

2€
30

Maxi Cuisine

N° 122 janvier-février 2018
maxicuisine.fr

EN CADEAU
L'INDEX DE NOS
RECETTES 2017
à conserver

85
recettes
*pour se faire
du bien*



UN HIVER VITAMINÉ

DE L'ENTRÉE
AU DESSERT

Tout savoir sur
LES PÂTES À TARTE

LES CRÊPES
jouent l'originalité

GUIDE D'ACHAT

LES DERNIÈRES
GÉNÉRATIONS DE
BOUILLOIRES

Mijotez de nouvelles
recettes avec

LES LÉGUMES ANCIENS

Méli-mélo gourmand
au poulet, page 44



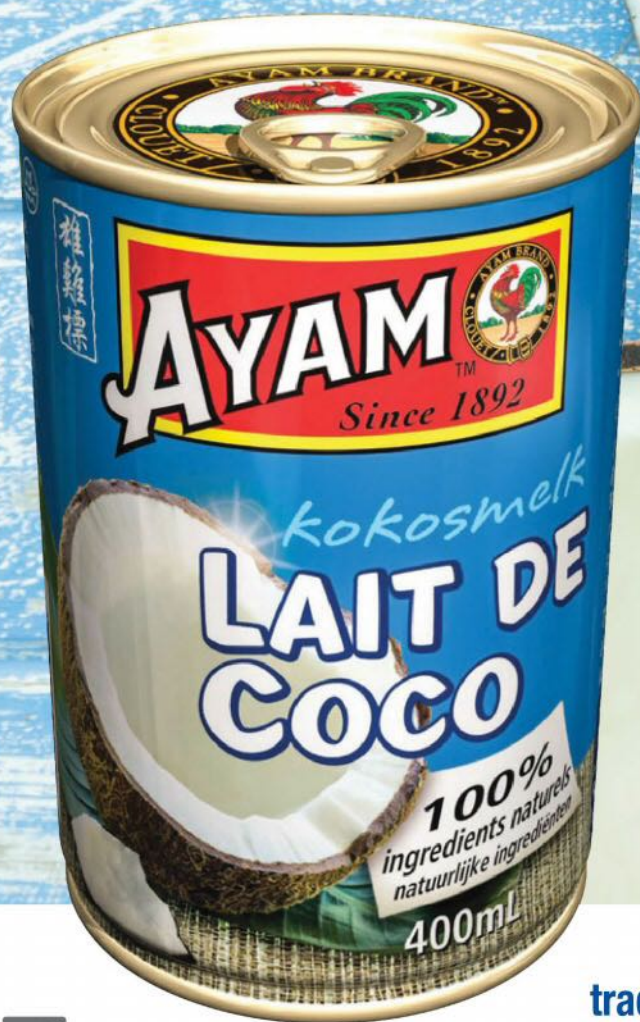
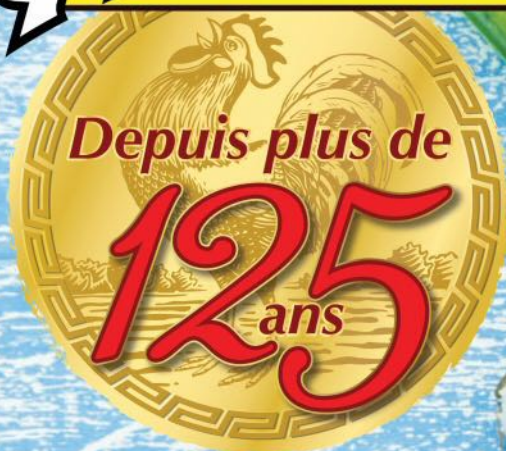
Inratable LE MAGRET DE CANARD EN LEÇON FILMÉE

Andorre 2,40 € - Belgique 2,50 € - DOM A 3,50 € - DOM B 2,40 € - Allemagne 3,70 € - Suisse 4 CHF - Luxembourg 2,50 € - Italie 2,40 € - Portugal 2,40 € - Grèce 2,80 € - Maroc 32 MAD - Tunisie 3,80 TND - Canada 4 CAD - TOM A 900 CFP - TOM B 380 CFP - ZA A 3 800 CFA - ZA B 3 200 CFA

雄雞標



Le lait de coco



**sans
lactose**

L'allié incontournable des recettes exotiques, ou traditionnelles en remplacement de la crème fraîche



AYAM, l'Asie authentique

Découvrez nos produits, nos recettes et nos vidéos sur Ayam.fr

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



Édito

De la gourmandise et du tonus pour 2018 !

Toute la rédaction se joint à moi pour vous remercier de votre fidélité et vous présenter nos meilleurs vœux gourmands. Une bonne année commence par une bonne santé. Vous trouverez donc, au fil de nos pages, une cuisine pour démarrer du bon pied dès le mois de janvier : des desserts aux agrumes pour faire le plein de tonus, des recettes avec des légumes anciens gorgés de vitamines, et surtout un dossier complet de plats équilibrés pour récupérer des agapes de fin d'année.

Évelyne Péguet

Prochain numéro le 5 mars 2018

Crêpes roulées
straciatella,
page 60.



En couverture

Un hiver vitaminé De l'entrée au dessert	12
Tout savoir sur les pâtes à tarte	22
Les crêpes jouent l'originalité	60
Guide d'achat Les dernières générations de bouilloires	64
Mijotez de nouvelles recettes Avec les légumes anciens	38
Inratable Le magret de canard en leçon filmée	36
+ En cadeau L'index de nos recettes 2017 à conserver	

Toutes vos recettes d'hiver

N° 122 JANVIER-FÉVRIER 2018

Amuse-bouches...

Bouchées au saumon	46
Boulettes de roquefort	55
Céleri pané	30
Croustillants de galette	46
Frisettes de galettes	46
Galettes apéro	46
Roulades au carpaccio	46
Beurre noisette	61

Entrées

Aumônières aux sardines	46
Avocat aux crevettes	48
Cake au saumon	54

Chaussons au chorizo	24
Chaussons grecs	46
Crème de potimarron	55
Fenouil aux oranges, gressins au sésame	17
Galettes sucrées-salées	46
Quiche aux carottes et cacahuètes	45
Quiche indienne	27
Risotto d'orge perlé au radicchio	30
Roulés aux deux jambons	46
Salade de crevettes	52
Salade de lentilles aux carottes et pourpier	15
Salade de pomelo et gambas	18
Salade veggie	33



Toutes vos recettes d'hiver



Haricots blancs
à l'orientale,
page 12.

Légumes & Cie

Chou rôti au curcuma	14
Cocotte de purée de panais aux champignons	38
Galettes de carottes	52
Gnocchis au parmesan	50
Gratin de cerfeuil tubéreux et potimarron	42
Haricots blancs à l'orientale	12
Orecchiette et salsa verte	35
Rôstis de topinambours	39
Tarte aux carottes anciennes	43

Desserts

Ananas surprise	55
Aumônières créoles	61
Cheesecake light	54
Coupes tonus aux fruits de la Passion	20
Crème aux spéculoos	55
Crème chocolat-orange	50
Crêpes au crémeux café-cacao	62
Crêpes géantes aux pommes	62
Crêpes roulées straciatella	60
Crêpes Suzette au citron	61
Crumble pommes-spéculoos	55
Façon gâteau au citron	63
Flan léger à la banane et chocolat	19
Fondant tiède au coulis de clémentines	21
Galette des rois au citron vert	23
Mille-crêpes au chocolat	63
Mugcakes à la carotte	52
Panna cotta aux spéculoos	55
Pâte à crêpes	61
Poires au cœur tendre	55
Pommes en mille-feuilles	30
Tarte amandine aux pommes	26
Tarte au citron et fleurs de kiwi	19
Tarte façon cookie	48
Tatin aux pommes	46
Tiramisu à la belge	55
Verrines chocoos	55

Salade vitaminée	50
Soupe de lentilles corail au kale	16
Soupe verte aux épinards	54
Soupe vitaminée	15
Tarte crémeuse au potimarron	25
Tarte fine à la saucisse de Morteau	75
Velouté de panais aux pétales d'ail	44

Viandes & plats

Côtes de porc forestières	52
Côtes de porc gratinées et chou à la tomate	34
Foie gras croustillant	55
Gratin breton	46
Magrets de canard aux champignons	36
Méli-mélo gourmand au poulet	44
Mignon de porc laqué	55
Navarin express	34
Nuggets de poulet	55
Osso buco à l'italienne	54
Paupiettes aux légumes	30
Poulet au yaourt de chèvre et citron vert	16
Poulet mariné rôti	48
Tortilla au vert	50

Poissons & crustacés

Risotto de salsifis et saumon croustillant	41
Riz aux petits légumes	48
Sarrasines aux saint-jacques	46
Saumon teriyaki aux asperges et kiwi	18

Sommaire

6 ÉCHOS GOURMANDS
8 EN DIRECT DU MARCHÉ
Délices d'hiver
10 SAVEURS DE TERROIR
La raclette de Savoie IGP
12 DOSSIER
Bien manger en se régaland
22 EN QUESTIONS
Tartes : les bonnes pâtes
28 À TABLE LES AMIS !
Chaleureux plats d'hiver
31 À FAIRE SOI-MÊME
Recyclez les nouvelles !
32 MIEUX CONNAÎTRE
Le chou romanesco
36 LEÇON DE CUISINE
Magrets de canard aux champignons
38 PLAISIRS SALÉS
Légumes anciens, recettes nouvelles !



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

56 BIEN-ÊTRE
Bien manger pour affronter l'hiver
58 TOUT NOUVEAU, TOUT BON
On a craqué pour...
60 PLAISIRS SUCRÉS
Crêpes party
64 GUIDE D'ACHAT
Les bouilloires électriques
66 SAVEURS DE TERROIR
Le gratin des fromages qui fondent
68 CÔTÉ VIN
Le muscadet
69 LE BON CHOIX
Des galettes sans casse-tête
70 SHOPPING
Le retour des motifs anciens
72 BALADE GOURMANDE
Les montagnes du Jura
79 CONSO VERTE
2018 Les bonnes résolutions écolos
82 ASTUCES

PHOTO SUCRÉ SALE/ISTOCKPHOTO

**Abonnez-vous vite
rendez-vous PAGE 81**

Ce numéro comporte un encart rédactionnel « Maxi Cuisine Index 2017 » de 4 pages brochées au centre, un encart abonnement collé au sommaire sur la France métropolitaine hors abonnés et export, un encart abonnement jeté destiné à la Suisse et un encart abonnement jeté destiné à la Belgique.



RÉDACTION

7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. : 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES

courrier@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 14 08. maxicuisine@abopress.fr

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr



Gagnez 20 yaourtières

Ligne 9 pots

LAGRANGE®
France - 1955

Valeur unitaire : 65 €



www.lagrange.fr

La yaourtière « Ligne » Made in France est un appareil conçu pour répondre aux besoins des familles : elle permet de faire jusqu'à 9 pots simultanément (9 pots correspondent à 1,5 L de lait). Dans sa forme carrée pour un rangement facilité, elle se programme facilement pour s'adapter à tous les régimes alimentaires et au type de lait utilisé : écrémé, demi-écrémé, entier ou encore de chèvre, au soja...

POUR JOUER AVEC MAXI CUISINE, C'EST FACILE !

par téléphone

0 892 681 107

Service 0,50 €/min
+ prix appel

ou envoyez
yaourt
par SMS
au 74400*



74400*

(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat du 03/01/18 au 03/03/18. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

Spécial fines lames

LA CÉLÈBRE MARQUE SAVOYARDE A OUVERT SA PREMIÈRE BOUTIQUE EN FRANCE SUR SES TERRES, AU CŒUR DE LA VIEILLE VILLE D'ANNECY. EN PLUS DE PROPOSER SES GAMMES DE CANIFS ET COUTEAUX, UN SERVICE D'AFFÛTAGE ET DE GRAVURE PERMET D'ENTREtenir ET PERSONNALISER SES LAMES.

OPINEL, 22, RUE FILATERIE, ANNECY.



PRENEZ VOS TICKETS...

LA 21^È PERCÉE DU VIN JAUNE, LE WEEK-END DES 3 ET 4 FÉVRIER PROCHAINS À L'ÉTOILE, AU NORD DE LONS-LE-SAUNIER, PROPOSERA DE NOUVELLES ANIMATIONS, CONCOURS DE CUISINE ET DE SOMMELLERIE AUTOUR DU CÉLÈBRE VIN DU JURA MILLÉSIME 2011 QUI SERA DÉVOILÉ CETTE ANNÉE. À NOTER, LES BILLETS D'ENTRÉE À CETTE FÊTE GASTRONOMIQUE SONT VENDUS UNIQUEMENT À L'AVANCE, PAR INTERNET OU PAR TÉLÉPHONE. RENSEIGNEMENTS SUR PERCEE-DU-VIN-JAUNE.COM OU AU 03 84 66 55 50.



Chat alors !

Alliance décalée pour Dalloyau cette année avec le chat rose, emblème du jeune joaillier Gemmyo... Cachées dans 10 des galettes pour 6 à 8 personnes, 10 fèves ornées d'un « gagné » feront offrir à l'heureux roi ou reine la célèbre bague Miaou en or. **Dalloyau, 45 €. Adresses des boutiques sur dalloyau.com.**



POULES HEUREUSES

Les œufs Poulehouse sont les premiers à ne pas sacrifier les poules une fois leur « carrière » de pondeuse intensive terminée, à 18 mois, et à les laisser pondre à leur rythme, plus lent, dans une « maison des poules ». Un respect des volatiles qui a un coût et explique le prix de 6 € les 6 œufs, vendus chez Biocoop.



toi aussi deviens un vrai chef !

Jeunes gourmets, à vos colis...

LES COURS DE CUISINE PROPOSÉS À STRASBOURG AUX ENFANTS DE 6 À 16 ANS SE DÉCLINENT PAR CORRESPONDANCE, SUR ABONNEMENT, AVEC DES COLIS (2 RECETTES, FICHES, 1 USTENSILE ET 1 ÉPICE) ADAPTÉS AUX COMPÉTENCES DES PETITS MITRONS. COMPRIS ÉGALEMENT, L'ACCÈS À UNE PLATEFORME INTERACTIVE. À PARTIR DE 15 € LA FORMULE. CUISINEAVENTURE.COM

INVITATION AU VOYAGE

Remarquée dans l'émission *Top Chef*, la jeune chef Kelly Rangama anime désormais chaque dimanche à 11 h 30 un magazine culinaire et de voyages consacré aux Outre-mer sur la chaîne France Ô. Au menu en janvier : de belles rencontres humaines autour des meilleurs produits et recettes de Mayotte.



Cocorico

La dernière-née des cocottes de la marque alsacienne, en fonte gravée et émaillée selon une méthode traditionnelle, affiche un coq sur son couvercle, et une couleur « majolique grenadine » qui évoque le vin qui mijote si bien avec... Staub, diamètre 24 cm, 229 €



Les Outre-mer à Paris

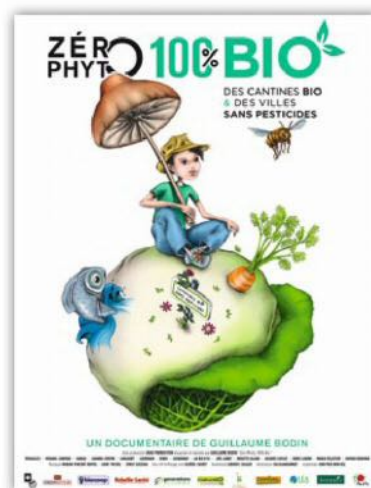
Concours de cuisine, spectacles de danse, concerts, le tout sous la présidence d'honneur du chef étoilé Yannick Alléno, sont au rendez-vous du 3^e Salon de la gastronomie des Outre-mer et de la Francophonie qui se déroulera du 2 au 4 février au Palais des Expositions de la Porte de Versailles à Paris.

Renseignements sur sagasdom.com



LE BIO FACILE

Un documentaire éclairant sur des communes qui ont supprimé tout pesticide des espaces publics et amélioré l'accès aux produits bio dans les cantines... À travers une vingtaine de témoignages, cette enquête passionnante montre que faire du bien à la planète est possible, pas plus cher... et rend heureux ! Zéro phyto 100 % bio, documentaire de Guillaume Bodin, au cinéma le 31 janvier.



PHOTOS PRESSE, NATHALIE GUYONIFY

Le céleri-rave

Délicieux cru ou cuit

Bien le choisir et le conserver

Un céleri-rave pèse en moyenne 1 kg. Choisissez-le bien ferme et dense, il ne doit pas sonner creux en cognant légèrement dessus. Il se conserve facilement jusqu'à deux semaines au réfrigérateur. Une fois qu'il est entamé, protégez la coupe avec du film étirable et consommez-le dans la semaine.

La bonne astuce

Très peu calorique (15 Kcal/100 g), le céleri perd son atout minceur quand il est préparé en remoulade... Vous pouvez alléger la recette en la préparant avec 2/3 de yaourt et 1/3 de mayonnaise.

Idées cuisine

- ✓ **En chips** : de fines lamelles sautées à l'huile, à servir avec un poulet rôti.
- ✓ **En velouté** : à cuisiner avec le même poids de carottes, mixé, puis parsemé de parmesan râpé et de croûtons de pain de campagne.
- ✓ **En dés cuits à la vapeur**, puis revenus avec des petits oignons et glacés avec une pincée de sucre.

Délices d'hiver



L'ugli

Le nom de cet agrume vient de son apparence : ugli, comme *ugly* qui signifie « laid » en anglais. ... Pas très joli, il faut bien l'avouer, cet agrume est cependant succulent. S'il ressemble à un gros pamplemousse jaune à l'écorce boursoufflée, sa pulpe n'a pas d'amertume et s'apparente à celle de l'orange, sucrée, avec une pointe d'acidité. Ses particularités s'expliquent par sa nature : l'ugli est un croisement entre tangerine, orange et pomelo. Originaire de la Jamaïque, il est présent sur nos marchés de novembre à avril, même s'il reste encore rare. Une bonne occasion de renouveler avec un peu d'originalité vos salades et corbeilles de fruits. L'ugli est aussi délicieux pelé à vif, revenu dans un peu de beurre et de sucre vanillé, puis flambé au rhum ou au Grand-Marnier.



Le lieu jaune

Un poisson durable

Pêché à la ligne sur les côtes atlantiques, bretonnes et de la Manche, le lieu jaune a une chair ferme et serrée, qui se détache en pétales et ressemble à celle du cabillaud.

Chez le poissonnier

Vendu surtout en filet ou en pavé, ce poisson goûteux ne se trouve pas aussi facilement que le saumon ou le cabillaud, alors que son prix au kilo le place parmi les poissons assez accessibles. Attention à ne pas le confondre avec le lieu noir, plus répandu et moitié moins cher, mais dont la chair est plus sèche.

Idées recettes

✓ Posez les filets sur un peu d'huile d'olive, avec herbes, échalote et poivron émincés, mais surtout pas de citron qui abîme la chair, et faites cuire 12 mn au four à 200 °C.

✓ Faites cuire 15 mn sous le gril, sur un lit de pommes de terre et champignons pré-cuits au four avec huile d'olive et ail ou avec tomates et dés de chorizo.



La rouelle de veau

La reine des ragoûts italiens

Morceau choisi

C'est une tranche épaisse coupée dans le jarret de veau, morceau tendre et maigre autour d'un os riche en moelle. C'est cette pièce qui est utilisée pour l'osso buco : les rouelles doivent être rapidement colorées à l'huile d'olive avant de cuire longuement à feu doux, au minimum 1 h, avec une julienne de légumes (oignons, ail, carottes, courgettes...) et des tomates. Plus l'osso buco cuit longtemps, meilleur et fondant il sera. Il peut aussi être réchauffé pour encore plus de moelleux, ou congelé pour un autre repas, n'hésitez pas à le cuisiner en quantité.

La bonne portion

Comptez une rouelle de 250 g (avec os) par personne. Si elle est désossée, réclamez l'os au boucher car il donne de l'onctuosité à la sauce.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ, SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, ADOBESTOCK

La passe-crassane

La poire d'hiver par excellence

Cette grosse poire ronde, à la peau un peu rugueuse, épaisse et jaune marbré, présente une chair blanche fondante et très juteuse, un peu granuleuse. Comme toutes les poires, elle est cueillie avant maturité et continue de mûrir après cueillette.

Son apparence

Dans le commerce, elle porte un bouchon de cire rouge sur son pédoncule. Il sert à ralentir l'évaporation de son eau et donc son mûrissement.

Dégustation

✓ **Cuite en confiture**, mariée avec des noix, du gingembre ou de la cannelle.

✓ **En salade** avec de la roquette, des noix caramélisées et du fromage de chèvre ou avec de la mâche et du foie gras.

✓ **Caramélisée** avec des oignons, servie avec un filet de porc.





LA RACLETTE DE SAVOIE IGP

Elle a obtenu l'an dernier la reconnaissance officielle de ses qualités, bien connues des amateurs de fromage fondu.

En hiver, rares sont ceux qui n'apprécient pas les « soirées raclette », popularisées depuis les années 1970... Sous ce nom de raclette se cachent à la fois un plat et le fromage utilisé pour le préparer. Enfin, préparer, c'est façon de parler, car il n'y a rien de sophistiqué dans ce plat d'une simplicité enfantine ! Le fromage, mis à fondre par chaque convive, se déguste sous cette forme douce et onctueuse avec des pommes de terre cuites, de la viande séchée ou de la charcuterie, et selon les goûts, des cornichons ou des pickles, des crudités ou des champignons coupés en morceaux. Pour faire fondre le fromage, le petit appareil électroménager, dit « à raclette », doté de 6 ou 8 caquelons, est entré dans nos foyers en même temps que les sports d'hiver devenaient plus accessibles, voici une quarantaine d'années. Pourtant l'origine de ce plat est plus lointaine, puisqu'il est une version adaptée d'une habitude savoyarde qui remonte au Moyen-Âge.

Une habitude née dans les alpages

La raclette a en effet une origine toute simple. L'été, pour se nourrir dans les montagnes savoyardes, les bergers mettaient à fondre la tranche d'une demi-meule de

fromage devant un feu de bois. Une fois la surface rôtie, ils la raclaient avec du pain ou des pommes de terre pour la déguster, d'où le nom. Pendant longtemps, le fromage en question était modestement celui que préparait chaque paysan avec le produit du lait de ses vaches, sans nom particulier...

Une reconnaissance récente

Il faudra attendre 2007 pour qu'une charte définisse la raclette de Savoie, en vue de l'Indication Géographique Protégée (IGP) qui nécessitera une dizaine d'années pour être obtenue, en janvier 2017. Réalisée avec le lait riche en arômes des vaches nourries l'été dans les montagnes savoyardes, la meule doit désormais faire 30 cm de diamètre. Une taille moyenne qui lui permet de compléter les 7 autres fromages savoyards déjà labellisés par l'IGP. Et de partir à la conquête de nos assiettes avec d'autres intentions : celles de nous faire découvrir à froid cette pâte souple au goût équilibré et typé, délicieuse aussi dans une salade ou sur un plateau !

Le savez-vous ?

Une plaque de caséine (verte pour les fromages fermiers, rouge pour les laitiers) est apposée à la main sur chaque meule de raclette de Savoie lors du moulage. Visible sur la croûte après l'affinage, elle garantit ainsi sa qualité et sa traçabilité.

CARTE D'IDENTITÉ

Famille : fromage à pâte pressée non cuite, au lait cru de vache de races Abondance, Montbéliarde et Tarentaise.

Terroir de l'IGP : le « pays de Savoie », qui couvre Savoie et Haute-Savoie et quelques communes dans l'Ain et l'Isère.

Matière grasse : 48 à 52 %.

Descriptif : meule de 6 kg et 30 cm de diamètre, 7 cm de hauteur. Fromage de couleur blanche à jaune paille sous une croûte lisse d'une teinte allant de jaune à brun orangé.

Signes particuliers : toujours « nature ».

Au cahier des charges :

alimentation des vaches diversifiée et locale (herbe fraîche obligatoire en été, fourrages produits localement et céréales non OGM). Pasteurisation interdite. Affinage sur des planches en bois, 8 semaines au moins.

Production : 2 500 tonnes par an.

Producteurs : près de 700 producteurs de lait IGP, 15 fromageries et caves d'affinage, 7 producteurs fermiers.

Conservation : jusqu'à 3 semaines entre 4 et 8 °C (bac à légumes du réfrigérateur) dans son papier d'origine, ou dans un film étirable percé de trous.



LE CONCOURS DE

Maxi Cuisine

DU 3 JANVIER AU 3 MARS



Valeur unitaire : 73 €



Gagnez **20** Raclettes

LAGRANGE
France - 1955

raclette 8 Transparence®



www.lagrange.fr

Légère et élégante avec son design épuré et graphique, la **raclette 8 Transparence®** s'adapte aux grandes tablées. Esthétique, elle n'en est pas moins fonctionnelle avec ses plateaux en verre transparent ultra-résistant qui assurent un suivi parfait de la cuisson, tandis que son plateau inférieur accueille les poêlons pour faire une pause au cours du repas.

- Plateaux fixes en verre trempé ultra-résistant.
- Transparence pour un suivi parfait de la cuisson.
- Range-poêlons sur le plateau inférieur.

➤ par téléphone

0 892 681 107

Service 0,50 €/min
+ prix appel

➤ ou envoyez
raclette
par SMS
au **74400***



74400*

(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat du 03/01/18 au 03/03/18. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).

Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

Bien manger EN SE RÉGALANT

Des recettes gourmandes et équilibrées pour faire le plein de vitamines et minéraux. De quoi garder la forme !



Haricots blancs à l'orientale

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 25 MN

■ 800 g de carottes ■ 2 poivrons verts
■ 2 oignons ■ 250 g de haricots blancs en boîte ■ 100 g de raisins secs ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ 1 yaourt ■ 1 citron
■ 2 c. à soupe de graines de sésame
■ 2 c. à soupe de miel ■ 1 c. à café de coriandre moulue ■ 1 c. à café de cumin moulu ■ 1/2 c. à café de curcuma en poudre ■ 1 pincée de cannelle moulue
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel.

Pelez les carottes, coupez-les en tranches. Pelez et hachez les oignons. Coupez les poivrons en morceaux de 2 cm de côté environ. Rincez, puis laissez égoutter les haricots.

Torréfiez légèrement les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse.

Faites revenir les oignons dans l'huile, 3 mn en mélangeant, puis ajoutez les poivrons et les carottes, faites revenir 3 mn à feu moyen en mélangeant. Ajoutez 2 c. à soupe de miel, faites chauffer 3 mn, puis versez le bouillon de légumes,

les raisins secs et les épices. Salez, couvrez et laissez cuire 10 mn environ à feu moyen.

Ajoutez les haricots, mélangez et faites chauffer 5 mn. Incorporez le yaourt, mélangez et servez arrosé de jus de citron et parsemé de graines de sésame.

Tout un repas

Servez avec du couscous ou du quinoa, proposez une salade d'oranges en dessert, et voilà un repas complet, frais et léger !

Réhabilitez les légumes secs

Rassasiants et riches en fibres et minéraux variés, les haricots secs apportent des protéines végétales. Parfait, associés à des légumes frais, des fruits secs et des graines !





Bouclier antioxydant

Tout léger, le chou-fleur agrémenté de curcuma devient un allié contre les radicaux libres qui accélèrent le vieillissement. Associez le curcuma à un corps gras (ici l'huile d'olive) pour faciliter son absorption.

Chou rôti au curcuma

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 1 H

■ 1 chou-fleur ■ 1 citron ■ 2 gousses d'ail
■ 2 c. à soupe de curcuma en poudre
■ 1 c. à soupe de graines de fenouil +
pour servir ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Retirez les feuilles du chou-fleur et coupez légèrement la queue : le chou-fleur doit pouvoir tenir sur sa base. Hachez l'ail. Posez le chou-fleur sur une plaque ou dans un plat à four.

Émulsionnez le jus du citron avec l'huile, l'ail, le curcuma, le fenouil, sel et poivre.

Piquez les fleurettes avec une fourchette, arrosez de la sauce. Faites cuire au four

1 h à 1 h 15, jusqu'à ce que le chou-fleur soit rôti et légèrement tendre. Servir chaud, parsemé de graines de fenouil fraîches.

Au parfum

Vous pouvez parfumer le chou-fleur selon votre goût : thym, cumin, noix de muscade... Vous pouvez aussi le piquer de branches de romarin, pour allier saveur et originalité !

Antifragale Riches en glucides complexes, fibres et protéines, les lentilles se marient bien aux légumes qui apportent des antioxydants, et au pourpier, dont la vitamine C facilite l'absorption du fer des lentilles.



Salade de lentilles aux carottes et pourpier

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 30 MN
REPOS : 30 MN

■ 300 g de lentilles vertes
■ 2 carottes ■ 1 poireau
■ 1 branche de céleri ■ 50 g de pourpier nettoyé ■ 1 échalote
■ 1 bouquet garni ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive
■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez et hachez l'échalote. Lavez et émincez le poireau. Pelez les carottes et coupez-les en petits dés. Effilez le céleri et coupez-le en dés. Faites fondre ces légumes 5 mn dans une cocotte dans le beurre chaud,

ajoutez les lentilles et le bouquet garni.

Couvrez d'eau froide, faites chauffer à feu moyen et faites mijoter 20 mn à partir de l'ébullition. Laissez refroidir. Égouttez, retirez le bouquet garni, puis versez dans un saladier.

Mélangez le vinaigre de cidre et l'huile d'olive, sel et poivre. Versez sur les lentilles, servez-les avec le pourpier bien frais.

Cuisson courte

Gardez le maximum de vitamines en faisant tremper les lentilles 2 h à l'avance dans un récipient d'eau froide. Égouttez-les bien avant de les préparer selon la recette, mais la cuisson sera réduite de moitié !

Soupe vitaminée

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 35 MN

■ 800 g de carottes ■ 400 g de potiron ■ 2 échalotes ■ 90 cl de bouillon de volaille ■ 10 cl de crème liquide ■ 1 c. à soupe rase de curcuma ■ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ graines de cumin ■ sel ■ poivre.

une cocotte et ajoutez 1 c. à souperase de graines de cumin, faites cuire 2 mn à feu doux en remuant. Ajoutez les échalotes et les carottes, mélangez et faites suer 5 mn.

Ajoutez les morceaux de potiron, le curcuma et le bouillon, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 25 mn.

Ajoutez la crème, mixez finement et parsemez de ciboulette au moment de servir.

Pelez et ciselez les échalotes.

Pelez les carottes et le potiron, retirez les graines du potiron, coupez ces légumes séparément en morceaux.

Faites chauffer l'huile dans

Gourmand

Vous pouvez accompagner de tranches de baguette parsemées de fromage râpé et passées 3 à 4 mn sous le gril bien chaud.



Bonne mine au menu

La carotte est riche en bêta-carotène (ou pro-vitamine A) qui illumine le teint et protège la peau des radicaux libres. Pour faciliter son absorption, il faut l'associer à une touche de gras.

Combattre les infections

Poulet et yaourt fournissent des protéines de qualité (et très peu de lipides !) qui participent au renouvellement des cellules, mais aussi à la formation des anticorps.



Poulet au yaourt de chèvre et citron vert

POUR 5 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISON : 50 MN

MARINADE : 4 H

■ 1 poulet fermier ■ 2 gousses d'ail ■ 6 cm de gingembre frais ■ 2 citrons verts bio ■ 2 yaourts au fromage de chèvre ■ 2 c. à soupe de curry ■ 1 c. à soupe de curcuma ■ coriandre fraîche (facultatif) ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel.

Pelez et hachez finement les gousses d'ail. Pelez le morceau de gingembre et râpez-le à la grille fine. Pressez les citrons.

Versez les yaourts dans un

grand bol, salez, ajoutez l'ail, le gingembre, le curry, le curcuma, l'huile d'olive et le jus des citrons.

