

# Cuisine Actuelle

cuisineactuelle.fr

85  
recettes  
FACILES

**PARFUMS  
D'ORANGE**

4 desserts  
ultra fruités

**C'est  
BON  
pour moi!**

Nos recettes  
pour manger  
mieux

**L'AVOCAT, STAR  
DE L'HIVER**  
En mayo, en  
pesto, en tartinade

**ON CHANGE**  
 ★ Pastilla à  
la pintade  
 ★ Lasagnes  
végétales  
 ★ Bretzel fait  
maison

Mes petits fours  
faits maison,  
quel délice !

*Apéro  
Magique*

# Tête de Moine AOP

## la fine fleur du Jura suisse



ROSSI Conseil • RCS Bâle 8 422 866 018



Suisse. Naturellement.



Rejoignez-nous sur notre page Facebook  
[www.tetedemoine.ch](http://www.tetedemoine.ch)



 **TÊTE DE MOINE**  
FROMAGE DE BELLELAY

**Les Fromages de Suisse.**

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



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

# LA FARINE QUI MET LE PAQUET!

NOUVEAU  
*sachet refermable*

Bredéle  
de Noël

Plongez dans la magie de Noël  
en découvrant nos recettes de  
petits gâteaux !

[www.bredèle-de-noel.com](http://www.bredеле-de-noel.com)

#lafarinequiemetlepaquet  
[www.graudor.com](http://www.graudor.com)



Des galettes en  
bouquet, mais avec  
une seule fève, car  
on n'aime pas les doubles.

# galettes

## CHOCO-SUZIE

Préparez une pâte à galette au mélange de farine et de sucre. Ajoutez un peu de beurre et de la levure. Mélangez bien. Puis ajoutez des noix et des amandes effilées. Faites cuire au four à 180°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir complètement.

Préparez une pâte à sucre au beurre et au sucre. Ajoutez du cacao et de la vanille. Mélangez bien. Puis étalez cette pâte sur la pâte à galette. Coupez en petits rectangles. Enfournez à 180°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir complètement.

Préparez une pâte à sucre au beurre et au sucre. Ajoutez du cacao et de la vanille. Mélangez bien. Puis étalez cette pâte sur la pâte à galette. Coupez en petits rectangles. Enfournez à 180°C pendant 15 minutes. Laissez refroidir complètement.



ALLEMAGNE Prinovis Ltd. & Co. KG, Betrieb Ahrensburg, Alter Postweg 6, 22926 Ahrensburg. Provenance du papier : Italie. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : P<sub>tot</sub> : 0,007 kg/To de papier. Distribution : Prestatil. ISSN : 09893091. Commission partaire : n° 0119 K 84150. Création janvier 1991 © 2017 Prisma Media. Dépôt légal : décembre 2017. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



Rejoignez la communauté de Cuisine Actuelle sur Facebook

Encarts : encart Welcome Pack jeté sur les abonnés ; carte Edigroup jetée Suisse (3 000 ex.) et Belgique (6 000 ex.) ; carte abonnement jetée kiosques ; encart Cross multi Noël ADD jeté sur abonnés et encart Cross Multi Noël ADI jeté sur abonnés.

## Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

### Pour s'abonner, se réabonner, avoir un renseignement

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

### Pour contacter le service lecteurs

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

### Anciens numéros

Contactez le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

**Crédits photos** En couverture Marielle/Gault (Couronne de Noël). AB Net p. 16. Benoit p. 14. DR p. 36, 86(2), 88(5). Istock : p. 5, 14, 15, 16(3), 18(2), 38, 42, 48(2), 50, 54, 55(2), 57(4), 58(3), 59(3), 61, 62, 63, 64, 80, 84, 86, 87(3), 90, 93, 95, 99(2). Joubert p. 88. Lamontagne p. 76. Marielle/Gault : p. 5, 22-23, 68-69, 98. Photocuisine : Bertrand p. 30, 93, 95 ; Deslandes p. 99 ; Fleurant p. 28 ; Hall p. 82 ; Radvaner p. 95 ; Studio p. 5, 93(2), 95 ; Veigas p. 5, 27 ; Viel p. 83. Prismapix : OMG/Terrones p. 26 ; Rouvrais p. 3, 14, 19, 76 ; Schmitt p. 62. Rouvrais : p. 14, 18, Rouvrais/Clavel : p. 5, 72 à 75. Shortcut/Mercier p. 38. SP : p. 10, 12, 24, 34, 38, 40, 44-45, 58, 59, 70, 90(3), 91(3). Stockfood : Bauer Syndication p. 57, 60 ; Brauner p. 36 ; Gallo Images p. 61 ; Gräfe & Unzer Verlag/Hoersch p. 49, 50, 52, 53 ; Great Stock p. 19, 20 ; Hauylick p. 5, 52. StudioX/Stockfood : Hoersch p. 6 à 9. Sunray Photo/Apetit : Guedes p. 99. Sunray Photo/Saveurs : Balme p. 18 ; Carnet p. 19 ; Garnier p. 20 ; Guedes p. 29 ; Jappy p. 15 ; Jarry p. 46 ; Lhomme p. 20, 29, 30, 32, 66, 67 ; Viel p. 82. Vaures p. 86. Willems p. 87. Winfield p. 78, 79.

# Nos recettes de janvier

Bretzels.....	55
Liqueur d'orange aux épices.....	6
10 bonnes idées salées ou sucrées avec des pistaches.....	46
18 mini recettes faciles.....	98

## Entrées froides

Cake à la choucroute et au munster.....	82
---	----

### Couronne gourmande de Noël en 3 recettes (en couverture)

Puits de brick au crabe.....	30
Salade de coquillages.....	28
Salade de poulet rôti.....	53
Terrine foie gras-poires.....	19
Truite et roquette à l'avocat.....	79

## Entrées chaudes

Crèmes brûlées au saumon.....	29
Croques aux épinards, lard et mozzarella.....	73
Huîtres crème de bigorneaux.....	29
Oeufs cocotte aux topinambours et au chorizo.....	20
Omelette roulée aux blettes.....	94
Pastilla de pintade-amandes.....	69
Ravioles de homard aux pétales de truffe.....	30
Salade tiède de saint-jacques.....	19
Soufflés au chèvre et thym.....	94
Veloutés en 8 versions.....	42

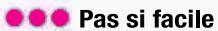
## Poissons

Cocotte de la mer au curcuma.....	49
Daurade rôtie à la créole.....	94
Friture de calamars à la bière blanche.....	94
Noix de saint-jacques poêlées, purée d'artichauts.....	32
Potée de haddock.....	74
Roulades de saumon à la choucroute.....	83

## Viandes

Chapon au speck, rösti et boudins dorés.....	27
--	----

Repérez immédiatement le niveau de difficulté de nos recettes :



Abonnez-vous vite à tarif préférentiel en p. 56



P. 52



P. 75



P. 27



P. 93



P. 68

**Les desserts de notre enfance**

Les fruits secs et les épices sont de tradition dans les petits et les gros gâteaux de fêtes.

p. 57

A decorative blue banner at the bottom features a white crown icon and the text "CuisinActuelle.com".

# Sommaire

JANVIER 2018 - N° 325

- 3 L'eau à la bouche**  
Mini galettes choco-guimauve
- 6 Péché mignon**  
Parfums d'orange
- 10 En janvier**  
On craque pour...
- 14 Sybille fait son marché**  
Ses conseils et bonnes idées
- 18 Sybille en cuisine**  
Produits et recettes de saison
- 22 À grignoter**  
Couronne gourmande de Noël
- 24 En rayons**  
8 produits tout neufs

**LE DOSSIER** p. 26  
De belles idées pour votre menu de réveillon.

- 36 Sur un plateau**  
Le manchego
- 38 En cave**  
Nos bonnes bouteilles
- 42 Nos 8 versions...**  
... de veloutés
- 44 Shopping**  
Comme un conte enchanté
- 46 Nos 10 idées avec...**  
... des pistaches

**C'EST BON POUR MOI !** p. 48  
Recettes vitalité pour être bien dans son assiette.

- 54 C'est fait maison !**  
"Fait main", c'est toujours meilleur qu'acheté au supermarché.

- 66 Tendance**  
Le wasabi sans contrefaçon
- 68 Leçon de cuisine**  
Pastilla de pintade aux amandes
- 70 Ustensiles**  
Les presse-purée
- 72 On mange quoi ce soir ?**  
Nos idées pour passer à table
- 76 Banc d'essai**  
Les blinis
- 78 À dévorer**  
L'avocat star de l'hiver
- 80 Quiz**
- 82 Variations**  
La choucroute qui change
- 84 Le goût de...**  
La cuisine de Buenos Aires
- 86 Secrets de pro**  
Le chef Nicolas Beaumann, de la Maison Rostang à Paris
- 88 Miam !**  
La recette de cuisineactuelle.fr
- 90 Guide d'achat**  
Les cafetières-filtre
- 93 8 fiches recettes**  
à garder
- 98 Jolis restes**  
Rien ne se perd !

**À table !**



Avec la nouvelle application gourmande de *Cuisine Actuelle*, retrouvez toutes nos recettes dans votre smartphone. Faites la liste de vos courses, sauvegardez vos recettes préférées ou composez votre menu à partir de ce qu'il reste dans votre frigo.

**À TÉLÉCHARGER SUR ITUNES OU GOOGLE PLAY.**

# Parfums d'orange

Rien de meilleur au cœur de l'hiver que le parfum gorgé de soleil de notre agrume préféré. Des idées pour bien en profiter.



## Liqueur d'orange aux épices

●●● Pour 1 litre - Préparation : 20 min - Macération : 4 mois

- ◆ 2 oranges bio ◆ 250 g de sucre ◆ 50 cl de rhum blanc
- ◆ 1 gousse de vanille ◆ 1 bâton de cannelle ◆ 1 étoile de badiane.

**RINCEZ** les oranges. Prélevez leur zeste très finement avec un éplucheur-légumes sans prendre la peau blanche amère. Pressez les fruits.

**FAITES BOUILLIR** 25 cl d'eau avec le sucre dans une casserole. Ajoutez les épices, les zestes et le jus des oranges. Couvrez, laissez infuser 12 h.

**TRANSVASEZ** le sirop et ses aromates dans un bocal fermant hermétique-

ment. Ajoutez le rhum blanc. Refermez le bocal et laissez macérer au minimum 4 mois. Filtrez la liqueur avant de la verser dans une bouteille.

### Bon à savoir

Plus le temps de macération est long, meilleure sera la liqueur. Conservez (plusieurs années) la bouteille à l'abri de la lumière.



## Baklava à l'orange

●●● Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min - Repos : 12 h

- ◆ 1 orange bio ◆ 200 g de beurre
- ◆ 300 g de sucre ◆ 200 g de pistaches vertes hachées ◆ 400 g de noisettes concassées ◆ 100 g de miel d'oranger
- ◆ 15 feuilles de pâte filo (rayon pâtes à tartes) ◆ 1 cuil. à s. d'eau de fleur d'oranger
- ◆ 1 clou de girofle ◆ 1 bâton de cannelle
- ◆ 1 cuil. à café de cannelle moulue.

MÉLANGEZ les noisettes, 100 g de pistaches, 100 g de sucre et la cannelle moulue. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

FAITES FONDRE le beurre au micro-ondes. Badigeonnez-en 5 feuilles de pâte filo puis superposez-les dans un moule beurré et étalez la moitié du mélange noisettes-pistaches. Répétez l'opération puis terminez par de la pâte filo. Coupez en carrés réguliers à l'aide d'un couteau bien aiguisé et humectez le dessus avec un peu d'eau.

GLISSEZ le baklava au milieu du four, cuisez-le 45 min. Laissez-le refroidir. VERSEZ 20 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez le reste de sucre, le miel, le

zeste râpé et le jus de l'orange, le bâton de cannelle et le clou de girofle. Laissez bouillir 5 min. Parfumez ce sirop d'eau de fleur d'oranger. Filtrez.

ARROZEZ le baklava refroidi avec ce sirop bouillant. Réservez 12 h pour que le baklava soit parfaitement imbibé de sirop. Parsemez du reste de pistaches.

### Pratique

Dégustez le baklava le lendemain de sa fabrication, les arômes se seront délicieusement mêlés.



## Madeleines à l'orange

● Pour 6 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 10 min

Pour les madeleines : ◆ 1 orange bio ◆ 6 œufs ◆ 150 g de beurre ◆ 200 g de sucre ◆ 200 g de farine ◆ 1 cuil. à café de levure ◆ 1 pincée de sel.

Pour les abricots : ◆ 600 g d'abricots surgelés (frais en saison) ◆ 1 orange ◆ 500 g de fromage frais à tartiner ◆ 20 g de beurre ◆ 40 g d'amandes en bâtonnets ◆ 1 bâton de cannelle ◆ 1 anis étoilé.

**PRÉCHAUFFEZ** le four sur th. 7-8 (225 °C). Mélan-  
gez la farine avec la levure, le sel et le sucre. Creu-  
sez un puits et cassez-y les œufs. Mélangez. Faites  
fondre le beurre. Incorporez-le dans la pâte avec  
le zeste râpé et 2 cuil. à s. du jus de l'orange.

**REmplisseZ** des empreintes à madeleines de  
pâte. Enfournez 6-8 min (selon la taille des moules).  
Démoulez les madeleines sur une grille.

**FAITES GRILLER** les amandes dans une poêle sans  
matière grasse. Laissez-les refroidir.

**PRESSEZ** l'orange. Coupez les abricots en quatre.  
Poêlez-les 3 min avec le beurre sur feu vif. Ajoutez  
le jus d'orange, les épices et laissez mijoter 5 min.

**DÉPOSEZ** une quenelle de fromage frais dans des  
coupes. Garnissez d'abricots et de leur jus, puis  
parsemez d'amandes. Servez avec les madeleines.

## Bien choisir son orange

Pour la marmelade, les oranges douces à peau fine donnent peu d'amertume : maltaises, oranges à jus ou sanguines. Les oranges à peau épaisse présentent un peu plus d'amertume et les variétés bigarade ou de Séville, aussi appelées oranges amères, font de superbes marmelades à l'anglaise.

### J'optimise

C'est le moment d'utiliser la liqueur maison des pages précédentes : ajoutez-en 2 ou 3 cuil. à soupe en fin de cuisson des abricots.





## Gâteau anglais à l'orange

●●● Pour 6 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 50 min

**Pour le biscuit :** ◆ 2 oranges bio  
◆ 5 œufs ◆ 100 g de sucre ◆ 100 g de poudre d'amandes ◆ 60 g de féculé ◆ 1 pincée de sel.

**Pour la marmelade :** ◆ 2 oranges bio (300 g) ◆ 175 g de sucre.

**Pour le sirop et la garniture :** ◆ 75 g de sucre ◆ 3 cuil. à soupe de liqueur d'orange ◆ 150 g de mascarpone ◆ 15 cl de lait ◆ 15 g de beurre + 20 g de farine (moule).

**RÉALISEZ** le biscuit. Préchauffez le four sur th. 5 (150 °C). Beurrez et farinez

un moule de 25 cm. Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et les zestes râpés des oranges jusqu'à blanchiment. Pressez les oranges. Intégrer peu à peu 10 cl de jus, la poudre d'amandes et la féculé. **FOUETTEZ** les blancs en neige ferme avec le sel. Incorporez-les délicatement à la pâte. Versez dans le moule. Cuisez 45 min au four. Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.

**PRÉPAREZ** entre-temps la marmelade. Taillez en dés les oranges non pelées et rincées. Ôtez les pépins éventuels, mixez les oranges. Placez dans une casserole avec le sucre. Laissez bouillir 15 min.

**COUPEZ** le biscuit dans l'épaisseur en trois. Faites bouillir 7,5 cl d'eau et le sucre jusqu'à dissolution de ce dernier. Ôtez du feu. Versez la liqueur. Imbibez-en le biscuit, tartinez de marmelade refroidie et superposez les couches. **DÉLAYEZ** le mascarpone avec le lait, puis fouettez en chantilly. Couvrez-en le gâteau et réfrigérez jusqu'au service.

### Le truc

Le biscuit sera plus facile à trancher si vous le préparez la veille. N'ayez pas peur qu'il soit un peu rassis, il sera bien moelleux une fois imbiber de sirop.

## Le haut du panier anglais

Triés sur le volet par Emma Bernabeu, une Anglaise installée en France, ces paniers en osier sont remplis de merveilles british. On les trouve en épiceries fines et très bientôt sur le site Emma's Corner. Ci-dessous, quelques douceurs signées Cartwright & Butler, 63 €.



## C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

Vous avez envie de mettre la main à la pâte ? Crée par un couple d'ex-journalistes, La Grange aux savoir-faire, située en Touraine, propose des ateliers animés par des artisans pour apprendre à faire son pain, brasser sa bière, fumer ses jambons, réaliser ses saucisses, ses conserves... Dès 80 € la journée. Renseignements sur le site [La Grange aux savoir-faire](#).

# On craque pour...

### Battle de batteurs

#### BLING-BLING

Il est difficile de faire mieux en puissance (14 000 tours/minute et en clinquant (plaqué or 24 carats).

Et le prix est à la hauteur du batteur. *Bamix Luxury line, Gold*, 1 990 €.

#### ÉCOLO

Fastidieux le batteur manuel ? Pas si vite ! Ce modèle est deux fois plus rapide que ses concurrents. Et, contrairement à son adversaire plaqué or, il fonctionne même pendant une panne d'électricité. *Quick Whisk, Zyliss*, 29,90 €, *Cuisine Plaisir*.



### Ma maison en kit

Fabriquer sa propre maison en pain d'épices n'a jamais été aussi simple, grâce aux emporte-pièce proposés par ScrapCooking. Vendus en kit, ils sont accompagnés d'un mode d'emploi. *Gingerbread House, 9,90 €*, en vente (entre autres) sur le site de Cultura et dans les boutiques de la marque à Lyon et à Tours.



### SOUVENIRS DE BRETAGNE

ALGUES de Roscoff, caramel au beurre salé, crêpes dentelle, sarrasin... On a craqué pour le coffret Ma Bretagne du MOF Arnaud Larher qui marie les saveurs de sa terre natale au chocolat.

*Coffret chocolats Ma Bretagne, 18 € les 12 pièces, sur le site de la marque.*

## Elixir bourguignon

Des griottes qui flirtent avec des bourgeons de cassis ? Une idée haute en saveurs signée Emmanuelle Baillard, artisanne bourguignonne. 4,50 € la bouteille de 25 cl ou 6,50 € la bouteille de 75 cl, distribué par l'épicerie fine en ligne Bernard Loiseau.



## LE ✨ DÉMOCRATIQUE

Vendu dans les magasins Lidl, Monsieur Cuisine de Silvercrest fait rimer multifonctions et prix riquiqui (229 €). Le défi de la nouvelle édition limitée : s'approcher encore plus

du Thermomix grâce à une balance intégrée, une meilleure puissance et un bol agrandi. À presque 1000 € de moins que son illustre concurrent, on peut bien lui pardonner son côté volumineux ! Pour chaque robot acheté, on vous offre deux mois de cours de cuisine en ligne avec L'Atelier des Chefs.

## LE ✨ LUXUEUX

En seulement 150 exemplaires en France, ce bijou couleur charbon s'ajoute aux 27 teintes proposées par KitchenAid pour ses iconiques robots pâtissiers. Sa finition mate lui donne un bel aspect brut. Édition Diamant Noir (gamme Artisan), 999 €.

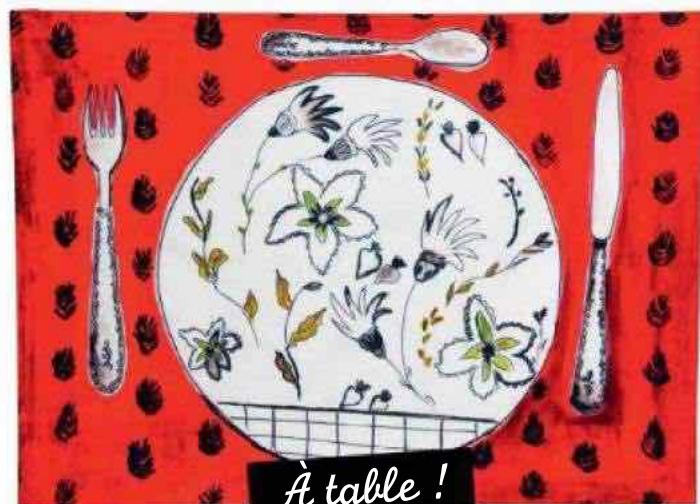
## À fleur d'épluchures

Quand Philippe Starck se penche sur l'épluche-légumes pour la marque Guy Degrenne, ça donne un objet de haute précision à couper le souffle. L'Économie by Starck, existe en six coloris, de 9 à 25 €.



## BELLES EMPREINTES

La tendance est aux céramiques texturées. Deux marques en livrent un bel exemple : Ikea (1), avec sa nouvelle collection Vinter 2017, dès 2,50 € et Revol (2), avec sa ligne Succession, fabriquée dans son usine à Saint-Uze, dans la Drôme, en collaboration avec l'éditeur Petite Friture, à partir de 14 €.



À table !

La petite cuillère doit-elle pointer vers la droite ou vers la gauche ? Plus d'hésitation grâce à ce joli set de table en trompe-l'œil, griffé Fragonard !  
Nature morte en tissu imprimé, 8 €.

NESPRESSO®

VARIATIONS  
ÉDITION LIMITÉE 2017

\*Quoi d'autre ? NESPRESSO France SAS - SIREN 382 597 821 - RCS PARIS - Cafés avec arômes présents sous forme d'arômes naturels. Suggestion de présentation.

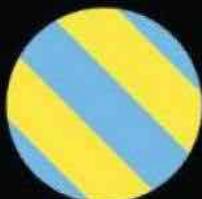


VARIATIONS CONFETTO

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?\**

# Sybille fait son marché

Chaque mois, Sybille, journaliste à *Cuisine Actuelle*, nous présente les produits de saison qui la font saliver.



## POTIRON

► **Un peu détrôné par d'autres cucurbitacées** comme la courge butternut ou le potimarron, il reste pourtant un très bon légume d'hiver. Achetez-le avec une peau brillante, en veillant à ce que l'entame paraît fraîche. Une côte pèse environ 1 kg et suffit pour 4 personnes. Les deux variétés les plus courantes sont le rouge vif d'Étampes, très orangé, et la courge musquée de Provence qui tire sur le roux, un peu plus savoureuse.

► **Il n'est pas facile à éplucher**, car sa peau est dure et glissante. Mais tout s'arrange lorsqu'on le découpe d'abord en morceaux à l'aide d'un couteau à pain plutôt qu'à l'épluche-légumes.

► **Sa chair, plus aqueuse que celle des autres variétés**, est parfaite pour des soupes légères. Si vous appréciez les textures plus onctueuses et veloutées, ajoutez-lui une patate douce. Pour changer, utilisez du lait de coco qui remplace avec délice le bouillon ou la crème.

## COQUILLE SAINT-JACQUES

► **Facile à cuisiner et si savoureuse**, elle est présente sur les étals jusqu'au mois de mai. Sa commercialisation en frais est ensuite interdite jusqu'en octobre pour lui laisser le temps de se reproduire.

► **Elle s'achète dans sa coquille** qui doit se refermer au toucher. Le poissonnier peut la décoquiller si vous lui demandez. Vous la rincerez puis couperez le muscle noir sur le côté, qui durcit en cuisant.

► **En janvier, le corail commence à apparaître**, même dans les régions où il est tardif. Certains lui trouvent très peu d'intérêt gustatif, mais il est intéressant pour préparer une sauce d'accompagnement pour les noix : faites-le revenir 2 min dans du beurre avec un peu de sel et du poivre, puis mixez-le finement avec de la crème.

► **Prévoyez 5 coquilles par personne**, soit environ 1 kg. Si leur prix est intéressant, achetez-en pour les congeler : préparez les noix comme pour une cuisson et placez-les sur une plaque à plat dans le congélateur. Dès qu'elles sont dures, emballlez-les dans un sachet fermé en chassant bien l'air. Elles resteront intactes pendant trois mois.



*"J'allège le prix de mes marmelades d'oranges amères, en remplaçant un tiers des fruits par du potiron. Cela ne se sent pas mais adoucit l'amertume des oranges."*

## Mon petit plaisir...



### LA JOUE DE BŒUF

► **En hiver, c'est mon morceau préféré** pour la plupart des plats mijotés. Son prix n'est pas excessif (entre 12 et 15 € le kg) et sa chair est tendre avec une consistance légèrement gélatineuse qui la rend particulièrement fondante.

► **Contrairement à d'autres morceaux tendres**, elle a du goût, et encore plus si on la laisse mariner dès la veille dans du vin.



*Les meilleurs  
produits de saison*

## *Viandes.*

- Joue de bœuf
  - Foie gras cru
  - Collier  
d'agneau
  - Rouelle  
de porc

## Poissons et fruits de mer

- Poissons et fruits de mer
    - Coquille saint-jacques
    - Huître
  - Début de saison
  - boule d'or
  - Carotte
  - Potiron
  - Topinambour
  - Truffe
  - Poire de terre
  - Pleine saison

## Fruits

- Papaye
  - Litchi
  - Clémentine
  - Orange amère
  - Mandarine
  - Orange maltaise

*“L’huile de friture réutilisée peut prendre l’odeur d’autres aliments. Je la fais chauffer doucement quelques minutes avec des pelures de pommes de terre propres et je filtre.”*

Comme la cuisson doit être longue et douce, je l'enfourne au moins 3 h.

■ **La joue de bœuf n'est pas réservée au pot-au-feu**, daube, carbonades et autres bourguignons. Il existe une recette un peu à part dans laquelle elle est vraiment irremplaçable : la terrine de bœuf en gelée. Sa consistance oppose très peu de résistance au couteau, ce qui permet d'obtenir de belles tranches qui ne se cassent pas.

# LE NAVET BOULE D'OR

#### ■ Vous n'aimez pas le navet ?

Vous n'avez jamais goûté une de mes recettes à base de navet boule d'or ! Cette variété de couleur blonde n'a pas le goût de vieux légume que l'on reproche parfois aux autres. Elle est très douce et fine, un peu sucrée.

**■ Je l'achète toujours bien dur et de taille moyenne** et, comme me l'a appris un chef, je l'épluche deux fois afin d'éliminer toutes les

petites fibres de la peau et pour éviter les saveurs trop fortes.

**Il est parfait dans le pot-au-feu**, car il parfume le bouillon de façon équilibrée. Je l'utilise aussi dans mes légumes à couscous. Je l'aime également rôti au four, taillé en quartiers avec d'autres légumes, de l'ail, du thym et un filet d'huile d'olive. C'est une recette tendance (retrouvez plein d'exemples sur [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr)) et savoureuse.



# Le match

Le parfum de la truffe blanche est puissant et légèrement aillé. Il s'utilise, à petite dose, en condiment dans un risotto au parmesan, des tagliatelles à la crème, une écrasée de pommes de terre, une brouillade...

## HUILE DE TRUFFE, BLANCHE OU NOIRE ?

Plus fin, le goût de la truffe noire sublime saint-jacques, volailles de fêtes, brie de Noël ou, en dessert, crème brûlée et crème anglaise.

# Mon poissonnier m'a dit...

“Certains veulent absolument connaître la date de conditionnement de mes huîtres pour les acheter les plus fraîches possible. Je ne manque pas de leur rappeler qu’elles sont encore meilleures à partir du 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> jour après leur sortie de l'eau.”

*M. Beliveau, Paris*

## LITCHI

► Ce petit fruit exotique cache sous son écorce rugueuse une chair juteuse et sucrée, au goût de rose et de fleurs. Il faut le découvrir

frais, car il est bien meilleur que ceux en conserve que l'on trouve souvent dans les restaurants asiatiques.

► La plupart du temps, il arrive en vrac de Madagascar. Les meilleurs proviennent plutôt de l'île de la Réunion et sont présentés en petits bouquets de branches qui permettent également une bien meilleure conservation des fruits.

► Achetez-le bien rose, avec une peau encore souple sous la pression du doigt. Bien qu'il paraisse résistant, il faut le consommer rapidement car il sèche assez vite. Il tourne alors au brun et sa peau devient cassante et difficile à éplucher, tandis que son goût perd en finesse. Pour ralentir la déshydratation, réservez-le au réfrigérateur, dans un sac plastique, et ajoutez une boule de papier absorbant légèrement humidifiée.

## INSOLITE

### La poire de terre

De forme banale (elle ressemble à une pomme de terre effilée aux extrémités), terreuse, elle n'attire pas l'œil au marché et son goût est léger. Pourtant, tout gourmand un peu curieux devrait tenter d'y goûter. Sa texture granuleuse, juteuse et croquante rappelle la poire. Lors de la cuisson, elle prend les parfums des ingrédients qui l'escortent et fait merveille dans un pot-au-feu. C'est encore plus vrai si elle est préparée en dessert, cuite doucement dans un sirop aux épices, et servie avec des madeleines. Et côté santé, elle stimule la croissance des bonnes bactéries de notre système digestif.

# Mon petit plaisir...

## LA PAPAYE

■ Elle est intéressante en hiver, car elle est riche en vitamines et en antioxydants, mais pauvre en calories.

■ Je l'achète à maturité, quand elle est colorée de jaune sur environ un tiers de sa surface et je la consomme alors assez rapidement. Je la savoure à l'heure du petit déjeuner, arrosée d'un filet de jus de citron vert, car c'est

un vrai plus pour rehausser sa saveur. Mais la plupart du temps je l'utilise dans la préparation des salades de fruits exotiques pour en diminuer un peu le coût, car elle est très abordable.

■ Il m'arrive parfois de l'acheter verte et dure pour la râper et la glisser dans une salade thaïe avec un peu de carottes, des cacahuètes, des tomates cerises et des crevettes séchées.

# DÉCOUVREZ COCA-COLA ZERO SUCRES ZERO CAFÉINE



Le plaisir idéal  
en fin  
de journée !



SAVOURE L'INSTANT®

Sous réserve de disponibilité dans votre magasin.

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

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



# Sybille en cuisine

Notre journaliste rentre du marché et nous confie ses recettes préférées.



## Clémentine

■ En janvier, on en trouve plusieurs variétés, en version douce, ou plus acidulée pour davantage d'arômes. Les primeurs en proposent différentes sortes qu'il ne faut pas hésiter à goûter. Les feuilles sont un bon repère pour garantir la fraîcheur du fruit.

