

CAMPAGNE Gourmande

La cuisine authentique & généreuse 12

DE SAISON

L'ENDIVE,
LA REINE DE L'HIVER

INRATABLES !

4 RECETTES SURPRENANTES
AVEC DE LA VOLAILLE

C'EST LE MOMENT

TOURTES ET FEUILLETÉS
NOUS RÉGALENT

DE SAISON

ANANAS,
LE GOÛT DE L'EXOTISME

Dossier

LES PETITS PLATS QUI RÉCHAUFFENT



Pâtisserie

LES MEILLEURS
DESSERTS DE
NOS RÉGIONS



Navarin aux
légumes d'hiver

LE JURA,
UNE TERRE
DE CARACTÈRE

LE MAGAZINE CULINAIRE DE

Campagne
maisons
de

L 15197 - 12 - F: 4,90 € - RD





« UN BON JARRET DE VEAU OU UN OSSO BUCCO
FAIT DANS UNE COCOTTE, C'EST QUELQUE CHOSE.
C'EST ÇA LA CUISINE FRANÇAISE ! BRAVO À LA COCOTTE STAUB. »

Paul Bocuse



le goût de l'excellence !



MADE IN
FRANCE





© Fotolia

Hiver gourmand

Au cœur de l'hiver, il est si bon de se réfugier en cuisine et, pourquoi pas, derrière les fourneaux pour assouvir cette grosse envie de bons petits plats et de desserts gourmands ! Dans nos paniers de saison, les endives côtoient les viandes à braiser comme le collier et la basse-côte, la raie ou encore les ananas, juteux et vitaminés. On craque pour les plats réconfortants et chaleureux, qui nous remplissent de bien-être comme une bonne soupe ou un navarin d'agneau aux châtaignes. On adore les recettes en croûte qui, sous leur pâte, recèlent des trésors moelleux. Et, côté sucré, on (re)découvre avec bonheur les meilleurs desserts de nos régions. On vous dit tout sur la volaille, le cidre, les boissons chaudes ou les vertus du jus de citron. On aime les tajines mijotés et les plats au cœur coulant. Enfin, on a testé pour vous les gaufriers pour des goûters d'hiver au top !

Pour une balade hivernale et gourmande, on vous emmène à la découverte du Jura, cette belle région aux monts arrondis sous la neige et à la gastronomie revigorante. Plus de 75 recettes d'hiver, simples et authentiques, à savourer au chaud, entre amis et en famille.

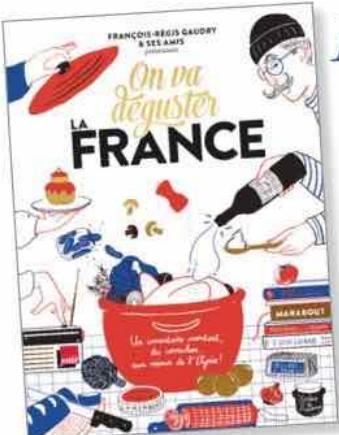
Bonne cuisine ! *



RETROUVEZ-NOUS SUR [WWW.FACEBOOK.COM/CAMPAGNEGOURMANDE](https://www.facebook.com/campagnegourmande)



- 8 INDEX DES RECETTES
 10 CHAUD DEVANT
 14 SPIRITUEUX
P'tit rata devient grand ratafia de Champagne
 16 MILLE FEUILLES
La France gourmande
 18 RETOUR DU MARCHÉ
L'endive, reine de l'hiver
 22 RETOUR DU MARCHÉ
La raie, le poisson aux deux ailes



16



18

- 48 VARIATION GOURMANDE
Les coeurs fondants
 52 EN CUISINE
Des volailles pas banales
 56 MORCEAUX CHOISIS
La cuisine à petits prix selon Frédéric Anton
 58 ON GOÛTE POUR VOUS
Le cidre

- 26 RETOUR DU MARCHÉ
Collier et basses-côtes, joyaux de la cocotte
 30 RETOUR DU MARCHÉ
L'ananas, le goût de l'exotisme
 34 OUI CHEF !
Pascal Raffray, chef de La Table du Marais
 36 AVEC MODÉRATION
Les Côtes-du-Roussillon, entre mer et montagne
 38 EN CUISINE
Délices croustillants
 46 AU MENU
Comme un chef !



48



Domaine Clarence Dillon

CHATEAU HAUT-BRION - CHATEAU QUINTUS - CHATEAU LA MISSION HAUT-BRION
- CLARENDELLE -

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



CAMPAGNE Gourmande

B PUBLICATIONS

108 rue Lemercier – 75017 Paris
① 01 53 62 67 50
Fax : 01 53 62 67 60
www.campagnegourmande.fr
contact@maisonsdecampagne.fr

RÉDACTION

Directeur de la Rédaction
Benoît Rosenthal
brosenthal@maisonsdecampagne.fr
Directrice Adjointe
Isabelle Clinchamps
iclinchamp@maisonsdecampagne.fr

Maquettiste graphiste
Véronique Marmont

Secrétaire de Rédaction
Marie-Hélène Martin

Ont collaboré à ce numéro
Bruno Brabant, Camille Brune,
Christelle Capitaine,
Marie-Hélène Clinchamps,
Frédérique Hermine,
Charlotte Sauvagnargues

PUBLICITÉ

① 01 53 62 67 56
Directrice de Clientèle
Cécilia Henrio
chenrio@maisonsdecampagne.fr

GESTION DES VENTES AU NUMÉRO
À Juste Titres
Laetitia Canole : 04 88 15 12 45
(N° réservé aux diffuseurs et
dépositaires)

ABONNEMENTS

Abonnescient
56 rue du Rocher - 75008 PARIS
① 01 44 70 72 30
abonnements@maisonsdecampagne.fr
Tarifs abonnement :
France métropolitaine :
1 an (4 N°) : 16 €
2 ans (8 N°) : 27 €
Autre destination : sur demande

Le magazine *Campagne Gourmande*
est édité par B Publications
108 rue Lemercier – 75017 Paris
Directeur de la Publication
Benoît Rosenthal

Siège social
53, avenue des Ternes
75017 Paris
SARL au capital de 100 000 €
RCs Paris 539 897 538

Principal associé : Benoît Rosenthal
Commission paritaire : CPPAP
0420K92683

ISSN 2427-1330
Dépôt légal à la date de parution
Diffusion : MLP

Impression : Jomagar (Espagne)
Photo de couverture :
© J.-F. Mallet/Interbev

Pictogrammes : Freepik
www.freepik.com, Flaticon
Toute reproduction même partielle des textes et des
illustrations est totalement interdite sans l'accord du
Directeur de la Publication.

- 60 MAISON DE GOÛT
La maison Pignol
- 62 EN CUISINE
Grand froid, petits plats !
- 74 LEÇON DE CUISINE
La pâte brisée
- 76 ÇA M'INTÉRESSE
**Pavillon France,
un ancrage réussi**
- 78 EN CUISINE
**Pâtisseries :
les pépites de nos régions**



- 86 PAROLE DE BLOQUEUSE
Alcool chaud, dedans !
- 88 SUR UN PLATEAU
**Le brie, deux AOP
pour un seul fromage**
- 90 BIEN EN CUISINE
**L'heure du goûter
avec les gaufriers**
- 92 TERROIR GOURMAND
Le Jura, une terre de caractère
- 102 TERROIR D'AILLEURS
Magie berbère
- 104 C'EST MON TRUC
Le jus de citron
- 107 FICHES RECETTES
Pour commencer
- 109 FICHES RECETTES
Saveurs d'hiver
- 111 FICHES RECETTES
La banane
- 113 FICHES RECETTES
Les recettes du Jura



UN HIVER TOUT EN GOURMANDISE
avec les huiles d'olive du Midi



[f](#) [p](#) [t](#) [i](#) / HuilesetOlives

Idées recettes sur huiles-et-olives.fr

Avec la
participation de :





