

N° 180 - FÉVRIER-MARS 2018

# Cuisine et Vins de France

WWW.CUISINEETVINSDEFRANCE.COM

C'est la saison  
des choux

10 recettes  
qui changent

Dégustation  
LES MEILLEURS VINS  
DES MAGASINS BIO

11 variations  
POUR SUBLIMER  
LES SPAGHETTIS

DANS  
LES VIGNES

Le Jura, vins  
de caractère

PLUS DE  
**70**  
RECETTES

Retour  
en enfance

**CRÊPES  
PANCAKES  
ET BLINIS**

Générosité et  
gourmandise  
**EN AUBRAC**

p.53 Truffade pommes  
de terre et châtaignes

## La cuisine **AU FROMAGE**

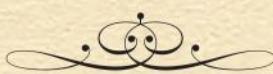
de l'entrée au dessert, réchauffe notre hiver

Tarte pommes et morbier, suprême de volaille farci au chaource,  
truffade aux châtaignes et laguiole, beignets de ricotta...





GRANAPADANO.IT



## FABRIQUÉ

Avec la même passion pendant  
près de 1000 ans dans le cœur  
de la vallée du Pô en Italie du Nord  
en utilisant uniquement du lait de la région,  
et avec un affinage entre 9 à plus de 20 mois;  
contrôlé et garanti par le Consortium  
pour la Protection du Grana Padano,  
il est devenu le fromage AOP\*  
plus vendu dans le monde  
et l'un des produits les plus aimés

## EN ITALIE.

NATURELLEMENT  
**SANS LACTOSE\***



EXCELLENCE  
ITALIENNE

*Consorzio Tutela Grana Padano*

\*L'absence de lactose est une conséquence naturelle du processus typique de fabrication du Grana Padano.  
Il contient du galactose en quantités inférieures à 10 mg/100g.

\* AOP: Appellation d'Origine Protégée

# INDEX DES RECETTES

FÉVRIER - MARS 2018

## NOS ENTRÉES

- Aspic d'agrumes en gelée **87**
- Beignets de ricotta **57**
- Bouchées au speck **39**
- Cantuccinis salés aux abricots, pistaches et parmesan **51**
- Carpaccio terre-mer **39**
- Crème à tartiner au roquefort et fruits secs **51**
- Crème de châtaignes **106**

- Crème de panais et carotte, émulsion suisse et cigare au chèvre **50**
- Galettes de sarrasin et lentilles **95**
- Kaki au chèvre chaud **35**
- Salade de champignons au praliné de pignons **85**
- Tartare d'huître aux crevettes et au radis noir **39**
- Tartine nordique **84**
- Toasts et chips de topinambour **37**

## NOS PLATS

- Blinis de pomme de terre au maquereau et au raifort **94**
  - Bouillon de bœuf aux légumes, tartines de moelle **72**
  - Bouillon thaï coco au canard **85**
  - Carpaccio de bœuf d'Aubrac **106**
  - Cassoulette de poulet forestière aux noisettes **73**
  - Céréales et légumes à la crème de fromages **56**
  - Chaussons au chou et lard fumé **25**
  - Chou-fleur et brocoli rôti **24**
  - Crêpes à l'épeautre et au lait d'avoine **94**
  - Crêpes au froment et au lait d'avoine **94**
  - Crêpes moelleuses façon flammekueche **94**
  - Crêpes Mont-Blanc **94**
  - Feuilles de chou farcies **24**
  - Filet de porc et aligot **106**
  - Galettes orientales **94**
  - Gratin de crozets aux poireaux et vieux comté **74**
  - Gratin de potiron et pomme de terre au fromage fondant **52**
  - Mâtelote de poissons **70**
  - Pak-choï sauté aigre-doux **25**
  - Papillote de poulet au curcuma, quinoa aux fruits **86**
  - Parmentier de cabillaud au topinambour **37**
  - Petit épeautre aux légumes d'hiver **87**
  - Porc au chou rouge et au vin **25**
  - Pot-au-feu de la mer, crème au persil **86**
  - Quesadillas de maïs **94**
  - Retortillat **106**
  - Salade aux trois choux **24**
  - Salade de chicorée aux poires, tarte au brie **55**
  - Salade japonaise et poulet croustillant **97**
  - Saumon aux deux choux **25**
  - Soupe au chou façon pot-au-feu **24**
  - Spaghetti à la bolognaise **99**
  - Spaghetti à la chinoise **99**
  - Spaghetti au ragoût de lièvre **99**
  - Spaghetti au saumon et à la vodka **99**
  - Spaghetti au wok, porc et citronnelle **99**
  - Spaghetti aux calamars, sauce armoricaine **99**
  - Spaghetti aux crevettes, crème rose **99**
  - Spaghetti aux oignons et au vin rouge **99**
  - Spaghetti en gratin du dimanche **99**
  - Spaghetti sauce curry au haddock **99**
  - Spaghetti sauce minute à la viande **99**
  - Suprême de volaille farci au chaource **54**
  - Tarte à l'oignon **69**
  - Tarte au romanesco **25**
  - Topinambours sautés au beurre **37**
  - Truffade de pomme de terre et châtaigne au Laguiole **53**
  - Turbot façon carbonara **67**
- ## NOS DESSERTS
- Crumpets **95**
  - Gâteau de polenta, orange et Cointreau **75**
  - Pain perdu au kaki caramélisé **35**
  - Pancakes **95**
  - Tarte au brocoli et aux agrumes **59**
  - Tarte au citron vert et basilic de Sarah Abitan **78**
  - Tarte aux pommes et kiwis **93**
  - Tarte fine aux pommes, céleri et morbier **58**
  - Tartelette meringuée au kaki et citron vert **35**
  - Torche aux marrons **71**
- ## DIVERS
- Blinis de sarrasin au yaourt et 4 épices **94**
  - Chips de chou kale **25**

# L'édito



Sophie Menut avec  
Julien Gatillon, l'invité  
de notre rubrique  
En Coulisses, p. 64.

Il est toujours bon de se fixer des objectifs. À nouvelle année, nouveaux projets. En 2018, cela va être quoi pour vous ?

Arrêter de fumer, faire un beau voyage, profiter davantage de vos enfants et de vos amis, vous remettre au sport, reprendre des études, faire que la vie soit douce... Comme on le dit souvent au moment du rituel des vœux, le plus important, c'est la santé. Et il en faut pour réaliser ses rêves.

Être en bonne santé passe souvent par l'alimentation. La qualité des produits que l'on mange, bien sûr, mais aussi la façon dont on les consomme. Les Français ont la réputation de passer de longs moments à table. Eh bien, conservons ces bonnes habitudes ! La table, c'est le lien social, familial, amical.

Consommons moins, mais mieux, et allongeons le temps autour des tables comme dans ces tableaux de Renoir ; refaisons le monde, disputons-nous comme dans les films de Claude Sautet ; préparons

un repas comme un acte d'amitié dans *Le Festin de Babette* ; déclarons notre amour comme Catherine Deneuve dans *Peau d'âne* ; créons des œuvres d'art avec fruits et légumes comme

Arcimboldo ; évoquons les goûts de notre enfance comme Proust et sa madeleine. La cuisine, ce n'est pas forcément de l'art, mais ce qu'elle provoque peut le devenir. Alors, cette année, soyez des artistes !

Sophie Menut

# SOMMAIRE

FÉVRIER - MARS 2018 N° 180

- 3 ÉDITO ET INDEX DES RECETTES**
- 6 NEWS GOURMANDES**
- 13 B.A.-BA DU VIN**  
**Que boire... avec un pot-au-feu**
- 14 PÈLE-MÈLE**  
**La liste de nos envies**
- 18 TÊTE D'AFFICHE**  
**Les choux, belles feuilles de l'hiver**
- 26 RESTOS**  
**Convivialité à la carte**
- 27 LES TROUVAILLES DE KARINE**  
**2 rouges de Loire**
- 28 AIR DU TEMPS**  
**Les nouvelles créations fromagères**
- 29 DANS MON BAR**  
**Les ciders d'appellation.**  
**Les nectars les plus pétillants de Normandie**
- 30 RENCONTRE**  
**Bonnat, explorateur de grands crus**
- 32 CHEZ MON FROMAGER**  
**L'emmental de Savoie, une IGP à redécouvrir**
- 33 MARCHÉ DE SAISON**  
**Plaisir et légèreté au cœur de l'hiver**
- 40 DANS LES VIGNES**  
**Le vignoble du Jura cultive la différence**
- 49 INSPIRATIONS**  
**On fond pour la cuisine au fromage**
- 62 DÉGUSTATION**  
**16 vins proposés par des magazins bio de 4,95 à 14,22 €**
- 64 EN COULISSES**  
**Julien Gatillon. Le 1920, à Megève**
- 68 BEAUX MARIAGES**  
**Un menu, trois vins**

52

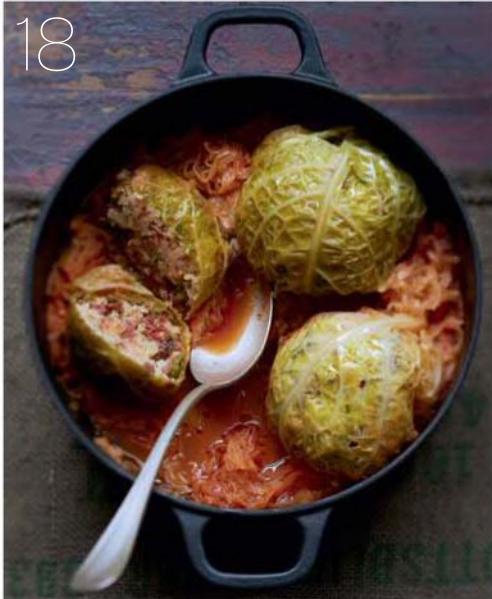


14



78

18



40



**RETROUVEZ NOS OFFRES  
D'ABONNEMENT P. 60, 82 ET 113.**

100



### LES 3 RECETTES PRÉFÉRÉES DE LA RÉDACTION

- Feuilles de choux farcis p. 24
- Gratin de potiron pomme de terre au fromage fondant p. 52
- La tarte au citron vert et au basilic de Sarah Abitan p. 79

12



110



10

Du lundi au vendredi, dans ***Une heure en France*** de 13 h à 14 h sur France Bleu, Frédérique Le Teurnier et Denis Faroud vous invitent à découvrir des rassemblements populaires, des personnalités régionales, des événements locaux, des parcours de vie ou des initiatives solidaires, positives et enthousiasmantes.



Sophie Menut, rédactrice en chef de *Cuisine et Vins de France*, partage régulièrement dans l'émission un portrait, un projet, un produit, également à l'honneur dans le magazine.

Pour retrouver l'émission en replay ou en podcast,  
[http://bit.ly/francebleu\\_uhef](http://bit.ly/francebleu_uhef)

- 72** 3 INGRÉDIENTS MAXI  
4 recettes simplissimes
- 76** À CHACUN SA BOUTEILLE  
Bien accompagner...  
un ceviche de poisson
- 78** C'EST DU GÂTEAU  
La tarte au citron vert  
et basilic de Sarah Abitan
- 80** LE VIGNOBLE QUI MONTE  
Saumur-puy-notre-dame,  
une perle rouge en Anjou
- 83** MON CARNET FUTÉ
- 84** UNE SEMAINE EN CUISINE  
7 recettes spécial détox
- 88** BANC D'ESSAI  
Le fromage à raclette
- 90** LA RÉDAC A TESTÉ  
Les presse-agrumes
- 91** QUÈSACO ?  
Le cardon, l'autre chardon
- 92** EN FORME  
Les tisanes qui font du bien
- 94** ENVIE DE...  
Crêpes, galettes, pancakes...
- 96** FAN DE...  
Le sésame en 3 déclinaisons
- 97** RECETTE D'AILLEURS  
Aux portes de l'Extrême-Orient
- 98** 1 PRODUIT, 11 RECETTES  
Les spaghetti
- 100** ESCAPADE GOURMANDE  
L'Aubrac, sauvage et envoûtant
- 107** L'INDEX DES RECETTES 2017  
Toutes nos recettes en 2017
- 109** VOTRE COURRIER
- 110** ÉCHAPPÉE BELLE  
10 bonnes raisons d'aller à Maurice
- 112** NOTRE CARNET D'ADRESSES
- 114** À SAVOURER  
DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO

**PHOTOS.** Couverture : Charly Deslandes. P28: Thomas Durio, J-C Karmann/CNIEL. P88-89: Riou/So Food/Photononstop. P91: The Picture Pantry. P94-95: melica/Adobestock, zeljkosantrac/Getty Images. P98-99: Kate Smirnova/Gett Images, Iryna Melnyk/Adobe Stock. P10-111: Stefana/Sime/Photononstop, konstantin Kulikov/Mara Zengalaité/Adobe Stock, Florence Guillemain/Photononstop. P114: misszin/knapje/Getty Images, Carré Frais, Mick Rock/Cephas/Photononstop.

Dans ce numéro, un encart tout-en-un Rothschild France Distribution de 6 pages, jeté p. 116 pour la diffusion abonnés France Métropolitaine sur Grand format; un encart 2 pages Abonnement CVF jeté dans le magazine emplacement aléatoire pour la diffusion vente au numéro France Métropolitaine sur Grand format et Format poche.

# NEWS GOURMANDES

PAR SOPHIE MENUT ET IRIS ANTOINE



## UN CAFÉ À LA HAUTEUR

Avec une technologie et un design innovant, la machine à café Vertuo confectionne d'ontueux cafés pour les amateurs de XXL. La marque propose un choix de 20 variétés pour plaire à tout le monde, avec ou sans lait.

*Vertuo, 199 €, Nespresso.*



## Réveillez vos salades

Chez Clovis, la noix et la pomme se marient dans un vinaigre de cidre original. Un assaisonnement idéal pour vos salades d'hiver.

*Vinaigre cidre noix, 4,69 € (25 cl), Clovis.*



## Douceurs fruitées

Sans colorants ni arômes artificiels, entre confiture et compote, avec plus de fruits que de sucre et des alliances gourmandes, ces préparations fruitières se tartinent, se glissent dans un fromage blanc, sur un fond de tarte ou se dégustent simplement à la cuillère.

*De 2 € à 3,50 € (pot de 205 g), Léonce Blanc.*

Les Français  
cuisinent en moyenne  
36 min par jour  
en semaine et plus  
d'une heure par jour  
le week-end.



## LE PREMIER WHISKY FRANÇAIS

Élevé en fûts de chêne, ce whisky bordelais est un produit 100 % français aux arômes végétaux. Bellevoye est un assemblage de single malts issus de trois distilleries différentes.

*Grand Whisky noir, 59 €, Bellevoye.*



## TOUT POUR LA NORVÈGE

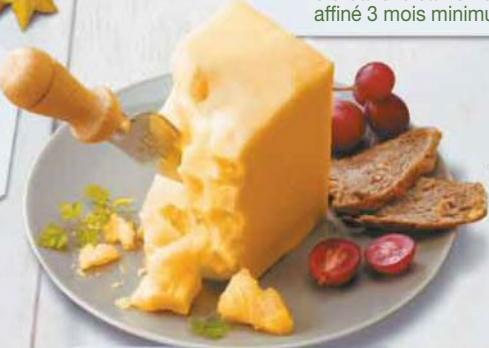
Partez en voyage dans le Nord, avec les traditionnels pains très riches en fibres. Tout simplement craquants, bons et naturels. *Pains craquants norvégiens (seigle et son d'épeautre, herbes et sel de mer, épeautre et graines de courge), 3,50 €, Sigdal.*

# Les Fromages de Suisse

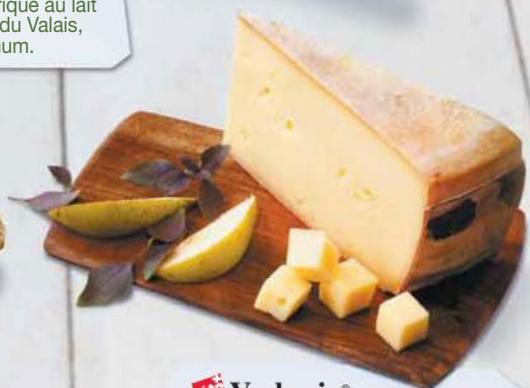
## L'excellence par tradition



**L'onctueux.** Une saveur douce et légèrement tanique. Fromage à pâte molle du Jura Vudois, affiné plus d'un mois dans sa boîte d'épicéa.



**Le convivial.** Une saveur incomparable. Fabriqué au lait cru dans le canton du Valais, affiné 3 mois minimum.



**L'intense.** Puissant et raffiné. Fabriqué au lait thermisé dans le canton de Fribourg. Une pâte crémeuse et fondante.



**Le crémeux.** Délicieux petit palet tendre et subtil. Pâte molle à croûte fleurie.



**L'authentique.** Un sommet du raffinement. Fabriqué au lait cru, uniquement dans les alpages des Alpes Vaudoises.



Entrez dans le clan  
des connaisseurs



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

**Les Fromages de Suisse.**

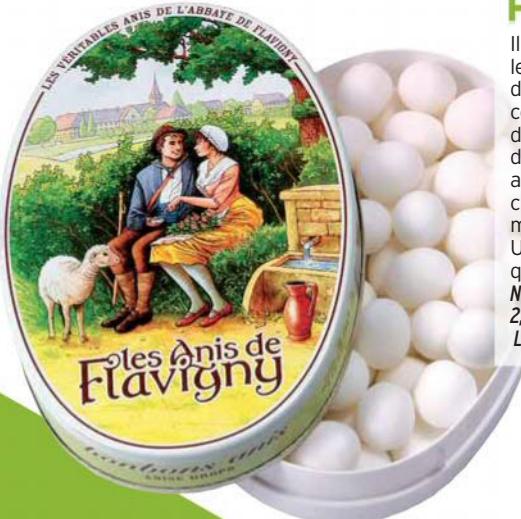
[www.fromagesdesuisse.fr](http://fromagesdesuisse.fr)



# NEWS GOURMANDES

PAR SOPHIE MENUT ET IRIS ANTOINE

## INCONTOURNABLE FRIANDISE



Il y a du bon dans le bonbon. Les Anis de Flavigny sont composés d'une graine d'anis enrobée de sirop de canne à sucre aromatisé au cassis, citron, rose, violette, menthe, café ou réglisse. Un savoir-faire français qui perdure depuis 1591.  
*Neuf parfums au choix, 2,90 € (50 g), Les Anis de Flavigny.*



28 %  
des Français  
consomment au moins  
une fois par semaine  
des produits  
biologiques.



### ÇA BULLE !

Fraîcheur et bonne humeur sont au rendez-vous avec la Clairette de Die et sa large gamme de vins effervescents. Une mention spéciale à la cave Carod qui fait pétiller les apéritifs de l'hiver.  
*Clairette-de-die, Cuvée Symbiose tradition, 8 €, Carod.*

### RIEN QUE LE MEILLEUR

Des poivres et des épices de qualité, c'est le pari que fait Karine Blanc, fondatrice de Sarabar, en sélectionnant les meilleurs produits pour une expérience gustative exceptionnelle.  
*Flacon de poivre, de 6,60 € à 11,90 €, Sarabar.*



### Des pâtes au régime

Manger sain, c'est compliqué ? Faux ! Ces pâtes sans gluten sont composées à 100 % de légumes frais et secs. Très riches en protéines, elles sont un compromis délicieux pour séduire vos papilles sans vous faire grossir.  
*Légumiô Pasta (pennes lentilles corail et carottes ; rigatonis pois cassés et courgettes ; fusillis pois chiches et maïs), 2,60 € (250 g), Bonduelle.*



Excellente... et pour longtemps !

## CRÈMES VÉGÉTALES, GRANOLA MAISON et poires Angélys

### Ingrédients :

#### POUR LES CRÈMES VÉGÉTALES :

- 1 litre de boisson végétale aromatisée (soja vanille, coco, chocolat, noisette, etc.)
- 1/4 de cuillère à café d'agar agar
- 40 g de maïzena

#### POUR LES POIRES À LA VAPEUR D'ÉPICES :

- 4 poires Angélys
- 1 citron jaune
- 1 bâton de cannelle

#### POUR LE GRANOLA :

- 160 g de muesli floconneux non sucré
- 2 petites cuillères à soupe d'huile (coco ou olive)
- 3 cuillères à soupe d'amandes effilées
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 2 étoiles d'anis

### Préparation :

**1** Crèmes végétales : Verser la boisson dans une casserole. Ajouter l'agar agar et la maïzena, mélanger le tout avec un fouet. Faire chauffer la casserole à feu moyen, jusqu'à ce que la crème épaisse (environ 7 à 8 minutes sur une plaque induction). Quand la crème est cuite, la verser dans 4 à 5 ramequins et laisser refroidir au réfrigérateur.

**2** Poires à la vapeur d'épices : Rincer les poires, les couper en deux, enlever le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne. Citronner les poires avec le jus de citron. Déposer les poires dans un cuit vapeur, verser les épices dans l'eau de cuisson.

Faire cuire les poires pendant 10 minutes à la vapeur. Les laisser tiédir, avant de les conserver dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

**3** Granola : Préchauffer le four à 190°. Dans un saladier mélanger l'huile (vous utilisez de l'huile de coco), les amandes, le sirop d'érable et le muesli. Répartir le tout sur la lèche frite du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pour 12 minutes de cuisson, penser à mélanger en cours de cuisson. Laisser refroidir avant de conserver dans un bocal hermétique.

POUR UN PETIT-DÉJEUNER COMPLET ET GOURMAND, VOUS POUVEZ ASSEMBLER LA CRÈME, LES POIRES ET LE GRANOLA QUE VOUS AUREZ PRÉPARÉS À L'AVANCE. N'HÉSITEZ PAS À AJOUTER QUELQUES GRAINES DE GRENADE FRAÎCHE POUR LA PETITE TOUCHE ACIDULÉE !

## LA POIRE ANGÉLYS

Nature ou cuisinée,  
elle vous fera  
fondre de plaisir !



# NEWS GOURMANDES

PAR SOPHIE MENUT ET IRIS ANTOINE



## OSEZ LES ÉPICES !

Quand les épices sont les vedettes et se mettent au centre de nos assiettes. Choisissez votre mélange parmi la quinzaine de variétés, Nomie s'occupe du reste. Il suffit de suivre la recette pour confectionner des plats délicieusement exotique.

*La recette et les épices, 5,80 € (20 g), Nomie.*

Le boeuf  
bourguignon  
arrive en tête  
des plats préférés  
des Français



## Du fromage nomade

Grand voyageur et adepte de fromage, plus d'inquiétude : l'Apéro-Cheese vous suivra jusqu'au bout du monde. Ce petit appareil est idéal pour des moments gourmands et conviviaux.

*Appareil à raclette nomade, 69 €, Apéro-Cheese.*



## Truffes par ci, truffes par là !

C'est la meilleure saison des truffes. Pour les trancher en fines lamelles, elles méritent un outil à leur mesure. Alessi présente son nouveau modèle de mandoline au design révolutionnaire. Belle et astucieuse.

*Mandoline Alba, 78 €, Alessi.*



QU'EST-CE  
QUI EST  
ROSE ET QUI  
MIAULE ?

Pop et amusant, *Le Chat* s'invite au supermarché. Du vin à boire pour toute occasion, un sac de courses et la fameuse bande dessinée. De quoi se faire plaisir à un prix tout rose.

*Rosé premier, 3,49 €, chez Lidl.*



Beaux jusqu'au bout  
du manche

Munis de manches en hêtre naturel, en plus d'être efficaces, les couteaux de l'élégante collection Essential trouveront leur place dans votre cuisine.

*Couteaux collection Essential, de 12 à 26 €, Déglon.*



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé

“  
**9 MOIS APRÈS  
JE PROFITE ENCORE DES EFFETS DE MA CURE**  
“

### 18 JOURS DE CURE, DES MOIS DE BIEN-ÊTRE

Agence MEETERS - Crédit photo : Marjolisa Neils

#### DOULEURS ARTICULAIRES, JAMBES LOURDES, DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES, MAL DE DOS, OBÉSITÉ.

Soulager vos douleurs, diminuer vos médicaments et prévenir les récidives, les 1 200 médecins thermaux, kinésithérapeutes, hydrothérapeutes, préparateurs physiques et diététiciens de nos 20 centres se mobilisent pour préserver durablement votre santé.

Neuf mois après leur cure thermale, 70 % des curistes interrogés par l'Observatoire de la **Chaîne Thermale du Soleil**, témoignent d'une amélioration de leurs symptômes et de leur état de santé.

C'est le résultat de l'efficacité durable des cures thermales prouvée par de récentes études cliniques.



Je désire recevoir gratuitement le guide 2018 des cures Chaîne Thermale du Soleil

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Ville : ..... Code postal : .....  
Téléphone : ..... Email : .....

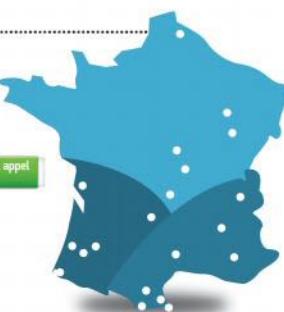
Merci de renvoyer ce coupon à : Chaîne Thermale du Soleil - 32 av. de l'Opéra - 75002 Paris  
Conformément à la loi informatique et libertés n° 78.17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.

Documentation & renseignements gratuits

0 806 110 145

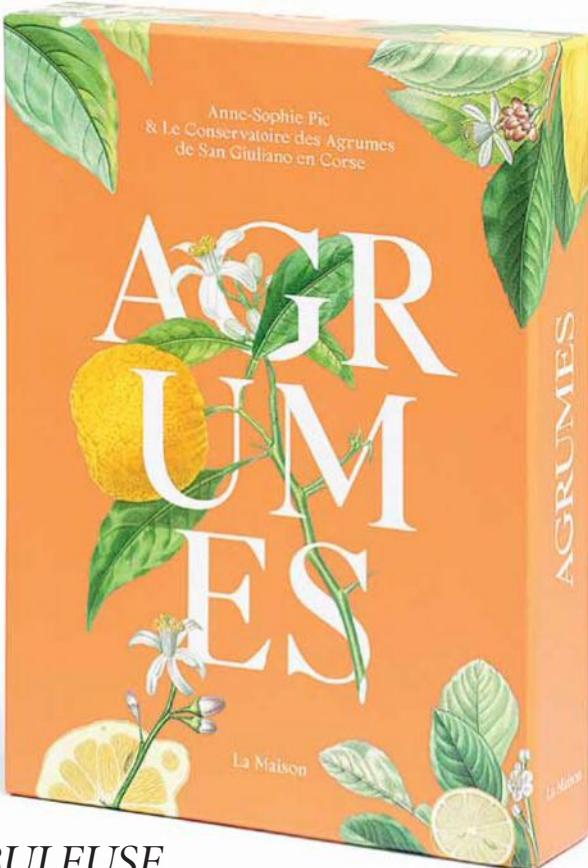
Service & appels gratuits

TROUVEZ VOTRE CENTRE DE CURE  
[chainethermale.fr](http://chainethermale.fr)



# LECTURES à croquer

**Les histoires ne sont pas les mêmes, et pourtant le même fil conducteur les relie. L'authenticité et la passion sont au rendez-vous dans ces cinq ouvrages.**

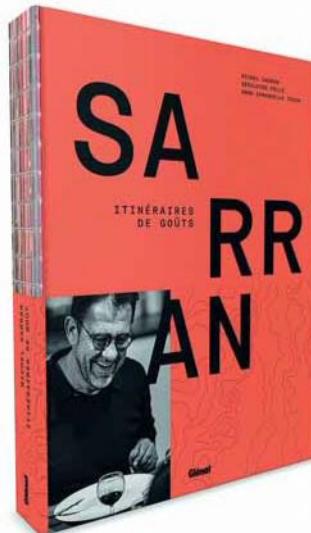


## LA FABULEUSE HISTOIRE DES AGRUMES

Ce livre pèse le poids d'un très beau bébé et est le fruit de plus de 9 mois de gestation. Lorsqu'Anne-Sophie Pic se lance dans un nouveau projet, elle ne fait pas les choses à moitié. Ce n'est pas un livre de recettes, ni un livre d'histoire, c'est bien plus que cela : un voyage au cœur des agrumes qu'elle affectionne tant. Elle se rend régulièrement depuis plusieurs années en Corse pour découvrir, goûter, comprendre la complexité des centaines de variétés apparentées au genre. Cédrat, pamplemousse, mandarine, clémentine, lime, orange, bergamote, kumquat, yuzu... Il faut feuilleter ce livre

en prenant son temps, en savourant les belles recettes qu'elles partagent avec certains de ses amis chefs passionnés d'agrumes comme elle (William Ledeuil, Pierre Hermé, Jean-François Piège, Kei Kobayashi, Christian Le Squer...), en admirant les planches de chaque variété, en se régalant des merveilleuses photos de Jean-Marie del Moral. Cet ouvrage, fruit d'un travail sans doute titanique et de la collaboration de passionnés devrait être mis au programme de tous les écoliers de France.

**Agrumes, d'Anne-Sophie Pic avec le Conservatoire des agrumes de San-Giuliano en Corse, éd. La Maison, 120 € (480 p.).**

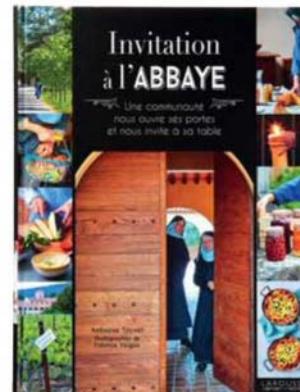
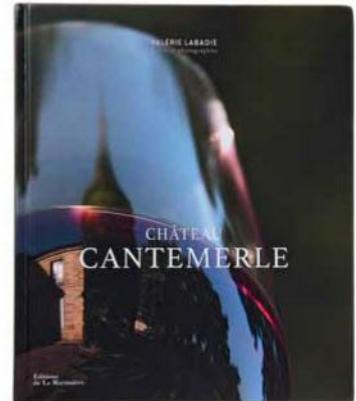


## DANS LA PEAU D'UN CHEF

Mais qu'il est beau et différent ce livre qui est bien plus qu'un ouvrage de recettes. Le chef toulousain doublement étoilé y livre sa vision de la cuisine voire sa vision de la vie, l'une et l'autre étant liées. Il partage ses passions, les dessins de ses plats tels qu'il les imagine. Il s'est confié sans détour à Géraldine Pellé pendant des années. Le résultat : un livre grand format comme sans doute sa générosité. **Sarran, itinéraires de goûts**, de Géraldine Pellé, recettes de Michel Sarran, photographies d'Anne-Emmanuelle Thion, éd. Glénat, 59 € (392 p.).

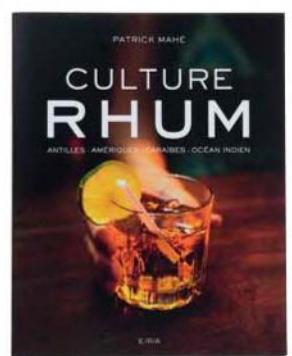
## LA BELLE HISTOIRE D'UN GRAND CRU

À vin exceptionnel, ouvrage exceptionnel. Valérie Labadie, nous conte l'histoire de ce château classé grand cru en 1855. Un voyage dans le temps, dans la nature, dans les vignes à la découverte du Haut-Medoc. Une rencontre aussi avec les hommes et femmes passionnés qui le mettent en valeur. Le tout illustré des somptueuses photos à la hauteur du nectar. **Château Cantemerle**, de Valérie Labadie, Éditions de La Martinière, 40 € (192 p.).



## VOYAGE AU COEUR DURHUM

Patrick Mahé, dans son nouveau livre très fouillé, invite à un voyage au cœur du rhum, des Antilles aux Caraïbes, en passant par l'océan Indien et l'Amérique. Un périple culturel retracant l'histoire de l'eau-de-vie populaire, jusqu'aux cocktails proposés dans les bars les plus sélects, illustré de photos aux couleurs festives. Rhum agricole, épice, brun, blanc... aucun n'échappe à l'auteur. Une escapade qui se termine en beauté par un tour du monde des 80 meilleurs nectars. **Culture Rhum**, de Patrick Mahé, éd. E/P/A, 35 € (240 p.).



# QUE BOIRE AVEC... Un pot-au-feu

Pour accorder votre nouvelle recette de pot-au-feu, filez chez votre caviste en suivant nos recommandations. Surtout, ne débouchez pas sur-le-champ vos 2016, mais profitez des blancs de viognier en citant les raisins oubliés extraits d'un traité d'ampélographie.

PAR KARINE VALENTIN

**L**es premiers frimas détachent les feuilles des arbres, il est temps de penser au chouchou de nos soirées d'hiver, le pot-au-feu. Le plat paysan a tout du premier de la classe : bouillon, viandes et légumes, trilogie respectueuse de notre santé, ce qui n'empêche pas d'y ajouter gros sel, cornichons et sauce gribiche pour les plus hardis d'entre vous. Et puis, 4 heures de cuisson, ça laisse le temps de penser au vin que l'on sert avec. Le candidat, rouge assurément, devra posséder à la fois du muscle, beaucoup de fruit et un milieu de bouche profond. Jeune vin, vin adolescent ou vieux cru, les trois feront le job. Le jeune devra posséder du tempérament mais des tannins souples pour la viande ; gamay du Beaujolais dans les crus juliénas, brouilly, morgon ou chiroubles ; rouges de Touraine ou pinot noir d'Alsace. On choisit les ados parmi les crus rouges du Rhône méridional : lirac, cairanne ou rasteau. Les vieux, dont l'ardeur tannique est adoucie par le temps, devront posséder encore du fruit indispensable pour les légumes : cahors ou madiran 2009, chinon ou bourgueil 2011.

## Un millésime 2016

Ce fut une année paradoxale, confuse et remarquable à la fois. Entre sécheresse et grêle, le climat n'a pas laissé de répit aux vignerons mais le millésime a surpris. La

France a été divisée. Le Rhône et le Bordelais, chanceux, ont produit un bon millésime autant en qualité qu'en quantité. Tandis que la Bourgogne, le Val de Loire, la Provence et le

Languedoc ont connu une année atypique avec de faibles récoltes, mais de jolis vins qu'il vaudrait mieux attendre encore au moins une petite année avant d'ouvrir, quelle que soit la région.

## Un mot

# AMPÉLOGRAPHIE

Voilà un bien joli mot pour qualifier tout ce qui concerne la science des cépages : leur identification et leur description. Le terme vient du grec : ampélos, vigne, et graphein, écrire.

## Un raisin connu

Très à la mode et un peu comme s'il voulait faire de l'ombre au chardonnay, le viognier a colonisé à peu près tous les vignobles du monde. En France, c'est la vallée du Rhône qui lui sert de

faire-valoir, particulièrement les vignobles de Condrieu et Château-Grillet (plus petite appellation française, propriété de François Pinault). L'empereur Probus, originaire de Smirnium en

## Le viognier

Croatie, aurait implanté le raisin sur les rives du Rhône, ce qui reste à vérifier. Vinifié en solitaire, il donne des arômes muscatés rappelant la pêche et l'abricot, le miel et les épices. Virtueux et

noble, il peut rentrer pour 20% dans l'assemblage des vins rouges de la Côte Rôtie. Il est aussi planté en Languedoc-Roussillon, en Provence et dans le Sud-Ouest.



## Un raisin oublié Le gamay de Bouze

Avec son nom rigolo qui sonne comme celui d'un acteur comique, ce gamay est le père de tous les gamays. C'est un cépage teinturier qui renforce la couleur d'autres raisins plus pâlichons. Les quelques parcelles se trouvent essentiellement dans la Loire.

À LIRE !



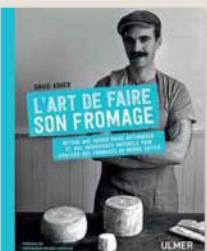
## Les chefs s'endimanchent

40 chefs partagent leurs recettes du dimanche et nous donnent des idées faciles assorties de conseils et astuces, avec trois idées de vin par recette.  
Le Dimanche des chefs, de Rémi Dechambre, éd. Larousse, 24,95 €.



## Mystère en Bourgogne

Partez à la découverte d'un vin d'exception avec cette bande dessinée qui plongera amateurs et curieux dans un univers plein de suspense.  
Un grand Bourgogne oublié, de Manu Guillot, Hervé Richez et Boris Guilloteau, éd. Grand Angle, 18,90 €.



## En faire tout un fromage

David Asher, passionné et producteur de fromages dans la région de Vancouver, apprend à faire son fromage soi-même à travers 40 recettes naturelles dans le respect d'un savoir-faire traditionnel. L'Art de faire son fromage, de David Asher, éd. Ulmer, 29,90 €.



## Un piano pour la vie

La célèbre marque anglaise revisite son modèle-phare, toujours aussi beau mais encore plus fonctionnel puisqu'il est équipé de 6 brûleurs ou d'une plaque de cuisson (vitrocéramique ou induction), de 2 fours, d'une plancha, d'un four gril et d'un tiroir de rangement. De quoi nous donner envie de passer du temps en cuisine. 2 899 €, Falcon.



## LES ARÔMES DE LA SAINT-VALENTIN

Le 14 février, on célèbre l'amour et, pour l'occasion, rien de mieux que partager un bon verre de vin. Hélène a créé un coffret Saint-Valentin renfermant deux belles cuvées qui raviront vos papilles, La Rosine, M&S Ogier, pour sa puissance et sa masculinité, et La Cuvée d'Hélène Champagne Rosé pour la finesse et l'élégance de ses bulles.  
Coffret Saint-Valentin, 125 €, Les Vins d'Hélène.

PAR SOPHIE MENUT ET IRIS ANTOINE

# LA LISTE DE NOS ENVIES

Sélection non exhaustive des coups de cœur de la rédaction.

## LES BONNES RÉSOLUTIONS DE LA RENTREE

Manger mieux, oui, cette année, c'est promis ! On fait confiance à Dorothée et on choisit parmi les plats de ses 4 gammes celui qui nous inspire : vegan, bio, végétal, fruité... il y en a pour tous les goûts et tous les appétits. Cookedby.fr

## VOYAGE INITIATIQUE DANS LE MONDE DES RHUMS

Direction le Venezuela. Dans un verre, shakez 4,5 cl de rhum Mantuano de la maison Diplomático, 4,5 cl de jus d'ananas, 0,5 cl de grenadine, 6 traits de marasquin et 6 traits de dry vermouth. Dégustez bien frais.  
Rhum Mantuano, 32 €, Diplomático, en GMS.



## ET QUE CA SAUTE !

On voit la vie en rouge en 2018 avec ce joli toaster. Il brunit deux fois plus vite nos pains du petit déjeuner, histoire de ne plus jamais arriver en retard au bureau ! Toaster Luna, rouge soleil, 59,99 €, Russell Hobbs.





## Faites-vous la malle

Partez à la Jamaïque le temps d'apprécier deux rhums d'exception. *Malle Mezan* comprenant 2 bouteilles, 6 verres et 6 dessous de verre, 200 €.



Coup de cœur pour les gâteaux de voyage des grands pâtissiers qui revisitent les quatre-quarts, marbrés, gâteaux de Savoie de notre enfance pour en faire les gâteaux les plus en vogue du moment. Gâteau de voyage à la vanille, 15 € (4 à 5 pers.), *Vincent Guerlais*.