■ Très semblable d'aspect et vendue parfois sous le nom de clémentine, la clémenvilla est légèrement plus grosse et s'avère souvent très bonne, notamment celle en provenance d'Israël, le pays qui a développé cet agrume.

■ Les clémentines doivent être fermes au toucher et présenter une peau bien adhérente. Si elles paraissent boursouflées, elles ont trop tardé sur l'étal et risquent d'avoir une saveur un peu "passée". Lorsqu'elles sont issues de l'agriculture biologique, n'hésitez pas à utiliser leur zeste pour sublimer les gâteaux du quotidien, cake ou quatre-quarts, par exemple.

## Topinambour

■ Il séduit beaucoup grâce à son fondant et à son goût subtil, pas très loin de celui des fonds d'artichauts. C'est un légume idéal pour un velouté chic, qui met la truffe ou le foie gras en valeur, ou avec une volaille ou un pavé de poisson bien doré. Il est délicieux en salade tiède assaisonnée d'huile de noix.



■ Achetez-le de taille moyenne, ferme et d'aspect non desséché, plutôt de forme simple car les tubercules très ramifiés sont difficiles à peler. Toutefois, pour préparer un plat un peu rustique, lorsqu'il est cuit autour d'une viande, on peut se dispenser de l'éplucher, mais on le brosse sous l'eau. La peau apporte alors un agréable supplément de saveur.

■ Si vous le pelez à l'avance, il noircira assez vite. Réservez-le dans une eau citronnée jusqu'au moment de le faire cuire.

## Foie gras cru

■ Appelé à tort foie gras frais (ce qui peut occasionner des confusions), on l'achète pour préparer soi-même du foie gras en terrine ou des escalopes de foie gras poêlées.

■ Choisissez-le avec une DLC éloignée, car il contient des enzymes qui altèrent sa texture au fil des jours et peuvent lui faire rendre beaucoup de gras lors de la préparation s'il est utilisé longtemps après l'abattage. Cuisinez-le vite après l'achat.

■ Son poids est aussi à surveiller (autour de 500 g pour le canard). Trop petit, il est trop maigre et n'aura pas le goût typique qu'on en attend. Trop gros, il fondra beaucoup pendant la cuisson.

■ Pour bien le choisir, faites confiance à un volailler réputé et méfiez-vous des prix trop bas. Le label Rouge, qui distingue certains foies gras des Landes, est une très bonne garantie.

## SALADE TIÈDE DE SAINT-JACQUES AUX DEUX AGRUMES

 Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 3 min

- ◆ 20 noix de saint-jacques fraîches ◆ 6 clémentines
- ◆ 4 oranges sanguines ◆ 1 bulbe de fenouil ◆ 12 feuilles de menthe
- ◆ 1 petit bouquet d'aneth ◆ 3 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ sel, poivre.

**PELEZ** les clémentines et 3 oranges. Découpez-les en rondelles. Émincez le fenouil avec une mandoline et mélangez-le délicatement avec les agrumes, 2 cuil. à soupe d'huile et un peu de sel. Répartissez sur des assiettes. **RINCEZ** et séchez les saint-jacques. Faites-les cuire 3 min dans une poêle

avec le reste d'huile. Salez et poivrez. Retirez-les. Ajoutez le jus de la dernière orange dans la poêle.

**DÉPOSEZ** les saint-jacques sur les assiettes et arrosez-les du jus de la poêle. Parsemez de menthe et d'aneth ciselés. Dégustez tiède.



### Fraîcheur extra

Évitez d'acheter des saint-jacques décoquillées, car il est difficile de juger de la qualité. Demandez au poissonnier de les ouvrir et de les préparer pour vous.

## POÊLÉE DE TOPINAMBOURS AU BEURRE DE SAUGE

 Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 700 g de topinambours ◆ 1 gousse d'ail ◆ 5 feuilles de sauge
- ◆ 25 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ sel, poivre moulu.

**ÉPLUCHEZ** les topinambours et plongez-les au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau froide pour éviter leur oxydation. Essuyez-les bien puis détaillez-les en morceaux.

**FAITES-LES SAUTER** 5 min sur feu vif dans une poêle avec l'huile chaude. Baissez le feu. Ajoutez le beurre, les feuilles de sauge, l'ail pelé et pressé,

du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 20 min environ, en mélangeant plusieurs fois. Servez bien chaud.

### Les bons accords

Ainsi préparés, les topinambours peuvent se marier avec des gésiers confits et escorter une côte de veau à la crème ou un haddock poché.



## TERRINE DE FOIE GRAS AUX POIRES

 Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min - Attente : 1 h 30 + 24 h

- ◆ 1 foie gras cru de canard déveiné (env. 550 g) ◆ 2 poires ◆ 1/2 citron ◆ 350 g de sucre ◆ 2 cuil. à soupe de cognac ◆ 1 gousse de vanille ◆ 1 cuil. à café rase de 4-épices ◆ 1/2 cuil. à café de poivre fraîchement moulu ◆ 1/2 cuil. à café de sel.

**RECOUPEZ** le foie gras en 4 grosses escalopes. Assaisonnez-les avec le cognac, le quatre-épices, le poivre et le sel. Laissez mariner 1 h 30.

**PELEZ** les poires. Arrosez-les du jus du citron. Portez à ébullition 50 cl d'eau, le sucre et la vanille grattée. Ajoutez les poires et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir dans le sirop et détaillez en tranches fines.

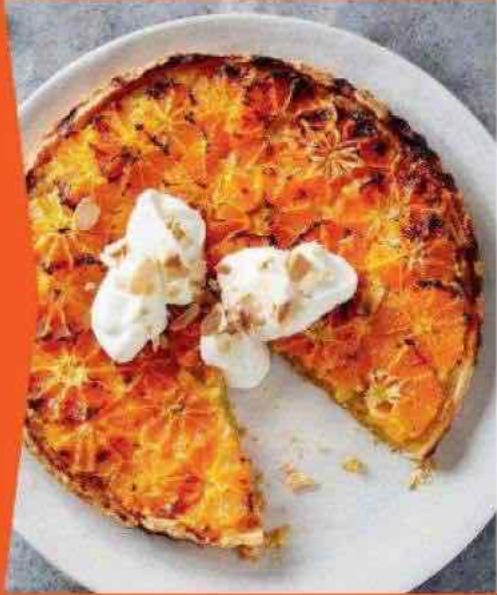
**CHAUFFEZ** le four à th. 3 (90 °C). Disposez les morceaux de foie gras dans un plat sans les superposer et recouvrez d'un film. Enfournez pour 20 min.

**ALTERNEZ** dans une terrine le foie gras et les poires égouttées. Couvrez d'un papier sulfurisé et lestez d'un poids. Réfrigérez 4 h. Ôtez le poids, placez le couvercle sur la terrine et réservez 20 h au frais.



### Sur mesure

L'assaisonnement de ce foie gras est simple et léger. Servez-le avec une coupelle de fleur de sel et un moulin de poivre pour que chacun puisse l'assaisonner selon ses goûts.



## TARTE AUX CLÉMENTINES

●●● Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 40 min

- ◆ 1 rouleau de pâte brisée ◆ 5 à 7 clémentines bio ◆ 1 œuf
- ◆ 250 g de yaourt grec ◆ 80 g de beurre ◆ 100 g de cassonade
- ◆ 50 g de poudre d'amandes ◆ 50 g d'amandes effilées.

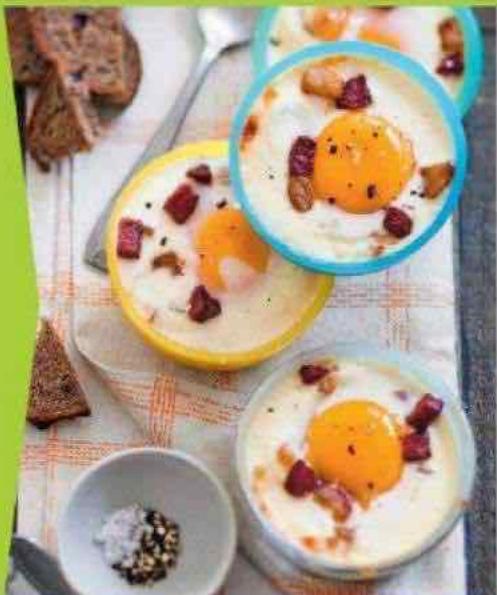
**RINCEZ** 1 clémentine sous l'eau chaude. Mixez-la sans l'éplucher avec l'œuf, 50 g de cassonade, 50 g de beurre mou et la poudre d'amandes.

**ÉPLUCHEZ** le reste des clémentines et découpez-les en rondelles. Étalez la pâte dans un moule à tarte. Garnissez de la préparation à la clémentine et couvrez de rondelles de clémentines. Badigeonnez du beurre restant et saupoudrez du reste de cassonade.

**FAITES CUIRE** 40 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Parsemez d'amandes le yaourt grec, puis décorez-en la tarte. Servez tiède ou laissez refroidir complètement.

### Une variante

Comme le pâtissier Alex Croquet, il est possible de préparer cette tarte sans éplucher les clémentines. Veillez alors à faire des tranches bien fines.



## ŒUFS COCOTTE AUX TOPINAMBOURS ET AU CHORIZO

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

- ◆ 2 topinambours (150 g) ◆ 80 g de chorizo ◆ 4 gros œufs ◆ 15 g de beurre
- ◆ 18 cl de crème liquide entière ◆ 30 g de parmesan râpé ◆ sel, poivre.

**DÉCOUPEZ** le chorizo en dés. Pelez les topinambours et coupez-les en dés. Faites revenir le tout 5 min à la poêle dans le beurre chaud. Couvrez et laissez cuire pendant environ 10 min.

**CHAUFFEZ** la crème avec le parmesan jusqu'à ce qu'il soit fondu. Répartissez dans 4 ramequins. Ajoutez les dés de topinambours et cassez les œufs au centre. Salez légèrement et poivrez.

**FAITES CHAUFFER** le four sur th. 6-7 (190 °C). Disposez les ramequins dans un plat allant au four. Versez de l'eau bouillante à mi-hauteur et laissez cuire 8 min. Servez sans attendre.

### Micro-ondes

Préparez les œufs. Percez les jaunes à l'aide d'une pique et faites-les cuire entre 20 et 40 secondes à 900 W.



## ESCALOPES DE FOIE GRAS AUX NOISETTES

●●● Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

- ◆ 1 foie gras cru découpé en 8 escalopes ◆ 2 petites patates douces
- ◆ 40 g de beurre ◆ 60 g de noisettes décortiquées
- ◆ 1 cuil. à soupe d'huile de noisette ◆ sel, poivre du moulin.

**ÉMINCEZ** les noisettes puis faites-les torréfier à sec dans une poêle.

**ÉPLUCHEZ** les patates douces et découpez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 min à la vapeur. Écrasez-les à l'aide d'une fourchette en ajoutant le beurre, l'huile, du sel et du poivre.

**SALEZ** et poivrez les escalopes. Faites-les cuire environ 3 min dans une poêle chaude en les retournant à mi-cuisson.

**RÉPARTISSEZ** les escalopes de foie gras sur des assiettes. Parsemez-les de noisettes et dégustez-les aussitôt, avec la purée de patates douces.

### C'est réussi

Ne déveinez pas le foie gras, car les tranches ne se tiendraient pas. Les veines vont quasiment disparaître pendant la cuisson.

# Blanquette, recette, Internet, ...tablette.

Satisfait ou remboursé<sup>(1)</sup>  
Jusqu'au 31 janvier 2018

**199€<sup>(2)</sup>**

+ Abonnement aux services et à l'assistance téléphonique à partir de 9,99 € TTC/mois<sup>(3)</sup>  
Venez l'essayer en bureau de poste  
**0 805 690 933** Service & appels gratuits  
[www.ardoiz.com](http://www.ardoiz.com)

Avec **ardoiz®**, la tablette pensée pour les seniors et installée à domicile, trouvez la meilleure recette sur Internet. Photos, mails, accès Internet, actualités, jeux... tout est à portée de main !



simplifier la vie



**TIKEASY**

Une entreprise du Groupe La Poste

# Couronne gourmande de Noël

Épatez vos invités dès l'apéritif avec cette fabuleuse couronne de bouchées salées aux garnitures festives et colorées.

## Bouchées saumon-chèvre aux herbes

● ● ● Pour 20 pièces environ

- ◆ 1 pâte brisée à dérouler ◆ 4 tranches de saumon fumé
- ◆ 2 cuil. à soupe d'œufs de truite ◆ 4 cuil. à soupe de concombre découpé en mini dés ◆ 4 cuil. à soupe d'herbes fraîches ciselées (persil plat, aneth, ciboulette) ◆ 150 g de fromage de chèvre frais ◆ 50 g de fromage blanc ◆ 2 cuil. à soupe de jus de pamplemousse ◆ sel, poivre moulu.

**DÉCOUPEZ** des petits cercles dans la pâte brisée. Tapissez-en des mini moules ou des empreintes à mini tartelettes. Glissez-les dans le four préchauffé sur th. 6-7 (190 °C) et faites-les cuire 12-15 min. Laissez-les refroidir complètement.

**MÉLANGEZ** le fromage de chèvre frais dans un saladier avec le fromage blanc, les herbes (réservez-en un peu), 2 cuil. à soupe de dés de concombre, le jus de pamplemousse et 2 tranches de saumon grossièrement hachées. Salez peu et poivrez.

**GARNISSEZ** les tartelettes d'un petit dôme de chèvre-saumon à l'aide d'une cuillère à café. Recouvrez de saumon détaillé en lanières ou d'une languette de saumon roulée. Parsemez d'herbes, d'œufs de truite et du reste de dés de concombre.

### Ça change

Vous pouvez préparer les fonds avec une pâte feuilletée ou des petits disques de pain de mie grillé découpés à l'aide d'un emporte-pièce.

Une farandole de bouchées à disposer sur un carton de pâtissier ou un délicat napperon en papier.



**La vidéo de cette recette**  
Suivez la recette pas à pas de ces bouchées sur [cuisineactuelle.fr/couronne-gourmande-noel](http://cuisineactuelle.fr/couronne-gourmande-noel)

# Petits pains d'épices au foie gras

● ● ● Pour 16 pièces environ

- ◆ 6 tranches de pain d'épices ◆ 120 g de foie gras mi-cuit ◆ 4 cuil. à soupe de confit de figues ◆ 10 cl de crème fraîche ou liquide ◆ 3 feuilles de gélatine ◆ 5 cl de porto + 1 cuil. à soupe ◆ piment d'Espelette ◆ sel, poivre.

**PORTEZ** à frémissements les 5 cl de porto avec 1 cuil. à café d'eau. Hors du feu, faites-y fondre la gélatine réhydratée et essorée. Réfrigérez. **TAILLEZ** le foie gras en morceaux. Faites-en fondre la moitié dans une casserole sur feu doux avec le reste de porto. Ajoutez la crème et le reste de foie gras. Mixez. Salez, poivrez. **TRANSVASEZ** la crème de foie gras dans une poche à douille cannelée. Réservez dans le réfrigérateur.

**TAILLEZ** des disques de 3 cm dans les tranches de pain d'épices à l'aide d'un emporte-pièce. Tartinez-les de confit de figues puis déposez une rosette de crème de foie gras. Décorez de gelée de porto hachée et d'une pincée de piment d'Espelette.

## Grand format

Doublez les quantités et réalisez 30 bouchées pour obtenir une couronne encore plus généreuse.

# Corolles au tartare de saint-jacques

● ● ● Pour 16 pièces environ

- ◆ 16 noix de saint-jacques crues sans corail ◆ 1 avocat ◆ 1 citron vert ◆ 2 cuil. à soupe d'herbes fraîches ciselées ◆ 4 à 8 feuilles de brick ◆ 30 g de beurre fondu ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ baies roses ◆ sel, poivre moulu.

**TAILLEZ** les noix de saint-jacques en mini dés. Placez-les dans un saladier. Ajoutez l'avocat découpé en dés, le jus du citron vert, l'huile d'olive, du sel, du poivre et les herbes ciselées. Réfrigérez 1 h.

**TAPISSEZ** chaque empreinte d'un moule à mini muffins de 3 petits carrés de feuilles de brick d'environ 6 cm beurrés au pinceau de cuisine, en les superposant (pointes décalées). Enfournez-les pour 8 min à th. 6-7 (190 °C). Laissez refroidir complètement.

**REmplisseZ** les corolles de feuilles de brick de tartare de saint-jacques. Parsemez de baies roses.

## C'est pratique

On peut réaliser les corolles dans tous les moules à empreintes un peu profondes : cannelés, cupcakes ou muffins. On peut également utiliser une série de petits emporte-pièces en métal déposés sur la plaque.



# 8 PRODUITS tout neufs

Sélectionnés et goûters  
pour vous, des produits récents  
qui font vraiment envie.

1

## ALLUMEZ LE FEU

Après l'original (qui date de 1868) rouge et piquant, le vert tout doux et acidulé, le Tabasco se teinte de brun et se pare d'une note à la fois fumée et pimentée, plus chaude que réellement piquante. Il est réalisé à partir de piments jalapenos fumés au feu de bois, et quelques gouttes suffisent à réveiller un burger et à donner aux marinades une saveur "grillée" assez insolite.

**Tabasco Chipotle, 2,50 € la bouteille de 57 ml, en GMS.**

2

## GALETTE À PARTAGER

Bien à l'abri dans sa boîte en métal, cette galette poitevine est un mélange d'ingrédients simples et bons : farine, beurre (en dose généreuse), sucre, œufs frais, sel et amandes effilées pour la décoration. Et comme l'exige la tradition, ne la coupez surtout pas ! Brisez-la plutôt d'un coup de maillet et régalez-vous sans culpabilité.

**Broyé du Poitou, Goulibeur, env. 9 € les 380 g, dans les épiceries fines et vente en ligne.**

3

## FIGUES DE CHOIX

Récoltées à maturité, ces figues violettes de Solliès-Pont sont mises à sécher tout en douceur en France. Un procédé gardé secret concentre leurs parfums tout en gardant leur texture ferme et moelleuse. Onctueux, le fruit explode en bouche et s'apprécie fendu en deux avec un dé de foie gras en son cœur ou une glace vanillée.

**Figues violettes mi-cuites, Marc Peyrey, env. 9,50 € les 250 g, en épicerie fines et vente en ligne.**

4

## ROYAL

Deux couronnes glacées, créées par le designer Konstantin Grcic, à faire trôner sur la table de fêtes. Biscuit praliné, crème glacée macadamia nut brittle et belgian chocolate et cœur coulant de caramel au beurre salé pour la première. Biscuit dacquoise aux spéculoos, sorbet à la mangue, crème glacée vanille et compote de mandarine pour la seconde. Un vrai régal.

**Couronne en série limitée, 49 €, 10 pers. chez Häagen-Dazs.**

5

## CHIC EXPRESS

Ces pâtes fraîches du Dauphiné (habituellement farcies au persil et au comté) cachent sous leur pâte fine une généreuse garniture à la truffe noire du Périgord (1,8 %). Elles sont prêtes à déguster après seulement 3 min dans de l'eau frémissante. Découvrez-les avec une belle cuillerée de crème fraîche.

**Nos exquises ravioles, Saint-Jean, 3,90 € les 4 plaques (240 g), dans les grandes surfaces.**

6

## PRESQUE FAIT MAISON

Ces desserts plaisent à ceux qui aiment ressentir la texture et les saveurs authentiques de ce qu'ils dégustent. Cuisinés au naturel avec une dose discrète de sucre de canne, ces duos de rhubarbe ou d'abricot-pomme sont cuits lentement sur feu doux et offrent de beaux morceaux de fruits fondants. On ne s'en lasse pas !

**Les Compotées, Danival, 2,90 € les 2 x 100 g, en magasins bio.**

7

## SAUCE FESTIVE

Ce pesto préparé en Toscane est composé de champignons mariés à de la truffe noire et mixés avec des tomates séchées, du parmesan, du pecorino, de l'huile d'olive et une légère touche d'ail. Juste tiédi dans un plat de pâtes bien chaudes ou sur une bruschetta, il délivre une saveur de caractère.

**Pesto aux champignons, truffes et parmesan, Collection Polli, 3,30 € les 350 g, dans les GMS.**

8

## ÉVEIL AU VÉGÉTAL

Tout le plaisir des légumes sans l'épluchage grâce à ces mélanges prêts à l'emploi. En 5 min, ils jouent la simplicité : en petits morceaux avec un peu d'eau et un coup de mixeur pour les soupes, en émincés sur un fond de pâtes avec un œuf et du lait pour les tartes ou en dés pour la sauce des pâtes.

**Mes astuces légumes, Bonduelle, 2,15 € les 400 g, rayon surgelés des grandes surfaces.**

# NOUS VOUS SOUHAITONS D'EXCELLENTES FÊTES DE FIN D'ANNÉE !

À célébrer avec Grana Padano, la vraie saveur de l'Italie.



Consorzio Tutela Grana Padano



EXCELLENCE  
ITALIENNE

# La fête sera savoureuse !

De délicieuses idées à combiner pour composer vos menus de réveillon en toute gourmandise.

100  
RECETTES  
DE FÊTES

## Boudin blanc académie

Les amateurs de boudin blanc honorent celui de Rethel, commune ardennaise où l'histoire veut qu'il y ait été créé au XVII<sup>e</sup> siècle. Depuis 2001, ce boudin traditionnel profite d'une IGP (indication géographique protégée). Lisez les étiquettes : certains autres boudins blancs contiennent une assez grande proportion de pain de mie ou de féculle, du veau ou de la volaille.



## Chapon au speck, röstis et boudins dorés

●●● Pour 8 personnes - Préparation : 35 min - Cuisson : 2 h

- ◆ 1 chapon d'environ 2,5 kg ◆ 4 tranches fines de speck (jambon cru fumé) ◆ 3 boudins blancs truffés ◆ 750 g de pommes de terre à frites ◆ 3 oignons ◆ 2 échalotes ◆ 25 cl de bouillon de volaille ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ 90 g de beurre
- ◆ 6 brins de thym ◆ 1 feuille de laurier ◆ 3 cuil. à s. de fines herbes ciselées (persil, ciboulette, basilic...) ◆ sel, poivre.

**CHAUFFEZ** le four à th. 6 (180 °C). Assaisonnez l'extérieur et l'intérieur du chapon. Glissez dans la cavité du chapon 1 oignon émincé, le thym, le laurier et 25 g de beurre. Enduisez-le de 25 g de beurre fondu, posez-le dans un plat. Ajoutez 1 oignon et les échalotes taillés en quatre, puis le bouillon. **CUISEZ** 2 h en retournant et en arrosant le chapon toutes les 30 min. La dernière demi-heure, recouvrez le blanc du chapon avec les tranches de speck.

**PRÉPAREZ** les röstis. Pelez les pommes de terre et le dernier oignon. Râpez-les avec une grille à gros trous. Pressez-les entre les mains pour éliminer le maximum d'eau. Salez, poivrez. Mélangez soigneusement avec les herbes ciselées.

**FAITES FONDRE** le reste de beurre dans une grande poêle. Ajoutez les pommes de terre râpées par louche et tassez avec une spatule. Faites cuire 8 min de chaque côté. Posez les röstis sur une plaque de cuisson.

**PLACEZ** le chapon sur un plat de service, réservez-le 10 min sous un papier d'alu. Entre-temps, réchauffez les röstis au four et poélez les boudins coupés en dés 5 min avec l'huile. Servez le tout avec le chapon.

◆ **VIN** ◆ Bourgogne blanc ou champagne.

### Sauce express

Dégraissez le jus de cuisson. Mélangez avec 1 cuil. à soupe de cognac et mixez avec l'oignon et les échalotes cuites.

# Salade de coquillages, vinaigrette safranée

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 10 min

- ◆ 400 g de praires ◆ 400 g de vernis (ou palourdes) ◆ 1 litre de moules ◆ 1 bulbe de fenouil ◆ 1 échalote
- ◆ 3 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 10 cl de vin blanc ◆ 1 cuil. à soupe d'apéritif anisé ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à soupe de baies roses ◆ 1 pincée de safran en filaments ou en poudre ◆ poivre.

**NETTOYEZ** les coquillages. Placez-les dans une grande cocotte avec l'échalote hachée, le vin blanc et l'apéritif anisé. Poussez. Cuisez-les 5-7 min à couvert sur feu doux jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Posez-les sur un plat à l'aide d'une écumeoire.

**FILTREZ** le jus de cuisson. Mélangez-en 3 cuil. à soupe avec l'huile, 2 cuil. à soupe

de jus de citron et le safran. Nettoyez le fenouil, émincez-le et mélangez-le avec le restant de jus de citron.

**DÉCOQUILLEZ** les fruits de mer sauf quelques-uns pour la décoration. Mélan-gez-les délicatement avec la vinaigrette safranée. Répartissez dans des assiettes creuses. Parsemez de tranches de fenouil,

de baies roses et décorez de sommités de fenouil. Servez bien frais.

◆ **VIN** ◆ Sancerre blanc.

## Zéro excuse

Si certains des coquillages ne s'ouvrent pas après cuisson, jetez-les sans aucune hésitation.





## Huîtres bien conservées

Veillez à acheter les huîtres très fraîches (leur date de conditionnement doit figurer sur l'étiquette de la bourriche). Une fois achetées, vous les placerez à l'horizontale, bien calées, la partie creuse vers le bas pour éviter qu'elles ne se vident de leur eau. Pour préserver leur fraîcheur, gardez-les entre 5 et 15 °C. Le bas du réfrigérateur ou le balcon (selon le baromètre) sont souvent les meilleures solutions.

## Crèmes brûlées au saumon fumé

**Pour 4 personnes** - Préparation : 20 min  
Cuisson : 35 min - Réfrigération : 6 h

- ◆ 175 g de saumon fumé en tranches ◆ 1 citron bio
- ◆ 1 œuf entier + 3 jaunes ◆ 20 g de beurre ◆ 30 cl de crème liquide ◆ 40 g de cassonade ◆ 1 pincée de cumin en graines concassées ou en poudre ◆ poivre.

**CHAUFFEZ** le four sur th. 4 (120 °C). Portez à frémissements la crème avec le cumin. Éteignez le feu. Prélevez 2 cuil. à café de zestes de citron à l'aide d'une râpe fine et ajoutez-les dans la crème tiède. Incorporez l'œuf puis les jaunes un par un en battant avec un fouet. Poivrez.

**HACHEZ** au couteau le saumon et répartissez-le dans quatre ramequins beurrés. Recouvrez avec la crème aux œufs. Faites cuire 35 min au bain-marie. Laissez tiédir avant de réfrigérer au moins 6 h.

**SAUPOUDREZ** les crèmes de cassonade et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. Faites caraméliser à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Servez aussitôt aux convives.

◆ **VIN** ◆ Jurançon moelleux.

## J'achète un chalumeau de cuisine ?

La question se pose pour un usage finalement peu fréquent. Le plus simple pour caraméliser c'est le gril du four, mais il faut veiller à placer les crèmes très froides vraiment près du gril sinon elles risquent de fondre. Il y a aussi les traditionnels fers, à chauffer avant de les appliquer sur la crème : pas forcément moins chers qu'un chalumeau et bien plus délicats à utiliser. Finalement, pour une dizaine d'euros, le chalumeau est un très bon choix.

# Huîtres à la crème de bigorneaux

**Pour 4 personnes**  
Préparation : 30 min - Cuisson : 8 min

- ◆ 24 huîtres creuses calibre 2 ◆ 150 g de bigorneaux cuits
- ◆ 1/4 de bulbe de fenouil ◆ le jus d'1 citron ◆ 20 cl de crème liquide ◆ 5 cl de vermouth blanc ◆ gros sel, poivre.

**OUVREZ** les huîtres. Versez leur eau dans une casserole en la filtrant à travers une passoire fine. Détachez les huîtres, puis replacez-les dans les coquilles creuses sur une lèchefrite tapissée de gros sel. Chauffez le four sur th. 5 (150 °C).

**DÉCOQUILLEZ** les bigorneaux. Répartissez-les sur les huîtres. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 8 min.

**VERSEZ** la crème liquide et le vermouth dans la casserole contenant le jus des huîtres puis faites bouillir 5 min. Poivrez puis ajoutez un filet de jus de citron. Émincez finement le bulbe de fenouil à l'aide d'une mandoline.

**SERVEZ** les huîtres chaudes nappées de sauce crémée et décorées de lamelles de fenouil taillées à la mandoline.

◆ **VIN** ◆ Champagne blanc de blancs.

### Ça change

Le fenouil est délicieux avec son croquant et sa saveur anisée. On peut le remplacer par des lamelles de pomme verte ou des mini dés de pain de campagne grillés.





## Crabe en boîte : le bon choix

Le plus économique ? Des miettes à la saveur appuyée et à la couleur foncée, bien pour parfumer un bouillon ou une farce relevée. Le meilleur ? Le crabe royal originaire de Russie (Kamtchatka), pour les soirs de fêtes et les préparations où la délicatesse de sa saveur et sa texture pourront être appréciées. Au quotidien, priviliez les boîtes à forte teneur en morceaux de pattes de crabe.

## Ravioles de homard aux pétales de truffe

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 24 carrés de pâte à raviolis chinois (wontons)
- ◆ 1 homard cuit ◆ 1 bocal de truffe (40 g env.) ◆ 20 cl de fumet de poissons (à base de concentré) ◆ 20 cl de crème fraîche
- ◆ 25 g de beurre ◆ 5 cl de cognac ◆ ciboulette ◆ sel, poivre.

**COUPEZ** le homard dans la longueur, brisez les pinces. Prélevez toute la chair. Hachez-la au couteau et mélangez-la avec le beurre mou, 1/2 bouquet de ciboulette ciselée et le jus de la truffe. Assaisonnez d'un peu de sel et de poivre.

**DÉCOUPEZ** la carapace du homard en tronçons. Placez-les dans une casserole avec le fumet de poissons, 10 cl d'eau et le cognac. Faites bouillir 15 min pour faire réduire de moitié.

**PLACEZ** 1 petite cuillerée de farce au homard sur chaque carré de pâte à raviolis, repliez en triangles et soudez les bords en pressant après les avoir humectés d'eau avec un pinceau.

**FILTREZ** le jus avec les carapaces à travers une passoire fine en pressant fortement. Remettez le jus à bouillir 5 min avec la crème fraîche. Ajustez l'assaisonnement.

**POCHEZ** les ravioles 3 min dans une casserole d'eau salée. Égouttez-les et ajoutez-les dans la sauce crémeuse. Servez dans des assiettes creuses chaudes et garnissez de truffe émincée.

