. Dans une poêle, faites revenir les châtaignes avec le beurre.

**4** Découpez les magrets dans la longueur, déposez les tranches sur les châtaignes, nappez avec le jus de cuisson, puis dégustez.







## Civet de sanglier, purée bressane

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 50 MINUTES ■ REPOS 6 HEURES ■ CUISSON 1 H 30

\* 1 kg de viande de sanglier \* 200 g de figues \* 100 g de purée de pomme de terre \* 100 g de purée de céleri  
 \* 100 g de haricots rouges cuits \* 100 g de marrons cuits \* 1 branche de romarin \* 5 cl de crème liquide \* 10 g de beurre  
 \* 50 cl de vin rouge corsé \* 10 cl de porto blanc \* 2 c. à soupe d'huile d'olive \* ½ c. à soupe de fond de veau  
 \* 3 baies de genièvre \* 10 grains de poivre à queue (facultatif) \* Sel et poivre

**1** Coupez la viande de sanglier en gros cubes. Dans un grand plat, préparez une marinade en mélangeant le vin rouge, le romarin, le porto, les baies de genièvre et le poivre à queue. Salez puis ajoutez la viande. Couvrez d'un film alimentaire et réfrigérez au moins 6 heures.

**2** Dans une cocotte à fond épais, faites revenir la viande égouttée dans l'huile chaude. Ajoutez la marinade et le fond de veau. Couvrez et laissez mijoter au moins 1 h 30. La viande doit être moelleuse.

**3** Pendant ce temps, réalisez la purée bressane. Mixez ensemble les haricots rouges et les marrons avec un peu

de crème afin d'obtenir une purée onctueuse. Passez au chinois afin d'éliminer la peau des haricots rouges.

**4** Mélangez la purée de haricot rouge et de marron avec les purées de céleri et de pomme de terre, salez et poivrez. Ajoutez de la crème liquide si la purée bressane est trop sèche. Faites réchauffer la purée à feu doux juste avant de servir.

**5** Rincez les figues, séchez-les bien puis coupez-les en quatre. Faites-les revenir 2 ou 3 minutes dans du beurre. Servez-les avec la viande et accompagnez de la purée bressane.





## Filet de bœuf mi-cuit aux copeaux de foie gras et figues

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

\* 600 g de filet de bœuf \* 100 g de foie gras mi-cuit \* 6 figues sèches \* 150 g de fruits secs (amandes, noisettes, noix, pistaches)  
\* Huile d'olive \* Quelques pincées de quatre-épices \* Sel, fleur de sel et poivre du moulin

**1** À l'aide d'un pinceau, enduisez le filet de bœuf d'huile d'olive. Salez, poivrez, et ajoutez un peu de quatre-épices. Massez bien la viande avec les doigts pour faire adhérer l'assaisonnement. Réservez au frais.

**2** Faites chauffer une grande poêle avec 1 filet d'huile d'olive et mettez le filet de bœuf à saisir de toutes parts. Il doit juste être marqué, mais ne pas cuire à l'intérieur. Débarrassez-le sur un plat et réservez-le au frais jusqu'au dernier moment.

**3** Émincez finement les figues sèches. Hachez grossièrement les fruits secs. Détaillez le foie gras bien froid en fins copeaux.

**4** Posez le filet de bœuf sur une planche et détaillez-le en tranches fines à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Déposez les tranches de bœuf au fur et à mesure sur un plat de service. Répartissez les copeaux de foie gras, les figues émincées et les fruits secs hachés. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu. Dégustez sans attendre.





★★★★★  
Le poisson  
(et ses shirões)  
entrent en scène



## Roulé de sole et risotto

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES

\* 4 filets de sole \* 1 branche de céleri \* 1 oignon \* ½ bouquet de fines herbes au choix  
\* 150 g de beurre \* 100 g de parmesan fraîchement râpé  
\* 75 cl à 1 l de bouillon de légumes \* 350 g de riz arborio ou carnaroli \* 20 cl de vin blanc  
\* 2 c. à soupe d'huile d'olive \* Sel

- 1 Mélangez 50 g de beurre mou et des fines herbes hachées. Badigeonnez les filets de sole avec le beurre aux herbes et roulez-les. Attachez-les avec une ficelle ou un pic en bois. Déposez-les dans un plat allant au four.
- 2 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer le bouillon de légumes. Pelez l'oignon et hachez-le finement. Détaillez le céleri en brunoise fine. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile et 30 g de beurre dans un faitout. Ajoutez l'oignon haché et le céleri en brunoise, puis faites-les suer pendant 10 minutes sans coloration. Versez le riz et faites-le nacrer pendant 2 minutes. Versez le vin blanc et laissez-le s'évaporer pendant 2 minutes. Ajoutez 1 louche de bouillon de légumes bien chaud et 1 pincée de sel.
- 3 Faites cuire le risotto pendant 20 minutes environ sur feu doux à moyen, en versant le bouillon peu à peu, et en mélangeant de temps en temps. Le riz doit être al dente.
- 4 Pendant la cuisson du risotto, enfournez les roulés de sole pour 8 à 10 minutes.
- 5 Hors du feu, ajoutez le beurre restant dans le risotto et mélangez. Ajoutez ensuite le parmesan râpé et mélangez de nouveau. Couvrez et laissez reposer 2 minutes. Servez sans tarder les roulés de sole parsemés de fines herbes et accompagnés du risotto.

## Bar en croûte de sel, purée de butternut

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ CUISSON 40 MINUTES

\* 1 bar de 1,5 à 2 kg vidé par les ouïes, non écaillé \* 4 blancs d'œufs \* 2 kg de gros sel  
**POUR LA PURÉE :** \* 1 courge butternut  
\* 30 g de beurre \* 30 g de noisettes  
\* 1 cube de bouillon de volaille \* Sel

- 1 Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Dans un saladier, battez légèrement les blancs d'œufs à la fourchette, jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le gros sel et mélangez.
- 2 Étalez la moitié du sel sur la lèchefrite du four, puis déposez-y le bar. Recouvrez de l'autre moitié de sel et enfournez pour 40 minutes. Enfoncez la pointe d'un couteau dans la croûte jusqu'au cœur du poisson, elle doit ressortir tiède.
- 3 Préparez la purée : épluchez et retirez les filaments et les pépins de la courge. Coupez la chair en petits morceaux et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau, ajoutez le cube de bouillon, salez et faites cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.
- 4 Mixez les morceaux de courge avec le beurre et un peu d'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Débarrassez dans un plat de service, parsemez de noisettes concassées.
- 5 Au moment de servir, apportez le bar à table et cassez la croûte de sel devant les convives. Décortiquez ensuite le poisson et servez-le sur assiette avec la purée de butternut à part.







## Saumon en croûte aux champignons

**POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 50 MINUTES ✕ RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES ♣ CUISSON 50 MINUTES ✕ REPOS 10 MINUTES**

**\*1,4 kg de filet de saumon bien charnu sans la peau \*1 gros jaune d'œuf \*2 rouleaux de pâte feuilletée épaisse (285 g chaque) \*1 rouleau de pâte feuilletée d'épaisseur normale (235 g) pour la finition \*2 c. à soupe de sucre \*1 c. à soupe de gros sel**  
**POUR LA GARNITURE : \*900 g de champignons de Paris \*1 petit oignon ciselé \*2 échalotes ciselées \*3 gousses d'ail pressées \*1 petit bouquet d'aneth haché \*30 cl de crème fraîche épaisse \*3 c. à soupe d'huile d'olive \*Sel et poivre**

**1** Demandez au poissonnier de vous tailler un beau morceau de saumon dans la partie la plus charnue du filet. Retirez les arêtes à la pince à épiler. Saupoudrez le poisson du mélange de sucre et de gros sel. Réservez au frais 30 minutes.

**2** Lavez et émincez les champignons. Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites suer l'oignon et les échalotes ciselés. Augmentez le feu et ajoutez les champignons. Salez, poivrez, mélangez délicatement et faites cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation. Ajoutez l'ail pressé et la crème fraîche. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la crème soit complètement réduite. Laissez refroidir avant d'ajouter l'aneth haché.

**3** Rincez le saumon et séchez-le avec du papier absorbant. Recoupez-le pour lui donner une forme ronde. Placez les chutes sur les parties plus fines en appuyant bien avec les mains.

**4** Déroulez 1 pâte feuilletée épaisse sur la lèche-frite couverte de papier cuisson. Étalez un tiers des champignons en disque. Posez le saumon dessus et recouvrez des champignons restants. Dorez le bord de la pâte au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau et collez la deuxième pâte feuilletée. Soudez les bords et dorez tout le dessus et réservez au frais.

**5** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Découpez des décors en forme de feuilles, dans le feuilletage normal. Dorez au pinceau et striez les feuilles avec la lame d'un couteau. Déposez sur le saumon en croûte puis enfournez.

**6** Au bout de 10 minutes, réglez la température du four à 180 °C (th. 6), et poursuivez la cuisson environ 20 minutes. Surveillez la coloration, tournez la plaque de temps en temps. Laissez refroidir 10 minutes avant de servir avec de la salade.





## Saint-jacques et nouilles soba à la citronnelle

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES x REPOS 50 MINUTES ■ CUISSON 7 MINUTES

\*12 noix de saint-jacques \*1 tige de citronnelle \*240 g de nouilles soba \*6 c. à soupe d'huile végétale  
\*1 c. à café de citronnelle en poudre \*Sel et poivre

**1** Dans une casserole, préparez une infusion de citronnelle en portant 50 cl d'eau à ébullition avec la tige de citronnelle coupée en petits morceaux. Laissez infuser 20 minutes.

**2** Pendant ce temps, déposez les noix de saint-jacques dans un plat avec 4 cuillerées à soupe d'huile et la citronnelle en poudre. Couvrez avec du film alimentaire et réservez au frais 30 minutes.

**3** Faites cuire les nouilles soba 3 minutes dans l'infusion de citronnelle. Égouttez, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile végétale, salez et poivrez.

**4** Poêlez les noix de saint-jacques 2 minutes de chaque côté. Déposez-les dans le plat de service. Déglacez la poêle avec 3 cuillerées à soupe d'infusion à la citronnelle. Laissez réduire et nappez les noix de saint-jacques avec cette sauce, accompagnées des nouilles soba.



En pleine saison, profitez des saint-jacques fraîches. Elles doivent être vivantes (elles se referment quand on approche) et sans odeur forte.



PUBLI-COMMUNIQUÉ



CHAQUE MOIS, UNE NOUVELLE ÉTAPE POUR UNE VIE SAINES

Une infinité  
de recettes

Des super  
aliments originaux

Se croquent partout  
et à tous moments  
de la journée

Des bienfaits  
avérés



**-15%**

Abonnez-vous et bénéficiez de sur votre box avec le code :

**BONHEUR**

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

Rejoignez la communauté !



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





## Darne de lotte enlardée au munster et sauge

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

\* 6 darnes de lotte \* 12 fines tranches de lard fumé \* 1 brin de sauge \* ½ munster  
\* 12 cl de vin blanc sec \* 2 c. à soupe d'huile d'olive \* Poivre

**1** Rincez et épongez les darnes de lotte. Lavez, séchez et effeuillez la sauge. Coupez le munster en 12 fines lamelles. Déposez 2 lamelles de munster sur chaque darne de lotte. Entourez de 2 tranches de lard, puis maintenez le tout avec de la ficelle de cuisine.

**2** Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et mettez les darnes de lotte à dorer 5 minutes sur chaque face. Poivrez, ajoutez les feuilles de sauge sur le dessus. Versez le vin blanc dans le fond de la sauteuse. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Servez aussitôt, par exemple, avec une écrasée de pommes de terre à l'huile d'olive.







☐ N°32 | Quantité : .....



☐ N°6 | Quantité : .....



☐ N°8 | Quantité : .....



☐ N°9 | Quantité : .....



☐ N°15 | Quantité : .....



☐ N°31 | Quantité : .....

**Complétez vite  
votre collection !**



☐ N°36 | Quantité : .....



☐ N°19 | Quantité : .....



Retrouvez les anciens numéros  
et bien plus encore sur notre boutique  
en ligne :

<http://boutique.marmiton.org>



☐ N°21 | Quantité : .....



☐ N°22 | Quantité : .....



☐ N°24 | Quantité : .....



☐ N°25 | Quantité : .....



☐ N°27 | Quantité : .....



☐ N°29 | Quantité : .....

## Bon de commande

À retourner à Marmiton Anciens Numéros, 56 rue du rocher, 75008 Paris  
Tél : 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **VPC31**

Je commande les anciens numéros du Marmiton Magazine au prix de 6€ par exemplaire commandé (frais de port inclus)\*  
\*En France Métropolitaine uniquement, pour l'étranger : nous contacter au +33 1 44 70 00 07

### Ma commande

Nombre d'exemplaires : ..... x 6€ = .....  
(Montant total de ma commande)

Offre valable jusqu'au 31/12/2018 pour la France métropolitaine.  
Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.  
Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai de 2 à 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.  
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

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

### Mes coordonnées

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
CP : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
Email : .....

### Mon règlement

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton  
☐ .....  
Date d'expiration ..... Code Crypto .....  
Date et signature obligatoire





★★★★★ 7 VOTES

PROPOSÉE PAR COCOPASSIONS

## Queue de langouste au whisky

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 5 MINUTES ■ CUISSON 30 MINUTES

\*2 queues de langouste \*1 citron (jus)  
 \*50 g de beurre \*2 c. à soupe de whisky \*Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Dans un bol, faites fondre le beurre au four à micro-ondes. Délayez, puis ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre.
- 2 Coupez les queues de langouste en deux dans la longueur. Réservez un quart de la préparation beurre citron. Passez les trois quarts restants au pinceau sur les langoustes. Enfouissez pour 30 minutes et recouvrez d'aluminium. À mi-cuisson, enduisez les langoustes au pinceau avec la préparation beurre citron réservée.
- 3 À la sortie du four, flambez les langoustes avec le whisky. Servez accompagné d'une sauce beurre blanc.

★★★★★ 5 VOTES

PROPOSÉE PAR STEPHANIE\_2164

## Cassiolette de saint-jacques, crevettes et purée à la truffe

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 40 MINUTES

■ DÉCONGÉLATION 12 HEURES

\*8 noix de saint-jacques fraîches  
 \*12 gambas surgelées \*1 échalote \*1 œuf  
 \*10 g de beurre \*1 c. à soupe de crème fraîche  
 \*1 rouleau de pâte feuilletée \*15 cl de vin blanc  
 sec \*1 c. à café de farine \*Sel et poivre  
**POUR LA PURÉE:** \*3 pommes de terre  
 \*1 truffe (conservée ou fraîche)  
 \*Quelques brins de ciboulette \*20 cl de lait  
 \*20 g de beurre \*Baies roses \*Sel et poivre

- 1 La veille : sortez les gambas surgelées et laissez-les décongeler dans un plat.
- 2 Le jour même : préparez la purée. Faites cuire les pommes de terre à l'eau, pelez-les, puis passez-les au moulin à légumes. Ajoutez le beurre et le lait pour obtenir la consistance désirée. Ajoutez enfin la truffe hachée très finement au couteau puis réservez au chaud.
- 3 Préparez les cassiolettes. Décortiquez les gambas décongelées. Débarrassez les saint-jacques de leur corail puis salez et poivrez légèrement chaque côté.
- 4 Dans une poêle, faites fondre le beurre. Hachez finement l'échalote puis faites-la revenir 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez les saint-jacques et les gambas. Faites cuire 6 minutes sur feu vif tout en remuant.
- 5 Déglacez la poêle au vin blanc, réduisez le feu, ajoutez la farine, puis la crème tout en mélangeant bien pour obtenir une consistance de sauce.
- 6 Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). À l'aide d'un grand verre ou d'un emporte-pièce, découpez 4 cercles de pâte feuilletée légèrement plus grands que le diamètre des cassiolettes. Garnissez les cassiolettes de 2 noix de saint-jacques et de 4 gambas. Couvrez de sauce puis posez 1 disque de pâte feuilletée en veillant à bien souder les bords. Tracez des sillons à la fourchette et badigeonnez avec du jaune d'œuf battu pour avoir une jolie dorure. Enfouissez pour 10 à 15 minutes.
- 7 Servez chaque cassiolette parsemée de ciboulette ciselée et de baies roses. Accompagnez de la purée à la truffe, réchauffée si besoin pendant quelques minutes.





### Coup de pouce

Privilégiez les crevettes labellisées « MSC » qui garantissent des crevettes pêche durable. Si vous manquez de temps pour décongeler, n'ouvrez pas le sac d'emballage et mettez-le dans l'eau chaude.





★★★★★  
Être bien  
accompagné, ça  
compte aussi !

## Pommes de terre duchesse aux amandes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

- \* 4 pommes de terre à chair farineuse (350 g environ) \* 3 jaunes d'œufs \* 40 g de beurre
- \* 20 g d'amandes effilées \* 20 g de poudre d'amande
- \* 2 pincées de noix de muscade \* Sel et poivre

**1** Lavez les pommes de terre et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 à 35 minutes. Égouttez-les puis épluchez-les. Écrasez-les avec un presse-purée. Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux, les jaunes d'œufs, la poudre d'amande, du sel, du poivre et la noix de muscade.

**2** Mélangez, puis remplissez une poche à douille cannelée assez large avec la purée. Préchauffez le four à 250 °C (th. 8/9) et tapissez une plaque à four de papier sulfurisé.

**3** Disposez des petits dômes de purée sur la plaque, saupoudrez d'amandes effilées et enfournez pour 7 minutes. Renouvelez l'opération si nécessaire, puis dégustez bien chaud avec un rôti par exemple.

Parfumez la purée de  
pomme de terre avec de  
la truffe ou des petits  
morceaux de cèpes







# FOURME D'AMBERT

*La douceur créative*



Carré d'agneau  
des Pyrénées gratiné à la  
**Fourme d'Ambert**

La douceur parfumée du plus doux des fromages bleus exalte toutes les saveurs. En quelques minutes vous réaliserez des recettes gourmandes et innovantes. Régalez vos invités avec des créations culinaires originales à la Fourme d'Ambert. C'est simple et facile !



