

M CUISINE

HORS
SÉRIE

DÉCEMBRE 2017 - JANVIER 2018

98

RECETTES
ET CONSEILS
GOURMANDS

TOQUÉS DE...
chocolat show !

BIO OU
VEGAN
POURQUOI
CHOISIR ?

AVEC NOS CHEFS, OSEZ TOUT !



LUANA BELMONDO
NOUS REÇOIT
CHEZ ELLE



FABRICE MIGNOT
SA BÛCHE
INRATABLE



JAMIE OLIVER
CHRISTMAS IS
COMING

DE L'APÉRO
AU DIGESTIF
TRINQUONS
CHIC

DES IDÉES
CADEAUX
plein
la hotte !

Un Noël magique
FAIT MAISON

France métropolitaine : 3,90€ - DOM : 4,50€ - Belgique, Luxembourg : 4,50€ - Espagne, Grèce, Italie, Portugal : 4,70€ - Maroc : 4,50 Dirhams - Suisse : 6,50 Frs

GROUPE L'EXPRESS

M 08080 - 1H - F: 3,90 € - RD



BORDEAUX



Il y a tant
à découvrir

Les nuits fraîches et les chaudes journées du Bordelais permettent
à nos vins d'exprimer toute leur finesse et leur élégance.

VINS DE

BORDEAUX

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

 p.4 INDEX HEALTHY

Zoom sur votre bien-être

 p.7 CONSEILS DE PROS

Les p'tits trucs des pros de la chaîne

 p.8 C'EST TENDANCE !

Les grands débats de « Ça chauffe en cuisine »!

 p.10 TOUT NOUVEAU TOUT BON !

Noël dans ma cuisine

 p.14 ON A TESTÉ

Le caviar d'Aquitaine

 p.20 LÈCHE-VITRINE

Shopping (di)vin
Noël voit rouge!

 p.24 BIEN DANS MON ASSIETTE

7 envies healthy

p.7*



p.16

ZOOM DE SAISON

avec Luana Belmondo

Tout est bon dans
le potimarron



p.14



SOMMAIRE

HS n° 1 ● décembre 2017 - janvier 2018

 p.28 TUVAUX DE PRO

Vite fait et (très) bien fait
avec Jamie Oliver !

 p.30 1 RECETTE 3 POSSIBLITÉS

L'éclair à la mangue

 p.34 VERRE BOUTEILLE

Et que ça saute!
Original spirits

 p.38 STEP BY STEP

Les étoiles à la cannelle

p.38



p.92



FOOD AND TRIP

Moscou, à la table
d'Ivan le gourmand

p.34



p.102 BONNES ADRESSES

À réserver... vite!



p.106 FEUILLETEZ... DÉGUSTEZ!

Sous le sapin, chacun cherche son livre!



p.110 INDEX DES RECETTES

Tout, tout, tout est là...



p.112 ADRESSES / OURS

C'est bien noté ?



p.114 AGENDA

Il s'en passe des choses...



Retrouvez-nous à la télévision sur
My Cuisine, la chaîne 100 % cooking
et divertissement. Disponible sur SFR

Et sur www.mycuisine.com et sur les réseaux :





GARDEZ LA BANANE

Très longtemps blacklisted, la banane, accusée de faire grossir, a retrouvé sa place dans la it-liste des aliments healthy. Digeste et énergétique, championne de la teneur en potassium et en magnésium, elle est la chouchoute des sportifs. Aliment de l'effort, elle évite les courbatures et les crampes. Riche en vitamine C et en fibres, elle est le fruit le plus consommé après la pomme. Si la banane regorge de bienfaits, sa fleur ne fait pas exception : avec elle, à vous le plein de vitamines A, C, E, de potassium et de fibres. Encore peu connue, elle permet en outre de réguler le cycle menstruel. Et, bonne nouvelle pour les diabétiques, elle diminue le niveau de sucre dans le sang et maintient le taux d'insuline. Devant tant de vertus, on s'incline !

Recette p. 59, 65 et 73

INDEX HEALTHY

En cette période d'agapes, focus sur 4 aliments alliés de notre organisme !

Par Constance d'Aure



PENSEZ AU FENOUIL

C'est l'ami de notre digestion! Le fenouil, très riche en fibres, stimule en douceur le transit intestinal. Invitez ce légume au léger goût anisé à votre table, vous ferez le plein de vitamines, de sels minéraux et d'antioxydants. Petite astuce à adopter les soirs d'agapes : laissez infuser quelques graines de fenouil séchées ou servez, comme chez nos voisins transalpins, des petites lamelles de fenouil crues en fin de repas, elles font des merveilles côté digestion. Une chose est sûre, le fenouil, c'est la légèreté assurée!

Recette p. 80



Dans la famille des céphalopodes, je demande... le poulpe!

Ne vous fiez pas à son allure... Affublé de tentacules et de ventouses, le poulpe cache bien son jeu sous son air ramollo. Grâce à son apport imbattable en fer, sa forte dose d'agents antioxydants, son cocktail de vitamines (B2, B12 et B6) sans oublier le phosphore et le zinc, le poulpe prévient de nombreuses maladies. Peu calorique, il est toutefois le mollusque qui contient le plus de cholestérol. Gare aux excès : deux fois par semaine, c'est suffisant!

Recette p. 46



CRAQUEZ POUR LE CHOCOLAT

Le chocolat recèle des bienfaits insoupçonnés. Il est l'un des aliments les plus riches en flavonoïdes, ce qui lui confère une importante capacité antioxydante, indispensable au bon fonctionnement du cerveau et à la protection des cellules. Le chocolat est votre allié!

Vous pouvez compter sur sa teneur élevée en magnésium pour oublier fatigue et déprime, et sur la vitamine B3, pour prévenir l'enrassement de vos artères. Il est reconnu que consommer 6 grammes de chocolat noir par jour (soit environ 2 carrés) entraîne une baisse de la tension artérielle. Alors... convaincu ? N'hésitez plus et fondez pour un plaisir chocolaté !

Recettes p. 68-77



NESPRESSO®

VARIATIONS
ÉDITION LIMITÉE 2017

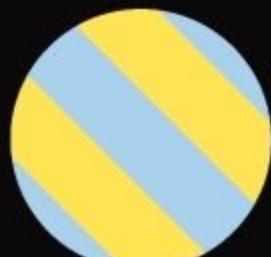


VARIATIONS CONFETTO

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?**

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

magimix®
made in France

POUR VOS FÊTES SANS PRISE DE TÊTE



Quel est votre dessert de Noël léger?
Le vacherin, que j'aime associer avec la glace mangue, Passion et coco, une chantilly et des éclats de meringue. Dans un plat, je dispose plein de boules de glace et j'ajoute des brisures de meringue. Ensuite, je monte ma crème liquide bien froide en chantilly avec 5 % de sucre, puis je recouvre avec une spatule. L'onctuosité se mêle au craquant!

**Votre truc pour « twister »
un grand classique sucré de fête ?**

J'aime garder le goût et la texture, mais dresser le tout différemment ! Par exemple, un tiramisu en tarte : je fonce un fond de tarte sur lequel je dresse des ganaches chocolat au lait et café. Je laisse figer et, ensuite, je monte au fouet un tant pourtant crème liquide et mascarpone (100 g/100 g), avec un soupçon de pastis et de café soluble, sans sucre. Enfin, je poche une grosse boule de cette crème sur mes tartelettes. Un coup de sucre glace et de cacao... et il n'y a plus qu'à goûter !

**Quel ingrédient se marie
le mieux avec le chocolat ?**

J'aime beaucoup l'association coco-chocolat en blanc-manger : avec du lait de coco et de la crème sucrée et gélifiée, je fais des pannacottas que je laisse figer. Je prépare une sauce chocolat minute : je fais bouillir un peu d'eau et j'ajoute un tant pourtant eau et chocolat noir haché. Je fouette avec une petite pincée de sel et, dès que mon chocolat bout, je retire du feu. Je sors mes pannacottas du frigo, je les nappe de sauce chocolat, je saupoudre d'un tout petit peu de fleur de sel et je sers ! Régressif et à se damner !



**Quel est votre « truc » pour
que la volaille ne soit pas sèche ?**
La cuisson basse température. La volaille doit être colorée à la cocotte en amont, puis glissée dans un four préalablement préchauffé à 130 °C, pour 3h30. Pour préserver la tendreté, il est important d'arroser tout au long de la cuisson. La basse température permet de ne pas agresser la viande, de respecter tous les succs, le jus et les saveurs. Avec ce mode de cuisson, il n'y a jamais de viande sèche ou brûlée !

**Et pour changer des traditionnels
dinde ou chapon, quelle viande aimez-
vous cuisiner, et de quelle manière ?**

Un quasi de veau entier ou un gros morceau de veau de lait, toujours à basse température, accompagné de légumes : des carottes, de la tomate pour avoir du jus, quelques marrons, de l'huile d'olive et un citron coupé en deux, qui va confire. La pièce sera colorée en amont dans une cocotte, puis enfournée à 130 °C. Pour un quasi de veau entier, il faut prévoir un temps de cuisson de 2h30 et, surtout... le manger rosé !

**Quel plat festif se prête parfaitement
à une préparation à l'avance ?**

Une belle volaille découpée en morceaux, déglacée au cognac et accompagnée d'une sauce à la crème avec des marrons et des morilles sèches. Je conseille de bien laisser refroidir la volaille, de la couvrir d'un film plastique puis de la mettre au réfrigérateur. C'est encore meilleur réchauffé, car la viande a eu le temps de s'imprégnier des saveurs et arômes des produits qui l'accompagnent.



Côté mer, qu'almez-vous cuisiner à Noël ?
Noël est le meilleur moment pour les saint-jacques. Dans une poêle bien chaude, faites-les snacker dans un mélange de beurre et d'huile d'olive. Ensuite, baissez le feu et arrosez pour terminer la cuisson. En accompagnement, j'aime proposer une crème de butternut avec une belle tranche de bacon grillée et quelques graines de courges torréfiées.

**Une astuce pour alléger un menu
de Noël tout en restant festif ?**

J'utilise des modes de préparation et de cuisson qui nécessitent le moins de matières grasses possible. Et il ne faut pas hésiter à « casser » le repas par une bouchée fraîcheur, comme un sorbet yuzu, citron vert ou pamplemousse.

**Comment cuisiner des marrons
de manière originale ?**

Ma méthode consiste à faire une incision de 3 cm sur la partie claire. Il faut ensuite les cuire 3 min dans l'eau bouillante avant de les passer au four une dizaine de minutes à 200 °C, jusqu'à ce que le fruit commence à sortir de sa peau. Vient ensuite le moment de se brûler les doigts pour l'éplucher ! Pour ma part, j'agrémente mes marrons avec du pop-corn et un peu de sel, pour rendre le plat plus punchy, croquant, et neutraliser la texture farineuse. J'appelle ce plat le pop-marron !

**Un mets que vous aimez
particulièrement à Noël ?**

Le foie gras ! Ma recette pour un réveillon : foie gras mi-cuit au vieux cahors, chutney mangue et piment d'Espelette, servi avec du pain pita !



Retrouvez « Ça chauffe en cuisine » tous les samedis à 19 h 15 sur My Cuisine, disponible sur SFR, canal 43 ou 55.

C'EST TENDANCE ! ET ON SAIT POURQUOI ON AIME ...

LES GRANPS PÉBAIS DE « ÇA CHAUFFE EN CUISINE »

Le premier talk-show culinaire a pris ses quartiers sur My Cuisine! Au programme, chaque samedi à 19 h 15, des débats passionnés animés par le célèbre chef au chapeau, Marc Veyrat.

Par Alice Mahlberg



Prenez un grand chef étoilé, une bande d'experts reconnus du monde de la cuisine et une poignée d'invités, mixez le tout et vous obtiendrez « Ça chauffe en cuisine », premier talk-show culinaire! À table, autour de l'inénarrable Marc Veyrat et de l'espiègle Frédérique Courtadon, des grandes gueules de la gastronomie en ébullition telles que Périco Legasse, Pierre Hermé, la chef Flora Mikula, le boucher star Hugo Desnoyer ou encore Philippe Poulachon, spécialiste du jambon ibérique, tentent de trancher sur des grands thèmes de l'actualité culinaire : mange-t-on trop de viande ? Quelle région a la meilleure gastronomie ? La télévision fait-elle émerger les futurs grands chefs ? Le combat des guides gastronomiques... Chacun met son grain de sel en présence d'un invité, et le moins que l'on puisse dire, c'est que les discussions sont relevées !

ASTUCES, HUMOUR ET DUELS

Les accros des fourneaux ne sont pas en reste grâce aux astuces de Marc Veyrat : le chef livre ses secrets pour conserver ses fruits et légumes plus longtemps, revisiter une tartiflette ou effectuer un beau dressage. Autant de conseils indispensables également distillés par les chroniqueurs et invités sur leurs thèmes de prédilection : Gabrielle Vizzavona, experte en œnologie, donne à voir tout l'art du « carafage », tandis que la foodista Raphaële Marchal nous fait découvrir une application pour manger plus sain.

Le truculent journaliste Jean-Bernard Magescas met de l'huile sur le feu pour notre plus grand plaisir avec ses billets d'humeur pleins d'humour,



préparés aux petits oignons, sur la manie des régimes, les plats de notre enfance ou le bon vieux café filtre.

Sinon, êtes-vous plutôt cuisine au beurre ou cuisine à l'huile ? Cuisine au gaz ou à induction ? Nos chroniqueurs passent sur gril des « Duels » pour statuer illico presto sur ces petites questions de notre quotidien. Et, bien sûr, pas d'émission culinaire sans dégustation ! Les épiciiens de « Ça chauffe en cuisine » concoctent des petits plats faciles à réaliser pour vous faire saliver devant l'écran. Regarder la télé ou retourner en cuisine : pourquoi choisir ?



Sélection shopping

BATTERIE DE CUISINE**11 PIÈCES**

Finlandek

39€99Tous feux
dont induction**MACHINE EXPRESSO AUTOMATIQUE AVEC BROYEUR**

Delonghi

à moins de

499€99

Dont 0,30 € d'éco participation

**APPAREIL À FONDUE****6 PERSONNES**

Continental Edison

19€99

Dont 0,30 € d'éco participation



Notre sélection de **CADEAUX**

MULTICUISEUR 5L

Continental Edison

29€99

Dont 0,30 € d'éco participation

**ROBOT PÂTISSIER VINTAGE****AVEC HACHOIR**

Continental Edison

149€99

Dont 0,30 € d'éco participation

Existe également
en rouge**GRILLE-PAIN VINTAGE**

Ariete

à moins de
69€99

Dont 0,50 € d'éco participation

**Cdiscount**

N'ÉCONOMISEZ PAS VOTRE PLAISIR.



COMPLÈTEMENT GIVRÉE

Pour changer de la traditionnelle bûche, essayez donc cette île flottante givrée à partager entre gourmands.
Île flottante givrée framboise au format XXL Senoble, 32 € En grandes surfaces



LES RILLETTES AUTREMENT

Les rillettes, ça ne fait pas très chic sur une table de réveillon. Mais revues et corrigées à la coquille Saint-Jacques, on dit oui! Poisson d'Ouest, 6,70 € En épicerie fines



NOËL DANS MA CUISINE

Noël, c'est l'occasion de mettre les petits plats dans les grands et se régaler de l'apéro au dessert. La preuve avec notre sélection!

Par Mathilde Bourge

PETIT COUP DE PEPS!

Quand un foie gras est bon, inutile d'y ajouter trop de fioritures. Mais sublimé avec quelques cristaux de sel rose de l'Himalaya, on ne résiste pas!

Godard, 26,90 €
En épicerie fines



LA MOUTARDE CHIC

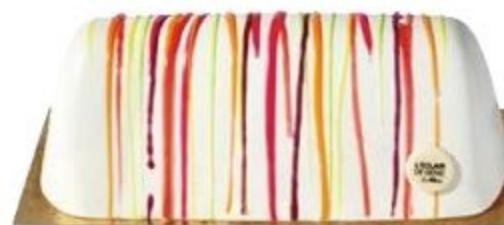
Vous faites partie de ceux qui ne peuvent pas déguster une viande sans moutarde? Vous allez craquer pour cette nouveauté parfumée au champagne!

Moutarde au marc de champagne et épices de Noël Maille, 26 € En épicerie fines et sur maille.com

UNE BÛCHE, UN GRAND PÂTISSIER

Pour Noël, Christophe Adam a mis ses éclairs de côté et s'est lancé dans la création d'une bûche digne des plus grandes pâtisseries spécialement pour Monoprix. 3, 2, 1... Dégustez!

Bûche mousse cheesecake citron vert, crémeux citron yuzu, Christophe Adam pour Monoprix 25,90 € Chez Monoprix



COURRONNE COMESTIBLE

Voici 20 jolies pièces apéritives pour régaler toute la tablée au moment de trinquer au réveillon! Plus chic que les cacahuètes, non?

Couronne de Noël apéritive Picard, 14,95 €
Chez Picard



CONFITURE DÉCALEÉE

Élaborée par un maître confiturier à Quiberon, cette gelée est réalisée à partir d'une infusion de café Caron. Pour Noël, on la cuisine avec une volaille, du gibier ou du poisson.

La Cour d'Orgères, 5,90 €
En épicerie fines et sur lacourdorgeres.com



de suis *Le Guérandaïs*

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

Télécharger dans
l'App Store

DISPONIBLE SUR
Google Play

Boostez votre créativité culinaire et réussissez toutes vos envies



Transformez votre robot pâtissier en un appareil multifonction grâce à plus de 15 accessoires qui s'adaptent sur tous nos modèles!*

Mini 4,8 L 6,9 L



*sur les modèles: Mini (5KSM3311X), robot 4,8L (5KSM125 et 5KSM175PS), robot 6,9L (5KSM7580X) et robot Classic (5K45SSEWH) / La sorbetière n'est pas compatible avec le modèle Mini 5KSM3311X

LE CAVIAR D'AQUITAINE

Notre coup de cœur




Non, le caviar n'est pas un luxe inaccessible !
Très prisé par nos grands chefs, le caviar d'Aquitaine offre même un remarquable rapport qualité-prix.
Démonstration avec quatre producteurs locaux.

Par Alice Mahlberg



CAVIAR DE FRANCE, N°3

Boîte de 30 g, 53 €

Ses promesses : des grains d'un beau diamètre et une fine pointe iodée en fin de bouche pour ce caviar affiné de 3 à 6 mois.

On aime : la texture fondante des grains, une belle salinité et une finale agréable.

Espèce : esturgeon de Sibérie

Composition : œufs d'esturgeon, sel, conservateur E285

Date limite d'utilisation optimale : 4 mois

Valeurs nutritives pour 100 g :

259 kcal, 25,3 g de protéines, < 0,1 g de glucides, 3 g de sel

PERLE NOIRE, IMPERTINENT

Boîte de 30 g, 55 €

Ses promesses : un affinage court de 2 mois lui confère des notes beurrées et crémeuses.

On aime : un caviar frais affiné selon la durée minimale fixée par le cahier des charges du caviar d'Aquitaine, avec une belle longueur en bouche.

Espèce : esturgeon de Sibérie

Composition : œufs d'esturgeon, sel, conservateur E285

Date limite d'utilisation optimale : 4 mois

Valeurs nutritives pour 100 g :

260 Kcal, 28 g de protéines, 1,2 g de glucides, 3,5 g de sel



PERLITA

Boîte de 30 g, 63 €

Ses promesses : un caviar jeune que l'on peut laisser affiner tranquillement de 6 à 9 mois.

On aime : de gros grains clairs et croquants, des notes beurrées et de noix fraîches, une belle longueur.

Espèce : esturgeon de Sibérie

Composition : œufs d'esturgeon, sel, conservateur E285

Date limite d'utilisation optimale : 9 mois

Valeurs nutritives pour 100 g : 258 kcal, 27,6 g de protéines, 0,2 g de glucides, 3,04 g de sel



STURIA, VINTAGE

Boîte de 30 g, 53 €

Ses promesses : un caviar « haute couture » affiné de 3 à 6 mois, des grains fermes et des arômes rappelant l'osciètre, très prisé des connaisseurs.

On aime : ses grains croquants de belle taille, ses notes de noisette et une grande finesse en bouche.

Espèce : esturgeon de Sibérie

Composition : œufs d'esturgeon, sel, conservateur E285

Date limite d'utilisation optimale : 6 mois

Valeurs nutritives pour 100 g : 256 kcal, 25,6 g de protéines, 1,5 g de glucides, 3,3 g de sel



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 : NOELMYC17

* Offre valable du 20/10/2017 au 31/01/2018 pour toute commande d'un Potager Véritable sur www.veritable-potager.fr en saisissant le code NOELMYC17. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

www.veritable-potager.fr

Quinoa aux légumes d'automne (sans gluten)

 Pour 6 personnes

 Préparation < 30 min

 Cuisson 30 min

- 3 patates douces
- 1 potimarron
- 6 carottes
- 2 oignons
- 70 g de raisins blonds
- 400 g de quinoa
- 1 noix de beurre
- 2 cuil. à soupe de quatre-épices
- Thym, laurier, marjolaine
- 3 branches de menthe
- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 300 g de châtaignes cuites
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Lavez les légumes et épluchez-les. Conservez les épluchures des carottes et du potimarron.

2. Faites gonfler les raisins dans de l'eau tiède. Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée en suivant les instructions figurant sur l'emballage. À la fin, ajoutez une belle noix de beurre et réservez.

3. Portez 1,5 litre d'eau à ébullition avec les épices, 1 feuille de laurier, quelques brins de marjolaine et de thym et les épluchures de légumes réservées. Assaisonnez et laissez infuser 10 min avant de passer au chinois.

4. Coupez les patates douces et le potimarron en gros dés, les carottes en rondelles. Plongez-les dans le bouillon et laissez-les cuire 10 min : ils doivent rester fermes.

5. Faites revenir les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive, ajoutez-les dans le bouillon de légumes ainsi que les pois chiches égouttés et les châtaignes. Mélangez quelques minutes.

6. Servez le quinoa dans des assiettes creuses et garnissez de légumes et d'un peu de bouillon. Parsemez de raisins et de menthe ciselée.

LA RECETTE AU POTIMARRON
DE LUANA



POUR UNE ALIMENTATION HEALTHY

Votre objectif est de manger sain et équilibré ? Zoom sur les réflexes nutritionnels à adopter sans tarder.

Par Constance d'Aure



1

JE RETOURNE À LA TERRE...

Véritables concentrés de santé, les champignons sont le ticket gagnant assuré grâce à leur forte teneur en vitamines B, B2 et B3, sans oublier le fer et le zinc, qui ne sont pas en reste. Cèpes, chanterelles, morilles, trompettes-de-la-mort... la liste est longue : à chacun son champignon, question de goût. Mais ce précieux végétal a aussi une botte secrète : c'est un formidable allié minceur. Avec une dizaine de calories au compteur issues des protéines, il aide à lutter contre la fonte musculaire et déclenche une sensation de satiété. Alors, au dîner, on se fait une tombée de champignons, et le tour est joué !

2

JE PRENDS DATTE

Les dattes séchées ou déshydratées, riches en sucres naturels comme le fructose, le saccharose et le glucose, se dégustent toute l'année. Elles contiennent une forte concentration en antioxydants, et assurent un apport élevé en minéraux : à vous potassium, magnésium, fer, calcium, zinc, cuivre manganèse ! Bonne nouvelle, il est reconnu que consommer 3 dattes par jour réduirait l'accumulation des graisses au niveau des artères et diminuerait les risques d'accidents cardiaques. La datte, un trésor de bienfaits.

3

JE NE JURE PLUS QUE PAR LE SARRASIN...

Également appelé blé noir, c'est le produit star du moment ! Rien de surprenant dans cette période à tendance « no gluten ». Contrairement aux idées reçues, le sarrasin - originaire d'Asie du Nord-Est (Mongolie, Chine) - n'est pas une graminée comme les autres céréales, mais s'y apparente pour ses qualités alimentaires. Ses graines sont riches en protéines végétales, fibres solubles, antioxydants, acide phénolique et en flavonoïdes, dont les effets anti-inflammatoires renforcent la santé cardiovasculaire. Il a vraiment tout pour plaire !



Lucas est Terres OléoPro

Car son dessert préféré est au soja.

Car le soja est riche en protéines végétales et contient des acides gras oméga 3 et 6 essentiels à son corps.

Car nos agriculteurs le cultivent en France, avec des graines non-OGM.



Terres
OléoPro

Huiles et protéines végétales de France



www.terresoleopro.com

VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN CHOCOLAT PAREIL.



Et pourtant le chocolat, vous connaissez. Depuis tout(e) petit(e), vous en avez certainement englouti des kilos, sans tou-

jours vous soucier de sa qualité. Mais aujourd'hui, vous savez apprécier un chocolat de dégustation et commencez à faire la fine bouche. On peut dire que ça tombe bien. Pour réaliser ses tablettes de chocolat Grand Cru, comme pour toute sa collection d'exception L'origine du goûts, E.Leclerc s'emploie à décrocher ce qu'il existe de meilleur. Ce n'est pas une mince affaire quand on sait que la réussite d'un chocolat tient autant aux attributs génétiques du cacao qu'à sa fermentation, son séchage, sa torréfaction... Alors comment sommes-nous parvenus à obtenir ce trésor de chocolat, aux notes aromatiques boisées, florales et d'agrumes incomparables? Nous avons tout simplement choisi les fèves de cacao les plus primées, spécifiquement sélectionnées pour leur pro-

priétés gustatives uniques. Elles proviennent de Matagalpa au Nicaragua, une région d'habitude réputée pour son café, qui applique désormais également son savoir-faire à notre gourmandise préférée. Là-bas, le cacao est ré-

colté frais à la porte de la ferme, et selon les valeurs du développement durable. De la ferme à la tablette en passant par la récolte, la torréfaction, le conchage et l'emballage, c'est pour nous la garantie d'une véritable chaîne de valeur et de qualité. Voilà. On a fait tout ce qui était possible pour vous offrir le meilleur chocolat au meilleur prix. Et le résultat parle de lui-même, avec la bouche pleine : une tablette de chocolat pure origine Nicaragua Matagalpa 70% de cacao dont vous nous direz des nouvelles. D'ailleurs chez E.Leclerc, on parie



qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection L'origine du goûts.



E.Leclerc

Découvrez toute notre collection sur www.loriginedugout.fr

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



Retrouvez Jamie dans CUISINEZ EN 5 INGRÉDIENTS AVEC JAMIE OLIVER, tous les lundis à 9h15 sur My Cuisine.

TUYAUX DE PRO ON S'INSPIRE

VITE FAIT ET [TRÈS] BIEN FAIT ! AVEC JAMIE OLIVER

Le chef britannique propose une cuisine rapide et facile sur la chaîne 100% cooking My Cuisine avec « Cuisinez en 5 ingrédients », un programme inédit en France ! Avec seulement cinq ingrédients et une bonne astuce, Jamie concocte des recettes simples et savoureuses. Nous l'avons rencontré !

Jamie

**JAMIE
EN 3 DATES**

1999

Alors qu'il travaille au River Café, à Londres, Jamie Oliver est très vite repéré par la BBC et se voit offrir sa propre émission intitulée « The Naked Chef », clin d'œil au fait qu'il ne porte pas de toque.

2002

À Londres, Jamie ouvre le Fifteen, un restaurant-école où une brigade de quinze jeunes issus de milieux défavorisés apprend à gérer un restaurant. Il en ouvrira d'autres par la suite.

2005

Le chef s'attaque au problème de la malbouffe dans les cantines scolaires. À travers la série « Jamie's School Dinners », il montre la réalité de ces repas dans une école du sud de Londres.

Par Alice Mahlberg

Préparer un dîner de Noël en 10 minutes, c'est possible ?

Non, je ne crois pas ! (Rires.) Que ce soit en France ou au Royaume-Uni, le dîner de Noël n'est pas un repas comme les autres : c'est une fête ! Et cuisiner pour dix ou vingt personnes, ce n'est pas la même chose que pour quatre ! Pour ma part, je délègue à mes invités et je m'occupe du principal : je fais rôtir la viande, je prépare le jus... Je trouve que laisser une seule personne faire tout le travail est assez égoïste. En général, ce sont les mamans qui, lorsqu'elles s'assoient enfin, n'ont plus faim parce qu'elles ont cuisiné toute la journée ! Et puis, si vos invités ne sont pas des cordon-bleus, vous pouvez toujours leur donner votre recette et leur demander d'acheter tel ou tel ingrédient... C'est amusant !

Vos ingrédients de Noël fétiches ?

Des épices douces comme les clous de girofle, la cannelle ; des agrumes tels que la clémentine ou les oranges sanguines ; et puis le chocolat, évidemment, ainsi que les châtaignes. Comme il fait froid en Grande-Bretagne, je pense aussi à des produits gourmands comme le fromage dans une bonne fondue ! J'associe également Noël au fait de rôtir une belle pièce de viande, par exemple l'oie traditionnelle en Angleterre (voir recette p. 67). J'aime l'idée de prendre le temps, c'est une douce parenthèse dans l'année.

Un souvenir de Noël ?

En Grande-Bretagne, nous ne mangeons pas souvent de la dinde, mis à part à Noël. Je me souviens,

je devais avoir environ 7 ans, de faire les cent pas devant la cuisine du restaurant familial alors que ma mère farcissait la dinde, et je me disais : « Ce n'est pas normal ! Que peut-elle bien être en train de faire ? ! » Du coup, c'est génial parce que cette fameuse dinde, c'est un moment unique gravé dans mon esprit, en plus d'être un produit cher que l'on se doit de respecter. Vous savez, pour moi, en tant que chef, la période des fêtes est une formidable opportunité de voir tout le monde aux fourneaux, même ceux qui ne savent pas faire ou qui détestent ça. En Grande-Bretagne, le jour de Noël, les gens cuisinent et délaissent le micro-ondes : ils font rôtir de la dinde et du porc... Pour moi, c'est vraiment un moment particulier. D'ailleurs, il n'y a qu'à consulter les statistiques le soir du réveillon pour voir qu'un certain nombre de personnes se sont coupé la main ou se sont empoisonnées avec une dinde pas assez cuite ! (Rires.)

J'ai un autre souvenir d'enfance, très drôle ! Le jour de Noël, nous étions tous installés dans le restaurant de mon père pour déjeuner. Ma nounou était là et, à cette époque, les femmes mettaient beaucoup de laque dans leurs cheveux. Sur la table, il y avait des bougies partout et des *Christmas crackers* (NdR : pochettes-surprises traditionnelles en Grande Bretagne). On tire dessus, ça fait « kschhh » et à l'intérieur, il y a un bonbon, une blague ou un petit chapeau, que ma nounou a mis sur sa tête. Nous étions en train de déguster une délicieuse dinde, cuisinée avec des châtaignes, de la sauge et du bacon fumé. Quand elle s'est penchée pour se servir, son chapeau a touché la bougie, il s'est enflammé et sa chevelure



a commencé à prendre feu! Mon père s'est mis à lui taper sur la tête pour étouffer les flammes, et moi, j'ai commencé à pleurer parce que j'avais peur! Puis, comme par magie, alors que c'était le chaos cinq minutes auparavant et que tout le monde criait, tout est rentré dans l'ordre : les enfants se sont remis à rire et à courir. C'est un souvenir inoubliable!