# AGENDA 2018

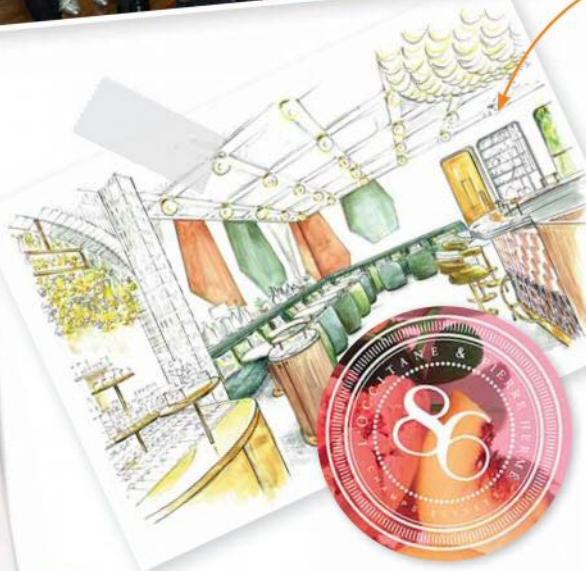


• **Anne-Sophie Pic** s'associe avec Sushi Shop et rhabille les classiques avec toute sa sensibilité : thon, pomme verte, aneth et sobacha ; chèvre frais, thé vert matcha et bergamote composent makis, sushis et california rolls.



## ON Y ÉTAIT !

**Grana Padano** au restaurant Pratolina. L'Italie s'invite à Paris le temps d'une soirée organisée par Cuisine et Vins de France, où les épicières fines, blogueurs, journalistes et les bistrots de la capitale étaient conviés pour découvrir le fromage italien le plus vendu au monde.



## L'INSTA QUI NOUS PLAÎT

Graphiste reconvertisse en pâtissière, Justine vient d'arriver sur les réseaux sociaux. Vous rêvez d'un gâteau ? Elle vous le prépare : tarte amande et poire ; chocolat et caramel... Demandez le programme. Elle s'occupe de tout, même de vous apprendre à les pâtisser. Faites votre choix en salivant sur ses jolies photos.

• **Pierre Hermé** et **L'Occitane** se paient les Champs-Élysées en y ouvrant une grande boutique, au 86, où l'on pourra déguster les créations du pâtissier, mais aussi faire le plein de produits L'Occitane. Coté visuel, la déco poétique de Laura Gonzalez invite dans un monde de douceur.

• Du 16 au 17 janvier, on file à la fête de la truffe à Sarlat... et l'on y retourne le 10 février pour la fête de la noix !

• On va parader à Menton, du 17 février au 4 mars, pour la Fête du Citron et ses corsos fleuris.

• Le 4 et 5 mars, on célèbre la violette en mode gourmand à Toulouse, et on l'apprécie sous toutes ses formes : parfum, liqueur, bonbons...

• À Barjols, on fête les tripettes le 21 janvier, tandis qu'à Bazas, le 8 février, c'est le bœuf gras qui est à l'honneur.

# Croisière Gastronomique

## Cuisine et Vins

DE FRANCE

ÉDITION 2019



HONFLEUR - HONFLEUR DU 1<sup>ER</sup> AU 13 SEPTEMBRE 2019

(1) Tarif Ponant Bonus par personne sur la base d'une occupation double, sujet à évolution, taxes portuaires incluses. Plus d'informations dans la rubrique « Nos mentions légales » sur [www.ponant.com](http://www.ponant.com). Droits réservés PONANT.  
Document et photos non contractuels. Crédits photos : © PONANT / Richard Nicholl / Léa Paulin / Laurence Fischer / François Lefebvre / Istock.



**P**our la huitième année consécutive, nous vous invitons à embarquer à bord d'un luxueux yacht de la compagnie PONANT, pour une croisière gastronomique exceptionnelle.

Entre Manche et mer d'Irlande, partez à la découverte de terres celtes de légende et de romance lors d'un voyage de 13 jours autour des îles britanniques.

Au gré des visites, vous vous laisserez surprendre par des instants culinaires et œnologiques privilégiés : trois dîners de gala réalisés par trois grands chefs, démonstrations et ateliers culinaires, conférences... Une attention toute particulière sera portée aux vins, avec la présence d'un Meilleur Sommelier du Monde qui animera votre voyage avec des dégustations de grands flacons de sa sélection. Aux côtés de ces invités prestigieux, *Karine Valentin*, « l'experte vins » de notre magazine, et les membres de la rédaction partageront avec vous leur passion pour l'art de la table.

#### HONFLEUR - HONFLEUR

du 1<sup>er</sup> au 13 septembre 2019 - 12 nuits  
à bord du *Dumont-d'Urville*

À partir de **4 570 €<sup>(1)</sup>** par personne

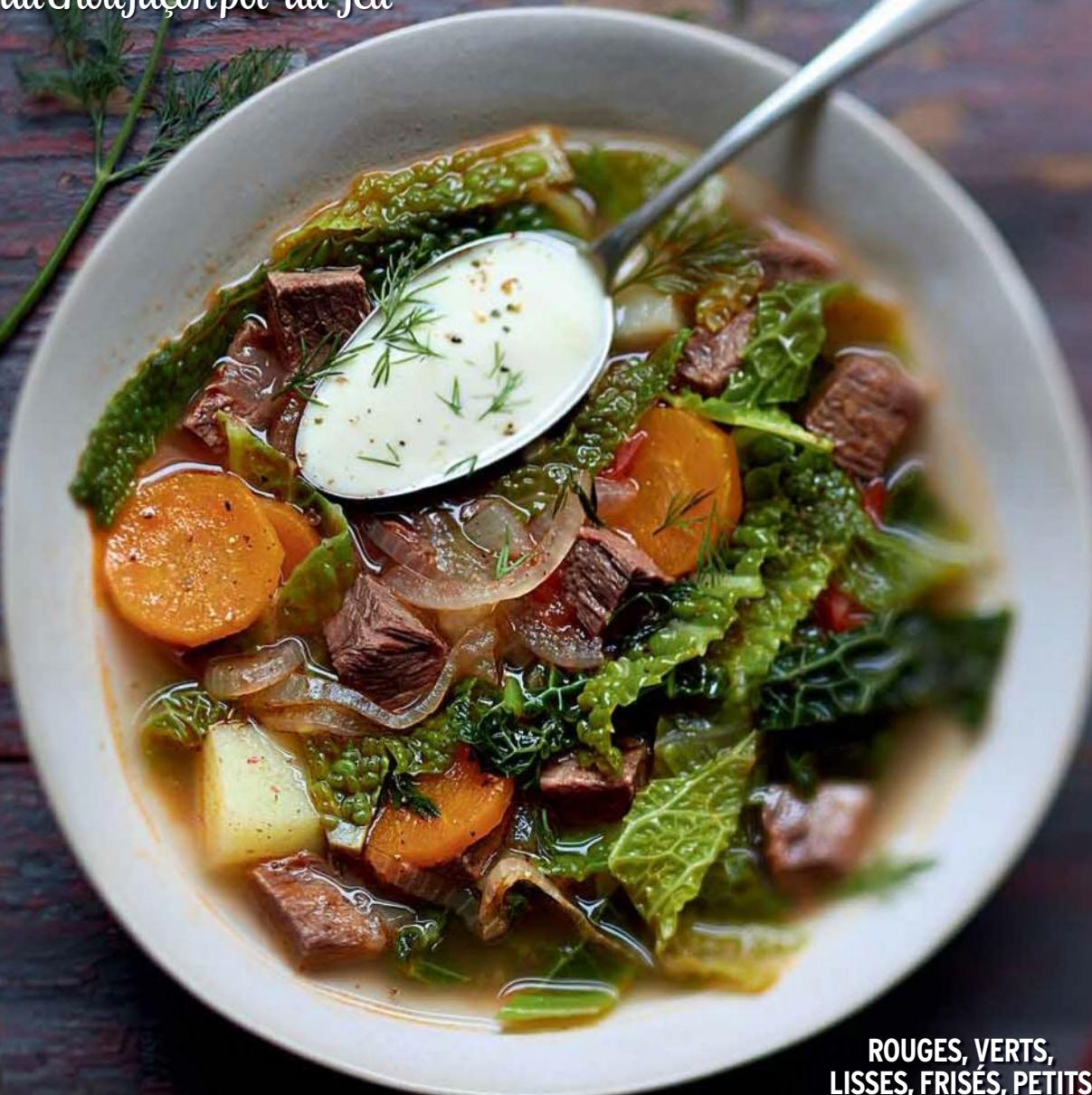


En partenariat avec

 **PONANT**

TÊTE D'AFFICHE

| Soupe au chou façon pot-au-feu

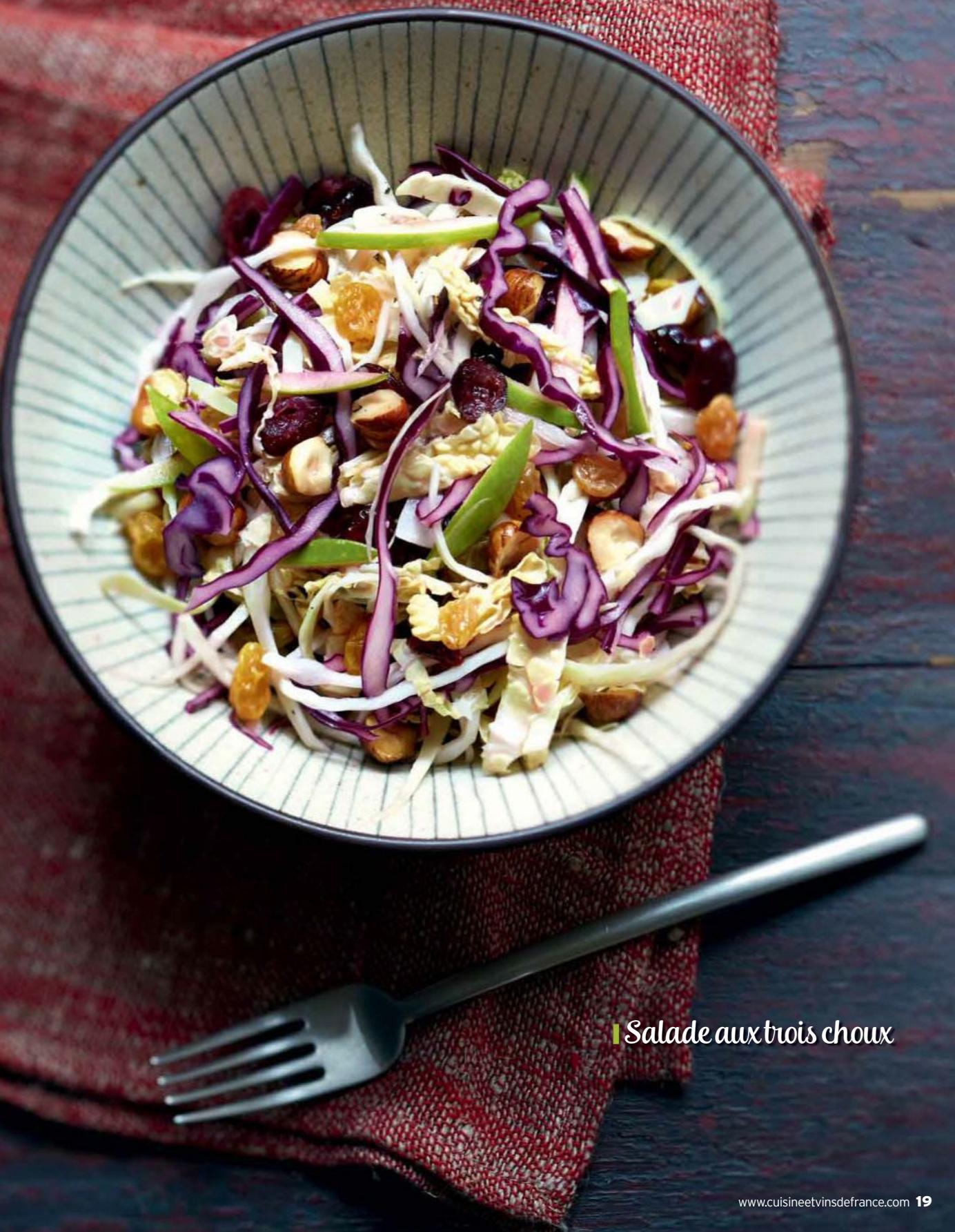


# LES CHOUX

belles feuilles de l'hiver

ROUGES, VERTS,  
LISSES, FRISÉS, PETITS  
OU GRANDS, ILS ONT  
EN COMMUN DES QUALITÉS  
NUTRITIONNELLES  
EXCEPTIONNELLES  
ET SE DÉCLINENT  
EN D'INFINIES VARIATIONS.  
SANTÉ ET GAIETÉ DANS  
NOS ASSIETTES !

PHOTOS ÉDOUARD SICOT STYLISME VALÉRY DROUET RECETTES SOPHIE MENU



Salade aux trois choux



## | Chou-fleur et brocoli rôtis au sarrasin

| Feuilles de chou farcies





Chaussons au chou  
et au lard fumé

| Saumon aux deux choux,  
sauce au citron





## Soupe au chou façon pot-au-feu

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 35 MIN**

**CUISSON 1 H 45**

**FACILE I ABORDABLE**

- 500 g de bœuf à pot-au-feu type macreuse • 4 pommes de terre
- 1/2 chou vert frisé • 2 oignons
- 2 carottes • 1 bouquet garni
- 2 brins d'aneth • 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- 125 g de tomates concassées en boîte • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Plongez la viande dans une marmite d'eau froide, portez à ébullition. Égouttez-la, rincez-la. Remettez-la dans la marmite propre, couvrez d'eau salée, ajoutez le bouquet garni. Portez à ébullition, laissez cuire 1 h 30 à petit bouillon et à couvert, en écumant de temps en temps.

2. Pelez et émincez les oignons. Pelez les carottes et les pommes de terre, coupez les premières en rondelles et les secondes en cubes. Dans une grande cocotte avec la moitié de l'huile, faites revenir les oignons 5 min. Ajoutez pommes de terre, carottes et tomates. Poursuivez la cuisson 10 min. Débarrassez dans un plat.

3. Lavez le chou, ôtez les côtes blanches, émincez les feuilles. Faites-le revenir 5 min dans la même cocotte avec l'huile restante. Ajoutez les autres légumes, salez, poivrez, mélangez bien.

4. Sortez la viande en conservant son bouillon de cuisson. Coupez-la en cubes. Ajoutez-les dans la cocotte, parsemez d'aneth ciselé, versez du bouillon à hauteur, laissez cuire encore 10 à 15 min (les pommes de terre doivent être tendres). Servez avec 1 cuil. de crème.

### NOTRE BON ACCORD

Un gigondas rouge (Vallée du Rhône).



## Salade aux trois choux

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN**

**CUISISON 2 MIN**

**FACILE I BON MARCHÉ**

- 1/4 de chou rouge • 1/4 de chou blanc • 1/4 de chou chinois
- 1 pomme granny-smith
- 1 citron (jus) • 1 échalote
- 30 g de raisins secs blonds
- 30 g de cranberries séchées
- 30 g de noisettes entières
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise
- 2 cuil. à soupe de moutarde douce • 2 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • 1 cuil. à soupe de miel liquide • Sel • Poivre

1. Lavez les choux, ôtez leurs coeurs et râpez-les ou émincez-les très finement. Lavez la pomme. Ôtez son trognon et, sans la pelier, coupez-la en bâtonnets. Citronnez-les avec le jus de la moitié du citron.

2. Faites gonfler les raisins secs et les cranberries dans un bol d'eau chaude. Faites griller les noisettes à sec dans une poêle et hachez-les grossièrement au couteau.

3. Pelez l'échalote et hachez-la. Dans un bol, fouetez la mayonnaise avec la moutarde et le miel. Ajoutez le vinaigre, le jus du demi-citron restant, l'échalote et l'huile. Salez, poivrez et émulsionnez.

4. Égouttez les fruits secs et mélangez-les aux choux et à la pomme. Versez la vinaigrette et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement et placez au frais pour au moins 1 h avant de servir.

### NOTRE BON ACCORD

Un gaillac blanc (Sud-Ouest).



## Chou-fleur et brocoli rôtis

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN**

**CUISISON 40 MIN**

**FACILE I BON MARCHÉ**

- 1 petit chou-fleur • 1 tête de brocoli • 3 brins de persil
- 1 œuf • 20 g de beurre
- 50 g de baguette rassie
- 30 g de graines de sarrasin
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de miel
- 1 cuil. à soupe de moutarde en grains • Sel • Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez le chou-fleur et le brocoli et séparez-les en fleurettes.

2. Disposez-les sur une plaque de cuisson, arrosez-les avec 1 cuil. d'huile, salez, poivrez, mélangez et enfournez pour 40 min en les retournant de temps en temps (ils doivent devenir dorés et tendres : vérifiez la cuisson avec une lame de couteau).

3. Pendant ce temps, faites cuire l'œuf 9 min dans une casserole d'eau bouillante pour qu'il soit dur.

4. Mixez le pain pour obtenir une chapelure grossière. Faites mousser le beurre dans une poêle et faites doré la chapelure 4 à 5 min en remuant à l'aide d'une cuillère en bois. Réservez.

5. Préparez la vinaigrette : mélangez la moutarde avec le vinaigre, puis ajoutez le reste d'huile en filet en émulsionnant. Salez et poivrez. Ciselez le persil. Faites griller les graines de sarrasin.

6. Ecalez l'œuf et hachez-le grossièrement au couteau. Répartissez-le sur les choux. Ajoutez la chapelure, les graines de sarrasin et le persil. Nappez de vinaigrette et dégustez tiède.

### NOTRE BON ACCORD

Un bordeaux blanc.



## Feuilles de chou farcies

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 35 MIN**

**CUISISON 2 H 15**

**ASSEZ FACILE I ABORDABLE**

- 500 g de jarret de porc fumé cuit
- 50 g de chorizo • 1 chou vert frisé • 1 oignon • 5 brins de persil
- 1 œuf • 50 cl de coulis de tomate
- 200 g de choucroute • 200 g de riz • 3 cuil. à soupe d'huile végétale type colza ou pépin de raisin • Sel • Poivre

- Détachez délicatement les feuilles du chou. Ôtez les côtes dures, puis faites-les blanchir dans une casserole d'eau bouillante pendant 3 min. Égouttez-les et déposez-les sur un torchon.
- Faites cuire le riz 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-le bien.
- Pelez et hachez l'oignon. Faites-le blondir dans 1 cuil. d'huile pendant 5 min à feu doux. Hachez le jarret et le chorizo.
- Dans un grand saladier, réunissez la viande hachée, le riz, le persil effeuillé et ciselé, l'oignon et l'œuf. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Versez le reste d'huile dans une grande cocotte. Placez-y la choucroute bien à plat. Préchauffez le four à 150 °C.
- Posez 1 feuille de chou à plat sur le plan de travail. Déposez 1 grosse cuillerée de farce par-dessus. Refermez la feuille pour former un petit ballotin. Déposez-le sur le lit de choucroute. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Couvrez l'ensemble de coulis de tomate. Fermez le couvercle de la cocotte et enfournez pour 2 h.

### NOTRE BON ACCORD

Un saint-chinian rouge (Occitanie).

# 4 RECETTES en plus



## Chaussons au chou et lard fumé

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 45 MIN**

**CUISSON 1 H 30 REPOS 4 H 20**

**ASSEZ FACILE | ABORDABLE**

Pour la pâte : • 4 œufs • 15 cl de lait tiède

• 125 g de beurre • 500 g de farine

• 15 g de levure fraîche de boulanger

• 2 cuil. à soupe de sucre en poudre

• 1 cuil. à café de sel

Pour la farce : • 125 g de lard fumé

• 500 g de chou blanc • 2 carottes

• 3 oignons • 2 œufs durs • 100 g de beurre

• 2 cuil. à soupe d'huile • Sel • Poivre

1. Préparez la pâte : dissdez le sucre et la levure émiettée dans 6 cl d'eau tiède, ajoutez 150 g de farine. Pétrissez bien et laissez lever 2 h dans un endroit chaud.

2. Battez les œufs, placez-les avec le levain dans le bol d'un robot muni d'un pétrin. Ajoutez la farine restante, le lait, le beurre et le sel. Pétrissez bien pendant quelques minutes. Laissez reposer 2 h.

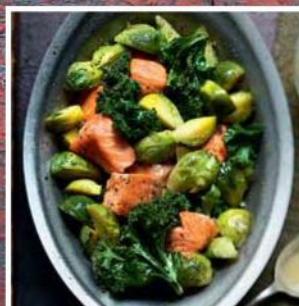
3. Pendant ce temps, ôtez le cœur du chou coupé en quatre. Faites-le blanchir 5 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-le, émincez-le. Pelez et ciselez les oignons, hachez le lard. Pelez et râpez les carottes. Dans une sauteuse avec l'huile, faites blondir les oignons 2 min, ajoutez le chou, les carottes et le lard. Salez, poivrez. Laissez cuire 1 h à feu doux et à couvert. Ajoutez un peu d'eau si la préparation est trop sèche. Laissez complètement refroidir. Écalez et hachez les œufs, ajoutez-les à la farce.

4. Étalez la pâte au rouleau. Découpez des disques de 8 cm à l'aide d'un emporte-pièce. Mettez un peu de farce sur une moitié de chaque disque. Repliez l'autre moitié pour former un demi-cercle, pincez les bords pour les souder.

5. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les chaussons sur une feuille de papier cuisson, laissez-les reposer 20 min avant de les enfourner pour 20 min.

### NOTRE BON ACCORD

Un crozes-hermitage rouge (Vallée du Rhône).



## Saumon aux deux choux

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**

**CUISSON 30 MIN**

**ASSEZ FACILE | ABORDABLE**

• 2 pavés de saumon sans peau

• 500 g de choux de Bruxelles

• 4 feuilles de chou kale • 1 citron

• 1 échalote • 75 g de beurre

• 15 cl de vin blanc • 3 cl de sirop d'érable • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

1. Pelez et ciselez l'échalote.

Faites-la suer 3 min dans une petite casserole avec 30 g de beurre. Déglacez au vin blanc et laissez réduire aux deux tiers. Pressez le citron, filtrer son jus et versez-le dans la casserole avec le reste de beurre en cubes. Fouettez, salez, poivrez et réservez au chaud.

2. Lavez et coupez les extrémités des choux de Bruxelles, puis recoupez-les en quatre. Faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les. Faites-les revenir 3 min dans une sauteuse avec la moitié de l'huile. Débarrassez dans une assiette.

3. Lavez les feuilles de chou kale, coupez les tiges et taillez-les en trois. Faites-les revenir 5 min dans la sauteuse avec le reste d'huile. Remettez les choux de Bruxelles. Assaisonnez, mélangez et gardez au chaud.

4. Coupez les pavés de saumon en cubes de 3 cm. Faites-les poêler avec le sirop d'érable pendant 4 min en les retournant souvent.

5. Disposez le mélange de choux dans le fond d'un plat creux, répartissez les cubes de saumon par-dessus et nappez de sauce au citron.

### NOTRE BON ACCORD

Un pouilly-fumé (Vallée de la Loire).

## Chips de chou kale

**POUR 6 PERSONNES.** Lavez 500 g de feuilles de chou

kale, retirez leur queue et la côte centrale un peu dure. Essuyez-les et placez-les dans un grand saladier. Versez 5 cl d'huile d'olive et mélangez bien en massant les feuilles. Salez-les et étalez-les sur une plaque allant au four. Laissez les cuire environ 20 min dans le four préchauffé à 150 °C, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles deviennent bien craquantes.

## Pak-choï sauté aigre-doux

**POUR 4 PERSONNES.** Lavez et égouttez 4 petits

choux pak-choï. Faites gonfler dans de l'eau chaude 4 champignons noirs. Émincez-les. Pelez et hachez 1 bulbe de gingembre, faites-le blondir dans 2 cuil. à soupe d'huile de sésame. Ajoutez les choux, versez 2 cuil. à soupe de sauce soja et 1 cuil. à soupe de vinaigre de riz. Couvrez et laissez cuire 15 min en retournant les choux de temps en temps. Ajoutez les champignons 5 min avant la fin de la cuisson. Saupoudrez de 3 cuil à soupe de graines de sésame grillées.

## Tarte au romanesco

**POUR 6 PERSONNES.** Dans une casserole d'eau

boillante, faites cuire 15 min 1 chou romanesco détaché en petits bouquets. Égouttez-le. Foncez un moule à tarte avec 1 rouleau de pâte feuilletée et faites-la précuire 10 min au four préchauffé à 180 °C. Pendant ce temps, fouettez 5 œufs entiers avec 20 cl de crème fraîche, 15 cl de lait et 50 g de roquefort émietté. Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de muscade râpée. Mélangez avec les bouquets de chou et versez délicatement sur le fond de tarte. Enfournez pour 40 min.

## Porc au chou rouge et au vin

**POUR 6 PERSONNES.** Faites dorer de tous côtés 800 g

d'échine de porc dans une grande cocotte avec 2 cuil. à soupe d'huile. Sortez la viande et, sans rincer la cocotte, ajoutez 30 g de beurre mousseux, 1 oignon et 1 gousse d'ail pelés et hachés, puis 1 chou rouge lavé et coupé en fines lanières. Remettez le rôti de porc, saupoudrez avec 1 cuil. à café de cannelle et 1 de mélange 4 épices, ajoutez 2 clous de girofle, versez 50 cl de vin rouge corsé et laissez cuire à couvert en remuant de temps en temps pendant 1 h. Ajoutez 6 pommes de terre pelées et coupées en quatre 30 min avant la fin de la cuisson.



# CONVIVIALITÉ à la carte

Pleins feux sur 4 restaurants très différents ayant en commun le sens de l'accueil et l'excellence des produits. PAR SOPHIE MENUT



## ASTIER à Paris

Ah ! Que voilà un bistrot dans lequel on aimerait avoir son rond de serviette. Si le restaurant existe depuis 1956, il a été repris en 2006 par Frédéric Hubig, épiciurien revendiqué, qui l'a tout récemment rafraîchi, sans en changer l'atmosphère, en le rendant encore plus chaleureux et convivial. En cuisine, Stéphane Corcessin a fait ses classes avec Éric Fréchon, entre autres, mais son amour de la cuisine bistrotière l'a emporté et le voilà à mitonner – à côté des grands classiques comme les harengs pommes à l'huile, quenelles de volaille ou côte de veau – une coquille Saint-Jacques au thé fumé, une cuisse de lapin croustillante à la moutarde, un formidable ris de veau laqué à la réglisse. Sans discussion possible, il faut garder une place pour le célèbre plateau de fromages mais encore plus pour le soufflé au Grand Marnier, léger, goûteux, aérien et totalement addictif.

**Plats à partir de 15 €. Menu (entrée, plat, dessert) : 35 €.**



## AUBERGE DE LA KLAUSS à Montenach (Moselle)

Au cœur du pays des trois frontières (France, Allemagne, Luxembourg), se trouve une auberge chaleureuse dotée d'une histoire forte. **Frédéric Keff** est en cuisine, aidé de sa belle épouse en salle, son frère tient l'hôtel juste à côté et son père, l'épicerie et la cave. Ici tout est affaire de famille et les produits proposés sont issus d'une production maîtrisée. Les céréales cultivées dans les champs de la famille servent à nourrir les canards, les poules et les cochons élevés en plein air sur la propriété. Les truites proviennent de l'étang du grand-père et le gibier, des

chasses environnantes. Les jambons sont salés et fumés au feu de bois non loin de la cave pourvue de 25 000 bouteilles, pas moins ! Vous l'aurez sans doute compris, à la carte pas de *salad bowl* mais plutôt de belles terrines de foie gras, des confits et magrets de foie gras, des cuissots de sanglier, qui mettent le terroir lorrain en valeur. Après le repas, un tour à l'épicerie s'impose pour rapporter terrines, pâtés, jambons, confitures, figues confites... tous faits maison bien sûr.

**Menu tradition 18 €, menu La Klauss 35 €, menu dégustation (5 plats) 60 €.**

## LE CHÂTEAU DE COURBAN à Courban (Côte-d'Or)

C'est en Bourgogne que l'on peut rencontrer **Takashi Kinoshita**, le chef japonais du château de Courban où il magnifie la gastronomie française. Sans renier ses origines, par petites touches, il marie avec sensibilité et raffinement les produits du cru avec ceux de son pays natal. Le yuzu et les shiitakés viennent réveiller un filet de poisson, le bœuf se parfume de truffes et de shimeji (champignons asiatiques), le foie gras laqué est accompagné de noisettes, et les plats sont aussi visuels que gourmands puisque, en bon Nippon, il le sait mieux que quiconque, on déguste d'abord avec les yeux. Chaque matin, il va faire un tour dans le potager du domaine pour cueillir potimarron, feuilles de shiso cultivées en bio bien sûr. Pour profiter du chaleureux accueil de la famille Vandendriessche, le mieux est de prolonger l'expérience en dormant dans une des 24 chambres toutes différentes et toutes magnifiques. **Menus de 47 à 89 €.**



## ANIMA à Paris

Si David Lanher, le propriétaire, est bien français, en s'associant avec Marco Marzilli, c'est tout naturellement qu'il s'est tourné vers la Méditerranée, plus précisément la cuisine de la botte italienne. Les gourmands peuvent s'attabler au bar ou dans la salle, la cuisine ouverte donne l'ambiance. Mais la véritable star, c'est le four à bois, fait sur mesure par un artisan napolitain, qui trône majestueusement au milieu de la salle. De son ventre sortent les pizzas fumantes et les pièces de viande rôties. **Mattéo Testa**, le chef piémontais, délivre une carte courte et pleine de goûts : tartare de crevettes au citron caviar, vitello tonnato tout en légèreté, jarret de bœuf au vin rouge, poulpe aux pommes de terre. Le service est bienveillant et donne envie de s'attarder. **Carte env. 35 €.**

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES PAGE 112.

# 2 rouges de Loire UN SEUL RAISIN, DEUX STYLES

Classiques entre toutes, les deux appellations, bourgueil et chinon, savent faire briller le cabernet-franc.

## Chinon 2016

### L'ARPENTY

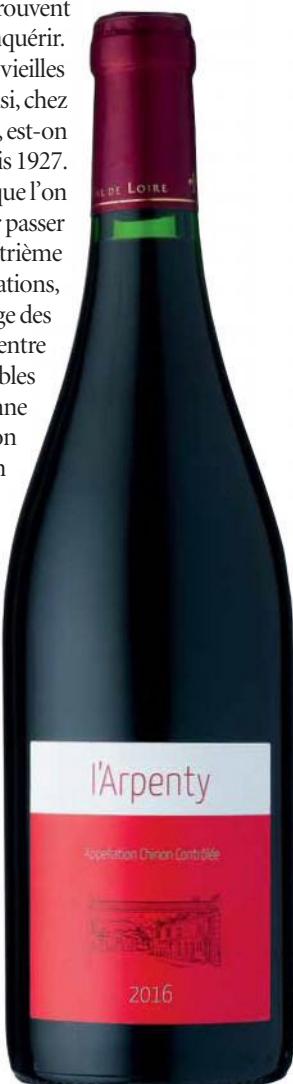
La Loire ne fait pas seulement le lit de néovignerons qui y trouvent des terres admirables à conquérir. La Loire possède aussi ses vieilles familles vigneronnes. Ainsi, chez les Desbourdes de Panzoult, est-on vigneron de père en fils depuis 1927.

Mais ce n'est qu'en 2008 que l'on arrête de désherber pour passer en bio grâce à Émilien, quatrième dans la succession des générations, et aujourd'hui en charge des 18 ha du domaine, partagés entre la plaine et les coteaux. Les sables et les graviers laissés par la Vienne donnent à boire un chinon léger issu d'une vinification délicate pour des cabernets francs plus infusés que macérés. Trois semaines en cuve pour emprisonner le fruit et juste ce qu'il faut de matière pour un vin au rapport prix/plaisir rêvé.

#### COMMENT LE BOIRE:

Les graviers de la plaine conservent la chaleur du jour et permettent aux raisins de mûrir en douceur, sans donner trop de structure au vin. Ainsi l'Arpenty se déguste légèrement frais en vin de soif sur des recettes faciles ou en apéritif.

**LE PRIX** 5,20 € départ cave



PAR KARINE VALENTIN

## Bourgueil 2015

### ILLUMINATIONS, DOMAINE LAURENT HERLIN

Six hectares de vignes dont un clos de 4 ha pour une reconversion réussie. Ils étaient tous les deux ingénieurs : lui dans l'informatique, elle dans l'électronique en Normandie. La décision prise, il saute le pas, se forme à Beaune et trouve une terre : 6 ha, passés illico presto en bio puis en biodynamie, seule pratique culturale acceptable pour ce néoconscient des enjeux d'une viticulture propre. La vendange est manuelle puis triée à la parcelle et au sortir de l'égrappoir pour des grumes nickel indispensables à la qualité des différentes cuvées dont Illuminations « parce que notre nouvelle vie nous a illuminés ». Les étiquettes sont de Valérie, sculptrice quand son mari est aux vignes. Aucun des deux ne se savait artiste, et pourtant, la terre et le vieux corps de ferme où ils se sont établis ont vu éclore leur art.

#### COMMENT LE BOIRE:

un bourgueil sur la tension et le fruit, comme on ne l'attend pas, mâtiné de douceur avec un jus lumineux et une matière tendre, de son élevage en barrique. Pour des recettes épicées, une pièce de veau ou un saint-nectaire fermier affiné.

**LE PRIX** 15 € départ cave



# LES NOUVELLES créations fromagères



**Signées par des artisans fromagers talentueux, des préparations inventives et savoureuses réveillent les plateaux et inspirent de nouvelles façons d'apprécier le fromage.**

PAR CATHERINE GERBOD

## OÙ DÉGUSTER

- **À la fromagerie Laurent Dubois**, vente en ligne et en boutiques (Paris).
- **Chez Griffon**, fromager affineur à Paris.
- **À la Fromagerie Quatrehomme**, à Paris.
- **Chez Taka & Vermo**, artisans fromagers à Paris.
- **Chez le fromager Alain Hess**, à Beaune.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES PAGE 112.

**L**es pros les appellent préparations fromagères, créations fromagères ou fromages « customisés ». Ce sont des fromages transformés par l'ajout d'ingrédients, sans pour autant être cuisinés. Preuve que modifier un bon fromage n'est pas un sacrilège, ces créations sont signées de fromagers experts, dont certains sont même Meilleurs Ouvriers de France.

### Du beau et du bon

Les jolis petits œufs de tomme de brebis et poivre noir ou de mimolette extra vieille et éclats de pistache de Claire Griffon, fromagère affineuse à Paris, assument un côté créatif et gourmand. Tout comme son Brillat cassis, un cube parsemé de poudre de bourgeon de cassis, ou son Damier rose alternant cubes de roquefort nature et panés de biscuit rose de Reims broyé. « On va assez loin, mais en restant très fromage », explique-t-elle. Quant au fromager affineur Laurent Dubois, il n'hésite pas non plus à modifier la forme originelle du fromage pour élaborer son Nougat de vieux gouda aux pistaches.

### Du simple au complexe

Très à l'aise avec ce qui est gras, la truffe s'allie au brie, au mont d'or et au brillat-savarin. La noix, moins coûteuse, est tout aussi intéressante dans les bries et camemberts. Les chèvres se roulent dans des poivres de terroir, des herbes, des fruits secs ou des fleurs comestibles. À Beaune, Alain Hess fait dans le local avec son Délice de pommard, un fromage de vache

triple crème recouvert de son, de moutarde ou de pain d'épices. Plus audacieux encore, les jeunes fromagers parisiens Taka & Vermo osent un brie farci d'amande et de miel ou de marron glacé et sarrasin. Leurs chèvres se parfument de gingembre confit, cranberries et sésame noir, quand leur fourme d'Ambert adopte la liqueur de poire et la noix. Des réalisations issues de patients essais pour trouver le bon équilibre.

### Tours de main

À la fromagerie Quatrehomme, le petit charolais est affiné au whisky japonais avant d'être fumé, tandis que la fourme d'Ambert est trouée pour s'incruster d'une pâte de fruit figue et noix. « Pour les fromagers, la transformation est un terrain de jeu tout à fait naturel », résume François Robin, Meilleur Ouvrier de France, aujourd'hui formateur et consultant. « C'est aussi une vraie fierté de mettre au point une recette qui devient une signature. » Une chose est sûre en tout cas, les créations de ces artistes fromagers, qui illustrent leur expertise des produits et leur maîtrise des alliances, nous ouvrent de nouveaux horizons gustatifs.

# LES CIDRES D'APPELATION

## Les nectars les plus pétillants de Normandie

Sur les 250 exploitations cidricoles de Normandie, une trentaine seulement produisent des cidres d'appellation d'origine. Jouant sur la fraîcheur, le fruit et l'amertume de leurs nectars, les producteurs gagnent en finesse en respectant les méthodes traditionnelles de production.

PAR CAPUCINE BONNANT, PHOTO LAURENT ROUVRAS

**L**a récolte se fait entre octobre et novembre, les pommes sont pressées, avant que leur jus ne passe 4 à 5 mois en cuve pour la fermentation qui le transforme en liquide alcoolisé (entre 2° et 8°). S'ensuit une prise de mousse en bouteille naturelle, pour les deux appellations normandes que sont l'AOP Pays d'Auge et l'AOC Contentin : pendant deux mois supplémentaires, s'opère à l'intérieur des bouteilles un dégagement de CO<sub>2</sub> naturel à l'origine des bulles. Les cidres plus ordinaires sont simplement gazéifiés.

### Les deux terroirs normands reconnus

La volonté de créer une appellation d'origine entre dans une dynamique commune de valorisation du terroir et des méthodes de production traditionnelle. La première de la région, l'AOP Pays d'Auge, a été obtenue en 1996 et porte sur une sélection minutieuse de variétés locales (les pommes moulin-à-vent, domaines ou bisquet). Le relief vallonné et les sols peu profonds donnent des pommes concentrées en sucre, fournissant un cidre fruité, moelleux avec une légère amertume. À boire aussi bien à l'apéritif que sur des fromages normands tels que le camembert ou le pont-l'évêque, il relève aussi parfaitement la douceur des pâtes feuillettées (tarte aux pommes, galette des Rois...). À une centaine de kilomètres à l'ouest, les cidres Cotentin ont obtenu leur AOC (protection nationale) en 2016. Ils sont issus de variétés de pommes moins sucrées aux notes de beurre et d'herbes séchées (petit amer, taureau ou encore closette). Ces cidres sont plus corsés, avec une amertume prononcée et une belle fraîcheur. Boisson gastronomique plus que d'apéritif, ils se marient parfaitement sur de la viande rôtie, de la charcuterie, ainsi que des crustacés. L'affaire reste à suivre car deux autres demandes d'appellation sont en cours depuis une dizaine d'années pour mettre en avant la singularité du pays de Caux et de la région du Perche.



### Sur la route du cidre

Au cœur des pays d'Auge, dans le Calvados, la Route du cidre regroupe une vingtaine de producteurs sur 40 km entre villages et vergers. Pour les retrouver, rendez-vous sur le site

de la Route du cidre.  
• *Théo Capelle, cidre Cotentin AOC, cuvée Prestige, 5,20 € la bouteille (en ligne)*  
• *Hérout, cidre Cotentin AOC (brut ou extra brut), 35 € le carton*

de 6 bouteilles (en ligne)  
• *Domaine la Galotière, cidre Pays d'Auge, 6,40 € la bouteille (en ligne)*  
• *Manoir d'Apreval, cidre Pays d'Auge, cuvée Saint-Georges, 6,50 € la bouteille (au domaine)*.

# BONNAT

## explorateur de grands crus

À Voiron, au pied du massif de la Chartreuse, cette chocolaterie familiale transforme des fèves d'exception en tablettes de chocolat, comme autant d'invitations au voyage.

PAR CATHERINE GERBOD, PHOTOGRAPHIES DE MAËVA DESTOMBES



« Bonnat, les aventuriers du chocolat », de Katherine Khodorowski, Éditions de la Confiserie, 28 €.



### LA FÈVE DE CORTÉS

Stéphane Bonnat n'est pas peu fier d'avoir contribué à la résurrection du cacao mythique du Soconusco au Mexique. C'est sans doute le premier cacao cultivé par l'homme. C'est en tout cas le premier que les Européens goûteront au XVI<sup>e</sup> siècle, suite à l'expédition de Hernán Cortés. Un voyage à la source de notre passion du chocolat à réaliser grâce à la tablette Cacao real del Xoconuzco. La liste des nombreux revendeurs des tablettes Bonnat s'obtient par téléphone ou mail.