Coupez le poulet en morceaux, disposez dans un grand plat à four et badigeonnez-les de tous les côtés de yaourt au citron vert. Filmez le plat, laissez mariner 4 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Faites cuire la viande 50 mn au four en la retournant à mi-cuisson. Servez parsemé de coriandre ciselée.

Plus rapide

Demandez à votre volailler de découper le poulet, ou remplacez-le par 1,2 kg de cuisses de poulet.

Soupe de lentilles corail au kale

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISON : 30 MN

■ 200 g de chou kale ■ 150 g de lentilles corail ■ 500 g de carottes ■ 4 oignons nouveaux ■ 2 gousses d'ail ■ 2 cm de gingembre ■ 1 cube de bouillon de volaille ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Faites tremper les lentilles

20 mn dans un récipient d'eau froide. Nettoyez et émincez les oignons. Pelez et coupez les carottes en grosses rondelles. Pelez et hachez le gingembre.

Faites suer 3 mn le gingembre haché dans le beurre, puis ajoutez les oignons émincés et les carottes, faites cuire 10 mn en remuant souvent.

Versez les lentilles égouttées,

l'ail pelé et pressé et couvrez d'eau à hauteur. Ajoutez le cube de bouillon.

Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire 10 mn à feu moyen. Ajoutez un peu d'eau chaude en cours de cuisson si nécessaire. Salez et poivrez.

Lavez et hachez les feuilles de chou kale, ajoutez-les dans la soupe, continuez la cuisson 5 mn à couvert. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez avec des tranches de pain de mie toastées et du parmesan fraîchement râpé.

Cuisson fondante

Les légumineuses se font cuire dans de l'eau froide que l'on met à chauffer doucement. Mais s'il faut ajouter de l'eau en cours de cuisson, versez-la bien chaude.



À tout fer

Les lentilles sont riches en minéraux notamment en fer, essentiel pour l'oxygénation des cellules. La bonne idée : les associer au chou kale, bien pourvu en vitamine C qui renforce l'absorption du fer.

Fenouil aux oranges, gressins au sésame

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 10 MN

■ 2 bulbes de fenouil ■ 2 belles oranges
■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 30 g de
graines de sésame ■ 20 g d'emmental
râpé ■ 10 g de beurre ■ 2 c. à soupe
de jus d'orange ■ 4 c. à soupe d'huile
d'olive extra-vierge ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre. Coupez 8 bâtonnets de 1 x 15 cm de large dans la pâte feuilletée, disposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les de beurre fondu. Parsemez légèrement d'emmental et de 20 g de graines de sésame. Faites cuire 6 à 8 mn au four, le dessus doit être doré. Laissez refroidir.

Coupez les tiges du fenouil, réservez les feuilles vertes. Retirez les feuilles extérieures et le cœur dur. Lavez et séchez les

bulbes, coupez-les en 2 dans la hauteur, puis recoupez-les en tranches fines.

Pelez les oranges à vif, coupez-les en tranches fines, puis en petits morceaux et récupérez le jus. Disposez les morceaux de fenouil et d'orange dans 4 assiettes. Parsemez de feuilles vertes réservées et des graines de sésame restantes.

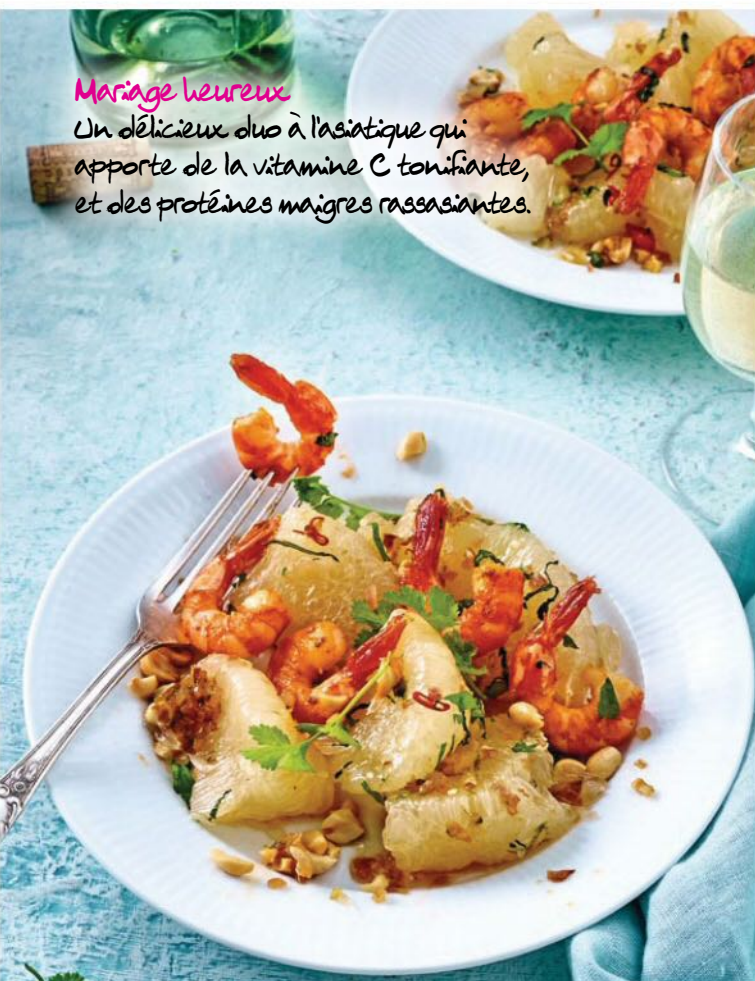
Émulsionnez l'huile d'olive avec le jus d'orange et le jus récupéré, sel, poivre. Arrosez les assiettes de cette sauce et servez-les accompagnées des gressins.

Boostez les défenses

Fenouil et orange forment un duo de choc, tant au niveau des saveurs que des atouts santé : le fenouil, tout léger, a des propriétés digestives et diurétiques, tandis que l'orange permet de faire le plein de vitamine C antifatigue.

Mariage heureux

Un délicieux duo à l'asiatique qui apporte de la vitamine C tonifiante, et des protéines maigres rassasiantes.



Salade de pomelo et gambas

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 5 MN

■ 16 grosses crevettes décortiquées (environ 300 g)
■ 1 gros pomelo ■ 2 petites échalotes ■ 1 petite gousse d'ail ■ 1/2 citron vert bio
■ 3 c. à soupe de cacahuètes grillées ■ 2 brins de menthe
■ 6 brins de coriandre
■ 1 petit piment rouge ■ 2 c. à soupe de nam pla (sauce de poisson thaïe) ou de nuoc-mâm ■ 1 c. à soupe de sucre roux ■ 3 c. à soupe d'huile
■ sel ■ poivre.

Pelez le pomelo à vif, prélevez les segments en récupérant le jus. Mélangez-le avec la sauce nam pla, le sucre et 1 filet du 1/2 citron vert.

Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Faites-les revenir 3 mn à la poêle dans 1 c. à soupe

d'huile. Arrosez de la sauce, grattez les sucs, laissez refroidir. **Hachez les cacahuètes** grossièrement. Lavez les herbes, réservez la moitié des feuilles de coriandre et hachez le reste.

Mélangez les 2/3 des cacahuètes, les morceaux de pomelo, les herbes hachées, le piment haché, le zeste du citron finement haché et la sauce à l'échalote. Rectifiez l'assaisonnement avec du jus de citron vert et de la sauce nam pla. Répartissez dans 4 assiettes.

Faites sauter 2 mn les crevettes à la poêle dans le reste d'huile. Salez, poivrez.

Ajoutez les crevettes sur les assiettes de salade de pomelo, parsemez des cacahuètes et de la coriandre restantes et servez aussitôt.

Version plat complet

Vous pouvez accompagner cette salade fruitée et rafraîchissante de riz basmati.

Saumon teriyaki aux asperges et kiwi

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 10 MN
MARINADE : 1 H

■ 4 pavés de saumon ■ 400 g d'asperges vertes surgelées
■ 3 kiwis ■ 1 citron ■ 6 brins de cerfeuil ■ 1 petit oignon rouge
■ 2 gousses d'ail ■ 2 cm de gingembre frais ■ 4 c. à soupe de sauce soja ■ 5 c. soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez et hachez le gingembre finement. Pelez l'ail et hachez-le. Faites mariner 1 h les pavés de saumon dans un récipient avec l'ail, le gingembre, la sauce soja, le jus du citron et l'huile d'olive.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Faites cuire les asperges à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué. Pelez les kiwis, coupez-les en dés. Pelez et émincez finement l'oignon rouge. Mélangez-le avec les dés de kiwis et les pluches du cerfeuil. Poivrez.

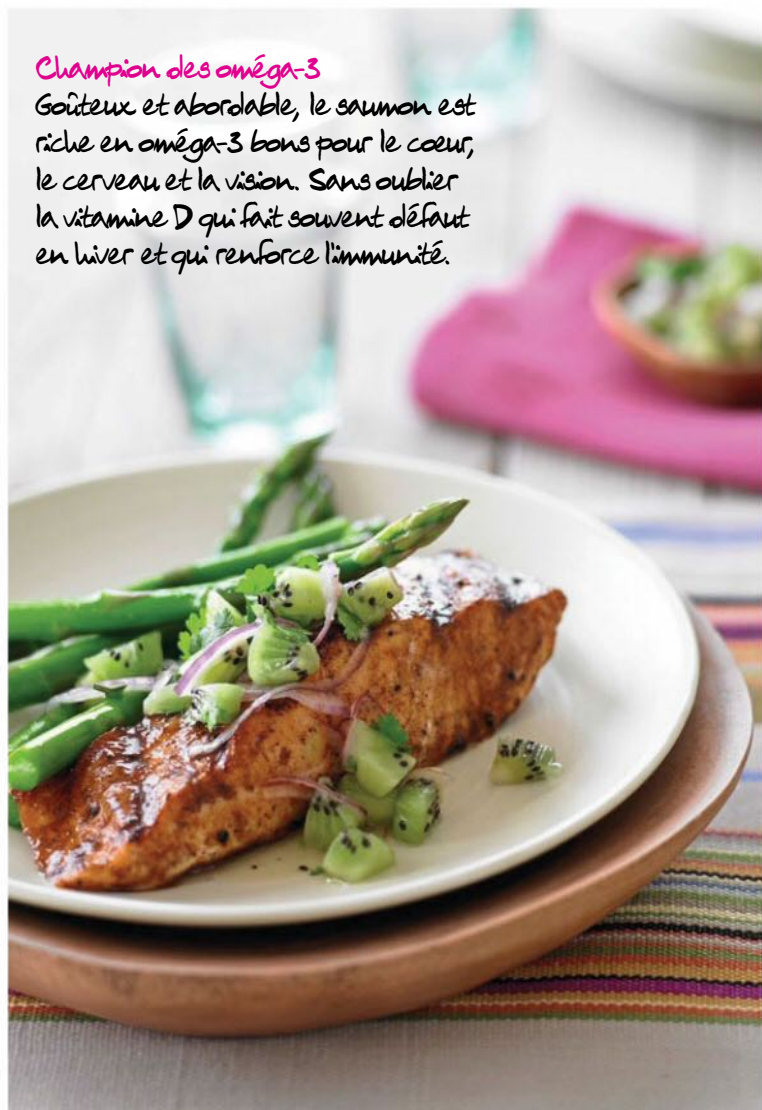
Posez les pavés de saumon et leur marinade dans un plat allant au four. Faites cuire 5 à 10 mn selon l'épaisseur. Servez avec les asperges et la petite salade de kiwis.

Bien parfumé

Badigeonnez régulièrement les pavés de saumon de leur jus de cuisson à l'aide d'un pinceau.

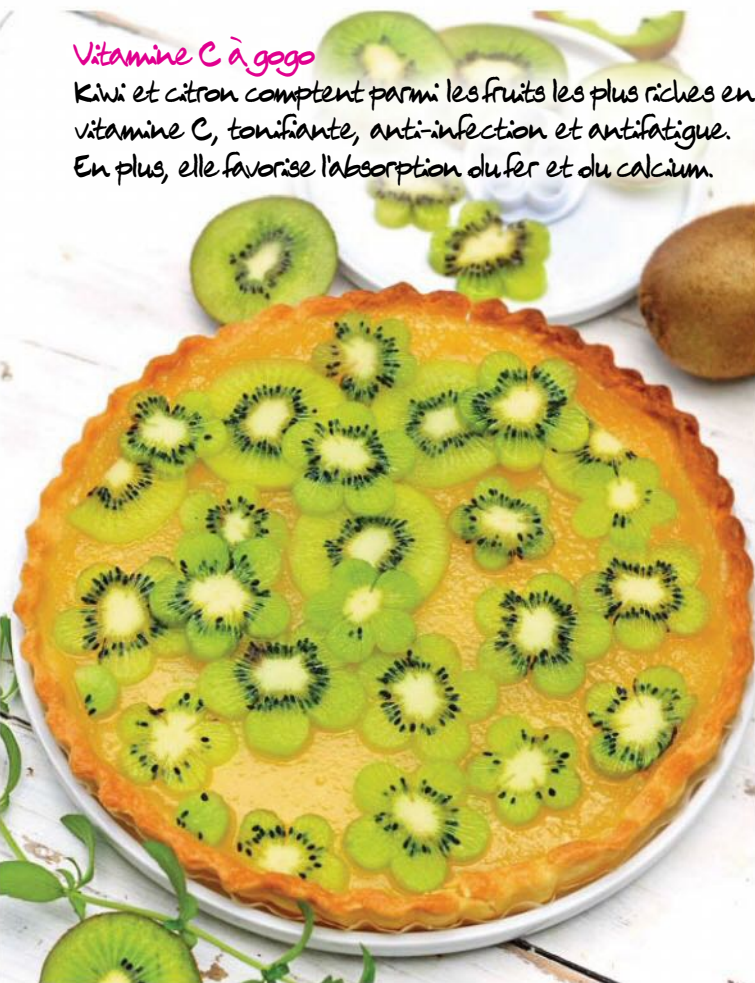
Champion des oméga-3

Goûteux et abordable, le saumon est riche en oméga-3 bons pour le cœur, le cerveau et la vision. Sans oublier la vitamine D qui fait souvent défaut en hiver et qui renforce l'immunité.



Vitamine C à gogo

Kiwi et citron comptent parmi les fruits les plus riches en vitamine C, tonifiante, anti-infection et antifatigue. En plus, elle favorise l'absorption du fer et du calcium.



Tarte au citron et fleurs de kiwi

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 35 MN
REFROIDISSEMENT : 1 H

■ 1 pâte sablée ■ 4 kiwis.
Le crémeux citron : ■ le jus de 3 citrons (12 cl) ■ le zeste de 2 citrons bio ■ 120 g de sucre ■ 3 œufs ■ 150 g de beurre.

Mélangez le zeste finement râpé des citrons et le sucre. Fouettez les œufs avec le jus des citrons, ajoutez le mélange de zeste et sucre et faites chauffer à feu moyen sans cesser de mélanger.

Faites bouillir 2 mn environ en mélangeant jusqu'à ce que la crème épaisse. Ajoutez le beurre en gros dés hors du feu et mixez pour obtenir une crème onctueuse.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Garnissez un moule de la

pâte sablée sur son papier sulfurisé, piquez-la avec une fourchette et couvrez de billes de cuisson ou de haricots secs sur du papier sulfurisé. Faites-la cuire 20 mn, puis retirez les billes et versez la crème au citron. Faites cuire encore 10 mn. Retirez du feu et laissez refroidir 1 h au moins.

Pelez les kiwis, coupez-les en rondelles et recoupez les plus belles avec un emporte-pièce. Disposez-les joliment sur la tarte. Servez aussitôt.

Antigaspi !

Pas question de jeter les chutes et les extrémités des fruits : recoupez-les en petits dés à glisser dans une salade de fruits ou à déguster avec du fromage blanc ou un yaourt. Vous pouvez les garder au réfrigérateur jusqu'au lendemain, dans un bocal fermé.

Flan léger à la banane et chocolat

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 15 MN
REFROIDISSEMENT : 30 MN

■ 3 bananes ■ 50 g de chocolat noir ■ 1 orange ■ 40 g de sucre ■ 40 cl de lait écrémé ■ 3 œufs ■ 20 g de beurre.

Pelez les bananes, coupez-les en 4. Faites-les caraméliser à la poêle sur feu vif 5 mn avec le beurre et 20 g de sucre. Ajoutez le jus de l'orange, portez à ébullition, mélangez, puis répartissez dans quatre grands ramequins.

Fouettez les œufs, le reste de

sucré et 25 cl de lait dans un saladier. Versez sur les bananes et enfournez pour 10 à 15 mn. Laissez refroidir 30 mn au moins.

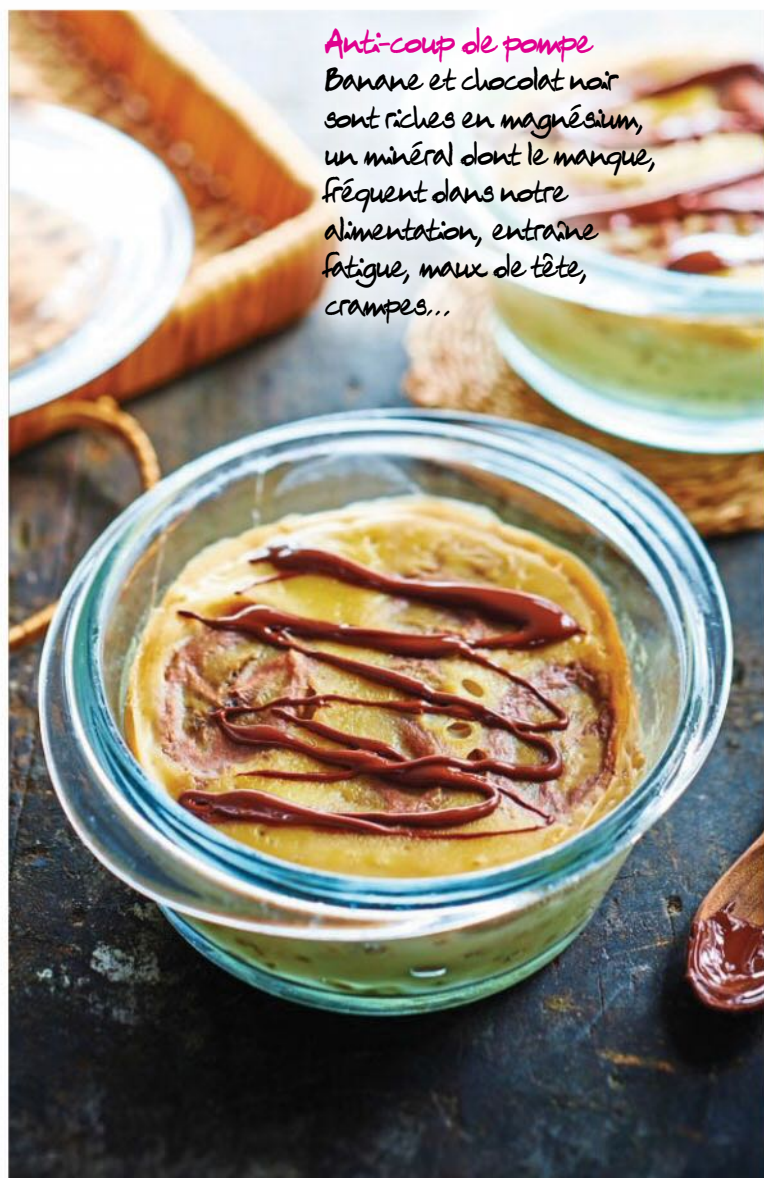
Concassez le chocolat, versez-le dans un saladier. Faites bouillir le reste de lait. Versez-le sur le chocolat et fouettez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Laissez tiédir. Nappez les flans de coulis de chocolat au moment de servir.

Plus léger

Vous pouvez remplacer le chocolat noir par 40 g de cacao amer dégraissé à mixer finement avec 20 cl de lait tiède et 4 dattes dénoyautées.

Anti-coup de pompe

Banane et chocolat noir sont riches en magnésium, un minéral dont le manque, fréquent dans notre alimentation, entraîne fatigue, maux de tête, crampes...



Le plein d'énergie

Les perles du Japon apportent de l'énergie, tout comme le lait de coco qui renferme des graisses particulières (acide laurique). Les fruits fournissent de la vitamine C, anti-infection.



Coupes tonus aux fruits de la Passion

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

■ 6 fruits de la Passion ■ 2 c. à soupe de sucre en poudre (en ajouter si nécessaire)
■ 3 feuilles de gélatine (6 g) ■ 50 cl de lait
■ 50 cl de lait de coco ■ 4 c. à soupe de cassonade ■ 100 g de perles du Japon
■ 3 kiwis.

Faites ramollir les feuilles de gélatine

dans un grand bol d'eau froide. Coupez les fruits de la Passion en deux. Prélevez la pulpe à l'aide d'une petite cuillère, mettez-la dans une casserole.

Ajoutez le sucre en poudre et portez à ébullition (ajoutez du sucre si le jus est trop acide). Laissez bouillir 5 mn. Coupez le feu et ajoutez la gélatine essorée en mélangeant. Répartissez dans 4 verrines. Réservez au réfrigérateur, 2 h au moins.

Portez le lait et le lait de coco à ébullition avec la cassonade et ajoutez les perles du Japon. Laissez cuire à feu doux 15 mn environ : les billes doivent être translucides.

Laissez tiédir 30 mn.

Pelez et coupez 2 kiwis en très petits dés. Répartissez-les sur la gelée de fruits de la Passion, puis versez les perles de Japon. Réservez au frais 2 h au moins.

Décorez avec le kiwi restant pelé et coupé en dés ou en tranches.

Prise rapide

Attendez que les perles du Japon au lait aient un peu refroidi avant de les verser sur les morceaux de kiwis, mais pas trop longtemps, car ce mélange fige et durcit quand il est froid.



Fort en cacao

Plus le chocolat est noir, plus il est riche en composés antistress (magnésium), antioxydants (polyphénols) et stimulants (théobromine). Préférez-le donc fort en cacao, au moins 70 %.

Fondant tiède au coulis de clémentines

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 15 MN

Le fondant : ■ 100 g de chocolat noir à pâtisser ■ 110 g de beurre ■ 4 œufs ■ 75 g de sucre ■ 55 g de farine.
Le coulis : ■ 6 clémentines
■ 30 g de sucre.

Préparez le coulis : pressez les clémentines et versez le jus obtenu dans une casserole avec le sucre. Portez à ébullition et faites réduire de moitié. Laissez tiédir.

Préparez le fondant : faites fondre le chocolat haché au bain-marie avec 100 g de beurre. Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sucre. Incorporez la farine et versez le mélange beurre/chocolat fondu. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). **Faites fondre le beurre** restant. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez l'intérieur de 4 ramequins. Répartissez le contenu du saladier dans ces ramequins. Enfouez et faites cuire 10 à 12 mn.
Démoulez les fondants, servez-les tièdes, accompagnés du coulis.

LES RENDEZ-VOUS  LÉA NATURE

engagée de nature



Expert des plantes depuis plus de 20 ans, Jardin Bio vous propose des alliés bien-être et détox à infuser.



Thé vert Détox

COMPOSITION : Un thé vert Chun Mee doux et fleuri avec un concentré de plantes bienfaisantes : menthe douce, pissenlit, bouleau, bardane et hibiscus bio.

RÉSULTAT : Un mélange unique aux notes d'orange sanguine et de menthe, pour détoxifier l'organisme.



Thé vert minceur

COMPOSITION : Un thé vert délicat associé au frêne, au maté et au guarana bio, reconnus pour leurs propriétés amincissantes.

RÉSULTAT : Un mélange légèrement fruité pour aider à contrôler son poids.



Thé vert Gingembre Citron vert

COMPOSITION : Un thé vert Chun Mee associé à la puissance du gingembre bio, relevé d'une touche de citron et de citron vert.

RÉSULTAT : Un thé vert délicatement épicé pour bien démarrer la journée.



Retrouvez plus d'infos sur
www.jardinbio.fr

En questions

TARTES

LES BONNES PÂTES

Brisées, sablées, feuilletées... qu'elles soient faites maison ou prêtes à l'emploi, elles ont encore beaucoup à nous apprendre !

À quoi est dû le feuilletage ?

La pâte forme des feuillets en cuisant grâce à la vapeur d'eau contenue dans le beurre qui s'échappe en chauffant... Le beurre n'est en effet pas pétri avec la farine et l'eau, comme dans les pâtes brisées et sablées. Par un système d'étirements et pliages successifs de la pâte, les « tours », le beurre est « enfermé » dans la pâte, et lors de la cuisson, dégage la vapeur qui fait monter les feuillets.

Le feuilletage, c'est difficile à faire chez soi ?

C'est plus difficile à réaliser qu'une pâte brisée, car enfermer le beurre dans la pâte est une technique qui nécessite un peu de vigilance et surtout de la patience. Pour réaliser la recette traditionnelle, il faut compter près de 4 h avec les temps de pause. L'idéal est de la faire la veille. Mais les pâtes feuilletées pur beurre du commerce, surgelées en particulier, donnent de très bons résultats.

Comment faire un beau mille-feuille ?

Pour cuire la pâte feuilletée à plat, uniformément, sans qu'elle ne gonfle, il faut la cuire au four la moitié du temps requis sur une plaque à pâtisserie, avec une autre plaque, ou une grille sur du papier cuisson, posée dessus pour limiter sa montée. Il faut ensuite retirer la plaque du dessus et remettre au four pour permettre à la pâte de dorer.

Farines T 45, 55, complète... laquelle choisir ?

La farine de blé est une mouture des grains composés d'un cœur riche en amidon et entourés d'une matière minérale, le son. Plus il y a de son, plus le chiffre T (type) est élevé, et moins la farine est blanche. La T 45 favorise la levée des pâtes : elle est à réserver aux pâtes levées (brioche, viennoiseries), aux crêpes et à la pâtisserie fine, et convient pour les feuilletés. Contenant un peu moins d'amidon, la T 55 est la « basique », pour toutes les pâtes à étaler, car elle se rétracte peu en cuisant. Les farines semi-complètes et complètes (65, 110...) donnent des pâtes plus friables. Elles sont intéressantes pour les pâtes brisées, auxquelles elles donnent un goût typé.



Galette des rois au citron confit

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN REPOS : 1 H 30

CUISON : 35 MN

■ 2 rouleaux de pâte feuilletée.

Frangipane : ■ 3 jaunes d'œufs ■ 75 g de sucre semoule ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 1 c. à soupe de fécule ■ 75 g de beurre mou ■ 125 g de poudre d'amande ■ 10 cl de lait ■ 40 g de zeste de citron confit ■ 1 petit citron bio ■ une fève.

Préparez la frangipane : mélangez 2 jaunes d'œufs avec le sucre semoule, le sucre vanillé, la fécule et le lait dans une casserole, faites chauffer à feu doux en mélangeant jusqu'à épaississement. Incorporez hors du feu en fouettant le beurre en dés, la poudre

d'amande, le zeste du citron râpé et son jus. Laissez refroidir 1 h au moins.

Déroulez une pâte sur son papier cuisson sur une plaque à pâtisserie. Badigeonnez 2 cm du pourtour avec le jaune d'œuf restant dilué avec un peu d'eau. Versez la frangipane au milieu et étalez-la uniformément jusqu'au pourtour badigeonné. Placez la fève près du bord en l'enfonçant.

Éparpillez le citron confit finement haché. Couvrez avec le deuxième disque de pâte. Appuyez sur les bords pour les souder et avec la pointe d'un couteau, dessinez des motifs. Badigeonnez de jaune d'œuf restant. Réservez 30 mn au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Mettez la galette dans le four, baissez aussitôt le thermostat à 180 °C (th. 6) et laissez cuire 30 mn. Laissez tiédir avant de servir.

PHOTOS ADOBESTOCK, SUCRÉ SALÉ

En questions Les pâtes à tarte

Les pâtes maison gagnent à être préparées à l'avance : malin pour s'organiser !



SANS BEURRE

Il est possible de remplacer le beurre par de la margarine. Si la pâte est trop collante, placez-la 15 mn au frais. Dans ce cas, faites une petite marque sur la pâte pour continuer à la tourner toujours dans le même sens.

Chaussons au chorizo

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 45 MN
CUISSON : 30 MN REPOS : 2 H 30

Pâte semi-feuilletée facile : ■ 270 g de farine
■ 200 g de beurre bien froid ■ 12 cl d'eau
■ 1 c. à café rase de sel fin.

Garniture : ■ 8 tranches de chorizo ■ 8 triangles de fromage fondu ■ 1 jaune d'œuf.

Préparez la pâte : mélangez à la main ou au robot 250 g de farine, le sel, l'eau et le beurre coupé en gros morceaux jusqu'à former une pâte collante, avec des morceaux visibles de beurre.

Posez la pâte sur le plan de travail fariné. Étalez-la en rectangle, puis rabattez en portefeuille 1/3 de la pâte sur sa partie centrale, et l'autre extrémité par-dessus, pour former

un carré. Faites faire 1/4 de tour vers la gauche à ce carré de pâte. Répétez cette opération 5 autres fois. Enveloppez d'un film alimentaire et réservez la pâte au frais 2 h au moins.

Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Coupez 4 grands disques de pâte.

Coupez le fromage fondu en petits dés, répartissez-les sur les disques en laissant 1 cm de bord. Disposez 2 tranches de chorizo sur chaque disque. Humectez légèrement d'eau le bord des disques, repliez en chausson. Appuyez sur les bords pour bien souder en striant avec les dents d'une fourchette. Badigeonnez les chaussons du jaune d'œuf mélangé avec un peu d'eau. Réservez 30 mn au réfrigérateur.

Faites cuire les chaussons 25 à 30 mn au four préchauffé à 180 °C (th. 6), et servez chaud avec une salade verte.

Comment éviter qu'une garniture détrempe le fond ?

Avec une garniture salée, en éparpillant une couche isolante de fromager râpé (emmental ou grana padano), ou en le badigeonnant d'un peu de blanc d'œuf légèrement battu. Dans le cas d'une tarte sucrée aux fruits juteux, étalez une couche de brisures de biscuit ou de poudre d'amande qui absorberont l'excédent d'humidité.

Pourquoi laisser reposer une pâte ?

Le repos lui fait perdre son élasticité, et la rend plus facile à étaler. Enfermez-la dans un film alimentaire au réfrigérateur et laissez-la au moins 1 h, idéalement une nuit ou au moins 3 h. Au bout de ce temps, elle est dure et compacte, attendez au moins 20 mn à température ambiante avant de la travailler.

Par quoi remplacer le beurre ?

En cas d'intolérance au lactose, prenez de la margarine végétale, bio de préférence, pour réaliser les pâtes feuilletées ou brisées. Il est possible aussi pour la pâte sablée d'utiliser un mélange de margarine et de crème d'amande ou de crème de coco. L'huile d'olive remplace très bien le beurre d'une pâte brisée, soit 8 à 10 cl pour 250 g de farine. Évitez de trop pétrir la pâte, sinon elle durcit.

Sans gluten, pas de tarte ?

La farine de blé contient beaucoup de gluten. Mais vous pouvez la remplacer par de la farine de petit épeautre ou, mieux encore, de la farine de riz (en magasin bio). Vous pouvez aussi la mélanger avec de la poudre d'amande ou avec de la farine de sarrasin (moitié de chaque). Pour mieux étaler cette pâte friable et parfois collante, placez-la entre deux feuilles de papier sulfurisé.