Qu'aimeriez-vous que les téléspectateurs de My Cuisine retiennent de « Jamie's Quick & Easy Food » ?

Je veux que les gens se sentent capables de cuisiner grâce à la simplicité de ce concept. Ce programme prouve qu'il est vraiment possible de faire de bons plats à partir de trois fois rien, n'importe quel soir de la semaine. Je veux que tous ceux qui me regardent sachent qu'ils peuvent essayer. Je veux qu'ils com-

prennent que, dans la vie, il y a des « meilleurs amis », des combinaisons d'ingrédients qui fonctionnent bien et qui ne demandent qu'à s'associer. En vous concentrant sur moins d'ingrédients, une technique éprouvée et de bons produits, vous rendez facilement et simplement les gens heureux tout en les amenant à cuisiner plus souvent.

Pourquoi cinq ingrédients ?

Pour moi, cinq est un nombre magique. J'ai essayé des recettes avec trois ou quatre ingrédients, et, bien sûr, elles étaient incroyablement faciles à réaliser. Mais, au final, elles n'avaient pas la saveur et la texture que j'en attendais. En utiliser cinq permet d'obtenir un équilibre entre simplicité et plaisir. Il y a suffisamment d'aliments pour pouvoir s'amuser, sans avoir à écrire une liste et faire de grosses courses.



« Pour moi, tout ce qui génère le moins de stress possible est un bonus ! » explique le chef, en pleine démonstration culinaire dans un studio londonien.

VERRE BOUTEILLE

VOUS AVEZ DIT LIQUEURS ?

ÇA IRA !

Cette vodka, nouvelle venue dans l'univers des spiritueux made in France, revendique un esprit révolutionnaire ! Distillée à partir d'une sélection de pinot noir, pinot meunier et chardonnay du vignoble champenois, Guillotine est suave, pleine de fraîcheur et dévoile des notes de réglisse et de poivre du Sichuan.

Vodka Guillotine,
Héritage, 69 € (70 cl)



RÉTRO

Quel bonheur de déguster, en plein hiver, une liqueur de fleurs de sureau fraîches cueillies pendant le printemps ! Un petit goût Art déco et des arômes années folles dans cette liqueur florale et délicate, qui twistera les cocktails à base de rhum, gin, vodka, tequila ou whisky.

St-Germain, 45 € (70 cl)



TONIC AMER

Iconique apéritif amer depuis 120 ans, Suze se paie un coup de jeune sous le pinceau de Lucas Beaufort. L'artiste cannois dessine une édition bariolée orange flashy.

Pour le déguster, l'amertume des racines de gentiane se marie à merveille à la fraîcheur du tonic.

Suze, 10 € (100 cl)



ORIGINAL SPIRITS

Pour changer des grands classiques cognacs, rhums ou autres whiskys, nous avons sélectionné pour vous quelques cuvées en vogue qui osent le côté décalé. Un voyage aromatique vers d'autres contrées...

Par Alice Mahlberg



L'OR TOURNE

Une liqueur de cannelle agrémentée de notes d'agrumes et de parfums végétaux qui tire son originalité des paillettes d'or 23,5 carats qui virevoltent dans la bouteille dès que l'on sert cette boisson un peu forte (50 % d'alcool). Pour de jolis cocktails pailletés !

Gold Strike, 22 € (50 cl)



PETITS ARRANGEMENTS

Servi en signe de convivialité à la Réunion, le rhum arrangé est une préparation à base de rhum blanc et de fruits, écorces, épices et sucre macérés. Mais quand le rhum blanc Savanna se mélange au caramel beurre salé, il devient clin d'œil à l'origine bretonne de nombreuses familles de l'île ! Chatel, Les Arrangés caramel beurre Salé, 20,90 € (70 cl)



L'ART DÉLICAT DE LA DÉGUSTATION

Comme avec le vin, on regarde, on sent et on goûte... Mais pour déguster un alcool, une petite quantité suffit - environ 2 cl - versée dans un verre « ballon » ou « tulipe », dont la forme concentre les arômes. Mais attention : à la différence du vin, il ne faut pas faire tourner le verre, au risque de n'obtenir au nez que les arômes d'alcool. Et ceux-ci pourraient bien anesthésier votre capacité olfactive ! Mieux vaut sentir

longtemps mais doucement, sans respirer profondément, pour bien percevoir la gamme aromatique. Une fois en bouche, il ne faut pas trop garder l'alcool sur la langue afin de préserver les papilles des brûlures. Évidemment, les glaçons sont à éviter car ils diluent et neutralisent les saveurs. En revanche, il est possible de les faire tournoyer dans le verre vide avant de les retirer, afin d'obtenir un verre « frappé » et joliment embué.



LES ÉTOILES À LA CANNELLE ... TOMBÉES DU CIEL!

Ce sont les stars des petits gâteaux de Noël! Cette recette traditionnelle autrichienne s'apprécie autant dans le grand Est que chez nos cousins anglo-saxons.

Par Tiphaine Campet Photos Catherine Madani

ÉTAPE 1



Mixez **200 g de cerneaux de noix** en poudre et mélangez-les avec **300 g de poudre d'amandes**.

ÉTAPE 2



Au batteur, fouetez **5 blancs d'œufs** en neige ferme, puis ajoutez **450 g de sucre glace tamisé** et fouetez de nouveau. Réservez 25 cl de cet appareil meringué.

ÉTAPE 3



Incorporez délicatement les fruits secs en poudre à l'appareil meringué, à l'aide d'une spatule, en soulevant bien la préparation. Ajoutez **2 cuill. à café de cannelle en poudre** et **1 cuil. à soupe de kirsch**, puis incorporez **4 cuil. à soupe de farine**.

ÉTAPE 4



Pétrissez rapidement la pâte - vous pouvez ajouter **2 cuill. à soupe de farine supplémentaires si elle colle trop**. Abaissez-la au rouleau à pâtisserie, sur 7 mm à 1 cm maximum d'épaisseur, sur le plan de travail recouvert d'un papier cuisson.

ÉTAPE 5



Détaillez une cinquantaine d'étoiles à l'emporte-pièce. Déposez-les sur 2 plateaux recouverts de papier cuisson. Nappez chaque étoile d'une fine couche d'appareil meringué réservé et laissez reposer toute une nuit à température ambiante pour les faire sécher.

RÉSULTAT!



Le lendemain, transférez les feuilles de papier cuisson avec les étoiles sur la grille du four et faites cuire pendant **6 à 8 min à 160 °C**. L'appareil meringué doit rester blanc, les étoiles sont moelleuses à cœur et craquantes à l'extérieur. Bien refroidies, elles se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.

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



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

*Source : Kantar World Panel - Taille de clientèle à PO7 2017. IB&C SNC - SIREN 402 776 322 RCS RENNES

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



Retrouvez
Luana Belmondo
dans LUANA
CUISINE du lundi
au vendredi
à 11 h 30 sur
My Cuisine.

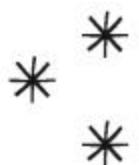


LUANA NOUS REÇOIT



Notre animatrice culinaire a sélectionné quelques-unes de ses meilleures recettes à l'occasion des fêtes de fin d'année, et plus si affinités...
À vos tabliers, Luana vous guide vers une réception digne de ce nom!

Photographies et stylisme Catherine Madani



× À quoi ressemblera sa table de réveillon 2017 ? ×

Luana nous dévoile ses petits trucs déco.

Je vise la neutralité ponctuée de teintes et de matériaux naturels. Mes assiettes sont blanches avec des sous-assiettes en bois. Des branches de pin sur ma table apportent une délicieuse odeur.



Je lie des petits bouquets garnis d'herbes aromatiques séchées (laurier, thym, romarin, sauge) avec une ficelle et j'y mets le prénom de chacun, cela fait office de placement de table. Mes convives repartiront avec et penseront à moi avant de le cuisiner !

Ma table est ponctuée de photophores en verre transparents remplis au fond de légumes ou de céréales secs. Chaque bougie colorée est en accord ou en complémentarité avec la teinte des grains (maïs, haricots rouges/blancs, lentilles corail, etc.).

Je mets un ruban rouge autour des photophores pour rappeler la tradition des tables de Noël de mon pays. En Italie, le rouge apporte chance et bonheur !

Je sers le pain dans des sacs en papier kraft (disponibles sur le Net) comme ceux que l'on voit dans les épiceries américaines. Je garnis ces « panières » de 3 ou 4 variétés de pain (sésame, pavot, noix, sans gluten...).

En guise de centre de table, je réalise une déco comestible « sapin de fruits frais » ! J'utilise un chou chinois pour le support (car il ne sent pas), dans lequel je pique des brochettes de fruits en épis. Je dispose des tranches de carambole sur le dessus pour former les étoiles !

LE CITRON C'EST HAS BEEN!



Dernier zeste
pour la route



Essayez aussi avec une pâte
sablée. Pour une touche
d'exotisme, ajoutez un peu
de zeste de combava ou de citron
vert sur la meringue.



Tarte au pamplemousse meringuée

 Pour 6 personnes

 Préparation < 30 min (+ repos 2 h)

 Cuisson 25 min

- 1 beau pamplemousse rose
- 1 orange à jus
- 3 jaunes d'œufs
- 130 g de sucre
- 3 cull. à café de Maïzena®
- 1 rouleau de pâte feuilletée

POUR LA MERINGUE

- 4 blancs d'œufs
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de sucre glace
- Sel

1. Préchauffez le four à 190 °C. Pressez le pamplemousse et l'orange. Passez le jus au chinois au-dessus d'une casserole.

2. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux, puis ajoutez-les dans la casserole. Mélangez bien. Incorporez ensuite la Maïzena® et fouettez bien pour obtenir une consistance homogène. Placez sur feu doux et remuez sans cesse jusqu'à obtention d'une crème lisse. Laissez refroidir.

3. Beurrez un moule à tarte de 22 cm, foncez-y la pâte feuilletée et piquez-la à la fourchette. Faites-la cuire à blanc, avec du papier cuisson et des poids, pendant 15 min, puis terminez la cuisson sans le papier et les poids pendant 5 min ou plus, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

4. Garnissez le fond de tarte de crème aux agrumes et laissez refroidir complètement avant d'entreposer au frais pendant 2 heures.

5. Préparez la meringue : montez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis ajoutez le sucre semoule tout en fouettant jusqu'à ce qu'il soit parfaitement incorporé. Ajoutez le sucre glace tamisé et mélangez à la spatule. Transférez la meringue dans une poche à douille si vous le souhaitez, ou recouvrez la crème d'agrumes de meringue à l'aide d'une cuillère, en formant des pics. Faites-la dorer au four (position gril) pendant quelques minutes en surveillant bien la coloration.

Tartare de la mer et sablés rouges au parmesan

Pour 6 personnes

Préparation < 20 min (+ repos 2 heures)

Cuisson 20 min

- 16 noix de Saint-Jacques surgelées
- 50 cl de lait
- 1 oignon rouge
- 3-4 cm de gingembre
- 2 citrons verts
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 400 g de saumon frais
- 400 g de thon frais
- 3 ou 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame
- Sel et poivre du moulin

POUR LES SABLÉS

- 150 g de farine
- 150 g de beurre mou
- 150 g de parmesan râpé
- 50 g de concentré de tomates

1. La veille, faites décongeler les noix de Saint-Jacques en les trempant dans le lait.
2. Dans le bol d'un robot, mélangez tous les ingrédients des sablés. Formez une boule, enveloppez-la de film alimentaire et entreposez au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Coupez l'oignon en petits dés. Pelez et râpez le gingembre. Pressez les citrons. Mélangez le tout avec la sauce soja. Coupez les poissons et les saint-jacques en petits cubes et plongez-les dans cette préparation. Poivrez, arrosez d'huile d'olive, parsemez de coriandre ciselée et laissez mariner au frais pendant au moins 1 heure.
4. Préchauffez le four à 180 °C. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sablée au rouleau, sur 1 cm d'épaisseur. Détaillez des disques à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm environ. Mettez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et enfournez pour 15 à 20 min.
5. Servez le tartare parsemé de graines de sésame, accompagné des sablés.

UN TARTARE EN HABIT DE FÊTE!



Terrine de poisson aux poireaux

Pour 6 personnes

Préparation < 20 min
(+ repos 5 heures)

Cuisson 40 min

- 3 poireaux
- 300 g de filet de cabillaud sans les arêtes
- 2 œufs
- 10 cl de crème fleurette
- 1 botte d'aneth
- 1 cuil. à café de baies roses
- 300 g de filet de saumon sans la peau
- Sel, poivre blanc du moulin

1. Préchauffez le four à 150 °C. Lavez les poireaux puis faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2. Mixez le cabillaud avec les œufs, la crème, l'aneth effeuillé et 1 cuil. à café de baies roses. Assaisonnez.

3. Au fond d'un moule à cake, disposez une couche de poireaux, recouvrez avec une couche de préparation au cabillaud puis de fines tranches de saumon. Répétez l'opération en terminant par les poireaux. Enfournez pour 30 min.

4. Laissez la terrine refroidir complètement puis entreposez-la au frais pendant 5 heures.

5. Coupez-la en tranches et servez éventuellement avec une sauce cocktail ou une sauce à base de fromage blanc citronné au cerfeuil.



Pour une sauce cocktail express : fouettez 2 cuil. à soupe de ketchup, moutarde douce, mayonnaise, crème épaisse, whisky, jus de citron et ajoutez quelques gouttes de Tabasco®.

Carpaccio de poulpe

Pour 4 personnes

Préparation < 30 min
(+ repos 2 heures)

Cuisson 1h10

- 1,5 kg de poulpe frais
 - 1 carotte
 - 1 oignon
 - 1 branche de céleri
 - 2 baies de genièvre
 - 2 feuilles de laurier
 - Poivre en grains
 - Sel, gros sel et poivre du moulin
 - 1 bouteille vide d'eau en plastique
- POUR LA SAUCE**
- 1 citron
 - 1 bouquet de persil plat
 - 2 gousses d'ail
 - Huile d'olive ardente

1. Faites nettoyer le poulpe par votre poissonnier (demandez-lui de lui couper la tête et de battre l'ensemble avec un rouleau à pâtisserie pour l'attendrir). Rincez soigneusement.
2. Portez à ébullition une casserole d'eau avec la carotte et l'oignon pelés, le céleri coupé en 3, les baies de genièvre, le laurier, quelques grains de poivre et du gros sel. Laissez cuire 20 min pour obtenir un court-bouillon.
3. Maintenez le poulpe à l'aide d'une pince, et plongez-le 4 à 5 fois d'affilée dans le bouillon. Une fois les tentacules contractés, immerbez-le complètement. Laissez-le cuire pendant 50 min. Égouttez-le puis coupez-le en 4 ou 5 morceaux.
4. Coupez le goulot et la partie resserrée d'une bouteille d'eau en plastique. Insérez les morceaux de poulpe de façon harmonieuse, puis faites des trous au fond de la bouteille. Pressez le poulpe au maximum vers le bas de la bouteille. Le liquide sortira par les trous. Placez-le dans un plat creux et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant 2 heures.
5. Sortez le poulpe délicatement au fur et à mesure que vous le tranchez en fines lamelles, de manière à ce qu'il se tienne.
6. Réalisez la sauce : pressez le jus du citron directement sur le carpaccio disposé harmonieusement dans un plat. Arrosez avec un peu d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez de persil effeuillé et ciselé et d'ail haché.



* ☆ NOËL A L'AVVENT EN POULPE !



Pour donner un air de fête à ce standard méditerranéen, parsemez le carpaccio de graines de grenade !

Ma paella au wok!

Pour 4 personnes

Préparation < 20 min

Cuisson 20 à 25 min

- 1 poivron rouge
- 2 saucisses ou 2 chipolatas
- 2 blancs de poulet
- 2 ou 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 300 g de pâtes « langue d'oiseau » ou risoni
- 3 tomates rouges bien mûres
- 100 g de petits pois surgelés
- 1 litre de bouillon de volaille
- 2 dosettes de safran
- 5 langoustines crues
- Sel et poivre du moulin

1. Coupez le poivron en lamelles, les saucisses en tronçons et le poulet en gros morceaux.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok. Faites revenir le poulet et les saucisses pendant 5 min, puis ajoutez le poivron et laissez cuire encore 2 min avant d'incorporer les pâtes.
3. Coupez les tomates en 2 et passez-les faces tranchées contre la grosse grille d'une râpe pour récupérer la pulpe. Ajoutez-la, ainsi que les petits pois. Mélangez bien.
4. Versez le bouillon et ajoutez le safran, mélangez. Disposez les langoustines par-dessus. Couvrez et laissez mijoter pendant 10 à 15 min. Servez bien chaud.



Hors saison, utilisez une boîte de tomates concassées (400 g). À défaut de langoustines, optez pour de très belles crevettes crues surgelées et entières.



Échine de cochon, ketchup aux fruits rouges

Pour 6 personnes

Préparation < 20 min

Cuisson 40 min

- 600 g d'échine de cochon
- 3 branches de romarin
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 50 g de concentré des tomates
- 30 g de miel
- 1 cuil. à soupe de sucre de canne
- 3 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 cuil. à café de paprika
- 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 120 g de fruits rouges mélangés surgelés
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

1. Avec un bon couteau, incisez l'échine en quadrillant la chair, puis frottez-la avec un mélange de sel, de poivre et de romarin haché. Badigeonnez d'un peu d'huile d'olive. Faites griller la viande dans une sauteuse avec de l'huile d'olive, pendant 20 min de chaque côté (40 min au total).

2. Préparez le ketchup aux fruits rouges : dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail finement émincés dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomates, le miel, le sucre, la moutarde, le paprika et le vinaigre. Salez et ajoutez un fond d'eau. Faites cuire la préparation pendant 15 min, puis ajoutez les fruits rouges. Laissez cuire encore 10 min.

Rectifiez l'assaisonnement, mixez et passez au chinois. Réservez.

3. Coupez le cochon en lamelles et servez-le avec le ketchup aux fruits rouges. Proposez une écrasée de pommes de terre ou des paillasses de pommes de terre en accompagnement.



Pour un plat prestigieux,
essayez avec du cochon
noir ibérique ou avec du
cochon de lait !



POUR UN EFFET BŒUF!



Pour davantage de caractère, faites suer 2 échalotes ciselées avant de faire sauter les champignons.

Tagliata de bœuf aux cèpes

Pour 6 personnes **L** Préparation < 30 min

(+ repos 4 h) Cuisson 15 min

- 1,5 kg d'entrecôte maigre
- 6 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 cuil. à soupe de sauce soja
- 1 bouquet de thym frais

- POUR L'ACCOMPAGNEMENT**
- 400 g de pleurotes
 - 1 kg de cèpes
 - 2 gousses d'ail
 - 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - 1 bouquet de persil plat
 - 2 poignées de roquette
 - Sel et poivre du moulin

1. Dans un grand sac congélation, versez 6 cl d'eau, le vinaigre de cidre, la sauce Worcestershire, la sauce soja et le thym effeuillé. Ajoutez la viande et laissez mariner au réfrigérateur pendant 4 heures.
2. Nettoyez et coupez les champignons en lamelles.
3. Dans une sauteuse, faites revenir les gousses d'ail en chemise pendant 2 min dans l'huile d'olive, puis ajoutez les champignons et faites-les sauter pendant 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Assaisonnez et ajoutez le persil effeuillé et ciselé. Réservez au chaud.
4. Faites griller la viande 2 min de chaque côté, patientez 2 min puis tranchez-la. Servez les tranches de bœuf parsemées de feuilles de roquette et accompagnées de la poêlée de champignons.

Dinde farcie aux cranberries et au marsala

Pour 6 personnes Préparation < 30 min

Cuisson 2 heures à 2 h 45

- 1 dinde entière
- 100 g de cranberries séchées
- 10 cl de marsala
- 2 échalotes hachées
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de clous de girofle en poudre
- 6 feuilles de sauge fraîche
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 kg de chair à saucisse
- 2 œufs
- 60 g de parmesan râpé
- 60 g de chapelure
- 4 cuil. à soupe de graisse d'oie ou de canard
- Sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Mettez les cranberries dans une petite casserole avec le marsala et couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition et laissez gonfler hors du feu.
3. Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes pelées et ciselées avec le paprika, les clous de girofle et la sauge hachée dans l'huile d'olive pendant 2 min. Mélangez puis ajoutez la chair à saucisse. Assaisonnez et laissez cuire 6 min.
4. Hors du feu, ajoutez les cranberries égouttées. Laissez refroidir avant d'incorporer les œufs battus, le parmesan et la chapelure; salez, poivrez et mélangez bien.
5. Farcissez la dinde avec ce mélange et fermez les extrémités avec de grosses piques en acier, ou cousez-la à la ficelle de cuisine. Disposez la volaille dans un plat à four, badigeonnez-la de graisse d'oie, assaisonnez et enfournez-la pour au moins 2 heures, en la retournant d'un quart de tour toutes les 30 min. Si besoin, prolongez la cuisson de 30 à 45 min.

Remplacez les cranberries par des raisins blancs, et ajoutez quelques pistaches entières nature.





You pouvez remplacer la purée ou la confiture de cassis par une préparation de fruits (peu sucrée) à base de groseilles.



Aiguillettes de canard, écrasée de bananes et patates douces

Pour 4 personnes Préparation < 30 min Cuisson 30 min

- 2 patates douces orange
- 4 poires type Conférence
- 4 oignons botte
- 20 g de beurre
- 12 aiguillettes de canard
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 litre de fond de veau
- 150 g de purée de cassis (ou de confiture de cassis)
- 4 bananes bien mûres
- 20 cl de crème liquide entière
- 4 brins de cerfeuil
- Sel et poivre

1. Pelez les patates douces avant de les faire cuire entières au micro-ondes, l'une après l'autre, dans du film alimentaire pendant 10 min à pleine puissance.
2. Pendant ce temps, épandez les poires et coupez-les en dés. Coupez les oignons en biseaux. Faites sauter le tout dans une poêle avec le beurre pendant 5 à 6 min.
3. Faites colorer les aiguillettes dans une autre poêle avec l'huile d'olive, assaisonnez. Faites réduire le fond de veau mélangé à la purée de cassis dans une casserole à feu vif, jusqu'à obtention d'une sauce nappant la cuillère. Plongez-y les aiguillettes et réservez au chaud.
4. Écrasez les patates douces avec les bananes pelées et la crème à l'aide d'un presse-purée manuel.
5. Dans chaque assiette, placez la garniture poire-oignons en formant un petit chemin. Disposez les aiguillettes de canard enrobées de sauce par-dessus. Dressez une quenelle d'écrasée de bananes et patates douces à côté. Décorez de pluches de cerfeuil. Proposez le reste de sauce à part.



Côtes d'agneau grillées, sauté de châtaignes-potiron-champignons et beignets de sauge



Pour 6 personnes



Préparation

20 à 30 min



Cuisson 35 min

- 6 côtes d'agneau
- 30 cl de bouillon de légumes
- 1 kg de potiron
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 3 feuilles de sauge
- 400 g de champignons
mélangés (200 g de pleurotes et
200 g de champignons de Paris)

- 300 g de châtaignes sous vide

- Sel et poivre du moulin

POUR LES BEIGNETS

- 50 g de farine
- 10 cl d'eau gazeuse
- 1 œuf
- 1 trentaine de feuilles de sauge
- 10 cl d'huile d'arachide

1. Faites chauffer le bouillon.

2. Pelez et coupez le potiron en dés. Faites-les revenir dans une casserole avec 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, l'ail en chemise et quelques feuilles de sauge. Ajoutez le bouillon chaud, couvrez et laissez cuire pendant 20 min. Retirez l'ail et la sauge.

3. Préparez la pâte à beignets. Délayez la farine avec l'eau gazeuse, puis ajoutez l'œuf. Trempez les feuilles de sauge dans la pâte et plongez-les dans de l'huile d'arachide bouillante. Faites-les frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Récupérez-les avec une écumoire ou une grande pince et déposez-les sur du papier absorbant. Salez.

4. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Incorporez-les au potiron et faites-les suer pendant 8 min. Assaisonnez et ajoutez les châtaignes entières.

5. Faites griller les côtelettes assaisonnées dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive pendant 2 à 3 min sur chaque face. Dressez-les dans des assiettes, accompagnées de sauté et agrémentées de beignets de feuilles de sauge.



Vous pouvez aussi utiliser un mélange forestier surgelé.

CHAUDS LES MARRONS !





5 à 10 minutes avant de monter la chantilly, pensez à mettre la crème dans la cuve du batteur et à l'entreposer au congélateur, ainsi que les fouets.



Mille-feuille aux fruits exotiques

Pour 6 personnes Préparation 20 à 30 min

Cuisson 6 à 8 min

- 3 mangues
- 3 tranches d'ananas
- 2 bananes
- 1 citron vert
- 10 feuilles de brick
- 5 fruits de la Passion mûrs
- 30 cl de crème liquide entière bien froide
- 30 g de sucre glace
- 130 g de beurre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre. Pelez les mangues et l'ananas et coupez-les en dés. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles; citronnez-les avec un peu de jus de citron vert pressé. Mélangez tous les fruits et ajoutez le zeste du citron vert râpé.

2. Posez les feuilles de brick sur le plan de travail et découpez-les une par une avec une petite coupelle renversée de façon à obtenir 24 disques. Badigeonnez-les de beurre fondu à l'aide d'un pinceau puis superposez-les par 2 sur une plaque à four. Vous obtenez 12 pièces. Enfournez pour 6 à 8 min, en surveillant bien - les feuilles de brick doivent être bien dorées. Laissez refroidir.

3. Coupez les fruits de la Passion et récupérez la pulpe pour la mettre dans une passoire au-dessus d'une casserole; pressez bien pour n'extraire que le jus. À feu vif, faites-le réduire. Réservez.

4. Au batteur, fouettez la crème liquide. Quand elle a triplé de volume, ajoutez le sucre glace tamisé.

5. Sur chaque assiette, dressez un double disque de brick, garnissez-la généreusement de chantilly, puis répartissez des fruits par-dessus et nappez de jus de fruits de la Passion. Recouvrez d'un autre double disque et saupoudrez de sucre glace. Décorez éventuellement d'un physalis et d'une tranche de carambole.

ENTRE LA POIRE ET LE FROMAGE ! * *

Poires pochées sauce au caramel-roquefort

 Pour 4 personnes  Préparation

 20 min  Cuisson 15 min

- 4 poires bien fermes
 - 150 g de sucre en poudre
 - 1 bâton de cannelle
 - 3 cuil. à soupe de pistaches nature concassées
- POUR LE CARAMEL**
- 100 g de beurre
 - 100 g de cassonade
 - 150 g de crème liquide entière
 - 80 g de roquefort

1. Pelez les poires. Faites fondre le sucre avec 50 cl d'eau et le bâton de cannelle dans une casserole sur feu doux. Une fois que le sirop bout, ajoutez les poires entières.

2. Baissez le feu et laissez pocher 10 min, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Retirez-les du sirop et laissez-les refroidir à température ambiante.

3. Préparez la sauce au caramel : faites fondre le beurre avec la cassonade ; ajoutez la crème liquide et mélangez tout en portant à ébullition. Incorporez le roquefort en morceaux et remuez jusqu'à ce qu'il fonde. Laissez refroidir.

4. Disposez les poires sur un serviteur ou dans des coupelles individuelles. Nappez-les généreusement de caramel et parsemez-les de pistaches.



MA BÛCHE HAUTE COUTURE



Cette année, c'est moi qui gère le dessert, et je vais faire des étincelles!
Et si je me lançais dans un grand classique à la manière d'un vrai pâtissier ?

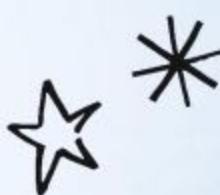
DE L'OR POUR QUE ÇA EN JETTE

UNE DÉLICIEUSE ROBE DE FÉE





À défaut de douille à trous pour faire des vermicelles, utilisez la douille la plus fine et unie (lisse) que vous ayez...



Recette tirée de l'ouvrage *Bûches*, de Christophe Felder et Camille Lescq (éd. de La Martinière, 35 €).

Bûche Mont-Blanc de Christophe Felder et Camille Lescq

10 personnes Préparation: 2 heures Cuisson: 2 h 30

POUR LA PÂTE VANILLE KIPFERL

- 20 g de sucre semoule
- 1/4 de gousse de vanille
- 60 g de beurre mou
- 70 g de farine T45
- 15 g de poudre d'amandes
- 15 g de poudre de noisettes
- 1 cuill. à café de vanille liquide

POUR LA MERINGUE

- 3 blancs d'œufs
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de sucre glace

POUR LES VERMICELLES DE MARRONS

- 250 g de pâte de marrons
- 250 g de crème de marrons
- 500 g de purée de marrons
- 10 g de rhum

POUR LA CRÈME CHANTILLY

- 2 g de gélatine en feuilles
- 30 cl de crème liquide entière
- 20 g de sucre semoule
- 1 cuill. à café de vanille liquide

POUR LA FINITION

- Marron glacé
- Feuille d'or

1. Pour la pâte vanille, préchauffez votre four à 170 °C. Versez le sucre semoule dans le bol d'un mixeur, ajoutez les graines de la gousse de vanille et mixez. Tamisez le sucre. Ajoutez le beurre, la farine, les poudres d'amandes et de noisettes et la vanille liquide. Mélangez l'ensemble à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène. Étalez sur 5 mm d'épaisseur, 7 cm de largeur et 24 cm de longueur. Enfournez pour une vingtaine de minutes.

2. Pour la meringue, préchauffez le four à 160 °C. Fouettez les blancs d'œufs avec un peu de sucre semoule. Une fois bien montés, versez le reste de sucre au fur et à mesure. Continuez à fouetter jusqu'à obtenir une meringue bien blanche qui tient entre les branches du fouet. Tamisez le sucre glace directement sur la meringue et mélangez le tout à l'aide d'une Maryse. Garnissez-en une poche munie d'une douille unie de 10 mm, puis réalisez des bâtons de meringue accolés par deux de 24 cm de long, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Baissez la température du four à 130 °C et enfournez pour 10 min, puis baissez le four à 90 °C. Laissez au four pendant 2 heures. La meringue est cuite lorsqu'elle est bien sèche à l'intérieur. Laissez-la complètement refroidir et conservez-la dans un endroit sec.

3. Pour les vermicelles de marrons, travaillez bien la pâte de marrons avec la crème de marrons, puis

ajoutez la purée de marrons (les trois ont un taux de sucre et un goût différents), ainsi que le rhum. Mélangez bien et laissez. Après utilisation, vous pourrez congeler le surplus pour une autre fois.

