

**68**  
**RECETTES**  
*gourmandes  
et faciles*

## LA POULE

Ne tournez plus  
autour du pot

## BREADCAKES

Adoptez-les  
au petit déjeuner

C'est de saison!

# UNE CUISINE AUX PETITS OIGNONS

Tatin d'oignons  
au thym



**Pas à pas**  
LE STRUDEL  
AUX POMMES  
DE LAURA



**Transmission**  
CARNET DE  
RECETTES ENTRE  
PÈRE ET FILLE



**Grenoble**  
ÉCHAPPÉE  
GOURMANDE  
DANS L'ISÈRE





Passion et finesse du bio depuis toujours



**BIO PLANETE**

Huilerie Moog fondée en 1984

# UNE CUISINE SAVOUREUSE ET ÉQUILIBRÉE



♻️ | 250 ml



♻️ | 0,5 L



## Huile Gourmande :

Un goût unique de cacahuète grillée et de piment.  
Résiste très bien à la chaleur.



## Cuisson au ghee :

Inspirée de la cuisine ayurvédique.  
Sans lactose, au goût naturel de beurre.





p. 36



p. 28



p. 52

# *Sommaire*

SAVEURS N° 243 – Février 2018

## AMUSE-BOUCHES

**Cuisines et tendances...** p. 6 **Sur le feu...** p. 8 **Les mots de la faim...** p. 10  
**Restos et bistrots...** p. 12 **Chez mon caviste :** acheter en ligne un millésime ancien... p. 14

## CUISINER

### EN CUISINE **EN COUVERTURE**

**Les breadcakes.** Entre le pain et le gâteau, ils sont parfaits pour le petit déjeuner ou le goûter... p. 16

### PLEINE SAISON

**Le salsifis.** Tout ce qu'il faut savoir pour cuisiner et apprécier ce drôle de légume-racine... p. 22

### CHEZ MON POISSONNIER

**Le merlan.** Son espèce n'est pas menacée, raison de plus pour s'en régaler!... p. 28

### CHEZ MON BOUCHER **EN COUVERTURE**

**La poule.** Sa chair, plus ferme que celle du poulet, nécessite des recettes adaptées. Découvrez nos cinq propositions ..... p. 28

### ZOOM

**Le dashi.** Ce bouillon clair est une des bases de la cuisine japonaise. Longtemps gardé secret, il est aujourd'hui prisé par les chefs français..... p. 33

### SIMPLEMENT BON

**Tofu laqué** à la sauce sweet chili et brocoli, **moujadara**..... p. 36

### GOURMET **EN COUVERTURE**

**Les oignons.** Il est temps de s'occuper de ceux dont on ne saurait se passer en cuisine! ..... p. 40

### 1 INGRÉDIENT - 3 CUISSONS

**La saint-jacques.** Poêlée, pochée ou rôtie, c'est toujours un délice ..... p. 50

### EN DIRECT DU PRODUCTEUR

**Dans ma cagette,** il y a des pommes de terre, des poireaux, du chou et des oranges ..... p. 52

### ALIMENTATION GÉNÉRALE **EN COUVERTURE**

**Chia.** La petite graine qui monte. .... p. 56

### LE PLAT DU SAMEDI

**Collier d'agneau mijoté** aux pois chiches ..... p. 58



## RECEVOIR

### MENUS DE SAISON

**Variations gourmandes** autour de six recettes pour toutes les occasions ..... p. 60

### DÉLICES & CONFIDENCES

**Sébastien Bouillet.** Portrait chinois d'un pâtissier lyonnais passionné par son métier et bouillonnant de projets..... p. 66

### BONNES FEUILLES EN COUVERTURE

**De père en fille.** Des recettes écrites et préparées à quatre mains par la styliste culinaire Bérengère Abraham et son chef cuisinier de père ..... p. 69

### À LA MANIÈRE DE...

**William Pradeleix.** Le chef du restaurant Raw, à Paris, nous livre l'une de ses recettes fétiche. .... p. 74

### PORTRAIT

**Air France.** Avec sa filiale Servair, la compagnie aérienne a développé une offre de haute cuisine. .... p. 76

### COURS DE PÂTISSERIE

**Le nougat glacé.** Étape par étape, apprenez à réaliser ce dessert raffiné ..... p. 80

### DRESS CODE

**Les crêpes Suzette,** délicieusement désuètes ... p. 82

## VOYAGER

### VOYAGER EN COUVERTURE

**Grenoble.** Plus dépaysante qu'il n'y paraît, la ville allie les plaisirs de la montagne environnante à ceux de la bonne chère dauphinoise, le tout avec une pointe d'accent transalpin..... p. 84

### LE HAUT DU PANIER

**Le citron caviar.** Après le kumquat et le yuzu, voici le nouvel agrume star du moment ..... p. 92

### VIGNOBLE

**Marsannay.** Voisine des Grands Crus de Bourgogne, cette appellation se distingue en rouge et en blanc depuis une dizaine d'années..... p. 97

### VOYAGER

**L'Iran** s'ouvre progressivement au tourisme. De Téhéran à Chiraz, on découvre ce fascinant pays et une culture plurimillénaire d'une grande richesse.. p. 102

### L'ITALIE DE LAURA EN COUVERTURE

**Le Trentin-Haut-Adige.** Visite de cette région du nord-est de l'Italie au fil de ses spécialités, en compagnie de Laura Zavan..... p. 112

### ÉPICERIE ASIATIQUE

**Délice du bouddha** en version originale ..... p. 118

## GARNITURES

**Carnet d'adresses...** p. 121 **Index des recettes du numéro...** p. 122

**Abonnez-vous et profitez de notre offre...** p. 129

### EN COUVERTURE



p. 52



p. 50



p. 102



p. 112

**PROCHAIN NUMÉRO en kiosque le 16 février.**





CÉRAMIQUE HAUTE QUALITÉ MADE IN JAPAN

DEPUIS PLUS DE 30 ANS

## COUTEAUX ET USTENSILES DE CUISINE



KYOCERA FINECERAMICS SAS

21, rue de Villeneuve 94150 Rungis - Tel : 01 41 73 73 39

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





## Le poids du bois

Planche en bois recyclé aux bordures ondulées pour une cuisine en formes ! Planche en teck « wave », Joe Sayegh, 20x16 cm, 60 €.

## Petit plaisir

En-cas régressif mariant chocolat noir, caramel, beurre salé et biscuit sablé ! *Le millionnaire*, Michel et Augustin, 180 g, 4,50 €.



## Esprit rêveur

Avec une vaisselle telle que celle-ci, vous dînerez comme sur un petit nuage ! Plat de service et assiette Reiko en grès, Habitat, 55 € et 11,90 €.

# Une sélection tout en douceur

## Petit déjeuner craquant

Granola de compétition à savourer à chaque coup de blues ! Granola Supernature, Catherine Kluger, 350 g, 9,70 €.



Par Maëva Terroy.



## Emmitouflé

Les choses vont tout de suite mieux avec un bon chocolat à la main ! Mug en faïence « laine », Maisons du Monde, 9,99 € les deux.

## Menu sain

Soupe concoctée dans une petite conserverie artisanale à Avignon, avec des ingrédients locaux uniquement ! Soupe de tomate, potimarron et zeste d'orange, Local en bocal, 75 cl, 6,50 €.



## Café du matin

Oubliez les espressos dès le réveil et passez à la taille au-dessus avec cette nouvelle machine spécial cafés longs ! Vertuo, Nespresso, 199 €.

## Ode à la tradition

Collection de vaisselle réalisée en hommage à l'artisanat traditionnel, parfait pour les recettes de mamie ! Collection Dateba, Printemps Maison, à partir de 12 €.





**LE GRUYÈRE®**  
**SWITZERLAND**



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



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

LE GOÛT SUISSE



FCS PARIS B 422 496018, Octobre 2017



Suisse. Naturellement.



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



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## LE SLOW FOOD, C'EST QUOI ?

Trois Français sur dix se disent engagés dans le Slow Fooding\*. Pourtant, seulement un Français sur dix\*\* sait précisément ce que cela signifie. Quelques précisions s'imposent... Sur le site web qui lui est dédié, le Slow Food est décrit comme « un mouvement international qui veut rendre à l'alimentation toute sa valeur et sa place dans la société ». Une tendance de consommation basée sur le « mieux manger » avec comme principaux engagements: la valorisation des aliments frais, locaux et de saison; le respect de la nature et de l'environnement, que ce soit par la protection de la biodiversité, de la santé humaine et du bien-être animal; et le respect des producteurs via l'établissement d'un prix juste et la garantie de bonnes conditions de travail. Une tendance qui prône le bon, le propre et le juste! Maëva Terroy

\* Selon l'étude « Les Français et le Slow Fooding » réalisée en juillet 2017 par Arcane Research.

\*\* Selon la même étude.



DR

### NOUVEAUX LIEUX POUR LES GOURMETS

Le Printemps vient d'inaugurer son nouveau concept gastronomique: le Printemps du Goût. Situé aux 7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> étages du Printemps de l'Homme, cet espace est entièrement dédié aux produits d'épicerie fine et à leur dégustation. Cette ouverture a lieu deux mois seulement après celle de la nouvelle adresse de la Grande Épicerie de Paris, qui a investi la rue de Passy, le 9 novembre dernier. Olivia Bertin

Printemps du Goût, 75009 Paris. La Grande Épicerie de Paris, 75016 Paris.

**Pour 54 % des voyageurs,  
la découverte de la cuisine locale  
est indispensable en vacances.**

GfK pour AccorHotels.com



DR

### DÉNICHEUR DE WEEK-END

Alléchés par nos reportages gourmands, vous rêvez de (re)découvrir les Alpilles, le Calvados ou encore la Côte d'Or sans avoir à tout organiser? Le site Echappe.fr s'occupe de tout. L'idée? Créer des week-ends à la carte et mettre en avant les richesses de nos régions à travers une sélection d'activités variées. Au programme: demi-journée à vélo dans un vignoble; cours de pâtisserie avec un chef à Honfleur; apéro dégustation sur un bateau ostréicole dans le bassin d'Arcachon; virée au large avec un pêcheur... Le site propose également une liste d'adresses de charmes proches des activités évoquées. À vous les week-ends personnalisés, en trois clics! M. T.

### RACLETTE PARTY!

Pour le plus grand bonheur des amateurs de fromage fondu, Deliveroo propose désormais la livraison de raclette à domicile. Planches de charcuterie, plateaux de fromage, pommes de terre fumantes, sans oublier les cornichons. Ce service, disponible uniquement à Paris et à Bordeaux, inclut même la possibilité d'acheter le poêlon pour deux personnes, vendu 10€. O. B.



DR

### ÇA VA TRANCHER

Ça y est, à Noël, vous avez enfin reçu le couteau japonais de vos rêves! Un beau bijou tranchant mais qui va forcément s'émousser avec le temps. Pour apprendre à aiguiser à la perfection, inscrivez-vous à un des cours d'affûtage proposés à la boutique mère de la Japanese Knife Company, dans le quartier d'Aligre, à Paris. En deux heures, vous saurez tout sur l'acier qui forge ces lames et apprendrez à l'entretenir au mieux. Bien entendu, ce savoir est transposable sur des couteaux made in France. Théo Torrecillas

Cours le 1<sup>er</sup> lundi et le dernier samedi du mois: 50 €. Japanese Knife Company, 75012 Paris.



DR





**LE CORDON BLEU®**  
PARIS

# *Ma bonne résolution :* APPRENDRE L'ART DE LA DÉGUSTATION



## **LES SOIRÉES DÉGUSTATIONS : AUTOUR DU VIN**

- Le Chardonnay à travers le monde
- Un vigneron à l'honneur : Domaine Chandon de Briailles à Savigny les Beaune
- Champagnes de producteurs face aux grandes Maisons de Champagne
- Comprendre les vins naturels
- Tokaji - Vin des rois, roi des vins
- Accords Vins et fromages
- Les stars de demain

**DURÉE : LES LUNDI, DE 19H À 21H**



## **INITIATION À L'ART DU SAKÉ :**

- Histoire, Introduction au Saké
- Les techniques de dégustation
- Les brasseries de Saké et leurs régions
- Les catégories de Saké
- Le service du Saké, la conservation et les étiquettes
- Accords mets et Sakés
- Cuisine au Saké

**DURÉE : 1 JOURNÉE**

## *Inscrivez-vous !*

paris@cordonbleu.edu • 01 85 65 15 75  
13-15 Quai André Citroën, 75015 Paris

**cordonbleu.edu/paris**

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé »



Savants, ludiques, originaux et surtout gourmands : voici des livres à dévorer ! Par Théo Torrecillas.



## Sans concession

*« Moi, j'ai plutôt envie de vous parler d'un milieu évoluant dans un monde où tout est à refaire. »*

À tous les niveaux, ce livre est atypique. Bien sûr, c'est un livre de chef dans lequel on trouvera de magnifiques photos et des recettes alléchantes mais ce n'est pas là le centre de l'ouvrage. Guillaume Sanchez se livre sur sa vision du métier de cuisinier, sur sa vie de restaurateur, dans une série d'entretiens personnels à la fois sensibles et intelligents. Le monde de la gastronomie y est critiqué de façon constructive et le jeune chef propose des alternatives pour renouveler un milieu aujourd'hui très dynamique mais aux codes parfois dépassés.

*Humains, Guillaume Sanchez, Tana, 252 p., 29,95 €.*

## Trésor caché

*« C'est, littéralement, de l'or liquide. »*

Nombreux sont ceux qui gardent dans leur placard un pot de miel, aliment commun qu'on consomme régulièrement. Les auteurs nous expliquent dans ce livre combien ce produit est exceptionnel et devrait recevoir plus d'attention de notre part. Cet ouvrage extrêmement documenté mais toujours accessible raconte la fabrication du miel, apprend à distinguer les multiples variétés qui existent et fournit des recettes gourmandes pour l'accommoder à toutes les sauces.

*Les merveilles du miel, Camille Labro et Noémie Strouk, Tana, 160 p., 24,95 €.*



## Loin des clichés

*« Bocamexa, c'est un lien fort qui unit la France et le Mexique. »*

En fondant Bocamexa, chaîne de restauration rapide, traditionnelle et mexicaine à Paris, Julien Zattara a voulu partager le coup de cœur qu'il a eu lorsqu'il a rencontré sa femme Ale et, avec elle, la cuisine si méconnue et dévoyée du Mexique. Avec ce livre, il pousse la démarche plus loin en proposant les recettes qui font le succès



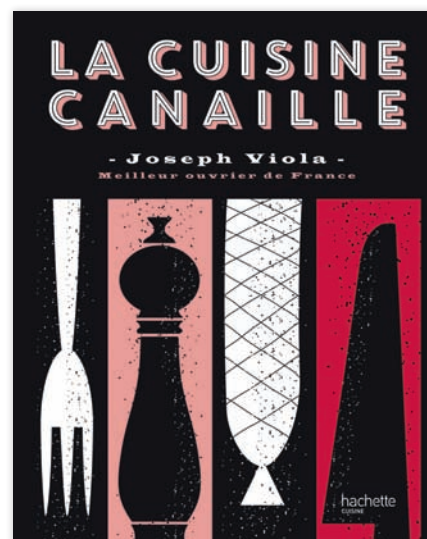
de ses restaurants mais aussi en racontant des anecdotes qui nous plongent dans ce pays qui le passionne.

*Paris-Mexico, La Cuisine de Bocamexa, Keribus, 224 p., 19,90 €.*



de leur mère et s'attellent à faire découvrir ce pan important de leur culture et de leur identité. Ce sont des plats chargés de souvenirs et d'épices que nous découvrons et que nous avons hâte de goûter.

*Cuisine d'Arménie, Corinne et Richard Zarzavatdjian, Solar, 200 p., 28 €.*



## À l'origine

*« Elle est simple et authentique, conviviale et économique, reconnaissable entre toutes. »*

Une bonne terrine de volaille, des œufs mimosa, des poireaux vinaigrette, du cervelas chaud, un chou farci, des quenelles sauce Nantua, un riz au lait, une crème caramel... On pourrait continuer à énumérer les 70 recettes de ce livre et toutes éveilleraient le même imaginaire d'une cuisine réconfortante et traditionnelle, riche et savoureuse. Ces plats canaille sont la quintessence de la cuisine de bistro partagé par un grand chef.

*La Cuisine canaille, Joseph Viola, Hachette, 192 p., 24,95 €.*

## De génération en génération

*« Il s'agit d'une cuisine dont on se souvient une fois qu'on l'a goûtée. »*

Plus qu'un livre de recettes, cet ouvrage est un voyage dans le temps et l'espace à la découverte de la cuisine traditionnelle arménienne, telle qu'elle a été conservée par une génération née en France mais dont les parents étaient des immigrants. Un frère et une sœur retrouvent le classeur de recettes





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

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

Soulager vos douleurs, diminuer vos médicaments et prévenir les récides, 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

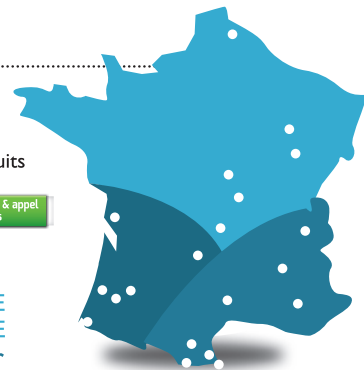
Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Ville : ..... Code postal : .....  
Téléphone : ..... Email : .....

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 & appel gratuits

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







Au menu de ce nouveau restaurant : cuisine méditerranéenne de haut vol et ambiance très chaleureuse, même festive après 21 h.



DR

## CHALEUREUX

## Bazar organisé

**PARIS** – Après avoir ouvert trois adresses à Jérusalem et deux à Londres, Assaf Granit et Uri Navon ont répondu présent à l'appel de l'Experimental Group, célèbre société qui ouvre bars à cocktail et restaurants branchés à tour de bras. Les deux Israéliens apportent dans la capitale leur savoir-faire et l'identité cosmopolite, orientale et déjantée qui fait le succès de leur cuisine. Les assiettes débordent d'originalité, de peps et de parfums méditerranéens. Dans la cuisine ouverte sur la salle, les cuisiniers offrent le spectacle d'un joyeux bazar (*balagan*, en hébreu) mais plus organisé qu'il n'y paraît grâce à la direction parfaite du chef Dan. Des casseroles mijotent, dans lesquelles les chefs piochent purées, sauces ou ragoûts pour garnir des assiettes colorées et géométriques. Présentés de façon décalée (dans des casseroles, sur des ardoises ou même sur des miroirs !) les poissons crus s'accordent aux légumes de saison, les herbes et les épices s'y ajoutent pour égayer l'ensemble dont l'équilibre fascine. Le foie de veau est cuit à la perfection, tout comme le ris de veau, la polenta ou le risotto. Chaque plat trouve sa sauce juste, ses épices idéales, du tahini au ras-el-hanout, le mangeur voyage sans savoir où il se trouve exactement. Dans ce tumulte, la précision impressionne, et dans l'explosion des saveurs, la justesse domine. À partir de 21 h, le ton monte. La musique, bien présente, oblige à forcer un peu la voix mais ce n'est pas un problème tant l'ambiance est chaleureuse dans ce cadre pourtant chic d'un hôtel du 1<sup>er</sup> arrondissement parisien. Si c'est possible, il faut manger au bar, tout près des chefs, pour rire et boire avec eux entre les coups de feu, et profiter du spectacle et des odeurs alléchantes. La carte des vins, comme l'équipe, est cosmopolite. On voyage en Israël, en Grèce, en Espagne, en Italie... **Théo Torrecillas**

*Balagan, 75001 Paris. Menu du midi à 24 € ou 29 €. Le soir, carte entre 50 € et 60 €. Ouvert tous les jours de 7 h à 23 h.*

## COMME À LIVOURNE, MAIS À PARIS

Emiliano Marzini offre des moments de bonheur à petits prix dans sa trattoria fort discrète. Ce Livournais, qui n'a pas oublié ses origines toscanes, aime travailler la mer, excepté le lundi. Toute la semaine, demandez-lui des nouvelles de son aubergine façon *parmigiana* revue avec de la scamorza fumée, de ses pappardelles au ragoût de veau tomate comme chez grand-mère, de ses *paccheri* au pesto de pistaches de Bronte, mais aussi de ses pâtes et de ses mets changeants au fil du temps. Le menu du midi est un cadeau, le *san marzano* des Pouilles se boit bien et les desserts (*favoloso* à la pistache, avec meringue et crème fouettée aux amandes, *pannacotta* à la vanille et au fruit de la passion) sont des moments de grâce. Bonne humeur garantie ! Gilles Pudlowski

*La Rosa, 75017 Paris. Menus : 19,50 € (midi).*

*Carte : 32 €-55 €. Fermé samedi midi et dimanche.*

## FRAPPÉ

## Au cœur de la ville

**PARIS** – Si vous n'êtes pas encore allés fureter à la Monnaie de Paris, c'est le moment. Après six ans de travaux, cette institution jadis aussi fermée qu'un coffre-fort joue la transparence totale. On peut déambuler dans ses cours intérieures et voir fonctionner, derrière des vitres, les ateliers de patine, de ciselure ou de monnayage. Cerise sur la médaille, deux lieux de restauration sont venus se loger à la Monnaie : le restaurant gastronomique de Guy Savoy, à l'étage, et un *fresh snacking* dans la cour de la méridienne. Celui-là est piloté par Pauline Albenque, jeune cheffe déjà aux manettes de Bloom. Son credo ? Des plats simples, sains et pas chers, faits maison avec des ingrédients produits localement, en circuit court. Le risotto, les planches à partager et les cookies sont des valeurs sûres, à savourer en terrasse aux premiers rayons de soleil. Parlez-en autour de vous mais pas trop pour préserver cette chouette adresse. **Dominique Lesbros**

*Frappé par Bloom, 75006 Paris. Menu à partir de 15,50 € (midi), brunch à 35 €. Fermé lundi.*



Café Frappé

Une bonne adresse à découvrir dans la fraîchement rénovée Monnaie de Paris.





La pizza en version franco-française dans un cadre chic et agréable.

DR

## PIZZA AUTREMENT

### Cosy et gourmand

**PARIS** – Inutile ici de chercher le jambon de Parme ou encore la mozzarella sur la carte, nous sommes dans une pizzeria française. À la carte donc, des pizzas au nom bien de chez nous : Albertine, Yvonne, Georgette et autre Mauricette. Les produits ? Régionaux et de saison. Fromage fumé de Savoie, tomme fraîche des Alpes, saucisse de Montbéliard ou encore saucisson du Béarn au piment d'Espelette s'invitent sur une pâte moelleuse, goûteuse et copieuse. Des pizzas gourmandes dans un cadre plutôt chic, table en bois sombre, jolie vitrine esprit loft. Et mention spéciale à l'insonorisation du lieu qui donne envie de prolonger la soirée en sirotant un des cocktails de la carte, *frenchy* eux aussi. **Sylvie Gendron**

**Oxymore, 75011. Pizza: 15 €. Cocktail à partir de 5,50 €.**  
**Ouvert tous les jours.**

P. Marini



Pari réussi pour Amandine Bernanose et Antoine Vernouillet.

## ÉPURÉ

### Éloge de la simplicité

**CHARENTE** – Sellerie en cuir pour les chaises, vaisselle en céramique, comptoir en acier, Antoine Vernouillet et Amandine Bernanose ont souhaité faire de leur restaurant, installé à l'entrée de Cognac, une vitrine pour des artisans au savoir-faire remarquable. Le jeune chef diplômé en sciences politiques s'est formé à Bruxelles, notamment auprès du Japonais Inada. Il en a gardé le goût des bouillons raffinés et une quête de l'essence du produit. Ici on ne revendique pas le fait-maison mais il n'y a pas de chambre froide. On ne revendique pas le tout-bio mais on s'approvisionne auprès d'un maraîcher en permaculture. Saveurs et textures sont associées avec harmonie, sans ostentation, comme ce potimarron fondant servi avec tapenade d'olives et tarama au café ou ce moelleux lieu jaune de ligne poêlé, assorti de carmines croquantes et de noix de cajou sur un lit d'endives caramélisées. D'une simplicité proche de la perfection. **Patricia Marini**

**Poulpette, 16100 Cognac. Formule midi: 26 €. Entrée: 10 €. Plat: 17 €. Dessert: 9 €. Fermé samedi et dim., lundi soir et mardi soir.**

## LE BONHEUR DE PIERRERUE

Elle est native de l'Ohio, lui de Philadelphie. Ils forment un couple à la ville comme à la scène, se relayant entre salle et cuisine. Maryvonne Kutsch, qui travaillait auparavant dans la mode, participe à l'élaboration des entrées et des desserts. Marc Marinelli s'active aux fourneaux et propose des mets du jour, vifs et changeants, en puisant aux sources des produits des Alpes-de-Haute-Provence. Petit flan aux cèpes et shitakés, salade de fromage de brebis et noix, pintadeau au miel de lavande, artichauts et pommes de terre ou sauté de veau (en guise de plat du jour, à 11 €) composent des menus généreux et rigoureux. La tarte au citron avec sa pâte sablée croquante ou la faisselle de fromage blanc de chèvre au miel font des régals d'enfance. Le rouge très syrah du domaine local La Blaque coule dans les verres sans grever le budget des visiteurs. **Gilles Pudlowski**

**Le Bistrot de Pierrerie, 04300 Pierrerie. Plat du jour: 11 € (midi).**  
**Menus: 28 € et 35 €. Fermé lundi et mardi.**

## AUDACIEUX

### Lâcher prise

**LYON** – Pour vivre une ébouriffante expérience sensorielle, rendez-vous rue du Bœuf, la plus étoilée de France. Pas moins de trois établissements couronnés par le guide Michelin s'y côtoient dans un mouchoir de Guignol. Poussez la porte du n° 29 et installez-vous, selon votre humeur, dans la salle sous le signe de la terre et du feu, ou dans celle dédiée à l'air et à l'eau. La nature est omniprésente dans la galaxie Galvan. Sa technique, parfaitement maîtrisée, est au service d'une folle créativité. La vision artistique de Jérémy sublime les produits locaux : il aime transformer la matière, tenter l'impossible et scénariser le service. Le menu « Lâchez prise » est une balade sensorielle autour des quatre éléments. Ça raconte une histoire et cela suppose que l'on se plie à un processus de dégustation savamment orchestré. Illusions et trompe-l'œil sont de la partie : on s'attend à du fondant et c'est croquant, ou l'inverse. Complètement déstabilisant. On vient pour cette différence, pour goûter un moment qui nous échappe, dans une bulle de sérénité. **Dominique Lesbros**

**Jérémy Galvan, 69005 Lyon. Menus à partir de 33 € (midi) et 65 €.**  
**Ouvert mardi, jeudi et vendredi midi et du mardi au samedi soir.**



M.-J. Jarry

Êtes-vous prêts pour une balade sensorielle autour des quatre éléments ?



# MILLÉSIMES ANCIENS EN LIGNE

Grâce à Internet, tout amateur peut désormais acquérir d'un clic un vin de dix ans d'âge et plus, pour marquer d'une pierre blanche un moment de vie. Voici une sélection de sites spécialisés.

Texte Claudine Abitbol.



## 2001

« Bon voyage dans un siècle de millésimes », telle est la promesse du site Monmillesime basé à Beaune, qui propose un large choix de flacons, datant de 1847 (cognac Lucien Foucault) jusqu'à nos

jours, de bourgognes majoritairement (pommard Les Vaumuriens 2005, Gabriel Billard, à 49 €, 52 flacons). Ce site créé en 2005 par Philippe Renaud, un petit-fils de vigneron bourguignon, offre la rareté et le rêve qu'un vieux vin procure. Depuis la page « promotion », on choisit un Cru Bourgeois 2001 (10 flacons en stock) d'un domaine racheté en 1995 par le mythique champagne Louis Roederer, beau millésime classique et équilibré, prêt à boire, livré entre 24 et 48 h via Chronopost pour 17,50 € les 3 bouteilles. **Château de Pez 2001, Saint-Estèphe, 30 € au lieu de 39 €, [www.monmillesime.com](http://www.monmillesime.com)**

## 1999

Le site Comptoirdesmillesimes propose des vins de 1932 à nos jours avec un choix de grands bordeaux, de liquoreux anciens



(Yquem), d'alsacs sucrés (sélections grains nobles et vendanges tardives) et de vins doux naturels. Site créé près de Lille en 2012 par un connaisseur, Maxime Varcelice, qui s'approvisionne localement dans des caves de particuliers ou auprès du négoce et de certains domaines, comme Cazes en Rivesaltes, assurant qualité et quantité. Livraison rapide, peu coûteuse (7 €) et

soignée (coffret moulé en polystyrène) à l'exemple de ce 1<sup>er</sup> Grand Cru classé de Sauternes 1999, à boire maintenant. **Château Suduiraut 1999, 34 € au lieu de 54 €, [www.comptoirdesmillesimes.com](http://www.comptoirdesmillesimes.com)**

## 1986

« Au plus près des plus grands depuis 1984 », avec un choix d'anciens millésimes, qui démarre à 1906 (Yquem), le site Millelimes a été créé par un autodidacte passionné, Albert Bogé, repris par son fils Aubert depuis 2012. Le site garantit une offre bordelaise de crus classés 1855 et de grands



domaines de France. Acheter des vins anciens peut permettre de les payer parfois moins cher que les vins jeunes du fait de l'augmentation des prix depuis les années 1990. Tel est le cas de ce margaux 1986 cru classé que nous avons choisi, à saisir aussi un chasse-spleen 1990 à 54 € ou un grudaud-larose 1994 à 58,80 €. **Livraison en 24 h, de 1 à 12 bouteilles, 20 € par Chronopost, Marquis de Terme 1986, 4<sup>e</sup> Cru Classé de Margaux, 9 bouteilles à 51,60 €, [www.millesimes.com](http://www.millesimes.com)**

## 1985

Vieux millésimes et bon vin chez Bonjaja, site de vente en ligne créé par Luc Pillet, en 2001, dans le sud de la Bourgogne, pour faire profiter les amateurs de ses achats de vins anciens acquis en vente aux enchères, avec des trouvailles comme des vins des années 1930 – devenus bien rares. Des vieux bordeaux comme ce grand barrailamarzelle-figeac, saint-émilion grand cru classé 1966, ou des vins de villages



de négoce, font partie de ses références. Nous avons choisi un vin de la vallée du Rhône sud 1985 (6 flacons) livré en 48 h à partir de 10 € en Colissimo. **Château Cabrières, Châteauneuf-du-Pape Les Silex 1985, de 38 € à 44 €, [www.bonjaja.com](http://www.bonjaja.com)**

## 1980

En 2017, Lavinia est élu « meilleur site spécialiste de vente de vins » au salon mondial Vinexpo Bordeaux. C'est en 2001 que ce caviste parisien révolutionnaire lance son site Internet. Il lance le concept d'échange entre passionnés avec pédagogie. Certains vins, par leur caractère ancien, méritent un traitement tout particulier. Les bouteilles (5500 références) sont acquises

bourguignons des années 1960, 1970 ou 1980, comme ce chassagne-montrachet rouge 1664 de chez Poulet, vieille maison

aux domaines ce qui garantit la bonne conservation et la traçabilité des vins et des spiritueux avec un 1887 en Bas-Armagnac Gelas. Nous avons choisi un bordeaux rouge 1980 (5 bouteilles en stock), rendu célèbre mondialement grâce au manga best-seller *Les Gouttes de Die*, et un Cru Bourgeois, Moulis-en-Médoc, Poujeaux 1982 (25 bouteilles), à 155 €. **Château Le Puy, Émilien 1980, francs-côtes-de-bordeaux, 180 €, [www.lavinia.fr](http://www.lavinia.fr)**



## Et aussi...

D'autres sites proposent également des millésimes anciens sur simple demande. Par exemple, les professionnels du vin de sommelierparticulier.com, millesima.fr sont à votre écoute pour toute recherche particulière.

## COMMENT LES DÉGUSTER ?

Il faut plus d'expérience pour un vieux millésime que pour un vin jeune car les premiers arômes sont presque toujours désagréables. Après seulement apparaissent des arômes extraordinaires, des arômes que rien n'égale.

**Règle numéro 1** : au-delà de 20 ans d'âge, quand le vin a été transporté ou manipulé, il faut le laisser reposer trois mois pour les rouges, deux mois pour les blancs ou les champagnes.

**Règle numéro 2** : le dépôt formé demande de carafe (ou d'écarter) le vin deux heures au moins avant sa dégustation mais surtout, la veille, d'avoir mis la bouteille debout.

**Règle numéro 3** : attention aux faux, plus nombreux que sur des millésimes récents.

Merci à Aymeric de Clouët, expert en vin auprès des commissaires-priseurs.

# Cuisiner

p. 56



E. Fénol

p. 28



M.-J. Jarry

p. 40



M. Balme

*16 Du petit déjeuner au goûter, on craque pour les breadcakes. 22 Le salsifis, un légume-racine à redécouvrir. 26 Le merlan nous fait de l'œil. 28 On met la poule au pot. 33 Zoom sur le dashi, ce bouillon de base de la cuisine japonaise. 36 Recettes végétariennes pour tous les jours. 40 Les oignons, et si on s'occupait un peu d'eux ? 50 Trois façons de cuisiner la coquille Saint-Jacques. 52 Avec les fruits et les légumes de saison, on fait quoi ? 56 La graine de chia, petite et vertueuse. 58 Le plat du samedi.*



# Breadcakes

## Le plein de bonnes choses

Pour des matins gourmands ou une petite pause énergisante, succombez sans scrupule à la tentation de ces délicieux cakes, à mi-chemin entre le gâteau et le pain.

*Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier assistée de Marie-Élodie Pape. Photos Aimery Chemin.*





**BREADCAKES DU SPORTIF***Nourrissant*

Préparation : 20 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g de farine semi-complète (T80) ■ 20 cl de lait d'amande  
■ 2 c. à soupe de purée d'amandes ■ 30 g de miel ■ 30 g d'amandes  
■ 50 g de figes sèches ■ 50 g d'abricots secs ■ 50 g de pruneaux  
dénoyautés ■ 50 g de cranberries ■ 2 c. à café de levure chimique  
■ Un peu de beurre pour les moules

*Ustensiles* ■ 4 moules à cake individuels

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Détaillez les figes, les abricots et les pruneaux en petits morceaux. Concassez grossièrement les amandes.
- Tamisez ensemble la farine et la levure chimique.
- Dans un grand contenant, rassemblez tous les ingrédients et mélangez bien. Versez la pâte dans les moules à cake préalablement beurrés.
- Enfournez pour 25-30 min.







## BREADCAKE AUX CAROTTES, CUMIN ET NOISETTES

*Pour remplacer le pain*

Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min.  
Pour 6-8 personnes :

■ 230 g de farine de blé ■ 2 œufs ■ 1 sachet de levure chimique ■ 20 cl de lait ■ 120 g de carottes ■ 60 g de noisettes ■ 2 œufs ■ 1 c. à soupe de purée de noisettes ■ 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 1/4 de c. à café de sel ■ Un peu de beurre (ou d'huile) pour le moule

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Concassez grossièrement les noisettes, pelez et râpez les carottes. Tamisez ensemble la farine et la levure.
- Dans un grand contenant, mélangez les œufs, la purée de noisettes, le lait et la farine tamisée. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène, puis incorporez les carottes et les noisettes, mélangez de nouveau.
- Versez la pâte dans un moule préalablement beurré ou huilé. Enfournez pour 30 à 35 min.
- Servez avec du fromage par exemple.





## BREADCAKE AUX BANANES ET NOIX DE PÉCAN

*Généreux*

Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min.  
Pour 6-8 personnes :

■ 3 bananes très mûres ■ 2 œufs ■ 20 g de sucre muscovado ■ 150 g de farine de blé ■ 50 g de farine de riz ■ 1 sachet de levure chimique ■ 70 g de noix de pécan ■ 70 g de bananes séchées ■ 150 g de yaourt grec ■ 1 gousse de vanille ■ 2 c. à soupe d'huile de colza ■ Un peu de beurre pour le moule

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Tamisez ensemble les farines et la levure.
- À l'aide d'un petit couteau, ouvrez la gousse de vanille et prélevez les graines avec le plat du couteau.
- Écrasez finement les bananes à l'aide d'une fourchette. Concassez grossièrement les noix de pécan. Détaillez les bananes séchées en petits morceaux.
- Dans un grand contenant, mélangez les œufs avec le sucre et les graines de vanille. Ajoutez les bananes écrasées, le yaourt et l'huile. Incorporez la farine et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Terminez par les noix de pécan et les bananes séchées.
- Versez la pâte dans un moule à cake beurré.
- Enfournerez pour 50 min environ.
- Dégustez chaud ou tiède, avec un thé ou un café.





## BREADCAKE AUX POMMES, ANIS ET SARRASIN

### *Parfumé*

Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min. Pour 6-8 personnes :

■ 280 g de pommes type reinette ■ 150 g de farine de blé ■ 70 g de farine de sarrasin ■ 2 œufs ■ 20 cl de lait ■ 50 g de sirop d'agave ■ 1 c. à soupe de graines d'anis ■ 1 sachet de levure ■ Un peu de beurre pour le moule

- Préchauffez le four à 160 °C.
- Lavez et séchez les pommes. Épluchez-les, coupez-les en quatre. Retirez le cœur et les pépins, détaillez la chair en petits morceaux.
- Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sirop d'agave puis ajoutez le lait. Tamisez ensemble les 2 farines et la levure. Incorporez-les à la préparation et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez les morceaux de pomme et l'anis.
- Versez la pâte dans un moule préalablement beurré, enfournez pour 30 à 35 min.
- Dégustez froid ou tiède, au moment du goûter.





**BREADCAKE  
À LA PATATE DOUCE  
ET AUX GRAINES  
DE COURGE**







# LE SALSIFIS

Avec sa peau brun crème couverte de moustaches fibreuses, il n'est pas le plus appétissant des légumes. Pourtant, sa chair s'avère fondante et savoureuse.

*Texte Olivia Bertin. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.*

## Un choix de taille

Ce légume-racine, trop souvent boudé, est de plus en plus rare sur les étals. Les plus chanceux pourront le trouver d'octobre à mars. Sa peau doit être intacte et sa chair ferme et dense. Même si les racines fines ont l'avantage d'être plus tendres et moins fibreuses, inutile de se jeter sur les plus minces : elles risquent de disparaître au fur et à mesure de l'épluchage. Minutieusement sélectionné, le salsifis se cuisine sans tarder. Si vous n'avez pas l'occasion de le préparer le jour même, réservez-lui une place dans le bac à légumes du réfrigérateur. Emballé dans un sachet en papier, il pourra y être stocké plusieurs jours.

## Étape par étape...

Sa préparation peut en effrayer certains, mais ce serait dommage de s'en priver. À l'épluchage, le salsifis libère une substance collante qui rend sa manipulation difficile. Une paire de gants rendra la corvée moins ingrate. Une fois qu'on l'a débarrassé de sa peau, et coupé en tronçons, on le plonge dans une

casserole d'eau citronnée pour éviter son oxydation. La cuisson dans un blanc est la plus adaptée : ce mélange d'eau, de farine, de sel et de jus de citron va former une pellicule autour du salsifis et préserver sa chair. Après une vingtaine de minutes de précuisson, le salsifis se prépare au gré des envies.

## Rustique mais sophistiqué

Dégustez-le sous toutes ses formes : réduit en purée pour accompagner un filet mignon de porc, poêlé pour tenir compagnie à une pièce de faisan, ou rôti au four, arrosé d'huile d'olive, pour sublimer la saveur délicate d'un lieu jaune. Les plus gourmands le préféreront en gratin, nappé d'une sauce Béchamel ou d'une sauce Mornay. Froid, il se consomme façon poireaux vinaigrette, assaisonné d'une sauce bien relevée. Ne soyez pas étonnés de le retrouver à la carte de restaurants étoilés ou sur les tables de restaurants bistro, il aime se glisser dans des mets raffinés, associé à la truffe ou aux noix de Saint-Jacques. De rustique à gastronomique, il n'y a qu'un pas. ♦



## TENDRON DE VEAU CARAMÉLISÉ AUX SALSIFIS

*Sucré-salé*

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h 30. Pour 4 personnes :

■ 800 g de salsifis frais ■ 8 morceaux de tendron de veau de 120 g environ ■ 5 cl de vinaigre de vin ■ 5 cl de vinaigre balsamique blanc ■ 3 c. à soupe de miel liquide ■ 25 cl de fond de veau ■ 40 g de beurre ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 2 branches de cerfeuil ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 170 °C.

■ Assaisonnez les morceaux de tendron. Faites-les saisir 5 min dans une poêle avec l'huile d'olive, sur feu moyen, pour les faire dorer. Nappez-les de miel, arrosez-les avec les deux vinaigres. Faites-les légèrement caraméliser sur feu doux en les retournant dans la poêle.

■ Déposez la viande et le contenu de la poêle dans un plat à four. Versez le fond de veau dans le plat, mettez-les à cuire 45 min au four en les retournant et en les arrosant toutes les 15 min.

■ Épluchez et lavez les salsifis, plongez-les 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide.

■ Au bout des 45 min de cuisson des tendrons, déposez les salsifis dans le plat autour des tendrons. Ajoutez le beurre en petits morceaux, baissez le thermostat à 160 °C, remettez le tout dans le four pour 30 min. Après 15 min, retournez et arrosez les tendrons et les salsifis avec le jus de cuisson.

■ Servez les tendrons et les salsifis parsemés de pluches de cerfeuil.

Notre conseil vin : un morgon.

### SALSIFIS OU SCORSONÈRE ?

Surnommée « salsifis noir », la scorsonère est très souvent confondue avec le salsifis. Leur saveur est proche, leur mode de préparation quasi identique, pourtant, ces deux légumes ne se ressemblent pas. À l'inverse du salsifis qui a la peau blanche, la scorsonère arbore une peau noirâtre.





## GRATIN DE SALSIFIS À LA CRÈME DE PARMESAN

### *Tout simple*

Préparation : 30 min. Cuisson : 1 h. Pour 4 pers. :

■ 1 kg de salsifis frais ■ 35 cl de crème liquide  
■ 25 cl de fond de volaille ■ 120 g de parmesan  
râpé ■ 15 g de beurre pour le plat ■ Sel, poivre

- Épluchez, lavez et coupez les salsifis en morceaux de 5 cm.
- Faites-les cuire 35 à 40 min dans une casserole d'eau salée portée à ébullition. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Réservez-les.
- Préchauffez le four à 200 °C.

■ Faites bouillir la crème et le fond de volaille pendant 10 min, dans une casserole, sur feu moyen. Hors du feu, ajoutez 70 g de parmesan râpé, du poivre et un peu de sel. Mixez avec un robot plongeant.

■ Beurrez un plat à gratin, répartissez les salsifis dedans. Versez la crème au parmesan dans le plat et parsemez le reste de parmesan sur le dessus.

■ Mettez les salsifis à gratiner 20 min au four.

■ Servez aussitôt, en accompagnement d'une volaille par exemple.

Notre conseil vin : un côte-de-beaune blanc.



雄雞標



# Le lait de coco



**sans  
lactose**

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



AYAM, l'Asie authentique

Découvrez nos produits, nos recettes et nos vidéos sur [Ayam.fr](http://Ayam.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



# Le merlan, on lui fait les yeux doux!

C'est l'un des poissons les plus consommés en France, eu égard à son goût délicat et son prix abordable. Invitez-le à votre table.

Texte Théo Torrecillas. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

**UN PEU DE VOCABULAIRE...** Savez-vous pourquoi, dans un argot désormais un peu vieilli, on appelle les coiffeurs des merlans? Parce que le terme désignait à l'origine les perruquiers, couverts de poudre comme le poisson de farine avant d'être frit! Et quand on le frit, ses gros yeux ronds et blancs ressortent et nous rappellent l'expression d'un amoureux transi, béat devant sa belle, qu'il regarde avec des yeux de merlan frit, donc! Ce poisson ne cesse d'inspirer la langue française puisqu'un morceau de bœuf porte aussi son nom du fait de sa forme longue et fine qui lui ressemble.

**UNE STAR EST NÉE** Sa présence dans le langage populaire vient sans doute du fait que c'était un aliment réservé aux plus pauvres, délaissé par la grande cuisine et même souvent destiné à l'alimentation animale. Aujourd'hui, en partie à cause de la baisse du stock de ses cousins de la famille des *Gadidae*, comme la morue, l'aiglefin et le lieu noir, il est beaucoup consommé par toutes les couches de la population, et s'invite dans de nombreuses cuisines. Il faut reconnaître qu'il est plein d'atouts. D'abord, il est peu onéreux, premier avantage non négligeable. Ensuite, il est disponible toute l'année bien que la période la plus favorable pour

le consommer reste l'hiver. Enfin, il est particulièrement diététique, sa chair blanche est très peu grasse et contient beaucoup de protéines.

**DÉLICIEUX MAIS FRAGILE** Sa taille, de 30 cm en moyenne (les plus gros pouvant atteindre 70 cm), offre un repas parfait pour 2 personnes. On le trouve entier ou en filets et il se prête à de nombreuses cuissons: en papillote, poché, grillé, frit... Il ne supporte toutefois pas les cuissons longues, sa chair fragile se délitant très vite. Il peut aussi s'intégrer dans des soupes de poissons ou des bouillabaisse dans lesquelles il fond littéralement. Sur les étals, veillez à ce que sa peau soit lisse et tendue, que ses yeux soient brillants et bombés et ses ouïes bien rouges. Le merlan de ligne sera généralement meilleur que celui de chalut. Celui pêché en Méditerranée est plus réputé mais aussi plus rare, le stock provient en grande majorité de la côte Atlantique où on le trouve sur tout le littoral français. ❖

## FAUX AMI

Il ne faut pas confondre le merlan, *Merlangius merlangus*, avec le mal nommé « merlan bleu », *Micromesistius poutassou*. Celui-ci est essentiellement utilisé pour la fabrication du surimi. Ses trois nageoires dorsales séparées le distinguent de l'original qui a les siennes l'une à la suite de l'autre sans séparation.



## MERLAN COLBERT ET PERSIL FRIT

*Comme au restaurant*

Préparation : 40 min. Repos : 2 h. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 4 merlans de 400 g environ ■ 100 g de farine ■ 150 g de chapelure de pain ■ 2 œufs ■ 1 bouquet de persil ■ Huile pour friture ■ Sel, poivre

Pour le beurre maître d'hôtel ■ 1 bouquet de persil ■ 150 g de beurre ■ 5 cl de jus de citron ■ Sel, poivre

- Préparez le beurre maître d'hôtel. Lavez, équeutez et hachez le persil. Mélangez-le avec le beurre mou, le jus de citron, du sel et du poivre. Déposez le beurre sur un morceau de papier film puis roulez-le pour former un boudin. Ficelez les deux extrémités, placez le beurre 2 h au frais.
- Préparez les merlans. Levez les filets le long de l'arête depuis la tête jusqu'à 2 cm de la queue puis retirez l'arête délicatement. Videz et lavez les merlans. Sinon demandez à votre poissonnier de préparer les merlans en portefeuille. Panez-les en les passant dans la farine puis dans les œufs battus et dans la chapelure. Appuyez légèrement dessus pour bien faire adhérer la chapelure.
- Faites chauffer une friteuse à 180 °C ou une grande poêle à bord haut remplie d'huile. Préchauffez le four à 180 °C.
- Lavez, équeutez et séchez le persil dans un torchon propre. Faites frire le persil quelques secondes dans l'huile, égouttez-le sur une feuille de papier absorbant.
- Faites cuire les merlans en les plongeant 5 à 6 min dans l'huile chaude un par un. Déposez-les sur une assiette couverte d'une feuille de papier absorbant puis placez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 5 à 6 min.
- Retirez le papier film du beurre, coupez-le en tranches.
- Servez les merlans avec les tranches de beurre, parsemez de persil frit et accompagnez de quartiers de citron.

Notre conseil vin : un muscadet.



## FILETS DE MERLAN MEUNIÈRE AUX BETTERAVES ET PETITS OIGNONS CONFITS AU MIEL

*Sucré-salé*

Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 8 filets de merlan de 80 g environ ■ 100 g de farine ■ 300 g de petits oignons grelot au vinaigre ■ 3 c. à soupe de miel liquide ■ 4 petites betteraves ■ 90 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Lavez les betteraves en gardant leur peau et un peu de tiges. Faites-les cuire 30 min dans une casserole d'eau bouillante salée.
- Faites clarifier 60 g de beurre dans une petite casserole.
- Chauffez le reste du beurre dans une grande poêle, ajoutez les petits oignons, faites-les dorer 3 min sur feu vif. Ajoutez ensuite le miel et 5 cl d'eau, salez, poivrez, faites cuire 10 min sur feu doux.
- Égouttez les betteraves, rafraîchissez-les sous l'eau froide, épluchez-les puis coupez-les en deux ou quatre selon leur grosseur. Ajoutez-les betteraves dans la poêle avec les oignons, faites-les cuire 6 à 8 min sur feu doux.
- Assaisonnez et farinez les filets de merlan. Faites chauffer le beurre clarifié et l'huile d'olive dans une grande poêle, déposez les filets de merlan dans la poêle, faites-les cuire 1 min de chaque côté sur feu moyen.
- Déposez les filets de merlan dans les assiettes avec les petits oignons et les betteraves, nappez avec un peu de jus de cuisson et servez.

Notre conseil vin : un muscadet-sèvre-et-maine.



# LA POULE

Ce gallinacé à la chair plus ferme que celle du poulet requiert des recettes adaptées pour révéler tous ses charmes.

*Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Marie-José Jarry.*



## MÉLANGE DES GENRES

La poule naît poulet. Avant un certain âge (40 jours pour les volailles industrielles, et 81 jours pour une volaille Label Rouge), on ne distingue pas, dans le commerce, les mâles des femelles chez les gallinacés.

Si ces animaux continuent leur vie, ils deviennent coq ou poule, tous deux dédiés à la reproduction. Ainsi lorsque vous achetez une poule, c'est une volaille d'un certain âge qui a déjà pondu des œufs. Cette maturité sexuelle provoque un changement dans la qualité de la chair. Les poules sont grosses, assez grasses mais coriaces et leur peau est épaisse. À une époque où rien ne se perdait dans les fermes, c'est pour pouvoir les consommer que furent inventées des recettes comme la poule-au-pot. En effet, pour être bonne, une poule doit cuire longuement à l'eau ou dans tout autre liquide, de préférence entière. On ne fait jamais rôtir une poule, sa chair serait trop dure.





POULE AU RIZ  
SAUCE AU CURRY





**BOUILLON DE POULE AUX CROZETS, LARD FUMÉ,  
LENTILLES ET CAROTTES**

Saladier Margot Lhomme.



Le bouillon filtré de la poule-au-pot peut servir  
de base à de nombreux autres plats.



Cette terrine se prépare la veille et se mange  
froide accompagnée d'une salade.



**TERRINE DE POULE-AU-POT À LA CORIANDRE  
ET AU GINGEMBRE**





## BOUILLON DE POULE AUX CROZETS, LARD FUMÉ, LENTILLES ET CAROTTES

### *Réconfortant*

Préparation : 25 min. Repos : 12 h. Cuisson : 30 min.  
Pour 4 personnes :

■ 1 litre de bouillon de poule (un reste de poule-au-pot, par exemple) ■ 2 tranches de lard fumé de 1/2 cm d'épaisseur ■ 2 oignons frais ■ 4 carottes ■ 175 g de crozets ■ 150 g de lentilles vertes ■ 1 filet d'huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

■ Placez le bouillon 12 h au réfrigérateur puis dégraissez-le en retirant la couche de gras qui se forme à la surface.  
■ Rincez les lentilles et faites-les cuire dans de l'eau pendant 30 min (départ eau froide), en salant en cours de cuisson. Égouttez-les.  
■ Épluchez les carottes et coupez-les en petits cubes. Épluchez les oignons frais et réservez le vert. Coupez le lard en lardons puis faites-les revenir avec un filet d'huile d'olive avec le blanc des oignons coupé en petits morceaux. Ajoutez les carottes et le bouillon et laissez mijoter pendant 20 min.  
■ Dans une autre casserole, faites cuire les crozets dans un grand volume d'eau salée pendant 10 min puis égouttez-les.  
■ Dans la casserole des légumes, ajoutez les crozets et les lentilles, salez, poivrez, parsemez du vert d'oignon et dégustez sans attendre.

**Notre conseil vin :** un chignin bergeron.

## TERRINE DE POULE-AU-POT À LA CORIANDRE ET AU GINGEMBRE

### *Pour changer*

Préparation : 40 min. Repos : 12 h. Cuisson : 2 h 15.  
Pour 6 personnes :

■ 1 belle poule vidée et bridée ■ 6 carottes ■ 3 branches de céleri ■ 2 oignons ■ 1 feuille de laurier ■ 1 branche de thym ■ 2 cm de gingembre râpé ■ 1 bouquet de coriandre ciselée ■ 4 clous de girofle ■ 1 feuille de gélatine ■ Huile d'olive fruitée pour servir ■ 5 grains de poivre noir ■ Gros sel

**Ustensiles** ■ 1 terrine de 28 cm de long ■ Film alimentaire pour cuisson

■ Épluchez les oignons. Coupez-en un en gros morceaux et piquez le second avec les clous de girofle. Épluchez les carottes et coupez-en une en gros morceaux. Détaillez les branches de céleri en tronçons. Placez la carotte coupée en gros morceaux, le céleri, les oignons, le poivre, le thym et le laurier dans une cocotte, puis placez la poule sur le dessus. Couvrez d'eau froide à hauteur, salez et portez doucement à ébullition. Lorsque l'eau bout, couvrez et laissez mijoter 2 h environ. Coupez les 5 carottes crues restantes en lamelles dans la longueur, puis placez-les dans la cocotte 10 min avant la fin de la cuisson de façon qu'elles restent un peu fermes. Récupérez les lamelles de carottes au bout de ce temps et réservez-les à part pour les garder intactes.  
■ Placez la gélatine dans un bol d'eau froide pour la faire ramollir. Filtrez 60 cl de bouillon puis ajoutez-y la gélatine égouttée et le gingembre. Mélangez bien.  
■ Égouttez la poule puis détaillez-la en petits morceaux en effilochant au maximum. Chemisez une grande terrine de 28 cm de film alimentaire, déposez dans le fond une couche de lamelles de carotte puis montez la terrine en intercalant viande, coriandre et les morceaux de légumes du bouillon. Terminez par une couche de lamelles de carotte. Versez alors le bouillon à la gélatine afin qu'il se répartisse dans toute la terrine. Couvrez de film, placez un poids pour presser et placez au réfrigérateur pour 12 h environ.  
■ Au moment de servir, coupez de belles tranches, arrosez-les d'huile d'olive fruitée et servez avec une salade croquante.

**Notre conseil vin :** un beaujolais blanc.

## POULE-AU-POT

### *Traditionnel*

Préparation : 25 min. Cuisson : 2 h 15. Pour 4 personnes :

■ 1 belle poule vidée et bridée ■ 2 oignons ■ 4 clous de girofle ■ 5 carottes ■ 3 poireaux ■ 3 branches de céleri ■ 5 grains de poivre noir ■ 2 feuilles de laurier ■ 1 branche de thym ■ Gros sel

■ Épluchez les oignons. Coupez-en un en gros morceaux et piquez le second avec les clous de girofle. Épluchez les carottes et coupez-les en gros morceaux. Rincez les poireaux coupez-les en sifflets et détaillez les branches de céleri en tronçons.  
■ Placez les carottes, le céleri, les oignons, les poireaux, le poivre, le thym, le laurier dans une cocotte, puis placez la poule sur le dessus. Couvrez d'eau froide à hauteur, salez et portez doucement à ébullition. Lorsque l'eau bout, couvrez et laissez mijoter 2 h environ.  
■ Servez la poule avec un peu de bouillon et quelques légumes. Filtrez le bouillon restant et réservez-le pour une autre utilisation (par exemple, la recette du bouillon de poule aux crozets, ci-contre).

**Notre conseil vin :** un pouilly-fuissé.

**Bon à savoir :** vous pouvez également utiliser les restes de ce plat pour réaliser la recette de la terrine ci-contre.



POULE-AU-POT

Cocotte Staub.



## ET LA POULARDE ?

Attention, ne confondez pas poule et poularde. Cette dernière est une volaille plus âgée qu'un poulet mais qui n'a cependant jamais pondu. Elle termine sa vie en épinette pour parfaire son engraissement. Sa chair très prisée est onctueuse, juteuse et sa peau est fine. Elle peut se rôti. Poule et poularde : deux produits bien différents pour des plaisirs qui le sont tout autant !



## POULE MIJOTÉE AU CIDRE, AUX POMMES ET À LA COURGE

### *Parfumée*

Préparation : 30 min. Cuisson : 2 h 30. Pour 4-6 personnes :

■ 1 poule vidée et bridée ■ 1 petite courge butternut ■ 4 pommes à cuire ■ 75 cl de cidre brut ■ 3 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 3 branches de céleri ■ 35 g de beurre demi-sel ■ 1 bouquet garni ■ 5 grains de poivre noir ■ 1 petit bouquet d'estragon ■ Sel

■ Épluchez les oignons et coupez-les en morceaux. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Rincez, épluchez le céleri et coupez-le en petits tronçons.

■ Faites fondre le beurre dans une cocotte puis faites-y dorer la poule sur toutes ses faces. Débarrassez-la dans un plat puis faites fondre l'ail et les oignons. Ajoutez le céleri, remplacez

la poule dans la cocotte et versez le cidre en décollant les sucs dans le fond de la cocotte. Ajoutez le bouquet garni, la moitié de l'estragon, le poivre, salez, ajoutez de l'eau si nécessaire pour recouvrir la poule puis placez le couvercle et laissez mijoter pendant 1 h 45.

■ Épluchez la courge butternut et coupez-la en tranches. Ajoutez-la dans la cocotte à la fin de la cuisson de la poule, puis prolongez la cuisson de 15 min. Au bout de ce temps, coupez les pommes en quartiers et ajoutez-les dans la cocotte pour 15 min de cuisson supplémentaires.

■ Ciselez le reste d'estragon. Coupez la poule en morceaux et servez-la avec le jus, les pommes, la butternut et l'estragon ciselé.

**Notre conseil vin : un saumur blanc.**



# Le dashi

On aurait tendance à le comparer à notre traditionnel bouillon de poule. Bien plus que cela, il illustre à lui seul la quête de pureté de la cuisine japonaise.

*Texte Patricia Marini. Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Valéry Guedes.*



## CARTE D'IDENTITÉ

### QU'EST-CE DONC ?

Le dashi est le bouillon de base de la cuisine japonaise. Pas plus de trois ingrédients : de l'eau pure, des algues kombu et de la bonite séchée pour obtenir cet arôme délicat, qui résume tout l'art de la cuisine japonaise.

On peut remplacer la bonite par des petits poissons séchés appelés niboshi ou par des champignons shiitakés pour un dashi végétarien.

### QU'EN FAIT-ON ?

Il est beaucoup moins anodin qu'il en a l'air : c'est en effet un puissant exhausteur de goût, utilisé aussi bien pour faire mijoter des légumes, cuire du riz, des viandes ou du poisson, que pour préparer la traditionnelle soupe miso.

### SOUS QUELLE FORME LE TROUVE-T-ON ?

Rares sont ceux, hormis les chefs, à s'atteler à la préparation de cet élégant bouillon clair dont la clef du succès réside dans le choix et la préparation de ses ingrédients. S'il est quasiment impossible de se procurer en France de la bonite séchée en filet (elle ressemble alors à un morceau de bois dur), on peut se rabattre sur les copeaux vendus dans le commerce. Tout prêt, le dashi se présente sous forme de poudre ou de granulés à diluer dans de l'eau.



On dit du *dashi* qu'il est l'équivalent de notre bouillon de poule. C'est vrai dans le sens où il est l'un des éléments fondamentaux de la cuisine japonaise. Mais la comparaison s'arrête là. Si le temps est l'allié de nos bouillons qui mijotent longuement pour dégager leurs sucs, le *dashi* requiert une cuisson courte et à basse température, ce qui l'apparente davantage à une infusion. D'où son nom, qui signifie littéralement « jus sorti des produits » : il s'agit en effet d'extraire l'essence même des ingrédients qui le composent. Pas étonnant que les chefs nippons aient pendant des siècles gardé secrète la recette de ce bouillon clair, aux arômes complexes : elle symbolise une culture qui a toujours privilégié l'essentiel au superflu.

### Un goût de « reviens-y »

Pour que l'alchimie opère, ceux-ci sélectionnent donc avec le plus grand soin ses composants. L'algue kombu doit être séchée au soleil pendant plusieurs mois et la bonite fumée plusieurs fois au feu de bois. Ils utilisent en outre une râpe spécialement prévue à cet effet pour la détailler en fins copeaux.

Pour autant, le pouvoir gustatif de ces ingrédients s'explique autrement. Le kombu est riche en glutamate, et la bonite séchée bien pourvue en inosinate, des acides aminés dont on sait dorénavant qu'ils sont à l'origine de ce cinquième goût connu sous le nom d'*umami*, traduit généralement par « savoureux ». Un petit goût de « reviens-y », présent en premier lieu dans le lait maternel, que l'on retrouve dans de nombreux aliments qui nous font saliver, et ce dans toutes les cuisines. Parmesan, tomate mûre, roquefort, ou encore jambon pata negra, en sont pourvus. Avec une particularité : l'association de deux des acides aminés à l'origine de l'*umami* (en l'occurrence ici glutamate et inosinate, mais il y en a d'autres) décuple la sensation de plaisir. Le *dashi* s'avère de ce fait un fabuleux exhausteur de goût qui a aussi conquis les chefs de l'Hexagone. Une botte secrète pour faire éclater les saveurs de leurs plats tout en y apportant une touche de modernité et de légèreté. Mais est-ce si nouveau ? Dans son ouvrage *L'art de la cuisine française au XIX<sup>e</sup> siècle*, on découvre que le chef Marie-Antoine Carême se servait déjà d'un bouillon réalisé à partir du maigre de viande (et non pas du gras), comme d'une base pour monter sa béchamel. ❖

*La recette de ce bouillon clair est restée secrète pendant des siècles.*



### NAGE DE SAINT-JACQUES AU BOUILLON DASHI ET LÉGUMES D'HIVER

*Original*

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min. Pour 4 personnes :

■ 8 noix de Saint-Jacques ■ 2 sachets de 10 g de dashi en poudre  
■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 3 c. à café de mirin ■ 2 panais  
■ 1/2 potimarron ■ 1 dizaine de choux de Bruxelles ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 c. à soupe d'huile de coco ■ Quelques brins de ciboulette ■ Sel, mélange 5-baies

■ Ôtez les racines des oignons nouveaux et une partie de leur vert, ciselez-les finement. Épluchez le potimarron, retirez ses graines et découpez-le en fines tranches. Épluchez le panais et découpez-le en fines rondelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.

■ Dans une cocotte, faites fondre l'huile de coco et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les tranches de potimarron et les choux de Bruxelles, faites-les revenir 2 min en remuant. Versez 1 litre d'eau, les sachets de dashi en poudre, la sauce soja, le mirin, salez et portez à ébullition 5 min. Baissez le feu et laissez mijoter 10 min.

■ Ajoutez ensuite les rondelles de panais et les noix de Saint-Jacques, laissez-les pocher 2 à 3 min.

■ Rectifiez l'assaisonnement puis répartissez dans des bols et parsemez de ciboulette ciselée et du mélange 5-baies concassé. Servez bien chaud.

**Notre conseil vin : un fiefs-vendéens blanc.**





## POT-AU-FEU DE POULET AU DASHI

*Un classique revisité*

Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 10. Pour 4 personnes :

■ 1 poulet préparé par votre boucher ■ Le blanc de 1 poireau ■ 2 carottes  
■ 8 petits navets ■ 1 oignon ■ 6 sachets de 10 g de dashi en poudre ■ 4 bâtons  
de citronnelle ■ 4 clous de girofle ■ 2 c. à café d'huile de sésame ■ Quelques  
tiges de coriandre ■ Sel, poivre

■ Épluchez les légumes. Découpez le blanc de poireau en deux dans la longueur, les carottes en sifflets, les navets en deux et les oignons en quartiers. Piquez chaque quartier d'oignon d'un clou de girofle. Enlevez les feuilles extérieures des bâtons de citronnelle. Découpez 3 bâtons en deux puis de nouveau en deux dans la longueur.

■ Placez le poulet dans une grande casserole, versez de l'eau à hauteur (soit environ 3 litres), ajoutez les sachets de dashi, les oignons, le poireau, les 3 bâtons de citronnelle, salez, poivrez et portez à ébullition pendant 5 min. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 1 h 30. Ajoutez les navets et les carottes et poursuivez la cuisson à découvert pendant 30 min.

■ Filtrez le bouillon, conservez les carottes et les navets, jetez le reste de la garniture. Rectifiez l'assaisonnement, découpez le poulet et servez-le avec le bouillon bien chaud, les carottes et les navets, le tout agrémenté d'huile de sésame, de coriandre effeuillée et du dernier bâton de citronnelle découpé en rondelles pour décorer.

■ Servez avec du riz gluant ou des nouilles soba cuites dans le bouillon du poulet, par exemple. Le lendemain, vous pouvez déguster le bouillon avec les restes du poulet désossé.

Notre conseil vin : un bourgogne-chitry blanc.



PAGE 125

## NOUILLES UDON AU BOUILLON DASHI ET TEMPURA DE CREVETTES





# MES PETITES RECETTES VÉGÉTARIENNES

Cuisiner, c'est facile! La preuve en images,  
avec ces plats simples qui égaient le quotidien.

*Recettes et stylisme Isabelle Guerre. Photos Valérie Lhomme.*

## TOFU LAQUÉ À LA SAUCE SWEET CHILI ET BROCOLI

*Parfumé*

Préparation : 15 min. Repos : 5 min. Cuisson : 15 min.

Pour 4 personnes :

- 400 g de tofu nature ■ 10 cl de sauce sweet chili
- 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de sauce soja
- 500 g de brocoli ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1 cm de gingembre frais ■ 1 oignon
- 2 c. à soupe de graines de sésame

■ Égouttez le tofu sur du papier absorbant avant de le couper.

■ Détaillez le tofu en dés et mélangez-les à la sauce sweet chili et à 1 c. à soupe de sauce soja, laissez mariner quelques minutes.