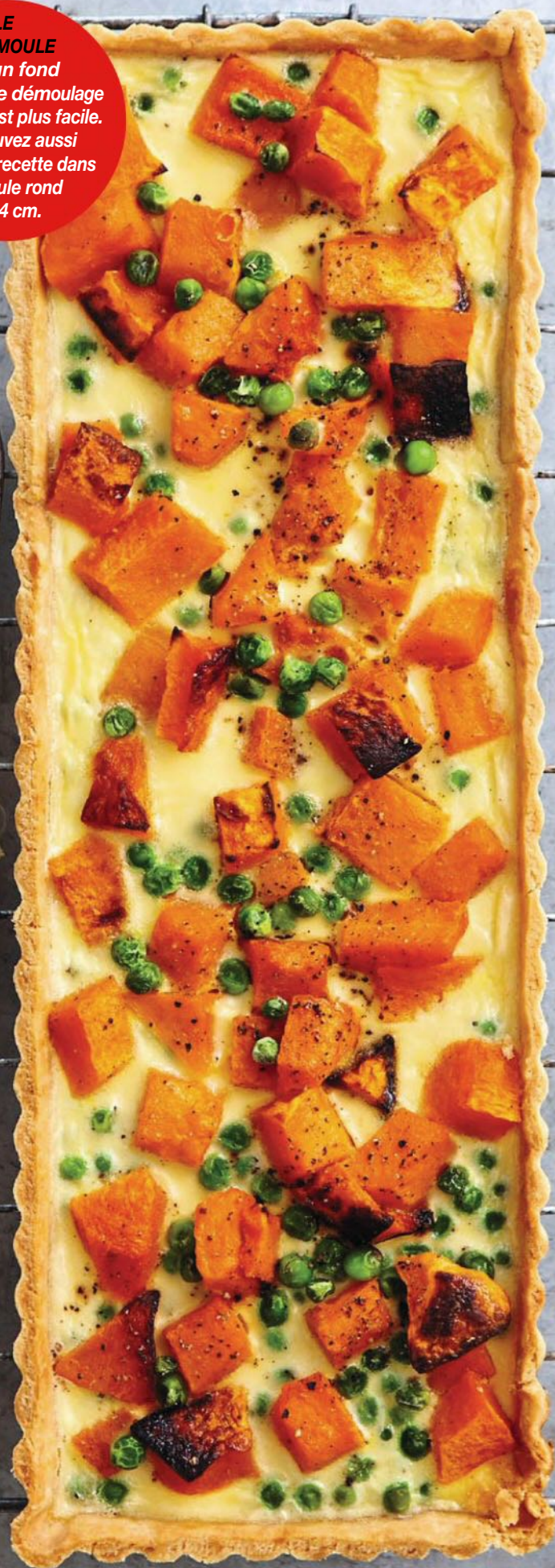
Que veut dire cuire à blanc ?

C'est une cuisson sans garniture.

Elle peut être partielle, avant de garnir la pâte (brisée ou feuilletée) d'une préparation à base de légumes ou de fruits et de terminer la cuisson au four, ou complète, pour la pâte sablée ou sucrée, à garnir une fois refroidie de crème, chantilly, fruits...

Piquez la pâte crue de coups de fourchette, couvrez de papier sulfurisé et de légumes secs jusqu'au bord et enfournez.

**LE
BON MOULE**
Avec un fond
amovible, le démoulage
des tartes est plus facile.
Vous pouvez aussi
réaliser la recette dans
un moule rond
de 24 cm.



Tarte crémeuse au potimarron

POUR 5 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 MN REPOS : 1 H

CUISSON : 1 H 05

Pâte brisée : ■ 220 g de farine

■ 125 g de beurre bien froid ■ sel.

Garniture : ■ 450 g de potimarron

■ 75 g de petits pois surgelés ■ 25 g

de beurre ■ 2 œufs ■ 100 g de

fromage blanc ■ 10 cl de lait ■ 35 g

d'emmental râpé ■ noix de muscade

■ sel ■ poivre.

Préparez la pâte : mélangez 200 g de farine avec 2 pincées de sel. Incorporez le beurre coupé en dés en les écrasant entre les doigts, sans insister. Ajoutez 5 à 7 c. à soupe d'eau en mélangeant pour former une pâte, mettez-la en boule. Emballez d'un film alimentaire, réservez au moins 1 h au réfrigérateur.

Faites cuire les petits pois à l'eau bouillante salée, 5 mn à la reprise de l'ébullition. Égouttez, incorporez 5 g de beurre.

Épluchez, puis coupez le potimarron en cubes, faites-les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée. Retirez et réservez la moitié, faites cuire le reste 10 mn de plus. Égouttez et mixez, en ajoutant les œufs, le fromage blanc, le lait, 3 pincées de noix de muscade. Salez, poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez 10 g de beurre sur le fond et les bords d'un moule rectangulaire de 36 x 12 cm environ. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, disposez-la dans le moule en passant le rouleau sur les bords pour éliminer les chutes. Parsemez de fromage, versez la crème de potimarron, faites cuire 20 mn au four.

Poêlez les cubes de potimarron réservés 5 mn dans 10 g de beurre, salez, poivrez. Retirez la tarte du four, parsemez-la des petits pois et des cubes de potimarron. Remettez à cuire 20 mn au four. Laissez tiédir 10 mn avant de démouler et servir.

En questions Les pâtes à tarte

Comment alléger une pâte brisée ?

Impossible de supprimer complètement les corps gras, qui apportent du moelleux. Mais on peut diminuer le beurre ou l'huile. Essayez le mélange de 50 g de fromage blanc à 40 %, 50 g de beurre mou et un peu d'eau (pour 180 g de farine). Ou bien 3 petits-suisseurs et 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Sont-elles meilleures bio ?

À base d'ingrédients qui n'ont pas utilisé de traitements chimiques, les pâtes bio sont meilleures pour l'environnement. Mais à qualité égale (beurre frais...), elles ne sont pas plus savoureuses.

Que faut-il regarder sur les étiquettes ?

Choisissez les pâtes « pur beurre », fraîches ou surgelées, sans conservateurs, ni additifs. Vous les garderez peu de temps, 2 à 3 jours maximum, sans attendre la date limite indiquée. Dans certaines pâtes, le citron ou le vinaigre, ajoutés pour prolonger la durée, peuvent être perceptibles au goût.

Dans quel cas incorporer un œuf ?

Entier, il sert de ciment aux pâtes sablées et imperméabilise les pâtes brisées pour confectionner des tourtes.

Tarte amandine aux pommes

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 40 MN REPOS : 1 H

Pâte sablée : ■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ■ 70 g de sucre en poudre ou glace

■ 1 jaune d'œuf ■ 1 pincée de sel.

Garniture : ■ 5 pommes ■ 100 g de poudre d'amande ■ 100 g de sucre en poudre ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 70 g de beurre ■ 1 œuf + 1 jaune ■ 2 c. à soupe de cassonade ■ 1 c. à café de cannelle en poudre.

Préparez la pâte : formez un mélange sableux en mélangeant avec les doigts la farine et le beurre coupé en petits cubes. Ajoutez le sucre, le sel, le jaune d'œuf et 2 c. à soupe d'eau froide et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Formez une boule de pâte, filmez-la, laissez reposer 30 mn au frais. **Étalez la pâte** sur un plan de travail entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Mettez-la sur 1 feuille dans un moule à tarte, réservez 30 mn au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Fouettez l'œuf et le jaune avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la poudre d'amande et 50 g de beurre fondu. Versez la moitié de cette crème sur le fond de tarte.

Pelez les pommes, ôtez le cœur et les pépins à l'aide d'un vide-pomme, coupez-les en rondelles fines. Réservez quelques rondelles, disposez les autres sur la crème, puis complétez du reste de préparation. Disposez les

rondelles réservées, badigeonnez-les du reste de beurre fondu.

Mélangez la cassonade et la cannelle, parsemez-en la tarte. Mettez à cuire 40 mn au four. Laissez tiédir avant de démouler.



MON MARCHÉ PRÊT À CUIRE



FEUILLETÉES, DÉROULÉES, BIO ET PUR BEURRE

Fondantes et croustillantes avec 31 % de beurre et de la farine issus de l'agriculture biologique, à décongeler au réfrigérateur au préalable.

Thiriet, 2 pâtes bio pur beurre surgelées, 500 g, 4,75 €.



SABLÉE AU BEURRE FRAIS

Le beurre qui la compose est issu de crème de lait collectée moins de 72 h après la traite. Sa texture croquante a un bon goût de noisette. Existe aussi en pâte feuilletée et brisée.

Croustipâte, 280 g, 1,52 €.



BRISÉE

ET RÉSISTANTE
À utiliser aussi bien pour une tarte salée que sucrée, cette pâte au beurre supporte de cuire avec une garniture humide à base d'œufs, de légumes et de fruits.

Marie, 230 g, 1,85 €.



SABLÉE ÉPAISSE

Avec 320 g au lieu de 250 g, cette pâte à dérouler se détrempe moins à la cuisson et reste croustillante, même avec une garniture à base de fruits ou de lait. Existe aussi en pâte brisée,

Herta, Trésor de Grand-Mère, 320 g, 1,99 €.



FEUILLETÉE, SANS GLUTEN ET BIO

Aux farines de riz et de pois chiche, de fécule et d'amidon, de margarine et huiles végétales non hydrogénées et sans colorants. Et croustillante après cuisson !

BioBleud, 3,50 €, en magasins bio.



FEUILLETÉES, EN PÂTONS, À ÉTALER COMME ON VEUT

S'utilisent selon les besoins, pour des tartes salées ou sucrées, rondes ou carrées, fines ou épaisses, à condition de prévoir le temps de décongélation.

Picard, 2 pâtes de 250 g pur beurre surgelées, 3,20 €.

PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG - PRESSE. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.



Quiche indienne

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISSON : 45 MN REPOS : 2 H

Pâte brisée : ■ 250 g de farine T55 + pour le plan de travail ■ 125 g de beurre

■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à soupe de curry en poudre ■ 1 c. à café de sel.

Garniture : ■ 170 g de lentilles corail ■ 40 cl de lait de coco ■ 3 œufs ■ 150 g de talon de jambon cuit ■ 1/2 botte de coriandre ■ 200 g de tomates ■ 1 c. à soupe de graines de courge ■ 1 c. à soupe de curry en poudre ■ sel ■ poivre.

Préparez la pâte : mélangez la farine, le curry, le sel et le beurre en dés dans un récipient en formant un sable grossier entre les doigts, puis ajoutez le jaune d'œuf et jusqu'à 4 à 5 c. à soupe d'eau en mélangeant pour obtenir une pâte homogène, sans trace de beurre.

Couvrez d'un film et laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 h. Sortez la pâte 20 mn avant de l'utiliser. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6)

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné. Garnissez-en un moule à tarte, couvrez de papier sulfurisé et de billes de cuisson, et faites-la précuire 10 mn à blanc.

Rincez les lentilles, puis faites-les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les. Effeuiliez et ciselez la coriandre.

Mélangez les œufs avec le lait de coco et le curry. Ajoutez la coriandre ciselée, sel et poivre.

Épépinez et coupez les tomates en dés. Coupez le jambon en dés. Mélangez-les aux lentilles avec les morceaux de tomates. Versez cette préparation sur le fond de tarte, puis ajoutez le mélange aux œufs.

Parsemez de graines de courge, enfournez sur une grille dans le bas du four, et faites cuire 30 mn environ.

À table les amis !

**Amuse-
bouche**
Céleri
pané

Chaleureux plats d'hiver

Originalité, saveur et générosité composent ce menu coloré,
et pas si compliqué à réaliser !



Notre conseil vin

Servez entre 10 et 12 °C ce blanc tout en fraîcheur, à la saveur de pamplemousse et pêche blanche.

Côtes-de-gascogne, Colombelle 2017, Édition Limitée

« Vintage », Plaimont, 4,90 €.
(Adresses page 80)

Plat Paupiettes de veau aux légumes



Dessert Pommes en mille- feuilles



COMMENT S'ORGANISER ?

3 h avant

- Préparer le céleri et le cuire à la vapeur, puis passer les tranches dans la chapelure et réserver le tout au frais.
- Préparer les ingrédients du risotto : nettoyer les radicchios, préparer le bouillon.
- Nettoyer et préparer les légumes et champignons du plat. Réaliser les paupiettes.
- Préparer le dessert, couvrir le plat et le réserver à température ambiante.

1 h avant

- Mettre à cuire le plat.
- Mettre à cuire le dessert.

Au dernier moment

- Cuire les amuse-bouches.
- Préparer le risotto d'orge.

Entrée Risotto d'orge perlé au radicchio



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

À table les amis ! Chaleureux plats d'hiver



Céleri pané

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN

■ 1/2 céleri-rave ■ 100 g de chapelure fine ■ 30 g de grana padano ■ 30 g de farine
■ 2 œufs ■ 1/2 bouquet de persil ■ 150 g de fromage fouetté ■ huile d'olive ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Pelez le 1/2 céleri, coupez-le en tranches épaisses, puis faites-les cuire 30 mn à la vapeur. Égouttez sur du papier absorbant. Lavez le persil, prélevez les feuilles.

Fouettez les œufs dans une assiette à soupe, salez, poivrez. Versez la chapelure et le grana padano râpé dans une autre assiette, mélangez. Versez la farine dans une troisième.

Passez les tranches de céleri de chaque côté dans la farine, puis trempez-les dans les œufs, puis passez-les dans la chapelure au fromage.

Versez l'huile en couche épaisse dans 1 poêle, faites chauffer, puis mettez à dorer les tranches de céleri de chaque côté. Égouttez au fur et à mesure en réservant au chaud. Faites frire les feuilles de persil quelques instants. Servez le céleri pané parsemé de fleur de sel avec le persil frit et le fromage fouetté.

ACIDULÉ

Vous pouvez présenter ces amuse-bouches avec des quartiers de citron, pour les arroser au dernier moment.



Risotto d'orge au radicchio

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 40 MN

■ 2 radicchios ■ 150 g d'orge perlé ■ 60 g de parmesan râpé ■ 12 tranches de poitrine fumée ■ 2 cubes de bouillon de légumes ■ 1 oignon ■ 10 cl de vin blanc sec ■ huile d'olive ■ 40 g de beurre ■ 6 brins de persil ■ poivre du moulin.

Délayez les cubes de bouillon dans 1 l d'eau bouillante.

Pelez, puis ciselez l'oignon. Faites-le revenir quelques instants en mélangeant dans 1 c. à soupe d'huile chaude, ajoutez l'orge perlé, mélangez, puis versez le vin. Mélangez en cuisant à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Ajoutez une louche de bouillon chaud et faites cuire sur feu moyen en mélangeant, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajoutez le bouillon petit à petit jusqu'à cuisson complète de l'orge (35 mn environ), en remuant régulièrement.

Faites frire les tranches de poitrine fumée 1 mn dans une poêle antiadhésive, égouttez-les. Coupez les radicchios en 2, éliminez la partie dure, lavez, puis coupez-les en lanières.

Incorporez le parmesan et le beurre au risotto d'orge, poivrez. Mélangez, puis ajoutez les lanières de radicchios et répartissez aussitôt dans 6 bols. Ajoutez 2 tranches de poitrine et 1 brin de persil et servez aussitôt.



Paupiettes aux légumes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 55 MN

■ 6 grandes escalopes de veau ■ 300 g de veau haché ■ 350 g de carottes ■ 350 g de pommes de terre à chair ferme ■ 300 g d'oignons grelots ■ 200 g de petits champignons de Paris ■ 3 tranches de jambon cru ■ 70 g de beurre ■ 6 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 1 bouquet garni ■ 8 brins de persil ■ sel ■ poivre.

Pelez et hachez l'ail et 1 échalote. Hachez le jambon et le persil. Mélangez ces hachis avec le veau haché, la moutarde, sel et poivre. Divisez cette farce en 6 et répartissez-la sur les escalopes. Roulez et ficelez comme des petits colis.

Faites dorer les paupiettes 5 à 6 mn sur toutes leurs faces dans 40 g de beurre. Retirez-les et faites rissoler 2 mn les échalotes restantes émincées et les oignons grelots pelés.

Remettez les paupiettes dans la cocotte, ajoutez le bouquet garni, versez le vin blanc et la même quantité d'eau, couvrez et laissez mijoter 20 mn.

Nettoyez les champignons, poêlez-les 2 mn dans le beurre restant. Pelez et coupez les carottes et les pommes de terre en cubes réguliers. Ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 25 mn.

Servez chaud avec une purée maison ou d'autres légumes cuits à la vapeur.



Pommes en mille-feuilles

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 35 MN

■ 6 pommes ■ 20 g de pignons de pin ■ 20 g de raisins secs ■ 20 g de noixettes ■ 3 c. à soupe de miel ■ 2 c. à soupe de rhum ■ 25 g de beurre ■ 1 citron ■ 1/2 c. à café de cannelle en poudre.

Pelez les pommes. Coupez-leur un chapeau d'1/2 cm environ avec leur queue, réservez-les. Retirez le cœur à l'aide d'un vide-pomme, puis coupez-les horizontalement en tranches régulières. Placez-les dans un plat à four en reconstituant les pommes, arrosez-les du jus du citron. **Concassez les fruits secs** et les raisins, mélangez-les au miel et à la cannelle. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Réservez 1 c. à soupe de mélange aux fruits secs et remplissez l'intérieur des tranches de pommes avec le reste du mélange en tassant. Couvrez des chapeaux, parsemez du mélange aux fruits secs réservé, répartissez le beurre en petits dés et arrosez de rhum.

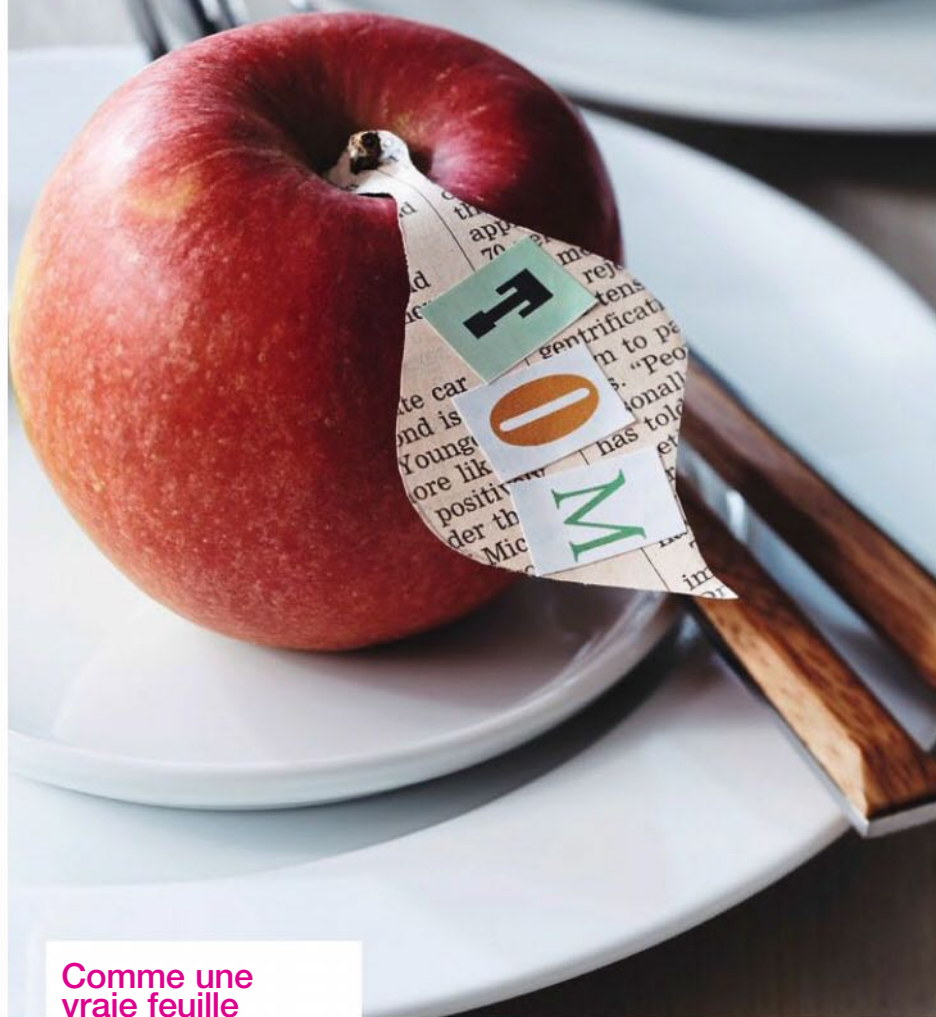
Faites cuire 30 à 35 mn au four, servez aussitôt, accompagné éventuellement de crème glacée à la vanille.

VITE PRÊT

Avec un éplucheur de pommes à manivelle, à acheter en magasins spécialisés ou sur internet, il est possible de peler, retirer le trognon et découper une pomme en rondelles en une seule opération.

RECYCLEZ LES NOUVELLES!

Découpés, recollés, pliés...
les journaux se transforment
en créations originales et
vite prêtes !



Comme une vraie feuille

Accrochée au (vrai) pédoncule de la pomme, une feuille stylisée de papier journal joue les marque-pages décalés, ornée du prénom découpé et collé de l'invité.

Chapeaux chinois

Un disque de papier replié sur lui-même en cône, collé sur une pique, et voilà un joli décor à planter sur une petite bouchée gourmande.



Mises sous verre

Qu'elles soient bonnes ou mauvaises, les nouvelles du jour se découpent selon vos goûts pour devenir dessous-de-verre, à jeter après usage.



Mieux connaître

LE CHOU ROMANESCO

Aussi beau que bon !

Avec sa saveur presque sucrée, entre le brocoli et le chou-fleur, il orne les étals de ses jolies fleurettes en spirale.



Une saveur douce

Dans la grande famille des choux, le romanesco se distingue par ses fleurettes vert tendre en forme de pyramides disposées en spirales. Variété ancienne cultivée exclusivement dans la région de Rome, d'où son nom, il a été amélioré et diffusé largement à partir des années 1990. Il est apprécié pour sa saveur fine sans amertume, aux notes de noisette. Il se récolte toute l'année.

Le bon choix

Les feuilles vertes, bien cassantes à leur base, lui conservent sa fraîcheur plus longtemps, jusqu'à plusieurs semaines après la récolte dans un lieu frais et sec. Sans ses fanes, il se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur, dans un sachet de papier kraft. Privilégiez les bouquets (fleurettes) très serrés, fermes et exempts de taches.

En cuisine

Il se consomme aussi bien cru, en salade, en crudités, que cuit, nature ou cuisiné. La cuisson *al dente* à la vapeur, 8 à 12 mn, préserve ses propriétés nutritives. Plongé dans une eau bouillante salée, il cuit en 6 à 10 mn ou se fait blanchir en 3 à 4 mn. À déguster nature avec un filet de citron ou d'huile d'olive, ou une noisette de beurre. Les grands cuisiniers le servent cru, détaché en petites fleurs mêlées à d'autres légumes colorés, ou encore coupé en minces lamelles qui mettent en valeur sa belle structure en arbre de Noël. Il se prête aussi à des cuissons poêlées ou sautées et compose la base de gratins, de beignets ou de risottos. Et s'il est dommage d'écraser ses jolies fleurettes en purée ou dans une soupe, pensez à utiliser ainsi le trognon !

LES BONNES ASSOCIATIONS

Viandes : bœuf, veau, porc, volaille

Poissons : saumon, poissons blancs

Fromages : gruyère, emmental, raclette, chèvre, cheddar, mimolette

Légumes : les autres choux, poireaux, oignons, carottes, pommes de terre

Fruits à coques : pistaches, noix de cajou, amandes, noix

Et aussi : chorizo, châtaignes, herbes aromatiques...



Salade véggie

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 30 MN

■ 1 petit chou romanesco ■ 100 g de lentilles vertes ■ 200 g de choux de Bruxelles ■ 4 navets fanes ■ 1/4 de chou rouge ■ 20 g de graines germées (facultatif) ■ 1 bouquet garni ■ moutarde ■ vinaigre de cidre ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Faites cuire les lentilles avec le bouquet garni 25 à 30 mn à l'eau bouillante, salez à mi-cuisson. Égouttez les lentilles.

Épluchez les choux et détaillez le romanesco en bouquets. Faites cuire les choux de Bruxelles 20 mn à l'eau bouillante salée et ajoutez le chou romanesco 7 mn avant la fin

de la cuisson. Égouttez, puis coupez les choux de Bruxelles en deux.

Lavez et pelez les navets, puis coupez-les en gros dés. Faites-les cuire 10 mn à l'eau bouillante peu salée. Égouttez-les, puis faites-les dorer à feu doux, 7 à 8 mn, dans un peu d'huile, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Émulsionnez 1 c. à soupe de moutarde, du sel, du poivre, 2 c. à soupe de vinaigre et 4 c. à soupe d'huile. Émincez le chou rouge, mélangez-le dans un saladier avec les légumes tièdes, les graines germées et la vinaigrette. Servez à température ambiante.

Vitaminé

Arrosez au dernier moment du jus d'1/2 citron, ou encore remplacez le vinaigre de cidre par le jus d'1 citron.

Mieux connaître *Le chou romanesco*



Navarin express

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 20 MN

■ 1 chou romanesco ■ 4 tranches de gigot d'agneau (800 g environ) ■ 400 g de petits pois surgelés ■ 400 g de flageolets verts surgelés ■ 500 g de coulis de tomates ■ 1 botte d'oignons nouveaux ■ 4 brins de persil plat ■ 1 bouquet garni ■ 10 cl de bouillon de légumes ■ 20 g de beurre ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez, puis coupez la moitié des oignons en 4. Faites-les revenir dans 1 cocotte avec 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez les petits

pois, les flageolets et le bouquet garni. Ajoutez 20 cl d'eau, couvrez et faites cuire 10 mn.

Nettoyez, puis coupez le chou en petits bouquets, ajoutez-les, faites cuire encore 5 mn, puis incorporez 1 noix de beurre. Salez.

Faites colorer les tranches d'agneau 2 mn de chaque côté dans une poêle avec 1 filet d'huile. Salez, poivrez, ajoutez les oignons restants hachés, et laissez cuire 1 mn. Versez le coulis de tomates, faites cuire 2 mn, puis ajoutez la moitié du persil ciselé.

Versez le bouillon, mélangez et laissez réduire pour obtenir une sauce onctueuse. Versez dans la cocotte sur les légumes, décorez du persil restant et servez aussitôt.

Côtes de porc gratinées et chou à la tomate

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 30 MN

■ 1 chou romanesco ■ 4 côtes de porc dans l'échine ■ 250 g de pulpe de tomates ■ 3 c. à soupe de crème épaisse ■ 40 g de beurre ■ 1 oignon ■ 4 brins de thym ■ 2 brins d'estragon ■ 40 g de grana padano râpé ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Détaillez le chou en bouquets et faites-le cuire 10 mn à l'eau bouillante salée. Chauffez 20 g de beurre et 2 c. à soupe de crème dans une sauteuse, salez, poivrez, puis ajoutez le chou prélevé à l'écumoire et un peu de jus de cuisson. Faites mijoter 5 à 8 mn à couvert.

Pelez et coupez l'oignon en 4, faites-le dorer 3 mn dans un peu d'huile. Ajoutez la pulpe de tomates, le thym et 3 c. à soupe d'eau, salez, poivrez. Faites cuire 10 mn à feu doux et à couvert. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

Poêlez la viande dans le reste de beurre, 5 à 6 mn de chaque côté, salez, poivrez. Écrasez 4 bouquets de chou à la fourchette, incorporez le reste de crème, 12 feuilles d'estragon ciselées et le grana padano. Étalez le tout sur la viande et faites gratiner 10 mn environ dans le four. Dégustez avec le chou arrosé de coulis.

Pour changer

Vous pouvez remplacer le chou romanesco par du chou-fleur au goût plus marqué et parsemer de vieille mimolette râpée.





Orecchiette et salsa verde

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 15 MN

■ 1 chou romanesco ■ 1 tête de brocoli
■ 400 g d'orecchiette (ou autres pâtes courtes) ■ 100 g de grana padano ■ 100 g d'amandes mondées ■ 1 gousse d'ail
■ 3 brins de basilic (+ pour la décoration)
■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

La salsa verde : faites légèrement dorer les amandes à la poêle antiadhésive. Laissez-les refroidir. Pelez la gousse d'ail, puis mixez-la avec un filet d'huile, la moitié des amandes, la moitié du grana padano, les feuilles de basilic, en ajoutant le reste de l'huile petit à petit. Poivrez.

Lavez et séparez le chou et le brocoli en petits bouquets. Faites-les cuire 4 à 5 mn à la vapeur, puis rafraîchissez-les à l'eau froide.

Faites cuire les pâtes selon les indications de l'emballage à l'eau salée. Égouttez les pâtes en réservant 2 à 3 c. à soupe de liquide de cuisson. Mélangez les pâtes avec les légumes et la moitié de la sauce allongée du liquide de cuisson, puis répartissez le tout dans 4 assiettes.

Garnissez-les d'amandes torréfiées, du fromage restant râpé et décorez de feuilles de basilic. Présentez le reste de sauce à part.

Plus rapide

Utilisez un pesto du commerce, que vous agrémenterez d'amandes torréfiées et concassées.

LES NOUVEAUX CHOUX

Le bimi

Issu du croisement naturel entre un chou chinois frisé et un brocoli, le bimi est un légume original, aux longues tiges d'un vert soutenu et au goût doux et sucré, avec une petite note poivrée. À cuisiner à la vapeur pour profiter de ses bienfaits nutritionnels.



Le kale

Avec son allure rustique, c'est le plus « tendance » des choux ces dernières années. On trouve désormais ce chou vert frisé aussi bien sur les étals des marchés qu'en supermarchés. Riche en vitamines et antioxydants, il s'apprécie cru comme cuit.



Les choux-fleurs de couleur

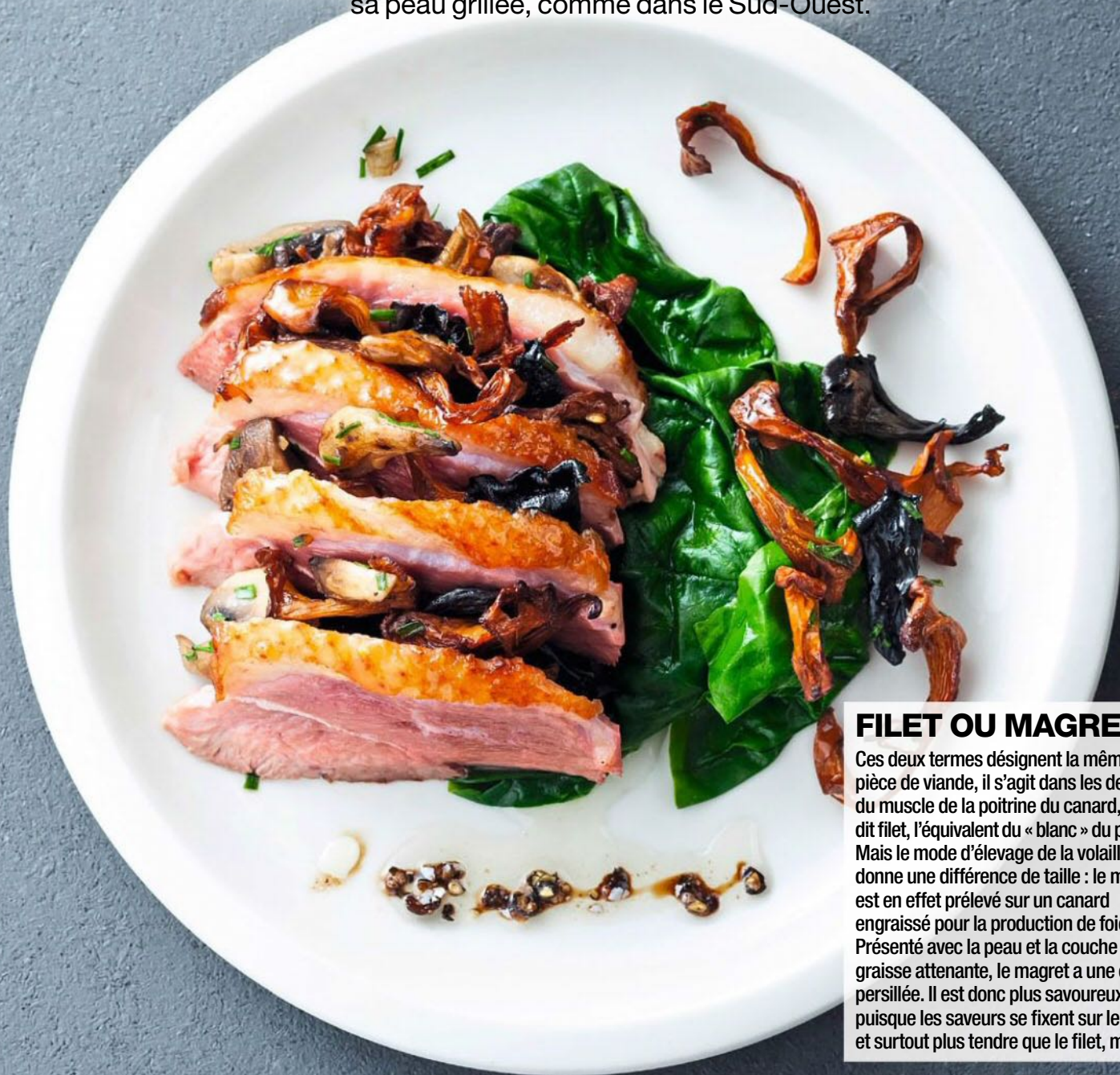
On ne trouve les choux-fleurs naturellement pigmentés que de juillet à novembre. Leur couleur leur apporte des atouts nutritionnels : vitamine A avec le carotène (orange), et antioxydants dus à la chlorophylle (vert) et aux anthocyanes (violet).