4. Pour la chantilly, faites ramollir la gélatine dans l'eau froide. Versez la crème dans un récipient posé dans un saladier contenant des glaçons. Fouettez la crème. Lorsqu'elle commence à être montée, ajoutez le sucre semoule et la vanille liquide. Cessez de battre lorsque la crème a une bonne tenue entre les branches du fouet. Faites fondre la gélatine dans une casserole, ajoutez 40 g de crème fouettée, mélangez rapidement. Mélangez ensuite avec le reste de crème Chantilly à l'aide d'une Maryse.

5. Pour le montage, garnissez une poche munie d'une douille de 8 mm de chantilly. Dressez des boudins de chantilly sur le fond de pâte vanille Kipferl, posez les meringues, encore un peu de chantilly, et masquez le dessus de crème Chantilly. Déposez le tout au congélateur pendant 15 min. Mettez la douille à trous dans une poche à douille solide et remplissez-la de crème aux marrons. Faites des filaments de crème sur la chantilly, de bas en haut, sur tout le long de la bûche, puis, avec un couteau passé dans de l'eau chaude, coupez l'excédent de crème aux marrons. Posez les éléments de décoration.

CONSEILS DU PRO

Faites les meringues à l'avance. Réalisez la pâte vanille la veille. Confectionnez la crème Chantilly et les vermicelles de marrons le jour même, ainsi que le montage et le décor. Réservez au frais. Pensez au carton rectangulaire à mettre sous la bûche.



VOYAGE EN TERRES VEGAN

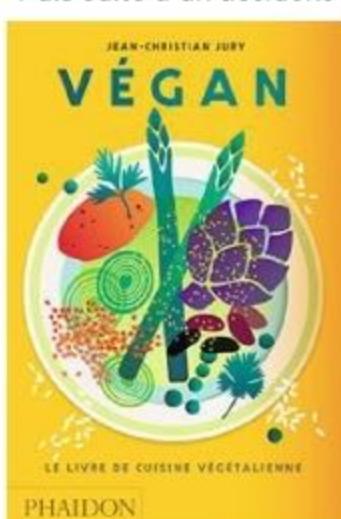


Prêts pour un tour du monde végétalien ? Faites vos valises et préparez vos papilles : My Cuisine vous emmène vers d'autres contrées à la découverte de recettes vegan !

À PROPOS DE JEAN-CHRISTIAN JURY

Il a parcouru les fourneaux du monde entier !

Puis suite à un accident cardiaque, il change radicalement son alimentation... En 2007, il ouvre son restaurant vegan La Mano Verde. Dans son livre, il donne 450 recettes de plus de 150 pays afin de faire voir cette cuisine autrement !
Vegan, le livre de cuisine végétalienne, de Jean-Christian Jury, photographies Sidney Bensimon, éd. Phaidon, 39,95 €.



VOUS AVEZ DIT VEGAN ?

L'alimentation végétarienne (ou « veggie ») est à base de végétaux, sans viande ni poisson. Toutefois, elle n'exclut ni les œufs ni les produits laitiers. La cuisine végétalienne (« végane » ou « vegan »), elle, élimine tous les produits d'origine animale, y compris le lait et ses dérivés, les œufs mais aussi le miel (produit par les abeilles) ! En somme, elle prône le refus de consommer tout produit résultant d'une quelconque exploitation animale. Les jusqu'au-boutistes ne portent pas de cuir non plus. Il y a donc

les vegan d'un côté, les omnivores de l'autre, et les végétariens au centre. Toutefois, de plus en plus de personnes consomment moins d'ingrédients issus du monde animal, pour mieux les apprécier occasionnellement (on appelle flexitariens ceux qui mangent essentiellement végétarien, mais consomment de temps à autre un peu de viande ou de poisson). Profitons de la diversité apportée par ce nouveau courant (lait végétaux, céréales, matières grasses végétales) pour élargir notre répertoire culinaire !



PETIT SAKÉ POUR APÉRO NIPPON



La sauce tamari est une variété de sauce soja au goût prononcé, et qui ne contient pas de gluten. Le galanga est un rhizome de la famille du gingembre : il est plus doux et plus parfumé que celui-ci. On trouve ces deux ingrédients en boutiques asiatiques ou en boutiques bio.



Rouleaux de radis à l'avocat et aux pousses (JAPON)



Pour 4 personnes



Préparation 35 min



Sans cuisson

- 1 cuil. à soupe de sauce tamari ou soja
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuil. à soupe de galanga râpé
- Le jus de 1 citron
- 1 gros radis daikon, taillé en 12 longs rubans fins
- 12 feuilles de shiso
- 1 avocat mûr coupé en dés fins

- 1 concombre coupé en dés fins
- 1 cuil. à soupe de pousses de mange-tout hachées
- 1 cuil. à soupe de feuilles de menthe hachées
- 1 cuil. à soupe de pousses de radis
- Graines de sésame noir, pour garnir
- 2 cuil. à soupe de jus de yuzu

1. Dans un bol, mélangez au fouet la sauce tamari, le vinaigre de riz, le galanga et le jus de citron. Réservez.
2. Étalez les rubans de daikon sur une plaque ou sur le plan de travail. Déposez 1 feuille de shiso sur chaque ruban de daikon.
3. Dans un saladier, mélangez l'avocat, le concombre, les pousses de mange-tout et la menthe. Incorporez la sauce au citron. Répartissez la préparation sur les rubans de daikon, à une extrémité de chaque ruban.
4. Enroulez chaque ruban serré, en éloignant le rouleau de vous.
5. Dressez les rouleaux sur une assiette de service, garnissez de pousses et de graines de sésame noir et versez du jus de yuzu sur le dessus à l'aide d'une cuillère.



Le piment jalapeño est une variété douce et parfumée. À défaut d'en trouver du frais, optez pour une version au vinaigre, ou, pour retrouver cette fraîcheur croquante, utilisez un poivron vert corne de bœuf.

Mangue au piment *(GUADELOUPE)*



Pour 4 personnes

Préparation 30 min (+ repos 30 min)

Cuisson 15 min

- 3 mangues mûres
- 1 pomme verte
- 1 bulbe de fenouil
- 1 oignon rouge
- 2 cuil. à soupe de feuilles de menthe
- 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé
- Le jus de 2 citrons verts
- 1 cuill. à soupe de sirop d'agave
- 1 piment jalapeño
- Sel et poivre noir du moulin

1. Pelez et coupez les mangues en tranches. Pelez, épépinez et coupez la pomme en dés. Parez et émincez finement le fenouil. Pelez et hachez finement l'oignon. Hachez la menthe.

2. Mettez le tout dans un saladier avec le gingembre. Versez par-dessus le jus des citrons verts et le sirop d'agave, puis mélangez soigneusement. Parsemez de jalapeño épépiné et haché, salez et poivrez.

3. Placez 30 min au réfrigérateur avant de servir.

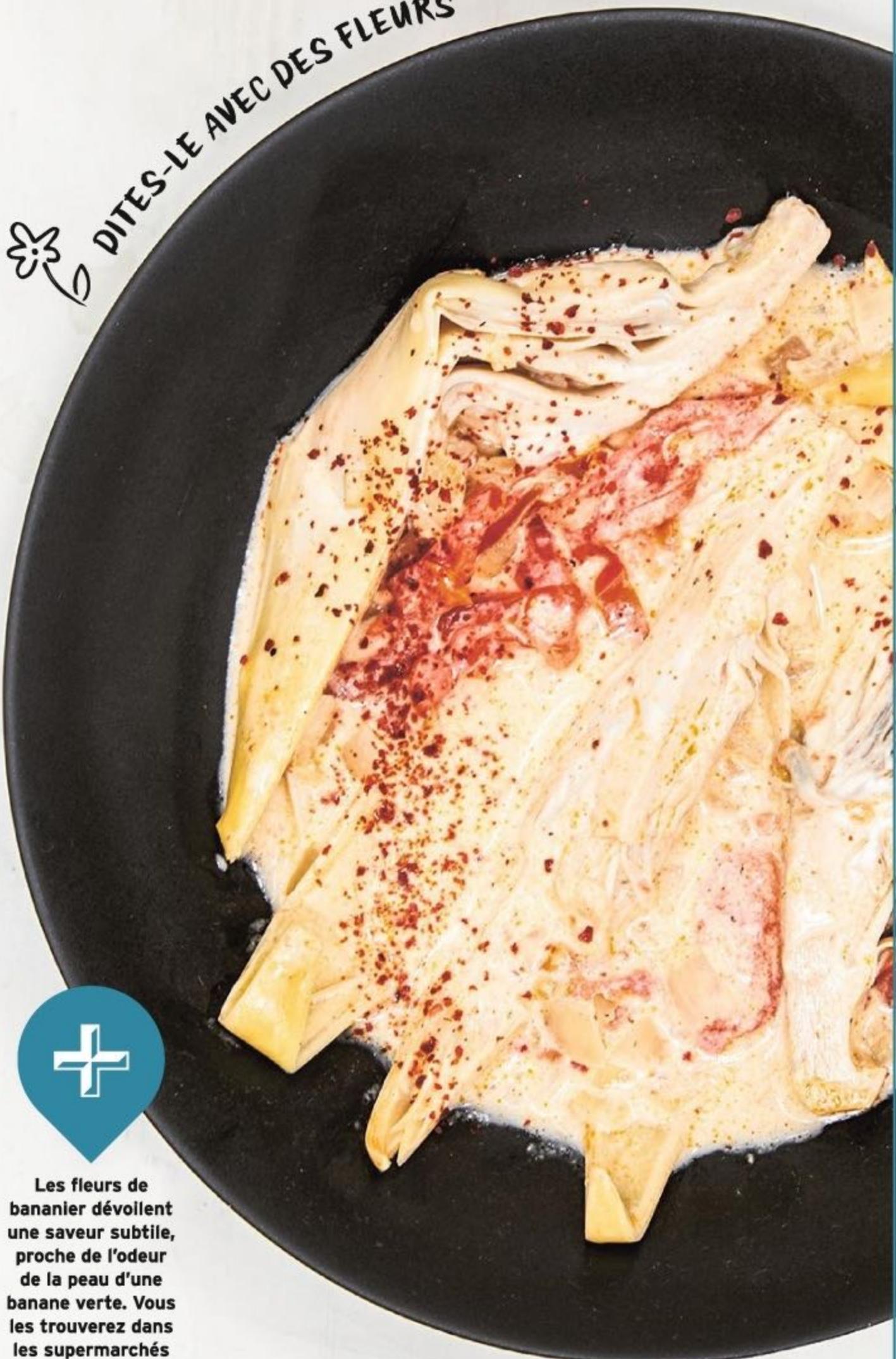
UN P'TIT BOL DOUDOU?



DITES-LÉ AVEC DES FLEURS



Les fleurs de bananier dévoilent une saveur subtile, proche de l'odeur de la peau d'une banane verte. Vous les trouverez dans les supermarchés asiatiques ou dans les enseignes Grand Frais.



Fleurs de bananier à la crème de coco (PHILIPPINES)

Pour 4 personnes

Préparation 30 min (+ repos 1 h)

Cuisson 15 min

- 2 fleurs de bananier (fraîches ou en conserve)
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 2 oignons jaunes émincés
- 200 g de tomates coupées en rondelles
- 2 piments rouges séchés, écrasés
- 2 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- 25 cl de crème de coco
- 2 cuill. à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre noir du moulin

1. S'il s'agit de fleurs de bananier fraîches, retirez les 2 premières feuilles. Émincez les fleurs finement en biais et déposez les tranches dans un saladier. Ajoutez 2 cuill. à soupe de sel, mélangez bien et placez 1 heure au réfrigérateur. Rincez sous l'eau froide et pressez pour extraire l'excédent d'eau. Réservez.

2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez l'ail et laissez cuire environ 2 min en remuant constamment, jusqu'à ce qu'il soit doré.

3. Ajoutez l'oignon et faites cuire 5 à 6 min tout en remuant, jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez les tomates ainsi que le piment et laissez-les ramollir environ 3 min.

4. Ajoutez les fleurs de bananier ainsi que le vinaigre mélangé avec 4 cuil. à soupe d'eau, puis portez à bon frémissement, sans remuer. Faites cuire environ 3 min, assaisonnez et mélangez. Poursuivez la cuisson 5 à 6 min, jusqu'à ce que les fleurs de bananier soient tendres. Versez la crème de coco puis retirez la poêle du feu. Laissez reposer quelques minutes afin que les parfums se libèrent. Servez avec du riz long grain ou sauvage.



Les olives Kalamata (grecques) sont de grosses olives noir-violine à l'amertume assez marquée. À défaut, vous pouvez utiliser des olives Taggiasche ou Taggiasca (italiennes).



Carpaccio de champignons et tartare d'orange (AUSTRALIE)

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 5 min

- 4 champignons de Paris géants
- 2 oranges non traitées ou bio
- 120 g d'olives noires de Kalamata, dénoyautées et émincées
- 1 échalote hachée
- 2 cuil. à café de câpres au vinaigre hachées
- 2 cuil. à soupe de coriandre hachée
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive (+ pour la cuisson)
- Sel et poivre noir du moulin

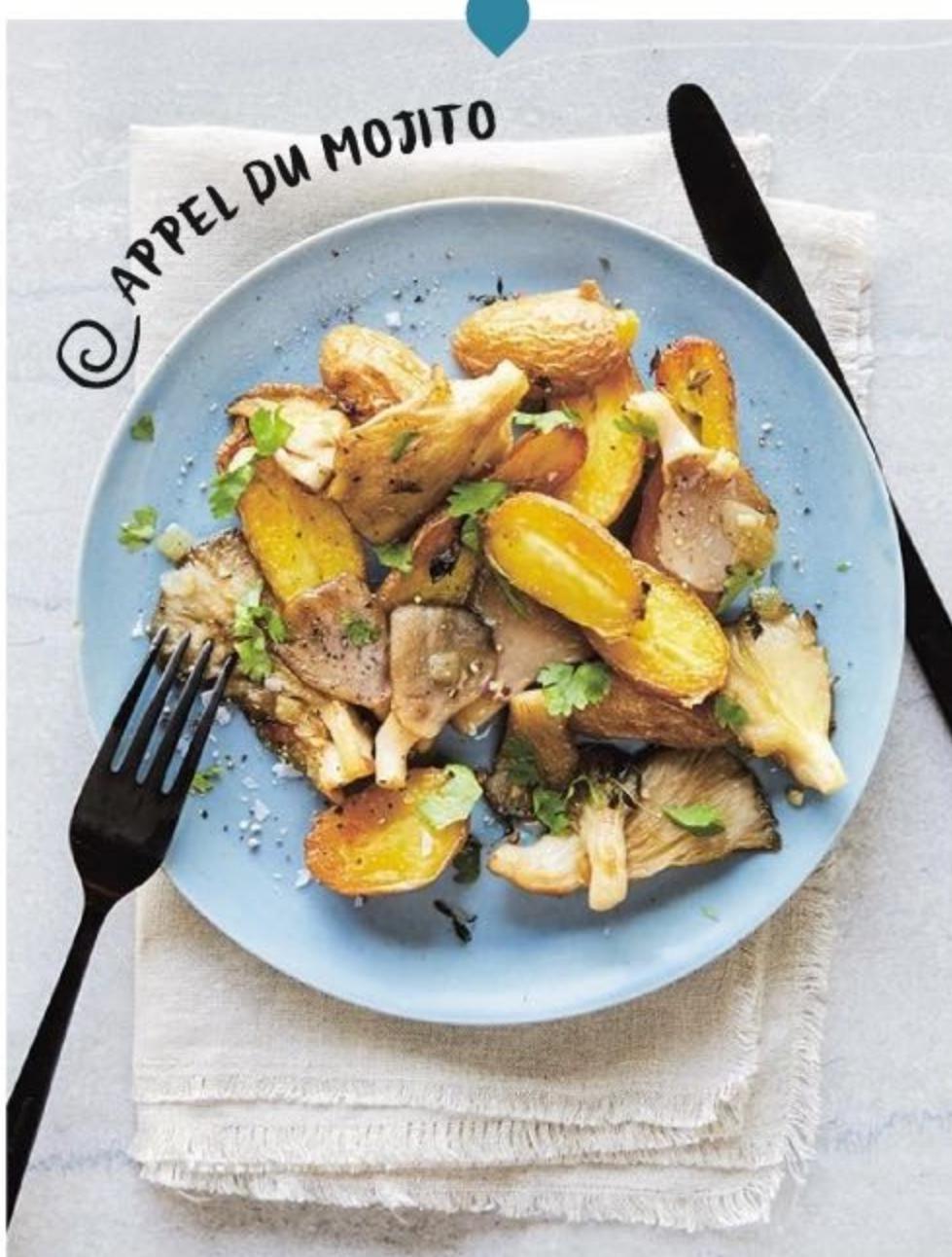
1. Préchauffez le gril du four. Retirez les pieds et les lamelles sous le chapeau des champignons.
2. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les chapeaux des champignons d'huile d'olive, assaisonnez-les. Disposez-les retournés sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Réservez.
3. Râpez le zeste d'orange et réservez. Pelez les oranges à vif et prélevez les segments. Coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un bol et mélangez avec 1 cuil. à café du zeste d'orange ainsi qu'avec les olives, les câpres, l'échalote et l'huile d'olive. Assaisonnez. Farcissez-en les chapeaux des champignons.
4. Enfournez les champignons à mi-hauteur pour 4 à 5 min. Dressez sur des assiettes, décorez avec la coriandre et servez aussitôt.

Pommes de terre flambées aux pleurotes (CUBA)

Pour 4 personnes Préparation 35 min Cuisson 1 h 10

- 500 g de pommes de terre allongées coupées en 2
- 2 cuil. à café de fines herbes séchées
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail finement émincées
- 2 feuilles de laurier
- 250 g de pleurotes émincés
- 25 cl de bouillon de légumes
- 2 cuil. à soupe de rhum blanc
- Coriandre hachée
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir du moulin

1. Préchauffer le four à 200 °C. Disposez les pommes de terre sur une plaque à four recouverte de papier cuisson, arrosez-les de 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, parsemez d'herbes séchées, assaisonnez. Enfournez pour 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'elles soient moelleuses. Transférez-les dans une poêle et réservez.
2. Dans une autre grande poêle, avec l'huile d'olive restante, faites revenir à feu moyen l'oignon 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez l'ail et les feuilles de laurier et poursuivez la cuisson 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez les pleurotes et mélangez 2 à 3 min. Versez le bouillon, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 15 min. Quand le liquide a presque réduit de moitié, dressez sur une grande assiette.
3. Dans une petite casserole, portez le rhum à frémissement à feu moyen, puis versez-le sur les pommes de terre. Faites flamber, attendez que les flammes s'éteignent. Disposez les pommes de terre flambées sur le sauté, garnissez de coriandre hachée et servez aussitôt.



Soupe de pommes de terre aux champignons sauvages (LETTONIE)



Pour 4 personnes



Préparation 30 min



Cuisson 35 min

- 750 g de champignons sauvages coupés en gros morceaux
- 4 cuil. à soupe de vin blanc sec
- 6 pommes de terre à purée coupées en dés
- 1 litre de bouillon de légumes
- 1 oignon finement haché
- 240 g de tofu fumé coupé en dés
- 25 cl de crème de soja
- 1 cuil. à café de paprika doux
- 4 cuil. à soupe de yaourt à la grecque vegan nature
- 2 ou 3 brins d'aneth
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de margarine végétale
- 2 cuil. à soupe d'huile végétale
- Sel et poivre noir du moulin

1. Dans un faitout, faites chauffer l'huile d'olive avec la margarine à feu moyen. Ajoutez les champignons et faites-les revenir 5 à 6 min, en remuant souvent. Versez le vin blanc, mélangez, puis ajoutez les pommes de terre ainsi que le bouillon et portez à ébullition. Baissez aussitôt le feu et laissez mijoter 15 à 20 min à feu moyen, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.

2. Avec une écumeoire, récupérez les 3/4 des pommes de terre et mettez-les dans le bol d'un mixeur ou d'un blender puissant et réduisez-les en purée lisse. Remettez la purée dans le faitout.

3. Pendant la cuisson des pommes de terre, faites chauffer l'huile végétale à feu moyen dans une casserole. Ajoutez l'oignon ainsi que le tofu et faites revenir doucement 7 à 8 min, jusqu'à ce que le tofu soit doré sur toutes les faces. Ajoutez le mélange oignon-tofu, la crème de soja et le paprika dans la soupe et mélangez. Salez et poivrez. Versez la soupe dans des bols, puis servez avec un peu de yaourt et d'aneth



RETOUR À L'ÉTAT SAUVAGE



UN PEU L'ALSACE ET LA LORRAINE



Chou rouge et betteraves braisés (ALLEMAGNE)

Pour 4 personnes

Préparation 45 min Cuisson 1 h 35

- 1 chou rouge
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 3 coings
- 30 à 50 cl de bouillon de légumes

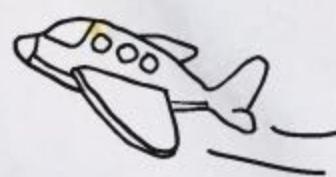
- 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 3 betteraves rouges cuites
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1. Taillez le chou en fines lanières et mettez-le dans une cocotte.
2. Dans une poêle à feu moyen, avec l'huile, faites suer l'oignon et l'ail. Faites-les dorer 5 à 6 min. Ajoutez les coings pelés, épépinés et coupés en tranches, le vinaigre et 30 cl de bouillon, puis assaisonnez. Laissez cuire 5 min à feu moyen, jusqu'à ce que le coing soit tendre.
3. Transférer la préparation dans la cocotte, mélangez avec le chou, couvrez et glissez dans le four froid. Allumez-le à 190 °C et laissez cuire environ 1 heure.
4. Pelez et râpez les betteraves et incorporez-les. Ajoutez du bouillon si les légumes semblent un peu secs. Remettez le couvercle et poursuivez la cuisson encore 25 min.
5. Servez bien chaud et accombez de pommes de terre vapeur ou à l'eau.

Pour les non vegan/
veggies, vous pouvez
servir ce plat en
accompagnement d'un
jarret de porc braisé.



UNE FLAMANDE AU FEU DE BOIS



Pizza aux citrons et aux choux de Bruxelles (BELGIQUE)

Pour 4 personnes

Préparation

40 min (+ repos 1 h 20)

Cuisson 16 min

POUR LA PÂTE

- 15 g de levure de boulanger sèche
- 2 cuil. à soupe de sirop d'agave
- 3 à 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de sel
- 125 g de farine à pain
- 125 g de farine non blanchie

POUR LA GARNITURE

- 250 g de choux de Bruxelles
- 1 échalote
- 1 citron Meyer
- 250 g de mozzarella vegan, coupée en dés
- 4 cuil. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre noir du moulin

1. Préparez la pâte : mélangez, dans un robot muni d'un pétrin, 20 cl d'eau chaude avec la levure et le sirop d'agave, jusqu'à dissolution de la levure. Laissez reposer 20 min. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'huile, le sel et la farine à pain, puis mélangez 7 à 8 min en vitesse lente, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Le robot toujours en action, ajoutez 2 cuil. à soupe de farine blanche à la fois, toutes les 2 à 3 min, en attendant qu'elle soit bien incorporée. Quand la pâte commence à se former, mélangez encore 2 à 3 min, puis transférez la pâte dans un saladier, badigeonnez-la d'huile d'olive et couvrez d'un torchon propre. Laissez lever 1 heure au chaud.

2. Préparez la garniture : râpez les choux de Bruxelles avec l'échalote au robot. Tranchez finement le citron, puis recoupez en demi-rondelles, en retirant les éventuels pépins.

3. Préchauffez le gril du four et placez une grille dans le tiers supérieur. Huilez une plaque à four. Divisez la pâte en 4 portions égales. Étalez une des boules en un disque d'environ 25 cm de diamètre. Transférez la pâte la plaque de four huilée. Parsemez un quart du mélange de choux-échalote, puis disposez un quart des rondelles de citron sur le dessus. Terminez par un quart de la mozzarella vegan.

4. Enfournez pour 3 à 4 min, en surveillant bien que la pâte ne brûle pas. Répétez l'opération avec le reste de pâte et de garniture. Versez en filet 1 cuil. à café d'huile d'olive sur chaque pizza cuite, puis salez et poivrez avant de servir.





Papayes au four et crème à la noix de coco (HAÏTI)

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 1 h 30

- 2 petites papayes pas trop mûres, coupées en 2 dans la longueur et épépinées
- 100 g de sucre semoule
- 25 cl de crème de coco bien froide
- 45 g de sucre glace
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 15 cl de lait de coco
- Sel et poivre noir du moulin

1. Préchauffez le four à 190 °C. Disposez les demi-papayes, la face coupée sur le dessus, dans un plat à four peu profond. Parsemez de sucre semoule et ajoutez 4 cuil. à soupe d'eau dans le fond du plat. Enfournez à mi-hauteur pour 1 h 30, jusqu'à ce que les papayes soient tendres.

2. Pendant ce temps, préparez la crème à la noix de coco. Au robot, montez la crème de coco avec le sucre glace et l'extrait de vanille pendant 2 min. Quand tout est bien incorporé, versez dans un saladier et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

3. Avec une cuillère, prélevez le jus rendu au creux des papayes toutes les 30 min. Réservez ce jus pour le service.

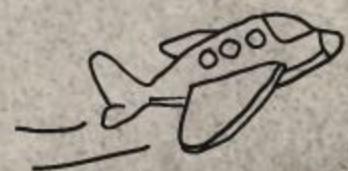
4. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, augmentez la température du four à 200 °C. Dressez les papayes sur des assiettes et versez le lait de coco dans le creux des fruits. Servez accompagné de la crème montée à la noix de coco. Versez le jus de papaye réservé sur la crème à la noix de coco.





Pour un cocktail dînatoire, dressez les glaces dans des demi-noix de coco !

Pour un dessert de fête à l'assiette, accombez d'une papaye au four (voir ci-contre).



EXPRESS ET ULTRA-SAINTE



Glace à la banane et au fruit de la Passion (THAÏLANDE)

Pour 4 personnes

Préparation 20 min + 1 nuit

Sans cuisson

- 4 bananes
- 2 fruits de la Passion
- 5 cuil. à soupe d'eau de coco fraîche
- 1 cuil. à soupe de jus de citron frais
- 1 ou 2 cuil. à soupe de sirop d'agave
- 2 cuil. à soupe de copeaux de noix de coco grillée

1. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans un récipient hermétique et placez-les au moins une nuit au congélateur.
2. Le lendemain, coupez les fruits de la Passion en 2, prélevez la pulpe et les graines. Entreposez les coupes de service au congélateur.
3. Dans le bol d'un mixeur, placez les bananes congelées et l'eau de coco puis réduisez-les en une purée lisse. Ajoutez le fruit de la Passion, le jus de citron et le sirop d'agave. Mixez quelques secondes pour mélanger. Dressez dans les coupes refroidies, parsemez de copeaux de noix de coco et servez aussitôt.





UN NOËL AVEC JAMIE OLIVER

Retrouvez Jamie dans CUISINEZ EN 5 INGRÉDIENTS AVEC JAMIE OLIVER, tous les lundis à 9h15 sur My Cuisine.



Le chef le plus cool de la chaîne My Cuisine nous délivre deux recettes en exclusivité pour un réveillon sous le signe du partage et de la convivialité !

Tarte « pudding de panettone »



Pour 12 personnes



Temps total 1 heure + repos

- | | |
|--|--|
| • 125 g de beurre doux (+ pour le moule) | • 30 cl de lait entier |
| • 4 cuil. à soupe de sucre demerara | • 5 gros œufs fermiers |
| • 750 g de panettone | • 100 g de cassonade |
| • 1 gousse de vanille | • 60 g de chocolat noir de qualité (70%) |
| • 30 cl de crème entière | • 60 g de marmelade d'oranges amères |

1. Préchauffer le four à 180 °C. Graissez légèrement un moule à tarte à fond amovible (ou un moule à charnières) de 28 cm. Prélevez 2 cuil. à soupe de sucre demerara, mettez-le dans un mortier. Écraez-le avec le pilon jusqu'à ce qu'il soit bien fin, puis mélangez-le avec le reste de sucre demerara pour disposer d'une palette de textures. Versez-le dans le moule et secouez pour le faire adhérer aux parois. Tapotez doucement le moule, puis versez le surplus dans le mortier pour plus tard. Tranchez les bords du panettone en bandes et utilisez-les pour foncer le fond et les côtés du moule. Pressez fort pour compacter et former une coque de pâte.

2. Fendez la gousse de vanille en 2 dans la longueur et grattez les graines. Mettez-les ainsi que la gousse dans une casserole à feu moyen, avec la crème, le lait et le beurre. Laissez frémir pendant 5 min, ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Pendant ce temps, dans un grand bol, battez les œufs avec la cassonade durant 2 min, afin qu'ils soient mousseux. Fouettez constamment, tout en ajoutant le mélange à la crème chaude jusqu'à son intégration, puis ôtez la gousse de vanille.

3. Il est maintenant temps de monter ce pudding follement réconfortant. Versez un tiers de la crème dans la base de la tarte et laissez-la en imprégner celle-ci durant quelques minutes. Pendant ce temps, déchirez tout le panettone restant en morceaux grossiers, trempez-les dans le bol de crème pendant 1 à 2 min (plus il absorbe, mieux c'est!). Puis rangez-les dans la coque de pâte que vous avez créée, en ajoutant de petits morceaux de chocolat et des touches de marmelade entre les couches - il n'est pas nécessaire d'être trop soigneux, vous voulez une palette de saveurs et de textures, ainsi que de la hauteur. Versez le reste de crème par-dessus, en la laissant éventuellement être absorbée, puis saupoudrez avec le reste de sucre demerara. Faites cuire au four pendant environ 25 min, ou jusqu'à ce que la tarte soit prise. Laissez le pudding reposer pendant 10 min, puis servez-le avec de la crème fraîche ou de la crème glacée si vous le souhaitez. Il sera aussi délicieux froid, s'il vous en reste!