◆ VIN ◆ Pouilly-fuissé.

## Puits de brick à la salade de crabe

●●● Pour 4 personnes (12 pièces)

Préparation : 30 min - Cuisson : 10 min

- ◆ 180 g de chair de crabe de bonne qualité ◆ 4 feuilles de brick ◆ 1/2 pomme verte ◆ 1/2 tomate ◆ 1/2 citron bio
- ◆ 1 petite échalote ◆ 4 brins de coriandre ◆ 6 brins de ciboulette ◆ 2 cuil. à soupe de mayonnaise ◆ 40 g de beurre ◆ 1/2 cuil. à café de ras-el-hanout (rayon épices).

**CHAUFFEZ** le four à th. 6 (180 °C). Coupez les feuilles de brick en carrés. Badigeonnez-les de beurre fondu. Taillez chacun en trois bandes, roulez-les sur elles-mêmes autour d'un goulot de bouteille. Maintenez les rouleaux avec un trombone en métal, posez-les debout sur une plaque. Enfournez-les 10 min.

**RINCEZ** et épandez la pomme. Épépinez-la, taillez-la en tout petits dés et mélangez-les dans un bol avec le jus et le zeste du citron. Épépinez la tomate, concassez-la et ajoutez-la au bol avec l'échalote, la coriandre et la ciboulette ciselées. Mélangez avec le crabe, la mayonnaise et le ras-el-hanout.

**FARCISSEZ**-en les bricks à la poche à douille large, servez frais.

◆ VIN ◆ Bandol rosé.

### Dernière minute

Farcissez les bricks seulement 10 min avant de les servir pour savourer des bouchées bien croquantes.



## Le bon homard

Le plus abordable ? Le homard "couleur feu" des États-Unis et du Canada, vivant ou surgelé. C'est la bonne solution pour les salades, les veloutés et les farces. Sa saveur est discrète et sa chair est moins ferme. Le meilleur, c'est le homard breton, le homard bleu. Son prix est nettement plus élevé et pour respecter la finesse de sa chair, on le déguste entier cuit à la vapeur, au court-bouillon ou grillé pour qu'il trône, comme il se doit, au centre de l'assiette.

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

MIXEZ À L'INFINI

L'HÉRITIER-GUYOT

Le goût du fruit depuis 1845



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

# Noix de saint-jacques poêlées, purée d'artichauts

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

- ◆ 16 noix de saint-jacques ◆ 80 g de jambon cru ◆ 8 fonds d'artichauts surgelés
- ◆ 30 g de beurre ◆ 1 cuil. à soupe de crème fraîche ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 1/2 cuil. à café de pimenton (paprika fumé) ◆ sel, poivre.

**CUISEZ** les fonds d'artichauts 10 min à l'eau salée. Égouttez-les. Mixez-les avec la crème. Salez, poivrez. Faites réchauffer 10 min à feu très doux ou au bain-marie. Taillez le jambon en languettes.

**RINCEZ** les saint-jacques et épongez-les sur du papier absorbant. Assaisonnez-les de pimenton, de sel et de poivre. Chauffez

l'huile et le beurre dans une grande poêle. Faites-y cuire les saint-jacques 4 min sur feu vif en les retournant à mi-cuisson.

**RÉPARTISSEZ** la purée d'artichauts dans des assiettes creuses chaudes ou des bols très larges. Garnissez-les de saint-jacques et de jambon. Versez le jus de citron dans la poêle en la grattant pour bien la déglacer. Versez-en quelques gouttes dans les assiettes et servez sans attendre.

◆ **VIN** ◆ Côtes-de-gascogne blanc.  
*On choisit sa purée*  
Aux artichauts comme ici, aux panais ou au potimarron, les purées sont vite prêtes avec des légumes surgelés.



## Le corail, c'est bon

Cette poche en forme de croissant (ce sont des cellules sexuelles !) est parfois accrochée à la noix de saint-jacques. On aime sa jolie couleur orangée, sa consistance fondante et sa saveur qui rappelle celle de l'oursin. Laissez le corail attaché à la noix pour poêler les coquilles ou séparez-les ; mixez-les et incorporez-les à une sauce crémeuse chaude pour la lier.

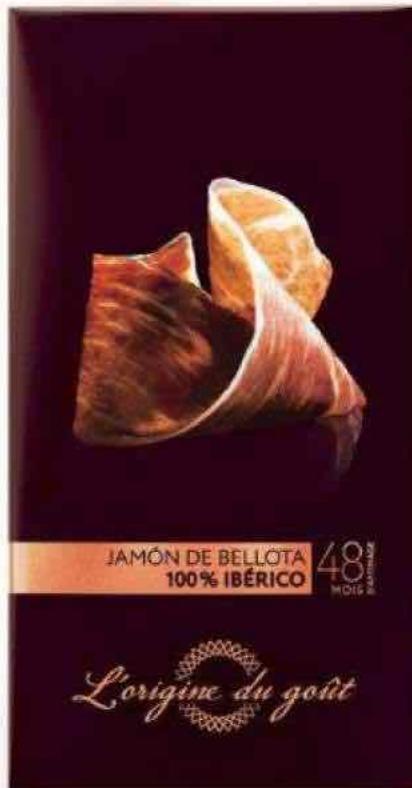
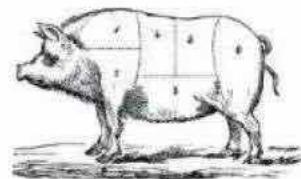
# VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN JAMBON PAREIL.

Vous pensez que si ? Mais était-ce un véritable jamón de Bellota 100 % Ibérico « Pata Negra », affiné pendant 48 mois ? Ah, voilà, vous commencez à douter. C'est normal, cet empereur des jambons est rare et souvent à un prix décourageant. Voilà justement la raison pour laquelle E.Leclerc a décidé de l'ajouter à sa collection L'origine du goût : pour mettre ce produit d'exception, comme tant d'autres, à la portée de tous. Mais revenons à nos cochons. Ce goût si recherché, le jambon « Pata Negra » le doit à un cahier des charges très précis, qui en fait une des appellations les plus envierées. Tout d'abord, les porcs sont d'une race très précise. De filiation 100 % ibérique, on les reconnaît à leur robe noire ou à leurs ongles noirs qui leur vaut ce surnom de « patte noire ». En Estrémadure et en Andalousie où nous sommes allés les chercher, ils sont

élèves en liberté dans les « Dehesa », des écosystèmes naturels où poussent

essentiellement des chênes. Ainsi, ils sont élevés paisiblement en se nourrissant majoritairement de glands. C'est la combinaison de leur origine et de cette alimentation si particulière qui permettra d'obtenir ces jambons à la chair si fondante, au goût prononcé de noisette. Mais il faudra attendre 48 longs mois d'affinage, pour permettre à ces saveurs de se développer pleinement. Voilà. On a fait tout ce qui était possible pour vous offrir le meilleur jambon au meilleur prix. Que dire de plus ? Des conseils de dégustation ? Non. Prenez simplement une fine tranche de jambon « Pata Negra » et posez-la sur votre langue. Puisque vous êtes bien élevés, vous garderez alors la bouche

fermée en bredouillant « Mais ils ont raison, je n'avais jamais goûté un jambon pareil ». 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 goût.



E.Leclerc L

Découvrez toute notre collection sur [www.loriginedugout.fr](http://www.loriginedugout.fr)

**Gourmand**

Taillées dans le cœur du filet du saumon fumé, des découpes généreuses, épaisses et délicieusement fondantes. Parfaites pour une entrée ou un apéritif.  
*Les Découpes généreuses de saumon fumé bio, 13,50 € les 220 g, Labeyrie.*

**Comme les pros**

Un set pour crèmes brûlées avec chalumeau, 4 ramequins en céramique et livre de recettes. Malin, le chalumeau s'utilise également pour flamber le duvet d'une volaille, peler un poivron...

*Kit crèmes brûlées, 32 €, Mastrad.*

**Bien outillé**

Paire de ciseaux, fourchettes et couteau à huîtres sont rassemblés dans un coffret. On a à portée de main les bons outils pour la dégustation des crustacés.

*Coffret crustacés, 48,90 €, De Buyer chez Cuisineaddict.*

**Créatif**

Ensemble de 5 tubes-découpoirs ronds et 3 pousoirs pour réaliser facilement des mini brochettes salées, sucrées ou des garnitures.

*Kit Food Designer en Inox, Ø de 5 à 25 cm, 25 € le lot, Louis Tellier.*

# Les in 10 spensables

Des produits bien choisis, des ustensiles vraiment pratiques pour des recettes de fêtes toujours réussies.

**Sur son 31**

Ronde ou ovale, cette cocotte en céramique se pare de couleurs chics pour de longs mijotages tout en douceur.

*Cocotte ovale Cœur de feu, 33 x 26 cm, 6 litres, 149,90 €, Émile Henry.*

**Subtil**

Élaboré avec 98 % de jus de truffe noire (*Tuber melanosporum*) obtenu par macération de la truffe dans son premier jus de cuisson, il enivrera de son parfum puissant sauces, purées...

*Jus de truffe, Maison de la Truffe, 22 € les 50 g, La Grande Epicerie de Paris.*

**Pratique et éco-citoyen**

Des fruits de mer décortiqués et précuits, issus de méthodes de pêche et d'aquaculture responsables et certifiés de qualité.

*Cocktail de fruits de mer surgelés, 7,50 € les 400 g, Escal.*

**On en pince !**

Pêché en Atlantique Nord-Est, ce crabe royal sauvage surgelé est proposé cru et décortiqué. Sa chair fine se déguste avec une simple mayonnaise maison ou se plaît dans des recettes festives.

*Crabe royal, 179 € le kilo, pièce entre 170 et 300 g, surgelées Picard.*

**Affûté**

Doté d'une lame en acier, il permet en un tour de moulin de râper noix de muscade, fèves de tonka et bâtons de cannelle. Petit plus, son réceptacle intégré permet de stocker la mouture des épices.

*Moulin à épices, 5 x 11,5 cm, 24,95 €, Microplane.*

# 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 goût.



E.Leclerc L

Découvrez toute notre collection sur [www.loriginedugout.fr](http://www.loriginedugout.fr)

# Le manchego

Cette délicieuse tomme de brebis est le fromage espagnol le plus célèbre hors de son pays.

## SECRETS DE FABRICATION

Le manchego est élaboré uniquement dans la région de Castilla-La Mancha, au centre de l'Espagne, au sud et à l'est de Madrid. Seul le lait des brebis de race locale manchega est autorisé pour élaborer ce fromage qui bénéficie d'une AOC. Le lait cru ou pasteurisé est caillé par adjonction de pressure et chauffé entre 28 °C et 32 °C. Le caillé est ensuite découpé jusqu'à obtenir des morceaux de la taille de gros grains.



## Les bons accords

Le manchego se marie avec un blanc parfumé ayant du corps, comme le bandol blanc ou le jurançon sec. Côté rouge, il réclame toute la générosité et la souplesse d'un languedoc (par exemple le saint-chinian). Sur un vieux manchego, la douceur d'un vin doux naturel (un maury grenat) adoucit bien le piquant, tandis qu'une bière ambrée fait un bel écho aux notes de caramel et de fruits secs de ce fromage.

Il est moulé à la main ou à la machine à l'intérieur de moules cylindriques, puis pressé. Les moules sont gravés à l'intérieur pour imprimer aux fromages les motifs traditionnels. Sur le pourtour, le dessin en zigzag évoque une tresse en sparte, sorte de genêt espagnol. Une fois démoulés, les fromages sont salés par saumurage ou au sel sec. L'affinage peut alors débuter. Au final, les fromages pèsent entre 1 kg et 1,5 kg pour les petits et autour de 2,5 kg allant jusqu'à 3 kg pour les plus gros.

## BIEN LE CHOISIR

La pâte du manchego présente des petits trous disposés de façon irrégulière. La couleur doit être homogène. Le logo du conseil de régulation de l'appellation manchego doit figurer sur le fromage. On y reconnaît la silhouette du célèbre Don Quichotte, car la Mancha est sa région d'origine. Les manchegos les plus jeunes ont entre 3 et 4 mois d'affinage. Leur goût est doux et leur texture est fondante. Ceux affinés de 8 à 12 mois ont un caractère plus affirmé, avec une acidité plus prononcée, tout en gardant une saveur fruitée. Leur pâte est d'un jaune intense et leur croûte plus foncée. À 24 mois, le goût s'enrichit de notes de fruits secs et est un peu plus piquant. Pour plus d'intensité et de longueur en bouche, recherchez un manchego au lait cru, facilement repérable à la mention "artesano" ou "artesanal". Il se déniche chez un fromager ou un spécialiste en produits espagnols. Ce fromage riche se coupe traditionnellement en tranches pas trop épaisses, en forme de triangle. En Espagne, il se consomme en tapas ou au début d'un repas informel, avec des charcuteries. Il est facile à utiliser en cuisine, dans des salades d'endives, râpé sur des pâtes, dans des gratins ou des risottos.

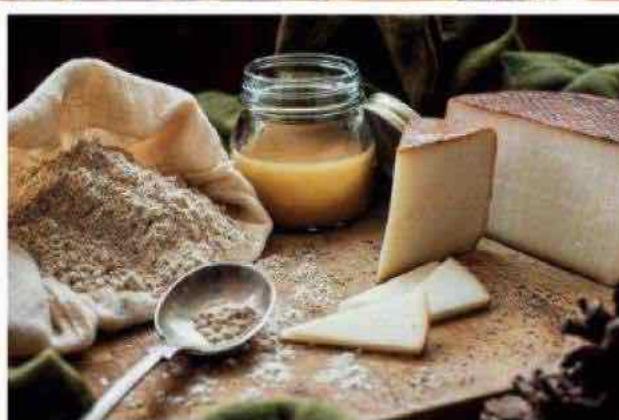
## “Plus il est vieux, plus on le tranche fin”

“Il révèle plusieurs intérêts à la dégustation. J'aime le manchego bien jeune, avec une belle huile d'olive légèrement herbacée. J'en fais de larges tranches et je propose l'huile dans une coupelle, avec un pain de campagne bien cuit. Je peux aussi le râper et

l'utiliser dans une salade. Plus il est vieux, plus il doit être tranché fin pour bien l'apprécier. Au besoin, je le taille avec un éplucheur-légumes, puis je m'en régale en l'escortant d'une pâte de coing de Murcia. À l'apéritif, je le sers avec de la pata negra taillée en

fines tranches et, comble de gourmandise, j'ajoute une réduction de vinaigre balsamique à la figue. Et côté vin, le manchego viero est en accord parfait avec un jurançon ou un vin liquoreux de Rivesaltes, car cela donne un match sucré-salé de haut vol.”

Xavier Thuret  
FROMAGER MOF  
(Meilleur Ouvrier de France)



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

Tenerife est une île volcanique située dans l'Atlantique, dans laquelle l'histoire de métissage et d'échanges culturels entre l'Europe, l'Amérique et l'Afrique font ressortir sa gastronomie. L'île est un paradis de biodiversité avec 365 jours de printemps. Ses cuisines sont remplies de produits locaux originaux, comme le thon, les pommes de terre, le miel ou les vins. Agriculteurs, cuisiniers dans leur quotidien ou Chefs étoilés ... qu'est-ce que cela signifie-t-il ? Et bien une tradition culinaire et de l'innovation donnant comme résultat des saveurs exquises qui regroupent des traits d'une personnalité unique.

# VOUS ALLEZ REMETTRE LE COUVERT

Parce que la mise en scène de vos plats est tout aussi importante que leur création, les experts Maison E.Leclerc ont créé Ardence, une gamme d'accessoires de qualité aux designs aussi soignés que variés. De la cuisine à la table à manger, avec Ardence vous êtes sûr de vous équiper aux meilleurs prix.



**2,90**  
Ardence

**ASSIETTE PLATE Ø27CM SCANDINAVE**  
En porcelaine. Existe aussi en: assiette dessert Ø 21 cm au prix de 2,70€.

OFFRE VALABLE DU 21 NOVEMBRE AU 16 DÉCEMBRE 2017. Pour connaître la liste des magasins participants, les dates et les modalités,appelez :

ALLO E.Leclerc®

C N° Cristal 09 69 32 42 52

APPEL GRATUIT

Du lundi au samedi de 8h30 à 19h sauf les jours fériés et de 8h30 à 18h les veilles de jours fériés.

maison  
E.Leclerc L

C'est l'hiver, une bonne petite soupe toute lisse et on se réchauffe vite fait !

# ...de veloutés

POUR  
4  
PERS.

## 1 CREVETTES AU CURRY

**DÉCORTIQUEZ** 24 crevettes. Faites fondre 1 oignon émincé dans une casserole avec 40 g de beurre. Ajoutez les têtes des crevettes, 2 gousses d'ail écrasées et 10 brins de coriandre. Faites revenir 3 min. Saupoudrez d'1 cuil. à s. de curry, versez 40 cl de lait de coco et 40 cl d'eau. Cuisez 15 min à feu doux. Ajoutez 100 g de lentilles corail et laissez cuire encore 25 min. Mixez. Ajoutez 100 g de crème et assaisonnez. Faites sauter les crevettes dans du beurre et garnissez-en le velouté.

Le + : assaisonnez de sel, de poivre, de Tabasco ou de piment et du jus d'1 citron vert.

## 2 CÉLERI AU ROQUEFORT

**ÉMINCEZ** 1 oignon pelé. Faites-le fondre dans une cocotte avec 40 g de beurre. Ajoutez 300 g de céleri-rave et 200 g de pommes de terre émincées. Versez 1 l de bouillon de volaille puis laissez cuire 40 min à frémissements. Ajoutez 100 g de roquefort et 1 yaourt. Mixez et assaisonnez.

Le + : goûtez avant de saler ce velouté, le roquefort l'étant déjà beaucoup.

## 3 PANAINS ET POMMES

**HACHEZ** 1 oignon, puis faites-le fondre dans une cocotte avec 40 g de beurre. Ajoutez 400 g de panais, 3 pommes fruit et 1 tige de céleri détaillés en dés. Laissez fondre 3 min en mélangeant bien. Ajoutez 1 l de bouillon de volaille et laissez cuire pendant 30 min à frémissements. Ajoutez 10 cl de lait d'amande et 1 cuil. à soupe de calvados puis mixez.

Le + : servez ce velouté parsemé de pluches de cerfeuil et de noisettes hachées.

*Coup de cœur*

## 4 DUO DE CHAMPIGNONS

**NETTOYEZ** et émincez 350 g de champignons de Paris et 200 g de champignons des bois. Faites fondre 2 échalotes ciselées dans 30 g de beurre chaud à la cocotte. Ajoutez les champignons et mélangez. Couvrez et faites cuire 5 min. Ajoutez 50 cl de bouillon de volaille et 30 cl de crème. Salez et poivrez. Laissez frémir 25 min. Mixez pour obtenir un velouté puis ajoutez 40 g de beurre en dés.

Le + : dégustez bien chaud, accompagné de quelques croûtons frits.

## 5 SAUMON AU CRESSON

**NETTOYEZ** 1 botte de cresson. Faites-la fondre 3 min dans une casserole avec 2 gousses d'ail pelées et écrasées et 30 g de beurre. Ajoutez 2 pommes de terre pelées et taillées en cubes. Versez 25 cl de lait puis 50 cl de bouillon de volaille. Salez et poivrez. Laissez mijoter 30 min sur feu doux. Mixez finement tout en ajoutant 20 cl de crème liquide. Réchauffez sur feu doux. Parsemez de 100 g de saumon fumé taillé en fines lanières.

Le + : choisissez une botte de cresson bien verte, avec tiges et feuilles intactes, sans flétrissures ni feuilles jaunies.

## 6 POIS CHICHES ET CHORIZO

**PELEZ**, émincez 1 oignon. Faites-le revenir dans une cocotte avec 1 petit piment doux et de l'huile d'olive. Ajoutez 2 tomates concassées. Laissez fondre 5 min. Placez dans la cocotte 500 g de pois chiches en boîte égouttés et 1 bouquet garni. Versez 1 litre de bouillon de volaille, cuisez 30 min à frémissements. Taillez 80 g de chorizo en petits dés. Ciselez 10 feuilles de menthe. Retirez le bouquet garni, mixez finement avec 1 fromage frais à l'ail et aux fines herbes. Servez bien chaud parsemé de dés de chorizo et de menthe.

Le + : proposez ce velouté avec des croûtons aillés.

## 7 MOULES AU SAFRAN

**FAITES FONDRE** 2 échalotes et 2 gousses d'ail hachées dans un faitout avec 30 g de beurre. Versez 30 cl de vin blanc sec puis faites bouillir 2 min. Ajoutez 1,5 l de moules, couvrez puis laissez

cuire 4-5 min sur feu vif en remuant une ou deux fois. Décoquillez les moules. Filtrez le jus, ajoutez 2 pincées de safran et redonnez une brève ébullition. Fouettez 2 jaunes d'œufs avec 40 cl de crème. Versez dans le jus des moules en battant et faites réchauffer tout doucement. Ajoutez les moules et 2 cuil. à s. de ciboulette ciselée et servez.

Le + : évitez l'ébullition après avoir ajouté le mélange crème et jaunes d'œufs.

## 8 TOMATO-POIVRON

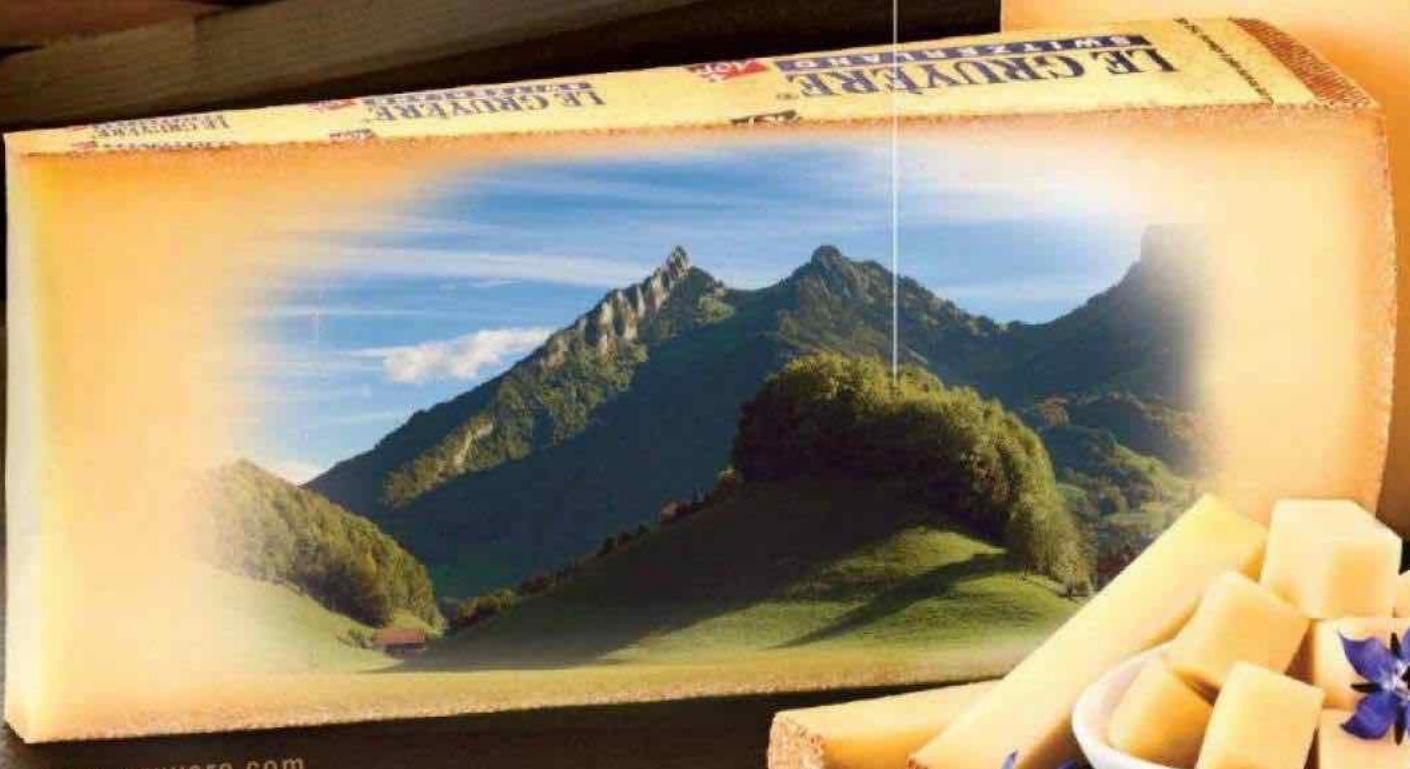
**HACHEZ** 1 oignon et 2 gousses d'ail. Taillez 3 poivrons rouges en lanières. Faites fondre le tout 5 min avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Concassez 3 tomates et ajoutez-les. Arrosez de 75 cl de bouillon de volaille. Salez, poivrez. Couvrez et cuisez 25 min à frémissements. Parsemez de basilic ciselé et de feta émiettée.

Le + : c'est aussi délicieux chaud en entrée que glacé et présenté en verrines à l'apéro.

**LE GRUYÈRE®**  
SWITZERLAND



**Au cœur  
de la Suisse**  
depuis 900 ans.



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

LE GOÛT SUISSE



Suisse. Naturellement.



**Les Fromages de Suisse.**

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



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

*Etoile*

Un instant de magie avec cette étoile en bois qui s'illumine en dévoilant un renne sur un fond de sapins.

*Étoile à LED,*  
Ø 28 cm, 14,90 €,  
Jardiland.

*Pluie de confettis*

Ces verres apportent une touche raffinée à la table.  
*Flûte à champagne en verre,*  
19,90 €, *verre à cocktail,*  
10,50 €, Bloomingville  
au BHV Marais.

*Majestueux*

Ce bouchon en liège et métal règne sur la bouteille pour bien la refermer.  
6 €, H&M Home.

*Raffiné à petit prix*

Un set de photophores en verre à la finition mercurisée pour laisser passer une lumière étincelante.  
*Set photophores Éclat (10 pièces),*  
13 €, dans les magasins But.

*Façon bestiaire*

Renard, cerf et ours ornent délicatement ces grands mugs pour savourer un chocolat chaud ou un thé aux agrumes et aux épices.

*Mug en porcelaine, 40 cl, 5,95 €*  
la pièce, chez Nature & Découvertes.

Féerie, poésie animale et forêt enneigée... La magie de l'hiver sublime la table de fêtes.

# Comme un conte

*Jolie carafe  
cherche bon vin*

Élégante avec son bouchon en verre et son effet plissé, elle met en valeur tous les vins.  
*Carafe à décanter Aurélia,*  
cont. 1 litre, 75 €, LSA.

*Mini budget*

De charmants photophores en métal argenté à disposer sur la table de fêtes.  
*Photophore en aluminium, H 13 x 9,5 cm, 5 € la pièce,* chez Casa.

**La magie de Noël**  
Couronne de houx, cerfs,  
écureuils et bouquets  
d'edelweiss décorent cette  
nappe aux tons de blanc  
et de gris joliment encadrés.  
*Collection Contes d'hiver  
Flocon, en métis, à partir de  
149 € la nappe de 175 x  
175 cm, Le Jacquard Français.*

### Très nature

Déposée au centre de  
la table, cette couronne en  
bois pailleté donnera le ton.  
*Couronne, Ø 30 cm,  
9,80 €, Alinéa.*

# hanté

**Délices à tous  
les étages**  
Vos douceurs et  
petits fours seront  
bien présentés  
sur ces trois étages  
en verre mordoré.  
*Serviteur Gisèle,  
H 22 cm, 9,90 €,  
Conforama.*

**Parfum de la forêt**  
Des bougies en forme de pomme  
de pin pour une ambiance lumineuse.  
*H 19 cm, 26,40 € les deux,  
Bougies La Française.*

**Variation rythmée**  
Des pois ou des filets dorés et ces verres  
assortis prennent un look festif.  
*Coffret de quatre verres, 10,90 €, Carrefour.*

**Tombe  
la neige...**  
On craque pour  
cette assiette plate  
en porcelaine et son  
ours qui a la tête  
dans les étoiles.  
*Assiette, 5 €,  
Monoprix.*

# ... avec des pistaches

POUR  
4  
PERS.

On les choisit non salées et pelées pour cuisiner créatif en se facilitant la vie.



Coup de cœur

## 1 SPAGHETTIS AUX PISTACHES

Cuez 250 g de spaghetti. Versez 8 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les zestes de 2 citrons bio râpés et le jus d'1 citron, du sel et du poivre. Faites chauffer doucement sans bouillir. Égouttez les spaghetti et placez-les dans la sauteuse. Ajoutez 80 g de pistaches hachées. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement, cuisez 1 min. Servez parsemé de coriandre ciselée.

► Remplacez le citron par de l'orange pour une note sucrée.

## 2 BILLES APÉRITIVES

Façonnez des petites billes avec 200 g de fromage de chèvre frais en les roulant dans la paume de vos mains. Enrobez-les de cacao amer. Mixez grossièrement 50 g de pistaches. Roulez-y les billes de chèvre en appuyant un peu et enfilez-les sur des piques en bois.

► Plus classique, remplacez le cacao par du piment ou du gingembre en poudre.

## 3 SAUCE COCO ET PISTACHES

Mixez 1 oignon, 1 gousse d'ail et 5 cm de gingembre pelés. Faites rissoler à l'huile dans une casseroles. Ajoutez 50 g de pistaches hachées et 2 cuil. à soupe de crème de curry. Remuez 1 min. Ajoutez le contenu d'1 petite brique de crème de

coco, mélangez et portez à frémissements sur feu moyen.

► Une sauce idéale sur des pâtes, des légumes vapeur ou avec une viande blanche.

## 4 CABILLAUD EN CRUMBLE

Huilez 4 dos de cabillaud d'environ 170 g chacun. Salez, poivrez. Placez-les dans un plat pouvant aller au four. Mixez grossièrement 80 g de pistaches vertes non salées. Mélangez avec 80 g de farine tamisée et 40 g de beurre mou. Malaxez du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Recouvrez-en les dos de cabillaud en appuyant légèrement. Laissez cuire pendant 20 min au four chauffé sur th. 6 (180 °C).

► Accompagnez ce plat de tagliatelles de courgettes et de carottes sautées au beurre.