INDEX DES RECETTES



RECETTES SALÉES

Aile de raie aux câpres	24
Aile de raie sauce au vinaigre de Xérès	24
Arancini mozzarella	51
Bœuf bourguignon aux olives du Midi	109
Bœuf mironton	28
Cake aux endives et au potimarron	20
Canard mariné au yaourt épicé, citron et olives	55
Ceviche de cabillaud au lait de coco, à la banane et à la grenade	111
Cocos au lait de coco, riz parfumé et ailerons de poulet	109
Couronne de pomme de terre Anna	68
Creek de pommes de terre et poireau	56
Crevettes sautées à l'ananas	32
Croquettes de lentilles corail	107
Croustillants chèvre et poireau	41
Dipping d'endives au camembert	20
Empanadas de bœuf	43
Endives braisées aux oignons, au lard fumé et aux champignons	21
Feuilleté au jambon	39
Feuilleté saumon épinard	44
Filet de bœuf en croûte feuilletée	40
Filet mignon à la moutarde en pâte feuilletée	38
Filet mignon de porc d'Emmanuel Renaut	47
Fondue au comté	113
Fondue d'endives aux noix de Saint-Jacques et au cidre	21
Gratin de banane au curry	111
Gratin de panais au curry et aux noisettes	69
Gratin de pommes de terre	65
Grillades de basses-côtes marinées à la citronnelle et aux olives	28
Houmous au palet de chèvre frais	107
Magret de canard, pomme farcie au panais	109
Mijoté de bœuf aux citron et romarin	29
Minestrone d'hiver	109
Moelleux mont-d'or	51
Navarin d'agneau à la châtaigne et au potiron	63
Pastilla de confit de canard	40
Pâte brisée	74
Poitrine de dinde cuite au babeurre à la sauce groseille	53
Potée franc-comtoise	113
Poulet alla cacciatora	54
Poulet au paprika	52
Poulet au vin jaune et aux morilles	113
Risotto au saint-mont des Alpes et aux champignons	107
Risotto crémeux aux artichauts croustillants	57
Salade tiède de raie aux lentilles	25
Sauté de bœuf guardian	29

Sauté de veau à l'ananas	32
Soufflé au comté	113
Soupe de courge de William Ledueil	46
Soupe de pois chiches	62
Spaghettis au mont-d'or et jambon cru Aoste	64
Tajine	103
Tatin d'endives au jambon cru Aoste	66
Tourte de bœuf à la bière brune	42
Velouté de lentilles vertes du Puy à l'huile d'olive	107

RECETTES SUCRÉES

Brownie	71
Bugnes	78
Cake moelleux à la banane et aux noix de pécan	111
Canelés	81
Cheese-cake mangue choco	48
Clafoutis au lait de coco, à la banane et aux myrtilles	111
Far breton au beurre salé	81
Feuilletés à la confiture d'abricot	44
Fondant poire chocolat	72
Gâteau aux noix	84
Gâteau basque	82
Gâteau chocolat-caramel au beurre salé	85
Gâteau moelleux à la crème de marrons et à l'huile d'olive	67
Île flottante au caramel et amandes	57
Île flottante d'Anne-Sophie Pic	47
Madeleines de Commercy	80
Moelleux amandes caramel	49
Mont Lozère au miel et aux châtaignes	70
Pain d'épices aux spéculoos, orange et huile d'olive	73
Poêlée d'ananas au rhum et au sucre roux	33
Strudel aux pommes et aux noix	83
Tarte au sucre	84
Tarte Tatin	79
Tatin d'ananas au gingembre	33
Triangles feuilletés aux pommes, chocolat et cannelle	45



Tartiflette aux Perles,
reblochon et lardons

Perle
du Nord

Toutes nos idées recettes sur

www.perledunord.com

♥ Testées et approuvées
pour leur simplicité,
rapidité et surtout
leur saveur.

♥ Tentez votre chance et
réalisez votre CAPRICE
sur notre page facebook



Découvrez notre nouvelle gamme dès à présent dans vos rayons



La Perle de tous vos caprices



PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES ET BRUNO BRABANT

Légèreté et robustesse

Avec son design élégant, la collection TEMPO de Menastyl apporte du caractère à la cuisine. L'aluminium effet granite tendance permet une diffusion homogène de la chaleur. *Collection TEMPO, Menastyl, à partir de 21,65 €. III*

**Délice provençal**

Issues de l'association de fruits cuisinés au chaudron et des crèmes de calisson ou de nougat du Roy René, les confitures crèmes offrent un équilibre gustatif parfait. *Confitures crèmes, Roy René, 5,95 €/220 g. III*

**Savoir-faire d'exception**

Entremont célèbre ses 70 ans avec son nouveau emmental bio, fabriqué à partir de lait cru. Ce dernier est disponible en portion, en râpé et en tranches. *Emmental français bio, Entremont, à partir de 2,25 €. III*

**Convivialité**

Fini l'éternel débat entre la «team raclette» et la «team fondue». Le Winter Party permet de préparer une raclette et une fondue en même temps, de quoi ravir l'ensemble des convives.

Winter Party, e.zichef, 79,90 €. III

Authenticité

La gamme Charrette Héritage s'agrandit avec le Rhum Très Vieux et le Rhum Extra Vieux qui traduisent toute la maîtrise d'un rhum de dégustation et le savoir-faire des rhumiers réunionnais.

Rhum Charrette, à partir de 24,90 €. III

**Puissance et performance**

Grâce à la puissance de son moteur, le SuperBlender Artisan signé KitchenAid est capable de pulvériser rapidement fruits ou légumes, même surgelés, pour obtenir des préparations onctueuses ultra-homogènes.

SuperBlender Artisan, KitchenAid, 899 €. III

**Toutes les saveurs de l'Italie**

Fabriqué en Lombardie, selon une recette traditionnelle issue du savoir-faire italien, ce tiramisu bio est le dessert gourmand par excellence. Pur moment de plaisir garanti !

Tiramisu, Bonneterre, 2,89 €. III



Angélys

Excellente... et pour longtemps !

CRÈMES VÉGÉTALES,
GRANOLA MAISON
et poires Angélys

Ingédients :

POUR LES CRÈMES VÉGÉTALES :

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

POUR LES POIRES À LA VAPEUR D'ÉPICES :

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

POUR LE GRANOLA :

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

Préparation :

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

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

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

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

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

LA POIRE ANGÉLYS

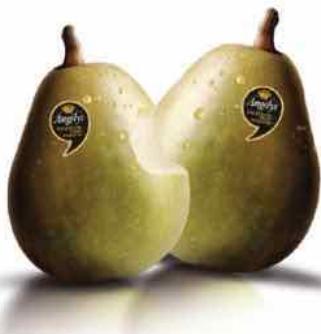
*Nature ou cuisinée,
elle vous fera
fondre de plaisir !*

POIRE
DE NOS
RÉGIONS





PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES ET BRUNO BRABANT



La nouvelle poire d'hiver française

Angélys est une poire juteuse et fondante, qui se conserve jusqu'à une dizaine de jours à température ambiante. La peau est souple à la base de la tige ? Elle est mûre, vous pouvez dès à présent la déguster ! !!!

Ode au bien-être

Pour remédier aux petits excès liés aux fêtes de fin d'année, The Capsoul propose une sélection 100 % naturelle d'infusions et de rooibos bienfaissants pour le corps et l'esprit. Gamme Action Bien-Être, The Capsoul, 9,90 €. !!!



Look néo-rétro

Inspirée de la cuisine de nos grands-mères, La Coquette est une cocotte aux allures vintage qui fait le lien avec la tradition pour réaliser les plus belles recettes de famille. Cocotte La Coquette, Staub, à partir de 84,95 €. !!!



Pause croustillante

Crunch Sensation Sesam et Crunch Sensation Muesli sont deux nouvelles recettes aussi délicieuses qu'appétissantes. À base de farine de seigle complète, ces fines tartines sont extrêmement riches en fibres. Sucre complet muscovado, Wasa, 1,95 €. !!!



À croquer !
Ethiquable dévoile quatre recettes pour réjouir les papilles des amateurs de goûts prononcés. Leurs carrés célèbrent l'accord de fruits secs entiers avec un chocolat Pérou. Gamme de carrés à croquer, Ethiquable, 2,96 €/100 g. !!!