**D**epuis le Venezuela, le Mexique, le Brésil, le Pérou, l'Équateur..., les sacs de fèves débarquent cours Sénozan, à Voiron, au nord de Grenoble. C'est là qu'est installée la chocolaterie Bonnat depuis 1884. Pâtisseries et chocolats y sont toujours fabriqués en plein centre-ville, face à l'église Saint-Bruno figurant sur les tablettes. Aujourd'hui, Stéphane Bonnat et ses sœurs Cécile et Flavie dirigent cette chocolaterie artisanale atypique, l'une des rares à ne produire du chocolat qu'à partir des fèves qu'elle transforme elle-même. Si la boutique, le salon de thé et les emballages semblent immuables, la chocolaterie, depuis sa création par Félix Bonnat, l'arrière-grand-père, anticipe les révolutions du cacao. Avec la quatrième génération, l'aventure continue.

### CHASSEURS DE CRUS

Déjà intrinsèque sur la qualité des matières premières, Félix s'était équipé de machines pensées pour en valoriser la finesse. Raymond Bonnat, petit-fils de Félix, fut quant à lui précurseur du cacao pur origine en lançant en 1983 une collection de 7 grands crus. Depuis vingt-cinq ans, à la façon d'un explorateur, son fils Stéphane traque les variétés oubliées de cacaoyers en Amérique latine, le berceau du cacao. « L'industrialisation du cacao a fait disparaître cette richesse végétale », regrette celui qui a développé des relations fortes avec des communautés de planteurs. Son approche est à la fois sociale, scientifique, agronomique et environnementale. Bonnes conditions de travail et haut niveau de qualité sont, selon



**Ce qui fait du bien au palais  
ne fait pas de mal à l'âme.**  
*Devise de la Maison Bonnat depuis 1884*



1. Toujours emballés de papier argenté, vert ou doré, les pavés au praliné inventés en 1907 par Félix Bonnat.
2. Si Stéphane Bonnat passe en moyenne 4 mois par an dans les pays producteurs, la chocolaterie installée à Voiron depuis 1884 reste
- son port d'attache.
3. Bonnat a innové avec ses tablettes au lait issues de grands crus d'Indonésie dosées à 65% de cacao.
4. La torréfaction s'adapte à chaque origine et lot de fèves pour en préserver la richesse aromatique.

lui, indissociables de l'élaboration du chocolat « heureux », celui qui fait du bien à ceux qui le produisent comme à ceux qui le mangent.

#### UN MONDE DE FINESSE

La maison Bonnat détient une collection unique de 58 origines. Autant de nuances de goût magnifiées par le savoir-faire maison. En torréfiant ses fèves, Stéphane Bonnat cherche à retranscrire leur singularité ressentie sur place. Préserver les parfums floraux du cacao est sa signature aromatique. Les fèves sont broyées et le chocolat conché avec lenteur. Les tablettes ne contiennent que du cacao, du beurre de cacao et du sucre, pas de lécithine de soja. L'emballage porte la mention « Pour croquer », mais c'est plutôt en faisant fondre les petits carrés en bouche que l'on apprécie l'onctuosité de la texture et la pureté aromatique de crus qui font voyager dans le monde fascinant du cacao.

Comment distinguer l'emmental du gruyère ? La taille des trous est bien supérieure. Comme celle de sa meule, d'ailleurs.



## L'emmental de Savoie UNE IGP À REDÉCOUVRIR

**Sa notoriété n'a pas résisté à l'essor des autres spécialités savoyardes et des emmentals industriels. Pourtant, sa version artisanale est riche d'arômes et gagne à être dégustée.**

PAR CATHERINE GERBOD

### BONS ACCORDS

Associez-le à du pain complet ou de seigle. Servez-le avec un blanc de Savoie comme la roussette-de-savoie ou le chignin-bergeron. Un rouge issu de gamay peut également le sublimer. Ou bien osez une bière ambrée pour un joli contraste de saveurs.

« L'emmental de Savoie a été l'un des fromages emblématiques de la région jusque dans les années 60 et 70 », rappelle Jacques Dubouloz, Meilleur Ouvrier de France, fromager et crémier à Annecy. Bénéficiant d'une indication géographique protégée (IGP), celui de Savoie se distingue de l'emmental de base qui a la réputation d'être un fromage fadasse et élastique.

### Un format XXL

Une meule pèse au moins 75 kg et nécessite 850 l de lait. Pour avoir le goût de son terroir, ce fromage à pâte cuite est entièrement élaboré en Savoie et Haute-Savoie. Le lait cru (obligatoire) est parfumé par la flore locale : l'herbe fraîche ou le foin qui nourrissent les vaches. Le maître fromager fait chauffer et cailler le lait dans de grandes cuves de cuivre. Le fromage est ensuite salé, une fois et une seule, par un séjour

de 48 heures en saumure. Il est aujourd'hui fabriqué par trois coopératives ou fruitières.

### Une tomme fruitée et aérée

Ses trous, aussi appelés yeux, sont formés naturellement par la fermentation lors des différentes phases d'affinage en cave : la croûte se bombe sous l'effet du gaz libéré à l'intérieur du fromage. Il est affiné au minimum 75 jours, mais pas plus de 3 ou 4 mois. Mais pour obtenir une pâte fruitée, une texture fondante et non élastique, les autres étapes ont aussi leur importance. Apprécié pour sa jeunesse, sa douceur et sa fraîcheur, peu salé, riche en calcium et protéines, il est idéal en petits cubes à l'apéritif, dans les salades ou dans une soupe bien chaude. Jacques Dubouloz conseille de le conserver bien emballé dans son papier d'origine et de le sortir au moins 30 minutes avant dégustation. Trop froid, il a moins de goût.



# Plaisir et légèreté AU CŒUR DE L'HIVER

C'EST LA BELLE PÉRIODE POUR LES KAKIS, TOPINAMBOURS ET HUÎTRES. AU DELÀ DE LA SAISON, ILS ONT EN COMMUN D'ÊTRE SAINS ET GOÛTEUX. TOUT CE QU'IL NOUS FAUT APRÈS LES FÊTES. VOILÀ PLUSIEURS FAÇONS DE LES AIMER, DU MARCHÉ À L'ASSIETTE.

PHOTOGRAPHIES, STYLISME, TEXTES ET RECETTES FRANÇOISE DE LA FOREST

## Le kaki LE FRUIT D'HIVER AU LOOK D'ÉTÉ

Sa teinte vive et son allure exotique attirent irrésistiblement. En France, le kaki reste pourtant méconnu. Avec une chair sucrée, juteuse et gorgée de vitamines, il a tout pour plaire.

**A** l'automne, les feuilles du plaqueminier se parent d'incroyables couleurs orangées visibles à des kilomètres. Sur les branches, de gros fruits, ronds et lisses, foncent de jour en jour. Les variétés traditionnelles du kaki, appréciées en Chine et surtout au Japon, dont il est le fruit national, mettent la patience des gourmands à rude épreuve car ce fruit se mange blet. Un must pour les amateurs qui dégustent à la petite cuillère la chair abricotée, souple et translucide comme de la confiture. Bien sucrée, elle a une saveur acidulée, longue en bouche, légèrement astringente. D'autres variétés, les kakis pomme (sharon, fuyu), peuvent se consommer fermes avec leur peau. Ils sont dénusés d'acréte et, souvent, de pépins (non comestibles). Certains leur reprochent un manque de richesse aromatique. D'autres les adorent car ils se croquent et se cuisinent facilement, et leur goût sucré et vanillé séduit. À chacun ses préférences.



### BIEN LES CHOISIR

Les fruits bleus voyageant mal, on trouve le plus souvent des kakis à chair astringente non matures. Heureusement, ils mûrissent en quelques jours. Leur peau devient alors presque transparente. Les kakis doux, qui constituent la majorité de l'offre, peuvent être consommés immédiatement.

**A l'achat, on choisit des fruits à la robe uniforme, avec une peau bien lisse, sans meurtrissures et un calice complet (feuilles et pédoncule).**

À partir de 4 € le kg.

### NOS BONS ACCORDS

Rarement dégusté en solo, le kaki s'accorde avec toutes sortes de recettes. Il faudra donc jouer sur les autres ingrédients en gardant bien à l'esprit que le sucre du fruit ne s'associe qu'avec un vin blanc que l'on choisira sec, issu du cépage chenin (anjou blanc), s'il entre dans la composition d'une recette salée. Le moelleux des vins blancs de Provence à base de viognier, roussanne et marsanne lui convient aussi.



### CÔTÉ NUTRITION

Sa couleur en témoigne, le kaki est l'un des fruits les plus riches en provitamin A (bêta-carotène). C'est aussi une très bonne source de vitamine C et de fibres. **Il est donc un excellent allié énergisant et fortifiant pour contrer les effets de l'hiver.** Compte tenu de son capital nutritionnel, le kaki est peu calorique, avec environ 65 kcal/100 g.

### La recette du maraîcher

#### PAIN PERDU AU KAKI CARAMÉLISÉ

**Pour 4 personnes.** Fouettez 1 œuf avec 20 cl de lait, 50 g de sucre et 3 gouttes de vanille liquide. Versez dans une assiette creuse. Pressez 3 mandarines, réservez leur jus. Coupez 4 kakis en tranches moyennes dans la largeur. Chauffez 20 g de beurre dans une grande poêle. Trempez rapidement 8 tranches de brioche dans le mélange vanillé, déposez-les dans la poêle. Colorez 2 min de chaque côté. Réservez dans le four préchauffé à 90 °C. Nettoyez la poêle et chauffez 20 g de beurre. Disposez les tranches de kaki, saupoudrez de 20 g de cassonade et faites-les cuire 4 min en les retournant. Retirez et versez le jus des mandarines dans la poêle. Laissez réduire 2 min sur feu vif. Servez le pain perdu avec les tranches de kaki caramélisées arrosées de jus de mandarine.



### Kaki au chèvre chaud

**POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 5 MIN | CUISSON 8 MIN | TRÈS FACILE | BON MARCHÉ**

- 2 kakis pomme (type Persimon) • 2 crottins de chèvre sec • 1/2 cuil. à café de menthe fraîche ou sèche ciselée • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 cuil. à café de thym effeuillé • Fleur de sel • Poivre

**1.** Mélangez l'huile, la menthe et le thym. Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les kakis en deux dans la largeur, tranchez la base des deux moitiés pour

qu'elles soient stables. Évidez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère (conservez la chair pour une autre recette ou servez-la en dés avec cette entrée).

**2.** Coupez les crottins en deux dans l'épaisseur. Déposez une moitié dans chaque demi-fruit. Arrosez d'huile, salez et poivrez. Enfournez pour 8 min.

**NOTRE BON ACCORD :** un côtes-du-rhône blanc.



### Tartelette meringuée au kaki et citron vert

**POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 15 MIN | FACILE | BON MARCHÉ**

- 4 kakis blets • 1 citron vert • 2 blancs d'œufs • 20 g de beurre pour les moules • 1 rouleau de pâte sablée • 80 g de sucre en poudre + 4 pincées • 1 pincée de sel

**1.** Préchauffez le four à 180 °C. Étalez la pâte et prélevez-en 4 cercles à l'aide d'un emporte-pièce. Foncez-en des moules à tartelette beurrés, couvrez de billes de cuisson et enfournez pour 10 min. Laissez refroidir.

**2.** Râpez les zestes du citron

et pressez-le. Coupez les kakis en deux et prélevez toute la chair molle avec une cuillère (jetez les pépins). Ajoutez le jus du citron à la chair. Garnissez-en les fonds.

**3.** Montez les blancs en neige ferme avec le sel. Au fur et à mesure de la prise, ajoutez

le sucre et les zestes de citron.

**4.** Préchauffez le four en position gril. Versez les blancs dans une poche à douille et couvrez-en les tartelettes. Saupoudrez-les d'une pincée de sucre. Enfournez pour 3 min en surveillant (ou passez au chalumeau de cuisine).

**NOTRE BON ACCORD :** un vouvray moelleux (Vallée de la Loire).

## TOPINAMBOURS Osez les éplucher !

Entre les longs panais à la robe blanche, les navets bien lisses et les choux frisottés, les topinambours ne sont pas les légumes d'hiver les plus tentants... Alors qu'ils font partie des meilleurs produits de la saison.

Le petit tubercule rustique a rapidement conquis sa place dans le rang des légumes tendance. Car sous son apparence tortueuse se cache un légume plein d'atouts : des arômes concentrés mêlant fond d'artichaut, note fumée et pointe de sucre, et une chair fine, fondante et non farineuse (car sans amidon), idéale pour de nombreuses préparations culinaires. Le topinambour a vite séduit les cuisines étoilées comme familiales. Blanc, jaune, fuchsia ou violacé, en fuseau ou rond selon les quelques variétés disponibles, le tubercule, cousin des tournesols, possède un autre avantage. Bien que hérissée de protubérances saillantes, sa peau fine se pèle aisément. On peut même, après un brossage soigneux sous l'eau, le cuire entier et l'éplucher ensuite. Sa culture, envahissante car vivace, est plutôt facile. On regrette d'autant plus un prix de vente relativement élevé...

### BIEN LE CHOISIR

**Le meilleur indice de fraîcheur est la fermeté.** La forme n'a pas d'impact sur la qualité, mais les moins biscornus sont plus faciles à peeler. Les topinambours se déshydratent et ramollissent rapidement. Si l'on doit les conserver quelques jours au réfrigérateur, il ne faut pas les laver.  
**De 4,50 à 7 € le kg.**

### CÔTÉ NUTRITION

Moyennement calorique, celui qu'on appelle aussi artichaut de Jérusalem ou truffe du Canada est bien pourvu en nutriments et sans effet sur la glycémie. C'est une source de fer, potassium, phosphore, vitamines B1 et B5, et surtout d'inuline (glucide complexe aux mille vertus). Le topinambour est plus digeste consommé bien frais ou cru. On peut aussi additionner l'eau de cuisson de feuilles de sauge ou d'une pomme de terre.



## La recette du maraîcher

### PARMENTIER DE CABILLAUD AU TOPINAMBOUR

Pour 4 personnes. Pelez 400 g de topinambours et 300 g de pommes de terre, coupez la chair en morceaux et faites cuire le tout 20 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et écrasez en purée en incorporant 15 cl de lait, 20 g de beurre salé, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 jaune d'oeuf. Salez, poivrez. Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile et colorez 2 échalotes ciselées. Ajoutez 10 g de beurre et saisissez 400 g de filet de cabillaud, 3 à 5 min de chaque côté, selon l'épaisseur. Écrasez-le grossièrement avec 10 cl de crème fleurette et 10 cl de lait, salez, poivrez. Préchauffez le four à 190 °C. Répartissez un peu de purée dans le fond d'un plat graissé, couvrez avec le poisson puis le reste de purée. Saupoudrez de parmesan et enfournez pour 20 min.

### NOS BONS ACCORDS

D'un caractère affirmé et affichant une texture moelleuse, son goût puissant lui permet de supporter nombre de vins rouges ou blancs.

Le rouge se recrute volontiers parmi les vins légers gardant de la fraîcheur et une dominante de fruits (un léger boisé ne le dérange pas) : arbois ou côte-du-jura rouge, beaujolais ou touraine rouge. En blanc, comme tous les légumes-racines, il apprécie les vins minéraux, chablis, saint-bris, marsannay ou alsace pinot blanc.



## Toasts et chips de topinambour

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 30 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

- 2 tranches épaisses de jambon de pays • 600 g de topinambours • 1 oignon • 2 brins de persil
- 50 cl de bouillon de légumes • 12 petits pains suédois • 3 cl d'huile végétale
- 1 cuil. à café rase de gros sel de Guérande • 2 pincées de poivre vert séché pilé • Sel • Poivre

### 1. Pelez 400 g de topinambours.

Coupez la chair en morceaux. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Émincez l'oignon et faites-le revenir 5 min, puis ajoutez 1 tranche de jambon de pays et les topinambours. Versez le bouillon. Faites cuire 20 min

environ, égouttez et mixez avec le poivre vert. Salez légèrement.

### 2. Préchauffez le four

à 200 °C. Pelez les topinambours restants, coupez-les en fines rondelles à la mandoline. Mélangez-les avec l'huile et le gros sel. Répartissez-les à plat sur la plaque du four tapissée

de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 min. Retirez les plus dorées avant si nécessaire.

**3. Hachez le jambon** de pays restant. Garnissez les pains suédois de purée de topinambour. Répartissez le jambon et du persil ciselé, poivrez et piquez de chips.

**NOTRE BON ACCORD :** un chablis (Vallée de la Loire).



## Topinambours sautés au beurre

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 25 MIN | TRÈS FACILE | BON MARCHÉ

- 150 g de foies de volaille • 700 g de topinambours • 1 petit oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée • Brins de thym effeuillés • 50 g de beurre fermier • 10 olives noires dénoyautées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de cognac • Sel • Poivre

### 1. Assaisonnez les foies

de volaille avec le cognac, du sel et du poivre. Chauffez 1 cuil. d'huile dans une poêle, colorez l'oignon et faites raidir les foies de volaille 5 min. Réduisez le feu, poursuivez la cuisson 5 min. Retirez les foies, coupez-les en dés et réservez.

### 2. Pelez les topinambours

et coupez-les en morceaux. Versez le reste d'huile dans la poêle de cuisson des foies. Chauffez sur feu moyen et jetez-y les topinambours et l'ail. Salez, poivrez et faites colorer 2 min, puis couvrez partiellement.

Laissez cuire 5 min sur feu doux en remuant ponctuellement. Incorporez le beurre en parcelles, poursuivez la cuisson 3 min.

**3. Ajoutez les foies** de volaille et les olives, réchauffez le tout 2 min. Rectifiez l'assaisonnement et saupoudrez de thym avant de servir.

**NOTRE BON ACCORD :** un côtes-du-jura rouge.

## Les huîtres PERLES DES COQUILLAGES

Ancrées dans notre patrimoine culinaire et gastronomique, les huîtres trouvent en France de vastes zones côtières et typiques pour se développer. Grâce à cette diversité, chaque gourmet trouve son bonheur.

Sept régions ostréicoles assurent une riche production qui place la France au premier rang européen de l'élevage de l'huître. Si les techniques y sont sensiblement identiques, la saveur des huîtres diffère. Car c'est l'environnement marin, le « miroir », et le savoir-faire des producteurs qui déterminent leur texture et leur goût plus ou moins iodé, salé, sucré... Du stade primaire à la taille adulte, selon le mode d'élevage séculaire, au moins trois années vont s'écouler. De quoi laisser aux coquillages, en filtrant l'eau, le temps de s'enrichir des arômes et nutriments de leur milieu naturel. Ce qui fait des huîtres de véritables sentinelles de l'environnement, sensibles au moindre polluant... Malgré de graves crises sanitaires, on manque rarement de ces fruits de mer. On trouve même certaines variétés toute l'année, car les ostréiculteurs pratiquent souvent, en plus de l'élevage traditionnel, celui d'huîtres triploïdes (stériles, donc sans laitance en été), plus rapide et facile. Le marché compte aussi une étonnante nouveauté : des huîtres naturellement aromatisées (framboise, gingembre).

### BIEN LES CHOISIR

En vrac, on priviliege les huîtres les plus lourdes, avec des coquilles fermées et sans éclats. En bourriche, il faut vérifier l'étiquette de salubrité qui mentionne au minimum la provenance (parfois étrangère), le nom du producteur et la date de conditionnement. **On se fie bien sûr aux labels, appellations et titres régionaux (Label Rouge, IGP, CCP, certification AB, Qualité Hérault), mais aussi à la réputation d'ostréiculteurs reconnus (maison Gillardeau).** Attention à la taille de l'huître : un calibre de 0 à 5 lui est attribué. Plus il est élevé, plus l'huître est petite. Les grands amateurs choisiront des n° 2, dont les saveurs sont longues en bouche. Les n° 3 et n° 4 sont en général plus douces et subtiles. À la maison, on conserve les huîtres au frais, et toujours la partie bombée au-dessous pour conserver leur eau. **De 8 à 40 € la douzaine.**



### CÔTÉ NUTRITION

L'huître (chair et eau) est un concentré de bienfaits d'une grande variété : acides gras oméga 3, vitamine B12, vitamine D, fer, phosphore, zinc, iodé... Peu grasse et calorique (environ 10 kcal par mollusque), l'huître a tout bon, si l'on excepte sa teneur en purines, qui produisent de l'acide urique. Attention : elle doit impérativement être vivante avant d'être consommée crue ou cuinée, car les risques de toxi-infection sont élevés. Pour les mêmes raisons, on la lave, brosse et ouvre au dernier moment.

## La recette du poissonnier

### BOUCHÉES AU SPECK

Pour 4 personnes. Coupez 4 tranches de speck en deux dans la longueur. Ouvrez 8 huîtres spéciales, recueillez leur eau et filtrez-la dans une étamine. Décoquillez-les. Chauffez à frémissement leur eau avec 5 cl de vin blanc. Préchauffez le four à 210 °C. Faites mousser 10 g de beurre dans une poêle, déposez les huîtres et ajoutez le liquide précédent. Comptez 3 min puis égouttez les mollusques. Entourez chacun d'une demi-tranche de speck. Disposez les bouchées dans un plat et enfournez pour 2 min. Saupoudrez de piment d'Espelette et de poivre, dégustez rapidement.

### NOS BONS ACCORDS

Bière, vin blanc sec ou rouge léger ; le mollusque peu bégueule supporte plus de vins qu'on ne l'imagine. Jadis cantonné aux blancs très secs comme les muscadets, fiefs vendéens ou riesling, il ouvre désormais le champ de ses possibles. Avec un plateau d'huîtres, on choisit les vins les plus secs sur les plus grasses et vice versa. Les amateurs de rouge ne seront pas en reste car un rouge léger et vif à base de pineau-d'aunis, gamay ou merlot fera parfaitement l'affaire. Enfin si la bière vous chante, elle sera plutôt blanche.



## Tartare d'huître aux crevettes et au radis noir

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 16 huîtres fines de claire n° 2 • 8 crevettes roses cuites • 2 citrons • 100 g de mâche
- 100 g de salade mêlée • 80 g de radis noir • 2 échalotes • 2 cuil. à soupe de jus de pomme
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • Poivre

**1.** Ouvrez et décoquillez les huîtres, coupez la chair en morceaux. Filtrez leur jus et ajoutez-le à la chair. Filmez et réservez au frais. Rincez les coquilles.

**2.** Dans un bol, fouettez le vinaigre avec le jus d'un citron, le jus

de pomme, l'huile et du poivre. Décortiquez les crevettes, taillez-les en petites rondelles. Hachez les échalotes. Pelez le radis noir et coupez-le en brunoise. Ciselez la moitié des feuilles de mâche.

**3.** Mélangez le tartare d'huître,

le radis, les crevettes, les échalotes, la mâche ciselée et la vinaigrette. Répartissez dans les coquilles et servez rapidement avec le reste de salade et des tranches de citron.

**NOTRE BON ACCORD :** un coteaux-du-vendômois (Vallée de la Loire)



## Carpaccio terrie-mer

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | REPOS 2 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 400 g de carpaccio de bœuf (filet, rumsteck) • 16 huîtres n° 3 • 1/2 citron (jus)
- 6 brins de ciboulette • 7 cl d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuil. à soupe de câpres • Fleur de sel • Poivre

**1.** Ouvrez les huîtres, patientez 2 min puis décoquillez-les en récupérant leur eau.

**2.** Répartissez le carpaccio dans les assiettes de service. Arrosez avec l'huile d'olive, ajoutez quelques gouttes de vinaigre et saupoudrez

d'une pincée de fleur de sel.

**3.** Hachez grossièrement les huîtres, conservez-en 4 entières, poivrez. Dans un bol, émulsionnez le jus du demi-citron, le reste de vinaigre et l'eau des huîtres filtrée. Ajoutez leur chair et mélangez

délicatement. Déposez le tartare au centre des carpaccios et ajoutez les huîtres entières. Répartissez les câpres, parsemez de ciboulette ciselée. Servez rapidement.

**NOTRE BON ACCORD :** une bière blanche.

## DANS LES VIGNES

Perché sur une falaise au-dessus des vignes, le village de Château-Chalon, l'un des plus beaux de France et le berceau de l'incomparable vin jaune.





# LE VIGNOBLE DU JURA

*cultive la différence*

SUR UN PAYSAGE À L'ÉQUILIBRE, OÙ SE MÈLENT PÂTURES ET VIGNES,  
NAISSENT DES VINS PARMI LES PLUS ORIGINAUX ET SENSIBLES DU VIGNOBLE FRANÇAIS.

---

PAR KARINE VALENTIN, PHOTOS JEAN-LUC BARDE

**Le vin  
franc-comtois  
a pris son envol  
en même temps  
qu'une partie  
des vignerons  
passaient  
en culture bio.**

“

**T**out le monde aime le Jura, certains veinards y sont allés, ils y reviennent ; les autres en rêvent. Nous, c'était à l'automne, peu avant les premières neiges, sous un soleil radieux. Les arbres portaient le rouge des cardinaux, l'orange des couchants, le vert profond d'une forêt entrant en hiver ; sous les vignes en dormance, leurs dernières feuilles et les premiers labours. Sur les pentes douces du Revermont, des monbéliardes placides qui ruminent une herbe grasse et verte ; l'eau partout, salée de la présence du sel gemme ; les clochers, les chapelles et surtout les vins... Un vin en particulier ! Il est jaune, d'aucuns le confondent avec le vin de paille complètement différent de goût et de naissance. Le « jaune » est unique. Il a sa fête, la percée du vin jaune ; sa bouteille, le clavelin ; son âge, 6 ans et 3 mois minimum. Il a surtout ce bouquet unique que l'on réduit au curry et à la noix, mais bien plus encore, et surtout cette appétence singulière. Le goût de jaune, que l'on y adhère ou pas, on y revient toujours. Avec autant de particularités, il aurait pu emporter tout le Jura vers cette vague oxydative, car c'est bien son caractère, mais voilà quelques années, certains ont imaginé autre chose, des vins sans oxydation, des vins « ouillés ». Presque un gros

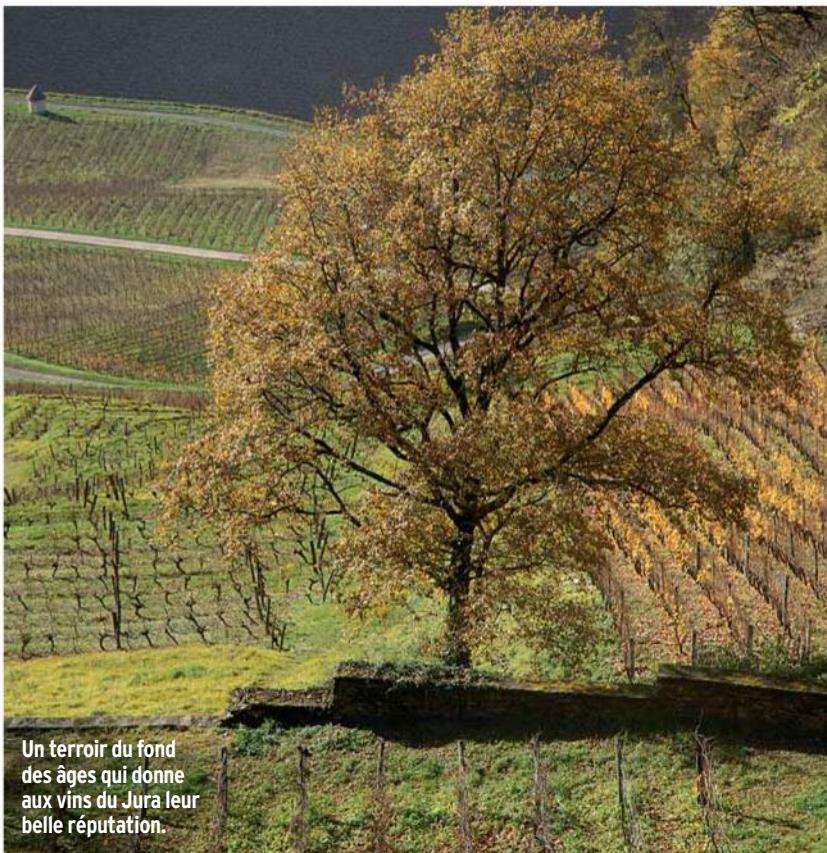
mot dans ce Jura traditionnel, mais un gros mot qui permettra aux flacons de franchir les frontières de la Franche-Comté. En ouillant leurs barriques (en comblant le vide laissé par l'évaporation), les producteurs ont élargi le champ des possibles du vignoble jurassien tout en cultivant ses différences.

## **LE SOL, C'EST DE LÀ QUE TOUT EST PARTI IL Y A BIEN LONGTEMPS**

Trente millions d'années plus tôt, lorsque la poussée des Alpes effondre la Bresse, faisant jaillir le Jura, remontant en surface du Revermont les roches du Lias et du Trias, que les Bourguignons ont en sous-sol. Les mers s'en sont allées, oubliant des boues argileuses devenues marnes qu'affectionne en particulier le savagnin, le plus original des cinq raisins jurassiens. Dans sa précipitation à se retirer, la mer a oublié quelques enfants : les pentacrines, des fossiles en forme d'« étoile », nom de tout un village, de toute une appellation. Puis la nature s'est installée et les hommes y ont cultivé plateaux et coteaux, plantant de la vigne pour le vin de messe, profitant des larges pâtures pour y élever des vaches. Comté et vin se partagent, comme les pièces d'un puzzle, les « reculées », ces vallées profondes patronnées de sentinelles rocheuses. La nature et le temps, suspendu aux clochers des villages vignerons, sont pour beaucoup dans l'attrait du vignoble. Mais plus encore... Toutes les régions ne peuvent se targuer d'avoir vu naître l'inventeur du vaccin contre la rage, père de l'œnologie moderne. Pasteur, né à Dole en 1822, conduira ses travaux dans sa maison d'Arbois, et sur sa vigne à Montigny-les-Arsures.

## **UNE RECONQUÊTE PAR DES VINS DIFFÉRENTS**

Depuis le vin fou d'Henri Maire, dont tout le monde ignorait qu'il fut produit dans le Jura, le vignoble franc-comtois a connu une envolée qualitative saluée par plus d'un admirateur. Le reverdissement du vignoble, entendez par là sa bio-détermination, y a contribué. La région, florissante commercialement, souffre économiquement depuis la diminution des rendements, d'abord volontaire, pour booster la qualité, puis infléchie par une climatologie peu amène ces dernières années. Juste 2 000 petits hectares produisant 75 000 hectolitres, le Jura passerait presque inaperçu dans le paysage viticole français où certaines coopératives produisent autant, sinon plus, à elles seules. Un savant illustre, une vache qui rit, un paysage radieux, une tempérance apaisante, des raisins qui mûrisSENT malgré un climat froid ; les vins se sont taillé une belle réputation grâce à un terroir qui, du fond des âges, apporte aux vignerons la preuve qu'une vigne dont on s'occupe nous le rend au centuple.

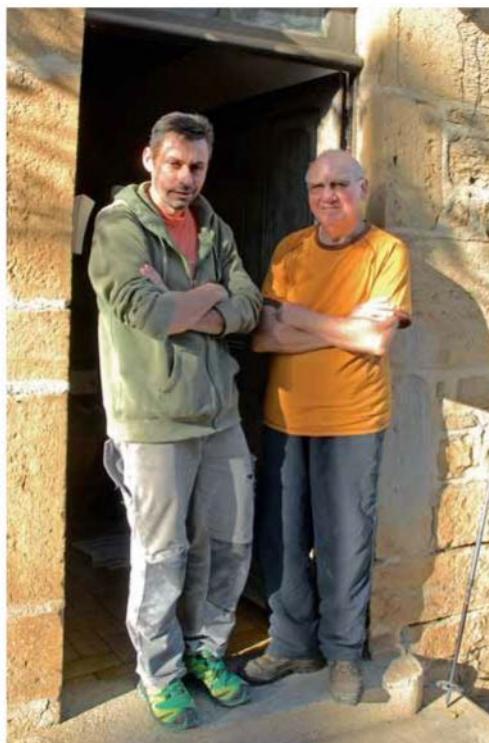




### DOMAINE ANDRÉ ET MIREILLE TISSOT

## Stéphane Tissot

Steph n'a pas eu une éducation bio, il tombe dedans en même temps que quelques autres. En 1999, la conversion des 30 ha est effective. Tissot n'est pas un petit joueur : là où les autres cultivent leur jardin, il se lance sur une surface bien plus importante. À la base, le domaine familial, celui d'André et Mireille Tissot, puis les parcelles s'ajoutent, château-chalon, arbois, l'étoile. L'intelligence vigneronne qui l'anime lui permet aujourd'hui de briller avec 50 ha, tout en biodynamie. Bénédicte, à ses côtés, conduit Bracadabra, le cheval comtois, aux labours. Après avoir monté un négoce, le gars des Arsures se concentre sur ses parcelles de choix, comme celle de la Tour de Curon, en surplomb du clocher d'Arbois. La cuvée Clos de la Tour de Curon (70 €), chardonnay sur calcaire, remplit l'espace ; Les Bruyères (25 €), que l'on sent nourri de ses lies, pose les bases d'un chardonnay en état de grâce ; La Mailloche (28,50 €), épaules larges et taille fine : un canon. En rouge, on adore son assemblage 2016 poulsard, trousseau et pinot noir macéré pendant 3 mois, pur jus de fruit et son pendant le vin jaune 2010 En Spois (51 €). Fort d'une quarantaine de cuvées dont six vins jaunes, il n'y a que Tissot pour y retrouver ses petits.



### DOMAINE PIERRE OVERNOY

## Pierre Overnøy et Emmanuel Houillon-Overnøy

Les jeunes vignerons dans le vignoble disent de lui : « c'est le Papa ! » Lui qui n'a jamais eu d'enfant en a partout dans les rangs de France. Il aime tellement transmettre, donner qu'il a fini par en adopter un, Emmanuel Houillon-Overnøy, et Pierre Overnøy désormais a un fils qui porte son nom, accompagne ses jours vignerons, ses jours tout court. Ensemble, ils font des jus palpitants, vibrants, un cœur battant, des vins d'amour, ce que toujours ils devraient être, sans soufre et sans souffrance pour ceux qui les boivent, les chanceux qui peuvent, car il n'y en a pas des milliards d'hectolitres. Le sans-soufre, c'est l'intuition majeure de Pierre, depuis toujours il a fait ça, comme les sols respectés, comme les vignes de massales... Essayez le ploussard, pure énergie palpitante (26 €), ou l'inouï savagnin ouillé de 2011, élevé 7 ans, mis en bouteille il y a peu, que ce jus de joie demeure !



## Frédéric Lornet, arbois chardonnay 2016, 8,50 €

Un joli jus frais, fin, délicat et bien construit sur une matière aux parfums de fruits à chair blanche et de fleurs sous un boisé tendre qui apporte des touches d'épices douces. Assez onctueux, ce blanc est un chardonnay équilibré qui s'arrondit sur une matière presque moelleuse, signe d'un blanc ouillé. Frédéric Lornet est l'un de précurseurs de la technique de l'ouillage dans le Jura.

## Domaine Foret, arbois poulsard 2015, 9 €

Les purs poulsard sont de plus en plus rares et c'est bien dommage car le raisin que certains nomment aussi ploussard (il vient de la plosse, la prunelle dans le Jura) offre souvent un jus tendre amplement habillé d'un fruit souvent radieux. Sa couleur est plus tuilée faisant penser à un vin plus évolué. L'essentiel est que le vin reste frais avec une jolie tension et des petites notes de fruits rouges : fraises écrasées et mûres.

## Domaine Joly, côtes-du-jura trousseau 2016, 11 €

Puissant et sensuel avec sa légère note d'animalité, le vin sent bon, il provient du Sud-Revermont et, outre sa note giboyeuse qui lui donne un petit côté classique, la bouche s'ouvre sur un fruit vibrant sur des notes de grenadine et de jus de fruit, fin et digeste sur une finale éclatante. Un vin énergique pour un plaisir immédiat.

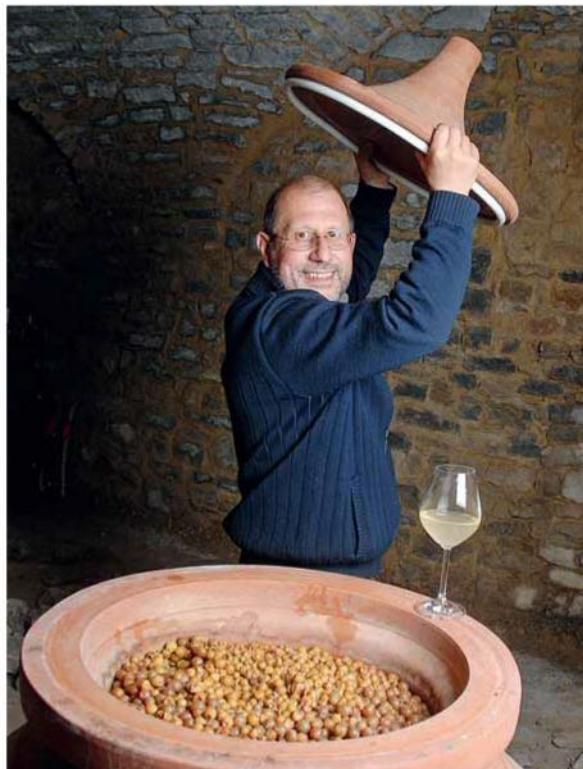
## Domaine de Montbourgeau, l'étoile 2014, En Banode, 14 €

Les deux grands raisins blancs s'allient pour le meilleur dans cette cuvée issue d'une parcelle complantée pour une approche sensible des vins de l'Étoile dont la finesse raconte plus que nulle part ailleurs les bouleversements géologiques. La finesse sans superflu met la salinité du sol sur son trente-et-un.

## LA FRUITIÈRE VINICOLE D'ARBOIS

### Gabriel Dietrich, directeur, et Marie-Pierre Boiwin, coopératrice

Que ce soit le fromage ou les vins, dans le Jura, les coopératives sont là pour mettre en commun le fruit de leur travail... d'où fruitière. Même dans le discours paysan, le Jura ne fait pas comme tout le monde. Disposant d'un bel outil au cœur d'Arbois, qui se modernise sous la houlette de son dynamique directeur, Gabriel Dietrich, la cave née en 1906 produit 1,5 million de cols annuels. Avec ses 270 ha au total essentiellement sur Arbois, la fruitière jongle avec les terroirs pour affiner la qualité des cuvées comme Terre de marne (trousseau 2016, 12,60 €) signature de la cave. Prophète en son pays, la fruitière viticole d'Arbois donne à boire à une grande partie de la population franc-comtoise. Jouant parfaitement son rôle social, elle a permis à de jeunes vignerons de s'installer en rémunérant au mieux ses adhérents. Le crémant lui vaut des louanges, la cuvée Béthanie (10 €) reste dans la tradition des savagnins sous voile et respecte le terroir et le palais des amateurs de vins non ouillés. Montboisie, le crémant 2014 éclate d'une bulle délicate (11,50 €) et un poulsard sans soufre en cuvée limitée à 6 000 bouteilles est dans les tuyaux. Enfin, digne de confiance, le vin jaune 2010 (30,50 €) est une belle façon de prendre le voile.