Suivez-nous sur  
[www.fourme-ambert.com](http://www.fourme-ambert.com)  
f FourmeAmbert

Conception : www.gujplast.com • Crédits photos : Ludovic Combe







## Purée de céleri au pain d'épices

POUR 4 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES

- \* 600 g de céleri
- \* 250 g de pommes de terre
- \* 10 cl de lait \* 25 g de beurre
- \* 1 tranche de pain d'épices un peu rassise
- \* ½ c. à café d'épices à pain d'épices
- \* Sel et poivre

**1** Épluchez le céleri. Détaillez-le en morceaux (pas trop gros pour réduire le temps de cuisson). Nettoyez les pommes de terre sous l'eau froide.

**2** Cuisez les morceaux de céleri 15 minutes à la vapeur, et les pommes de terre 20 minutes dans une casserole d'eau salée. Égouttez les pommes de terre et retirez leur peau. Réduisez le céleri et les pommes de terre en purée à l'aide d'un moulin à légumes.

**3** Dans une casserole, faites chauffer le lait, le beurre et les épices. Versez le lait dans la purée, salez et poivrez, mélangez bien. Émiettez le pain d'épices préalablement toasté sur la purée et servez.



★★★★★ 17 VOTES

PROPOSÉE PAR OPALINE

## Champignons au cognac

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 5 MINUTES ■ CUISSON 15 MINUTES

- \* 600 g de petits champignons de Paris bruns \* Persil \* 30 cl de crème fraîche
- \* 30 g de beurre \* ½ cube de bouillon de bœuf \* 3 c. à soupe de cognac
- \* 1 c. à café de Maïzena \* Sel et poivre

**1** Rincez et égouttez les champignons délicatement puis coupez-les en quatre. Faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y revenir les champignons pendant 5 minutes environ. Versez le cognac et laissez réduire.

**2** Ajoutez ensuite la crème ainsi que la Maïzena. Mélangez le tout et portez à ébullition. Ajoutez le bouillon, salez et poivrez à votre goût et laissez mijoter encore 4 à 5 minutes. Parsemez de persil finement haché avant de servir.





## Pommes rôties au thym et au jambon de Bigorre

**POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES ■ CUISSON 35 MINUTES**

★ 6 tranches fines de jambon de Bigorre ★ 3 pommes type red delicious  
★ 25 g de beurre demi-sel ★ 12 brins de thym frais ou séché ★ Sel et poivre

**1** Rincez les pommes sous l'eau froide. Séchez-les. Coupez-les en quatre et retirez le cœur et les pépins. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre et ajoutez les pommes. Faites-les rôtir 15 minutes en les retournant régulièrement.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les tranches de jambon en deux dans le sens

de la longueur. Enveloppez chaque quartier de pomme avec une demi-tranche de jambon, ajoutez 1 brin de thym, salez, poivrez et maintenez l'ensemble avec une ficelle de cuisine en réalisant un petit nœud.

**3** Déposez les pommes dans un plat allant au four et enfournez pour 15 minutes.





## Purée de châtaigne aux abricots secs

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 20 MINUTES

- \* 2 oignons \* 1 branchette de romarin frais \* 3 c. à soupe de crème épaisse \* 1 noix de beurre
- \* 460 g de châtaignes cuites au naturel \* 12 abricots secs \* 20 cl de bouillon de poule
- \* 3 c. à soupe d'huile d'olive \* 1 c. à soupe de miel de romarin
- \* 2 grosses pincées de cumin en poudre \* Sel et poivre

**1** Pelez et ciselez les oignons, puis faites-les dorer avec l'huile dans une cocotte à feu vif. Salez, poivrez, ajoutez le cumin et les châtaignes. Versez le bouillon de poule chaud et laissez cuire pendant 10 minutes à couvert.

**2** Pendant ce temps, coupez les abricots secs en petits dés, faites-les revenir à la poêle avec le beurre et le miel pendant 2 ou 3 minutes. Ciselez très finement le romarin. Mixez les châtaignes, ajoutez la crème épaisse. Mélangez puis servez la purée avec les abricots dorés et le romarin ciselé.





Auvergne-Rhône-Alpes

# Le plus court chemin vers le goût



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

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

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



**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes





# Les FROMAGES, on en fait tout un PLATEAU

Il n'y a pas seulement le foie gras qui nous démarque de nos voisins. De Gaulle l'avait bien compris quand il déclarait : « Comment voulez-vous gouverner un pays où il existe 258 variétés de fromages ? » Correction, Mon Général, il en existe plus 1 200 maintenant... C'est là que le bât blesse : comment s'y retrouver face à un tel choix ? Il faut dire que les classiques français ne manquent pas à la table des fêtes. Comme, chez Marmiton, on aime autant la tradition que les petites surprises, on vous présente des classiques, mais aussi des fromages plus confidentiels. Bon, dresser le portrait de plus d'un millier de fromages aurait pris tout le magazine, alors on en a choisi huit... très bons. Et cette année, clou du spectacle, on les accompagne... avec du vin blanc ! *Par Fanny Rigal*





Caves d'exception, Comtés d'exception



C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierres du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. Régalez-vous d'un remarquable assemblage de saveurs torréfiées et fruitées. Les Fromageries Arnaud se sont vu décerner six médailles d'or consécutives pour leurs Comté JURA FLORE Fort des Rousses au Concours Général Agricole de Paris.

**JuraFlore**  
Fort des Rousses  


Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)





# 4 pâtes fleuries :



## BRIE DE MEAUX

**AOP depuis 1980**

**Famille :** pâte molle à croûte fleurie

**Type :** lait de vache

**Production :** Meuse, Yonne, Seine-et-Marne

**Poids :** de 2,5 à 3 kg

**Prix :** environ 20 € le kg

Couronné « roi des fromages » en 1815, à Vienne, le brie de Meaux est originaire de l'abbaye Notre-Dame-de-Jourarre en Seine-et-Marne.

**Caractéristiques :** la croûte possède un bouquet développé de sous-bois, alors que la pâte dégage des arômes de crème, beurre et noisette. En bouche, le brie de Meaux est moelleux.

**Que boire avec ?** Un givry blanc aux arômes de fleurs et de fruits secs, mêlant moelleux et amertume, ou un chablis blanc aux notes minérales.



## SELLES-SUR-CHER

**AOP depuis 1975**

**Famille :** fromage à croûte fleurie

**Type :** lait de chèvre

**Production :** Loir-et-Cher, Indre

**Poids :** 150 g

**Prix :** environ 35 € le kg

Moulé à la main, il est ensuite cendré dans un mélange de charbon de bois et de sel. Proposé à la consommation après une dizaine de jours d'affinage, il arbore une croûte bleutée.

**Caractéristiques :** la saveur est douce et acidulée quand le fromage est jeune. Celui-ci devient plus salé avec l'âge et plus ferme, avec des arômes prononcés de chèvre et de noisette.

**Que boire avec ?** Un cheverny blanc aux notes de cassis et fruits exotiques, ou un alsace-riesling avec un nez très floral.



## NEUFCHÂTEL

**AOP depuis 1969**

**Famille :** pâte molle à croûte fleurie

**Type :** lait de vache

**Production :** Seine-Maritime, Oise

**Poids :** 100, 200 et 600 g

**Prix :** environ 20 € le kg

Plus ancien fromage de Normandie, il était offert au Moyen Âge par les jeunes filles aux soldats, en témoignage de leur amour.

**Caractéristiques :** il possède une croûte blanche et duveteuse et une pâte onctueuse, sans être coulante, au bon goût de lait frais.

**Que boire avec ?** Un pouilly-fumé qui révèle des arômes d'agrumes et de plantes, ou un vin de pays des coteaux de l'Ardèche, très doux et fruité.



## FIGOU

**Famille :** fromage à croûte fleurie

**Type :** lait de chèvre

**Production :** Limousin, Vienne, Tarn

**Poids :** 100 à 110 g

**Prix :** environ 35 € le kg

Il se consomme comme un dessert grâce à son goût très sucré. Marque déposée depuis 2005, c'est à Limoges que 50 % de sa production est réalisée.

**Caractéristiques :** fondant et très frais, il possède un cœur de confiture ou de marmelade de figue, qui contrebalance l'acidité du lait de chèvre.

**Que boire avec ?** Un maury ou un banyuls blancs, sucrés et moelleux, avec des notes de fruits mûrs et très ronds en bouche.

**QUEL PAIN ?** Évidemment, la baguette à la parisienne, croustillante à l'extérieur et fondante à l'intérieur, ça marche toujours et avec tout. Mais, mode du sans gluten oblige, on en profite aussi pour se tourner vers des

pains plus corsés, à la farine de seigle ou de châtaigne. Les pains aux graines sont aussi excellents. Enfin, pour les fromages au goût assez subtil, on peut aller vers des pains aux figues. On évite seulement tout ce qui est pain brioché ou viennois, à la texture trop molle.





Les idées recettes



publi-communicé

## Allumettes Forestières

au Morbier !



### Pour 6 personnes

Temps

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

240 g de Morbier  
2 rouleaux de pâte feuilletée  
450 g de champignons de Paris  
1 échalote  
1 c. à soupe de persil haché  
20 g de beurre  
Sel, poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180° (th. 6).

Dans les rouleaux de pâte feuilletée, découper 12 rectangles d'environ 7 x 11 cm. Les déposer sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé. Déposer une seconde feuille de papier sulfurisé puis une autre plaque de four. Enfourner 20 mn puis découvrir la pâte cuite. Prolonger un peu la cuisson si la pâte feuilletée n'est pas suffisamment dorée.

Ne pas éteindre le four.

Pendant ce temps, laver et couper le pied des champignons. Les découper en fine brunoise (très petits cubes). Éplucher et émincer finement l'échalote et la faire fondre au beurre quelques minutes. Sur feu vif, ajouter les champignons et laisser cuire 20 mn en remuant régulièrement. Les champignons doivent être bien dorés. 2 mn avant la fin de la cuisson ajouter le persil haché, saler et poivrer.

Découper le Morbier en rectangles de 3 mm d'épaisseur, de la taille de la pâte feuilletée.

Dresser vos allumettes.

Déposer un peu de champignons entre 2 rectangles de pâte feuilletée et recouvrir d'un morceau de Morbier.

Enfourner une dizaine de minutes et servir aussitôt.



# Trait très gourmand !

[www.fromage-morbier.com](http://www.fromage-morbier.com)

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





# 4 pâtes pressées :



## TOMME DE SAVOIE

**AOP depuis 1996**

**Famille :** fromage à pâte pressée non cuite

**Type :** lait de vache

**Production :** Savoie, Haute-Savoie

**Poids :** 1,2 à 2 kg

**Prix :** environ 14 € le kg

La tomme de Savoie se divise en deux catégories : la laitière et la fermière. Elles représentent à elles deux une production annuelle de 6 110 tonnes.

**Caractéristiques :** une véritable tomme de Savoie se distingue obligatoirement par un marquage « Savoie » sur son talon, écrit à l'encre alimentaire. Son goût varie selon les saisons et l'affinage, de doux à acidulé et puissant.

**Que boire avec ?** Des vins blancs suisses du Valais ou un pinot blanc, gras, puissant et équilibré.



## ABONDANCE

**AOP depuis 1990**

**Famille :** fromage à pâte pressée demi-cuite

**Type :** lait de vache

**Production :** Haute-Savoie

**Poids :** 10 kg

**Prix :** environ 16 € le kg

Ce sont les moines, au Moyen Âge, qui ont créé ce fromage en utilisant de gros chaudrons en cuivre pour le mouler.

**Caractéristiques :** l'abondance est affiné sur des planches d'épicéa, qui lui donnent une saveur unique et un goût boisé ainsi que des notes de noisette.

**Que boire avec ?** Des vins blancs de Savoie très frais aux arômes délicats de fruits jaunes.



## MIMOLETTE VIEILLE

**Label Rouge depuis 1989**

**Famille :** fromage à pâte pressée non cuite

**Type :** lait de vache

**Production :** Lorraine, Hauts-de-France

**Format :** 17 cm de diamètre et 11,5 cm de hauteur

**Poids :** 2,9 kg

**Prix :** environ 30 € le kg

On l'appelle aussi « boule de Lille » ou « vieux Hollande », ses origines n'étant pas clairement définies. On dit que la mimolette appartient à la même famille que l'edam et le gouda.

**Caractéristiques :** elle possède une croûte très sèche, de couleur grisâtre, très irrégulière et crevassée. Sa pâte est très compacte et dure, de couleur orange foncé à brun.

**Que boire avec ?** Un buzet blanc, qui apporte une touche de fraîcheur végétale, ou un anjou avec une palette aromatique de fleurs blanches et de fruits confits.



## MANCHEGO

**AOP depuis 1984**

**Famille :** fromage à pâte pressée non cuite

**Type :** lait de brebis

**Production :** Castille (Espagne)

**Poids :** 4 à 6 kg

**Prix :** environ 20 € le kg

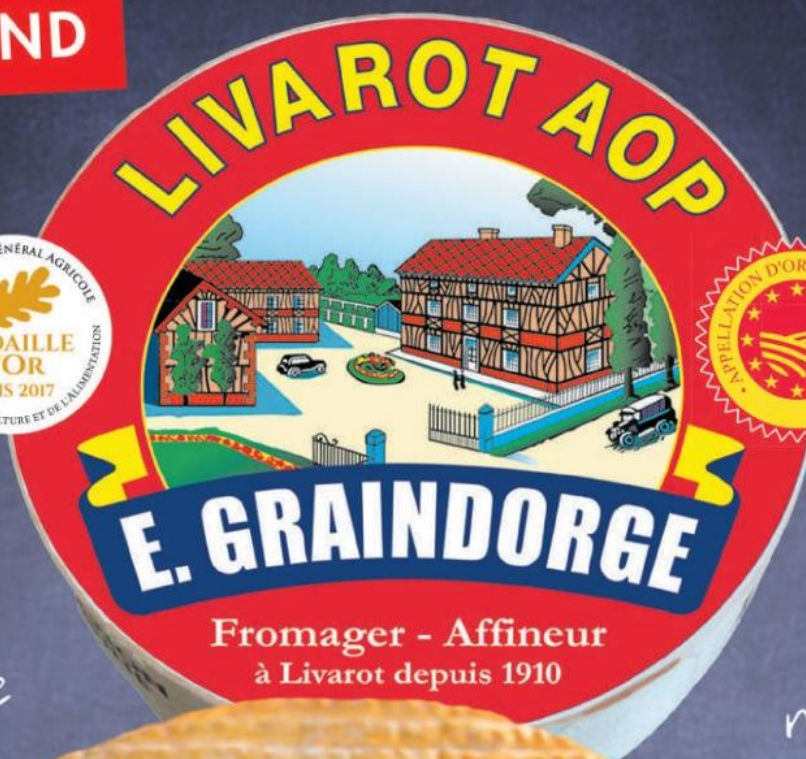
Consommé depuis l'Antiquité, il fait sa première apparition dans le livre « Don Quichotte » vers 1600. Depuis, il traverse les siècles.

**Caractéristiques :** la croûte a des motifs qui rappellent les nattes d'alfa, la plante fibreuse utilisée autrefois pour mouler le caillé. Certains fromagers le frottent à l'huile d'olive, donnant ainsi à sa croûte orangée des tonalités évoquant le bronze.

**Que boire avec ?** Un corbières blanc avec son côté gras et onctueux, ou un jurançon avec une structure ronde aux arômes de miel.



**100%**  
**NORMAND**



Pluie  
normande


Herbe  
normande

100% Vaches  
normandes

Fromager  
normand

Éleveur  
normand

Caractère  
normand

 **graindorge.fr**

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





## Bûche individuelle glacée à la poire

**POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 45 MINUTES**

**■ CUISSON 10 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 12 HEURES**

**POUR LE FOND SABLÉ :** \* 2 œufs \* 80 g de beurre mou \* 80 g de sucre roux \* 80 g de farine \* 8 spéculoos

**POUR LA MOUSSE :** \* 20 cl de crème liquide \* 350 g de poires au sirop égouttées \* 4 g d'agar-agar \* 1 c. à soupe de miel liquide

**POUR LE DÉCOR :** \* 100 g de caramel laitier

**1** Préparez le fond sablé : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez le beurre, le sucre, la farine et les spéculoos réduits en poudre. Ajoutez les œufs et malaxez pour obtenir une pâte. À l'aide d'une spatule, étalez la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sur 1 cm d'épaisseur, en formant un rectangle de la taille d'un moule à bûche ou de 2 moules à bûchettes. Enfouez pour 10 minutes.

**2** Préparez la mousse : coupez deux demi-poires en lamelles. Dans une poêle, faites-les légèrement caraméliser dans le miel. Mixez les poires restantes pour obtenir environ 30 cl de purée. Montez la crème bien froide en chantilly. Faites chauffer un quart de la purée de poire dans une casserole. Ajoutez l'agar-agar et faites bouillir 1 minute. Ajoutez, hors du feu, la purée de poire restante, mélangez et laissez refroidir. Incorporez enfin délicatement la crème fouettée.

**3** Pour le montage : chemisez le moule à bûche avec du film alimentaire. Tapissez le fond avec les lamelles de poire. Versez la mousse et recouvrez-la avec le rectangle de fond sablé. Placez au réfrigérateur pour 12 heures.

**4** Pour finir : démoulez délicatement la bûche en passant rapidement le fond du moule sous l'eau chaude. Nappez-la de caramel laitier, chauffé, au besoin, pour le rendre liquide, et replacez-la au frais jusqu'au moment de déguster.

## Bûche café praliné

**POUR 6 À 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 40 MINUTES**

**■ CUISSON 15 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 7 HEURES**

**POUR LE BISCUIT :** \* 4 œufs

\* 125 g de sucre en poudre \* 125 g de farine

\* 2 sachets de sucre vanillé

\* ½ c. à café de levure chimique

**POUR LA CRÈME AU BEURRE :** \* 3 œufs

\* 375 g de beurre mou \* 200 g de sucre en poudre

\* 150 g de pralin en poudre

\* 1 c. à soupe d'extrait de café

**1** Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les 4 œufs en séparant les jaunes des blancs. Dans une jatte, fouettez les jaunes et le sucre en poudre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez la farine, le sucre vanillé et la levure en fouettant. Dans une autre jatte, montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.

**2** Étalez cette pâte sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et lissez avec une spatule. Enfouez pour 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte blondisse et soit souple au toucher.