## 5 CHAUSSONS POULET-PISTACHE

Taillez 200 g de blancs de poulet en dés. Poêlez-les à l'huile. Liez avec 5 cuil. à s. de sauce curry du commerce. Prélevez 8 ronds de 8 cm dans 2 pâtes brisées déroulées. Déposez 1 cuil. à soupe de farce sur chaque rond de pâte et repliez-les en demi-lunes. Soudez. Disposez les chaussons sur une plaque tapissée de papier cuisson. Badigeonnez d'1 jaune d'œuf battu. Cuisez 15 min au four à th. 6-7 (200 °C).

► Parfumez la farce du poulet avec la sauce coco-pistaches.

## 6 TAJINE DE POULET AUX PISTACHES

Faites revenir 4 cuisses de poulet à la cocotte avec l'huile, 1 gousse d'ail pressée, 2 oignons émincés et 5 cm de gingembre râpé. Ajoutez 1 cuil. à café de cannelle, 2 cuil. à café de ras-el-hanout et 2 poignées de raisins de Smyrne. Versez 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 50 cl d'eau bouillante. Couvrez et cuisez 30-40 min sur feu doux. Faites griller 150 g de pistaches à sec dans une poêle chaude. Parsemez-en le tajine et ajoutez de la coriandre ciselée.

► Séparez hauts de cuisses et pilons à l'articulation avant de les dorner à la cocotte.

## 7 TARTE POIRES-PISTACHES

Travaillez 75 g de beurre mou avec 2 œufs, 75 g de sucre de canne et 90 g de pistaches mixées en

poudre. Tapissez un moule à tarte de pâte brisée, piquez-la à la fourchette. Étalez-y la crème de pistaches. Garnissez de demi-poires pelées et épépinées. Faites cuire 40 min au four sur th. 6 (180 °C). Parsemez de pistaches hachées.

► Ajoutez 1 cuil. à s. de pâte de pistaches (épicerie fine) dans la crème pour accentuer la couleur et la saveur.

## 8 FINANCIER GÉANT À LA PISTACHE

Chauffez 170 g de beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il devienne "noisette". Mélangez 250 g de sucre glace, 55 g de farine tamisée, 70 g de poudre d'amandes et 70 g de poudre de pistaches. Ajoutez 5 blancs d'œufs légèrement battus à la fourchette et le beurre fondu. Versez dans un moule à manqué beurré et faites cuire 5 à 8 min sur th. 8 (240 °C), puis 5-6 min sur th. 6 (180 °C). Laissez reposer 5 min dans le four éteint.

► À déguster tiède et escorté d'une crème anglaise.

## 9 GLACE NOUGAT-PISTACHES

Laissez ramollir une glace vanille du commerce quelques minutes. Faites un caramel avec 6 cuil. à s. de sucre. Ajoutez-y 4 cuil. à s. de pistaches hachées, mélangez et étalez sur un papier huilé. Laissez refroidir. Cassez en éclats et ajoutez-les dans la glace. Placez au congélateur jusqu'au service.

► Pruneaux, abricots, dattes séchées peuvent s'ajouter.

## 10 CAMEMBERT RÔTI

La vraie bonne idée

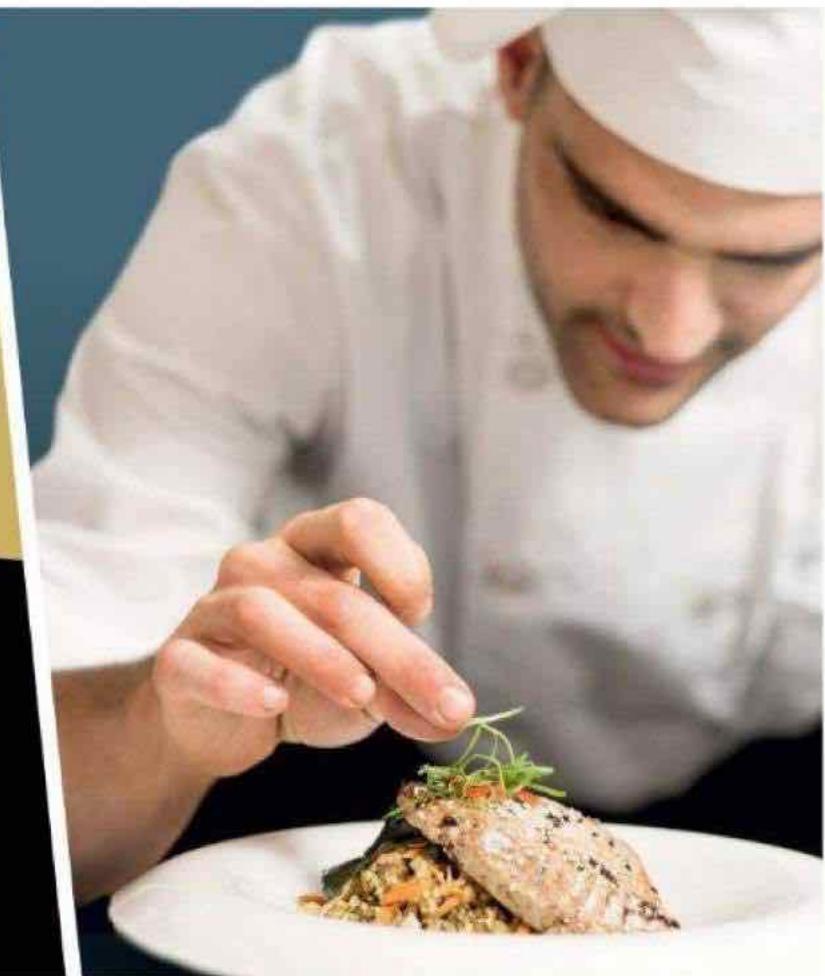
Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Déposez le camembert dans sa boîte en bois en y intercalant une feuille de papier cuisson à la place du papier d'emballage. Taillez le dessus du fromage en croix. Garnissez d'1 cuil. à soupe de miel liquide, d'1 poignée de pistaches, de 2 cuil. à soupe de vin blanc et de thym effeuillé. Poivrez au moulin. Enfournez à mi-hauteur pour environ 10 min.

► Servez bien chaud avec du pain de campagne grillé.

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

## Traiteur E.Leclerc

Rendez-vous sur [www.traiteur.leclerc](http://www.traiteur.leclerc) ou en magasin pour découvrir la carte spéciale fin d'année, et commander en toute simplicité.



[www.e.leclerc](http://www.e.leclerc)

E.Leclerc L

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

*i*

## Petites galettes au maïs

● ● Pour **10 galettes environ** - Préparation : **10 min** - Cuisson : **20 min**

◆ **200 g de maïs en boîte** ◆ **3 œufs** ◆ **20 cl de crème liquide** ◆ **100 g de farine de riz semi-complet**  
◆ **50 g de farine de pois chiches** ◆ **1/2 cuil. à café de levure** ◆ **huile** ◆ **poivre.**

**MIXEZ** les œufs avec la farine de riz, la farine de pois chiches, la levure et la crème liquide. Poivrez. Ajoutez le maïs égoutté et mixez grossièrement (il doit rester quelques grains de maïs). Versez une pe-

tite louche de cette préparation dans une poêle à blinis chaude et huilée.

**CUISEZ** 1-2 min par face. Recommez pour les autres galettes. Servez en légumes ou avec une salade.

# Cocotte de la mer au curcuma

●●● Pour 2 personnes - Prépa : 20 min - Cuisson : 15 min

- ◆ 200 g de cabillaud ◆ 100 g de crevettes tropicales cuites ◆ 200 g d'ananas ◆ 150 g de pois gourmands ◆ 1 branche de céleri ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 oignon ◆ 20 feuilles de basilic ◆ 1 cm de gingembre ◆ 20 cl de vin blanc ◆ 10 cl de lait de coco ◆ 20 cl de Soja Cuisine ◆ 2 cuil. à soupe de cacahuètes ◆ 1 cuil. à s. d'huile d'olive ◆ 2 cuil. à café de curcuma ◆ sel, poivre.

**DÉTAILLEZ** le céleri en bâtonnets. Faites-les cuire 4 min dans de l'eau bouillante salée avec les pois gourmands. Égouttez. Découpez l'ananas et le cabillaud en cubes.

**ÉMINCEZ** le gingembre, l'oignon et l'ail pelés. Faites-les revenir 2 min dans une cocotte avec l'huile, 1 cuil. à café de curcuma et une pincée de poivre. Versez le vin. Laissez réduire 2 min.

**VERSEZ** le Soja Cuisine et le lait de coco dans la cocotte. Mélangez. Ajoutez les cubes d'ananas et de cabillaud, les pois gourmands, le céleri, les crevettes et le reste de curcuma. Salez et poivrez. Mélangez. Cuisez à petits frémissements 7-8 min.

**CONCASSEZ** les cacahuètes puis ciselez le basilic. Parsemez-les sur la cocotte de la mer et servez vite.

*Je cuisine  
les épices santé*

*L'épice  
(presque)  
magique*

**ANTI-INFLAMMATOIRE, ANTIOXYDANT** et bourré de vitamines et de fer, le curcuma parfume (1/2 à 1 cuil. à café rase par jour et par personne, frais, râpé ou en poudre) le riz, les légumes, les cakes, les omelettes ou les sauces, tout en les colorant d'un beau jaune d'or. On l'associe à un peu de poivre et un corps gras pour favoriser son absorption par l'organisme.

# Lasagnes 100 % végétales

● ● Pour 2 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 55 min

- ◆ 15 tranches de courgettes grillées surgelées
- ◆ 15 tranches d'aubergines grillées surgelées
- ◆ 1 oignon blanc ◆ 150 g de lentilles blondes
- ◆ 1 boîte de chair de tomates
- ◆ 10 feuilles de basilic ◆ 5 cuil. à s. d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à s. de jus de citron ◆ sel, poivre.

**PELEZ** et émincez l'oignon. Faites-le revenir dans une casserole avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les lentilles et mélangez. Couvrez d'eau froide et cuisez 20 min environ, jusqu'à ce que les lentilles soient al dente. Égouttez. Mélangez avec la chair de tomates. Salez et poivrez.

**FAITES REVENIR** les tranches de courgettes et d'aubergines dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. Alternez des couches d'aubergines, de courgettes et de lentilles dans un plat pouvant aller au four. Recommez cette opération deux fois et terminez par des légumes grillés. Enfournez sur th. 6 (180 °C) et laissez cuire 25 min.

**VERSEZ** le reste d'huile dans un bol. Ajoutez le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien. Ciselez le basilic et ajoutez-le dans le bol. Versez cette sauce sur les lasagnes et dégustez sans attendre, accompagné d'une salade verte.

i

## Muesli maison

● Pour 1 bocal de 50 cl

Préparation : 5 min - Cuisson : 1 min

- ◆ 50 g de flocons d'avoine ◆ 50 g de flocons d'épeautre ◆ 15 g de baies de goji ◆ 15 g de graines de courge ◆ 15 g de cranberries
- ◆ 15 g de myrtilles séchées ◆ 20 g d'amandes mondées.

**FAITES GRILLER** les flocons d'avoine et d'épeautre 1 min dans une poêle. Laissez refroidir.

**HACHEZ** les amandes et mélangez-les avec les flocons, les baies de goji, les graines de courge, les

cranberries et les myrtilles. Versez dans un bocal et refermez. Réservez à l'abri de la lumière.

**SERVEZ** avec du lait, une boisson végétale ou un yaourt, des dés de fruits frais et un peu de miel.



**Cuisinez Détox avec VICHY Célestins**



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

**Pensez à Vichy Célestins !**

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

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

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



vichy-celestins.com

## ► Smoothie bowl mangue et ananas

●●● Pour 2 personnes

Prépa : 10 min - Congélation : 1 h

- ◆ 1 mangue ◆ 120 g d'ananas ◆ 1 banane
- ◆ 50 g de fruits rouges surgelés ◆ 3 cuil. à s. de lait de coco ◆ 1 cuil. à s. de miel
- ◆ copeaux de noix de coco ◆ baies de goji ◆ feuilles de menthe.

**DÉCOUPEZ** la banane en rondelles. Réservez-les minimum 1 h au congélateur.

**PELEZ** et coupez la mangue et l'ananas en cubes. Mixez au robot avec les rondelles de banane congelées, le miel et le lait de coco.

**RÉPARTISSEZ** dans 2 bols. Ajoutez des fruits rouges, des copeaux de noix de coco, des baies de goji et des feuilles de menthe.

**LA MAGIE DU FROID** On réalise ce smoothie gorgé de soleil au cœur de l'hiver, avec 200 g de morceaux de mangue et 120 g d'ananas surgelés vite décongelés au micro-ondes.

## Blancs-mangers au sirop d'agave

●●● Pour 4 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 5 min  
Réfrigération : 6 h minimum

- ◆ 1 mangue ◆ 2 cuil. à soupe de sirop d'agave ◆ 40 cl de lait d'amande
- ◆ 15 cl de lait de coco ◆ 4 feuilles de gélatine ◆ copeaux de noix de coco.

**FAITES TREMPER** la gélatine 10 min dans un bol d'eau froide. Essorez-la entre vos mains.

**CHAUFFEZ** le lait d'amande avec le lait de coco. Ôtez du feu, ajoutez la gélatine en remuant. Versez le sirop d'agave et mélangez à nouveau.

**RÉPARTISSEZ** dans des ramequins. Réfrigérez au moins 6 h. Dégustez accompagné de lamelles de mangue et de copeaux de noix de coco.

**TOP FORME** On réduit sa consommation de sucre (surtout sucres rapides), sucreries, plats cuisinés, alcool en multipliant les petits gestes : on ôte 20 % à la quantité de sucre des plats, on réduit les produits et les boissons sucrés et industriels. Moins de fringale, moins de kilos !

*Je mange moins de sucre blanc*

# Salade de poulet rôti au sirop d'érable

●●● Pour 2 personnes - Préparation : 15 min  
Réfrigération : 1 h minimum - Cuisson : 8 min

◆ 2 filets de poulet ◆ 2 avocats ◆ 1 citron ◆ 1 grappe de raisins ◆ 2 poignées de salades mélangées ◆ 10 brins de ciboulette ◆ 10 noix de pécan ◆ 2 cuil. à soupe de sirop d'érable ◆ 5 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge ◆ sel, poivre.

**MÉLANGEZ** le jus d'1/2 citron avec le sirop d'érable et 2 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez. Versez sur les filets de poulet. Couvrez d'un film étirable et réfrigérez au moins 1 h.

**ÉGOUTTEZ** bien les filets de poulet. Faites-les revenir 4 min par face dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile.

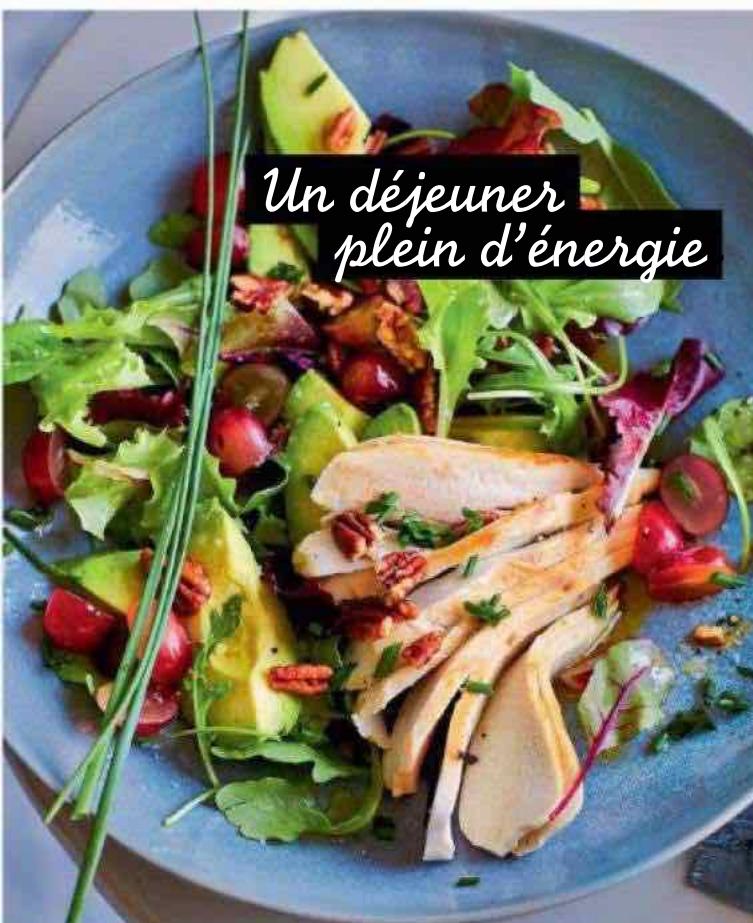
**VERSEZ** le vinaigre dans un bol. Ajoutez le reste d'huile, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement.

**RINCEZ** et essorez la salade. Pelez et dénoyautez les avocats. Arrosez-les de jus de citron et détaillez-les en lamelles. Ciselez la ciboulette. Coupez les grains de raisins en deux (ôtez les éventuels pépins). Concassez les noix de pécan.

**RÉPARTISSEZ** la salade, les avocats et les raisins sur les assiettes. Découpez les filets de poulet en lamelles et posez-les sur la salade. Parsemez de ciboulette et de noix de pécan. Arrosez de vinaigrette et servez avec du pain complet.

**ÇA VAUT LE COÛT** On priviliege les poulets certifiés label Rouge, AOC et bio, car ils sont élevés dans le respect de l'animal et de la planète. En plus, ils sont plus savoureux.

Un déjeuner plein d'énergie



LES RENDEZ-VOUS

LÉA NATURE

engagée de nature



LÉA NATURE

Jardin  
BIO

Sans  
GLUTEN

Sans  
LACTOSE

## BIO, PRATIQUE ET SAVOUREUX !

Des céréales et légumineuses sans gluten sans lactose, prêtes en 2 minutes et concoctées en France dans une usine exclusivement bio du Sud Ouest. Huuum... des créations Jardin Bio !



### Quinoa graines gourmandes

Un délicieux mélange de quinoa bolivien et de graines de lin, courge, sésame et pavot.

**LE + NUTRITION :** Source de fibres et de protéines.



### Lentilles et pois chiches cuisinés

Une recette sans gluten sans lactose aux petits oignons !

**LE + NUTRITION :** Riche en fibres et sources de protéines.



### Couscous légumes, millet, quinoa

Pratique le couscous végétal aux petits légumes, prêt à déguster en 2 minutes.

**LE + NUTRITION :** Source de fibres.

## Aux origines du Goût



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

# C'est FAIT ! maison !

Sucrés ou salés,  
on prépare  
nos produits  
d'épicerie  
fine.



De tendres bouchées  
pralinées, au lait  
concentré sucré et  
au beurre doux.

## Fudge chocolat-noisettes

● ● ● Pour 50 pièces environ  
Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min - Réfrigération : 5 h

- ◆ 300 g de chocolat noir ◆ 100 g de chocolat praliné ◆ 150 g de noisettes mondées ◆ 300 g de lait concentré sucré ◆ 60 g de beurre.

**PRÉCHAUFFEZ** le four sur th. 7 (210 °C). Étalez les noisettes sur la plaque du four et enfournez-les 10 min pour les torréfier. Réservez-les.

**CASSEZ** les chocolats en petits morceaux. Faites-les fondre au bain-marie avec 40 g de beurre, en remuant plusieurs fois.

Ajoutez le lait concentré, mélangez et incorporez les noisettes. Mélangez à nouveau.

**BEURREZ** un moule carré de 20 cm. Versez-y la préparation et lissez soigneusement à l'aide d'une spatule humide. Laissez durcir 5 h environ dans le réfrigérateur.

**DÉMOULEZ** le fudge sur un plat, découpez-le en carrés de 2 cm et dégustez.

### À l'anglaise

On customise cette confiserie avec de la vanille, une pincée de sel, des cacahuètes ou des noix, en s'inspirant des coutumes anglo-saxonnes.

# Bretzels

●●● Pour 10 pièces environ  
Préparation : 35 min - Repos : 2 h  
Cuisson : 25 min

- La pâte :** ◆ 40 g de beurre fondu ◆ 30 cl de lait entier tiède ◆ 500 g de farine ◆ 10 g de levure du boulanger fraîche ◆ 1 cuil. à café de sel.
- La finition :** ◆ 2 jaunes d'œufs ◆ 50 g de bicarbonate de sodium ◆ 1 cuil. à café de graines de sésame ◆ 1 cuil. à café de graines de cumin ◆ 1 cuil. à soupe rase de fleur de sel ◆ 20 g de sel.

**ÉMIETTEZ** la levure dans le bol du mélangeur et versez le lait. Pétrissez 1 min à petite vitesse. Ajoutez la farine, le beurre et le sel. Pétrissez 2 min à petite vitesse, puis 3 min à vitesse moyenne. Faites une boule. Couvrez d'un linge et laissez lever 2 h.

**RETRAVAILLEZ** la pâte pour chasser l'air. Divisez-la en 10 pâtons. Roulez chacun en boudin de 50 cm de longueur (les extrémités doivent être plus fines que le milieu). Placez le boudin face à vous. Croisez deux fois les deux extrémités, puis ramenez les pointes sur la pâte et collez-les avec un peu d'eau. Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C).

**PORTEZ** à ébullition 1,5 l d'eau dans une grande casserole avec le bicarbonate et le sel. Plongez-y délicatement les bretzels un par un à l'aide d'une écumeoire. Cuisez-les 30 secondes.

**RETIREZ**-les et déposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Badigeonnez-les des jaunes d'œufs battus et parsemez-les de fleur de sel, de graines de sésame et de cumin. Enfournez et laissez cuire pendant 15 min.

## Selon vos goûts

Dégustez les bretzels tièdes ou à température ambiante, avec un verre de bière ou en goûter salé.

On adore ces petits pains en forme de cœur qu'on trouve à la boulangerie le dimanche... et les autres jours en Alsace.



# Bocaux de petits légumes

●●● Pour 2 bocaux en verre (1 litre)  
Préparation : 30 min - Cuisson : 5 min  
Réfrigération : 4 semaines

- ◆ 2 carottes ◆ 1 navet long ◆ 6 petits bouquets de chou-fleur ◆ 4 bouquets de brocolis ◆ 4 gousses d'ail ◆ 8 tomates cerises ◆ 4 feuilles de chou rouge ◆ 12 petits oignons ◆ 2 feuilles de laurier ◆ 1 cuil. à café de graines de coriandre ◆ 1 cuil. à café de graines de cumin ◆ 12 grains de poivre noir ◆ sel.

**LAVEZ** bien les bocaux. Ébouillantez-les et laissez-les sécher. Faites bouillir 1,5 l d'eau de source dans une grande casserole avec 45 g de sel. Laissez refroidir.

**LAVEZ** et épluchez les carottes et le navet. Taillez-les en bâtonnets ou en rondelles épaisses. Pelez les petits oignons et les gousses d'ail. Lavez les feuilles de chou rouge et émincez-les. Rincez les bouquets de choux.

**RÉPARTISSEZ** tous les légumes dans les bocaux. Ajoutez les aromates et les épices en les tassant fortement. Recouvrez d'eau salée jusqu'à 2 cm du bord.

**FERMEZ** les bocaux. Laissez reposer 4 jours à température ambiante et réservez au réfrigérateur. Patientez 4 semaines avant de consommer ces petits légumes.

## La lacto-fermentation

C'est la transformation du sucre en acide lactique qui permet une conservation simple et naturelle des aliments. La choucroute alsacienne, le kimchi (ce condiment de chou coréen) ou les pickles sont tous lacto-fermentés. Ces aliments sont bourrés de probiotiques, excellents pour la digestion, donc pour la forme générale.

# Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-série !

**NOUVEAU**  
**8 n° par an**

Grâce à **Cuisine Actuelle**, vous saurez tout sur la cuisine avec chaque mois des recettes savoureuses et originales.

**Nouveau :** le cahier spécial "Desserts de grand-mère", la rubrique "Fait maison" et le rendez-vous "C'est bon pour moi" avec des recettes dans l'air du temps.

## NOUVELLE FORMULE Découvrez les hors-série :

- ✓ Plus de 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands pour épater vos invités
- ✓ Des recettes originales
- ✓ Un cahier pratique avec les conseils de la rédaction

Profitez de près de **25% de réduction\*** !

## Bon d'abonnement

A retourner dans une enveloppe **sans l'affranchir** à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9

### OFFRE LIBERTÉ :

**Cuisine Actuelle + ses hors-série**  
12 numéros/an 8 numéros/an

**3€70 PAR MOIS**  
au lieu de 4,90 €

OFFRE  
LA MOINS  
CHÈRE

Je recevrai l'autorisation de prélevement automatique mensuel avec ma facture.<sup>(1)</sup>

soit près de 25% de réduction\* !

**Je règle par :** Chèque ci-joint à l'ordre de Cuisine Actuelle.  
Carte Bancaire (Visa ou Mastercard)

N° :

Expiré fin : **M M A A** Cryptogramme :

Signature

### L'ABONNEMENT C'EST AUSSI :

**Par Internet :** simple et rapide sur  
[www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr) avec le **code offre CGF325P**

**Par téléphone :** 0 826 963 964

Mes coordonnées\*\* Mme M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Téléphone

Date de naissance J J MM AAAA

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.

\*Par rapport au prix de vente au numéro. \*\*Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. <sup>(1)</sup> Je peux résilier ce service à tout moment par appel au service client ou par simple lettre, les prélevements seront aussitôt arrêtés. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à [cl@prismamedia.com](mailto:cl@prismamedia.com) ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.

# Les gâteaux de Noël



## Les mamies d'aujourd'hui portent des jeans...

... surfent sur Internet et font le tour du monde. Elles ont tout changé, sauf leurs recettes. Normal, c'est leur arme fatale... Croustillants, moelleux, parfumés, leurs desserts de Noël sont autant de baumes gourmands. On s'en régale et on s'en inspire. Cuisine Actuelle a réuni les plus authentiques et glané tourns de main, conseils et bons produits.



*Page 58*  
L'album-souvenirs



*Page 60*  
Les belles recettes



*Page 63*  
Les bons produits



*Page 64*  
La boîte à malice

# Notre série LES DESSERTS DE NOTRE ENFANCE



*Des  
secrets  
partagés*

## *Chez Mamie*

Tout sent bon, tout est joli...  
et fait délicieusement envie.

*Dernière touche  
avant la venue  
du Père Noël.*

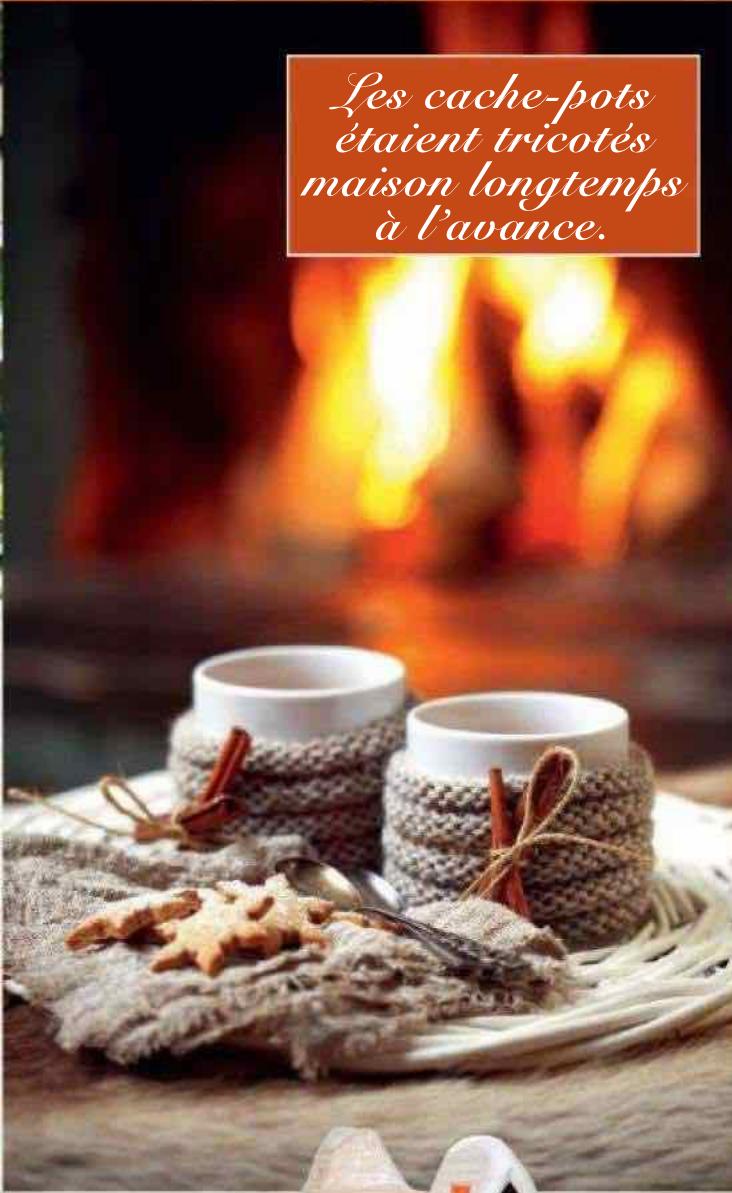
**JOLIE TRANCHE**  
Pelle à tarte Lerik en  
Inox et laiton.  
18,75 €, Côté Table.

**L'HEURE DU THÉ**  
Charmante théière Holly en  
céramique, 18,5 x 13 x 24 cm.  
25 €, Sia.

**AMBIANCE DOUCE**  
Étoile en béton doré 15 x 15 cm, 5 € ;  
boule Champagne en verre, 2,50 € ;  
bougie pot chevron en verre, parfum  
vanille, H 13 cm, 6 € ; lampe cloche  
LED en verre et pin, H 22,50 cm, 15 €.  
*Le tout dans les magasins But.*

**GOURMANDISES LUMINEUSES**  
Bougies parfumées gâteaux,  
8 h, H 4 cm. 34,75 € les 3 pièces,  
*Bougies La Française.*

■ Adresses en fin de numéro



**LA MAISON DE DAME TARTINE**

Porte-pot à bougie Chalet Hivernal. 89 €, Partylite.