## DOMAINE PHILIPPE CHATILLON

### Philippe et Anatole Chatillon

Personnalité emblématique du Jura, Philippe Chatillon a été l'ancien directeur du domaine de la Pinte, vaste propriété porte-étendard de la conquête bio du vignoble franc-comtois. Puis Chatillon a disparu, pour revenir discrètement sans ses célèbres moustaches, mais propriétaire de 3 ha, nichés dans les reculées et travaillés à l'huile de coude, seul, en attendant que son fils Anatole achève son BTS viti-véno. Cet homme de terroir, professeur à ses heures, emprunte à la biodynamie et y ajoute sa touche personnelle matinée d'isothérapie. Ses parcelles de vignes anciennes parfois complantées produisent des cuvées tendres et justes, un rien canaille pour la Grande Chaude 2016 (18 €), pinot noir nature et pur jus de fruit, ou plus disciplinée pour le Sage Vagnin 2015 (48 €) blanc souple, fumé, légèrement boisé et vastement citronné.



## DOMAINE RATTE Michel-Henri et Françoise Ratte

On en pince pour ce nouveau couple de vignerons : Françoise, fille et petite-fille de vignerons et Michel-Henri Ratte, ouvrier chez Facom. Un héritage de 5 ha de son côté à elle, puis quelques parcelles achetées de-ci de-là et le domaine de 10 ha voit le jour. En préambule, le couple signe pour un contrat de plusieurs années avec la fruiterie d'Arbois puis, comme beaucoup de vignerons engagés dans le reverdissement du Revermont, bascule vers une viticulture bio. Sortis de la coopérative en 2014 et désormais certifié Demeter (label biodynamique) le couple assure avec un rouge que l'on déguste ad libitum, un arbois rubis 2016 (trousseau, poulsard et pinot noir) (16 €) complanté en une seule vigne de 80 ans, juste radieusement perché sur des fruits rouges en lévitation dans le verre.



### Domaine de la Renardière, arbois-pupillin chardonnay 2015, Les Vianderies, 16 €

Jean-Michel Petit à la tête de 6 ha au terroir parfait donne à sa production un profil identitaire que nous saluons. Son terroir met en évidence des blancs comme des rouges distingués. Savoureuse et profonde, cette cuvée propose une jolie découverte de la tension des blancs du Jura qui appuie sur la finesse d'un palais aux notes de noisettes qui, dans ce millésime chaleureux, propose un faux air de meursault version Revermont.

### Domaine Jacques Tissot, arbois chardonnay 2014, La Mailloche, 16,30 €

Dans la famille Tissot, c'est Jacques, l'oncle de Stéphane, qui nous régale de ce blanc issu de chardonnay ouillé. En 3 ans le vin a pris la belle amplitude des chardonnays de noble naissance aux parfums de poire, à la bouche aimable sur la pêche et l'abricot, le bois est là, présent, mais le vin à la finale affûtée n'en souffre pas, au contraire.

### Domaine Fumey-Chatelaing arbois trousseau 2015, Le Bastard, 18 €

Un rouge de trousseau à l'équilibre harmonieux entre les fruits rouges et les épices sur une bouche droite et veloutée, elle aussi bourrée d'un fruit désaltérant. Le vin qu'on donne à boire à l'envi juste parce que c'est bon.

### Domaine Grand macvin-du-jura, 18,60 €

Emmanuel et Nathalie Grand, ont repris le domaine signature de Passenans au sud de Poligny. Le rouge massif, Collection du Mont Royal (25 €) pinote sous un boisé tendre ; le château-chalon possède l'élégance de sa caste, et le macvin, assemblage de jus de raisin et d'un tiers de marc du Jura vieilli 12 mois en fûts de chêne, est la curiosité qu'il faut goûter sur ce domaine à la génération renouvelée.

## LE JURA C'EST...

- 80 kilomètres de long, 2 000 ha et 4 appellations régionales :** arbois (rouge, jaune et blanc), côtes-du-Jura (rouge, jaune et blanc), l'étoile (blanc et jaune), château-chalon (jaune) et 4 autres produits sur la totalité du vignoble : macvin, crémant du Jura, vin de paille et marc du Jura.

- 5 cépages :** trousseau, poulsard (ou ploussard nom historique qui vient de plousse, la prunelle ayant des similitudes gustatives avec le raisin), pinot noir pour les rouges et savagnin, chardonnay pour les blancs.

- Un vin jaune produit sur les 4 AOC jurassiennes mais unique à Château-Chalon.** Les abbesses du village lui donnèrent naissance

et, selon la légende, ayant fait vœu de chasteté, mirent tout leur amour dans ce vin. D'ordinaire, les vins vieillissent dans la pénombre de caves humides, pas le vin jaune auquel il faut un grenier aéré soumis aux amplitudes thermiques ! Ce n'est que sous ce diktat qu'un voile de levure se développe dans la barrique où le vin vieillit durant au moins 6 ans et 3 mois pour acquérir son goût si particulier.

Première manifestation œnotouristique et viticole de France, la Percée du vin jaune qui aura lieu cette année les 3 et 4 février à L'Étoile pour assister à la libération des vins jaunes vieillis 6 ans et 3 mois sous leur voile de levure. [Percée-du-vin-jaune.com](http://Percée-du-vin-jaune.com)



## Domaine Pignier, côtes-du-jura trousseau 2016, 21 €

Une petite touche de grillé pour un nez très agréable. Un vin dont le boisé délicat n'emporte pas une matière souple, fraîche, délicatement et finement épicee. Le plaisir est direct et le vin accrocheur avec tout un chapelet de petits tanins donnant du relief à la bouche.

## Caveau de Bacchus, arbois trousseau 2015, Rosière, 25 €

Si l'ambiance dans le Jura est plutôt à la légèreté et la convivialité, certains vins ont plus de poids qu'un simple déjeuner entre copains. Leur couleur se tache alors de sombre, signant une extraction plus intense. Si ce 2015 est encore sous l'emprise du bois, sa personnalité fait de lui un vin de garde à oublier quelques années.

## Domaine du Pélican, arbois savagnin ouillé 2016, 25 €

Guillaume d'Angerville, propriétaire du domaine d'Angerville en Bourgogne, a réuni, sous le nom du volatile, les vignes de 3 domaines francs-comtois dont celles de l'emblématique vigneron Jacques Puffeney, qui a donné son domaine en fermage au Bourguignon séduit par les chardonnays du Jura. Amplitude, minéralité et tension ; volume et longueur, les beaux amers et le boisé étincelant, mieux qu'un blanc de Bourgogne ? Différent en tout cas.

## Domaine Berthet-Bondet, château-chalon 2009, 34,50 €

Placide et somptueux, le village de Château-Chalon posé sur son socle minéral chapeautant les vignes qui dégringolent à son chevet semble attendre la lente maturité du vin jaune en barriques. Celui de la famille Berthet-Bondet offre une dynamique pure, de la noix verte et des amers tendres donnés par les marnes, sur une finale persistante aux notes salines, le vin d'une complexité remarquable est encore un jeune homme. On attendra pour lui offrir la plus belle des poulettes au vin jaune.



## BONNES ADRESSES

### Où dormir...

#### • La Part des anges, à Pupillin

Entre vigne et forêt, se cache cette maison et table d'hôtes au charme délicat pour profiter d'un moment divin en compagnie des anges et autour d'un bon verre de vin. *De 60 à 95 € la chambre, menu à 25 €.*

#### • La Closerie des capucines, à Arbois

Avec sa belle façade en pierre, cet ancien couvent datant du XVI<sup>e</sup> siècle s'ouvre sur un délicieux jardin de curé dont le charme automnal raconte la douceur du Jura. 5 chambres d'hôtes. *140 à 250 € la chambre.*

### Où manger...

#### • Le Grapiot, à Pupillin

Aussi beau dans l'assiette qu'en bouche, le jeune chef du Grapiot travaille les saveurs du terroir de façon innovante. C'est une vraie passion de la gastronomie en dessous des toques. *De 23 à 70 €.*

#### • La Balance mets et vins, à Arbois

À la balance, il y a tout ce qu'il faut pour goûter le Jura à pleines dents. Le coq au vin jaune et aux morilles, accompagné d'un vin du terroir, en est la spécialité. *De 18 à 35 €.*

### Les hôtels-restaurants

#### • La maison Jeunet, à Arbois

Deux étoiles Michelin au compteur, la maison Jeunet offre une cuisine simple et tout en finesse. Un coin chaleureux d'Arbois qui propose aussi de jolies chambres pour profiter pleinement de la beauté du Jura. *Chambres de 142 à 160 €. Carte de 62 € à 150 €.*

#### • Les Caudalies, à Arbois

Sous le charme verdoyant de cet hôtel-restaurant, se cache une superbe carte des vins avec plus de 500 références, qui s'associe parfaitement avec la cuisine raffinée. *Chambres de 60 à 210 €. Menus de 45 à 62 €.*

# Informations commerciales

## Comtes de champagne, l'élégance de la simplicité



L'âme intemporelle des Comtes de Champagne se retrouve dans la sobriété de ce coffret décliné en versions blanc de blancs et rosé. Ce nouvel habillage fruit d'une collaboration riche et exigeante entre la maison Taittinger et la jeune entreprise Makao illustrant parfaitement la complexité et l'élégance de ces grandes cuvées.

Le prix public est de 135 €.

## Cellier des Dauphins Signature

En habit rouge, rosé ou blanc, Cellier des Dauphins Signature est une collection de vins tout en élégance, d'une grande richesse organoleptique. Elle offre un éventail particulièrement abouti de goûts et de couleurs, pour un véritable voyage à travers les différentes expressions d'un même terroir, la Vallée du Rhône méridionale. Des vins qui trouveront une place de choix sur les plus belles tables de fêtes.

Retrouvez les cuvées Signature sur [Cellier-des-dauphins.com](http://Cellier-des-dauphins.com)

## Le Companion XL de Moulinex

Idéal pour les familles nombreuses, ce robot est d'une capacité XL avec une contenance de 3 l pour cuisiner pour 10 personnes. Companion XL, vous permet au quotidien de tout cuisiner : rissoler, saisir, faire dorer et caraméliser grâce à la cuisson couvercle ouvert et sa température pouvant atteindre 150 °C. L'accessoire fond plat est idéal pour saisir et cuire des plus grosses pièces de viandes ou de poissons : escalopes, filet mignon, pavés de saumon grillés, médaillons de lotte, etc.



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



**LARRAQUÉ VINS INTERNATIONAL**

« Le futur se construit quand il franchit le temps »

VIGNOBLES  
Pierre Jean Larraqué

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

HAUSSMANN  
Nathalie Haussmann



# VOUS AVEZ MANQUÉ UN NUMÉRO ?

Téléchargez-le en version digitale sur votre smartphone ou tablette.



Télécharger dans  
l'App Store

DISPONIBLE SUR  
Google play

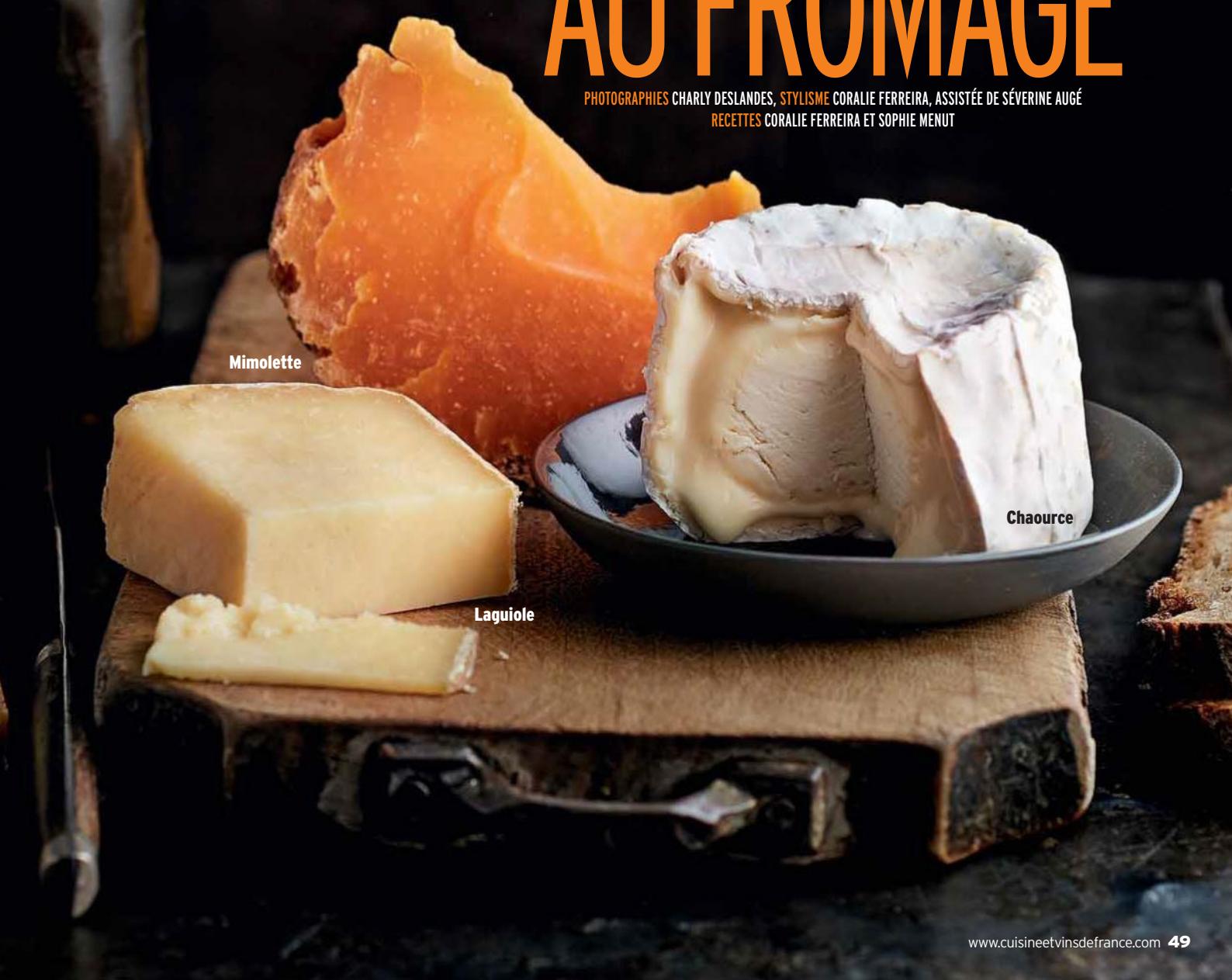
Disponible sur PC ou Mac  
[magazines.fr](http://magazines.fr)



FONDANT, PIQUANT, DOUX, SEC, MOELLEUX... CHAQUE FROMAGE A SON CARACTÈRE. CET HIVER, TOUS S'INVITENT DANS LES ASSIETTES OÙ ILS JOUENT TANTÔT LES VEDETTE, TANTÔT LES SECONDS RÔLES, MAIS TOUJOURS AVEC BRIO. DÉCOUVREZ NOS MISES EN SCÈNE EN AVANT-PREMIÈRE.

# On fond pour LA CUISINE AU FROMAGE

PHOTOGRAPHIES CHARLY DESLANDES, STYLISME CORALIE FERREIRA, ASSISTÉE DE SÉVERINE AUGÉ  
RECETTES CORALIE FERREIRA ET SOPHIE MENU



Mimolette

Laguiole

Chaource

## Crème de panais et carotte, émulsion suisse et cigare au chèvre

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 45 MIN | CUISSON 45 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

• 500 g de panais • 500 g de carottes • 1 cuil. à café de thym effeuillé • 50 cl de lait • 30 cl de crème liquide entière • 250 g de fromage de chèvre frais • 50 g de Gruyère suisse • 30 g de beurre • 15 cl de bouillon de volaille • 2 feuilles de brick • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

**1.** Pelez les panais et les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur pendant environ 30 min. Passez-les au moulin à légumes.

**2.** Dans une grande casserole, faites chauffer le lait avec la moitié de la crème. Lorsque le mélange est bien chaud, ajoutez la purée de légumes et fouettez. Assaisonnez et réservez au chaud.

**3.** Dans un petit saladier, écrasez 200 g de fromage

de chèvre à la fourchette avec l'huile. Ajoutez le thym, salez légèrement et poivrez.

**4.** Coupez les feuilles de brick en deux. Étalez la préparation au chèvre sur les 4 demi-feuilles. Roulez-les comme un petit cigare en prenant soin de replier les extrémités vers l'intérieur.

**5.** Préchauffez le four à 180 °C. Posez les cigares sur une plaque recouverte de papier sulfurisé

et enfournez pour 15 min en les retournant deux fois.

**6.** Faites chauffer le bouillon de volaille avec le reste de crème. Ajoutez le fromage de chèvre restant, le gruyère coupé en dés et le beurre. Laissez fondre le tout et émulsionnez l'ensemble au mixeur plongeant. **7.** Répartissez la soupe dans des bols, déposez par-dessus un peu d'émulsion au fromage et accompagnez d'un petit cigare croustillant.

**NOTRE BON ACCORD :** un côtes-du-jura blanc.





## Crème à tartiner au roquefort et fruits secs

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN

REPOS 1 NUIT + 2H | FACILE | BON MARCHÉ

- 300 g de roquefort • 50 g de raisins secs blonds
- 50 g de cerneaux de noix • 3 figues sèches
- 5 cl de porto • 5 cl de crème liquide entière
- 3 brins de ciboulette • Poivre du moulin

**1.** La veille, rincez les raisins sous l'eau chaude, égouttez-les et placez-les dans un bol. Faites chauffer le porto et versez-le sur les raisins. Laissez mariner 12 h.

**2.** Le jour même, sortez le fromage du réfrigérateur pour le laisser à température ambiante. Coupez-le en petits morceaux et mettez-les dans un saladier. Écrasez-les à la fourchette en ajoutant peu à peu la crème jusqu'à obtenir une sorte de pâte onctueuse. Incorporez les raisins avec le porto. Mélangez. **3. Concassez grossièrement** les noix, ciselez la ciboulette. Hachez les figues. Incorporez l'ensemble à la préparation, poivrez et mélangez. **4. Garnissez des petits pots** avec la préparation et placez au frais pendant au moins 2 h avant de les servir avec des tranches de pain grillées.

**NOTRE BON ACCORD :**

un coteau-du-layon (Vallée de la Loire).



## Cantuccinis salés aux abricots, pistaches et parmesan

POUR UNE QUARANTINE DE CANTUCCINIS

PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 25 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

- 2 œufs • 100 g de parmesan • 100 g de beurre demi-sel
- 300 g de farine T55 • 100 g de pistaches nature décortiquées
- 100 g d'abricots secs • 1 sachet de levure chimique
- Sel • Poivre

### 1. Préchauffez le four à 170 °C.

Concassez les pistaches. Coupez les abricots en petits morceaux. Fouettez légèrement les œufs. Coupez le beurre en morceaux.

**2. Mélangez la farine,** la levure, le parmesan râpé, poivrez et salez. Faites un puits au centre et ajoutez le beurre à température. Travaillez du bout des doigts pour l'incorporer, ajoutez les pistaches et les abricots secs puis versez les œufs. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Formez

2 pâtons d'environ 20 cm de long, 6 cm de large et 3 cm d'épaisseur. Déposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 15 min.

**3. Sortez les pâtons du four,** laissez refroidir 5 min et coupez-les en tranches de 15 mm. Déposez-les bien à plat sur le papier cuisson et enfournez à nouveau pour 5 à 10 min en réduisant la température du four à 150 °C. Laissez refroidir complètement avant de déguster à l'apéritif.

**NOTRE BON ACCORD :** un crémant de Bourgogne.



## Gratin de potiron et pomme de terre au fromage fondant

POUR 6 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 50 MIN | ASSEZ FACILE | ABORDABLE

- 5 tranches de pancetta • 1 tranche de potiron de 600 g • 3 grosses pommes de terre • 2 gousses d'ail • 1 branche de thym • 50 cl de crème liquide entière • 100 g de fromage à raclette
- 50 g de mimolette jeune • 50 g de mimolette vieille • 50 g de cheddar • 50 g de beurre
- 1 bâton de cannelle • Sel • Poivre

**1.** Faites chauffer la crème dans une casserole, ajoutez les gousses d'ail épluchées et écrasées avec le plat d'un couteau, le bâton de cannelle, le thym émietté et assaisonnez. Laissez infuser hors du feu le temps de préparer la suite.

**2.** Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Rincez-les et séchez-les. Ôtez l'écorce et les graines du potiron et détailliez-le en lamelles de même épaisseur que les pommes de terre.

**3.** Hachez grossièrement tous les fromages, sauf la mimolette vieille, et mélangez-les. Préchauffez le four à 180 °C. Passez la crème au chinois.

**4.** Coupez les tranches de pancetta en allumettes. Tapissez le fond d'un plat beurré avec la moitié des pommes de terre, parsemez-les de fromages hachés, de la moitié de la pancetta, versez un peu de crème infusée, recouvrez avec la moitié des tranches de potiron en assaisonnant entre les couches. Recommencez ce montage en terminant par le mélange de fromages hachés. Répartissez quelques noisettes de beurre et enfournez pour 45 min.

**5.** Prélevez des copeaux de mimolette vieille à l'aide d'un Économé et parsemez-en le gratin juste avant de le servir.

**NOTRE BON ACCORD :** un beaujolais-villages rouge.



## Truffade de pomme de terre et châtaigne au laguiole

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 40 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 800 g de pommes de terre (type bintje) • 1 gousse d'ail • 1 petit bouquet de persil • 300 g de laguiole doux
- 50 g de crème fraîche épaisse • 200 g de châtaignes cuites au naturel • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • Sel • Poivre

**1. Épluchez les pommes de terre,**

lavez-les et coupez-les en morceaux. Saisissez-les à la poêle bien chaude avec l'huile. Salez, poivrez et mélangez.

**2. Pelez l'ail,** émincez-le et ajoutez-le dans la poêle. Lavez, effeuillez

et hachez le persil avant de l'ajouter. Mélangez et poursuivez la cuisson à feu doux 30 min, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Pendant ce temps, taillez le fromage en fines lamelles.

**3. Ajoutez les châtaignes** et le fromage et laissez-le fondre à feu doux.

Au dernier moment, ajoutez la crème fraîche, sans la faire bouillir. Servez aussitôt avec une belle pièce de bœuf grillée ou de la saucisse de Toulouse.

**NOTRE BON ACCORD :** un côtes-roannaises rouge (Vallée de la Loire).



## Suprême de volaille farci au chaource

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 45 MIN | CUISSON 45 MIN | ASSEZ FACILE | ABORDABLE

- 5 escalopes de poulet • 125 g de champignons de Paris • 125 g de feuilles d'épinard • 1/2 oignon • 1 blanc d'œuf
- 8 cl de crème liquide entière • 60 g de chaource • 5 cl de lait • 25 g de beurre • 1 tranche de pain de mie • Sel • Poivre

**1.** Dédoublez 4 escalopes de poulet à l'aide d'un couteau bien tranchant, sans aller jusqu'au bout, et ouvrez-les pour obtenir de grandes escalopes bien plates. Au besoin, aplatissez-les au rouleau. Mixez le filet de volaille restant avec la crème et le blanc d'œuf pour obtenir une farce fine.

**2.** Lavez les champignons et taillez-les en duxelles, pelez et hachez l'oignon. Faites sauter le tout à la poêle dans le beurre

mousseux pendant 8 min. Ajoutez les feuilles d'épinard lavées et hachées, faites cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau. Laissez refroidir.

**3.** Découpez le chaource en dés, mélangez-les avec la farce fine de volaille et le pain de mie trempé dans le lait puis essoré. Assaisonnez et incorporez la duxelles de champignon froide.

**4.** Farcissez les escalopes de volaille ouvertes avec ce mélange. Roulez-les chacune dans

du film alimentaire pour former un boudin. Serrez et entortillez hermétiquement les extrémités. Mettez-les à cuire 30 min à la vapeur.

**5.** Ôtez délicatement le film de chaque ballotin. Découpez les entames et détaillez chaque ballotin en tronçons. Déposez-les sur chaque assiette et servez avec une purée de pomme de terre.

**NOTRE BON ACCORD :**  
un pernant-vergelesses (Bourgogne).



## Salade de chicorée aux poires, tartine au brie

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 2 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

- 2 chicorées • 1 poire • 1 poignée de noisettes entières • Quelques brins de thym
- 150 g de brie • 4 tranches de pain au levain • 2 cuil. à soupe d'huile de noisette
- 1/2 cuil. à soupe de vinaigre de miel • 1 cuil. à café de miel • Sel • Poivre

**1. Effeuillez, lavez et essorez**

les chicorées. Coupez les feuilles les plus grandes.

**2. Allumez le four** en position gril. Mélangez l'huile de noisette avec le vinaigre de miel et le miel,

salez et poivrez. Taillez les poires en fines lamelles, réservez.

**3. Coupez le brie en tranches.**

Déposez-les sur les tranches de pain, parsemez de noisettes concassées et de thym. Poivrez et passez 1 à 2 min

sous le gril pour faire gratiner le brie.

**4. Servez la chicorée** avec les poires et la vinaigrette dans 4 assiettes, déposez 1 tartine. Dégustez aussitôt.

**NOTRE BON ACCORD :** un poiré.



## Céréales et légumes à la crème de fromages

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON 25 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

- 2 carottes • 1 fenouil • 1/2 brocoli • 1 cuil. à soupe de graines de courge • 20 cl de crème liquide entière • 75 g de bleu de Bresse • 30 g de Sbrinz
- 3 brins de cerfeuil • 250 g de céréales mélangées précuites (blé, orge, avoine, soja) • Sel • Poivre

**1.** Faites cuire les céréales selon les instructions du paquet. **2.** Émiettez le bleu de Bresse. Râpez le Sbrinz. Faites chauffer la crème dans une casserole et, lorsqu'elle est bien chaude, ajoutez les fromages. Fouettez, poivrez. Égouttez et réservez au chaud les céréales, ainsi que la crème au fromage à part.

**3.** Coupez les carottes et le fenouil en cubes. Taillez le brocoli en fleurettes de la même taille que les cubes. Plongez les carottes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Au bout de 5 min, ajoutez le fenouil puis, encore 5 min plus tard, le brocoli. Prolongez la cuisson 5 min. Égouttez les légumes et mélangez-les aux céréales.

**4.** Versez la crème de fromage dans le fond d'un grand plat ou de 4 assiettes individuelles. Déposez les céréales aux légumes par-dessus. Parsemez de graines de courge et décorez de cerfeuil.

**NOTRE BON ACCORD :** un mâcon blanc (Bourgogne).

### L'astuce

Ajoutez un peu de fromage de chèvre type bûche coupé en cubes dans la crème aux fromages, pour l'épaissir davantage tout en l'adoucissant.



## Beignets de ricotta

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 5 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

• 3 œufs • 250 g de ricotta • 25 cl de coulis de fruits rouges • 50 g de farine  
• 50 g de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé • Huile d'arachide

**1. Séparez les blancs d'œufs** des jaunes. Fouettez la ricotta avec les jaunes d'œufs, le sucre vanillé et la farine. Dans un saladier, battez les blancs en neige ferme. Incorporez-les à l'appareil précédent et mélangez délicatement à la spatule.

**2. Faites chauffer l'huile** dans une friteuse ou une sauteuse à bords hauts.

**3. À l'aide de deux cuillères,** prélevez un peu de la préparation

et faites-la doucement tomber dans l'huile brûlante. Procédez rapidement jusqu'à épuisement de la pâte.

**4. Laissez gonfler et dorer** les beignets dans l'huile pendant 2 à 3 min. Récupérez-les à l'aide d'une écumoire et placez-les sur un papier absorbant.

**5. Saupoudrez-les de sucre glace** et dégustez-les aussitôt en les trempant dans du coulis de fruits.

**NOTRE BON ACCORD :** un asti spumante (Italie).

# Tarte fine aux pommes, céleri et morbier

POUR 6 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 25 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 2 pommes • 1 petit céleri-rave • 200 g de morbier • 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de graines de coriandre • Sel • Poivre

**1. Préchauffez le four à 190 °C.** Lavez les pommes et coupez-les en lamelles. Écroûtez le morbier et coupez-le en fines tranches.

**2. Épluchez, lavez et séchez le céleri.**

Émincez-le, idéalement à la mandoline. Retaillez les tranches afin qu'elles soient de même calibre que les lamelles de pomme.

**3. Déroulez la pâte feuilletée** avec son

papier sulfurisé sur une plaque à four. Déposez les tranches de pomme, de céleri et de morbier en les intercalant. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez légèrement et parsemez des graines de coriandre pilés au mortier. Enfournez pour 25 min.

**NOTRE BON ACCORD :**

un vin de paille du Jura.





## Tarte au brocciu et aux agrumes

POUR 6 PERS. | PRÉPARATION 25 MIN | REPOS 1 H | CUISSON 35 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

**POUR LA PÂTE :** 100 g de beurre • 200 g de farine • 1 cuil. à soupe bombée de sucre. **POUR LA GARNITURE :** 1 citron jaune bio • 4 œufs • 400 g de brocciu • 80 g de sucre • 4 cuil. à soupe de marmelade de clémentine (ou d'orange)

**1. Préparez la pâte :** mélangez le sucre avec la farine, ajoutez le beurre coupé en morceaux et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir un sablage. Ajoutez 2 ou 3 cl d'eau froide en continuant de travailler la pâte jusqu'à former une boule. Si besoin, ajoutez encore un peu

d'eau. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et réservez au frais pendant 1 h.

**2. Lavez le citron, râpez le zeste** et pressez le fruit. Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez le brocciu écrasé à la fourchette, le jus et les zestes de citron. Travaillez rapidement pour

obtenir un mélange presque homogène.

**3. Préchauffez le four à 170 °C.** Étalez finement la pâte au rouleau et foncez-en un moule à tarte beurré de 20 cm. Piquez le fond de pâte, étalez par-dessus la marmelade, puis versez la préparation au brocciu. Enfournez pour 35 min.

**NOTRE BON ACCORD :** un muscat du Cap-Corse.

# ABONNEZ-VOUS à **Cuisine et Vins** DE FRANCE



**5 €90**  
/ prélèvement  
par mois

Frais  
de port  
**OFFERTS**

OFFRE **Liberté**

Plus de **40%** de réduction

Pour recevoir votre magazine préféré en toute liberté, optez pour le prélèvement automatique

- Vous avez la **garantie du prix le plus bas du marché** aussi longtemps que vous le souhaitez
- Un paiement automatique **sans formalité**
- La **liberté d'interrompre à tout moment** votre abonnement

## JE M'ABONNE à Cuisine et Vins de France

► Je retourne le bulletin d'abonnement situé sur la page de droite, sous enveloppe non affranchie à **MARIE CLAIRE - Service abonnements**  
Libre réponse 92467 - 93509 Pantin Cedex

► Je m'abonne sur :  
**www.magazines.fr/cuisineetvinsdefrance**  
avec le code express **TCC186**

\*Par rapport au prix de vente au numéro. Offre valable 3 mois en France Métropolitaine. Photo non contractuelle. Vous pouvez acheter séparément chaque magazine au prix de 3,70 € + 2,50 € de frais de port, vous avez également la possibilité d'acheter chaque livre de cuisine des éditions Marie Claire pour 12€ + 5 € de frais de port. Vous recevez le 1<sup>er</sup> numéro de votre abonnement et vos articles dans un délai de 5 à 6 semaines à compter de la réception de votre règlement. En application de la loi 78-17 du 06-01-1978, les informations qui vous seront demandées sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données qui vous concernent. Sauf refus écrit de votre part au service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

# ET RECEVEZ

la nouvelle collection de livres de cuisine des

Éditions  
marie claire



TOUS LES 2 MOIS,  
EN PLUS DE VOTRE MAGAZINE,  
VOUS RECEVREZ 1 LIVRE DE CUISINE.

40 recettes rapides et savoureuses, réalisées par des auteurs passionnés. Des recettes simples aux grands classiques revisités, surprenez et régaliez vos convives. Des thématiques traditionnelles aux plus originales, faites-vous plaisir, cuisinez, amusez-vous à tester de nouveaux ingrédients.

En plus, des astuces, des fiches pour s'organiser, manger équilibré, des idées de menus : la cuisine devient un plaisir toute l'année !

Offre  
la moins  
chère

**Offre Liberté** à 5,90€/mois (6 n° par an)  
et je reçois les 6 livres de cuisine  
(soit 70,80€/an au lieu de 124,50€)

E80B

E80C

Je préfère m'abonner pour 1 an

6 numéros = 16,90€ au lieu de 22,20€

#### JE RÈGLE

Par chèque : à l'ordre de Cuisine et vins de France

Par carte bancaire : N° \_\_\_\_\_

Expire le : \_\_\_\_\_ Cryptogramme : \_\_\_\_\_  
3 derniers chiffres du N° inscrit au dos de votre carte.

Date et signature obligatoires :

#### VOS COORDONNÉES

 (à remplir obligatoirement quelque soit votre choix\*)

Mme  M. Prénom\* :

Nom\* :

Adresse\* :

Code Postal\* : \_\_\_\_\_

Ville\* :

Pays\* :

J'accepte de recevoir par e-mail les offres des sites partenaires sélectionnés par le Groupe Marie Claire.

Je laisse mon numéro de téléphone et mon email pour le suivi de mon abonnement :

Tél. :

E-Mail :

Je m'engage 24 mois minimum et je remplis le mandat ci-dessous

#### MANDAT DE PRÉLÈVEMENT SEPA

Je retourne ce présent **mandat** accompagné de **mon relevé d'identité bancaire (RIB)** et de ce **bulletin d'abonnement** en entier.

#### LES COORDONNÉES de votre compte

Numéro d'identification international du compte bancaire - IBAN\* (International Bank Account Number)

Code international d'identification de votre banque BIC* (Bank Identifier Code)
---

BÉNÉFICIAIRE Marie Claire Album SA  
10 bd, des Frères-Voisin  
92792 Issy les Moulineaux Cedex 9  
N°ICS : FR45777450735  
Type de paiement : récurrent

Date et signature obligatoires :

**N'OUBLIEZ PAS DE JOINDRE VOTRE RIB !**

Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque. En signant ce formulaire de mandat, vous autorisez Marie Claire Album SA à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marie Claire Album SA. Vous bénéficierez du droit d'être remboursé par votre banque selon les conditions décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte pour un prélèvement autorisé. Vous reconnaîtrez également donner l'autorisation à Marie Claire Album SA de présenter à votre banque le premier prélèvement dans un délai de 5 jours à compter de la réception de votre abonnement. Vous serez par la suite prélevé par tacite reconduction.

# 16 VINS

## proposés par des magasins bio de 4,95 à 14,22 €

### CHÂTEAU LES MIAUDOUX

#### Bergerac sec 2016

C'est du sauvignon, on ne peut pas se tromper, légèrement variétal avec sa touche de feuilles de cassis, ses notes florales sur une petite bouche épicee, ronde. Un vin qui, pour son prix, vaut le coup d'œil, à condition de le déguster bien frais sur des rillettes de sardines.

**Biocoop, 4,95 €. Note : 13/20**

### DOMAINE SOLEYRADE

#### Côtes-du-rhône 2015

On le goûte plus pour sa bouche tendre et souple au joli fruit rouge que pour son nez plutôt discret. La cerise mûre, les épices et la garrigue, si le bouquet standard ne paie pas de mine, il possède l'avantage d'un prix rêvé et d'une qualité honnête.

**Naturéo, 5,99 €. Note : 13/20**

### L'ÉCUYER DE COURONNEAU

#### Bordeaux-supérieur 2015

Un nez qui déborde de fruits noirs et de maturité, une bouche sur la réglisse modelée par des tanins réguliers et denses, de l'amplitude et du volume, sur une finale presque mousseuse. C'est le bordeaux à avoir toujours sous la main pour satisfaire tout le monde en toutes occasions pour un prix génial

**Naturéo, 6,45 €. Note : 14/20**

### CHÂTEAU BEAUBOIS, CUVÉE EXPRESSION

#### Costières-de-Nîmes 2016

Les petits fruits rouges du nez laissent imaginer une bouche tendue de douceur et de fruits. Le vin est aimable savoureux tendre et juteux. les tanins un peu rustiques et la puissance de la finale appellent une recette qui aura du tempérament comme une daube, parfaite pour les tanins poivrés.

**Biocoop, 7€. Note : 15/20**

De plus en plus de magasins bio offrent des références sur lesquelles on peut compter. Pour cette sélection, nous avons demandé aux enseignes de nous faire parvenir 3 échantillons de leur gamme compris entre 4 et 15 €. Les magasins absents de cette sélection n'ont pas jugé utile de nous présenter des échantillons. Voici les 16 meilleures bouteilles. Pour des niveaux de prix plaisir très intéressants les références sortent de l'ordinaire, avec un prix spécial pour la sélection de l'enseigne Biocoop. PAR KARINE VALENTIN

### PRIMA NATURE, GÉRARD BERTRAND

#### Cabernet-sauvignon 2016

Biologique, végan et sans soufre, sur le papier, ce vin-là a tout du premier de la classe. Au nez, il reste très cabernet-sauvignon avec ses notes un peu terreuses, son sous-bois et son fruit évoquant le cassis bien mûr et presque confit. Riche et opulent, le vin apparaît plus énergique dans sa finale plutôt massive.

**Naturalia, 7,95 €. Note : 15/20**

### AGRION BLEU

#### Saumur 2016

Superbe densité de la robe, suivie d'un bouquet aux parfums charnels et juteux : fruits noirs, poivre, cacao et arômes torréfiés. En attaque, le vin ouvre sur la fraîcheur, avec une ceinture tannique qui reste puissante mais régulière, et offre à ce rouge de Loire une élégance, pour finir poudrée et fruitée. Le vin pour l'agneau Bio c' Bon, 8,45€. **Note : 17/20**

### CHÂTEAU DE MANISSY

#### Côtes-du-rhône 2016

Il y aurait presque au nez une petite touche de truffe qui s'enfuit ensuite sur un fruit éclatant avec une belle répartition entre le volume l'alcool et les tanins. Un rhône savoureux et ambitieux, légèrement boisé adoucit d'un milieu de bouche caressant sur une finale aux notes de réglisse. Un doux/dur !

**Bio c' Bon, 8,71 €. Note : 14/20**

### LE GROLLEAU NOIR, PENSER NATURE

#### Vin de France 2016

Une odeur de terre après la pluie, des épices, de l'encens et des huiles essentielles, le nez est original. Le grolleau noir est un raisin peu courant. En bouche, les tanins sont concentrés et réglissés sur une structure musclée.

**Botanic, 9,50 €. Note : 15/20**





### MARIGNY NEUF Sauvignon 2016

La société de négoce Ampélidae offre une variété d'étiquettes bio et celle-ci figure en bonne place, sorte de standard maison qui met le sauvignon à sa place, celle d'un raisin finement bouqueté aux notes florales d'églantine, sur une délicatesse de fruit de la Passion et une matière croquante pour des fruits de mer.

La Vie Claire, Naturalia, Biocoop, 9,70 €. Note : 14/20

### MARIUS, DOMAINE DE LA DOURBIE Languedoc 2016

Il sent la garrigue, le sous-bois, le fruit, la réglisse et les fleurs de ciste, la bruyère et le thym. Il porte un nom qui chante le Midi. Les tanins sont souples et le fruit remplit sa mission, il donne un charme savoureux à ce Marius qui fait le job du vin de copain avec une certaine aisance.

Bio c' Bon, 10,74 €.

Note : 15/20

### COMÈTE, VIGNOBLE DES 2 LUNES

#### Crémant d'Alsace

Dans la bouteille, du pinot auxerrois et en bouche une bulle gracieuse, de l'amande et une pointe mentholée. La bulle qui se concentre sur le haut du palais apporte une touche de fraîcheur persistante sur la finale grillée. L'outsider du champagne, acidulé et fin, pour « buler » autrement.

Naturalia, 12,95 €.

Note : 16/20

### CAROLINE BONNEFOY Côtes-du-rhône-villages-valréas 2016

Épicé et mur, le nez sent le laurier, les épices et la garrigue. Le vin a de l'aplomb et pourrait presque paraître austère si la bouche ne se révélait pas plus fine, fruitée et gourmande avec de la profondeur et des saveurs de badiane, du tempérament et des tanins serrés en finale.