■ Détaillez le brocoli en fleurettes. Faites-les cuire 8 min à la vapeur, réservez-les sur une assiette.

■ Dans le wok, faites chauffer l'huile de sésame et saisissez l'ail, le gingembre et l'oignon émincés, 2 min, puis ajoutez les cubes de tofu et leur marinade dans la sauce sweet chili jusqu'à ce qu'ils soient un peu dorés. Ajoutez les fleurettes de brocoli, le reste de sauce soja et remuez quelques instants.

■ Faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle pendant quelques instants.

■ Servez le plat parsemé de coriandre et de sésame grillé, et accompagné de riz par exemple.

Notre conseil vin : un bergerac blanc.





Égouttez le tofu, puis détaillez-le en cubes avant de le faire mariner dans de la sauce sweet chili additionnée d'un peu de sauce soja.



Détaillez le brocoli en fleurettes avant de le faire cuire quelques minutes à la vapeur.

*Une recette simple et saine aux saveurs exotiques.*



Dans un wok, saisissez l'ail, l'oignon et le gingembre pendant 2 minutes. Ajoutez les dés de tofu marinés et faites-les dorer.



Faites griller des graines de sésame à sec quelques instants. Parsemez-les sur le plat avant de servir.



## MOUJADARA

### *Comme au Liban*

Préparation : 15 min. Cuisson : 40 min.  
Pour 4 personnes :

■ 150 g de lentilles vertes ou brunes ■ 150 g de riz  
■ 3 oignons jaunes émincés en lamelles ■ 2 feuilles  
de laurier ■ 15 cl d'huile d'olive ■ 3 bols d'eau froide  
(environ 70 cl) ■ Persil pour servir ■ Sel, poivre

■ Placez les lentilles avec le laurier et du poivre  
dans une cocotte, ajoutez 2 bols d'eau (environ  
50 cl) et portez à ébullition, ajoutez le riz et le  
dernier bol d'eau. Poursuivez la cuisson à couvert  
jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée par les

lentilles et le riz. Remuez régulièrement.

■ Pelez et émincez les oignons en lamelles.

■ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y  
frir les lamelles d'oignon pendant 10 min environ,  
en remuant constamment jusqu'à ce qu'ils soient  
bien dorés et fondants. Retirez-les de la poêle  
et égouttez-les sur du papier absorbant.

■ À la fin de la cuisson du riz et des lentilles,  
ajoutez-y les deux tiers des oignons frits. Salez  
et mélangez.

■ Parsemant du reste des oignons frits et d'un peu  
de persil avant de servir.

**Notre conseil vin : un côtes-du-rhône blanc.**







Une recette familiale et traditionnelle,  
originale du nord du Liban,  
à base de lentilles et de riz.



Placez les lentilles et le laurier  
dans une casserole. Recouvrez d'eau  
et portez à ébullition avant d'ajouter le riz.

Un plat sobre et nutritif à base d'ingrédients simples.



Épluchez les oignons puis émincez-les  
en lamelles avant de les faire frire  
pendant 10 minutes.



Les oignons doivent être bien dorés  
et fondants. Après la cuisson, égouttez-les  
sur du papier absorbant.





# OIGNONS

## *Des goûts et des couleurs*

Cru ou cuit, frais ou sec, ce bulbe très accommodant se décline en de multiples variétés. Et si on s'occupait un peu d'eux ?

*Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes et stylisme Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.*



C'est l'ingrédient de base de la cuisine ménagère. Pas de fond de sauce, de bouillon ou de pot-au-feu qui ne commence par un oignon finement émincé. Ou comme le rappelle l'expression populaire, qui ne soit « mitonné aux petits oignons ». Sous-entendu préparé avec soin. Encore moins un civet, dont le nom est justement dérivé de cives, qui désignaient au Moyen-Âge toutes les variétés de bulbes aromatiques dont on faisait grand usage, aussi bien pour leurs vertus thérapeutiques que pour leur saveur. L'oignon, comme l'ail, l'échalote ou le poireau, fait partie de la famille des *Allium* (ou lilacées). Un genre qui compte de très nombreuses variétés, même si on a souvent tendance à les mettre dans le même panier. Rose, blanc, jaune, rouge, violet, piquant ou doux, à chacun sa particularité.

### Connu depuis l'Antiquité

L'oignon est originaire d'Asie centrale et il est connu depuis l'Antiquité. Les Égyptiens l'employaient comme monnaie et le pharaon partait dans l'au-delà avec une provision enfouie dans sa pyramide. Les Romains en faisaient une grande consommation et Pline dressera un des tout premiers catalogues de ses variétés et usages. L'oignon fait aussi partie des variétés potagères recommandées dans le capitulaire *De Villis* de Charlemagne. Sa culture va s'étendre à toute l'Europe, et en France s'adapter à chaque région. Plus de 1 000 variétés d'oignons sont inscrites au *Catalogue européen des espèces et variétés*. Parmi celles-ci, une cinquantaine au *Catalogue français*. Pendant longtemps, ces variétés étaient désignées par leur origine ou leur terroir. Le jaune de Mulhouse, le blond d'Aubervilliers, le blanc de Vaugirard... Chacun ayant leurs caractéristiques de goût et de couleur. Aujourd'hui, cette jolie carte de France des oignons s'est perdue et c'est par leur couleur qu'on les désigne généralement. Sortent encore du lot deux variétés qui bénéficient d'une AOP : l'oignon doux des Cévennes et l'oignon de Roscoff. Cet oignon à la belle couleur rose a connu son heure de gloire avec les Johnnies, ces paysans bretons qui, dans les années 1920, partaient à pied ou à vélo vendre leur production dans toute la Grande-Bretagne. L'AOP a permis de sauvegarder la culture de cette variété ancienne qui ne peut rivaliser en tonnage avec celles produites à l'échelle industrielle.

Avec une production mondiale annuelle de plus de 60 millions de tonnes, l'oignon est en effet une des espèces de légumes les plus cultivées au monde. Les principaux ■■■



### TARTELETTES AUX OIGNONS ROUGES DE BRUNSWICK ET SIROP D'ÉRABLE

*Gourmand*

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 1 rouleau de pâte brisée pur beurre ■ 2 oignons rouges de Brunswick ■ 80 g de beurre ■ 3 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 c. à soupe de noix de pécan concassées ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 4 feuilles de marjolaine ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Découpez 4 cercles de pâte de la taille des moules à tartelette. Réservez au frais.
- Épluchez les oignons. Coupez-les en rondelles régulières en gardant la forme arrondie de l'oignon.
- Dans une sauteuse, faites chauffer le beurre avec la marjolaine. Versez le sirop d'érable et le vinaigre balsamique, salez et poivrez, laissez caraméliser. Versez le caramel au fond des moules à tartelette, rangez les rondelles d'oignons par dessus. Recouvrez avec les disques de pâte brisée, en rabattant les bords à l'intérieur du moule.
- Enfourez les tartelettes pour 20 min ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- Démoulez et servez les tartelettes parsemées de noix de pécan.

Notre conseil vin : un chinon rouge.





Assiette en grès Nous.

## SANDWICHES AU CHEDDAR ET À LA FONDUE D'OIGNONS DOUX DES CÉVENNES

*Tout simple*

Préparation : 25 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

**Pour la fondue d'oignons** ■ 4 oignons doux des Cévennes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 80 g de beurre ■ 2 c à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de cassonade ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 branche de romarin ■ Sel, poivre

**Pour les sandwiches** ■ 1 pain de mie boulanger tranché ■ 4 belles tranches de cheddar ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 80 g de beurre demi-sel ■ 1 poignée de pousses d'épinard

- Préparez la fondue d'oignons. Épluchez les oignons, coupez-les en fines lamelles. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une sauteuse avec le romarin. Faites-y dorer les oignons doucement pendant 10 min. Incorporez la cassonade, le miel et le vinaigre. Salez et poivrez. Laissez confire 5 min. Réservez.
- Préparez les sandwiches. Sur 4 tranches de pain de mie, placez 1 tranche de cheddar, une petite poignée de pousses d'épinard et une belle cuillerée de fondue d'oignons. Refermez les sandwiches avec 4 autres tranches de pain de mie. Faites mousser le beurre et l'huile d'olive dans une poêle. Poêlez les sandwiches en les pressant à l'aide d'une spatule en bois. Lorsqu'ils sont bien dorés de chaque côté, servez aussitôt.

**Notre conseil vin : un anjou blanc.**



Chemin de table Nous.

## CHUTNEY AUX OIGNONS ROSÉS DE ROSCOFF ET AUX POIRES

*Une touche sucrée*

Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes.

■ 2 oignons rosés de Roscoff ■ 2 poires ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 branche d'origan ■ 10 cl de vinaigre de vin ■ 150 g de cassonade ■ 1 c. à café rase de 4-épices

- Épluchez les oignons rosés, coupez-les en dés. Pelez et épépinez les poires, coupez-les en cubes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y dorer doucement les oignons 5 min, salez et poivrez puis ajoutez les poires. Incorporez la branche d'origan effeuillée et ajoutez le vinaigre de vin.
- Portez à ébullition, ajoutez la cassonade et le 4-épices. Laissez compoter une vingtaine de minutes à couvert.
- Versez le chutney dans une coupelle et laissez refroidir.
- Servez avec des fromages de chèvre affinés, par exemple.

**Notre conseil vin : un beaujolais blanc.**



## LE CYCLE DE L'OIGNON

Le bulbe de l'oignon se développe à partir de la base de ses feuilles charnues. Les dernières forment la fine couche qui le recouvre, la tunique externe. Quand la plante cesse de produire des feuilles, le bulbe se met à grossir. Les tuniques concentriques, riches d'un jus sucré et piquant, constitue un organe de réserve pour permettre à cette plante bisannuelle de passer un été sec ou un hiver froid. En juillet-août, les feuilles fanent. C'est à ce moment que sont récoltés les oignons de garde. Les oignons frais sont ramassés alors que les feuilles sont encore bien vertes et que le bulbe est de taille moyenne, en avril-mai.



OIGNONS ROSÉS  
FARCIS À  
LA SAUCISSE  
ET AUX HERBES





### SOUPE À L'OIGNON JAUNE ET AU VIN JAUNE

*Un classique revisité*

Préparation : 15 min. Cuisson : 1 h 10. Pour 4 personnes :

■ 8 oignons jaunes ■ 20 cl de vin jaune ■ 1,2 litre de bouillon de légumes ■ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre (bien froide)  
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de farine ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 branche de thym ■ Sel, poivre

■ Épluchez les oignons, émincez-les finement. Dans une cocotte, faites-les dorer doucement à l'huile d'olive. Salez et poivrez généreusement. Parsemez de farine, mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la farine roussisse.  
■ Versez le vin jaune, portez à ébullition. Ajoutez le thym, versez le bouillon chaud. Laissez mijoter à feu doux au moins 40 min, en surveillant la quantité de bouillon (versez un peu d'eau dans la soupe si nécessaire) : les oignons doivent être très fondants.  
■ Préchauffez le four à 180 °C. Découpez 4 disques de pâte feuilletée de la taille des bols.  
■ Versez la soupe dans 4 bols. Recouvrez chaque bol d'un disque de pâte feuilletée. Soudez les bords à l'aide d'un pinceau trempé dans le jaune d'œuf. Dorez également au jaune d'œuf le dessus de la pâte et enfournez jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée.  
■ Servez aussitôt

Notre conseil vin : un arbois blanc.

*On retrouve les oignons  
dans la cuisine de plus  
d'une centaine de pays.*

■■■ producteurs sont la Chine, l'Inde et les États-Unis. La France est le septième producteur européen, loin derrière les Pays-Bas. On retrouve l'oignon dans la cuisine de plus d'une centaine de pays, et, depuis trente ans, sa consommation a doublé dans le monde : 3 kg par personne et par an. En Libye par exemple, sa consommation moyenne dépasse les 30 kg par habitant ! Dans la cuisine orientale et asiatique, on cuisine beaucoup l'oignon frais. L'Italie est, elle, très réputée pour ses variétés d'oignons, comme les petits oignons roses *lampascioni* ou l'oignon rouge de Tropea IGP.

### De nombreuses variétés

En France, l'oignon sec dit « de garde » est le plus communément employé. Une quarantaine de variétés sont cultivées, sans que le consommateur se préoccupe de ce qu'il achète. Julien Magniez, jeune maraîcher bordelais, s'est lui donné pour mission de faire découvrir à ses clients des variétés anciennes. Sensibilisé à la biodiversité, qu'il a découverte en Italie à travers le mouvement Slow Food, il a repris dans cette optique l'exploitation de ses parents. Il distribue sa production dans les nouvelles halles de Bacalan, à Bordeaux, dont une quinzaine de variétés anciennes européennes d'oignons, comme le pompeï ou le géant de Parme. « Certains sont plus croquants, d'autres sucrés. Avec ces oignons, j'invite les clients à voyager », raconte-t-il, se faisant appeler lui-même le « maraîcher-voyageur ». Les premiers convaincus sont les chefs. « Ils adorent et s'éclatent en cuisine avec ses variétés », explique-t-il. L'oignon, modeste condiment, sait en effet s'inviter sur les plus grandes tables, quand il sort du rang. Alain Passard, chef triplement étoilé du restaurant parisien l'Arpège, a fait de son gratin d'oignons doux des Cévennes au parmesan un de ses plats signature, tandis qu'Éric Fréchon met lui au menu du Bristol un oignon de Roscoff carbonara, royale de lard fumé truffe noire. Sans compter la fameuse soupe à l'oignon, inventée dit-on par Louis XV, une nuit où dans son relais de chasse il n'avait pour seules provisions que du beurre, du champagne et des oignons !





## CÔTE DE BŒUF AU GROS SEL, OIGNONS JAUNES À LA BIÈRE

*Copieux*

Préparation : 20 min. Repos : 2 h. Cuisson : 40 min.

Pour 4 personnes :

■ 1 côte de bœuf de 1,2 kg (ou 2 petites côtes de bœuf d'environ 600 g chacune) ■ 3 oignons jaunes ■ 10 cl de bouillon de bœuf corsé ■ 10 cl de bière ■ 50 g de beurre ■ 1 branche de romarin ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Gros sel, poivre ■ Piment séché (facultatif)

Pour les frites ■ 8 belles pommes de terre ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 branche de romarin ■ Sel, poivre

■ Sortez la viande du réfrigérateur, réservez-la à température ambiante enveloppée dans du film alimentaire pendant 2 h.

■ Préchauffez le four à 240 °C.

■ Épluchez les oignons, coupez-les en quartiers. Épluchez

les pommes de terre, coupez-les en frites. Placez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez et parsemez de romarin.

■ Salez et poivrez la viande. Dans une grande sauteuse en fonte, faites chauffer l'huile d'olive. Saisissez la côte de bœuf de chaque côté pour former une croûte. Placez la viande dans un plat et enfournez pour 20 à 25 min avec les frites (comptez 10 min de cuisson pour 500 g de côte de bœuf).

■ Pendant ce temps, faites mousser le beurre dans la sauteuse en fonte en conservant le jus de cuisson de la côte de bœuf. Ajoutez le romarin, puis les quartiers d'oignon, salez et poivrez. Faites blondir, puis versez la bière et le bouillon de bœuf. Portez à ébullition, puis laissez cuire les oignons 20 min.

■ Servez la côte bœuf garnie d'oignons cuits au jus de bœuf avec les frites et une pincée de piment séché si vous le souhaitez.

Notre conseil vin : un saint-émilion.







## SALADE TIÈDE DE LENTILLES AU LARD FUMÉ, AUX NOIX ET AUX OIGNONS BOTTE

*Gourmand*

Préparation : 20 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes.

■ 250 g de lentilles du Puy ■ 3 oignons frais  
■ 1 belle tranche de lard fumé ■ Une noix de beurre  
■ 3 c. à soupe d'huile de noix ■ 2 c. à soupe de  
vinaigre de cidre ■ 1/2 bouquet de ciboulette ciselée  
■ 4 c. à soupe de noix concassées ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet,  
en veillant à ce qu'elle restent *al dente*. Égouttez-les.

■ Coupez la tranche de lard fumé en gros lardons.  
Faites-les revenir dans une poêle chaude avec une noix  
de beurre jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.  
■ Nettoyez les oignons frais et ciselez-les finement  
en conservant la moitié du vert de la tige.  
■ Mélangez l'huile de noix, le vinaigre de cidre, la  
ciboulette ciselée, du sel et du poivre. Répartissez cette  
vinaigrette sur les lentilles, ajoutez les lardons chauds  
et les noix concassées grossièrement. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un savennières.



## QUI S'Y FROTTE...

On reproche à l'oignon d'être indigeste et de faire pleurer quand on l'épluche. Ces deux désagréments proviennent des composés soufrés que contient l'oignon cru. Pour éviter de verser des larmes, les astuces sont nombreuses. L'une des plus convaincantes reste l'utilisation d'un couteau parfaitement aiguisé pour éviter d'écraser les chairs et de laisser s'échapper le sulfate d'allyle, le gaz irritant contenu dans le bulbe. Pour le rendre plus digeste, il faut, comme l'ail, le dégermer et le cuire ou simplement le blanchir.

## COMMENT COUPER UN OIGNON ?

Épluchez l'oignon en éliminant la fine peau brun clair qui le recouvre. Utilisez toujours un couteau bien tranchant.

**En rondelles :** hamburger, salade, hareng mariné, friture. Coupez les deux extrémités et un petit morceau sur la base de l'oignon pour le stabiliser sur la planche. Tenez l'oignon en prenant soin de placer le bout des doigts en arrière, de façon à ce que la lame effleure seulement les phalanges. Émincez en rondelles régulières, de 1 à 3 mm d'épaisseur selon l'utilisation.

**En lamelles :** compotée, tarte, pissaladière. Tranchez-le en deux dans la hauteur et placez la face plate contre le plan de travail. Coupez net seulement l'extrémité dure (côté tige) de façon à maintenir attachées les strates de l'oignon. Émincez-le en fines lamelles régulières, en plaçant vos doigts comme pour les rondelles.

**Haché :** sauté, fondue de tomates, sauces. Coupez l'oignon comme pour l'émincer en lamelles, sans aller jusqu'à l'extrémité côté racine pour maintenir les couches de l'oignon solidaires. Faites deux coupes dans l'épaisseur, parallèlement à la planche (toujours sans détacher le tout), puis taillez droit pour obtenir des petits cubes de taille régulière.

## FAIRE SUER LES OIGNONS

Cela consiste à enlever le maximum d'humidité de l'oignon pour concentrer les saveurs. Pour cela, faites fondre du beurre ou de l'huile d'olive. Ajoutez les oignons hachés ou émincés et une pincée de sel. Laissez cuire jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide mais pas coloré, en ajoutant au besoin un tout petit peu d'eau.

## EN CUISINE

Cru, c'est dans les salades et les marinades que l'oignon exprime le mieux sa saveur tonique. Cuit, il aromatise une sauce. Attention à ne pas le faire roussir, car il devient alors amer. L'oignon peut aussi être cuisiné comme un légume (farci, rôti ou grillé) ou en pickles. Les bulbes frais se conservent une semaine au frais dans le bac à légumes. Les bulbes de garde se conservent eux plusieurs mois dans un endroit sec, ventilé et à température ambiante. Épluchés et émincés, ils se congèlent tous très bien. Il constitue la base de plats typiques, comme le bœuf miroton, la pissaladière, la soupe gratinée, la tarte à l'oignon alsacienne, les pommes de terre à la lyonnaise, la sauce Soubise. Il se farcit, se frit en anneaux, se hache en oignonade pour des vinaigrettes ou des marinades. Les petits oignons glacés sont utilisés en garniture de viandes ou de poissons. Ils se préparent aussi au vinaigre et s'accommodent à la grecque.





## RÔTI DE PORC, OIGNONS GRELOT CONFITS AU MIEL

*Fondant*

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h 10. Pour 4 personnes :

■ 800 g de rôti porc fermier, ficelé par le boucher ■ 1 petite botte de carottes ■ 16 oignons grelot (ou oignons sauciers)  
■ 30 cl de bouillon de veau corsé ■ 20 cl de vin blanc  
■ 3 c. à soupe de miel ■ 120 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de graines de moutarde  
■ 1 feuille de laurier ■ 1 branche de thym ■ Sel, poivre

■ Épluchez les oignons. Salez et poivrez la viande.

■ Épluchez les carottes en conservant 2 cm de fanes vertes. Taillez la pointe des carottes en biseaux.

■ Dans une grande cocotte en fonte, faites mousser le beurre avec l'huile d'olive. Faites-y dorer la viande sur chaque face, ajoutez les petits oignons et les carottes. Ajoutez le miel et laissez dorer quelques minutes. Incorporez les graines de moutarde, le laurier et le thym. Versez le vin blanc, portez à ébullition. Ajoutez ensuite le bouillon de veau chaud, couvrez la cocotte et laissez mijoter 1 h à feu doux.

Notre conseil vin : un ajaccio rouge.



## TOUT UN SYMBOLE

Dans la Bible, il représente la corruption de l'esprit et la douleur du péché, à cause de sa propriété à irriter les yeux. Au Moyen-Âge, il est chargé d'éloigner le malin. Plus trivial, les oignons désignent aussi dans le langage populaire les fesses, voire les testicules. D'où l'expression « s'occuper de ses oignons ». Quant au « rang d'oignons », il n'aurait rien à voir avec le bulbe, mais plutôt avec le Baron d'Ognon, dans l'Oise, qui au XVI<sup>e</sup> siècle avait coutume de ranger selon leur rang social les invités de ses banquets.



PAGE 127

**OIGNONS RINGS  
CROUSTILLANTS,  
SAUCE AUX  
HERBES**







# La saint-jacques en 3 cuissons

Exercice de style autour d'un même  
ingrédient en jouant avec trois manières  
de le préparer. *Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.*



FICHE  
PAGE 125

SAINT-JACQUES RÔTIE  
DANS SA COQUILLE,  
CHOU-FLEUR GRILLÉ  
À L'HUILE D'ARGAN

*Rôti*





## NOIX DE SAINT-JACQUES LARDÉES AU PARMESAN CROUSTILLANT

*Une entrée distinguée*

Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 12 grosses noix de Saint-Jacques ■ 12 fines tranches de lard fumé ■ 20 g de parmesan râpé ■ 250 g de mâche ■ 8 cl d'huile de noix ■ 2 c. à soupe de vinaigre de noix ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 190 °C.
- Étalez le parmesan râpé sur une plaque de four couverte d'une feuille de papier cuisson. Faites cuire le parmesan 10 à 12 min dans le four. Sortez la plaque, laissez tiédir puis coupez des bandes de parmesan cuit et modelez-les légèrement pour leur donner une forme arrondie, laissez complètement refroidir.
- Assaisonnez les noix de Saint-Jacques, enroulez une tranche de lard autour de chaque noix en serrant légèrement.
- Dans un saladier, mélangez le vinaigre de noix avec les 2/3 de l'huile de noix, salez et poivrez. Ajoutez la mâche, mélangez.
- Faites chauffer le reste de l'huile de noix dans une poêle. Déposez-y les noix de Saint-Jacques entourées de lard, faites-les cuire 1 min 30 de chaque côté, sur feu moyen.
- Répartissez la salade dans les assiettes, déposez 3 noix de Saint-Jacques sur chaque assiette puis les morceaux de parmesan croustillant et servez.

**Notre conseil vin : un cassis blanc.**



## POT-AU-FEU DE SAINT-JACQUES AUX LÉGUMES-RACINES

*Terre-mer*

Préparation : 45 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 12 coquilles Saint-Jacques ■ 200 g de navets boules d'or ■ 200 g de cerfeuil tubéreux ■ 200 g de gros panais ■ 200 g de betterave ■ 1 grosse échalote ■ 15 cl de vin blanc ■ 3 tiges de cerfeuil ■ 20 g de beurre ■ 2 c. à s. d'huile d'olive ■ Sel, poivre

*Ustensile* ■ 1 cuillère parisienne

- Ouvrez les coquilles, décortiquez-les, récupérez la moitié des barbes, rincez-les plusieurs fois sous l'eau froide pour retirer tout le sable. Lavez les noix sous l'eau froide.
- Épluchez et émincez l'échalote. Faites-la fondre 3 min dans une casserole avec le beurre. Ajoutez les barbes des saint-jacques, laissez-les cuire 30 secondes puis versez le vin blanc. Portez à ébullition 3 min, ajoutez 50 cl d'eau, portez à ébullition, laissez cuire 20 min sur feu moyen.
- Épluchez les légumes, formez des boules à l'aide d'une cuillère parisienne. Faites cuire les billes de betterave 20 min dans une casserole d'eau bouillante salée, et les autres billes de légumes, 20 min, dans une autre casserole d'eau bouillante salée (pour éviter que les légumes prennent la couleur des betteraves).
- Filtrez le fumet de barbes dans une casserole avec une passoire fine. Salez, poivrez. Égouttez les légumes, ajoutez-les dans le fumet. Faites chauffer sur feu moyen sans faire bouillir. Pochez les noix de Saint-Jacques dans le fumet, 5 à 6 min.
- Répartissez les saint-jacques, les légumes et le bouillon dans des assiettes creuses, parsemez de cerfeuil et servez.

**Notre conseil vin : un pouilly-fuissé.**





# Dans ma cagette...

Oh! les beaux fruits et légumes de saison! Ils ont été cultivés avec soin et me sont livrés chaque semaine. Et maintenant, j'en fais quoi? *Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Marie-José Jarry.*





## HADDOCK CHOWDER AU CURRY

### *Simplissime*

Préparation : 20 min. Cuisson : 35 min. Pour 4-6 pers. :

- 500 g de pommes de terre à chair ferme ■ 3 poireaux
- 300 g de haddock ■ 30 cl de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de curry en poudre ■ 50 g de beurre
- Sel, poivre

- Nettoyez les légumes. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes. Émincez les poireaux en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Dans une cocotte, faites suer les poireaux dans le beurre. Ajoutez les pommes de terre et le curry. Mouillez à hauteur et faites cuire 20 min à couvert.
- Pendant ce temps, coupez le haddock en cubes. Ajoutez-le à la soupe puis incorporez la crème. Poursuivez la cuisson encore 10 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
- Servez bien chaud.

Notre conseil vin : un pouilly-fumé.



EN DIRECT DU PRODUCTEUR

## SALADE DE CHOU ROUGE ET POMMES DE TERRE AU VINAIGRE À LA FRAMBOISE

### *Coloré*

Préparation : 35 min. Cuisson : 30 min. Pour 4-6 personnes :

- 1 kg de pommes de terre roseval ■ 1/4 de chou rouge
- 1 petit oignon rouge ■ 1/2 botte d'aneth ■ 60 g de cranberries
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ■ 3 c. à soupe de vinaigre à la pulpe de framboise ■ 4 c. à soupe d'huile de colza ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 mandoline

- Épluchez l'oignon, débarrassez le chou des feuilles extérieures puis émincez-les très finement à la mandoline.
- Mélangez la moutarde, l'huile et le vinaigre, assaisonnez. Arrosez de cette vinaigrette le chou, l'oignon et les cranberries. Réservez à température ambiante.
- Lavez les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur 20-30 min. Piquez avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. Laissez-les tiédir avant de les éplucher et de les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Mélangez-les délicatement au chou. Ajoutez l'aneth ciselé.
- Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez.

Notre conseil vin : un régné.

**Bon à savoir :** Le vinaigre à la pulpe de framboise contient 40 % de framboise. Alors que le vinaigre de framboise est en général à base d'arôme et ne contient que 0,5 % de fruits. Vous trouverez le vinaigre à la pulpe de framboise au rayon « vinaigre » des grandes surfaces.





## GÂTEAU DE SEMOULE DE MAÏS AUX AMANDES ET À L'ORANGE

*Parfumé et moelleux*

Préparation : 20 min. Cuisson : 1 h. Pour 8 personnes :

■ 320 g de beurre mou ■ 235 g de cassonade + 40 g ■ 170 g de poudre d'amandes ■ 190 g de semoule de maïs fine ■ 1/2 sachet de levure chimique ■ 4 œufs ■ 4 oranges bio

- Beurrez un moule à manqué de 20 cm puis chemisez-le de semoule de maïs (20 g). Retirez l'excédent. Réservez au frais.
- Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez 300 g de beurre et 235 g de cassonade. Ajoutez les œufs un à un, en fouettant. Incorporez la poudre d'amandes, la levure et 170 g de semoule de maïs. Zestez 2 oranges à l'économe, taillez le zeste finement, incorporez-le, mélangez. Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 50 min. Démoulez.
- Prélevez le zeste des 2 oranges restantes. Retirez le zeste au besoin puis taillez le zeste en fine julienne. Placez dans une casserole avec de l'eau à hauteur puis portez à ébullition. Égouttez, jetez l'eau, répétez l'opération deux fois.
- Remettez les zestes blanchis et égouttés dans la casserole. Ajoutez les 40 g de cassonade et le jus filtré des 4 oranges. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que le jus soit sirupeux (20 à 30 min).
- Piquez le gâteau sur toute la surface avec un cure-dent. Nappez de sirop d'orange et parsemez des zestes confits.

Notre conseil vin : un vouvray moelleux.



## JAMBON GRILLÉ ET ENDIVES BRAISÉES AU JUS D'ANANAS

*Original*

Préparation : 10 min. Cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

■ 2 tranches de jambon blanc de 1 cm d'épaisseur ■ 8 endives ■ 30 cl de jus d'ananas ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Piment d'Espelette ■ Sel

- Nettoyez les endives, retirez la base et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites dorer les endives 3 à 4 min puis versez le jus d'ananas. Salez et faites réduire jusqu'à ce que le jus soit sirupeux et les endives moelleuses. Saupoudrez de piment d'Espelette.
- Badigeonnez le jambon d'huile d'olive puis faites-le dorer sur un gril, 2 min par face.
- Disposez dans les assiettes et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un riesling.

*Cuisiner les produits de saison c'est renouveler son inspiration !*



## TATIN D'OIGNONS AU THYM

*Graphique*

Préparation : 30 min. Repos : 1 h. Cuisson : 1 h 20. Pour 4-6 pers. :

■ *Pour la pâte* ■ 200 g de farine ■ 100 g de beurre demi-sel  
■ 1 c. à soupe de thym frais ■ 5 cl d'eau froide ■ Poivre

■ *Pour les oignons caramélisés* ■ 5 oignons ■ 50 g de beurre  
demi-sel ■ 30 g de sucre ■ 3 cl de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café  
d'huile d'olive ■ Quelques brins de thym

*Ustensiles* ■ Film alimentaire pour cuisson ■ 1 moule à manqué  
antiadhésif de 23 cm de diamètre

■ Préparez la pâte. Mélangez la farine avec le thym effeuillé.  
Poivrez, ajoutez le beurre en morceaux et sablez l'ensemble.  
Versez l'eau froide et amalgamez la pâte. Rassemblez-la en boule,  
enveloppez-la de film alimentaire et réservez au frais 1 h.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Épluchez et coupez les oignons en deux à l'horizontale.  
Chauffez l'huile dans une grande poêle. Ajoutez 20 g de beurre et  
faites colorer environ 8 min les oignons, côté coupé vers le bas.

■ Mélangez le sucre avec le vinaigre. Salez légèrement,  
puis versez ce mélange dans un moule à manqué. Parsemez  
de petits brins de thym puis disposez les oignons dans le moule,  
toujours face coupée vers le bas. Ajoutez le reste de beurre  
en cubes et enfournez pour 35 min. Laissez refroidir.

■ Étalez la pâte avec une marge de 3-4 cm. Déposez l'abaisse  
sur les oignons et borde-les de pâte. Piquez délicatement  
la pâte avec une fourchette. Enfourez à nouveau pour 35 min.

■ Démoulez, dès la sortie du four, sur une grande assiette plate.  
■ Dégustez tiède.

**Notre conseil vin : un menetou-salon blanc.**





# La graine de chia

## Atouts d'une grande

La force d'un aliment ne se mesure pas à sa taille... La preuve avec cette minuscule pépite, ingrédient star de la « cuisine santé ».

*Texte Maëva Terroy. Recettes et stylisme Delphine Brunet. Photos Éric Fénot.*

**A**vant toute mise au point sur cette petite graine, un rapide cours de prononciation s'impose. Si certains prononcent « chia » ou « kia », à la rédaction, on préfère parler de graines de « tchia », plus simple et plus harmonieux que la prononciation littérale. Ce mini-grain oblong – plus petit encore que le sésame – de couleur brune ou beige, provient principalement d'Amérique latine, et a la réputation d'être doté de superpouvoirs et de renforcer notre métabolisme.

Les naturopathes recommandent sa consommation pour sa teneur en oméga-3, à raison de deux cuillères à soupe par jour.