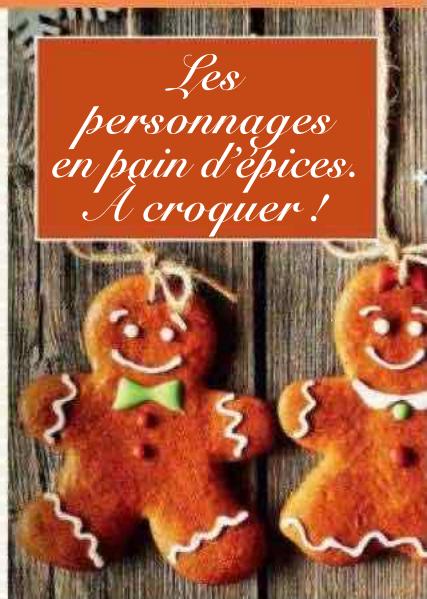
**MON PETIT CŒUR**  
Assiette plate ou à dessert et bol en faïence. À partir de 22,90 € les 4 assiettes à dessert, Becquet.



**SUCRÉ**  
Sucrier Flora white en porcelaine, H 10 cm.  
22,90 €, Green Gate.



*Le plateau du goûter sentait les épices.*



*Les personnages en pain d'épices. À croquer !*



**PRÉCIEUSE**  
Assiette plate en verre coloris cuivre, Ø 25,50 cm.  
2,30 €, E. Leclerc.

## *Cake aux fruits*

● ● ● Pour 8 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h

- ◆ 3 œufs ◆ 250 g de beurre mou + 20 g (moule) ◆ 350 g de farine + 20 g (moule)
- ◆ 1 sachet de levure ◆ 100 g de cassonade ◆ 200 g de fruits confits mélangés et taillés en gros dés ◆ 125 g de cerises confites entières ◆ 150 g de raisins secs
- ◆ 150 g de figues sèches grossièrement hachées ◆ 50 g d'amandes entières ◆ 100 g de cerneaux de noix ◆ 100 g de miel liquide ◆ 1/2 cuil. à café de sel.

**CHAUFFEZ** le four à th. 6-7 (200 °C). Beurrez et farinez l'intérieur d'un moule couronne.

**MÉLANGEZ** la farine avec la levure dans une jatte. Ajoutez la demi-cuillerée de sel, la cassonade puis les fruits secs et confits.

**TRAVAILLEZ** le beurre en pommade avec le miel dans un autre récipient. Ajoutez les œufs

un par un en battant soigneusement. Intégrez le mélange de farine et de fruits.

**VERSEZ** la pâte dans le moule. Enfournez pour 1 h environ, jusqu'à ce qu'une brochette plantée dans le gâteau ressorte propre. Démoulez le cake et laissez-le refroidir sur une grille avant de le présenter découpé en tranches.

### *C'est beau*

Badigeonnez le dessus du cake de marmelade d'abricots mixée ou de gelée de pomme tiède.



## Bonhomme en pain d'épices

●●● Pour 20-25 pièces - Préparation : 45 min  
Repos : 1 h - Cuisson : 10 min

**Pour la pâte :** ◆ 50 g de beurre + 20 g (plaqué) ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 250 g de farine + 20 g (plan) ◆ 1 cuil. à café de levure ◆ 60 g de sucre ◆ 125 g de miel ◆ 1 cuil. à café d'épices à pain d'épices ◆ 1 pincée de sel.  
**Pour le décor :** ◆ 150 g de sucre glace ◆ 1 blanc d'œuf ◆ quelques gouttes de colorant alimentaire rouge et marron.

**CHAUFFEZ** le miel, le beurre, le sucre et les épices sur feu doux en tournant dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Laissez refroidir.

**MÉLEZ** la farine, la levure et le sel. Intégrer le mélange au miel et le jaune

d'œuf. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrez puis réservez 1 h à température ambiante.

**CHAUFFEZ** le four à th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte sur 4 mm sur un plan fariné. Taillez des biscuits à l'emporte-pièce en forme de bonhomme. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie beurrée. Faites-les cuire 10 min puis laissez-les refroidir sur une grille.

**MONTEZ** le blanc d'œuf en neige en versant le sucre glace à mi-parcours. Partagez en trois et colorez-en deux. Décorez-en vos sujets.

### Le truc

Pour le décor des biscuits, préparez 3 cornets en papier sulfurisé. Remplissez chacun du mélange au blanc d'œuf et coupez la pointe pour ne laisser passer qu'un filet de glaçage.

## Strudel aux pommes

●●● Pour 8 personnes  
Préparation : 1 h - Repos : 1 h - Cuisson : 30 min

◆ 6 feuilles de pâte filo (rayon frais oriental) ◆ 1 kg de pommes ◆ 1 cuil. à s. de jus de citron ◆ 100 g d'amandes grossièrement hachées ◆ 100 g de raisins secs ◆ 4 cuil. à s. de rhum ◆ 100 g de sucre ◆ 100 g de beurre fondu ◆ 4 cuil. à s. de chapelure ◆ sucre glace ◆ 1 cuil. à café de cannelle.

**PELEZ** les pommes, épépinez-les et coupez-les en lamelles. Mélangez avec le jus de citron, la cannelle, les raisins secs, le rhum, les amandes et le sucre.

**FAITES FONDRE** le beurre. Étalez 1 feuille de filo sur un torchon. Badigeonnez-la de beurre puis poudrez-la d'une fine couche de chapelure. Superposez ainsi toutes les feuilles avec beurre et chapelure.

**ÉTALEZ** la farce aux pommes sur une largeur de 10 cm sur une bande, parallèle au petit côté de pâte sans aller jusqu'aux extrémités. Roulez le strudel à l'aide du torchon. Déposez-le sur une plaque, soudure en dessous et repliez les extrémités dessous. Badigeonnez-le du reste de beurre. Faites cuire 10 min au four chauffé sur th. 7 (210 °C) jusqu'à légère coloration, puis 10-15 min à th. 6 (180 °C). Servez tiède, poudré de sucre glace.

### Bon à savoir

Les feuilles de filo sèchent très vite. Posez un torchon humide sur les feuilles en attente.



# Notre série LES DESSERTS DE NOTRE ENFANCE

## Pain d'épices

● ● ● Pour 8 personnes

Préparation : 45 min - Cuisson : 1 h

- ◆ 2 œufs ◆ 100 g de beurre mou ◆ 15 cl de lait ◆ 500 g de farine ◆ 10 g de levure ◆ 200 g de miel ◆ 100 g de cassonade
- ◆ 1 sachet de sucre vanillé ◆ 40 g d'amandes mondées
- ◆ 75 g d'écorces d'orange confites ◆ 50 g d'écorces de citron confites ◆ 15 g d'épices à pain d'épices ◆ 1 pincée de sel.

**CHAUFFEZ** le lait, le miel et la cassonade dans une casserole en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Laissez refroidir.

**ALLUMEZ** le four sur th. 6 (180 °C). Hachez finement les écorces de citron et d'orange. Tamisez ensemble la farine, la levure, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez les épices.

**INTÉGREZ** le lait au miel dans le mélange, ainsi que les œufs et le beurre. Pétrissez avec le crochet en une pâte homogène.

**VERSEZ** dans un moule à cake tapissé de papier cuisson. Posez des amandes dessus. Enfournez pour 1 h, jusqu'à ce qu'une brochette ressorte parfaitement sèche. Démoulez le pain d'épices tiède et laissez-le complètement refroidir.

## Stollen de Noël

● ● ● Pour 8 personnes

Préparation : 1 h - Repos : 1 h 50 - Cuisson : 45 min

- ◆ 250 g de farine + 20 g ◆ 15 g de levure fraîche ◆ 30 g de sucre
  - ◆ 10 cl de lait tiède ◆ 110 g de beurre mou ◆ 40 g de citron confit en dés ◆ le zeste râpé d'1/2 citron bio ◆ 20 g d'amandes hachées
  - ◆ 5 cl de rhum ◆ 200 g de raisins secs ◆ 1/4 de cuil. à café de muscade ◆ 1/4 de cuil. à café de fève de tonka ◆ les graines de 2 gousses de cardamome pilées ◆ 1 cuil. à café de sucre vanillé ◆ 1 pincée de sel.
- Pour la finition : ◆ 50 g de beurre ◆ 25 g de sucre glace.

**MÉLANGEZ** les raisins, le citron confit et le rhum. Placez la farine dans le bol du robot et émiettez la levure au centre avec 2 cuil. de sucre, la moitié du lait tiède et un peu de farine. Mélangez en un petit levain. Recouvrez-le de farine puis réservez 20 min à 25 °C.

**INCORPOREZ** le reste de lait et de sucre, le sucre vanillé, le sel, les épices, le zeste et le beurre. Pétrissez en pâte 15 min. Laissez gonfler 30 min à 25 °C. Faites retomber la pâte et laissez-la regonfler 30 min.

**AJOUTEZ** les fruits secs et les raisins. Formez un pain allongé. Avec un rouleau, aplatissez-le, repliez-en deux tiers vers le centre et rabattez l'autre côté dessus. Laissez reposer environ 30 min à 25 °C.

**GLISSEZ** le stollen dans le four chauffé à th. 7 (210 °C) et réglez-le aussitôt sur th. 5-6 (160 °C). Cuisez 45 min. Placez-le sur une grille et badigeonnez-le de 50 g de beurre fondu, en deux fois. Poudrez de sucre glace. Laissez refroidir le stollen avant de l'emballer de film étirable.

### La tradition

Préparez 2 brioches et offrez-en une. Plus gourmand, ajoutez un boudin de pâte d'amande au centre du stollen. Attendez 2-3 jours après cuisson avant de le manger.



# *Les bons produits*

## *3 ingrédients à la loupe*

Pas de jolis desserts sans belles matières premières. Comme Mamie, on apprend à bien les choisir.

### *Intense extrait de vanille*

Grâce à sa formule concentrée, quelques gouttes suffisent pour donner une saveur vanillée intense à un dessert. L'**extrait naturel de vanille** est obtenu par macération des gousses dans **de l'alcool ou du sirop de sucre**. Pour réaliser un extrait de vanille maison, il suffit de glisser des gousses **dans un bocal** et de le remplir d'un alcool au goût neutre (de la vodka, par exemple) ou de sirop de sucre. On ferme le bocal, on le secoue et on le réserve trois semaines à l'abri de la lumière avant utilisation. L'extrait **se conserve ensuite pendant au moins un an**. Il est pratique pour réaliser toutes les recettes qui ne nécessitent pas de faire infuser les gousses directement dans un liquide chaud. On compte 1 cuil. à café pour 50 cl de préparation.

### *Les arômes enivrant du rhum*

Il existe deux types de rhum : le **rum agricole** élaboré à partir du jus de canne à sucre et le **rum de sucrerie** issu de la mélasse. La fabrication du rhum se fait en trois étapes : la fermentation pour transformer le sucre en alcool, la distillation qui concentre cet alcool et l'élevage pour affiner le rhum selon le type recherché : **blanc, paille, vieux...** Le rhum blanc n'a pas été vieilli. Ambré, il est élevé sous bois un ou deux ans dans des petits fûts de chêne. Le rhum vieux doit attendre quant à lui trois ans en fûts de chêne. Au-delà de cinq ans, on parle d'hors d'âge. En pâtisserie, on utilise du rhum agricole, ambré ou vieux pour plus de saveur.

### *La vergeoise, douceur du Nord*

Issue de la betterave sucrière, la vergeoise est un **sucré brun foncé** provenant d'un sirop de raffinerie, coloré et parfumé par les composants naturels de sa matière première. Recuit une fois, le sirop donne de la **vergeoise blonde**; deux fois, de la **vergeoise brune** plus foncée et à l'arôme particulier. Il est à noter qu'en Belgique la vergeoise prend le nom de cassonade alors qu'en France la cassonade est un sucre de canne. La vergeoise est le sucre des spécialités flamandes : tarte au sucre, flan à la flamande, crêpes, gaufres et spéculoos. Elle est également parfaite pour faire caraméliser les crèmes brûlées. On préférera la vergeoise blonde pour sucer **les crêpes, les gaufres et les laitages** et on réservera la brune pour l'élaboration des **pains d'épices** ou des recettes sucrées-salées.

La vergeoise brune pour réussir le clin d'œil.

# Notre série LES DESSERTS DE NOTRE ENFANCE

## La boîte à malice

La pâtisserie est aussi une histoire de savoir-faire... et de bottes secrètes.

### Le mélange à pain d'épices

Vous l'achetez tout fait ou vous le faites à votre goût. Il contient cannelle, anis, girofle et cardamome. On peut aussi y ajouter du gingembre en poudre et de la noix de muscade.

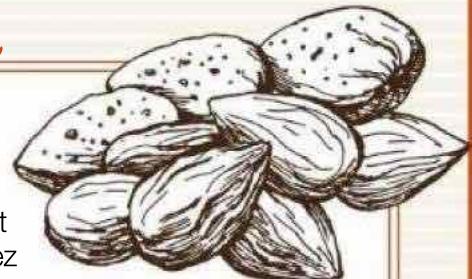


### Filo magique

C'est l'ancêtre de la pâte feuilletée. Elle se présente en feuilles fines, souples et soyeuses, et règne sur les pastillas, baklavas, samossas, strudels et böreks. Elle s'utilise aussi comme la pâte feuilletée pour millefeuilles, tartelettes, chaussons, petits pâtés...

### Je peux faire une pâte d'amande maison ?

La meilleure pâte d'amande contient 50 % d'amandes, mais elle est assez difficile à trouver. Bonne nouvelle : on peut la préparer maison, avec le même poids de poudre d'amandes que de sucre glace, qu'on malaxe avec très peu de blanc d'œuf.



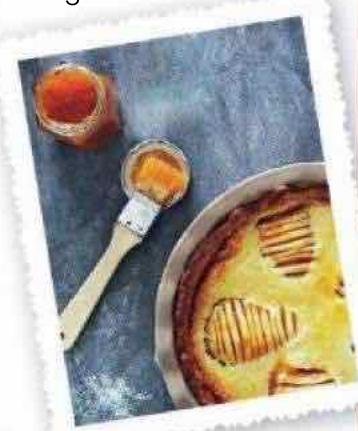
### Ça veut dire quoi abricoter ?

Afin de donner un bel aspect brillant aux gâteaux ou aux tartes, on les badigeonne de confiture ou de gelée de fruits légèrement chauffée. Si les gâteaux sont jaunes ou bruns, on utilise de la confiture d'abricots, d'où le terme. Pour des gâteaux à dominante rouge, on préférera de la gelée de groseille.



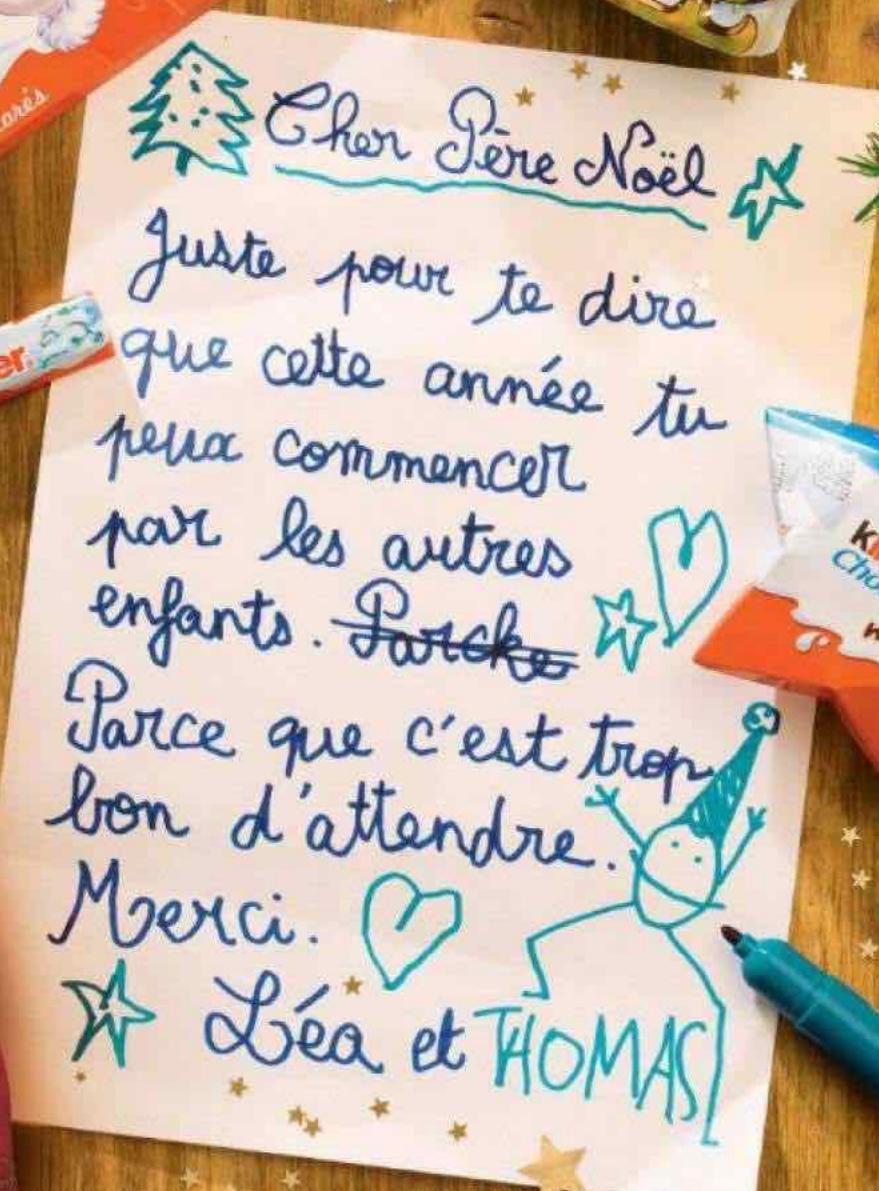
### “S'y retrouver en fruits confits”

Le confisage consiste à remplacer l'eau des fruits par du sucre. Un fruit confit de qualité garde bien sa forme, sa saveur et sa couleur. Choisissez les fruits entiers ou en morceaux reconnaissables. Évitez les dés de fruits confits qui sont le plus souvent préparés à base de pastèque ou de papaye colorée.



### Le gingerbread man

C'est une vedette de Noël en Amérique, où il a été apporté d'Europe centrale au 19<sup>e</sup> siècle. On conte son histoire aux enfants, semblable à celle de Roule Galette où notre bonhomme de pain d'épices se croit invincible, nargue son monde et finit dévoré par... un renard.

  
Cher Père Noël  
Juste pour te dire  
que cette année tu  
peux commencer  
par les autres  
enfants. Parce  
Parce que c'est trop  
bon d'attendre.  
Merci.  
Léa et THOMAS

**Kinder.**

*Vous allez aimer attendre Noël*

# Le wasabi sans contrefaçon

Le vrai wasabi surprend par sa délicatesse. On le (re)découvre sur du poisson, mais pas seulement.

**L**a plupart du temps, lorsqu'on ouvre un tube de wasabi, il y a tromperie sur la marchandise. Il s'agit d'un extrait de racine de raifort coloré artificiellement. Ce faux wasabi, vert fluo, à l'aspect granuleux, nous arrache des larmes si on le tartine sans modération sur des sashimis de saumon. Au Japon, pays dont il est originaire, le vrai wasabi ne monte pas au nez et ne brûle pas les papilles. Il surprend par

son parfum délicat, sa couleur (un vert tendre et lumineux) et sa finesse de texture. Cousin du cresson ou du colza, ce végétal pousse comme le riz, le pied dans l'eau. Les Japonais consomment toute la plante, des feuilles au rhizome, la partie la plus noble.

## Un condiment pour atténuer les saveurs marines

Cette racine tubulaire, un peu tortueuse, avec son toupet de pétioles coupés au sommet, est la source de la pâte verte, condiment des sushis, sashimis et autres mets japonais. On l'extract en frottant le rhizome (sans le peler) d'un geste circulaire vif et très rapide contre une planchette recouverte d'une peau de requin. Au bout de quelques minutes, la couleur du wasabi s'éclaire et ses arômes sont à l'extase. Une petite pointe suffit (et c'est le paradoxe de ce condiment fort et délicat) pour atténuer les effluves marins d'une tranche de poisson cru. Sur des huîtres, du thon mi-cuit, du rosbit froid, dans une mayonnaise et à chaque fois qu'il peut remplacer notre moutarde, les ressources du wasabi méritent d'être explorées.

## Les bons mariages

Noir ou blanc, le chocolat s'anime avec une pointe de wasabi. Les aliments iodés, les agrumes, l'avocat, le gingembre, les légumes chlorophylliens (petits pois, haricots verts, choux..) sont aussi d'excellents compagnons.



# Petites crèmes chocolat-wasabi

●●● Pour 4 personnes

Prépa : 5 min - Cuisson : 5 min

Réfrigération : 4 h

- ◆ 125 g de chocolat noir 70 % ◆ 1 cuil. à café de wasabi frais râpé ◆ 375 g de crème fleurette ◆ 10 g de sucre.

**PORTEZ** à légère ébullition la crème. Hors du feu, ajoutez le chocolat cassé en morceaux et le sucre. Fouettez puis replacez sur le feu quelques minutes en mélangeant sans cesse. Stoppez la cuisson aussitôt que la texture est devenue parfaitement crémeuse.

**LAISSEZ** légèrement tiédir. Ajoutez le wasabi et répartissez dans 4 petits pots. Réservez au moins 4 h au réfrigérateur.

## Le truc

On propose des petites portions de ces crèmes très riches (voire des mini) pour accompagner le café.

*Le wasabi s'utilise cru.  
Il perd sa force et  
ses arômes en cuisant.*

# Pastilla de pintade aux

Photos : Bruno Marielle  
Stylisme : Vanessa Gault



## Beurre clarifié

Une fois le beurre fondu, retirez la mousse, puis versez-le doucement dans un bol, sans laisser passer le dépôt. Ce beurre ne noircit pas à la cuisson et se conserve longtemps dans le réfrigérateur.

## Filo ou brick ?

Optez pour de la pâte filo que l'on trouve en feuilles fines et légères. À défaut, utilisez des feuilles de brick, plus résistantes ; comptez-en seulement 10 ou 12. Les deux s'achètent au rayon frais oriental.

## Le montage

Disposez une bonne couche de feuilles de filo au fond du moule pour éviter les fuites. Glissez délicatement le bord des feuilles de finition sous la pastilla en la soulevant pour un ensemble étanche.

## C'est pratique

On peut préparer toute la farce à l'avance et assembler juste avant de cuire la pastilla. On peut aussi la congeler cuite. Il suffira de la réchauffer à four chaud, sans la décongeler au préalable.

## Le vin

Un alsace grand cru qui apprécie le sucré-salé ou un arbois rouge, très bon ami des épices.

Une tourte marocaine, à la farce de volaille moelleuse. On adore. Et on peut même la préparer à l'avance !

# amandes



● ● ● Pour 6 personnes

Préparation : 45 min - Cuisson : 1 h 20

#### Pour la farce à la pintade

- ◆ 1 pintade coupée en morceaux
- ◆ 10 œufs
- ◆ 2 bouquets de coriandre + 2 bouquets de persil plat ciselés
- ◆ 2 oignons
- ◆ 3 cuil. à soupe de miel liquide
- ◆ 1/2 cuil. à café de chaque épice en poudre : poivre, cannelle, gingembre, safran, cumin, sel.

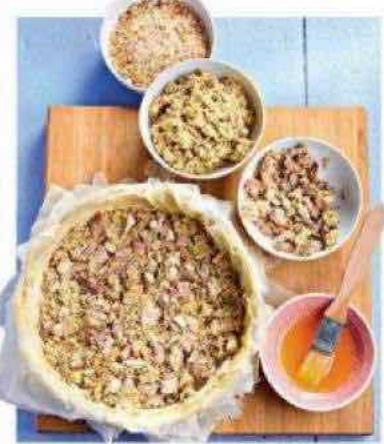
#### Pour la finition

- ◆ 30 feuilles de filo
- ◆ 2 jaunes d'œufs
- ◆ 150 g de beurre fondu et clarifié
- ◆ 350 g d'amandes émondées
- ◆ 100 g de sucre en poudre
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile
- ◆ 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- ◆ sucre glace
- ◆ cannelle en poudre.

## Préparation



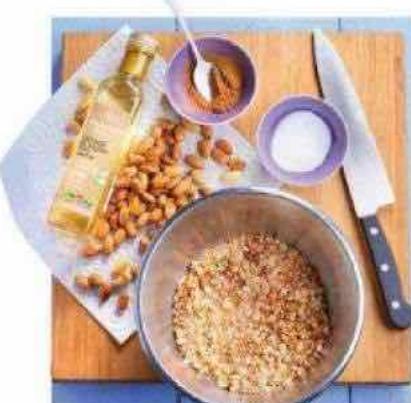
**1** Pelez les oignons, émincez-les. Mélangez-les dans une cocotte avec les herbes, 1 cuil. à café de sel et toutes les épices. Placez les morceaux de pintade. Faites revenir sur feu vif. Versez 20 cl d'eau et laissez mijoter 45 min. Retirez la viande. Laissez réduire 15 min en sauce très épaisse. Ajoutez le miel.



**4** Tapissez le moule de feuilles de filo en les chevauchant et en les laissant déborder. Badigeonnez-les de beurre fondu. Disposez 3 ou 4 feuilles beurrées au centre pour éviter les fuites. Recouvrez d'amandes puis d'une feuille de filo, de brouillade aux œufs et de pintade. Continuez en alternant tous ces ingrédients.



**2** Battez les œufs en omelette. Versez-les dans la cocotte. Mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir une brouillade onctueuse. Laissez refroidir. Désossez les morceaux de pintade, émincez la chair de façon régulière.



**3** Faites frire les amandes dans l'huile chaude. Laissez-les

refroidir sur du papier absorbant. Concassez-les et mélangez-les avec le sucre, 1/2 cuil. à café de cannelle et l'eau de fleur d'oranger. Beurrez un moule. Faites chauffer le four sur thermostat 6 (180 °C).

**5** Rabattez le filo sur la farce. Badigeonnez ce rabat de jaunes d'œufs. Superposez le reste de feuilles de filo beurrées sur le dessus et faites glisser le bord des feuilles au fond du moule. Ajoutez éventuellement 2 autres feuilles beurrées chiffonnées sur le dessus. Laissez cuire 20 min au four. Démoulez la pastilla sur une tôle. Badigeonnez-la du reste de beurre clarifié. Remettez au four pour doré. Glissez la pastilla sur un plat chaud, saupoudrez-la de sucre glace et de cannelle.

# Les presse-purée

Si simple et si bonne, la purée de pommes de terre maison ! Encore faut-il avoir le bon accessoire pour obtenir une consistance parfaite.



POUR DEUX

*Pratique*

Peu encombrant, ce presse-purée à levier est facile à utiliser et à nettoyer (sous l'eau chaude ou au lave-vaisselle). Sa grille n'est pas amovible mais la taille de ses perforations donne une purée fine et légère. Il est parfait aussi pour les purées de légumes des bébés.

■ Presse-purée Idealisk, 13 €, dans les magasins Ikea.



MALIN

*Texture rustique*

Ce presse-purée est constitué de 2 grilles. La première en forme de serpentin écrase très grossièrement les pommes de terre (ce qui peut suffire) tandis que celle à perforations affine plus ou moins la consistance selon le temps que l'on y passe. Demande un peu de poigne.

■ Presse-purée double, 19,95 €, Louis Tellier, dans les magasins spécialisés.

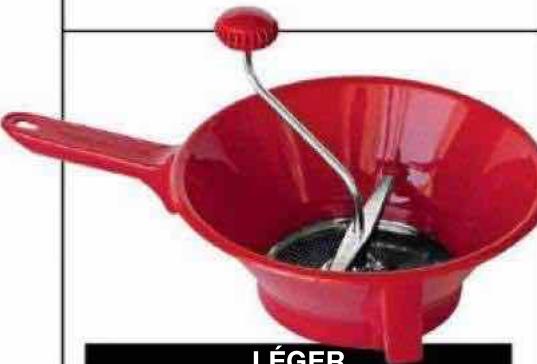


DURABLE

*Polyvalent*

De forme traditionnelle, ce moulin à légumes tout en Inox ne rouille pas et passe au lave-vaisselle. Livré avec 3 grilles aux perforations plus ou moins fines, il permet de faire aussi des soupes, des compotes ou des fruits sans pépins pour les confitures. Existe en 2 tailles.

■ Moulin passe-légumes, à partir de 39,50 € Ø 20 cm, La Bonne Graine, mag. spécialisés.



LÉGER

*Très seventies*

Esprit vintage pour ce moulin à légumes de couleur cerise qui créera une ambiance s'il est accroché au-dessus du plan de travail. De fabrication française, il est en plastique robuste et rigide, et particulièrement léger et maniable. Livré avec 2 grilles.

■ Moulin à légumes Guillouard, 30 €, Mathon.

TRÈS COMPACT

*En solo*

Pour cuisinier minimalist, ce presse-purée pliable et efficace devient extra-plat et se glisse dans un tiroir. Avec son manche galbé, sa prise en main est très confortable. Il est pourvu d'une grille à perforations larges qui permet d'obtenir une seule consistance, assez rustique.

■ Presse-purée pliable Preparà, 30 €, chez Mathon.



SANS EFFORT

*Ergonomique*

Original dans son mode de fonctionnement, ce presse-purée adopte un mouvement de torsion réclamant peu de force dans les mains ou les poignets. En deux parties, il est d'un nettoyage facile et permet d'obtenir une petite quantité de purée mais avec du relief.

■ Presse-purée Helix Potato Ricer, 25 €, Joseph Joseph.

## LES QUESTIONS À SE POSER AVANT DE CHOISIR

## ● POUR QUOI FAIRE ?

Seulement de la purée et uniquement avec des pommes de terre ? Pourquoi pas un presse-purée de forme pilon, tout en simplicité, qui prend peu de place et ne nécessite aucun montage. À condition

toutefois d'aimer les textures rustiques. Pour un usage plus large (soupes), un moulin à légumes s'impose.

● COMBIEN DE CONVIVES ? Pour 4, surtout si vous êtes exigeant sur la consistance, choisissez un véritable moulin

à légumes avec un jeu de grilles différentes. On trouve aussi des moulin à légumes semi-professionnels de Ø 31 cm, parfaits pour faire des grandes quantités de confitures, de sauce tomate... ● QUEL MATERIAU ? Préférez

l'Inox à l'aluminium. Attention à la matière des grilles qui peut rouiller sur les produits bas de gamme. Pour le plastique, veillez à ce qu'il soit épais et rigide car la chaleur des aliments peut l'assouplir et rendre difficile l'écrasement des légumes.