**3** À la sortie du four, recouvrez la pâte d'un torchon humide, retournez le tout et retirez le papier. Enroulez la pâte sur elle-même en vous aidant du torchon, et en serrant un peu. Réservez la pâte emballée dans le torchon humide.

**4** Préparez la crème au beurre : dans une casserole, mettez les 3 œufs et le sucre. Posez sur feu doux et travaillez à la spatule jusqu'à ce que le sucre soit bien fondu. Laissez refroidir en remuant fréquemment. Réduisez le beurre en pommade en le maniant à la cuillère en bois, sans le faire chauffer. Ajoutez-le au mélange œufs sucre refroidi, petit à petit, sans cesser de tourner. La crème doit être lisse et homogène. Ajoutez alors l'extrait de café. Prélevez deux tiers de cette crème et mélangez-la à la moitié du pralin. Réservez le reste de crème au réfrigérateur. Déroulez doucement le biscuit. Recouvrez-le entièrement de crème au pralin. Enroulez-le à nouveau en serrant. Emballez-le dans du film étirable, serrez bien, et placez-le au moins 6 heures au réfrigérateur.

**5** Passé ce temps, sortez du réfrigérateur le reste de crème au beurre (fouettez-la pour la rendre plus souple) et la bûche. Retirez-lui le film étirable, coupez les 2 extrémités. Posez la bûche sur un plat de service et recouvrez-la du reste de crème à l'aide d'une spatule, puis avec le reste de pralin.

**6** Remettez la bûche au frais 1 heure pour que la crème durcisse. Servez frais, décoré de petits sujets de Noël.





Préparez vous-même votre pralin en concassant des fruits secs (noisettes, noix, amandes...), que vous torréfiez ensuite à la poêle ou au four. Préparez un caramel, versez-le sur une plaque et concassez-le à froid. Mélangez.



*Sur mesure*

Préparez éventuellement des bûches individuelles que vous décorerez chacune différemment, avec des bonbons, par exemple.







## Bûchettes mi-ange mi-démon

POUR 6 PERSONNES

✶ PRÉPARATION 50 MINUTES

✶ CUISSON 12 MINUTES ✶ REPOS 5 HEURES

**POUR LE BISCUIT :** ✶ 4 œufs

✶ 50 g de beurre fondu + 10 g pour la cuisson

✶ 120 g de sucre en poudre

✶ 100 g de farine ✶ 1 pincée de sel

**POUR LA GARNITURE :**

✶ 15 cl de crème liquide entière

✶ 60 g de beurre

✶ 200 g de chocolat pâtissier praliné

✶ 150 g de minimeringues

✶ 100 g de chocolat noir

✶ 10 cl de sirop de sucre de canne

✶ 2 c. à soupe de rhum

✶ 1 c. à soupe de vermicelles en chocolat

**1** Préparez le biscuit : préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine tamisée et le beurre fondu. Montez les blancs en neige avec le sel et incorporez-les à la préparation précédente. Étalez cette pâte sur 1 cm, sur une plaque recouverte de papier cuisson beurré. Enfournez pour 10 à 12 minutes.

**2** À la sortie du four, faites glisser le biscuit sur le plan de travail. Roulez-le encore chaud, dans sa plus grande largeur, emballez-le dans son papier et laissez refroidir.

**3** Pour la garniture : faites fondre le chocolat praliné cassé en morceaux au bain-marie. Versez la crème liquide chaude, puis ajoutez 30 g de beurre. Mélangez jusqu'à obtenir une ganache lisse. Laissez refroidir puis réservez 1 heure au réfrigérateur. Montez ensuite cette ganache au fouet électrique, comme pour une chantilly.

**4** Déroulez le biscuit, badigeonnez-le du sirop mélangé au rhum. Tartinez-le des deux tiers de la ganache. Roulez à nouveau. Enveloppez la bûche de film alimentaire en serrant bien. Réservez 2 heures au réfrigérateur.

**5** Retirez le film puis coupez la bûche en deux. Coupez chaque extrémité. Recouvrez toute la surface de la première bûche du reste de ganache. Parsemez de vermicelles. Faites fondre le chocolat noir avec le reste du beurre, au bain-marie. Recouvrez-en le dessus de la deuxième bûche. Décorez des meringues. Réservez les bûchettes au moins 2 heures au frais avant de les servir.



★★★★★ 86 VOTES

PROPOSÉE PAR MAGALINE1

## Bûche de Noël au pain d'épices

POUR 8 PERSONNES ✶ PRÉPARATION 20 MINUTES

✶ RÉFRIGÉRATION 12 HEURES ✶ REPOS 25 MINUTES

✶ 40 cl de crème liquide ✶ 600 g de chocolat noir ✶ 8 tranches de pain d'épices

✶ 5 c. à soupe de rhum ✶ ½ c. à café de mélange 4 épices

**1** Cassez 2 tablettes de chocolat en morceaux et faites-les fondre avec 8 cuillerées à soupe d'eau au bain-marie. Ajoutez les épices et laissez refroidir.

**2** Placez la crème au congélateur pendant 5 minutes puis battez-la au fouet électrique jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Incorporez-la délicatement au chocolat refroidi.

**3** Tapissez un moule à cake avec du papier étirable pour faciliter ensuite le démoulage. Versez la moitié de la préparation dans le fond. Dans un bol, mélangez le rhum et l'eau. Trempez-y 4 tranches de pain d'épices et déposez dans le moule à cake, de façon à recouvrir la préparation au chocolat. Renouvelez encore une fois l'opération. Terminez par une fine couche de crème. Placez 12 heures au réfrigérateur.

**4** Pour la décoration, faites fondre le chocolat restant au bain-marie sans ajouter d'eau. Étalez-le sur une surface plane en une fine couche. Faites prendre au froid puis raclez la surface avec une lame de couteau pour former de larges copeaux. Démoulez la bûche sur un plat de service et décorez avec les copeaux. Servez aussitôt.





## Bûche glacée décor en écailles de pomme rose

POUR 6 PERSONNES

✳ PRÉPARATION 45 MINUTES

✳ CUISSON 15 MINUTES

✳ CONGÉLATION 4 HEURES

POUR LA BÛCHE :

✳ 2 œufs

✳ 2 blancs d'œufs

✳ 50 g de beurre

✳ 90 g de poudre de noisette

✳ 80 g de sucre en poudre + 1 c. à soupe

✳ 50 cl de glace vanille

✳ 30 cl de sorbet poire

✳ 1 c. à soupe de farine

POUR LES ÉCAILLES :

✳ 3 pommes Pink Lady

✳ 1 citron (jus)

✳ Quelques gouttes de colorant rouge

### La bonne idée

Si vous voulez colorer les pommes sans utiliser d'additif, remplacez le colorant par un peu de jus de raisin. Bien sûr, la couleur sera moins intense, mais vous y gagnerez en goût.

**1** Sortez le sorbet poire du congélateur et remplissez-en l'insert de votre moule à bûche. Remettez au congélateur.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans le bol d'un robot, mélangez le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez ensuite les œufs entiers, puis la poudre de noisette et la farine. Montez les blancs en neige en ajoutant, dès qu'ils moussent, la dernière cuillerée à soupe de sucre.

**3** Mélangez délicatement les deux préparations. Versez la pâte sur une plaque

recouverte de papier sulfurisé, étalez-la à la spatule sur 1 cm d'épaisseur. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Laissez refroidir.

**4** Sortez la glace vanille du congélateur 15 minutes à l'avance. Tapissez un moule à bûche de film étirable. Tapissez le fond et les côtés d'une épaisse couche de glace vanille. Démoulez l'insert à la poire et disposez-le au centre. Recouvrez du reste de glace vanille.

**5** Découpez dans le biscuit un rectangle aux dimensions de votre moule. Déposez-le sur la glace en appuyant légèrement. Filmez le dessus et réservez au moins

pendant 4 heures au congélateur.

**6** Pour la finition : pelez les pommes, retirez les cœurs et les pépins puis détaillez-les en très fines lamelles à la mandoline. Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron, 40 cl d'eau et le colorant. Faites cuire pendant 3 minutes au four à micro-ondes. Égouttez les lamelles de pomme sur une plaque. Laissez-les refroidir.

**7** Démoulez la bûche sur un plat de service. Recouvrez le dessus de lamelles de pomme, en les chevauchant. Réservez au congélateur jusqu'au moment de servir.





Hors-série

novembre - décembre 2017

# marmiton



## *Des fêtes d'exception*

PLUS DE RECETTES FESTIVES  
DANS LE HORS-SÉRIE DE NOËL EN KIOSQUE  
LE 23 NOVEMBRE 2017





## Bûche de Noël aux biscuits à la cuillère, chocolat blanc et framboise

POUR 6 PERSONNES

✶ PRÉPARATION 1 HEURE

✶ CUISSON 5 MINUTES

✶ RÉFRIGÉRATION 10 HEURES

- ✶ 250 g de mascarpone
- ✶ 160 g de crème liquide entière
- ✶ 24 biscuits à la cuillère
- ✶ 200 g de chocolat blanc pâtissier
- ✶ 60 g de sucre en poudre

### POUR L'INSERT AUX FRAMBOISES :

- ✶ 350 g de coulis de framboise
- ✶ 2 feuilles de gélatine (4 g)

### POUR LA FINITION :

- ✶ 50 g de framboises fraîches
- ✶ 1 brin de menthe
- ✶ 50 g d'amandes effilées grillées

**1** Préparez l'insert aux framboises : faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez-les entre vos mains, et faites-les fondre 30 secondes au four à micro-ondes. Ajoutez le coulis de framboise. Mélangez et versez la préparation dans l'insert. Réservez au moins 4 heures au congélateur.

**2** Préparez la mousse : cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Ajoutez 10 cl de crème et faites fondre au bain-marie ou au four à micro-ondes. Mélangez jusqu'à obtenir une ganache lisse. Ajoutez le sucre et le mascarpone, mélangez. Fouettez le reste de crème en chantilly. Ajoutez-la dans la préparation précédente. Réservez au frais.

**3** Tapissez le moule à bûche de film étirable. Recouvrez le fond et les côtés de biscuits à la cuillère, recoupés à la hauteur du moule. Garnissez le fond du moule de mousse au chocolat blanc, jusqu'à mi-hauteur. Démoulez l'insert et posez-le au centre en l'enfonçant légèrement. Remplissez du reste de mousse. Recouvrez de film étirable et réservez au moins 6 heures au réfrigérateur.

**4** Démoulez la bûche sur un plat de service. Décorez le dessus des amandes effilées, des framboises et de quelques feuilles de menthe. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

★★★★★ 3 VOTES

PROPOSÉE PAR ANNA LV

## Bûche glacée aux marrons

POUR 6 PERSONNES ✶ PRÉPARATION 45 MINUTES ✶ RÉFRIGÉRATION 12 HEURES

- ✶ 100 g de beurre
- ✶ 50 g de crème fraîche
- ✶ 400 g de crème de marron sucrée et vanillée
- ✶ 75 g de meringue
- ✶ 70 g de chocolat fondant
- ✶ 5 cl de rhum

**1** La veille : réduisez le beurre en pommade, puis ajoutez la crème de marron et mélangez bien. Tapissez un moule à cake de papier aluminium, puis montez la bûche. Versez une couche de crème aux marrons, puis recouvrez de meringues. Arrosez d'un filet de rhum et tapissez d'une nouvelle couche de crème aux marrons. Alternez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, et terminez par une couche de crème.

**2** Tassez la bûche en frappant le dessous du moule à cake sur la table. Réservez au réfrigérateur pendant 12 heures.

**3** Le lendemain : démoulez la bûche puis préparez le glaçage. Dans une petite casserole, faites fondre le chocolat avec la crème fraîche puis faites épaissir sur feu très doux et laissez refroidir un peu.

**4** Nappez la bûche de glaçage au chocolat en lissant bien à l'aide d'une spatule en bois. Dessinez éventuellement des stries à l'aide d'une fourchette pour décorer ou garnissez le dessus de marrons glacés.

### — La bonne idée —

Confectionnez des bûchettes individuelles à l'aide de petits moules pour changer de la présentation traditionnelle de la bûche.





Mors saison, on prend des framboises surgelées que l'on fait décongeler dans le frigo au moins 1 heure en les disposant sur de l'essuie-tout (cela les fait dégorger).







## Gâteau roulé à la confiture de châtaigne

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 40 MINUTES ■ CUISSON 10 MINUTES

\* 4 œufs \* 40 g de beurre \* 100 g de sucre en poudre \* 100 g de fécule de maïs \* 1 c. à café d'extrait de vanille  
**POUR LA CRÈME** \* 30 cl de crème fleurette \* 1 pot de 370 g de confiture de châtaigne  
 \* 150 g de noisettes \* 2 c. à soupe de sucre glace

**1** Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes avec le sucre puis ajoutez le beurre fondu, la vanille et la fécule de maïs tamisée. Mélangez bien. Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la pâte.

**2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Tapissez une plaque à four de papier cuisson, puis étalez la pâte en recouvrant toute la surface à l'aide d'une spatule. Enfourez pour 10 minutes.

**3** Retournez le biscuit sur un autre papier cuisson, puis décollez celui qui a cuit et jetez-le. Laissez refroidir et nappez la surface du biscuit avec 300 g de confiture de châtaigne.

**4** Montez la crème fleurette très froide en chantilly, avec un batteur électrique, puis étalez-en les trois quarts sur la confiture. Parsemez toute la surface de noisettes concassées (réservez-en un peu pour le décor) et roulez le biscuit dans la longueur en vous aidant du papier cuisson.

**5** Nappez-le de la confiture restante, décidez avec la chantilly et les noisettes restantes. Saupoudrez de sucre glace et réservez au frais jusqu'au moment de servir.







★★★★★ 17 VOTES

PROPOSÉE PAR AIDA.2

## Fondant à la crème de marron

POUR 10 PERSONNES

✎ PRÉPARATION 15 MINUTES

🕒 CUISSON 30 MINUTES

- \* 5 œufs
- \* 50 g de beurre
- \* 1 grande boîte de crème de marron (992 g)
- \* Farine

**1** Versez la crème de marron dans un saladier. Faites fondre le beurre. Ajoutez le beurre fondu à la crème de marron et mélangez bien le tout.

**2** Séparez les blancs des jaunes. Incorporez les jaunes d'œufs au mélange précédent. Montez les blancs en neige et incorporez-les à leur tour pour avoir un mélange homogène.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez et farinez un moule, versez-y votre préparation et enfournez pour 30 minutes.

**4** Vérifiez la cuisson avec un couteau et stoppez ou continuez la cuisson selon votre goût. Laissez refroidir avant de déguster.



★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR NATHZOE

## Tarte de Noël aux fruits secs

POUR 8 PERSONNES ✎ PRÉPARATION 30 MINUTES 🕒 CUISSON 40 MINUTES

- \* 2 pommes \* 5 figues séchées \* 5 abricots secs \* 100 g de dattes \* 50 g de raisins secs
- \* 2 pâtes brisées \* 2 c. à café d'amande en poudre \* 2 c. à café de miel
- \* 1 pincée de cardamome \* 1 pincée de cannelle \* Zeste d'orange confite

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez 1 pâte brisée, foncez-en un moule à tarte. Répartissez sur le fond de tarte les pommes épluchées et coupées en gros dés.

**2** Coupez les figues, les dattes et les abricots secs, puis déposez-les avec les raisins secs sur les dés de pomme. Agrémentez de zeste d'orange confite. Saupoudrez de poudre d'amande, de cannelle et de cardamome. Coupez des étoiles dans la deuxième pâte brisée. Disposez-les sur la tarte, arrosez de miel puis enfournez pour 30 à 40 minutes.







# Angel cake de Noël aux pralines roses

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 40 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES

\* 6 blancs d'œufs \* 1 c. à soupe de jus de citron \* 200 g de pralines roses  
 \* 100 g de sucre glace + 2 c. à soupe pour servir \* 80 g de sucre semoule  
 \* 70 g de farine \* 30 g de fécule de maïs \* 1 pincée de sel

**1** Fouettez les blancs d'œufs au robot avec la pincée de sel. Lorsqu'ils sont mousseux, ajoutez le jus de citron. Continuez de battre les blancs, puis incorporez le sucre semoule en trois fois. Fouettez-les à nouveau jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

**2** Tamisez le sucre glace, la fécule de maïs et la farine. Incorporez-les en trois fois aux blancs, en soulevant délicatement la masse à l'aide d'une spatule.

**3** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Beurrez les parois d'un moule à angel cake et recouvrez le fond d'un disque de papier sulfurisé. Versez la pâte, enfournez pour 40 à 45 minutes. À l'issue de la cuisson, retournez le moule (sans démouler le gâteau) sur une grille et laissez complètement refroidir.

**4** Lorsque le cake est froid, décollez-le délicatement avec la lame d'un couteau et posez-le sur une assiette. Saupoudrez de sucre glace et parsemez de pralines concassées. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





Le fait  
maison,  
c'est forcément  
**Bon.**



Retrouvez le plaisir du fait maison et ses délicieuses petites imperfections !  
Avec les blés soigneusement sélectionnés de la farine Suprême Francine,  
laissez libre cours à votre imagination pour réaliser vos gâteaux et  
vos pâtisseries. Découvrez toutes nos recettes sur [www.francine.com](http://www.francine.com)

**francine.**  
DES BONNES IDÉES EN CUISINE





## Mini-Christmas cakes

**POUR 20 MINICAKES** 🍰 **PRÉPARATION 20 MINUTES** 🕒 **CUISON 15 MINUTES** ⌚ **REPOS 1 HEURE**

\*1 orange non traitée (zeste et jus) \*1 citron non traité (zeste et jus) \*3 œufs \*125 g de beurre à température ambiante  
 \*150 g de farine \*125 g de sucre roux ou sucre muscovado \*125 g de raisins secs \*125 g de raisins de Corinthe  
 \*125 g de raisins blonds \*125 g d'airelles séchées \*100 g de poudre d'amande \*1 c. à soupe de zeste d'orange confite  
 \*5 cl de cognac \*1 c. à café de cannelle en poudre \*1 c. à café de gingembre en poudre \*1 pincée de sel  
**POUR LE GLAÇAGE:** \*3 c. à soupe de jus d'orange ou de citron \*200 g de sucre glace

**1** Placez tous les raisins et les airelles dans un bol, arrosez avec le cognac, le jus et le zeste de l'orange et du citron. Laissez macérer pendant 1 heure.