### Une graine gonflée !

En plus d'être bénéfiques pour notre santé, les graines de chia sont particulièrement étonnantes à utiliser en cuisine. Qualifiées de « graines mucilagineuses » – le mucilage étant une substance visqueuse composée de pectine – elles gonflent naturellement lorsqu'elles sont mélangées à un liquide. Faites-en l'expérience en réunissant une cuillère à soupe de graines de chia et 5 cl d'eau dans un verre. Patientez une vingtaine de minutes, puis observez le contenu du verre :

l'eau se gélifie. Plus vous attendrez, plus elle sera « prise » et au bout d'un certain temps, vous pourrez même retourner le verre sans renverser son contenu ! Avec une telle spécificité, les graines de chia peuvent remplacer la gélatine dans de nombreux desserts (pannacottas, crèmes...) à condition d'être mixées et réduites en une fine poudre avant d'être mélangées à du lait de coco ou à une boisson à la noisette, par exemple. On peut bien évidemment les laisser entières, mais on obtiendra alors un dessert ressemblant à une crème de tapioca, la touche croquante en plus. Si l'on aime lorsque ça « croque » sous la dent, on peut les parsemer à l'état brut sur un bol de porridge, une soupe, ou tout autre plat manquant de texture. Elles n'ont pas un goût très prononcé et se marient avec tout, du sucré au salé. Dernier atout ? Elles possèdent les mêmes propriétés liantes et épaississantes qu'un œuf. Une cuillère à soupe de graines de chia associée à trois cuillères à soupe d'eau peuvent remplacer un œuf. De quoi plaire aux végétaliens ! ❖

### À NOTER

On trouve les graines de chia entières ou prémoulues dans le commerce. Entières, elles se conservent de préférence dans un placard, à l'abri de la lumière. Sous forme de poudre, il est conseillé de les placer au frais une fois le paquet ouvert si l'on souhaite préserver leurs bienfaits.





## SOUPE DE LÉGUMES À LA TOMME DE BREBIS ET AUX GRAINES DE CHIA

### *Réconfortant*

Préparation : 20 min. Repos : 5 min. Cuisson : 30 min.

Pour 6 personnes :

■ 2 poireaux ■ 3 carottes ■ 2 oignons jaunes ■ 4 pommes de terre moyennes ■ 200 g de tomme de brebis ■ 1,5 litre de bouillon de poule ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour le service ■ 2 noix de beurre ■ 3 c. à soupe de graines de chia ■ 1 bouquet garni ■ Quelques brins de persil ■ 1 c. à soupe de gros sel, fleur de sel, poivre

- Lavez et épluchez les légumes puis coupez-les en tronçons. Gardez le vert des poireaux et ficelez-le avec le bouquet garni.
- Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile et le beurre, faites-y revenir les oignons pendant 5 min en remuant, puis ajoutez les autres légumes et poursuivez la cuisson 5 min en mélangeant. Versez le bouillon, ajoutez le bouquet garni et le gros sel, couvrez et laissez cuire 20 min à feu moyen.
- Retirez le bouquet puis passez les légumes au moulin à légumes muni de la grosse grille. Ajoutez du bouillon afin d'obtenir la consistance souhaitée.
- Mixez dans un moulin à graines 2 cuillerées de graines de chia, puis ajoutez-les à la soupe, mélangez et laissez reposer 5 min.
- Servez avec des cubes de tomme de brebis, de la fleur de sel, du poivre, un filet d'huile, un peu de persil ciselé et quelques pincées de graines de chia entières.

Notre conseil vin : un touraine blanc.



PAGE 127

**SALADE  
D'HIVER  
AUX GRAINES  
DE CHIA**



# Collier d'agneau mijoté *aux pois chiches*

Recette et stylisme Valéry Drouet. Photo Pierre-Louis Viel.

## Généreux

Préparation : 25 min. Cuisson : 2 h 25.

Pour 4 personnes :

■ 8 tranches épaisses de collier d'agneau  
■ 500 g de pois chiches cuits (en conserve)  
■ 1 oignon jaune ■ 2 gousses d'ail ■ 30 cl de vin blanc ■ 3 brins de thym frais ■ 1 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 c. à soupe de farine  
■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, piment d'Espelette

■ Épluchez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Faites-les fondre 5 min dans une cocotte avec l'huile d'olive. Retirez-les de la cocotte, mettez les tranches de collier à la place, faites-les saisir 5 min de chaque côté sur feu vif.  
■ Saupoudrez la viande de farine, laissez roussir 1 min puis ajoutez le concentré de tomates, et remettez l'oignon et l'ail. Salez, saupoudrez de piment d'Espelette, versez le vin blanc et faites bouillir 2 min.

■ Couvrez ensuite largement d'eau, ajoutez le thym, portez à ébullition, couvrez la cocotte et laissez cuire pendant 1 h 30 sur feu doux.

■ Au bout de ce temps, rincez les pois chiches sous l'eau froide, ajoutez-les dans la cocotte, continuez la cuisson 30 min sur feu doux sans remettre le couvercle.

■ Servez bien chaud, accompagné de semoule par exemple.

Notre conseil vin : un bandol rosé.





# Recevoir

p.74



M. Balme

p. 76



J.-F. Mallet

p. 60



C. Payen

*60 On compose des menus gourmands avec les produits de saison. 66 Délices et confidences du pâtissier Sébastien Bouillet. 69 La cuisine de père en fille avec Robert et Bérengère Abraham. 74 À la manière de William Pradeleix, chef du restaurant Raw. 76 Servir, une gastronomie de haut vol. 80 On ose le nougat glacé. 82 Vive les classiques avec les crêpes Suzette.*



# VARIATIONS Gourmandes

Occasion spéciale ou repas du jour, voici de quoi composer des menus gourmands et inspirés avec les bonnes choses que nous offre la saison.

*Recettes et stylisme Vincent Amiel. Photos Claire Payen.*

FICHE  
PAGE 129

PETITS  
BEIGNETS DE  
COURGE



## RAVIOLES DE VOLAILLE AUX LÉGUMES D'HIVER

*Raffiné*

Prép : 50 min. Repos : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

**Pour la pâte** ■ 3 œufs ■ 300 g de farine de blé + un peu pour le plan de travail ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

**Pour la farce** ■ 250 g de blanc de poulet ■ 250 g de mélange de légumes d'hiver type carotte, chou, poireau ■ 1 c. à soupe de graines de coriandre concassées ■ 3 branches de thym ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Cassez les œufs dans la cuve d'un robot pâtissier, ajoutez la farine, l'huile d'olive et quelques pincées de sel. Mélangez le tout à l'aide du crochet. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire. Une fois que la pâte est souple mais pas collante, filmez-la et laissez-la reposer pendant la préparation de la farce.

■ Épluchez les légumes. Hachez-les finement. Hachez également finement le blanc de poulet.

■ Faites revenir les légumes dans une casserole avec un filet d'huile, le thym et les graines de coriandre, pendant 5 min. Ajoutez le poulet, prolongez la cuisson de 5 min. Salez et poivrez.

■ Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie en vous aidant d'un peu de farine afin d'éviter que la pâte ne colle au plan de travail. Découpez 12 disques de pâte à l'aide d'un verre. Disposez un petit tas de farce au centre de chaque disque, humidifiez les bords, repliez la pâte sur la farce puis écrasez les bords à la fourchette pour les souder. Répétez l'opération de façon à obtenir 12 ravioles.

■ Faites cuire les ravioles dans une grande casserole d'eau salée 8 min env. (soit 2 min après qu'elles sont remontées à la surface).

■ Servez avec de la sauce soja ou de la sauce au piment asiatique.

**Notre conseil vin : un vacqueyras blanc.**

### BON À SAVOIR

Si vous ne souhaitez pas réaliser la pâte, vous pouvez acheter des feuilles de pâte à ravioli chinois, dans les magasins d'alimentation asiatiques.





## PETITS FARCIS DE CHOU VERT À LA SAUCISSE ANISÉE

*Parfumé*

Préparation : 40 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

■ 1 petit chou vert ■ 450 g de chair à saucisse ■ 1 oignon jeune  
■ 3 gousses d'ail ■ 1/2 botte de persil ■ 4 cl de vin blanc  
■ 1 c. à soupe rase de poivre kampfot concassé ■ 2 c. à soupe  
de graines de fenouil ■ Huile d'olive

*Ustensile* ■ Ficelle de cuisine

■ Faites chauffer une grande casserole d'eau salée. Détachez les feuilles du chou au couteau en jetant les premières. Faites cuire les feuilles de chou restantes pendant 5 min, égouttez-les et plongez-les dans une bassine d'eau froide.

■ Épluchez et hachez l'oignon et l'ail. Ciselez le persil. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive pendant 3 min. Ajoutez la chair à saucisse, le poivre, le persil et les graines de fenouil. Une fois que le fond de la casserole a caramélisé, déglacez au vin blanc. Faites réduire, salez si nécessaire.

■ Garnissez au moins 8 feuilles de chou avec la farce. Roulez chaque feuille de chou sur elle-même en repliant les côtés de façon à bien enfermer la farce, puis ficellez le tout.

■ Faites revenir les petits farcis 5 min sur chacune des faces principales et servez bien chaud.

**Notre conseil vin : un saint-chinian blanc.**



## BRANDADE DE CABILLAUD AUX TOPINAMBOURS, SAUCE AUX GIROLLES

*Un classique revisité*

Préparation : 25 min. Cuisson : 40 min. Pour 4 personnes :

■ 750 g de topinambours (ou de cerfeuil tubéreux) ■ 750 g de pommes de terre ■ 300 g de cabillaud ■ 80 g de beurre ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de piment d'Espelette ■ 450 g de girolles fraîches ou surgelées ■ 1/2 oignon jaune ■ 1 cube de bouillon de légumes bio ■ 4 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 bouquet garni ■ Sel, poivre

■ Préparez les girolles. Si elles sont fraîches, nettoyez-les. Si elles sont surgelées, plongez-les quelques minutes dans une casserole d'eau bouillante avant de les cuisiner. Coupez les plus grosses en morceaux.

■ Faites cuire les topinambours (ou le cerfeuil tubéreux) et les pommes de terre avec leur peau dans une grande casserole d'eau salée, départ à l'eau froide, puis comptez 20 min de cuisson pour le cerfeuil tubéreux et 30 min pour les pommes de terre et les topinambours.

■ Épluchez et hachez le 1/2 oignon. Faites-le revenir avec les girolles dans une casserole avec un filet d'huile d'olive et le bouquet garni.

Déglacez avec le vinaigre et 15 cl d'eau. Ajoutez le cube de bouillon, faites réduire de moitié, salez et poivrez.

■ Faites cuire le cabillaud à feu doux avec le beurre et l'huile pendant 7 min : la chair doit se détacher facilement.

■ Épluchez les légumes, passez-les au presse-purée et mélangez-les avec le cabillaud. Assaisonnez avec le sel et le piment.

■ Arrosez la brandade de sauce aux girolles, parsemez de vert d'oignons frais par exemple et servez.

**Notre conseil vin : un côtes-du-roussillon blanc.**



### BON À SAVOIR

On peut aussi utiliser des champignons séchés qui apporteront un goût plus corsé à la sauce.



## GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE CONFITE

*Très gourmand*

Préparation : 20 min. Repos : 2 h. Cuisson : 25 min. Pour 4 pers :

■ 200 g de chocolat noir ■ 200 g de beurre ■ 4 œufs ■ 100 g de sucre + 30 g pour les oranges ■ 100 g de farine ■ 1 c. à café rase de levure chimique ■ 1 orange bio ■ 2 c. à soupe de mélange de graines

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Concassez le chocolat puis faites-le fondre dans une casserole à feu doux avec le beurre en remuant fréquemment. Cassez les œufs et fouettez-les avec le sucre. Une fois que le chocolat est fondu, versez-y progressivement les œufs tout en mélangeant. Ajoutez la farine et la levure, mélangez de nouveau.

■ Taillez l'orange en fines lamelles. Faites revenir les tranches d'orange à la poêle pendant 5 min avec 30 g de sucre.

■ Versez la préparation au chocolat dans un moule recouvert de papier cuisson. Placez le moule et les lamelles d'orange sur une plaque de four. Enfournes pour 20 min.

■ À mi-cuisson, disposez les lamelles d'orange sur le gâteau et recouvrez du mélange de graines. Poursuivez la cuisson.

■ Faites reposer le gâteau au moins 2 h avant de le démouler et de le déguster.

Notre conseil vin : un maury.





## CRUMBLE KIWI-POIRE

### *Pour changer*

Préparation : 10 min. Repos : 50 min. Cuisson : 15 min.  
Pour 4 personnes :

■ 3 kiwis ■ 3 poires ■ 1 gousse de vanille ■ 80 g de farine ■ 50 g de sucre ■ 80 g de beurre mou + 1 c. à soupe pour les fruits ■ 80 g de poudre d'amandes ■ 1/2 botte de basilic ■ 1 pincée de sel

*Ustensile* ■ Film alimentaire pour cuisson

■ Mélangez à la main dans un saladier la farine, le sucre, le beurre, la poudre d'amandes et une pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au frais pour 30 min.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et émincez les fruits.

■ Détaillez à la main la pâte à crumble en petits morceaux. Disposez ceux-ci sur une plaque de four couverte de papier cuisson.

■ Enfourez pour 10 min : le crumble doit être doré.

■ Laissez refroidir pendant 20 min.


■ Fendez et grattez la gousse de vanille avec un couteau. Faites revenir les fruits à la poêle avec 1 c. à soupe de beurre et la vanille.

■ Disposez les fruits dans 4 bols, concassez le crumble par-dessus et parsemez de feuilles de basilic.

**Notre conseil vin : un bonnezeaux.**





A man with a beard and mustache, wearing a white chef's coat, stands in a bakery. He is holding a brass handle on a glass door. The shop is filled with various pastries, breads, and jars of ingredients. The floor has a patterned tile design.

Sébastien Bouillet est très attaché aux goûts de son enfance... Avec sa boutique Goûter, il revisite les saveurs d'antan et les gâteaux d'enfance.

**« J'ai une réelle frustration de ne pas avoir en direct la réaction et l'émotion des clients. »**



# Sébastien Bouillet

## Tout feu tout flamme

Son goût du sucré lui vient d'une enfance passée dans la pâtisserie familiale. Entrepreneur hors pair, le pâtissier lyonnais bouillonne de projets. Portrait chinois.

*Propos recueillis par Marie-Laure Fréchet. Photos Valérie Lhomme.*

### SI VOUS ÉTIEZ UN USTENSILE ?

« Un fouet. J'aime la forme de l'objet, sa prise en main et le geste qui va avec. On peut s'en servir aussi bien pour remuer une crème, un lait, un mélange. On dit souvent qu'il vaut mieux utiliser une maryse pour ne pas incorporer de l'air. Moi je prends toujours un fouet. J'ai un mouvement particulier, un peu exagéré, que je fais avec la main, une rotation. »

### UNE SAVEUR ?

« Les agrumes en général, parce que j'aime l'acidité. On met juste un zeste de citron dans un biscuit, une madeleine pour apporter de la fraîcheur. Du citron vert dans du chocolat au lait pour désucre. Et j'ai un gros coup de cœur pour les agrumes japonais. Outre le yuzu, pour le mikan, une petite mandarine japonaise. J'aime aussi beaucoup la bergamote. Ils ont tous leur particularité. On les retrouve dans beaucoup de nos gâteaux, en note ou en composant principal. J'utilise le fruit entier, en équilibrant le sucre et le goût. »

### UNE TEXTURE ?

« Celle du *chiffon cake*, aérien, moelleux. C'est une texture incomparable. Je l'ai découverte au Japon, même si c'est à l'origine un gâteau américain. Les Japonais l'agrémentent de crème, de fruit. J'en ai fait une spécialité ici à Lyon. C'est simple et bon. C'est typiquement un gâteau de voyage qui se partage facilement et plaît à tous. »

### UN PARFUM ?

« Le parfum des madeleines qui cuisent. J'aime cette odeur de beurre qui transpire des madeleines ou des financiers et qui embaume le magasin. »

### UN FRUIT ?

« La pomme. C'est toujours bon. En compotée, en tatin, en tarte fine ou même crue. C'est un fruit polyvalent et qui plaît à tout le monde. On l'associe facilement à d'autres saveurs comme le caramel ou le citron. »

### UN INGRÉDIENT ?

« La noisette torréfiée. Je l'utilise dans beaucoup de préparations, notamment nos pralinés. Je l'aime fortement poussée en coloration pour bien avoir le parfum de fruit sec. J'en fais aussi des Croqu'Lait : des sablés aux noisettes torréfiées et hachées, enrobés de chocolat. C'est mon granola à moi. »

### UNE TECHNIQUE ?

« L'émulsion, comme dans la ganache chocolat par exemple. Si on mélange mal, on n'obtient pas le résultat final. Réaliser un noyau élastique au départ, mettre la crème en plusieurs fois, ne pas aller trop vite pour obtenir un beau produit. » ■■■

### SON PARCOURS

Formé auprès des Meilleurs Ouvriers de France Patrick Chevallot à Val-d'Isère et Philippe Segond à Aix-en-Provence, puis chez Gérard Mulot à Paris, Sébastien Bouillet a rejoint la pâtisserie familiale en 2000, dans le quartier de la Croix-Rousse à Lyon. Il a depuis ouvert d'autres points de vente, puis Chokola, une boutique atelier dédiée au chocolat et Goûter, autour des gâteaux d'enfance et de voyage. Passionné par le Japon, il a ouvert cinq boutiques à Tokyo. Et il partage son savoir-faire dans son école de Miribel.





1. C'est dans ces gestes minutieux que Sébastien Bouillet exprime son savoir-faire.  
2. Le Gros Caillou, un gâteau associant génoise, Grand-Marnier, meringue, orangeat, crème pâtissière et pâte d'amande.

## UNE PÂTISSERIE CLASSIQUE ?

■ ■ ■ « Un cake aux fruits confits. Je fais encore la recette de mon père. Un cake anglais tout simple. J'aime sa texture et le moelleux des fruits confits. J'en fais ma pause-déjeuner quand j'arrive à la boutique de la Croix-Rousse. »

## UN MENTOR ?

« Philippe Segond, meilleur ouvrier de France à Aix-en-Provence. Quand je suis arrivé devant sa vitrine pour mon apprentissage, je n'avais jamais vu de gâteaux aussi bien finis. Une vraie bijouterie. Je me suis dit à l'époque que je n'arriverai jamais à faire ça. On venait de loin pour voir ce qu'il faisait. J'ai aussi appris de sa vision de l'entrepreneuriat et de sa façon de manager son équipe. Et j'étais très admiratif qu'il parte à l'autre bout du monde faire des gâteaux. »

## UN ALTER EGO SALÉ ?

« Joseph Viola. On a fait beaucoup d'événements ensemble et on partage une même complicité. J'aime son charisme, sa pédagogie. Moi qui suis féru de cuisine, j'ai appris beaucoup de choses avec lui. On s'appelle presque tous les jours. »

## UN ALTER EGO SUCRÉ ?

« Vincent Guerlais, à Nantes. On se ressemble sur beaucoup de points : notre vision de la gourmandise, l'innovation, le packaging. »

## UN ACCORD PARFAIT ?

« Le thé et le chocolat. Dans le chocolat, l'infusion de thé explose en goût. On fait une ganache au thé à la mûre et on a l'impression de manger le fruit. Je les utilise aussi en pâtisserie. »

## UN PÉCHÉ DE GOURMANDISE ?

« La glace vanille. Quand j'étais petit, on vivait au-dessus du laboratoire de mon père. Et quand il turbinait de la glace vanille, je me mettais à la sortie de la turbine et je mangeais la glace fraîche à la cuillère. Aujourd'hui encore, quand on la prépare, mes gars m'appellent et m'en préparent un petit pot. »

## UNE AMBITION ?

« Rester le même. Ne pas changer aux yeux des gens et de mes potes, en me remettant en question tous les jours, en partageant mon savoir-faire avec mes équipes. Et que ça dure le plus longtemps possible. »

## UN AUTRE MÉTIER ?

« Si je devais redémarrer ma carrière aujourd'hui, je serais cuisinier. En tant que pâtissier, j'ai une réelle frustration de ne pas avoir en direct la réaction, l'émotion des clients. J'aime les cuisiniers, les produits et l'ambiance du restaurant. On est transporté dès l'entrée par le décor. Et par-dessus tout, j'adore le coup de feu en cuisine. »

Lyon, 69000. Voir toutes les adresses page 121.

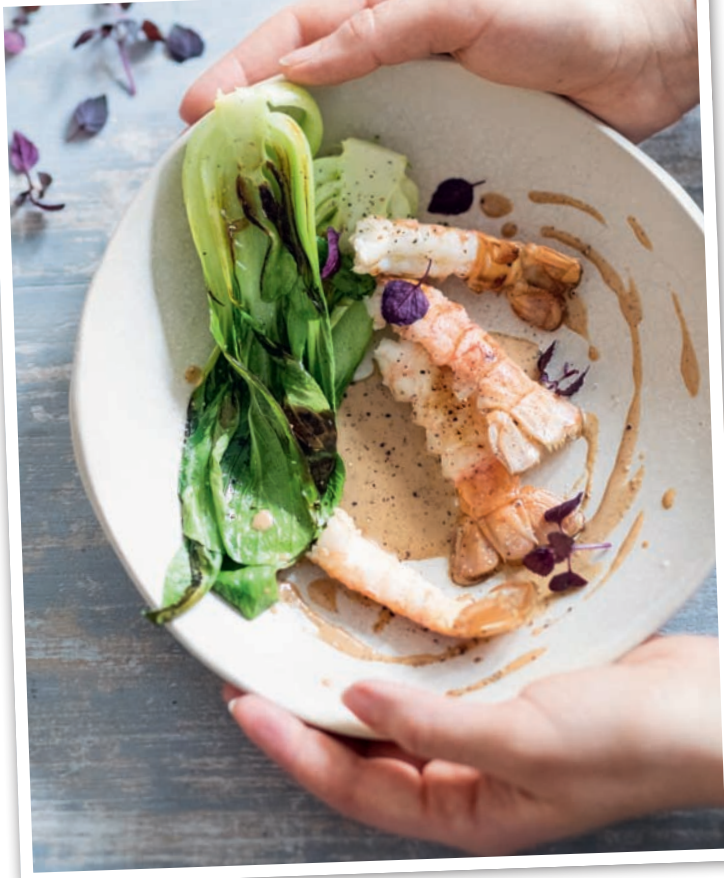


La cuisine ?  
Bérangère Abraham  
est tombée dedans  
toute petite, grâce  
à son père, chef  
cuisinier. Aujourd'hui  
styliste culinaire,  
elle propose un livre  
écrit à quatre mains  
avec celui qui lui  
a donné le goût des  
bonnes choses.

A photograph of a woman and a man cooking together in a kitchen. The woman, on the left, has her hair in a bun and is wearing a grey sweater and a blue apron. She is smiling and looking down at a pot on the stove. The man, on the right, has curly hair and glasses, and is wearing a dark shirt and a blue apron. He is also smiling and looking at the same pot. They are both holding wooden spoons. In the foreground, there are three stainless steel pots on a black induction cooktop. The background is a bright, modern kitchen with large windows.

# De père en fille





## LANGOUSTINES RÔTIES ET SAUCE PAPRIKA

### *Raffinée*

Préparation : 30 min. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

■ 20 belles langoustines ■ 4 échalotes ciselées ■ 1 branche de céleri émincé ■ 1 tige de citronnelle émincée ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 5 cl de cognac ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 1 c. à café de paprika ■ 1 gousse de vanille ■ 20 cl de crème liquide ■ 100 g de beurre demi-sel ■ 8 petits choux pak choï coupés en deux ■ Quelques pousses de shiso pourpre ■ Sel, poivre

■ Décortiquez les langoustines et réservez les têtes et les carapaces concassées. Placez les queues au frais.

■ Faites revenir, dans une cocotte, 2 échalotes, le céleri et la citronnelle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les têtes et carapaces puis faites revenir. Versez le cognac et faites flamber. Versez 2 litres d'eau et laissez réduire jusqu'à 50 cl environ, puis filtrez le fumet.

■ Faites cuire le reste des échalotes avec le vin blanc jusqu'à complète réduction. Ajoutez le paprika et la gousse de vanille fendue et grattée. Versez 20 cl de fumet puis laissez réduire de moitié.

Ajoutez la crème liquide, salez et poivrez. Filtrez cette sauce dans une autre casserole et réservez au chaud.

■ Faites chauffer 50 g de beurre dans une poêle puis faites cuire les choux pendant quelques minutes.

■ Piquez les queues de langoustines avec un cure-dent pour les conserver bien droites. Faites-les cuire dans une poêle avec un généreux filet d'huile d'olive.

■ Portez la sauce à ébullition puis émulsionnez-la à l'aide d'un mixeur plongeant avec le reste du beurre. Salez et poivrez au besoin, et saupoudrez les langoustines de paprika.

■ À la fin de la cuisson, retirez les cure-dents des langoustines puis répartissez-les ainsi que les pak choï dans 4 assiettes. Arrosez de sauce, parsemez des pousses de shiso, salez et poivrez.

## SUPRÊME DE PINTADE EN CROÛTE DE SEL

### *Tendre à souhait*

Préparation : 1 h. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

■ 4 suprêmes de pintade

*Pour le jus* ■ 1 carcasse de pintade concassée ■ 1 carotte en cubes ■ 1 oignon ciselé ■ 1 branche de céleri hachée ■ Poivre en grains ■ 5 cl d'huile d'olive

*Pour la pâte à sel* ■ 1 kg de gros sel marin ■ 1 kg de farine ■ 2 blancs d'œufs

*Pour la sauce* ■ 2 échalotes ciselées ■ 1 tige de citronnelle émincée ■ 1 c. à café d'anis étoilé ■ 1 c. à café d'anis vert ■ 1 c. à café de zeste d'orange séché en poudre ■ 1 c. à café de gingembre râpé ■ 1 c. à café de curcuma ■ 20 cl de chardonnay ■ 50 g de beurre salé ■ Sel, poivre

■ Faites rissoler la carcasse avec de l'huile, ajoutez les légumes du jus et continuez la cuisson. Ajoutez 2 litres d'eau et poivrez. Laissez réduire jusqu'à 60 cl de jus. Filtrez.

■ Mélangez tous les ingrédients pour réaliser la pâte à sel et réservez au frais.

■ Faites revenir dans 30 g de beurre les échalotes, la citronnelle et les épices. Ajoutez le vin et faites réduire de moitié. Ajoutez le jus et laissez réduire jusqu'à 25 cl. Filtrez.

■ Étalez la pâte à sel et coupez 8 rectangles. Enveloppez chaque suprême dans du papier cuisson, posez sur un rectangle de pâte à sel, puis couvrez d'un autre rectangle et scellez hermétiquement. Enfouissez pendant 12 min à 210 °C et laissez reposer 10 min hors du four.

■ Mixez la sauce avec 20 g de beurre et servez le tout avec quelques artichauts poivrés par exemple.







« En Bretagne, on pêche jusqu'à la terre, on cultive jusqu'à la mer ! Voilà bien la rencontre de deux ingrédients du terroir paimpolais et alentours, mais aussi des vrais gens qui les cultivent et qui les pêchent. »

Robert Abraham



## CRÈME DE COCOS DE PAIMPOL ET CREVETTES

*Terre-mer*

Préparation : 30 min. Infusion : 1 h. Cuisson : 1 h.  
Pour 4 personnes :

Pour l'huile de vanille ■ 15 cl d'huile de pépins de raisin  
■ 1 gousse de vanille fendue et grattée

Pour la crème ■ 80 g de crevettes vivantes ■ 15 cl d'huile de pépins de raisin ■ 1 oignon émincé ■ 1 carotte en morceaux ■ 3 gousses d'ail hachées ■ 1 branche de thym ■ 1 feuille de laurier ■ 1 branche de céleri en morceaux ■ 5 grains de poivre noir ■ 400 g de coco de Paimpol crus et écosés ■ 12 cl de crème liquide ■ 1 pincée de 5-épices ■ Quelques feuilles de basilic pourpre

■ Pour préparer l'huile de vanille, mélangez dans un bocal 15 cl d'huile de pépins de raisin et les graines de vanille. Placez ce bocal pendant 10 min au bain-marie. Laissez refroidir.  
■ Faites cuire les crevettes pendant 1 min dans une casserole

d'eau bouillante salée. Décortiquez-les et réservez au frais. Saisissez les têtes et carapaces dans une casserole avec un filet d'huile. Écrasez bien les carapaces en les laissant accrocher puis ajoutez le reste de l'huile, portez à ébullition et laissez infuser pendant 1 h avant de filtrer et de réserver. ■ Dans une casserole, placez l'oignon, la carotte, les gousses d'ail, le thym, le laurier, le céleri, les grains de poivre et les cocos, puis couvrez largement d'eau. Faites cuire pendant 1 h à feu doux puis laissez refroidir. ■ Retirez le thym et le laurier puis faites chauffer les cocos égouttés avec un peu de jus de cuisson et la crème liquide. Rectifiez l'assaisonnement puis mixez finement. Faites chauffer les crevettes avec l'huile de crevette réservée. Versez la crème de coco dans 4 bols, ajoutez les crevettes par-dessus, quelques gouttes d'huile de vanille et d'huile de crevette. ■ Saupoudrez le 5-épices et parsemez de quelques feuilles de basilic pourpre.





« J'aime les contrastes en cuisine : le cru et le cuit, le sucré et le salé, les épices. Ce plat fait le lien entre la douceur des fruits, le safran et le caractère de la sardine. »

Robert Abraham

## SARDINES, MANGUE ET TOMATES

### *Original*

Préparation : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

*Pour les sardines* ■ 1 c. à café de tandoori ■ 6 sardines en filet  
■ 1 citron vert zesté et pressé ■ 1 belle mangue en cubes  
■ 4 tomates cœur-de-bœuf mondées et en cubes ■ 1 pincée de safran ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Fleur de sel

*Pour la tapenade* ■ 4 filets d'anchois ■ 1 c. à soupe de ketchup  
■ 4 c. à soupe d'olives noires dénoyautées ■ 1 c. à café de câpres

*Pour la finition* ■ 4 tranches de baguette de campagne  
■ 1/2 botte de ciboulette ciselée

■ Préchauffez le four à 65 °C. Tapissez une plaque de four de deux épaisseurs de papier cuisson. Saupoudrez un peu de tandoori

et déposez les sardines. Arrosez d'huile, salez et saupoudrez le reste de tandoori et le zeste de citron vert. Recouvrez de deux épaisseurs de papier puis enfournez pour 30 min.

■ Faites cuire rapidement la mangue et les tomates dans l'huile d'olive sans les écraser. Ajoutez le safran, le jus de citron vert et la fleur de sel. Égouttez en récupérant le jus dans une autre casserole.

■ Dans le bol du mixeur, versez tous les ingrédients pour la tapenade et mixez finement. Sur 4 assiettes, déposez la compote tomate-mangue.

■ Toastez les tranches de baguette et tartinez-les de tapenade. Répartissez les filets de sardine refroidis et parsemez de ciboulette.



## GRATIN DE FRUITS D'HIVER

### *Tout simple*

Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min. Pour 4 personnes :

- Le jus de 2 grosses oranges ■ 1 gousse de vanille fendue en deux et grattée ■ 3 jaunes d'œufs ■ 150 g de sucre en poudre ■ 3 bananes ■ 1 kiwi ■ 4 clémentines ■ 25 cl de crème liquide entière bien froide
- Faites chauffer le jus des oranges avec la gousse et les graines de vanille. Laissez infuser pendant 20 min et filtrez.
- Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez-y le jus d'orange filtré et remettez le tout dans la casserole. Faites chauffer

à feu doux comme une crème anglaise, jusqu'à ce que la crème nappe une cuillère en bois. Retirez alors du feu, versez dans un saladier et laissez refroidir.

■ Épluchez les fruits, coupez les bananes et le kiwi en rondelles, et détaillez les clémentines en quartiers. Répartissez-les dans des petits plats à gratin individuels.

■ Préchauffez le gril du four. Lorsque la crème anglaise a refroidi, fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme, mélangez les deux préparations et versez le tout dans les plats individuels. Enfourez-les sous le gril pendant 5 min en surveillant attentivement.

■ Servez immédiatement.



Recettes et photos extraites du livre *La cuisine de mon père*, par Bérengère et Robert Abraham. Photographies de Valérie Lhomme. Éditions Mango. 160 pages. 29,95 €.



WILLIAM PRADELEIX,  
CHEF DU  
RESTAURANT RAW



William et sa femme ont vécu pendant deux ans à San Francisco. Ils y ont adoré le concept de *raw food*, cette façon de manger cru à la californienne. Chez Raw, on mange donc sainement, vitaminé et cru, mais en incluant le poisson et la viande de façon raisonnable. On partage le midi et le soir ces belles assiettes façon tapas ultra-fraîches.

# La recette fétiche de William Pradeleix

Chaque mois, un chef nous livre  
tous les secrets d'une de ses recettes.

Réalisation Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.





## SASHIMIS DE DAURADE, VINAIGRETTE À L'HUILE DE TRUFFE, MANGUE EN PICKLES

### *Raffiné*

Préparation : 1 h. Repos : 3 h 30.

Pour 4 personnes :

**Pour les sashimis** ■ 4 filets de daurade  
■ 4 c. à café d'edamame (fèves de soja  
croquantes et vertes) ■ 4 radis coupés  
en lamelles fines ■ 4 c. à café d'œufs de  
poisson volant (en épicerie japonaise)  
■ 2 c. à café de ciboulette ciselée  
■ 1 trait d'huile d'olive ■ 1 petite poignée  
de jeunes pousses ■ Fleur de sel, poivre

**Pour la vinaigrette à la truffe** ■ 40 g d'huile  
de truffe blanche ■ 40 g de mirin ■ 20 g de  
sauce de soja ■ 10 g de jus de citron  
■ 10 g d'huile d'olive

**Pour les pickles** ■ 20 cl de vinaigre de riz  
■ 20 cl d'eau ■ 150 g de sucre ■ 1 mangue  
avion (verte) ■ 1 c. à soupe de graines de  
coriandre ■ 1/2 piment thaï

■ Préparez les pickles. Torréfiez les  
graines de coriandre à la poêle. Portez  
à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre,  
les graines de coriandre et le piment.  
Laissez refroidir, passez au chinois  
étamine. Épluchez et coupez la mangue en  
lamelles et plongez-les dans la marinade  
froide. Réservez au frais pendant au moins  
3 h. (Les pickles se conservent ensuite  
quelques semaines au réfrigérateur.)