**Coup de cœur**

**Et vous? Qu'inventeriez-vous  
pour en reprendre...**

#lafabriqueaexcuses

« Il paraît que ça donne  
**bonne mine.** »

- Fanny

« C'est juste pour  
**finir mon pain ;)** »

- Leïla

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

- Nicolas

PCG : LE 9/01 - 2013 TOUTES DROITS RÉSERVÉS - PRESIDENT - RCS LILLE - SIREN 402757515



Irrésistiblement fondante.



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

Des idées simples mais délicieuses avec des produits du supermarché, rien de mieux pour un dîner express.

Photos : Laurent Rouvrais  
Stylisme : Judith Clavel

# Vite fait,



Comme au restaurant indien

N'hésitez pas à prévoir jusqu'à 1 cuil. à soupe de curry en poudre par personne (goûtez tout de même !) afin d'obtenir des sauces vraiment riches.

PRÉPA  
**10**  
MINUTES

CUISSON  
**20**  
MINUTES

## Curry corail aux œufs durs

Pour 4 personnes

◆ 300 g de lentilles corail ◆ 1 oignon ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 bouquet de coriandre ciselée ◆ 4 œufs ◆ 25 cl de crème de coco ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ 1 cuil. à soupe bombée de curry doux ◆ sel.

**PELEZ** et hachez l'oignon. Faites-le fondre dans une casserole avec l'huile chaude. Ajoutez les lentilles, l'ail pressé, le curry, la crème de coco, 30 cl d'eau et la moitié de la coriandre. Salez. Portez à frémissements, cuisez 15 min.

**FAITES CUIRE** les œufs 9 min dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les et écalez-les. Déposez-les dans le curry et poursuivez la cuisson 5 min. Parsemez du reste de coriandre et dégustez sans attendre.



# très bien fait



PRÉPA  
**10**  
MINUTES

CUISISON  
**12**  
MINUTES

## Croques aux épinards, lard et mozzarella

● ● ● Pour 4 personnes

- ◆ 8 grandes tranches de pain de mie ◆ 8 fines tranches de lard fumé ◆ 1 sachet de pousses d'épinards ◆ 2 boules de mozzarella ◆ 60 g de beurre ◆ sel, poivre.

**FAITES DORER** les tranches de lard dans une poêle avec 5 g de beurre. Réservez-les sur une assiette. Faites fondre les pousses d'épinards 5 min à feu vif dans la même poêle avec 15 g de beurre chaud. Salez et poivrez.

**TAILLEZ** la mozzarella en fines lamelles. Disposez-en sur 4 tranches de pain de mie. Garnissez de tranches de lard et de pousses d'épinards. Ajoutez le reste de mozzarella, puis recouvrez avec les 4 autres tranches de pain de mie.

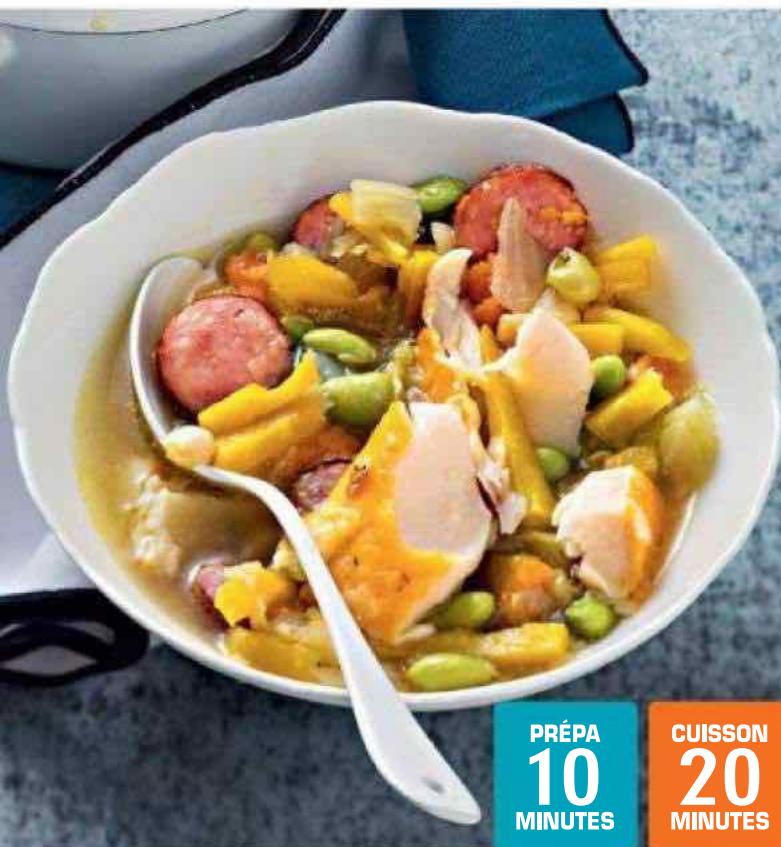
**FAITES CUIRE** les croques 5 min dans deux poêles avec le reste de beurre. Découpez-les en triangles et servez-les chauds, avec des frites de légumes.

### Les frites de légumes

Taillez des carottes ou des panais crus en frites. Assaisonnez-les d'huile, de sel, de poivre et de zestes de citron bio. Étalez-les sur une plaque. Cuissez 40 min à th. 6 (180 °C) en remuant souvent.



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



**PRÉPA  
10  
MINUTES**

**CUISSON  
20  
MINUTES**

## Potée de haddock

●●● Pour 4 personnes

- ◆ 450 g de filets de haddock ◆ 1 saucisse de Montbéliard
- ◆ 200 g de chou vert surgelé ◆ 2 sachets de légumes vapeur surgelés ◆ 20 g de beurre ◆ 1 cube de bouillon de légumes sans sel ◆ 2 clous de girofle.

**PLACEZ** tous les légumes dans une grande casserole. Ajoutez la saucisse découpée en rondelles, le cube de bouillon de légumes émietté, 50 cl d'eau, le beurre en parcelles et les clous de girofle. Portez à ébullition et laissez cuire 15 min.

**DÉPOSEZ** les filets de haddock sur les légumes en les enfonçant légèrement dans l'eau. Couvrez et laissez cuire 5 min. Servez bien chaud.

### Version chic

Ajoutez 2 cuil. à soupe de crème épaisse dans chaque assiette, sur le haddock, et servez avec des rondelles de baguette grillées.



**PRÉPA  
15  
MINUTES**

**CUISSON  
1  
MINUTE**

**ATTENTE  
30  
MINUTES**

## Panna cotta express

●●● Pour 4 personnes

- ◆ 12 cl de coulis mangue-passion ◆ 4 palets bretons
- ◆ 15 cl de lait ◆ 30 cl de crème liquide entière ◆ 55 g de sucre ◆ 1 gousse de vanille ◆ 1 g d'agar-agar.

**MÉLANGEZ** l'agar-agar dans une casserole avec 5 cl de lait. Ajoutez le reste de lait et les graines de la vanille, puis portez à ébullition 1 min (attention aux débordements). Hors du feu, ajoutez le sucre et la crème liquide.

**RÉPARTISSEZ** dans 4 verrines et réfrigérez 30 min avant de servir (pour obtenir des crèmes très froides, placez-les dans le congélateur les 10 dernières minutes).

**VERSEZ** un peu de coulis mangue-passion sur chaque panna cotta puis parsemez de palets bretons concassés et servez.

### Le juste poids

La plupart des sachets d'agar-agar (Vahiné, en GMS ou dans les magasins bio) pèsent 2 g. 1 g est donc égal à la moitié d'un sachet ou à 1 cuil. à café pas trop pleine.





PRÉPA  
10  
MINUTES

CUISSON  
20  
MINUTES

# Empanadas au bœuf épice

Pour 4 personnes

- ◆ 1 paquet de pâte à chaussons ◆ 350 g de bœuf haché ◆ 1 œuf ◆ 1 oignon
- ◆ 1 cuil. à soupe de raisins secs ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à café de piment, cannelle et coriandre moulus et mélangés ◆ sel.

**RÉHYDRATEZ** les raisins secs dans de l'eau chaude. Hachez l'oignon. Faites-le revenir à la poêle avec l'huile. Ajoutez le bœuf haché et les épices. Faites dorer en émiettant avec une cuillère en bois. Salez et laissez tiédir. Ajoutez les raisins égouttés et liez avec le blanc d'œuf.

**VERSEZ** 1 cuillerée de farce sur les ronds de pâte. Repliez en demi-lunes et soudez les bords en pressant avec les dents d'une fourchette. Badigeonnez de jaune d'œuf allongé d'eau.

**DÉPOSEZ** les empanadas sur une plaque. Glissez-les dans le four chauffé à th. 6 (180 °C) et faites-les cuire 12 min. Dégustez-les bien chauds, accompagnés d'une salade verte.

*Faites comme en Argentine*

Préparez une vinaigrette chimichurri avec ail, persil, huile, origan, piment et vinaigre (on peut la trouver déjà prête au rayon exotique).



Coup de cœur

# Les blinis

Au premier coup d'œil, on dirait que toutes ces mini crêpes se ressemblent. Ne vous y fiez pas, car si ces blinis sont tous corrects, certains sont bien meilleurs que d'autres.

## PICARD

### Doux

Bon rapport qualité/prix pour ces 16 mini blinis fabriqués en France avec de la farine de blé française. Souple, ils offrent une texture légèrement briochée et une bonne odeur de crêpes qui met en appétit. À dévorer en deux bouchées avec une garniture salée ou sucrée.

**Le** : la barquette qui passe au four.  
**Le** : certains côtés manquent de doré.  
1,95 € le sachet de 135 g, surgelés Picard.

## RONDE DES MERS

### légers

Ces mini blinis sont parfaits pour un buffet et s'apprécient en une bouchée. Leur pâte très aérée manque un peu de cuissenet leur texture s'effrite assez vite. Leur saveur discrète s'accorde bien avec des produits au goût bien prononcé comme celui des rillettes de la mer.

**Le** : une agréable odeur de farine.  
**Le** : tendance à coller aux dents.  
1,25 € le sachet de 135 g, magasins E.Leclerc.

## L'ATELIER BLINI

### Du caractère

Une délicieuse odeur de pain s'échappe du sachet de ces blinis préparés avec des farines de blé et de sarrasin. Ils sont bien cuits de chaque côté et uniformes. Leur saveur douce, très légèrement acidulée, et leur consistance moelleuse et très aérée, mettent en valeur les poissons fumés. **Le** : les moins caloriques du banc d'essai. **Le** : vite friables.  
1,65 € le sachet de 160 g, en grandes surfaces.

## IBLINI

### Mous

Comme promis sur l'emballage, ces blinis géants sont moelleux. Fondants à l'extrême, ils séduisent ceux qui apprécient la mie de pain ou une texture très souple. Toutefois, on regrette leur manque de croustillant ou une petite touche de torréfaction superficielle qui leur donnerait un peu plus de personnalité.

**Le** : plaisants au goûter avec du chocolat.  
**Le** : pas assez cuits.  
1,75 € le sachet de 200 g, en grandes surfaces.

## DOM PETROFF

### Parfumés

Annonce discrète mais saveur affirmée pour ces mini blinis à l'aneth. De forme presque régulière et bien gonflés, ils sont cuits en poêlon et leur belle épaisseur fond dans la bouche. Une tendresse fine et un goût "nordique" qui souligne avec élégance des tranches de saumon fumé ou du tarama.

**Le** : ajout d'aneth bien dosé.  
**Le** : leur prix élevé.  
4,25 € le sachet de 135 g, en grandes surfaces.

## BIO LOGIK

### Fades

Ces grands blinis bio attirent l'œil car ils sont dorés sur les deux faces, mais peu parfumés... Un rapide passage dans le grille-pain ne leur donne malheureusement pas beaucoup plus de pep's et, derrière leur belle apparence, leur goût est trop neutre. Ces blinis sont à réveiller avec des saveurs puissantes.

**Le** : texture ferme.  
**Le** : assez chers.  
3 € le sachet de 180 g, dans les grandes surfaces.

Le fait  
maison,  
c'est forcément  
**Bon.**



Grand Marnier du Chêne SA - Société anonyme au capital de 30 000 000 francs - siège social: 99 rue Marbeuf 75008 Paris - RCS Paris 300 360 501



Retrouvez le plaisir du fait maison et ses délicieuses petites imperfections !  
Avec les blés soigneusement sélectionnés de la farine Suprême Francine,  
laissez libre cours à votre imagination pour réaliser vos gâteaux et  
vos pâtisseries. Découvrez toutes nos recettes sur [www.francine.com](http://www.francine.com)

**francine**  
DES BONNES IDÉES EN CUISINE

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

À DÉVORER

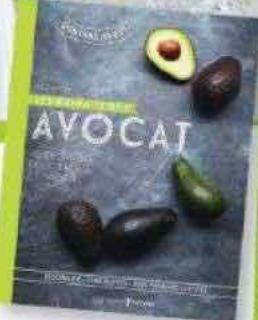
# L'avocat star de l'hiver

C'est le fruit-forme dont tout le monde parle. On aime ces recettes aussi saines que savoureuses.



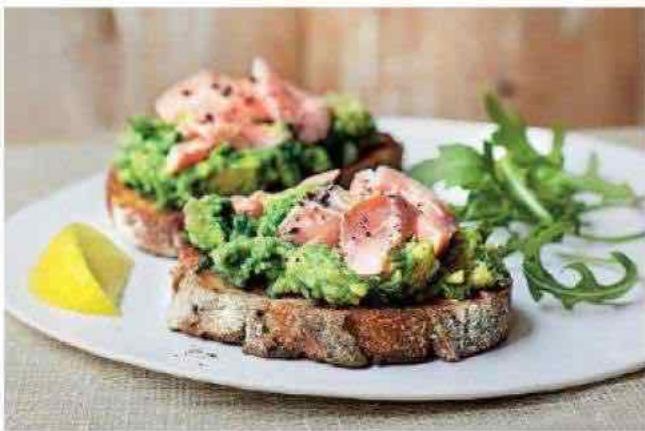
## Version vegan

Utilisez du "vromage", un faux fromage à base de noix de cajou.



## À lire

Les Bienfaits de l'avocat,  
de Lucy Jessop,  
photographies de Clare Winfield,  
Éditions Prisma, 10 €.



## Truite et roquette à l'avocat

Pour 2 personnes

- ◆ 1 gros avocat mûr ◆ sel et poivre noir du moulin
- ◆ le jus d'1/2 citron ◆ 2 cuil. à café d'huile d'olive ou d'huile d'avocat ◆ 25 g de feuilles de roquette ◆ 2 belles tranches de pain complet ou de pain de seigle ◆ 150 g de truite ou de saumon cuit ◆ quartiers de citron, pour servir.

**SUR UNE PLANCHE À DÉCOUPER**, écrasez grossièrement la chair de l'avocat, avec une bonne pincée de sel et la moitié du jus de citron. Transférez dans un saladier. Ajoutez 1 cuillerée à café d'huile d'olive ou d'huile d'avocat et une bonne quantité de poivre noir du moulin. Mélangez bien. Ciselez grossièrement la moitié des feuilles de roquette et ajoutez-les à la préparation.

**FAITES GRILLER** le pain et disposez-le sur deux assiettes. Étalez de la purée d'avocat sur chaque tranche. Disposez le poisson par-dessus. Assaisonnez le reste des feuilles de roquette avec le reste d'huile d'olive et de jus de citron, du sel et du poivre. Servez cette salade avec des quartiers de citron, que chacun pourra presser selon son goût.

### Version veggie

Pour un brunch dominical, vous pouvez y ajouter un œuf poché. Vous pouvez aussi remplacer la truite par un fromage crémeux (de la mozzarella émiettée ou une cuillerée de ricotta, par exemple).

### Version santé

Cette "mayo" sans œufs et sans produits laitiers, associe l'onctuosité de l'avocat et le piquant du gingembre à de jolies notes d'ail et de citron vert.



## Frites de patate douce "mayo" avocat

Pour 4 personnes

**Pour les frites de patate douce :** ◆ 4 patates douces (environ 800 g) ◆ 3 cuil. à soupe d'huile d'olive ◆ 3 cuil. à soupe de polenta ◆ 1 cuil. à café de paprika ◆ sel.

**Pour la "mayo" :** ◆ 1 gros avocat mûr ◆ 40 g de gingembre pelé et finement râpé ◆ 1/2 petite gousse d'ail pilée ◆ 3 cuil. à soupe de jus de citron vert ◆ le zeste d'1 citron vert ◆ Tabasco (facultatif) ◆ 1 cuil. à soupe d'huile d'olive.

**PRÉCHAUFFEZ** le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez bien les patates douces avant de les essuyer avec du papier absorbant (il n'est pas nécessaire de les peeler). Coupez-les dans le sens de la longueur, en frites d'1 cm de large. Dans un saladier, remuez-les avec un peu d'huile d'olive pour qu'elles soient bien enrobées. Ajoutez la polenta, le paprika et du sel. Mélangez bien.

**DISPOSEZ** les frites dans deux grands plats à four, en une seule couche et en les étalant bien. Enfournez-les 35 à 40 minutes, pour qu'elles soient tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.

**PENDANT CE TEMPS**, préparez la "mayo". Dans le bol du mixeur, réduisez en purée lisse la chair de l'avocat, le gingembre râpé, l'ail, le jus et le zeste de citron vert, le Tabasco (éventuellement), l'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe d'eau froide et une bonne pincée de sel. Transférez dans un petit bol et servez avec les frites de patate douce bien chaudes.

## Linguine au pesto d'avocat

Pour 2 personnes

- ◆ 150 g de linguine ◆ 100 g de petits pois
- ◆ 1 courgette grossièrement râpée. **Pour le pesto d'avocat :** ◆ 50 g de pistaches émondées ◆ 1/2 gousse d'ail finement hachée ◆ 1 avocat assez ferme
- ◆ le jus d'1/2 citron, plus quelques quartiers ◆ 50 g de parmesan ou de pecorino finement râpé, plus un peu pour servir ◆ 40 g de feuilles de menthe fraîche, plus quelques-unes pour servir ◆ sel, poivre noir du moulin.

**PRÉCHAUFFEZ** le four à 200 °C (th. 6-7). Étalez les pistaches sur la plaque du four. Faites griller 4-5 minutes. Laissez refroidir.

**DANS LE BOL DU MIXEUR**, mettez les pistaches, l'ail, l'avocat grossièrement coupé en morceaux, le jus de citron, le fromage râpé et les feuilles de menthe, avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide.

**AJOUTEZ** du sel et du poivre. Mixez

pour obtenir un pesto pas trop lisse, avec de la texture. Si nécessaire, ajoutez de l'eau ou du jus de citron.

**FAITES CUIRE** les pâtes *al dente* à l'eau bouillante salée. Ajoutez les petits pois une minute avant la fin.

**ÉGOUTTEZ** en réservant un peu d'eau de cuisson et remettez les pâtes dans la casserole. Ajoutez la courgette râpée et le pesto d'avocat, avec un peu de l'eau réservée, pour lier le tout. Mélangez bien. Servez avec les feuilles de menthe et le fromage râpé.

# LE QUIZ



## 2 Qu'est-ce que le pastrami ?

- A Une charcuterie italienne aux tranches rondes très larges, proche du salami.
- B Une charcuterie d'origine juive roumaine, à base de bœuf mariné et fumé, populaire aux États-Unis.
- C Une charcuterie italienne faite avec de la viande d'oie épicee et séchée.

## 1 Quelle est la particularité du cocktail Tequila Rapido ?

- A Le verre, qui contient de la tequila et du tonic, se frappe sur la table, la paume bouchant l'ouverture, et on boit cul sec, pendant qu'il mousse encore.
- B La dose de tequila est multipliée par deux pour trouver l'ivresse plus rapidement !
- C Il ne demande que deux ingrédients (tequila et soda) et se prépare très vite et n'importe où.



## 3 En cuisine, si le chef vous demande "d'historier" des citrons, vous allez...

- A Faire le compte du nombre de fruits et bien vérifier leur état de conservation.
- B Les couper en deux et détailler le bord de façon très décorative, en dents de loup.
- C Vous plier à ce bizutage qui consiste à faire décrire longuement au débutant un fruit ou un légume insignifiant. Cette épreuve désuette avait pour but de s'assurer que la nouvelle recrue était tout à fait capable de suivre les ordres, même s'ils étaient stupides.



4 Joe Atherton, un citoyen britannique habitué des concours de légumes géants, a pulvérisé en 2016 le record du monde de la plus longue carotte. Celle-ci mesure :

- A 93 cm.
- B 6,24 m.
- C 11,02 m.

# Le saviez-vous ?

Testez vite vos connaissances gastronomiques en répondant aux questions de ce quiz aussi amusant qu'instructif. À vous de jouer !

## 5 Pourquoi les tartines tombent-elles toujours par terre du côté beurré ?

- A À cause de la loi de Murphy qui dit que "tout ce qui est susceptible de mal tourner tournera nécessairement mal" !
- B C'est la hauteur de la table qui fait que la tartine n'a pas le temps d'effectuer une rotation complète pour tomber sur son dos.
- C À cause du poids du beurre qui l'entraîne vers le sol de ce côté.



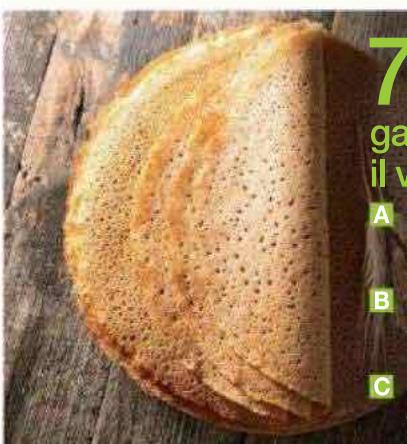
## 6 Quelle est la durée d'élevage pour un poulet standard et un poulet fermier ou bio ?

- A De 35 à 40 jours pour le poulet standard et 81 jours minimum pour le poulet fermier ou bio.
- B 60 jours pour le poulet standard et 81 jours minimum pour le fermier ou bio.
- C Quelle que soit la catégorie, les poulets sont abattus dès qu'ils atteignent 1 kg.



## 7 Pour la pâte d'une vraie galette bretonne, il vous faut :

- A De la farine de sarrasin, de l'eau, 1 œuf (en option) et du sel.
- B De la farine de blé noir, de l'eau, éventuellement 1 œuf et du sel.
- C De la farine de blé noir, du lait et du sel.



## 8 Lors d'un dîner un peu formel, si on ne veut pas être resservi en vin, les règles du savoir-vivre nous invitent à :

- A Couvrir son verre avec la main.
- B Dire tout simplement : "Non, merci".
- C En laisser un peu dans son verre.

### Réponses

1A ; 2B ; 3B ; 4B ; 5B ; 6A ; 7AB ; 8C

*La douceur*

# EN BARRE

AU SAUT DU LIT ET AU LAIT DES ALPES

BRISÉE PAR PASQUIER - PASQUIER SA, au capital de 2 087 879 €, BP 12 49360 LES CERQUEUX, RCS Angers 329 265 933. Visuels non contractuels.

NOUVEAU!



REDÉCOUVREZ VOTRE PAIN AU LAIT PRÉFÉRÉ DU PETIT DÉJEUNER,  
MAINTENANT AVEC UNE **BARRE DE CHOCOLAT AU LAIT DES ALPES**  
POUR DES MATINS CHOCO TOUT EN DOUCEUR.

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

*Avec un reste*

## Cake à la choucroute et au munster

Pour 6 personnes  
Prépa : 20 min - Cuisson : 45 min

- ◆ 150 g de choucroute cuite ◆ 250 g de viande de choucroute cuite ◆ 150 g de munster ◆ 3 œufs ◆ 50 g de comté râpé
- ◆ 150 g de farine + 1 cuil. à soupe (moule)
- ◆ 1 sachet de levure chimique ◆ 15 cl de vin blanc sec ◆ 10 cl d'huile de tournesol
- ◆ 1 cuil. à soupe d'huile ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde forte ◆ 6 grains de genièvre moulu ◆ sel, poivre moulu.

**CHAUFFEZ** le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez la farine, la levure, le vin blanc, les œufs battus, l'huile de tournesol, la moutarde, les grains de genièvre, du sel et du poivre.

**DÉCOUPEZ** la viande en dés. Retirez la croûte du munster et détaillez-le en dés. Ajoutez-les dans la pâte avec la choucroute et le comté. Mélangez très délicatement.

**VERSEZ** dans un moule à cake huilé et fariné. Enfournez pour 45 min. Patientez 10 min puis démoulez sur une grille. Servez tiède ou froid.

### La main légère

Salez peu ou pas la pâte, car la saucisse, le munster et le comté le sont déjà bien assez.

# La choucr de la chou

On customise la viande, on transforme le chou en entrée ou on recycle un reste en cake... La choucroute, on en fait ce qu'on veut !

*Doré à souhait*

## Choucroute de jarrets de porc laqués

Pour 4 pers. - Préparation : 45 min - Cuisson : 2 h 30

- ◆ 1 kg de choucroute cuisinée à réchauffer ◆ 2 jarrets de porc frais
- ◆ 2 oignons ◆ 4 gousses d'ail ◆ le jus d'1 orange ◆ 10 cl de miel liquide
- ◆ 1 bouquet garni ◆ 1 cuil. à s. de sauce de soja ◆ 2 cuil. à café de sauce Worcestershire ◆ 1 cuil. à soupe de moutarde forte ◆ sel.

**PORTEZ** à frémissements 2 l d'eau salée avec les oignons pelés et découpés en quatre, les gousses d'ail épluchées et écrasées et le bouquet garni. Plongez-y les jarrets de porc. Portez à frémissements en écumant.

Couvrez aux quatre cinquièmes et faites cuire pendant 1 h 30.

**FAITES CHAUFFER** le four sur th. 7 (210 °C). Faites réduire de moitié le jus d'orange avec le miel, la moutarde et les sauces sur feu moyen.

# oute qui change croûte

# qui change

*Sans cuisson*

## Roulades de saumon à la choucroute

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 15 min - Repos : 20 min

- ◆ 400 g de choucroute crue ou cuite ◆ 4 larges tranches de saumon fumé
- ◆ 2 échalotes ◆ 2 cuil. à soupe de pluches de cerfeuil ◆ 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol ◆ 1 cuil. à soupe de vinaigre au miel (Melfor) ◆ 1 cuil. à café de moutarde douce ◆ 1 cuil. à soupe de jus d'orange ◆ 1 cuil. à soupe de jus de citron ◆ 60 g de pignons ◆ poivre blanc moulu.

**FAITES DORER** les pignons à sec dans une poêle chaude en mélangeant bien. **PELEZ** et hachez les échalotes. Faites-les fondre 10 min dans 1/2 cuil. à soupe d'huile. Battez le vinaigre avec du poivre, puis incorporez le reste d'huile.

**PLACEZ** la choucroute dans un récipient. Ajoutez le hachis d'échalotes, la vinaigrette et les pluches de cerfeuil. Mélangez soigneusement et laissez reposer 20 min à température ambiante. Rectifiez l'assaisonnement. Ajoutez les pignons.

**MÉLANGEZ** le jus d'orange avec le jus de citron. Badigeonnez-en les tranches de saumon puis garnissez-les de choucroute et roulez-les sans serrer. Servez frais.

### C'est meilleur

Achetez de la choucroute crue artisanale, peu salée. Il est inutile de la rincer. Si elle est industrielle, rincez-la plusieurs fois et essorez-la bien avant de l'assaisonner.

**ÉPONGEZ** les jarrets et déposez-les dans un plat allant au four. Entaillez la couenne en croisillons. Badigeonnez-les de sauce au miel et enfournez pour 30-40 min. Toutes les 10 min, badigeonnez-les du reste de sauce et du jus qui s'écoule (ils doivent être bien dorés). 10 min avant la fin de la cuisson, réchauffez la choucroute dans une cocotte et ajoutez les jarrets. Cuez encore 15 min. Servez chaud.

### Chez le boucher

Préférez les jarrets arrière, qui sont plus charnus, et prévoyez-en 250 g par personne. S'ils sont demi-sel, pensez à les dessaler.



Restaurant traditionnel situé dans le quartier de Caminito.

C'est toujours mieux la-bas

■ Ah ! la viande grillée argentine ! L'asado, ou le barbecue, est sacré depuis les gauchos. Sur le gril, on fera cuire au charbon de bois bavette, entrecôte de bœuf ou travers, mais aussi tripes de veau de lait, saucisses, rognons, ris de veau et boudin noir. En Argentine, la viande est toujours dégustée très cuite.

# La cuisine de Buenos Aires

La capitale argentine raffole des empanadas épicées et du dulce de leche doucereux. C'est le feu et la glace !

## Ce qui nous fait craquer



### Les empanadas.

Ces petits chaussons farcis, à base de pâte un peu sablée, sont très souvent garnis de viande coupée au couteau puis poêlée avec oignons, ail, poivre, sel, cumin, paprika, œuf dur et olives vertes. Ceux de Salta (réputés les meilleurs) contiennent des raisins secs.

**La milanesa.** De lointaines origines italiennes expliquent la passion des habitants pour les pizzas et les pâtes. À partir de bœuf et non de veau, l'escalope milanaise latino est un peu plus légère. Pour une version "napolitaine", on ajoute du fromage et de la sauce tomate.

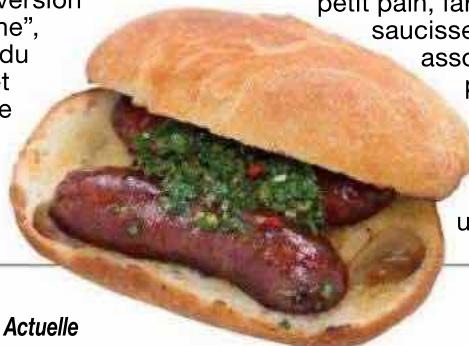
**Le flan.** Dense, on le sert

avec de la crème fraîche fouettée et du *dulce de leche* (confiture de lait chez nous).

**Les alfajores.** Ces biscuits, souvent au maïs, fourrés de *dulce de leche* ou d'une confiture de coings vont s'acheter tout frais dans les *confiterías* (confiseries).

**La pascualina.** Autrefois, cette tourte aux épinards, au fromage et aux œufs durs se dégustait seulement à Pâques. Aujourd'hui, on la trouve toute l'année !

**Le choripán.** Ce délicieux petit pain, farci d'une saucisse (chorizo) associant porc, bœuf et épices, s'emporte partout même à un match !



## La french touch

Le *medialuna* est un petit croissant proposé en deux versions dans les *confiterías* : à base de gras ou de sucre. Préparez-le à la française. Ouvrez un croissant puis garnissez-le avec des lamelles de munster, des tomates et des oignons. Faites-le cuire quelques minutes au four et dégustez.