Pratique

Qwetch propose une boîte repas, en inox, parfaitement adaptée au mode de vie actuel qui oblige à se déplacer et à prendre son repas sur son lieu de travail. Boîte repas isotherme & nomade, Qwetch, 39,90 €/contenance 500 ml. !!!



PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES ET BRUNO BRABANT



Fraîcheur optimale

Ce système de mise sous vide retire l'air et scelle les sacs dans lesquels les aliments sont placés, leur permettant ainsi de préserver fraîcheur, nutriments et valeurs énergétiques.

Machine FFS010X,
FoodSaver, 89,99 €. III



Manger des légumes autrement

Avec Légumiô Pasta, Bonduelle propose trois nouvelles références de légumineuses et légumes sous forme de pâtes, déclinées en trois formes, trois couleurs et trois saveurs.

Légumiô Pasta,
Bonduelle, 2,60 €. III



Double tentation

Pour sublimer le goût du lait de chèvre, Soignon a imaginé une recette inédite de pâte pressée : la Meule de Chèvre est proposée en portions à deux stades d'affinage. *La Meule de Chèvre, Soignon, à partir de 2,99 €. III*



Édition collector

Pour fêter la chandeleur comme il se doit, Tefal et Nutella ont conçu une toute nouvelle série collector composée de divers ustensiles et accessoires à crêpes.

Édition collector, Tefal & Nutella, à partir de 5,99 €. III



Alliance gourmande

La marque Clovis complète sa gamme avec ce nouveau vinaigre Cidre Noix ! Le cidre, à la fois doux et acidulé associé au caractère de la noix, relèvera la saveur de nombreux mets. *Vinaigre Cidre Noix, Clovis, 4,69 €/25 cl. III*



100 % naturelle et biologique

Inspirée de la médecine ayurvédique, cette gamme d'infusions et de thés bien-être est élaborée à partir d'ingrédients reconnus pour leurs vertus sur l'organisme.

English Tea Shop, 4,90 €. III



Multifonction

Kenwood lance kFlex, le premier robot multifonction fourni avec un bol Inox spécial pâtisserie et la fonction pesage au gramme près. Idéal pour réaliser vos recettes salées et sucrées !

Robot multifonction kFlex, Kenwood, 350 €. III



Et le « p'tit rata » devint grand ratafia champenois

* La liqueur à base de moûts de raisins mutés au marc ou à l'eau-de-vie de champagne a désormais tout d'une grande. *

PAR FRÉDÉRIQUE HERMINE

Quand on dit ratafia, on dégaine systématiquement l'image poussiéreuse de l'alcool maison, « le p'tit rata » qu'une aïeule sortait d'une vieille armoire le dimanche. « Pendant longtemps, chaque campagne faisait son ratafia qui était bu en général pendant les vendanges, mais rarement commercialisé et pas toujours synonyme d'eau-de-vie qualitative », reconnaît le producteur Julien Chopin. Ça, c'était avant ! Avant la reconnaissance après 5 ans de procédures du ratafia champenois qui a obtenu une IGP (Indication géographique protégée) définissant les règles de production.

Des arômes de raisin frais

Le ratafia est obtenu par mutage : on ajoute à du moût de raisin frais, souvent du pinot meunier, de la fine ou de l'eau-de-vie de marc qui stoppe la fermentation. Il vieillit ensuite 10 mois minimum en fût, plus de 3 ans pour le « vieux ratafia », 8 ans pour un « très vieux », ces deux dernières catégories étant rares. Pas de millésime en revanche. Le processus permet de conserver l'aromatique du raisin frais, en moyenne à 17-20°. Si le potentiel de production du ratafia est estimé à environ 16 à 18 millions de bouteilles, environ 800 000 bouteilles ont été élaborées avec la vendange 2016.

« La reconnaissance du ratafia champenois pourrait ouvrir la porte à d'autres régions comme la Bourgogne, espère Judith Cartron de la maison éponyme. Mais



chez nous, on préfère travailler avec le chardonnay. »

La liqueur est consommée en apéritif, en fin de repas et de plus en plus en cocktails. Mais ses arômes de raisin peuvent aussi s'accorder avec des foies gras, des fromages ou des desserts aux fruits. *

Nouveauté



VODKA CHARENTAISE

Le groupe H. Mounier, au cœur de la Spirit Valley charentaise, spécialiste du cognac avec la marque Prince de Polignac, et de la vodka premium avec Grey Goose, a lancé une nouvelle vodka. Source Vodka, distillée cinq fois, est 100 % française, élaborée en Charente à partir de blé de la Beauce, de l'eau du gouffre de Gensac-la-Pallue et d'une pointe de vin distillé. Douce, ronde et délicate sur des notes d'agrumes et de menthe, elle se déguste pure ou sur glace, en cocktails ou en gastronomie. 35 €.

Le duo incontournable de Pâques

Haricot Tarbais & Agneau

Le Haricot Tarbais est l'incontournable des traditionnelles fêtes de PÂQUES.

Associé à l'agneau, il ravira les papilles des petits et des grands. Cette association se décline en recettes originales et riches en saveurs, faciles à réaliser, pour le plaisir de tous les gourmets.



Le Haricot Tarbais, une graine d'exception

Emblème de la gastronomie du Sud-Ouest, le Haricot Tarbais se cuisine au gré des saisons, de manière traditionnelle ou plus moderne, laissant libre cours aux esprits gourmands et créatifs pour accompagner carré, gigot ou épaule d'agneau.

Récoltée encore et toujours à la main, cette légumineuse d'excellence est le fruit d'un savoir-faire authentique. Estampillé Label Rouge et IGP, le Haricot Tarbais se caractérise par une peau très fine, une chair fondante ainsi qu'une excellente tenue à la cuisson qui lui procure une saveur inégalable et des qualités nutritionnelles exceptionnelles.

Retrouvez des recettes originales et savoureuses ainsi que les tours de main de chefs sur la chaîne YouTube et notre site internet

<http://www.haricot-tarbais.com/>



Campagne financée
avec l'aide
de l'Union Européenne



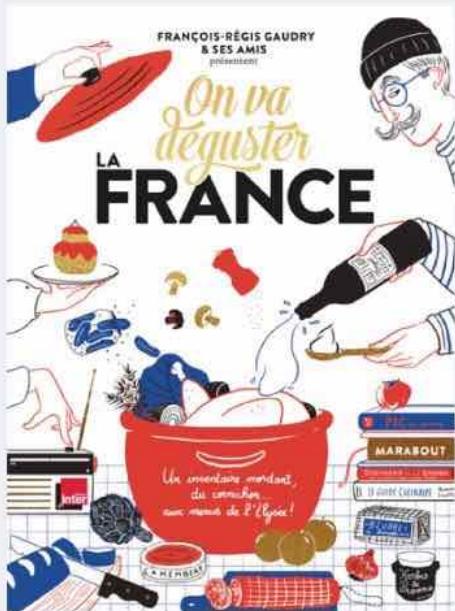


MILLE FEUILLES

La France gourmande

Parce que nos terroirs regorgent de trésors gourmands, c'est parti pour un tour de France gastronomique pour voyager dans nos assiettes !