■ Préparez les sashimis. Coupez les filets  
de daurade en fines lamelles (photo 1).  
Disposez-les en rosace dans 4 assiettes.  
Parsemez de fleur de sel (photo 2).

■ Mélangez tous les ingrédients de la  
vinaigrette à la truffe. Arrosez les  
assiettes de cette dernière (photo 3).  
Répartissez ensuite les fèves d'edamame  
sur le poisson.

■ Égouttez les pickles de mangue.  
Déposez-en 6 lamelles par assiette  
(photo 4). Parsemez d'œufs de poisson  
volant (photo 5). Ajoutez quelques lamelles  
de radis et la ciboulette. Arrosez d'un trait  
d'huile d'olive (photo 6). Agrémentez d'un  
peu de jeunes pousses. Servez aussitôt.

**Notre conseil vin :** le vin blanc nature  
du domaine de Milan, Grand Blanc 2014.  
Un vin du Sud aux arômes de fleurs  
d'oranger et d'agrumes.

*Une recette de William Pradeleix, chef du restaurant  
Raw, 75003 Paris. Fermé dimanche et lundi.*

#### LES BONNES ADRESSES WILLIAM PRADELEIX :

- Le salon de thé **Le Loir dans la théière** (75004 Paris) pour leur brunch et leurs tartes, bien fait et bon !
- Les baguettes Label Rouge de la boulangerie **La Badine de Martine** (75012 Paris).
- L'épicerie **Umami** pour dénicher les produits japonais (75003 Paris et vente en ligne).
- Les huiles d'olive **Kalios**, tout particulièrement la récolte 2017-2018 (vente en ligne).





Avec les membres de l'équipage, le chef Daniel Boulud accueille chaque passager.



# Gastronomie **DE HAUT VOL**

Air France sert chaque jour des milliers de repas dans le ciel. Avec sa filiale Servair, la compagnie aérienne a développé une offre de haute cuisine en collaboration avec les plus grands chefs étoilés.

*Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet. Recette Daniel Boulud.*

**A** l'entrée de l'avion, Daniel Boulud, le chef triplement étoilé français, installé à New York depuis plusieurs décennies, salue les passagers. Certains s'en amusent, d'autres s'en étonnent. Que se passe-t-il ? Qui est-ce ? L'embarquement du vol New York-Paris est à présent terminé. « PNC aux portes, armement des toboggans, vérification de la porte opposée... » Les phrases que beaucoup de voyageurs connaissent par cœur viennent d'être prononcées par l'hôtesse. L'avion décolle et c'est parti pour un vol un peu spécial comme Air France en offre tous les trimestres à ses clients. Un vol surprise, baptisé avec humour « Ciel ! Un chef », pendant lequel ce dernier va à la rencontre des passagers. Au moment du service, comme s'il était au passe d'un de ses restaurants, Daniel Boulud assisté d'un second, vérifie tous les navarins d'agneau aux légumes de printemps, les poulets basquaise et les riz aux asperges, morilles et petits pois, au menu du jour.

Les plateaux seront portés un à un aux passagers par les hôtesse et les stewards. Le service à la place remplace progressivement depuis 2017 celui au chariot. Il permet de mieux mettre en avant les codes liés à la gastronomie hexagonale. Une francité revendiquée par la compagnie tant pour les plats proposés que pour les arts de la table ou le service, pendant lequel s'exprime tout le savoir-faire de l'équipage et se déploient l'argenterie et la porcelaine avec soupières, cloches, assiettes creuses... « Pour élaborer nos menus, on regarde les tendances de la restauration mais la tradition de

la gastronomie française est notre ADN », explique Ghislaine Van Branteghem, chef de produit restauration long courrier chez Air France.

## Collaboration de chefs étoilés

Pour servir de la haute cuisine à bord, Servair a créé en 2009, le Studio culinaire Servair®. Une sorte de *think tank* auquel collaborent de façon permanente des chefs étoilés tels que Joël Robuchon, Guy Martin, Régis Marcon et Michel Roth. D'autres toques élaborent ponctuellement des repas à bord comme Anne-Sophie Pic ou Jean Sulpice. Ensuite, les chefs travaillant chez Servair mettent en œuvre des créations qu'il faut pouvoir reproduire à l'identique en grande quantité. Rudy Faliex, chef exécutif en charge du menu design l'explique : « Jean Sulpice nous a proposé un plat avec une réduction de vin rouge qui apportait une touche d'acidité. Il fallait réduire 36 litres de vin en 1 litre. Mais ce qui est possible dans les cuisines d'un restaurant devient parfois difficile chez Servair au vu du nombre de repas que nous servons chaque jour. En l'occurrence, il aurait fallu réduire 500 litres de vin rouge et pour cela une très grande casserole ! On a donc trouvé un prestataire qui réalise cette étape car on essaie de ne pas se limiter et d'apporter toujours une réponse à la créativité des chefs. » Il y a cependant quelques interdits, comme la canette, qui rend trop d'eau au réchauffage. « On évite les plats bourratifs et gras type cassoulet », explique par ailleurs Ghislaine Van Branteghem. Les chefs Servair ont ■■■





1



4



6

**1.** Le chef étoilé Jean Sulpice (à droite) en compagnie du chef Rudy Faliex de Servair, en plein travail pour l'élaboration d'un futur plat. **2 et 3.** Chaque recette doit être adaptée pour pouvoir être servie en vol, notamment en raison de l'altitude qui modifie la perception des goûts. **4 et 5.** Comme dans un vrai restaurant étoilé, le chef, ici Daniel Boulud, aidé de son second, vérifie toutes les assiettes et termine le dressage avant qu'elles ne soient servies. **6.** Le steward propose aux passagers un choix de différents pains.



2



3



5



■■■ aussi pour rôle d'adapter les plats aux contraintes de la cabine. « À 10 000 mètres d'altitude, la perception des goûts change, notamment celle du sel, qui est altérée. Par ailleurs, la sécheresse de la cabine influe sur la perception des saveurs », développe Michel Quissac, chef corporate qui anime le Studio Culinaire Servair®.

## Une carte des vins 100 % française

Depuis 2014, Air France a investi 500 millions d'euros pour sa politique de montée en gamme des quatre classes : Economy, Premium Economy, Business, La Première. À cette occasion, tout a été repensé, du fauteuil à la carte des vins. Paolo Basso, Meilleur Sommelier du Monde en 2013, ainsi que Michel Bettane et Thierry Desseuve conseillent la compagnie. Une carte 100 % française a été élaborée, avec des vins de grande notoriété comme les châteauneuf-du-pape, les crozes-hermitage ou les bordeaux. Le champagne est proposé dans les quatre classes. Tous les plats servis en classe La Première sont préparés avec des produits français de grande qualité, comme l'agneau de l'Aveyron. En classe Business, les volumes sont trop importants pour ne servir que des produits hexagonaux mais la qualité de la matière première est importante avec des poissons frais issus de la pêche raisonnée. Quatre plats sont servis au choix en journée et trois plats pour les vols de nuit. En fonction des destinations, outre les plats français, la compagnie propose des plats japonais, coréens, indiens, chinois...

Dans quelques minutes, l'avion va se poser sur le tarmac de l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle. Le vol de sept heures est passé à la vitesse de l'éclair. On se surprend à regretter sa « courte » durée. Voyager en classe Business à bord d'un vol Air France est si exceptionnel qu'il tend à faire du seul déplacement la motivation du voyage, et à faire du ciel, une destination gourmande. ♦

### SUR LA TERRE COMME AU CIEL

Depuis le mois de janvier 2018, Air France propose à l'occasion de la réouverture de son salon situé dans le hall L du terminal 2E, le Show Kitchen, avec des nouveautés dans l'assiette et dans le verre. Un cuisinier prépare en direct des plats pour les clients du salon (cocottes mijotées, salades dressées, desserts nappés à la minute...) tandis qu'un barman élabore à partir de 16 h 30 des cocktails à la demande. Par ailleurs dans le salon du terminal 2G, un pâtissier-boulangier prépare tous les matins des viennoiseries, des financiers et autres délicieuses tartes sucrées.



Une recette de Daniel Boulud.

L'opération Golden Ticket a été mise en place par Air France. Un repas gratuit dans le restaurant du chef présent pendant le vol est offert à un des passagers choisi au hasard.





# Dessert de pro

Envie d'un dessert maison bluffant ?  
La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette Carl Marletti. Styliste Orathay Souksisavanh. Photos Marie-José Jarry.



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

Nougat glacé

## BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 4 à 5 œufs.

### LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour la pâte sablée ■ 250 g de farine type 55 ■ 150 g de beurre ■ 2 g de sel ■ 100 g de sucre glace ■ 30 g de poudre d'amandes ■ 50 g d'œuf

Pour la nougatine aux amandes ■ 60 g de sucre semoule ■ 20 g de glucose ■ 15 g de beurre ■ 70 g d'amandes hachées torréfiées

Pour le nougat glacé ■ 100 g de blancs d'œufs ■ 210 g de miel de châtaignier ■ 600 g de crème fleurette ■ 30 g de macédoine de fruits confits ■ 15 g de pistaches vertes ■ 75 g de cerises amarena ■ 20 g de pignons de pin torréfiés ■ 2 gousses de vanille

Pour la nougatine au pralin ■ 40 g de sucre ■ 40 g de glucose ■ 40 g de beurre ■ 40 g de pralin

Ustensiles ■ 2 Silpat ■ 2 moules à bûche en silicone (20 cm de long et 7,5 cm de large) ou 1 cercle en Inox de 20 cm de diamètre ■ 1 thermomètre de cuisson ■ 2 emporte-pièces de 4 et 5 cm de diamètre

Notre conseil vin : un saussignac.



Préparation : 1 h 10. Repos : 13 h. Cuisson : 45 min. Pour 12 personnes (soit 2 nougats glacés allongés de 20 cm x 7 cm, soit 1 nougat glacé rond de 20 cm) :



LA PÂTE SABLÉE

Mélangez 250 g de farine, 100 g de sucre glace, 30 g de poudre d'amandes et 2 g de sel. Ajoutez 150 g de beurre en morceaux et sablez l'ensemble.



Ajoutez l'œuf, mélangez rapidement : la pâte doit être lisse et homogène. Rassemblez en boule, filmez au contact et réservez au réfrigérateur au moins 30 min.



Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur et coupez-la à la taille des deux moules allongés ou du cercle que vous utiliserez ensuite pour le nougat. Enfournez pour 20 min dans un four préchauffé à 160 °C. Laissez refroidir. Réservez. (Vous pouvez faire des sablés avec le reste de pâte.)



LA NOUGATINE AUX AMANDES

Faites un caramel blond à sec en chauffant 60 g de sucre semoule. Ajoutez 20 g de glucose puis 15 g de beurre. Hors du feu, ajoutez 70 g d'amandes hachées torréfiées. Mélangez puis étalez entre deux Silpat. Laissez refroidir.



LE NOUGAT GLACÉ

Réalisez une meringue italienne. Pour cela, montez 100 g de blancs en neige ferme. Portez 210 g de miel de châtaignier et les 2 gousses de vanille fendues et grattées à 121 °C. Versez petit à petit dans les blancs en neige, tout en continuant de fouetter. Concassez 115 g de la nougatine aux amandes, 20 g de pignons de pin torréfiés et 15 g de pistaches. Hachez



75 g de cerises amarena. Montez 600 g de crème fleurette en chantilly. Incorporez dans la meringue la nougatine concassée avec les pignons et les pistaches ainsi que les cerises et la macédoine de fruits confits. Incorporez ensuite la crème fouettée délicatement à la spatule. Garnissez les moules en silicone ou le cercle de 20 cm. Réservez au congélateur 12 h.



LA NOUGATINE AU PRALIN

Dans une casserole, portez à ébullition 40 g de sucre, 40 g de glucose et 40 g de beurre. Mélangez pour obtenir un appareil bien homogène. Ajoutez progressivement 40 g de pralin et chauffez pour obtenir une légère ébullition.



Versez entre 2 feuilles de papier cuisson et étalez le plus finement possible au rouleau. Conservez au congélateur jusqu'au moment du montage.



LE MONTAGE

Préchauffez le four à 160 °C et enfournez la nougatine pour 15-20 min. Détaillez ensuite à l'emporte-pièce des disques de 4 et 5 cm. Démoulez le nougat glacé et déposez sur le socle de pâte sucrée. Décorez avec les disques de nougatine. On peut accompagner le nougat d'un coulis de framboises ou de fruits exotiques.



# Crêpes Suzette

Recette et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

## Traditionnel

Préparation : 30 min. Repos : 2 h. Cuisson : 40 min. Pour 8 crêpes :

Pour la pâte à crêpes ■ 2 œufs ■ 200 g de farine  
■ 40 g de sucre ■ 50 cl de lait ■ 25 g de beurre doux ■ 2 c. à soupe  
de liqueur de mandarine ou de Grand Marnier ■ 1 pincée  
de sel ■ Huile neutre pour la cuisson

Pour le beurre à l'orange ■ 1 grosse orange à jus bio  
■ 80 g de beurre doux ■ 80 g de sucre glace

■ Préparez la pâte à crêpes. Mélangez les œufs entiers avec la farine, le sucre et le sel, dans un saladier. Ajoutez le lait en fouettant, ajoutez la liqueur puis mixez la pâte avec un robot plongeant pour obtenir une pâte sans grumeaux. Couvrez le saladier de film alimentaire, laissez reposer 2 h au réfrigérateur.

■ Préparez le beurre à l'orange. Lavez l'orange, râpez finement son zeste puis pressez le fruit (photo 1). Mélangez le sucre glace et le beurre dans un récipient, ajoutez le zeste et le jus de l'orange (photo 2). Réservez.

■ Sortez la pâte du réfrigérateur, faites fondre les 20 g de beurre doux restants, ajoutez-le dans la pâte, en mélangeant.

■ Huilez une poêle à crêpe, faites cuire les crêpes. Laissez-les refroidir puis badigeonnez-les avec la moitié du beurre à l'orange (photo 3). Préchauffez le four à 180 °C.

■ Pliez les crêpes en quatre en appuyant légèrement dessus pour bien répartir le beurre à l'orange à l'intérieur des crêpes. Faites fondre le reste du beurre à l'orange dans un grand plat, déposez les crêpes dedans. Placez le plat au four, faites-les cuire 15 min environ, en les arrosant de beurre à l'orange à mi-cuisson.

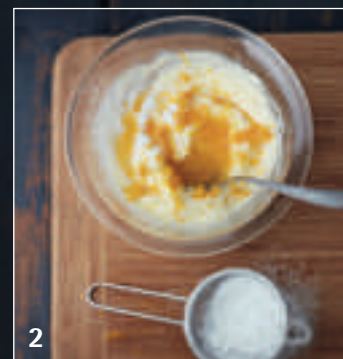
■ Sortez les crêpes, servez aussitôt.

Notre conseil vin : une clairette-de-die.

### BON À SAVOIR

Les vraies crêpes Suzette ne sont pas flambées, mais vous pouvez les flamber à la sortie du four avec du Grand Marnier préalablement chauffé dans une casserole.

## REVUE DE DÉTAIL





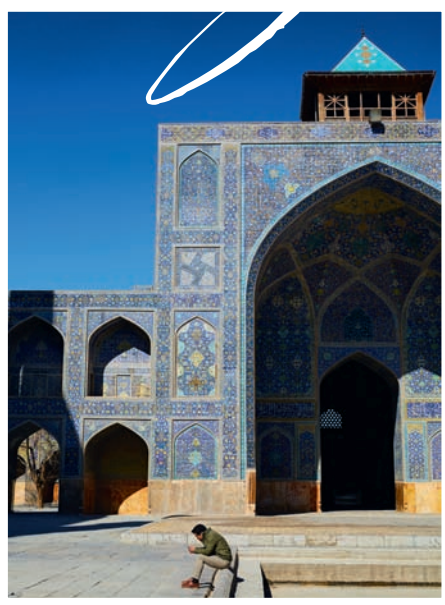
# Le Voyageur

p. 92



G. Czerw

p. 102



J.-F. Mollet

p. 112



V. Lhomme

*84* Aux pieds des Alpes, Grenoble se déploie, fière de son identité montagnarde. *92* Le citron caviar, un agrume rare et apprécié des chefs. *97* Le vignoble de Marsannay, sur les pas des Grands Crus. *102* De Téhéran à Chiraz, un voyage en Iran, un pays fascinant qui se dévoile peu à peu. *112* On savoure les recettes gourmandes du Trentin-Haut-Adige, cette région montagneuse du nord-est de l'Italie. *118* On fête le nouvel an chinois avec le traditionnel délice du bouddha.



Créé en 1934, le téléphérique est le symbole de la ville, très attachée à son identité montagnarde. Outre le point de vue exceptionnel qu'il offre aux touristes, il permet d'accéder à un quartier à part entière, la Bastille.





# Grenoble

## La capitale des Alpes

« Au bout de chaque rue, une montagne », disait Stendhal, l'enfant du pays. À cette situation et aux échappées vertes que la ville permet, s'ajoute l'attrait de la cuisine dauphinoise.

*Texte Dominique Lesbros. Photos Marie-José Jarry.*



Pour aimer Grenoble, il faut aimer la montagne car si la ville est plate comme un ski, elle offre à chaque échappée, en quelque direction que ce soit, un sommet en ligne de mire : au sud-est, la chaîne granitique de Belledonne ; à l'ouest, la forteresse du Vercors ; au nord, les contreforts abrupts de la Chartreuse. Les Grenoblois sont cernés par ces massifs très proches – proximité oppressante pour les uns, rassurante pour les autres. Montagnards dans l'âme, ils sont fiers de leur identité dauphinoise mâtinée d'influence

italienne. Un dixième de la population a des origines transalpines. Voilà qui explique l'abondance de pizzerias, trattorias et bars à antipasti, sur le quai Perrière notamment. Pour aller à la rencontre des spécialités dauphinoises, mieux vaut viser le cœur de la ville. Pour humer l'atmosphère d'un marché, il y a l'embarras du choix avec dix-sept petits marchés de producteurs locaux, ouverts pour certains en fin d'après-midi. Celui de l'Estacade est le plus populaire, celui des halles Sainte-Claire le plus joli. On y fait le plein de caillettes, de saint-marcellin, ■■■





1

**1.** Du mardi au dimanche, les halles Sainte-Claire permettent de faire l'emplette des spécialités de la région.  
**2.** Sans faire concurrence aux montagnes alentour, la collégiale Saint-André ne passe néanmoins pas inaperçue.  
**3.** Thierry Court, un pâtissier malicieux, qui détourne et réinvente des douceurs connues de tous.



2



3

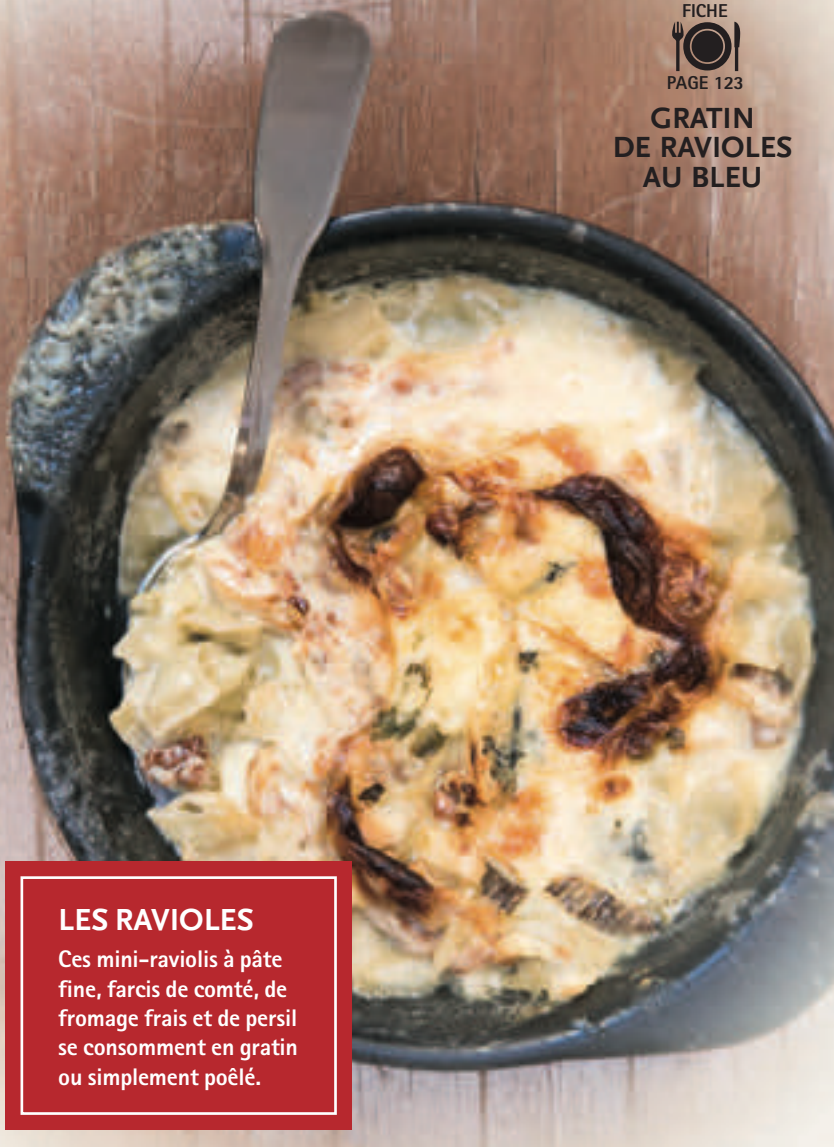
■■■ de murçons matheysins (saucisses parfumées au fenouil) et de ravioles fraîches, vendues en « grosse » (unité de mesure correspondant à 144 unités, portion prévue pour une personne).

### Prendre d'assaut la Bastille

La déambulation est agréable dans cette ville favorisant les circulations douces. On s'y déplace en tram et surtout à vélo. Grenoble n'a pas de grands monuments drainant des hordes de touristes ; l'intérêt se concentre dans le charme des ruelles piétonnières et des cours anciennes reliées par de petits passages. Ne manquez pas l'ascension de la Bastille par le téléphérique. Deux groupes de quatre bulles translucides (cinq, en été) font d'incessants allers-retours pour relier le quai de l'Isère à l'ancienne forteresse haut perchée. La Bastille est un petit quartier en soi. Le sentier escarpé qui y mène est un parcours sportif prisé des citadins. Au sommet, un musée, un restaurant, une via ferrata, des bals et parfois des concerts.

Deux jours suffisent pour explorer la ville après quoi, on peut rayonner autour, dans ce que l'on appelle « les franges vertes », zones d'oxygénation. Il est frappant de constater à quel point





### LES RAVIOLES

Ces mini-raviolis à pâte fine, farcis de comté, de fromage frais et de persil se consomment en gratin ou simplement poêlé.

Grenoble se vide le dimanche : ses habitants s'adonnent au ski, au trail, au VTT, à la rando ou aux sports d'eau sur les lacs, selon la saison. Le village du Sappey, portail du parc naturel régional de Chartreuse, à 1000 m d'altitude, est l'une de leurs destinations favorites, été comme hiver. C'est la plus proche station de ski de Grenoble (12 km), celle où l'on apprend le chasse-neige et le planté de bâton. En 15 minutes de voiture, on a l'impression d'être parti très loin.

### Échappées vertes et gourmandes

Les jeunes ingénieurs du Polygone scientifique, quartier qui regroupe plusieurs centres de recherche, n'ont pas de maman le week-end pour leur faire de bons petits plats. Ils grimpent donc ici pour se faire dorloter, à l'hôtel-restaurant Les Skieurs, ou poussent un peu plus loin, à la Ferme de Brévardière, un coin reculé et apaisant où le temps semble ne pas avoir de prise. Imaginez un vallon au creux duquel coule un ruisseau. Là, Philippe cultive du safran que Céline utilise parcimonieusement dans ses plats. Revenons au Sappey, où la bière fait l'objet d'étonnantes pratiques. Nom de code : La Bonne Fabrique. ■■■

1



**1.** Situé juste au nord de Grenoble, le parc naturel régional de Chartreuse avec son massif éponyme. **2.** Autour de la métropole grenobloise près de 820 km de sentiers balisés s'offrent aux randonneurs et amoureux de la nature.

2





■■■ Ce lieu associatif est basé sur l'échange de savoir-faire: travail du bois, « repair café », jardin partagé... Ses membres ont mis en place un atelier « brasserie » avec des matières premières 100 % locales. Il faut compter 5 heures pour faire un brassin, depuis le concassage du malt (on pédale sur un vélo d'appartement relié à un moulin) jusqu'à la réalisation des étiquettes. On expérimente des associations à faire blêmir les puristes comme la bière « curry-madras-chocolat » ou celle au saucisson. On y brasse aussi des idées et de la bonne humeur.

L'ambiance est tout autre à la biscuiterie Saint-Dominique, lovée au pied d'un piton rocheux, au plus près des cieux. Les religieuses du monastère de Chalais ont confié à des biscuits le soin d'assurer leur subsistance. Les « jours de four », elles se relaient auprès des machines, bénéficiant d'horaires de prière aménagés. Les nouvelles recettes sont testées, discutées et validées collectivement, comme le sont toutes les décisions concernant la communauté. « Notre mode de fonctionnement s'est imprimé dans les biscuits ! », plaisante la pétillante sœur Marie-Bernadette. L'organisation est exemplaire: pas un micron de farine ne traîne au sol et d'ingénieux dispositifs permettent aux frêles moniales de manipuler les lourds pétrins remplis de pâte.

### Noix, bleu et liqueur

Redescendons vers la vallée à la rencontre du fruit emblématique de Grenoble: la noix. Au cœur historique de la zone de production AOP, entre Vinay et Tullins, les noyeraies habillent le paysage. Franck Adiard cultive les trois variétés reconnues par l'AOP: la franquette (oblongue et majoritaire), la fayette (plus rare, moins productive) et la parisienne (une ronde qui tient debout toute seule). L'appellation « noix de Grenoble » ne s'applique bizarrement qu'à la noix entière. Décortiquée, elle n'y a plus droit! Et celles d'un gabarit inférieur à 28 mm de diamètre non plus. Pour valoriser les cerneaux des noix recalées, Franck a eu l'idée de les transformer en « trucs à la noix », des cerneaux salés et épicés, à grignoter à l'apéro ou en randonnée. Initiative fûtée qui dépoussière l'image de la noix. L'autre AOP enfant du pays est le bleu du Vercors-Sassenage, pâte persillée douce, plus proche du gorgonzola que du roquefort. Il est consommé après 21 jours de maturation mais pas au-delà de 70 jours, après quoi, devenu trop fort, il sort de l'AOP. Les huit producteurs du plateau travaillent tous avec du lait de vache cru. On reconnaît leurs fromages à leur croûte d'un bleu gris orangé. Celle des fromages de la coopérative, au lait thermisé, est plus claire, presque blanche.

Partons maintenant pour Voiron où macère en foudre de chêne la « liqueur de santé » des pères chartreux. Cent trente plantes médicinales et aromatiques la composent mais dans quelles proportions? Mystère! Les alcools de grand-papa ayant le vent en poupe, la Chartreuse surfe sur la vague et se ■■■

**1.** La Ferme de Brévardière, une halte réconfortante après une virée en raquettes. **2.** À seulement 20 minutes du centre de Grenoble, la station du Col de Porte permet de skier dans un cadre exceptionnel. **3.** Les biscuits de Chalais, une gourmandise à déguster... religieusement. **4.** Le bleu du Vercors-Sassenage, ici de la ferme des Rapilles, est une bonne alternative au fromage à raclette. **5.** Franck Adiard, producteur de noix de Grenoble AOP, dans la vallée de l'Isère.







3



4

La nature n'est ici jamais loin, et le dépaysement toujours garanti !



FICHE  
PAGE 123

TARTE AUX  
NOIX ET À LA  
CHARTREUSE

Une recette de Jean-Louis Glain, chef du restaurant L'Absinthe, à Vairon.



5





1

**1.** La recette de la liqueur Chartreuse, qui contient 130 plantes, est jalousement tenue secrète. Seuls les deux moines qui la fabriquent la connaissent. **2.** La chocolaterie familiale Bonnat est une des rares entreprises françaises à produire intégralement ses chocolats, c'est-à-dire à partir des fèves brutes de cacao.



2

■■■ glisse dans toutes les créations de cocktails, apportant une pointe anisée et un goût de réglisse. La Belle Verte voisine avec le chocolat Bonnat, seule tablette ornée d'une église, celle de Voiron, justement. Une audace marketing percutante, portée par une devise: « Ce qui fait du bien au palais ne fait pas de mal à l'âme. » Dans la famille Bonnat, il y a le fils qui court le monde à la recherche de crus d'exception; les filles qui veillent sur la boutique, et la reine mère, clone de Jacqueline Maillan, peeps compris. Bonnat est l'une des cinq dernières

chocolateries de France à travailler le chocolat dans son intégralité, de la fève de cacao jusqu'à la transformation (torréfaction, broyage, conchage). La boutique aux allures de bonbonnière ne désemplit pas. Corsé, fruité, doux, une quarantaine de références de chocolat sont présentées ici, tels des bijoux. Nous emportons pour la route un « chuao », top du top des crus, « romanée-conti » du chocolat. Un caractère bien trempé, à l'image des spécialités de Grenoble et de ses proches environs. ❖

FICHE  
PAGE 123  
**GRATIN  
DAUPHINOIS**

### AVEC OU SANS AIL ?

Lancez le débat sur le gratin dauphinois au comptoir d'un troquet grenoblois, et vous y passerez la nuit. « L'authentique gratin n'a pas d'ail, la recette traditionnelle est formelle. » « Pourtant, dit un autre, c'est évidemment meilleur avec ! » Une chose est sûre néanmoins : ce n'est pas un plat mais un accompagnement.

Une recette du restaurant Le Gratin Dauphinois, à Grenoble.



**SE RENSEIGNER**  
Office de tourisme de Grenoble.  
[www.grenoble-tourisme.com](http://www.grenoble-tourisme.com) ou  
[www-isere-tourisme.com](http://www-isere-tourisme.com)

## Les hôtels

### Le Mas du Bruchet

Chemin du Bruchet, 38240 Meylan.

Tél. : 09 53 90 18 30. [www.lemasdubruchet.com](http://www.lemasdubruchet.com)

Hébergement intimiste en chambre d'hôtes chez un couple de viticulteurs, sur les hauteurs de Meylan, banlieue chic de Grenoble. À partir de 70 € la nuit, petit déjeuner compris.

### ♥ Okko Hôtel - Jardin Hoche

23, rue Hoche, 38000 Grenoble.

Tél. : 04 85 19 00 10. [www.okkohotels.com](http://www.okkohotels.com)

Adieu l'hôtellerie de papy ! La chaîne Okko, « quatre étoiles et pas un nuage », casse les codes en mode high-tech. Le client est autonome, grignote quand il veut et décompresse dans un cocon futuriste. L'ovni s'est évidemment posé au cœur de l'écoquartier. À partir de 85 € la nuit, tout compris.

### ♥ Les Skieurs

Route du Sappey, 38700 Le-Sappey-en-Chartreuse. Tél. : 04 76 88 82 76.

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

Au seuil de la Chartreuse, un grand chalet cosy où styles et matières se télescopent avec bonheur : rideaux en loden prince-de-galles, béton ciré et planches à peine dégauchies. Le look montagne en mode design donne le ton : c'est beau sans peser, décontracté mais élégant, le bien-être en ligne de mire. À partir de 99 € la nuit (hors petit déjeuner), 180 € dans le petit chalet B & B.

## Les tables

### Le Gratin Dauphinois

52, avenue Félix-Viallet, 38000 Grenoble.

Tél. : 04 56 17 75 47.

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

Des spécialités locales et de saison : aux côtés de l'emblématique gratin dauphinois, aillé mais pas trop, figurent la caillette de La Mure, le gratin de ravioles et le poulet aux écrevisses, typiques du Vercors. Les desserts XXL, parmi lesquels le soufflé au génépi et la tarte à la noix, confortent le bon rapport qualité-prix. Menus à 11 €, 15 € (midi) et 27 €.

### La Baratte

6, place Championnet, 38000 Grenoble.

Tél. : 04 76 43 86 48. [www.restaurant-la-baratte.fr](http://www.restaurant-la-baratte.fr)

Las de « jouer à la dînette » dans leur bar à vins, Agnès et Yannick Rizzi ont choisi d'ouvrir un vrai restaurant pour mettre en valeur leurs bouteilles. Les vins nature notamment, plus instables, nécessitent une mise en condition optimale. La carte des vins dépasse celle des plats, courte mais raffinée. Menu entrée et plat à 30 €, vin au verre.