« Si vous avez envie de changer de la dinde de Noël, essayez l'oie rôtie - riche et dorée, avec une peau croustillante, c'est un vrai régal. »

Oie rôtie aux épices avec une généreuse sauce au porto

Pour 8 personnes Temps total 3 h 45

- 1 oie entière de 4 kg (demandez les abats à votre boucher)
 - Huile d'olive
 - 1 clémentine
 - ½ botte de romarin
 - 2 oignons
 - 3 carottes
 - 3 branches de céleri
 - 1 poignée de feuilles de laurier frais
 - 1 trait de porto
 - 2 cuil. à soupe de farine
 - 1 grenade
 - 1 litre de bouillon de volaille (bio de préférence)
- POUR LE MÉLANGE D'ÉPICES**
- 90 g d'anis étoillé
 - 90 g de graines de fenouil
 - 75 g de graines de coriandre
 - 30 g de poivre de Sichuan
 - 15 g de clous de girofle
 - 60 g de bâton de cannelle
 - 1 bonne pincée de safran
 - 90 g de sucre brun mou
 - 60 g de sel de mer
 - 30 g de poivre noir en grains

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Préparez le mélange d'épices : mixez les ingrédients dans un robot hachoir afin de réduire le tout en une fine poudre. Transférez dans un pot hermétique à travers un tamis grossier, puis jetez tous les morceaux de bois qui sont restés dans le tamis. Avec une fourchette ou la pointe d'un couteau tranchant, piquez la masse grasse sous l'aile de l'oie pour favoriser la fonte des graisses. Frottez la volaille avec un peu d'huile d'olive et 2 cuil. à soupe de mélange d'épices, en veillant à pénétrer dans tous les recoins. Gardez le mélange d'épices restant pour une autre utilisation - il est incroyable pour toutes les viandes grillées ou rôties. Piquez la clémentine de toutes parts avec un couteau pointu, puis placez-la dans l'oie avec quelques brins de romarin.
3. Épluchez et coupez les oignons en 4. Coupez les carottes et le céleri en gros morceaux. Placez-les dans un grand plat à rôtir avec le romarin restant, les feuilles de laurier et les abats de l'oie. Mélangez bien, ajoutez 15 cl d'eau froide, puis glissez dans le bas du four. Enfilez l'oie sur le tournebroche ; placez-le au-dessus du plat à rôtir, de sorte que le jus de l'oie retombe dans le plat de légumes. Faites cuire pendant environ 3 heures, ou jusqu'à ce que l'oie soit bien cuite, dorée et croustillante. Pour vérifier, insérez une pique à brochette dans la partie la plus épaisse de la cuisse - si le jus est clair, c'est bon.
4. Lorsque l'oie a rôti pendant 2 heures, retirez le plat de légumes du four et remplacez-le par une plaque vide. Retirez la graisse du plat de légumes (réservez-la dans un pot avec quelques feuilles de laurier pour faire d'étonnantes rôties ou mes carottes glacées), puis placez ce plat sur feu vif. Ajoutez le porto et faites cuire environ 3 min, ou jusqu'à ce qu'il soit bien réduit. Incorporez la farine en fouettant pendant 1 min, puis versez le bouillon. Laissez réduire à frémissements pendant environ 10 min, jusqu'à ce qu'il épaisse et ait une consistance de sauce. Transférez dans une casserole, puis réservez.
5. Lorsque le temps de cuisson de l'oie arrive à terme, retirez-la du four, recouvrez-la d'une double couche de papier d'aluminium et d'un linge propre et laissez-la reposer pendant 20 à 25 min. Retirez la plaque du four, dégraissez le jus puis versez-le dans la casserole de sauce. Réchauffez cette dernière à feu moyen.
6. Une fois qu'elle a reposé, placez l'oie sur une planche et retirez la peau - faites-la griller dans le four pendant encore 10 min pour la rendre bien croustillante (gardez un œil dessus !). Maintenez les pattes, puis décortiquez la viande avec deux fourchettes, en écartant les os. Coupez délicatement les filets, puis recoupez-les et placez-les sur un plat de service avec le reste de viande décortiquée.
7. Coupez la grenade en 2, puis tenez-la face coupée au-dessus du plat, frappez la coque avec le dos d'une cuillère en bois afin que les graines tombent. Disposez la peau croustillante par-dessus, puis servez avec la sauce bien chaude et les garnitures choisies.



« Nous, les Anglais, aimons tous le pudding au pain et au beurre, mais il est temps de changer, cette version est super fun. »



Retrouvez les chefs tous les matins dès 9 heures sur My cuisine.

CARNET DE RECETTES

LE CHOCOLAT DES CHEFS



LE CHOCOLAT FONDU PAR 5 CHEFS



Pour les fêtes, les chefs de la chaîne My Cuisine vous offrent un véritable show cacaoté! Un panel de recettes riches en chocolat... à vous faire dégouliner de plaisir!

Photographies et stylisme Catherine Madani

DE LA FÈVE AU CHOCOLAT

La qualité du chocolat dépend de la qualité des fèves de cacao et du soin apporté aux différents stades de fabrication : la torréfaction, le broyage des fèves et le conchage (brassage du mélange pâte de cacao/sucre et éventuellement lait). Plus le chocolat contient de beurre de cacao, plus il est tendre, sucré et doux. L'origine des fèves aura également un impact sur l'amertume et l'acidité du chocolat.

GANACHE, MODE D'EMPLOI!

Ce mélange généralement composé de chocolat (2/3) et de crème liquide entière (1/3) sert de base pour la préparation de truffes et autres fourrages pâtissiers. Pour le confectionner, vous pouvez opter pour des tablettes de « chocolat de dessert » ou « à pâtisser ». Les « chocolats de couverture », pour un usage professionnel, contiennent davantage de beurre de cacao (minimum 31 %) et sont disponibles sous forme de pistoles vendues en boutiques spécialisées ou sur Internet.

BAIN-MARIE OU MICRO-ONDES?

Quel que soit votre choix, il est important de casser la tablette en morceaux de taille équivalente pour obtenir une fonte uniforme. Attention à ne pas chauffer le chocolat trop fort, au risque de lui donner une texture pâteuse. Placez le bol sur une casserole d'eau frémissant pour le bain-marie, ou dans un bol (adapté) couvert de film alimentaire et faites chauffer à faible puissance (500 watts au micro-ondes) pendant 1 min grand maximum, quitte à renouveler l'opération. Stoppez avant qu'il soit complètement fondu, la chaleur résiduelle achèvera la fonte en douceur. Ne mettez surtout pas d'eau dans le chocolat pour le faire fondre : mieux vaut ajouter un sirop ou un autre corps gras (sirop d'érythritol, extrait de vanille, beurre, huile de coco, crème, lait, etc.) pour détendre la matière.



PIERRE HERMÉ,
le pâtissier parisien que tout
le monde s'arrache, est à votre
portée grâce à My Cuisine !

L'ACCORD PARFAIT



La purée de framboises se trouve en boutiques spécialisées dans la pâtisserie ou sur Internet.



Ganache chocolat, framboise et litchis

Pour 6 personnes Préparation < 20 min (+ repos 2 heures) Cuisson 5 min

- 18 litchis frais

- 125 g de framboises (facultatif)

POUR LA GANACHE DE PIERRE HERMÉ

- 300 g de chocolat noir Manjari (64 % de cacao, Valrhona)

- 280 g de purée de framboises fraîches

- 70 g de beurre à température ambiante

1. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Par ailleurs, faites chauffer la purée de framboises dans une casserole, sans la porter à ébullition. Versez-en un tiers sur le chocolat et mélangez en partant du centre et en élargissant le mouvement, petit à petit, vers l'extérieur.

2. Renouvez l'opération deux fois avec la purée restante. Puis, lorsque le mélange est tiède (à 40 °C environ), incorporez le beurre. Émulsionnez la ganache en la fouettant au mixeur et placez-la dans un large récipient peu profond. Entreposez au frais pendant au moins 2 heures.

3. Décortiquez les litchis, laissez-les entiers et réservez-les au frais.

4. Au moment de servir, trempez 2 cuillères dans de l'eau bouillante. Avec l'une d'entre elles, prélevez de la ganache et formez une quenelle en vous aidant de l'autre cuillère. Disposez-la sur une assiette et répartissez des litchis et des framboises autour. Vous pouvez décorer avec un copeau de chocolat et ajouter quelques amandes effilées grillées pour apporter un peu de craquant.



Vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes.

elle
SPECIAL KIDS

Moelleux chocolat-noisettes

Pour 6 personnes

Préparation < 20 min

Cuisson 20 min

- 120 g de sucre glace
- 60 g de poudre d'amandes
- 40 g de farine
- 4 blancs d'œufs
- 70 g de beurre (+ pour le moule)
- 12 cuil. à café de pâte à tartiner chocolat-noisettes bio

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Dans un saladier, mélangez le sucre glace, la poudre d'amandes et la farine.
3. Montez les blancs au batteur et incorporez-les délicatement dans le mélange précédent. Ajoutez le beurre fondu.
4. Versez un peu de pâte dans 6 moules à muffins préalablement beurrés, puis ajoutez 1 c. à c. de pâte à tartiner au centre de chaque moelleux. Recouvrez ensuite du reste de pâte.
5. Enfournez pour 20 min. Laissez refroidir complètement avant de démouler. Dégustez avec une boule de glace à la noisette.





Mousse chocolat noir et spéculoos

Pour 4 personnes

Préparation

< 20 min (+ repos 4 h) Cuisson 2 min

- 50 g de beurre demi-sel
- 160 g de chocolat (62 % de cacao)
- 2 petits jaunes d'œufs
- 6 blancs d'œufs
- 20 g de sucre roux
- 10 biscuits spéculoos Lotus émiettés
- 4 biscuits spéculoos Lotus en poudre (mixés ou concassés)

1. Au bain-marie, faites fondre le beurre et le chocolat coupé en morceaux.
2. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs, puis versez le chocolat fondu par-dessus et mélangez bien.
3. Montez les blancs en neige avec le sucre roux jusqu'à ce qu'ils soient souples et mousseux. Puis incorporez-les délicatement, en deux fois, à la préparation précédente.
4. Versez un tiers de la mousse dans un saladier. Émiettez 6 biscuits par-dessus et mélangez bien avant de remplir 6 verrines. Recouvrez la mousse au spéculoos avec le reste de mousse nature.
5. Entreposez-les au frais pendant au moins 4 heures. Réduisez les 4 biscuits restants en poudre. Au dernier moment, parsemez-en les mousses.

→ SPÉCULOOS À LA HAUSSE!

ÉRIC LÉAUTHEY
est toujours prêt à vous assister
en cuisine grâce à ses recettes
simplissimes !



Vous pouvez également tremper vos biscuits dans le café et les disposer sur les pourtours de la verrine avant de la garnir de mousse !

Servez-les par 4 dans des coupes avec une boule de glace vanille.

Croquettes chocolat et poire

Pour 4 personnes

Préparation 20 à 30 min
(+ repos 1 nuit + 30 min)

Cuisson 1 à 2 min

• 1 bain de friture

POUR LA GANACHE

- 100 g de crème liquide entière
- 180 g de chocolat noir
- 45 g de chocolat au lait
- 1 grosse poire Williams un peu ferme (env. 250 g)

POUR LA PANURE

- 50 g de poudre d'amandes
- 2 œufs
- 50 g de chapelure
- 1 cuil. à soupe de cacao en poudre
- Sucre glace pour la déco (facultatif)

1. Faites chauffer la crème, puis versez-la sur les chocolats préalablement concassés. Fouettez pour obtenir une ganache lisse.

2. Pelez et coupez la poire en petits morceaux. Égouttez-les et incorporez-les dans la ganache. Entreposez 1 nuit au réfrigérateur pour que la ganache prenne.

3. Formez des boulettes avec la ganache aux poires. Roulez-les dans la poudre d'amandes, puis passez-les dans les œufs battus et enfin dans la chapelure mélangée au cacao tamisé.

4. Réservez-les au congélateur, sur un plateau (ne faites qu'une seule couche) pendant 30 min avant de les faire frire 1 à 2 min dans un bain d'huile chauffé à 180 °C. Les croquettes doivent être bien dorées. Sortez-les avec une écumoire et placez-les sur du papier absorbant. Dégustez-les tièdes, saupoudrées de sucre glace si vous le souhaitez.

REGGAE NIGHT ♪



LUANA BELMONDO

Notre animatrice phare vous séduit avec ses recettes familiales toujours pleines d'astuces originales !



Tatin choco-bananes



Pour 6 personnes



Préparation < 20 min



Cuisson 25 min

- 5 bananes (ou 10 bananes frécinettes)
- 60 g de beurre (+ pour le moule)
- 1 cuil. à soupe de sucre de canne blond
- 4 cl de Grand Marnier
- 150 g de chocolat noir
- 250 g de pâte brisée prête à dérouler
- Sucre glace

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pelez les bananes et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Dans une poêle, faites fondre la moitié du beurre avec le sucre de canne blond. Placez les bananes dans la poêle et faites-les doré de chaque côté. Arrosez-les de Grand Marnier et faites réduire. Réservez.

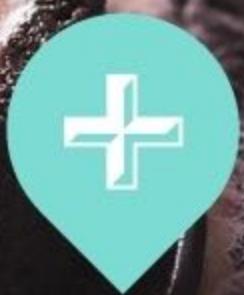
2. Faites fondre le chocolat coupé en morceaux avec le reste de beurre au bain-marie ou au micro-ondes.

3. Beurrez un moule à tarte. Saupoudrez le fond généreusement de sucre glace à l'aide d'un tamis et disposez-y les bananes en rosace. Versez le chocolat fondu par-dessus, laissez refroidir.

4. Déposez l'abaisse de pâte brisée, trousser bien les bords et piquez la pâte à la fourchette. Enfournez pour 20 à 25 min. À la sortie du four, patientez 5 min avant de démouler la Tatin sur un plat à tarte en la renversant d'un geste sûr.

5. Dégustez la tarte encore chaude ou tiède, avec une boule de glace à la vanille ou de rhum-raisins.

CHIC EXTRA ★★
CHOC !



Bien qu'elle puisse se conserver 4 jours au frais, idéalement, ne l'y laissez pas plus de 24 heures avant de la présenter pour la première fois : le fond de tarte commencerait à ramollir.

Tarte tout chocolat au sel fumé



Pour 12 personnes



Préparation > 30 min (+ repos 1 nuit)



Cuisson 10 min

POUR LA BASE

- 300 g de biscuits Oreo®
- 50 g de chocolat noir pâtissier (70 % de cacao)
- 50 g de beurre mou
- 1/4 de cuil. à café de flocons de sel fumé type Maldon

POUR LA GARNITURE

- 100 g de chocolat noir pâtissier (70 % de cacao)
- 25 g de Maïzena®

POUR LA GARNITURE

- 6 cl de lait entier
- 50 cl de crème liquide entière
- 50 g de cacao amer en poudre
- 2 cuil. à café de café instantané
- 75 g de sucre
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 2 cuil. à café d'huile d'olive
- 3/4 de cuil. à café de flocons de sel fumé type Maldon

1. Préparez la base : cassez grossièrement les biscuits et le chocolat et placez-les dans la cuve d'un mixeur. Mixez par à-coups jusqu'à obtention d'un sablage. Ajoutez le beurre et le sel et répétez l'opération pour que la préparation s'amalgame bien. Tassez-la dans le fond d'un moule à charnières d'environ 5 cm de profondeur et 23 cm de diamètre. Pressez avec vos mains ou le dos d'une cuillère, en remontant légèrement sur les bords pour former un fond de tarte. Entreposez au frais pendant 1 à 2 heures - pas plus d'une journée.

2. Coupez finement le chocolat. Délayez la Maïzena® dans une tasse avec le lait.

3. Placez la crème dans une casserole à feu moyen avec tous les autres ingrédients (excepté le lait-Maïzena® et le chocolat). Mélangez bien avec une spatule sans incorporer d'air. Ajoutez le chocolat et continuez de remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

4. Baissez le feu et incorporez la Maïzena® détendue au lait. Mélangez constamment, pendant environ 10 min, jusqu'à obtention d'une crème lisse et épaisse. En trempant le dos d'une cuillère dedans, dessinez un chemin en traçant un trait avec le doigt : il doit rester bien distinct.

5. Mesurez 60 cl de crème, transférez-la dans un large saladier et placez-le au frais pendant 15 min. Elle doit tiédir avant de garnir le fond de tarte, qui est assez fragile, mais elle ne doit pas figer non plus. Versez-la sur la base et laissez prendre au réfrigérateur toute une nuit.

6. Dix minutes avant de servir, placez la tarte au congélateur. Démoulez-la avec soin en retirant le cercle avec les charnières, puis transférez-la sur un plat de service.

Cookies triple chocolat au sarrasin

 Pour 25 pièces

 Préparation < 30 min

 Cuisson 10 min par fournée

- 150 g de pépites de chocolat noir
- 125 g de chocolat noir pâtissier (70 % de cacao)
- 125 g de farine de sarrasin
- 25 g de cacao amer
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de sodium
- 125 g de cassonade
- 60 g de beurre mou
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 2 gros œufs

1. Placez les pépites de chocolat dans un récipient plat au réfrigérateur le temps de préparer la pâte. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Cassez le chocolat pâtissier dans un bol et faites-le fondre au micro-ondes ou au bain-marie.

3. Dans un autre bol, mélangez tous les ingrédients secs, excepté la cassonade.

4. Par ailleurs, fouettez le beurre avec la cassonade et l'extrait de vanille au batteur, jusqu'à obtention d'une crème. Récupérez bien le tout à l'aide d'une Maryse et transférez dans le bol de chocolat fondu. Fouettez bien, puis incorporez les œufs un à un, en fouettant bien. Versez dans le mélange sec et amalgamez le tout. Ajoutez les pépites de chocolat bien froides et mélangez délicatement à la spatule.

5. Prélevez des cuillères à soupe bombées de pâte et déposez-les sur une plaque à four chemisée de papier cuisson, en les espaçant de 6 cm. Placez la pâte restante au réfrigérateur.

6. Enfournez la plaque pour 9 à 10 min. La pâte doit être juste prise sur les bords et le centre doit encore sembler cru. À la sortie du four, transférez la feuille de papier cuisson avec les cookies sur une grille et laissez-les refroidir pendant au moins 10 min. Replacez une feuille de cuisson sur la plaque et procédez de la même manière que précédemment avec le reste de pâte.



NIGELLA LAWSON

On craque pour son charme anglo-saxon et ses recettes débordantes de gourmandise !



La pâte peut être réalisée à l'avance et entreposée au réfrigérateur pendant 3 jours. Si elle est trop ferme, laissez-la à température ambiante pendant 20 min avant utilisation.

Chocolat liégeois safrané

Pour 6 personnes

Préparation < 20 min (+ repos 2 h)

Cuisson 5 min

POUR LA CRÈME (ANS ŒUFS)

- 100 g de chocolat pâtissier (55 % de cacao)
- 30 g de Maïzena®
- 50 cl de lait
- 30 g de sucre en poudre

POUR LA CHANTILLY

- 30 cl de crème liquide entière
- 15 g de sucre glace
- 28 pistils de safran

1. Préparez la crème : concassez finement le chocolat au couteau. Détendez la Maïzena® dans le lait en fouettant. Placez le tout dans une casserole à feu doux sans cesser de fouetter. Ajoutez le sucre et continuez de fouetter jusqu'à obtention d'une crème épaisse bien lisse. Répartissez-la dans 6 coupes et laissez refroidir pendant 2 heures à température ambiante.

2. Faites infuser 10 pistils de safran dans la crème pendant 1 heure au réfrigérateur. Placez-la dans la cuve du batteur au congélateur, 5 min avant de la monter. Une fois bien prise, ajoutez le sucre en pluie et continuez de battre jusqu'à son incorporation complète. Placez la chantilly dans une poche à douille cannelée.

3. Au dernier moment, garnissez joliment les crèmes de chantilly safranée et décorez avec 3 pistils de safran. Servez sans attendre.

Bûche marquise chocolat et hibiscus

 Pour 6 personnes

 Préparation > 30 min (+ repos 1 nuit)

 Cuisson 15 min

POUR LA MARQUISE (SANS CUISSON)

- 250 g de chocolat noir pâtissier
- 130 g de beurre
- 5 œufs
- 100 g de sucre glace

POUR LA CRÈME ANGLAISE À L'hibiscus

- 4 jaunes d'œufs
- 40 cl de lait entier
- 10 g de fleurs d'hibiscus séchées
- 10 g de sucre

POUR LE DÉCOR

- 250 g de chocolat blanc pâtissier
- 6 fleurs d'hibiscus séchées
- 50 g de noix de coco râpée

1. Préparez la marquise : faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie avec le beurre. Sortez le bol du bain-marie et réservez les deux.
2. Dans un autre bol, mélangez les jaunes avec la moitié du sucre. Placez ce bol sur le bain-marie. Au batteur électrique, fouettez jusqu'à ce que les jaunes deviennent mousseux, épaissent et doublent de volume. Retirez du bain-marie.
3. Dans un saladier, montez les blancs en neige avec une pincée de sel, puis, une fois bien fermes, ajoutez le sucre restant. Arrêtez de battre une fois celui-ci incorporé. Délicatement, avec une Maryse, ajoutez les jaunes refroidis, puis le mélange au chocolat refroidi.
4. Chemisez un moule à bûche en demi-lune ou rectangulaire antiadhésif de 20-25 cm environ de film alimentaire. Versez l'appareil à marquise et entreposez une nuit au congélateur.

5. Préparez la crème anglaise à l'hibiscus : fouettez les jaunes avec le sucre pour les faire blanchir et les rendre mousseux. Portez le lait à ébullition avec les fleurs d'hibiscus, puis passez au chinois. Versez le lait dans les jaunes mousseux et fouettez avant de remettre sur feu doux tout en mélangeant sans cesse à la spatule. La crème ne doit pas bouillir mais épaissir et napper la cuillère. Transférez-la dans une carafe pour stopper la cuisson et laissez-la refroidir avant de l'entreposer au frais pendant plusieurs heures, jusqu'à utilisation.

6. Préparez le décor : cassez le chocolat blanc et faites-le fondre doucement au bain-marie. Versez-le sur une grande feuille de papier cuisson disposée sur un plan de travail bien lisse. Avec une spatule, étalez-le pour former une couche de 1 à 3 mm. Émiettez les fleurs d'hibiscus et parsemez-en le chocolat. Laissez complètement refroidir, puis déposez une autre feuille de papier cuisson par-dessus. Réservez dans un endroit frais.

7. Environ 10 à 15 minutes avant le service, renversez la bûche marquise sur un plat - aidez-vous du film alimentaire pour la démoluer. Retirez soigneusement ce dernier. Saupoudrez la bûche de noix de coco râpée. Coupez le chocolat blanc au couteau (ou cassez de grands éclats). Apposez 2 beaux morceaux contre les extrémités de la bûche et piquez-en sur le dessus. Servez sans attendre. Découpez en parts et dégustez avec la crème anglaise à l'hibiscus bien fraîche.



Vous pouvez démoluer et décorer votre bûche à l'avance et la réserver au réfrigérateur quelques heures avant de la servir. Si elle sort du congélateur, comme pour la glace, trempez un grand couteau lisse dans de l'eau chaude afin de la trancher facilement.

FABRICE MIGNOT

vous permet de réaliser une cuisine de grand chef, mais toujours accessible !





ON SE FAIT DU BIEN AU QUOTIDIEN



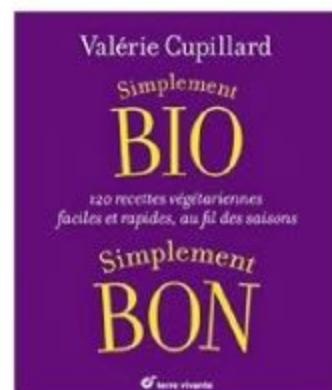
On veut du NA-TU-REL! Avec des petits plats bio réalisés en deux temps trois mouvements, jouant la carte « bien-être »... Qualité, simplicité et bon sens sont au rendez-vous!



BIO ET CRÉATIF!

Créatrice culinaire et consultante, Valérie Cupillard est l'auteure de plus de 40 livres, dont *Simplement bio, simplement bon* (éd. Terre Vivante, 22 €).

Elle a élaboré des recettes originales mais aussi revisité les classiques, en prouvant que plaisir des sens et alimentation saine n'étaient pas indissociables!



Spécialiste des recettes sans gluten et sans produits laitiers, elle a mis en place les bases d'une cuisine alternative, pour les personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments.



LE BIO, C'EST QUOI?

Un produit bio est cultivé sans substances chimiques de synthèse (herbicides, pesticides, engrais) et sans OGM. En ce qui concerne les animaux, les éleveurs doivent leur fournir une alimentation bio, et privilégier les soins à base de médecines douces (homéopathie, phytothérapie). Vérifiez que les produits achetés comportent le label français Agriculture biologique (AB). Même si, depuis janvier 2009, ses critères sont alignés sur ceux du label bio européen, moins contraignants, il reste une garantie de sérieux et de bonnes pratiques.



LE BIO, ON COMMENCE PAR QUOI?

Privilégiez tous les produits qui ne s'épluchent pas. Les plus contaminés par les pesticides sont les épinards, les poivrons, les carottes, la laitue, les fraises, les cerises, les nectarines et les pommes... Le pain complet ou les farines et les céréales du matin complètes sont à consommer bio, car c'est l'enveloppe des céréales qui contient les pesticides. Privilégiez également les producteurs bio locaux et les exploitations agricoles à petite échelle.



MANGEZ-MOI, MANGEZ-MOI,

Carpaccio de champignons, sauce tahinette

4 personnes **L** Préparation 10 min
Sans cuisson

- 200 g de champignons de Paris (ou de champignons bruns)
- 2 poignées de mâche
- 10 noisettes

POUR LA SAUCE TAHIETTE

- 2 cuil. à soupe de tahini
- 1 cuil. à café de tamari (sauce soja forte)

1. Émincez finement les champignons, soigneusement brossés ou épluchés, et disposez-les dans des assiettes façon carpaccio.
2. Agrémentez le plat de feuilles de mâche et de noisettes coupées en éclats au couteau.
3. Délayez le tahini avec 10 cuil. à soupe d'eau tiédie, cuillerée par cuillerée. Salez avec le tamari et nappez les champignons de sauce.

Sur le principe de la tahinette, vous pouvez préparer d'autres sauces en utilisant de la purée de noisettes ou de noix de cajou (en boutiques bio) à la place du tahini.

Coquetiers d'avocats, sauce rose

4 personnes **L** Préparation 5 min **↑** Sans cuisson

- 80 g de betterave cuite
- 3 cuil. à soupe de crème végétale (millet, amande, chanvre...)
- 2 cuil. à soupe d'huile de colza
- 2 avocats
- Salade verte
- 8 brins de ciboulette
- Sel, poivre

1. Mixez la betterave coupée en cubes avec la crème et l'huile de colza. Salez, poivrez.
2. Remplissez les demi-avocats pelés et dénoyautés avec cette sauce.
3. Dressez-les au milieu de feuilles de salade verte, parsemez de ciboulette ciselée et servez avec le reste de sauce à part.



Apportez du craquant en parsemant le tout de pistaches nature concassées et/ou de graines de grenade.



Salade à l'indienne

Pour 4 personnes **L** Préparation 15 min **↑** Cuisson 20 min

- 1 pomme de terre
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 pincée de graines de coriandre
- 1 cuil. à soupe d'huile de sésame (facultatif)
- POUR LA SAUCE**
- Le cœur de 1 bulbe de fenouil
- 1 yaourt végétal (chanvre, soja...)
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de baies roses (facultatif)
- Sel

1. Pelez et coupez la pomme de terre en dés, et les carottes en rondelles, de biais. Faites-les cuire à la vapeur douce.
2. Patientez 10 min, et ajoutez la courgette coupée en deux dans le sens de la longueur, puis en larges tranches.
3. Mélangez les légumes avec les graines de coriandre et, si vous le souhaitez, un filet d'huile de sésame. Laissez refroidir.
4. Coupez le fenouil en morceaux avant de le mixer avec le yaourt et l'huile d'olive. Salez et réservez au réfrigérateur.
5. Au moment de servir, nappez de sauce et parsemez éventuellement de baies roses concassées.



Soupe aux ravioles



Pour 4 personnes



Préparation 10 min



Cuisson 15 min

- 1 pomme de terre
- 1 poireau
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de chanterelles ou autres champignons
- 1 carotte
- 1 pincée de thym (facultatif)
- 2 plaques de ravioles (120 g au total)
- 10 à 15 cl de lait de coco
- Sel, poivre

1. Faites cuire la pomme de terre pelée et coupée en dés à l'eau.
2. Faites revenir le poireau émincé avec le curcuma dans l'huile d'olive. Ajoutez la carotte pelée et coupée en dés, les chanterelles nettoyées et émincées, le thym et 50 cl d'eau. Salez, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 10 à 15 min.
3. En fin de cuisson, ajoutez la pomme de terre (cuite à part, afin que le bouillon de la soupe soit dépourvu d'amidon et ainsi plus digeste) et les plaques de ravioles, qui cuisent en moins de 1 min.
4. Ajoutez le lait de coco, rectifiez l'assaisonnement selon votre goût et versez la soupe dans des bols.

T'AS LE LOOK COCO!

Une variante sans gluten ni lactose ? Faites cuire des coquillettes sans gluten à part et ajoutez-les juste avant de servir la soupe. Réalisez un aïoli de persil en mixant 1 pomme de terre cuite avec 6 cuill. à soupe d'huile d'olive, 6 brins de persil plat et 1 gousse d'ail écrasée afin d'obtenir une pâte épaisse. Salez, poivrez et, dans chaque bol, déposez 1 quenelle d'aïoli façonnée à l'aide de deux cuillères.





Fougasse aux noisettes, fleur de sel et romarin

Pour 4 à 6 personnes Préparation 10 min

Cuisson 25 min

- 125 g de yaourt ou de fromage blanc végétal (chanvre, soja...)
- 60 g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 120 g de farine de sarrasin
- 1 cuil. à café bombée de poudre à lever
- 50 g de noisettes
- Quelques pincées de fleur de sel
- Brins de romarin

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Mélangez le yaourt, l'huile d'olive et les œufs. Incorporez la farine de sarrasin, la poudre à lever et salez légèrement.
3. Coupez les noisettes en deux et ajoutez la moitié dans la pâte.
4. Versez la préparation dans un moule à tarte de 25 cm de diamètre, chemisé de papier cuisson écologique. Parsemez d'éclats de noisettes, de fleur de sel et de romarin effeuillé. Enfournez pour 25 min.
5. Servez chaud à la sortie du four, en coupant de petites parts sur une assiette.

Gratin de courge au sésame croustillant

Pour 4 personnes Préparation 15 min Cuisson 45 min

- 2 gros oignons
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1,7 kg de courge musquée de Provence
- 2 cuil. à soupe de purée de noisettes ou de noix de cajou
- 4 œufs
- 4 cuil. à soupe de graines de sésame
- Noix de muscade râpée (facultatif)
- Sel

1. Faites revenir les oignons émincés avec la moitié de l'huile d'olive.
2. Ajoutez la courge épluchée et coupée en fines lamelles, l'huile d'olive restante et 2 cuil. à soupe d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux.
3. Remuez à l'aide d'une fourchette pour obtenir une compotée.
4. Mixez les œufs avec la purée de noisettes. Mélangez avec la compotée de courge, salez et versez dans un plat à four graissé de 20 x 30 cm ou dans des ramequins individuels.
5. Préchauffez le four à 180 °C. Saupoudrez de sésame et éventuellement de noix de muscade, puis enfournez pour 10 à 15 min.



Remplacez éventuellement les œufs par 400 g de tofu soyeux mélangé avec 3 cuil. à soupe de farine de pois chiches.



SANS CRÈME, NI ŒUF !



Mixez les noix
en deux fois (cela
évitera de réduire
le mélange en poudre
trop fine).