La Vie Claire, 9,95 €.

Note : 14/20

### DOMAINE GENOUX

#### Arbin mondeuse 2012

La fraîcheur de la Savoie dans le nez de cette mondeuse, simple et sophistiquée à la fois avec ses notes de myrtille, sa touche de poivre vert et son parfum d'humus. La bouche est délicate franche, simple, désaltérante et équilibrée. On la place sur des diots ou une potée savoyarde.

Biocoop, 13,99 €. Note : 17/20

### BERNHARD REIBEL Alsace-gewürztraminer 2015

Gewurzt signifie épice, celles que l'on sent au nez sont douces. Puis de fines notes pâtissières suivent en bouche avec du miel qui en rajoute question séduction. L'amplitude de son palais et la touche d'amertume permettent ensuite à ce blanc de prendre son envol sur un foie gras, une choucroute de poisson et un munster.

Bio c' Bon, 14,22 €.

Note : 16/20

### OUEST COAST SIROT ET SOULAS

#### Anjou blanc

On aime la facilité avec laquelle les chenins de Loire prennent des notes minérales. Un nez légèrement infusé plutôt droit dans un style presque austère mais à la touche silex qui rappelle d'où il vient. La bouche dominée par la fraîcheur apporte son lot de gourmandise sur une finale vive.

Biocoop, 9,99 €. Note : 15/20



ON L'A CONNU  
FRAÎCHEMENT  
ÉTOILÉ AU CHALET  
DU MONT  
D'ARBOIS. DEPUIS,  
IL A ACCROCHÉ UNE  
DEUXIÈME ÉTOILE  
À SON PALMARÈS  
ET GRAVI QUELQUES  
CENTAINES  
DE MÈTRES.  
ON LE RETROUVE  
DANS SON TOUT  
NOUVEL ÉCRIN :  
LE 1920 DU FOUR  
SEASONS, À MEGÈVE.

# JULIEN GATILLON

*Le 1920, à Megève*

PAR SOPHIE MENUT, PHOTOGRAPHIES DE LAURENT ROUVRAIS



**1.** Les luminaires représentant des nuages soufflés sont dessinés par l'artiste Jeremy Maxwell Wintrebert.

**2.** Le bar, au centre de la salle, devient un élément de décor à part entière qui anime gaiement le lieu.

**3.** Le service de table a été conçu sur mesure et chaque assiette de présentation est différente.

**4.** De la salle, on peut jeter un œil sur la cuisine ouverte où s'active la brigade.

**5.** La large terrasse de la salle à manger permet d'admirer la vue à 360°.



**A** l'heure où nous rencontrons Julien Gatillon, l'hôtel fourmille d'activité : il ouvrira quelques jours avant que vous ne lisiez cet article. Partout, les équipes s'affairent aux dernières finitions des parties communes où, disséminées dans les couloirs et les salons, le visiteur pourra admirer les collections de tableaux et de verre soufflé d'Ariane de Rothschild, la propriétaire des lieux. La cuisine ouverte donne sur la salle, qui bénéficie elle-même d'une vue à 360° sur les montagnes mégevannes. Heureux le gourmet qui aura la chance de s'asseoir dans la confortable salle à manger du restaurant 1920 !

### 1920, c'est l'année de naissance de la station de sports d'hiver.

Cette année-là, Noémie de Rothschild, amoureuse de Saint-Moritz, découvre Megève et, rêvant de créer une station pouvant rivaliser avec celle du village suisse, elle fonde la Société française des Hôtels de montagne et commande la construction du Chalet du Mont d'Arbois. 2002, c'est l'année où, par hasard (ou par chance !), Julien, tout juste 18 ans, débute son stage au restaurant dudit hôtel. Après l'école,

il part à Crissier dans le célèbre établissement de Benoît Violier, puis au Canada, fait un petit tour au Meurice à l'époque d'Alléno, et revient en 2012 au Mont d'Arbois. En 2014, le Michelin lui décerne une étoile, puis une seconde deux ans plus tard.

### On pourrait le croire pressé, il sait seulement où il veut aller.

À le voir si calme et déterminé, on comprend qu'il n'a pas besoin de forcer le trait. Il a déjà tout d'un grand chef : la technique, le sens et l'amour des produits (hérités de sa petite enfance dans le Poitou, où l'on mangeait ce que l'on cultivait), l'implication (il a dessiné lui-même les plans de sa nouvelle cuisine), la détermination, l'humilité et la tranquille autorité avec laquelle il supervise sa brigade de vingt personnes. Julien Gatillon a envie de tradition, d'une cuisine classique mais actuelle, de cohérence des goûts, d'assiettes simples. Rôtir, marquer, cuire doucement, arroser, retourner, assaisonner, prendre soin des cadeaux que la nature lui offre pour les magnifier et s'effacer derrière eux. En cuisine, cela se nomme le talent. Il n'en est certes pas dépourvu et son histoire ne fait que commencer...

## 13 QUESTIONS À... Julien Gatillon

*Votre principale qualité ?*

- ▶ La persévérance.

*Votre principal défaut ?*

- ▶ Je suis têtu.

*Où vous sentez-vous bien ?*

- ▶ Avec ma famille.

*Votre instrument de cuisine indispensable ?*

- ▶ Ma Microplane.

*Ce que vous avez toujours dans votre frigo ?*

- ▶ Des cornichons.

*Si vous étiez un plat ?*

- ▶ Un lièvre à la royale.

*La recette que vous auriez aimé inventer ?*

- ▶ La mayonnaise.

*Votre boisson préférée ?*

- ▶ L'eau.

*Le cuisinier qui vous inspire ou qui vous a inspiré ?*

- ▶ Benoît Violier.

*Si vous n'étiez pas cuisinier ?*

- ▶ Garde-pêche ou garde-chasse.

*Votre livre préféré ?*

- ▶ Le Larousse gastronomique.

*Votre loisir préféré ?*

- ▶ La pêche.



## Ses produits cultes



### Le brie de la ferme des Trente Arpents

C'est le seul brie de Meaux bénéficiant d'une AOP. Le lait est issu du même troupeau nourri avec les céréales cultivées sur place. Je le marie à des truffes ou le prépare en cromesquis.



### Le chevreuil

Le gibier me rappelle mon enfance, lorsque j'accompagnais ma famille à la chasse. Quand Benoît Violier, mon ancien chef, a préparé son ouvrage sur le gibier, je l'ai assisté tous mes lundis de congé pour cuisiner et j'ai adoré cela !



### Les gamberonis

Je les aime pour leur rareté. Elles sont pêchées à plus de 400 m de profondeur dans le golfe de Gênes. Je les sers en carpaccio ou en tartare, ou je les cuis à peine pour ne pas dénaturer leur chair délicate. C'est une merveille !



### L'huile d'olive de Rupert & Rothschild

Elle est produite dans le domaine de la famille Rothschild, en Afrique du Sud, et fait partie de notre identité.

Je l'apprécie pour son acidité et sa fraîcheur. Je l'utilise aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson.

## Turbot façon carbonara

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 50 MIN

CUISSON 45 MIN

ASSEZ FACILE | UN PEU CHER

- 1 dos de turbot de 1 kg • 200 g d'os à moelle
- 200 g de poitrine de porc fumé
- 4 fines tranches de lard
- 600 g de pomme de terre râties
- 1 oignon
- 5 brins de ciboulette
- 1 jaune d'œuf
- 50 cl de crème liquide
- 50 g de parmesan
- 25 g de beurre
- 1 grosse tranche de pain de campagne
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

**1. Pelez et ciselez l'oignon.** Taillez la moitié de la poitrine fumée en gros lardons. Faites-les suer 3 min dans une casserole et ajoutez l'oignon. Continuez la cuisson en ajoutant la crème au bout de 3 min, laissez cuire à feu doux encore 10 min. Passez la sauce dans un tamis, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez 1 jaune d'œuf en fouettant pour la lier. Réservez au chaud.

**2. Faites cuire les pommes de terre** 15 min dans une casserole d'eau salée, puis pelez-les aussitôt. Parez-les pour leur donner une forme ovale.

**3. Taillez le pain en dés** et faites-les revenir dans le beurre mousseux jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Posez-les sur une feuille de papier absorbant.

**4. Taillez le reste de la poitrine** en fins lardons et saisissez-les rapidement dans une poêle bien chaude. Débarrassez.

**5. Prélevez la moelle des os** et coupez-la en dés. Saisissez-les dans la même poêle que les lardons.

**6. Versez l'huile** dans une grande sauteuse, assaisonnez le turbot et saisissez-le côté peau. Laissez-le cuire environ 15 min dans le four

préchauffé à 180 °C. Levez les filets.

**7. Faites réduire un peu la sauce** carbonara et ajoutez les pommes de terre pour les enrober de sauce. Snackez les 4 tranches de lard pour les colorer. Déposez-les dans le fond de chaque assiette, ajoutez les pommes de terre, le poisson, les lardons, les dés de moelle et de pain. Râpez un peu de parmesan au-dessus de chaque assiette. Parsemez de la ciboulette ciselée.

**NOTRE BON ACCORD :**  
un rully blanc (Bourgogne).



## Un menu TROIS VINS

Une trilogie de raisins venus d'Alsace, vinifiés en rouge, en blanc sec et en vendanges tardives, sublime ce menu original.

PAR KARINE VALENTIN, PHOTOGRAPHIES LAURENT ROUVRAS,  
RECETTES SOPHIE MENUT, STYLISME JUDITH CLAVEL

C'est en Alsace que nous sommes allés piocher les trois recettes de ce menu accompagnées de trois flacons ne reflétant qu'une petite proportion des vins regroupés sur les villages vigneronns du Haut- et du Bas-Rhin. Non content de posséder sept cépages que l'on récite comme les sept nains de *Blanche-Neige* (riesling, gewurztraminer, pinot blanc, muscat, pinot noir, pinot gris et sylvaner), le vignoble alsacien, fort de sa réelle prédisposition à la production de vins d'excellence, possède des terroirs classés en grands crus. Seuls quatre cépages élus ont le privilège de porter les couleurs de ces 51 grands crus répartis sur les pentes plus au moins douces à l'aplomb de clochers chapeautés de nids de cigognes : le riesling, le gewurztraminer, le pinot blanc et le muscat. Le paysage signe la douceur de vivre alsacienne dont le climat automnal et les étés indiens favorisent la lente maturation des raisins blancs, capables de produire les magnifiques vendanges tardives et sélections de grains nobles. Suivez-nous sur ce chemin gourmand avec un pinot noir dans un millésime gorgé de soleil, un pinot gris arrivé à maturité et un superbe gewurztraminer issu de l'un des plus illustres domaines sur le non moins illustre grand cru, le furstentum.



## NOTRE BON ACCORD

Alsace pinot noir 2015, Meyer-Fonné, 9,80 €.

Tout en délicatesse sur un petit fruit rouge tendre, une jolie touche terreuse comme on les aime et une belle finesse. Et puis, juste en fin de bouche, la petite saveur épicée qui fait le lien avec la recette et s'installe avec la noix de muscade. Le pinot noir a bien des atouts, mais sa qualité première est de s'acoquiner avec une grande variété de recettes. Si le 2015 est épais, le 2016 qui suit est encore plus vif et tout aussi délicieux sur la recette, dans un registre plus frais.



## Tarte à l'oignon

POUR 6 À 8 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 1 H 10  
TRÈS FACILE | ABORDABLE

- 8 oignons • 3 jaunes d'œufs • 20 cl de crème fraîche liquide
- 20 cl de lait • 30 g de beurre • 250 g de pâte brisée
- 3 cuil. à soupe d'huile neutre • Noix de muscade • Sel et poivre

**1. Pelez et émincez les oignons.** Dans une grande sauteuse, faites chauffer le beurre et l'huile et ajoutez les oignons. Laissez-les cuire à feu doux sans colorer environ 30 min. Laissez refroidir.

**2. Étalez la pâte** dans le fond d'un moule à tarte et piquez-la en plusieurs endroits. Faites-la cuire à blanc 10 min dans le four préchauffé à 180 °C.

**3. Pendant ce temps**, battez dans une jatte les œufs avec le lait et la crème. Assaisonnez de sel, poivre et muscade râpée.

**4. Étalez les oignons** sur le fond de tarte et versez l'appareil précédent. Enfournez à nouveau pour 40 min. Servez tiède ou chaud.

# Matelote de poissons

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 35 MIN | CUISSON 45 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 300 g de filet de saumon • 300 g de filet de merlan • 500 g de champignons de Paris
- 1 échalote • Le vert d'un poireau • 3 brins d'estragon • 1 jaune d'œuf
- 10 cl de crème fraîche liquide • 50 g de beurre • 300 g de nouilles alsaciennes
- 1 demi-baguette de pain rassis • 50 cl de court-bouillon • 15 cl de vin blanc d'Alsace
- 1 cuil. à soupe de Maïzena • 2 cuil. à soupe d'huile neutre • Sel et poivre du moulin

**1. Lavez les champignons**, ôtez leur pied terne et émincez-les. Faites mousser 10 g de beurre dans une sauteuse et jetez-y les champignons. Faites cuire environ 10 min. Débarrassez et réservez au chaud. Faites cuire les nouilles 6 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, mélangez-les avec 20 g de beurre et réservez au chaud.

**2. Découpez le pain** en dés et faites-les dorer avec l'huile dans la même sauteuse que les champignons pendant 4 min. Débarrassez.

**3. Émincez l'échalote et le vert de poireau**. Dans la sauteuse, faites blondir 2 min l'échalote dans le beurre restant. Ajoutez le poireau et, au bout de 4 min, versez le bouillon et le vin blanc. Laissez cuire 10 min.

**4. Coupez les filets de poissons** en deux. Faites-les pocher délicatement dans la sauteuse (l'eau de cuisson doit juste frémir).

Laissez cuire 5 min environ en évitant de trop remuer. Sortez les filets avec une écumeoire et laissez-les dans un plat au chaud. Filtrez le bouillon de cuisson et versez-en 30 cl dans une petite casserole. Portez à frémissement sur feu doux et laissez cuire 5 min.

**5. Dans un bol, fouettez la crème**

avec le jaune d'œuf et la Maïzena. Ajoutez 5 cl de bouillon chaud. Mélangez et reversez dans la casserole. Laissez épaissir légèrement en fouettant sans cesse. Salez et poivrez.

**6. Versez un peu de sauce** dans le fond d'un grand plat. Déposez les nouilles dessus, puis répartissez les champignons. Posez les morceaux de poissons. Parsemez le plat de croûtons, versez encore un peu de sauce. Rectifiez l'assaisonnement. Décorez de brins d'estragon et servez le reste de sauce dans une saucière présentée à côté du plat.

## NOTRE BON ACCORD

Alsace pinot gris Hengst 2011,  
Cave de Turckheim, 14,60 €.

Voilà six ans qu'est né ce joli petit pinot gris alsacien et il n'a pas pris une ride, juste une maturité parfaite pour s'installer à table sur notre matelote de poissons. Son nez fin, enrobé d'une touche de citron confit et de curry, laisse une bouche tendre qui finit sur la vivacité et une touche d'amertume, idéale pour finir l'accord.



## NOTRE BON ACCORD

*Alsace gewurztraminer grand cru furstentum 2015, vendanges tardives, Domaine Weinbach, 45 €.*

On ne résiste pas à l'envie d'un gewurztraminer, surtout quand le raisin ne fait pas dans l'outrance. C'est le cas lorsqu'il est produit par un grand domaine, sur des terroirs d'exception qui mettent en valeur la race du sol plus que la variété du raisin. Le nez admirable évoque l'exotisme de la recette et la délicatesse révélée en bouche souligne le marron sans l'alourdir. Immense partenaire d'un foie gras, ce furstentum saura conquérir le sucre du dessert.



## Torche aux marrons

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 5 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 25 cl de crème fraîche liquide • 500 g de marrons sous vide ou surgelés
- 200 g de sucre en poudre • 4 grosses meringues
- 30 g de sucre glace • 3 cl de rhum • 2 gousses de vanille

**1. Préparez un sirop** en chauffant

15 cl d'eau dans une casserole avec le sucre et 1 gousse de vanille fendue et grattée. Dès que l'eau bout, ajoutez les marrons et laissez cuire 5 min. Écrasez le tout à la fourchette ou passez la préparation au presse-purée.

Ajoutez le rhum, mélangez et laissez refroidir.

**2. Fendez et grattez l'autre gousse**

de vanille en deux et récupérez les graines. Montez la crème bien froide en chantilly

avec le sucre glace et la vanille.

**3. Placez la purée de marron** dans une poche à douille munie d'un embout très fin, ou mettez-la dans un moulin avec une grille fine.

**4. Sur chaque assiette**, écrasez grossièrement la meringue entre vos doigts. Répartissez de la crème Chantilly et masquez l'ensemble avec des vermicelles de marron. Décorez avec un peu de chantilly restante.

LE pari de la rédaction ?  
JUSTE TROIS PETITES COURSES  
ET LES BASIQUES DU PLACARD  
POUR DES IDÉES GOURMANDES  
QUI DONNENT ENVIE DE CUISINER.

# 4 RECETTES SIMPLISSIMES



## Bouillon de bœuf aux petits légumes, tartines de moelle

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 25 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

**Vous devez acheter :** 4 os à moelle • 2 carottes • 1 pain de campagne  
**Vous avez chez vous :** 1 oignon • 4 cubes de bouillon de bœuf bio  
• Fleur de sel • Poivre du moulin

**1.** Placez les os à moelle dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez-les et jetez l'eau. **2.** Portez à ébullition 2 l d'eau avec les cubes de bouillon. Pelez et ciselez l'oignon, pelez les carottes et taillez-les en dés. **3.** Plongez les os et les légumes dans le bouillon et laissez cuire 20 min. **4.** Préchauffez le gril du four à 210 °C. Avec une écumeoire, récupérez les os et placez-les dans un plat à four. Enfournez pour quelques minutes. **5.** Tranchez le pain et faites-le toaster au grille-pain. Retaillez les tranches en larges mouillettes. **6.** Servez le bouillon aux petits légumes dans des bols ou assiettes creuses. Tartinez les mouillettes de moelle bien chaude, parsemez de fleur de sel et donnez 1 tour de moulin à poivre. Dégustez le tout bien chaud.

**NOTRE BON ACCORD :** un moulin-à-vent (Beaujolais).





## Cassolette de poulet forestière aux noisettes

**POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | CUISSON 20 MIN | FACILE | ABORDABLE**

**Vous devez acheter :** 4 escalopes de poulet fermier • 400 g de mélange forestier (surgelé) • 100 g de noisettes entières

**Vous avez chez vous :** 1 cuil. à café de thym • 20 cl de crème liquide entière • 5 cl de vin blanc sec

• 2 cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin • 1/2 cuil. à café de baies roses • Sel • Poivre

**1. Préchauffez le four à 150 °C.** Dispersez les noisettes sur une plaque à four et faites-les griller pendant 10 à 15 min. Réservez-les.

**2. Pendant ce temps,** taillez les escalopes en lanières. Saisissez-les dans une sauteuse bien chaude avec 2 cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin. Salez, poivrez et remuez souvent

pour que les morceaux soient dorés de tous côtés. Débarrassez-les dans une assiette.

**3. Mettez les champignons** encore surgelés dans la même poêle et déglacez avec le vin blanc. Faites réduire, assaisonnez, couvrez, baissez le feu puis laissez cuire pendant 6 à 8 min.

**4. Remettez le poulet,** augmentez le feu et

versez la crème. Ajoutez le thym et les baies roses pilées au mortier. Faites réduire de moitié en mélangeant souvent. Rectifiez l'assaisonnement.

**5. Servez dans des petits caquelons** et parsemez de noisettes grillées concassées.

*Escalopes de poulet, champignons et noisettes.*

**NOTRE BON ACCORD :** un arbois blanc (Jura)

## Gratin de crozets aux poireaux et vieux comté

POUR 4 À 6 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 35 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

**Vous devez acheter :** 3 blancs de poireau • 150 g de comté 24 mois • 300 g de crozets

**Vous avez chez vous :** 1 l de lait demi-écrémé • 80 g de beurre • 70 g de farine • 1/2 noix de muscade • Huile de colza • Sel et poivre

- 1. Faites cuire les crozets** dans un faitout d'eau bouillante salée en suivant les indications sur le paquet. Égouttez-les.
- 2. Pendant ce temps,** lavez et émincez les blancs de poireau. Faites-les suer dans une sauteuse avec 10 g de beurre et 1 cuil. à soupe d'huile de colza. Salez, poivrez et faites-les bien tomber pendant plusieurs minutes (ils doivent être fondants). Réservez.
- 3. Préparez la sauce béchamel :** faites

fondre le reste de beurre dans une grande casserole. Lorsqu'il crépite, ajoutez la farine tout en fouettant. Délayez le roux obtenu avec un tout petit peu de lait sur feu vif. Fouettez pour détendre et poursuivez ainsi l'opération petit à petit pour intégrer tout le lait sans faire de grumeaux.

**4. À la fin, ajoutez la noix de muscade** et 100 g de comté fraîchement râpé. Rectifiez l'assaisonnement. Remettez

les crozets dans le faitout et versez la béchamel, mélangez bien.

- 5. Placez la moitié des crozets** dans un plat à gratin. Disposez les poireaux en une couche, puis ajoutez le reste des crozets. Parsemez du reste de comté râpé et enfournez pour 10 à 15 min à 200 °C. Servez bien chaud.

**NOTRE BON ACCORD :**  
un chignin-bergeron (Savoie).



Crozets, blancs de poireau  
et comté 24 mois.





## Gâteau de polenta, orange et Cointreau

POUR 8 PERS. | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 55 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

**Vous devez acheter :** 6 oranges bio ou non traitées • 100 g de polenta instantanée • 200 g de poudre d'amande

**Vous avez chez vous :** 3 œufs • 20 g de beurre (pour le moule) • 250 g de miel type acacia • 15 cl d'huile végétale • 5 cl de Cointreau

**1. Préchauffez le four à 160 °C.** Beurrez un moule à cake. Disposez un disque de papier cuisson dans le fond, puis beurrez-le également.

**2. Pressez 3 oranges** pour obtenir 10 cl de jus. Versez-le dans une casserole avec 100 g de miel et faites réduire sur feu vif jusqu'à obtenir un sirop épais. Réservez.

**3. Au batteur,** fouettez le reste de miel avec l'huile pendant 2 min. Ajoutez les œufs puis battez encore 2 min. Ajoutez le zeste râpé de 3 oranges. Incorporez la poudre d'amande, la polenta et le Cointreau. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 40 à 50 min. Laissez refroidir le gâteau dans le moule.

**4. Au moment de servir,** décollez délicatement les bords du gâteau puis démoulez-le. Pelez à vif les oranges précédemment zestées et tranchez-les. Servez le gâteau en parts avec des tranches d'orange. Nappez-les de sirop au miel.

**NOTRE BON ACCORD :**  
un monbazillac (Sud-Ouest).



Polenta, poudre d'amande et oranges bio.

Juan Arbelaez,  
Sophie Menut,  
Camille Lacourt et  
Karine Valentin.



**BIEN ACCOMPAGNER...**

# *Un ceviche de poisson*

C'est une rencontre en toute légèreté, autour d'un plat de poisson cru, qui nous est proposée. Notre challenge ? Sublimer par le vin ce mets subtil et élégant. PAR SOPHIE MENUT

**R**endez-vous à l'hôtel Marignan, à deux pas des Champs-Élysées, pour cette nouvelle rencontre. Aujourd'hui, c'est le talentueux chef colombien Juan Arbelaez qui nous accueille chez Limon, le restaurant où il met les agrumes en vedette. Ce n'est pas une personnalité issue du monde de la gastronomie ou du vin que nous avons invitée à nous rejoindre, cette fois-ci, mais un athlète accompli. Nageur aux multiples médailles, Camille Lacourt est aussi un épicurien et un gourmand averti. Juan nous avait préparé

un ceviche de maigre, aussi léger que débordant des parfums du citron caviar, des cubes de poire et des herbes qui accompagnaient le poisson cru. Respectant la règle de notre joute amicale, chacun de nous avait à la main la bouteille sur laquelle il misait pour proposer un accord pas si facile que cela à trouver. Juan avait choisi un poiré, Camille pariait sur du champagne, Karine était allée chercher son accord dans le Bordelais avec un graves, et moi, j'espérais l'emporter avec un crémant-de-bourgogne.



**MODERNE****Le choix de Juan****POIRÉ, GRANIT, ÉRIC BORDELET, 18 €**

Juan possède une grande expertise et a pris des risques assumés. Il adore ce poiré très original et atypique, élaboré par le maître en la matière. Servi en général comme une boisson de dessert, il pense que ses arômes extrêmement gourmands de pomme et poire répondent à l'acidité du plat. Le maigre est un poisson qui, cru, possède une belle mâche et beaucoup de fraîcheur, comme ce flacon, qui exprime une saveur longue en bouche. Il l'a mis à la carte de son restaurant et le propose très souvent avec ses entrées de poissons.

**CHARMEUR****Le choix de Sophie****CRÉMANT-DE-BOURGOGNE BRUT, PRESTIGE, CÉLINE ET LAURENT TRIPOTZ, 15 €**

Je voulais changer des champagnes des fêtes mais j'avais encore envie de bulles. Au détour d'une dégustation, je suis tombée sur ce flacon, élaboré en biodynamie par un petit producteur. Issu à 100 % de chardonnay, il est vinifié selon les mêmes principes que le champagne. élevé en fût de bois, c'est le vigneron qui assure aussi la prise de mousse. Sans dosage, il possède du gras et de la douceur. Et j'espère que sa fraîcheur et sa vivacité vont soutenir la recette de Juan.

**RACÉ****Le choix de Camille****FEMME DE CHAMPAGNE 2000, DUVAL-LEROY, 100 € ENVIRON**

Tout d'abord, c'est le nom de ce champagne qui a séduit Camille, qui ne voulait pas d'un accord plus classique type vin blanc. Après l'avoir découvert, et en prenant connaissance des ingrédients de la recette, il espère que le côté féminin et floral que l'on retrouve dans le plat et le verre vont s'allier. Il parle aussi sur leurs acidités respectives. Enfin, il estime que la recette de Juan possède l'élégance et l'esprit qui caractérisent sa bouteille.

**ÉQUILIBRÉ****Le choix de Karine****CHÂTEAU PEYRAT, GRAVES BLANC 2016, 12 €**

Ce bordeaux blanc est élaboré par un caviste devenu producteur avec l'envie de passer de l'autre côté de la barrière. Son vignoble est posé sur un terroir de graviers, appelé graves, qui réchauffent le sol et les raisins et donnent des blancs ronds, gras, avec beaucoup de personnalité. On y retrouve la typicité du sauvignon et le côté énergique du séminion qui le compose. Karine mise sur la bouche florale et fruitée et sur le côté citronné que l'on retrouve dans le céviche pour arriver à un accord équilibré et soutenu par la finesse et la vivacité du vin.

**LE VERDICT**

**L**e cépage chardonnay dont est issu le **crémant-de-bourgogne** est un raisin avec un côté agrumes qui se marie à merveille avec le plat. La bulle est fine et élégante. Le nez n'est pas très intéressant mais la bouche est voluptueuse. L'amarante que Juan a glissée dans le plat, avec son côté végétal, rafraîchit l'accord. Le **graves**, composé de sauvignon, séminion et muscadelle, est très aromatique. Il possède un peu moins de longueur mais beaucoup

de douceur et d'élégance, presque trop, et le vin passe un peu sous le plat. L'accord est très académique. Le **champagne** est très complexe et passe légèrement au-dessus du plat, qui a besoin de plus de simplicité. Néanmoins, son côté brioché fait ressortir le parfum du yuzu. **Femme de Duval-Leroy** est tellement puissant et exceptionnel. C'est un accord racé et élégant. Le **poiré** a un nez très explosif. Le goûter sur ce plat nous fait penser à un mariage

de combattants : passionnel et intense. L'accord ne peut pas laisser indifférent. La recette et le flacon ont des arômes de fruits qui s'entrechoquent avec beaucoup de caractère. Au final, le crémant a fait l'unanimité, lorsque le **graves** a été considéré comme un accord plus classique. Le champagne est presque trop beau pour ce plat et pourrait être dégusté tout seul. Enfin, le poiré est une vraie découverte qui bouscule un peu les traditions.

C'EST DU GÂTEAU !



# LA TARTE AU CITRON VERT ET BASILIC

de Sarah Abitan



SARAH EST PÂTISSIÈRE AUTODIDACTE. DEPUIS UN AN, ELLE RÉGALE LES GOURMANDS DANS SA BOUTIQUE STRASBOURGOISE OÙ ELLE PROPOSE DES DOUCEURS SANS LACTOSE. ELLE NOUS DÉVOILE L'UN DE SES PLUS GRANDS SUCCÈS. DÉLICIEUX COMME ELLE.

PAR SOPHIE MENUT, PHOTOGRAPHIES DE LAURENT ROUVRAIS

## Le matériel

- Un cercle à tarte de 20 cm
- Un thermomètre de cuisson
- Une poche à douille

**POUR 6 PERS. | PRÉPARATION 45 MIN  
CUISSON 35 MIN | REPOS 2 H + 12 H  
UN PEU DÉLICAT | BON MARCHÉ**

**Pour la pâte sablée :**

- 1 œuf à température ambiante
- 150 g de margarine végétale • 250 g de farine
- 90 g de sucre glace • 30 g de poudre d'amande

**Pour le crémeux citron :**

- 3 citrons verts • 5 grandes feuilles de basilic
- 3 œufs • 75 g de margarine végétale
- 130 g de sucre • 20 g de Maïzena
- 1,5 feuille de gélatine

**Pour la meringue suisse :**

- 3 blancs d'œufs • 150 g de sucre
- 4 écorces de citron confit

**1. La veille, préparez la pâte :** fouettez la margarine en pommade avec le sucre glace en faisant bien blanchir la préparation. Ajoutez l'œuf entier et fouettez encore. Versez la poudre d'amande puis la farine, travaillez bien pour former une pâte. Vous pouvez aussi réaliser cette étape au robot muni d'une feuille. Formez un pâton de 2 cm d'épaisseur sur environ 10 x 8 cm. Enveloppez-le de film alimentaire et réservez-le au frais pendant au moins 2 h.

**2. Étalez la pâte** sur un plan de travail légèrement fariné en respectant sa forme initiale. Piquez-la sur toute sa surface afin qu'elle ne se déforme pas à la cuisson. Graissez les bords intérieurs du cercle et foncez la pâte dedans. Recoupez-la à la dimension du cercle en ôtant l'excédent, lissez les bords. Réservez la pâte au réfrigérateur pendant au moins 12 h avant de la faire cuire 25 min au four préchauffé à 140 °C.

**3. Préparez le crémeux :** faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Prélevez le zeste d'un citron et réservez-le. Pressez tous les citrons et faites bouillir leur jus avec la margarine dans une petite casserole. Mélangez la Maïzena avec le sucre et versez-les dans la casserole. Fouettez puis ajoutez les œufs tout en continuant de fouetter quelques minutes à feu doux, jusqu'à ce que la préparation épaisse. Essorez la gélatine et faites-la fondre dans la crème. Ajoutez les feuilles de basilic et mixez le tout, hors du feu, au mixeur plongeant. Transférez dans un plat avant de filmer au contact. Réservez au frais jusqu'à complet refroidissement.

**4. Préparez la meringue :** placez les blancs avec le sucre dans un petit cul-de-poule au bain-marie. Faites-les cuire sans cesser de fouetter jusqu'à atteindre 62 °C. Transvasez l'appareil dans un grand saladier et fouettez pendant environ 10 min, pour faire



Les ingrédients de la pâte.



Le pâton rectangulaire.



Étalez la pâte et piquez-la.



Otez les excédents de pâte.



Laissez la pâte refroidir.



Les ingrédients de la crème.



Filmez la crème au contact



Garnissez la pâte avec la crème.



Déposez la meringue au centre de la tarte.

monter la meringue en même temps qu'elle refroidit (vous devez obtenir une texture de «bec d'oiseau»).

**5. Dressez la tarte :** ôtez délicatement le cercle de la pâte. Versez le crémeux au citron refroidi sur la pâte. À l'aide d'une poche à douille, déposez la meringue au centre de la tarte. Brûlez légèrement sa surface à l'aide d'un chalumeau. Décorez avec les zestes de citron réservés et les écorces de citron confit taillées en cubes.

**NOTRE BON ACCORD :** une liqueur de yuzu.

## Les conseils du chef

**Préparez la pâte la veille. En «desséchant» ainsi au frais, ses bords ne rétrécissent pas à la cuisson et elle est plus croustillante. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire pour renforcer un peu la couleur de la crème au citron.**

# SAUMUR-PUY-NOTRE-DAME

## Une perle rouge en Anjou

Au sud de Saumur, un terroir longtemps écrasé par la notoriété du saumur-champigny sort de l'ombre, dynamisé par son accession récente au statut d'AOC.

PAR CATHERINE GERBOD

**S**aumur-puy-notre-dame, c'est un vieux terroir et une jeune appellation ! Sa faculté à faire des grands rouges était connue depuis des lustres, mais peu valorisée avant d'être officialisée par l'AOC décrochée en 2008, grâce à trente ans d'obstination d'une poignée de vignerons.

### BONNES BASES

Sur ce terroir, le cépage cabernet-franc révèle sa noblesse. Le grand cépage rouge de Loire n'aime pas manquer d'eau. Ici, il s'enracine dans le tuffeau, un sol très calcaire capable de stocker l'eau comme une éponge et d'hydrater les céps si besoin. Les vins se dotent de tanins soyeux et savent bien vieillir. Pour se distinguer, notamment du prolifique saumur-champigny, saumur-puy-notre-dame s'est imposé des règles très exigeantes : sols très homogènes et restreints aux meilleurs terroirs, pas de chaptalisation, rendements limités, désherbage intégral des vignes interdit...

### NOUVELLES VIES

Excentré par rapport aux vignobles longeant la Loire, saumur-puy-notre-dame a développé un petit côté village gaulois, mais sans se renfermer. À côté de domaines historiques, des néovignerons très motivés s'installent. Cinq encore sont arrivés ces deux dernières années. Convaincus par les atouts du vignoble, le foncier accessible et l'esprit de solidarité local, ils optent pour la culture bio ou biodynamique et pour des petites surfaces afin d'être au plus près du terroir. Ils se sont trouvé un slogan : « *Le Puy c'est the place to be* » ! C'est, en tout cas, un coin de Loire à suivre de très près pour les cuvées d'aujourd'hui, et celles à venir, des domaines naissants.



## NOTRE SÉLECTION



### DOMAINE DES MATINES

#### Vieilles vignes 2015, 8 €

Au premier contact, il est un peu sur la réserve. Il faut lui laisser un peu de temps pour qu'il dévoile son équilibre efficace fait d'une bonne intensité, de tanins veloutés et d'une finale dynamique. Il a la particularité d'inclure 20 % de cabernet-sauvignon. Il est signé par la quatrième génération à la tête du domaine.



### DOMAINE DE L'ENCHANTOIR

#### Le Pied à l'Étrier 2015, 12 €

La typicité de l'appellation est bien en place, avec son alliance d'intensité, complexité et délicatesse. Les tanins très soyeux enrobent une fine vivacité ouvrant l'appétit. Il n'y a plus qu'à préparer un confit de canard, un tajine d'agneau ou une viande rouge. Le domaine est labellisé bio depuis 2016.



### MANOIR DE LA TÊTE ROUGE

#### Tête de Lard 2015, 13,50 €

Une belle énergie traverse le vin de Guillaume Reynoard, vigneron en biodynamie. Fort de son intensité fruitée naturelle, de ses tanins poudrés typiques des sols crayeux, le vin donne du volume, sans oublier ce côté désaltérant si plaisant sur une très bonne viande rouge ou une côte de porc noir.



Aymeric Hillaire et Mélanie Cunin,  
domaine Mélaric

Nous avons la chance d'avoir des sols qui vont bien au cabernet-franc et une altitude qui évite le gel, un critère précieux ces dernières années. L'émulation qualitative est très forte entre les vignerons.

L'appellation saumur-puy-notre-dame a officialisé une hiérarchisation du terroir reconnue depuis toujours, avec des vins structurés, ayant de la finesse, des tanins soyeux et une capacité de garde.



Guillaume Reynard,  
Manoir de la Tête Rouge



#### DOMAINE DE LA FUYE

**Les 10 Arpents 2014, 14 €**

Le nez est ample, franc, avec des notes de fruits mûrs, une pointe de réglisse. En bouche, on trouve de la mâche, de la matière, du jus... On y sent le raisin s'exprimant avec sincérité, sans artifice pour briller. Belle persistance. Philippe Elliau, le vigneron, est passé en bio en 1998 lorsqu'il a repris le domaine familial.



#### DOMAINE DE LA PALEINE Moulin des Quints 2014, 16,50 €

Comme nombre de domaines du coin, celui-ci détient des galeries creusées dans le tuffeau, parfaites pour la maturation des vins. Dans cette ambiance propice, ce vin a harmonisé acidité, tanins, matière pour peaufiner son style dynamique et rond. Le domaine est labellisé AB depuis 2013.



#### MÉLARIC Clos de la Cerisaie 2015, 19 €

Ce domaine de 4 ha a été précurseur il y a huit ans d'une génération de vignerons cultivant peu d'hectares pour être autonomes et optant pour la culture en biodynamie ou bio. Ce vin harmonieux et profond exprime la sensualité dont est capable le cépage. À garder 5 ou 10 ans... si l'on résiste.



#### LES CLÉS DU VIGNOBLE

60 ha sont engagés dans la production de saumur-puy-notre-dame, cru de l'appellation saumur, sur une surface délimitée totale de 1500 ha. La plupart des vins sont des 100 % cabernet-franc bien que l'AOC autorise 15 % de cabernet-sauvignon en complément. Ce territoire produit aussi des vins rouges, blancs (à base de chenin), rosés, ou des bulles dans d'autres AOP ou en vin de France.

# JE M'ABONNE

1 an à **Cuisine et Vins**  
DE FRANCE

**16<sup>€</sup><sub>90</sub>**  
seulement  
au lieu de 22,20 €



6 numéros, version digitale incluse (valeur 22,20 €)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Par Internet : rendez-vous sur [www.magazines.fr/cuisineetvinsdefrance](http://www.magazines.fr/cuisineetvinsdefrance) et tapez le **Code EXPRESS : TCC185**

Par courrier : en retournant le bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : **CVF - Libre réponse n° 92467 - 93509 Pantin Cedex**

Par téléphone : **01 84 888 222** (prix d'un appel local)  
Suivi des commandes : même numéro

Oui, je m'abonne 1 an à :

**Cuisine et Vins de France : 16,90€ au lieu de 22,20 €**

E80A

Je règle par :

Chèque bancaire à l'ordre de Cuisine et Vins de France

Carte bancaire :

N°

Expire fin

Date et signature obligatoires

Notez les derniers chiffres du n° au dos de votre carte

Si vous souhaitez abonner un(e) ami(e), recopiez ses coordonnées sur papier libre.

Mme

M. Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

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

Téléphone \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir par e-mail les offres des sites partenaires sélectionnés par le groupe Marie Claire

\*Prix de vente en kiosque : 3,70 € au numéro. Photos non contractuelles. Offre valable 3 mois en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Vous pouvez acheter séparément Cuisine et Vins de France au prix unitaire de 3,70 € + 2,50 € de frais de port. Pour l'étranger, nous consulter. Vous recevrez votre abonnement dans un délai de 2 mois maximum à compter de la réception de votre règlement. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.



# Mon carnet futé

Pour que cuisiner soit chaque jour un plaisir, découvrez nos recettes faciles, nos astuces et nos coups de cœur !

# Une semaine EN CUISINE

Pas facile de trouver des idées pour cuisiner vite et bon. Voici 7 recettes faciles et saines pour commencer l'année en mode détox.