**2** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Mélangez la farine, les épices, la poudre d'amande et 1 pincée de sel.

**3** Dans une grande jatte, battez le beurre et le sucre pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Ajoutez les œufs un par un, sans cesser de mélanger,

puis incorporez le mélange farine épices poudre d'amande. Ajoutez enfin les fruits secs et leur marinade. Mélangez bien.

**4** Remplissez les petits moules, puis enfournez pour 15 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir dans les moules, puis démoulez.

**5** Préparez le glaçage. Mélangez le sucre glace et le jus d'orange ou de citron jusqu'à ce que le mélange soit lisse puis recouvrez-en les cakes à la spatule. Décorez de zeste d'orange confite.





★★★★★ 3 VOTES

## Panforte di Sienna

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

\*1 orange (zeste) \*175 g de fruits confits (orange, citron, cédrat, melon) \*100 g de miel liquide  
 \*100 g de sucre semoule \*75 g de noisettes mondées \*75 g d'amandes mondées \*50 g de farine  
 \*25 g de cacao \*1 pincée de cannelle en poudre \*1 pincée de 4 épices en poudre  
 \*Sucre glace pour la décoration

**1** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Hachez finement le zeste des fruits confits puis écrasez les noisettes et les amandes au rouleau à pâtisserie. Mettez le tout dans un saladier avec la farine, le cacao, le mélange 4 épices puis mélangez bien.

**2** Préparez le sirop : versez le miel et le sucre semoule dans une casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à dissolution du sucre, puis portez à ébullition et faites cuire au petit bouill. Retirez ensuite du feu et versez dans le saladier en mélangeant le tout.

**3** Tapissez un moule à manqué de 20 cm de diamètre avec une feuille de papier sulfurisé. Étalez la préparation précédente sur 1 cm d'épaisseur. Enfourez pour 30 à 35 minutes. Quand le biscuit est bien doré, retournez-le sur une grille pour le laisser refroidir. Au moment de servir, saupoudrez-le de sucre glace passé à travers une fine passoire.







### ~ L'ingrédient surprise ~

La graisse de bœuf, appelée aussi suif, est vendue en Angleterre en granules sous le nom de shredded suet, commercialisé, entre autres, par la marque Atora.

Ici, vous pouvez utiliser celle destinée à la cuisson des frites. Nos amis anglais consomment ce pudding de préférence avec un brandy butter, une sauce au beurre, au cognac et au sucre.







★★★★★ 4 VOTES

PROPOSÉE PAR LEZARDH

## Christmas pudding traditionnel

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 8 HEURES

X REPOS 3 MOIS

- \*175 g de graisse de bœuf
- \*3 œufs
- \*2 c. à soupe de lait
- \*225 g de cassonade
- \*175 g de raisins secs de Corinthe
- \*175 g de raisins secs de Smyrne
- \*125 g de raisins secs de Malaga
- \*125 g de fruits confits en mélange
- \*125 g de mie de pain
- \*125 g de farine
- \*10 cl d'eau-de-vie de fruit
- \*25 g de poudre d'amande
- \*5 g de gingembre confit
- \*½ c. à café de muscade
- \*Huile \*Rhum

**1** Détaillez le gingembre et le mélange de fruits confits, dont les écorces, en petits morceaux. Réservez. Dans une grande bassine, introduisez dans l'ordre et en les mélangeant : le lait, les œufs, l'eau-de-vie, la cassonade, la farine, la graisse de bœuf, les amandes, la muscade, les raisins et le hachis de fruits confits.

**2** Graissez les parois d'un saladier avec de l'huile. Mettez dedans la préparation précédente. Placez dans un bain-marie. Portez l'eau à ébullition, réduisez la flamme et laissez mijoter 6 heures en veillant bien à verser du liquide au fur et à mesure de son évaporation.

**3** Démoulez le pudding et laissez-le refroidir. Enveloppez-le alors d'un torchon propre. Pour qu'il soit meilleur, laissez-le reposer au moins 3 mois avant de le déguster. Il pourra être aussi conservé de nombreux mois et s'affiner, par exemple 18 mois, comme un bon vin ou un fromage.

◆ Remplacez le pudding dans un bain-marie et cuisez-le 2 heures avant consommation. Au dernier moment, faites-le flamber au rhum devant les convives.



★★★★★ 7 VOTES

PROPOSÉE PAR ALLISON\_15

## Linzer Torte

POUR 8 PERSONNES ■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 30 MINUTES X REPOS 5 MINUTES

- \*100 g de confiture de framboise avec les pépins \*150 g de beurre \*2 œufs durs
- \*1 œuf cru \*150 g de farine \*125 g de cerneaux de noix \*80 g de sucre \*1 clou de girofle
- \*1 c. à café de cacao en poudre \*1 c. à café de cannelle

**1** Écrasez finement les jaunes des œufs durs. Pilez les noix grossièrement. Pilez le clou de girofle. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, les cerneaux de noix, les jaunes d'œufs durs, le clou de girofle pilé, la cannelle et le cacao en poudre. Ajoutez le blanc d'œuf cru et le beurre ramolli. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Réservez au réfrigérateur pendant 5 minutes.

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

Beurrez un moule à tarte. Sortez les deux tiers de la pâte du réfrigérateur et étalez-la à la main dans le moule à tarte, en plaçant le pâton au centre du moule et en le repoussant vers les bords. Veillez à garder une bonne épaisseur de pâte pour une meilleure cuisson.

**3** Étalez la confiture de framboise sur l'ensemble du fond de la tarte. Sortez le reste de pâte. Étalez-la sur le plan de travail à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et faites des bandes de pâte. Disposez-les sur la tarte en longueur puis en largeur pour former un tapis de petits losanges.

◆ Enfouissez pour 30 minutes environ. Laissez refroidir puis dégustez.





## Pudding caramélisé

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES

★ 1 citron (jus) ★ 3 œufs ★ 40 cl de lait ★ 30 g de beurre ★ 140 g de pain rassis ★ 130 g de sucre  
★ 40 g de raisins secs ★ 3 cl de rhum ★ 1 sachet de sucre vanillé

- 1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Faites bouillir le lait, 80 g de sucre et le sucre vanillé. Laissez refroidir, puis faites-y tremper le pain rassis. Passez le tout à la moulinette pour obtenir une pâte fine.
- 2 Dans un bol, versez le rhum et ajoutez les raisins secs pour qu'ils s'imbibent bien. Mettez ensuite les œufs et les raisins dans la pâte. Remuez le tout pour lier tous les éléments. Placez le mélange dans un moule à manqué beurré. Enfouez pour 45 minutes.
- 3 Réalisez le caramel : faites fondre le sucre dans 1 cuillerée à soupe d'eau et le jus de citron en agitant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une couleur dorée sans mélanger. Démoulez le pudding sur un plat, nappez de caramel et servez aussitôt.

### ~ Variante ~

Vous pouvez le réaliser avec des pommes. Pour cela, émincez 2 pommes en petits cubes. Faites-les revenir dans du beurre et du sucre roux pour les faire caraméliser, puis ajoutez les cubes de pomme à la pâte, avant d'enfourner.







# PLAISANCE BIO

depuis 1913



Et pourquoi pas des petits muffins pour Noël !!

## MUFFINS CHOCOLAT FOURRÉS À LA CRÈME CHOCOLAT BLANC-VANILLE

### Ingrédients pour les muffins

100 g de farine  
90 g de sucre  
1 sachet de 2 doses de sucre vanillé Plaisance Bio  
50 g de beurre  
150 g de chocolat  
3 œufs  
1 dose de poudre à lever Plaisance Bio

### Ingrédients pour la crème

60 g de chocolat blanc  
5 g de beurre  
30 g de crème fraîche  
1 cc. de poudre de vanille

### Préparation des muffins

Préchauffez votre four à 180°C. Faites fondre le chocolat avec le beurre au bain marie. Dans un saladier, mélangez le sucre avec les œufs. Ajoutez y le chocolat/beurre et bien mélanger. Incorporez ensuite la farine avec la poudre à lever Plaisance Bio. Mélangez à nouveau. Versez la pâte dans des caissettes à muffin. Enfouissez 15min environ selon votre four.

### Préparation de la crème

Faites fondre le chocolat blanc avec le beurre et la crème. Ajoutez la poudre de vanille. Mélangez bien. Réservez au frais.

### Montage

A l'aide d'une poche à douille et d'une douille, fourrez les muffins avec la crème chocolat blanc-vanille. Décorez vos muffins.

**DÉGUSTEZ !**



Plus d'une soixantaine de références à venir découvrir sur

**WWW.PLAISANCE-BIO.COM**

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





## Merveilleux au chocolat blanc

**POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 35 MINUTES**

**■ CUISSON 1 HEURE x REPOS 1 HEURE**

\* 6 blancs d'œufs à température ambiante \* 30 cl de crème liquide entière  
\* 220 g de chocolat blanc \* 140 g de sucre \* 130 g de sucre glace  
\* 1 gousse de vanille \* 1 c. à café de fécule de maïs

**1** Placez un saladier et les fouets de votre batteur au réfrigérateur. Préchauffez le four à 110 °C (th. 3/4). Fouettez les blancs d'œufs en neige dans un saladier, en ajoutant progressivement le sucre, lorsqu'ils commencent à monter. Fouettez jusqu'à ce que l'appareil soit lisse et brillant. Incorporez le sucre glace et la fécule tamisés. Versez dans une poche à douille ou un sac congélation dont vous aurez coupé un angle. Posez une feuille de papier cuisson sur une plaque à pâtisserie et dessinez en spirale 3 disques de 18 cm de diamètre. Enfouez pour 1 heure.

**2** Laissez refroidir les meringues dans le four entrouvert 30 minutes, puis 30 minutes à température ambiante. Dans le saladier réservé au réfrigérateur, fouettez la crème liquide bien froide et la vanille en chantilly.

**3** Faites fondre 150 g de chocolat au four à micro-ondes pendant 2 minutes en remuant toutes les 30 secondes. Laissez refroidir quelques instants avant d'incorporer 4 cuillerées à soupe de crème Chantilly. Mélangez le chocolat avec le reste de chantilly.

**4** Posez 1 disque de meringue sur un plat, étalez un peu de crème au chocolat dessus et répétez l'opération en superposant les disques restants. Nappez le tour et le dessus du gâteau à l'aide d'une spatule.

**5** Râpez le reste de chocolat en copeaux à l'aide d'un Économe et répartissez-les sur le gâteau.

## Dôme meringué

**POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 1 HEURE**

**■ CUISSON 20 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 12 HEURES**

**POUR LA GÉNOISE :** \* 3 œufs \* 40 g de beurre  
\* 200 g de confiture de framboise \* 50 g de sucre  
\* 15 g de farine \* 15 g de fécule de maïs

**POUR LA MOUSSE FRAMBOISE :**

\* 250 g de framboises \* 30 cl de crème liquide entière  
\* 75 g de sucre en poudre \* 3 feuilles de gélatine (6 g)

**POUR LA MERINGUE :** \* 2 blancs d'œufs

\* 100 g de sucre en poudre

**1** La veille : préparez la génoise. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes et la moitié du sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, la farine et la fécule, mélangez. Fouettez les blancs. Lorsqu'ils deviennent mousseux, ajoutez le sucre et continuez à fouetter jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez uniformément la pâte sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfouez pour 15 minutes. Retournez ensuite la pâte sur un torchon humide et décollez le papier sulfurisé. Roulez le biscuit chaud sur lui-même, sur sa plus grande longueur. Enfermez-le dans le torchon et laissez tiédir.

**3** Déroulez le biscuit et badigeonnez toute la surface de confiture de framboise. Roulez-le bien serré. Entourez-le de film étirable et laissez complètement refroidir.

**4** Préparez la mousse : faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Versez 200 g de framboises et le sucre dans une casserole, puis faites cuire 5 minutes. Mixez le coulis puis filtrez-le. Ajoutez la gélatine essorée, mélangez jusqu'à complète dissolution. Montez la crème liquide bien froide en chantilly. Versez le coulis de framboise en trois fois, en mélangeant délicatement à la spatule.

**5** Pour le montage : tapissez un saladier ou un moule en forme de dôme de film étirable. Coupez le biscuit roulé en tranches fines et tapissez-en toute la surface du saladier, sans laisser de trous. Versez la moitié de la mousse framboise puis répartissez les framboises entières. Recouvrez de la mousse restante. Terminez par des tranches de biscuit roulé. Réservez 1 nuit au réfrigérateur.

**6** Le jour même : versez les blancs dans un saladier et fouettez-les au batteur électrique. Ajoutez peu à peu le sucre et posez le saladier sur une casserole d'eau bouillante. Continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange double de volume. Retirez le saladier du bain-marie. Fouettez jusqu'à ce que la préparation refroidisse.

**7** Démoulez le dôme sur un plat de service. À l'aide d'une spatule, recouvrez-le de meringue. Colorez celle-ci à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.









Si vous ne trouvez pas  
de groseilles vous pouvez  
les remplacer par des  
grains de grenade.





## Pavlova aux noix de pécan caramélisées

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 40 MINUTES

■ CUISSON 1 HEURE

✕ REPOS 12 HEURES

### POUR LA MERINGUE :

- \* 6 blancs d'œufs à température ambiante
- \* 300 g de sucre en poudre
- \* 1 c. à café rase de cannelle en poudre
- \* 1 c. à café de fécule de maïs

### POUR LA GARNITURE : \* 2 kiwis

- \* 2 grappes de groseille
- \* 15 cl de crème fleurette froide
- \* 1 gousse de vanille
- \* 2 c. à soupe de noix de pécan
- \* 2 c. à soupe de sucre
- \* 1 c. à café de sucre glace

**1** La veille : préchauffez le four à 140 °C (th. 4/5). Montez les blancs en neige au batteur électrique, fouettez jusqu'à ce que des pics se forment sur le fouet. Ajoutez progressivement le sucre en poudre, tout en fouettant, puis terminez par la cannelle et la fécule en mélangeant délicatement. La meringue doit être lisse et brillante.

**2** Déposez la meringue en couronne sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Enfournez pour 1 heure, puis éteignez le four et entrouvrez la porte. Laissez ainsi sécher la meringue toute la nuit.

**3** Le jour même : préparez la garniture. Dans une petite poêle, mettez le sucre en poudre et les noix de pécan. Laissez caraméliser jusqu'à ce que le caramel enrobe bien les noix. Transvasez sur une feuille de papier cuisson, laissez le caramel durcir.

**4** Dix minutes avant de servir, placez la crème fleurette, le bol et les fouets du batteur au congélateur.

**5** Épluchez les kiwis, coupez-les en dés. Montez la crème en chantilly bien ferme, en incorporant les graines issues de la gousse de vanille et le sucre glace.

**6** Décorez le trou de la couronne de meringue de chantilly. Parsemez de dés de kiwi, de groseilles et de noix de pécan caramélisées, servez aussitôt.



## Mont-blanc aux marrons et aux pommes

POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

- \* 2 pommes parfumées
- \* 300 g de pâte de marron
- \* 200 g de crème de marron
- \* 4 disques de meringue de 6 à 8 cm de diamètre
- \* 1 c. à soupe rase de sucre
- \* Billes en sucre (facultatif)

**1** Pelez les pommes sans les épépiner. Coupez-les en dés et cuisez-les à couvert dans une casserole avec la cuillerée à soupe de sucre et un peu d'eau si nécessaire. Les dés de pomme doivent presque caraméliser. Réduisez-les ensuite en purée et passez au chinois.

**2** Déposez 1 cuillerée à soupe de purée de pomme dans 4 moules en silicone demi-sphériques. Posez sur chacun d'eux 1 meringue en tapotant un peu pour la coller, puis réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.

**3** Démoulez ensuite les sphères, en les retournant, de manière à ce que la meringue soit dessous. Mélangez la pâte de marron et la crème de marron. Transférez cette crème dans une poche à douille spéciale mont-blanc. Répartissez-la sur toute la surface des monts-blancs en dessinant des filaments à l'aide de la poche à douille. Décorez de billes argentées et de brisures de meringue.





## Crumble pomme et noix de pécan

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

\* CONGÉLATION 1 HEURE

■ CUISSON 25 MINUTES

\* 5 pommes \* 1 citron vert (jus)  
\* 120 g de beurre \* 120 g de sucre  
\* 100 g de farine d'amande  
\* 100 g de farine \* 100 g de noix de pécan  
\* 80 g de raisins secs \* Sel

**1** Versez les farines dans un grand bol, puis ajoutez 100 g de beurre ramolli. Ajoutez le sucre et 1 pincée de sel. Formez une boule et emballez-la dans un torchon propre. Placez-la au congélateur pendant 1 heure.

**2** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez et coupez les pommes en morceaux. Dans une poêle, déposez le beurre restant, et faites revenir les morceaux de pomme avec 20 g de sucre pendant 3 à 5 minutes.

**3** Mélangez ensuite les morceaux de pomme avec les raisins secs et les noix de pécan entières. Râpez le zeste du citron vert et ajoutez-le à la préparation.

**4** Répartissez cette garniture dans 6 ramequins allant au four. Sortez la pâte du congélateur et émiettez-la, à la main sur la garniture, jusqu'à obtenir une couche assez épaisse. Enfourez pour 20 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus des crumbles soit bien doré.

**5** Laissez refroidir les crumbles et servez-les accompagnés par exemple d'une boule de crème glacée à la vanille.



## Cake aux fruits secs

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 20 MINUTES

■ REPOS 15 MINUTES ■ CUISSON 45 MINUTES \* RÉFRIGÉRATION 3 HEURES

\* 3 œufs à température ambiante \* 150 g de beurre demi-sel mou  
\* 260 g de farine \* 150 g de fruits secs mélangés (raisins secs, cranberries, abricots...)  
\* 150 g de cassonade \* 100 g de noisettes et amandes  
\* 1 sachet de levure chimique \* 2 c. à soupe de rhum \* Sucre glace

**1** Hachez grossièrement les noisettes et amandes. Coupez les fruits secs mélangés en petits morceaux. Mettez le tout dans un bol, versez le rhum et laissez gonfler 15 minutes au minimum.