Carbonara aux champignons, granola de noix

4 personnes L Préparation 15 min
Cuisson 20 min

POUR LE GRANOLA

- 100 g de cerneaux de noix
- 1 cuil. à soupe de gomasio
- 2 brins de persil

POUR LES PÂTES

- 250 g de macaronis riz-sarrasin (sans gluten) ou de pâtes classiques
- 600 g de champignons de Paris ou des bois (pleurotes...)
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de thym
- 1/2 cuil. à café de curcuma
- 20 cl de crème d'amande liquide
- Quelques brins de ciboulette
- Sel

1. Préparez le granola : mixez les cerneaux de noix, le gomasio et le persil.
2. Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les recommandations figurant sur l'emballage.
3. Faites revenir les champignons émincés dans l'huile d'olive. Salez et parsemez de thym. Ajoutez le curcuma, la crème et la ciboulette ciselée.
4. Égouttez les pâtes et mélangez-les avec la sauce aux champignons, joliment colorée grâce au curcuma.
5. Saupoudrez de granola aux noix et servez.

Gâteau aux pommes

4 personnes Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 90 g de margarine végétale non hydrogénée
- 45 g de sucre de canne blond
- 3 œufs
- 100 g de farine de riz complet ou semi-complet
- 1 cuill. à café bombée de poudre à lever
- 2 pommes
- 45 g de sucre de canne complet

1. Malaxez la margarine avec le sucre blond. Ajoutez les œufs un à un, la farine, la poudre à lever et les pommes pelées et coupées en dés.
2. Préchauffez le four à 150 °C. Versez la pâte dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre (ou l'équivalent carré) préalablement graissé et enfournez pour 10 min. Baissez à 120 °C et poursuivez la cuisson pendant 20 min - le gâteau a tendance à dorer très rapidement.
3. Servez des parts carrées et saupoudrez-les de sucre de canne complet.

UNE POMME PAR JOUR

Ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle de citron zeste bio dans la pâte et mélangez soigneusement. Vous pouvez également y râper le zeste d'un citron.



Ajoutez un petit parfum de vanille dans le crumble en incorporant 20 g d'huile d'olive à la vanille et en réduisant à 40 g la dose de purée d'amandes.

Crumble de figues

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 30 min

- 500 g de figues
- 1 cuil. à soupe de sucre de canne complet
- 1/2 cuil. à café de cannelle en poudre (facultatif)
- POUR LE CRUMBLE**
- 50 g de poudre d'amandes blanches
- 40 g de sucre de canne blond
- 25 g de farine de sarrasin ou de riz complet
- 60 g de purée d'amandes blanches
- 4 cuil. à soupe d'amandes effilées (facultatif)

1. Préchauffez le four à 150 °C. Posez un morceau de papier cuisson écologique sur une plaque à four. Disposez-y les figues coupées en deux, sur une couche, face bombée contre la plaque. Saupoudrez de sucre et éventuellement de cannelle. Enfournez pour 15 min.
2. Mélangez le sucre, la poudre d'amandes et la farine. Incorporez la purée d'amandes en remuant vigoureusement, jusqu'à obtention d'une consistance sablonneuse. Retirez la plaque du four, parsemez les figues de crumble et enfournez de nouveau pour 15 min.
3. Si vous le souhaitez, parsemez d'amandes effilées. Servez tiède.

PUREMENT DÉLICIEUX



 Ne remplacez pas l'huile essentielle de citron zeste par du jus de citron. Trop acide, ce dernier empêcherait l'agar-agar de gélifier et le flan ne prendrait pas.

Pannacotta amande, sirop de citron vert

 Pour 5 personnes  Préparation 5 min

 Cuisson 2 min

- 2 g d'agar-agar en poudre
 - 30 cl de lait d'avoine ou autre lait végétal
 - 1 cuill. à soupe de sucre vanillé
 - 1 pincée de vanille en poudre (facultatif)
 - 30 cl de crème d'amande liquide
 - 4 gouttes d'huile essentielle de citron zeste bio (facultatif)
- POUR LE SIROP**
- 4 cuil. à soupe de jus de citron vert
 - 4 cuil. à soupe de sirop d'agave

1. Diluez l'agar-agar dans le lait. Dans une casserole, faites chauffer le mélange avec le sucre et éventuellement une pincée de vanille. Laissez frémir 1 à 2 min sans cesser de fouetter.
2. Ajoutez la crème et, si vous le souhaitez, l'huile essentielle. Mélangez et ôtez du feu. Versez dans 4 verrines. Laissez refroidir et entreposez au réfrigérateur.
3. Au moment de servir, nappez de jus de citron vert mélangé au sirop d'agave. Pour corser ce sirop, vous pouvez ajouter le zeste râpé du citron.

SOIRÉE PAILLETES?

SOIRÉE COCKTAILS!



En famille ou entre amis, la fête commence par la préparation d'un cocktail dans les règles de la mixologie. Alors, pour acquérir le geste ou parfaire vos connaissances en la matière, laissez-vous guider : à vos shakers !

LE CADEAU IDÉAL...

Le Petit Larousse des cocktails,
550 recettes de cocktails avec et sans alcool, par Fernando Castellon, éd. Larousse, 19,95 €.



Vous avez dit mixologie ? Ce mot a été utilisé pour la première fois à San Francisco en 1882 par Jerry Thomas, auteur d'un livre pratique sur les cocktails, publié en 1862. Le terme désigne la discipline relevant de la science des mélanges et englobe la recherche sur les ingrédients, les techniques de travail ou l'histoire des cocktails. Tendance oblige, les mixologues redoublent aujourd'hui de créativité pour se démarquer avec de nouvelles recettes. En 2017, c'est la Canadienne Kaitlyn Stewart qui a remporté le titre de meilleur barman du monde, succédant à la Française Jennifer Le Nechet.

CONSTITUER SON BAR

Les alcools de base : vodka, gin, whisky, rhum blanc ou ambré, tequila, cognac, calvados et champagne.
Les vins fortifiés : porto, vermouth, Lillet, etc.
Un ou deux alcools amers et anisés : Campari, Pernod, etc.
Des liqueurs de fruits ou de plantes : amaretto, chartreuse, etc.
De quoi rallonger : eau gazeuse, sodas, jus de fruits...
Des sirops, du miel et, pourquoi pas, de l'angostura (le plus connu des bitters).

PEU IMPORTE LE FLACON...

Eh bien non, ici, il a toute son importance ! Le highball ou grand tumbler (35 cl), grâce à sa forme haute, permet de contenir les nombreux glaçons du long drink. Le verre à martini (20 cl) est recommandé pour servir les shorts drinks straight up, frappés ou frozen. Le old fashioned, ou petit tumbler (30 cl), est utilisé pour les shorts drinks on the rocks (avec des glaçons), ou encore pour déguster le whisky.

* L'alcool est à consommer avec modération.



LE MOT DU BARMAN

LE SHORT DRINK
désigne un mélange plus ou moins corsé selon la proportion d'ingrédients alcoolisés, dont le volume ne dépasse pas 12 cl environ.

Hemingway Special

Pour 1 verre Préparation 5 min

Short drink à servir à tout moment
Famille des cocktails désaltérants

- 5 cl de rhum blanc cubain
- 1 cl de jus de citron vert pressé
- 0,5 cl de jus de pamplemousse pressé
- 0,5 cl de liqueur de marasquin*
- 3 ou 4 glaçons pilés

1. Mettez les glaçons pilés et tous les ingrédients dans le mixeur.
 2. Mixez en réglant sur vitesse lente pendant 5 à 10 secondes, puis sur vitesse rapide 15 à 30 secondes.
 3. Versez le contenu du mixeur dans le verre à martini.
- Servez aussitôt.

UNE DOSE DE MIXOLOGIE



Ce cocktail a été spécialement créé pour l'écrivain Ernest Hemingway (1899-1961) par un barman cubain appelé Antonio Melan.

* La liqueur de marasquin, originaire de Croatie et popularisée par les Italiens, est obtenue après distillation d'une variété de cerise amère, la marasque.

Creativity

Pour 1 verre Préparation 5 min

Long drink à servir à tout moment
Famille des cocktails désaltérants

- 3,5 cl de bourbon
- 1 cl de liqueur Grand Marnier Cordon Rouge
- 0,5 cl de sirop lime cordial*
- 13 cl de ginger ale*
- 2 fines rondelles de citron vert non traité
- 2 cerises au marasquin*
- 4 ou 5 glaçons

1. Mettez les glaçons, le bourbon, le Grand Marnier Cordon Rouge, le sirop lime cordial et le ginger ale dans le verre highball.
2. Remuez à l'aide d'une cuillère à mélange pendant 8 à 10 secondes.
3. Placez les 2 rondelles de citron vert et les 2 cerises dans le verre. Servez aussitôt.

UNE DOSE DE MIXOLOGIE



- * Le ginger ale est un soda au gingembre que l'on trouve en épiceries fines ou sur Internet.
- * Le sirop de lime cordial est un sirop de citron vert.
- * Les cerises au marasquin sont de petites cerises acides et amères. Elles sont placées dans un bocal rempli de sirop de marasquin, d'huile d'amande et de colorant rouge.



LE MOT DU BARMAN

HIGHBALLS?
Cette famille de long drinks a été inventée à New York dans les années 1890. La recette aurait été mise au point par Bradley Martin, et aurait ensuite été popularisée par Patrick Gavin Duffy. Un Highball se prépare directement dans le verre éponyme, avec des glaçons, et se compose d'une eau-de-vie et d'une boisson gazeuse.





LE MOT DU BARMAN

LE LONG DRINK désigne une boisson « allongée », c'est-à-dire diluée, d'un volume supérieur à 12 cl environ, et dont le degré alcoolique est en conséquence plus faible.

Testa Rossa

Pour 1 verre **L** Préparation 5 min

Long drink à servir en apéritif
Famille des cocktails désaltérants

- 3 cl de vodka
- 2 cl de Campari*
- 13 cl d'eau gazeuse
- 1/4 de rondelle d'orange non traitée
- 4 ou 5 glaçons

1. Mettez les glaçons, la vodka, le Campari et l'eau gazeuse dans le verre highball.
2. Remuez à l'aide d'une cuillère à mélange pendant 8 à 10 secondes.
3. Placez le morceau d'orange dans le verre. Servez aussitôt.

UNE DOSE DE MIXOLOGIE

* Le Campari est un amer de fabrication italienne, de couleur rouge vif, parfumé avec de l'écorce d'orange et diverses plantes aromatiques. Il entre dans la composition de l'Americano ou encore du Negroni.

Bramble

Pour 1 verre **L** Préparation 5 min

Short drink à servir à tout moment
Famille des cocktails désaltérants

- 4 cl de Plymouth* gin
- 2 cl de jus de citron pressé
- 1 cl de crème de mûre
- 0,5 cl de sirop de sucre de canne
- 1/2 rondelle de citron non traité
- 1 mûre
- 3 ou 4 glaçons pilés

1. Mettez les glaçons, le gin, le jus de citron, la crème de mûre et le sirop de sucre dans le verre rocks.
2. Remuez à l'aide d'une cuillère à mélange pendant 8 à 10 secondes.
3. Placez la demi-rondelle de citron et la mûre dans le verre. Servez aussitôt.

UNE DOSE DE MIXOLOGIE

* Le Plymouth gin, à la fois doux et complexe, est pour les barman la référence du fameux cocktail « Dry Martini ». Il est confectionné à partir de 7 fruits et plantes aromatiques (genévrier, zestes de citron et d'orange, racines d'iris et d'angélique, gousses de cardamome et graines de coriandre).

FAITES LA MÛRE !



KISS DE PRINCE ! ☺



French Kiss

Pour 1 verre Préparation 5 min

Short drink à servir en digestif
Famille des cocktails liqueurs

- 4 cl de gin
- 2 cl de liqueur Grand Marnier Cordon Rouge
- 1 zeste d'orange non traitée
- 3 ou 4 glaçons

1. Mettez les glaçons, le gin et la liqueur dans le verre rocks.
2. Remuez à l'aide d'une cuillère à mélange pendant 8 à 10 secondes.
3. Prélevez le zeste d'orange avec un économie. Pressez, au-dessus du verre, le zeste entre deux doigts pour extraire son essence, puis placez-le dans le verre. Servez aussitôt.

UNE DOSE DE MIXOLOGIE

TESTEZ LA VARIANTE : en remplaçant 1 cl de gin et 1 cl de liqueur Grand Marnier Cordon Rouge par 2 cl de vermouth dry, on obtient un « Élégant », un short drink plus sec, idéal au moment de l'apéritif.

Tom & Jerry

Pour 1 verre Préparation 5 min

Long drink à servir en hiver
Famille des cocktails chauds

- 2 cl de rhum ambré jamaïcain
- 1 œuf
- 2 cuill. à mélange de sucre en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de clous de girofle en poudre
- 2 cl de cognac
- 7 cl d'eau bouillante

1. Cassez l'œuf et séparez le blanc du jaune. Dans un bol, battez le blanc en neige.
2. À l'aide d'une spatule, travaillez dans une assiette creuse le jaune avec le sucre, la cannelle, la poudre de clous de girofle jusqu'à l'obtention d'une masse homogène.
3. Mettez la pâte obtenue, le rhum et le cognac dans un verre toddy résistant à la chaleur.
4. Ajoutez l'eau bouillante. Remuez à l'aide d'une cuillère à mélange pendant 6 à 8 secondes.
5. Nappez la boisson avec le blanc d'œuf monté en neige. Servez aussitôt.



Remplacez le cognac par de l'armagnac et la cannelle et les clous de girofle par 3 pincées d'épices à pain d'épices ou de 4-épices. Pour sucrer, optez pour un sucre complet bio type rapadura !



LE MOT DU BARMAN

TODDIES ?

Cette famille de boissons chaudes serait originaire des Antilles britanniques, où elle était connue depuis les années 1760. Un toddy se prépare directement dans un verre toddy (résistant à la chaleur), et se compose d'une eau-de-vie, d'eau bouillante et de sucre.

En France, cette boisson additionnée de jus de citron est connue sous le nom de grog.





LA MAISON DE HANSEL ET GRETEL

Un gâteau de Noël qui sent bon les épices et le miel, tout droit sorti d'un conte populaire! Accompagnons les enfants sur le chemin de la féerie...

L Préparation 30 min

- 1 paquet de pain d'épices tranché du commerce type Brossard
- 4 petits-beurre
- 500 g de sucre glace
- 1 vingtaine de houzeaux à tête plastique ronde (aiguilles de tapissier) ou de longues aiguilles à tête ronde (rouges et blanches)
- Emporte-pièces ronds et en forme de coeurs de diamètres variés (de 1 à 4 cm)
- 1 petit tamis
- 1 feuille de papier sulfurisé
- 1 bon couteau éminceur (à manier avec un adulte)

1. Commence par préparer les fondations. Réalise une porte d'entrée dans une tranche de pain d'épices avec un emporte-pièce rond de 4 cm de diamètre en rognant sur le bord bas. Procède de la même façon pour les fenêtres, en réalisant une ou plusieurs ouvertures en forme de cœur au centre d'une ou de plusieurs tranches.

2. Appose perpendiculairement 2 tranches bord à bord, dont celle avec la porte d'entrée, et maintiens-les en plantant des houzeaux à tête blanche. Procède de la même façon pour finaliser les fondations avec les 2 autres murs adjacents.

3. Pour la toiture et la partie haute de la maison, réalise des découpes pour obtenir deux supports de toit en triangle. Coupe une tranche en 2 pour obtenir des pans carrés, ajoure-les avec un emporte-pièce et procède de la même façon que pour les fondations, pour fixer le tout avec des houzeaux blancs.

4. Délaye une tasse de sucre glace avec un peu d'eau pour obtenir un glaçage très épais. Utilise-le comme une colle pour fixer les pans du toit en petits-beurre ainsi que pour colmater la façade de la partie haute contre le toit le plus bas de la maison. Pour ce faire, réalise un cornet avec le papier sulfurisé et remplis-le de glaçage. Confectionne une petite cheminée avec un bâtonnet de pain d'épices collé au glaçage.

5. Réalise un chemin pavé vers la maison à l'aide d'emporte-pièces ronds variés. Confectionne des sapins en taillant 4 triangles identiques. Dans 2 d'entre eux, fais une entaille (de l'épaisseur d'une tranche) depuis la pointe en t'arrêtant à 1 cm du socle. Sur les 2 autres, fais une encoche au centre du socle, de 1 cm. Emboîte-les pour former des sapins en 3 dimensions. Pique-les de houzeaux à tête rouge pour représenter des boules. Dispose-les devant la maison.

6. À l'aide du tamis, saupoudre la maison de sucre glace pour enneiger les toits, ainsi que les sapins et le chemin.





NOUVELLE TABLETTE POUR EXPÉRIENCE ULTIME



QOOQ *ULTIMATE*

La nouvelle tablette **QOOQ Ultimate** est la seule tablette Android™ que vous invitez sans crainte en cuisine. Elle résiste aux chocs et aux éclaboussures. Design et élégante, elle se pare d'un nouveau coloris gris mat exclusif et d'un écran Full HD pour une image magnifiée. Avec plus de 3000 recettes de Chefs et d'amoureux de la cuisine, la tablette **QOOQ Ultimate** vous inspire tous les jours et vous suit dans toute la maison pour vos emails, vidéos, musiques, et shopping sur internet...
Disponible sur www.QOOQ.com et chez nos distributeurs partenaires.

ANDROID™ 7.0 / ECRAN FULL HD / 32 Go



FOOD & TRIP ÉVASION MOSCOVITE

Retrouvez
les globe-cookers
de My Cuisine
tous les dimanches
à 20 h 45 sur la
chaîne My Cuisine,
disponible sur SFR.

MOSCOW À LA TABLE D'IVAN LE GOURMAND

En pleine transformation à l'approche du Mondial de football (2018), la capitale russe a entrepris une véritable et saine révolution gustative au pied du Kremlin... suite à l'embargo sur les produits agroalimentaires !

Par Eric Valz



À l'extrême est de la place Rouge, la cathédrale de l'Intercession-de-la-Vierge (xvi^e siècle) abrite le tombeau de Basile-le-Bienheureux raison pour laquelle on l'appelle plus fréquemment Saint-Basile.

Derrière ses hautes murailles crénelées d'un saisissant rouge brique, le Kremlin semble immuable. Et qu'il soit croqué en 1848 par les dessinateurs André Durand et Auguste Raffet, ou simplement saisi, aujourd'hui, par un smartphone, il affiche toujours, en centre de table, pouvoir, argent et religion. Le changement, c'est dans l'assiette que vous le trouverez, suite à l'embargo international en représailles à l'annexion de la Crimée. La Russie, non autosuffisante, a dû entreprendre sa révolution agroalimentaire.

LA BETTRAVE ROUGE FLOTTE SUR LA MARMITE

Au pays du bortsch, sa robe rouge violacée est cardinale. C'est la betterave. Récoltée avant les très grands froids, cette magnifique plante potagère se prête à

tous les exercices gustatifs russes, notamment en salade avec oignons crus, concombre mariné, pommes de terre, pommes, carottes, œufs... Découpée en fines tranches, elle sertira le hareng de son manteau pourpre, se fondera au cassis en soupe relevée au kvas, cette boisson fermentée maison très populaire à base de pain de seigle, ou épouserera encore l'avocat en raviolis (*pelmini*). Vous la retrouverez plus simplement dans nombre de petites chaînes vegan très bon marché, voire encore dans les populaires *stolovaïa* (ex-canettes soviétiques) comme Mu-Mu.

LE BLACK ANGUS POUR UN NOUVEAU WESTERN

Dans cette ville sauvage (pas de réel office du tourisme moscovite) et belle, les amateurs de viande rouge dévorent aujourd'hui du bœuf premium russe comme



le ribeye russe dans les chaînes de steak house telles que Bison ou T Bon. Cette dernière sert du black angus du premier producteur russe de viande, Miratorg, en provenance des régions de Briansk, Kaliningrad, Smolensk, Kalouga, Toula et Orel. Plus chic, dans la très belle rue Prechistenka, vous savourerez un simple os à moelle rôti au Café Voronezh...

UN AUTRE PAYS DU FROMAGE

Enfin, le pays étant privé des fromages très prisés de la Communauté européenne, de délicieux fromages fermiers russes (*dorobouski*, *bryndza*, *loubitski*...) envahissent les marchés et les tables moscovites. Le comte Bézoukhov, héros du *Guerre et Paix* de Tolstoï, privilégierait sans doute aujourd'hui un *zakousotchnyï* (fromage au lait de vache à la croûte lavée) pour accompagner sa vodka.

S'Y RENDRE

Visa et assurance (frais médicaux, rapatriement) sont obligatoires.

Ambassade de la Fédération de Russie
40-50 bd Lannes, 75116 Paris
(tél. : 01 45 04 05 50).

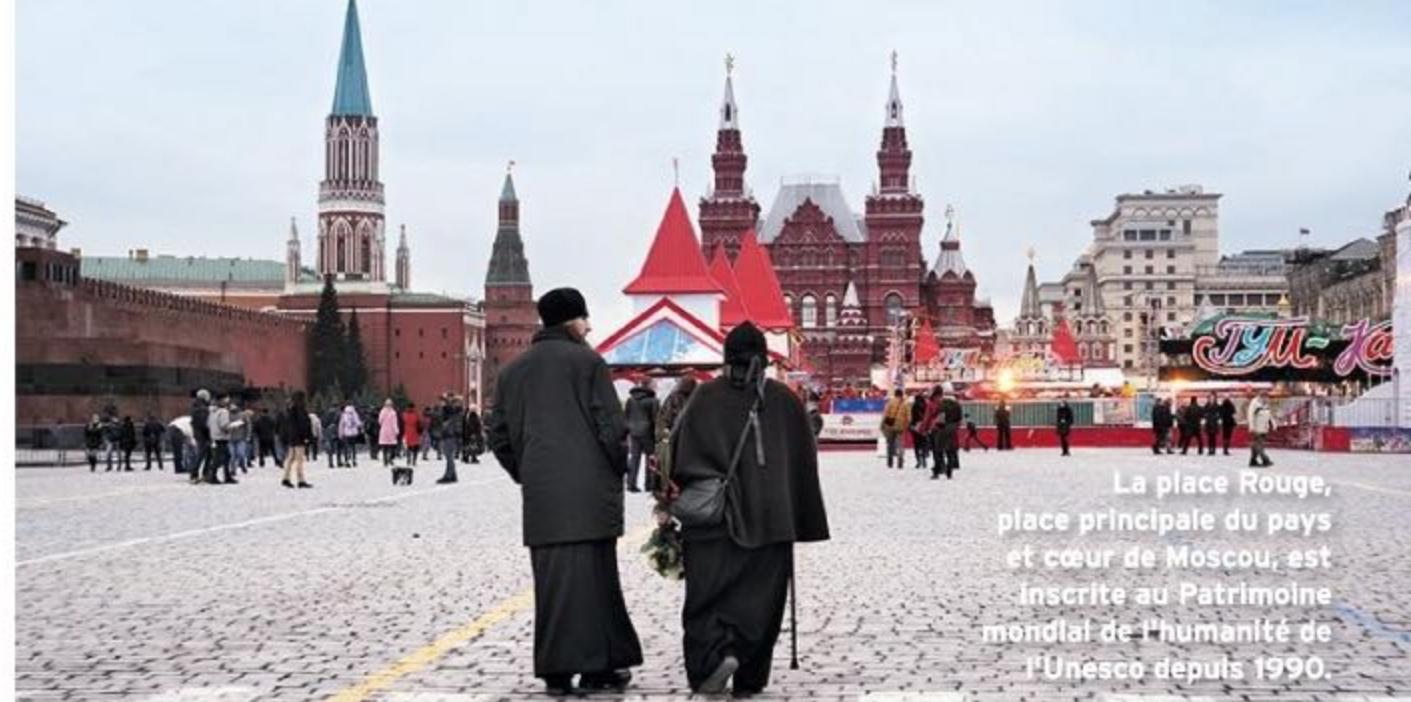
ambassade-de-russie.fr

Depuis l'un des cinq terminaux de l'aéroport de Moscou-Cheremetievo (le E pour Air France), comptez entre 25 € (tarif fixe depuis les terminaux B et F) et 30 € pour vous rendre dans le centre de Moscou. Le plus rapide : le train Aeroexpress qui, toutes les 20 minutes emmène en 30 minutes au cœur de Moscou (gare de Biélorussie) pour 6 € (420 RUB).

S'Y DÉPLACER

À Moscou, face aux embouteillages légendaires et au manque cruel de places de stationnement, c'est le métro (12 lignes au total) aux plus belles stations du monde que vous emprunterez de 6 heures à 1 heure du matin. Obligatoire : se munir d'un plan de métro en français, les stations étant identifiées en cyrillique. Le carnet de 20 tickets est vendu 8,50 € (520 RUB). Vu la grande distance entre chaque station, les bus très bon marché assurent le complément (vente de tickets à chaque arrêt). Enfin, dans le métro, inutile de laisser la porte ouverte au suivant... Ils ignorent cette galanterie et seront 40 à vous marcher dessus (j'ai testé...)!

Les deux mots à savoir en russe : *sdrastvouité* (« bonjour ») et *spasibo* (« merci »).



La place Rouge, place principale du pays et cœur de Moscou, est inscrite au Patrimoine mondial de l'humanité de l'Unesco depuis 1990.



Le confort à l'américaine

Sur la rue Tverskaya qui traverse de part en part le quartier des affaires, le Sheraton Palace Hotel jouit d'une position idéale entre la station de métro Mayakovskaya et la gare de Biélorussie. Magnifique piano-bar avec cuisine asiatique et européenne, confort à tous les étages à partir de 135 €. Le point de chute idéal pour rayonner, après un savoureux petit déjeuner, dans le Moscou d'hier et d'aujourd'hui.

Son + Les fameux lits Sheraton Signature Sleep Experience.

Sheraton Palace Hotel Moscow, 1st Tverskaya Yamskaya Street 19, 125047 Moscou
(tél. : + 7 495 931 9700). sheratonpalace.ru



Access Design

Son emplacement idéal dans le centre culturel et historique de Moscou (le Kremlin est à moins de 15 minutes à pied, le Bolchoï à 900 m, le musée d'Art moderne à 500 m) ou encore ses navettes desservant l'aéroport ne sont pas les seuls atouts du StandArt Hotel. Dans un environnement très design, cuisine fusion de chef étoilé, piscine, soins, spa sont proposés... le tout accessible en offre promotionnelle (donc à l'avance ou à la dernière minute et le week-end) à partir de 130 €.

Son + L'espace et son salon de beauté (Fen Bar Dry).

StandArt Hotel, Strastnoy bld. 2, 125009 Moscou (tél. : + 7 495 587 77 30). standarthotel.com



Le métro en tête de lit

Depuis le Mercure Moscow Baumanskaya, il ne faut que deux stations de métro pour rejoindre la place Rouge, une seule pour déambuler à Winzavod et Artplay, au milieu des galeries d'art, des boutiques et des antiquaires. Une confortable offre hôtelière design à des prix raisonnables.

Son + Les photos géantes des plus belles stations de métro moscovites au-dessus du lit.

Mercure Moscow Baumanskaya, Baumanskaya 54 bld. 1, 105005 Moscou (tél. : + 7 495 229 0629)
mercure.com

*“Certaines dégustations
à l’aveugle rendent
les amateurs de vins
plus clairvoyants...”*

Rollan de By

**GRAND JURY EUROPÉEN
DÉGUSTATION À L’AVEUGLE
DES MILLÉSIMES DE 1998 À 2002
(Grands Vins de Bordeaux)**

RANG	VIN
1	Pavie
2	Ausone
3	La Mondotte
4	Haut Condissas
5	Valandraud
6	Reignac CRD
7	Pape-Clément
8	Canon La Gaff
9	Beau Séjour Bécot
10	Monbousquet
11	Tertre Roteboeuf
12	Cheval Blanc
13	Aiguilhe
14	Angélus
15	Berliquet
16	Pavie Decesse
17	Margaux
18	Le Bon Pasteur
19	Quinault L'Enclos
20	Léoville Las Cases
21	Mouton-Rothschild
22	Pichon-Longueville Baron
23	Rol-Valentin
24	Lafite-Rothschild
25	La Mission Haut Brion





OÙ MANGER ?



La patrie de l'os à moelle ②

Au cœur d'une très fertile région de *tchernoziom* (« terre noire », très riche en humus), Voronezh, immense ville du sud de la Russie, a acquis ses lettres de noblesse au XVII^e siècle sous le tsar Pierre le Grand. Quand Alexandre Rappoport donne le nom de cette cité à sa maison-restaurant consacrée à la viande en octobre 2015, c'est une promesse de qualité qu'il délivre. Courez le vérifier à l'angle de la très belle rue Prechistenka!

Son + Le simple os à moelle bien rôti ou l'osso-buco fondant.

Voronezh, Ulitsa Prechistenka, 4, 119034 Moscou
(tél. : + 7 495 695 0641). voronej.com



PAUSE SUCRÉE

Un chocolat avec Nathalie, mon guide ④

Impossible de passer à côté du Café Pouchkine sans y prendre un chocolat. Profitez-en pour humer les fumets des plats franco-russes du chef Andreï Makhov - comptez environ 60 € pour déguster la cuisine des tsars. Ce lieu mythique a été fondé par le trublion moscovite Andrey Dellos, fan du tube intemporel « Nathalie », de Gilbert Bécaud, où apparut pour la première fois... le Café Pouchkine!

Son + Ses plafonds à la française et ses chaleureuses boiseries.

Café Pouchkine, bld. Tverskoy, 26-A, 125009 Moscou
(tél. : + 7 495 739 0033). cafe-pushkin.ru/fr



Pince-moi ①

Nul besoin de parcourir les 9 288 km de voie ferrée du Transsibérien, qui relie Moscou à Vladivostok, pour se repaître de la délicieuse chair du crabe royal du Kamtchatka, ou crabe de Staline, introduit artificiellement dans la mer de Barents dans les années 1960. Il prolifère sans prédateur jusqu'en Norvège... et ici dans votre assiette, à deux enjambées du Kremlin. Le Wine & Crab vous rappellera que la Fédération de Russie est la patrie des crabes des neiges, crabes royaux bleus, crabes épineux et autres crustacés. À consommer sans modération vu les prix affichés (de 10 à 30 € par personne avec une interminable carte des vins sur iPad - 900 références).

Son + Sa terrasse en été, la compagnie des crabes en sous-sol, l'hiver.

Wine & Crab Restaurant, 19/21 rue Nikoliskaya, 109012 Moscou
(tél. : + 7 495 621 73 29). winecrab.ru

En soirée au Bolchoï ③

Après un spectacle au Bolchoï, vous contournerez le théâtre pour vous rendre au restaurant éponyme, récente enseigne (2009) du groupe Novikov. Luxe, calme jazzy et volupté sont au menu avec œuvres d'art contemporaines, mobilier Ralf Lauren, piano-bar et cuisine de brasserie chic russe-française. Tendres *pelmini* (raviolis russes), tartare de saumon, bœuf Stroganov... Une table accessible grâce de multiples remises. Comptez de 30 € à 50 € par personne.