PHOTOS ADOBESTOCK, SUCRÉ SALÉ

Magrets de canard aux champignons

Pièce de canard facile à cuisiner pour un résultat toujours très gourmand, le magret s'apprécie finement tranché avec sa peau grillée, comme dans le Sud-Ouest.



FILET OU MAGRET ?

Ces deux termes désignent la même pièce de viande, il s'agit dans les deux cas du muscle de la poitrine du canard, dit filet, l'équivalent du « blanc » du poulet. Mais le mode d'élevage de la volaille donne une différence de taille : le magret est en effet prélevé sur un canard engraisé pour la production de foie gras. Présenté avec la peau et la couche de graisse attenante, le magret a une chair persillée. Il est donc plus savoureux, puisque les saveurs se fixent sur le gras, et surtout plus tendre que le filet, maigre.

POUR **4 PERSONNES** PRÉPARATION : **20 MN**
CUISSON : **30 MN** REPOS : **10 MN**



1 Pelez, puis hachez l'ail. Ciselez la ciboulette. Nettoyez les champignons de Paris et coupez-les en 4. Faites chauffer 1 filet de mélange 4 huiles dans une sauteuse, mettez à cuire l'ail 1 mn, puis ajoutez les champignons surgelés et faites cuire à feu vif en mélangeant le temps indiqué sur l'emballage. Ajoutez les champignons de Paris, faites cuire 5 mn, puis ajoutez hors du feu la ciboulette, salez. Réservez.

■ 2 magrets de canard ■ 80 g de champignons de Paris ■ 250 g de mélange de champignons (cèpes, chanterelles, trompettes-de-la-mort) surgelés ■ 200 g d'épinards ■ 10 brins de ciboulette
■ 1 gousse d'ail ■ huile de noisette
■ mélange 4 huiles végétales ■ vinaigre balsamique ■ 15 g de mélange de poivres en grains ■ sel.



2 Concassez le mélange de poivres à l'aide d'un pilon ou d'un moulin à mouture réglable.



3 Mélangez les poivres concassés avec 2 c. à soupe du mélange 4 huiles, 1 c. à soupe d'huile de noisette et 1 c. à soupe de vinaigre balsamique. Salez.



4 Lavez les épinards, égouttez-les, puis faites-les cuire 5 mn à la vapeur.



5 Entaillez la peau des magrets, faites-les cuire 5 à 6 mn environ côté peau à feu moyen. Retirez le gras rendu dans la poêle et retournez le magret quand la peau est bien dorée, puis faites cuire 2 mn côté viande. Mettez à cuire 6 à 10 mn au four préchauffé à 160 °C (th. 5-6) selon le degré de cuisson désiré (rosé ou cuit), puis couvrez les magrets et laissez reposer 10 mn.



6 Coupez les magrets en tranches. Répartissez les épinards dans 4 assiettes, puis disposez les tranches de canard en les intercalant avec les champignons. Décorez d'un trait de sauce au poivre et servez-la en accompagnement.

À FAIRE

- ✓ La double cuisson permet aussi de s'organiser et de cuire le magret en partie à l'avance à la poêle. Après la cuisson au four, le temps de repos peut être ramené alors à 3-4 mn, car la viande aura reposé entre les 2 cuissons, permettant aux chairs de se détendre.
- ✓ Bien couvrir la viande pour qu'elle ne se refroidisse pas trop après cuisson. Le repos est important, elle perd ainsi moins de jus à la découpe, et sera plus tendre.
- ✓ Accompagner le plat de riz de Camargue ou, plus chic, de riz venere (riz noir).
- ✓ Parsemer les assiettes de ciboulette fraîchement ciselée.

À NE PAS FAIRE

- ✓ Utiliser des épinards en boîte, qui n'auront pas la même fraîcheur. Les remplacer plutôt par des jeunes pousses d'épinards ou de la mâche, cuites ou en salade, assaisonnées de la même sauce au poivre.
- ✓ Saler les magrets avant cuisson car cela durcit la viande. Mais il est possible de saler côté peau pour ceux qui apprécient de la déguster.

Le mois prochain : leçon de cuisine n° 40,
le cheesecake aux fruits exotiques



Cocotte de purée de panais aux champignons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
CUISSON : 1 H

■ 800 g de panais ■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 250 g de champignons surgelés (girolles ou mélange des bois)
■ 15 cl de crème liquide ■ 1 cube de bouillon de volaille ■ 40 g de beurre
■ 1 gousse d'ail ■ 1 échalote ■ 3 brins de persil ■ 1 jaune d'œuf ■ sel ■ poivre.

Pelez, puis coupez les panais en morceaux. Ciselez l'échalote. Faites-la sauter 3 mn dans une sauteuse dans 20 g de beurre, ajoutez les panais, faites cuire 5 mn. Couvrez d'eau, ajoutez le cube de bouillon, poivrez. Portez à ébullition et faites mijoter 30 mn.

Pelez et hachez l'ail, ciselez le persil. Faites chauffer le reste de beurre dans une poêle, ajoutez les champignons et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Salez, poivrez, ajoutez l'ail, le persil et faites sauter 5 mn. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Mixez les panais égouttés avec la crème, versez dans une cocotte. Répartissez les champignons. Humectez les bords de la cocotte. Déroulez la pâte sur la cocotte, appuyez-la bien sur les bords. Dorez au jaune d'œuf, percez une petite cheminée, puis faites cuire 20 mn au four.

Jolie déco

Si le diamètre de la pâte excède celui de la cocotte, coupez ce qui dépasse mais ne le jetez pas ! Vous le collerez avec du jaune d'œuf sur la pâte pour la décorer.

LÉGUMES ANCIENS RECETTES NOUVELLES !

Longtemps négligés, remis au goût du jour par les chefs, ces racines et tubercules d'autrefois font un retour dans nos assiettes, avec bonheur !



Rösti de topinambours

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **20 MN**

■ 8 topinambours ■ 1 échalote
■ 2 oignons nouveaux ■ 1 œuf ■ 2 c. à
soupe de Maïzena ■ 1 citron non traité
■ 2 c. à soupe d'herbes ciselées (persil,
ciboulette) ■ beurre ■ sel ■ poivre.

**Brossez, lavez et séchez les topi-
nambours.** Râpez-les. Pelez et émin-

cez l'échalote, nettoyez et ciselez les
oignons nouveaux.

Cassez l'œuf dans un saladier, bat-
tez-le en omelette. Ajoutez les topi-
nambours râpés, l'échalote, la moitié
des oignons, le zeste du citron et la
Maïzena. Mélangez, incorporez la
moitié des herbes. Salez et poivrez.

Formez des petites galettes et
faites-les cuire dans du beurre 10 mn
de chaque côté dans une poêle à feu
doux. Servez chaud, parsemé du
reste d'herbes et d'oignons ciselés.



Ces légumes sortis de l'oubli et faciles à cuisiner apportent de la variété et de la couleur à nos assiettes.

Le panais

À ne pas confondre avec la carotte blanche, cette racine charnue couleur ivoire a un goût légèrement sucré et citronné qui cache de nombreux atouts : le panais est plus riche que la carotte en vitamines (B9, C, E) et minéraux. Choisissez-le ferme, de taille moyenne et préparez-le comme la carotte.

Le rutabaga

Hybride d'un navet et d'un chou frisé, le rutabaga ou chou navet a un goût fin entre pomme de terre, chou et radis noir. Riche en fibres et peu calorique, il est une excellente source de potassium (diurétique) et de vitamine C. À choisir de petite taille, peler au couteau et cuire 1 h à l'eau bouillante.

Le salsifis (scorsonère)

Avec sa texture fondante et sa saveur douce et sucrée, cette racine peu calo-

rique apporte fibres et vitamines. Choisissez-le ferme et fin, et nettoyez-le avec des gants, car le suc laiteux du salsifis frais teinte les mains en noir... Le mieux est de le peler à l'épluche-légumes dans un récipient d'eau. Dégustez-le cuit à l'eau ou à la vapeur, sauté avec du beurre, glissé dans une soupe ou en accompagnement de viande blanche.

Le topinambour

Encore appelé artichaut de Jérusalem, ce tubercule se trouve sous deux types, également peu caloriques (31 Kcal aux 100 g). Blanc, difforme, il a un goût plus prononcé mais il est plus difficile à nettoyer que le brun rouge plus lisse et moins savoureux. Bio, la peau peut se consommer une fois brossée. Il se déguste cru, râpé ou coupé en lamelles, ou après cuisson à l'eau juste frémissante, en 15 à 20 mn.

Le persil tubéreux

On consomme aussi bien les feuilles que la racine longue et renflée de ce membre de la famille du persil. Avec ses notes de noisette, la racine évoque le panais et le céleri-rave. À choisir ferme et de petite taille et à préparer cru ou cuit, comme une carotte.

Les carottes de couleur

Détrônées par la variété nantaise, leur cousine orange plus productive, ces jolies variétés n'en diffèrent pas par leur goût, à peine différent, mais par leurs teintes, jaune, blanche, ou comme l'originale violette, pourpre à l'extérieur et orange à l'intérieur. Toutes se préparent comme des carottes. Mais réservez-les pour les plats où leur couleur fera leur petit effet : râpées pour toutes, cuites à l'eau pour les blanches et jaunes, à la vapeur, coupées en ruban pour les violettes, dont la couleur est soluble dans l'eau.

Risotto de salsifis et saumon croustillant

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN

CUISON : 30 MIN

■ 300 g de riz arborio ■ 8 salsifis ■ 2 pavés de saumon ■ 50 g de pousses d'épinards ■ 1 oignon ■ 100 g de parmesan ■ 10 cl de vin blanc ■ 1,5 l de bouillon de légumes ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez les salsifis dans un récipient d'eau, égouttez et coupez-les en tronçons de

4 à 5 cm. Pelez et émincez l'oignon. Râpez le parmesan. Faites chauffer le bouillon de légumes.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les salsifis, sel, poivre et versez 1/4 environ du bouillon bien chaud. Couvrez et faites étuver 15 mn en remuant de temps en temps.

Faites revenir l'oignon 1 mn dans la moitié de l'huile d'olive, dans une grande sauteuse. Ajoutez le riz, faites-le nacer 1 mn. Versez le vin, puis une fois qu'il a été absorbé par le riz, versez une louche de bouillon chaud. Remuez jusqu'à ce que le

riz absorbe le bouillon, recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de bouillon, 20 mn environ.

Versez les salsifis et la moitié du parmesan râpé sur le risotto, et ajoutez le reste du bouillon. Faites cuire encore 2 mn, puis ajoutez les pousses d'épinards, mélangez grossièrement.

Poêlez les pavés de saumon 4 à 6 mn de chaque côté selon l'épaisseur dans le reste d'huile, assaisonnez, coupez en petits morceaux.

Servez le risotto bien chaud dans des assiettes creuses avec le saumon.



Notre conseil vin

Servez entre 12 et 14 °C ce petit chablis léger et fringant, aux notes fruitées, florales et minérales.
William Fevre, 10 €.
(Adresses page 80)

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

Gratin de cerfeuil tubéreux et potimarron

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN**
CUISSON : **50 MN**

■ 500 g de cerfeuil tubéreux
■ 300 g de potimarron ■ 1 poire (comice) ■ 50 cl de lait ■ 25 cl de crème liquide ■ 1 c. à café de marjolaine séchée ■ 50 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez et émincez le cerfeuil tubéreux. Éliminez les graines du potimarron, émincez-le sans le peler. Pelez, épépinez et émincez la poire. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites chauffer le lait avec la

crème. Disposez dans un plat à four généreusement beurré des couches alternées de cerfeuil tubéreux, potimarron et poires. Assaisonnez chaque couche de sel, poivre et marjolaine.

Versez le mélange de lait et crème très chaud, parsemez de noisettes de beurre et enfournez 50 mn. Servez chaud avec une viande rôtie ou grillée.

Retrouvez les racines

Si vous appréciez les saveurs plus fortes, choisissez le persil tubéreux, à la saveur plus proche de celle du céleri-rave. Le mode et le temps de cuisson sont les mêmes que pour le cerfeuil.

Notre conseil vin

Proposez un gaillac rouge à robe rubis, au nez puissant de fruits rouges et bouche ample et onctueuse.

Les Hauts du château Candastre, 2015, 7,90 €.

(Adresses page 80)

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





Tarte aux carottes anciennes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 50 MN

■ 1 pâte brisée ■ 800 g de carottes jaunes, violettes, orange ■ 2 panais ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ 1 c. à soupe de noisettes concassées ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 210° C (th. 7). Pelez les carottes, coupez-les en lamelles dans la longueur, disposez-les sur une plaque à four. Badigeonnez-les uniformément d'huile. Faites cuire 40 mn au four, en retournant une fois à mi-cuisson.

Mettez la pâte brisée dans un moule à tarte, piquez le fond et couvrez de billes de cuisson. Faites-la cuire à blanc 25 mn au four.

Pelez, puis coupez les panais en morceaux. Faites-les cuire 20 à 25 mn à l'eau frémissante salée. Égouttez, puis écrasez-les à la fourchette, salez et poivrez.

Étalez la purée de panais sur le fond de tarte, puis disposez les carottes dessus. Parsemez des graines de sésame et des noisettes concassées. Remettez au four 10 mn et servez aussitôt.

Idée gourmande

Vous pouvez aussi parsemer la purée de copeaux de gouda, et en ajouter sur les carottes au moment de servir.



Velouté de panais aux pétales d'ail

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

■ 700 g de panais ■ 1 carotte
■ 1 pomme de terre
à chair farineuse (bintje)
■ 10 cl de crème liquide
■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail
■ 15 g d'amandes mondées
(ou pignons) ■ 1 plaquette
de bouillon de volaille
déshydraté ■ 4 brins de persil
et d'estragon ■ huile d'olive
■ sel ■ poivre.

Pelez les panais, la carotte et la pomme de terre. Rincez, puis coupez-les en gros dés. Pelez et émincez l'oignon, faites-le rissoler 2 mn dans 2 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez les dés de légumes, faites-les rissoler encore 2 mn,

puis ajoutez 75 cl d'eau bouillante et la plaquette de bouillon effritée, laissez mijoter 30 mn. Mixez pour obtenir un beau velouté, incorporez la crème et rectifiez l'assaisonnement. Réservez au chaud.

Grillez et concassez les amandes. Pelez et émincez les gousses d'ail, poêlez-les 2 mn dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Épongez-les sur du papier absorbant.

Garnissez le velouté de pétales d'ail, d'amandes et d'herbes fraîches ciselées, puis servez.

Aïe, aïe, l'ail ?

Poêlé, l'ail perd de son piquant. Mais si vous ne l'aimez vraiment pas, vous pouvez le remplacer par des petits croûtons ou des copeaux de parmesan.

Méli-mélo gourmand au poulet

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H

■ 4 petites cuisses de poulet
■ 6 carottes de couleur
■ 2 panais ■ 1 petite betterave
cru ■ 2 petits navets ■ 1 oignon
rouge ■ 1 tête d'ail ■ 1 brin de
thym ■ herbes fraîches (persil,
estragon, aneth...) ■ huile
d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les navets, les carottes, les panais et la betterave, recoupez les légumes les plus gros en morceaux.

Pelez et coupez l'oignon rouge en tranches. Coupez la tête d'ail en 2 horizontalement, sans la peler. Détachez les pi-

lons des hauts de cuisse. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). **Faites dorer les morceaux** de poulet de tous côtés dans une sauteuse avec un filet d'huile, ajoutez le brin de thym.

Disposez les légumes, l'ail et l'oignon, arrosez d'huile, salez, poivrez, puis couvrez d'une feuille de papier sulfurisé.

Mettez à cuire 55 mn au four en retournant à mi-cuisson. Servez parsemé d'herbes ciselées.

Truc de chef

La feuille de papier sulfurisé est le secret de cette cuisson. Faites comme les chefs : coupez le papier aux dimensions du plat, et pratiquez une cheminée au milieu pour laisser échapper la vapeur.



12 idées
avec
p. 46/55

Ultra-
faciles
p. 47

Veggies
p. 49

Express
p. 51

Prêts à
l'avance
p. 53

Les bons petits plats du quotidien



Notre
coup de
cœur

QUICHE AUX CAROTTES ET CACAHUÈTES

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 40 MN

1 kg de
carottes
2 rouleaux de
pâte feuilletée
40 g de
cacahuètes
salées
20 cl de lait
de coco
2 œufs
1 oignon

10 cl de
bouillon de
légumes
1 gousse d'ail
1/2 petit
piment rouge
5 brins de
thym
2 c. à soupe
d'huile d'olive
sel

Pelez et ciselez l'oignon. Pelez les carottes et coupez-les en morceaux. Épépinez, hachez le

piment. Faites suer l'oignon et l'ail 3 mn dans l'huile chaude dans une cocotte, puis ajoutez les cacahuètes concassées, les carottes et le piment. Mélangez, couvrez et laissez étuver 5 mn. Ajoutez le bouillon, couvrez et poursuivez la cuisson 10 à 12 mn.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Battez les œufs avec le lait de coco et les feuilles de thym. Salez. Découpez 6 ronds de pâte dans les pâtes feuilletées déroulées, garnissez-en 6 moules à tartelettes antiadhésifs.

Répartissez la moitié du mélange de carottes sur les fonds de pâte, puis versez la préparation au lait de coco. Faites cuire 20 mn au four. Réchauffez le reste de carottes, répartissez-les sur chaque quiche et servez-les aussitôt.

Économique

Vous pouvez n'utiliser qu'un rouleau de pâte pour foncer un grand moule à tarte de 22 à 24 cm de diamètre. Comptez alors 35 mn de cuisson environ.

Les galettes de sarrasin

Inséparables de la cuisine bretonne, elles se prêtent à de nombreuses préparations de dernière minute en version salée ou sucrée.

1 Croustillants de galette

Huilez une poêle et faites sécher 1 galette à feu doux. Retournez-la à mi-cuisson. Laissez refroidir, puis cassez-la en pétales ou en paillettes. Ajoutez-les à une salade ou un potage.

2 Roulés aux deux jambons

Beurrez 4 galettes de sarrasin. Couvrez-les de jambon blanc, puis de feuilles d'épinards et de jambon cru. Roulez-les sur elles-mêmes. Poêlez-les 5 mn avec 20 g de beurre.

3 Bouchées au saumon

Étalez du fromage frais sur 2 galettes. Couvrez-les de saumon fumé, parsemez d'aneth, puis roulez-les. Enveloppez-les dans un film alimentaire et placez 2 h au frais. Ôtez le film et coupez les rouleaux en tronçons de 3 cm.

4 Galettes apéro

Poêlez 4 chipolatas 15 mn. Badigeonnez 4 galettes de moutarde. Couvrez de feuilles de salade et placez une chipolata au centre. Roulez les galettes sur elles-mêmes et coupez-les en tronçons de 3 cm.

5 Gratin breton

Répartissez du fromage râpé et du jambon blanc sur 8 galettes. Disposez les galettes roulées dans un plat à gratin beurré. Versez 20 cl de sauce béchamel. Parsemez de beurre. Faites cuire 15 mn au four à 180 °C.

6 Sarrasines aux saint-jacques

Faites fondre 2 poireaux coupés en rondelles avec 30 g de beurre. Salez, poivrez. Ajoutez 4 c. à soupe de crème fraîche. Répartissez la fondue de poireaux ainsi que 12 noix de saint-jacques poêlées sur 4 galettes de sarrasin réchauffées. Pliez les galettes.

7 Frisettes de galettes

Coupez 4 galettes en lanières de 3 cm et des tranches de jambon aux mêmes dimensions. Posez une lanière de jambon sur une lanière de galette. Enfilez les duos en accordéon sur une brochette. Passez-les 4 mn à la poêle beurrée.

8 Galettes sucrées-salées

Écrasez 150 g de roquefort avec 40 g de beurre. Poêlez 2 poires coupées en lamelles avec 20 g de beurre. Répartissez sur 4 galettes la crème de roquefort, les poires et des noix concassées. Pliez les galettes. Poêlez-les 5 mn avec 10 g de beurre.

9 Aumônières aux sardines

Écrasez 200 g de sardines sans peau ni arêtes avec 2 jaunes d'œufs durs, le jus d'1 citron et 1 c. à soupe de persil haché. Façonnez des boulettes. Déposez-les sur des disques de galette. Fermez les aumônières avec un brin de ciboulette.

10 Roulades au carpaccio

Couvrez 4 galettes de 200 g de carpaccio de bœuf. Tartinez de pesto. Roulez les galettes. Coupez-les en tronçons réguliers. Fermez-les avec une pique à cocktail.

11 Tatin aux pommes

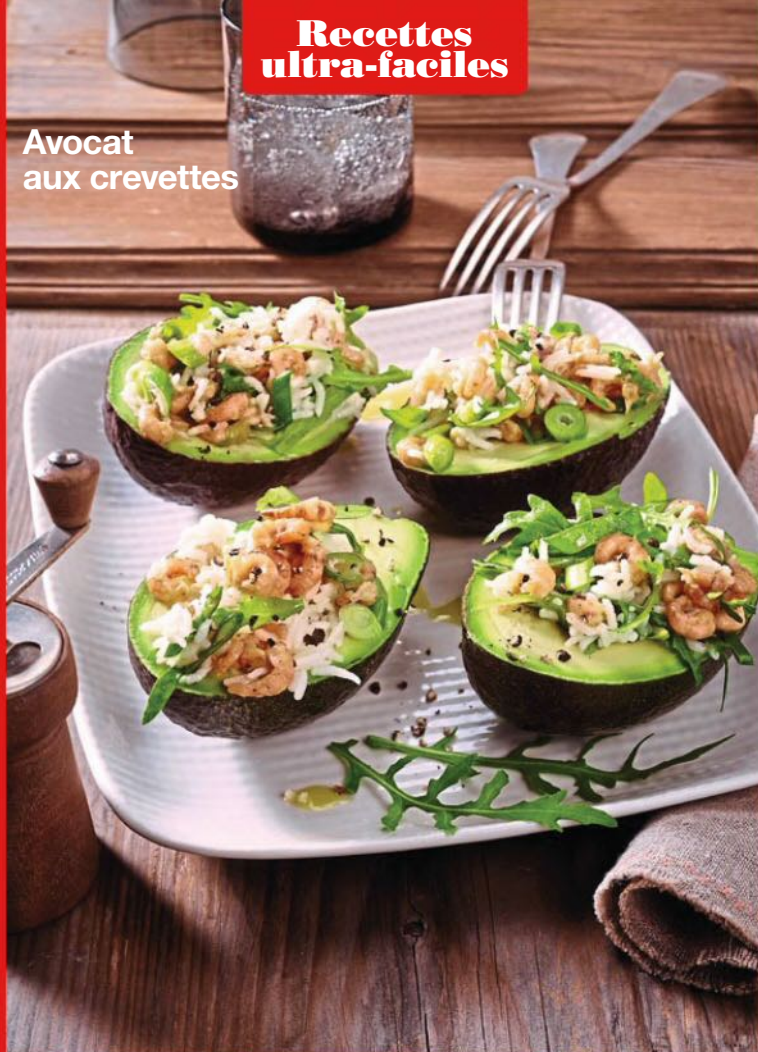
Caramélisez 4 pommes coupées en lamelles avec 40 g de beurre et 5 c. à soupe de sucre roux. Répartissez-les sur 4 galettes. Réchauffez-les 4 mn avec 10 g de beurre.

12 Chaussons grecs

Écrasez 150 g de feta avec 100 g de yaourt, 1 c. à soupe de menthe hachée et 1 oignon haché. Coupez 3 galettes en carrés. Déposez au milieu la crème de feta, 3 pétales de tomates confites et 1 petit concombre coupés en dés. Pliez les coins des carrés. Passez 5 mn au four préchauffé à 180 °C.

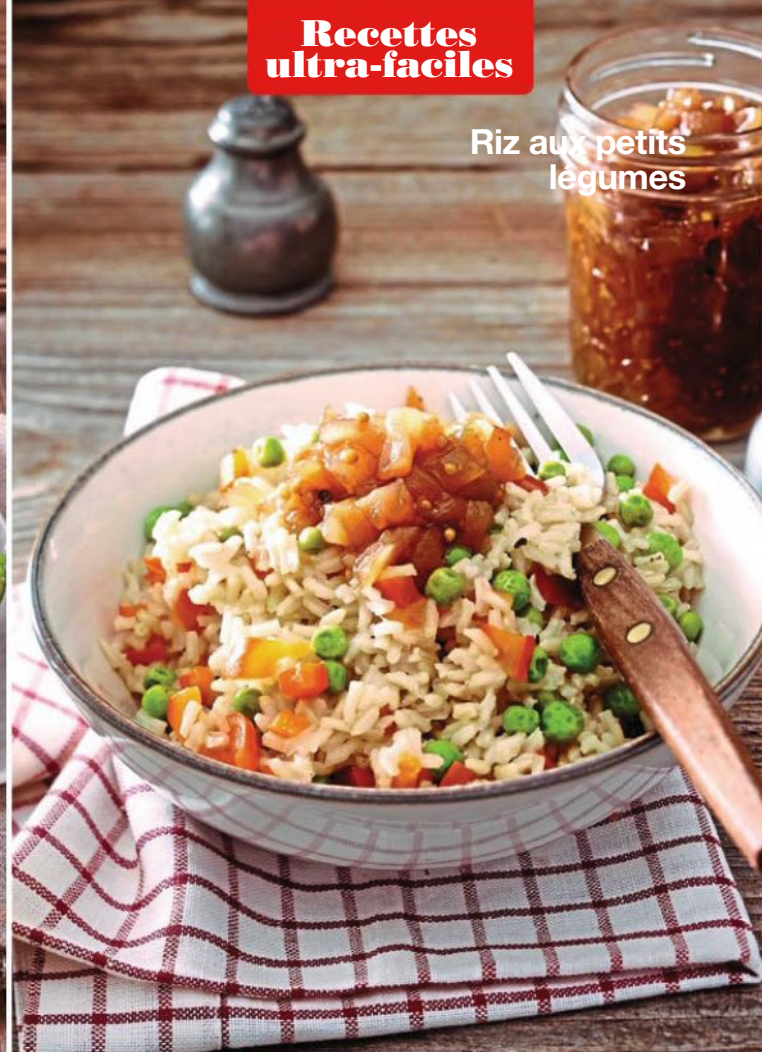
**Recettes
ultra-faciles**

Avocat
aux crevettes



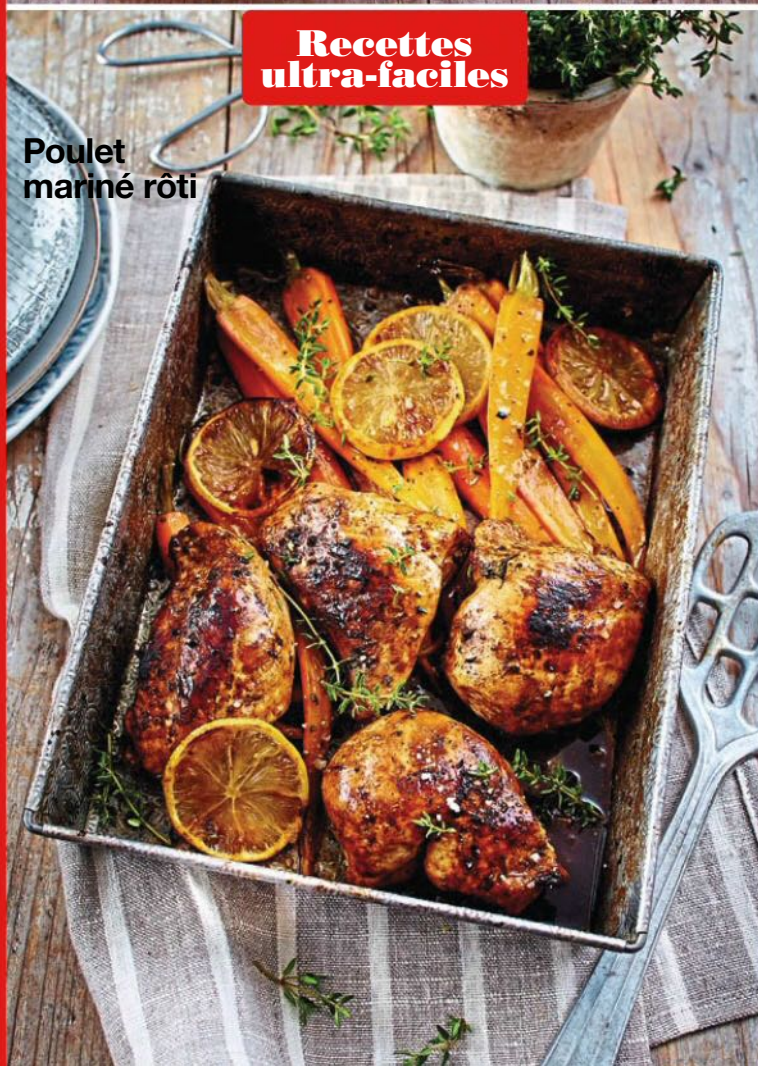
**Recettes
ultra-faciles**

Riz aux petits
légumes



**Recettes
ultra-faciles**

Poulet
mariné rôti



**Recettes
ultra-faciles**

Tarte
façon cookie



RIZ AUX PETITS LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN CUISSON : 20 MN

200 g de dorade
sans peau ni arêtes
250 g de riz
basmati
150 g de petits pois
surgelés
1 poivron rouge
1 tomate ferme
1 oignon
4 c. à soupe
de sauce soja
huile d'olive
sel, poivre



Coupez le poisson en petits dés, mettez-les à mariner avec la sauce soja et 1 filet d'huile, réservez au frais.

Portez de l'eau à ébullition dans deux casseroles. Salez et versez le riz en pluie dans l'une. Laissez cuire selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Salez et plongez les petits pois dans la deuxième. Laissez cuire 6 mn à partir de la reprise de l'ébullition, puis égouttez.

Lavez et coupez la tomate en dés ainsi que le poivron rouge épépiné au préalable. Pelez et émincez finement l'oignon.

Versez 2 c. à soupe d'huile dans un wok ou une sauteuse, mettez l'oignon et les dés de poivron à revenir. Ajoutez le riz égoutté. Salez légèrement et poivrez. Laissez cuire quelques minutes en remuant. Ajoutez les petits pois et les dés de tomate, mélangez, puis servez avec les dés de poisson marinés.