## Pour faire comme eux

■ **On accompagne** les viandes et les empanadas de sauce *chimichurri*. Elle se prépare avec du persil haché, de l'oignon, du poivron rouge (le tout coupé fin), de l'huile de tournesol, un filet de jus de citron, du vinaigre blanc, de l'origan sec et une pointe d'*ají molido* (poudre de chili doux).

■ **On apprécie** un cocktail un peu amer, soit un *Fernet con Coca* (fameux mélange de *Fernet-Branca* et de Coca-Cola qu'apprécient les danseurs de tango) ou, comme le chef Fernando de Tomaso (restaurant Biondi, à Paris), un gin additionné de *yerba maté*, la traditionnelle infusion réalisée avec les feuilles torréfiées de *Ilex paraguariensis*.

■ **On boit** du malbec, un cépage noir et tannique originaire de Cahors, et qui se développe très bien dans l'ouest de l'Argentine.

■ **On déguste** une *faina*, galette de farine de pois chiches. Là-bas, elle est déposée sur la garniture de la pizza, épaisse et noyée de fromage. Elle peut aussi se savourer seule, car c'est un délice.

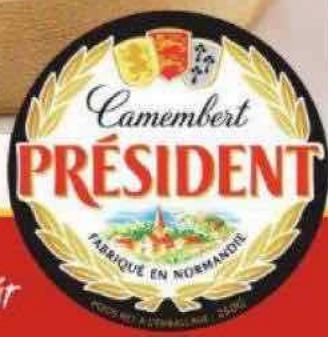
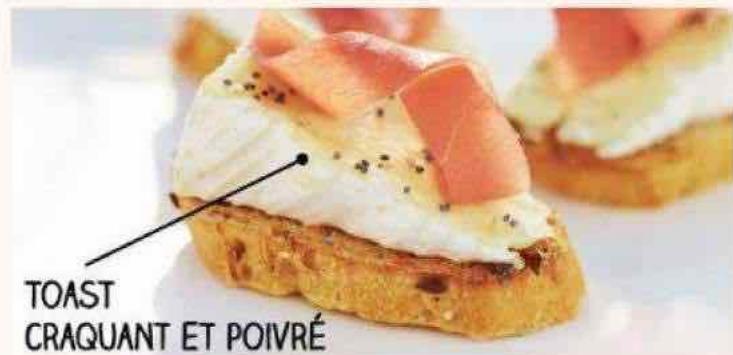
■ **On remplace**, sur les crêpes, le caramel par du *dulce de leche* (confiture de lait).





# L'APÉRO *Camembert*

DE NOUVELLES RECETTES  
POUR VOUS RÉGALER À L'APÉRO



TOUTES NOS RECETTES SUR  
[www.aperocamembert.fr](http://www.aperocamembert.fr)

Prenons la vie côté plaisir

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

## Le chef se met à table...

### SON PARCOURS

**“Après mon apprentissage à Paris, en cuisine et en salle, j'ai passé quatre ans dans cet établissement qui portait alors le nom de son créateur (Michel Rostang), le temps de passer mon BAC et mon BTS. Ensuite, j'ai travaillé cinq ans au Meurice comme sous-chef de Yannick Alléno, puis je suis revenu ici comme chef. Je connais très bien la maison et ses valeurs familiales et, avec Michel, nous partageons la même philosophie. La transmission se fait tranquillement, en association avec ses deux filles, Caroline et Sophie.”**

Tatin de topinambours à la truffe.

Foie gras poché en bouillon et fera fumée.



### SA PHILOSOPHIE

**“Tout commence par l'accueil et la convivialité. Ici, nous recevons les gens comme on le fait à la maison. Côté cuisine, nous privilégions le respect des produits de grande qualité, la gourmandise et les sauces. Le tout avec une technique contemporaine pour accompagner des plats légers avec des goûts frais qui correspondent parfaitement aux demandes des clients. Dans une maison comme la nôtre, l'évolution est progressive et continue depuis l'obtention de la deuxième étoile, en 1981. Rien n'est jamais figé.”**



Les salons de la Maison Rostang, (Art nouveau, Lalique, Robj ou Art contemporain) offrent différentes ambiances, mais toujours luxueuses et surprenantes.

**Reprendre les rênes d'une grande maison**, en accord avec son créateur, demande du talent et de l'humilité. Ça tombe bien : ce jeune chef de la Maison Rostang à Paris, a toutes ces qualités.

# Chef cuisinier Nicolas Beaum

### Le chevreuil simple et festif

Cette viande est succulente, très tendre, pas trop forte, abordable et facile à préparer, surtout en filets. Mieux vaut la commander chez le boucher. C'est un bon moyen d'éviter le surgelé, surtout en période de fêtes, quand la demande est importante. L'idéal est de faire rôtir le filet dans une casserole, en commençant par le colorer avec du poivre et des épices, puis de baisser le feu et d'arroser au beurre pour bien nourrir la chair. Avec une petite flambée au cognac et une sauce à base de fond de veau et de crème, on obtient un grand plat de fêtes.

### Varier l'avocat

Pour changer un peu son aspect et sa saveur, je le fais griller. Découpé en cubes ou en cercles et passé quelques instants sur le gril, il se colore joliment. Accompagné d'une petite marinade à l'huile d'olive, il fait une entrée très originale.



### Des sauces adaptées

Ici, nous n'envoyons rien de sec. Les sauces et les jus forment le lien, l'équilibre entre l'élément principal et la garniture. C'est pourquoi nous concevons toujours les trois en même temps. Plus la viande est forte et corsée, plus la sauce doit être bien relevée, avec du poivre ou du vinaigre, par exemple. Les viandes plus douces s'accommodeent d'une sauce délicate, avec une base de fond de veau, de crème...

### Un risotto sans riz

J'aime bien préparer des légumineuses comme on le ferait pour un risotto, en les narrant d'abord dans une casserole, puis en versant du bouillon louché par louché, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. On les lie ensuite avec un peu de beurre et du parmesan. Cela peut escorter toutes sortes de viandes, notamment le gibier. Ce type de préparation peut se faire avec du céleri, des topinambours, voire des pommes de terre qui auront alors un goût plus "cuisiné". Il suffit de les tailler en petits cubes et de les cuire le temps nécessaire.



## MON PRODUIT

### Un gratin dauphinois inratable

C'est une spécialité de la maison depuis des lustres et c'est l'une des rares dont la recette n'a jamais évolué. C'est vraiment très bon et parfait pour accompagner toutes sortes de plats et facile à réaliser. Le principe est simple : on émince les pommes de terre très finement, on les mélange soigneusement dans un plat avec le lait, la crème et les aromates, puis on enfourne 1 h. On retire le plat du four, on "casse" le gratin en y mélangeant un peu de crème et on réenfourne pour une durée équivalente.

### Le potimarron

On le sert en entrée, en plat ou en dessert. En version salée, je l'émince finement sans le pelier, j'y ajoute du beurre, de l'ail et du thym et je le cuis au four, couvert d'un papier alu. On peut ensuite le parsemer de parmesan, le gratiner et le déguster en entrée ou en garniture. La version sucrée se fait aussi au four, mais sans papier alu et avec du sucre pour caraméliser. Une purée de potimarron neutre servira de base à la crème brûlée, délicieuse avec un peu de crème de marrons.

# ann

*“Des plats légers,  
des goûts frais...”*

### Des pommes de terre bien confites

Pochées doucement à hauteur dans un mélange de beurre doux et de beurre salé, les pommes de terre deviennent très savoureuses et fondantes. Une fois égouttées (le beurre se conserve pour un autre usage, une sauce par exemple), on peut les farcir. Pourquoi pas avec de l'agneau émietté, une viande en ragout ou du poisson fumé ? Il suffira de les réchauffer dans le four au dernier moment, puis d'ajouter un peu de sauce.

### Foie gras facile

Pour préparer un foie gras frais sans risque, je recommande de le poêler ou de le pocher. Dans le premier cas, on détaille des tranches assez épaisses que l'on fait colorer sur toutes les faces dans une poêle chaude mais non fumante, en surveillant pour arrêter la cuisson avant que le foie ne commence à fondre. Avec un déglaçage au vinaigre, une crème de céleri et des quartiers de clémentine brièvement poêlés, c'est délicieux ! Plus original, on peut imaginer une saveur "terre-mer" en pochant le foie gras dans un bouillon parfumé avec de l'anguille fumée ou du haddock.

### Des cocos sans peau

Je préfère présenter les légumes secs sans la peau, notamment pour les cocos de Paimpol. Je trouve que c'est plus agréable en bouche. C'est un peu long mais c'est vraiment très simple. Il suffit d'ébouillanter les grains puis de les prendre un par un pour les presser entre les doigts. Si on ne les fait pas cuire trop longtemps (attention : sans peau c'est plus rapide), ils conserveront un peu de croquant.

### Un chocolat relevé

Cette base de desserts ne réclame que quelques minutes de préparation. On verse une crème liquide infusée avec du poivre du Sichuan, bien chaude, sur des carrés de chocolat. On mélange et on laisse prendre dans le réfrigérateur. Ensuite, on prépare de belles quenelles que l'on peut agrémenter, par exemple, de petits sablés ou de tuiles aux amandes maison et une crème anglaise.

POUR  
15  
PIÈCES

# Ça cartonne sur cuisineactuelle.fr

# Mon cherry

Des petites bouchées chocolatées qui cachent en leur cœur une tendre cerise à l'eau-de-vie. Alors, laissez-vous fondre de plaisir !

## La recette

### LES INGRÉDIENTS

- ◆ 200 g de chocolat noir 70 %
- ◆ 10-15 cerises à l'eau-de-vie et leur jus
- ◆ 10-15 cerises confites.

### LES ÉTAPES

**FAITES FONDRE** la moitié du chocolat par tranches de 30 secondes dans le micro-ondes.

Pensez à bien mélanger entre chaque passage.

**TAPISSEZ** les parois de mini caissettes de chocolat fondu et placez-les dans le congélateur juste le temps que le chocolat fige.

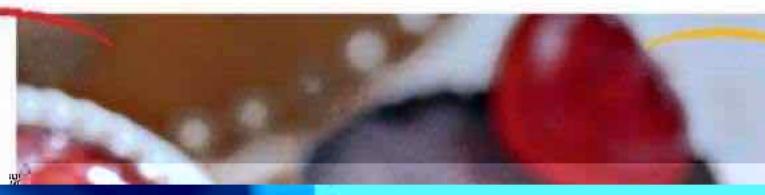
**DÉPOSEZ** 1 cerise à l'eau-de-vie dans chaque caissette en chocolat. Versez un peu de jus et replacez dans le congélateur.

**FAITES FONDRE** le reste de chocolat. Recouvrez-en les "mon cherry". Réservez 30 min au réfrigérateur.

**DÉCOREZ** chaque "mon cherry" d'1 cerise confite juste avant de les servir.

### LE CONSEIL

Évitez à vos convives de se "casser" les dents : pensez à éliminer le noyau des cerises à l'eau-de-vie qui ne sont pas dénoyautées.



## Pourquoi on l'adore ?

Parce que, contrairement aux apparences, la recette de ces friandises au chocolat garnies d'une cerise à l'eau-de-vie est très facile à réussir. Et que cela rend fier et heureux de pouvoir les faire soi-même pour les personnes qu'on aime !

## Et si vous aussi...

... vous déposez vos plus belles recettes sur le site [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr) ? Pour cela, rendez-vous vite sur [cuisineactuelle.fr/vos-recettes](http://cuisineactuelle.fr/vos-recettes). Surveillez nos challenges pour tenter de gagner plein de cadeaux.

**Retrouvez la vidéo  
en pas à pas**  
sur [cuisineactuelle.fr/  
mon-cherry](http://cuisineactuelle.fr/mon-cherry)

*Sur notre site, faites le plein de douceurs de Noël !*



## LE PRUNEAU D'AGEN S'INVITE À VOTRE TABLE POUR LES FÊTES.

Le pruneau d'Agen, produit de terroir sain et naturel, est l'ingrédient idéal de vos recettes de réveillon. À cette occasion, Julie Andrieu vous offre celle des boules de farce qui accompagneront avec bonheur la dinde de noël et bien d'autres idées de recettes salées et sucrées à découvrir sur [www.pruneau.fr](http://www.pruneau.fr)

### BOULES DE FARCE AUX PRUNEAUX D'AGEN PAR JULIE ANDRIEU

Pour 8 personnes / Préparation 30 min / Cuisson 30 min

- 170 g de champignons de Paris
- 350 g de foie de volaille
- 100 g de foie gras cuit ou mi-cuit
- 150 g de pruneaux dénoyautés + 16 pruneaux
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 250 g de chair à saucisse
- 3 c. à s. d'armagnac
- ½ bouquet de persil
- 150 g de mie de pain de campagne un peu rassise
- 250 g de marrons en bocal
- 32 tranches fines de lard fumé
- 2 c. à s. de graisse d'oie ou de canard
- Sel - Poivre

Préchauffez le four à 170°C [th6]. Dénervez les foies de volaille, puis hachez-les grossièrement. Coupez la moitié du foie gras en petits dés et farcissez-en les 16 pruneaux dénoyautés. Réservez au frais. Rincez les champignons, coupez leurs pieds, puis détaillez-les en dés.

Épluchez les échalotes et l'ail, puis hachez-les. Mettez-les dans une grande poêle et faites-les fondre dans un peu d'huile. Ajoutez ensuite les champignons. Quand leur eau s'est presque totalement évaporée, ajoutez la chair à saucisse et laissez cuire pendant 3 min.

Ajoutez les foies de volaille, salez et poivrez, puis faites cuire encore 3 min sur feu vif. Arrosez d'armagnac, laissez bouillir un instant, puis retirez du feu. Mettez dans un grand saladier pour refroidir. Lavez le persil et hachez-le finement.

Hachez au couteau les 150 g de pruneaux et mixez finement la mie de pain. Brisez les marrons en quatre morceaux. Ajoutez ces éléments dans le saladier et mélangez. Ajoutez ensuite le reste de foie gras coupé en dés et mélangez délicatement. Si la farce est trop souple, réservez-la pendant 1 h au froid.

Prenez un pruneau farci et entourez-le de la farce. Façonnez 16 boules un peu plus petites que des balles de tennis. Roulez 2 tranches de lards autour de chaque boule en les faisant se croiser. Déposez les boules dans un plat huilé.

Arrosez avec un peu de graisse de la volaille rôtie et enfournez. Laissez cuire pendant 20 min, puis servez bien chaud. Servez-les en accompagnement d'une dinde ou d'un chapon.



# Le Pruneau d'Agen

Pour les fêtes, ça vous va bien.

Ces cafetières-filtre ont plus d'un atout pour nous séduire, en plus de proposer un café bien moins cher que les dosettes et

# L'amie du



MELITTA

## La plus simple

Pour faire un café sans chichis, voici une machine ultrasimple à utiliser et d'un excellent rapport qualité/prix. Pas de programmation compliquée ni écran LCD ni touches digitales difficiles à manipuler. Il suffit de verser l'eau dans le réservoir translucide, de faire pivoter le porte-filtre pour le garnir d'un filtre et d'appuyer sur le bouton on/off. Cette cafetière n'est pas bas de gamme pour autant : l'inox (porte-filtre, poignée) la rend résistante aux manipulations répétées, elle est pourvue d'un dispositif anti-goutte, sa verseuse et son porte-filtre amovible supportent le lave-vaisselle. En blanc, noir ou rouge.

■ **Easy Top, 1050 W, contenance 1,25 l, 126 x H 31,5 x P 19 cm, 33 €.**



CUISINART

## La plus aromatique

**Imaginez un torréfacteur à domicile.** Grâce à son broyeur intégré, cette machine embaume la cuisine de sublimes arômes. La quantité de café broyé est ajustée au nombre de tasses désiré. On peut aussi désactiver le broyeur et utiliser un café moulu. L'heure de départ peut être programmée sur 24 h et la carafe en Inox à double paroi, incassable, conserve votre café à une température supérieure à 65 °C pendant 4 h.

■ **DGB9000BCE, 1000 W, cont. 1,8 l, verseuse Inox, filtre à eau intégré, filtre permanent Inox, broyeur à café intégré à meules coniques acier, réservoir grains étanche 200 g, sélection d'arômes (léger, normal ou corsé), toutes les pièces vont au lave-vaisselle, garantie 3 ans, 127 x H 41 x P 21 cm, 200 €.**



KENWOOD

## La plus design

Ce bijou néo-rétro se plaît dans les petites cuisines. Malgré son format mini (pour 8 tasses tout de même !), il recèle plein d'astuces sous sa calandre : le système d'aspersion par douchette qui arrose toute la mouture, le porte-filtre amovible micro-perforé qui peut être utilisé sans filtre papier quand on a oublié d'en racheter, le plateau chauffe-tasses ou la fonction maintien au chaud sans effet "réchauffé" (grâce à la technologie Optimal Temp), une seconde résistance, moins forte pour ne pas "recuire" le café. Son utilisation est toute simple : un bouton marche-arrêt et un autre bouton pour choisir un arôme léger ou corsé.

■ **kMix COX750, 1000 W, cont. 0,75 l, stop-goutte, arrêt automatique après 40 min, existe en noir, rouge ou blanc, 126 x H 32 x P 19 cm, 100 €.**



## LES QUESTIONS À SE POSER AVANT

■ **QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE UNE CAFETIÈRE-FILTRE ET UNE MACHINE ESPRESSO ?** Une cafetière-filtre ne fait qu'automatiser la préparation manuelle : l'eau bouillante est versée lentement sur le café moulu, traverse la mouture et l'infusion est recueillie dans la verseuse. L'espresso procède d'une extraction sous pression (15 à 19 bars), l'intensité est plus

forte et le café plus concentré. Le café-filtre est plus dilué et convient bien au petit déjeuner.

■ **QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES MÉTHODES D'INFUSION ?** Grâce au percolateur standard, l'eau tombe goutte à goutte au centre du filtre. Elle refroidit sensiblement avant de tomber et le café en périphérie n'est pas directement arrosé, donc pas complètement infusé.

Une aspersion multitrous (douchette) permet de mouiller plus largement la mouture. Le système "boil & brew" (infusion bouillante) fait bouillir toute l'eau au-dessus du filtre avant de la déverser rapidement sur le café, ce qui maintient la température élevée.

■ **LES CARACTÉRISTIQUES À PRENDRE EN COMPTE**

- **La capacité :** de 0,5 l pour une seule personne jusqu'à 2 l

# petit déjeuner

plus désaltérant qu'un espresso serré.



Coup de cœur

PHILIPS

## La plus polyvalente

### Dosettes Senseo ou filtre traditionnel ?

Cette machine fait les deux, car nous ne buvons pas le même café à 8 h ou à 15 h. Au choix, il suffit d'installer sous la buse le support à tasses ou la verseuse et son filtre, et d'actionner le bouton "verseuse" ou les boutons "une" ou "deux tasses". On gagne ainsi de la place en concentrant plusieurs fonctions sur 15 cm de large. Autres atouts de cet appareil : le maintien au chaud grâce à la verseuse en Inox isotherme et le réservoir amovible, très facile à remplir et à nettoyer.

■ **Senseo Switch HD7892, 1450 W, réservoir amovible 1 l, verseuse isotherme Inox, existe en blanc, noir, gris ou rouge, l 15 x H 27 x P 40 cm, 120 €.**

RUSSELL HOBBS

## La plus cinquante

Toute rutilante dans son acier coloré (rouge ou gris), cette cafetière roule des mécaniques et fait clignoter ses cinq boutons rétro-éclairés et son écran de contrôle. Tout cela sert à programmer l'heure de départ (jusqu'à 24 h avant) et à sélectionner le débit (donc la force des arômes) sur quatre niveaux. L'aspersion se fait en mode douchette pour infuser l'ensemble de la mouture, un clapet antigoutte permet de retirer la verseuse à tout moment et de la remettre 20 secondes après pour reprendre l'écoulement.

■ **Modèle 23240-56 (rouge) et 232441-56 (gris), 1 000 W, 1,8 l, programmable 24 h, porte-filtre amovible, maintien au chaud 40 min, l 22 x H 24 x P 19 cm, 60 €.**

RIVIERA & BAR

## La plus chaude

Digitale, programmable, inoxydable..., cette cafetière au design haut de gamme soigne aussi sa qualité d'extraction : la mouture est aspergée largement par une douchette qui va chercher les arômes jusqu'en périphérie, puis un sélecteur d'arômes permet de moduler l'intensité. La verseuse isotherme peut contenir jusqu'à 1,5 l de café qu'elle maintient au chaud sans électricité et sans altérer le goût du café. Ses matériaux (Inox et verre) sont promis pour durer.

■ **BCF560, 950 W, 1,5 l, verseuse isotherme Inox, aspersion douchette, sélecteur d'arômes deux positions, stop-goutte, départ différé jusqu'à 24 h, signalisation "café prêt", alerte détartrage, l 23 x H 36,5 x P 26,5 cm, 140 €.**

## DE CHOISIR

pour une famille nombreuse. Les graduations indiquent le nombre de tasses préparées (125 ml par tasse).

● **La verseuse isotherme :** le café reste au chaud, on peut éteindre la machine, pas de consommation superflue et pas de goût de "réchauffé".

● **Le broyeur intégré :** il permet de moudre le café en grains au moment de la préparation pour bien préserver ses arômes.

Attention à la qualité du moulin. Un moulin à lame (assez peu performant et qui échauffe les grains) ou un moulin conique en céramique avec plusieurs finesses de mouture (comme sur les robots espresso).

● **Le porte-filtre :** sa taille est proportionnée à la capacité. Il s'utilise avec des filtres en papier d'une taille appropriée. Certaines cafetières ont un filtre intégré "permanent" qui

dispense du filtre en papier, mais la qualité de filtration et sa durabilité laissent à désirer...

● **Le sélecteur d'arômes :** il règle manuellement le débit de l'eau sur la mouture pour une extraction plus ou moins forte.

● **La programmation :** le départ différé (timer) est un gros avantage. La machine démarre toute seule lorsqu'on est encore sous la douche, voire sous la couette... Certaines

cafetières vont plus loin avec la mémorisation des paramètres (température de maintien au chaud, arômes...) voire même une cafetière-filtre connectée, couplée avec une application sur smartphone.

● **Les détails pratiques :** accessoires qui passent dans le lave-vaisselle, stop-goutte (si on retire la verseuse), filtrage de l'eau intégré (pour éliminer le chlore), alerte détartrage...

■ Adresses en fin de numéro

# Cuisine Actuelle

## infos gourmandes

PUBLICITÉ



### La Quiberonnaise

Eric Coisel choisit les algues qui arriveront lyophilisées de Roscoff : quelques grammes de Dulce, Nori et laitue de mer sont ajoutés quand les sardines, sélectionnées, préparées et cuites, sont mises en boîtes et recouvertes d'huile d'olive vierge extra.

Format 115 g - 4,80 € - La boîte, illustrée par PIC et comportant le logo Prunier Restaurants. [www.laquiberonnaise.fr](http://www.laquiberonnaise.fr)

La Quiberonnaise a obtenu le label EPV (Entreprise du Patrimoine Vivant)



*Savez-vous comment rendre vos repas savoureux et gourmands en moins de 2 minutes tout en restant traditionnels ?*

Avec les Mijotés Gourmands Le Gaulois, la 1<sup>ère</sup> gamme de viandes de volaille déjà cuisinées, pour un repas traditionnel, de qualité, prêt à réchauffer en 1 minute 15. Elaborées à partir de généreux morceaux de volailles nées et élevées en France, nos 2 recettes, Fricassée de volaille sauce crème champignons et Sauté de volaille sauce moutarde à l'ancienne, ont été mijotées longtemps dans une délicieuse sauce pour encore plus de fondant.

Poids : 360 g (2 barquettes individuelles de 180 g) – PMC : 5,50 €

ERRATUM vs No 324

Sacla



Une fois de plus, Sacla a été plébiscitée par les consommateurs. Parmi plus de 40 produits, deux références de la collection ont réuni les suffrages d'un aéropage de consommateurs avertis : les Tomates fondantes rôtie au four et les Olives Bella di Cerignola. Une reconnaissance due en grande partie au savoir-faire traditionnel de la marque et à la qualité des ingrédients utilisés.

Disponible - PPC : Bella di Cerignola 3,20 € - Distribuée chez Casino, Géant, Carrefour et certains entrepôts Leclerc.

PPC : Tomate rôtie au four 3,40 €

Distribuée chez Carrefour (assortiment complémentaire), certains entrepôts Leclerc, Auchan et Intermarché.



### Des couteaux en céramique high tech

En japonais, « shin » signifie littéralement « sincérité, qui est nouveau, vrai ». C'est justement le nom de la nouvelle série de couteaux lancée par KYOCERA. Fabriqués à partir de céramique fine, de qualité supérieure, un matériau naturel et sain (sans ion métallique), ultraléger, extrêmement dur et résistant à la corrosion, ils permettent une coupe précise et ultrafine. A votre disposition : couteaux office, chef, universel, à fruits et légumes, santoku, ainsi que des coffrets cadeau.

Couteaux Shin de KYOCERA, de 65 € à 135 € le couteau  
[www.kyocera.fr](http://www.kyocera.fr)



### L'Héritier-Guyot

Implantée à Dijon depuis 1845, L'Héritier-Guyot élabore ses crèmes de fruits suivant un savoir-faire qui restitue tout le goût du fruit. En cette fin d'année, pensez à la Crème de Cassis de Dijon L'Héritier Guyot pour vos apéritifs. En traditionnel blanc-cassis ou en cocktail, elle apportera une touche inimitable de couleur et de gourmandise.

[www.lheritier-guyot.fr](http://www.lheritier-guyot.fr)

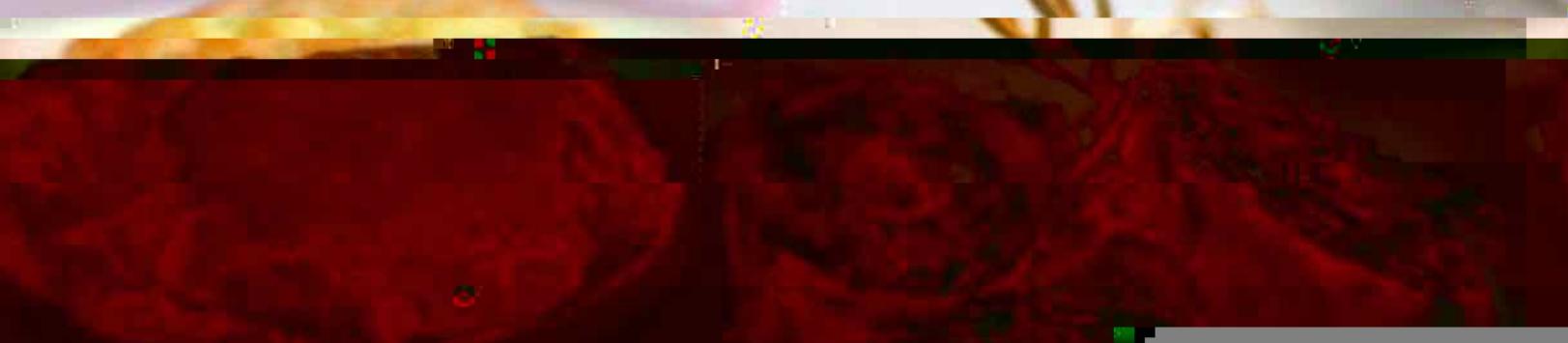
Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé  
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération

### Le Gruyère AOP suisse, une saveur unique !

Originaire de la région de la Gruyère, dans le canton de Fribourg où, depuis plus de 900 ans, les fromagers ont créé une véritable civilisation du fromage, Le Gruyère AOP suisse est produit artisanalement à partir de lait cru frais. 100% naturel et affiné de 5 à 18 mois, il offre des arômes subtils et une saveur unique. Sans lactose, Le Gruyère AOP suisse est aussi indispensable sur un plateau que délicieux en cuisine ! A découvrir au rayon coupe en grandes surfaces et chez les détaillants fromagers.

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





ENTRÉE

## Soufflés au chèvre et thym

ENTRÉE

## Omelette roulée aux blettes

POISSON

## Friture de calamars à la bière blanche

POISSON

## Daurade rôtie à la créole

# Omelette roulée aux blettes

● ● ● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 1 poignée de vert de blettes
- ◆ 1 oignon
- ◆ 4 brins de persil
- ◆ 8 œufs
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuil. à café de vinaigre
- ◆ sel, poivre.

**1** Épluchez l'oignon et émincez-le, ainsi que le vert de blettes. Versez le tout dans une sauteuse avec l'huile. Couvrez et laissez fondre 10 min. Ajoutez du sel, du poivre et le persil ciselé. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 min à feu moyen. Versez le vinaigre et éteignez.

**2** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Battez les œufs en omelette avec du sel et du poivre. Incorporez le mélange aux blettes. Beurrez un grand plat à four rectangulaire. Remplissez-le du mélange aux blettes. Enfournez pour 10 min.

**3** Roulez l'omelette encore chaude comme une bûche et découpez-la en petits tronçons. Maintenez-les serrés à l'aide de piques en bois et dégustez-les chauds ou froids.

♦ VIN ♦ Saint-pourçain rouge.

## C'est plus varié

Du vert de blettes, des épinards, de la roquette ou un gros bouquet de fines herbes garniront cette omelette.

# Soufflés au chèvre et thym

● ● ● Pour 4 personnes

Préparation : 25 min - Cuisson : 35 min

- ◆ 175 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 4 œufs
- ◆ 70 g de beurre
- ◆ 40 cl de lait
- ◆ 50 g de farine
- ◆ 1 cuil. à café de thym frais effeuillé
- ◆ sel, poivre.

**1** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Faites fondre 50 g de beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez bien. Incorporez le lait peu à peu en remuant sur feu moyen jusqu'à obtenir une béchamel épaisse. Intégrer les jaunes d'œufs un à un, puis le chèvre émietté et le thym.

**2** Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les dans le mélange précédent en soulevant la masse avec une spatule. Salez et poivrez.

**3** Badigeonnez 4 ramequins avec le reste de beurre mou et versez-y la préparation au chèvre et au thym. Glissez dans le four et laissez cuire 30 min. Servez sans attendre.

♦ VIN ♦ Arbois blanc.

## C'est plus malin

Utilisez des ramequins assez grands pour que les soufflés crus n'arrivent pas à moins de 2 cm du bord.