Son + Ici, on cueille les champignons... dans l'assiette (chanterelles, cèpes en salades ou sur risotto)!

Bolshoi Restaurant, Ulitsa Petrovka, 3/6, 125009 Moscou (tél. : + 7 495 789 86 52)
en.novikovgroup.ru/restaurants/bolshoi





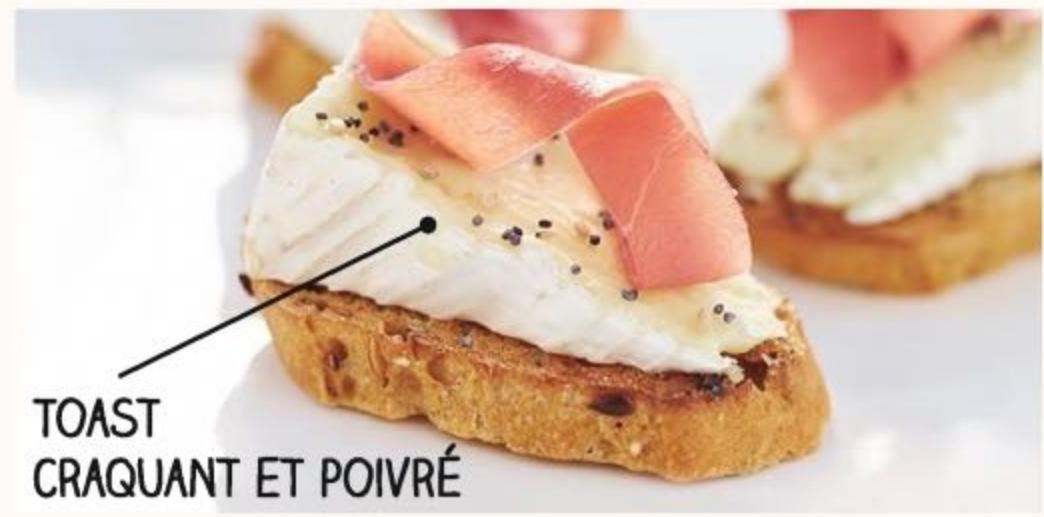
L'APÉRO Camembert

DE NOUVELLES RECETTES
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO

TOAST BRIOCHÉ
SUCRÉ-SALE



TOAST
CRAQUANT ET POIVRÉ



FONDUE
DE CAMEMBERT
À PARTAGER



RCIS : LF SNIC - ZI DES TOUCHES - 53810 CHANGÉ - RCS LAVAL - SIREN 40275775

TOUTES NOS RECETTES SUR
www.aperocamembert.fr

Prenons la vie côté plaisir



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



LE SPOT GOURMAND INCONTOURNABLE

La grande épicerie moscovite ⑤

On trouve de tout dans la sidérante boutique Eliseevskiy, sur les Champs-Élysées russes (la rue Tverskaya). Un supermarché centenaire sis dans un palais néobaroque dont la rénovation, en 2003 - pour la bagatelle de 3 millions d'euros - a restitué les feux... Pâtisseries traditionnelles russes type *vatrouchka* (tarte au fromage blanc et aux raisins secs) ou *pirozhnoe kartoshka* (gâteau au chocolat), fruits exotiques, vins fins, hydromel (*medovoukha*), nombreux plats préparés - bortsch, tomates fermentées aux noix, poulet aux pruneaux, aspics de poissons de rivière - ou encore caviar, bonbons mais aussi *matriochkas* (poupées russes)... L'endroit idéal pour se restaurer et acheter les cadeaux.

Son + Ici, on mangerait aussi le décor !

Eliseevskiy, m. Pushkinskaya, Ulitsa Tverskaya, 14, 125009 Moscou
(tél. : + 7 495 650 4643). www.eliseevskiy.ru/e_home.htm



SUR LE POUCE

Les avocats du vegan ⑥

À un pâté de maisons du Kremlin, la petite chaîne végétarienne Avocado propose steaks de tofu, hamburgers avec mayonnaise végétalienne au basilic et autres falafels, salades, soupes ou chilis... Une carte très variée, à prix très doux (de 5 à 10 €).
Son + Jus de fruits et bières bio savoureux.

Avocado, Ulitsa Tverskaya, 5/6, 125009 Moscou
(tél. : + 7 495 629 2802). avocadocafe.ru



ON CONSEILLE AUSSI

le restaurant **Jagannath**,
où manger notamment
un fameux *rassolnik* (soupe
aux cornichons) vegan.

Son + Cantine libre-service
et thés vendus en vrac
Jagannath, Ulitsa Maroseyka,
4, 101000 Moscou
(tél. : + 7 495 978 16 11).
jagannath.ru

Les secrets du génie artistique d'Astérix® enfin dévoilés !

Hors-série n° 5 · octobre - novembre - décembre 2017 · 7,90 €

l'express
HORS-SÉRIE

L'art
Astérix®

Ils racontent
Le génie de
Goscinny et Uderzo
vu par
ZEP, JUL, BOUCQ...

Exclusif
Le making-of
du nouvel
album événement

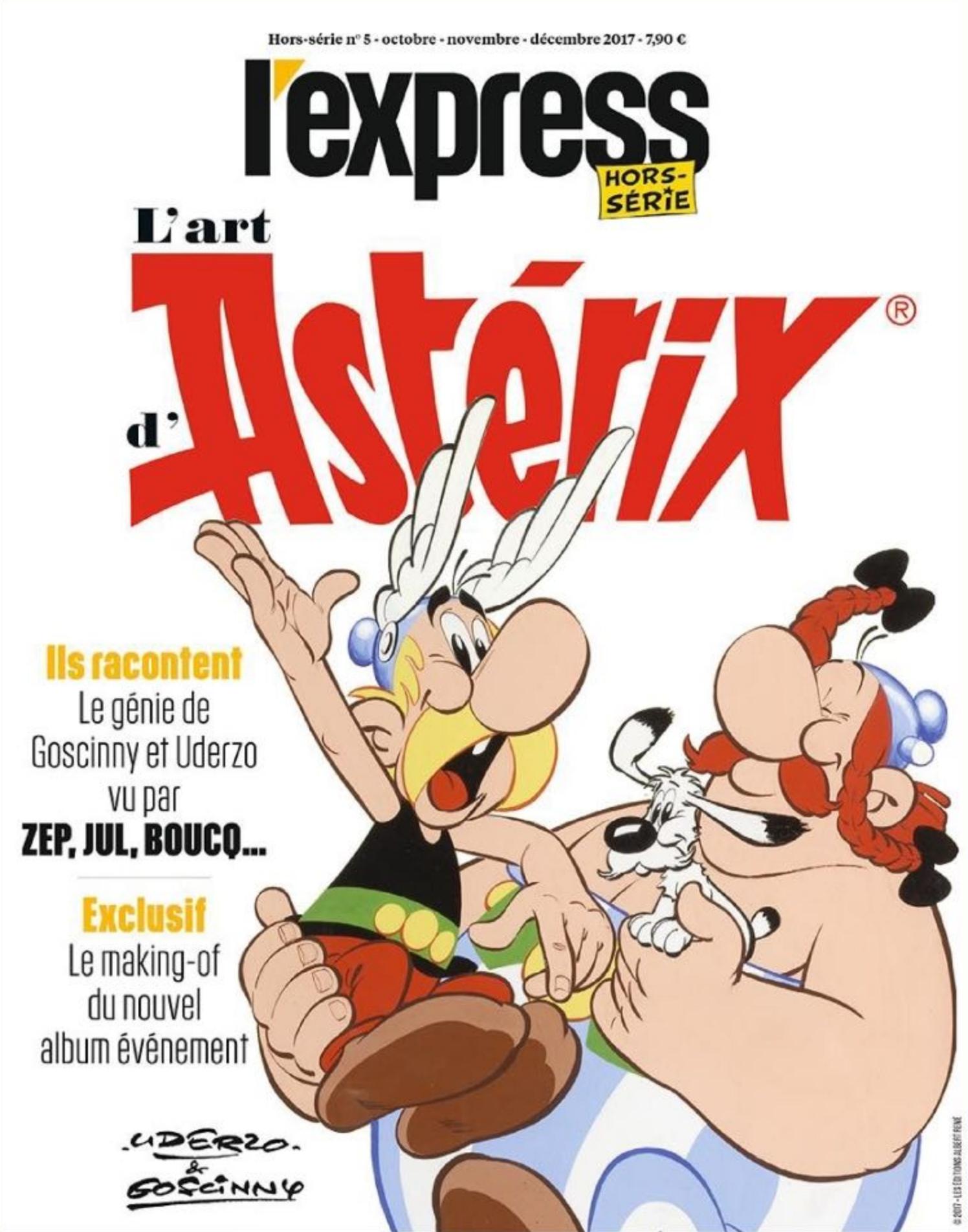
*UDERZO.
&
GOSCINNY*

M 07318 - 5H - F: 7,90 € - RD

124 PAGES · VOYAGE AUX ORIGINES DU PHÉNOMÈNE ASTÉRIX ·

© 2017 · LES EDITIONS ALBERT RENE / GOSCINNY-UDERZO

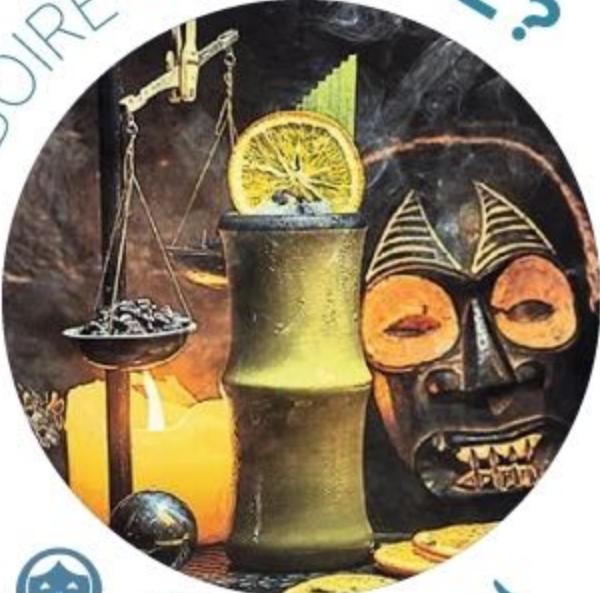
ASTÉRIX®, OBÉLIX®, IDEFIX® © 2017 LES EDITIONS ALBERT RENE / GOSCINNY-UDERZO



En vente chez votre marchand de journaux



OÙ BOIRE UN VERRE ?



Absinthe jusqu'au bout de la nuit ⑧

Ambiance David Lynch et déco hétéroclite pour cette « cave à jazz » où trône un interminable bar. Roman Milosteviy, qui possède aussi le Chinaya, signe ici des cocktails à base d'absinthe et de thé. Le Mendeleev se dévoile derrière de lourdes tentures... au fond du Lucky Noodles, boutique de plats chinois à emporter !

Son + Ses alcôves où l'on se prélasser dans des canapés profonds, et sa playlist téléchargeable.

Mendeleev Bar, Ulitsa Petrovka, 20/1, 107371 Moscou (tél. : + 7 495 625 3385). mendeleevbar.ru



Le must du cocktail ⑨

L'adresse se mérite. Il ne faut pas moins de 10 minutes à pied depuis la très belle station de métro Mayakovskaya pour atteindre le Delicatessen, antre du cocktail moscovite. Ses créations, conçues par le talentueux mixologue Slava Booze Lankin, attirent la crème internationale des bartenders.

Son + Ambiance bistrot et cuisine roborative. **Delicatessen**, Ulitsa Sadovo-Karetnaya, 20, 127051 Moscou (tél. : + 7 495 699 3952) newdeli.ru

À GLISSER DANS SA VALISE

Za zdorovie !*

PURE ?

On ramènera une bonne bouteille de vodka introuvable en France. On évitera donc la Russian Standard, distribuée chez Auchan ou à La Maison du Whisky, et l'on optera pour une autre marque du groupe Roust, Zelyonaya Marka, qui produit la blanche et très accessible Green Mark (14 € environ).

On aime : sa pureté. Choisissez la bouteille aux trois épis de blé.

* Santé !



AROMATISÉE ?

Le groupe russe SPI détient la célèbre marque Stolichnaya, référence des vodkas aromatisées. Il y en a pour tous les goûts ! Tentez la Stolichnaya Salted Karamel Vodka, au caramel salé.

On aime : jouer au mixologue, c'est-à-dire aromatiser soi-même la vodka en introduisant dans une bouteille de Stoli blanche, après en avoir ôté l'équivalent d'un verre, une dizaine de Carambar. Après 48 heures au congélateur, vous obtenez une boisson onctueuse et régressive.



Choco rétro

Si vous ne choisissez qu'une marque de chocolat russe, c'est Krasny Oktyabr (« octobre rouge »), autrefois produite dans une fameuse usine de confiseries face au Kremlin. On ramènera son produit phare, Alenka - chocolat noir, brisures croustillantes, noisettes -, créé par le roi du chocolat russe, Alexeï Abrikossov, en 1819.

On aime : l'emballage rétro avec la petite fille aux joues bien roses.

Thés de cosaques

En Géorgie, on produit des thés noirs corsés (accompagnés, dans la théière, de plantes aromatiques pour le parfumer et d'agrumes afin de neutraliser les tanins). La région de Sotchi est célèbre, entre autres, pour le fameux thé de Krasnodar - le thé le plus septentrional du monde -, floral et tonifiant...

On aime : le très précieux thé Domik Kochmana (« la petite maison de Kochman »), cueilli à la main sur des arbres très vieux - garantie d'un thé de qualité.

my
CUISINE

OFFRE SPÉCIALE

1 AN
4 n^{os} + 1 HS
15€

au lieu de ~~19,50 €~~

Vite, je m'abonne !



BULLETIN D'ABONNEMENT

A retourner à MY CUISINE – Service Abonnements
4, rue de Mouchy – 60438 Noailles Cedex

HS1MY

- OUI**, je profite de votre offre « Spéciale » : 1 an (4 n^{os} + 1 HS) au prix de **15€** au lieu de ~~19,50 €~~
 je préfère m'abonner 2 ans (8 n^{os} + 2 HS) au prix de **26€** au lieu de ~~39€~~

Mes coordonnées : Mme Mlle M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

E-mail : _____

J'accepte de recevoir les informations de MY CUISINE oui non et de ses partenaires oui non

Ci-joint mon règlement par :

- Chèque à l'ordre de Groupe L'Express
 Carte bancaire

N° : _____

Expire fin : _____ Clé : _____ Les 3 derniers chiffres au dos de votre CB

Date et signature obligatoires :

Offre valable jusqu'au 28/02/2018 en France Métropolitaine. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient communiquées à des fins de prospection, cochez cette case . Les informations sont destinées au Groupe L'Express. Elles sont enregistrées dans notre fichier clients à des fins de traitement de votre abonnement. Conformément à la loi « Informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification, d'opposition et de suppression des données vous concernant, en adressant un courrier à MY CUISINE. Conformément à l'article L221618 du code de la consommation, vous bénéficiez d'un délai de rétractation de 14 jours à compter de la réception du premier numéro de l'abonnement. Pour faire jouer ce droit, vous pouvez télécharger le formulaire sur notre site boutique.lexpress.fr/formulaire et nous l'envoyer à : MY CUISINE, Service Abonnements 4, rue de Mouchy 60438 Noailles Cedex

GROUPE L'EXPRESS, AU CAPITAL DE 47 150 040 € - SIEGE SOCIAL : 2 RUE DU GÉNÉRAL ALAIN DE BOISSIEU 75015 PARIS - RCS 552 018 681 PARIS



Kitchen Ter(re)

Noël aux bouillons

Troisième adresse, troisième régalade en vue ! Le chef William Ledeuil nous comble de pâtes aux farines anciennes (telle celle de petit épeautre) produites par Roland Feuillas. Ode au voyage, elles sont cuites à la perfection dans des bouillons épices et ultra-parfumés. On se jette sur le blésotto, pistou thaï, girolles et pecorino ! On fond pour le gianduja, café, miso. On se délecte des bouillons aux parfums d'Asie...

KITCHEN TER(RE), 26, bd Saint-Germain, 75005 Paris.
Tél. : 01 42 39 47 48.



LA GRANDE ÉPICERIE RIVE DROITE, 80 rue de Passy, 75016 Paris.
lagrandeepicerie.com

BONNES ADRESSES NOS COUPS DE CŒUR

COUP DE FOOP SALÉ

Néobistrots ou institutions familiales, tout est fait pour réjouir pupilles et papilles. On passe à table !

Par Anne Debbasch



EELS

What Eels ?

Avec une carte courte et inspirée, le chef Adrien Ferrand nous promet du plaisir ! Des dressages d'une précision chirurgicale pour des assiettes savoureuses. On craque pour la volaille des Landes et son condiment de poivron doux et de feuilles de lime. Même les desserts se déclinent avec des associations audacieuses, comme la tartelette chocolat et son condiment mûres-hibiscus.

EELS, 27 rue d'Hauteville, 75010 Paris.

Tél. : 01 42 28 80 20. restaurant-eels.com

Menu déjeuner : 25 € ou 29 € ; menu découverte : 56 €.



La mythique Grande Epicerie investit la Rive droite !

Ce temple des gourmets a ouvert ses portes le 9 novembre dernier rue de Passy. Derrière la façade végétale ornée d'herbes du jardin, des produits frais savamment choisis, des vins et même une impressionnante « tablettothèque », une amusante « chipsothèque », sans oublier un barista de thés et cafés. Cerise sur le gâteau, le restaurant confié à Béatrice Gonzalez !

LA MAISON SIBILIA

Institution charcutière !

Une seconde adresse pour cette institution lyonnaise, qui s'installe dans le quartier de la Croix-Rousse. On y retrouve les spécialités emblématiques de la région : le jésus, la rosette ou le saucisson à cuire pistaché ou truffé.

SIBILIA, 12 place de la Croix-Rousse, 69004 Lyon.

Tél. : 04 78 39 46 80. Halles de Lyon Paul-Bocuse, 102 cours Lafayette, 69003, Lyon. Tél. : 04 78 62 36 28. charcuterie-sibilia.com (vente en ligne)



BFIRE
by Mauro Colagreco,
Cannes

Tempérament de feu

B pour Barrière, Fire pour feu... Revoilà le chef Mauro Colagreco et sa fameuse cuisson au feu de bois. Ce nouveau restaurant, sur la plage Barrière Le Majestic, à Cannes, est ouvert toute l'année. Produits de saison et cuisine métissée aux accents italo-argentins... on craque pour l'épaule d'agneau confite, patates douces aux dattes ponctuée de noix et de sésame, ou encore pour le gratin de homard mijoté au four à bois !

BFIRE, Plage Barrière

Le Majestic, 06400 Cannes.

Tél. : 04 92 98 77 32

hotelsbarriere.com

Plats à partir de 26 €.

Abonnez-vous à **My Cuisine**

Numérique



- Votre magazine **My Cuisine** en version digitale dès sa sortie.
- Un accès sur tout support : **ordinateur, mobile et tablette** (iOS/Android).
- **Un confort de lecture optimisé**, où que vous soyez.





Plein les moustaches !

Kevin Lacote, Paris

Bien installés dans le confortable salon de thé de la rue de Villiers, nous attendons la surprise du chef : un chocolat chaud rond et doux, mélange de grands crus, qu'il sublime en le faisant mousser minute. Une dégustation des plus voluptueuses!

KL PÂTISSERIE, 78 avenue

de Villiers, 75017 Paris.

Tél. : 01 45 71 64 84

www.klpatisserie.com

Prix : 6 € sur place

Coup de choco

Le chocolat fait son show... Corsé, rond, épicé voire vegan, impossible de ne pas fondre devant une tasse fumante.

Par Anne Debbasch



Un délice de star sur la Croisette !

Jérôme De Oliveira, Cannes

Un chocolat ultra-onctueux à base de lait et de crème est servi dans le salon de thé attenant à la pâtisserie. Le chef rajoute, selon ses envies, une pointe de cannelle ou une touche de zeste d'orange, pour parfumer le fin nectar ! On se régale !

PÂTISSERIE INTUITIONS, 22, rue du Bivouac-Napoléon, 06400 Cannes. Tél. : 04 63 36 05 07.
patisserie-intuitions.com

Prix : 5 € sur place ou à emporter, de novembre à fin février.

Boîte à préparer : 14 € pour 10 tasses à thé, vendue toute l'année.

PETIT TOUR EN ITALIE !

Stern, Paris

Ancien atelier de gravure repris par les frères Alajmo, ce cabinet de curiosités diffuse désormais les parfums venus de la Botte en plein Paris. Ébouriffant, le chocolat chaud est intense et très corsé ! Le secret ? De la poudre de cacao pour en intensifier les arômes, assaisonnée d'une pointe de sel. Pour les *cacao addicts* ! En prime, des petits biscuits maison à tremper, et le *tea time* à l'italienne pour les goûters d'hiver !

CAFFÈ STERN, 47 passage des Panoramas,

75002 Paris. Tél. : 01 75 43 63 10

Prix : 8,50 € sur place



Vous avez dit chocolat chaud ?

**Thierry Mulhaupt,
Strasbourg**

Le chocolat chaud prend des parfums d'Alsace et donne des envies de marchés de Noël. Il se parfume à la vanille, aux épices ou se pare de quelques gouttes d'eau-de-vie. Un chocolat qu'on ne trouve qu'en décembre, à accompagner d'un délicieux *mannala*, évidemment...

THIERRY MULHAUPT,

18, rue du Vieux-Marché-aux-Poissons, 67000 Strasbourg.

Tél. : 03 88 23 15 02

mulhaupt.fr

Prix à emporter : 3,60 € ;

7,65 € en demi-litre (4 tasses)

VEGAN FRIENDLY !

Ara Chocolat, Paris

Une chocolaterie artisanale sans aucun produit d'origine animale. Les fèves sont choisies dans les pays producteurs puis transformées en chocolat à Paris. On adore le chocolat chaud du Nicaragua, aux arômes fruités. Goûtez aussi ceux au cacao du Costa Rica, à la saveur lactée, ou du Venezuela, aux parfums de noisette. Choisissez celui qui vous ressemble !

ARA CHOCOLAT,

54 rue de Dunkerque,
75009 Paris. Tél. : 07 85 14 92 57
arachocolat.com

Prix : 3,50 € à emporter
ou sur place

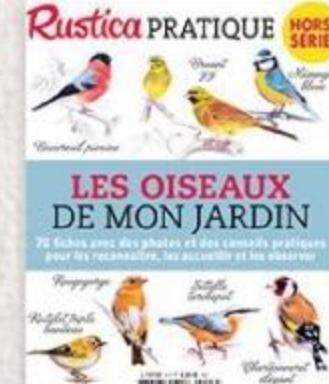
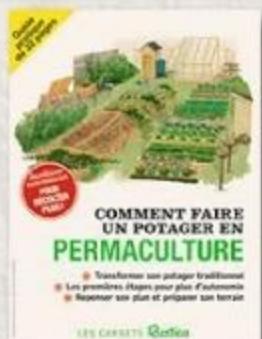




Rustica

L'hebdo jardin

Retrouvez 1 fois par mois avec votre magazine,
un carnet pratique de 32 pages



Pour profiter chaque semaine des conseils de Rustica, abonnez-vous à un TARIF PRÉFÉRENTIEL !
Rendez-vous sur le site : abo.rustica.fr/promo/ et saisissez le code RUSTEDI

Sous le sapin

CHACUN CHERCHE SON LIVRE

À Noël, c'est toujours le même casse-tête : quels cadeaux offrir ? Nous vous avons donc concocté une sélection gourmande des meilleures feuilles.

Par Constance d'Aure



POUR VOTRE COPINE ZOÉ, ADEPTE DU YOGA

Elle ne commence jamais une journée sans une salutation au soleil. Elle est imbattable en postures, exercices de respiration et chakras. Bref, le yoga, c'est sa vie. À coup sûr, ce livre de recettes faciles et inventives de France Boswell devrait l'aider à atteindre le nirvana ! L'auteure a conçu des assiettes originales suivant les principes de la pratique du yoga : assiettes du guerrier pour le déjeuner, postures assises pour le dîner, assiettes Shavasan pour le dessert.

On en retire quoi ? 80 recettes créatives et pleines d'astuces pour manger 5 fruits et légumes par jour.

Le petit + Des plats adaptés à tous les régimes alimentaires.

Assiettes yoga, par Frances Boswell, éditions Marabout, coll. « Prêt à cuisiner », 10,90 €.

POUR VOTRE GRAND-PÈRE ÉPICURIEN

C'est bien connu, Papy apprécie les produits d'excellence, et le rhum en particulier. Éternel curieux, il trouvera dans cet ouvrage complet, magnifiquement illustré, les clés pour tout savoir sur la culture rhum. L'auteur, Patrick Mahé, nous entraîne dans un parcours à travers les Antilles françaises, Cuba, Porto Rico, mais aussi l'océan Indien, avec l'île Maurice et la Réunion. Il dresse un large panorama des pays producteurs.

On en retire quoi ? Un tour du monde en 80 rhums.

Le petit + Les étapes de la dégustation (« nez et bouche ») sont commentées par les plus grands spécialistes.

Culture rhum, par Patrick Mahé, éditions du Chêne, 35 €.



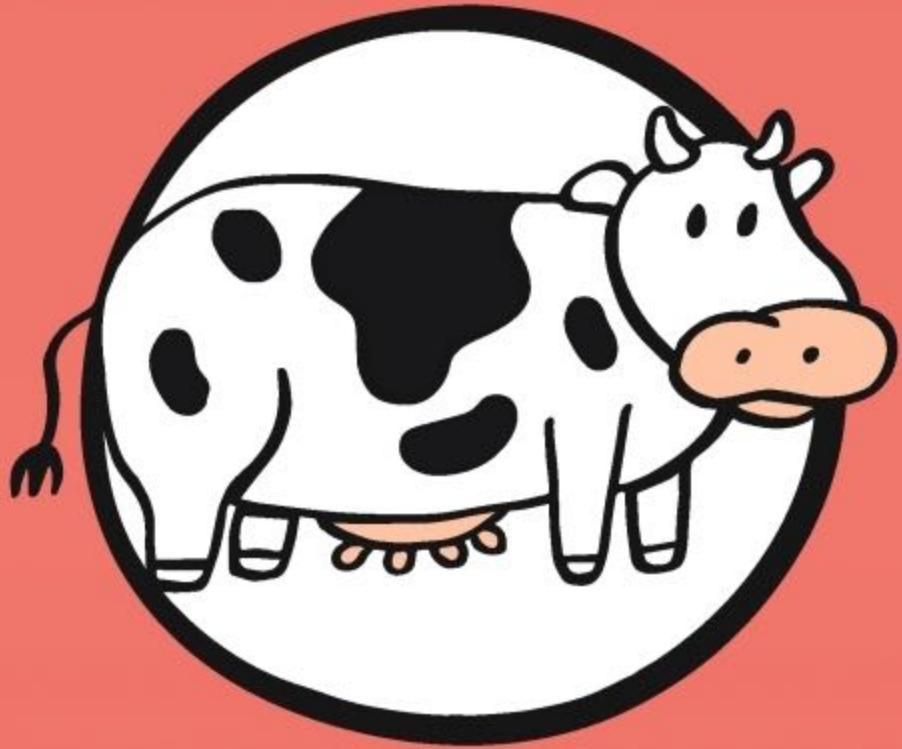
POUR VOTRE BEC SUCRÉ DE MARI

Le rêve absolu de votre amoureux est de réussir les gâteaux des plus grands pâtissiers ? Ce splendide ouvrage est le cadeau à placer sous le sapin ! Au fil des pages, il sera plongé dans l'univers d'une brigade d'exception : celle de 35 chefs, pionniers du renouveau de la pâtisserie, qui ont confié leurs envies et leurs recettes au grand Christophe Michalak... Que du bonheur !

On en retire quoi ? Un mille-feuille savoureux de recettes de haut vol et d'entretiens exclusifs.

Le petit + Cet ouvrage permet de découvrir l'envers du décor comme si vous y étiez.

La Crème des pâtissiers, par Christophe Michalak, Alain Ducasse Édition, 35 €.



P'TIT Lait



P'TIT Prix

GRAND DÉSESPOIR

CHAQUE SEMAINE, UN SUJET D'ACTUALITÉ EXPLIQUÉ AUX 7-12 ANS.



TU COMPRENDRAS QUAND
TU SERAS P'TIT

LEPTITLIBE.FR



FEUILLETEZ... DÉGUSTEZ

IDÉES CADEAUX



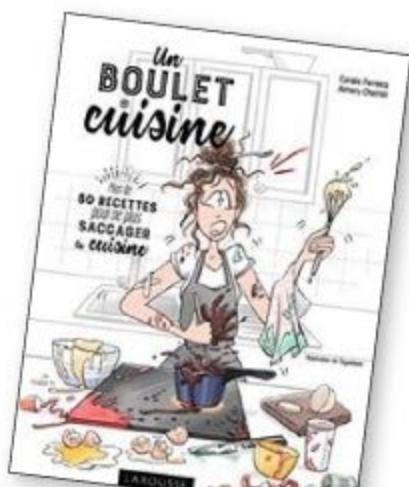
POUR MAMIE ET SON CHAT

Entre Mamounette et son chat Filo, c'est une grande histoire d'amour. Elle, si attentive à son bien-être, sera séduite par ce livre de Véronique Aïache, passionnée de félins. L'idée de l'auteure : cuisiner des petits plats pour son chat en même temps que pour soi. Alors, à Filo les larmes du tigre, et à Mamounette la souris d'agneau et potiron.

On en retire quoi ? 70 recettes gourmandes dont 30 à base de viande, 30 à base de poisson, pour le chat et son maître...

Le petit + La liste des ingrédients recommandés par des vétérinaires nutritionnistes.

Recettes pour mon chat... et moi!, par Véronique Aïache et Laura Zuili, éditions Marabout, 16,90 €.



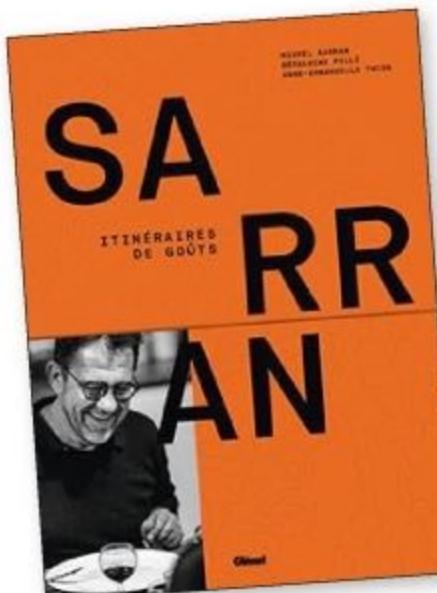
POUR LUCIE, VOTRE BELLE-SŒUR, AFIN QU'ELLE ARRÊTE DE SACCAGER LA CUISINE !