**2** Tamisez ensemble 250 g de farine et la levure. Fouettez le beurre mou et la cassonade quelques minutes. Ajoutez les œufs, un à un, sans cesser de fouetter, puis incorporez la farine et la levure. Mélangez à la spatule sans trop travailler la pâte, faute de quoi le cake deviendrait compact à la cuisson. Égouttez les fruits secs et enrobez-les de la farine restante. Incorporez-les à la préparation, avec le rhum de macération.

**3** Remplissez aux trois quarts un moule à cake tapissé de papier cuisson, et placez-le au réfrigérateur pendant 3 heures. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfourez pour 45 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



SANS ALCOOL

# Pétillant de Listel

SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS CONSERVATEUR



Arômes  
naturels







## Pyramide d'étoiles à la cannelle

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 1 H

\* RÉFRIGÉRATION 1 H 30

■ CUISSON 15 MINUTES x REPOS 30 MINUTES

- \* 1 œuf
- \* 200 g de beurre
- \* 340 g de farine
- \* 90 g de sucre glace
- \* 40 g de poudre d'amande
- \* 30 g de sucre semoule
- \* ½ c. à café de cannelle
- \* 1 pincée de sel

### POUR LA FINITION :

- \* 500 g de pâte à sucre blanche
- \* Sucre glace

**1** Préparez les sablés : mélangez la farine, les sucres, la poudre d'amande, la cannelle et le sel. Ajoutez le beurre coupé en dés. Mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux, puis ajoutez l'œuf. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et homogène. Laissez reposer 1 heure au frais dans du film alimentaire.

**2** Étalez ensuite la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, sur une épaisseur de 5 mm et découpez 12 sablés à l'aide d'empotepièces en forme d'étoiles, et de tailles différentes (2 fois le plus petit). Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Réservez au frais 30 minutes.

**3** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez les biscuits pour 15 minutes. Laissez refroidir.

**4** Mélangez le sucre glace avec un peu d'eau, afin d'obtenir une préparation pâteuse qui vous servira de colle. Étalez la pâte à sucre sur une épaisseur de 3 mm, sur un plan de travail recouvert de sucre glace. Découpez les 12 formes d'étoiles en pâte à sucre. Badigeonnez les sablés de glaçage, puis posez les étoiles en pâte à sucre dessus.

**5** Superposez les sablés pour former le sapin, en les collant avec un peu de glaçage. Laissez sécher 30 minutes. Au dernier moment, collez la 12<sup>e</sup> étoile à la verticale sur le dessus, avec un peu de glaçage, laissez figer puis servez.

★★★★★ 1 VOTE

PROPOSÉE PAR MARMITON RECETTES

## Cône sapin au chocolat

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES ■ CUISSON 5 MINUTES x REPOS 20 MINUTES

- \* 1 citron (zeste)
- \* 200 g de chocolat
- \* 6 cornets de glace
- \* 1 poignée de Smarties
- \* 1 poignée de noisettes

**1** Faites fondre le chocolat au bain-marie. Disposez les cornets, pointe vers le haut, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez-les de chocolat fondu.

**2** Parsemez-les de Smarties concassés, de noisettes concassées, de zeste de citron ou de tout autre topping de votre choix. Laissez durcir les cônes 20 minutes avant de les déguster.





### ~ Déco de pro ~

Ajoutez sur la pyramide du caramel filé pour une touche de féerie. Stoppez la cuisson du caramel quand il bulle. Vérifiez sa consistance à l'aide de 2 fourchettes (qu'il doit bien napper), puis étirez-le entre 2 cuillères pour former des fils que vous pourrez fragmenter une fois refroidis.





## Truffles à la fève tonka

POUR 20 TRUFFES ✶ PRÉPARATION 20 MINUTES ✶ RÉFRIGÉRATION 6 HEURES

✶ 15 cl de crème liquide ✶ 400 g de chocolat noir ✶ 4 c. à soupe de cacao en poudre  
✶ ¼ c. à café de fève tonka en poudre ou râpée

**1** Hachez le chocolat. Portez la crème et la fève tonka à ébullition. Hors du feu, ajoutez le chocolat haché et mélangez longuement, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.






**2** Laissez prendre au réfrigérateur pendant 6 heures minimum.

**3** À l'aide d'une cuillère à café, prélevez des noisettes de pâte et façonnez les truffles entre la paume des mains. Faites-les rouler ensuite dans le cacao. Réservez au frais.







 Cher Père Noël   
Juste pour te dire  
que cette année tu  
peux commencer  
par les autres  
enfants. ~~Parce~~   
Parce que c'est trop  
bon d'attendre.   
Merci.   
★ Léa et THOMAS

**kinder**

*Vous allez aimer attendre Noël*





## Profiteroles tout chocolat

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION 50 MINUTES ■ CUISSON 1 HEURE X REPOS 1 HEURE

\* 5 œufs battus en omelette \* 12,5 cl de lait \* 100 g de beurre \* 1,5 l de glace au chocolat  
 \* 140 g de farine \* 40 g d'amandes effilées \* 25 g de cacao \* 1 pincée de sel  
**POUR LA SAUCE AU CHOCOLAT :** \* 15 cl de lait \* 150 g de chocolat noir

**1** Tamisez la farine avec le cacao. Mettez 12,5 cl d'eau, le lait, le sel et le beurre dans une casserole puis portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine au cacao d'un seul coup. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois. Remettez la casserole sur le feu, puis desséchez la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des bords de la casserole. Versez-la dans un bol, puis ajoutez les œufs battus au fur et à mesure sans cesser de mélanger.

**2** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Mettez la pâte dans une poche à douille, puis formez une trentaine de petits tas sur une plaque de four tapissée de papier cuisson.

**3** Enfournez les choux pour 18 minutes. Passé ce temps, ouvrez le four pendant 5 secondes pour libérer la vapeur. Réglez la température à 150 °C (th. 5) et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Laissez refroidir les choux.

**4** Dans une poêle très chaude, faites dorer les amandes effilées. Préparez la sauce au chocolat : dans une casserole, faites fondre le chocolat en morceaux avec le lait. À l'aide d'un couteau dentelé, coupez le chapeau des choux, remplissez les choux de glace au chocolat et remplacez le chapeau. Servez-les aussitôt recouvert de sauce au chocolat chaud et d'amandes effilées dorées.

Servez-les avec une glace coco.  
 Mélangez de la crème de coco, du  
 sucre, du rhum et faites chauffer.  
 Laissez au frais, puis mettez en  
 sorbetière - ou remuez toutes les  
 demi-heures au congélateur.







# *Ce soir* *je* reçois

**S'il n'y a pas que durant les fêtes que l'on reçoit, pour Noël, on veut vraiment que tout soit parfait. Et à table, tout le sera ! Testées et approuvées par les internautes de Marmiton, ces recettes sont toutes plus exquises les unes que les autres. Donc, côté goût, vous n'avez pas de soucis à vous faire ! Côté technique non plus, promis, on a mis un point d'honneur à ce que vous réussissiez tout. Côté plaisir, il sera au rendez-vous !**





Par Magali  
Kunstmann-Pelchat

# Des sauces qui en jettent

*Indispensables pour parfaire un plat, elles sont l'apanage de la gastronomie française. Pourtant, inutile de sortir d'une école hôtelière pour oser se lancer et réussir.*

**O**n pourrait presque dire qu'elle est la signature d'un plat. C'est elle qui lie les aliments les uns aux autres, il suffit d'ailleurs qu'elle soit ratée pour qu'un plat soit entièrement gâché. Rares sont ceux qui osent alors s'y frotter. Dans la gastronomie française, elle est même un art à part entière puisque les commis de cuisine sont en charge des fonds de sauce. Mais, chez Marmiton, on n'a pas peur et on pense même que les fêtes sont le bon moment pour mettre le pied à l'étrier, que ce soit pour un basique qui fait mouche ou une préparation plus sophistiquée.

## AVOIR UN BON FOND, ÇA CHANGE TOUT

Une bonne sauce ne se fait pas sans « fond de sauce », c'est-à-dire une base. Il en existe de différentes sortes : fond blanc (réduction de parures de viande blanche), fond brun (réduction de parures de viande rouge), fumet de poisson, fond de poêlage (qui se fait en fin de cuisson notamment pour le canard à l'orange ou encore les cailles farcies), gastrique de base (réduction du sucre avec un peu de vinaigre)... Bref, la gastronomie regorge d'exemples. Seulement, bien souvent, ces préparations simples demandent du temps (c'est bien le principe d'une réduction), on finit donc par opter pour les cubes en poudre ou les jus tout faits. Pour les fêtes, pas d'excuses, on se lance... Et ça se garde plusieurs jours au frigo.

Et mon  
jus de  
viande ?

Déglacez la poêle ou le plat qui contient le jus de viande avec un peu de vin, de bière ou de cidre avant d'y incorporer à feu très doux des parcelles de beurre en décrivant des cercles rapides.



## EN VERSION EXPRESS POUR ÉPAISSIR UNE SAUCE

...au **beurre manié** Rectifiez le tir en mélangeant un tiers de farine et deux tiers de beurre froid et incorporez petit à petit, en fouettant, ce beurre manié à la sauce jusqu'à ce qu'elle épaississe et prenne la consistance souhaitée.

...à l'**œuf** Montez au fouet 4 jaunes d'œufs et 9 cl d'eau froide.

Lorsque le mélange a suffisamment de volume, incorporez-le très rapidement à la sauce chaude de sorte à obtenir un sabayon léger.

## LE PRINCIPE DU ROUX

Il s'agit simplement d'un mélange de beurre fondu avec de la farine. C'est la base de la béchamel, de la sauce pour la blanquette, mais aussi de la sauce Mornay (une variante de la béchamel puisqu'elle comporte en plus des jaunes d'œufs et du gruyère). Moins connus, on trouve les veloutés : des sauces ou potages de base. Le principe ? Un roux auquel on ajoute du bouillon ou du fumet, selon le goût souhaité. On y ajoute ensuite une certaine garniture (champignons, viande, herbes aromatiques...).

Cette façon de faire est à la base de la sauce ivoire ou encore de la sauce suprême.

## VERSION FROIDE, VERSION CHAUDE

Parce qu'il n'y a pas que les bouillons ou les réductions dans la vie, certaines célèbres préparations sont froides. La plus célèbre, vous la faites quotidiennement... La mayonnaise ! Mais on trouve aussi la sauce gribiche, qui se compose de jaunes d'œufs durs écrasés puis montés comme une mayonnaise avec de la moutarde et de l'huile, à laquelle on ajoute des herbes ciselées. Idéale avec les poissons sous forme de terrine, on trouve aussi, dans cette catégorie, la sauce verte (qui ne contient pas d'œufs durs). Autre variante, la sauce cocktail (mayonnaise avec un peu de cognac et de ketchup) qui se marie si bien aux crevettes. En version chaude, on trouve la sauce hollandaise (une base de sabayon que l'on fait chauffer et monter doucement à laquelle on ajoute, petit à petit, du beurre), mais aussi l'incontournable béarnaise.

## LES BEURRES MONTÉS

Le plus fameux ? Le beurre blanc : une réduction d'échalotes au vin blanc et au vinaigre à laquelle on ajoute du beurre en surveillant l'ébullition, sans quoi l'émulsion ne se fait pas. On en trouve à différentes herbes ou à certains alcools comme le Noilly-Prat. Il existe évidemment sa consœur au vin rouge, que l'on fait flamber avant de laisser encore réduire et d'ajouter le beurre. Parfaite sur des viandes fortes ou du poisson gras comme du saumon.



## Visuels non contractuels

### 3 emporte-pièces de Noël



Réalisez vous-même  
de jolis biscuits pour Noël !

**18 mois – 10 numéros Marmiton**

**29€90 SEULEMENT !**

**+ les emporte-pièces de Noël**

À découper ou à photocopier

ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du Rocher, 75008 Paris

Code :

MARM38B

*J'ai bien noté que mon abonnement débute avec le prochain numéro.*

➤ **Mon règlement**

Quantité : ..... x 29,90€ = ..... (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

□ **CE** | | | | | | | | | | | | | | | |

Date d'expiration     Code Crypto

Date et signature obligatoires

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

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2018. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

\*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.





## Sauce à la crème aux raisins

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 5 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- \* 1 grappe de raisin blanc
- \* 1 jaune d'œuf
- \* 20 cl de crème liquide
- \* 50 g de beurre demi-sel
- \* 20 cl de vin blanc
- \* 1 c. à soupe de Maïzena
- \* Sel et poivre du moulin

1 Lavez et égrappez les raisins. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée 1 minute. Égouttez-les.

2 Délayez la crème liquide avec la Maïzena dans un bol.

3 Faites fondre le beurre dans une casserole, versez le vin blanc et portez à ébullition. Baissez le feu, versez la crème à la Maïzena, salez et donnez un tour de moulin à poivre.

4 Fouettez jusqu'à épaississement de la sauce, ajoutez les grains de raisin et prolongez la cuisson 3 minutes. Servez chaud avec tout type de viande ou de volaille.



## Fumet de poisson

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 30 MINUTES

■ CUISSON 40 MINUTES

- \* 1 kg de parures de poisson (têtes, arêtes, morceaux de queue)
- \* 1 oignon
- \* 1 poireau
- \* 1 carotte
- \* 2 gousses d'ail
- \* 1 bouquet garni
- \* 15 cl de vin blanc sec
- \* 2 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 15 grains de poivre \* Sel

1 Rincez les parures après les avoir débarrassées des ouïes, des yeux, de la peau et de toutes parties sanguinolentes. Pelez et coupez les oignons, la carotte et l'ail en morceaux. Rincez et taillez le poireau en rondelles.

2 Faites chauffer un filet d'huile dans un faitout et mettez à revenir les parures de poisson 5 minutes. Ajoutez les légumes et faites suer 5 minutes, sans coloration.

3 Versez le vin blanc et mouillez à hauteur avec de l'eau. Ajoutez le bouquet garni, les grains de poivre, et 1 pincée de sel (pas plus).

4 Portez à ébullition, écumez si nécessaire et laissez cuire 30 minutes à frémissement. En fin de cuisson, retirez les plus gros morceaux à l'écumoire, puis filtrez le fumet



## Sauce gribiche

POUR 6 PERSONNES

■ PRÉPARATION 15 MINUTES

■ CUISSON 10 MINUTES

- \* 3 œufs
- \* 3 cornichons
- \* 30 cl d'huile de tournesol
- \* 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de cidre
- \* 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- \* 1 c. à soupe de câpres
- \* 1 c. à soupe de persil haché
- \* 1 c. à soupe de ciboulette hachée
- \* Sel et poivre

1 Faites durcir les œufs 10 minutes à l'eau bouillante. Passez-les immédiatement sous l'eau froide, puis égalez-les et séparez les jaunes et les blancs.

2 Dans un grand bol, écrasez les jaunes d'œufs à la fourchette et ajoutez la moutarde. Incorporez l'huile en filet en fouettant comme pour monter une mayonnaise. Salez, poivrez, ajoutez le vinaigre.

3 Incorporez les cornichons et les blancs d'œufs hachés, les câpres, puis le persil et la ciboulette. Mélangez soigneusement et réservez au frais jusqu'au moment de servir.





## Sauce au vin

**POUR 4 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES**

\*1 petite carotte \*60 g de céleri-rave \*60 g d'oignon \*1 échalote \*1 gousse d'ail \*80 g de beurre très froid coupé en cubes  
 \*75 cl de vin rouge corsé (cahors, châteauneuf-du-pape) \*2 c. à soupe d'huile au goût neutre \*1 c. à café de farine  
 \*1 c. à café de vinaigre balsamique vieux (facultatif) \*Sel et poivre du moulin

**1** Épluchez la carotte et le céleri-rave et détaillez-les en fine brunoise. Épluchez et hachez l'oignon et les échalotes. Épluchez l'ail et coupez-le en tranches en prenant soin de retirer le germe.

**2** Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir la brunoise de légumes, l'oignon, l'échalote et l'ail sur feu doux pendant 15 minutes environ, en remuant de temps en temps. Les légumes doivent être tendres et caramélisés.

**3** Ajoutez le vin et portez à ébullition sur feu moyen à vif, en mélangeant bien, puis laissez réduire des deux tiers

(environ 10 minutes). Passez au chinois en extrayant le maximum de jus. Reversez la sauce dans la casserole.

**4** Prélevez 1 cuillerée à soupe de sauce, mélangez-la avec la farine et incorporez dans la casserole. Poursuivez la cuisson sur feu doux 5 minutes, en mélangeant jusqu'à ce que la sauce nappe le dos de la cuillère.

**5** Juste avant de servir, ajoutez le beurre hors du feu, en fouettant. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement le vinaigre balsamique. Mélangez et servez chaud en accompagnement d'une viande rouge.





# 4 vinaigrettes surprenantes

*Pendant les fêtes, on apprécie toujours un peu de verdure à table, et cette année, on soigne même l'assaisonnement !*



## Au citron et à l'aneth

### PRÉPARATION 5 MINUTES

- \* 2 pluches d'aneth
- \* 6 c. à soupe d'huile d'olive
- \* 3 c. à soupe de jus de citron
- \* 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- \* ½ c. à café de baies roses
- \* Sel

1 Mélangez et émulsionnez le jus de citron, l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge. Salez.

2 Concassez les baies roses puis ciselez très finement l'aneth.

3 Ajoutez-les à la vinaigrette juste avant de servir.

### À SERVIR AVEC

- » Une salade de pomme de terre, poisson blanc et grenade.
- » Un blanc de poulet accompagné d'un mesclun de jeunes pousses, feta et oignon.



## À la framboise

### PRÉPARATION 5 MINUTES

- \* 130 g de framboises fraîches (ou surgelées)
- \* 1 citron (jus)
- \* Quelques brins de thym
- \* 5 cl d'huile végétale neutre
- \* 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- \* Sel et poivre

1 Si vous utilisez des framboises surgelées, mettez-les au frigo la veille, dans une passoire, sur une feuille d'essuie-tout afin qu'elles ne dégorgent pas le jour même.

2 Le jour même, écrasez-les à la fourchette dans un bol et versez dessus le jus de citron et le vinaigre. Émulsionnez rapidement. Salez et poivrez.

3 Ajoutez petit à petit l'huile en filet et émulsionnez à l'aide d'un fouet. Effeuillez le thym et parsemez-en la vinaigrette au dernier moment.

### À SERVIR AVEC

- » Un émincé de magret de canard accompagné d'une salade verte.
- » Une salade de pomme de terre, saumon, aneth et ail.