RECETTES SOPHIE MENUET ET TIPHAINÉ CAMPET PHOTOS ET STYLISME SANDRA PASCUAL

## Tartine nordique

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN

**FACILE | ABORDABLE**

- 8 fines tranches de rôti de bœuf froid
- 1 betterave rouge cuite • 1 betterave chioggia jaune ou betterave jaune (crue)
- 1 oignon rouge • 1 branche d'aneth
- 200 g de fromage frais type Carré Frais
- 1 cuil. à café de raifort râpé • 4 tranches de pain noir aux graines • 1 cuil. à café de baies roses • Poivre du moulin

**1. À la fourchette**, écrasez le fromage frais avec le raifort et les baies roses pilées au mortier. Pelez les betteraves. Tranchez finement à la mandoline la betterave rouge et taillez la betterave chioggia en julienne. Pelez l'oignon, coupez-le en fines rondelles, désolidarisez-les pour obtenir des rouelles. Eeffeuillez l'aneth.

**2. Tartinez les tranches de pain** de fromage frais, disposez des rondelles de betterave rouge puis le bœuf en chiffonnade. Parsemez de rouelles d'oignon, de julienne de betterave crue et de pluches d'aneth. Donnez 1 tour de moulin à poivre et décorez de baies roses.

**NOTRE BON ACCORD :** un alsace-pinot-noir.





## Salade de champignons au praliné de pignons

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 15 MIN | ASSEZ FACILE | BON MARCHÉ

- 8 champignons bruns • 1 pomme granny-smith
- 1/2 radis noir • 1 citron (jus) • 1 botte de ciboulette
- 250 g de pignons de pin • 2 cuil. à soupe de sauce teriyaki

**1.** Placez les pignons sur une plaque à four et faites-les griller 10 à 15 min à 150 °C. Mixez-en 200 g jusqu'à obtenir une poudre, puis continuez jusqu'à ce qu'elle se transforme en pâte.

**2.** Dans un bol, détendez la pâte de pignons avec 10 cl d'eau bouillante. Ajoutez la sauce teriyaki tout en fouettant. Ajoutez davantage d'eau bouillante si besoin, pour obtenir une sauce fluide mais épaisse. Réservez.

**3.** Retirez le pied des champignons, lavez-les et essuyez-les soigneusement avant de les trancher finement. Lavez la pomme, taillez-la en julienne et citronnez-la. Pelez le radis et taillez-le en rondelles à la mandoline pour obtenir des pétales. Ciselez la ciboulette.

**4.** Dans un saladier, mélangez délicatement les champignons, la pomme, le radis et la ciboulette. Répartissez dans 4 assiettes creuses ou bols évasés. Nappez de sauce aux pignons et parsemez de pignons grillés restants.

NOTRE BON ACCORD : un saint-pourçain (Vallée de la Loire).

## Bouillon thaï coco au canard

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 10 MIN | ASSEZ FACILE | ABORDABLE

- 400 g d'aiguillettes de canard • 1 piment rouge • 5 cm de racine de gingembre • 2 cuil. à soupe de jus de citron vert • 1 botte de coriandre • 2 l de bouillon de volaille • 40 cl de crème de coco
- 250 g de vermicelles de riz • 1 bâton de citronnelle
- 2 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • 1 cuil. à soupe de sucre roux
- 1 cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin

**1.** Coupez le gingembre en rondelles épaisses, la citronnelle et le piment en 3 tronçons. Faites-les revenir dans un faitout avec l'huile pendant 2 min. Ajoutez la sauce nuoc-mâm, le jus de citron vert et le sucre. Mélangez bien pour exhalez les saveurs et faire fondre le sucre. Versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition.

**2.** Incorporez la crème de coco et portez de nouveau à ébullition. Taillez les aiguillettes en deux et effeuillez la coriandre. Plongez les vermicelles de riz dans le bouillon frémissant et laissez cuire 3 min à feu doux. Ajoutez les aiguillettes de canard et laissez pocher 2 min. Sortez-les et tramez-les.

**3.** Répartissez les vermicelles et les morceaux de canard dans 4 bols. Complétez de bouillon bien chaud. Parsemez de coriandre et de piment émincé. Dégustez sans attendre.

NOTRE BON ACCORD : un alsace-pinot-blanc.



## UNE SEMAINE EN CUISINE



### Pot-au-feu de la mer, crème au persil

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 30 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 300 g de filet de saumon • 300 g de filet de colin • 4 carottes
- 4 poireaux • 4 navets • 1 citron • 1 échalote • 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil • 1 feuille de laurier • Sel • Poivre

**1. Préparez la crème de persil :** lavez le persil, réservez 1 branche et équeutez le reste. Faites bouillir 50 cl d'eau avec l'échalote ciselée. Dès que l'eau bout, plongez-y les feuilles de persil et éteignez le feu au bout de 5 min. Égouttez le persil et mixez-le avec l'échalote, le jus du citron et 1 verre de l'eau de cuisson. Réservez cette sauce au chaud.

**2. Lavez et pelez les légumes.** Coupez les carottes en grosses rondelles, les navets en petits cubes et les poireaux en trois. Faites-les cuire tous ensemble dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez et réservez au chaud.

**3. Coupez les filets de poissons en gros cubes.** Dans l'eau de cuisson des légumes, ajoutez la branche de persil réservée, la gousse d'ail épépinée, la feuille de laurier, assaisonnez, portez à ébullition et laissez mijoter 10 min. Baissez le feu et ajoutez les morceaux de poissons. Laissez pocher 6 min dans le court-bouillon. Égouttez les poissons et servez-les avec les légumes. Servez la sauce à part, à la convenance de chacun.

**NOTRE BON ACCORD :** un patrimonio blanc (Corse).

### Papillote de poulet au curcuma, quinoa aux fruits

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 25 MIN | FACILE | ABORDABLE

- 4 escalopes de poulet fermier • 2 kiwis jaunes • 2 kiwis verts
- 1 citron non traité • 1/2 grenade • 1 botte de persil plat
- 600 g de quinoas mélangés • 1 petite poignée de raisins de Corinthe
- 1 sachet de thé vert • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de curcuma moulu • Sel • Poivre du moulin

**1. Faites cuire le quinoa** dans une marmite d'eau bouillante salée en suivant les recommandations sur le paquet.

**2. Préchauffez le four à 200 °C.** Placez les escalopes de poulet au centre d'une feuille de papier cuisson. Badigeonnez-les avec la moitié de l'huile d'olive et frottez-les au curcuma. Assaisonnez-les. Tranchez finement le citron et garnissez le poulet de ces rondelles. Repliez la feuille en portefeuille pour refermer la papillote et rabattez les côtés sous l'escalope. Placez-les dans un plat et enfournez pour 20 min.

**3. Pendant ce temps,** pelez les kiwis et taillez-les en petits dés. Récupérez les graines de grenade, effeuillez et ciselez le persil. Mettez les raisins à gonfler dans le thé vert bien chaud.

**4. Égouttez le quinoa et transférez-le** dans un grand plat. Mélangez-le avec le reste d'huile d'olive puis ajoutez les fruits et les raisins égouttés. Incorporez le persil et mélangez bien. Dégustez avec la papillote bien chaude.

**NOTRE BON ACCORD :** un saint-véran (Bourgogne).





## Petit épeautre aux légumes d'hiver

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN | REPOS 1 H

CUISSON 55 MIN | FACILE | BON MARCHÉ

- 1 botte de blettes • 2 carottes • 1 tranche de potiron de 200 g
- 2 topinambours • 100 g de céleri boule • 1 oignon • 4 brins de cerfeuil
- 200 g de petit épeautre • 50 g de marrons sous vide
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

**1. Faites tremper le petit épeautre** 1 h avant de le cuire

45 min dans une grande casserole d'eau bouillante.

**2. Pelez les carottes et émincez-les.** Pelez les topinambours, le potiron et le céleri et coupez-les en gros cubes. Faites-les cuire ensemble dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 10 min et égouttez-les.

**3. Séparez les côtes des feuilles de blettes,** ôtez les fils, émincez les côtes. Pelez et émincez l'oignon et faites-le suer 2 min dans une grande sauteuse avec 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les côtes de blette et continuez la cuisson 10 min à feu doux.

**4. Hachez grossièrement les feuilles des blettes** et faites-les pocher 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et ajoutez-les aux côtes de blette avec les carottes, les topinambours, le potiron et le céleri. Ajoutez les marrons, poivrez, mélangez bien et laissez cuire encore 3 min.

**5. Préchauffez le four à 180 °C.** Mettez l'épeautre et le cerfeuil ciselé dans la préparation des légumes. Rectifiez l'assaisonnement. Transvasez le tout dans un plat à gratin huilé et enfournez pour 10 min.

**NOTRE BON ACCORD :** un tavel (Vallée du Rhône).

## Aspic d'agrumes en gelée

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 3 MIN

REPOS 4 H | FACILE | BON MARCHÉ

- 3 oranges • 3 pamplemousses • 1 citron • 12 feuilles de menthe
- 15 cl de vin moelleux • 4 feuilles de gélatine • 1 sachet de sucre vanillé

**1. Épluchez les oranges** et 2 pamplemousses à vif avec un couteau bien tranchant. Prélevez les quartiers en incisant avec délicatesse entre chaque peau qui les sépare. Opérez au-dessus d'un saladier afin de récupérer le jus. Coupez les segments en deux et posez-les sur une feuille de papier absorbant.

**2. Faites ramollir les feuilles de gélatine** dans un verre d'eau froide. Versez le vin dans une casserole avec le sucre et portez à ébullition. Faites flamber et ajoutez les jus recueillis, celui du citron et du pamplemousse restant ainsi que les feuilles de gélatine égouttées. Laissez refroidir légèrement.

**3. Dans 4 petits ramequins** ou verres transparents, faites couler un peu de gelée et disposez harmonieusement quelques quartiers d'orange et de pamplemousse. Répartissez les feuilles de menthe et recouvrez avec un peu de gelée en alternant ainsi jusqu'en haut des contenants. Laissez prendre les gelées au frais pendant au moins 4 h.

**NOTRE BON ACCORD :** un jurançon moelleux (Sud-Ouest).



# LE FROMAGE à raclette

Avec sa texture onctueuse et fondante, l'aliment clé d'une raclette réussie est passé au crible du jury. Voici le résultat sur 8 références disponibles en grandes surfaces.

TEXTE ET RÉALISATION CAPUCINE BONNANT



De gauche à droite, Iris Antoine, journaliste chez Cuisine et Vins de France, Matthieu Dacheville, propriétaire des trois restaurants Les Fondus de la raclette, Jessica Mativet, fondatrice de la Boîte du fromager (box mensuelle de fromages et fromagerie en ligne) et Capucine Bonnant (CVF).

C'est aux bergers suisses, qui faisaient chauffer leurs meules de fromage au coin de la cheminée, que nous devons l'invention de la raclette. La France s'en est ensuite emparée pour en faire une fierté nationale, jusqu'à en oublier parfois l'origine ! Et, le moins que l'on puisse dire, c'est que l'on adore le fromage à raclette. En 2016, les Français en ont ainsi dévoré près de 60 000 tonnes en version industrielle et 2 300 tonnes en version IGP de Savoie. Si les méthodes de production de la seconde sont plus réglementées, son prix est aussi plus élevé. Mais cela a un impact sur son goût : le fromage à raclette IGP est bien plus goûteux que ses homologues industriels. C'est d'ailleurs ce manque de goût qui a rendu difficile le classement des fromages de grandes surfaces lors de ce test.

## Secrets de production

Il faut près de 11 l de lait pour produire 1 kg de fromage à raclette. Après la traite des vaches, le lait est pasteurisé (une étape quasiment indispensable pour les marques de grande distribution) et chauffé à environ 30 °C pour fabriquer le caillé (partie du lait qui devient solide). Le fromage est ensuite pressé pendant plusieurs heures afin d'éliminer le petit-lait. C'est une étape de fabrication spécifique aux « pâtes pressées », à l'inverse des « pâtes molles » qu'on laisse égoutter naturellement (comme le camembert). Il est ensuite transporté en salle d'affinage où il devra rester 8 semaines minimum. La durée d'affinage est très courte (pour garder un maximum de fondant !), et presque anecdotique. C'est pourquoi les marques ne le précisent pas, à l'exception

de Président qui souligne sur son packaging « affiné deux mois ».

## Un fromage, plusieurs déclinaisons

Envie de changer de la raclette savoyarde ? Les pommes de terre et la charcuterie ont d'ores et déjà laissé la place à des variantes originales comme la raclette nordique accompagnée de saumon ou de tout autre poisson fumé (anguille, hareng...), de petits oignons au vinaigre et de baies roses. Une version plus légère consiste à remplacer les pommes de terre par des légumes vapeur. Le fromage à raclette révélant à merveille le goût douceâtre de la courgette, des carottes et des navets. Enfin la raclette forestière, avec quelques champignons de types girolles accompagnés de tranches de magret de canard fumé, fait aussi l'unanimité.



# DÉGUSTATION : LE CHOIX DES EXPERTS

**DÉROULEMENT DU TEST.** Tous les fromages ont été goûts à l'aveugle, cuits à la même température et dégustés nature ! Le test a eu lieu aux Fondus de la raclette, restaurant qui propose une sélection de spécialités savoyardes à base de fromage, où chaque table en pierre possède un gril intégré pour partager fondues, raclettes ou braséades, le tout dans une atmosphère de chalet années 70.

## PÂTURAGES

**Raclette en tranche nature, 3,91 € (400 g, 9,77 €/kg), chez Intermarché.**

La marque des produits laitiers d'Intermarché nous a agréablement surpris par sa saveur gourmande et fruitée, et l'intensité de ses arômes. Un bon rapport prix/plaisir !

**Pour :** un parfum gourmand et une saveur légèrement fumée due à un affinage sur planche d'épicéa. Texture moelleuse et fondante. Sans colorant. Fabriqué en Savoie.

**Contre :** le fumé prend un peu le pas sur le côté crémeux. Tranchage légèrement trop fin (comme beaucoup d'autres fromages à notre goût).



17/20

## LEADER PRICE

**Raclette sans croûte, 3,78 € (400 g, 9,45 €/kg).**

Un parfum et un goût décevant par manque de saveurs.

**Pour :** un des moins chers. Plaira aux enfants pour son goût peu marqué et son côté crémeux.

**Contre :** un fromage sans aucune odeur. Même si le gras dans le fromage fondu n'est pas forcément mauvais signe, dans ce cas-là, il est trop présent. Dégustation décevante, sans trop de goût de raclette et un poil trop salé.



10/20

## R BIO

**Tranche de raclette bio, 7,99 € (400 g, 19,97 €/kg), chez Naturalia.**

Une liste des ingrédients plus courte mais des arômes un peu décevants pour le plus cher des fromages de notre test.

**Pour :** le seul élaboré sans conservateur. Les tranches sont plus épaisses.

**Contre :** dégustation et parfum assez décevants, bio n'est pas forcément le signe d'un goût plus prononcé et plus authentique. Le prix est le même que chez un fromager.



13/20

## RICHES MONTS

**La raclette classique, 3,99 € (420 g, 9,50 €/kg), chez Leclerc, Carrefour et Auchan.**

Malgré un packaging aguicheur avec une explication de la production, la texture et l'aspect laissent à désirer.

**Pour :** même si les arômes sont discrets, la douceur crémeuse de la bouche est agréable.

**Contre :** la croûte qui présente une couleur orange vif due aux colorants. La texture cuite est moins fondante, trop élastique.



12/20

Classique



15/20

## CARREFOUR

**Raclette classique, 3,68 € (400 g, 9,20 €/kg).**

Une dégustation agréable avec un goût de fromage prononcé, seul bémol : la texture.

**Pour :** aspect cru qui paraît plus naturel que les autres. Parfum et goût plus puissants que les autres. Longueur en bouche.

**Contre :** à la cuisson, le fromage devient un peu filandreux et liquide. Présence de colorants dans la croûte.



13/20

## MONOPRIX

**Raclette en tranches, 6,69 € (800 g, 8,36 €/kg).**

Même s'il est imbattable au niveau prix, amateurs de fromages forts, passez votre chemin !

**Pour :** prix imbattable pour cette enseigne souvent plus onéreuse que les autres. Un léger goût laiteux très discret.

**Contre :** la croûte orange vif due aux colorants et le parfum inexistant. La dégustation est assez courte et fade.



13/20

## AUCHAN

**Raclette nature, 4,65 € (400 g, 11,63 €/kg).**

Une dégustation assez puissante même si la texture fondu laisse à désirer. Une note dans la moyenne pour la marque Auchan.

**Pour :** le fromage est un peu alvéolé et les tranches plus épaisses que la moyenne. Goût assez prononcé.

**Contre :** rejette trop de gras à la cuisson, manque de fondant.



14/20

## PRÉSIDENT

**Fromage pour la Raclette, 4,85 € (350 g, 13,86 €/kg), chez Leclerc et Monoprix.**

Le goût est léger mais reste en bouche pour une raclette simple mais savoureuse, le tout dans un packaging atypique !

**Pour :** texture lisse et appétissante. Même si le nez et le goût sont discrets, des notes crémeuses de lait sont bien présentes.

**Contre :** un tranchage un peu trop fin. La quantité est inférieure aux autres.

**ON A TESTÉ POUR VOUS**

# LE PRESSE-AGRUMES *notre allié du matin*

Indispensable pour réaliser les jus vitaminés de l'hiver, le presse-agrumes électrique trône avec fierté sur le plan de travail de la cuisine. Basique, design ou multifonction, zoom sur cet indispensable.

PAR QUITTERIE PASQUESOONE

**Q**ui de plus agréable, au saut du lit, qu'un jus fraîchement pressé ? Moins fastidieux que sa version manuelle, le presse-agrumes électrique permet de s'offrir en quelques secondes un concentré de bienfaits. Plus ou moins volumineux, avec cuve ou bec verseur, design ou sobre, chacun possède ses propres spécificités. Pressé de faire votre shopping ? Pour vous, nous avons passé 8 modèles au crible.



## BRANDT

• Ses 2 cônes d'extraction, son bec verseur pour servir au verre, son tamis en métal et son double sens de rotation. Autres plus : son côté compact, ses teintes acidulées et son prix tout doux.

• Son look un peu entrée de gamme.  
PAI-40V blanc et vert, 27 €.



## MAGIMIX

• Sa double fonction (presse-agrumes et extracteur de jus), parfaite pour réaliser des jus d'agrumes mais aussi d'autres fruits et légumes (pomme, fraise, carotte, fenouil...), la robustesse du moteur.

• Sa taille et son prix, néanmoins justifié.

Juice Expert 2, 210 €.



## BRAUN

• Son côté compact et minimaliste, son bec verseur avec système antigoutte, ses pièces qui passent au lave-vaisselle. Un modèle sobre et efficace, facile à placer, même dans une petite cuisine.

• Son look passe-partout, un peu triste et pas très design.

TributeCollection CJ 3050, 40 €.



## PHILIPS

• Son tamis en métal doté d'une pale pour une pulpe fine, son moteur puissant et plus silencieux que la moyenne, son bec verseur pour un service au verre.

• Sa couleur noire et son style un peu futuriste, pas forcément passe-partout.

Avance Collection  
HR2752/90, 55 €.



## MOULINEX

• Ses 3 cônes aux couleurs acidulées, pour presser aisément du citron au pamplemousse, le bec verseur situé en hauteur pour pouvoir remplir des verres hauts, son rapport qualité/prix.

• Le tamis en plastique, son look noir, design mais un peu sombre.

Vitapress Direct Serve 3, 60 €.

## BOSCH

• Sa grande carafe en verre pour servir le jus directement à table, son design sobre et moderne, le voyant rouge de fonctionnement.

• Le service à la carafe semble peu adapté aux petites quantités.

VitaStyle Citro  
MCP72GMB, 100 €.



## KENWOOD

• Son look sobre et moderne qui ne dépare pas sur le plan de travail, mais aussi ses 2 cônes ainsi que son double sens de rotation pour une meilleure extraction du jus. Ses pièces passent au lave-vaisselle.

• Assez volumineux : si l'on préfère le ranger dans un placard, il prend un peu de place.

Ksense CPP400TT, 60 €.

**QUÈSACO ?**

# LE CARDON

## *l'autre chardon*

Ce légume d'hiver doté de longues côtes était tombé dans l'oubli. Dans l'assiette des cuisiniers curieux, il fait à nouveau parler de lui. Et séduit par son petit goût d'artichaut.

PAR CATHERINE GERBOD

**C**élèbres spécialités lyonnaises, les cardons en gratin et à la moelle ont assuré à ce légume une solide notoriété locale. Mais dans le reste de l'Hexagone, il reste méconnu. Consommé depuis l'Antiquité, il a fini par être supplanté par l'artichaut, issu du même chardon sauvage mais plus récent.

### Un légume du soleil

Le cardon s'est épanoui autour de la Méditerranée, notamment en Andalousie, Sicile et Afrique du Nord. En Provence, on le servait traditionnellement pour le souper du 24 décembre, cuisiné avec des anchois et des olives noires. Par sélection, ses côtes ont perdu leur caractère épineux d'origine. Le cardon a remonté la vallée du Rhône pour conquérir Lyon avec succès. Aujourd'hui, la région Auvergne-Rhône-Alpes assure 80 % de la production française. Il reste aussi une tradition à Genève où est cultivée une variété spécifique.

### Bien le choisir

Il est vendu en bottes dont la taille dépasse celle du céleri branche. Ses côtes, qui doivent être bien charnues, sont blanches car, en fin de croissance, le cardon est mis à l'obscurité (étiolé) pendant 3 ou 4 semaines. Ce blanchiment, pour lequel chaque jardinier a sa méthode préférée, les rend moins amères et plus tendres. Le cardon est peu calorique et riche en sels minéraux.

Il contient de l'inuline, un glucide qui lui donne son goût un peu sucré et le rend très digeste.

### Mode d'emploi

Les feuilles s'éliminent, les côtes s'effilent puis se coupent en tronçons avant d'être plongées dans de l'eau vinaigrée ou citronnée pour éviter l'oxydation. Comme l'artichaut, le cardon a tendance à noircir les mains : mettez des gants. Une précuision de 20 à 30 minutes dans de l'eau salée est recommandée avant toute recette. Il est d'usage d'y ajouter du citron



**Une fois débarrassées des feuilles et de la partie filandreuse, les côtes (cardes) sont coupées en dés pour être blanchies.**

### INSPIRATIONS CULINAIRES

(rondelles ou jus) ou un « blanc » (mélange d'un peu de farine et de vinaigre ou de citron). Au total, le cardon requiert environ 40 minutes de cuisson, à moduler selon la taille des tronçons.

### Où le trouver ?

Frais, il est vendu chez certains maraîchers en novembre et décembre, sa pleine saison. Toute l'année, il est disponible en bocaux, préparé au naturel, par exemple par la conserverie Guintrand à Carpentras (en épicerie fine ou sur Internet) ou par la Maison Malartrie, basée à Lyon (7 € les 66 cl).

Pour changer des gratins, associez-le à des pommes de terre ou des pois chiches façon tajine. Parfumez le plat d'ail ou de cumin, et agrémentez de citrons confits, d'olives vertes ou noires, de tomates séchées, d'amandes, de raisins secs ou d'anchois. Juste sauté au beurre ou à l'huile d'olive, il est délicieux avec un poulet grillé ou un rôti.

# LES TISANES qui font du bien

Boostées par le regain d'intérêt pour les plantes, elles offrent à tous un moyen facile d'introduire un peu de nature bienfaisante dans notre quotidien.

PAR CATHERINE GERBOD



## Infusion menthe fraîche et fleurs d'hibiscus

Dans une tisanière, froissez une poignée de menthe fraîchement cueillie au jardin, ajoutez 4 fleurs d'hibiscus séchées et versez 40 cl d'eau bouillante. Laissez infuser quelques minutes.

## La boisson du bien-être

Le sommeil, la digestion, les maux de l'hiver... sont toujours les spécialités des tisanes. Mais la détoxicification et la stimulation de l'organisme s'ajoutent aux bénéfices bien-être attendus. Chic des plantes!, jeune entreprise dépoussiérant l'univers de la tisane, a ainsi inventé Bulle rouge, un mélange convoquant la noix de cola et le guarana. Le résultat ? Une infusion dynamisante qui offre un effet coup de fouet digne d'un café. Chacun a sa formule tonifiante : thym, sarriette, romarin et cassis pour La Matinale, des tisanes d'Anaïs ; hibiscus, ginseng, gingembre, cynorodon et éleuthérocoque (une racine) pour Boost et moi, des Deux Marmottes... .



Recette et photo extraites de **50 petits déjeuners sans gluten**, de Valérie Cupillard, éd. La Plage

## L'art du mélange

Les associations d'aujourd'hui sont bien plus sophistiquées que la simple verveine menthe, et permettent de cumuler les principes actifs tout en offrant des goûts agréables. Dans les mélanges détox ou dépuratifs, on retrouve ainsi des plantes très variées : curcuma, cannelle, gingembre, fenouil, anis, cardamome, réglisse, ananas, maté, café vert, cacao, ginseng, noix de coco, sureau... Les principes actifs se nichent dans les feuilles, fleurs entières, pétales, tiges, racines, graines, fruits, écorces et bourgeons. À l'herboristerie d'Hippocrate, à Paris, on revendique ainsi l'usage de 900 parties de végétaux.

## Le choix de la qualité

Seuls les végétaux cultivés sur un sol adapté, avec un bon ensoleillement, une cueillette au bon moment et un mode de séchage lent sont vraiment riches en principes actifs. Préférez les plantes certifiées sans pesticides, contrôlées sur le plan bactériologique et non-ionisées. Autant dire que toutes les tisanes ne se valent pas. Un produit de qualité ne doit son goût qu'aux plantes et pas à des arômes ajoutés. C'est un point à contrôler sur l'emballage. Avec une telle tisane, on peut en outre réaliser plus de tasses à poids égal qu'avec un mélange issu de débris de plantes.

## L'hydratation en prime

Une tisane se boit en plusieurs fois dans la journée, de préférence entre les repas et sur plusieurs jours pour cumuler les principes actifs. Au-delà de l'efficacité supposée, « s'offrir une pause, un moment pour soi est générateur de bien-être », souligne Corinne Lacoste de Chic des plantes!. Comme une tasse contient environ 20 cl d'eau, la tisane est aussi un bon moyen de s'hydrater... si on la boit sans sucre.

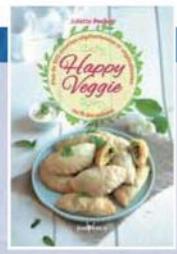
## Le bon mode d'emploi

« Consommée chaude ou froide, l'infusion se fait toujours avec de l'eau à 90 °C pour favoriser la diffusion des principes actifs », conseillent nos spécialistes. Que les plantes infusées soient en vrac ou en sachet, il est bon de remuer pour favoriser l'extraction. Une boule à thé n'est pas adaptée car elle limite le contact entre l'eau et les plantes. Une tisane peut être buée fraîche mais pas glacée, c'est trop brutal pour l'organisme. Les plantes bien séchées se conservent sans problème 2 ou 3 ans dans une boîte hermétique à l'abri de la lumière et de l'humidité.

## INFOS UTILES

1 cuillerée à soupe représente 2 à 5 g de plante selon la finesse de coupe. En versant de l'eau frémissante sur les plantes, on réalise une infusion. C'est la méthode la plus fréquente. En portant à ébullition un mélange d'eau et de plantes, on réalise une décoction. Elle n'est recommandée que pour les tiges, racines ou écorces.

## LA RECETTE QUI FAIT DU BIEN



Recette et photo extraits de Happy Veggie, par Juliette Pochat, éd. Jouvence

### Tarte aux pommes et kiwis

**POUR 6 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN  
CUISSON 35 MIN | FACILE | BON MARCHÉ**

**Pour la pâte :** • 250 g de farine de blé T65

- 30 g de sucre de canne en poudre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive

**Pour la crème pâtissière :**

- 55 cl de lait végétal (amande ou soja)
- 80 g de sucre de canne en poudre
- 40 g de farine de blé T65
- 20 g de féculle
- 2 cuil. à soupe d'extrait de vanille liquide

**Pour la garniture :** • 3 pommes • 3 kiwis

**1. Préparez la pâte :** mélangez les ingrédients un à un et dans l'ordre. Ajoutez 10 cl d'eau et formez une boule. Placez-la au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

**2. Épluchez les fruits** et coupez-les en lamelles assez fines. Réservez. Préchauffez votre four à 210 °C.

**3. Préparez la crème pâtissière :** versez la farine, la féculle et le sucre dans une casserole. Mélangez. Allumez le feu et versez progressivement le lait sur le mélange tout en fouettant, ainsi que la vanille. Faites chauffer environ 2 min en remuant sans cesse jusqu'à ce que la crème épaisse. Réservez.

**4. Étalez la pâte** sur un plan de travail fariné. Disposez-la dans un moule préalablement graissé. Couvrez de crème pâtissière puis disposez les fruits de manière homogène en alternant les lamelles de pomme et de kiwi.

**5. Enfournez** pour 30 à 35 min. Sortez du four et laissez refroidir avant de déguster.

# La ronde des CRÊPES, GALETTES, PANCAKES...

**Réconfortants, moelleux et savoureux à l'heure du petit déjeuner, d'un snack ou d'un goûter, rien de meilleur que déguster ces petits disques de pâte plus ou moins épais, mais toujours délicieux.**

PAR SOPHIE MENUT  
ET TIPHANE CAMPET



## Blinis de sarrasin au yaourt et 4 épices

**POUR 4 PERSONNES.** Mélangez 80 g de farine de sarrasin avec 1 pincée de sel, 1 cuil. à café de levure chimique et 1/2 cuil. à café de mélange 4 épices. Incorporez-y 1 œuf battu avec 180 g de yaourt brassé nature. Laissez reposer 30 min. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec 1 cuil. à soupe d'huile végétale. Déposez des petits tas de pâte en formant des disques et retournez-les quand les bords sont cuits. Répétez l'opération avec le reste de pâte. Dégustez les blinis tièdes au petit déjeuner, lors d'un brunch ou à l'apéritif.

## Crêpes moelleuses façon flammekueche

**POUR 4 PERSONNES.** Fouettez 2 œufs avec 150 g de fromage blanc entier et 10 cl de lait. Ajoutez peu à peu 60 g de farine et 1 pincée de sel en fouettant. Faites cuire 4 à 6 crêpes épaisses dans une poêle antiadhésive de 20 cm de diamètre avec un peu d'huile de tournesol. Dans une seconde poêle, faites dorer 200 g de lardons fumés, débarrassez. Dans la même poêle avec 10 g de beurre, faites revenir 1 oignon émincé, réservez-le puis remplacez-le par 6 tranches de pain de mie taillées en petits dés dans 20 g de beurre. Dans une casserole, faites

réduire 40 cl de crème fraîche avec 1 cuil. à café de poivre blanc du moulin. Garnissez les crêpes de lardons, d'oignon, de crème et de croûtons.

## Galettes orientales

**POUR 4 PERSONNES.** Fouettez 1 œuf avec 1 pincée de sel, 1 cuil. à soupe d'origan séché et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, puis délayez avec 25 cl de lait de chèvre ou de brebis. Versez peu à peu ce mélange sur 125 g de farine de pois chiche tout en fouettant. Laissez reposer au frais pendant 2 h. Faites cuire la pâte dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive 30 sec de chaque côté. Garnissez les galettes avec 200 g de caviar d'aubergine et 1 botte de coriandre ciselée. Parsemez de graines de grenade.

## Quesadillas de maïs

**POUR 4 PERSONNES.** Délayez 1 sachet de levure sèche de boulanger et 1 pincée de sucre dans 8 cl de lait tiède, laissez reposer 10 minutes. Versez sur un mélange de 125 g de semoule fine de blé avec 100 g de farine de maïs et 1 pincée de sel. Incorporez encore 12 cl de lait et 60 cl d'eau tièdes. Couvrez et laissez reposer 2 h à température ambiante. Foulez la pâte avant d'en verser 1 louche dans une poêle antiadhésive bien chaude avec un peu d'huile de tournesol. Ajoutez tout de suite sur une moitié quelques rondelles d'oignon rouge et des grains de maïs en boîte, 1 pincée de cumin et 2 tranches de cheddar. Au bout de 2 min, refermez la galette sur la garniture et terminez la cuisson. Répétez l'opération avec le reste de pâte et de garniture.

## Blinis de pomme de terre au maquereau et crème de raifort

**POUR 4 PERSONNES.** Mettez 300 g de pommes de terre pelées et coupées en morceaux dans une casserole d'eau froide avec 1 pincée de sel sur feu vif. Comptez 2 min de cuisson à partir de l'ébullition. Égouttez-les et mixez-les pendant 2 min avec 25 cl de lait tiède, 2 œufs, 100

g de farine, 1 cuil. à café de levure chimique, 1 cuil. à café de poivre blanc moulu, 2 cl de vodka, 1 pincée de noix de muscade et 1 pincée de sel. Laissez reposer 1 h. Faites cuire la pâte dans une poêle à blinis avec un peu de beurre. Dégustez les blinis nappés de 25 cl de crème épaisse mélangée à 1 cuil. à soupe de raifort râpé. Garnissez de miettes de 2 filets de maquereau fumés au poivre et de pluches d'aneth.

## Crêpes à l'épeautre et au lait d'avoine

**POUR 6 PERSONNES.** Mélangez 250 g de farine d'épeautre avec 30 g de miel et 1 pincée de sel. Faites un puits et versez 50 cl de lait d'avoine, 3 œufs battus, 1 cuil. à soupe de rhum ambré et 1 cuil. à café d'extrait de vanille. Fouettez bien et laissez reposer 30 min. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu de margarine et versez 1 louche de pâte. Laissez cuire 1 min ou plus puis retournez la crêpe et terminez la cuisson 30 sec.

## Crêpes au froment et au lait d'amande

**POUR 8 PERSONNES.** Délayez 250 g de farine de froment avec 25 cl de lait d'amande. Ajoutez 4 œufs battus avec 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Incorporez 1 pincée de sel, 2 cuil. à soupe de sucre complet, 20 g de beurre fondu et versez encore 25 cl de lait d'amande. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu de beurre et versez une louche de pâte. Laissez cuire 1 min puis retournez la crêpe, saupoudrez-la de sucre complet et terminez la cuisson 30 sec.

## Crêpes mont-blanc

**POUR 6 PERSONNES.** Mélangez 250 g de farine de châtaigne avec 100 g de farine de blé. Ajoutez 3 œufs battus avec 50 cl de lait et les graines d'une gousse de vanille. Incorporez 50 g de sucre, 1 pincée de sel, 50 g de beurre fondu et 2 cuil. à soupe de liqueur de noix. Laissez reposer 2 h au frais.



Faites cuire les crêpes dans une poêle antiadhésive avec un peu de **beurre**. Garnissez-les de **250 g de crème de marrons**, pliez-les puis surmontez-les de **25 cl de crème liquide entière** bien froide montée au batteur et serrée avec **2 cuil. à soupe de sucre glace**. Parsemez de **80 g d'amandes effilées grillées**.

### Pancakes

**POUR 4 PERSONNES.** Mélangez au fouet, **200 g de farine** avec **1 œuf** et **30 g de sucre blond**. Versez **20 cl de lait** et **1 pincée de sel** tout en continuant de fouetter. Donnez un petit tour de mixeur plongeant s'il reste des grumeaux. Faites chauffer un peu de **beurre** et **d'huile** dans une grande poêle antiadhésive. Lorsqu'elle est bien chaude, déposez avec une petite louche 2 ou 3 disques de pâte. Laissez cuire 1 à 2 min de chaque côté. Déposez les pancakes au fur et à mesure dans une petite assiette. Saupoudrez de **sucré glace** juste avant de servir et arrosez de **sirop d'érable** selon votre goût.

### Crumpets

**POUR 4 PERSONNES.** Diluez **15 g de levure de boulangerie** dans **15 cl d'eau tiède** et laissez gonfler. Mélangez **450 g de farine** avec **2 pincées de sel** et versez la levure diluée puis **40 cl d'eau**. Laissez lever la pâte au moins 1 h dans un endroit tiède. Beurrez des cercles à tarte de **6 cm de diamètre**. Posez-les dans une poêle chaude et remplissez-les de moitié avec la pâte. Laissez cuire jusqu'à ce que de petits trous apparaissent dans la pâte. Dégustez les crumpets avec du **beurre salé** fondu et de la **confiture**.

### Galettes de sarrasin et lentilles

**POUR 4 PERSONNES.** Placez **125 g de farine de sarrasin** et **30 g de farine de lentille verte** dans le bol d'un robot, versez **15 cl de lait** et **15 cl d'eau** et faites tourner. Ajoutez ensuite **125 g de beurre** fondu, du **sel** et du **poivre**. Mélangez bien afin d'obtenir une pâte fluide, assez liquide et sans grumeaux. Faites chauffer une grande poêle et badigeonnez-la avec un peu d'**huile** à l'aide d'un papier absorbant. Avec une petite louche, faites tomber un peu de pâte en cercle comme vous le feriez pour des blinis. Faites cuire les petits disques environ 2 min de chaque côté. Procédez par fournées de 3 ou 4 galettes. Servez les galettes chacune avec **1 œuf** et **1 tranche de jambon cru**.

# LE SÉSAME en 3 déclinaisons

Si son petit goût de noisette nous est familier, le sésame peut encore nous étonner. En gomasio, zaatar ou dukkah, les gastronomes profitent de ses qualités nutritionnelles et de parfums étonnantes.

PAR CATHERINE GERBOD

**S**es minuscules graines donnent du croquant aux bagels, petits pains, buns, crackers ou gressins. En cuisine, il se parsème sur les plats, s'utilise transformé en tahini ou en huile. Adoptons-le aussi en condiment, pour donner une petite touche d'exotisme aux plats du quotidien.

## Un petit goût d'Asie

Le gomasio est d'origine japonaise. C'est tout simplement une alliance de sésame (*goma*, en japonais) et de sel. Il est encore meilleur lorsqu'il est issu de sésame complet grillé (pour le goût et les nutriments) et de sel marin non raffiné (pour les oligoéléments). C'est un assaisonnement délicieux pour les salades de crudités, les légumes grillés ou cuits au wok. À utiliser aussi pour les pâtes, le riz, les poissons et les viandes. Il est parfois réalisé avec du sésame noir, dont le goût est beaucoup plus corsé.

## Le parfum du Moyen-Orient

Dans le zaatar, le sésame est associé au sumac, une épice apportant une pointe de fraîcheur, ainsi qu'au thym et à l'origan. Ce mélange très parfumé est typique du Moyen-Orient, notamment du Liban. C'est un bonheur dans les marinades à l'huile d'olive, sur de l'agneau ou du boeuf grillé, du fromage de chèvre ou de simples pommes de terre.

## Une gourmandise d'Afrique du Nord

Quant au dukkah, il nous transporte en Égypte où il parfume du pain trempé dans de l'huile d'olive. Il marie le sésame à l'amande, la noisette et parfois



**Dukkah.** Le parfum de l'Égypte, mais aussi du Liban ou, plus généralement, du Moyen-Orient.  
7,40 € (40 g),  
*Terre Exotique*.



**Gomasio.** Broyés, les grains de sel s'enrobent d'huile de graine de sésame. **Environ 4 € (250 g)**, *Priméal*.

la pistache. S'y ajoutent du cumin, de la coriandre, voire des graines de fenouil. Ce mélange gourmand transforme une banale salade de tomate (l'été) ou de betterave (l'hiver), un riz à la pistache, des pâtes fraîches, une poêlée de légumes, des tartines de fromage frais ou peut paner des saint-jacques.



**Zaatar.** Le sésame grillé se parfume d'origan, thym et sumac subtilement dosés. **8,80 € (35 g)**, *Épices Roellinger*.

RECETTE D'AILLEURS

# AUX PORTES de l'Extrême-Orient

Le sésame, travaillé ici en purée, huile et condiment, fait voyager les gourmets. Direction le Japon, à la découverte de cette petite graine étonnante.