AVOCAT AUX CREVETTES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 10 MN

2 avocats mûrs
300 g de crevettes
grises
100 g de riz
basmati
100 g de roquette
3 oignons
nouveaux
1/2 citron jaune
1 c. à soupe de miel
1 c. à café
de moutarde
4 c. à soupe de
vinaigre de cidre
6 c. à soupe d'huile
de tournesol
sel, poivre



Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Salez. Plongez le riz basmati et laissez cuire le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Égouttez et passez-le sous l'eau froide.

Égouttez à nouveau.

Pelez et ciselez les oignons et coupez 3 cm de leur tige en rondelles. Rincez et essorez la roquette. Décortiquez les crevettes. Mettez-les dans un saladier et ajoutez la roquette, les oignons et le riz. Mélangez.

Fouettez le vinaigre dans un bol avec le miel et la moutarde. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile de tournesol en fouettant. Arrosez-en la préparation aux crevettes. Remuez.

Coupez les avocats en deux. Retirez les noyaux. Citronnez-les pour empêcher la chair de noircir. Remplissez-les de salade de crevettes. Servez bien frais.

TARTE FAÇON COOKIE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN CUISSON : 20 MN

180 g de farine
120 g de pépites
de chocolat
120 g de beurre
+ pour le moule
80 g de pâte
à tartiner
au chocolat et
noisettes
50 g de sucre
en poudre
50 g de cassonade
1 œuf
1 c. à soupe
d'extrait de vanille
1 c. à café de
levure chimique
1 pincée de sel
glace à la vanille



Mélangez le beurre dans un saladier avec le sucre en poudre et la cassonade jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille. Versez la farine dans un autre saladier avec la levure et la pincée de sel. Ajoutez ce mélange à la première préparation. Incorporez 60 g de pépites de chocolat. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Assouplissez la pâte à tartiner 30 secondes au micro-ondes ou au bain-marie. Mettez la moitié de la pâte à cookie dans un moule à tarte beurré. Étalez la pâte à tartiner, puis recouvrez de la pâte à cookie restante.

Parsemez de pépites de chocolat. Placez au four 20 à 25 mn.

Laissez refroidir, démoulez et servez en ajoutant une boule de glace à la vanille.

POULET MARINÉ RÔTI

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 25 MN

4 filets de poulet
avec la peau (ou
hauts de cuisses)
1 botte de carottes
1 citron bio
1 bouquet de thym
4 c. à soupe
de sauce soja
3 c. à soupe de miel
liquide
2 c. à soupe
de moutarde
1 gousse d'ail
1 pincée
de paprika
5 c. à soupe d'huile
d'olive
sel, poivre



Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez et séchez les brins de thym. Réservez-en quelques-uns pour la décoration, effeuillez le reste. Pelez et hachez l'ail.

Mélangez la sauce soja avec 2 c. à soupe de miel, la moutarde, l'ail, le thym, le paprika et 3 c. à soupe d'huile.

Mettez les morceaux de poulet dans un plat à four. Arrosez-les avec la marinade à la sauce soja. Couvrez.

Pelez, lavez et coupez les carottes en deux dans la longueur. Brossez le citron, coupez-le en rondelles. Disposez le tout dans le plat autour du poulet, arrosez-les du miel et de l'huile restants. Salez et poivrez. Enfouez 25 mn (35 mn pour des cuisses). Ajoutez les brins de thym réservés et servez.

**Recettes
veggies**

**Salade
vitaminée**



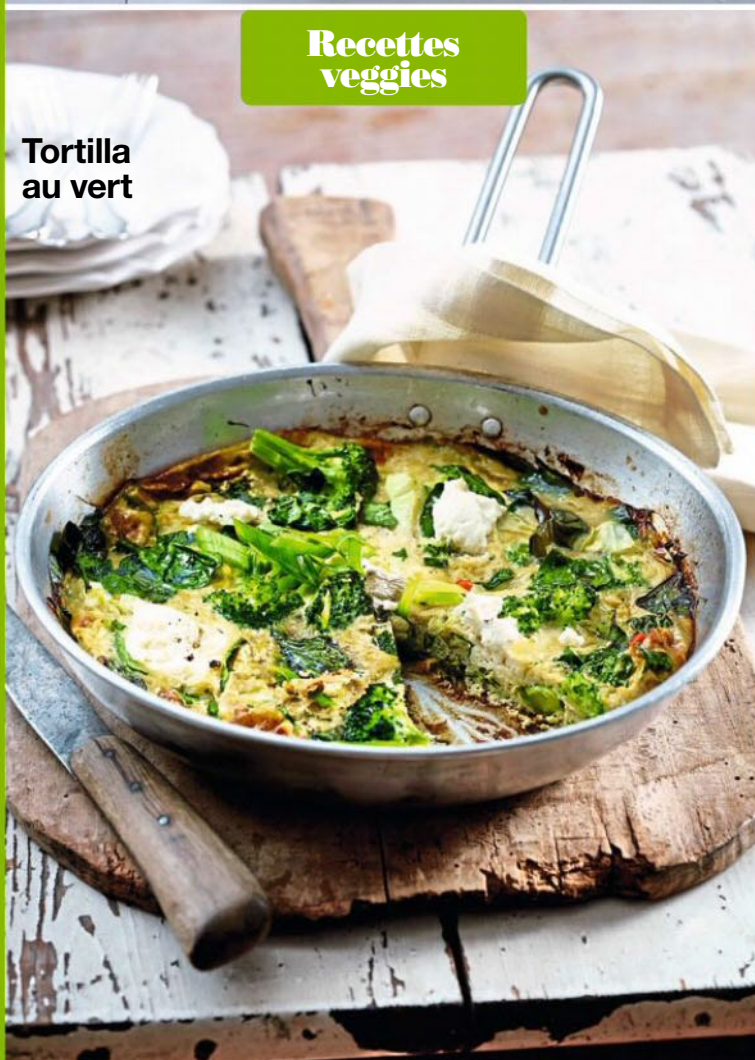
**Recettes
veggies**

**Gnocchis
au parmesan**



**Recettes
veggies**

**Tortilla
au vert**



**Recettes
veggies**

**Crème
chocolat-orange**



GNOCCHIS AU PARMESAN

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 40 MN

800 g de pommes de terre (bintje, charlotte)
200 g de farine de blé
50 g de parmesan râpé
1 œuf
1 gousse d'ail
4 feuilles de sauge
1 brin de romarin
35 g de beurre
1 pincée de noix de muscade râpée
sel, poivre



Lavez les pommes de terre. Faites-les cuire 25 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et séchez-les 10 mn au four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Pelez les pommes de terre, puis écrasez-les en purée. Ajoutez l'œuf, les 3/4 de la farine, le parmesan et la muscade. Salez et poivrez. Mélangez. Ajoutez un peu de farine si la pâte est trop collante. Réalisez des boudins et coupez-les en tronçons de 1,5 cm sur un plan de travail fariné. Pressez-les légèrement avec une fourchette.

Plongez les gnocchis 2 à 3 mn dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez-les.

Pelez et émincez l'ail. Lavez la sauge et le romarin, ciselez le romarin. Poêlez 2 mn les gnocchis avec le beurre, l'ail et les herbes, tout en remuant. Salez, poivrez et servez.

SALADE VITAMINÉE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN



Retirez la nervure centrale des branches de chou kale, lavez, puis essorez les feuilles. Déchirez-les en petites lanières, placez-les dans un saladier.

Pelez les oranges à vif

et coupez-les en rondelles en récupérant le jus. Rincez et effeuillez la menthe.

Faites une vinaigrette avec le vinaigre balsamique, le jus d'orange récupéré, le sirop d'érable, 2 c. à soupe d'huile, sel, poivre. Mélangez.

Mettez les oranges, les pois chiches égouttés et les amandes dans le saladier avec le chou. Ajoutez la menthe et les cranberries. Arrosez de vinaigrette. Mélangez et servez.

CRÈME CHOCOLAT-ORANGE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 40 MN

100 g de chocolat noir à pâtisser à 70 % de cacao
1 orange non traitée
3 œufs
60 cl de lait
90 g de sucre



Lavez et essuyez l'orange. Prélevez et émincez son zeste. Portez le lait à ébullition dans une casserole avec la moitié des zestes. Blanchissez 2 mn le reste des zestes dans

de l'eau bouillante et égouttez-les. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Fouettez les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

Filtrez le lait à l'orange et versez-le sur le mélange œufs et sucre, tout en mélangeant. Ajoutez le chocolat cassé en morceaux en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Versez la préparation dans 4 petits bocal (ou ramequins). Placez au four dans un bain-marie chaud, 35 à 40 mn environ. Laissez refroidir, placez au frais. Parsemez des zestes d'orange réservés avant de servir.

TORTILLA AU VERT

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 20 MN

8 œufs
250 g de brocolis
150 g de blettes
50 g de jeunes pousses d'épinards
4 oignons nouveaux
1 petit piment rouge
75 g de ricotta
huile d'olive
sel, poivre



Lavez et séchez les légumes. Coupez les brocolis en fleurettes. Coupez les feuilles de blettes en morceaux, émincez les tiges. Pelez et émincez les oignons nouveaux avec leurs

tiges. Lavez, épépinez et hachez le piment.

Plongez les brocolis 5 mn dans de l'eau bouillante salée avec les tiges de blettes. Ajoutez les épinards et les feuilles de blettes. Laissez cuire encore 2 mn, puis égouttez.

Faites revenir les oignons et le piment haché dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les légumes. Laissez cuire 2 mn, en remuant.

Battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez. Versez-les dans la poêle et continuez la cuisson à couvert et à feu doux 5 mn, en décollant les bords avec une spatule. Ajoutez la ricotta émiettée, couvrez et prolongez la cuisson 5 mn. Servez aussitôt.

**Recettes
express**

**Salade
de crevettes**

Prépa
15 mn



**Recettes
express**

**Galettes
de carottes**

Prépa
20 mn

Cuisson
20 mn



**Recettes
express**

**Côtes de porc
forestières**

Prépa
20 mn

Cuisson
25 mn



**Recettes
express**

**Mugcakes
à la carotte**

Prépa
20 mn

Cuisson
2 mn 30



GALETTES DE CAROTTES

POUR 4 PERSONNES

400 g de carottes
50 g de pecorino
râpé
30 g de fromage
de chèvre frais
1 gros œuf
20 g de farine
1/2 oignon
1 gousse d'ail
2 brins de sauge
1 citron
1 c. à café de
cumin en poudre
1 pincée de
5-épices
30 g de beurre
sel, poivre



Épluchez, lavez et râpez les carottes. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Lavez et ciselez la moitié des feuilles de sauge. Battez l'œuf dans un bol.

Mélangez les carottes

râpées dans un saladier avec le fromage frais, le pecorino râpé, l'oignon, l'ail et les épices. Incorporez la sauge ciselée. Salez et poivrez. Ajoutez l'œuf battu et la farine, mélangez bien.

Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive. Déposez 3 à 4 grosses cuillères à soupe de la préparation aux carottes. Aplatissez légèrement et faites cuire 6 mn, en les retournant à mi-cuisson. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de carottes (gardez les galettes au four à 100 °C).

Servez avec des quartiers de citron, des feuilles de sauge et une sauce aioli.

SALADE DE CREVETTES

POUR 4 PERSONNES

24 crevettes roses
cuites
1/2 cœur de trévisse
et 1/2 cœur de
laitue
1 mangue mûre
mais ferme
1 avocat
1/2 citron
2 c. à soupe
de mayonnaise
1 c. à café
de ketchup
sel, poivre du
moulin



Décortiquez les crevettes. Retirez le boyau noir en pratiquant une petite incision sur le dos. Réservez les crevettes dans un bol. Effeuiliez, lavez et essorez les cœurs de salade. Ciselez grossièrement les feuilles. Pressez le 1/2 citron.

Coupez l'avocat en deux. Retirez les noyaux. Prélevez la chair et coupez-la en dés. Arrosez de jus de citron. Pelez et émincez la pulpe de mangue également en dés. Récupérez le jus pendant cette opération.

Mélangez la mayonnaise dans un bol avec le jus de mangue et le ketchup. Salez et poivrez en donnant 2 tours de moulin.

Mettez les feuilles de salade ciselées, les crevettes, les dés d'avocat et de mangue dans un saladier. Ajoutez la sauce mayonnaise au jus de mangue. Mélangez et répartissez dans des coupes.

MUGCAKES À LA CAROTTE

POUR 4 PERSONNES

175 g de carottes
75 g de noix de
pécan
120 g de farine
100 g de
cassonade
10 cl de crème
liquide entière
(très froide)
4 c. à soupe de lait
1 sachet de sucre
vanillé
2 c. à soupe
de sucre glace
1 c. à café de
levure chimique
1 c. à café de
cannelle moulue
4 c. à soupe d'huile
1 pincée de sel



Pelez, lavez et râpez les carottes. Hachez grossièrement les noix de pécan (réservez-en pour la décoration). Mettez la farine dans un saladier avec la cassonade, le sucre vanillé, la levure,

le sel et la cannelle (réservez-en pour la décoration). Mélangez.

Versez le lait, l'huile et les carottes râpées dans un autre saladier. Incorporez petit à petit le mélange à la farine tout en battant au fouet. Ajoutez les noix de pécan.

Répartissez la pâte dans des mugs (ou des tasses). Faites-les cuire un par un 2 mn 30 au micro-ondes à 800 watts. Laissez refroidir.

Fouettez la crème liquide en chantilly avec le sucre glace. Répartissez-la sur les gâteaux. Parsemez des noix de pécan restantes et d'un peu de cannelle. Servez.

CÔTES DE PORC FORESTIÈRES

POUR 4 PERSONNES

4 côtes de porc
250 g de
champignons
de Paris
200 g de pleurotes
2 tomates
100 g d'oignons
nouveaux
3 gousses d'ail
40 g de beurre
1 c. à soupe
de fond de veau
1 c. à café d'épices
marocaines en
poudre
2 pincées de
piment de Cayenne
sel, poivre du
moulin



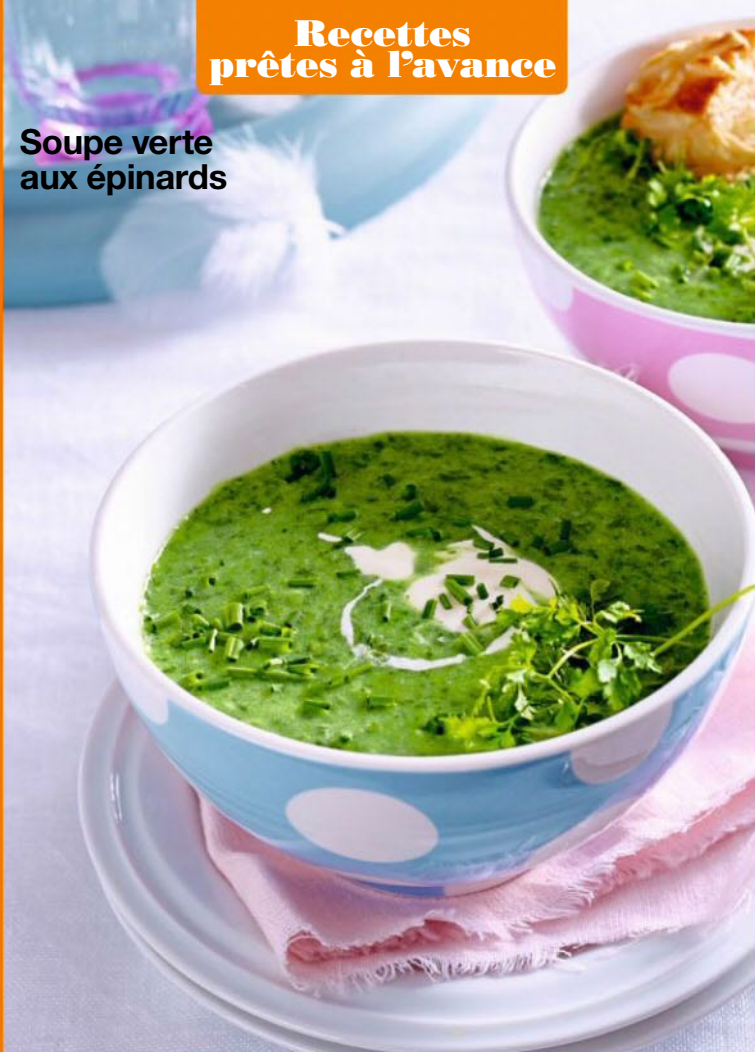
Nettoyez les champignons et coupez les plus gros en morceaux. Pelez et émincez les oignons en rondelles. Épluchez et hachez l'ail. Lavez, épépinez et coupez les tomates en dés.

Faites cuire les côtes de porc dans une poêle avec le beurre. Salez et poivrez. Retirez-les et réservez-les au chaud. Remplacez-les par les oignons et l'ail. Faites-les suer quelques minutes tout en remuant. Versez 2 c. à soupe d'eau et ajoutez les champignons. Mélangez. Laissez cuire 5 mn, puis ajoutez les tomates. Continuez la cuisson 2 mn, tout en remuant.

Ajoutez les épices dans la poêle. Saupoudrez de fond de veau et versez 1/2 verre d'eau. Laissez réduire légèrement, puis remettez les côtes de porc dans la poêle, en les nappant de sauce. Servez avec des tagliatelles.

**Recettes
prêtes à l'avance**

**Soupe verte
aux épinards**



**Recettes
prêtes à l'avance**

**Cake au
saumon**



**Recettes
prêtes à l'avance**

**Osso buco
à l'italienne**



**Recettes
prêtes à l'avance**

**Cheesecake
light**



CAKE AU SAUMON

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 40 MN + 10 MN

200 g de farine
+ pour le moule
200 g de saumon
fumé
3 œufs
10 cl de lait
100 g de fromage
râpé (comté,
emmental,
gruyère)
2 c. à soupe de
crème épaisse
1 bouquet de
ciboulette
1 citron non traité
1 sachet de levure
chimique
10 cl d'huile d'olive
+ pour le moule
sel, poivre



LA VEILLE

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Râpez finement le zeste du citron, pressez-le. Ciselez la ciboulette, coupez le saumon en lanières.

Mélangez la farine

avec la levure. Incorporez les œufs, l'huile, le lait et la crème, en mélangeant bien entre chaque ajout. Ajoutez le saumon, la ciboulette, le fromage râpé, le zeste et le jus de citron. Salez, poivrez.

Versez la préparation dans un moule à cake huilé et fariné. Enfourez et faites cuire 40 mn environ.

LE JOUR MÊME

Servez froid avec une salade verte, ou réchauffez le cake 10 à 15 mn au four préchauffé à 150 °C (th. 5).

Bien cuit ?

Enfoncez un couteau dans le cake encore dans le four à la fin de la cuisson : il est bien cuit quand la lame ressort propre.

SOUPE VERTE AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 15 MN

600 g d'épinards
frais
1 botte de cresson
1 belle courgette
10 brins
de ciboulette
1 botte de cerfeuil
70 cl de bouillon
de volaille
100 g de crème
20 g de beurre
sel, poivre



LA VEILLE

Équeutez et lavez les épinards et le cresson. Égouttez-les bien. Lavez et équeutez le cerfeuil. Lavez la courgette et râpez-la. Faites chauffer le beurre dans un faitout

et faites-y fondre les épinards, le cresson et la courgette râpée 5 à 7 mn à feu vif. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition.

Faites cuire 5 mn à couvert. Mixez avec les 3/4 du cerfeuil. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur.

LE JOUR MÊME

Faites chauffer à feu moyen, rectifiez l'assaisonnement.

Versez dans des bols. Ajoutez la crème en filet. Parsemez de ciboulette ciselée et du reste de cerfeuil. Servez.

CHEESECAKE LIGHT

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 30 MN

750 g de fromage
blanc à 20 %
120 g de sucre
120 g de farine
6 œufs
1 gros citron
non traité



LA VEILLE

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Râpez le zeste du citron et pressez son jus. Battez le fromage blanc avec le sucre. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.

Ajoutez les jaunes au mélange fromage blanc et sucre, puis incorporez la farine, le jus de citron et son zeste.

Montez les blancs en neige bien fermes. Incorporez-les délicatement au mélange précédent en soulevant bien la préparation.

Versez dans un moule à manqué. Enfourez 25 à 30 mn. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur.

LE JOUR MÊME

Servez accompagné d'une salade de fruits de saison.

OSSO BUCO À L'ITALIENNE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 1 H 15 + 30 MN

4 rouelles de jarret
de veau
(800 g à 1 kg)
2 carottes
2 gousses d'ail
1 oignon
500 g de tomates
concassées en
conserves
20 cl de vin
blanc sec
30 g de beurre
2 c. à soupe d'huile
d'olive
farine
sel, poivre



LA VEILLE

Farinez la viande généreusement, puis faites-la dorer de tous les côtés dans une cocotte, dans le beurre et l'huile bien chauds. Ajoutez l'oignon émincé, et l'ail et les carottes coupés en morceaux, faites revenir 2 à 3 mn en mélangeant.

Versez le vin blanc, mélangez, puis laissez cuire 4 à 5 mn à feu vif. Ajoutez les tomates concassées, sel, poivre.

Faites cuire 1 h 10 à couvert et à feu doux en mélangeant de temps en temps. Laissez refroidir, puis réservez au frais.

LE JOUR MÊME

Réchauffez 20 à 30 mn à feu doux en mélangeant régulièrement, puis servez bien chaud avec des tagliatelles.

L'astuce du pro

Incisez légèrement la viande avant de la cuire, elle se rétractera moins.

Les spéculoos

Biscuit belge parfumé à la cannelle, le spéculoos se déguste en accompagnement d'un café ou d'un entremets. Il se cuisine aussi en apportant son croquant et sa saveur inimitables.

1 Foie gras croustillant

Réduisez en poudre 8 spéculoos. Salez, poivrez, farinez 8 escalopes de foie gras cru. Poêlez les escalopes à feu vif. Saupoudrez-les de chapelure de spéculoos.

2 Boulettes de roquefort

Écrasez 200 g de roquefort avec 80 g de beurre. Façonnez des boulettes. Roulez celles-ci dans 10 spéculoos réduits en miettes. Placez 1 h au réfrigérateur. Servez les boulettes piquées sur des brochettes.

3 Tiramisu à la belge

Fouettez 3 jaunes d'œufs avec 70 g de sucre et 1/4 de c. à café de poudre de vanille. Incorporez 250 g de mascarpone et les blancs d'œufs en neige. Répartissez dans des ramequins 1 couche de crème. Couvrez de spéculoos concassés. Répétez l'opération. Mettez 2 h au froid.

4 Crème de potimarron

Faites cuire 1 potimarron pelé, égrainé et coupé en dés dans 60 cl de bouillon de volaille. Mixez. Salez, poivrez. Versez dans des bols. Déposez sur chaque crème 1 c. à soupe de fontainebleau (fromage frais au lait de vache additionné de crème battue) et 1 c. à soupe de spéculoos émiettés.

5 Verrines chocoos

Concassez des spéculoos. Versez 2 c. à soupe de mousse au chocolat dans chaque verrine. Ajoutez une couche de spéculoos. Répétez l'opération. Terminez par une couche de spéculoos. Gardez au froid 3 h.

6 Poires au cœur tendre

Pochez 15 mn dans un sirop 8 poires pelées, coupées en 2 et évidées. Disposez-les dans des ramequins. Déposez au cœur de chaque poire 1 c. à café de spéculoos concassés. Passez 3 mn sous le gril.

7 Crumble pommes-spéculoos

Répartissez dans un plat 6 pommes pelées et coupées en cubes. Mélangez 150 g de spéculoos en poudre avec 150 g de farine, 160 g de beurre et 50 g de sucre. Émiettez la pâte sur les pommes. Faites cuire 30 mn au four à 180 °C.

8 Ananas surprise

Mélangez 150 g de poudre de spéculoos avec 50 g de beurre mou. Étalez la pâte. Coupez-la en 4 disques et mettez-les au froid. Poêlez au beurre 4 rondelles d'ananas Victoria. Posez les rondelles d'ananas sur les disques de pâte.

9 Panna cotta aux spéculoos

Chauffez 25 cl de crème liquide avec 8 spéculoos réduits en poudre. Ajoutez 3 feuilles de gélatine ramollies à l'eau et essorées. Répartissez le mélange dans des verrines. Laissez prendre 5 h au réfrigérateur. Décorez avec des miettes de spéculoos.

10 Crème aux spéculoos

Mixez 200 g de spéculoos. Versez-les dans 60 cl de crème anglaise chaude. Laissez infuser 2 h. Placez au réfrigérateur. Répartissez la crème dans des verrines. Couvrez de chantilly et de miettes de spéculoos.

11 Nuggets de poulet

Plongez 300 g d'émincés de poulet dans 2 œufs battus avec du sel et du poivre. Roulez les émincés dans 100 g de farine, puis 160 g de spéculoos en poudre. Poêlez les émincés 6 à 8 mn. Servez les nuggets avec une sauce yaourt.

12 Mignon de porc laqué

Mélangez 200 g de spéculoos en poudre avec 2 c. à soupe de miel et 10 cl de jus de pomme. Salez, poivrez. Poêlez 1 filet mignon avec 2 c. à soupe d'huile. Badigeonnez-le de sauce. Rôtissez-le au four 15 mn en l'arrosant de sauce.



Bien manger pour

AFFRONTER L'HIVER

Froid qui agresse la peau, grisaille qui mine le moral et microbes qui menacent... Déjouez les pièges de la saison en composant des assiettes riches en aliments protecteurs !

LES PROBIOTIQUES

Pour faire obstacle aux mauvaises bactéries

Le microbiote, composé de 100 000 milliards de bactéries, est une barrière naturelle contre les virus et mauvaises bactéries. Un déséquilibre (dû à un déficit alimentaire, la prise d'antibiotiques ou encore le stress) et c'est la porte ouverte aux infections. Pour le renforcer, il faut consommer des probiotiques, de bonnes bactéries que l'on trouve dans les aliments fermentés : à base de laits fermentés comme le yaourt et le kéfir, de légumes fermentés comme la choucroute et les pickles. Il est nécessaire d'en manger un peu tous les jours, car les probiotiques ne demeurent pas dans l'intestin. Et si possible, les accompagner de prébiotiques (qu'on trouve dans la banane, l'ail, le poireau, l'artichaut...) qui servent de carburant aux probiotiques.

LES VITAMINES C ET D

Pour booster son immunité

Deux vitamines sont fondamentales en hiver : la vitamine C, qui peut manquer si on ne mange pas assez de fruits frais, et la vitamine D, qui fait souvent défaut en cette saison car elle est aussi synthétisée grâce aux rayons du soleil. Or ces deux vitamines sont impliquées dans le bon fonctionnement du système immunitaire, autrement dit dans la lutte contre les maladies. Pour ne pas en manquer, il faut manger chaque jour au moins un fruit riche en vitamine C (kiwi, orange, litchi, pamplemousse...) et au moins une fois par semaine un poisson gras (maquereau, saumon, hareng...) qui apporte de la vitamine D, mais aussi des oméga-3, anti-inflammatoires.

LES ANTIOXYDANTS

Pour combattre les effets du froid

Le froid sec agresse la peau et, pour ceux qui partent à la montagne, gare aux rayons du soleil ! Ils sont plus agressifs en altitude, surtout quand ils se réverbèrent sur la neige. Pour éviter la formation de radicaux libres qui endommagent les cellules et à la longue favorisent l'apparition de rides, il faut manger suffisamment d'antioxydants.

Ceux-ci se trouvent dans les fruits et légumes colorés : mangue, myrtilles surgelées, tomates en boîte, brocoli, épinards surgelés, carotte, abricot séché, potiron... Il faut veiller à en avoir un peu à chaque repas. Côté boisson, thé vert, pur jus de grenade et vin rouge (avec modération bien sûr !) sont aussi de bonnes sources.

LES MINÉRAUX

Pour chasser la fatigue

Manque de luminosité, repas copieux de fin d'année, mauvais temps qui nous fait rester à la maison... autant de raisons d'accumuler de la fatigue et de commencer l'année raplapla... Pour retrouver du tonus, il faut veiller à couvrir ses besoins en vitamines et minéraux. Parmi ces derniers, le fer et le magnésium sont les plus importants. Cap sur la viande rouge (une fois par semaine), les coquillages, les légumes secs (avec citron et persil qui renforcent l'absorption du fer) et les graines oléagineuses (amande, noix, noisette...), tous bourrés de minéraux. Une alimentation variée permet de couvrir ses besoins. En cas de carence avérée, une supplémentation peut être envisagée avec son médecin.

LES PRODUITS DE LA RUCHE

Pour éviter les maux d'hiver

Ils sont réputés aussi bien en prévention qu'en traitement pour combattre le rhume, la toux et le mal de gorge. Le miel est un antibiotique naturel, il ne faut pas trop le chauffer pour profiter de ses bienfaits. Le pollen est intéressant en cure (1 cuillerée pendant 3 semaines) pour renforcer ses défenses. Tout comme la gelée royale qui aide à chasser la fatigue. Quant à la propolis, que l'on trouve sous forme de pastilles et sirop, elle est intéressante pour combattre les infections respiratoires.





Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



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

Pensez à Vichy Célestins !

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

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

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



Recettes **Détox**
à découvrir sur
vichy-celestins.com



Tout nouveau, tout bon

Mélange multi-usages

Ce nouveau mélange pour muesli à base d'éclats de 3 chocolats, noix de coco râpée, amandes et graines agrémenté avec bonheur les flocons d'avoine, yaourts et fromage blanc mais se glisse aussi dans les cakes et autres desserts à cuire...

Le Sillon, 250 g, 4,99 €, en magasins bio.



Ultra-gourmand

Une recette gastronomique à base de meilleurs ingrédients pour cette petite crème citron et citron vert sans arôme artificiel, colorant ou conservateur, présentée dans un petit pot en céramique à réutiliser.

Pots & Co, 100 g, 2,49 €.



ON A CRAQUÉ POUR...

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



Exotique

La gamme sans sucres ajoutés s'élargit avec 3 saveurs, ananas, clémentine ou passion, sur une base de compote de pommes.

Charles & Alice, Inspirations du Monde, 1,79 €.

Encas sain

À base de lait de coco, fruits mixés et super-graines (lin, chia...), ces boissons bio, sans lactose ni sucres ajoutés, sont parfaites en cas de petits creux. **Smowl, 115 g, 2,99 € chez Naturalia.**



Doux ou affirmé ?

Au choix avec ces 2 nouveaux fromages bio, la douceur d'un brebis affiné, ou le tempérament typé d'un chèvre.

Vrai, 140 g, 3,10 € (brebis) et 3,30 € (chèvre).



Bio et pratique

Les jus de pomme, d'orange et multivitamins en petits formats se sont mis aussi au bio. Pas super-écologique, mais pratique pour le goûter des enfants et en voyage...

Joker bio, le pack de 4 x 25 cl, 3,60 €.



Classique revisité

Une mousse ultra-généreuse au chocolat noir sur un lit de caramel salé. **Gü, le pack de 2 x 70 g, 2,89 €.**

Comme au japonais !

Pour retrouver à la maison vos saveurs asiatiques favorites



Gyozas surgelés

Les amateurs de ces raviolis à la japonaise n'ont qu'à poêler 5 mn ces délicieux gyozas vendus en supermarchés pour se régaler. **Ajinomoto, 10 pièces (200 g), 3,95 €.**

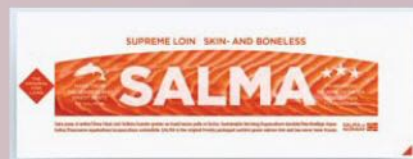


L'apéro comme à Tokyo

Un mélange croquant de graines de soja vertes et noires riches en protéines et fibres, grillées et salées. **Tanoshi, 1,99 €.**

Une soupe en 2 mn

Il suffit de verser 20 cl d'eau chaude sur le contenu d'un sachet pour obtenir un petit bol de soupe miso aux algues wakamé et aux champignons en un rien de temps ! **Ariaké, les 3 sachets, 4,75 €.**



Sushis de (grand) chef

À vous de couper en tranches cette longue de saumon ultra-fraîche, prise dans la plus belle partie du filet, de cuire et façonner le riz, et le régal est assuré ! **Salma, 200 g, 9,90 €.**



Saveurs venues du Nord

La gamme des petits pains ultra-craquants venus de Norvège s'est étoffée avec « quinoa et tournesol » et « breakfast », riches en céréales et en graines. **Sigdal, 240 g, 3,50 à 4,20 €.**



Bio et vegan

Vite prêts, puisqu'il suffit de les mélanger à une boisson végétale, trois nouveaux porridges généreux en « Superfruits » (mûres, canneberge, baies de goji...), en « Oméga 3 » (avec des graines de lin et de chia) ou en antioxydants « Matcha & Spiruline ». **Lima, 350 g, 3,07 à 3,80 €, en magasins bio.**

Il n'y a pas que le bœuf...