## Au vin

### PRÉPARATION 5 MINUTES

### CUISSON 5 MINUTES

- \* 15 cl de vin rouge, rosé ou blanc
- \* 15 cl d'huile d'olive
- \* Sel et poivre du moulin

1 Portez à ébullition le vin dans une petite casserole et faites réduire de moitié sur feu vif. Retirez du feu et laissez refroidir.

2 Émulsionnez avec l'huile d'olive.

3 Salez et poivrez, puis versez sur votre salade.

### À SERVIR AVEC

- » Une salade composée avec des crevettes, du pamplemousse et de l'avocat.
- » Une salade complète avec des lamelles de bœuf, de l'ail écrasé et des pousses d'épinards.





## À l'orange sanguine

### ■ PRÉPARATION 5 MINUTES

- \*1 orange sanguine (jus) \*1 brin de persil
- \*15 cl d'huile végétale neutre (tournesol, pépin de raisin...)
- \*Sel et poivre

**1** Coupez l'orange sanguine en deux, récupérez le jus dans un bol. Réservez.

**2** Versez en petit filet l'huile végétale en émulsionnant, au fur et à mesure, à l'aide d'un fouet.

**3** Salez et poivrez. Hachez le persil et ajoutez-le au moment de servir afin qu'il ne cuise pas dans la sauce.

### À SERVIR AVEC

- Une salade de roquette, crevettes, menthe et oignon rouge.
- Une salade de pomme de terre, blanc de poulet et mâche.







Cocotte  
Légumes en fonte  
émaillée basilic, série formes  
spéciales, **259 € (4,21), Staub.**

# Escale en Alsace

*Connue pour ses produits-phares et associée à ses pittoresques marchés de Noël, l'Alsace s'invite tout naturellement sur nos tables de fêtes. Un tour d'horizon de quelques incontournables pour un dépaysement garanti. Par Margot Dobriska*



Le crémant Révérence IX dévoile un caractère racé à travers sa belle couleur dorée, sa bulle extrêmement fine et délicate et sa mousse légère, vive et persistante. **Crémant d'Alsace, 46,90 €, Maison Wolfberger.**



Look rétro et festif pour ces bougies parfumées, senteur pain d'épices. **À partir de 14,58 € la bougie de 30 heures de combustion, Bougies La Française.**



Vaisselle, collection Chouen faïence, plat rond, salière et poivrière, coupelle, **à partir de 12,90 € la pièce, Côté Table.**



Une belle collection de bougies qui imitent à la perfection des biscuits alsaciens. **Bougies gâteaux, 34,74 € le lot de 3, Bougies La Française.**



Renne en pain d'épices  
Oh Gourmand,  
**5,49 €, Monoprix.**



# Pure expression d'élégance

Le Crémant d'Alsace  
offre un bouquet exceptionnel  
et une délicate effervescence.  
Il invite chacun à cultiver  
l'art de partager les bons moments.



VinsAlsace.com

Crémant  
*d'Alsace*  
CULTIVER SON JARDIN

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



CE SOIR, JE REÇOIS



Serviteur trois étages en verre,  
**35,99 €, Zara Home.**



Chemin de table motif branches  
de sapin, **9,99 €, H&M.**

# Noël jusque sur la table

*Point fort du programme, la déco  
de la table met presque autant  
en appétit que ce qu'il y a dans  
l'assiette. Par Margot Dobrska*



Ménagère Reflet en acier poli brillant,  
manche chromé, **19,99 € le service  
de 16 pièces, Conforama.**



Sets de table Cora en  
PVC, **2,49 € l'unité  
(Ø 41 cm), Casa.**



Set de trois assiettes de  
présentation, **13,50 €, Bloomingville.**



Assiettes Margot en porcelaine,  
**11,98 € les deux, Maisons du Monde.**



Plateau en mélamine motif  
renard, **5,99 €, Monoprix.**



Photophore Mille feuilles d'or en verre laqué blanc, or ou  
or rosé, **9 € la pièce (h. 8 cm), Bougies La Française.**



Verres à eau, vin et flûte,  
collection Kyria, à partir de  
**9 € l'unité, Côté Table.**





# LE VIN... QUAND ON N'Y CONNAÎT RIEN

Jargon, termes techniques pointus, châteaux et domaines prestigieux... On nous parle toujours du vin comme si on était des experts. Au mieux, on ne comprend rien, au pire, on ne lit pas. Et c'est dommage car c'est un sujet intéressant, surtout quand on s'intéresse à la cuisine... On a donc décidé de vous parler du vin sans fioritures, avec nos mots à nous. Un parcours initiatique balisé par **Christophe Duhamel**, à suivre avec modération !





# Apprendre à le goûter sans avoir l'air snob ni idiot

**G**oûter du vin est une expérience en soi. La différence entre apprécier un bon vin et prendre une bonne bière est la même que celle entre un plat dans un resto étoilé et une pizza. Les deux sont des expériences agréables mais, dans les premiers cas, c'est un plaisir plus complexe, fait de découvertes successives et de sensations plus riches. Il s'agit plus d'une combinaison de plaisirs que d'un plaisir simple et fugace. Bien sûr, les experts en bière diront le contraire, mais n'en connaissant pas personnellement, je ne me fâcherai avec personne en disant ça. Revenons au vin : le déguster est une expérience qui fait appel aux yeux, au nez, au goût... et même à l'ouïe, si on pousse un peu le bouchon (du moment qu'on ne le pousse pas dans la bouteille !).

## D'ACCORD, ALORS, COMMENT JE « MAXIMISE » L'EXPÉRIENCE DE DÉGUSTATION ?

Avouez, vous vous êtes déjà moqué(e) intérieurement des gens qui font tout un tas de simagrées et de gestes en goûtant un vin. Et en général, vous aviez raison, ça n'était que de la frime pour avoir l'air d'un expert ! Néanmoins, ne jetons pas le bébé avec l'eau du bain (et ne la mettons pas dans notre vin !), mais repérons plutôt les quelques gestes vraiment utiles qui vont vous aider à vivre une vraie expérience intéressante.

**1 J'OUVRE LA BOUTEILLE**  
Sinon, ça risque de rester très théorique...

## 2 JE COMMENCE AVEC LES YEUX

Je verse doucement le vin dans un beau verre à vin, sans en mettre trop. L'expérience a déjà commencé ! Le vin est plus ou moins dense ou transparent (limpidité). Il coule doucement ou plutôt vite, en s'accrochant ou pas aux parois du verre (viscosité). Il semble lumineux ou, au contraire, sombre et ombrageux (brillance). Il est plutôt blanc, tirant sur le vert, ou plutôt doré (sauf si c'est un vin rouge, bien sûr).

## 3 JE CONTINUE AVEC LE NEZ

C'est là qu'intervient le geste le plus connu : faire tourner son verre pour « développer les arômes » ou « aérer le vin »... ou tout autre justification technique. Soyons clairs : ça ne va pas changer la face du monde et vous ne verrez guère la différence, sauf si vous êtes déjà expert(e), auquel cas vous ne lirez pas ces pages, donc ça n'est pas grave. Néanmoins, si ça vous fait plaisir, vous pouvez le faire tourner. Faites juste attention à ne pas le renverser, car là, vous aurez l'air bête, et en plus, vous en aurez moins à déguster ! ➔



**ON VOUS A DEMANDÉ VOTRE AVIS SUR MARMITON**

**48%**  
disent s'y connaître un peu en vin, sans plus

**29%**  
avouent qu'ils n'y connaissent rien







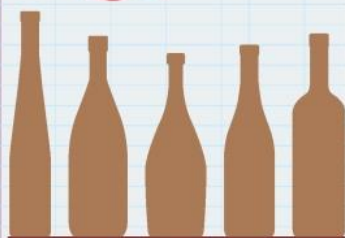
# AGUILA

LE CRÉATEUR D'EFFERVESCENCE

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

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





### LE TOP 3 DES CONNAISSEURS

- 1 Vin rouge « robuste »
- 2 Vin rouge léger
- 3 Vin blanc plutôt sec

### LE TOP 3 POUR CEUX QUI N'Y CONNAISSENT RIEN

- 1 Champagne
- 2 Vin blanc plutôt sucré
- 3 Vin rosé



**73 %** des répondants aimeraient mieux s'y connaître en vin, dont **27 %** d'ultra motivés !

#### 4 JE RESPIRE

Approchez doucement votre nez du dessus du verre et respirez. Que sentez-vous ?

Là, ne vous encombrez pas des figures de style sommelières avec les arômes de sous-bois, les arrière-bouches de fruits jaunes ou autres... Réfléchissez juste à ce que vous sentez ! Ça peut sentir le placard de votre grand-mère, la glace à la vanille, la framboise trop mûre, le sirop pour la toux, la fraise Tagada, l'huître grillée, le Chanel n° 5, la rose ou encore les pots de fleurs de votre balcon après une pluie d'orage un soir de juillet... Peu importe ! Ce qui est intéressant, c'est de constater que ça sent quelque chose. Plein de choses, en fait. Vous pouvez même noter ce que vous sentez, comme ça, si le vin vous plaît, vous saurez un peu plus pourquoi.

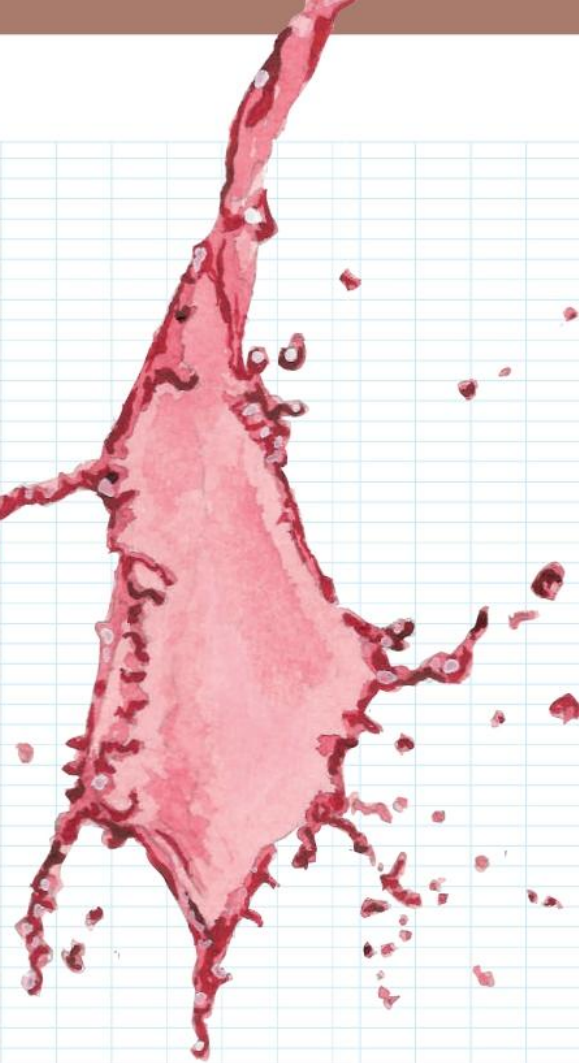
#### 5 ALLEZ, ASSEZ TERGIVERSÉ, MAINTENANT, JE GÔTE !

Première chose à laquelle il faut faire attention : le goût de bouchon. Comment ne pas se ridiculiser en disant « hmmm, délicieux ! » alors que le vin est affreusement bouchonné ? Repérer le goût de bouchon, c'est finalement assez simple : respirez le bouchon de la bouteille : ça sent un mélange de vin et d'autre chose. Souvent le liège (normal, sauf si le bouchon est en plastique). Parfois un peu le moisi, le rance, le soufre... Eh bien, lorsque vous avez ce goût-là en bouche dès la première gorgée de vin, il est probable qu'il soit bouchonné, c'est-à-dire que le vin a été détérioré du fait d'un défaut lié au bouchon (cassure, moisissure ou autre).

Une fois l'hypothèse du « bouchonnage » écartée, vous pouvez commencer à goûter pour de vrai. C'est là qu'il faut écouter son corps. Vous allez avoir un premier goût. Plein de premiers goûts. Puis ça va changer, et d'autres goûts vont arriver...

#### 6 JE « MÂCHE » LE VIN

C'est là que vous pouvez bouger votre langue, mettre le vin en contact avec les différentes zones de la bouche (oui, le terme « mâcher » choquera les puristes, mais c'est le principe et c'est ce qui permet de capter le maximum d'informations). Pas la peine de faire des bruits bizarres ni de vous gargariser avec le vin, comme semblent le faire certains experts. Faites juste circuler le breuvage et, surtout, n'oubliez pas de respirer ! Car le nez est un peu la « caisse de résonance » du goût. Essayez de goûter un plat en vous bouchant le nez, vous allez voir la différence. Pire : faites le test de goûter un jus de fruit sans en voir la couleur et le nez bouché et essayez de reconnaître le fruit... Pas facile ! En fait, vos papilles, ces petits capteurs qui sont sur la langue, ne permettent de reconnaître que les saveurs : on sait si ce qu'on a dans la bouche est acide, sucré, salé ou amer, mais guère plus. C'est le nez qui nous dit tout le reste ! ➔





# Muscat<sup>★</sup> de Noël

Sortie  
officielle  
16 nov.

INFINI  
MENT  
MUSCAT

Ce premier Muscat de Rivesaltes de l'année offre toute la fraîcheur et le croquant du raisin juste cueilli. De l'apéritif au dessert, il sera le complice de vos tables de fêtes jusqu'à la galette des Rois. Servir frais.

**AOP Muscat de Rivesaltes**  
INFINIMENT ROUSSILLON



\* Sud de France

Où le trouver : [muscatdenoel.com](http://muscatdenoel.com)

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





## LES DEUX CHOSES QUE LES GENS AIMERAIENT APPRENDRE...

- 1 Comment mieux connaître les différents vins pour choisir ceux qui me plaisent (56 %)**
- 2 Comment associer un vin à un plat (56 %)**



## 7 JE CAPTE LES GOÛTS DU VIN

Ça s'appelle la « rétro-olfaction » : l'importance de respirer pour mieux sentir les arômes que vous avez en bouche. Mais ce n'est pas tout, concentrez-vous maintenant sur les sensations dans votre bouche. L'alcool peut brûler la langue ou le palais, l'acidité agresser les joues ou réveiller les papilles, les sucres renforcer le goût de bonbon ou de fruit... sans oublier l'astringence. Due principalement aux tannins du vin rouge, l'astringence est une sensation de dessèchement, de rugosité, comme si tout dans votre bouche devenait râpeux ! Cela peut aller de l'impression d'avoir un mouchoir en papier dans la bouche jusqu'à celle d'avaler une râpe à fromage ! Là aussi, notez parmi ces sensations celles qui vous plaisent et celles que vous aimez moins... Vous êtes en train de construire dans votre mémoire une « bibliothèque » des sensations qui vous aidera à choisir les vins qui vous plaisent.

**8 JE CRACHE OU PAS ?** Vous faites comme vous voulez ! Mais, à moins de participer à un atelier dégustation où vous allez avoir plusieurs vins à goûter, si vous n'êtes pas à jeun (sinon, ça tourne vite) et s'il vous semble agréable au goût, buvez-le ! En le buvant (ou en le crachant), on passe dans la dernière phase de dégustation, qui permet d'avoir la « note » finale, c'est-à-dire les saveurs qui restent dans la bouche quand le vin est parti. C'est aussi le moment du fameux « arrière-goût », qui est peut-être le plus intéressant car il va durer longtemps et, pendant un repas, il va se mêler au goût



des aliments (d'où l'intérêt de proposer des aliments et des vins qui vont ensemble).

**9 SI JE SOUHAITE DÉGUSTER UN NOUVEAU VIN ?** Je retourne à l'étape 1, mais avant, je bois un verre d'eau pour me rincer la bouche. Et je n'oublie pas que je dois faire tout ça avec modération, car le vin a ce talent immense de nous enseigner la modération : plus on en boit, moins on en décèle la subtilité. Mieux vaut donc limiter les quantités pour apprécier la qualité. ■

*NB : pour les femmes enceintes, il est de plus en plus clairement établi qu'il vaut mieux ne pas boire une seule goutte d'alcool. Désolé, mesdames, on remettra ça pour fêter la naissance !*

## ET LES TRUCS QUI ÉNERVENT QUAND ON EST AVEC DES « CONNAISSEURS »...

- 1 Quand ils prennent de haut ceux qui ne sont pas des experts**
- 2 Leurs mimiques lors de la dégustation**
- 3 Le fait qu'ils étalent leur savoir dès qu'ils en ont l'occasion**
- 4 Leur côté snob**

\* enquête réalisée auprès de 1 203 personnes en octobre 2017





## PRÊTS POUR LES FÊTES ?



3, 2, 1... C'est parti ! Le compte à rebours avant les fêtes a commencé.

Agapes familiales par-ci, retrouvailles entre amis par-là, pot entre collègues ou plateau chic en tête à tête... Toutes les occasions sont bonnes de se retrouver avec ceux qu'on aime. Et les vins du Val de Loire sont toujours de la fête !

Un mot d'ordre : fraîcheur. Foie gras, volailles rôties, plateau de fromages, bûche et 13 desserts, on adore ! Mais on a très envie de les accompagner du vin qui va nous apporter une touche de légèreté. Les fines bulles d'un vouvray ou d'un saumur brut à l'apéritif, l'air marin du muscadet avec les fruits de mer, l'éclat profond d'un anjou rouge avec une poularde... Il y a un vin du Val de Loire pour tous les plats, pour tous les goûts. Blancs, rouges, rosés, secs ou moelleux, avec ou sans bulles, vous êtes sûr de faire plaisir.

Grande tradition ou décontraction : avec eux, tout est possible.

Un Noël russe ? Oubliez la vodka, sortez le saennières : un accord inattendu avec les blinis de saumon. Un réveillon sud-américain ? Assortissez le trio de ceviche avec trois touraines surprenants : Mesland, Noble Joué, Oisly... On parie que vos invités ne connaissent pas ces appellations ?

Et votre plus beau cadeau... c'est que la bonne humeur règne aussi sur les prix. La Loire est vraiment LA région où dénicher des pépites sans vider son porte-monnaie. Bulles délicates et accessibles, grands liquoreux abordables, beaux vins rouges à prix sages...