Lucie confond courgette et concombre, elle ne sait pas qu'une araignée n'est pas qu'une grosse bête velue mais aussi un accessoire qui permet d'égoutter les frites, et elle ne fait pas la différence entre une crème anglaise et pâtissière... Il est grand temps de lui apprendre les fondamentaux.

On en retire quoi ? Plus de 60 recettes pour reprendre la base, ne plus jamais rien rater et pouvoir enfin inviter (ultime épreuve !) sa belle-mère.

Le petit + Un livre ludique, bourré de conseils avec, en prime, de l'humour à chaque page.

Un boulet en cuisine, par Corinne Ferreira, éditions Larousse, 17,95 €.



POUR VOTRE PÈRE, FAN DE MICHEL SARRAN

Votre père l'a découvert dans l'émission de « Top chef » et, depuis, il est incollable sur la vie et l'œuvre du chef toulousain doublement étoilé. Pas d'hésitation, ce premier livre personnel de Michel Sarran, élaboré avec la géographe Géraldine Pellé, est pour lui. Le chef nous invite dans un périple culinaire original avec pour fil conducteur (entre autres) l'émotion que suscite la dégustation.

On en retire quoi ? Un itinéraire de découverte des saveurs autour de la description de 16 recettes.

Le petit + Une invitation privilégiée dans l'univers de Michel Sarran.

Sarran, Itinéraires de goûts, éditions Glénat, 59 €.

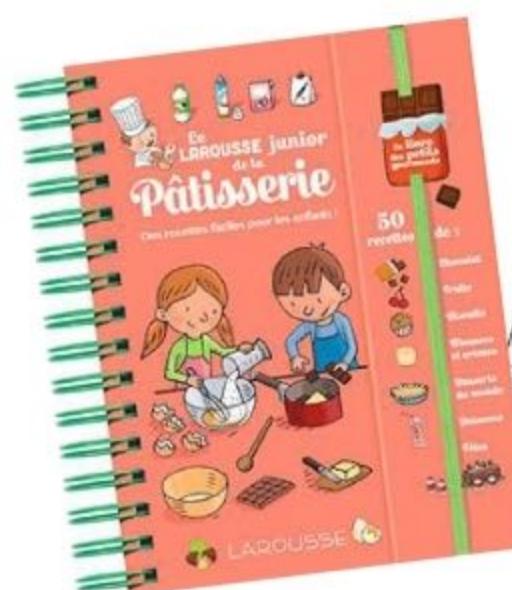
POUR VOS PETITS TOQUÉS

Vos petits loups sont des fondus de pâtisserie ? Pas un mercredi ou un week-end sans qu'ils ne confectionnent un gâteau ou des crèmes à leur façon ? Offrez-leur d'urgence cet ouvrage illustré, qui deviendra leur bible en cuisine. Grâce à ce cahier de recettes astucieux et ludique, la pâtisserie devient un jeu d'enfant. La pannacotta au coulis de fraises Tagada ou la bûche de Noël enneigée n'auront plus de secrets pour vos trésors.

On en retire quoi ? Plus de 50 recettes réparties en 7 catégories bien identifiables.

Le petit + Le papier cartonné glacé, idéal contre les taches, et la rubrique « Mes notes », pour consigner de nouvelles recettes.

Le Larousse junior de la pâtisserie (6-10 ans), par Louise Druet, éditions Larousse, 14,90 €.



Abonnez-vous à l'express

Numérique

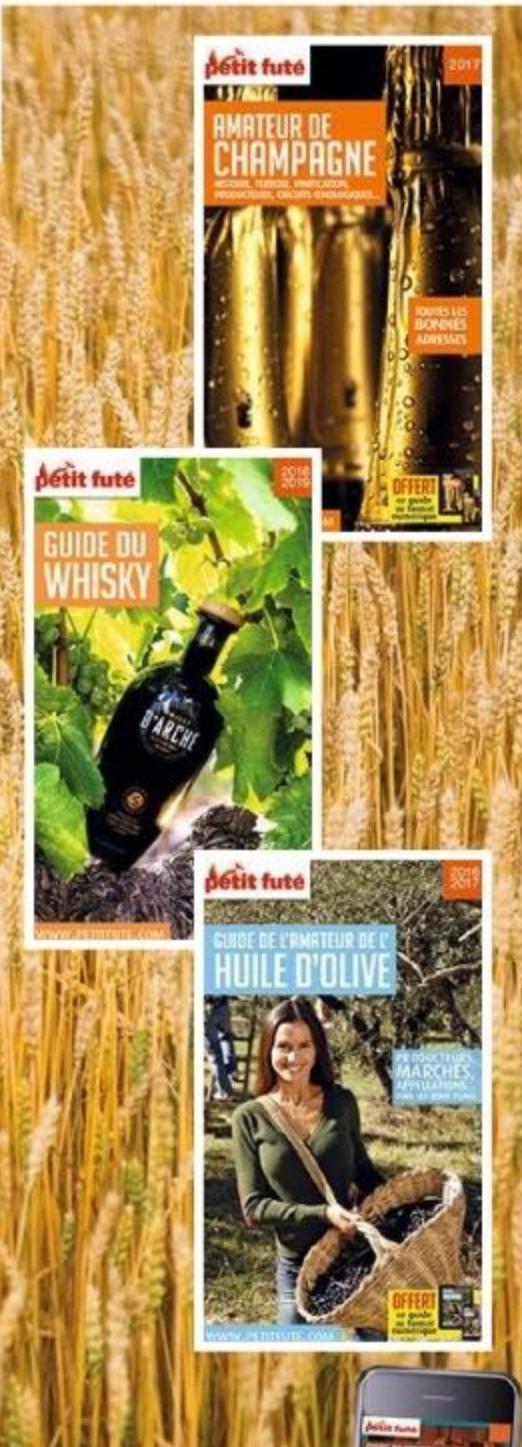
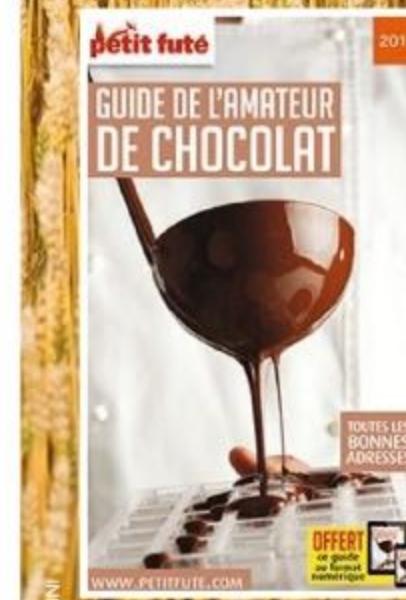
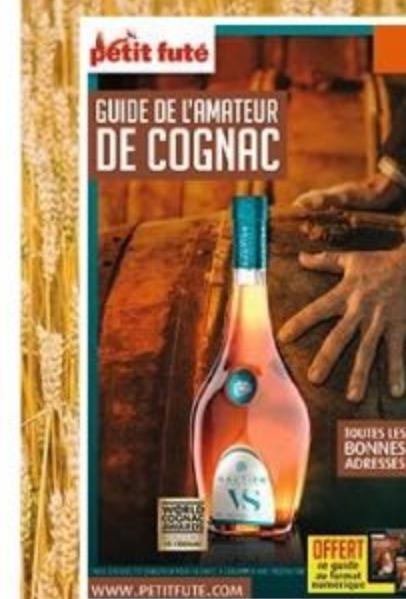


- **L'Express** en version digitale
- **Un confort de lecture optimisé, où que vous soyez**
- **Un accès illimité sur [lexpress.fr](#)**

Abonnez-vous directement sur : [www.lexpress.fr](#)



pétit futé



Retrouvez tous les **bons plans**

- chez votre **librairie**
- sur votre **mobile**
- sur **internet**
- sur votre **tablette**

plus d'informations sur [www.petitfute.com](#)



Bulletin à retourner : Petit Fute VPC

18, rue des Volontaires - 75015 Paris - Tél. 01 53 69 70 00

Oui, je souhaite recevoir le(s) guide(s)

- De l'amateur de chocolat au prix de 11,95 € (frais de port inclus)
- De l'amateur de champagne au prix de 12,95 € (frais de port inclus)
- Du whisky au prix de 14,95 € (frais de port inclus)
- De l'amateur de l'huile d'olive au prix de 12,95 € (frais de port inclus)
- De l'amateur de cognac au prix de 12,95 € (frais de port inclus)
- Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre du Petit Futé
- Je préfère régler par carte bancaire :

CB n° Expire fin : /

Clé : (3 derniers chiffres figurant au dos de la carte)

Mes coordonnées : M^{me} M^{ie} M.

Nom

Prénom

Adresse

Code postal Ville

Tél.

E-mail

Date et signature obligatoires :

Offre réservée France métropolitaine,
dans la limite des stocks disponibles.

INDEX

DES RECETTES

ENTRÉES

 Carpaccio de champignons et tartare d'orange **60**

 Carpaccio de champignons sauce tahinette **79**

 Carpaccio de poulpe **46**

 Coquetiers d'avocats, sauce rose **80**

 Fleurs de bananier à la crème de coco **59**

 Fougasse aux noisettes, fleur de sel et romarin **82**

 Gratin de courge au sésame croustillant **82**

 Mangue au piment **58**

 Rouleaux de radis à l'avocat et aux pousses **57**

 Salade à l'indienne **80**

 Soupe aux ravioles **81**

 Soupe de pommes de terre aux champignons sauvages **61**

PLATS

 Tartare de la mer et sablés rouges au parmesan **44**

 Terrine de poisson aux poireaux **45**

 Aiguillettes de canard, écrasée de bananes et patates douces **50**

 Carbonara aux champignons, granola de noix **83**

 Chou rouge et betteraves braisés **62**

 Côtes d'agneau grillées, sauté de châtaignes-potiron-champignons et beignets de sauge **51**

 Dinde farcie aux cranberries et au marsala **49**

 Échine de cochon, ketchup aux fruits rouges **48**

 Oie rôtie aux épices avec une généreuse sauce au porto **67**

 Paella au wok **47**

 Pizza aux citrons et aux choux de Bruxelles **63**

 Pommes de terre flambées aux pleurotes **60**

DESSERTS

 Quinoa aux légumes d'automne (sans gluten) **18**

 Tagliata de bœuf aux cèpes **49**

 Bûche marquise chocolat et hibiscus **77**

 Bûche Mont-Blanc **55**

 Chocolat liégeois safrané **76**

 Cookies triple chocolat au sarrasin **75**

 Croquettes chocolat et poire **72**

 Crumble de figues **84**

 Éclair à la mangue **30**

 Éclair mangue-citron vert meringué **32**

 Éclair mangue, ananas flambé et chantilly **32**

 Éclair mangue, chantilly et framboises **32**

 Étoiles à la cannelle **38**

 Ganache chocolat, framboise et litchis **69**

 Gâteau aux pommes **84**

 Glace à la banane et au fruit de la Passion **65**

 Maison en pain d'épices **90**

 Mille-feuille aux fruits exotiques **52**

 Moelleux chocolat-noisettes **70**

 Mousse chocolat noir et spéculoos **71**

 Pannacotta amande, sirop de citron vert **85**

 Papayes au four et crème à la noix de coco **64**

 Poires pochées sauce au caramel-roquefort **53**

 Tarte «pudding de panettone» **66**

 Tarte au pamplemousse meringuée **43**

 Tarte tout chocolat au sel fumé **74**

 Tatin choco-bananes **73**

 Bramble **88**

 Creativity **87**

 French Kiss **89**

 Hemingway Special **87**

 Testa Rossa **88**

 Tom & Jerry **89**

 ENTRÉES

 PLATS

 DESSERTS

 BOISSONS



38 GRANDS TITRES DE PRESSE À PRIX UNIQUE ET IMBATTABLE!

BULLETIN D'ABONNEMENT ETUDIANT

1. COCHEZ LE OU LES ABONNEMENTS QUE VOUS CHOISISSEZ

ACTUALITÉ INTERNATIONALE

- Courrier international | Hebdomadaire | 30 nos
- Le Monde diplomatique | Mensuel | 12 nos
- Time | Hebdomadaire | 35 nos
- Vocabule | Bimensuel 21 nos + 1 hors-série
 - Anglais
 - Allemand
 - Espagnol
 (cochez l'édition choisie)

ACTUALITÉ GÉNÉRALE

- Alternatives Economiques | Mensuel | 11 n°s
 - + L'économie de A à Z
 - + accès illimité à Alternatives Economiques Education
- Le 1 | Hebdomadaire | 39 nos
- L'Economie politique | Trimestriel | 6 nos
- L'Express | Hebdomadaire | 26 nos
- Le Monde Sélection hebdomadaire | Hebdomadaire | 39 nos
- L'Obs | Hebdomadaire | 26 nos
- Le Point | Hebdomadaire | 26 nos
- Politis | Hebdomadaire | 18 nos
- Society | Bimensuel | 24 nos

SCIENCES HUMAINES

- Cercle Psy | Trimestriel | 8 nos
- Cerveau & Psycho | Mensuel | 10 n°s
- Histoire & Civilisations | Mensuel | 11 n°s
- Philosophie magazine | Mensuel | 8 n°s
- Population & Avenir | Bimestriel | 7 n°s
- Sciences Humaines | Mensuel | 11 nos

DÉBATS

- Études | Mensuel | 6 nos
- Futuribles | Bimestriel | 3 nos

- La Revue des Deux Mondes | Mensuel | 6 n°s
- Lien Social | Bimensuel | 10 nos

SCIENCES

- Les Cahiers de Science & Vie | Bimestriel | 10 nos
- Pour la Science | Mensuel | 10 nos
- Science & Vie | Mensuel | 15 nos

MODE DE VIE

- Kaizen | Bimestriel | 8 nos
- Psychologies | Mensuel | 22 nos
- Sport & Vie | Bimestriel | 6 nos + 2 hors-séries
- The Good Life | Trimestriel | 10 nos

ARTS

- Beaux Arts magazine | Mensuel | 12 nos
- Grande Galerie | Trimestriel | 8 nos
- Ideat | Bimestriel | 10 nos
- Polka | Trimestriel | 10 nos

CULTURE & LOISIRS

- L'éléphant | Trimestriel | 3 nos
- Les Inrockuptibles | Hebdomadaire | 26 nos
- So Foot | Mensuel | 10 nos
- Télérama | Hebdomadaire | 21 nos

IDÉE
CADEAU !

PRIX UNIQUE
39€
l'abonnement

Bulletin à renvoyer complété et accompagné de votre règlement, sous enveloppe non affranchie à : RUE DES ETUDIANTS - LIBRE REPONSE 80402 - 21809 QUETIGNY CEDEX

2. TOTAL DE MA COMMANDE

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 abonnement → 39 € | <input type="checkbox"/> 3 abonnements → 99 € |
| <input type="checkbox"/> 2 abonnements → 69 € | <input type="checkbox"/> autre (30 € par abonnement supplémentaire) |
| soit _____ abonnements → Total _____ € | |

3. MES COORDONNÉES

Nom _____
Prénom _____
Adresse (France métropolitaine seulement) _____

Code Postal _____ Ville _____
Email _____

- J'accepte de recevoir par e-mail des offres de Rue des Etudiants
- J'accepte de recevoir par e-mail des offres des partenaires de Rue des Etudiants

4. JE RÈGLE LA SOMME DE

39€ 69€ 99€ autre montant _____ €

par : Chèque à l'ordre de Rue des Etudiants Carte bancaire

N° _____

Date d'expiration _____

Cryptogramme (Les 3 derniers chiffres au dos de votre carte) _____

Date et signature obligatoires :

Les informations susvisées que vous nous communiquez sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Conformément à la Loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant en adressant un courrier à Rue des Etudiants. Ces données pourront être cédées à des organismes extérieurs, sauf opposition écrite de votre part à l'adresse susmentionnée.

Je certifie être étudiant(e) Année d'étude _____
Filière _____

Offre valable jusqu'au 30 juin 2018

Abonnez-vous encore plus vite sur

ruedesetudiants.com

CARNET D'ADRESSES

ADRESSES

P. 20 - LÈCHE-VITRINE

La Chaise longue
lachaiselongue.fr

Vin subtil
vin-subtil.com

Coravin
coravin.fr

Éditions Jean Lenoir
jenez.com

Nature & Découvertes
natureetdecouvertes.com

Peugeot Saveurs
peugeot-saveurs.com

Pylônes
pylones.com

La Sommelière
lasom_eliere.com

P. 22 - LÈCHE-VITRINE

Assiette Keith Haring
ligneblancheparis.com

La Chaise longue
lachaiselongue.fr

KitchenAid
kitchenaid.fr

Nature & Découvertes
natureetdecouvertes.com

Jean Dubost
jeandubost.com

Ikea
ikea.com

Lékué
lekue.com
Magimix
magimix.fr

P. 34 - VERRE BOUTEILLE

Bollinger
champagne-bollinger.com

Taittinger
taittinger.com

Nicolas Feuillatte
nicolas-feuillatte.com

Piper-Heidsieck
piper-heidsieck.com

Laurent-Perrier
laurent-perrier.com

Vranken
vrankenpommery.com

Mumm
mumm.com

Guillotine
guillotinevodka.com

Saint-Germain
stgermain.fr

Suze
suze.com

Gold Strike
En vente sur
www.whisky.fr/gold-strike.html

Chatel
distilleriechatel.com

RETROUVEZ NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

LE 15 FÉVRIER

CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX



LE GÔT DU
VOYAGE

© CRÉDITS PHOTOS : Couverture Sucré Salé/Stockfood

P. 42-53 : recettes de Luana Belmondo, photographies et stylisme de Catherine Madani. P. 54-55 : recette de Christophe Felder et Camille Lesecq, photographies de Jean-Claude Amiel, éditions de La Martinière. P. 56-65 : recettes de Jean-Christian Jury, photographies de Sidney Bensimon, éditions Phaidon. P. 66-67 : recettes de Jamie Oliver © Fremantle. P. 68-77 : recettes de Pierre Hermé (p. 69), Éric Léautey (p. 70 et 71), Luana Belmondo (p. 72 et 73), Nigella Lawson (p. 74 et 75), Fabrice Mignot (p. 76 et 77), photographies et stylisme de Catherine Madani. P. 68 & 73, photo de Luana Belmondo : Claire Curt. P. 78-85 : recettes de Valérie Cupillard, photographies de Delphine Guichard, éditions Terre Vivante. P. 86-89 : recettes de Fernando Castellon, photographies de Nicolas Bertherat, éditions Larousse. P. 90 : Sucré Salé/Stockfood. P. 92 : Shutterstock. P. 93 : Illustration d'Aurore Carric. P. 94 : haut : ©asominskiy. P. 96 : haut gauche : Shutterstock; haut droite : ©asominskiy.

Catherine Madani remercie les céramistes Laurette Broll (p. 74 et 77) et Marie Laurent (p. 71 et 73) ainsi que la marque Caravane pour ses nappes et serviettes (sujets « Le chocolat fondu par 5 chefs » p.68-77, et « Luana nous reçoit » p.42-53).



2 rue du Général Alain de Boissieu, 75015 Paris

Téléphone : 01 87 25 85 00.

Pour joindre directement votre correspondant, composez le 01 87 25 suivie des quatre chiffres entre parenthèses. Pour lui adresser un courriel, écrivez la première lettre de son prénom et son nom en entier, le tout attaché, en minuscules, et ajoutez @groupeexpress.fr

MY CUISINE est édité par GROUPE L'EXPRESS
SA au capital de 47 150 040 .

Siège social : 2 rue du Général Alain de Boissieu, 75015 Paris

RCS 552 018 681 PARIS

Président-directeur général : Alain WEILL

Directeur de la publication : Guillaume DUBOIS

Directeurs généraux délégués : Guillaume DUBOIS, François DIEULESAINT

Principal actionnaire : SFR PRESSE

SERVICE ABONNEMENTS

Pour la France

4, rue de Mouchy, 60 438 Noailles Cedex

Pour les abonnés Tél. : 01 55 56 70 89.

E-mail : abonnements@cotemaison.com

RÉDACTION

Réalisation : La Fabreek

11 rue Bernard Jugault

92600 Asnières

Tél. : 01 40 86 78 15

(contact@lafabreek.fr)

Directrice générale : Clotilde Delaunay (clotilde.delaunay@lafabreek.fr)

Rédactrice en chef : Alice Mahlberg (alice.mahlberg@lafabreek.fr)

Rédactrice en chef adjointe : Tiphaine Campet

(tiphaine.campet@lafabreek.fr)

Directeur artistique : Jean-Marc Dupuis

Secrétaire de rédaction : Céline de Queral

Ont collaboré à ce numéro : Constance d'Aure, Mathilde Bourge, Catherine Madani, Anne Debasch, Éric Valz

Site Internet : www.mycuisine.com

ALTICE MEDIA PUBLICITÉ

Directrice déléguée : Sophie VATELOT-NICLAS (86 47)

Directrice du développement : Nathalie BISTER (86 42)

Directrice commerciale Internationale : Aline MACPABRO (86 55)

Assistante : Claire MANGEART (86 00)

Responsable Italie Medias International : Jean-Pierre BRUEL,
tél. : +39 031 75 14 94- E-mail : medias@mediasinternational.it

IMS Belgique Régie Internationale : Michèle BEECKMAN,

tél. : +32 2 467 56 26/ fax 58 78

DIFFUSION PRODUCTION

Directeur technique de fabrication : Pascal DELEPINE (87 95)

Planning : Catherine SCHLESINGER

Abonnements : Nathalie OUNNAS-DEMONCEAUX

Vente au numéro N° Vert : 0 800 42 32 22

Contrôle de gestion : Éric BANNAIS (88 92)

GROUPE L'EXPRESS

Diffusion : Alexis Bernard

Directeur des ressources humaines : Jules Neutre (86 79)

Directeur informatique : Christophe GODIN (88 10)

Responsable des services généraux : Martin CLAIRE (88 21)

Photogravure : KEYGRAPHIC

Impression : ROULARTA PRINTING,

Melboomlaan 33, 8800 - Roeselare (Belgique)

Commission paritaire : en cours

ISSN : 2112-4116

Dépôt légal : décembre 2017

ACTUS GOURMANDES



Cidre Val de Rance

Envies de ...

Vivez une expérience de dégustation différente avec la gamme "Envies de...". De l'apéritif au dessert, à chaque envie son cidre. Pour les fêtes, le cidre rosé est la boisson à déguster avec tapas et bouchées apéritives. Le mariage fruité du cidre poire est la petite bouteille qu'on débouche pour accompagner un dessert chocolaté. Quant au cidre doux, on le réserve au frais pour le début d'année en accompagnement des tentations sucrées de l'Epiphanie et la Chandeleur. Et le cidre brut est l'accord parfait pour les grillades et les salades.

www.valderance.com



Liebherr

La cave à vin WKb 3212

Le spécialiste Liebherr propose une belle idée de cadeau pour les oenophiles et épiciuriens, une cave de vieillissement pour accompagner les grands crus à leur apogée. Equipée de trois clayettes, ce bijou vitré permet d'exposer jusqu'à 164 bouteilles en les protégeant de la lumière naturelle. Les précieux breuvages conservent ainsi l'intensité de leurs couleurs et de leur structure aromatique. Un modèle pensé tel un meuble de décoration qui se marie harmonieusement au style de la pièce.

www.eberhardt.fr
www.liebherr-electromenager.fr

Pressade

Délicieuses boissons

Après le grand engouement pour ses jus de fruits bio, la marque s'investit plus encore dans l'exigence de naturalité en apportant d'indéniables bénéfices santé. Fidèle à ses convictions, Superfruits Pressade offre un concentré de "good vibes" au cœur de ses 3 références sans sucres ajoutés, pour nous permettre de prendre soin de nous. Découvrez ACE, orange, carotte et citron, un jus plein de vitalité à l'approche de l'hiver ou les jus au pouvoir antioxydant comme la grenade et le cranberry. Toujours associés au jus de raisin blanc et à la pomme pour plus de douceur. Disponibles en GMS. www.pressade.fr



Domaine Du Mas

Un limoux grande réserve

Le Château Martinolles est situé dans un splendide écrin naturel de l'Aude où les vignes côtoient les plantations d'oliviers, de chênes et de pins sous un climat méditerranéen. Son propriétaire Jean-Claude Mas vinifie un Crémant de Limoux Blanc de Blancs Grande Réserve qui sera parfait pour accompagner vos apéritifs de fin d'année. Pour la petite histoire, c'est dans l'abbaye de Saint-Hilaire, qui jouxte le domaine, que fût découvert en 1531 le principe de l'élaboration des vins effervescents. Distribution cavistes et restaurants. www.paulmas.com



Gruau d'Or

Le sachet de farine refermable

Une grande innovation chez Gruau d'Or, la farine de blé, la fluide, la bio et la farine à gâteaux se présentent désormais dans un emballage sans fuite afin de vous faciliter la vie. Du magasin à vos placards, on ne pourra plus vous suivre à la trace. Avec sa fermeture rapide et pratique, ce nouveau sachet refermable a tout pour plaire, c'est si simple d'être bon avec Gruau d'Or. www.gruaudor.com



DÉCEMBRE-JANVIER

* GOURMAND

Célébrons le goût des choses vraies !

Par Anne Debbasch



Début décembre

L'OCCITANE & PIERRE HERMÉ (Paris)

Quand saveurs et nature ne font qu'un !

Une association hors du commun, ode aux 5 sens, au plaisir et au bien-être. L'Occitane et la Maison Pierre Hermé ont concocté un concept store unique en son genre, installé au 86 avenue des Champs-Élysées. Une expérience sensorielle qui nous réserve bien des surprises...

pierreherme.com

Les 8, 9 et 10 décembre 2017

HABITS DE LUMIÈRE (Épernay)

Champagne please !

Pour la dix-huitième édition des Habits de Lumière, des bars à champagne s'installent dans les cours des prestigieuses maisons de Champagne, et des ateliers animés par des chefs étoilés mettent en avant les meilleurs accords mets et champagne. Dégustations et recettes à partager !

habitsdelumiere.erpernay.fr

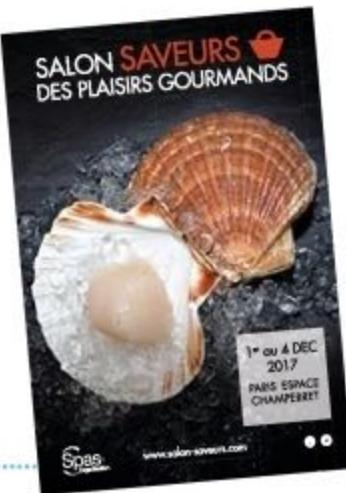
Les 20 et 21 janvier 2018

FÊTE DE LA TRUFFE À SARLAT !

Avis aux « truffivores »

Ateliers pour petits et grands, conférences, démonstrations de cavage et, bien sûr, dégustations sont au programme, avec notamment les fameux « Croustous » du Périgord (« tapas » périgourdines à la truffe et au foie gras). Autre temps fort, le trophée Jean-Rougié, où les jeunes talents de la cuisine mettent en avant le patrimoine gastronomique de la région. Une dégustation festive et haute en couleur !

ac-foiegras-truffe.com



Du 1^{er} au 4 décembre 2017

SALON SAVEURS DES PLAISIRS GOURMANDS (Paris)

Noël en cuisine !

Parrainée par le chef emblématique de la bistronomie, Christian Etchebest, cette vingt et unième édition se place sous le signe du partage : 300 artisans et producteurs viendront faire découvrir leur savoir-faire ainsi que des produits d'exception. Une façon gourmande et conviviale de préparer les fêtes de fin d'année.

salon-saveurs.com



© Chris Terry 2009

À partir du 6 janvier

LE MOIS HEALTHY (My Cuisine)

Jamie Oliver fait sa révolution !

Après les fêtes, on passe au light grâce à la chaîne My Cuisine, qui propose une programmation spéciale healthy tout au long du mois de janvier ! C'est Jamie Oliver qui nous aide à adopter le mode détox : notre chef fait escale aux États-Unis afin d'inciter les Américains à se tourner vers une alimentation plus saine. Une formidable série documentaire récompensée par un Emmy Award.

Tous les samedis à 20h45

sur My Cuisine



© Michel Joyot



Pour vos repas de fêtes, laissez nos chefs prendre les commandes.

Traiteur E.Leclerc

Rendez-vous sur www.traiteur.leclerc ou en magasin pour découvrir la carte spéciale fin d'année, et commander en toute simplicité.



www.e.leclerc

E.Leclerc L

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



LE PUR PLAISIR
ESPRESSO

MAINTENANT DANS UNE

CAPSULE ALUMINIUM



L'OR, sans doute le meilleur café du monde



FALLAIT OSER

Ce miel d'acacia aux brisures de truffes noires accompagnera à merveille vos foies gras, magrets de canard et autres plateaux de fromages pour apporter un peu de raffinement dans l'assiette.

Hédène,
9,90 €
En épicerie
fines et sur
hedene.fr



PAS QUE POUR LES ENFANTS

Le calendrier de l'Avent, c'est aussi pour les grands grâce à ce bijou imaginé par les créatrices de La Cocotte Paris : Passion noisette, Passion amande, Framboizette, chocolat praliné lait, chocolat ganache nature, chocolats ganache caramel, chocolat nougat lait, chocolat rocher... Miam !

Mazet, 19,90 €
mazetconfiseur.com



MON BEAU SAPIN

Surprenant, ludique, gourmand... cet arbre de Noël en chocolat à assembler soi-même remplit tous les critères pour satisfaire les choco addicts !

Le Chocolat Alain Ducasse, 58 €
lechocolat-alainducasse.com



THÉ EN BOULE

Avec ses notes d'orange, d'épices, de chocolat et son joli packaging, ce thé de Noël rendra vos repas de fête plus digestes.

Compagnie coloniale,
9,20 €
En épicerie fine et sur compagnie-coloniale.com



Vinaigre TRUFFÉ

Ce condiment à base de vinaigre balsamique de qualité aromatisé à la truffe sera parfait pour déglaçer les viandes rouges, les coquilles Saint-Jacques ou accompagner un bon foie gras.

Maison Bremond,
8,90 €
En épicerie fine et sur maison-bremond-1830.com



TROP GOURMAND

Quand Le Comptoir de Mathilde revisite la pâte à tartiner version gourmandise de Noël, on fond de plaisir !

Pâte à tartiner lait Noël, spéculoos et cannelle
Le Comptoir de Mathilde, 8 €
lecomptoirdemathilde.com



BIEN RELEVÉ

Pour Noël, la tendance sera au sel de vin ! Merlot, cabernet et syrah enrichiront le sel de saveurs subtiles... Coffret de 3 sels, Seldevin, 32 €
En épicerie fine et sur seldevin.com



RÉGRESSIF !

Ah, les nonnettes... Elles rappellent l'enfance, les goûters chez grand-mère et la douceur de Noël, pas vrai ?