Il y a désormais aussi le veau au rayon viandes ! Escalopes, viande hachée et même paupiettes se trouvent dans l'emballage longue durée habituel. De quoi ajouter plus facilement cette viande tendre et savoureuse à ses menus. **Charal, les 4 paupiettes de 130 g, 7,80 €.**

CRÊPES PARTY

En attendant la Chandeleur... voici de quoi s'y préparer
et régaler petits et grands gourmands !



Crêpes roulées stracciatella

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 20 MN
REPOS : 1 H

Les crêpes : ■ 4 œufs ■ 30 g de beurre fondu ■ 25 cl de lait ■ 2 c. à soupe de sucre ■ 200 g de farine ■ 1 orange bio ■ 1 c. à soupe de Grand-Marnier ■ huile pour cuisson ■ sel. **La garniture :** ■ 125 g de mascarpone froid ■ 80 g de chocolat noir

■ 30 cl de crème liquide entière très froide
■ 2 c. à soupe de sucre glace.

Préparez la pâte à crêpes : râpez la moitié du zeste de l'orange. Fouettez les œufs avec le sucre. Incorporez 2 pincées de sel et la farine. Versez peu à peu le lait, puis le Grand-Marnier et 2 c. à soupe d'eau. Incorporez le zeste râpé d'orange et le beurre fondu. Laissez reposer 1 h au frais.

Faites cuire 12 crêpes dans une poêle légèrement huilée et laissez refroidir. Coupez les crêpes en bandes d'environ 15 x 6 cm.

Délaissez le mascarpone dans la crème liquide, ajoutez le sucre glace et fouettez l'ensemble en chantilly ferme.

Râpez le chocolat, incorporez-le délicatement à la chantilly. Étalez chaque crêpe, déposez une bande de chantilly au chocolat au milieu, formez un rouleau en serrant un peu, servez aussitôt.

La recette de base

POUR 10 À 12 CRÊPES

PRÉPARATION : 10 MN

CUISON : 30 MN

REPOS : 1 H

■ 250 g de farine ■ 20 g de sucre
■ 3 œufs ■ 25 cl de lait ■ 25 cl
de bière ■ 50 g de beurre
noisette + beurre ou huile pour
la poêle ■ 1 c. à café de sel.

Versez la farine dans un saladier avec le sucre et le sel. Incorporez les œufs un à un, et ajoutez petit à petit le lait, puis la bière. Incorporez le beurre noisette une fois le mélange homogène. Laissez reposer 1 h au frais.
Graissez légèrement une poêle. Versez une petite louche

Sans gluten

Remplacez dans les mêmes proportions la farine classique par de la fécule de pomme de terre ou un mélange de farine de maïs et de farine de châtaigne. Les intolérants au lait de vache peuvent remplacer ce dernier par un lait végétal.

de pâte et remuez la poêle dans tous les sens pour bien couvrir le fond du récipient. Laissez cuire la crêpe 2 mn, retournez-la quand elle se détache bien, et cuire encore 30 secondes. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Beurre noisette

Faites fondre du beurre dans un récipient relativement large sur un feu moyen. Dès que le beurre arrête de mousser, il se met à chanter. Lorsque le beurre prend une couleur châtain clair et dégage une odeur de noisette, versez-le à travers une passoire dans un récipient froid pour stopper la cuisson. Laissez refroidir.



Aumônières créoles

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISON : 20 MN

■ 4 crêpes (voir recette de base ci-contre) **Le caramel :** ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 4 c. à soupe de crème épaisse ■ 10 cl d'eau ■ 15 morceaux de sucre.
La garniture : ■ 1 ananas Victoria ■ 1 gousse de vanille ■ 1 c. à café de gingembre en poudre ■ 30 g de beurre ■ 30 g de sucre en poudre.

Mettez les morceaux de sucre et l'eau dans une casserole à feu vif. Attendez la caramélisation et retirez la casserole du feu. Ajoutez le beurre en petits dés et

mélangez. Remettez la préparation à chauffer à feu doux, ajoutez la crème épaisse en mélangeant. Réservez.

Retirez l'écorce de l'ananas, taillez la chair en cubes. Fendez la gousse de vanille en deux, récupérez les graines de vanille à l'aide de la pointe d'un couteau.

Faites fondre 30 g de beurre dans une poêle, ajoutez le sucre, les graines de vanille, l'ananas et le gingembre. Faites chauffer pour caraméliser légèrement l'ananas, puis incorporez le caramel au beurre salé.

Disposez les crêpes dans quatre assiettes, garnissez-les d'ananas au caramel. Formez des aumônières et fermez-les avec une pique en bois.

Crêpes Suzette au citron

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISON : 20 MN

■ 8 crêpes (voir recette de base ci-dessus) ■ 8 c. à soupe de limoncello (liqueur de citron) ■ 150 g de beurre ■ 3 citrons bio (zeste et jus) ■ 150 g de sucre semoule.

Préparez les crêpes, gardez-les au chaud à couvert, sur une assiette posée sur une casserole d'eau chaude.

Prélevez les zestes des citrons, blanchissez-les 2 mn à l'eau bouillante. Égouttez-les.

Pressez les citrons. Mettez leur jus dans une sauteuse avec les zestes, 2 c. à soupe d'eau, le sucre, le beurre coupé en dés et le limoncello.

Faites chauffer à feu doux en remuant jusqu'à ce que le beurre soit fondu et le sucre dissous.

Trempez chaque crêpe dans la sauteuse. Pliez-les en 4 et servez arrosé du reste de jus et de zestes de citron.



Plaisirs sucrés Crêpes party



Crêpes au crémeux café-cacao

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN REPOS : 5 H

La crème au café : ■ 3 jaunes d'œufs ■ 40 g de sucre ■ 1 c. à café de Maizena ■ 30 cl de crème liquide ■ 180 g de chocolat noir au café.

Les crêpes au cacao : ■ 20 g de cacao en poudre ■ 80 g de farine ■ 25 cl de lait ■ 10 g de sucre ■ 3 c. à soupe de bière ■ 30 g de beurre ■ 2 œufs ■ huile pour la poêle.

Préparez la crème au café : fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume. Incorporez la Maizena. Portez la crème à ébullition, versez-la sur le mélange

précédent. Versez dans une casserole, ajoutez le chocolat haché et faites fondre à feu doux. Couvrez de film alimentaire au contact de la crème. Réservez 5 h au frais.

Préparez les crêpes au cacao : tamisez la farine avec le cacao en poudre, versez dans un saladier. Ajoutez le sucre. Dans un autre saladier, battez le lait et les œufs, puis incorporez la bière. Terminez en ajoutant le beurre fondu. Incorporez ce mélange à la première préparation en fouettant. Laissez reposer 1 h.

Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement graissée. **Tartinez généreusement** les crêpes de crème au café et servez-les aussitôt, éventuellement parsemées de copeaux de chocolat.

Crêpes géantes aux pommes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 25 MN

La pâte à crêpes : ■ 60 g de farine ■ 12,5 cl de lait ■ 1 œuf ■ 1 pincée de sel.

La garniture : ■ 2 pommes golden ■ 1 c. à soupe de sucre vanillé ■ 1 c. à soupe de rhum ■ 20 g de beurre ■ sucre glace.

Préparez la pâte à crêpes : mélangez la farine, le lait, l'œuf et le sel. Laissez reposer au frais.

Pelez les pommes, puis coupez-les en fins quartiers d'1/2 cm d'épaisseur environ. Faites-les dorer de chaque côté dans une poêle dans le beurre chaud avec

le sucre vanillé, ajoutez le rhum chauffé dans une casserole au préalable et flambez le tout.

Disposez la moitié des tranches de pommes harmonieusement dans la poêle, puis versez dessus la moitié de la pâte à crêpes en faisant tourner délicatement la poêle pour bien répartir la préparation.

Faites cuire 4 à 5 mn à feu doux, sans y toucher. Posez une assiette sur la poêle et retournez le tout. Faites glisser la crêpe de l'autre côté dans la poêle et poursuivez la cuisson 2 à 3 mn. Préparez le reste de pommes et de pâte de la même façon.

Servez les 2 crêpes l'une sur l'autre dans un plat, parsemez de sucre glace et dégustez sans attendre.



Notre conseil boisson

Innovez avec ce nouveau cidre inspiré du kir traditionnel, un cidre délicat aux notes fruitées et gourmandes du cassis, à servir à 8 °C.

Kerisac, cidre & cassis, 2,70 €.

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



Mille-crêpes au chocolat

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISON : 35 MN

REFROIDISSEMENT : 1 H

■ 12 crêpes (voir recette page précédente) ■ 300 g de chocolat noir + pour le décor
■ 1 gousse de vanille ■ 30 cl de crème liquide ■ 15 cl de crème liquide entière (très froide) ■ 15 g de sucre glace.

Hachez le chocolat. Faites chauffer la crème liquide avec la gousse de vanille fendue et grattée. Laissez infuser 10 mn. Retirez la gousse de vanille,

versez la crème sur le chocolat. Patientez 1 mn, mélangez parfaitement. Laissez refroidir. **Réalisez 12 crêpes** un peu épaisses dans une poêle beurrée. Étalez la ganache au chocolat sur 11 crêpes, superposez-les au fur et à mesure. Terminez par une crêpe nature. Couvrez et réservez au réfrigérateur 1 h au moins.

Montez la crème liquide entière en chantilly ferme, en incorporant le sucre glace à la fin. Placez la chantilly dans une poche à douille et déposez-la sur le gâteau en formant des petits dômes serrés. Parsemez de chocolat râpé.

Façon gâteau au citron

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 40 MN

CUISON : 55 MN

REFROIDISSEMENT : 3 H

■ 12 crêpes (voir recette page précédente). **Pour le lemon curd :** ■ 2 citrons non traités ■ 150 g de sucre ■ 4 œufs ■ 100 g de beurre.
Pour la crème fouettée :
■ 50 g de crème liquide
■ 250 g de mascarpone ■ 1 c. à soupe de sucre glace
■ 2 citrons non traités.
Pour la gelée de zestes :
■ 2 citrons non traités
■ 2 feuilles de gélatine (4 g)
■ 100 g de sucre en poudre
■ 30 cl d'eau.

Préparez la gelée de zestes : mettez à tremper la gélatine dans l'eau froide. Lavez, puis prélevez les zestes des citrons. Portez à ébullition l'eau avec le sucre, mettez les zestes à confire 15 mn,

puis incorporez la gélatine essorée. Laissez prendre 3 h au frais.

Réalisez le lemon curd : lavez et prélevez des zestes fins sur les citrons, puis pressez-les. Mélangez jus et zestes dans une casserole, incorporez le sucre et faites chauffer à feu doux. Ajoutez les œufs en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe. Transvasez dans un récipient froid.

Ajoutez le beurre mou en morceaux, mixez, puis couvrez et placez au frais.

Faites la crème : lavez, puis râpez finement les zestes des citrons, mélangez-les avec le sucre, le mascarpone et la crème liquide. Fouettez au batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une crème bien ferme.

Faites cuire les crêpes. Empilez-les en les nappant en alternance de lemon curd et de crème fouettée. Servez avec la gelée de zestes confits.



LES BOUILLOIRES ELECTRIQUES

Elles sont le moyen le plus rapide pour porter jusqu'à 1,7 l d'eau à ébullition, mais pas seulement. Le point sur leurs capacités.

À la carte

Les bouilloires récentes sont souvent dotées de thermostat, permettant de programmer une température précise, de 70 °C pour les délicats thés verts jusqu'aux 100 °C de l'eau bouillante, via 95 °C pour le thé noir et parfois 50 °C (décongélation). La plupart des modèles s'arrêtent dès que l'eau atteint la température souhaitée. Certains proposent aussi une fonction maintien au chaud.

Malin

La résistance intérieure est désormais cachée sous une plaque de métal : c'est plus pratique pour le détartrage. Un filtre amovible sur le bec verseur retient une partie des dépôts calcaires.

Vraiment rapide...

Et économique : 1 litre d'eau est porté à ébullition en moins de 3 mn, avec moins d'énergie que par l'induction ou le micro-ondes. La puissance et la capacité déterminent la rapidité. Si 700 W environ suffisent pour 1 litre, les grandes capacités ont une puissance, indispensable, de plus de 2 000 W.

Quel matériau choisir ?

L'inox, matériau sain et robuste, est idéal. Également hygiénique, le verre nécessite un peu plus d'entretien en cas d'eau calcaire pour garder sa limpidité. Les bouilloires en plastique offrent plus de variété de design et de couleur et une gamme de prix plus large.



Look vintage

Russel Hobbs, Rétro, 69,99 €.

Grande capacité (1,7 l) et design rétro pour cette bouilloire puissante (2 400 W), à poignée anti-dérapante et niveau d'eau visible. La jauge indique la température de l'eau, mais l'arrêt est automatique à ébullition seulement. Range-cordon. Filtre anti-calcaire lavable.

👍 1 tasse prête en 55 secondes.
👎 arrêt manuel avant ébullition.



Puissante

Bosch Styline, TWK8613P, 92,99 €.

Intérieur tout Inox pour ce modèle puissant (2 400 W) de 1,5 l muni de plusieurs sécurités (verrouillage du couvercle et surchauffe). Quatre niveaux de températures de 70 à 100 °C, indication par LED. Niveau d'eau visible. Filtre anti-calcaire amovible.

👍 maintien de la température 30 mn.
👎 alerte de température atteinte sonore.



Design

KitchenAid, 5KEK1522, 199 €.

Double paroi pour une meilleure isolation pour ce modèle carrossé d'aluminium d'1,5 l. Thermostat réglable tous les 10 °C, de 50 à 100 °C. Filtre anti-calcaire. Proposé en 7 couleurs : noir, rouge, gris, crème... Couleur sorbet framboise, 30 € de plus.

👍 indication de la température de l'eau, même hors du socle.
👎 le prix.

Pour amateurs de thé

Ces bouilloires ont un truc en plus. Un panier amovible permet de faire infuser le thé, en vrac ou en sachet, directement dans la verseuse.



Riviera & Bar, Fujian, 129,99 €.

Petite capacité de 80 cl en théière, 1 l en bouilloire pour ce modèle en verre doté de 3 températures de thés, en plus de l'ébullition. Indication visuelle de l'infusion et maintien au chaud 30 mn, sans risque de sur-infusion.



Brandt, TH1700EV, 80 €.

Programmable par paliers de 5 °C, de 50 à 100 °C, avec des touches sur sa poignée, et dotée d'un panier filtre en Inox amovible, sa grande capacité d'1,7 l permet de préparer jusqu'à 8 tasses.



WMF, Kitchenminis Vario, 99,99 €.

Capacité d'1 l pour cette bouilloire-théière en verre dotée d'un support de sachet de thé et d'une passoire pour feuilles de thé. 5 niveaux de température de 60 à 100 °C. Puissance 1 900 W.

Notre coup de cœur



Petit prix

Tefal, Glass vision, KI720810, 54,99 €.

Grande contenance (1,7 l) et puissance (2 400 W) pour cette bouilloire en verre de qualité, traité pour avoir une meilleure résistance au calcaire. Filtre anti-calcaire. Témoin lumineux de chauffe avec arrêt automatique.

👍 **conçu pour être réparable pendant 10 ans.**

👍 **pas de température inférieure à l'ébullition.**



Parois froides

Simeo, CT560, 79,99 €.

Température variable avec arrêt automatique par paliers de 5 °C, de 50 °C à 100 °C pour cette bouilloire puissante (2 200 W) mais silencieuse dotée de sécurités manque d'eau et protection anti-surchauffe. Grâce à ses parois Inox froides, long maintien au chaud de l'eau.

👍 **rien ne manque !**

👍 **capacité d'1,4 l.**



Tendance

De'Longhi, Distinta, 149 €.

Une base digitale permet de sélectionner parmi les 5 niveaux de température, avec arrêt automatique à la température désirée et à l'ébullition. Niveau d'eau visible. Fonction maintien au chaud pendant 20 mn. Filtre anti-calcaire amovible. Puissance 2 000 W.

👍 **contenance d'1,7 l.**
👍 **sélection des températures à partir de 75 °C.**

Adresses
page 80

3 questions pratiques

À quelle fréquence la nettoyer ?

Un rinçage rapide suffit avant de remettre de l'eau fraîche, et le détartrage est fonction de l'utilisation et de la qualité de l'eau. Les dépôts de calcaire ralentissent la chauffe : vous pourrez les dissoudre en faisant tremper du vinaigre blanc dans la verseuse, à rincer ensuite.

Quel modèle est pour moi ?

Si vous avez tendance à être étourdi, choisissez un modèle qui ne démarre pas sans eau. Avec des enfants, prenez un modèle à parois isolantes. Si vous ne chauffez qu'une petite quantité d'eau à chaque fois, choisissez un modèle à niveau d'eau apparent pour doser et chauffer juste le nécessaire : c'est plus rapide.

C'est bruyant ?

Les bouilloires font désormais très peu de bruit, sauf certains modèles basiques. Attention, pour toutes, le volume sonore est amplifié par la présence de dépôt de calcaire.

Les 4 règles d'or d'un thé réussi

L'eau : de qualité, filtrée ou de source.

La température de l'eau : jamais bouillante, mais à adapter en fonction du type de thé (70 °C pour le blanc, 70 à 75 °C pour le vert, 80 à 95 °C pour le noir).

Le temps d'infusion : comme pour la température, il existe un temps d'infusion idéal pour chaque thé (2 à 4 mn pour le vert, 3 à 5 mn pour le noir, 5 à 10 mn pour le blanc).

La quantité de thé : comptez 1 c. à café de thé par tasse.

LE GRATIN DES FROMAGES QUI FONDENT

Délicieux servis en plateau, certains fromages s'utilisent également avec bonheur en gratins, tartiflettes ou raclettes. Petit tour d'horizon.



Les secrets d'un fromage qui gratine

Pour bien fondre, un fromage doit contenir suffisamment de matière grasse car ce sont ces molécules de graisse qui passent de l'état solide à l'état liquide avec la chaleur. **C'est pourquoi les fromages frais**, riches en eau, ne peuvent se gratiner. Ceux qui donnent le meilleur résultat sont les fromages à pâte pressée non cuite (type reblochon ou cantal) et à pâte pressée cuite (gruyère, raclette, beaufort) mais on peut aussi obtenir de belles surprises gustatives avec des fromages à pâte molle à croûte fleurie (comme le camembert) ou lavée (comme le pont-l'évêque ou le munster). **Les fromages à pâte persillée**, comme la fourme d'Ambert ou le roquefort, ont un fondant moins homogène, mais goûteux. Quant à la couleur dorée du gratin, elle se forme lors de la réaction chimique qui s'opère à mesure de l'évaporation de l'eau, développant le parfum typique du fromage chaud...

LE COMTÉ

Héritier d'une longue tradition artisanale du Jura, ce fromage à pâte pressée cuite IGP répond à une charte stricte : lait issu des races Montbéliarde ou Simmental, vaches nourries avec des fourrages provenant du massif jurassien, affinage de 4 mois. Un minimum, car ce fromage dit de garde révèle des arômes de fruits secs à partir de 12 mois de maturation, et gagne encore en intensité et complexité au fil des mois suivants. Quand l'affinage est particulièrement réussi, de minuscules pépites de tyrosine parsèment la pâte, concentrant les saveurs et explosant en bouche au moment de la dégustation.



LE REBLOCHON

À pâte pressée non cuite, ce fromage tire son nom d'une ruse des fermiers savoyards pour échapper à une partie de l'impôt, autrefois prélevé en nature. Ainsi, ils « blochaient » (pinçaient, en patois savoyard) le pis de la vache pour interrompre la traite, avant de la reprendre après le départ des contrôleurs. C'est avec le lait plus crémeux issu de cette seconde traite, la « re-bloche », que le reblochon était fabriqué. Sous sa croûte rose orangé, bien sèche, signe de qualité, et couverte d'une fine mousse blanche, il offre une pâte moelleuse et soyeuse en bouche, au goût de lait frais, de crème et de noisette. C'est avec lui qu'a été inventée la fameuse tartiflette, gratin de reblochon fondu sur des pommes de terre, oignons et lardons...



LE ROQUEFORT

Élaboré avec le lait cru et entier issu de brebis de race Lacaune collecté sur un vaste territoire qui couvre tout ou partie des départements de l'Aveyron, de la Lozère, du Tarn, du Gard, de l'Hérault et de l'Aude, ce fromage à pâte persillée ne peut être affiné que dans les caves de Roquefort-sur-Soulzon, dans les montagnes arides des Causses de l'Aveyron. L'humidité et la température de 9 °C constantes donnent à ce fromage crémeux, en 3 mois au moins de séjour, ses puissants arômes d'humus et de pénicillium.



LE BEAUFORT

Il se reconnaît facilement à son talon concave, vestige de l'époque où la meule était sanglée pour pouvoir être transportée de l'alpage au chalet, dans la vallée. À pâte pressée cuite, ce fromage de Savoie, où il bénéficie d'une IGP, est réalisé à partir de lait cru de vache de races locales Abondance et Tarine. Sous sa meule à croûte fine et lisse de couleur brune tachetée de blanc, sa pâte est très lisse, dense, homogène, de couleur plus ou moins jaune en fonction de sa saison de production : foncée l'été, presque blanche en hiver. Les plus parfumés, le beaufort d'été et le beaufort « chalet d'alpage », produit à une altitude minimum de 1 500 m, sont à réserver à la consommation au couteau. Très apprécié pour son parfum fruité et son onctuosité, le beaufort est un fromage au goût typé, mais doux, qui peut parfois dégager des arômes d'ananas !



LE BRIE DE MEAUX

Favori des rois, dit-on, depuis Charlemagne, ce fromage à pâte molle et croûte fleurie, fait avec du lait cru de vache, porte aussi le surnom de roi des fromages... Présenté sous forme de disque plat de 35 à 37 cm de diamètre, affiné 4 semaines au moins, le brie de Meaux présente sous sa croûte tendre et blanche, duveteuse, parfois teintée de points rouges, une pâte jaune paille, onctueuse et souple, souvent parsemée de minuscules trous. Quand il est à point, il dégage des arômes fruités, de lait chaud, de sous-bois et de terroir.



Les rois du râpé

Le gruyère français

À ne pas confondre avec son homonyme suisse, le gruyère français est produit depuis le XIII^e siècle. Ce fromage au lait cru de vache, à pâte pressée cuite, est pâle s'il est produit en hiver et jaune d'or s'il est fait avec du lait d'été. Contrairement au gruyère suisse qui ne doit pas avoir de trous, le gruyère français comporte de petites bulles de la taille d'une noisette réparties de façon homogène. Son goût est fruité, parfois beurré ou boisé, et devient acidulé voire légèrement piquant après un long affinage.



L'emmental français

Fromage d'origine suisse, l'emmental n'est fabriqué sous ce nom en France, avec du lait de vache, que depuis le XIX^e siècle. Il est fabriqué sous 2 IGP, emmental « de Savoie » ou « français est-central », affinés respectivement au moins 10 et 12 semaines, tandis que l'affinage de la majorité de la production industrielle dure moins de 10 semaines. Avec ses nombreux gros trous dans sa pâte blond clair, de la taille d'une cerise à celle d'une noix, il reste cependant souvent nommé, à tort, gruyère. Utilisé le plus souvent râpé, c'est le fromage le plus utilisé pour les gratins.



LE CANTAL

Le plus connu des fromages de lait de vache du Massif central est une pâte pressée non cuite qui fait l'objet, comme ses cousins de même fabrication le salers ou le laguiole, de préparations traditionnelles où il s'utilise chaud, comme la truffade. Selon son degré d'affinage, les saveurs de sa pâte ivoire à jaune d'or vont de douces, évoquant le foin et la noisette, à plus relevées, voire âpres quand la croûte épaissie forme des taches brunes dans la pâte. Sous forme de cylindre, il existe en deux tailles pour l'AOP : une fourme de 35 à 45 kg, et le « petit cantal », de 8 à 10 kg tout de même...

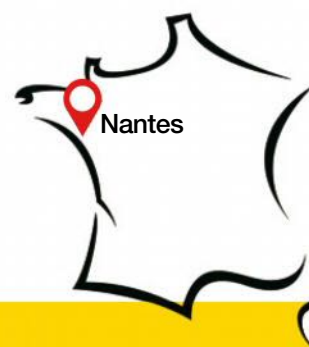


LE SAINT-NECTAIRE

Fromage traditionnel auvergnat, fabriqué en zone de montagne autour du Sancy, cette pâte pressée non cuite au lait de vache bénéficie de la richesse florale des prairies naturelles des terrains volcaniques. Produit entre 800 et 1 500 m d'altitude, sur 1 800 km², à cheval entre le Puy-de-Dôme et le Cantal, il est affiné au moins 28 jours et existe en version « laitier » ou « fermier, pour une fourme d'environ 21 cm de diamètre et un poids d'1,7 kg. Il existe aussi un format réduit. Fondante en bouche, sa pâte présente une saveur douce, des arômes lactés et végétaux, avec parfois une légère saveur acidulée et une note de noisette fraîche.

LE MUSCADET

Connu comme petit vin pour fruits de mer, le muscadet est devenu un blanc de grande qualité, apte à vieillir et à accompagner des plats de gastronomie.



Aux portes de Nantes, l'appellation muscadet s'étend sur 9 000 hectares de terroir de granit et de schiste. Un seul cépage, le melon de Bourgogne, travaillé par 500 vignerons, donne ce blanc sec et vif. Depuis 25 ans, l'appellation, vendue aux 3/4 sous le nom générique, a été considérablement revalorisée. Désormais, trois sous-appellations régionales sur lie*, muscadet-sèvre-et-maine, muscadet-côtes-de-grandlieu et muscadet-coteaux-de-la-loire, constituent le haut de gamme. Parmi ces trois terroirs, surtout au sein du muscadet-sèvre-et-maine, le plus répandu, dix crus communaux sont réputés, comme Clisson, Gorges et Le Pallet.

LA COULEUR

Une robe pâle à reflets verts qui, en vieillissant, devient jaune paille soutenu, presque dorée.

LES PARFUMS

Jeune, le muscadet embaume les agrumes et l'abricot. Après 4 à 5 ans, il offre des parfums de coing confit et de fruits secs (amande, noisette).

LES SAVEURS

Les agrumes, avec une discrète touche saline. Ce côté iodé et minéral reste présent avec les années, avec la saveur du miel, des fruits de la Passion, mangue et noisette.

Les bons accords

Les produits du même terroir sont à privilégier avec un muscadet jeune : fruits de mer, huîtres, coquillages, moules, coquilles Saint-Jacques crues citronnées.

Avec un muscadet de 5 ans : lotte au citron vert, dos de sandre au beurre blanc, aile de raie aux câpres.

Avec un muscadet entre 10 et 15 ans : poulet à la crème, blanquette de veau, lapin aux champignons.

Avec un muscadet vieux ou jeune, les fromages de chèvre secs sont délicieux. Peu de desserts s'accordent à ce vin blanc.

La bonne température

Entre 10 et 12 °C. Trop froid, le vin perd en parfum et saveur.

NOTRE SÉLECTION

À GARDER 10 À 15 ANS EN CAVE

Domaine Poiron Dabin, cuvée Haute Résolution 2013, 8,30 €.

Issu du cru communal réputé Château-Thébaud, ce muscadet âgé de 5 ans, aux arômes de citron confit et fruits blancs bien mûrs est à la fois complexe, puissant et long en bouche*. Vous pourrez l'oublier en cave 10 à 15 ans ou le servir dès maintenant avec des viandes à la crème, des fromages secs.

AVEC UN REPAS DE FÊTE

Château du Coing de Saint Fiacre, l'Ancestrale 2013, 12 €.

Sa robe dorée et son nez de fruits confits donnent un vin à la saveur de mangue mêlée d'une touche saline très plaisante. Proposez ce vin haut de gamme avec langoustines cuisinées, homard grillé en sauce, turbot aux épinards, saumon à l'oseille. Servez-le à 10 °C en le versant en carafe une heure avant.

POUR UN BUFFET

Les Caractères 2016, 3,65 €.

La première gorgée de ce muscadet-sèvre-et-maine à excellent rapport qualité-prix est perlante* sur le palais. Ce vin à reflets verts, désaltérant et nerveux, aux arômes de citron et pamplemousse, sera idéal pour une soirée dansante, sur un buffet de coquillages, petites fritures, crevettes grises et autres crustacés simples et variées.



Adresses page 80

* LES MOTS DU VIN

Long en bouche : persistance aromatique et gustative du vin sur le palais une fois la gorgée avalée. Toujours signe d'un vin de qualité.

Perlant : léger picotement sur la langue qui provient d'un vin jeune.

Lies : levures naturelles qui transforment le sucre du raisin en alcool. Grâce à la présence des lies, le vin devient complexe, riche, apte à vieillir.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Retrouvez notre lexique vin sur maxicuisine.fr

Le bon choix



À l'italienne

Des noisettes du Piémont IGP concassées composent la frangipane de cette galette généreuse, à cuire 25 à 30 mn au four.

Thiriet, 400 g, 4 parts, 6,90 €.



Louis d'or à gagner

Décongelée en 3 heures, aux éclats de caramel, sans colorants ni arômes artificiels, « la brioche de la reine Marguerite » peut, en plus, cacher l'une des 25 fèves qui permettent de gagner un louis d'or...

Toupergel, 380 g, 6 à 8 parts, 10,75 €.

DES GAULETTES SANS CASSE-TÊTE

Déjà prêtes pour la fête ou à réchauffer, elles rivalisent d'originalité cette année !

Inédit

Garniture originale pour cette galette surgelée : crème de marrons, cassis entiers et en purée, petites brisures de sarrasin torréfié et croustillant. Et la fève ? Un petit animal de la forêt en porcelaine.

Picard, 400 g, 4 à 6 parts, 6,95 €.



Ah, Paris !

Avec des pépites de chocolat et des morceaux fondants de poire glissés dans sa frangipane chocolatée, cette galette est proposée avec un décor Tour Eiffel ou en version classique.

Paul, pour 4 personnes, 12,90 €.

Version couronne

Pour changer, c'est un gâteau moelleux à l'amande sur fond de pâte sucrée croustillante, avec au centre, un petit pot de pâte à tartiner au chocolat maison...

Pascal Caffet, 700 g, 4 à 6 parts, 29 €, sur maison-caffet.com.



Du bio au rayon frais

Une galette gourmande à la pâte feuilletée pur beurre et au bon goût de frangipane, fabriquée à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique. **Carrefour Bio, 4 parts, 6,95 €, rayon boulangerie-pâtisserie des supermarchés Carrefour.**

LE RETOUR DES MOTIFS ANCIENS

Les carreaux de ciment reviennent jusque dans la vaisselle de tous les jours ! D'autres motifs rétro leur emboîtent le pas... confirmant ainsi cette tendance !