PAR TIPHAINNE CAMPET



## Poulet croustillant et salade japonaise

POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 25 MIN | CUISSON 10 MIN | ASSEZ FACILE | ÉCONOMIQUE

- 4 escalopes de poulet • 800 g de radis daikon, ou radis ou navets longs (soit 2 gros ou 4 petits)
  - 1 chou chinois • 1 botte de ciboulette (facultatif) • 2 œufs • 200 g de chapelure panko
  - 4 cuil. à soupe de gomasio • 2 cuil. à soupe d'huile de pépin de raisin • Sel • Poivre
- Pour l'assaisonnement : • 6 cuil. à soupe de jus de citron • 4 cuil. à soupe de moutarde aigre-douce (type Kühne) • 4 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 4 cuil. à soupe d'huile de sésame • 2 cuil. à soupe de tahini

**1. Pelez les radis daikon et râpez-les** au robot. Coupez le pied du chou chinois et retirez sa première couche, qui peut être abîmée. Eeffeuillez-le jusqu'à obtenir 25 feuilles.

Retirez les côtes, superposez 3 feuilles, roulez-les en cigare et émincez-les le plus finement possible. Poursuivez l'opération avec le reste des feuilles. Réunissez le radis daikon râpé et le chou émincé dans un grand saladier.

**2. Préparez l'assaisonnement** dans un bol en fouettant d'abord la moutarde avec le tahini, puis incorporez tous les autres ingrédients. Versez sur les crudités, ajoutez le gomasio et mélangez intimement. Réservez.

**3. Assaisonnez les escalopes** de poulet. Fouettez les œufs dans une assiette creuse. Mettez la chapelure dans un large plat. Passez les escalopes dans l'œuf battu, puis pansez-les généreusement dans la chapelure.

**4. Faites cuire les escalopes** dans une poêle avec l'huile 2 à 3 min de chaque côté à feu moyen, pour bien les faire dorer. Terminez la cuisson à feu plus doux et à couvert pendant 2 à 4 min selon l'épaisseur, pour les cuire à cœur.

**5. Servez la salade tonkatsu** avec le poulet croustillant. Parsemez éventuellement de ciboulette ciselée.

**NOTRE BON ACCORD:** un saké.



Recette et photo extraites de *Flexicru*, tout cru ou presque !, de Tiphaine Campet et le Dr Arnaud Cocaul, éd. Flammarion, 19,90 €.

# On ne se lasse pas DES SPAGHETTIS

Ce classique de la cuisine italienne participe pour les deux tiers à la consommation mondiale de pâtes et s'accorde volontiers à toutes les sauces.

PAR TIPHANE CAMPET





## Sauce minute à la viande

**POUR 4 PERSONNES.** Faites tremper 20 g de cèpes séchés dans de l'eau tiède. Faites revenir 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail et 50 g de pancetta hachés avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 200 g de chair à saucisse italienne et faites colorer 5 min. Incorporez 400 g de tomates concassées en boîte et les cèpes égouttés et hachés. Assaisonnez, laissez mijoter à feu doux en remuant souvent. Faites cuire al dente 500 g de spaghetti de blé dur. Égouttez-les et mélangez-les à la sauce.

## Aux crevettes, crème rose

**POUR 4 PERSONNES.** Faites cuire al dente 500 g de spaghetti de blé dur dans 3 l de court-bouillon. Pendant ce temps, faites suer 1 échalote ciselée avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 24 gambas crues décongelées et décortiquées. Faites sauter 3 min puis ajoutez 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, du sel, du poivre blanc et 1 pincée de piment. Déglacez avec 6 cl de Martini Rosso. Mélangez puis ajoutez 250 g de mascarpone et le jus d'un citron. Égouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce.

## Aux oignons et au vin rouge

**POUR 4 PERSONNES.** Faites suer 4 oignons rouges ciselés avec 50 g de beurre. Déglaçez avec 20 cl de vin rouge corsé et laissez mijoter 10 min à couvert. Assaisonnez puis faites réduire (sans couvercle). Faites cuire al dente 500 g de spaghetti complets. Égouttez et mettez les pâtes dans la sauce. Ajoutez 50 g de beurre et 1 bouquet de persil plat effeuillé et ciselé. Mélangez pendant 2 min. Servez avec 100 g de parmesan en copeaux.

## Au wok, porc et citronnelle

**POUR 4 PERSONNES.** Faites sauter 2 gousses d'ail écrasées et 1 bâton de citronnelle coupé en trois dans un wok avec 1 cuil. à soupe d'huile de pépins de raisin. Ajoutez 600 g de filet mignon de porc tranché et faites sauter 3 min. Déglacez avec 2 cuil. à soupe de sauce soja et de miel. Débarrassez dans une assiette. Dans le wok, ajoutez 2 oignons botte coupés en sifflets et 300 g de spaghetti frais. Versez 1 l de bouillon de poule et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Égouttez et remettez la viande sans la citronnelle.

## À la bolognaise

**POUR 4 PERSONNES.** Faites revenir 1 oignon, 1 carotte et 1 branche de céleri émincés avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 50 g de lardons. Ajoutez 400 g de bœuf haché, 1 cuil. à café de 4 épices, 1 feuille de laurier, du sel et du poivre du moulin. Faites bien colorer le tout. Ajoutez 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, déglacez avec 10 cl de vin blanc sec et faites réduire avant de verser 50 cl de coulis de tomate. Laissez mijoter 20 min à feu doux. Ajoutez 500 g de spaghetti de blé dur cuits al dente et égouttés. Poursuivez la cuisson pendant 5 min. Servez avec 125 g de parmesan râpé.

## Au saumon et à la vodka

**POUR 4 PERSONNES.** Faites cuire al dente 500 g de spaghetti de blé dur. Égouttez-les puis faites-les sauter avec 100 g de beurre mousseux mélangés au jus de 1 citron. Dans une petite casserole, faites chauffer puis flambez 10 cl de vodka. Versez sur les pâtes et mélangez bien. Répartissez dans 4 assiettes creuses. Dispersez

150 g de saumon fumé en lanières, ajoutez 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse, 2 cuil. à soupe d'œufs de saumon, le zeste râpé d'un citron non traité et quelques pluches d'aneth.

## Sauce curry au haddock

**POUR 4 PERSONNES.** Faites pocher 10 min à couvert 400 g de filet de haddock dans 60 cl de lait demi-écrémé. Émiettez le poisson. Faites un roux en fouettant 30 g de beurre mousseux avec 30 g de farine, puis versez peu à peu les 60 cl de lait de pochage refroidi pour détendre l'appareil. Assaisonnez et ajoutez dans la béchamel 1 cuil. à soupe de curry en poudre et les miettes de haddock. Nappez-en 500 g de spaghetti de blé dur cuits al dente et égouttés. Décorez de cerfeuil.

## À la chinoise

**POUR 4 PERSONNES.** Faites cuire 500 g de spaghetti aux œufs. Faites sauter 5 min au wok 400 g de shiitakés coupés en deux avec 2 gousses d'ail hachées et 2 cuil. à soupe d'huile de sésame. Ajoutez 4 cuil. à soupe de sauce soja sucrée et 2 cuil. à soupe de sésame blanc. Mélangez et incorporez les pâtes.

## En gratin du dimanche

**POUR 4 PERSONNES.** Faites cuire al dente 400 g de spaghetti de blé dur. Décortiquez et hachez la chair d'un demi-poulet rôti. Faites revenir 1 échalote ciselée avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 225 g de mélange forestier en conserve et le poulet. Assaisonnez et faites revenir 5 min. Incorporez 400 g d'anchois de calamars, assaisonnez. Incorporez 2 cuil. à soupe de concentré de tomate, 1 piment rouge, déglacez avec 6 cl de cognac et flambez. Versez 10 cl de vin blanc sec, puis faites réduire avant de verser 800 g de tomates pelées en conserve. Laissez mijoter pendant 30 min. Faites cuire 400 g de spaghetti de blé dur al dente. Égouttez-les et mettez-les dans la sauce armoricaine. Ajoutez 2 cuil. à soupe de crème fraîche.

## LA CUISSON À LA LOUPE

Pour leur assurer une cuisson uniforme, il est primordial de ne pas utiliser un contenant trop petit. Faites chauffer à couvert une grande quantité d'eau salée (ou de bouillon) dans un faitout et plongez-y les pâtes à pleine ébullition. Il est important de les remuer souvent pour qu'elles n'attachent pas entre elles ni au fond du récipient. Il est en revanche inutile d'ajouter un filet

d'huile dans l'eau : celle-ci restant en surface, elle ne sera jamais au contact des pâtes. Enfin, conservez un peu d'eau de cuisson pour effectuer la liaison des pâtes et de la sauce.

## **ESCAPEADE GOURMANDE**



Sur les plateaux ponctués de pâturages, paissent les vaches d'Aubrac, dont le lait fera le fameux fromage de laguiole et la tome fraîche, ingrédient phare de l'aligot.

# AUBRAC

*Sauvage et envoûtant*

SITUÉ EN PLEIN CŒUR DE NOTRE PAYS, L'AUBRAC DONNE AU VOYAGEUR UNE IMPRESSION DE BOUT DE MONDE. PRISÉ AU DÉPART PAR LES RANDONNEURS, PÈLERINS ET PÊCHEURS À LA MOUCHE, LE DÉSORMAIS CÉLÈBRE RESTAURANT DE LA FAMILLE BRAS A CONTRIBUÉ À FAIRE RAYONNER UNE RÉGION FORTE DE SES TRADITIONS.

PAR SOPHIE MENUT PHOTOGRAPHIES DE PAULINE TEZIER

**H**aut plateau posé comme une île aux confins de l'Aveyron, du Cantal et de l'Isère, l'Aubrac dont les sommets culminent à presque 1 300 mètres offre des vues d'une beauté sauvage et une nature inchangée, comme à l'aube de la civilisation. Pays à forte identité, le territoire ne peut que séduire les amateurs d'authenticité et de gourmandise.

## Allez en Aubrac, c'est pénétrer un monde de silence

Si les villages sont là pour rappeler que nous sommes au XXI<sup>e</sup> siècle, le visiteur qui pénètre pour la première fois en Aubrac ne peut être que saisi par l'immensité des panoramas qui s'offrent à lui. Les plateaux ponctués de pâturages à l'infini, murets de pierres sèches, lacs et ruisseaux ; forêts de sapin, terres vertes et grises sur lesquelles paissent les fameuses vaches d'Aubrac aux yeux comme maquillés de khôl, ont l'air d'être là depuis toujours, sans que la main de l'homme ait modifié quoi que ce soit. Peut-être seulement en édifiant quelques burons (petites cabanes en pierre et bois destinées à accueillir les vachers pendant la transhumance) si intégrés dans le paysage qu'eux aussi semblent exister depuis la création du monde. La chaleur des habitants des bourgs et bourgades est proportionnelle à la rudesse du territoire. Amabilité et sens de l'accueil sont partout au rendez-vous, laissant aux voyageurs un souvenir fort comme le pays.

## Les maisons se serrent entre elles comme pour se protéger des rudes climats

Laguiole est sans doute le plus connu des villages d'Aubrac. Si, voilà trente ans, le bourg se mourait, l'ouverture du restaurant de Michel Bras, la relance de la Forge de Laguiole, le sauvetage de la race de vache Aubrac (dû en grande partie au très emblématique André Valadier), la coopérative fromagère Jeune Montagne, qui contribue à faire de l'Aligot de l'Aubrac un plat emblématique, ont provoqué un boom économique. Aujourd'hui, dans la ville de 1 200 habitants il y a presque autant d'emplois. Dans la rue principale, se succèdent les boutiques exposant les fameux couteaux à l'abeille, la figure décorative qui les identifie. Pour en savoir plus, il faut filer à la Forge de Laguiole,





1. Pour réussir un bel aligot, il faut, sans ménager sa peine, lever la purée dans laquelle la tome fraîche a fondu pour la faire filer. 2. Il n'y a pas que des couteaux et du fromage à Laguiole, vous le constaterez dans la boutique de maroquinerie textile de Louis Marcillac ! 3. Les burons, sans lesquels les paysages d'Aubrac ne seraient pas aussi beaux. 4. Chaque couteau qui sort de la Forge de Laguiole est unique parce qu'il est la résultat de multiples étapes. 5. Jérôme Roux et André Bras avec un de leurs Buffadoo revisité façon design 6. C'est le bonheur de pouvoir passer un peu de temps à La Colonia après avoir exploré la région. 7. Pascal Auriat et l'une de ses craquantes spécialités pâtissières. 8. Dans les caves d'affinage du laguiole, on frotte et retourne les meules de fromage avec amour. 9. Chez les Conquet, on est charcutiers de père en fils.



dont les ateliers sont ouverts au public. Là-bas, comme dans une ruche, presque 100 personnes travaillent à l'élaboration du célèbre couteau et le visiteur peut apprécier les différentes étapes, la rigueur et l'excellence qui en font un objet unique. La coopérative Jeune Montagne se visite aussi. Dès le matin, on peut assister à toutes les manipulations : de l'arrivée du lait cru venu des 80 producteurs qui forme l'association à la fabrication du fameux fromage de Laguiole bénéficiant d'une AOP. Ici, pas d'artifice. Pas de bon fromage sans bon lait, c'est le mantra de la maison. Impossible de ne pas aller se restaurer chez les Bras. Si Michel a laissé sa place en cuisine à son fils Sébastien, la philosophie de la maison reste la même. Ici les plats sont de véritables odes à la terre, inspirés, poétiques, uniques. Les herbes aromatiques, inconnues de la plupart des gourmets, ponctuent les assiettes.

La vue du vaisseau posé au sommet des montagnes à la sortie du village fait flotter le gourmet au-dessus d'un espace dépouillé qui devient un tout, et qui répond au merveilleux agencement culinaire.

### **Se laisser gagner par un dépouillement qui laisse la place à l'imagination**

De Saint Amans-des-Côts à Espalion, de Laguiole à Marvejols, de Sainte-Urcize à Saint-Chely-d'Apcher, le promeneur ravi découvrira sur son chemin églises fortifiées, romanes ou gothiques, lacs glaciaires, châteaux, cascades, mais aussi pâtisseries, cafés, maisons d'hôtes qui laisseront dans son esprit comme un mélange de simplicité et de richesses sans antagonisme. Et, c'est tant mieux que les chemins de marche soient nombreux, aidant à la digestion des nombreuses gourmandises.

## Carnet de voyage

### ► HÔTEL MAISON BRAS

Si Sébastien Bras a décidé de « rendre » ses 3 étoiles au Michelin, cela ne change rien à la qualité de sa cuisine. Peut-être même deviendra-t-elle encore plus libre. Dans tous les cas, c'est une expérience rare et fabuleuse que de s'attabler dans ce vaisseau futuriste pour déguster une cuisine qui est comme une déclaration d'amour au terroir.

### ► BUFFADOO

Jérôme Roux et André Bras, le frère de Michel ont eu l'idée de revisiter le soufflet à bouche traditionnel qui servait à attiser le feu. En acier ou aluminium et cuir, l'objet devient design. Avec ce Buffadoo muni d'un clapet antiretour breveté, allumer le feu devient un simple jeu. **À partir de 69 €.**

### ► CASSIS ROYAL

Pour changer des coutelleries, Louis Marcillac propose dans son « petit grand magasin », des savons, gants, mouchoirs, bijoux fantaisies, petits objets de décoration originaux et choisis avec goûts.

### ► LABA

Contraction de Laguiole et Buenos Aires, la ville de son épouse, ce restaurant a été ouvert en plein cœur de Laguiole par Henri-Luc Dauvergne, après 11 ans passés chez Michel Bras. Pas de carte, mais un menu qui change tous les jours avec un fil conducteur : la saisonnalité des produits, tous locaux, pour une cuisine de goût au jour le jour. Prolongez l'expérience en dormant dans l'une des chambres de l'hôtel et savourez le petit déjeuner où tout est fait maison. Accueil plus qu'adorable. **Menu à 22 €. Chambre 57 €.**

### ► LA MAISON DE L'AUBRAC

Y faire un saut s'impose. Nathalie Moulin aime l'Aubrac et partage son amour avec ses visiteurs. Ici, on peut se restaurer de délicieuses tartines mises au point par Michel Bras, en apprendre plus sur le patrimoine via des expositions, remplir son panier avec les meilleurs produits de la région, se balader dans le jardin botanique au pied de la maison et regroupant plus de 650 espèces de plantes sauvages. Le tout en admirant la vue à 360° à couper le souffle. **Tartine à partir de 8,50 €.**

### ► LA COLONIE

D'une ancienne colonie de vacances, Cyril a fait une maison d'hôtes où il fait bon s'attarder. Toutes les chambres sont différentes et meublées avec goût de mobilier chiné au gré de ses escapades. L'immense salon, les assiettes que prépare Cyril à forte connotation légumière, le champagne de famille qu'il sert, la musique cool qui égrène ses notes légères, le calme des nuits et la gentillesse de l'accueil font se sentir comme chez des amis. **Chambres à partir de 79 €.**



### ► AUBERGE DU TAUREAU

Valentin Genty a repris l'établissement voilà un an. De ses mains, il a fabriqué les tables, les lampes, les tabourets... qui composent le décor du restaurant. Il y sert une cuisine bistro-nomique. La carte est courte et change tous les mois. Il revisite les classiques en les allégeant. Ici, tout est affaire de famille et de jeunesse. Marion, sa sœur, est en salle, quand Laurent, son beau-frère, est en cuisine à ses côtés. Le dicton se vérifie : la valeur n'attend pas le nombre des années. **Environ 30 € à la carte.**

### ► LA FORGE DE LAGUIOLE

Telle une ruche bourdonnante, une centaine de personnes s'activent ici pour fabriquer les fameux couteaux. Le visiteur ébahie découvre le nombre d'étapes et la qualité des interventions pour arriver à un objet unique. Bluffant ! Visites toute l'année.

### ► AURIAT

Dans cette boulangerie mouchoir de poche, Anne vend les créations de son mari Pascal. Ici, l'excellence est au rendez-vous. Normal, sans doute, car le patron a officié chez Michel Bras. Si l'on peut y trouver les grosses miches de pain et les fouaces traditionnelles, c'est son kougelhopf, souvenir de ses années avec Pierre Hermé qui fait courir toute la région.

### ► COOPÉRATIVE FROMAGERE JEUNE MONTAGNE

80 producteurs de lait associés et regroupés sous la houlette du dynamique André Valadier qui a fondé la coopérative en 1960. Y aller pour rapporter un morceau de fromage de laguiole au lait cru AOP ou de la tome fraîche indispensable à l'élaboration de l'aligot.

### ► L'AUBRAC

Dans la maison familiale depuis trois générations, l'accueil est aussi chaleureux que le lieu. Dans la salle principale, la cheminée brûle toute la journée, distillant une atmosphère douce et chaleureuse. Ici, ce sont les grands classiques qu'il faut déguster. Servis par Emmanuelle Brouzes, Vincent, son mari, ou sa sœur, Sandra. L'aligot est filant comme il se doit, la truffade généreuse et croustillante. Le bœuf est issu de la ferme qu'exploite Sébastien, son frère. La maison fait aussi hôtel, parfaitement situé pour appréhender la région.

**Menus de 18 à 32,50 €, chambres à partir de 61 €.**

### ► LA CAVE DE SERGIO

Sergio est le sommelier de la maison Bras depuis plus de vingt ans. Il partage dans sa boutique ses coups de cœur et fait vivre les vins d'ici et d'ailleurs à travers ses sélections éclectiques.

### ► LA MAISON CONQUET

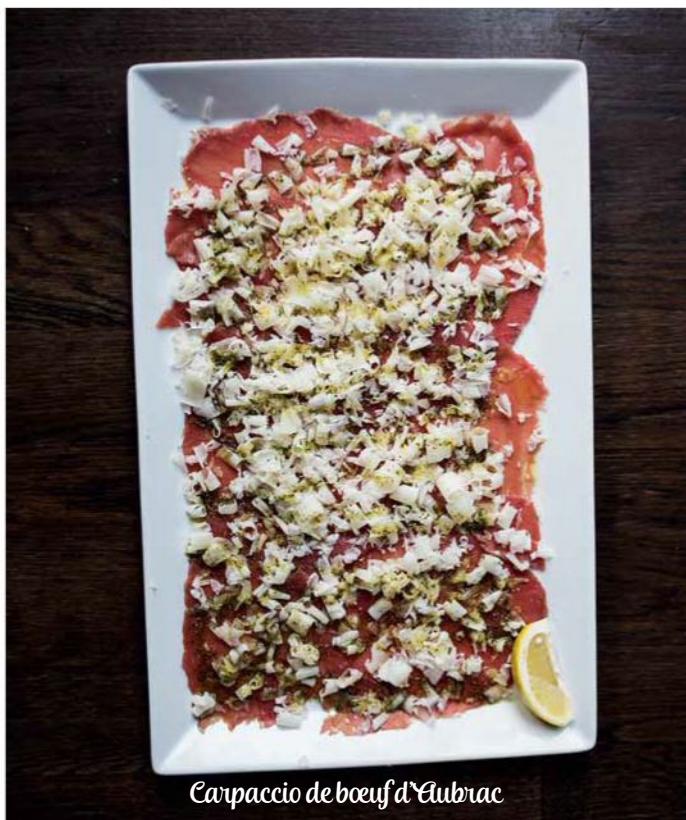
Emblématique, l'entreprise a été créée en 1950. Aujourd'hui, Lucien et ses enfants, Casimir et Justine, perpétuent la fabrication de saucissons coupés au couteau au hachage gros. Deux éleveurs attitrés leur fournissent les cochons élevés aux céréales et sur paille. Ils sont aussi éleveurs de bœufs race aubrac bénéficiant d'un Label Rouge. En face de chez eux, la boutique les Buronniers qui leur appartient aussi est une vraie grotte d'Aï-Baba gourmande proposant fromages, liqueurs et bières à base de gentiane, confitures et autres délices.

### ► LA MAISON ROUX

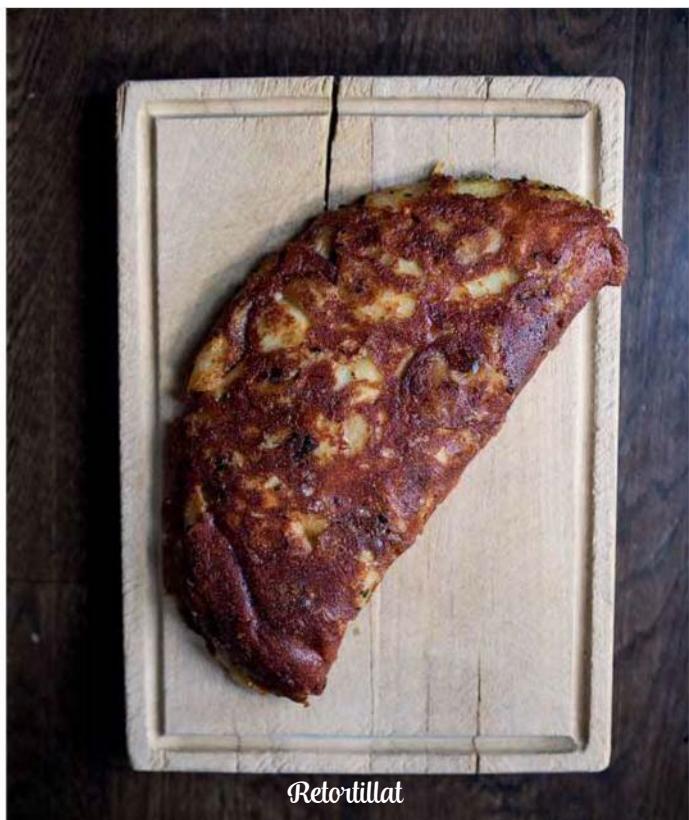
Dépositaire de la recette de la célèbre fouace datant du XVI<sup>e</sup> siècle, la maison conserve jalousement les secrets de fabrication de la brioche aux senteurs de fleur d'oranger.

RETROUVEZ TOUTES NOS ADRESSES PAGE 112

# *Les recettes de l'Auberge du Taureau et du restaurant l'Aubrac*



Carpaccio de bœuf d'Aubrac



Retortillat



Crème de châtaignes



Filet de porc et aligot

## Les recettes de l'escapade

### RETORTILLAT

**POUR 4 À 6 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 45 MIN  
FACILE | BON MARCHÉ**

- 1 kg de pommes de terre (bintje) • 1 gousse d'ail • Persil
- 300 g de tome fraîche de l'Aubrac • 100 g de laguiole
- 3 cuil. à soupe d'huile neutre • Sel • Poivre

#### 1. Pelez les pommes de terre

et tranchez-les finement à l'aide d'une mandoline. Rincez-les et essuyez-les. Versez l'huile dans une sauteuse et faites cuire les pommes de terre à feu très doux et à couvert, environ 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et dorées.

#### 2. Coupez les fromages en lamelles

et ajoutez-les dans la sauteuse. Laissez-les fondre sur les pommes de terre.

#### 3. Lavez le persil

pelez l'ail et hachez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C

#### 4. Repliez les pommes de terre

en portefeuille. Posez l'ensemble sur une plaque

#### NOTRE BON ACCORD :

un bordeaux rouge.

allant au four et enfournez pour 15 min. Servez le retortillat accompagné d'une salade verte.



par Emmanuelle Brouzes

### FILET DE PORC ET ALIGOT

**POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 30 MIN | CUISSON 30 MIN  
FACILE | ABORDABLE**

- 1,5 kg de filet de porc • 1 kg de pommes de terre • 500 g de shiitakés
- 100 g de noisettes • 2 gousses d'ail • 400 g de tome fraîche de l'Aubrac
- 20 cl de crème fraîche épaisse • 125 g de beurre • Sel • Poivre

#### 1. Préchauffez le four à 200 °C.

Faites revenir le porc dans une sauteuse pour le colorer sur chaque face. Placez-le dans un plat allant au four, versez 5 cl d'eau. Salez, poivrez et enfournez pour 30 min.

#### 2. Lavez les champignons,

coupez-les en quatre. Pelez et hachez 1 gousse d'ail. Faites revenir le tout dans une sauteuse avec 25 g de beurre pendant 10 min. Concassez les noisettes et faites-les torréfier 2 min dans une poêle à sec.

#### 3. Lavez les pommes de terre

et faites les cuire dans une grande casserole d'eau salée. Pelez-les et passez-les à travers un presse-purée. Ajoutez le reste du beurre coupé en morceaux et la crème fraîche. Versez la purée dans une grande casserole. Pelez

et hachez la gousse d'ail restante.

#### 4. Coupez la tome en lamelles.

Faites chauffer la purée à feu doux, ajoutez le fromage et la gousse d'ail. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois en étirant bien haut pour faire filer la purée. **5. Découpez la viande en gros tronçons**, nappez avec un peu de jus de cuisson, disposez les champignons et parsemez de noisettes. Salez, poivrez et servez avec l'aligot bien chaud.



NOTRE BON ACCORD : un saint-émilion (Bordeaux). par Valentin Genty

### CARPACCIO DE BŒUF D'AUBRAC

**POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 15 MIN | FACILE | ABORDABLE**

- 400 g de bœuf d'Aubrac • 2 citrons • 4 brins de persil • 1 gousse d'ail
- 125 g de laguiole • 6 cl d'huile d'olive • Sel • Poivre

**1. Faites couper le bœuf** en tranches très fines par votre boucher.

**2. Lavez** le persil. Pelez la gousse d'ail. Placez-les dans le bol d'un petit mixeur et ajoutez l'huile. Faites tourner pour obtenir une sauce lisse.

**3. Répartissez les lamelles de viande** sur des grandes assiettes plates. Versez un peu de crème de persil.

**4. À l'aide d'un Économe**, prélevez des petits copeaux dans le fromage et parsemez-en toute la surface des assiettes. Salez, poivrez et servez chaque carpaccio avec la moitié d'un citron.

**NOTRE BON ACCORD :**  
un côtes-de-millau rouge (Sud-Ouest).



par Emmanuelle Brouzes

### CRÈME DE CHÂTAIGNES

**POUR 4 PERS. | PRÉPARATION 20 MIN | CUISSON 50 MIN  
FACILE | BON MARCHÉ**

- 1 kg de châtaignes surgelées • 2 oignons rouges • 2 poires
- 30 cl de lait • 125 g de roquefort • 8 tranches de pain de campagne
- Petits croûtons maison • 2 cuil. à soupe d'huile d'arachide • Sel • Poivre

#### 1. Pelez et émincez les oignons.

Faites-les revenir avec l'huile dans une grande casserole pendant 5 min. Ajoutez les châtaignes. Salez, poivrez et mélangez bien.

#### 2. Pelez et coupez les poires en lamelles.

Ajoutez-les dans la casserole et versez le lait. Couvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à petit feu environ 45 min.

#### 3. Allumez le four sur position gril.

Tartinez chaque tranche de pain

avec le roquefort et laissez-le

fondre 1 min sous le gril.

#### 4. Versez la préparation

dans le bol d'un blender et mixez la préparation pour obtenir une crème bien lisse. Servez la soupe dans chaque bol, accompagnée de petits croûtons de pain maison. Placez 2 tranches de pain au roquefort à côté.



NOTRE BON ACCORD : un marcillac rouge (Sud-Ouest). par Valentin Genty

# NOS ENTRÉES

- Ajo blanco aux palourdes n°179 p.80  
 Asperges et poireaux sauce verte n°175 p.88  
 Asperges vertes aux œufs mollets n°175 p.81  
 Aubergine et grenade façon méditerranéenne n°177 p.31  
 Aubergines à l'italienne n°176 p.113  
 Avocado toast et œuf poché n°177 p.97  
 Bouillon aux quenelles de foie gras n°179 p.73  
 Butternut rôti, feta, grenade, citron confit n°177 p.96  
 Cabillaud tiède en salade n°178 p.73  
 Carottes confites au miel n°176 p.29  
 Ceviche de saint-jacques n°179 p.76  
 Cheesecake salé et pesto de raisin n°178 p.68  
 Coquilles Saint-Jacques à la vapeur d'épinards n°179 p.105  
 Courgettes farcies aux 2 fromages n°176 p.112  
 Crème d'artichauts au parmesan de Guy Savoy n°178 p.43  
 Crème d'endive au chèvre n°179 p.47  
 Crème d'huître aux épinards n°176 p.132  
 Crème de haricots aux œufs pochés n°174 p.95  
 Crème de laitue aux légumes croquants n°177 p.45  
 Crème mousseuse de datte à la noix de coco n°179 p.51  
 Crèmeux d'araignée de mer n°175 p.112  
 Crevettes à la tomate et porto n°174 p.99  
 Croûtes jurassiennes au morbier n°174 p.74  
 Crevettes, compotée de tomates au gingembre et mirabelles n°178 p.69  
 Croquettes de courgettes n°176 p.88  
 Croquettes de quinoa, brocoli et bacon n°177 p.91  
 Empanadas à la viande n°176 p.50  
 Escargots de Bourgogne et pleurotes, sauce au chaource et crème de persil n°178 p.69

- Feuilleté de boudin noir, pommes et oignons n°179 p.123  
 Feuilletés aux champignons et au jambon n°175 p.57  
 Flan à la provençale n°174 p.100  
 Flan aux poireaux et au chèvre n°176 p.113  
 Flans aux 3 fromages et aux herbes n°177 p.100  
 Flans aux champignons et tofu n°177 p.100  
 Flans d'épinards au saumon n°177 p.100  
 Flans de carottes au lait de coco et à la coriandre n°177 p.100  
 Foie gras au sel n°179 p.32  
 Foie gras au torchon n°179 p.30  
 Foie gras aux cacahuètes n°179 p.32  
 Foie gras aux épices n°179 p.32  
 Foie gras confit n°179 p.30  
 Foie gras en consommé n°179 p.30  
 Foie gras express n°179 p.32  
 Foie gras poché au vin rouge n°179 p.32  
 Foie gras poêlé à la mangue n°179 p.30  
 Friand au chou et au fromage n°175 p.57  
 Fricassée de légumes et caillé de brebis n°176 p.112  
 Galettes croustillantes n°175 p.99  
 Gaspacho n°174 p.100  
 Gaspacho tout jaune n°176 p.42  
 Gratins de crabe New York n°175 p.100  
 Green salad n°176 p.43  
 Harengs à l'huile n°178 p.30  
 Huîtres chaudes à la nippone n°179 p.78  
 Imam bayildi n°176 p.82  
 Macarons salés tomates et chèvre n°178 p.68  
 Mille-feuilles tout aubergine n°176 p.105  
 Muffins de maïs au bœuf et à la tomate n°177 p.35  
 Nem de porc n°174 p.56  
 Œuf cocotte en courgette au saumon n°177 p.54  
 Œuf mollet façon croute aux morilles n°179 p.123  
 Œufs aux poivrons confits n°176 p.89  
 Œufs mollets à la forestière n°178 p.88  
 Oignons rouges et aubergines en papillote n°176 p.28  
 Omble de fontaine aux courgettes n°177 p.118  
 Pâté en croûte n°175 p.54  
 Petits flans de volaille n°177 p.100  
 Poêlée d'encornets à l'andouille n°175 p.79  
 Poêlée de chou kale au potimarron n°174 p.88  
 Poires farcies au bleu et aux noisettes n°174 p.89  
 Pomelos farcis au crabe n°175 p.100  
 Pommes rôties au chèvre n°175 p.80  
 Raïta au concombre n°174 p.52  
 Rillettes aux deux saumons et à la vodka n°175 p.89  
 Rillettes de bleu aux noix n°174 p.73  
 Rillettes de saumon n°178 p.28  
 Rouleau de printemps express au poulet n°177 p.105  
 Rouleaux de printemps au crabe n°175 p.100  
 Salade craquante au crabe et pomélo n°174 p.24  
 Salade craquante au crabe n°175 p.100  
 Salade de boulgour et mi-cuit de thon au sésame n°178 p.73  
 Salade de calamars n°176 p.81  
 Salade de crabe en gelée de fenouil anisée n°179 p.74  
 Salade de fenouil à l'orange et aux crevettes n°177 p.98  
 Salade de panais des Grisons n°174 p.37  
 Salade de poulet à l'avocat n°177 p.105  
 Salade tiède d'épeautre aux châtaignes et potiron n°174 p.33  
 Samoussas de choucroute n°178 p.105  
 Sardines farcies au vert n°176 p.95  
 Sardines farcies aux raisins secs n°176 p.29  
 Soufflé au crabe n°175 p.99  
 Soufflé au panais n°174 p.36  
 Soufflé aux tomates n°174 p.100  
 Soupe de betterave à la basquaise et chèvre pané à la noix de coco n°178 p.68  
 Soupe de céleri-rave et haddock n°178 p.76  
 Soupe de crabe exotique n°175 p.100  
 Soupe de lentilles et d'épinards n°174 p.95  
 Soupe glacée de courgettes au pesto n°176 p.105  
 Souskay de marlin, coeur de palmier et avocat n°175 p.112  
 Souvenir d'une salade n°175 p.112  
 Steaks de tomate au thon n°176 p.43  
 Taboulé vert au brocoli n°177 p.98  
 Tarte à la tomate de Michel Guérard n°178 p.43  
 Tarte aux artichauts sans bords n°175 p.61  
 Tartelettes aux morilles et aux asperges n°175 p.61  
 Terrine de poireaux au chèvre frais n°177 p.44  
 Terrine de volaille n°177 p.47  
 Terrine maraîchine aux légumes du potager n°178 p.68  
 Trio de fromages à la plancha aux fruits secs n°176 p.29  
 Velouté d'endive chaud-froid au fenouil n°179 p.47  
 Velouté de courge et œuf poché n°179 p.150  
 Velouté de maïs frais au haddock n°177 p.35  
 Velouté de moules au safran n°179 p.99  
 Velouté de panais à la fourme d'Ambert n°179 p.94  
 Velouté de pois cassés et de fèves n°174 p.95  
 Velouté tomate et carotte n°174 p.99  
 Vol-au-vent financière n°178 p.28

# NOS PLATS

- Ailerons de poulet comme les cow-boys n°176 p.28  
 Aïoli à la marseillaise n°178 p.31  
 Aubergines farcies d'oulala n°178 p.73  
 Bar au caviar de la famille Pic n°178 p.43  
 Bar entier à la vapeur du Nouvel An n°179 p.77  
 Biche au poivre vert, écrasée de pommes de terre aux choux et à la cive n°179 p.124  
 Biryani de légumes n°174 p.53  
 Blanc de pouarde, sauce Albufera n°179 p.100  
 Koulibiac minute, sans pâte n°179 p.124  
 Blancs de poulet à la vapeur d'estragon n°175 p.29  
 Blancs de poulet au fromage et au lard n°177 p.105  
 Blancs de poulet panés aux noix de cajou n°176 p.29  
 Bllettes aux pois chiches n°175 p.40  
 Bllettes façon carbonara n°175 p.41  
 Bœuf aux oignons n°174 p.56  
 Bœuf bourguignon n°178 p.30  
 Bœuf de charolais au foin et crapiauds n°177 p.118  
 Bœuf sauté aux oignons (jalfrezi beef) n°177 p.27  
 Bonite moelleuse aux légumes d'été n°176 p.45  
 Bouillon de ravioles au foie gras et trompettes-de-la-mort n°179 p.125  
 Boulettes de bœuf à la feta n°176 p.112  
 Boulettes de poulet sauce yakitori n°177 p.105  
 Brochettes de filet mignon aux abricots n°176 p.90  
 Cabillaud en panure au citron et fines herbes n°177 p.99  
 Canard à l'orange express n°174 p.24  
 Caponata et boulettes d'agneau n°176 p.71  
 Carbonade de bœuf au pain d'épice n°174 p.90