PAR CAMILLE BRUNE



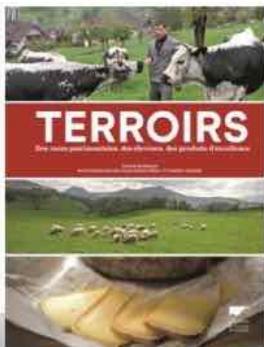
ENCYCLOPÉDIE

ON VA DÉGUSTER LA FRANCE

Éditions Marabout

432 pages + 39 €

♦ On va déguster, c'est la grande messe gastronomique de France Inter qui rassemble chaque dimanche plus d'un million d'auditeurs. En studio, François Régis Gaudry communique avec ses amis amateurs de bonne chère et pratiquants de la bonne humeur. *On va déguster*, c'est LA bible culinaire publiée en 2015. Cette encyclopédie utile, futile et copieusement illustrée fut un phénomène en librairie. François-Régis Gaudry et ses amis jettent un nouveau pavé dans la marmite, entièrement dédié cette fois-ci à la cuisine française. En 432 pages, 350 sujets, 1 250 spécialités, 375 recettes, 260 personnages, des centaines de cartes, tableaux, adresses, tours de main, anecdotes croustillantes et un splendide poster dépliable, etc., ce nouvel opus croque notre pays par tous les bouts et tous les goûts ! ♦

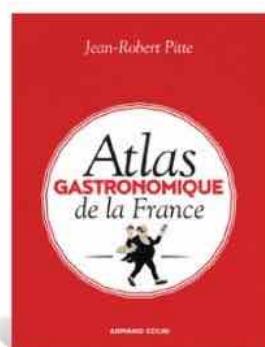


GUIDE

TERROIRS

Éditions Delachaux et Niestlé
256 pages + 29,90 €

♦ De la Bretagne à l'Alsace, en passant par la Normandie, le Nord, les Ardennes et l'Alsace, le Sud-Ouest, le Massif Central, le Poitou-Charentes et les Pays de la Loire, les Alpes, le Sud et la Corse, etc., cet ouvrage nous emmène à la découverte de la diversité et de la richesse du terroir français, des races patrimoniales aux cuisines des chefs. ♦



ATLAS

ATLAS GASTRONOMIQUE DE LA FRANCE

Éditions Armand Colin
160 pages + 26,90 €

♦ L'inventaire des mets et délices de la cuisine française est intarissable ! De la table des rois au marché de Rungis, de la fourme d'Ambert à la vanille de Tahiti, du musée de la confiserie à l'omelette de la mère Poulard, cet atlas vous invite à savourer l'un des plus beaux trésors de notre patrimoine, sa gastronomie. ♦

EN KIOSQUE ACTUELLEMENT

maisons
de campagne

n° 110 JANVIER-FÉVRIER 2018 | 4,50 €

maisonsdecampagne.fr

+ de 65 PAGES DE REPORTAGES CAMPAGNE CHIC

À DÉCOUVRIR
LES TENDANCES DÉCO DE L'HIVER

CARNET DE STYLE
4 AMBIANCES POUR UN SALON COSY

CHEMINÉES
L'ATOUT CONFORT

BRUGES
LA VENISE FLAMANDE

NOS MAISONS DE CHARMÉ

UN AUTHENTIQUE CHALET À L'AMBIANCE COCOONING
UNE FERMETTE ROMANTIQUE AU CHARME INTEMPOREL
UN COTTAGE DOUILLET AU STYLE SO BRITISH
UNE JOLIE DEMEURE TOUT EN ÉLÉGANCE

L 15191 - 110 - F: 4,50 € - RD



Le saviez-vous ?

La culture de l'endive se déroule en 3 étapes : la production des racines, le forçage, soit la pousse de l'endive, et la récolte définitive, nommée « cassage ».



L'endive, reine de l'hiver

♦ Originaire de Belgique, ce légume d'hiver par excellence est issu de l'amélioration d'une chicorée sauvage. Particulièrement légère et digeste, l'endive se consomme aussi bien crue que cuite pour le plus grand plaisir des gourmands. ♦

PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES



© Ecolia

Origine

L'endive possède plusieurs appellations : elle est notamment surnommée *chicon* en ch'ti ou encore *witloof*, terme flamand signifiant « feuille blanche ». Légume récent, sa culture est mise au point en 1850 par M. Bréziers, jardinier-chef de la Société d'horticulture belge. Durant la saison hivernale, il serre des petits monticules de terre autour de quelques pieds de chicorée sauvage en cave et obtient une salade en forme de fuseau composée de feuilles pâles : l'endive telle qu'on la connaît est née. Toutefois, ce n'est que trente ans plus tard qu'elle fut introduite

sur le sol français. Tout au long du siècle suivant, la sélection des plants donne lieu à des variétés bien moins amères. Aujourd'hui, la France est le premier producteur européen d'endives, devant l'Italie et les Pays-Bas.

Bien choisir

Proposée prête à servir, l'endive se trouve en vrac mais, le plus souvent, elle est conditionnée en sachet de plusieurs, spécialement conçus pour augmenter sa durée de vie. À l'achat, on privilégie une endive ferme avec des feuilles bien serrées, blanches et légèrement bordées de jaune. Sa base doit être la plus blanche possible. Une endive présentant de jolies couleurs pâles sera gage de fraîcheur et de qualité.

Diététique

L'endive est un partenaire bien-être à choyer ! Tout d'abord, elle contient 94 % d'eau, une portion de 200 g correspondant à un verre d'eau moyen (185 ml). Ainsi, elle satisfait amplement l'ensemble des besoins quotidiens. Elle constitue également un excellent diurétique qui permet d'évacuer les toxines de l'organisme. Peu calorique, elle est gorgée d'oligoéléments. Enfin, riche en fibres, elle assure la bonne régulation du transit intestinal.

Consommation

L'endive peut se conserver plus de six jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, en ayant été préalablement enveloppée dans du papier absorbant. Il lui faut surtout éviter tout contact avec la lumière pour ne pas verdir et prendre un goût amer. L'endive se consomme aussi bien crue que cuite. Crue, elle s'accommode de peu puisqu'un simple trait de vinaigrette à l'huile de colza ou encore quelques noix, morceaux de pommes ou dés de fromages suffisent. Cuite, sa texture particulièrement fondante se marie à merveille avec viandes et poissons. L'endive se cuisine aussi bien en gratin, rissolée, braisée qu'en velouté. Le sucre permet de diminuer la légère amertume qui peut apparaître lors de sa cuisson.



Pour 100 g cuite :
Proteïnes 0,6 g
Glucides 2,7 g
Lipides 0,3 g
Calories 17,9 kcal

© Ecolia



RETOUR DU MARCHÉ ♦ L'ENDIVE



© Perle du Nord

Cake aux endives et au potimarron



4 PERSONNES



20 MINUTES



1 HEURE 20

4 endives type «Perle du Nord» à griller & braiser **40 ml d'eau**
2,5 l d'eau **220 g de farine**
500 g de potimarron **½ sachet de levure**
20 g de beurre **2 branches de romarin**
2 œufs **40 g de noix concassées**
12 cl d'huile d'olive **Sel, poivre**

Préparation

- Éplucher le morceau de potimarron, détailler la chair en gros morceau et les faire cuire à la cocotte-minute dans 2,5 litres d'eau pendant 30 minutes à feu doux. Une fois bien cuite, égoutter puis écraser la chair avec une fourchette pour en faire de la purée de potimarron. Réserver.
- Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- Rincer les endives, ôter les talons et les couper en 2 dans le sens de la longueur, puis les émincer finement. Faire revenir dans une sauteuse à feu moyen dans un petit peu de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.
- Dans un saladier, fouetter les œufs avec l'huile d'olive. Verser l'eau et la purée de potimarron. Mélanger puis ajouter la farine, la levure, le romarin émietté, les noix et les endives. Saler et poivrer.
- Verser la préparation dans un moule à cake et faire cuire au four pendant 40 minutes. Sortir le cake du moule et le laisser refroidir. Couper en tranches. •

Dipping d'endives au camembert



6 PERSONNES



5 MINUTES



20 MINUTES

4 endives type «Perle du Nord» salade & apéritif

1 camembert

2 c. à soupe de miel liquide

20 g de noisettes concassées

Quelques branches de thym frais

Préparation

- Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6).
- Placer le camembert dans un petit plat de même taille allant au four. Faire quelques entailles sur le dessus à l'aide d'un couteau. Verser le miel puis saupoudrer de noisettes concassées et de thym frais.
- Faire cuire au four 20 minutes.
- Déguster chaud en trempant vos feuilles d'endives dedans ! •



© Perle du Nord



RETOUR DU MARCHÉ ♦ L'ENDIVE



© Perle du Nord

Fondue d'endives aux noix de Saint-Jacques et au cidre



4 PERSONNES



10 MINUTES



1 HEURE

4 endives type «Perle du Nord» **20 cl de crème entière liquide**
velouté & fondue **8 noix de Saint Jacques**
30 g de beurre **Persil**
25 cl de cidre brut **Sel, poivre du moulin**