1



2



3



4



5



6

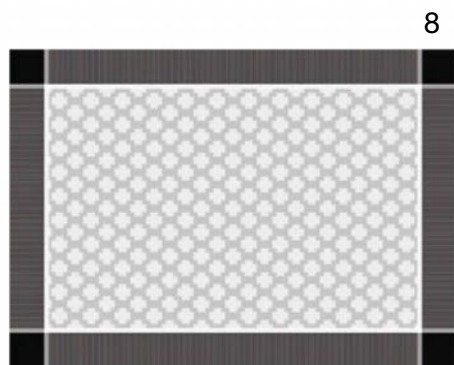
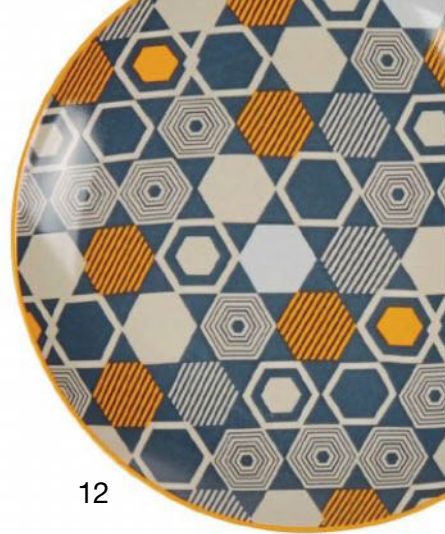


7

1. C comme... carreaux de ciment ou couverts ? Les deux ! **Novastyl : 2,60 € le couteau, la fourchette, la cuillère à soupe et 2,35 € la cuillère à café en Inox et manche en plastique.** **2. Cuisine ou entrée ?** Cette patère aux douces couleurs sera aussi jolie et utile dans la cuisine pour les torchons que dans l'entrée pour les manteaux ! **Gifi : 9 € la patère bois et métal.** **3. Clin d'œil...** à la dentelle de nos grands-mères avec ce mug rose qui invite à une pause tout en douceur. **Rice pour Truffaut : 9,95 €.**

4. Lignes ou carreaux ? Cette ligne de torchons en lin de qualité reprend les motifs de ceux de nos grands-mères... ou des mouchoirs de nos grands-pères ! **Coucke : de 8,50 € à 12,50 € le torchon 100 % lin.** **5. Chic et romantique** Ce tablier est inspiré de la toile de Jouy du XVIII^e siècle et rehaussé par un très beau cordon turquoise. Pour être smart même derrière les fourneaux ! **Boutiques de Musées RMN-GP : 35 € le tablier en coton.** **6. Arabesque et mosaïque...** telles sont

les motifs de ces tasses pour une pause-café très graphique. **Ambiance & Styles : 29 € l'ensemble de 4 tasses et soucoupes à expresso.** **7. Assiettes gigognes** Ces assiettes en porcelaine blanche ornées de grandes fleurs noires sont à superposer pour un repas tout en élégance. **Alinéa, collection Tzar : 29,94 € le lot de 6 assiettes (18 cm) et 35,94 € le lot de 6 assiettes (26 cm).** **8. En carnet** Un ensemble de très beaux sets en papier, fabriqués en France, à détacher quand les invités arrivent. **Alexandre**



Turpault : 29,90 € le carnet de 28 sets de table en papier. **9. Pour bien démarrer** Un joli bol de petit déjeuner ou pour servir les biscuits apéritifs ! **Foxtrot pour Truffaut : 5,95 € le bol en porcelaine (11 cm de diamètre).** **10. Poignées d'amour !** Relooquez en 30 secondes votre cuisine ou votre salle à manger en changeant tout simplement les boutons de tiroirs de votre buffet ou les poignées de porte de vos placards. **Casa : 2,99 €, les 3 boutons de tiroirs « Orient » en céramique et métal, 4 cm de diamètre.**

11. 100 % carreaux de ciment Maniques, pot à ustensiles, bols et même serviettes en papier et dessous de verre en liège... toute la déco se tient à carreau ! Et nous, on se laisse charmer par cette douce tendance du moment ! **Maisons du Monde, collection Néo Cottage : 2,39 € les 20 serviettes à cocktail, 5,99 € les 6 dessous-de-verre en liège, 14,90 € le pot à ustensiles Authentic en grès...** **12. Hexagone rond** On aime ce retour en arrière de quelques décennies avec ce motif d'hexagones

bleu gris et orange ! **Gifi : 3 € l'assiette à dessert en porcelaine (19 cm de diamètre).**

13. Joliment protégé Ce tapis en vinyle fait d'une pierre deux coups : il protège le sol de la cuisine ou de l'entrée tout en apportant beaucoup de style ! **Botanic : 75 € le tapis « antik » (60 x 120 cm).** **14. Fleurs en boule** Pour changer du bouquet, mettez sur votre table des boules de porcelaine fleuries ! **Ambiance & Styles : 4,90 € l'une (7,5 cm de diamètre).**

Adresses
page 80

PHOTOS PRESSE. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Les Montagnes du Jura GÉNÉREUSES PAR NATURE

Des espaces préservés avec en toile de fond
le Mont d'Or, la Suisse frontalière et la chaîne des Alpes.
Des salaisons, des fromages et des vins d'exception...
En route pour un pays de saveurs !

Par Sophie Javaux



Forêts de sapins à perte de vue, montagnes aux formes arrondies laissant place à l'horizon, lacs paisibles comme celui de Saint-Point qui, une fois gelé, se transforme en une immense patinoire naturelle. Au loin, les clochers de tuiles vernissées scintillent au soleil et la fumée s'échappe d'une ferme à tuyé. L'hiver est bien là, et si c'est la pleine saison des sports d'hiver, c'est également celle des bons produits francs-comtois.

Pontarlier : absinthe & Cie à la distillerie Pierre Guy

Depuis une directive de l'Union européenne de 1988, l'absinthe est enfin sortie de la clandestinité. Au lendemain de la Première Guerre mondiale, la fée verte, si appréciée des artistes du XIX^e siècle, connaît un succès grandissant dans toutes les couches de la société et se voit du coup

condamnée à une mort certaine par les ligues antialcooliques et le lobby viticole, rassemblés autour d'un mot d'ordre « Tous pour le vin, contre l'absinthe ». À cette époque, l'arrière-grand-père de François Guy, dans sa distillerie de Pontarlier, n'a pas attendu le vent de la révolte pour se diversifier : il s'est mis à fabriquer de la liqueur de sapin. Puis, une loi de 1921, permettant de remettre de l'anis dans les alambics, lui fournit une nouvelle perspective. Son descendant François Guy nous explique : « Il a remplacé poids pour poids l'absinthe par de l'anis vert et conservé la même méthode de distillation. Ainsi est né le Pontarlier-Anis, différent d'un pastis qui lui est obtenu par la macération de la plante dans l'alcool et la présence obligatoire de réglisse. » Si aujourd'hui, l'absinthe a retrouvé sa place dans les alambics de la distillerie Guy à côté du Pontarlier-Anis, François

est tout de même très fier de son héritage : « Bocuse a dit du Pontarlier-Anis que c'est le seul apéritif anisé à prendre avant de manger car le pastis gras bloque les papilles. » Et comme l'absinthe, il s'utilise en cuisine pour déglacer des poissons, dans une julienne de légumes ou la farce des escargots. Et François Guy d'ajouter : « Ajoutez-lui un trait de sirop de sucre et de l'eau et il remplace le porto dans le melon, procurant une fracture en bouche des plus intéressantes. »

Haut-Doubs : tout est dans le tuyé

Les fermes comtoises du Haut-Doubs sont affublées d'une curieuse structure, communément appelée tuyé. Il s'agit d'un vaste espace fermé, doté d'une énorme cheminée pouvant atteindre 18 mètres de hauteur, servant au séchage/fumage des salaisons. Accrochés à des perches de



1. Si Pascal est aux fourneaux et Delphine au magasin, il n'en demeure pas moins qu'au tuyé du Papy Gaby, le visiteur est immergé dans l'univers du célèbre fumoir franc-comtois grâce à un espace d'accueil.

2. François Guy est à la tête de la distillerie Guy, créée en 1890 par son arrière-grand-père. S'il peut aujourd'hui distiller l'absinthe, son produit phare reste le Pontarlier-Anis. Même méthode, seule la plante change.



bois et suspendus en hauteur au-dessus d'un foyer, jambons, lard, brési (rond de gîte de bœuf), filets de porc, saucisses de Morteau et Montbéliard évoluent tranquillement.

La famille Nicolet, officiant précédemment dans le fromage, a repris le célèbre tuyé du Papy Gaby, ouvert à la visite.

Pascal Nicolet précise : « Nous avons avec nous, comme conseiller et boucher, un des fils de Papy Gaby car il s'agit là d'un savoir-faire ancestral. La viande doit être séchée 2 à 3 nuits par semaine et fumée en alternance avec du bois de sapin et d'épicéa mais aussi beaucoup de sciure de résineux. Celle-ci permet

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.



PHOTOS JULIE HANNEBOURGNE-FRANCHE-COMTÉ TOURISME. HEVIS

Balade gourmande Les montagnes du Jura



d'étouffer le feu et de créer la fumée. Ce procédé va donner la couleur et le goût particulier à la viande. » Cochon ou bœuf (brési, langue), tout est bon à fumer. Mais attention, cependant, certaines pièces sont uniquement fumées et non séchées, il faut donc les faire cuire. C'est le cas des saucisses, de la palette et... du Jésus de Morteau. Delphine, derrière le comptoir précise : « C'est la même chose que la Morteau mais plus gros car il est fait dans le boyau de l'appendice. Dans le temps, il se mangeait à Noël d'où l'origine de son nom mais sans "s". À cuire dans l'eau ou au four avec du vin blanc, des échalotes et des pommes de terre. Et comme la Morteau, on ne le pique pas, pour ne pas laisser échapper le gras qui va lui donner son goût. »

Disposés dans un panier, des saucissons attirent l'œil : les cendrées de Papy Gaby. Pascal de s'exclamer : « C'est le saucisson qui a fait depuis longtemps la renommée du tuyé : séché, fumé et roulé dans la cendre de bois. Un goût inimitable ! »

Si le Fort Saint-Antoine m'était « comté »

« Il n'y a pas un seul comté mais une multitude suivant les prairies avec leurs 350 espèces floristiques », expose Clément Droz-Vincent, chef de cave du Fort Saint-Antoine-comté Marcel Petite. « Et l'âge n'est pas un critère de sélection. À 6 mois, le comté est sonné avec un petit marteau et goûté, cela va donner la tendance. Un comté peut être excellent à 12 mois, un autre à 20 mois, avec une grande diversité de goûts :

La cave procure au comté la richesse de son goût et sa typicité.

doux, fruités et hors d'âge (supérieur à 20 mois). » Ainsi, lors de la visite du fort, ouvert au public, apprend-on qu'il existe plusieurs familles aromatiques. Lactique sur un goût de beurre, de crème qui se trouve sur des comtés de 6 mois ; végétale avec des notes de légumes, artichaut, champignon ; fruitée : fruits secs, miel ; épicée : vanille, cannelle, poivre ; torréfiée : caramel, croûte de pain, café ; animale : jaune d'œuf, bouillon de viande, cuir...

Pas évident pour un palais non initié mais Clément, qui veille sur l'affinage de 100 000 fromages entre ces murs épais, en connaît un rayon : « Tout dépend du moment ! Privilégiez un comté fruité pâte souple, proche de 1 an, en fin de repas ; pour un apéro, on est plutôt sur la dégustation, on se fait plaisir avec un hors d'âge. » Et chez Marcel Petite, le comté n'est pas poussé au-delà de 2 ans : « On peut toujours s'amuser à les garder pour afficher du 30 ou 40 mois d'affinage mais, honnêtement, 1 fromage sur 1 000 arrive à ce potentiel-là ! »

Les vins du Jura prennent le voile !

S'il existe trois cépages de rouge poul-sard, trousseau et pinot noir, il est vrai que les vins du Jura sont plus connus pour les blancs et le vin jaune avec des cépages de chardonnay et de savagnin. Des vins traditionnellement de type oxydatif – en contact avec l'air –, comme nous l'explique Chantal Berthet-Bondet, viticultrice à Château-Chalon (AOC produisant le vin jaune) : « Il y a évaporation à travers le fût, un voile de levure se forme à la surface du vin qui le protège et va lui donner ce goût si particulier. On parle de vin sous voile ou vin de voile. Le vin jaune, uniquement cépage savagnin, reste 6 ans et 3 mois minimum sous voile en cave de vieillissement. Un blanc sous voile, chardonnay pur ou mixte chardonnay/savagnin restera 2 à 3 ans. » À côté, les blancs classiques obtenus par ouillage (ajout de vin de même qualité dans le tonneau) seront plus floraux. Le vin jaune est embouteillé dans un contenant de 62 cl appelé clavelin. « C'est un produit



1. Clément Droz-Vincent, chef de cave du Fort Saint-Antoine veille consciencieusement à l'affinage du comté Marcel Petite.

2. L'appellation château-chalon est un vin jaune, issu du cépage savagnin. Parfait à déguster avec un comté.

3. Chantal Berthet-Bondet le confirme, le château-chalon, produit de luxe, s'adresse à une clientèle avertie.



Tarte fine à la saucisse de Morteau

POUR **4 PERSONNES**
PRÉPARATION : **15 MN**
CUISSON : **25 MN**

■ 1 saucisse de Morteau ■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 400 g de poireaux ■ 40 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Faites cuire la saucisse de Morteau 20 mn à frémissements dans de l'eau non salée. Égouttez.

Nettoyez, puis émincez les poireaux. Lavez-les, puis faites-les cuire à couvert avec 3 à 4 c. à soupe d'eau, 1 pincée de sel et le beurre jusqu'à évaporation complète, 15 mn environ, en mélangeant de temps en temps. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Coupez 4 disques dans la pâte feuilletée étalée, posez-les entre 2 plaques de cuisson et faites-les cuire 20 mn au four. Retirez la plaque du dessus et remettez au four 5 mn pour dorer la pâte.

Coupez la saucisse en fines tranches, à la mandoline ou avec 1 couteau bien aiguisé.

Étalez l'étuvée de poireaux sur les disques de pâte. Poivrez, puis disposez les tranches de saucisse en rosace et servez aussitôt.



Balade gourmande *Les montagnes du Jura*



Le mont-d'or a
détrôné le vacherin.

de luxe qui s'adresse à une clientèle avertie. Pour déguster, il vaut mieux débiter par un blanc sous voile pour habituer son palais avant le vin jaune et ses arômes très particuliers. » La bouteille devra être ouverte plusieurs heures à l'avance, voire une demi-journée, à une température de 14 °C mais jamais placée au réfrigérateur. Parfait avec un vieux comté, des asperges vertes, un homard à l'américaine et bien sûr, avec un poulet au vin jaune.

Rencontre avec Patrick Sancey-Richard, fromager

À Métabief, la fromagerie Sancey-Richard ne désemplit pas. « Mon père s'était installé en 1961, ce qui fait de nous un des plus anciens fabricants de mont-d'or », explique Patrick. « Avant, ce fromage était surtout fabriqué en Suisse, à partir de lait thermisé et sous l'appellation vacherin mont-d'or. » Dans les années 90, le mont-d'or, fabriqué à partir de lait cru, a connu un réel boom qui l'a, depuis, placé en tête avec une production de 5 000 tonnes par an contre 600 pour le vacherin. Bénéficiant d'une AOP, le cahier des charges est

strict comme l'indique Patrick : « Les maîtres fromagers travaillent à son élaboration du 15 août au 15 mars. Et la vente s'étale entre le 10 septembre, jour de la coulée du mont-d'or, à Pontarlier (la fête du mont-d'or nouveau) et le 10 mai. » Ils ne sont plus que dix fabricants à cercler ce fromage par une sangle d'épicéa pour lui donner ce goût boisé, cet aspect coulant et crémeux mais légèrement retenu dans la boîte. « La boîte est la signature du fromage. Son diamètre va être inférieur à celui du fromage de manière à le resserrer et à donner à la croûte ce relief qui évoque celui du massif du Jura ! » Patrick préconise « de le manger froid et bien crémeux, avec du pain complet, un verre de chardonnay... Ou accompagné de pommes de terre à l'eau et d'une frisée ». Si malgré tout votre préférence va à la boîte chaude, sachez que le petit modèle (540 g) correspond à 1 à 2 personnes ; le moyen (750 g) à 2 à 3 personnes ; le grand (1,2 kg) à 4 à 6 personnes. Et Patrick a paré à toute envie irrépressible en plaçant à l'extérieur de sa fromagerie un distributeur de fromages, accessible 24 h/24.



Une croûte à relief qui évoque les vallées et les combes du massif du Jura, une sangle d'épicéa et une boîte en bois : telle est la signature inimitable du mont-d'or, selon Patrick Sancey-Richard (ci-contre).



Carnet gourmand

Les Saveurs du Jura Parmi les produits du terroir de cet établissement, on découvre des produits à base de gentiane – apéritif à la gentiane, eau-de-vie, bonbons, sirop –, des vinaigres de vin du Jura et les délicieuses bières de la Jurassic Brewery, brasserie artisanale des Rousses, déjà médaillée d'or pour sa Libertine.

Limonades Elixia La plus ancienne limonaderie de France travaille avec des extraits naturels de fruits et de plantes et des colorants naturels : sapin, fraise des bois, myrtille, mirabelle, mangue... et propose aussi un produit d'exception, une limonade avec des paillettes d'or ! (2)

Fromagerie Poulet La plus petite fromagerie du Jura, la seule artisanale et de nombreuses fois médaillée d'or à fabriquer le morbier, pâte pressée non cuite, crémeuse avec son trait de cendre. Impeccable en fondue avec des lardons revenus dedans ! (1)

Fromagerie du Haut-Jura Sa spécialité : le bleu de Gex, pâte persillée. Dans le Haut-Jura, il se consomme assez jeune, crayeux. Plus vieux, 60 jours, il est idéal pour les sauces, à moins de préférer le déguster plus mature. (3)

Klaus Un magasin de vente d'usine des chocolats Klaus, complété par le glacier Vuez. Toutes les saveurs du Jura se présentent sous forme sucrée comme la glace à la gentiane ou au Pontarlier-Anis et le chocolat au caramel et sel de Salins-les-Bains.

Infos touristiques
montagnes-du-jura.fr

Adresses
page 80



ACTUALITÉS COMMERCIALES

NOUVEAU ST HUBERT OMÉGA 3® DHA

Dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, notre corps a besoin de DHA, cet acide gras essentiel de la famille des oméga-3. Malheureusement, notre organisme n'en produit qu'en quantité limitée. Il est donc important d'en assurer l'apport par une alimentation variée et équilibrée, intégrant des poissons gras (comme le saumon, la sardine ou le hareng) ou certaines huiles de micro-algues comme celle retrouvée par exemple dans St Hubert Oméga 3® DHA. Ce produit se déguste le matin et au goûter sur une tartine. Le soir, en cuisson, c'est un allié savoureux pour mijoter ou cuire de bons petits plats. 2 tartines avec 10 g chacune de St Hubert Oméga 3® DHA apportent 50 mg de DHA, et couvrent ainsi 20 % des apports nutritionnels conseillés.

Disponible en grandes et moyennes surfaces. 2,30 € la barquette de 250 g.



SAUTÉ DE DINDE LE GAULOIS

Saviez-vous que la dinde est la viande du quotidien la moins calorique ? En cette période d'après-fêtes, la dinde est votre atout détox ! Moins de 2 % de matières grasses, source de vitamines et minéraux, elle vous aidera à réduire la fatigue et contribuera au bon fonctionnement de votre système immunitaire. En plus, elle est riche en goût et se prête à de nombreuses recettes ! Découvrez le sauté de dinde Le Gaulois pour vous convaincre. Et rendez-vous sur <http://www.legaulois.fr/recettes> pour de nombreuses idées recettes complètement dindes !

Disponible en grandes ou moyennes surfaces. 8,60 €/kg, soit environ 3,40 € la barquette de 400 g.



COOK EXPERT MAGIMIX : LE ROBOT CUISEUR MULTIFONCTION

Laissez-vous guider par ses 12 programmes automatiques pour réaliser facilement la cuisine du quotidien comme les plats les plus élaborés. Dans sa cuve métal de 3,5 l, vous pourrez réaliser de très nombreuses préparations chaudes grâce à l'induction : risottos, soupes, mijotés, purées... mais aussi des pains, mousses au chocolat ou de délicieux desserts glacés.

Accompagné d'un livre de recettes adaptées, le Cook Expert dispose d'une application gratuite pour tablette et mobile avec plus de 1 000 recettes.

Disponible en magasins spécialisés, magasins traditionnels d'électroménager et arts de la table. Cook Expert Magimix : 1 200 €, prix constaté.



GRANA PADANO AOP

Le fromage Grana Padano AOP est produit avec la même passion depuis presque 1 000 ans. Reconnu comme le fromage AOP le plus consommé du monde et le plus aimé en Italie, il est exclusivement conçu à partir de lait cru italien. Il faut environ 15 litres de lait pour obtenir un kilo de ce précieux fromage. Il est riche en nutriments, sels minéraux et surtout en calcium. En raison de son mode de production et de son temps de vieillissement, le lactose n'est pas présent dans le Grana Padano AOP, il est donc recommandé aux personnes intolérantes. Affiné entre 9 et plus de 20 mois, il offre une palette de saveurs variées.

À découvrir au rayon coupe en grandes surfaces et chez les détaillants fromagers.



PRESSADE, LE PLEIN DE SUPERFRUITS

Fidèle à ses convictions, Superfruits Pressade se distingue en premier lieu par sa vision enjouée et résolument positive. Un véritable concentré de bonnes ondes qu'on retrouve au cœur de 3 références – sans sucres ajoutés – nous permettant chaque jour de prendre soin de nous et de nos proches. On craque pour leur parfait équilibre, les jus de raisin et de pomme venant naturellement adoucir les superfruits sélectionnés avec amour.

Disponible en grandes et moyennes surfaces. Superfruits Pressade ACE (Vitalité), Grenade (Antioxydant) et Cranberry (Antioxydant), 1,69 € la brique de 1 litre.



TENERIFE, UNE ÎLE À SAVOURER TOUTE L'ANNÉE

Au-delà de son climat idéal (23 °C en moyenne toute l'année) attirant les visiteurs du monde entier, celle que l'on surnomme l'île du printemps éternel présente également une savoureuse cuisine... La gastronomie fait partie intégrante de tout voyage à Tenerife : les produits du terroir comme les papas (pommes de terre), mojos (sauces canariennes), gofio (farine de céréales grillées), fromages, poissons, miels, etc. sont utilisés dans une cuisine mêlant traditions et avant-garde. Les vins locaux complètent l'expérience offrant des saveurs originales. Pour les palais les plus fins, Tenerife est la seule île des Canaries à compter 4 restaurants étoilés Michelin.

Plus d'informations : www.webtenerife.fr



2018

Conso verte

LES BONNES RÉSOLUTIONS ÉCOLOS



Les pistes à suivre pour être
un consommateur (un peu plus) responsable cette année...

Vous faites partie des 75 % de Français qui ont conscience que leur alimentation a un impact sur le dérèglement climatique ?* Armez-vous de votre Caddie, voici le plan d'attaque pour être plus respectueux de l'environnement.

1. Je lis les étiquettes

Repérez les bons logos. Il en existe de nombreux. Privilégiez les labels officiels comme les labels de l'agriculture biologique, AB, Nature & Progrès et Demeter, ou encore le label européen et ses étoiles formant une feuille et, pour les poissons, le sigle MSC Marine Stewardship Council. Pour vous repérer, vous pouvez imprimer le *Guide des Labels de la Consommation Responsable*, à trouver sur le site de la conso responsable mescoursespourlaplanete.com.

2. Je gaspille moins

Les denrées alimentaires périmées représentent toujours une part importante de nos poubelles. Alors autant prendre le temps de vérifier régulièrement ce qui reste au fond du réfrigérateur et des placards. Et de se demander avant d'acheter si l'on va vraiment utiliser les 3 produits d'un lot en promotion.

3. Je consomme local

En achetant des produits locaux et donc de saison, on consomme mieux (variétés anciennes, moins industrielles, moins gourmandes en pesticides...), et plus frais. Mais surtout, on participe à la réduction de la pollution liée aux transports. Et on limite

le stock de surgelés du commerce à ce qui est nécessaire : la production d'un aliment surgelé demande jusqu'à dix fois plus d'énergie que son équivalent frais...

4. Je réduis les emballages

Quand vous avez le choix, privilégiez les formats familiaux, les recharges, les produits concentrés et ceux vendus au détail. Un choix d'épicerie en vrac se trouve aujourd'hui dans de nombreux supermarchés en plus des magasins bio. Et chez Biocoop et Day by Day, des liquides bio (huile, miel...) sont désormais proposés à la vente en vrac ! Au litre comme au kilo, on y gagne, à qualité équivalente, par rapport aux produits conditionnés.

5. Je me mets au tri

Le moins contraignant est de trier le verre, les bouteilles en plastique, les barquettes en aluminium et les papiers et cartons : renseignez-vous sur ecoemballages.fr. Les plus motivés peuvent aussi faire un compost avec les épluchures de légumes...

6. Je cuisine plus souvent

Près de 80 % de nos dépenses alimentaires sont consacrées à des produits transformés (plats préparés, pâtes, biscuits...) produits par l'industrie agro-alimentaire gourmande en énergie et émettrice de gaz à effet de serre. Sans tout sacrifier, il est parfois possible de remplacer la viande par des légumineuses qui apportent des protéines bon marché, ou de préparer maison des biscuits qui feront la joie des gourmands, bien aussi sûrement que ceux du commerce !

LES 3 ASTUCES ANTI-GASPI de Farida

Chapelure maison

Ne jetez pas la baguette oubliée et durcie ! Mixez-la pour obtenir une chapelure, à conserver plusieurs mois dans un bocal bien fermé.

Lavage facile

Nettoyer rapidement le bol du robot pétrisseur, presque sans détergent ? Mettez-le en marche, touche pulse, bien



fermé, avec un fond d'eau et 1 coquille d'œuf qui fera un excellent abrasif en tournant.

Complètement choux

Gardez les trognons durs des choux : une fois nettoyés et coupés en petits morceaux, mettez-les à cuire avec d'autres légumes pour réaliser une soupe moulinée savoureuse et pleine de nutriments.

RETROUVEZ FARIDA
DU LUNDI AU VENDREDI À 11H45 DANS



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Facile, en leçon de cuisine

Épatez avec un cheesecake aux fruits exotiques

Légères et délicieuses

Les terrines aux poissons et aux légumes

Recevez sans souci

autour d'un bon rôti !

Sortie
le 5 mars
2018



<http://localhost:9877/>

Maxi Cuisine

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

Directeur de la publication :
Nicolas Sauzay.
Éditrice : Valérie Meyer.
Rédactrice en chef : Évelyne Pégut.
Direction artistique :
Karine Coquin, Eustathe Desplanques.
Rédaction graphique :
Rèmi Bensimon, Isabelle Godinet.
Chefs de service : Ève Jusseume,
Agnès Taravella.
Chef de rubrique : Émilie Godineau.
Première secrétaire de rédaction :
Corinne Trézéguet.
Courrier des lecteurs : 01 40 22 76 00,
<courrier@bauermedia.fr>.
Ont collaboré à ce numéro :
Marie Abadie, Alix Baboin-Jaubert,
Solène Delafort, Carole Huré,
Monique Mourgues, Josseline Rigot,

Maxi Cuisine est une publication
bimestrielle de Bauer Média France
SNC au capital de 1 053 500 €.
Siège social : 7, rue Watt, 75013 Paris.
Téléphone : 01 40 22 75 00.
Principaux associés : Heinrich
Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et
Bauer Auslands Beteiligungs GmbH,
Hambourg, Allemagne.

Directeur de la diffusion :
Marc Lemius
assisté de Jennifer Soulier.
Tél. : 01 40 22 76 60.
Chef des ventes : Richard Hassan.
Chargée d'abonnements :
Corinne Keim.
Tarifs abonnements
France : 9 n°s, 14,90 €.
Dom-Tom, étranger : abobauer.com
Service abonnements : AboPress,
tél. : 03 88 66 14 08. Courriel :
maxicuisine@abopress.fr.
Abonnements Belgique : Edigroup :
(0) 7 023 33 04. Abonnements Suisse :
Dynamapresse, tél. : 022 308 08 08.
Directrice de la communication :
Desirée Fumion.

Publicité : Bauer Media Régie,
7, rue Watt, 75013 Paris.
Tél. : 01 47 70 90 66. Fax : 01 47 70 90 73.
Direction générale :
Anouk Diamantopoulos.
Directrice de publicité : Sabine Horsin.
Fabrication : Florian Fauconnier
avec Odile Leboube.
Imprimerie : VPM, Druck KG,
Karlsruher Strasse 31, 76437 Rastatt,
Allemagne. RLZ

Commission paritaire :
1019 K 79885.
Date du dépôt légal :
À parution.
Numéro d'ISSN :
1287-4035.
Distribution : Presstalis.

Les visuels et descriptifs shopping
sont fournis par les marques. Les prix
sont donnés à titre indicatif et
n'engagent pas la responsabilité du
magazine. Toutes les marques citées
appartiennent à leurs propriétaires.
« Toute reproduction même partielle
du magazine est interdite sans déclara-
tion au CFC www.cfcopies.com »
« Les éventuelles réclamations
concernant les pages d'annonces
publicitaires sont à effectuer
directement auprès
de l'ARPP
www.arpp.org »



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

Adresses

À table les amis page 28

Plaimont, chez les cavistes et au
05 62 69 62 87

Plaisirs salés page 38

William Fèvre, chez les cavistes et
au 03 86 98 98 98

Château Candastre, en supermarchés
et au 05 63 57 18 10

Guide d'achat page 64

Bosch au 0892698010 et sur bosch-
home.fr

Brandt au 09 70 82 02 03 et sur brandt.fr

KitchenAid au 00 800 3810 4026 et sur
www.kitchenaid.fr

De'Longhi sur delonghi.com.fr

Riviera & Bar 03 88 18 66 18 et sur
riviera-et-bar.fr

Russell Hobbs au 00 800 83 07 00 83 et
sur russellhobbs.com

Simeo au 0969320328 et sur simeo.tm.fr

Tefal au 09 74 50 47 74 et sur tefal.fr

WMF sur wmf.com/fr/

Vin page 68
Domaine Poiron Dabin, Château-
Thébaud, chez Carrefour et au
02 40 06 56 42

Château du Coing de Saint Fiacre,
Monnières-Saint Fiacre, chez les
cavistes et au domaine 02 40 54 85 24.

Les Caractères, Marque Repère,
chez E.Leclerc.

Shopping déco page 70

Alexandre Turpault au 03 20 44 07 33
ou sur alexandre-turpault.com

Alinéa au 0 969 323 551 ou sur alinea.fr

Ambiances & Styles sur

ambianceetstyles.com

Botanic au 09 70 83 74 74 ou sur
botanic.com

Boutiques des musées-RMN-GP

au 01 40 13 62 72 ou sur
boutiquesdemusees.fr

Casa sur fr.casashops.com

Coucke au 03 20 44 14 41 et sur
vanderschooten.com

Gifi sur gifi.fr

Maisons du Monde au 0 800 80 40 20
ou sur maisonsdumonde.com

Novastyl au 03 20 11 52 60 ou sur
artmadis.fr

Truffaut au 0 806 800 420 ou sur
truffaut.com

Balade gourmande page 72

Distillerie Pierre Guy au 03 81 39 04 70
ou sur pontarlier-anis.com

Tuyé du Papy Gaby au 03 81 43 33 03
ou sur tuyé-papygaby.com

Fromagerie du Mont d'Or Sancey-
Richard au 03 81 49 02 36 ou sur
fromageriedumontdor.com

Fort Saint-Antoine au 03 81 49 14 34
ou sur comte-petite.com

Domaine viticole Berthet Bondet au
03 84 44 60 48 ou sur berthet-bondet.net

Fromagerie Poulet au 06 77 26 57 56
ou sur fromageriepoulet.com

Fromagerie du Haut-Jura au 03 84 41
69 14 ou sur fromagerie-haut-jura.fr

Les Saveurs du Jura au 03 84 42 67 44

Magasin Klaus et Vuez au 03 81 38 85 27

Elixia au 06 70 98 77 66 ou sur elixia.fr

Maxi Cuisine

à découvrir sur LeKiosk



Abonnez-vous vite !