- Casarecce au lambi et au mandja n°175 p.112  
 Ceviche de daurade royale à la grenade n°177 p.31  
 Chicken burger n°177 p.105  
 Chou farci n°178 p.28  
 Chou-fleur rôti au paprika n°175 p.90  
 Clafoutis aux courgettes et à la ricotta n°177 p.100  
 Clafoutis aux tomates cerise n°177 p.100  
 Cocotte d'agneau aux coquillettes n°174 p.89  
 Cocotte de boeuf fondant aux tomates et à la cannelle n°177 p.53  
 Coings farcis au canard confit n°177 p.25  
 Crumble au poulet n°178 p.73  
 Curry de langouste n°179 p.75  
 Curry de lentilles roses n°174 p.95  
 Curry de poulet express n°177 p.105  
 Dinde de Thanksgiving n°179 p.82  
 Dos de brochet, sauce pochouse n°177 p.118  
 Échine de porc aux légumes nouveaux n°176 p.132  
 Écrasée de topinambours à la châtaigne et boudin blanc n°179 p.96  
 Écrevisses et carottes plurielles n°174 p.70  
 Épaulé d'agneau aux olives et citron confit n°177 p.46  
 Fettuccine au citron n°174 p.24  
 Filet de bonite en croute d'épices n°176 p.44  
 Filet de canette grué de cacao n°178 p.73  
 Filet mignon à la crème n°174 p.41  
 Filet mignon farci aux figues et fruits secs n°177 p.33  
 Filet mignon, pomme et grenaille n°177 p.33  
 Filets de lieu roulés au citron n°174 p.38  
 Filets de rougets à l'escabèche n°177 p.61  
 Foie de veau de Bernard Loiseau n°178 p.43  
 Foie gras aux lentilles n°179 p.32  
 Friand à la viande n°175 p.57  
 Fricassée d'agneau aux navets confits n°175 p.66  
 Fricassée d'escalope aux citrons et aux olives n°175 p.43  
 Fricassée de pintade au beurre de cidre n°174 p.90  
 Fricassée express de crevettes aux légumes verts n°175 p.89  
 Fruits et légumes en salade n°176 p.72  
 Gigot de 7 heures aux lardons n°178 p.31  
 Goujonnades de lieu noir, salsa picante n°174 p.39  
 Goulash de veau n°174 p.100  
 Gratin dauphinois n°178 p.31  
 Gratin de blettes aux anchois n°175 p.41  
 Haricots blancs aux crevettes n°174 p.95  
 Jarret laqué aux épices n°179 p.83  
 Joues de porc confites aux abricots n°174 p.63  
 Koulibiac de saumon n°175 p.58  
 La purée de pomme de terre de Joël Robuchon n°178 p.43  
 Lapin à la moutarde et au miel n°177 p.56  
 Lasagnes aux deux viandes et herbes folles n°177 p.62  
 Légumes d'hiver confits au four d'Alain Ducasse n°178 p.43  
 Lotte au curry vert n°174 p.54  
 Magret de canard laqué aux pêches n°177 p.97  
 Magret pomme noix et gratin de champignons n°178 p.70  
 Médaillons de poulet au citron n°177 p.105  
 Méli-mélo de salade et dorade n°176 p.76  
 Merlu à la plancha, cocos et chipirons jus de piperade n°178 p.70  
 Merlu et chou vert aux noisettes n°176 p.132  
 Moules marinères à la bière et chorizo n°178 p.105  
 Nuggets maison n°177 p.105  
 Omelette thaïe au crabe n°175 p.100  
 Pad thaï n°174 p.54  
 Paella aux fideos n°178 p.69  
 Parmentier de confit de canard n°178 p.30  
 Parmentier de courge au canard confit n°178 p.106  
 Parmentier de panais au haddock n°174 p.37  
 Parmentier de poisson blanc à l'orange n°179 p.95  
 Pavés de bœuf au pesto n°176 p.29  
 Pavés de lieu jaune confits à l'huile de coriandre n°174 p.39  
 Pennes aux courgettes et aux crevettes n°178 p.73  
 Pie d'agneau aux petits pois n°175 p.58  
 Piémontaise au pesto de pistaches n°176 p.71  
 Pigeon d'Issy n°178 p.71  
 Pissaladière aux sardines marinées n°176 p.106  
 Pissaladière n°176 p.124  
 Pizza aux courgettes et roquefort n°176 p.124  
 Pizza blanche à la roquette n°176 p.124  
 Pizza blanche au chèvre-miel n°176 p.124  
 Pizza calzone n°176 p.123  
 Pizza façon tarte à la tomate n°176 p.124  
 Pizza margarita n°176 p.124  
 Pizza oignons et cumin n°176 p.124

# INDEX DES RECETTES 2017

>>>

Pizza pepperoni aux anchois	n°176 p.124	Ris de veau, fricassée de champignons à la réglisse	n°179 p.49	Salade de haricots blancs aux encornets et chorizo	n°176 p.74	Sfouf safrané et potiron confit	n°179 p.42
Pizza tomates, pesto et mozza	n°176 p.124	Risotto à la milanaise	n°178 p.30	Salade de haricots verts aux framboises	n°176 p.76	Spaghetti al romanesco	n°174 p.62
Poitrine de veau farcie	n°175 p.65	Risotto aux betteraves	n°177 p.87	Salade de légumes secs au canard	n°174 p.94	Spaghetti all'amatriciana	n°174 p.100
Porc au caramel et sésame	n°175 p.82	Risotto aux tomates	n°174 p.100	Salade de lentilles au saumon	n°174 p.95	Spaghetti au vin rouge, brocoli et pancetta	n°178 p.77
Porc sauté aux légumes et à l'ananas	n°177 p.33	Risotto de petites pâtes aux écrevisses	n°179 p.150	Salade de porc grillé, sauce César	n°176 p.72	Taboulé aux crevettes	n°176 p.54
Potée savoyarde	n°174 p.108	Fillets de féra, carotte au jus de yuzu	n°179 p.150	Salade de poulet mariné	n°176 p.68	Tajine aux tomates	n°174 p.100
Poularde au vin jaune	n°178 p.29	Risotto de quinoa		Salade de raie estivale	n°176 p.74	Tajine de poulet aux pruneaux	n°178 p.30
Poulet à la libanaise	n°177 p.105	au fenouil et à l'orange	n°174 p.24	Salade fraîche de boulgour au thon	n°176 p.71	Tartare de bonite aux groseilles	n°176 p.45
Poulet au gingembre	n°178 p.73	Rôti de saumon au lard fumé, sauce verte	n°176 p.28	Salade fraîche de spaghetti aux courgettes	n°176 p.72	Tarte de quinoa, courgette et fromage frais	n°177 p.51
Poulet au vinaigre balsamique	n°177 p.105	Rougail saucisse aux tomates	n°174 p.100	Salade marine aux œufs mollets		Tarte fine à la betterave	n°177 p.55
Poulet aux raisins et estragon	n°177 p.24	Rougets aux olives et aux courgettes	n°176 p.28	et aux cacahuètes	n°176 p.68	Tomates farcies	n°178 p.30
Poulet façon Stroganoff	n°177 p.105	Rougets de roche, poulpe de tomate, fenouil et pamplemousse	n°178 p.97	Saltimbocca aux pistaches	n°175 p.42	Tortilla aux pois chiches et à la morue	n°177 p.50
Poulet kofta	n°174 p.52	Roulé de veau à la mozzarella	n°176 p.113	Saucisson de poisson aux crevettes et riz noir	n°178 p.70	Tourte à la saucisse de Toulouse	
Pressé de pommes de terre façon farcement	n°174 p.108	Salade au beauf thaïe	n°175 p.35	Salmon à l'oseille de la famille Troisgros	n°178 p.43	et aux pommes	n°175 p.58
Quasi de veau aux légumes racines	n°174 p.74	Salade aux brochettes de poulet	n°176 p.106	Sauté de bœuf aux tomates	n°174 p.100	Tourte de Pâques aux blettes	n°175 p.54
Quiche aux poireaux, miel et curry	n°175 p.61	Salade de courgettes au pomélo	n°176 p.68	Sauté de dinde façon axoa	n°175 p.90	Toutes nos recettes de magret de canard	n°179 p.126
Râbles de lapin confits	n°176 p.84			Sauté de veau aux carottes et poireaux	n°178 p.90	Toutes nos recettes de gnocchis	n°179 p.135
Ris de veau laqué à l'orange	n°179 p.49					Veau roulé à la napolitaine	n°175 p.43

## NOS DESSERTS

Banoffee express	n°174 p.41	Délices à la poire	n°178 p.71	Meringues au chocolat	n°175 p.96	Sablés bretons, crème au citron	n°174 p.25
Bettelmann aux cerises	n°176 p.107	Éclairs aux fruits de la Passion	n°179 p.101	Mince pies	n°179 p.86	Sachertorte	n°179 p.85
Bugnes mûrées	n°174 p.108	Eton mess	n°175 p.97	Mont d'Arbois	n°174 p.108	Salade de fraises et rhubarbe	n°177 p.118
Cake aux pistaches et griottes	n°175 p.85	Faisselle glacée à la poire	n°178 p.71	Mousse au chocolat et à l'orange	n°175 p.25	Sauté de figues, granité au vin rouge	n°177 p.24
Cake marocain sans farine	n°175 p.91	Fantastik à l'orange douce		Mousse au chocolat,		Soufflé à l'ananas	n°175 p.97
Charlotte au chocolat	n°178 p.29	de Christophe Michalak	n°178 p.99	pépites de marrons au café	n°179 p.97	Tarte à la rhubarbe	n°178 p.73
Cheese-cake	n°176 p.113	Fleur de vacherin, agrumes		Mousses chocolat blanc et fraises	n°175 p.44	Tarte au chocolat	n°175 p.24
Cheesecake au chocolat blanc	n°177 p.57	et herbes fraîches	n°176 p.97	Mousses légères au citron vert	n°174 p.25	Tarte au citron meringuée	n°175 p.97
Clafoutis aux poires et chocolat	n°177 p.101	Fondant aux pommes, caramel au beurre salé	n°177 p.25	Nems de banane aux noisettes	n°174 p.40	Tarte au citron meringuée	n°178 p.29
Clafoutis aux pommes et noisettes	n°177 p.101	Forêt-noire express en verrine	n°178 p.107	Opéra expresso	n°178 p.92	Tarte aux petits-suisses	n°176 p.113
Clafoutis des vendanges	n°177 p.101	Fraisier au basilic et citron vert	n°178 p.71	Panettone	n°179 p.87	Tarte aux pommes et pralines	n°178 p.73
Clafoutis croquants aux mirabelles	n°178 p.73	Gâteau au fromage blanc	n°176 p.113	Pastilla aux fraises	n°175 p.45	Tarte aux pralines roses d'Alain Chapel	n°178 p.43
Cobbler aux pêches	n°176 p.47	Gâteau brioché aux prunes	n°176 p.91	Pavé aux amandes et au chocolat	n°175 p.25	Tarte Mojito et thé matcha	n°178 p.73
Cœur surprise aux fruits rouges	n°177 p.24	Gâteau léger à l'orange	n°174 p.25	Pavlova aux figues, noix et shiso	n°177 p.88	Tarte tutti frutti aux pistaches	n°177 p.25
Coings poêlés au sésame	n°177 p.25	Gâteau trois massifs	n°178 p.72	Pavlova aux fruits exotiques	n°179 p.84	Tartelette curd citron et framboise, compotée de rhubarbe	n°178 p.72
Confit rhubarbe aux fraises	n°175 p.83	Gâteaux à la vapeur	n°174 p.57	Pavlovas à la rhubarbe	n°175 p.96	Tartelette fine orange chocolat	n°178 p.79
Coulant au chocolat de Michel Bras	n°178 p.43	Glace au foin	n°179 p.150	Pêches rôties au safran	n°176 p.46	Tartelettes aux poires et clémentines	n°174 p.76
Crèmes à l'orange	n°174 p.25	Glace express à la banane, caramel et noix de pécan	n°177 p.99	Petits flans de pêches aux calissons	n°176 p.47	Tatin à l'ananas	n°178 p.107
Crèmes au chocolat et au caramel salé	n°175 p.25	Gratin de poire, roquefort noix	n°178 p.78	Petits gâteaux fondants à la crème de coco	n°174 p.65	Tatin de mangues	n°178 p.31
Crèmes moelleuses choco-café	n°175 p.91	Halwa et feuilles de caramel aux roses et pistaches	n°174 p.53	Pommes farcies aux marshmallows	n°174 p.65	Tiramisu aux fraises et pistaches	n°177 p.63
Crêpes à la crème d'amandes	n°174 p.91	Île flottante aux pralines roses	n°178 p.31	Pizza banane-Nutella	n°176 p.124	Trifle aux fruits de saison	n°176 p.113
Crêpes vonnassiennes de Georges Blanc	n°178 p.43	Kouglof au chocolat	n°175 p.24	Poires à la bordelaise	n°178 p.31	Vacherin au café	n°175 p.97
Croustillants au pomélo	n°175 p.68	Les chamonix d'Eddie Benghamen	n°179 p.109	Pot-pourri de fruits, crème au rhum	n°177 p.25	Vacherin express	n°175 p.97
Crumble breton aux pommes reinettes	n°176 p.132	Meringues à la saveur d'orange	n°175 p.97	Puits de brillat-savarin aux pralines roses	n°179 p.125		
Crumble de pommes aux dattes	n°174 p.91			Quatre-quarts aux mirabelles	n°177 p.24		
Crumble meringué	n°175 p.97			Riz au lait à la grenade	n°177 p.31		

## DIVERS

Acras de morue	n°179 p.71	El Carmen	n°179 p.65	Marie Evertide	n°179 p.66	Pickles de légumes	n°176 p.104
Barres croustillantes aux quetsches	n°176 p.107	Épi de maïs au beurre parfumé	n°177 p.35	Mauresque	n°177 p.40	Pommes dauphine à la patate douce	n°178 p.106
Bianco Tea	n°179 p.65	Falafels	n°174 p.94	Meringue française	n°175 p.96	Ricotta maison	n°176 p.112
Bouchées vigneronnes de gésiers confits	n°179 p.122	Gâteaux piment	n°179 p.72	Meringue italienne	n°175 p.96	Riz gluant	n°174 p.55
Brie à la truffe	n°178 p.35	Gâteaux piments	n°174 p.94	Minikougelhopf salé, noix et lardons	n°178 p.104	Rochers à la noix de coco et au chocolat	n°175 p.25
Cake au crabe et crevettes	n°175 p.100	Gauffres au potiron	n°174 p.64	Mont Black	n°179 p.66	Sauce tomate à pizza	n°176 p.123
Carottes confites aux dattes	n°179 p.51	Haricots blancs au cumin	n°177 p.48	Mousse de crabe	n°175 p.100	Sirop de fraise	n°175 p.45
Chutney de figue	n°177 p.52	Hot vermouth tea 66 Noir neige	n°179 p.66	Mousseline de carottes	n°174 p.39	Suze des montagnes 65 Botanical wine	n°179 p.65
Cocktail détox par Marie Cabaret Barista	n°177 p.40	Hoummous	n°174 p.94	Nouilles chinoises	n°174 p.57	Tarama et blinis	n°179 p.70
Condiment au citron	n°174 p.25	Kale pops	n°179 p.133	Pâte à pâté	n°175 p.59	Toasts briochés au crabe	n°175 p.100
Confiture aux 3 agrumes	n°174 p.25	Lassi aux épices	n°174 p.52	Pâte à pizza maison	n°176 p.124	Tomates confites à l'huile d'olive	n°177 p.49
Cookies au chocolat	n°175 p.24	Liqueur de fraise	n°175 p.45	Pâte brisée	n°175 p.55		
Diamants au cacao	n°175 p.25	Madeleines au miel et au chocolat	n°175 p.24	Pesto maison	n°176 p.105		

# Cuisine et Vins de France

10 BOULEVARD DES FRÈRES-VOISIN,  
92792 ISSY-LES-MOULINEAUX CEDEX 9.  
TÉL. 01 41 46 88 88.

Internet : [www.cuisineetvinsdefrance.com](http://www.cuisineetvinsdefrance.com)

E-mail rédaction : [cvfredac@gmc.tm.fr](mailto:cvfredac@gmc.tm.fr)

E-mail abonnements :

[leserviceclient@magazines.fr](mailto:leserviceclient@magazines.fr)

Pour joindre votre correspondant par e-mail :  
initiale du prénom+nom+@gmc.tm.fr

RÉDACTRICE EN CHEF

Sophie Menut

SERVICE VINS

Karim Valentin (chef de service)  
Capucine Bonnant

ASSISTANTE RÉDACTION

Iris Antoine

## MAGAZINE RÉALISÉ PAR COM'PRESSE

Rédactrice en chef consultante **Marie Gabet** ([marieg@com-presse.fr](mailto:marieg@com-presse.fr))

Directrice artistique **Sébastien Péigrin** ([sbastien@com-presse.fr](mailto:sbastien@com-presse.fr))

Coordination éditoriale **Oliver Vignancour** ([olivier@com-presse.fr](mailto:olivier@com-presse.fr))

Secrétaire général de rédaction **Laurent Dibos** ([laurent@com-presse.fr](mailto:laurent@com-presse.fr))

Secrétaire de rédaction **Nicolas Chrétiens, Marion Pires**

## DIRECTION COMMERCIALE

Directrice exécutive régionale **Élodie Bretauadeau-Fonstellas**  
Directrice commerciale adjointe **Ghislaine Dichy**

## PUBLICITÉ

Directrice de la publicité : **Géraldine Keller**, Tél. 01 41 46 87 36

Chef de publicité : **Annabelle Comin**, Tél. 01 41 46 89 17

Représentante d'espaces : **Rosine André**

Assistante : **Isabelle Berno**

Directrice marketing : **Émilie Brandely**

Service abonnements : **Anne-Laure Gras** (directrice),  
**Angéline Pastre**, **Rose-Oriane Cassous**

Marie-Claire Diffusion : **Jean-Luc Filegon**  
(directeur de la diffusion France et export),  
**David Belkowski** (responsable produit)

GMC Creative : **Isabelle Hadida** (directrice) Tél. 01 41 46 87 92,  
**Claire Maître** (directrice de clientèle) Tél. 01 41 46 88 30

Site Internet : [Tél. 01 41 46 88 98](http://www.cuisineetvinsdefrance.com)

**Amalric Poncet** (directeur digital), **Fanny Pommier**

GMC Connect : **Steve Salevron** (directeur de publicité) Tél. 01 41 46 83 95

Événements et promotion :

**Van Tran** (directeur)

**Victoria Thiriez** (responsable de promotion)

Directeur copyright et diversification : **Thierry Lamarre**, assisté de **Yolande Boulanger**

Tél. 01 41 46 89 44

**S. Kain, P. Husband** Tél. 01 41 46 88 07

E-Shop Sotrendoo & Box : **Laurence de Girardier**,  
**Béatrice Ferreira, Constance Louvet**. Tél. 01 41 46 88 69

SERVICE RELATIONS ABONNÉS

Infos sur **magazines.fr** ou par courrier :  
Cuisine et Vins de France, 26 bis rue des Pommeurs,

CS 30075, 93501 Pantin ;

par tél. au 01 84 888 222 ; par fax au 01 84 21 28 52

De l'étranger : (+33) 184 888 222

du lundi au samedi de 8 h à 20 h

Fabrication : **Benoit Carlier** (directeur),

**Manuelle Guillambert**, tél. 01 41 46 88 28

**Thomas Descours** (assistant), tél. 01 41 46 88 06

Photogravure : **Alliage/Groupe Amalthéa**

Imprimerie : **Rotofrance Impression**

IMPRIMÉ EN FRANCE / PRINTED IN FRANCE

## ÉDITRICE :

**Élisabeth Leurquin**

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :

**Arnaud de Contades**

**Cuisine et Vins de France** est édité par  
**marie claire** Album S.A. Capital 4 347 640 €.

Siège : 10 boulevard des Frères-Voisin,  
92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9. Tél. 01 41 46 88 88.

Durée 65 ans du 2.02.55. N° 552 062 270 R.C.S. Nanterre

Principale actionnaire : Holding Évelyne Prouvost SA.

Président : Évelyne Prouvost-Berry.

Directeur général : Arnaud de Contades.

Dépot légal : 1<sup>er</sup> trimestre 2018. Commission paritaire : 0422 K 85024.

N° ISSN : 0337-8810. Distribué par Transports Presse.

Cuisine et Vins de France est adhérente à l'ARP.

Les marques et adresses figurant dans ces pages sont libres  
de toute publicité. TVA : 2,10 %

Abonnement France : 16,90 € (1 an) au lieu de 22,00 €, 29,90 € (2 ans)

au lieu de 44,40 €. Pour l'étranger, consultez le site [magazines.fr](http://www.magazines.fr)



HORS ENCARTS

Origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : PEFC

Eutrophisation : Ptot 0,003 kg/tonne



## PAR QUOI REPLACER LE VERMOUTH ?

« J'aimerais réaliser le cocktail Hot Vermouth Tea. Mais je n'ai pas de vermouth dans ma cave. Puis-je le remplacer par un alcool plus traditionnel ? » Henri

Le vermouth est une préparation à base de vin blanc, de moût de raisin, de sucre et d'extraits de plante. Vous pouvez le remplacer par du Martini. Les saveurs seront légèrement plus douces et sucrées.

## ALLÉGER UN CHOCOLAT CHAUD

« Votre article sur le chocolat chaud m'a donné envie de replonger dans ce plaisir d'enfance. Le problème, c'est que cela me donne souvent des maux de ventre.

Comment y remédier ? » Juliette

Vous pouvez miser sur les laits végétaux pour profiter de cette boisson chaude sans les problèmes de digestion dus au lait. Optez par exemple pour le lait d'avoine, qui a un goût neutre et une consistance proche de celle du lait de vache.



## ÉCRIVEZ À LA RÉDACTION DE CUISINE ET VINS DE FRANCE

10 boulevard des Frères-Voisin, 92792 Issy-les-Moulineaux Cedex 9 ;

par e-mail : [cvfredac@gmc.tm.fr](mailto:cvfredac@gmc.tm.fr) ;

via notre site internet : [www.cuisineetvinsdefrance.com](http://www.cuisineetvinsdefrance.com)



# 10 bonnes raisons d'aller À L'ÎLE MAURICE

Là-bas, le visiteur pourrait voir la vie à travers un filtre couleur bonheur : ciel bleu marine, eaux turquoise, golf vert électrique, sable blanc. Au-delà de ces paysages de carte postale, l'accueil des Mauriciens est adorable, il n'y a que 3 heures de décalage horaire avec la France, et on s'y régale d'une cuisine colorée reflet des multiples nationalités qui peuplent l'île du Dodo.

PAR SOPHIE MENUT



## Pêcher l'oursin

Partir faire une oursinade avec Vik, au Lux Le Morne. À deux pas de la plage, au pied de la montagne emblématique de l'île, le Morne Brabant qui culmine à plus de 500 mètres ; plonger pour remonter les mains chargées d'oursins charnus et goûteux. Les déguster les pieds dans l'eau ou se les faire cuisiner avec des œufs brouillés ou des spaghetti. Comme quoi, le bonheur, c'est simple.

## Cuisiner un carry

Prenez l'un des plus beaux petits déjeuners de votre vie à l'hôtel Four Seasons et continuez l'expérience en apprenant à cuisiner en direct un carry masala sur la plage. Pilonnez les épices doucement et mélangez-les au poulet et crevettes brûlants. Là-bas, chaque famille a sa recette et la meilleure est forcément la vôtre.



## Dîner dans la mangrove

Au restaurant flottant le Barachois, allez dîner à la lumière des lanternes, sur des pontons en bois qui flottent et se balancent doucement. Se laisser bercer par le clapotis de l'eau en dégustant les produits de la mer reste une expérience inoubliable.



## Profiter des festivals gastronomiques

Rendez-vous au food festival du Lux Belle Mare pour se régaler de somptueux buffets qui font le tour du monde et mettent en avant la gastronomie mauricienne. Deux fois par an, les restaurants de l'hôtel célèbrent la gastronomie. Les chefs invités et l'équipe en place partagent expériences et savoir-faire pour régaler les clients. On mange indien, chinois, mauricien, espagnol, italien... et on se dit que forcément la cuisine cela relie !



### Découvrir le marlin fumé

Autre grande spécialité culinaire, c'est l'équivalent de notre saumon fumé. La chair de ce prince des mers est blanche et peu grasse, on l'allie parfois à une salade de palmiste ou on le déguste avec un jus de citron vert et du pain grillé.



### Rapporter du sucre moscovado

Le sucre fut longtemps la principale ressource de l'île. À travers son histoire, à découvrir au musée de L'Aventure du sucre, c'est toute la fabuleuse saga de l'île qui est racontée. Non raffiné, à forte teneur en mélasse, le sucre moscovado, bien connu des amateurs, possède une belle couleur ambrée, un goût de caramel, son parfum et sa longueur en bouche permettent d'avoir la main légère en pâtisserie.



### Goûter à la street food

L'île Maurice est le royaume de la street food. Sur votre chemin, au détour d'un village, vous trouverez partout des petits beignets brûlants. Ils se dégustent, sans façon, avec les doigts.

### Visiter les plantations de thé

Cultivé sur l'île depuis plus de cent vingt-cinq ans, le thé noir du Domaine de Bois-Chéri a un arôme unique, doux et parfumé. On le déguste sur place et on en glisse dans sa valise. Celui aromatisé à la vanille a sa place dans tous les placards des Mauriciens et se déguste dans tous les hôtels comme s'il était seul au monde.



### Déguster les vins du Nouveau Monde

Les meilleurs flacons du Nouveau Monde se savourent dans le bar de l'hôtel Constance, avec les précieux conseils de Jérôme Faure (l'un des sommeliers invités dans notre numéro 178). 25 000 bouteilles dorment au frais dans la plus grande cave de l'océan Indien et n'attendent que d'être réveillées.



### Tester une salade de palmiste

Quand vous aurez goûté cette salade, vous n'aurez plus jamais envie d'acheter des coeurs de palmier en boîte. Délicat et croquant, le palmiste est un produit raffiné que les Mauriciens cuisinent aussi en gratin ou en achards pour accompagner les currys.

# CARNET D'ADRESSES

## P.8 NEWS GOURMANDES

**Alessi:** informations et points de vente sur Alessi.com/fr  
**Apero cheese:** boutique en ligne sur Apero-cheese.fr  
**Bellevoye:** boutique en ligne sur Bellevoye.fr  
**Bonduelle:** informations et points de vente sur Bonduelle.fr  
**Bos:** informations sur Bosbrands.com  
**Brana:** boutique en ligne sur Brana.fr  
**Clairette de die:** informations et points de vente sur Clairette-de-die.com  
**Clovis:** points de vente et nouveautés à découvrir sur Moutarde-clovis.com  
**Déglon:** informations et liste des revendeurs sur Deglon.fr  
**Les Anis de Flavigny:** points de vente et nouveautés à découvrir sur Anis-flavigny.com  
**Lidl:** boutique en ligne sur Lidl.fr  
**Nespresso:** informations et points de vente sur Nespresso.fr  
**Nomie:** boutique en ligne sur Nomie-epices.fr  
**Oliviers & Co:** boutique en ligne sur Oliviers-co.com  
**Sarabar:** boutique en ligne sur Sarabar.fr  
**Sigdal:** informations et liste des revendeurs sur Sigdal.fr

## P.14 PÈLE-MÈLE

**Falcon:** informations sur Falconworld.com/fr  
**Cooked by Dorothée:** informations et points de vente sur Cookedby.fr  
**Diplomatico:** en vente sur Lacompagniedurhum.com  
**Vincent Guerlais:** points de vente sur Vincentguerlais.com  
**Sushi shop:** commandes en ligne sur Sushishop.fr  
**Pierre Hermé:** informations et boutique en ligne sur Pierreherme.com  
**Les vins d'Hélène:** informations et boutique en ligne sur Lesvinsdhelene.com

## P.18 RESTOS

**Anima:** 78 rue du Cherche-Midi, 75006 Paris. Tél. 01 40 47 90 41.  
**Astier:** 44 rue Jean-Pierre-Timbaud, 75011 Paris. Tél. 01 43 57 16 35.  
**Auberge de la Klauss:** 1 route de Kirschnaumen, 57480 Montenach. Tél. 03 82 82 72 38.  
**Le château de Courban:** 7 rue du Lavoir, 21520 Courban. Tél. 03 80 93 78 69.

## P.19 LES TROUVAILLES DE KARINE

**Domaine Laurent Herlin:** 1 lieu-dit Le Plessis, 37140 Chouzé-sur-Loire. Tél. 06 14 23 57 45.  
**Émilien Desbourdes:** 11 rue de la Forêt, 37220 Panzoult. Tél. 02 47 95 22 86.

## P.28 DANS L'AIR DU TEMPS

**Griffon fromager affineur:** 23 bis avenue de La Motte-Picquet 75007 Paris. Tél. 01 45 50 14 85.  
**Fromagerie Quatrehomme:** 62 rue de Sèvres, 75007 Paris. Tél. 01 47 34 33 45 et Quatrehomme.fr  
**Taka & Verno artisans fromagers:** 61 bis rue du Faubourg-Saint-Denis, 75010 Paris. Tél. 01 48 24 89 29.  
**Fromagerie Laurent Dubois:** Fromageslaurentdubois.fr  
**Alain Hess Fromager:** 7 place Carnot, 21200 Beaune. Tél. 03 80 24 73 51.

## P.29 DANS MON BAR

**Domaine La Galotière:** 61120 Crouttes. Tel. 02 33 39 05 98 et Lagalotiere.fr  
En vente sur Madeincalvados.com  
**Hérouët:** 36 route de Cante pie, 50500 Auvers. Tél. 02 33 71 07 89 et Herout-caves.com  
**Manoir d'Apreval:** 5 chemin des Mesliers, 14600 Pennedepie. Tél. 02 31 14 88 24 et Apreval.com  
**Théo Capelle:** 1 Le Haut de la Lande 50340 Sotteville. Tél. 02 33 04 41 17. Theo-capelle.com.

## P.30 RENCONTRE

**Bonnat:** 8 cours Senozan 38500 Voiron et 189 rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris. Tél. 04 76 05 28 09 et sur Bonnat-chocolatier.com

## P.40 DANS LES VIGNES

**Caveau de Bacchus:** 4 rue de la Boutière, 39600 Montigny-lès-Arsures. Tél. 03 84 66 11 02.  
**Domaine André et Mireille Tissot:** 35 place de la Liberté, 39600 Arbois. Tél. 03 84 66 20 78.  
**Domaine Berthet-Bondet:** rue de la Tour, 39210 Château-Chalon. Tél. 03 84 44 60 48.  
**Domaine de la Renardière:** rue du Chardonnay, 39600 Pupillin. Tél. 03 84 66 25 10.  
**Domaine de Montbourgeau:** 53 rue de Montbourgeau, 39570 L'Étoile. Tél. 03 84 47 32 96.  
**Domaine du Pélican:** rue du quartier Saint-Laurent, 39600 Montigny-lès-Arsures. Tél. 03 84 52 07 86.

**Domaine Forêt:** 13 rue de la Faïencerie, 39600 Arbois. Tél. 09 84 22 07 35.

**Domaine Fumey-Chatelain:** quartier Saint-Laurent, 39600 Montigny-lès-Arsures. Tél. 03 84 66 27 84.

**Domaine Grand:** 139 rue du Savagnin, 39203 Passenans. Tél. 03 84 85 28 88.

**Domaine Houillon Overnoy:** rue du Ploussard, 39600 Pupillin. Tél. 03 84 66 14 60.

**Domaine Jacques Tissot:** 39 rue de Courcelles, 39600 Arbois. Tél. 03 84 66 24 54.

**Domaine Joly:** chemin des Patarettes, 39190 Rotalier. Tél. 03 84 25 04 14.

**Domaine Philippe Chatillon:** 3 rue de la Glacière, 39800 Poligny. Tél. 03 84 51 33 76.

**Domaine Pignier:** 11 place Rouget-de-Lisle, 39570 Montaigu. Tél. 03 84 24 24 30.

**Domaine Ratte:** 4 rue Jean Mermoz, 39600 Arbois. Tél. 06 89 38 12 06.

**Frédéric Loret:** L'Abbaye, 39600 Montigny-lès-Arsures. Tél. 03 84 37 44 95

**Fruitière vinicole d'Arbois:** 2 rue des Fossés, 39601 Arbois. Tél. 03 84 66 11 67.

**La Balance mets et vins:** 47 rue de Courcelles, 39600 Arbois. Tél. 03 84 73 06 54.

**La Closerie des Capucines:** 7 rue de Bourgogne, 39600 Arbois. Tél. 03 84 66 17 38 et 06 80 62 19 12

**La Maison Jeunet:** 9 rue de l'Hôtel-de-Ville, 39600 Arbois. Tél. 03 84 66 05 67.

**La Part des anges:** 8 rue Chenevières, 39600 Pupillin. Tél. 03 84 37 47 35.

**La Petite Auberge:** 1985 route de Besançon, 39000 Lons-le-Saunier. Tél. 03 84 47 23 35.

**Le Grapiot:** rue Bagier, 39600 Pupillin. Tél. 03 84 37 49 44.

**Le Relais de la Perle:** 184 route de Voiteur, 39210 Le Vernois. Tél. 03 84 25 95 52.

**Les Caudalies:** 20 avenue Pasteur, 39600 Arbois. Tél. 03 84 73 06 54.

## P.62 DÉGUSTATIONS

**Château de la Miaudoux:** lieu-dit Miaudoux, 24240 Saussignac. Tél. 05 53 27 92 31.

**Domaine Soleyrade:** chemin de Florette, 84290 Sainte-Cécile-les-Vignes. Tél. 04 90 70 07 79.

**L'Écuyer de Couronneau:** Château Couronneau, 33220 Ligueux. Tél. 05 57 41 26 55.

**Château Beauvois:** route de Franquevaux, 30640 Franquevaux-Beauvoisin. Tél. 04 66 73 30 59.

**Gérard Bertrand:** route de Narbonne-Plage, 11100 Narbonne.

**Agrion bleu:** en vente sur Cavedevouvray.com

**Château de Manissy:** route Roquemaure, 30126 Tavel. Tél. 04 66 82 86 94.

**Marigny neuf:** infos sur Ampelidae.com

**Château Morillon:** lieudit Morillon, 33690 Campugnan. Tél. 06 76 41 14 18.

**Domaine Caroline Bonnefoy:**

Domaine de Lumian, 84600 Valréas. Tél. 06 87 14 21 48.

**Ouest Coast:** 40 boulevard Maréchal-Lyautey, 17000 La Rochelle. Tél. 05 46 66 31 13.

**Domaine de la Dourbie:**

La Dourbie, route d'Aspiran, 34800 Canet. Tél. 04 67 44 45 82

**Vignoble des 2 lunes:** en vente sur Leonard-vins-et-terroirs.com

**Domaine Genoux:** Château de Mérande, 73800 Arbin. Tél. 04 79 65 24 32.

**Bernhard Reibel:** 20 rue de Lorraine, 67730 Châtenois. Tél. 03 88 82 04 21.

## P.68 BEAUX MARIAGES

**Domaine Meyer-Fonné:** 24 Grand Rue, 68230 Katzenthal. Tél. 03 89 27 16 50.

**Cave de Turckheim:**

16 rue des Tuilleries, 68230 Turckheim. Tél. 03 89 30 23 60 et Cave-turckheim.com

**Domaine Weinbach:** Clos des Capucins, 25 route du Vin, 68240 Kaysersberg. Tél. 03 89 47 13 21 et Domainedeweinbach.com

## P.76 À CHACUN SA BOUTEILLE

**Restaurant Limon:** 14, rue de Marignan, 75008 Paris. Tél. 01 40 76 34 56.

## P.78 C'EST DU GÂTEAU

**Pâtisserie Gat'Ô:** 55 avenue des Vosges, 67000 Strasbourg. Tél. 03 90 41 73 78.

## P.80 LE VIGNOBLE QUI MONTE

**Domaine de l'Enchantoir:**

49260 Le Puy-Notre-Dame.

Tél. 02 41 52 26 33 et Enchantoir.fr

**Domaine de la Paleine:** 49260

Le Puy-Notre-Dame. Tél. 02 41 52 21 24 et Domaine-paleine.com

**Domaine des Matines:**

49700 Brossay. Tél. 02 41 52 25 36

**Domaine Mélaric:** 49700 Doué-la-Fontaine. Tél. 02 41 50 70 96 et Vins-melaric.com

**Domaine de la Fuye:** 527 rue du Château, 49260 Vaudelnay. Tél. 02 41 38 87 31 et Domainedelafuye.com



# JE M'ABONNE

## Cuisine et Vins DE FRANCE

**23€  
90**  
seulement  
au lieu de 31,05€

6 numéros + 2 hors-séries



6 numéros + 2 hors-séries (version digitale incluse)  
(Valeur 31,05 €)

Par Internet : [www.magazines.fr/cuisineetvinsdefrance](http://www.magazines.fr/cuisineetvinsdefrance)

Par téléphone : 01 84 888 222 (prix d'un appel local)

Par courrier : en retournant le bulletin ci-dessous avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : CVF - Libre réponse n° 92467 - 93509 Pantin Cedex

Code EXPRESS : TCC187

Si vous souhaitez abonner un(e) ami(e), recopiez ses coordonnées sur papier libre.

Oui, je m'abonne 1 an à :

**Cuisine et Vins de France + 2 hors-séries = 23,90 €** seulement au lieu de 31,05 €. E80Y

Mme

M. \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

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

Téléphone \_\_\_\_\_

J'accepte de recevoir par e-mail les offres des sites partenaires sélectionnés par le Groupe Marie Claire.

Je règle par :

Chèque bancaire à l'ordre de Cuisine et Vins de France

Carte bancaire :

N°  Expire fin

Notez les derniers chiffres du n° au dos de votre carte

Date et signature obligatoires

\* Prix de vente en kiosque : 3,70 € par numéro. Photos non contractuelles. Offre valable 3 mois en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles. Vous pouvez acheter séparément Cuisine et Vins de France au prix unitaire de 3,70 € + 2,50 € de frais de port, le hors-série Cuisine au prix unitaire de 4,90 € + 2,50 € de frais de port et le hors-série Vins au prix unitaire de 3,95 € + 2,50 € de frais de port. Pour l'étranger, nous consulter. Vous recevez votre abonnement dans un délai de 2 mois maximum à compter de la réception de votre règlement. Conformément à la loi Informatique et Libertés, vous bénéficierez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf refus écrit de votre part auprès du service abonnement, ces informations pourront être utilisées par des tiers.

**P.88 BANC D'ESSAI**  
**Manoir de la Tête rouge :**  
49260 Le Puy-Notre-Dame. Tél. 02 41 38 76 43  
et Manoirdelateterouge.com

**P.100 BALADE EN AUBRAC**  
**Anne et Pascal Auriat Boulangerie-pâtisserie :** 1 place Auguste-Pras, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 31 09.  
**Buffadoo :** Jérôme Roux et André Bras, sur la place de Laguiole  
**Café hôtel restaurant L'Aubrac :** 17 allée de l'Amicale, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 32 13.  
**Cassis Royal :** 10 rue Bardière, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 68 55.  
**Coopérative fromagère Jeune Montagne :** 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 35 54 et Jeune-montagne-aubrac.fr  
**Hôtel Maison Bras :** route de l'Aubrac, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 51 18 20.  
**La Cave de Sergio :** 11 rue du Faubourg, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 98 70.  
**La Forge de Laguiole :** atelier et boutique, route de l'Aubrac, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 48 43 34.  
**La Maison de l'Aubrac :** 12470 Aubrac. Tél. 05 65 44 67 90 et Maisondelaubrac.fr  
**Maison Roux :** 12 rue Bardière, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 33 30.  
**LA BA :** restaurant, bar à vins, petit hôtel, 4 rue Bardière, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 51 68 30 et La-ba.fr  
**Les Buronniens :** fromagerie, produits régionaux, 5 allée de l'Amicale, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 44 25 12 et Lesburonniens.fr  
**Maison Conquet :** route d'Aubrac, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 51 01 04 et Maison-conquet.fr  
**Maison d'hôtes La Colonie :** 12470 Aubrac. Tél. 05 65 51 64 79 et La-colonie.com  
**Restaurant Auberge du Taureau :** 23 allée de l'Amicale, 12210 Laguiole. Tél. 05 65 48 44 77 et Auberge-taureau.com

### P.110 10 BONNES RAISONS...

**Domaine de Bois chéri :** Bois Chéri Road, Bois-Chéri, Maurice.  
**Musée de l'aventure du sucre :** L'Aventure du sucre, Beau-Plan B18, Pamplemousses, Maurice.  
**L'hôtel Four Seasons :** Coastal Road, Beau-Champ, Maurice. Réservations en ligne sur Booking.com

# À SAVOURER DANS VOTRE PROCHAIN NUMÉRO

**EN KIOSQUE EN MARS 2018**

**SANTÉ ET  
GOURMANDISE**  
La cuisine light  
sans effort



Rencontre avec...  
**CHRISTOPHER  
COUTANCEAU**  
cuisinier pêcheur  
à La Rochelle



**L'ŒUF**  
Il crée la  
surprise



Dans les vignes  
Direction les côtes  
du Rhône à la découverte  
du lirac et du tavel



**LE MAQUEREAU**  
Star du marché  
de saison



# Avantages, le magazine qui simplifie la vie

## Mon guide anti-fatigue

MASSAGES, RESPIRATION... JE LIBÈRE MON ÉNERGIE  
✓ JE REVOIS MON RYTHME, ET ÇA REPART  
SUPER FOOD: COMMENT DOPER SES ALIMENTS

**En kiosque actuellement**  
ou télécharger sur votre ordinateur, smartphone ou tablette



[magazines.fr](#)

VIBREZ  
POUR *L'OR*

AVEC L'OR & L'ÉQUIPE DE FRANCE OLYMPIQUE



CAPSULES ALUMINIUM