Préparation

- Rincer les endives, ôter les talons et les émincer dans le sens de la longueur pour obtenir des lamelles. Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle puis faire revenir les endives à feu doux. Lorsqu'elles commencent à colorer, verser le cidre et laisser complètement réduire sur feu moyen. Verser ensuite la crème et laisser épaissir quelques minutes. Assaisonner de sel et de poivre et réserver au chaud.
- Faire chauffer le reste du beurre dans une poêle à feu moyen. Lorsqu'il mousse, faire revenir les noix de Saint-Jacques à feu vif en comptant 1 bonne minute de chaque côté. Saler à votre convenance.
- Garnir des assiettes creuses de fondue d'endives et déposer au-dessus les noix de Saint-Jacques. Donner un tour de moulin à poivre et déposer un brin de persil avant de servir.*

Endives braisées aux oignons, au lard fumé et aux champignons



4 PERSONNES



10 MINUTES



25 MINUTES

4 endives type «Perle du Nord» **20 cl de vin blanc sec**
à gratter & braiser **25 cl de bouillon de volaille**
40 g de beurre **1 c. à soupe de miel**
1 oignon **3 champignons de Paris**
1 échalote **Sel, poivre**
6 fines tranches de lard fumé

Préparation

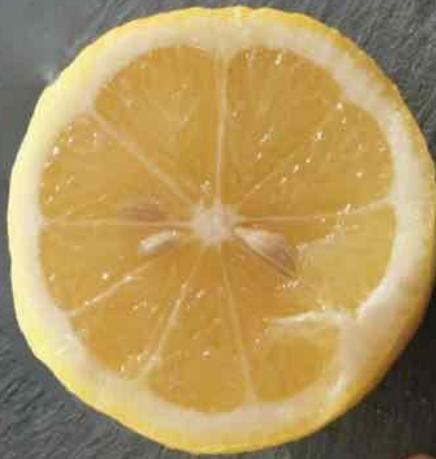
- Rincer les endives, ôter les talons et les couper en 4 dans le sens de la longueur.
- Émincer l'oignon et l'échalote. Faire fondre le beurre dans une poêle à feu moyen puis ajouter l'oignon, l'échalote, le lard coupé en lamelles et les endives. Verser le vin blanc, le bouillon de volaille et le miel. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les endives soient fondantes.
- Nettoyer et émincer les champignons. Les faire revenir 5 minutes en fin de cuisson et saler si besoin. Donner un tour de moulin à poivre avant de servir.*



© Perle du Nord

Le saviez-vous ?

Pour supprimer l'odeur naturelle d'ammoniaque, il suffit de plonger l'aile de raie 30 minutes dans de l'eau citronnée ou vinaigrée.





La raie, le poisson aux deux ailes

◆ Ce sont ses très grandes nageoires, charnues, en forme d'ailes qui font le succès et la renommée de ce poisson dans nos assiettes. Traditionnellement servie accompagnée d'un beurre blanc et de câpres, l'aile de raie se décline dans de nombreuses recettes et se déguste même en salade. ◆

PAR BRUNO BRABANT



© Fotolia

Origine

Mesurant jusqu'à 2 m selon l'espèce, la raie se trouve en eaux peu profondes dans les fonds sableux où elle s'enfouit à l'abri des filets. Il existe une trentaine d'espèces pas toutes comestibles. La raie bouclée a la chair la plus délicate ; on trouve plus rarement la raie papillon, la raie ponctuée, le pocheteau ou les raies chardon. Elle est capturée au chalut de fond, au filet et à la palangre, dans les eaux côtières de l'Atlantique nord-est et nord-ouest, en mer Baltique et Méditerranée.

Pour 100 g :
Protéines 15 g
Lipides 1 g
Calories 69 kcal

Bien choisir

Pêchées toute l'année, les raies fraîches sont commercialisées entières et en ailes, pelées ou non. La raie bouclée est la plus savoureuse. Entière, une raie est souple, avec un œil vif. Sa peau est recouverte d'un enduit visqueux qui ne cesse de se reformer pendant une dizaine d'heures après la mort du poisson. La fraîcheur se vérifie en essuyant une partie avec un papier absorbant : l'enduit doit se reformer. La chair d'une aile de raie doit être blanc rosé, ferme et élastique.

de câpres, la raie se prête à bien d'autres recettes qui font merveille de sa chair fine et tendre. Elle accepte également les cuissons à la vapeur, en papillote, au four ou à la poêle et s'accommode également tiède en salade. Enveloppée de film alimentaire, on peut la conserver 24 h maximum dans la partie la plus froide du réfrigérateur. En revanche, elle ne supporte pas la congélation.

Diététique

Comme de nombreux poissons, la raie contient très peu de graisse, à peine 1 g pour 100 g. Malheureusement, les sauces avec lesquelles on la sert trop souvent gâchent cet avantage. Particulièrement riche en protéines, sa chair délicate permet de nourrir nos cellules musculaires et de remplacer agréablement viande ou œuf en guise de plat principal.

Consommation

La raie, entière ou en aile, doit se dépouiller avant son utilisation. Il faut la pocher 2 minutes dans de l'eau bouillante puis gratter la peau avec un couteau. Pour éliminer toute trace éventuelle d'ammoniaque, il est bon de la rincer généreusement et de la tremper dans de l'eau vinaigrée.

Traditionnellement cuite au court-bouillon et accompagnée d'un beurre blanc et



© Fotolia



RETOUR DU MARCHÉ ◆ LA RAIE

Aile de raie sauce au vinaigre de Xérès



4 PERSONNES



10 MINUTES



15 MINUTES

4 ailes de raie de 250 g environ (préparées par le poissonnier)

200 g de beurre

3 c. à soupe de vinaigre de Xérès

2 c. à soupe de câpres

1 brin de thym

1 brin de persil

2 feuilles de laurier

Sel, poivre

Préparation

- Dans un grand volume d'eau salée, mettre 1 cuillère de vinaigre, le thym, le laurier et cuire les ailes de raie 10 minutes à petite ébullition. Retirer et laisser égoutter quelques instants.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire fondre le beurre avec 2 cuillères de vinaigre puis assaisonner et ajouter les câpres. Réserver au chaud.
- Disposer les ailes de raie sur une assiette chaude et napper de sauce au beurre.
- Servir avec le persil ciselé et des pommes vapeur. •



© Cooklook



© Cooklook

Aile de raie aux câpres



4 PERSONNES



15 MINUTES



15 MINUTES

800 g d'ailes de raie (à partager en 4 morceaux)

2 c. à soupe de câpres

20 petites pommes de terre nouvelles

2 citrons

1 brin d'aneth ciselé

100 g de beurre demi-sel

2 c. à soupe de vinaigre blanc

1 c. à soupe de vinaigre de framboise

1 c. à soupe de poudre de noisette

Sel, poivre

Préparation

- Éplucher et laver les pommes de terre. Cuire dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.
- Rincer les ailes de raie sous l'eau fraîche et frotter doucement pour éliminer la viscosité. Les placer dans une grande cocotte d'eau froide, ajouter le vinaigre blanc et porter à ébullition. Retirer du feu et laisser le poisson dans l'eau chaude 5 minutes.
- Dans une petite casserole, faire fondre le beurre sur feu doux. Dès coloration, ajouter la poudre de noisette et retirer du feu. Ajouter le vinaigre de framboise, les câpres égouttées, saler, poivrer et mélanger.
- Sur de grandes assiettes chaudes, dresser le poisson égoutté, les pommes de terre, verser le beurre aux câpres, saupoudrer d'aneth et accompagner de quartiers de citron. •