POUR UNE BONNE ANNÉE GOURMANDE !



OFFRE GASTRONOME

9 N° DE MAXI CUISINE

+



4 HORS-SÉRIES THÈMES

+



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

35%
DE RÉDUCTION !

= **29.90€**
SEULEMENT
AU LIEU DE ~~45,70€~~

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

☒ **OUI, je m'abonne à l'offre Gastronomique pour 9 N° de Maxi Cuisine + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour 29,90 € au lieu de ~~45,70 €~~** soit 7 N° offerts !**

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

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Date de naissance : _____ Jour _____ Mois _____ Année _____

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

► E-mail : _____ @ _____

Je règle mon abonnement par :

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

☐  n° _____

Expire en : _____ Mois _____ Année _____

Date et signature obligatoires

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur abomaxicuisine.com

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

Soupe savoureuse

Pour donner un petit goût fumé à une simple soupe de légumes, ajoutez des lardons fumés pendant la cuisson et mixez le tout.

Refroidissement express

Pour refroidir rapidement une bouteille de vin blanc, enveloppez-la dans du papier absorbant mouillé et mettez-la dans le réfrigérateur pendant 15 mn.

Nettoyage facile

Voici une méthode simple et efficace pour une poêle qui a un peu attaché : saupoudrez du bicarbonate de soude dans la poêle, versez de l'eau, puis portez à ébullition.

Envie de crêpes ?

Pour avoir toujours des crêpes à disposition, vous pouvez les congeler mais pour éviter qu'elles ne se collent entre elles, intercalez une feuille de papier sulfurisé entre chacune avant de les empiler et de les envelopper dans du film alimentaire. Vous pourrez ainsi décongeler la quantité voulue à chaque envie.

Œufs incassables

Pour éviter que vos œufs n'éclatent à la cuisson quand vous les plongez dans l'eau bouillante, sortez-les du réfrigérateur à l'avance et percez la base (où se situe la petite poche d'air) avec une aiguille fine.

Pâtes au top

Les pâtes se dégustent bien chaudes. Cependant elles refroidissent très vite...

Pour les conserver à bonne température, réchauffez le plat de service avec leur eau de cuisson. C'est facile : une fois qu'elles sont cuites, égouttez-les en disposant l'égouttoir sur le plat, essuyez-le, il est tout chaud.

Parfum de champignon

Quand vous poêlez des champignons, récupérez l'eau de cuisson qu'ils rendent et conservez-la dans des bacs à glaçons au congélateur. Ces petits cubes très parfumés apporteront de la saveur à un risotto.

2 fois plus de jus

Vous récupérerez plus de jus si vous chauffez le citron 15 secondes au micro-ondes.

Anti-gaspi

Ne jetez pas les verts de poireaux ; gardez-les pour en faire des bouquets garnis : dans une feuille de poireau, mettez des queues de persil, un brin de thym et une feuille de laurier, roulez le tout et ficelez. Conservez-les au congélateur dans un sac plastique.

Poisson moelleux

Pour obtenir une chair bien moelleuse d'un pavé de poisson poêlé, rôti ou cuit vapeur, il faut le recouvrir de gros sel sec et le garder 12 mn au frais avant de le rincer, de l'éponger et de le cuire.

Pour ne pas prendre racine

Si vous mettez une ou deux pommes dans le contenant où vous conservez vos pommes de terre l'hiver, les tubercules ne feront pas de germes. L'éthylène dégagé par les fruits empêchera en effet leur formation.

Retrouvez plus d'astuces sur
www.maxicuisine.fr

Maxi vous souhaite
une très belle année !



Chaque lundi,
retrouvez les idées, les conseils
et les bons plans de la rédaction...

1€₆₀
SEULEMENT
chez votre marchand
de journaux

Le fait
maison,
c'est forcément
BON.



Retrouvez le plaisir du fait maison et ses délicieuses petites imperfections !
Avec la farine fluide Francine et un peu d'imagination, préparez vous-même
vos crêpes bien dorées et sans grumeaux. Découvrez toutes nos recettes
sur www.francine.com

francine.
DES BONNES IDÉES EN CUISINE

TOUTES NOS RECETTES du n° 113 au n° 121

Amuse-bouches, sauces, boissons...

12 sauces dips pour l'été	118
3 sauces pour gigot froid	115
6 idées avec des poissons fumés	121
Béchamel légère	120
Billes parfumées	120
Bouchées de saumon fumé aux épinards	117
Bouchées italiennes	116
Bouchées océanes	121
Bouchées tandoori	117
Boulettes de fromages	114
Boulettes sucrées-salées	117
Brochettes de champignons	118
Camembert rôti surprise	113
Champignons farcis	121
Chapelure aux herbes	113
Chèvre surprise	120
Chocolat chaud	120
Cigares au guacamole	121
Cocktail fraîcheur	118
Crackers méditerranéens	117
Crème de roquette	116
Croustillants au crabe	121
Eau aromatisée	118
Galettes sans gluten	116
Gougères surprise	120
Graines apéritives	116
Guacamole de petits pois	117
Jambon à tartiner	117
Madeleines apéritives	120
Makis saumon	114
Mini-brochettes exotiques	117
Mini-cakes au chorizo	117
Mini-club-sandwichs grecs	121
Mini-croques apéritifs	113
Mini-flans au saumon	117
Mini-tartelettes au caviar d'olives	121
Mousse rose	121
Muesli vitaminé	113
Nids de spaghettis	121
Œufs de caille en gelée	116
Palmyers garnis	117
Pasta sauce	116
Pâte sans gluten	120
Pesto de fanes	116
Piques apéro	117
Porridge aux épices douces	113
Radis noir au tarama	121
Roulades au tarama	121
Rouleaux fondants	114
Roulés apéritifs	117
Roulés au fromage de brebis	118
Roulés de saumon fumé	121
Roulés jambon-beurre	113
Roulotins de courgette au bleu	117
Sablés au crottin sec	120
Sablés au parmesan	119
Sablés bacon-ananas	114
Sandwich light	117
Sauce pour poisson	116
Smoothie aux framboises	120
Taboulé du matin	113



Verrines fraîcheur
(n° 117, p. 16).

Tapas basques	117
Tartare de cabillaud en coque	121
Tartelettes au confit d'oignon	119
Tartinade toute verte	116
Tempuras des îles	121
Thé glacé	118
Thé glacé menthe framboise	118
Toasts de noix de saint-jacques	113
Toasts marins	121
Tomates farcies	116
Velouté vert	115
Verrines fraîcheur	117
Verrines fraicheur	121
Vinaigrette citronnée	115



Salade de chou-fleur
(n° 116, p. 49).

Entrées, tartes...

Asperges à l'estragon	116
Asperges aux langoustines	116
Assiette andalouse	115
Aumônières marinière	114
Avocat aux petites graines	115
Avocat campagnard	119
Avocats grillés à la libanaise	118
Avocats panés	121
Beignets de mozzarella	118
Bouillon à l'asiatique	113
Bouillon de ravioles	115
Briks de saumon à l'oseille	119
Brocolis aux amandes	113
Bruschettas rôties	120
Cake aux deux tofus	113
Cake craquant à la mimolette	114
Cake moelleux à la bière	116
Cake olives-tomates séchées	120
Carottes aux boulettes à la marocaine	113
Chaussons aux brocolis	115
Chaussons gourmands	118
Clafoutis aux asperges	117
Clafoutis du berger	115
Clafoutis espagnol	114
Coquilles au panais et à l'orange	121
Crème de champignons	120
Crêpes à l'italienne	114
Crêpes au chèvre et aux asperges	114
Crêpes au magret séché	114
Crêpes aux deux fromages	114
Crêpes boudin-pomme	114

Crêpes campagnardes	114
Crevettes à la mexicaine	114
Crevettes au fenouil	121
Croissants au jambon	117
Croissants au jambon	118
Croque-madame rustique	119
Croques aux 2 chèvres	120
Croques aux deux fromages	113
Croquettes crevettes	120
Croustilles au saumon	121
Croustillants	120
Croustillants aux cèpes sautés	119
Croustillants aux poires	113
Crumble de sardines	116
Effeillé d'endives au bleu	121
Falafels à la betterave	115
Feuilletés	120
Feuilletés à la fourme	113
Feuilletés aux chipolatas	118
Feuilletés poire-gorgonzola	120
Flamiche au maroilles	115
Focaccia au jambon	115
Galettes à la feta	117
Galettes aux radis à la menthe	117
Gambas grillées au beurre d'herbes	117
Gaspacho	118
Houmous rapide	116
Huitres gratinées au gingembre	121
Jambon-coquillettes façon tortilla	119
Le montagnard	119
Lentilles au chèvre	114
Les œufs dans les œufs	121
Méli-mélo au poulet	116
Montbéliard en broche	114
Naans du soleil	118
Œuf mollet sur lit printanier	116
Œufs au curry de lentilles	113
Omelette aux épinards et fromage frais	114
Pain façon tarte flambée	113
Panzanella aux croûtes de pizza	116
Pâté lorrain	114
Petites quiches aux tomates cerises	117
Pissaladière simplifiée	113
Pizza 4 saisons	118
Pizza au thon aux saveurs anisées	118
Pizza bolognaise à la dinde	118
Pizza jambon-figues	118
Pizza surprise	117
Pommes Darphin au saumon fumé	121
Pop crème de maïs	119
Quenelles champêtres	116
Quesadillas à la salsa de tomates	113
Quiche au chèvre frais et courgettes	116
Quiche au saumon	113
Quiche chèvre-poireaux	120
Quiche gourmande à la truite fumée	117
Quiche mexicaine	118
Rillettes de jambon	117
Rillettes du Sud	116
Risotto mangue-crevettes	120
Roquette au chèvre	120
Rosaces de courgettes	116
Rouleaux croustillants au foie gras	121
Rouleaux de concombre au saumon fumé	117

Salade exotique
(n° 121, p. 25).



Roulés à la choucroute.....	114
Saint-jacques snackées, chips de patates douces.....	121
Salade asiatique.....	121
Salade au poulet et cranberries.....	115
Salade aux deux quinoa et tomates confites.....	115
Salade croquante.....	119
Salade croquante.....	120
Salade de chou-fleur.....	116
Salade de crevettes au cresson.....	117
Salade de mâche et betteraves chioggia.....	121
Salade de quinoa rouge.....	114
Salade espagnole.....	119
Salade exotique.....	121
Salade folle au poulet.....	117
Salade folle au quinoa.....	118
Salade fraîcheur.....	116
Salade fraîcheur.....	117
Salade gourmande.....	119
Salade italienne.....	118
Salade légère.....	117
Salade potagère.....	118
Salade saumon-épinards.....	116
Salsifis au gingembre.....	113
Samossas.....	116
Sandwich à l'italienne.....	115
Sandwichs à l'asiatique au porc.....	119
Saucisson brioché.....	120
Soupe au céleri-rave.....	113
Soupe de brocoli et de panais.....	121
Soupe de céleri au saumon fumé.....	120
Soupe de melon.....	117
Soupe de tomates aux crevettes.....	119
Soupe tomates-haricots.....	113
Taboulé de chou-fleur.....	119
Tacos de crevettes, salsa de mangues.....	118
Tarte à la betterave, chèvre et noix.....	116
Tarte au chèvre et figues rôties.....	119
Tarte aux tomates cocktail.....	118
Tarte de butternut à l'italienne.....	113
Tarte étoilée.....	118
Tarte parmesane à la tomate.....	119
Tartelettes aux langoustines.....	121
Tartelettes aux poivrons.....	118
Tartinade à l'œuf mollet.....	113
Tartine de guacamole de petits pois.....	119
Tartine parfumée aux champignons.....	119
Tartines aux sardines.....	116
Terrine aux crevettes.....	121
Terrine de chèvre frais.....	115
Terrine de foie gras mi-cuit.....	121
Terrine de lapin aux pistaches.....	120
Terrine de paleron en pot-au-feu.....	120
Terrine de truite aux saint-jacques.....	119
Terrine fraîche au saumon mariné.....	116

Terrine gourmande.....	114
Tomate à l'italienne.....	115
Tomates et concombres farcis.....	118
Tortilla au maïs.....	119
Tresse aux 2 viandes.....	121
Velouté aux petits pois.....	116
Velouté de butternut étoilé.....	120
Velouté de carottes.....	120
Velouté de patates douces.....	113
Velouté des frimas.....	113
Verrines à la coriandre.....	116
Verrines à la japonaise.....	121
Verrines à la mousse de sardines.....	116
Verrines aux deux cabillauds.....	121
Verrines aux deux maïs.....	119
Verrines aux légumes du soleil.....	117
Verrines de saumon à l'ananas.....	118
Verrines tricolores.....	120

Poissons & crustacés

Boulettes.....	116
Brochettes au thon.....	118
Brochettes de crevettes, tortillas en salsa.....	118
Brouillade aux crevettes.....	113
Ceviche d'huîtres au yuzu.....	114
Crêpes à la normande.....	114
Crevettes sautées aux 5 céréales.....	113
Crevettes sautées pimentées.....	118
Crevettes tandoori.....	116
Darnes de saumon croustillantes.....	116
Daurade au piment d'Espelette.....	118
Daurade grillée aux pois gourmands.....	121
Dos de cabillaud au tarama.....	121
Filet de daurade et taboulé de boulgour.....	115
Gratin au thon.....	116
Gratin d'épinards aux crevettes.....	114



Saumon grillé aux légumes
(n° 114, p. 47).

Gratins de saumon au curcuma.....	113
Koulibiac de saumon aux légumes.....	121
La basque.....	115
Lasagnes aux deux saumons.....	113
Mijoté de lotte aux raisins.....	121
Mille-feuille de poisson en verdure.....	116
Paella aux palourdes.....	114
Papillotes de cabillaud.....	116
Patates del mar.....	120
Poisson à la sicilienne.....	118
Poisson pané maison.....	114
Régal terre-mer.....	120
Riz aux fruits de mer.....	116
Riz marin au curcuma.....	114
Riz sauté au saumon.....	113
Riz sauté aux crevettes.....	113
Riz sauté aux crevettes.....	119
Saint-pierre à l'orange et sa purée de coco.....	121
Saltimbocca de la mer.....	115
Saumon à la choucroute nouvelle.....	120
Saumon aux carottes.....	114
Saumon en croûte d'épices.....	115
Saumon et sauce salsa.....	120
Saumon grillé aux légumes.....	114
Saumon grillé aux légumes du soleil.....	118
Saumon sauce teriyaki.....	119
Soupe chinoise aux crevettes.....	115
Spaghettis à la sauce sardine.....	116
Spaghettoni aux girolles.....	119
Truite pochée, sauce à l'aneth.....	115

Viandes & plats

Baeckoffe.....	114
Biche aux figues et navets glacés.....	121
Blancs de poulet farcis.....	120
Blancs de poulet farcis au chèvre.....	119
Blanquette de veau.....	120

Blanquette paysanne.....	114
Bœuf en croûte feuilletée.....	121
Bœuf mariné à l'asiatique.....	118
Boulettes d'agneau aux olives.....	119
Boulettes de poulet.....	113
Boulettes de poulet à la sauge.....	114
Boulettes de poulet, sauce au chèvre.....	119
Boulettes de veau au basilic.....	117
Boulettes en ratatouille.....	119
Brochettes à la citronnelle.....	116
Brochettes party.....	118
Burger au tartare de bœuf.....	114
Burgers gourmands.....	119
Cailles gourmandes.....	121
Cannellonis de bœuf et épinards.....	113
Carpaccio de bœuf au chèvre.....	118
Carré de porc à la rhubarbe.....	116
Carrés d'agneau en croûte d'herbes.....	115
Cassoulet express.....	113
Chapon de pintade rôti à l'ail.....	121
Choucroute à l'ancienne.....	114
Côtelettes de porc à l'aigre-douce.....	118
Côtes boulangère.....	114
Côtes d'agneau au pesto de courgette.....	118
Côtes de porc gourmandes.....	113
Courgettes farcies à la dinde.....	119
Couscous royal.....	114
Crumble à la saucisse de Morteau.....	113
Crumble de porc aux pommes.....	113
Cuisses de poulet gourmandes.....	114
Dinde aux marrons.....	121
Effilochée confite aux patates douces.....	114
Escalopes à cheval.....	121
Escalopes à la milanaise.....	117
Escalopes sauce champignons.....	117
Façon thaïe à l'ananas.....	114
Ficelle picarde.....	115
Filet de chevreuil aux airelles.....	121
Filet de porc aux légumes de printemps.....	117
Filet mignon en croûte feuilletée.....	114
Filet mignon sucré-salé.....	113
Filets de poulet à l'italienne.....	113
Frittata à la ricotta.....	116
Frittata aux tomates et chèvre.....	116
Galettes aux œufs brouillés.....	120
Gigot à l'orientale.....	115
Gigot cuit à l'indienne.....	115
Gigot cuit en boulettes.....	115
Gigot d'agneau farci.....	115
Gigot en navarin provençal.....	115
Gratin alsacien aux champignons.....	114
Gratin au lait de coco.....	120
Gratin aux accents mexicains.....	115
Gratin d'agneau au basilic.....	116
Gratin de boudin aux 2 pommes.....	120
Gratin de choux et saucisses de Morteau.....	114
Gratin de macaronis aux 3 fromages.....	118
Gratin de salsifis jambon-noisettes.....	121
Gratin du potager.....	120
Gratinade au chou-fleur.....	113
Hachis Parmentier.....	115
Hampe à l'aigre-doux.....	120
Jambon au porto.....	117
Jambon façon yakitori.....	117
Jarrets au citron et aux olives.....	115
Jolies farcies à l'orientale.....	118
L'espagnole.....	115
La jolie fleur.....	115
La lorraine.....	115
La méditerranéenne.....	115
La rustique.....	115
Lasagnes aux deux viandes.....	113
Macaronis au kale et gorgonzola.....	113
Macaronis gratinés au reblochon.....	113



Jarrets au citron
et aux olives
(n° 115, p. 49).

Magret de canard fruité.....	118
Magret et litchis caramélisés.....	121
Magret grillé, sauce poire.....	113
Mignons de porc aux carottes.....	119
Mijotée printanière.....	115
Mini-burgers au chabichou.....	115
Mortier aux lentilles.....	114
Nuggets à l'indienne.....	119
Nuggets express.....	114
Œufs au nid onctueux.....	120
Œufs au plat à la basquaise.....	118
Oie rôtie aux épices de Noël.....	121
Omelette jambon-fromage.....	121
Osso buco aux carottes à l'orange.....	117
Parmentier au canard.....	120
Pilons de poulet épicés.....	118
Pilons de poulet tout doux.....	113
Pilons sauce barbecue.....	116
Pintade aux mirabelles de Lorraine.....	119
Poêlée d'automne.....	120
Pommes de terre rôties poireau-jambon.....	120
Porc aux lentilles.....	113
Porc aux patates douces.....	120
Poularde aux parfums des îles.....	121
Poulet au curry aux brocolis.....	120
Poulet au pesto pimenté.....	117
Poulet aux légumes anciens.....	121
Poulet aux olives.....	118
Poulet forestier.....	119
Poulet plein soleil.....	117
Poulet tandoori aux lentilles.....	118
Puchero, le pot-au-feu canarien.....	118
Quasi de veau aux légumes confits.....	117
Queue de bœuf braisée.....	120

Raclette version auvergnate.....	114
Raclette version italienne.....	114
Raclette version junior.....	114
Raclette version normande.....	114
Ragoût aux deux viandes.....	114
Ravioles façon lasagnes.....	115
Risotto au foie gras.....	121
Risotto au jambon.....	117
Rôti braisé aux pommes et au cidre.....	114
Rôti de dinde aux pruneaux.....	121
Rôti de magrets de canard.....	121
Rôti de porc pop.....	119
Rôti farci.....	114
Rôti moelleux au lait.....	114
Roulades de poulet farci.....	117
Roulades forestières en gratin.....	114
Roulés de porc au curry.....	120
Salimboccas de veau aux cèpes.....	119
Sauté de bœuf aux olives.....	121
Sauté de légumes aux saucisses.....	120
Sauté de porc au curcuma.....	113
Souris d'agneau épicées aux artichauts.....	115
Spaghettis à la bolognaise au veau.....	119
Steaks viennois à la muscade.....	119
Sucettes de canard.....	117
Suprême de pintade forestière.....	114
Tagine de jarret aux pois chiches.....	120
Tajine d'agneau aigre-doux.....	114
Tartare de bœuf au couteau.....	118
Terrine d'omelette.....	116
Tortilla de maïs à la saucisse fumée.....	117
Veau aux champignons, sauce café.....	121
Veau pané au quinoa.....	120

Welsh rarebit.....	113
Wok de veau à la sauge.....	117

Légumes & accompagnements

Betterave rôtie à la feta.....	115
Boulettes aux épinards.....	114
Brunoise de légumes persillés.....	115
Cannellonis ricotta-épinards.....	116
Choux-raves farcis au millet.....	115
Cœur de bœuf au couscous.....	118
Comme un gratin aux champignons.....	116
Courges farcies à la grecque.....	120
Courgettes farcies.....	119
Crèmeux de chou-fleur.....	120
Croquettes de pommes de terre.....	116
Croûtilant aux légumes.....	113
Crumble au parmesan.....	118
Curry aux choux et pois chiches.....	113
Curry de légumes.....	120
Feuilleté feta-épinards.....	116
Floriège de légumes grillés.....	118
Frites de butternut.....	120
Galettes végétariennes.....	119
Gâteau de pommes de terre au reblochon.....	120
Gnocchis à l'italienne.....	117
Gnocchis gratinés.....	121
Gratin de courgettes.....	120
Gratin du fruit de l'arbre à pain.....	113
Gratinée aux courgettes.....	115
La caprine.....	115

La sans pâte.....	115
Légumes aux pâtes farcies.....	119
Linguine aux épinards.....	116
Linguine pleine saveur.....	121
Mix de lentilles à l'italienne.....	113
Omelette veggie.....	117
Pâtes aux radis.....	116
Pâtes aux tomates mi-cuites.....	118
Poêlée de champignons aux pois chiches.....	119
Pommes de terre farcies.....	121
Pommes farcies.....	116
Potiron rôti à la moutarde.....	113
Pressé de pommes de terre au romarin.....	120
Ravioles à l'italienne.....	115
Ravioles à la crème de ciboulette.....	115
Ravioles à la purée d'épinards.....	115
Ravioles au jus de cresson.....	115
Ravioles croquantes.....	115
Ravioles en espuma de thym.....	115
Ravioles et crème de potimarron.....	115
Risotto au potimarron.....	120
Risotto d'épeautre aux champignons.....	115
Risotto rouge.....	115
Riz épicé moelleux.....	120
Tarte au reblochon.....	115
Tartiflette aux blettes.....	113
Tourte aux champignons.....	119

Desserts

Abricots au monbazillac.....	118
Amaretti maison.....	115
Ananas garni.....	117
Ananas grillé menthe-coco.....	118
Bagels à la glace au yaourt.....	118
Bananes dorées au sirop d'orange.....	121
Biscuits Monte Carlo.....	117
Blanc-manger coco-citron vert.....	113
Bonhommes de neige.....	121
Brioche feuilletée.....	113
Brioche perdue.....	121
Brioche surprise.....	117
Brownie aux framboises.....	115
Brownie choco-noisettes.....	120
Brownie express.....	121
Bûche à la confiture de lait.....	121
Bûche au citron meringuée.....	121
Bûche gourmande.....	119
Butternut cake.....	113
Cake citron-pavot.....	113
Cake fondant aux poires.....	119
Carpaccio de fruits.....	114
Charlotte aux pommes et crème d'agrumes.....	116
Charlotte rose girly.....	121
Chaud-froid gourmand.....	121
Cheesecake au cassis.....	118
Cheesecake au citron vert et fruits rouges.....	118
Cheesecake aux fruits rouges.....	116
Cheesecake façon tarte.....	117
Cheesecake girly.....	117
Cheesecakes.....	115
Chocolat liégeois.....	121
Choux garnis.....	115
Cigares croustillants.....	114
Clafoutis aux pruneaux.....	120
Clafoutis léger aux prunes.....	119
Clafoutis moelleux aux quetsches.....	120
Clafoutis rhubarbe.....	116
Cobbler pom'fraise.....	117
Coco cigare.....	119
Cœur coulant surprise.....	119
Compote acidulée.....	115

Compote croquante.....	115	Gâteau de riz au caramel.....	116
Confiture fraises-rhubarbe.....	117	Gâteau de riz au caramel.....	119
Coques chocolat aux fruits rouges.....	116	Gâteau fondant.....	121
Coupe clémentine.....	114	Gâteau nantais.....	116
Coupe express mangue-coco.....	115	Gâteau roulé.....	115
Coupe marron, cassis et chocolat.....	121	Gâteau roulé à l'amande et au miel.....	121
Couppelles fruitées.....	118	Gâteau Victoria aux framboises.....	116
Coupes fruitées aux madeleines.....	117	Gelée aux amandes.....	120
Couronne au thé earl grey.....	113	Génoise fine aux poires.....	119
Couronne Tatin aux pêches.....	118	Glace facile.....	119
Crème aux amandes.....	120	Glace Plombières.....	114
Crème aux clémentines.....	113	Granité de framboises.....	117
Crème aux framboises.....	114	Gratin soufflé au pamplemousse.....	121
Crème caramel à l'ancienne.....	114	Gratins aux framboises.....	118
Crème caramel crunchy.....	119	Îles pop-corn.....	119
Crème citron meringuée.....	114	Jolie mousse.....	119
Crème renversée.....	117	L'invisible pommes-ramboises.....	120
Crème renversée.....	119	La couronne de Noël.....	121
Crème vanille et prunes.....	120	La galette des rois.....	113
Crèmes aux fraises.....	117	La gourmandise de Tante Louise.....	119
Crèmes onctueuses.....	115	Le feuilleté de petits-beurre.....	119
Crèmes tendres.....	121	Lemon panna cotta.....	115
Crumble aux poires.....	114	Lemon tiramisu.....	115
Crumble pommes pop.....	119	Losanges aux abricots secs.....	121
Cubes gourmands.....	121	Marbré façon cheesecake.....	113
Cupcakes fraisières.....	117	Matafan aux pommes.....	120
Délice au caramel.....	113	Meringue surprise.....	121
Délice craquant.....	119	Meringues vegan.....	116
Délice fraises-bananes.....	117	Merveilleux de Noël.....	121
Délice pistaches-ramboises.....	119	Mi-cuit au caramel.....	121
Demi-macaron.....	118	Mignardise.....	119
Douceur au kiwi et pistaches.....	115	Milk framboises.....	118
Douceur aux fraises.....	117	Milk-shake citron.....	115
Far breton.....	115	Milk-shake express.....	119
Feuillantines.....	121	Mini-muffins aux framboises.....	114
Feuilletés aux pruneaux.....	115	Moelleux au gingembre confit.....	121
Financiers à la clémentine.....	114	Moelleux aux abricots à la lavande.....	118
Financiers d'Okinawa.....	114	Moelleux aux deux chocolats.....	113
Flan moelleux aux fruits rouges.....	113	Moelleux aux quetsches.....	119
Flognarde aux poires.....	113	Moelleux chocolat aux bananes.....	116
Fondant à l'italienne.....	115	Moelleux de Mamie Suzanne.....	119
Fondant étonnant.....	116	Moelleux ricotta-poire.....	113
Fondue à la poire.....	121	Mont-blanc simplifié.....	117
Fondue fruitée.....	119	Mousse à l'orange.....	121
Fraicheur d'oranges à la cannelle.....	115	Mousse à la ricotta.....	114
Fraisier de printemps.....	116	Mousse amandine.....	121
Framboises à la gelée d'hibiscus.....	118	Mousse au chocolat.....	121
Framboises acidulées.....	118	Mousse au chocolat	
Fromage blanc rhubarbe et poire.....	116	blanche et rose.....	118
Gâteau à l'ananas.....	120	Mousse aux deux raisins.....	120
Gâteau à la mousse de coco.....	120	Mousse choco sans œuf.....	116
Gâteau au yaourt aux poires.....	116	Mousse crousti-choco.....	114
Gâteau crousti-fondant		Mousse de framboise.....	118
chocolat-poire.....	121	Mousse liégeoise.....	115



Sweet cake
aux carottes
(n° 120, p. 61).



Tartelettes
à l'ananas poêlé
(n° 114, p. 63).

Mousses croquantes au chocolat.....	117	Sweet cake aux carottes.....	120
Muesli à la mangue.....	113	Tarte aux deux chocolats.....	115
Muffins croquants.....	114	Tarte aux fraises à l'amaretto.....	117
Muffins pour filles.....	118	Tarte aux pêches.....	118
Nems aux abricots moelleux.....	114	Tarte briochée aux abricots.....	118
Nougat glacé ananas et agrumes.....	121	Tarte citron vert meringuée.....	117
Œufs surprise.....	115	Tarte façon crème brûlée.....	116
Oranges au sirop léger.....	114	Tarte méli-mélo de fruits rouges.....	117
Pain de peau de bananes		Tarte normande.....	119
aux fruits secs.....	116	Tarte poire-chocolat.....	113
Pain perdu aux pommes.....	113	Tarte rapide.....	119
Pamplemousses grillés.....	113	Tarte rustique aux nectarines.....	118
Pancakes.....	120	Tarte soleil au chocolat.....	114
Panna cotta à la compotée de melon.....	118	Tarte tutti frutti.....	118
Panna cotta au coulis d'agrumes.....	120	Tartelettes à l'ananas poêlé.....	114
Panna cotta aux fraises.....	117	Tartelettes au yuzu meringuées.....	114
Passion chocolat.....	119	Tartelettes girly.....	118
Pasteis de nata.....	120	Tatin aux pêches.....	116
Pavlova façon forêt-noire.....	121	Tatin aux poires.....	113
Pavlova fraises-passion.....	117	Terrine au mascarpone.....	115
Pavlovas individuelles.....	117	Terrine de chocolat au confit	
Pêches en crumble de noisette.....	118	de kumquat.....	121
Petits choux.....	119	Terrine haute en couleur.....	118
Petits gâteaux.....	114	Tourte aux pommes.....	113
Pièce montée.....	117	Tourte fromagère aux fruits rouges.....	116
Poires au vin.....	113	Triangles fruités.....	117
Poires pochées aux cranberries.....	120	Tricorues aux fruits secs.....	121
Pommes à la crème de marrons.....	120	Trifle cherry.....	117
Pommes garnies.....	114	Trio gourmand.....	117
Pots rhubarbe-vanille.....	116	Truffes black and white.....	121
Pudding aux fruits rouges.....	114	Verrines aux fruits.....	117
Purée au gingembre.....	113	Verrines aux fruits pop's.....	119
Quatre-quarts tonus.....	113	Verrines Charlotte.....	116
Riz lili-rose.....	116	Verrines chocolat.....	118
Rosace de fraises à l'orientale.....	118	Verrines croquantes.....	118
Roulé au mascarpone et abricots.....	113	Verrines douces-amères.....	113
Roulés au citron.....	115	Verrines gourmandes.....	114
Sablés fruités.....	115	Yaourts pop glacés.....	119
Salade fraises-concombre.....	117		
Salade marocaine.....	114		
Sandwichs glacés.....	118		
Shortbreads garnis.....	117		
Smoothie bulgare.....	119		
Smoothie rose.....	118		
Sorbet croquant.....	117		
Soufflés chocolatés.....	119		
Strudel aux cerises.....	117		
Suzette express.....	114		



Pays d'origine du papier : Belgique
Contient 68,3 % de fibres issues
de papier recyclé
• Eutrophisation • ou impact sur l'eau :
P_{tot} 0,1 kg/tonne