### La Table Ronde

7, place Saint-André, 38000 Grenoble.

Tél. : 04 76 44 51 41.

[www.restaurant-tableronde-grenoble.com](http://www.restaurant-tableronde-grenoble.com)

Cet établissement fondé en 1739 revendique le titre

de deuxième plus ancien café de France, après Le Procope. Voisin du tribunal, il drainait des plaideurs et des gens de loi, puis des artistes. On y trouve aujourd'hui, accoudés au comptoir ou vissés aux banquettes, des chanoines de la collégiale, des ripailleurs et autres grappes de potes, trinquant et sautant des plats du cru. Menus à partir de 21 €.

### ♥ Les Skieurs

Rte du Sappey, 38 700 Le-Sappey-en-Chartreuse.

Tél. : 04 76 88 82 76. [www.lesskieurs.com](http://www.lesskieurs.com)

Un restaurant d'hôtel où défile une clientèle fidèle : business séminaristes en semaine, jeunes urbains en mode détente le vendredi et tablées familiales le week-end. Tous adeptes de la cuisine de Christophe Jail. Pas de pointillés, de coulis ou de pince à épiler pour attraper le poisson mais des plats traditionnels et goûtus. Certains comme la terrine de foies de volaille, le gâteau ardéchois ou l'île flottante sont proposés depuis l'ouverture en 1947 et ce serait un tollé s'ils disparaissaient. Le chariot de desserts, enfin, laisse baba. Menu à 30 €.

### ♥ La Ferme de Brévardière

Saint-Hugues-de-Chartreuse, 38380

Saint-Pierre-de-Chartreuse. Tél. : 04 76 88 60 49.

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

Un peu paumée mais aussi connue que le loup blanc, l'auberge de Céline s'apparente à la maison d'une copine : on se pose sur le banc, on discute en se dorant au soleil. Le menu unique est « à la tête du client ». Pas question de resservir la même chose que la dernière fois ! Car oui, c'est un lieu où l'on revient forcément, pour le cadre, l'accueil et les petits plats mijotés. Une adresse vivifiante et solaire, à l'image du safran, cultivé ici même, qui vient épicer certains plats. Menu à 21,90 € et 23,90 €.

### L'Absinthe

27, rue du Mail, 38500 Voiron. Tél. : 04 76 05 70 92.

À deux pas des caves de la Chartreuse siège une brasserie nommée L'Absinthe. Cherchez l'erreur... Vous ne la trouverez pas dans l'assiette car le chef, seul maître restaurateur de Voiron, s'adonne au « fait maison, produits de saison ». Une halte de circonstance lors d'un shopping « chocolat et liqueur » dans le secteur. Menu à 12,60 € le midi, 25 € à la carte.



Les Skieurs, un chalet à la fois cosy et design, où il fait bon se ressourcer.

## & AUSSI

### ■ Les Alpagnes

4, rue de Strasbourg, 38000

Grenoble. Tél. : 04 76 46 32 62.

Une queue phénoménale annonce sur le trottoir la fromagerie de Bernard Mure-Ravaud, Meilleur Ouvrier de France. Ce dénicheur de fromages traque avec passion les produits rares, et organise chaque automne une descente des alpages ; les vaches venant jusque dans la rue de Strasbourg !

### ■ Saint-Jean

1, place Sainte-Claire, 38000

Grenoble. Tél. 09 87 87 87 30.

La raviole s'y décline sous divers avatars : frais, surgelé et même, marketing oblige, en friandise.

### ■ Thierry Court

22, rue de la Poste, 38000

Grenoble. Tél. 04 76 26 23 57.

Cet as du détournement revisite les friandises et biscuits industriels en reprenant leurs codes visuels. Régressif et gourmand.

### ■ Ferme des Rapilles

97, chemin Rivet, 38360 Engins.

Tél. : 04 76 94 45 02.

Pour adopter une meule de bleu du Vercors-Sassenage et des tommettes du Vercors.

### ■ Caves de la Chartreuse

10, boulevard E.-Kofler, 38500

Voiron. Tél. : 04 76 05 81 77.

On n'y croise point de robe de bure mais d'imposants foudres en chêne où vieillit l'éllixir des pères chartreux.

### ■ Bonnat

8, cours Senozan, 38500 Voiron.

Tél. : 04 76 05 28 09.

Certains sont prêts à traverser la France pour une tablette de chocolat Bonnat. Impossible de faire l'impasse si vous êtes sur place.

### ■ Des Trucs à la noix

50, ch. des Brunières, 38210

La Rivière. Tél. : 06 07 66 34 26.

Les cacahuètes de l'apéro ont du souci à se faire : les noix salées et épicées débarquent et raflent les parts de marché.

### ■ La Bonne Fabrique

Place de l'Église, 38700

Le-Sappey-en-Chartreuse.

Venez brasser dans cette brasserie associative qui n'engendre pas la mélancolie. Déguster, c'est bien ; apprendre à faire, c'est mieux.

### ■ Biscuiterie Saint-Dominique

4581, route de Chalais, 38340

Voreppe. Tél. : 04 76 50 12 52.

Les biscuits secs confectionnés par les sœurs du monastère de Chalais sont la madeleine de Proust des Dauphinois. Pour les trouver, pistez la boîte jaune.



# Le citron caviar

## Un précieux agrume

Ce fruit d'Océanie que l'on appelle aussi « citron perle », bien connu des aborigènes, fait aujourd'hui sensation en Occident.

*Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Guillaume Czerw.*







**1.** Le citron caviar doit son surnom de *finger lime* à sa forme oblongue évoquant un doigt potelé. **2.** Dans cette plantation australienne, les *Microcitrus australasica* voisinent avec des pruniers et des myrtes. **3.** Sheryl Rennie récolte à la main les précieux petits citrus.

C'est LE produit de niche du moment, confidentiel et convoité : un citron pas comme les autres, vraiment étrange, qui s'arrache à prix d'or. Les grands restaurants et les bars à cocktails s'en procurent au prix de 70 € la petite barquette. Pourquoi un tel coût ? Est-ce en raison de sa rareté, de sa saveur ou de sa lointaine provenance ? Pour le savoir, nous nous sommes envolés pour l'Australie, direction Bayron Bay, la ville la plus à l'est du continent. Si somptueuse soit la baie de Davidson, il faut s'éloigner du littoral et s'aventurer dans les terres. La campagne est vallonnée, verdoyante, bien loin de la représentation que l'on se fait du bush australien, plat et aride. On pourrait presque se croire dans le Massif central.

### Des buissons hirsutes et gringalets

Nous parvenons à la ferme de Sheryl Rennie alors que les brumes matinales ne se sont pas complètement dissipées. Une arrivée féerique et un accueil typiquement australien : Sheryl nous a tout de suite mis à l'aise, familière comme si l'on se connaissait depuis toujours. Cette femme au caractère bien trempé gère seule son exploitation, cultivant divers produits du bush : citron caviar, prune Davidson et baies roses (*ryberrie*). Elle nous entraîne à sa suite dans la plantation, aussi exubérante que sa propriétaire : les arbres semblent y pousser selon leur fantaisie, petits et grands mélangés, toutes espèces confon-

dues. Les plus hauts portent des baies roses et des prunes. Ces arbustes qui dégagent une puissante odeur, c'est de la myrte, avec laquelle Sheryl fait du sirop. Et ces buissons hirsutes et gringalets, ce sont nos fameux *Microcitrus australasica*. Nous y voilà !

Il ne paye pas de mine cet arbuste, avec ses branches frêles couvertes de minuscules épines. Il a d'ailleurs bien failli disparaître sous la pioche des colons britanniques à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Ceux-ci ont défriché la forêt où le citrus prospérait pour installer leurs cultures et leurs troupeaux. Mais l'agrumes a de la ressource : il a résisté et prend aujourd'hui une belle revanche. Il produit des capsules oblongues longues de 7 à 12 cm. Leur forme s'apparente à un cornichon ou à un doigt potelé, d'où son surnom de *finger lime* ou « lime digitée d'Australie ». Sa peau, rugueuse comme celle d'un avocat, peut être brune, pourpre, jaune, orange, rouge, noire ou verte, selon les variétés. « Il faut le récolter quand sa peau s'est uniformément colorée mais avant qu'il ne devienne mou, explique Sheryl. Et à la main forcément, car le fruit est fragile. »

### Un jus acide et épicé

Nous brûlons de goûter à ces spécimens que Sheryl tient dans sa paume. Allons dans sa cuisine voir ce qu'ils ont dans le ventre. Car la véritable originalité de ce citrus réside dans la structure de sa pulpe : une explosion de billes nacrées, ■■■





## SALADE DE DAURADE MARINÉE AU CITRON CAVIAR ET CURRY

*Parfumé*

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Pour 4 personnes :

- 2 filets de daurade, sans arêtes ni peau ■ 1 citron caviar
- 1 avocat ■ 5 radis ronds ■ 1 poignée de jeunes pousses de kale
- 1 poignée de roquette ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de curry en poudre
- Quelques micro-pousses (type amarante ou betterave) ■ Sel

■ Découpez les filets de daurade en fines lanières. Ouvrez le citron caviar en deux dans sa longueur et, à l'aide d'une petite cuillère, récupérez ses billes.

■ Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moitié des billes de citron caviar et le curry. Ajoutez la daurade, mélangez pour bien l'enrober de la marinade, filmez et placez au frais pour 1 h.

■ Découpez l'avocat en tranches fines, les radis en deux et placez-les dans un saladier avec les pousses de kale et la roquette. Ajoutez la daurade marinée et sa sauce, salez et mélangez. Servez parsemé du reste des billes de citron caviar et de jeunes pousses.

**Notre conseil vin :** un riesling.



## TARTARE DE BŒUF AU CITRON CAVIAR ET PETITS TOASTS À L'ANCHOÏADE

*Surprenant*

Préparation : 15 min. Cuisson : 5 min. Pour 4 personnes :

- 400 g d'aiguillette de rumsteck ■ 2 citrons caviar
- 45 g d'anchois au sel ■ 6 caprons ■ 1 oignon rouge ■ Quelques tiges de ciboulette
- 4 tranches de pain de seigle ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques gouttes de Tabasco ■ Poivre

■ Rincez les filets d'anchois, retirez les arêtes et les queues au besoin. Hachez grossièrement les caprons en rondelles. Placez les anchois et les caprons dans un bol et ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive. Réservez.

■ Ouvrez les citrons caviar en deux dans leur longueur et récupérez leurs billes. Gardez-en un peu pour la fin de la recette et placez le reste dans un bol avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le Tabasco. Découpez le rumsteck en tout petits dés à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Épluchez et ciselez l'oignon rouge. Ciselez la ciboulette, placez-le tout dans un grand bol. Ajoutez la sauce, poivrez, filmez et placez au frais le temps de terminer la recette.

■ Versez l'huile d'olive restante dans une poêle et faites dorer les tranches de pain de seigle sur les deux faces. Déposez un peu d'anchoïade sur chaque toast. Répartissez le tartare dans des bols, parsemez des billes de citron caviar restantes et servez sans attendre accompagné des toasts à l'anchoïade.

**Notre conseil vin :** un coteaux-du-loir rouge.

*Quelques billes suffisent à rehausser un plat !*





■ ■ ■ vertes ou rosées, jaunes ou beiges. Ces étonnantes vésicules roulent sur la langue avant d'éclater, libérant un jus acide. Les palais les plus aiguisés ajoutent que l'on perçoit en premier goût une note épicée, vite supplantée par l'acidité. Les citrons caviar à chair verte sont franchement citronnés tandis que ceux à chair rose évoquent plutôt le pamplemousse.

### Condiment d'élite

Il va sans dire que l'on ne fait pas de la marmelade avec du citron caviar. Il faut appréhender cet agrume comme un condiment. Quelques billes suffisent à ébouriffer un plat tant salé que sucré. La saveur citronnée se mariant bien avec l'iodé, on peut tenter un mariage avec l'huître ou le poisson. Quelques grains flottant à la surface d'un cocktail produisent un effet bluffant. Sheryl, elle, l'utilise de manière très simple, parsemé sur une salade, avec des herbes fraîches et des baies du jardin. Parfois, elle ajoute le zeste râpé car la peau, fine et très parfumée, dégage des notes de citronnelle et de mélisse.

L'Australie compte une dizaine de gros producteurs de *finger lime* et plusieurs autres moyens ou petits, dont Sheryl fait partie. Ensemble, ils produisent environ vingt tonnes par an mais cela ne suffit pas à répondre à la demande, en hausse croissante. D'autres pays s'y sont mis ; le citron caviar pousse désormais en Californie, en Israël, en Espagne et même dans le sud de la France mais aux dires des spécialistes, leur qualité n'égale pas celle des agrumes produits dans les régions australiennes du Queensland et du New South Wales, au climat subtropical. N'est pas caviar qui veut... ❖



**1.** Selon les variétés, les vésicules peuvent être vertes, rosées, jaunes ou beiges. **2.** La teinte du zeste varie en fonction de la variété et de la maturité du fruit. **3 et 4.** Sheryl règne sur une grande propriété dans une campagne verdoyante, à l'extrême Est du continent australien.



## PETITS FILETS DE SOLE POÊLÉS ET CRÈME DE PATATE DOUCE

### *Pour changer*

Préparation : 15 min. Cuisson : 25 min. Pour 4 personnes :

■ 4 filets de sole désarêtés ■ 1 citron caviar ■ 1 grosse patate douce ou 2 petites ■ 1 oignon ■ 30 g de beurre ■ 1 radicchio ■ 1 peu de farine pour la cuisson des soles ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, baies roses écrasées

■ Épluchez la patate douce et découpez-la en petits cubes. Épluchez et ciselez l'oignon. Faites chauffer 20 g de beurre dans une casserole et faites revenir l'oignon. Une fois qu'il est translucide, ajoutez les dés de patate douce et faites-les revenir pendant 3 min, en remuant. Versez de l'eau à hauteur, salez, couvrez et laissez mijoter environ 20 min : les dés de patate douce

doivent être bien tendres. Retirez le jus de cuisson en le réservant et mixez le reste pour obtenir une purée bien lisse. Ajoutez un peu de jus de cuisson si vous le désirez pour adapter la consistance à votre goût. Réservez au chaud. ■ Découpez les filets de sole en deux et enrobez-les de farine. Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et poêlez les filets, environ 2 min sur chaque face : ils doivent être à peine dorés. Répartissez la crème de patate douce dans des assiettes, déposez dessus 2 moitiés de filet de sole. Découpez la pointe du radicchio, émincez grossièrement et répartissez sur les assiettes. Ouvrez le citron caviar en deux dans sa longueur et prélevez ses billes, mélangez-les à l'huile d'olive. Versez sur les assiettes, parsemez de baies roses écrasées et servez.

**Notre conseil vin : un montlouis.**





# Marsannay

## prend sa revanche

Seule appellation à produire du rosé sur la route des Grands Crus de Bourgogne, Marsannay se distingue en rouge et en blanc depuis une dizaine d'années.

*Texte Claudine Abitbol. Photos David Japy.*

« **M**arsannay, c'est le vin de la Côte de Nuits qui monte », dit-on dans les milieux avertis, ce qui est confirmé par Allen Meadows, le critique américain spécialiste du pinot noir, le plus influent pour les vins de Bourgogne depuis plus de trente ans... En effet, rares sont les vignobles qui connaissent un tel bond qualitatif en une seule décennie. À l'évocation de ce cru, le grand public sèche encore. Situation géographique ? Peu d'amateurs savent le situer aux portes de Dijon. Pourtant, le village de Marsannay est le premier vignoble à la sortie de la capitale de la moutarde. Le style du marsannay ? Un « petit vin » bien sympathique, pense-t-on généralement, le petit ballon de comptoir. Et pourtant aujourd'hui, les rouges et les blancs de Marsannay (le rosé étant anecdotique) sont l'archétype du « bon plan du caviste » recherché par les connaisseurs. Il faut compter autour de 20 € la bouteille, pour un bourgogne de belle tenue, quand les rouges voisins à forte notoriété affichent des premiers prix à 35 € (gevreychambertin, chambolle-musigny, vougeot, vosne-romanée, nuits-saint-georges...).

### Une reconnaissance tardive

Le pari n'était pas gagné d'avance pour cette appellation Villages produite à l'ombre de Gevrey-Chambertin, son voisin de palier, sur trois communes : Marsannay-la-Côte, Couchey et Chenove. Autre déconvenue, une AOC décrochée à la fin des années 1980 quand les appellations voisines l'obtiennent en 1936 ! Pas de complexe de terroir avec un sol argilo-calcaire qui fait la gloire des Grands Crus alentour. En revanche, Marsannay s'est laissé bercer trop longtemps par un succès populaire oubliant de se mettre la pression.

Exporté dans le monde entier pendant les années 1920, le marsannay voyait la vie en rosé... Par la suite, dans les années 1960, les coteaux de Marsannay abreuvaient généreusement les quartiers ouvriers de Dijon. À l'époque, c'était 120 litres (de rouge surtout) par habitant et par an !

### « Petit marsannay » devenu grand

Dans cette première moitié du xx<sup>e</sup> siècle, on l'appelait affectueusement, « le petit marsannay », un vin de soif à boire jeune. Et puis les villages de l'appellation sont peu pittoresques. Pas de château, pas de toits aux tuiles vernissées, pas de Grand Cru, pas de Premier Cru, bref pas de ■■■

Ce vignoble qui compte une quinzaine de climats différents est désormais valorisé par les vignerons, et reconnu par les amateurs.







■■■ Bourgogne épatante du côté de Marsannay. Malgré tout, le vin est devenu grand. C'est en 1995 et 1996 que les vignerons de Marsannay ont pris le taureau par les cornes, pour tordre le cou aux idées reçues et montrer l'éclat nouveau du cru le plus septentrional de la Côte de Nuits, qui affiche sa quinzaine de climats sur l'étiquette, à savoir la diversité de ses terroirs en étendard (Champs-Perdrix, Le Clos, Le Clos de Jeu, Les Favières...). Une vraie richesse pour ce vin qui se rattache à la grande tradition bourguignonne !

### Un vivier de talents

Parmi les vignerons remarquables de l'appellation (voir notre sélection page 101), Cyril Audoin représente la cinquième génération du domaine Charles Audoin, qui produit aujourd'hui neuf cuvées différentes, dont un rosé 2015 ; selon lui, « il faut oublier la couleur et le boire comme un blanc » pour apprécier sa matière et sa concentration, avec ses notes de pêche de vigne notamment. Franc et vif, il est idéal avec du saumon fumé, un veau marengo, une blanquette de veau, du poulet... Son marsannay-villages blanc 2010, finement

### MULOT ET PETITJEAN

## Une maison emblématique



Ce rendez-vous des gourmands vient de fêter ses 220 ans. Parmi les spécialités régionales que Mulot et Petitjean propose : la liqueur de cassis. Cartron, Lejay, L'Héritier-Guyot, Briottet, Gabriel Boudier, toutes sont élaborées avec la récolte annuelle du cassis noir de Bourgogne. Catherine Petitjean, descendante des fondateurs de la maison Mulot et Petitjean (créée en 1796), la plus ancienne fabrique dijonnaise de pain d'épice, est une ambassadrice hors pair du bon goût à la française. Elle est également présidente de l'association Alliance 7, qui fédère les confiseurs, les chocolatiers et les liquoristes de France. La boutique de style néogothique n'est autre que l'hôtel particulier construit au xv<sup>e</sup> siècle, qui appartenait au xvii<sup>e</sup> à la famille Catin de Richemont. Parmi les nombreuses autres spécialités, les nonnettes, élaborées aussi pour Carrefour sous la marque de distributeur Reflets de France.

*Mulot et Petitjean, voir coordonnées page 121.*

boisé, avec des notes de curry et de noix, impose sa sérénité avec un risotto au parmesan et aux champignons. Son Clos de Jeu rouge 2009 conserve la teinte grenat de sa jeunesse et offre une vraie puissance et une légère amertume qui rafraîchit les papilles. Tous ses vins sont subtils. Il déteste les vins « trop avenants ». « On confond depuis toujours, extraction et concentration », dit-il. Les vins que j'aime produire sont des vins de terroir pas d'œnologie. » Il réalise donc des vins nuancés, typiquement bourguignons dans un style de fruit éclatant, dotés de profondeur et de fraîcheur, à l'image de son Clos du Roy rouge 2003 ou bien de son rouge Au Champ Salomon 2014 ou 2015.

Respectueux de l'environnement, il pratique la jachère pour son favières. « Il faut dix ans pour qu'un climat se régénère », précise-t-il. Autre bon code de conduite, des élevages en fût et en cuve plus longs que la moyenne, sans collage ni filtrage. Sa vision d'avenir pour Marsannay ? Les lieux-dits (climats) enfin reconnus en Premiers Crus, l'arrêt du désherbage, le bio, la lutte raisonnée, les rendements encore plus bas et un cru qui continue de s'inscrire dans le style Côte-de-Nuits. ❖





2



3



4

**1 et 3.** Cyril Audoin, l'un des jeunes talents de Marsannay, l'assure : « Marsannay a le vent en poupe car il est le meilleur rapport qualité prix de la Côte de Nuits. » **2.** Le marsannay rosé peut accompagner tout un repas. **4.** Dans l'attente de leur classement en Premiers Crus, les climats de Marsannay sont la richesse de ce terroir. **5.** À seulement 8 km de Marsannay, Dijon est un point de chute idéal pour découvrir la région. **6.** Une appellation qui joue désormais dans la cour des grands !



5

## Carnet de route

### Chez Guy

Dans cette demeure de Gevrey-Chambertin, aux tuiles vernissées et à la cheminée monumentale, on déguste, entre tradition et modernité, du jambon persillé, des œufs meurette, un pavé de cabillaud, de la joue de bœuf et des fromages (cîteaux, bleu de Gex, mont-d'or). Formule à 18 €, menu à partir de 32 €.

### Castel de Très Girard

À Morey-Saint-Denis, très contemporain dans un cadre rustique, le chef Ludovic Dumont sait surprendre avec de grands classiques régionaux revisités, comme l'escargot en raviolo. Il sait aussi nous faire voyager dans la région avec son bœuf bourguignon purée, ou au long cours avec son pancake malaisien. Menus : de 19 € à 55 €.

### La Rôtisserie du Chambertin-Bistrot Lucien

La Rôtisserie du Chambertin fut d'abord une tonnellerie, au XVII<sup>e</sup> siècle, puis une maison de négoce avant de devenir un restaurant dans les années 1960, et enfin une maison d'hôtes. Cet hôtel-maison d'hôtes situé en plein cœur du village de Gevrey-Chambertin est aussi un restaurant, le Bistrot Lucien. Le propriétaire et chef Thomas Collomb y propose depuis 2014 une cuisine traditionnelle, des plats gourmands parfaits avec les vins de Marsannay. Sa cheminée pour rôtir un cochon de lait rend les hivers chaleureux. Tout nouveau, le restaurant gastronomique La Table d'Hôtes Lucie et Thomas Collomb, menu à 70 € (dégustation en cave avec le sommelier comprise). Nuit : 150 €. Menu Bistrot Lucien : à partir de 28 €, 23 € le midi.



6



Marsannay-la-Côte, point de départ  
de la route des Grands Crus de Bourgogne.





## DÉGUSTATION

**DOMAINE CHARLES AUDOIN****Marsannay rosé 2015**

Le marsannay rosé est une vraie curiosité locale car c'est la seule appellation Villages à proposer en Bourgogne trois couleurs. Celui de



Cyril, le fils, est très fruité (framboise fraîche), idéal avec la charcuterie, en toute saison et pas seulement en été. Un régal avec le rouget ou les viandes blanches. Dès mars 2018, 10 €.

**DOMAINE HUGUENOT****Champ-Perdrix 2015**

Ce marsannay rouge a la finesse et la minéralité des sols calcaire du domaine. Idéal avec les viandes rouges braisées ou rôties et les fromages de caractère. Le climat Champs-Perdrix, un terroir calcaire de comblanchien,



offre ici un marsannay dense aux arômes riches et à la trame élégante. Bio depuis 2013. 24,50 €.

**PIERRE NAIGEON****Sampagny 2014  
vieilles vignes**

Des tris sans concession à la vendange offrent un fruité éclatant. Adeptes de la biodynamie, Pierre Naigeon, issu d'une grande famille de négociants à Gevrey-Chambertin, offre ici un marsannay rouge digeste et fin avec



une belle étoffe. Idéal avec un civet. 19,50 € (20,50 € le 2015).

**CHÂTEAU DE MARSANNAY****Les Favières 2014**

Il appartient depuis 2012 à la famille Halley, également propriétaire du Château de Meursault en Côte de Beaune. Construit pour la garde, ce



marsannay rouge a profité d'un élevage long. Un vin de fruits rouges, généreux et structuré. Une belle surprise à 8 km au sud de Dijon. 27 €.

**DOMAINE FOUGERAY DE BEAUCLAIR****Saint-Jacques 2015**

À boire avec des viandes de caractère comme un gibier, une caille rôtie ou une entrecôte de la meilleure origine, ce rouge issu de pinot noir planté sur un terroir caillouteux de haut de coteau, vendangé à la main puis



vinifié avec soin, offre beaucoup de plaisir avec ses notes épicées, de cuir et de mûre. 24,80 €.

**DOMAINE BRUNO CLAIR****Les Longeroies 2014**

Un style élégant, des parfums délicieux (framboise, fraise, cerise) avec une vraie longévité pour ce grand marsannay rouge qui affiche un profil proche de son illustre voisin Gevrey-



Chambertin, à un bon rapport qualité-prix, mais pour combien de temps encore ? 24 €.

**DOMAINE JEAN FOURNIER****Les Longeroies 2015**

Agrumes, fleurs blanches et épices douces pour ce marsannay blanc de chardonnay issu d'un grand climat du cru, futur classement en Premier



Cru. Emblématique de l'appellation, ce domaine est conduit en bio depuis 2008 et s'essaie à la biodynamie. Avec des fromages à pâte dure, des viandes blanches ou bien encore du poisson. 26,50 €.

**JEAN-CLAUDE BOISSET****Marsannay rouge 2014**

Ces vignes, âgées de 40 ans, produisent peu de raisins mais bien concentrés. Les rendements sont contrôlés pour cette culture respec-



teuse de l'environnement. Ce vin rubis offre en bouche des parfums de fruits rouges nets et généreux. 16 €.

**LOUIS JADOT****Marsannay rouge 2015**

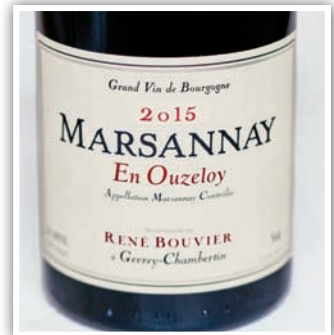
Souplesse et fruit pour ce marsannay rouge élaboré par Louis Jadot, négociant à Beaune depuis 1959. Il sait



exprimer la palette de la Bourgogne à travers ses crus. Voilà pourquoi, il soigne son marsannay à la tête de Bacchus sur l'étiquette. 23 €.

**DOMAINE RENÉ BOUVIER****En Ouzeloy 2015**

Le président de l'appellation Marsannay, Bernard Bouvier, offre ici un vin rouge au fruit puissant (fraise et framboise), un pinot noir issu du climat réputé En Ouzeloy, qui assure un bon drainage et la concentration du raisin. 24 €.



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



# Fascinant Iran

Le pays s'ouvre progressivement au tourisme. De Téhéran à Chiraz, on découvre une culture plurimillénaire d'une grande richesse.

*Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.*

Une foule immense se presse à l'entrée du grand bazar de Téhéran. Il faut attendre de longues minutes, perdus au milieu de centaines d'hommes et de femmes qui, les uns derrière les autres, s'engouffrent dans le marché. Nous sommes à trois semaines de la plus grande fête du pays, Norouz, le nouvel an iranien, qui sera célébré le 21 mars. Un mois avant, les préparatifs commencent. Les Iraniens sont pris par la folie du shopping. Nous avons enfin pénétré dans le bazar, mais nous continuons à cheminer difficilement. À une intersection – le bazar est une ville dans la ville – il faut attendre près d'un quart d'heure pour traverser. Les piétons mais aussi les porteurs à charrette se croisent. C'est un peu effrayant. La sensation de voyager à la fois dans l'espace et dans le temps, sensation qui ne nous quittera pas durant tout le séjour dans l'ancienne Perse, a commencé à nous gagner. Dans le bazar, les vendeurs nous font goûter avec plaisir leurs produits. Nous découvrons de tendres raisins blonds parfumés mais aussi des abricots moelleux, des amandes au safran ou des pêches blanches séchées au goût si délicat.

Une queue s'est formée à l'entrée de Moslem, un restaurant populaire situé au-dessus du bazar. Impossible de s'y rendre sans guide. Ici, seul le farsi est compris. Serrés comme des sardines, nous montons les marches de l'étroit escalier qui conduit à la salle où tous les clients sont attablés côte à côte. On vient déguster un des plats les plus populaires du pays, le *tahchin*, riz croustillant au safran et au poulet. On mange et on repart poussés par les clients suivants. Vendredi, jour de repos en Iran, certains habitants de Téhéran se rendent sur les pistes de ski en téléphérique où nous les suivons avec plaisir. Si la ■■■







1



2

**1.** La Grande Mosquée d'Ispahan avec ses riches décors de faïence émaillée est l'un des joyaux de l'architecture persane. **2.** Entre Ispahan et Chiraz, on traverse un paysage contrasté et saisissant, avec des plateaux arides bordés de montagnes enneigées.





1

## Les bazars traditionnels sont un des hauts lieux de la vie quotidienne.

■■■ température avoisine les 10 °C en centre-ville, qui est situé à plus de 1000 mètres d'altitude, un manteau de neige couvre les sommets alentour qui culminent à près de 4000 mètres. Pour le dîner, nous découvrons une grande spécialité iranienne bienvenue en cette période hivernale. Le *abgoosht* est consommé en deux temps : un bouillon très parfumé et légèrement épicé dans lequel on jette des morceaux de pain, puis une viande préalablement cuite dans ce bouillon et écrasée avec des légumes, accompagnée d'une sauce aux herbes vinaigrée et d'herbes fraîches. Dans ce restaurant richement décoré, la lumière est douce, les plats sont en terre cuite traditionnelle, un vieux monsieur comme sorti d'une bande dessinée avec une grande chevelure blanche nous prépare en fin de repas un thé qu'il accompagne de délicieux beignets. On est grisés. Pourtant l'alcool n'apparaîtra jamais à table. Interdit aujourd'hui dans tout le pays, le vin y fut probablement inventé au Néolithique, comme en témoignent les recherches archéologiques dans les monts Zagros au centre du pays, où l'on a retrouvé des traces de fermentation de raisin.

### Ispahan, oasis de beauté

Le lendemain à l'aube, nous quittons la capitale pour Ispahan, à plus de 400 kilomètres au sud. C'est une longue traversée désertique, ponctuée par un arrêt à Kashan, superbe ville ■■■



2



FICHE  
PAGE 123

RAGOÛT  
D'AGNEAU  
AUX COINGS





**1.** Le pique-nique est un véritable phénomène social en Iran. Ces jeunes femmes ont choisi un muret de la place royale d'Ispahan pour partager ce moment de convivialité. **2.** Le bazar de Téhéran s'anime encore plus à l'approche de Norouz, la fête traditionnelle qui célèbre le nouvel an du calendrier persan. **3.** À l'occasion de Norouz, les Iraniens mangent du poisson, sensé porter bonheur. On peut l'acheter séché comme sur cet étal. **4.** On trouve une grande variété de kebabs en Iran. C'est le plat, par excellence, de la cuisine de rue. **5.** Beaucoup de restaurants ne proposent pas de tables et installent leurs clients sur un tapis à même le sol.





1



2



3



4



6



5

**1.** Un artisan d'Ispahan se concentre sur le travail du cuivre martelé. **2.** Chaque échoppe se spécialise dans un produit, donnant souvent lieu à des installations féeriques. **3.** Le *faloudeh*, spécialité de la région de Chiraz, est une glace à base de vermicelles de riz, d'eau de rose et de jus de citron. **4.** L'Iran est le royaume des fruits séchés. La gamme des degrés de séchage est très étendue. **5.** Le site de la mythique Persépolis se déploie dans la plaine de Marvdasht, au nord-est de Chiraz. **6.** Le thé se déguste non sucré. On l'accompagne alors volontiers d'une sucrerie pour contrebalancer son amertume. **7.** Sur les longues routes désertiques, comme celle qui relie Chiraz et Ispahan, on croise souvent des véhicules surchargés de marchandises.



■ ■ ■ aux nombreuses maisons traditionnelles qui donnent une idée de la qualité de vie des classes aisées autrefois.