RETOUR DU MARCHÉ ♦ LA RAIE

Salade tiède de raie aux lentilles



4 PERSONNES



15 MINUTES



33 MINUTES

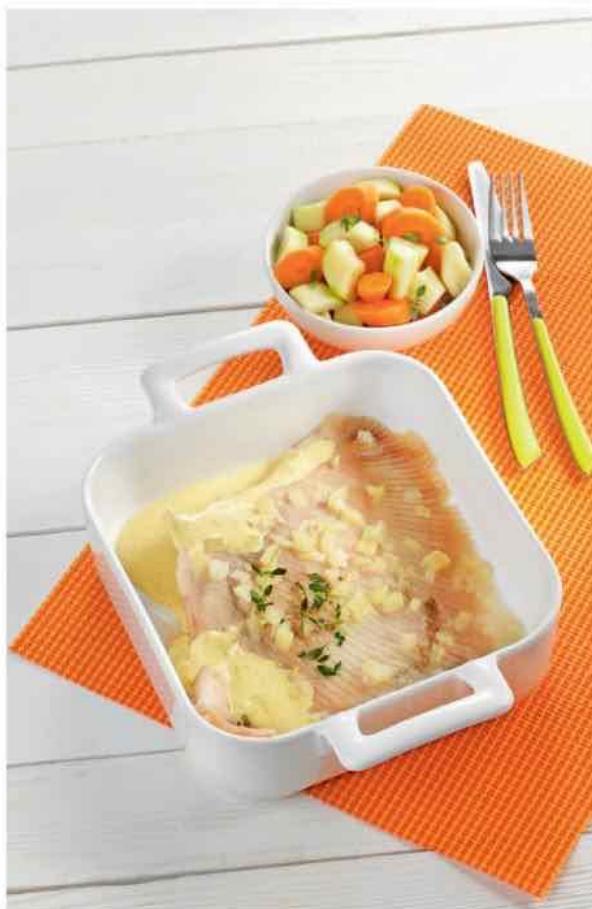
4 portions d'aile de raie
150 g de lentilles vertes
150 g de lardons fumés
1 petit oignon rouge
1 c. à café de moutarde à l'ancienne
2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux
6 c. à soupe d'huile d'olive
1 bouquet garni
½ bouquet d'herbes de votre choix (persil, coriandre, cerfeuil, etc.)
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Laver, éponger et effeuiller les herbes. Peler et émincer l'oignon.
- Mettre les lentilles dans une casserole et couvrir de 4 fois leur volume d'eau froide, ajouter le bouquet garni et faire cuire 20 minutes environ (10 minutes à la cocotte).
- Mettre la raie dans une sauteuse et la recouvrir d'eau froide, ajouter le bouquet garni, saler. Lorsque l'eau frémite, couper le feu, mettre un couvercle et laisser pocher environ 10 minutes. Pour vérifier la cuisson, tester la chair de la pointe du couteau le long de l'arête centrale, elle doit se décoller facilement.
- Laisser tiédir la raie. Retirer la peau puis détacher la chair délicatement de part et d'autre du cartilage central à l'aide d'un couteau à bout rond.
- Faire dorer les lardons 3 minutes dans une poêle antiadhésive.
- Dans un saladier, mélanger la moutarde avec le vinaigre et le sel puis incorporer l'huile petit à petit. Ajouter les lentilles égouttées et les lardons, puis mélanger. Répartir les lentilles sur les assiettes et y déposer la raie. Parsemer d'herbes et d'oignons et servir encore tiède. *



© Patrick Lanz



© CookCook

Aile de raie au curry au micro-ondes



4 PERSONNES



10 MINUTES



6 MINUTES

800 g d'aile de raie Pavillon France

1 oignon
Carottes
Courgettes
100 g de crème fraîche
1 c. à café de curry
4 brins de thym frais
Sel, poivre

Préparation

- Déposer la raie dans un plat à micro-ondes. Ajouter l'oignon émincé, le thym, le sel et le poivre.
- Couvrir le plat de son couvercle ou d'un film alimentaire et cuire 4 minutes à puissance maximale. Retourner la raie à 2 minutes.
- Filtrer le jus, mélanger avec la crème, le curry, le sel et le poivre. Chauffer 2 minutes à couvert.
- En napper la raie et servir avec des petits dés de légumes cuits 5 minutes au micro-ondes. *



Le saviez-vous ?

La température idéale pour conserver la viande de bœuf est entre 0 et 4°C, dans son emballage d'origine.





Collier et basses-côtes, les joyaux de la cocotte !

♦ S'ils ne font pas partie des morceaux de premier choix, le collier et les basses-côtes s'associent à merveille pour sublimer nos plats mijotés. Avec une cuisson lente et longue, daubes, bourguignon et autres plats traditionnels leur offrent une place de choix ! ♦

PAR BRUNO BRABANT



© Fotolia

Origine

Collier et basses-côtes font partie des morceaux avant du bœuf qui sont souvent cuisinés ensemble dans des plats mijotés, ragoûts et autres pots-au-feu. Le collier est souvent délaissé par les consommateurs, car peu connus. Les basses-côtes à la viande persillée peuvent également se consommer grillées après avoir été coupées en fines tranches et marinées.



© Fotolia

Bien choisir

Il faut compter 200 à 250 g par personne. La viande bovine a une chair rouge vif, brillante, ferme et élastique, légèrement «persillée» d'une graisse blanche ou jaune très clair. Pour être tendre et goûteuse, la viande de bœuf doit être maturée et pas trop fraîche.

Les ragoûts sont toujours meilleurs quand ils sont réchauffés, et il est toujours bon d'en avoir au congélateur. Penser à en préparer de plus grosses quantités ! Le collier se trouve en produit surgelé dans les mélanges pour le bourguignon ou la blanquette. Si les basses-côtes sont cuites en grillade, compter 120 à 150 g par personne.

Diététique

Riche en protéines de bonne valeur biologique et en fer, la viande de bœuf vous permet d'atteindre vos besoins journaliers. Le collier et les basses-côtes font tous partie des viande de deuxième catégories, comportant 6 à 10 % de matières grasses.

Consommation

La viande entrelardée rend les plats mijotés, comme les daubes, savoureux et moelleux. Collier et basses-côtes se cuisinent volontiers ensemble car ils nécessitent tous les deux un long temps de cuisson (2 heures environ en cocotte traditionnelle) pour révéler tous leurs atouts. Pensez à ne pas cuire la viande directement à la sortie du réfrigérateur : laissez-la quelque temps remonter à température ambiante pour éviter qu'un choc thermique se produise au moment de la cuisson, ce qui risquerait de contracter les fibres musculaires et de durcir la viande. Collier et basses-côtes peuvent être préparer la veille pour être réchauffés le lendemain, ils n'en seront que meilleurs. Pensez également à préparer de plus grosses quantités pour en conserver une partie au congélateur : les plats mijotés s'y conservent très bien et vous gagnerez du temps pour vos prochains repas.

La viande se conserve deux à trois jours au réfrigérateur, dans sa partie la plus froide.

Pour 100 g :
Protéines 18 g
Lipides 21 g
Calories 260 kcal



© L. Rouvrais/Interbev

Bœuf mironton



6 PERSONNES



15 MINUTES



40 MINUTES

600 g de bœuf cuit (reste de pot-au-feu : basse-côte, collier, macreuse, gîte)
 250 g d'oignons
 50 g de beurre
 3 c. à soupe de concentré de tomate
 7 dl de bouillon de bœuf
 25 g de farine
 1 bouquet garni
 1 c. à café de persil haché
 ½ c. à café de vinaigre
 50 g de chapelure
 Sel, poivre

Préparation

- Faire chauffer le beurre dans une sauteuse et faire blondir doucement les oignons émincés. Saupoudrer de farine et laisser prendre couleur. Mouiller avec le bouillon, ajouter le concentré de tomate et le bouquet garni. Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux.
- Couper le bœuf en tranches minces. Verser la moitié de la sauce aux oignons dans un plat à gratin. Disposer les tranches de viande et recouvrir avec le reste de sauce.
- Parsemer de persil haché, verser le vinaigre et saupoudrer de chapelure. Parsemer de noisettes de beurre et faire griller 20 minutes à four moyen (180 °C, th. 6). Accompagner d'une salade verte. •