Facile de lancer les invitations quand l'addition est si légère ! Les vins du Val de Loire ? Sans le vouloir, ils font leurs stars !

[WWW.VINSVALDELOIRE.FR](http://WWW.VINSVALDELOIRE.FR)



# Les crémants pétillent pour les fêtes

*Ces vins effervescents, blancs ou rosés, sont élaborés suivant la méthode traditionnelle la plus soignée dans une demi-douzaine de régions différentes. À côté des qualités bien connues du chardonnay ou du pinot-noir, comme pour les champagnes, ils offrent aussi les saveurs de cépages régionaux épatants, tels le chenin dans le Val de Loire, le riesling ou le pinot-gris en Alsace, la jacquère en Savoie ou encore le mauzac à Limoux. Leur large palette fait qu'il y a toujours un bon crémant pour embellir chacun des mets et des moments de fête.*



## **BOURGOGNE Simonnet-Febvre**

**cuvée S 2013.** Savoureuse et superbe composition de pinot-noir et de chardonnay, au nez fruité avec des notes

d'agrumes. Un grand crémant, intense et élégant, parfait à l'apéritif, sur des viandes blanches... **Prix: 12,95€.**



## **LOIRE Lacheteau**

**brut 2014.** Un compagnon charmant pour l'apéritif ou bien les desserts aux fruits, qui exprime la finesse et l'élégance du chenin, le grand cépage blanc du Val de Loire, avec des notes florales et briochées. **Prix: autour de 7€.**



## **BOURGOGNE Bel Air**

**Grande cuvée brut blanc de blancs.** Pur chardonnay dont les bulles fines et persistantes soulignent les arômes de fruits blancs et d'épices, avec une pointe d'agrumes. À servir sur crustacés, poissons fins ou desserts de fruits blancs.

**Prix: 7,90€.**



## **SAVOIE André & Michel**

**Quénard Extra brut.** Tirés de la jacquère, somptueux cépage savoyard, ses arômes intenses de fruits jaunes, avec des notes d'agrumes, de poivre et d'anis, s'accordent à des sushis, des plats aux agrumes ou du comté. **Prix: 9,50€.**



## **BORDEAUX Dulong-Calvet**

**rosé brut 2015.** Reflets de framboise et notes de cassis issues du cabernet-franc et du merlot font de ce savoureux rosé, crémeux et long en bouche, le joyeux complice des amuse-bouche, tapas ou desserts de fruits rouges. **Prix: 7€ environ.**



## **ALSACE Philippe Sohler**

**brut.** La richesse et la finesse des cépages locaux (riesling, pinot-gris et pinot-blanc) s'y déploient avec d'abondants et séduisants arômes fruités et une note briochée, qui font merveille de l'apéritif au dessert. **Prix: 9€.**



## **JURA Rolet**

**brut.** Assemblage fin et subtil de chardonnay, savagnin, poulsard et pinot-noir, il présente un bouquet de fleurs blanches et d'aubépine et une bouche fraîche et élégante, qui s'apprécie à l'apéritif et à tout moment de réjouissance. **Prix: 10€.**



# Wolfberger

LA GRIFFE  
DES GRANDS D'ALSACE



LES GRANDS CRÉMANTS  
DÉBORDANTS D'ALSACE  
ET DE GÉNÉROSITÉ.

La générosité et la richesse des terroirs d'Alsace confèrent aux cépages une complexité aromatique exceptionnelle. Boutique en ligne sur [wolfberger.com](http://wolfberger.com)



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





#### TOUCHE DE STYLE

Lignes bombées et look rétro pour ce mixeur plongeant équipé du système Flow Blend. Livré avec un ensemble d'accessoires pour plus de polyvalence (une carafe avec couvercle, un bol hachoir, un fouet à fils et un presse-purée).

**Mixeur plongeant 700 W, collection Smeg années 50, 149 €, Smeg.**

## La « eat list » du bon cuisinier

*De plus en plus pointus, polyvalents et rapides, les appareils électroménagers offrent un sacré coup de main en cuisine. Notre top des dernières nouveautés à (se faire ?) offrir pour se régaler en un temps éclair ! Par Margot Dobrska*



#### VERSION AMÉLIORÉE

Cette cafetière à piston électrique chauffe l'eau et assure une diffusion parfaite des arômes. **Cafetière électrique, 10 tasses, 3 températures (45, 70 et 90 °C), 1000 W, 80 €, Brandt.**

#### RECETTES MIJOTÉES

Il permet de réaliser de bons petits plats et, en bonus, son revêtement en ardoise permet de noter les ingrédients ou de laisser un petit mot... Pratique !

**Mijoteur avec 3 programmes de température, 200 W, 39,99 €, Russell Hobbs.**



#### UN BIJOU EN CUISINE

Aussi efficace que luxueux, ce mixeur plongeant se décline en 4 finitions plaqué or 24 carats.

Une ligne exclusive qui saura séduire des esthètes fous des objets haut de gamme.

**Modèles White & Gold, Black & Gold, Gold & Black et Gold, 200 W, 4 disques (étoile, hachoir, fouet et mélangeur), de 650 € jusqu'à 1 990 € pour la version Gold, Bamix.**





#### EN TAILLE MINI

Un KitchenAid classique en version réduite destiné à tous ceux qui bataillent dans leur petite cuisine. Plus petit, plus léger et toujours aussi performant, un véritable allié des créateurs de gourmandises.

**Minirobot pâtissier multifonction à tête inclinable, bol de 3,3l, 10 vitesses, 2200 W, disponible en 6 coloris, 599 €, KitchenAid.**



#### L'ART DE VIVRE À L'ITALIENNE

Une machine à espresso ultra compacte et dotée d'une nouvelle buse vapeur spécial cappuccino pour varier les plaisirs.

**Machine à café, 249 €, De'Longhi.**



#### NUAGES LACTÉS

Le nouvel émulsionneur de lait Nespresso s'équipe d'une base chauffante dotée de nouvelles fonctionnalités. Idéal pour la préparation de cappuccinos, mais pas que. Il offre deux types de mousses : de lait chaud ou de lait froid pour varier les recettes à base de café.

**Aeroccino, 79 €, Nespresso.**



#### POUR LES AMATEURS

Une théière intelligente qui offre à chaque thé sa température d'eau idéale pour un maximum d'arômes. Dotée d'un filtre exclusif, elle permet une infusion à la vapeur par les microgouttelettes sans que les feuilles trempent dans l'eau.

**Machine à thé Aromatea, 6 fonctions, maintien au chaud 8 heures, 1,7l, 149,90 €, E. Zichef.**



#### ON MIXE TOUT

Blender chromé mat, puissant et silencieux. Bol en verre thermorésistant (1,8l). Main-d'œuvre garantie 2 ans et pièces 3 ans. Livre de 80 recettes inclus.

**219,90 €, Magimix chez Culinarion.**



# En panne d'idées de cadeaux pour Noël ?

WISHLIST

✕ PROFITEZ DE NOTRE BOUTIQUE MARMITON ✕

## LA MEILLEURE VENTE DU MOMENT



### ✕ Le moule à œuf poché ✕

Cassez votre œuf dans le moule. Placez dans l'eau bouillante. Laissez cuire 3 minutes. Et le tour est joué !

Prix | 10€90

### ✕ Le livre Top Desserts ✕

Marmiton vous présente sont TOP des recettes de desserts pour votre plus grand plaisir... On salive déjà ! Fondants, brioches, sabayons, tartes, Saint-Honoré et mille-feuilles : ils sont tous au rendez-vous sous une multitude de déclinaisons !

Prix | 15€90



LE TOP DU TOP

### ✕ Le livre recettes ✕ de fêtes

Attention les yeux ! Des recettes festives savoureuses, originales et inratables, de belles tables et des astuces pour réussir des présentations 4 étoiles... vos invités vont être bluffés !

Prix | 29€90



L'INDISPENSABLE

POUR NOËL

## LE PLUS MARRANT



### ✕ Kit pour faire ✕ des sapins en 3D

Envie de réaliser un dessert pas comme les autres ? Alors testez le kit pour réaliser des sapins de Noël 3D.

Prix | 22€90

## LE PLUS CRAQUANT



### ✕ L'arbre de Noël ✕

En période de fêtes, comment oublier les biscuits de Noël ? Marmiton a pensé à vous et vous livre le secret pour des biscuits de Noël ultra facile à faire en forme de sapins.

Prix | 12€90



**POUR ÉPATER VOS INVITÉS**

Prix | 25€90



100 recettes qui vont  
vous faire fondre. Au menu :  
- Des péchés trop mignons  
- Du maxi plaisir en barres  
Du concentré de gourmandise

Prix | 8€99

Prix | 13€99



LE CADEAU QUI  
FAIT TOUJOURS PLAISIR

Prix | 5€90



## LE PETIT PLUS



LE CADEAU QUI  
REND HEUREUX

Prix | 24€90



Vous pouvez aussi retrouver nos produits  
sur notre boutique en ligne

<http://boutique.marmiton.org> 



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

**TOTAL :** ..... € + 3€ de frais de port = ..... €

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : ..... CP : 

--	--	--	--

  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
Email : .....

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton

Date d'expiration | | | | Code Crypto | | | | (3 chiffres au dos de

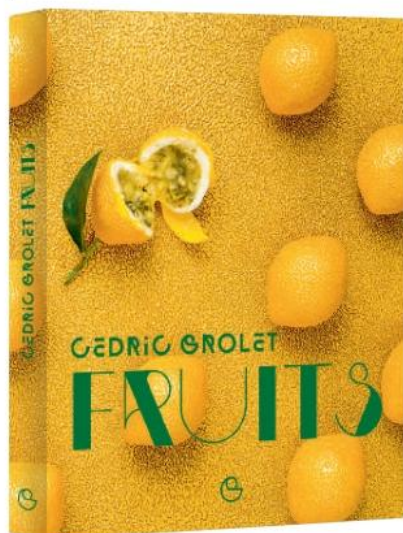
Date et signature obligatoire



# MIAM CULTURE

## PLAISIR D'OFFRIR & JOIE DE RECEVOIR

À la recherche d'une idée cadeau ? La rédac vous a concocté une sélection spécial famille, qui plaira aussi bien à la petite sœur connectée 2.0 qu'au papy jardinier ! **Par Emmanuelle Bézières**



### POUR LES BECS SUCRÉS

Il y a des ouvrages que l'on feuillette avec émerveillement, sans jamais vouloir les refermer. « Fruits » est de ceux-là. Cédric Grolet (Le Meurice, à Paris) signe un premier livre de haute volée entièrement consacré à ses pâtisseries-signature aux fruits. Du fameux « Citron » jaune qui fait rêver à des tartes plus simples, professionnels comme passionnés pourront se frotter à ses recettes inédites.

**« Fruits », de Cédric Grolet, photographies de Pierre Monetta, Alain Ducasse Édition, 39 €.**



### POUR LES BRICOLEURS

Dans les filets de nos apprentis pêcheurs ? Un homard breton d'un bleu profond, en bois de peuplier, à monter soi-même. Création unique et ludique, il apportera « the breizh touch » à votre intérieur... et aucun risque qu'il vous pince les doigts !

**Homard en bois, 49 € (25x28x20 cm), en boutique Agent Paper ou sur leur site Internet.**



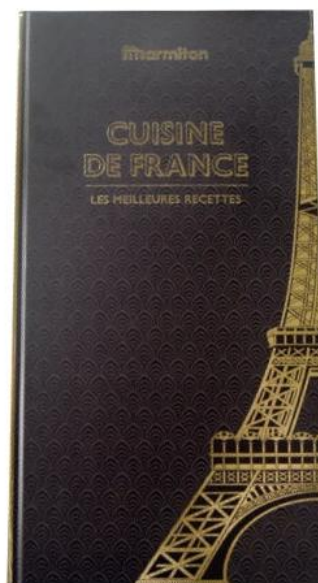
### POUR LES GEEKS

Vous ne boirez plus vos boissons chaudes... froides ! Ce chauffe-tasse donut trompe-l'œil maintient votre tasse au chaud. Comment ? En le branchant directement à votre ordinateur grâce à sa prise USB. Simple et pratique. **Chauffe-tasse donut, 15,90 € chez Cadeau Maestro.**

### POUR LES FINS BISTRONOMES

Partez à la rencontre du meilleur de nos régions grâce à cet ouvrage. Découvrez, redécouvrez, réinventez les entrées, les plats et les desserts qui fleurissent bon les saveurs de nos terroirs.

Au menu : axoa de veau, acras des Antilles, tian provençal... bref, tout ce que vous pourrez trouver en France ! **Éd. Marmiton, 29,90 €.**



### POUR LES PTITS CHEFS EN HERBE

À vos toques et tabliers ! Ce kit de préparation rassemble tous les éléments nécessaires pour élaborer sa propre pâte à tartiner choco-noisette (200 à 250 g). Et ici, pas d'huile de palme en vue mais des noisettes bio croquantes et un chocolat noir prêt à fondre. De quoi passer un moment ultra gourmand et régressif en famille. **Pâte à tartiner bio, 13 €, en boutique Nature & Découvertes.**





# MARMITESTS

*Les Marmitests, ce sont des tests produits réalisés par les internautes de Marmiton.  
Retrouvez ici quelques-uns des mieux notés et les avis qui vont avec...*



4,5

## BRESSE BLEU SUPRÊME

**Qu'est-ce que c'est ?** Un fromage bleu dont l'affinage est deux fois plus long que celui du traditionnel Bresse Bleu. À déguster tel quel ou à cuisiner.

**Note des testeurs : 4,5/5**

### Ce que vous en dites...

- Ce fromage est très bon, il est fondant en bouche et a un goût très agréable. Son emballage est pratique et évite la diffusion d'odeurs dans le frigo. Je le recommanderais à des amis. **(Flamme54)**
- Testé avec mes grands-parents, amateurs inconditionnels de Bresse Bleu : ils ont déclaré que c'était le meilleur qu'ils aient jamais goûté ! Le goût est subtil et complexe mais très agréable. Ils ne rachèteront que celui-là ! **(SakiTomoe)**
- Fromage crémeux qui a du goût ! Très utile d'avoir indiqué les différents temps d'affinage en fonction du goût. L'emballage est pratique et permet même de couper le fromage à même le couvercle et de remettre la cloche dessus ! Bon équilibre entre l'onctuosité et le goût du bleu. **(steflag)**



4,3

## QUINOA GOURMAND TIPIAK

**Qu'est-ce que c'est ?** Une association de 3 quinoas – rouge, blond et blanc – et de blé. À déguster en accompagnement, en plat ou en salade.

**Note des testeurs : 4,3/5**

### Ce que vous en dites...

- J'adore ce produit. Non seulement il est facile d'utilisation et rapide à préparer, mais aussi, et surtout, il a un super goût que tout le monde a apprécié ! Cela change des pâtes, du riz, du blé... Avec une petite sauce, il accompagne superbement et originalement les légumes de saison et les viandes. Un goût original que je recommande pour toute la famille ! **(stefyT34)**
- J'ai mangé le quinoa froid en salade composée. C'est facile à cuire et agréable au goût, et ça tient bien au corps. **(ellga29)**
- Très bon produit. Des grains craquants au milieu d'autres plus fondants : un régal ! **(chantou481)**



4,2

## ACTIVIA CÉRÉALES QUINOA NOISETTE

**Qu'est-ce que c'est ?** Un yaourt brassé agrémenté de céréales : quinoa, noisette, orge et graines de tournesol.

**Note des testeurs : 4,2/5**

### Ce que vous en dites...

- J'ai apprécié ce yaourt car il est consistant, onctueux et il a un bon goût. Je le recommande pour le petit déjeuner ou pour un en-cas. **(hakhak)**
- J'ai adoré ce yaourt. C'est exactement ce qu'il me faut pour mon petit déjeuner. Le côté croquant est super agréable et le goût est excellent. Ma famille aussi a bien aimé. Je le rachèterai sans aucun doute ! **(annabro)**
- J'étais sceptique par rapport au quinoa, et j'ai été très étonné par le goût de noisette très prononcé, le croquant et la texture du quinoa. J'en ai même racheté par la suite... **(nacorn)**

### À VOUS DE JOUER !

**Vous voulez devenir Marmitesteur ou Marmitesteuse ? Contactez-nous sur [Marmiton.org/marmitests](http://Marmiton.org/marmitests)**





# Vous nous avez écrit, Marmiton vous répond

Une question, un doute, une précision, un compliment... ;)

Ça se passe par ici :

**courrierdeslecteurs@marmiton.org**. On répondra avec gourmandise (et même que l'on vous fera des bisous). À vos claviers (ou stylos) !

## ÉLINA, MARSEILLE :

*J'ai récemment entendu parler de la possibilité de faire comme des blancs d'œufs avec du jus de pois chiches. Ça marche vraiment ? J'aimerais en savoir un peu plus avant de me lancer !*

**Bonjour Élina**, vous vous tenez bien au courant de l'actualité culinaire ! Effectivement, c'est possible même si très surprenant. On peut soit récupérer le jus d'une boîte de pois chiches, soit, lorsqu'on les fait cuire soi-même, faire diminuer le jus de cuisson d'un tiers puis l'utiliser. Ne soyez pas rebutée par l'odeur, elle ne se sent pas dans les préparations. En revanche, côté texture, pour avoir testé la mousse au chocolat, ce n'est pas strictement identique, même si assez bluffant. Bon essai !

**SYLVIA, TOULOUSE :** Bonjour, Dans le Marmiton 37, il me semble qu'il y a une coquille dans la recette des gougères au gruyère (p. 61). La proportion de beurre n'est pas bonne, non ?

**Bonjour Sylvia**, merci de nous l'avoir signalé ! Effectivement, il faut 75 g de beurre et non 175 g comme il est écrit. Nous avons puni le coupable en lui demandant de nous faire une fournée de gougères. Il ne se trompera plus et pourra nous en refaire avec bien 75 g de beurre (elles étaient délicieuses !).

On a déjà répondu à Fanny, de Dijon, qui nous signalait qu'on oubliait les spécialités bourguignonnes. Elle nous écrit à nouveau.

**FANNY, DIJON :** Sachez que vous avez un très grand nombre de fans dans notre belle région gastronomique bourguignonne. Et bravo pour votre magazine bimensuel que je viens de découvrir ! Un régal de lecture, d'infos et d'idées ! Ce qui serait génial, ce serait qu'il devienne mensuel. Après, c'est sûr, ça doit demander du travail...