Plus loin, Ispahan, dont le seul nom fait rêver, se déploie sous les yeux du visiteur comme une oasis de beauté bleutée grâce aux dômes richement décorés de ses mosquées. La plus belle ville du monde islamique : telle fut l'intention de Shah Abbas 1<sup>er</sup> qui donna sa grandeur à Ispahan en en faisant la capitale de l'Empire perse au xvi<sup>e</sup> siècle. En arrivant sur la place royale, Naghsh-e Jahan, couvrant une surface de près de neuf hectares, on est subjugué. Tout autour de la place, les artisans détiennent depuis des siècles des savoir-faire devenus rares et

## Le savoir-faire des artisans d'Ispahan est reconnu dans le monde entier.

une expression artistique unique au monde. On y trouve de la miniature sur os de chameau par exemple. À l'aide d'un pinceau si fin qu'il ne possède qu'un seul poil, un artisan nous dessine les traits d'un homme très expressif à la barbe garnie. Il nous tend l'objet en os en guise de carte de visite. L'émerveillement se poursuit à la découverte du travail du cuivre martelé, de l'impression au tampon sur tissu, de la céramique, du cuivre émaillé – une grande spécialité iranienne –, de la menuiserie, de la marqueterie, du tissage de tapis et de kilims... Le Grand Bazar vaut à lui seul le voyage. C'est un labyrinthe construit majoritairement au xvi<sup>e</sup> siècle mais dont des quartiers ont plus de 1300 ans. Certaines rues s'ouvrent sur d'anciens caravansérails. Les fontaines et les fleurs surgissent par endroits sur une place, puis on s'engouffre à nouveau dans les allées parfois sombres où s'accumulent fruits, légumes, épices. Les citrons noirs, une spécialité iranienne, servent à acidifier ■ ■ ■



### RIZ GRILLÉ AU SAFRAN

#### *Un plat complet*

Préparation : 50 min. Repos : 3 h. Cuisson : 2 h.  
Pour 6 personnes :

■ 4 cuisses de poulet avec leur haut de cuisse ■ 2 carottes  
■ 1 oignon ■ 1 c. à soupe de cumin ■ 2 c. à soupe de curcuma ■ 1 g de safran en pistils ou 5 dosettes de safran en poudre ■ 400 g de riz basmati ■ 2 œufs ■ 6 yaourts à la grecque ■ 8 c. à soupe d'huile de tournesol ■ Quelques pistaches, amandes et épines-vinettes ■ 1 c. à café de sucre ■ Sel, poivre

■ Lavez et pelez les carottes. Coupez-les en tronçons. Pelez l'oignon. Faites saisir les cuisses de poulet coupées en deux dans 2 c. à soupe d'huile. Ajoutez le cumin et le curcuma, laissez roussir 2 min en mélangeant. Salez et poivrez. Mouillez d'eau à hauteur, ajoutez les carottes et l'oignon, laissez mijoter pendant 1 h à feu doux.  
■ Faites tremper le riz pendant 3 h dans de l'eau froide avant de le cuire. Cuisez le riz *al dente* dans une grande quantité d'eau. Égouttez-le et lavez-le. Écrasez le safran (4 dosettes) avec 1 c. à soupe d'eau. Mélangez le riz avec le safran, le yaourt (excepté 2 c. à soupe à mettre de côté) et les œufs préalablement battus. Salez et poivrez.  
■ Dans une cocotte, ajoutez 6 c. à soupe d'huile, les 2 c. à soupe de yaourt et le reste du safran mélangé à de l'eau. Ajoutez un tiers du riz en tassant. Émiettez finement la chair du poulet désossée et émietée. Mélangez le poulet au reste du riz. Ajoutez-le dans la cocotte. Tassez bien l'ensemble et faites chauffer à feu doux et à couvert, pendant 45 min-1 h. Démoulez le riz sur un grand plat.  
■ Coupez les pistaches et les amandes en fins bâtonnets, faites-les revenir quelques minutes dans de l'huile. Faites revenir quelques minutes les épines-vinettes dans l'huile et le sucre. Décorez le riz avec les amandes, les pistaches et les épines-vinettes.

Notre conseil vin : un faugères blanc.





## La région d'Ispahan, riche de ses vergers, offre une cuisine sucrée et savoureuse.

■ ■ ■ les sauces ainsi que le sumac en branches, consommé traditionnellement avec de la viande, à laquelle il apporte de petites notes salées et acides. À côté du bazar, nous déjeunons dans un restaurant spécialisé dans les ragoûts de viande aux fruits, coings, pruneaux, grenades... La région est en effet connue pour ses vergers et ses champs de légumes. Les plats sont sucrés, les saveurs généreuses et complexes. On se régale.

### Cuisine de famille

Mais cette cuisine traditionnelle est rare au restaurant, où les Iraniens sortent pour manger en général des kebabs, brochettes de viande cuite au feu de bois, impossible à faire chez soi.

À Chiraz, berceau de la culture persane, réputée pour ses roses et ses poètes, située à 500 kilomètres au sud d'Ispahan, nous allons donc goûter la cuisine iranienne dans une famille. Nous déjeunons à même le sol, un assortiment de plats dans lesquels chacun se sert : *koukou sabzi*, omelette aux herbes, *fessemjan*, poulet aux noix et à la grenade, *halim bademjam*, agneau aux aubergines, *halwa*, un dessert très sucré à la farine de riz et à l'eau de rose.

Chiraz est connue pour son goût de la fête. Ses habitants sont considérés comme de bons vivants, aimant sortir, dépenser et se coucher tard. Ici, il n'est pas rare que les cafés soient ouverts

jusqu'à 3 heures du matin. Mais aux premières lueurs du jour, dans le quartier des boulangers, les fours sont déjà actifs. On y cuit un pain sur les parois du four. Cette grande galette de pâte non levée se mange comme une brioche lorsqu'on la déguste chaude au sortir du four. Assis sur un petit banc à l'extérieur de la boulangerie, on regarde la ville s'éveiller. Aucun des clients qui défilent ne semble remarquer notre présence

et pourtant nous sommes les seuls touristes encore rares en cette saison hivernale. Alors que bien souvent, nous sommes en terre lointaine une attraction, c'est ici l'inverse qui se produit. Nous regardons avides de tout capter dans ce pays qui nous a tellement intimidés tout autant que fascinés. ♦



### PERSANS PISTILS

Le safran est très réputé en Iran. On en trouve différentes qualités en fonction de la taille des pistils et de leur parfum. Il est récolté au printemps et en hiver. Le premier est de meilleure qualité car plus parfumé. Pour bien le choisir il faut regarder la longueur et l'épaisseur du pistil. On prépare de la glace au safran, du riz au safran et beaucoup d'autres recettes. Il fait partie intégrante de la cuisine persane.





2



3

**Escale à Chiraz.** 1. Invitation dans une famille iranienne. La table est dressée sur une nappe en plastique posée sur le sol. Il faut beaucoup de souplesse pour se servir de ces délicieux mets. 2. L'impressionnante mosquée Vakil. 3. Un étal de grenades dans une ruelle de la ville. 4. Dans le quartier des boulangers, on cuit le pain dans des fours à bois traditionnels. Le pain y repose sur des cailloux et il est ensuite lancé sur une table grillagée afin qu'il refroidisse, ce qui permet de faire tomber les derniers cailloux.



4



## SE RENSEIGNER

• Air France offre 3 vols hebdomadaires directs au départ de Paris-Charles de Gaulle 2 E. En complément, KLM propose 4 vols hebdomadaires directs au départ d'Amsterdam-Schiphol. Ces vols offrent un large choix d'acheminements au départ des régions françaises.  
[www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr)

• Comptoir des Voyages propose, sur mesure, des expériences de voyage uniques qui permettent d'appréhender l'Iran en totale immersion, incluant des petites adresses de charme et assez de liberté pour laisser place à l'imprévu et à la rencontre. 14 jours à Téhéran, Kashan, Ispahan, Chiraz et Persepolis en passant par les portes du désert de Dasht-E Kavir à Yazd et Farahzad à partir de 3300 € par personne. Renseignements au 01 86 95 65 26 et sur [www.comptoir.fr](http://www.comptoir.fr) ou dans les agences à Paris, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Marseille et Lille.

## Les hôtels

### Ferdowsi International Grand Hotel

24 Kooshk e Mesri Street, Ferdossi Avenue, Téhéran. Tél. : + 98 21 66 72 70 26.

Un hôtel moderne avec une décoration chargée mais qui ne dépareille pas en Iran. Chambres simples et confortables. Bon petit déjeuner buffet. L'établissement possède une piscine et un sauna qui ne sont malheureusement ouverts qu'aux hommes. Accueil un peu froid. Chambres : env. 75 €.

### Niayesh Boutique Hotel

10 Shahzadeh Jamaili Lane Bibi Dokhtaran Mausoleum Lan, Namazi Jun, Chiraz. Tél. : + 98 71 32 23 36 23.

Un petit hôtel familial proposant de jolies chambres autour d'un patio. Le petit déjeuner simple est soigné. Bien situé pour partir à la découverte de Chiraz. Chambres : env. 45 €.

### Karimkhan hotel

Roodaki Street, Chiraz. Tél. : + 98 71 32 24 31 99.

Un hôtel à la décoration orientale avec des chambres assez confortables. Chambres : env. 45 €.

### Ali Qapu hôtel

Chahar Bagh Abbassi Avenue, Ispahan. Tél. : + 98 31 12 22 79 29.

Établissement standard avec des chambres correctes pour rayonner depuis Ispahan. Chambres : env. 60 €.

## Les tables

### ♥ Restaurant Moslem

4 Haj Rahimkhân, 15 Khordad, Téhéran. Tél. : + 98 55 89 98 34 0.

Dans une ambiance électrique et bondée, à l'heure du déjeuner, il faut faire la queue pour déguster un des meilleurs *tahchin* (riz croustillant au safran et au poulet) de la ville. Son repas à peine terminé, on se lève pour laisser sa place. Un lieu épatant, fréquenté quasiment exclusivement par des Iraniens. Env. 7 €.

### ♥ Azari traditional Tea House

Vali-e-Asr Avenue, Raahahan Square, Téhéran. Tél. : + 98 21 55 37 36 65.

Dans cette superbe demeure, on sert une délicieuse

spécialité iranienne, le *abgoosht*. Un plat à base de viande d'agneau, d'herbes fraîches et de pain qu'on mange en deux temps. La soupe en premier avec du pain puis la viande écrasée avec un pilon accompagnée d'herbes fraîches. Thé servi en fin de repas avec de délicieux petits beignets au sirop. Ambiance et déco extras. Env. 5 €.

### ♥ Shahrzad

Abbasabad Avenue, Ispahan.

Tél. : + 98 31 12 20 44 90.

Un restaurant populaire fréquenté essentiellement par des Iraniens. On y déguste une très bonne cuisine locale avec des spécialités comme le *fessenjan* ou le *beryani* (mouton aux oignons servi entre deux tranches de pain). Env. 7 €.

### ♥ Cabana (Small House) restaurant

Naqsh-e Djahan Square

(à côté de la mosquée Emam), Ispahan.

Un restaurant situé non loin de la place Naqsh-e Djahan où l'on déguste une cuisine de plats mijotés aux coings (*khoreh beh*), aux pruneaux (*khoreh aloocheh*), aux pois cassés (*khoreh gheymé*), à l'aubergine (*khoreh bademjoun*) ou aux herbes (*khoreh ghormé sabzi*). Si ces plats sont traditionnellement préparés avec du mouton, le poulet est ici exclusivement cuisiné, et tout est délicieux. Environ 5 €.

### Naghshe Jahane Restaurant

Square Naghshe Jahane (à côté de la mosquée Lotfollah), Ispahan. Tél. : + 98 31 32 21 90 68.

Aubergines farcies à la grenade, poulet aux fruits secs, feuilles de vigne farcies au riz, à la grenade et aux herbes... On mange ici à l'iranienne : assis sur des tapis. Déco orientale appuyée. Environ 6 €.

### Khorak Kabab

4 Bage Abasi, Ispahan. Pas de téléphone.

Une petite cantine à néons servant pourtant de délicieux kebabs cuits au feu de bois et pains cuits maison à l'entrée. Très simple mais très bon. Une super petite adresse. Quelques euros.

### Haft Khan Restaurant Complex

Quran Boulevard, Chiraz. Tél. : + 98 71 32 27 00 00.

Un drôle d'établissement réunissant dans un même immeuble plusieurs offres. Restaurant traditionnel au sous-sol, italien, kebab, burger... aux autres étages. Dans le traditionnel, à la jolie décoration, on déguste une bonne cuisine avec des ragoûts comme le maquereau à la sauce tamarin et coriandre. Env. 12 €.

### Teen Restaurant

Place Daneshjoo, Chiraz. Tél. : + 98 71 32 27 05 29.

Dans une grande salle sans charme, une bonne spécialité de kebab qu'on ne trouve pas ailleurs : le poulet à la sauce de grenade (*joje kabab*). Le reste ne présente pas grand intérêt. Env. 8 €.

### Saraye Ameriha Boutique Hotel

Alavi Avenue, Kashan. Tél. : + 98 31 55 24 02 20.

Dans une maison de 300 ans magnifiquement décorée avec des lustres en verre de Murano, des vitraux multicolores, des miroirs, on commande des plats traditionnels comme le *cheft-e bademjan* (boulettes de mouton à l'aubergine et à la menthe), le *goosht-e loobia* (agneau aux haricots).

## & AUSSI

### ■ Azadegan tea house

Chah Haj Mirza Alley, Naqsh-e Jahan Square, Ispahan. Pas de téléphone.

Cette petite maison de thé fascine par son incroyable décoration constituée d'un bric-à-brac étonnant d'objets en tous genres. À voir impérativement.

### ■ Café Spadana

Bazaar spadana, Naghshe e Jahan Square, Ispahan.

Tél. : + 98 31 32 23 43 73.

Sur une place arborée au cœur du bazar, ce petit café agréable propose entre autres, une infusion aux sept plantes à la fois délicieuse et très jolie. Quelques euros.

### ■ Café Firouz

Vank Church Alley, quartier de Jolfa, Ispahan.

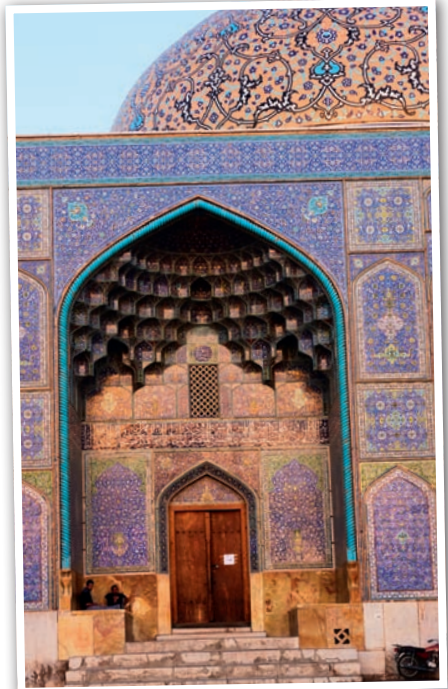
Tél. : + 98 31 36 26 80 09.

En plein cœur du quartier arménien, un petit café à la déco rétro où boire un verre, déguster quelques plats ou prendre un petit déjeuner.

### ■ Zarparaan

2/19 Poshtmatbakh, Ostandari Street, Ispahan.

Pour acheter différentes qualités de safrans. Anglais parlé.



La somptueuse mosquée du Cheikh Lotfollah à Ispahan est un des joyaux de l'architecture persane.



Vous aimez Saveurs? Vous avez un Thermomix®?

# Vous allez adorer Saveurs Thermomix!



Actuellement, chez votre marchand de journaux



# Le Trentin-Haut-Adige

## Il gusto italiano



Carte Vania Nicolais.

Dans cette région montagneuse du nord-est de l'Italie, les pommes, les choux, les pommes de terre et la charcuterie fumée comme le speck règnent en maîtres.

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

FICHE  
PAGE 125

GOULASCH  
ALLA TIROLESE



### UN PLAT QUI VIENT DE LOIN

« Le goulasch est un plat de viande de bœuf mijotée, servi en soupe en Hongrie, son pays d'origine. Il s'est ensuite diffusé dans les territoires voisins. En Trentin-Haut-Adige il est servi comme un ragoût, accompagné de pommes de terre, polenta ou canederli. C'est le plat réconfortant par excellence qu'on prépare la veille car il est encore meilleur le lendemain ! »



## CHOUROUTE À L'ITALIENNE

« Voici une salade express de chou blanc, bien parfumé et encore croquant, qui accompagne une tartine de pain de seigle, beurre, speck et cornichons, le casse-croûte montagnard typique du Tyrol du Sud (Haut-Adige) ! Cette recette est inspirée des *crauti* (l'équivalent de la choucroute) garniture traditionnelle dans cette région : le chou blanc, coupé en lanières, est fermenté naturellement pendant un mois, grâce à la fermentation lactique. »

## CAVOLO CAPPUCCIO E SPECK

*Salade de chou blanc au speck*

Préparation : 20 min. Repos : 15 min.

Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

- 1 chou blanc moyen (environ 1 kg)
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café bombée de graines de cumin
- 100 g de speck (jambon fumé) ■ 10 g de beurre ■ Gros sel

*Pour l'accompagnement* ■ Pain de seigle  
■ Speck ■ Beurre ■ Cornichons

- Éliminez les premières feuilles du chou blanc. Coupez le chou en lanières et disposez-le dans un saladier couvert d'eau bouillante salée et de graines de cumin, pendant 15 min.
- Entre-temps coupez en lanières le speck, faites-le rissoler dans une poêle avec le beurre jusqu'à ce qu'il soit croquant.
- Essorez le chou, assaisonnez-le avec le vinaigre et répartissez le speck, servez tiède, avec des tranches de pain de seigle garnies de beurre, de fines tranches de speck et de cornichons.

**Notre conseil vin : un patrimonio blanc.**





## DESSERT SANS FRONTIÈRES

« Ce gâteau délicieux et plus facile à préparer qu'il n'y paraît a des origines turques (c'est un cousin du baklava), avant d'être une spécialité austro-hongroise ! Il s'est ensuite répandu, pendant le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, dans le nord-est de l'Italie, principalement dans le Trentin-Haut-Adige, où sont cultivées différentes variétés de pommes. »

## STRUDEL DI MELE

### *Strudel aux pommes*

Préparation : 40 min. Repos : 1 h. Cuisson : 45 min. Pour 4 personnes :

- 1 kg de pommes canada de préférence (ou reinette, boskoop, golden) ■ 60 g de sucre blond + 1 c. à soupe ■ 1 c. à café rase de cannelle ■ 4 clous de girofle (ou 2 pincées en poudre) ■ 1 orange bio ■ 1 citron bio ■ 100 g de raisins secs ■ 60 g de pignons ■ 80 g de chapelure maison (pain rassis râpé et mixé) ■ 50 g de beurre ■ 1 c. à soupe de sucre glace

*Pour la pâte* ■ 250 g de farine ■ 1 œuf ■ 30 g de beurre mou ■ 1 c. à soupe de sucre de canne blond ■ 5-7 cl d'eau ■ 1 pincée de sel

- Préparez la pâte : versez la farine dans un saladier, creusez un puits et incorporez le sucre, le sel, l'œuf, le beurre et l'eau au fur et à mesure. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique, en la tapant contre le plan de travail plusieurs fois. Enveloppez-la d'un torchon humide et faites-la reposer 30 min dans un four éteint tiède (à 30 °C)
- Faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède. Râpez le zeste de l'orange et du citron. Pressez la moitié du citron afin d'en extraire le jus. Dorez les pignons à sec dans une poêle (photo 1). Épluchez les pommes et coupez-les en dés (photo 2).
- Mélangez les pommes avec 60 g de sucre, la cannelle, les clous de

girofle, les zestes des agrumes, le jus du 1/2 citron, les pignons et les raisins secs égouttés (photo 3). Laissez reposer 30 min en mélangeant de temps en temps, puis ôtez les clous de girofle s'ils sont entiers.

■ Préchauffez le four à 180 °C (chaleur statique).

■ Faites fondre 40 g de beurre, réservez. Faites dorer la chapelure à la poêle avec les 10 g de beurre restants (photo 4).

■ Étalez finement la pâte (2-3 mm) sur un torchon propre, à l'aide d'un rouleau (photo 5). Badigeonnez la pâte d'un peu de beurre fondu avec un pinceau. Saupoudrez de chapelure, en laissant libre un pourtour de 3 cm (photo 6), disposez la garniture sur la chapelure.

■ À l'aide du torchon, roulez la pâte sur elle-même (photo 7) en renfermant bien les extrémités de la pâte au dessus, afin que la garniture ne s'échappe pas pendant la cuisson. Disposez le strudel sur la plaque du four tapissée de papier cuisson (si le strudel est trop grand, donnez lui la forme d'un fer à cheval).

■ Badigeonnez-le avec du beurre fondu (photo 8) et saupoudrez-le de 1 c. à soupe de sucre blond. Enfournes pour 45 min. À mi-cuisson, badigeonnez-le avec le beurre fondu restant. Contrôlez la cuisson. À la sortie du four, la pâte est croquante ; une fois refroidie, elle sera souple.

■ Saupoudrez de sucre glace et servez à température ambiante.

**Notre conseil vin : un alsace muscat vendanges tardives.**



## LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



*Un gâteau parfumé qui fait la part belle aux pommes.*



## GOURMANDS GRUMEAUX

« Leur nom vient du mot allemand *knödel*, qui signifie "nœud, grumeau" : il s'agit de boulettes de pain d'environ 5 cm dans leur forme traditionnelle (que j'ai réduite à 3 cm) à base de pain rassis, œufs, lait, oignon, persil et parfois fromage. On les sert dans un bouillon ou avec du beurre fondu et de la ciboulette, souvent en accompagnement du goulasch ou des *crauti* (choucroute). Une fresque près de Bolzano (Haut-Adige) témoigne de leur présence dès la fin du XII<sup>e</sup> siècle. Ils sont typiques du Trentin-Haut-Adige, du Frioul, des montagnes de la Vénétie, et aussi de l'Allemagne du Sud, de l'Autriche, et des pays de l'Est ! »

## CANEDERLI

### *Boulettes de pain*

Préparation : 30 min. Repos : 20 min. Cuisson : 5 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g de pain rassis en tranches (de seigle, de préférence) ■ 80 g environ de farine  
 ■ 120 g de speck en tranches de 1 cm d'épaisseur, de préférence ■ 1 oignon moyen  
 ■ 60 g de beurre mou + 10 g ■ 2 petits œufs ■ 20 cl environ de lait ■ 1 litre de bouillon de bœuf maison (ou bio, en cubes) ■ 2 pincées de noix de muscade ■ 1 poignée de persil  
 ■ 2 c. à soupe de ciboulette ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Coupez le pain rassis en petits dés.

■ Dans un saladier, mélangez les œufs avec le lait, 2 pincées de sel, 2 pincées de noix de muscade fraîchement râpée et du poivre. Placez le pain dans le saladier et laissez-le tremper 20 min en remuant de temps en temps pour que le liquide soit bien absorbé.

■ Entre-temps, faites rissoler l'oignon haché menu avec l'huile d'olive, puis ajoutez le speck coupé en petits dés avec 10 g de beurre.

■ Hachez le persil et coupez finement la ciboulette à l'aide d'une paire de ciseaux.

■ Une fois que le pain a totalement absorbé le mélange œuf-lait, mélangez-le avec les 60 g de beurre mou, l'oignon et le speck rissolés, le persil et la ciboulette. Ajoutez en dernier la farine progressivement de façon qu'elle soit absorbée au fur et à mesure. Si le mélange est trop épais, ajoutez encore du lait ; s'il est trop mou, ajoutez de la farine.  
 ■ Avec les mains humides, façonnez une boulette d'environ 3 cm de diamètre. Plongez-la dans le bouillon et laissez cuire pendant 5 min, goûtez pour vérifier la texture et l'assaisonnement. Façonnez les autres boulettes et cuisez-les dans le bouillon frémissant.

■ Servez-les dans des bols avec le bouillon, parsemez de ciboulette.

**Notre conseil vin : un sancerre blanc.**

Serviette Chiarastella Cattana.



# LILO

votre jardin

à portée de main



## MÊME LES MAINS GAUCHES VONT DEVENIR VERTES

**LILO fait pousser vos plantes en toute autonomie.**

**Quant à vous, cueillez chaque semaine des herbes pleines de goût.**

**Une technologie innovante pour vos plantes**

L'éclairage LED reproduit la lumière du soleil. Dans chaque pot, la plante flotte sur l'eau: un design innovant qui assure l'autonomie du système et offre un environnement idéal pour le développement des racines.

**Un large choix d'aromates & fleurs à découvrir**

Les plantes germent et grandissent depuis des capsules que vous insérez dans LILO. Découvrez notre gamme d'aromates, tisanes et fleurs sur [pretapousser.fr](http://pretapousser.fr)

Rendez-vous sur [www.pretapousser.fr](http://www.pretapousser.fr)

Prêt à  
Pousser



# Version originale

Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

*Recette et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.*

Diplômée de l'école Ferrandi à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de l'Asie.





Les bâtonnets de peau de tofu et les pousses de bambou sont vendus dans les épiceries asiatiques.



Faites tremper la peau de tofu, les champignons et les vermicelles de haricot mungo.



Faites blanchir la peau de tofu et les pousses de bambou puis égouttez-les.

Dans un wok faites revenir tous les ingrédients au fur et à mesure.



## DÉLICE DU BOUDDHA

### *Le plat du nouvel an chinois*

Préparation : 30 min. Repos : 12 h. Cuisson : 35 min. Pour 6 personnes :

- 20 g de champignons noirs secs ■ 8 shiitakés secs ■ 150 g de dried bean sticks (bâtonnets de peau de tofu séchée) ■ 100 g de vermicelles de haricot mungo ■ 4 pousses de bambou sous vide ■ 5 choux bok choy (ou 8 feuilles de chou chinois) ■ 6 gousses d'ail ■ 80 g de gingembre frais ■ 4 c. à soupe d'huile végétale ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame grillée ■ 3 c. à soupe de sauce d'huître végétarienne ■ 4 c. à soupe de sauce soja

- La veille, faites tremper dans un grand plat d'eau froide les bâtonnets de peau de tofu. Trempez également les deux sortes de champignons dans un saladier d'eau froide.
- Le lendemain, égouttez tous les éléments. Réservez 10 cl d'eau de trempage des champignons, puis faites tremper les vermicelles de haricot mungo 20 min dans de l'eau froide. Égouttez.
- Hachez l'ail, pelez coupez le gingembre en julienne.
- Coupez les bâtonnets de peau de tofu en morceaux de 5 cm environ. Retirez le pied dur des shiitakés puis émincez-les. Coupez les champignons noirs en morceaux réguliers.
- Rincez les pousses de bambou. Coupez-les en trois puis en lamelles

régulières. Nettoyez les choux bok choy, coupez-les en quartiers.

■ Portez une casserole d'eau chaude à ébullition. Blanchissez les bâtonnets de peau de tofu 2 min. Retirez-les avec une écumoire puis plongez les pousses de bambou pour 4 min. Égouttez-les.

■ Dans un wok ou une grande cocotte, chauffez l'huile végétale. Faites revenir l'ail et le gingembre. Lorsque l'ail commence à dorer ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 3 min. Ajoutez ensuite les pousses de bambou, la peau de tofu séchée, la sauce d'huître et la sauce soja. Remuez, faites cuire 3 min, puis ajoutez les bok choy, les vermicelles et 10 cl d'eau de trempage des champignons. Poivrez et finissez de cuire environ 3-4 min. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

■ Au moment de servir, ajoutez un filet d'huile de sésame. Accompagnez ce plat de riz thaï.

**Notre conseil vin : un riesling.**

**Bon à savoir :** Lorsque l'on fait bouillir le lait de soja, une peau se forme comme avec le lait de vache. Cette peau est récupérée puis roulée et séchée. C'est ce qui va donner les bâtonnets appelés en chinois « tofu bambou ». Vous pouvez le remplacer par du tofu ferme ou frit. Il est préférable de blanchir le bambou pour en retirer l'odeur âpre. Vous pouvez également utiliser des bambous en conserve.





### DES COUTEAUX EN CÉRAMIQUE HIGH-TECH

En japonais, « shin » signifie littéralement « sincérité ». C'est le nom de la nouvelle série de couteaux lancée par Kyocera. Fabriqués à partir de céramique fine, un matériau naturel de qualité supérieure, ultra-léger, dur et résistant à la corrosion, ils permettent une coupe précise et fine. L'absence d'ions métalliques évite tout transfert d'odeur ou de goût. La marque propose plusieurs types de couteaux ainsi que des coffrets cadeau.

*Couteaux Shin de Kyocera. De 65 € à 135 € le couteau.*



### NOUVEAUX EXTRACTEURS HUROM

Ils bénéficient du savoir-faire Hurom, des meilleurs matériaux et d'une technologie d'extraction encore plus innovante et performante. La vis à rotation lente (43 tours/minute) presse à froid les aliments et préserve tous leurs nutriments. L'extracteur Hurom H-AI : un extracteur intelligent, facile à utiliser avec un faible encombrement et une sécurité absolue. L'extracteur Hurom H-AE : un modèle au design unique de Giorgetto Giugiaro, designer des automobiles les plus prestigieuses, alliant esthétique et fonctionnalité.

*Retrouvez Hurom sur [www.cuisinedubienetre.fr](http://www.cuisinedubienetre.fr)*

### L'INCONTOURNABLE PLANCHE À DÉCOUPER !

Double face et double découpe, pour cette planche à découper multifonction, design et fonctionnelle, imaginée par les talentueux frères Joseph. Anti-dérapante, avec des angles ergonomiques et des poignées intégrées sur les côtés, le grand intérêt de cette planche se situe dans sa surface de découpe inclinée pour recevoir les jus de viande ou les miettes de pain.

*Planche à découper Cut&Carve  
de Joseph Joseph. 49,99 €.  
[www.josephjoseph.com](http://www.josephjoseph.com)*



# SAVEURS



## Saveurs vous suit partout.

MAGAZINES, ACTUALITÉS, INSPIRATIONS ET VIDÉOS,  
LE TOUT DANS VOTRE NOUVELLE APPLICATION SAVEURS.

NOUVEAU

DISPONIBLE SUR  
Google Play

Télécharger dans  
l'App Store



**PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :** Mark Fisher

### SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.  
Mail : abos.burda@abopress.fr  
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie,  
67402 Illkirch Cedex

**POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS**  
www.saveurs-magazine.fr

### INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

### RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris  
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr  
Pour joindre votre correspondant, composez  
le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF: Sylvie Gendron (28)  
SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION: Sophie Loubeyre (42)  
DIRECTEUR ARTISTIQUE: Vincent Meyrier (19)  
PREMIÈRE MAQUETTISTE: Claudine Chrysaghis (56)  
RÉDACTRICES GRAPHISTES: Julie Rassat (27), Olivia Rakotoarivony  
PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION: Marine Labrunie (25)  
SECRÉTAIRE DE RÉDACTION: Véronique Brard  
RÉDACTEURS: Olivia Bertin (16), Maëva Terroy (26),  
Théo Torrecillas (43)  
ASSISTANTE DE LA RÉDACTION: Myriam Burtze (53)  
CONSEILS VINS: Pierrick Jégu

### PÔLE DIGITAL

RESPONSABLE DIGITAL ET PARTENARIATS:  
Romain Marcet. Tél. : 01 53 63 11 94. rmarcet@editions-burda.fr  
COMMUNITY MANAGER: Jérémy Ngo. jngo@editions-burda.fr

### RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

**MEDIAOBS**  
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris  
Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.  
Pour joindre votre correspondant, composez  
le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.  
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com  
DIRECTRICE GÉNÉRALE: Corinne Rougé (93 70)  
DIRECTRICE COMMERCIALE: Armelle Luton (97 78)  
DIRECTRICE DE MARCHÉ: Alexandra Horsin (89 12)  
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE: Alexia Vaché (89 06)  
CHEF DE PROJET: Thibault Carbonnel (89 25)  
DIRECTEUR DE STUDIO: Cédric Aubry (89 05)  
STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE: Brune Provost (89 13)  
COMPTABILITÉ/GESTION: Catherine Fernandès (89 20)

### ADMINISTRATION

DIRECTRICE DE LA DIFFUSION: Élisabeth Anger-Moulard.  
DIRECTRICE DES VENTES: Patricia Pugliano. Tél. : 03 88 19 25 26.  
GRAVURE: RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge  
IMPRESSION: Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29,  
77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.  
VENTE AU NUMÉRO: Presstalis.

PROVENANCE DU PAPIER: France, Belgique et Italie.  
TAUX DE FIBRES RECYCLÉES: 0 %.  
IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU: Ptot 0,010 kg/tonne.



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 9 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Printed in Germany. Distribution: Presstalis. Commission paritaire: 06 21 K 86782. Dépôt légal: janvier 2018.