Grillades de basses-côtes marinées à la citronnelle et aux olives



4 PERSONNES



25 MINUTES



5 MINUTES



1 HEURE

4 basses-côtes d'environ 180 g chacune

4 tiges de citronnelle

50 g d'olives à la grecque dénoyautées

10 pétales de tomates séchées à l'huile

6 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe d'herbes de Provence

Sel, poivre

Préparation

- Éplucher et hacher finement la citronnelle, hacher grossièrement les olives noires et les tomates séchées.
- Déposer les basses-côtes dans un grand plat creux, ajouter l'huile d'olive, les herbes de Provence, la citronnelle, les tomates et les olives, laisser mariner 1 heure au frais.
- Égoutter les basses-côtes et les saisir sur la grille brûlante du BBQ (ou sur une poêle antiadhésive fortement chauffée) 2 à 4 minutes de chaque côté selon le degré de cuisson souhaité et les laisser reposer 2 minutes sous une feuille de papier aluminium.
- Servir les basses-côtes nappées de la marinade et accompagner de chips ou d'une purée de pommes de terre. •



© J.-F. Maillet/Interbev



RETOUR DU MARCHÉ ♦ COLLIER ET BASSES-CÔTES



© D. Azambre/Interbev

Sauté de bœuf guardian



4 PERSONNES



15 MINUTES



1 HEURE 30

800 g de collier de bœuf coupé en cubes de 30 à 40 g

200 ml de vin rouge

1 carotte

1 oignon

2 poivrons rouges

50 g d'olives noires dénoyautées

50 g de filets d'anchois marinés

1 bouillon cube

1 c. à café de concentré de tomate

Huile

Sel, poivre du moulin

Préparation

- Chauffer une cocotte avec un filet d'huile. Colorer fortement les cubes de viande, saler et réserver.
- Dans la même cocotte, colorer légèrement l'oignon et la carotte coupés en rondelles. Ajouter la viande et le concentré de tomate. Cuire 1 minute. Ajouter le vin rouge et le bouillon cube. Verser de l'eau jusqu'à hauteur. Couvrir et cuire 1 heure environ.
- Au bout de ce temps, ajouter les poivrons coupés en petits dés et les olives grossièrement hachées. Cuire 20 minutes à couvert puis 10 minutes à découvert et ajouter les anchois finement hachés pour lier la sauce.
- Servir le sauté de bœuf guardian accompagné de riz tricolore.

Conseil du chef:

Remplacer le collier par de la macreuse à pot-au-feu.

➤ À déguster avec un vin rouge du Languedoc

Mijoté de bœuf aux citron et romarin



4 PERSONNES



15 MINUTES



1 HEURE 30

800 g de basse-côte et de collier de bœuf

2 citrons bio

2 oignons

2 brins de romarin

2 c. à soupe d'huile d'olive

0,5 l de bouillon de bœuf

1 verre de vin blanc

Préparation

- Couper la viande en gros cubes.
- Peler et hacher les oignons, laver les citrons sous l'eau chaude et les couper en tranches pas trop fines.
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte à fond épais. Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir à feu moyen pendant 5 minutes, en les retournant. Ôtez la viande de la cocotte.
- Rincer la cocotte. Verser dedans 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter les oignons et le romarin. Laisser dorer 5 minutes. Ajouter la viande, les rondelles de citron, le vin blanc et le bouillon.
- Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 1 heure à feu doux.
- Si la sauce est trop liquide, laisser cuire 5 à 10 minutes supplémentaires à découvert.
- Servir bien chaud avec un riz basmati. •



© D. Azambre/Interbev

Le saviez-vous ?

S'il existait autrefois plus d'une centaine d'ananas différents, aujourd'hui seules 5 variétés sont cultivées : le Cayenne, le Queen, le Caraïbe, l'Abacaxi et le Victoria.





L'ananas, le goût de l'exotisme

◆ Issu de la famille des broméliacées, l'ananas est un fruit qui intrigue avec ses motifs hexagonaux et sa jolie couronne de feuilles vertes.

Présent sur les étals tout au long de l'année, ce fruit exotique est très apprécié pour sa chair à la fois gourmande, parfumée et juteuse à souhait. ◆

PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES



© Foodia

Origine

L'ananas ne suit pas le processus classique de la fleur qui se transforme en fruit. Il est une inflorescence en épi dense, qui devient davantage charnue après fécondation. Il s'agit donc de plusieurs fruits, soudés entre eux par un axe central, le cœur. Originaire du Paraguay, l'ananas voyage vers le nord avec les Indiens puis migre en Amérique centrale et aux Caraïbes. Les Indiens Guarani le surnommèrent *nana*, terme signifiant « le fruit » mais également « excellent » et « parfumé ». En 1493, Christophe Colomb découvre l'ananas en Guadeloupe. Il est présenté

à la cour d'Espagne en 1535. Sa culture sous serre commence alors rapidement en Hollande, en Grande-Bretagne et en France. Fort de son succès, il devient le fruit exotique le plus cultivé en Europe mais demeure, toutefois, un privilège réservé aux aristocrates. Fin du XVII^e siècle, les importations supplantent les serres. Pourtant, jusque dans les années 1980, l'ananas reste un bien rare. L'attrait pour les produits exotiques et le développement du transport par avion participent grandement à sa démocratisation.

Consommation

L'ananas peut séjourner six jours dans un compotier laissé à l'air ambiant. Avec sa chair parfumée et juteuse, ce fruit est un régal nature. Dégusté généralement à la croque ou intégré cru aux préparations, il peut se poêler. Sa saveur se marie dans des recettes aussi bien salées que sucrées. Avec ses touches acidulées et douces, l'ananas s'associe à merveille avec du gingembre, du miel ou du lait de coco.

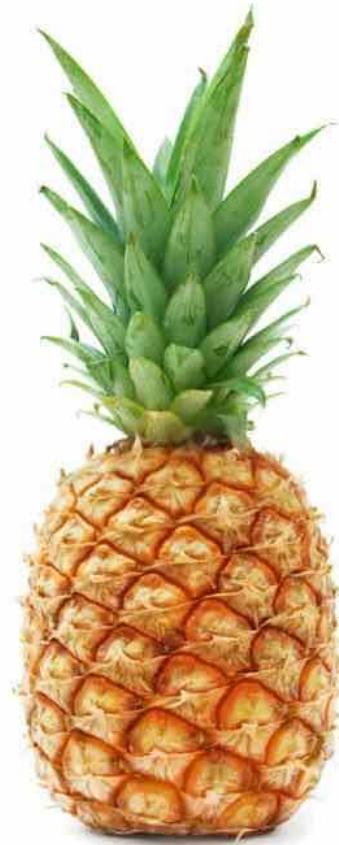
Bien choisir

Lorsqu'on achète un ananas, il faut faire attention à son poids, à son odeur et à son apparence. Il doit être lourd, ferme et parfumé. Les feuilles de sa couronne doivent arborer une couleur bien verte. Afin d'évaluer sa maturité, il suffit de tirer sur l'une d'entre elles, si celle-ci vient facilement, cela veut dire que l'ananas est mûr à cœur. Enfin, sa robe ne doit présenter ni tache ni meurtrissure.

Diététique

L'ananas est une excellente source de vitamines (en particulier C) qui possèdent des vertus antioxydantes et participent au tonus quotidien. Il est riche en magnésium et sa chair détient une teneur importante de fibres. Enfin, l'ananas contient une enzyme, la broméline, qui facilite la digestion des protéines et a des effets bénéfiques sur la santé.

Pour 100 g :
Protéines 0,62 g
Glucides 11,3 g
Lipides 0,24 g
Calories 54,3 kcal



© Foodia



RETOUR DU MARCHÉ ♦ L'ANANAS

Sauté de veau à l'ananas



4 PERSONNES



15 MINUTES



50 MINUTES

1 kg de sauté de veau
½ ananas
1 bulbe de fenouil
50 g de gingembre
3 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte, colorer les morceaux de veau de tous les côtés et à feu vif, saler et poivrer, verser de l'eau à hauteur, couvrir et cuire 45 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, émincer le fenouil et le gingembre, couper l'ananas en petits morceaux. Chauffer le reste d'huile dans une poêle, faire revenir le fenouil et le gingembre 5 minutes à feu vif.
- Verser la poêlée de fenouil dans le sauté de veau, porter à ébullition et, hors du feu, ajouter l'ananas, mélanger.
- Servir le sauté de veau accompagné de pâtes fraîches ou d'un riz blanc.