Comptoirs Richard, 5,20 €
En épicerie fine et sur comptoirsrichard.fr



La nature...



en a fait un joyau



boizel.fr

CHAMPAGNE
BOIZEL
MAISON FONDÉE EN 1834

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



Retrouvez
Luana Belmondo
dans LUANA
CUISINE du lundi
au vendredi
à 11h30 sur
My Cuisine.

ZOOM DE SAISON LE LÉGUME DE L'HIVER

TOUT EST BON DANS LE POTIMARRON

Avec sa chair orangée crémeuse et son savoureux goût de châtaigne, le potimarron est un incontournable des tablées d'hiver.

Par Constance d'Aure Photos Catherine Madani

SON PORTRAIT

Le potimarron est un cousin germain du potiron. On le reconnaît aisément à sa forme de toupie et à sa taille, plus modeste que celle du potiron. Le potimarron a été baptisé ainsi à cause de sa chair au goût prononcé de châtaigne. Son écorce varie du rouge brique au rose en passant par l'orange, voire le vert et le noir pour certaines variétés. Sa chair épaisse est orange foncé. Petite astuce pour bien choisir un potimarron : il faut l'examiner sous toutes ses coutures. Il doit être ferme et lourd. Sa peau ne doit ni briller, ni présenter de tâches ou de moisissures, et elle doit être bien dure. Si elle est molle, c'est que le potimarron n'est pas mûr ou est gorgé d'eau.

MAIS D'OÙ VIENT-IL ?

Le potimarron serait originaire d'Amérique du Sud, où on le consommait dès l'ère précolombienne, et aurait été introduit au Japon par des navigateurs portugais. Importé en France en 1957 par une famille japonaise, il est cultivé pour la première fois dans les Flandres. Rien d'étonnant à ce que le potimarron se soit très longtemps appelé le « potiron doux d'Hokkaido », bien qu'une légende raconte que cette nouvelle variété ait été créée par les Japonais à partir d'une courge chinoise, ce qui expliquerait son autre nom : la courge de Chine. Aujourd'hui, ce fabuleux légume a trouvé une place de choix sur nos tables et se targue de pouvoir s'accommoder de 100 façons différentes.



VERSION SALÉE OU SUCRÉE

Le potimarron peut être élaboré de multiples façons : soupe ou velouté, gratin, purée, beignets... Côté sucré, il se décline en flan, confiture, gâteau, etc. D'ailleurs, le chef triplement étoilé Michel Bras ne s'y est pas trompé et l'a mis à l'honneur en l'associant au chocolat dans son fameux gâteau glacé. Petite astuce : conservez les graines, elles sont comestibles et peuvent être grillées au four.



Retrouvez la recette
de quinoa aux
légumes d'automne
de Luana page
suivante.

**CET ALLIÉ
MINCEUR, PAUVRE
EN CALORIES,
EST RICHE EN
MATIÈRES SÈCHES
ET EN FIBRES.**

**BOURRÉ
D'ANTIOXYDANTS,
IL EST LE LÉGUME QUI
DÉTIENIR LE RECORD DE
PROVITAMINE A : DEUX FOIS
PLUS QUE LA CAROTTE !**

ALLIÉ MINCEUR DE SAISON

Le potimarron est un *Cucurbita maxima* de la famille des cucurbitacées, proche de la citrouille et du potiron. Bien que nourrissant avec sa chair dense, il est très peu calorique (30 kcal pour 100 g). Il se cultive facilement, préférant les expositions ensoleillées sur sols riches et bien drainés. Récolté de septembre à novembre, il se conserve parfaitement dans un endroit frais et sec. Pour info, plus on le garde longtemps, plus sa concentration en vitamines et en sucre augmente. Les différentes variétés de potimarrons se trouveront d'octobre à mars sur les étals, mais leurs mois de prédilection restent octobre, novembre et décembre.



Miele. Pour tout ce que vous aimez vraiment.

Un duo magistral pour une nouvelle expérience culinaire.

Avec le duo four vapeur micro-ondes et four multifonctions Miele, d'infinites possibilités s'offrent à vous. Profitez du meilleur de la technologie associé à une grande simplicité d'utilisation pour des résultats toujours parfaits. Fours, fours vapeur, fours combinés, micro-ondes, tables de cuisson, tiroirs culinaires... Miele, le plaisir de cuisiner, le plaisir de réussir.



www.miele.fr

Suivez notre
actualité culinaire
sur Facebook

* Toujours mieux

Miele
IMMER BESSER*

Nid d'abeilles

Casier à vin
La Chaise longue,
42,95 €

LÈCHE-VITRINE

SÉLECTION



Ca ne trompe pas...

Tire-bouchon
éléphant
Pylones,
16 €

Trop malin

Distributeur
de vin au verre
La Sommelière
169 €

SHOPPING (DI)VIN !

À Noël, il convient de célébrer Bacchus dignement ! Voici huit accessoires pour mettre à l'honneur vos grands crus et autres pépites confidentielles.

Par Mathilde Bourge

Blind test
Cache bouteille
Vin subtil,
16 €

Astucieux
Model Two Elite
Champagne

Pour servir le vin au verre sans enlever le bouchon, Coravin,
349 €



Tour de Pise
Carafe Réséda
Peugeot Saveurs,
82 €



Il faut la mériter !
Casse-tête de la
bouteille imprenable
Nature & Découvertes,
29,95 €

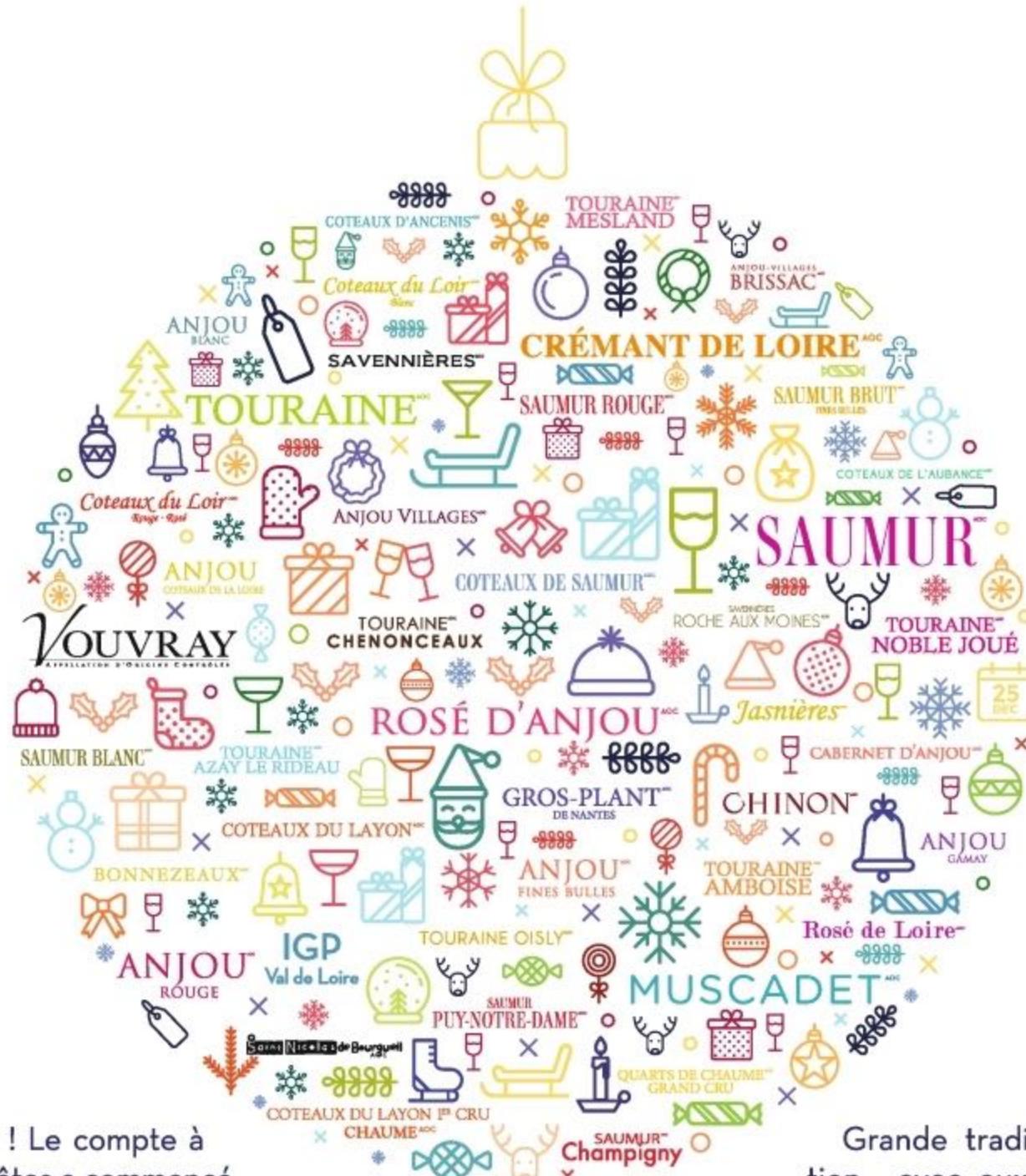


Le nez !
Coffret olfactif
54 arômes
Éditions Jean Lenoir,
300 €





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 sûrs de faire plaisir.

Grande tradition ou décontraction : avec eux, tout est possible.

Un Noël russe ? Oubliez la vodka, sortez le savennières : 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

LÈCHE-VITRINE  SÉLECTION

Alors on danse

Assiette Keith Haring en porcelaine « white on red », Ligne Blanche Paris, 80 €



Plus une miette

Aspirateur de table
La Chaise longue, 9,95 €

NOËL VOIT ROUGE!

Rouge, grenat, bordeaux, rubis ou griotte... à Noël, votre cuisine sera chaleureuse et flamboyante !

Par Mathilde Bourge

Ca gaze pour moi!
Machine pour boissons gazeuses
KitchenAid, 244 €



Instant thé
Service à thé Yokuka en fonte
Nature & Découvertes, 47 €



Ladies and gentlemen
Set de 2 couverts
Fusion Food, Pylones, 3,50 €



Dessert express
Moule à gâteau au micro-ondes
Microcake® Pradel Jean Dubost, 5,90 €



Ambiance de Noël

Moule en forme d'élan
Bakglad, Ikea, 7,50 €



Pour l'apéro
Kit pour petits fours
Lékué, 24,90 €



Ca mixe!
Blender
Magimix, 199 €





Du 15 novembre au 24 décembre 2017

Toutes les idées cadeaux sont chez **Darty**.

darty.com | À retrouver en ligne et en magasin



Kit pour la barbe

29,99€
~~49,99€~~ -40%



Parrot®

Pot connecté
(blanc, brique et noir)

39€
~~149€~~ -73%



**BaByliss®
PARIS**

Kit sèche cheveux
+ 1 brosse + 2 pinces
D414PE

29,99€
~~49,99€~~ -40%



JBL

Enceinte
bluetooth
CLIP 2 NOIR

39€
~~59€~~ -33%



Google
Chromecast

Passerelle
multimédia
Chromecast
Compatible
Google Home

39€



DARTY

JE PASSE À L'ORANGE...

... et je me délecte de mandarines et de clémentines, les fruits d'hiver par excellence. Pourquoi ? Parce qu'en plus d'être juteuses et sucrées, elles sont source de vitamine C et de calcium. De quoi lutter avec efficacité contre la fatigue hivernale. Petites mais costaudes, elles sont riches en vitamines du groupe B et en fibres et minéraux. Des études ont démontré que la consommation d'agrumes favoriserait la prévention de certains types de cancers, comme les cancers de la bouche, du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac ou encore du côlon. À l'orange, on flashe !

4



JE DIS OUI À L'OCCITANIE !

Réputée pour sa mer généreuse, (huîtres et moules de Leucate et de l'étang de Thau, anchois de Collioure) et son « Éden » incomparable (abricots du Roussillon, cerises rouges du Caroux, marrons d'Olargues...), la région Occitanie/Pyrénées-Méditerranée regorge de bienfaits nutritionnels. Si vous êtes loin, retrouvez une sélection healthy en supermarchés grâce aux 6 000 produits estampillés du logo Sud de France, garant d'un savoir-faire régional. Renforcez votre capital santé avec les bars, sardines, truffes noires, poivrons, fromages de chèvre fermier...

www.sud-de-france.com

5

J'AI LE RÉFLEXE CANNELLE

Ce booster d'énergie a plus d'un tour dans son écorce. En poudre ou en huile essentielle, c'est une aide précieuse dans le cadre d'un régime et en cas de diabète de type 2, grâce à son action sur la réduction de la glycémie. On lui attribue des vertus anti-inflammatoires, antiseptiques, antivirales et antimicrobiennes. Côté antioxydants, elle détient une concentration record de proanthocyanidines, qui protègent les cellules contre le stress. À vous cette épice de longue vie !

6



7 Mon spot détox

Avec le nouveau TGV Atlantique, la Bretagne n'est plus qu'à 2h30 de Paris, alors pourquoi ne pas s'offrir une petite parenthèse à l'hôtel thalasso & spa Miramar La Cigale Crouesty ****? Son nouveau programme sur mesure « 100 % healthy » combine les bienfaits des soins à l'eau de mer aux effets de la prise en charge de la santé globale du docteur Roche. Au restaurant BE, vous vous régalez de la cuisine gastronomique de la talentueuse chef Marion Bouillot, ex-seconde du chef Michel Guérard, sous la houlette d'Hervé Bourdon. À la carte, produits de qualité et saveurs envoûtantes avec, en vedette, poissons et fruits de la mer frais de la région. À partir de 319 € par personne comprenant l'accès au spa, une nuit, un soin du visage, un enveloppement et un gommage aquatique. miramar-lacigale.com



Retrouvez le chef
Fabrice Mignot
dans **1 RECETTE
3 POSSIBLITÉS**
sur My Cuisine.

1 RECETTE 3 POSSIBLITÉS

À VOUS DE JOUER !



L'ÉCLAIR À LA MANGUE



Un grand classique de la pâtisserie twisté d'un audacieux parfum ! Pour aller encore plus loin dans l'originalité ? Choisissez votre finition fruitée parmi les 3 variations du chef...

Par Tiphaine Campet

LA RECETTE

Pour 4 personnes
Préparation > 30 min
Cuisson 45 min

POUR LE CRAQUELIN

- 80 g de beurre mou
- 80 g de sucre
- 100 g de farine

POUR LE CRÉMEUX

À LA MANGUE

- 2 g de gélatine (soit 1 feuille)
- 1 mangue (env. 125 g de pulpe de fruit)
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre
- 60 g de beurre

POUR LA PÂTE

À CHOUX

- 25 cl d'eau
- 100 g de beurre
- 5 g de sel
- 5 g de sucre
- 150 g de farine
- 4 œufs

POUR LE GLAÇAGE

- 100 g de pâte d'amandes
- Quelques gouttes ou pincées de colorant alimentaire orange

1. Préparez le craquelin : travaillez le beurre au batteur pour obtenir une pommade. Incorporez le sucre et la farine tamisée. Travaillez jusqu'à obtention d'une pâte épaisse et lisse. Étalez-la au rouleau à pâtisserie, entre 2 feuilles de papier cuisson. Réservez au congélateur.

2. Préparez le crémeux : mettez la gélatine dans de l'eau froide pour la réhydrater. Épluchez et taillez grossièrement la mangue. Mixez sa chair avec un tout petit peu d'eau. Mettez cette pulpe dans une casserole et faites-la chauffer doucement. En parallèle, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez-le à la pulpe de mangue. Fouettez sans cesse, jusqu'à ce que la crème épaississe, puis ajoutez la gélatine essorée. hors du feu, incorporez le beurre coupé en parcelles. Réservez au frais.

3. Préparez la pâte à choux : mettez l'eau et le beurre coupé en petits morceaux dans une casserole sur feu doux, avec le sel et le sucre. Faites bouillir puis retirez du feu. Ajoutez la farine d'un coup. Mélangez vigoureusement à la spatule, jusqu'à obtention d'une pâte lisse assez liquide. Retravaillez-la sur feu doux pour la faire dessécher. Une fois plus compacte, incorporez les œufs un à un en fouettant au batteur entre chaque ajout. La texture de la pâte doit faire un « bec ». Remplissez-en une poche à douille. Couchez les éclairs sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.

4. Taillez le craquelin en bandes de la taille des éclairs et placez-les sur la pâte crue. Enfournez à 180 °C pour 45 min. À la sortie du four, laissez-refroidir complètement les éclairs.



5. Pendant la cuisson, réalisez le glaçage. Travaillez la pâte d'amandes avec le colorant. Étalez-la au rouleau entre 2 feuilles de papier cuisson. Taillez des bandes et entreposez-les au congélateur.

6. Détendez le crémeux mangue et mettez-le dans une poche à douille avec un embout fin et lisse. Garnissez-en les éclairs par-dessous, à 3 endroits différents. Décorez les éclairs avec les bandes de glaçage.

LES VARIANTES



1
Éclair mangue-citron vert meringué



2
Éclair mangue, chantilly et framboise



3
Éclair mangue, ananas flambé et chantilly

De véritables écrins pour les vins



+ DE 40 ANS
d'expérience au service du vin

- Des caves compactes parfaitement intégrées dans la cuisine
- Des lignes épurées avec ouverture tactile motorisée
- Un respect total des critères de conservation pour obtenir le meilleur de vos vins
- Une expérience de plus de 40 ans dans la conservation du vin

1 RECETTE 3 POSSIBILITÉS

À VOUS DE JOUER ! ☺

1^{ER}
Acidulé



ÉCLAIR

MANGUE-CITRON VERT MERINGUÉ

Pour 4 personnes Préparation > 30 min
Cuisson 45 min

- 5 cl d'eau
- 180 g de sucre semoule
- 3 blancs d'œufs
- 1 citron vert

1. Réalisez les éclairs à la mangue en suivant la recette initiale, sans le glaçage.
2. Pour la meringue italienne, mélangez l'eau avec le sucre dans une casserole. Faites chauffer pour obtenir un sirop.
3. Montez les blancs en neige au batteur lorsque le sirop atteint les 100 °C. Une fois que le sirop est à 121 °C, versez-le en filet dans la cuve du batteur pour l'intégrer aux blancs.
4. Placez la meringue italienne dans une poche à douille et garnissez-en le dessus des éclairs. Au chalumeau, faites dorer la meringue et parsemez-la de zeste de citron vert râpé.



Ce youtubeur (« L'Homme à la spatule »), formé par des chefs étoilés, a été finaliste de l'émission « Le meilleur menu de France ».

2^È
Girly



Éclair

MANGUE, CHANTILLY ET FRAMBOISE

Pour 4 personnes Préparation > 30 min
Cuisson 45 min

- 500 g de mascarpone bien froid
- 40 g de sucre glace
- 250 g de framboises

1. Réalisez les éclairs à la mangue en suivant la recette initiale, sans le glaçage.
2. Préparez la chantilly : mixez le mascarpone avec le sucre, puis montez le tout au batteur pour obtenir une crème aérée. Placez-la dans une poche à douille et garnissez-en le dessus des éclairs, en alternant avec des framboises fraîches.

3^È
Exotique



ÉCLAIR

MANGUE, ANANAS FLAMBÉ ET CHANTILLY

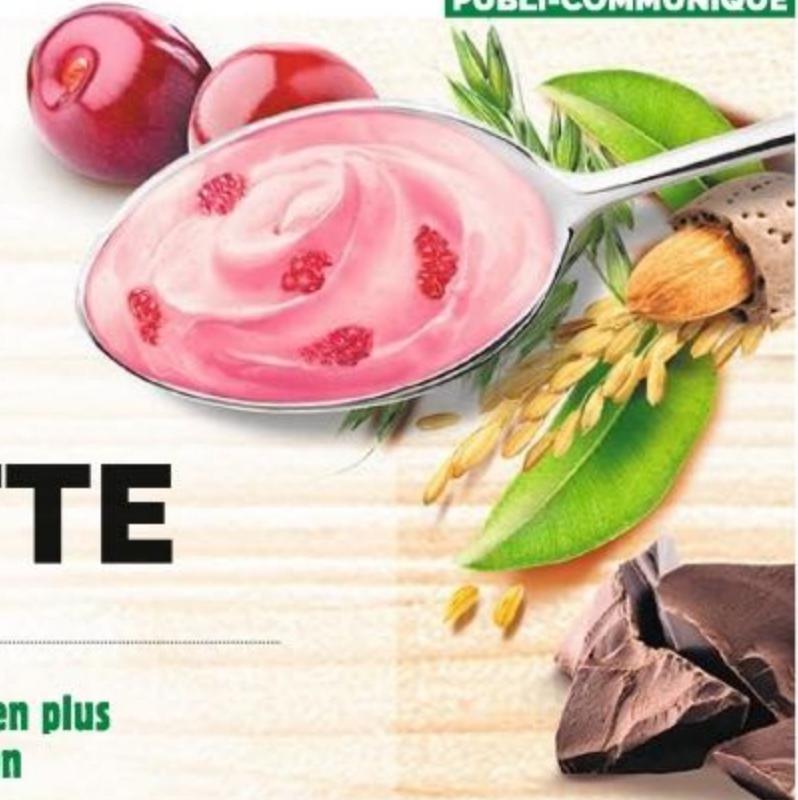
Pour 4 personnes Préparation > 30 min
Cuisson 50 min

- 1 chantilly au mascarpone (voir recette précédente)
- 1 ananas Victoria
- 20 g de beurre
- 30 g de sucre
- 10 cl de rhum ambré

1. Réalisez les éclairs à la mangue en suivant la recette initiale, sans le glaçage.
2. Réalisez la chantilly au mascarpone en suivant la recette précédente. Réservez en poche à douille.
3. Pelez et retirez les yeux de l'ananas. Taillez-le en 4 et ôtez le cœur avant de le couper en tranches régulières.
4. Dans une sauteuse, faites revenir les tranches d'ananas avec le beurre et le sucre. Déglacez et flambez au rhum. Laissez refroidir.
5. Garnissez le dessus des éclairs de chantilly et intercalez des tranches d'ananas.



SAVOUREZ POUR LA PREMIÈRE FOIS UNE PROMENADE A BICYCLETTE



Un peu plus de végétal dans son quotidien, c'est facile

Diversifier son alimentation vers plus de végétal, c'est aussi bon pour le corps et l'esprit que pour l'environnement... autant de bonnes raisons de partir à la découverte du végétal. 34% des français se sont déjà laissés séduire.

Pour changer du soja, découvrez A Bicyclette un mariage unique d'avoine, de riz, d'amande et d'ingrédients gourmands. Chocolat, Cerise, Citron, Framboise ou Original, 5 recettes onctueuses aux notes subtiles de céréales, et 5 bonnes raisons de mettre un peu plus de végétal dans votre quotidien.

C'est bon et en plus ça fait du bien

Si A Bicyclette a choisi de marier avoine, riz, amande dans un seul dessert, ce n'est pas un hasard ! C'est pour leurs qualités gustatives bien-sûr mais aussi pour leurs vertus nutritionnelles complémentaires.

Ainsi vous profiterez de fibres qui proviennent essentiellement de l'avoine. Et ça tombe bien quand on sait que les Français consomment deux fois moins de fibres que recommandé par l'Anses.* Vous retrouverez du calcium et de la vitamine D comme dans un produit laitier et tout cela avec de faibles teneurs en graisses saturées pour se faire plaisir sans culpabiliser.

A Bicyclette, ralentissez, savourez

A Bicyclette, c'est une invitation gourmande à lâcher prise, à vous évader le nez au vent, d'un coup de pédale, pour vous reconnecter avec la nature, sans effort, sans y penser, juste parce que c'est bon. Et on y prend vite goût.



Retrouvez-nous sur www.a-bicyclette-vegetal.fr et sur

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail



a BICYCLETTE
100% Végétal
Ralentissez, savourez

VERRE BOUTEILLE

VOUS AVEZ DIT BULLES ?

ET QUE ÇA SAUTE !

En période de fêtes, le *dress code* chic et lumineux est de rigueur...
Et le champagne ne déroge pas à la règle puisque les grandes maisons
ont coutume de proposer de jolis coffrets de fin d'année !
Vous êtes plutôt sobre, clinquant, décalé, haute couture ?
Tour d'horizon en 7 cuvées festives qui pétillent d'originalité !

Par Alice Mahlberg

DE ROSE ET DE BULLES

En cette fin d'année, Bollinger se pare d'un coffret élaboré telle une œuvre d'art, où les lettres or rose s'entrelacent élégamment. Dans cette jolie cage en moucharabieh trône la toute première édition limitée dédiée à une cuvée rosée chez Bollinger. Un assemblage de pinot noir et de chardonnay issus des vendanges 2006 pour ce nectar à la robe saumon.

Bollinger, rosé 2006
édition limitée, 89 €



SI LE CHAMPAGNE M'ÉTAIT CONTE...

Less is more ! Taittinger joue la carte de la sobriété avec un coffret décliné en version blanc de blancs et rosé. Un jeu de lumière blanc et or pour cette cuvée 100 % chardonnay provenant des plus grands crus de la prestigieuse côte des Blancs. Le millésime 2006 offre une grande finesse et un potentiel de garde prometteur. Encore faut-il savoir l'attendre... Patience !

Taittinger, Comtes de Champagne, blanc de blancs 2006, 164 €



IL EST L'OR DE TRINQUER!

Avec Féerie, Nicolas Feuillatte sort ses habits de lumière et illumine sa cuvée édition limitée de doré et blanc. Assemblage classique des cépages pinot noir, pinot meunier et chardonnay, ce brut millésime 2008 présente beaucoup de fraîcheur et de vivacité. Grâce à un mariage heureux entre des notes florales et de fruits blancs, Féerie se laisse facilement déguster à l'apéritif pour nous mettre en appétit. Nicolas Feuillatte, Féerie, brut millésime 2008, 31 €



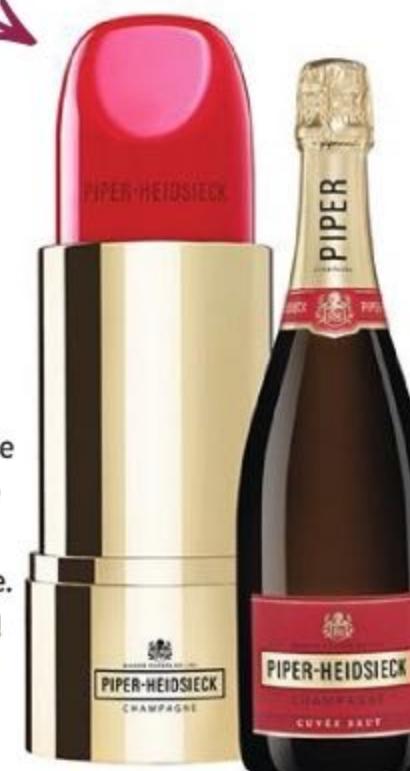
CUIRASSE DE FETES

So chic ! Laurent-Perrier a puisé dans l'univers de la haute couture pour créer une robe de dentelle en or rose, mettant parfaitement en valeur les courbes évocatrices de ce flacon. Et sous le maillage d'initiales monogrammées de la bouteille, un champagne aux nuances saumonées puisant allègrement dans le registre aromatique des fruits rouges. Laurent-Perrier, rosé édition limitée, 85 €



COUP DE ROUGE

Un packaging sexy en diable où le rouge, cher à la maison Piper-Heidsieck, est détourné avec humour en bâton de rouge à lèvres ! Au cœur de ce coffret, la Cuvée Brut, signature de la maison, harmonieuse et vive, sur des saveurs d'agrumes et de pomme. Une invitation à la fête ! Piper-Heidsieck, Le Rouge, 45 €



NOS CONSEILS POUR LE SERVIR

FLÛTE ALORS !

Aux flûtes et aux coupes, préférez les verres à vin pour servir le champagne. Vous serez surpris : celui-ci se révélera bien plus agréable à déguster en termes de goût, d'arômes et d'effervescence ! En revanche, servez le champagne en quantité moins importante que du vin « tranquille », afin d'éviter qu'il ne se réchauffe trop rapidement dans le verre. Il est d'ailleurs recommandé de le servir à une température

minimale de 8 degrés, tandis qu'un champagne millésimé sera d'autant plus intéressant aux alentours 11 degrés. Et n'oubliez pas de trinquer !

J'AI MA DOSE !

Il existe plusieurs catégories de dosage en sucre, à choisir en fonction de ses goûts et des mets à servir en accord. Notre familier champagne « brut » (95 % des ventes) contient moins de 12 grammes de sucre par litre.

L'extra brut doit contenir entre 0 et 6 grammes de sucre par litre. Tandis que le très tendance « brut nature » ou « zéro dosage » ne doit avoir fait l'objet d'aucune adjonction de sucre. Les amateurs de champagnes sucrés se tourneront vers un « extra dry » (entre 12 et 17 grammes de sucre par litre), un champagne « sec » (17 à 32 grammes/litre), demi-sec (32 à 50 grammes/litre) ou carrément « doux », avec un dosage supérieur à 50 grammes/litre.





SOWINE © Charly Deslandes

CHAMPAGNE DE VIGNERON

DE DÉCOUVERTE EN DÉCOUVERTE

Chaque jour, les vignerons de Champagne ont à cœur d'élaborer des vins qui leur ressemblent. Sous la bannière Champagne de Vigneron leurs gestes donnent naissance à des cuvées de qualité, aussi confidentielles qu'appréciées. Un savoir-faire, une empreinte laissée dans un terroir de Champagne aux multiples nuances.

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

**- Robot pâtissier -
et ses accessoires !**

**VOUS POUVEZ
TOUJOURS
BATTRE À
LA MAIN,**



Moulinex®

MC GOURMET YY2799FG
Multi accessoirisé – 900W
Capacité totale du bol 4L

~~329€~~
**199€
99**

Dont 0€30
d'éco participation

**MAIS NE RIEN
FAIRE, C'EST
QUAND MÊME
MIEUX.**

N'ÉCONOMISEZ PAS VOTRE PLAISIR.

Cdiscount

Offre valable dans la limite des stocks disponibles.
Cdiscount siège social 120-126 quai de Bacalan 33000 Bordeaux – RCS Bordeaux 424 059 822

PRÉPAREZ LA FÊTE AVEC NOS CHEFS



LUANA BELMONDO



JAMIE OLIVER



PIERRE HERMÉ



ERIC LÉAUTÉY



NIGELLA LAWSON



FABRICE MIGNOT

CARNET DE RECETTES

Par Tiphaine Campet



**LUANA
NOUS REÇOIT**
p. 42



**LA BÛCHE
MONT-BLANC**
p. 54



**VOYAGE
EN TERRES VEGAN**
p. 56



**UN NOËL
AVEC JAMIE OLIVER**
p. 66



**LE CHOCOLAT
FONDU PAR 5 CHEFS**
p. 68



**ON SE FAIT
DU BIEN AU QUOTIDIEN**
p. 78



SOIRÉE PAILLETTES
SOIRÉE COCKTAILS!
p. 86



**LA MAISON
DE HANSEL ET GRETEL**
p. 90