### CUISINES & TENDANCES page 6

- **Habitat.** Points de vente et vente en ligne sur [www.habitat.fr](http://www.habitat.fr)
- **Joesayegh.** Points de vente et vente en ligne sur [www.joesayegh.com](http://www.joesayegh.com).
- **Local en bocal.** En épicerie bio. Liste des points de vente sur [www.recettes-d-a-cote.fr](http://www.recettes-d-a-cote.fr)
- **Michel & Augustin.** En gms. Liste des points de vente sur [www.micheletaugin.com](http://www.micheletaugin.com)
- **Maisons du Monde.** Points de vente et vente en ligne sur [www.maisonsdumonde.com](http://www.maisonsdumonde.com).
- **Nespresso.** Points de vente et vente en ligne sur [www.nespresso.com](http://www.nespresso.com)
- **Printemps de la Maison.** 64, boulevard Haussmann, 75009 Paris. Tél. : 01 42 82 67 16. Vente en ligne sur [www.printemps.com](http://www.printemps.com)
- **Supernature.** Points de vente et vente en ligne sur [www.catherinekluger.fr](http://www.catherinekluger.fr)

### SUR LE FEU page 8

- **Deliveroo.** [www.deliveroo.fr](http://www.deliveroo.fr)
- **Échappe.** [www.echappe.fr](http://www.echappe.fr)
- **Japanese Knife Company.** 13, rue de Cotte, 75012 Paris. Tél. : 09 84 44 89 31. [www.japaneseknifecompany.fr](http://www.japaneseknifecompany.fr)
- **Printemps du Goût.** 64, boulevard Haussmann, 75009 Paris. [www.printemps.com](http://www.printemps.com)
- **La Grande Épicerie de Paris.** 80, rue de Passy, 75016 Paris. [www.lagrandeepicerie.com](http://www.lagrandeepicerie.com)
- **Slowfood.** Plus d'info sur [www.slowfood.fr](http://www.slowfood.fr)

### RESTOS & BISTROTS page 12

- **Balagan.** 9, rue d'Alger, 75001 Paris. Tél. : 01 40 20 72 14. [www.balagan-paris.com](http://www.balagan-paris.com)
- **Oxymore.** 60, rue Saint-Maur, 75011 Paris. Tél. : 01 47 00 73 24.
- **Poulpette.** 46, avenue de Lattre-de-Tassigny, 16100 Cognac. Tél. : 05 45 82 22 08.
- **Frappé par Bloom.** 2, rue Guénégaud, 75006 Paris. Tél. : 07 89 83 79 58. [www.frappe.bloom-restaurant.fr](http://www.frappe.bloom-restaurant.fr)
- **Jérémy Galvan.** 29, rue du Bœuf, 69005 Lyon. Tél. : 04 72 40 91 47. [www.jeremyglavanrestaurant.com](http://www.jeremyglavanrestaurant.com).
- **Le Bistrot de Pierrerie.** Rue de la Ferraille, 04300 Pierrerie. Tél. : 04 92 75 33 00.
- **La Rosa.** 23, rue Guillaume-Tell, 75017 Paris. Tél. : 01 42 67 12 67.

### SIMPLEMENT BON page 36

- **Margot Lhomme.** [margothommecceramiques.tumblr.com/](http://margothommecceramiques.tumblr.com/)
- **Society.** [www.societylimonta.com](http://www.societylimonta.com)

### GOURMET page 40

- **Nous.** 19, rue Clauzel, 75009 Paris. Tél. : 01 42 79 99 04.

### DÉLICES & CONFIDENCES page 66

- **Pâtisserie Bouillet.** 15, place de la Croix-Rousse, 69004 Lyon. Tél. : 04.78.28.90.89.
- **Goûter.** 16, place de la Croix-Rousse, 69004 Lyon. Tél. : 04.72.10.05.71. [www.chocolatier-bouillet.com](http://www.chocolatier-bouillet.com)

### À LA MANIÈRE DE page 74

- **Kalios.** [www.mykalios.com](http://www.mykalios.com)
- **La Badine de Martine.** 74, rue Crozatier, 75012 Paris.
- **Le Loir dans la thèière.** 3, rue des Rosiers, 75004 Paris.
- **Raw.** 57, rue de Turenne, 75003 Paris.
- **Umami.** 22, rue Béranger, 75003 Paris. [www.umamiparis.com](http://www.umamiparis.com)

### DESSERT DE PRO page 80

- **Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01.43.31.68.12. Ouvert du mardi au samedi de 10 h à 20 h. Dimanche et jours fériés de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

### LE HAUT DU PANIER page 92

- **Sheryl Rennie.** [www.fingerlimecaviar.com.au](http://www.fingerlimecaviar.com.au)

### VIGNOBLE page 97

- **Castel de Très Girard.** 21220 Morey-Saint-Denis. Tél. : 03 80 34 33 09. [www.castel-tres-girard.com](http://www.castel-tres-girard.com)
  - **Château de Marsannay.** 2, rue des Vignes, 21160 Marsannay-la-Côte. Tél. : 03 80 51 71 11.
  - **Chez Guy.** 3, place de la Mairie, 21220 Gevrey-Chambertin. Tél. : 03 80 58 51 51. [www.chez-guy.fr](http://www.chez-guy.fr)
  - **Domaine Bruno Clair.** 5, rue du Vieux-Collège, 21160 Marsannay-la-Côte. Tél. : 03 80 52 28 95.
  - **Domaine Charles Audoin.** 7, rue de la Boulotte, 21160 Marsannay-la-Côte. Tél. : 03 80 52 34 24.
  - **Domaine Fougeray de Beauclair.** 4, rue de Mazy, 21160 Marsannay-la-Côte. Tél. : 03 80 52 21 12.
  - **Domaine Huguenot.** 5, rue de Carrières, 21160 Marsannay-la-Côte. Tél. : 03 80 52 11 56. [www.domainehuguenot.com](http://www.domainehuguenot.com)
  - **Domaine Jean Fournier.** 29, rue du Château, 21160 Marsannay-la-Côte. Tél. : 03 80 52 24 38.
  - **Domaine René Bouvier.** Chemin de Saule Brochon, 21220 Gevrey-Chambertin. Tél. : 03 80 52 21 37. [rene-bouvier@wanadoo.fr](mailto:rene-bouvier@wanadoo.fr)
  - **Jean-Claude Boisset.** Les Ursulines, 5, quai Dumorey, 21700 Nuits-Saint-Georges. Tél. : 03 80 62 61 61.
  - **Louis Jadot.** 62, rue de Savigny, 21203 Beaune. Tél. : 03 80 26 31 98.
  - **Mulot et Petitjean.** 13, rue Bossuet, 21000 Dijon. Tél. : 03 80 30 07 10. [mulotpetitjean.fr](http://mulotpetitjean.fr)
  - **Pierre Naigeon.** 1, route de Saint-Philibert, 21220 Gevrey-Chambertin. Tél. : 03 80 33 46 03. [naigeon@aol.com](mailto:naigeon@aol.com)
  - **Rôtisserie du Chambertin.** 6, rue Chambertin, 21220 Gevrey-Chambertin. Tél. : 03 80 34 33 20. [www.rotisserie-chambertin.com](http://www.rotisserie-chambertin.com)
- L'ITALIE DE LAURA page 112**
- **Céramiques Cécile Cayrol.** [www.cecilecayrol.com](http://www.cecilecayrol.com)
  - **Chiarastella Cattana.** [www.chiarastellacattana.com](http://www.chiarastellacattana.com)
  - **Funky Table,** vendu au Bon Marché-Rive Gauche. [www.funkytale.it](http://www.funkytale.it)
  - **Potier Jérôme Hirson** [www.jeromehirson.com](http://www.jeromehirson.com)
  - Plus d'infos sur [www.laurazavan.com](http://www.laurazavan.com)

Escapade gourmande à Grenoble et dans ses environs (page 84).





# NOS 68 RECETTES

*pour se faire du bien*

## ENTRÉES

- Cavalo cappuccio e speck ..... p. 113
- V** Petits beignets de courge (**fiche**) ..... p. 129
- Saint-Jacques rôtie dans sa coquille, chou-fleur grillé  
à l'huile d'argan (**fiche**) ..... p. 125
- V** Salade de chou rouge et pommes de terre  
au vinaigre à la framboise ..... p. 53
- V** Soupe à l'oignon jaune et au vin jaune ..... p. 44
- Soupe de légumes à la tomme de brebis  
et aux graines de chia ..... p. 57
- Terrine de poule-au-pot à la coriandre  
et au gingembre ..... p. 31

## VIANDES & ŒUFS

- Cochon confit à la purée de salsifis grillés (**fiche**) ..... p. 125
- Collier d'agneau mijoté aux pois chiches ..... p. 58
- Côte de bœuf au gros sel, oignons jaunes à la bière ..... p. 45
- Goulasch alla tirolese (**fiche**) ..... p. 125
- Jambon grillé et endives braisées au jus d'ananas ..... p. 54
- Navarin d'agneau, légumes de printemps (**fiche**) ..... p. 129
- Oignons rosés farcis à la saucisse et aux herbes (**fiche**) ..... p. 127
- Petits farcis de chou vert à la saucisse anisée ..... p. 62
- Poule-au-pot ..... p. 31
- Poule au riz sauce au curry (**fiche**) ..... p. 129
- Poule mijotée au cidre, aux pommes et à la courge ..... p. 32
- Pot-au-feu de poulet au dashi ..... p. 35
- Ragoût d'agneau aux coings (**fiche**) ..... p. 123
- Rôti de porc, oignons grelot confits au miel ..... p. 48
- Suprême de pintade en croûte de sel ..... p. 70
- Tartare de bœuf au citron caviar  
et petits toasts à l'anchoïade ..... p. 94
- Tendron de veau caramélisé aux salsifis ..... p. 23

## POISSONS & CRUSTACÉS

- Brandade de cabillaud aux topinambours,  
sauce aux girolles ..... p. 63
- Filets de merlan meunière aux betteraves  
et petits oignons confits au miel ..... p. 27
- Haddock chowder au curry ..... p. 53
- Langoustines rôties et sauce paprika ..... p. 70
- Merlan Colbert et persil frit ..... p. 27
- Nage de saint-jacques au bouillon dashi  
et légumes d'hiver ..... p. 34
- Noix de Saint-Jacques lardées au parmesan croustillant ..... p. 51
- Petits filets de sole poêlés et crème de patate douce ..... p. 96
- Pot-au-feu de saint-jacques aux légumes-racines ..... p. 51
- Salade de daurade marinée au citron caviar et curry ..... p. 94
- Sardines, mangue et tomates ..... p. 72

**V** : recette végétarienne

- Sashimis de daurade, vinaigrette à l'huile de truffe,  
mangue en pickles ..... p. 75

## LÉGUMES & ACCOMPAGNEMENTS

- Canederli ..... p. 116
- Crème de cocos de Paimpol et crevettes ..... p. 71
- V** Délice du bouddha ..... p. 119
- V** Gratin dauphinois (**fiche**) ..... p. 123
- Gratin de salsifis à la crème de parmesan ..... p. 24
- V** Oignons rings croustillants, sauce aux herbes (**fiche**) ..... p. 127
- Salade d'hiver aux graines de chia (**fiche**) ..... p. 127
- Salade tiède de lentilles au lard fumé,  
aux noix et aux oignons botte ..... p. 46
- V** Tofu laqué à la sauce Sweet chili et brocoli ..... p. 36

## PÂTES & RIZ

- Bouillon de poule aux crozets, lard fumé,  
lentilles et carottes ..... p. 31
- V** Gratin de ravioles au bleu (**fiche**) ..... p. 123
- V** Moujadara ..... p. 38
- Nouilles udon au bouillon dashi  
et tempura de crevettes (**fiche**) ..... p. 125
- Ravioles de volaille aux légumes d'hiver ..... p. 61
- Riz grillé au safran ..... p. 107

## DESSERTS

- Crêpes Suzette ..... p. 82
- Crumble kiwi-poire ..... p. 65
- Gâteau au chocolat et à l'orange confite ..... p. 64
- Gratin de fruits d'hiver ..... p. 72
- Gâteau de semoule de maïs aux amandes et à l'orange ..... p. 54
- Nougat glacé ..... p. 80
- Strudel di mele ..... p. 114
- Tarte aux noix et à la chartreuse (**fiche**) ..... p. 123

## SAUCES, DIPS & CONFITURES

- V** Chutney aux oignons rosés de Roscoff et aux poires ..... p. 42

## QUICHES, PAIN & BOUCHÉES SALÉES

- V** Breadcake à la patate douce  
et aux graines de courge (**fiche**) ..... p. 127
- V** Breadcake aux bananes et noix de pécan ..... p. 19
- V** Breadcake aux carottes, cumin et noisettes ..... p. 18
- V** Breadcake aux pommes, anis et sarrasin ..... p. 20
- V** Breadcakes du sportif ..... p. 17
- V** Sandwichs au cheddar et à la fondue d'oignons  
doux des Cévennes ..... p. 42
- V** Tartelettes aux oignons rouges de Brunswick  
et sirop d'érable ..... p. 41
- V** Tatin d'oignons au thym ..... p. 55



LÉGUMES &amp; ACCOMPAGNEMENTS

## GRATIN DAUPHINOIS



DESSERTS

## TARTE AUX NOIX ET À LA CHARTREUSE



PÂTES &amp; RIZ

## GRATIN DE RAVIOLES AU BLEU



VIANDES &amp; ŒUFS

## RAGOÛT D'AGNEAU AUX COINGS





## GRATIN DE RAVIOLES AU BLEU

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 12 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 600 g de ravioles ■ 280 g de bleu du Vercors ■ 40 g de cerneaux de noix  
*Pour la béchamel* ■ 10 g de farine ■ 10 g d'huile d'olive ■ 25 cl de lait  
 ■ 10 cl de crème fraîche ■ Sel, poivre

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Confectionnez la béchamel. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez la farine puis mélangez. Intégrez délicatement le lait préalablement chauffé. Laissez épaissir sur feu doux jusqu'à obtenir une sauce assez épaisse. Refroidissez ensuite la béchamel avec la crème.
- Séparez les ravioles, placez-les dans un plat à gratin avec le fromage coupé en morceaux, les noix et la béchamel.
- Enfournes pour 12 min environ. Dégustez rapidement.

Notre conseil vin : un arbois blanc.

**BON À SAVOIR :** Vous pouvez placer les ravioles au congélateur une heure avant de les cuisiner, il sera ainsi plus facile de les séparer.

Une recette du restaurant Le Gratin Dauphinois, à Grenoble.

## GRATIN DAUPHINOIS

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 4 H. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 kg de pommes de terre type agata ■ 10 g d'ail pelé ■ 3 g de noix de muscade râpée ■ 0,8 litre de crème fraîche ■ 0,25 litre de lait ■ Sel, poivre

- Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en fines rondelles. Ne les lavez surtout pas après les avoir coupées, l'amidon donnant au plat sa consistance.
- Préchauffez le four à 110 °C.
- Hachez l'ail très finement et répartissez-le au fond du plat à gratin.
- Disposez ensuite les pommes de terre par couches successives, en ajoutant, entre chaque couche, la crème et le lait. Salez et parsemez de noix de muscade au fur et à mesure.
- Enfournes pour 4 h de cuisson environ.

Notre conseil vin : un isère blanc IGP.

**BON À SAVOIR :** Faites cuire le gratin la veille et réchauffez-le avant de passer à table, c'est encore meilleur !

Une recette du restaurant Le Gratin Dauphinois, à Grenoble.

## RAGOÛT D'AGNEAU AUX COINGS

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 2 H 15. POUR 4 PERSONNES :

■ 900 g d'épaule d'agneau coupé en cubes ■ 4 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 1 gros oignon ■ 1 feuille de laurier ■ 2 pincées de curcuma en poudre ■ 1 grosse poignée de pois chiches ■ 4 coings de taille moyenne ■ 3 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1/2 c. à café de pistils de safran ■ 1 petite pincée de cannelle ■ 2 citrons séchés ■ 2 c. à café de sucre en poudre ■ Sel, poivre

- Faites tremper les pois chiches pendant 12 h dans une grande quantité d'eau au réfrigérateur.
- Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une cocotte, et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. Ajoutez le curcuma. Mélangez bien. Ajoutez la viande et faites-la dorer sur toutes les faces. Ajoutez le concentré de tomates et mélangez bien. Ajoutez les pois chiches égouttés. Cuisez pendant quelques minutes en mélangeant bien. Ajoutez le safran, la cannelle, le laurier et les citrons séchés. Salez et poivrez. Ajoutez de l'eau à hauteur et couvrez la cocotte. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 45 min.
- Pelez et coupez les coings en quartiers. Faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile puis ajoutez le sucre et laissez caraméliser une dizaine de minutes. Ajoutez les coings à la viande et poursuivez la cuisson pendant 1 h à feu très doux.
- Servez avec du riz.

Notre conseil vin : un cairanne blanc.

## TARTE AUX NOIX ET À LA CHARTREUSE

PRÉPARATION : 20 MIN. REPOS : 30 MIN. CUISSON : 30 MIN. POUR 8 PERSONNES :

■ 1 pâte sablée ■ 250 g de cerneaux de noix ■ 200 g de crème fraîche épaisse ■ 100 g de sucre de canne  
*Pour le glaçage* ■ 150 g de sucre glace ■ 3-4 c. à s. de Chartreuse verte

- Faites préchauffer le four à 160 °C.
- Mixez grossièrement les noix et le sucre de canne dans un blender. Versez le mélange dans un saladier et incorporez la crème fraîche à l'aide d'une spatule.
- Beurrez et farinez un moule à tarte, étalez la pâte, piquez-la avec une fourchette et garnissez-la avec la préparation.
- Enfournes et laissez cuire 30 min à 180 °C. Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, préparez le glaçage en mélangeant au fouet la Chartreuse et le sucre glace.
- Étalez le mélange sur la tarte refroidie à l'aide d'une longue spatule.
- Laissez durcir le glaçage quelques minutes avant de déguster.

Notre conseil vin : un vin de paille.

**BON À SAVOIR :** On peut accompagner cette tarte d'une crème anglaise dans laquelle on aura remplacé la vanille par de la Chartreuse.

Une recette de Jean-Louis Glain, chef du restaurant L'Absinthe, à Voiron.



PÂTES &amp; RIZ

NOUILLES UDON AU BOUILLON DASHI  
ET TEMPURA DE CREVETTES

VIANDES &amp; ŒUFS

COCHON CONFIT  
À LA PURÉE DE SALSIFIS GRILLÉS

ENTRÉES

SAINT-JACQUES RÔTIE DANS SA COQUILLE,  
CHOU-FLEUR GRILLÉ À L'HUILE D'ARGAN

VIANDES &amp; ŒUFS

## GOULASCH ALLA TIROLESE





## SAINT-JACQUES RÔTIE DANS SA COQUILLE, CHOU-FLEUR GRILLÉ À L'HUILE D'ARGAN

PRÉPARATION : 35 MIN. CUISSON : 25 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 8 grosses coquilles Saint-Jacques ■ 400 g de chou-fleur violet ou classique ■ 1 échalote ■ 2 c. à soupe de graines de sésame ■ 2 tiges de cerfeuil ■ 8 cl d'huile d'argan ■ 30 g de beurre ■ Sel, poivre

■ Nettoyez le chou-fleur, détaillez-le en fleurettes. Faites-les cuire 5 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau froide.

■ Ouvrez les coquilles en prenant soin de ne pas casser la partie inférieure. Videz-les, lavez les noix de Saint-Jacques et les coquilles.

■ Préchauffez le grill du four à 200 °C.

■ Épluchez et hachez l'échalote. Faites chauffer la moitié de l'huile d'argan avec le beurre dans une poêle sur feu moyen. Faites-y revenir l'échalote ciselée pendant 3 min sur feu moyen puis ajoutez les fleurettes de chou-fleur, les graines de sésame, du sel et du poivre, faites griller le tout 5 min sur feu vif en remuant sans cesse.

■ Répartissez le chou-fleur grillé dans le fond des coquilles, déposez une noix de Saint-Jacques dans chacune d'elles. Salez, poivrez les noix, arrosez-les avec le reste de l'huile d'argan.

■ Déposez les coquilles sur une plaque de four. Placez la plaque dans le four à mi-hauteur, faites cuire les coquilles 6 à 8 min.

■ Sortez les coquilles, parsemez-les de brins de cerfeuil et servez aussitôt.

Notre conseil vin : un irouléguy blanc.

## NOUILLES UDON AU BOUILLON DASHI ET TEMPURAS DE CREVETTE

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 35 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 400 g de nouilles udon fraîches ■ 4 gambas crues ■ 2 sachets de 10 g de dashi en poudre ■ 4 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe d'algues wakamé séchées ■ 3 cébettes ■ 8 shitakés séchés ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir ■ Huile de friture ■ Sel, poivre  
Pour la pâte à tempura ■ 100 g farine ■ 60 g Maïzena ■ 10 g levure ■ 15 cl d'eau glacée  
Ustensile ■ 1 écumoire

■ Préparez la pâte à tempura. Dans un saladier, mélangez la farine, la maïzena et la levure. Ajoutez l'eau glacée et fouettez pour obtenir une pâte lisse. Réservez au réfrigérateur.

■ Retirez les racines des cébettes et détaillez-les en fines rondelles. Coupez les shitakés en deux ou quatre selon leurs tailles. Versez 1 litre d'eau dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez la poudre de dashi et la sauce soja, remuez pour diluer et laissez bouillir pendant 5 min. Baissez le feu et ajoutez les algues, la cébette, les shitakés et laissez mijoter pendant 10 min.

■ Décortiquez les crevettes en ne gardant que leurs queues. Faites chauffer l'huile de friture dans une petite casserole. Une fois que l'huile est bien chaude (180 °C environ), plongez chaque crevette dans la pâte à tempura. Recouvrez-les bien puis plongez-les dans le bain d'huile. Laissez dorer quelques instants puis retirez à l'aide d'une écumoire. Déposez les crevettes sur une feuille de papier absorbant et parsemez aussitôt de sel.

■ Ajoutez les nouilles udon au bouillon, portez à ébullition 3 min puis répartissez le tout dans des bols. Déposez une tempura de crevette sur chaque bol, parsemez de graines de sésame noir et servez aussitôt, bien chaud.

Notre conseil vin : un saint-romain blanc.

## GOULASCH ALLA TIROLESE

PRÉPARATION : 20 MIN. CUISSON : 3 H 20. POUR 4 PERSONNES :

■ 900 g de gîte de bœuf (ou autre viande pour pot-au-feu)  
■ 1 kg d'oignons ■ 2-3 c. à soupe de paprika doux ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ 1 feuille de laurier ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 50 cl de bouillon (ou de l'eau) ■ 500 g de pomme de terre ■ 1 c. à soupe de persil haché

■ Coupez la viande en cubes de 4 à 5 cm (ou demandez à votre boucher de le faire). Émincez finement les oignons.

■ Chauffez l'huile d'olive dans une casserole à fond épais (en fonte de préférence), faites blondir les oignons à feu doux (les oignons donnent une sauce plus épaisse et savoureuse, vous pouvez en mettre plus!). Réservez les oignons dans un récipient.

■ Dans la casserole précédente, faites revenir la viande de tous les côtés pendant quelques minutes avec un filet d'huile d'olive. Parsemez de paprika et de graines de cumin, salez, ajoutez le laurier, les oignons et versez le bouillon. Laissez mijoter pendant 3 h avec le couvercle. Vérifiez l'assaisonnement.

■ Servez avec des pommes de terre cuites à l'eau et du persil haché (ou avec des canederli, voir recette page 116).

Notre conseil vin : un vinsobres.

## COCHON CONFIT À LA PURÉE DE SALSIFIS GRILLÉS

PRÉPARATION : 40 MIN. CUISSON : 2 H 30. POUR 4 PERSONNES :

■ 1 kg de salsifis frais ■ 1,2 kg d'échine de cochon ■ 75 cl de vin rouge ■ 40 cl de fond de veau ■ 4 grosses échalotes ■ 1 carotte ■ 1 petite branche de romarin ■ 1 c. à soupe bombée de farine ■ 100 g de beurre salé ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de sucre semoule ■ Sel, poivre

■ Épluchez et émincez les échalotes et la carotte.

■ Coupez l'échine en 4 morceaux. Faites-les saisir 5 min dans une cocotte, avec l'huile d'olive, sur feu vif, salez, poivrez.

■ Ajoutez les échalotes et la carotte, faites-les revenir 5 min. Saupoudrez le tout de farine, laissez roussir 3 min sur feu vif en mélangeant. Versez le vin rouge dans la cocotte, ajoutez le sucre, portez à ébullition puis ajoutez le fond de veau. Portez à ébullition, ajoutez les brins de romarin, salez, poivrez. Couvrez la cocotte, faites cuire la viande 2 h sur feu doux en tournant les morceaux d'échine régulièrement.

■ Épluchez et lavez les salsifis. Coupez-les en morceaux, faites-les cuire 40 min dans de l'eau bouillante salée. Puis égouttez-les et faites-les griller dans une poêle sans matière grasse 5 min sur feu vif en remuant.

■ Mettez les salsifis grillés dans un récipient avec le beurre salé puis mixez le tout avec un robot plongeant pour obtenir une purée onctueuse, rectifiez l'assaisonnement, gardez la purée au chaud au bain-marie.

■ Vérifiez la cuisson de la viande, elle doit être fondante. Sortez la viande de la cocotte, faites réduire la sauce sur feu vif pour obtenir une consistance sirupeuse. Filtrez la sauce dans une cocotte propre, remettez la viande à réchauffer dedans.

■ Servez la viande avec la purée de salsifis.

Notre conseil vin : un fronsac.



LÉGUMES &amp; ACCOMPAGNEMENTS

## SALADE D'HIVER AUX GRAINES DE CHIA



VIANDES &amp; ŒUFS

## OIGNONS ROSÉS FARCIS À LA SAUCISSE ET AUX HERBES



QUICHES, PAINS &amp; BOUCHÉES SALÉES

## BREADCAKE À LA PATATE DOUCE ET AUX GRAINES DE COURGE



LÉGUMES &amp; ACCOMPAGNEMENTS

## ONION RINGS CROUSTILLANTS, SAUCE AUX HERBES





## BREADCAKE À LA PATATE DOUCE ET AUX GRAINES DE COURGE

PRÉPARATION : 25 MIN. CUISSON : 40 MIN. POUR 6 PERSONNES :

■ 160 g de farine de blé ■ 70 g de farine de châtaigne ■ 1 c. à café de bicarbonate de soude ■ 1 c. à café de vinaigre de cidre ■ 2 œufs ■ 20 cl de lait ■ 50 g de sucre roux ou complet ■ 1 gousse de vanille ■ 150 g de patates douces ■ 40 g de graines de courge ■ 2 c. à soupe d'huile végétale type huile de tournesol ■ Un peu de beurre pour le moule

■ Préchauffez le four à 160 °C.

■ Épluchez la patate douce et râpez-la finement. À l'aide d'un petit couteau, ouvrez la gousse de vanille et prélevez les graines avec le plat du couteau.

■ Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sucre et les graines de vanille. Mélangez bien. Ajoutez les 2 farines préalablement tamisées, le bicarbonate et le vinaigre. Mélangez de nouveau, puis incorporez le lait, l'huile, la patate douce et les 3/4 des graines de courge.

■ Beurrez un moule à cake, versez la pâte dans le moule.

■ Parsemez le reste de graines de courge sur le dessus du breadcake et enfournez pour 35 à 40 min.

■ Servez tiède ou froid, nature ou avec un peu de beurre.

## SALADE D'HIVER AUX GRAINES DE CHIA

PRÉPARATION : 30 MIN. REPOS : 15 MIN. CUISSON : 20 MIN. POUR 6 PERSONNES :

■ 2 avocats ■ 2 pommes rouges bio ■ 1 poire bio ferme ■ 2 filets de poulet ■ 1 petit chou-rave ■ 1 petite boîte de pois chiches ■ 180 g de mélange 5-céréales (sachet avec épeautre, orge, blé kamut, avoine, et riz complet) ■ 100 g de parmesan ■ 1 grosse poignée de noix de cajou grillées et salées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 citron  
*Pour la sauce* ■ 2 oranges ■ 2 c. à soupe de graines de chia ■ 4 c. à soupe d'huile de noix ■ 4 c. à soupe d'huile de courge ■ 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ Quelques brins de ciboulette ■ Sel, poivre

■ Pressez les oranges et mélangez le jus avec les graines de chia. Laissez gonfler 15 min à température ambiante.

■ Faites cuire les céréales dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min, égouttez et laissez refroidir.

■ Épluchez les avocats et le chou-rave. Coupez l'avocat en tranches épaisses, le chou-rave en tranches très fines, les pommes en petits dés et la poire en lamelles. Arrosez le tout de jus de citron. Coupez le parmesan en copeaux. Concassez les noix de cajou grossièrement, égouttez les pois chiches.

■ Mélangez les graines de chia (qui auront gonflé et absorbé le jus d'orange) avec les huiles, la moutarde et le miel. Ajoutez du sel et du poivre.

■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les filets de poulet 5 min de chaque côté, puis coupez-les en tranches fines.

■ Assemblez tous les ingrédients dans des bols et servez avec la sauce, quelques pincées de graines de chia et de la ciboulette ciselée.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.

## ONION RINGS CROUSTILLANTS, SAUCE AUX HERBES

PRÉPARATION : 45 MIN. CUISSON : 20 MIN. POUR 4 PERSONNES :

■ 3 gros oignons blancs ■ 125 g de farine + un peu pour les oignons ■ 1 tranche de pain de campagne ■ 1 c. à soupe de fécule de maïs ■ 1 pincée de paprika ■ 17 cl de bière froide ■ 1 bain d'huile de friture ■ Sel, fleur de sel, poivre

*Pour la sauce* ■ 2 c. à soupe de mayonnaise maison (voir recette ci-dessous) ■ 2 c. à soupe de yaourt à la grecque ■ 1 c. à soupe de caprons hachés ■ 1 c. à soupe d'oignon blanc haché ■ 4 cornichons hachés ■ 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé ■ 1 c. à café de ciboulette ciselée ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Sel

■ Mélangez tous les ingrédients de la sauce. Réservez au frais.

■ Épluchez les oignons. Coupez-les en rondelles assez épaisses et régulières, séparez les anneaux. Farinez-les légèrement.

■ Toastez 1 tranche de pain de campagne, mixez-la de façon à la réduire en chapelure. Mélangez 125 g de farine avec la fécule de maïs, 1 pincée de paprika, du sel et du poivre. Ajoutez la bière, mélangez pour obtenir une pâte fluide.

■ Faites chauffer un bain d'huile de friture. Trempez les rondelles d'oignon dans la pâte à la bière, puis enrobez-les de chapelure. Faites frire les rondelles 4 par 4 dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

■ Servez aussitôt avec de la fleur de sel et la sauce.

Notre conseil vin : un mâcon blanc.

**BON À SAVOIR :** Pour préparer une petite quantité de mayonnaise, fouettez 1 jaune d'œuf extra-frais avec du sel et du poivre. Ajoutez 1 c. à soupe de moutarde puis 1 c. à café de vinaigre en filet, mélangez et versez petit à petit 10 cl d'huile d'olive douce tout en fouettant vigoureusement, à l'aide d'un batteur à main, jusqu'à ce que la mayonnaise soit bien montée. Réservez au frais et consommez rapidement.

## OIGNONS ROSÉS FARCIS À LA SAUCISSE ET AUX HERBES

PRÉPARATION : 30 MIN. CUISSON : 1 H 10. POUR 4 PERSONNES :

■ 8 oignons rosés de Roscoff ■ 200 g de chair à saucisse ■ 6 tiges de persil ■ 4 brins de sauge ■ 2 c. à café de graines de fenouil ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 15 cl de bouillon de légumes ■ 10 cl de vin blanc sec ■ Sel, poivre  
*Ustensile* ■ 1 cuillère parisienne

■ Portez une casserole d'eau à ébullition. Épluchez les oignons. Faites-les cuire 10 min puis égouttez-les.

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Coupez les chapeaux des oignons et creusez-les à l'aide d'une cuillère parisienne, comme vous le feriez pour des tomates farcies. Utilisez la chair des oignons évidés pour une autre recette.

■ Dans un saladier, mélangez la chair à saucisse avec le persil haché, les graines de fenouil, du sel et du poivre. Farcissez chaque oignon évidé de cette préparation. Portez à ébullition le vin blanc et le bouillon dans une casserole.

■ Placez les oignons farcis dans un plat à four. Remettez les chapeaux, arrosez de vin blanc au bouillon puis d'huile d'olive. Ajoutez la sauge. Enfouez pour 35 min ou jusqu'à ce que les petits oignons soient légèrement dorés et fondants.

Notre conseil vin : un collioure blanc.



## NAVARIN D'AGNEAU, LÉGUMES DE PRINTEMPS



ENTRÉES

### PETITS BEIGNETS DE COURGE



## POULE AU RIZ, SAUCE AU CURRY



Offre spéciale abonnement  
**9 NUMÉROS & 1 HORS-SÉRIE**  
**+ 1 NUMÉRO OFFERT**

**47,00 €**  
 au lieu de 55,50 €

Soit plus de **15%\***  
 d'économie



Recevez votre magazine SAVEURS  
 directement chez vous, en toute tranquillité !

Offre valable jusqu'au 15/03/2018







Guy  
Demarle

# FINI LE GÂCHIS !

be  
SAVE

CONSERVEZ DANS  
LES MEILLEURES CONDITIONS

Be Save est le premier appareil  
de mise sous vide d'air automatique.

Simple d'utilisation, il n'a besoin  
que de quelques secondes pour  
conserver sous vide : plats cuisinés  
mais aussi fruits, légumes, fromages  
et même vos boissons !



INNOVATION FRANÇAISE -  
MADE IN FRANCE  
- BREVET DÉPOSÉ -

[www.boutique.guydemarle.com](http://www.boutique.guydemarle.com)





*Bienvenue à la Ruche qui dit Oui !*

Achetez le meilleur des produits fermiers  
sur [laruchequiditoui.fr](http://laruchequiditoui.fr) et récupérez votre commande  
dans une Ruche près de chez vous.

**LA RUCHE**  **QUI DIT OUI !**

Le pouvoir est dans nos assiettes