**Merci beaucoup, Fanny**, vous allez nous faire rougir. Que ce soit sur le site ou dans le magazine, on ne veut que le meilleur pour les marmitonauts ! Et on donne de notre personne en goûtant toutes les spécialités régionales ;) À très bientôt.

**MARIE-CHRISTINE, ÉVRON :** Bonjour à toute l'équipe de Marmiton. Toutes vos recettes de chocolat du numéro 37 me donnent envie, surtout le cake choco banane p. 127 ! Mais j'avais une petite question : à défaut d'avoir un jardin, dans quel type de magasin puis-je trouver des fleurs comestibles ? Ou par quelles fleurs (ou végétaux) puis-je les remplacer ? Merci beaucoup.

**Bonjour Marie-Christine**, on peut trouver des fleurs fraîches (dans cette recette, ce sont des pensées) sur certains sites ou dans des magasins destinés aux professionnels, mais c'est vrai qu'en GMS, ce n'est pas évident. Plus faciles à dénicher, vous pouvez opter pour des mélanges de fleurs séchées que l'on trouve en épicerie fines.

**PAR LA POSTE, ÇA MARCHE AUSSI !**

Écrivez à Marmiton – Courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris



## MAXDAUMIN, LES ÉPICES EN DOSETTES!

Nouveauté 2017, les épices en dosettes Max Daumin: une sélection d'épices brutes « pure origine », une mouture réalisée en France et une mise en dosette hermétique immédiate, pour la restitution de toute la richesse aromatique originelle des épices. Cannelle, poivre, cumin et coriandre, en passant par la muscade, tous sont mis en miniberlingots!

**Rendez-vous sur**  
**Maxdaumin.com** pour  
**passer commande!**  
**PPC: à partir de 6,45€ TTC**  
**la boîte de dosettes.**



**PÊCHE  
DURABLE  
MSC**

[www.msc.org/fr](http://www.msc.org/fr)



## #OCÉANVIVANT

Depuis 20 ans, MSC contribue à préserver la vie sauvage des océans. Préserver l'océan et ses ressources est un magnifique défi! Aidez-nous à le protéger en choisissant vos produits labellisés MSC, gage d'une pêche durable, grâce aux pêcheurs, restaurateurs, producteurs, marques, distributeurs et grâce à tous ceux qui aiment les produits de la mer! Pour aujourd'hui et pour les générations à venir, merci à eux et à vous tous de choisir le label MSC.

**TOUT BEAU,  
TOUT CHAUD**



## LES GRANDS CRUS D'ALSACE, DE GRANDS VINS QUI LIVRENT LA MÉMOIRE MILLÉNAIRE DES PIERRES

Les Grands Crus d'Alsace, au nombre de 51, sont des vins intimement liés à des microterroirs d'exception, qui profitent d'un rayonnement solaire maximal et d'une extraordinaire richesse des sols. Ces grands vins, ciselés, complexes et rayonnants, s'adressent à l'esprit autant qu'au sens, se dégustent et se partagent. Ils s'inscrivent dans les mémoires, s'invitent sur les meilleures tables. Car les Grands Crus d'Alsace, dans leur fabuleuse diversité, sont des vins de haute gastronomie.

**Pour en savoir plus:**  
**Vinsalsace.com**

**DEROCHE**

Maison fondée en 1898

**du Pro au Particulier**

## FÊTEZ NOËL AVEC DEROCHE.FR

Cette année, surprenez votre entourage en réalisant votre dessert de Noël vous-même! À l'aide de nos succulents chocolats, de nos moules spéciaux et de nos nombreux autres produits de pâtisserie, vous pourrez créer une gourmandise à votre image. Pour un dessert au chocolat noir, au lait, blanc, fondant, croquant ou onctueux, naturel ou coloré: faites jouer votre imagination! Entre le sapin et les guirlandes, la fin de repas sera placée sous le signe du do it yourself!

**Retrouvez nos  
produits sur  
Deroche.fr**



## LE GRUYÈRE AOP SUISSE, UNE SAVEUR UNIQUE!

Originaire de la région de Gruyère, dans le canton de Fribourg où, depuis plus de 900 ans, les fromagers ont créé une véritable civilisation du fromage, le

Gruyère AOP suisse est produit artisanalement

à partir de lait cru frais. 100 % naturel et affiné de 5 à 18 mois, il offre des arômes subtils et une saveur unique. Sans lactose, le Gruyère AOP suisse est aussi indispensable sur un plateau de fromages que délicieux en cuisine! À découvrir au rayon fromage à la coupe en grandes surfaces et chez les détaillants fromagers.

**Fromagesdesuisse.fr**





# table des recettes

## ENTRÉES

Huitres Rockefeller	35
Tourte au Mont d'Or	35
Soupe de tourteau au court-bouillon	36
Rillettes de saumon fumé	70
Paupiette de saumon fumé	70
Petit tartare de saumon fumé	71
Blinis à l'encre de seiche	72
Terrine végétale aux cépes	73
Bûche de saumon	74
Petite mousse de saumon fumé	74
Roulés au saumon	75
Miniburgers au foie gras	77
Verrine de foie gras et pain d'épices	77
Terrine façon foie gras	78
Œuf cocotte au foie gras	78
Canapés de boudin blanc, abricots et amandes	79
Foie gras maison facile	80
Petits croissants au foie gras	80
Foie gras poêlé à l'ananas	81
Aumônière de boudin blanc	82
Boudin blanc au foie gras	82
Velouté d'endive aux saint-jacques	83
Velouté de champignons aux huitres	84
Soupes veloutées butternut et noisette	86
Velouté de topinambour et panais	86
Soupe de châtaignes aux champignons	87
Caviar de chou-fleur aux œufs de poisson	89
Saint-jacques rôties au sel fumé, jambon ibérique et purée de topinambour	89
Huitres chaudes façon Française	90
Gambas poêlées au citron vert	90
Borscht végétarien	92
Bruschetta à la crème de betterave	93
Courge butternut farcie	95
Mousse d'avocat à la truite fumée	95

## PLATS

Timbale de boudin blanc	35
Dinde farcie aux cépes	36
Chapon rôti aux champignons	96
Poularde au champagne et champignons	98
Dinde farcie aux marrons et aux noix	101
Pintade exotique	101
Suprême de pintade au champagne	102
Pintade au foie gras	102
Caille au foie gras	104
Chapon poché et rôti	107
Poularde pochée aux champignons	107
Caille à la pancetta	108
Farce à chapon	108
Ballottine de pintade aux cranberries	109
Tajine d'agneau aux amandes	110
Magret de canard aux clémentines	112
Magret de canard en croûte	112
Magret à la vergeoise et châtaigne	113

Civet de sanglier, purée bressane	114
Filet de bœuf mi-cuit	115
Roulé de sole et risotto	116
Bar en croûte de sel	116
Saumon en croûte aux champignons	117
Saint-jacques et nouilles soba	118
Darne de lotte enlardée	120
Queue de langouste au whisky	122
Cassolette de saint-jacques	122
Pommes de terre duchesse	124
Champignons au cognac	126
Purée de céleri au pain d'épices	126
Pommes rôties au thym	127
Purée de châtaigne aux abricots secs	128

## SAUCES

Sauce à la crème aux raisins	168
Fumet de poisson	168
Sauce gribiche	168
Sauce au vin	169
Vinaigrette au citron et à l'aneth	170
Vinaigrette à la framboise	170
Vinaigrette au vin	170
Vinaigrette à l'orange sanguine	171

## DESSERTS

Crème glacée à la bière de Noël	35
Salade de fruits au pain d'épices	42
Tartine acidulée au pain d'épices	42
Biscuits fondants	42
Pain d'épices	43
Bûche individuelle glacée à la poire	136
Bûche café praliné	136
Bûchettes mi-ange mi-démon	139
Bûche de Noël au pain d'épices	139
Bûche glacée décor en écaillles	140
Bûche glacée aux marrons	142
Bûche de Noël aux biscuits à la cuillère	142
Gâteau roulé à la confiture de châtaigne	144
Fondant à la crème de marron	145
Tarte de Noël aux fruits secs	145
Angel cake de Noël aux pralines roses	146
Mini-Christmas cakes	148
Panforte di Sienna	149
Christmas pudding traditionnel	151
Linzer Torte	151
Pudding caramélisé	152
Merveilleux chocolat blanc	154
Dôme meringué	154
Pavlova aux noix de pécan	157
Mont-blanc aux marrons	157
Cake aux fruits secs	158
Crumble pomme et noix de pécan	158
Cône sapin au chocolat	160
Pyramide d'étoiles à la cannelle	160
Truffes à la fève tonka	162
Profiteroles tout chocolat	164



## CARNET D'ADRESSES

- **Agent Paper**: agentpaper.com
- **Bamix**: Bamix.fr
- **Bloomingville**: Bloomingville.com/fr
- **Bougies La Française**: Bougies-la-francaise.com
- **Brandt**: Brandt.fr
- **Cadeau Maestro**: cadeau-maestro.com
- **Casa**: Casashops.com
- **Conforama**: Conforama.fr
- **Côté Table**: Cote-table.com
- **De'Longhi**: Delonghi.com
- **E.zicom**: E-zicom.com
- **H&M**: Hm.com
- **KitchenAid**: Kitchenaid.fr
- **Magimix**: Magimix.fr
- **Maisons du Monde**: Maisonsdumonde.com
- **Monoprix**: Monoprix.fr
- **Nature & Découvertes**: natureetdecouvertes.com
- **Nespresso**: Nespresso.com
- **Russell Hobbs**: Russellhobbs.com
- **Smeg**: Smeg.fr
- **Staub**: Staub-online.com
- **Zara Home**: Zarahome.com

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Catherine Marani/Marie-Claire Copyright. P3: Ophélie Lequesne. P6: Denis08131/Gettyimages. P10: DR/Marmiton, Manina Hatzimichali, merc67/Gettyimages, DR. P14: Nicolas Villon, Martin Balme, DR. P16: Luc Olivier/Photonostop, gallas/Adobe Stock, DR. P18: DR. P20-21: nbxer/Adobe Stock. P22 Floorije/Gettyimages. P24: Anna Bobrowska/Adobe Stock. P26: L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P28: yvdaivid/Adobe Stock. P30: Jarry/Saveurs/Sunray Photo. P32: Sudres/Sucré Salé. P34: ygor28/Adobe Stock. P38-39: Viel/Saveurs/Sunray Photo. P40: Tomacco/Gettyimages. P42-43: beats/Thomas Pajot/Adobe Stock, Yulia Davidovich/Gettyimages, J.Romance/Fotoofoud. P46: chenguyzheng/Gettyimages. P48: B. And E. Dudzinski/Adobe Stock P50: VvoeVale/margouillatphotos/Digital Vision/ popovaphoto/yvdaivid/cynoclub/Gettyimages, photocrew/Adobe Stock. P53: Illustrations Ziga Rajic. P54: id-art/Foxys\_forest\_manufacture/Gettyimages. P55-58: Illustrations Ziga Rajic, DR/Philips, Philippe Matsas/Opale/Editions Fayard.. P62-63: dierick/voltan1/Gettyimages. P64-66: tashka2000/Foxys\_forest\_manufacture/Gettyimages. P70-71: annapustynnikova/Adobe Stock, Manina Hatzimichali, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P72-73: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Tombini/Sucré Salé. P74-75: StockFood/Bauer Syndication, Nurra/Sucré Salé, Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P76-77: Syl d'AB/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P78-79: Hall/Sucré Salé, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P80-81: Viel/Jonneskindt/Roulier-Turiot/Sucré Salé. P82-83: Radvaner/Sucré Salé, Manina Hatzimichali, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P84: Viel/Saveurs/Sunray Photo. P86-87: Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Mariha-kitchen/Gettyimages, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. P88-89: Mallet/Sucré Salé, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P90-91: Fénot/Studio/Sucré Salé. P92-93: Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. P94-95: Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Viel/Saveurs/Sunray Photo. P96: Mallet/Sucré Salé. P98: Viel/Sucré Salé. P100-101: Viel/Saveurs/Sunray Photo, Radvaner/Sucré Salé. P102-103: Czerw/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Pizzi Alexandra. P104: barol16/Gettyimages. P106-107: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Viel/Saveurs/Sunray Photo. P108-109: Carnet/Saveurs/Sunray Photo, Czerw/Sucré Salé. P110: Viel/Sucré Salé. P112-113: Viel/Sucré Salé, Manina Hatzimichali, Mallet/Saveurs/Sunray Photo. P114-115: Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Asset/Sucré Salé. P116-117: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Studio/Sucré Salé, Jarry/Saveurs/Sunray Photo. P118: Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P120: Perrin/Sucré Salé. P122-123: Guedes/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P124: Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P126-127: zkruger/Gettyimages, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P128: Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P130-134: Illustrations Ziga Rajic. P136-137: Viel/Radvaner/Sucré Salé. P138-139: Gousses de Vanille/Sucré Salé, Marmiton. P140: Syl d'AB/Sucré Salé. P142-143: Veigas/Jubault/Sucré Salé. P144-145: Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Manina Hatzimichali. P146: Schmitt/Sucré Salé. P148-149: Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Béatrice Prada/La Cucina Italiana/Sunray Photo. P150-151: Mark Swallow/Anna\_Shepulova/Gettyimages. P152: Japy/Sucré Salé. P154-155: Emanuela Cino/Cuisine d'ici/Sunray Photo, Syl d'AB/Sucré Salé. P156-157: Balme/Saveurs/Sunray Photo. P158: Balme/Saveurs/Sunray Photo, Riccardo Lettieri/La Cucina Italiana/Sunray Photo. P160-161: Ophélie Lequesne, Steve Ho/Sucré Salé. P162: Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P164: L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P166: Vitaly Tiagunov/Adobe Stock. P168-169: Thys/Viel/Bagros/Sucré Salé, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P170-171: Mallet/Saveurs/Sunray Photo, Veselova Elena/Gettyimages, Balme/Saveurs/Sunray Photo, okkijan2010/Adobe Stock. P175-182: Illustrations Ziga Rajic.

## Club abonnés

Tous les 2 mois de nouvelles surprises  
pour nos abonnés !

## PLEIN DE JOLIES CHOSES À GAGNER !

### Tentez votre chance !

Envoyez-nous vite un mail\*  
à [abonnement-magazine@marmiton.org](mailto:abonnement-magazine@marmiton.org)  
avec en objet « Club abonnés 38 »,  
en nous indiquant le lot que vous souhaitez.  
• Tirage au sort le 30 novembre 2017 •

À vous de jouer :-)

Laura, du service abonnement

10 lots de 45 moules  
à cupcake



2 appareils  
à cupcakes



5 lots de 20 serviettes  
en papier de Noël



5 livres Marmiton  
recettes de Noël



10 jeux  
Papilles  
Panique



3 moules en  
silicone pour faire  
des sapins

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

Pas encore abonné(e) ?  
Rendez-vous page 167.

Découvrez tous nos autres produits sur notre boutique en ligne :

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



# LE 3 JANVIER



Les recettes du  
quotidien

## se rebellent

#### COMITÉ ÉDITORIAL

##### MARMITON

Christophe Duhamel,  
Claire Debrulle,  
Stéphanie Hauville,  
Alice Duras, Manon Wild

#### RÉALISATION

##### COM'Presse

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique: Ziga Rajic

Chef de studio: Olivier Lemesle

Secrétaire général de

la rédaction: Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction:

Nicolas Chrétien, Jean  
Debergue, Marion Pires

#### Rédactrice en chef photo:

Caroline Quinart

#### Service photo:

Carole Hiro, Mathilde Loncle

#### ÉDITION

Stéphanie Hauville

#### ABONNEMENTS

Laura Dosen

#### Impression:

Maury Imprimeurs,  
zone industrielle RN 152

45300 Manchecourt

Photogravure:

KEYGRAPHIC

#### PUBLICITÉ

Groupe Aufeminin.com

Tél. 01 53 57 79 00

Présidente directrice

générale: Marie-Laure Sauty

de Chalon

Directrice générale de la régie:

Agnès Alazard-Rool

Directrice commerciale:

Jennifer Alimi

Directrice pôle commercial

Marmiton: Caroline Gros

Directrice de la publicité

Marmiton Magazine

Claire Garnier-Weill

#### SERVICE ABONNEMENT ET ANCIENS NUMÉROS:

Marmiton, 56 rue du

Rocher 75008 Paris

Tél. 01 44 70 00 07

abonnement-magazine

@marmiton.org

#### Distribution: Presstalis

Vente au numéro:

#### DESTINATION MÉDIA

01 56 82 12 07 (numéro réservé

aux diffuseurs

et dépositaires de presse)

Marmiton magazine

est édité par MARMITON SAS

8 rue Saint-Fiacre

75002 PARIS

#### DIRECTEUR

DE LA PUBLICATION

Christophe Duhamel

ISSN: 2114-110 X

CPPAP: 0222 K91573

Dépôt légal: à parution

#### Tarif abonnement:

1 an = 22 euros

Marmiton Magazine est

imprimé en France

sur un papier

100% recyclé.

Origine du papier: Allemagne

Taux de fibres recyclées: 100%

Certification: PEFC

« Eutrophisation » ou « Impact

sur l'eau »: Ptot 0.001 kg/tonne







Maison fondée en 1898  
**du Pro au Particulier**  
[www.deroche.fr](http://www.deroche.fr)

**PRODUITS ET USTENSILES POUR LA PÂTISSERIE ET LA CUISINE**



ÉPICERIE



PÂTISSERIE



PRODUITS BIO



CONFISERIE



USTENSILES



ÉPICES

**Livraison à domicile, ou en Point Relais**  
**CUISINEZ, PÂTISSSEZ, SAVOUREZ !**

Avec le code promo **MARMITON**, bénéficiez de **10% de remise\***  
sur tout le site [www.deroche.fr](http://www.deroche.fr) !

*\*hors produits faisant déjà l'objet d'une promotion*

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



# Gloria® Cuisine



*Le lait Gloria,  
partenaire de vos  
recettes festives*

*Une aide culinaire  
polyvalente*



*Retrouvez toutes nos  
recettes et nos astuces sur  
[recettes-gloria.fr](http://recettes-gloria.fr)*



Le lait Gloria contient des sucres naturellement présents. Il est sans conservateur, conformément à la réglementation.

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