# Daurade rôtie à la créole

● ● ● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- ◆ 1 daurade d'environ 1,3 kg vidée et écaillée
- ◆ 1 ciboule ou 1 oignon fanes
- ◆ 1 petit ananas
- ◆ 12 kumquats bio
- ◆ 1 citron jaune bio
- ◆ 1 citron vert
- ◆ huile d'olive
- ◆ gros sel, sel fin, poivre du moulin.

**1** Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Pelez l'ananas et détaillez-le en quartiers. Rincez bien les agrumes. Coupez les kumquats en deux et les citrons en rondelles.

**2** Rincez la daurade et épongez-la avec du papier absorbant. Salez et poivrez l'intérieur. Ajoutez-y les rondelles de citron jaune et la moitié de la ciboule ciselée. Arrosez d'huile la daurade et déposez-la dans un plat parsemé d'un peu de gros sel. Entourez-la de kumquats, de rondelles de citron vert et de quartiers d'ananas. Cuisez 25 min au four.

**3** Sortez la daurade du four. Retirez-la du plat avant de la découper pour éviter au gros sel de se mélanger à la chair. Arrosez d'un filet d'huile et servez sans attendre.

♦ VIN ♦ Picpoul-de-pinet.

## C'est plus raffiné

Pour une dégustation plus agréable, éliminez les pépins des agrumes avec la pointe d'un couteau.

# Friture de calamars à la bière blanche

● ● ● Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 10 min

- ◆ 700 g d'anneaux de calamars
- ◆ 1 œuf
- ◆ 2 citrons bio
- ◆ 125 g de farine
- ◆ 75 g de féculle de pomme de terre
- ◆ 30 cl de bière blanche
- ◆ persil plat
- ◆ 1 bain de friture.

**1** Chauffez le bain de friture à 175 °C. Rincez les anneaux de calamars et épongez-les avec du papier absorbant.

**2** Mélangez la farine et la féculle de pomme de terre dans un saladier. Ajoutez l'œuf et le zeste finement râpé d'un citron. Incorporez peu à peu la bière en fouettant. Salez, poivrez. Ajoutez les anneaux de calamars et mélangez bien.

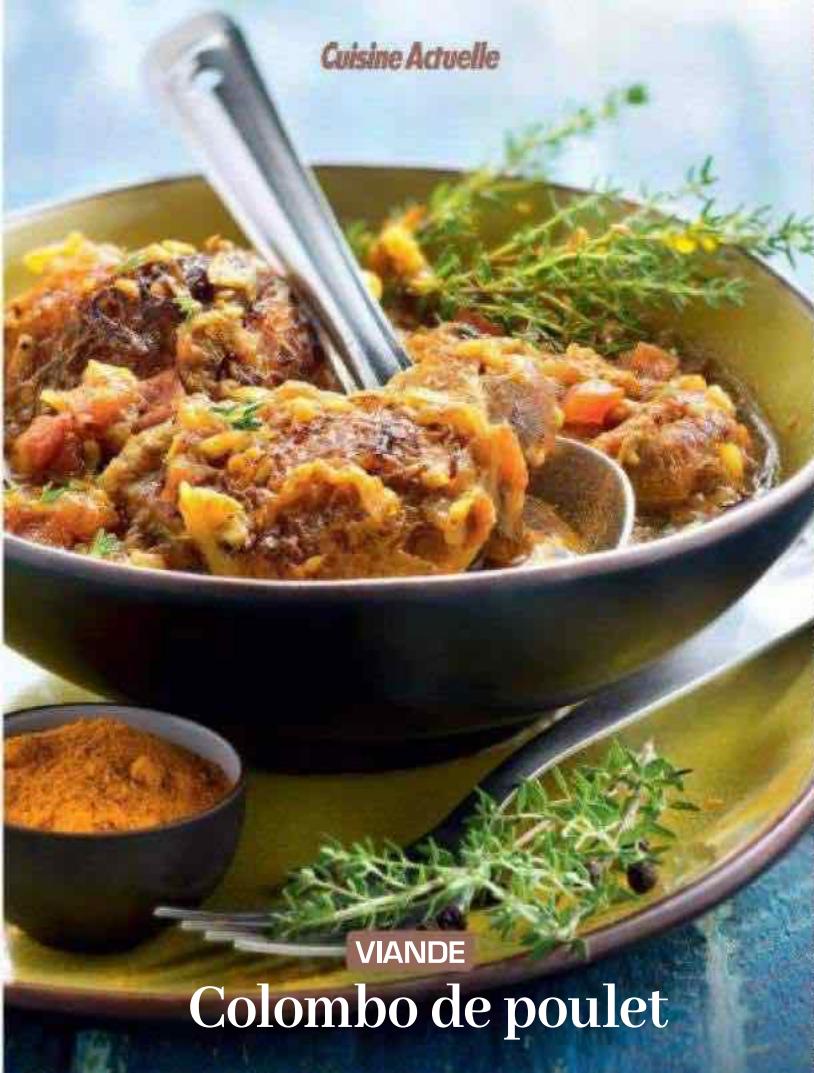
**3** Prélevez les anneaux de calamars avec des pinces et plongez-les dans le bain de friture par fournées pour qu'ils ne se collent pas les uns aux autres et que l'huile reste chaude.

**4** Égouttez-les à l'écumoire dès que la pâte est dorée et déposez-les sur un plat chaud tapissé de papier absorbant. Servez-les avec des quartiers de citron et du persil plat.

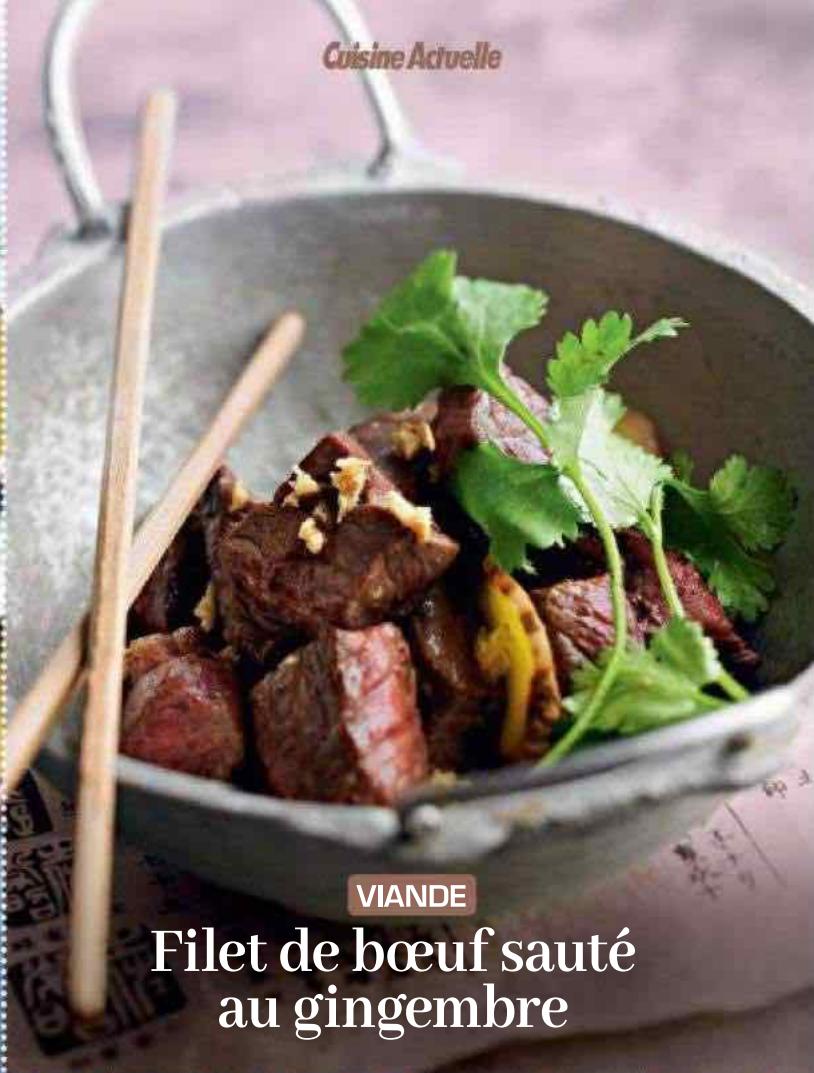
♦ BOISSON ♦ Bière blanche.

## C'est plus sain

Utilisez une huile adaptée à la friture (arachide, tournesol...) et veillez à ce que la température ne dépasse pas 180 °C.



VIANDE  
Colombo de poulet

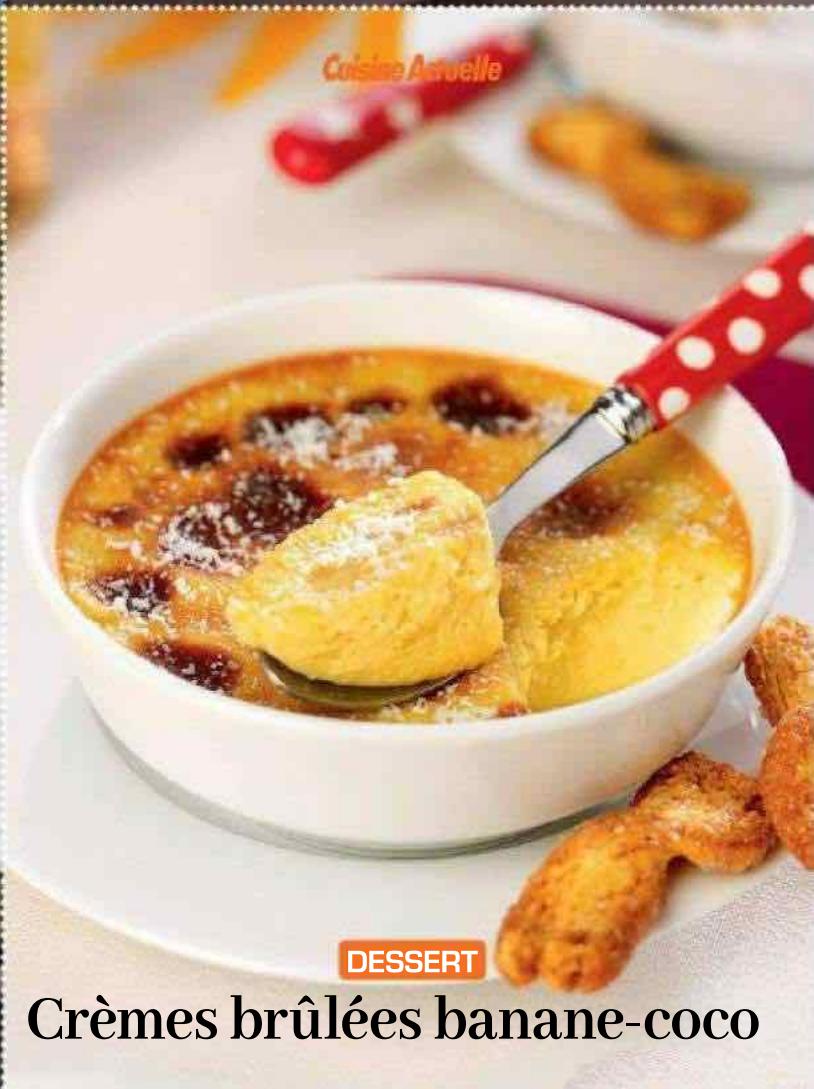


VIANDE  
Filet de bœuf sauté au gingembre



DESSERT

Cheesecake au citron vert



DESSERT

Crèmes brûlées banane-coco

# Filet de bœuf sauté au gingembre

●●● Pour 4 personnes - Préparation : 20 min  
Marinade : 1 h - Cuisson : 10 min

- ◆ 700 g de filet de bœuf ◆ 2 gousses d'ail ◆ 2 cm de gingembre frais ◆ 20 g de beurre ◆ 2 cuil. à soupe de sauce de soja ◆ 1 cuil. à soupe de cognac ◆ 2 cuil. à café de sucre en poudre ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ coriandre fraîche ◆ poivre noir du moulin.

- 1 Mélangez la sauce de soja dans un saladier avec le cognac, le sucre, du poivre, l'ail épluché et haché et la moitié du gingembre découpé en quatre lamelles.
  - 2 Détaillez le filet de bœuf en cubes d'1,5 cm. Ajoutez-les dans le saladier. Mélangez bien et laissez mariner 1 h.
  - 3 Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites-y revenir le bœuf 5 min en remuant souvent. Ajoutez le beurre, mélangez et déposez sur un plat. Parsemez du reste de gingembre râpé et de coriandre. Dégustez sur des pâtes complètes ou avec des pommes de terre au four.
- ◆ VIN ◆ Graves rouge.

## C'est plus économique

Demandez conseil à votre boucher pour obtenir une pièce de bœuf tendre et goûteuse à faire griller : merlan, rumsteck...

# Crèmes brûlées banane-coco

●●● Pour 4 personnes  
Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h  
Réfrigération : 12 h

- ◆ 1 banane bien mûre ◆ 3 œufs + 2 jaunes ◆ 20 cl de crème liquide ◆ 35 cl de lait de coco ◆ 75 g de sucre en poudre ◆ 25 g de cassonade ◆ 25 g de noix de coco râpée ◆ 1 cuil. à café d'extrait de vanille ◆ sel.

- 1 Préchauffez le four sur th. 4 (120 °C). Épluchez la banane. Découpez-la en rondelles. Mixez-les avec les œufs entiers, les jaunes et le sucre en poudre. Ajoutez le lait de coco, la crème liquide, l'extrait de vanille et une pincée de sel.
  - 2 Répartissez la préparation dans quatre ramequins. Placez-les sur la plaque de cuisson et enfournez pour 1 h. Laissez tiédir. Réservez 12 h dans le réfrigérateur.
  - 3 Poudrez de cassonade et caramélisez avec un chalumeau de cuisine. Parsemez de noix de coco râpée et servez.
- ◆ BOISSON ◆ Rhum planteur.

## C'est plus simple

Vous pouvez également faire caraméliser les crèmes bien froides sous le gril du four très chaud.

# Colombo de poulet

●●● Pour 6 personnes  
Préparation : 25 min - Cuisson : 1 h

- ◆ 1 poulet coupé en morceaux ◆ 2 tomates ◆ 2 oignons ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 brin de thym ◆ 1 cube de bouillon de volaille ◆ 2 cuil. à soupe d'huile ◆ 2 cuil. à soupe de poudre à colombo (rayon épices du monde) ◆ 1 cuil. à café de 4-épices ◆ sel, poivre.

- 1 Salez et poivrez les morceaux de poulet. Faites-les dorer 4 min par face dans une sauteuse avec l'huile. Réservez-les sur une assiette. Épluchez puis émincez l'ail et les oignons. Faites-les revenir 5 min dans la sauteuse non rincée. Ajoutez la poudre à colombo et le quatre-épices. Poursuivez la cuisson 2 min sur feu vif en mélangeant régulièrement.
  - 2 Coupez les tomates en quatre. Mixez-les avec 15 cl d'eau. Versez dans la sauteuse avec le cube de bouillon émietté. Ajoutez le thym effeuillé et mélangez. Déposez les morceaux de poulet et versez leur jus. Couvrez et faites mijoter 30 min, puis 10 min sans couvercle. Servez avec du riz.
- ◆ VIN ◆ Crozes-hermitage rouge.

## C'est plus relevé

Choisissez une poudre à colombo piquante ou ajoutez un piment antillais, débarrassé de ses graines et émincé.

# Cheesecake au citron vert

●●● Pour 6 personnes - Préparation : 30 min  
Cuisson : 1 h 10 - Attente : 13 h

- ◆ 500 g de fromage frais à tartiner ◆ 150 g de fromage blanc ◆ 2 citrons verts ◆ 2 œufs ◆ 15 cl de crème liquide ◆ 150 g de sucre en poudre ◆ 1 cuil. à soupe de féculle de maïs ◆ 2 cuil. à café d'extrait de vanille ◆ 1 pincée de sel.  
Le fond : ◆ 100 g de petits-beurre ◆ 75 g de beurre.

- 1 Chauffez le four à th. 3-4 (100 °C). Mixez les petits-beurre en miettes. Ajoutez 50 g de beurre fondu. Badigeonnez du reste de beurre un petit moule à manqué à fond amovible et répartissez les biscuits sur le fond. Tassez bien avec le dos d'une cuillère à soupe et réservez au frais.
  - 2 Mélangez les deux fromages au batteur. Incorporez la féculle mélée à 125 g de sucre, le jus et le zeste râpé d'un citron vert, la vanille, le sel et les œufs un à un. Versez dans le moule. Enfournez 1 h 10 et laissez reposer 1 h dans le four éteint. Ôtez les parois du moule et réfrigérez 12 h.
  - 3 Montez la crème liquide en chantilly ferme avec le reste de sucre un peu avant de servir. Garnissez-en le cheesecake. Parsemez du zeste râpé du dernier citron vert et servez.
- ◆ BOISSON ◆ Limoncello.

## C'est plus facile

Réservez le fromage à tartiner à température ambiante au moins 1 h avant de le mélanger avec le fromage blanc.

Là où il fait bon vivre.



PRIMAGAZ

## Le froid arrive ! Réchauffez-vous avec Ôcho.

Le chauffage au gaz mobile, silencieux, compact et économique.

Rendez-vous sur [boutique.primagaz.fr](http://boutique.primagaz.fr)

**99€  
TTC**

au lieu de 169€  
TTC

avec le code promo « OCHO »  
sur [boutique.primagaz.fr](http://boutique.primagaz.fr)



**L'énergie est notre avenir, économisons-la !**

Offre valable en France métropolitaine du 01/12/2017 au 31/03/2018. Produit à commander sur [boutique.primagaz.fr](http://boutique.primagaz.fr). 69,10€ TTC de remisé avec le code promotionnel OCHO. Ôcho fonctionne avec une Twiny Butane 6kg qui se clipse à l'intérieur. détendeur et flexible intégrés pour une sécurité totale. Frais de transport de 9,90€ à payer en supplément.

CGP Primagaz SA au capital de 42 441 872 € 542 084 454 RCS Nanterre © Vanksen • Crédit photo : Primagaz

# Rien ne se perd !

On vote pour le zéro gaspillage : 18 délicieuses recettes express pour tout recycler, de l'avocat au poisson froid, en passant par le lait de coco.

## Avec des champignons de Paris

- ◆ **DES RILLETTES VÉGÉTARIENNES.** Faites fondre 1 ou 2 poignées de champignons en lamelles dans 20 g de beurre avec 2 échalotes émincées. Salez et poivrez. Mixez avec 200 g de mascarpone ou de fromage frais nature et 2 cuil. à soupe de fines herbes mélangées. Placez 2 h au réfrigérateur.
- ◆ **UNE SALADE FRAÎCHEUR.** Émincez les champignons. Mélangez avec 1 yaourt, 1 gousse d'ail émincée, le jus d'1 citron, 6 brins de coriandre ou de persil ciselés et 1 cuil. à café de graines de moutarde. Salez. Parsemez de noisettes hachées et de copeaux de parmesan avant de servir.

- ◆ **UN VELOUTÉ À LA CHÂTAIGNE.** Faites revenir 2 poignées de champignons émincés dans 20 g de beurre avec 1 oignon haché. Ajoutez 200 g de châtaignes au naturel en conserve et 1 bouillon cube émietté. Couvrez d'eau et laissez cuire pendant 15 min. Mixez avec 3 cuil. à soupe de crème fraîche et servez chaud.

## Avec un avocat

- ◆ **UN GASPACHO APÉRO.** Mixez 1 avocat avec 2 tomates pelées, 3 cuil. à soupe d'huile d'olive, le jus d'1 citron vert, 1/2 cuil. à café de piment et 8 feuilles de basilic. Servez très frais, allongé ou non d'un trait de vodka frappée.

- ◆ **DES AVOCATS À LA SARDINE.** Écrasez avec une fourchette 1 boîte de sardines, 1 échalote émincée et un filet de jus de citron. Poivrez. Garnissez-en deux moitiés d'avocat. Recoupez en deux chaque moitié. Présentez sur une salade de roquette.

- ◆ **DES TOASTS AVOCAT-CACAO.** Mixez 1 avocat avec 2 cuil. à soupe de cacao, 1 sachet de sucre vanillé, 2 cuil. à soupe de miel liquide. Servez tartiné sur 4 tranches de brioche légèrement grillées.



## Avec du saumon fumé

- ◆ **DES ŒUFS COCOTTE.** Placez le saumon taillé en languettes dans 4 ramequins beurrés. Ajoutez 1 cuil. à café de ciboulette ciselée. Cassez 1 œuf, percez le jaune et ajoutez 2 cuil. à s. de crème fraîche. Salez, poivrez. Faites cuire 20 secondes au micro-ondes.

- ◆ **DES NEMS DE MER.** Râpez 1 carotte, 1 mini betterave, 1/2 concombre et 1 piment doux. Mélangez avec de la vinaigrette et une pointe d'ail. Garnissez-en 4 tranches de saumon, roulez en nems. Arrosez de jus de citron vert et servez sans trop tarder.

- ◆ **DES CROQUES SAUMON.** Glissez entre 2 tranches de pain de mie beurrées sur les deux faces 1 tranche de saumon fumé, de la mozzarella émincée et un peu de persil haché. Dorez les croques à la poêle.

## Avec du lait de coco

- ◆ **UNE SEMOULE COCO.** Portez à ébullition le lait de coco et assez de lait frais pour obtenir 60 cl. Ajoutez 60 g de semoule fine et 40 g de sucre. Faites cuire 3-4 min en remuant. Versez dans des ramequins. Laissez refroidir.
- ◆ **UN RIZ THAÏ.** Mélangez 20 cl de lait de coco, le même volume de riz thaï et 20 cl d'eau salée et cuisez 18 min à

couvert au micro-ondes à 450 W. Goûtez, prolongez un peu la cuisson si besoin.

- ◆ **UN VELOUTÉ DE POTIMARRON.** Faites cuire 500 g de potimarron taillé en gros morceaux dans 60 cl de bouillon de légumes. Mixez avec env. 15 cl de lait de coco et 1 cuil. à soupe de gingembre râpé ou de curry en poudre. Salez, poivrez.

## Avec 1 demi-bouteille de vin rouge

- ◆ **UNE SANGRIA.** Mélangez le vin, 10 cl de rhum, 1/2 citron vert, 1 orange bio et 1/2 pomme taillés en dés. Ajoutez 1 verre de jus de fruit. Réfrigérez 2 h. Servez allongé d'eau gazeuse.

- ◆ **UN VINAIGRE MAISON.** Versez le vin rouge et 18 cl de vinaigre de vin bio dans une bonbonne opaque fermée ou un vinaigrier. Réservez dans un endroit chaud de la cuisine (en hauteur) au moins 2 mois.

- ◆ **UN VIN CHAUD.** Portez à frémissements 5 min le vin avec 1 orange bio taillée en quartiers, 1 morceau de gingembre, 1 bâton de cannelle et 80 g de sucre. Filtrez, ajoutez 1 cuil. à s. de cognac et 1 rondelle d'orange bio par verre.

## Avec des tortillas

- ◆ **DES HOT DOGS MEXICAINS.** Réchauffez 4 tortillas au grille-pain. Enroulez-y 1 saucisse knack chaude avec de la moutarde, du ketchup, des rondelles de cornichon et du fromage râpé.

- ◆ **DES PIZZAS MINUTE.** Étalez de la sauce tomate sur 4 tortillas. Ajoutez des tranches de chorizo, quelques olives, des dés de mozzarella et un filet d'huile d'olive. Faites gratiner au four.

- ◆ **DES CIGARES AUX FRUITS.** Faites tiédir 4 tortillas au four. Tartinez-les de 2 cuil. à soupe de mascarpone et poudrez-les de sucre vanillé. Ajoutez des fruits de saison découpés en dés. Roulez et arrosez de chocolat noir fondu.

# Le mois prochain dans *Cuisine Actuelle*

En vente dès le 8 janvier

*Les desserts de  
notre enfance*

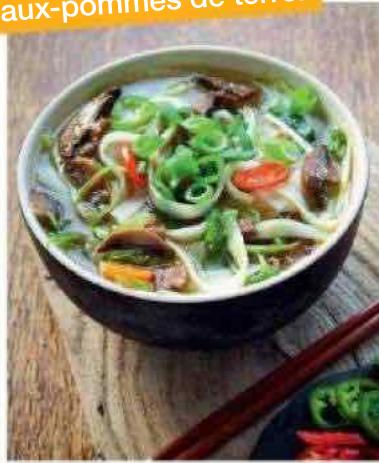
C'est carnaval !  
Crêpes, bugnes et beignets de toutes les formes sont à la fête.



## DOSSIER

### *À la soupe !*

En entrée ou en plat complet pour le soir, la soupe a retrouvé sa place à table. Nos idées pour changer de la poireaux-pommes de terre.



### *Et aussi...*

- Mini wraps pour faire twister l'apéro.
- Galettes des Rois tradi ou funky.
- Soufflé crabe-roquette.
- Œufs cocotte...



Tous vos rendez-vous  
*Cuisine*

## EN KIOSQUES

### Fêtes gourmandes

- Apéro : le plein d'idées pour bien commencer la fête !
- Menus de Noël clés en main.
- Entrées : verrines, tartares, terrines...
- Plats : foie gras, bœuf, chapon, sole...
- Desserts extra : salades de fruits, bûches...

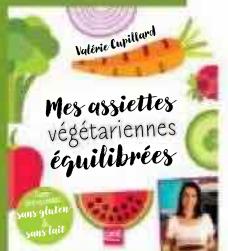


• Hors-Série *Cuisine Actuelle* N° 131, 3,90 €.

## EN LIBRAIRIES

### Menus végétariens

- Chef de file d'un art culinaire bon pour la santé et la planète, Valérie Cupillard nous régale avec ce nouvel ouvrage. Sa cuisine économique et familiale met en scène de bons produits de saison pour un repas complet, avec variantes sans lait ni gluten. 300 recettes faciles à réaliser, pour le plus grand bonheur des papilles.
- Mes assiettes végétariennes équilibrées, Prat Éditions, 19 €.



## SUR LE WEB

### Pas d'idées pour le dîner ?

Recevez chaque jour, dans votre boîte mail, nos recettes rapides en vous abonnant gratuitement sur [www.cuisineactuelle.fr/inscription](http://www.cuisineactuelle.fr/inscription)

## CARNET D'ADRESSES

Alinéa : [alinea.fr](http://alinea.fr); Arnaud Larher : [arnaudlarher.com](http://arnaudlarher.com); Bamix : [bamix.fr](http://bamix.fr); Becquet : [becquet.fr/index.jsp](http://becquet.fr/index.jsp); Bernard Loiseau : [boutique-loiseau.com](http://boutique-loiseau.com); BHV : [bhf.fr](http://bhf.fr); Biondi : 108 rue Amelot, 75011 Paris et [biondiparis.fr](http://biondiparis.fr); Bougies La Française : [bougies-la-francaise.com](http://bougies-la-francaise.com); But : [but.fr](http://but.fr); Carrefour : [carrefour.fr](http://carrefour.fr); Casa : [casashops.com](http://casashops.com); Cave de Ribeauvillé : [vins-ribeauville.com](http://vins-ribeauville.com); Champagne Chassenay d'Arce : [chassenay.fr](http://chassenay.fr); Coume del Mas : [coumedelmas.com](http://coumedelmas.com); Cuisineaddict : [cuisineaddict.com](http://cuisineaddict.com)

Cuisinart : [cuisinart.fr](http://cuisinart.fr); Cuisine Plaisir : [cuisineplaisir.fr](http://cuisineplaisir.fr); Cultura : [cultura.com](http://cultura.com); Distillerie Massenez : [massenez.com](http://massenez.com); Domaine Boudau : [domaineboudau.fr](http://domaineboudau.fr); Domaine Cauhapé : [juranccon-cauhape.com](http://juranccon-cauhape.com); Émile Henry : [emilehenry.com](http://emilehenry.com); Emma's Corner : [emmas-corner.fr](http://emmas-corner.fr); Escal : [escal.fr](http://escal.fr); Fragonard : [fragonard.com](http://fragonard.com); Goulibeur : 05 49 41 34 75 et [goulibeur.com](http://goulibeur.com); Green Gate : [greengate.dk](http://greengate.dk); Guy Degrenne : [degrenne.fr](http://degrenne.fr); H&M : [www2.hm.com/fr\\_fr/maison](http://www2.hm.com/fr_fr/maison); Jardi-

land : [jardiland.com](http://jardiland.com); Joseph Joseph : [josephjoseph.com](http://josephjoseph.com); Kenwood : [kenwoodworld.com](http://kenwoodworld.com); Kitchenaid : [kitchenaid.fr](http://kitchenaid.fr); Labeyrie : [labeyrie.com](http://labeyrie.com); La Bonne Graine : 01 34 11 38 38; La Grande Epicerie de Paris : [lagrandeepicerie.com](http://lagrandeepicerie.com); La Grange aux savoir-faire : [lagrangeauxsavoirfaire.fr](http://lagrangeauxsavoirfaire.fr); Le Jacquard Français : [le-jacquard-francais.com](http://le-jacquard-francais.com); Lidl : [lidl.fr](http://lidl.fr); Louis Tellier : 01 34 11 38 38 et [tellier.fr](http://tellier.fr); LSA : [lsa-international.com](http://lsa-international.com); Maison Rostang : 20 rue Rennequin, 75017 Paris, 01 47

63 40 77 et [maisonrostang.com](http://maisonrostang.com); Marc Peyrey : [marc-peyre.com](http://marc-peyre.com); Mastrad : [mastrad-paris.fr](http://mastrad-paris.fr); Mathon : [mathon.fr](http://mathon.fr); Melitta : [melitta.fr](http://melitta.fr); Microplane : [microplaneintl.com](http://microplaneintl.com); Monoprix : [monoprix.fr](http://monoprix.fr); Nature & Découvertes : [natureetdecouvertes.com](http://natureetdecouvertes.com); Party Lite : [partylite.fr](http://partylite.fr); Philips : [philips.fr](http://philips.fr); Picard : [picard.fr](http://picard.fr); Revol : [revol1768.com](http://revol1768.com); Riviera & Bar : 03 88 18 66 18 et [riviera-et-bar.fr](http://riviera-et-bar.fr); Russell Hobbs : [russellhobbs.com](http://russellhobbs.com); ScrapCooking : [scrapcooking.fr](http://scrapcooking.fr); Sia : [sia-deco.fr](http://sia-deco.fr)