➤ **Vin conseillé: un bourgogne rouge léger.**



© Interfel/J.-F. Maillet



© UEL/Interfel/Audelle Roche

Crevettes sautées à l'ananas



4 PERSONNES



15 MINUTES



15 MINUTES

500 g de crevettes décortiquées
½ ananas Victoria
 (petit calibre)
10 litchis frais
1 c. à soupe de sauce teriyaki
 (sauce sucrée-salée)
1 échalote
2 oignons cébettes *(ou oignons nouveaux avec fanes)*
1 cm de gingembre frais
½ orange pressée
1 filet d'huile d'olive
2 tomates
1 bâton de citronnelle
Quelques feuilles de coriandre

Préparation

- Décortiquer les litchis et les dénoyauter.
- Couper l'ananas en morceaux.
- Ciseler finement la citronnelle et les cébettes et râper le gingembre.
- Éplucher puis émincer finement l'échalote.
- Laver, épépiner et tailler les tomates en dés.
- Dans une sauteuse, faire revenir les échalotes, les cébettes, la citronnelle et le gingembre râpé dans l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes.
- Ajouter les crevettes et les faire sauter pendant 2 à 4 minutes. Ôter les crevettes du wok et les réserver (pour éviter qu'elles ne cuissent trop).
- Ajouter dans le wok le jus d'orange, la sauce teriyaki, les dés de tomate, les litchis et l'ananas en morceaux puis faire chauffer pendant 10 minutes. Rajouter les crevettes dans le wok et les faire chauffer avec les fruits 2 minutes. Mélanger.
- Parsemer de coriandre fraîche cisellée juste au moment de servir accompagné d'un riz pilaf ou d'un simple riz blanc parfumé. *



RETOUR DU MARCHÉ ♦ L'ANANAS

Poêlée d'ananas au rhum et au sucre roux

4 PERSONNES

10 MINUTES

10 MINUTES

1 ananas
20 g de beurre
1 c. à café d'huile d'olive
2 c. à soupe de sucre roux
2 c. à café de rhum brun

Préparation

- Peler l'ananas puis l'ouvrir en quartiers. Peler les quartiers. Trancher pour éliminer la partie dure centrale. Tailler les quartiers en petits cubes.
- Mettre à chauffer dans une poêle antiadhésive le beurre et l'huile puis verser les cubes de fruits pour les faire dorer.
- Saupoudrer de sucre roux et laisser caraméliser à feu moyen. Arroser de rhum en fin de cuisson.
- Servir bien chaud accompagné selon le goût de biscuits moelleux (financiers) ou croquants (amaretti, meringues ou tuiles aux amandes).
- En option : pour une saveur originale, parsemer d'estragon ciselé. •



©Philippe Colin/Anertel



© Uf/Anertel/Andréa Roche

Tatin d'ananas au gingembre

6 PERSONNES

30 MINUTES

25 MINUTES

1 gros ananas ou 2 petits
1 citron vert
1 pâte feuilletée
200 g de sucre en poudre
1 petit morceau de gingembre frais
Quelques feuilles de sauge

Préparation

- Couper l'ananas à la base et à la naissance des feuilles. Poser l'ananas debout et, à l'aide d'un couteau, retirer la peau en suivant la forme du fruit. Ôter les « yeux » à l'aide d'une cuillère parisienne ou avec la pointe d'un couteau d'office.
- Poser l'ananas à l'horizontale et le couper en tranches de 5 mm d'épaisseur. Les arroser de jus de citron vert.
- Râper le gingembre frais et en parsemer les tranches d'ananas. Réserver.
- Rincer, essuyer et ciselier finement la sauge.
- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- Préparer le caramel : dans une casserole, verser le sucre et le faire chauffer sans remuer jusqu'à obtenir un caramel ambré.
- Verser le caramel dans un moule à tarte. Disposer les tranches d'ananas frais et verser le caramel restant. Laisser légèrement refroidir. Parsemer de sauge ciselée. Dérouler la pâte feuilletée et la poser sur les tranches d'ananas en rabattant les bords vers l'intérieur du moule. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle gonfle durant la cuisson.
- Enfourner pendant 25 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- Laisser tiédir légèrement et démouler la tatin.
- Servir la tatin d'ananas, accompagnée d'une boule de glace à la noix de coco ou de nougat glacé. *



OUI CHEF !

Pascal Raffray, l'alliance de la cuisine et de l'écologie

★ Dans le village de La Fresnais, entre Dol-de-Bretagne et Cancale, l'air de l'océan est vivifiant et iodé. En face de la gare, tel un bistrot de village sans chichi, s'affiche « La Table du Marais », le restaurant de Pascal Raffray. ★

TEXTE MARIE LEDRIDON - PHOTOS LAURENT TEISSEIRE

Le patron, ici, c'est Pascal Raffray qui vous accueille un peu comme chez lui, à coup de blagues et d'anecdotes sur son parcours et ses rencontres. Et il y en a eu beaucoup : « Je suis passé dans une cinquantaine de grandes maisons, soit 15 ou 20 macarons au total ! » Des Thermes marins de Saint-Malo, sa ville natale, au restaurant Le Manège à Megève, il traverse plusieurs fois la France, embarque auprès de Pierre Gagnaire à Saint-Étienne, puis chez Patrick Henriroux à La Pyramide, la fameuse maison Point, avant de revenir dans la baie de Cancale chez Olivier

« Quand on aime son patrimoine, on se doit de respecter aussi ses produits. »

Roellinger. « Un jour, j'ai dit stop. Je ne cuisinais plus, je ne faisais plus que du management. Or, je viens de l'apprentissage : j'ai fait ce métier pour être cuisinier et pas autre chose. » Dont acte. En 2006, il pousse la porte de ce qui était à l'époque un simple restaurant ouvrier : « Je voulais trouver un endroit où les gens ne viendraient pas par hasard, mais plutôt par le bouche-à-oreille, recommandés. »

Depuis 12 ans, un peu comme à l'école, le chef vous apporte la carte écrite sur des pages à grands carreaux bleus, soigneusement rangées dans un classeur à spirale. Et, comme une profession de foi, le client peut effectivement y lire la liste exhaustive des producteurs locaux, avec





Ici, le fait-maison est un art de vivre.

Bio-express

- 1969** Naissance à Saint-Malo
- 1994** 1^{er} poste de chef Le Guanahani 5* (Saint-Barthélemy)
- 2006** Propriétaire de La Table du Marais
- 2008** Titre de maître restaurateur
- 2011** Obtention du label écoresponsable La Clef Verte



lesquels Pascal Raffray travaille tout au long de l'année. « Aucun grossiste ne me livre, je n'ai que des producteurs indépendants et donc des petits camions », précise-t-il. Résultat, dans l'assiette, le goût prime et chaque assiette raconte une histoire. Prenons la gâche du Marais blanc. Sur cette pâte à pizza à peine levée qui, à l'origine, restait dans le pétrin du boulanger, les moules de Kregadmer fraîches du jour sont juste déposées, nature, avec des salicornes et une tapenade. Quand au bar, enveloppé d'une croûte de foin et de goémon, il est juste cuit quelques minutes, sur une plaque, gardant ainsi un goût fumé mais sans sécher. L'histoire du terroir se poursuit, avec celle de la pomme de Dol, « petite et sans forme, un peu acide et légèrement sucrée à la fois », travaillée avec du chocolat et une rasade de choucroute.

L'histoire de La Table du Marais, c'est aussi et surtout une prise de conscience : « Ici, j'ai compris qu'il fallait fonctionner autrement. Je demandais le meilleur pour ma cuisine, mais j'utilisais des produits de nettoyage agressifs pour l'environnement. Or, quand on aime son patrimoine, on se doit de respecter aussi ses produits. »

Travailler en circuit court et en mode écoresponsable ? Une gageure, diront certains, quand

le chef, lui, l'affirme : « C'est tout à fait possible de l'être à 100 %, il suffit de le vouloir ! » Des toilettes du restaurant aux produits d'entretien en cuisine, remplacés d'ailleurs par le vinaigre blanc, en passant par un plan de déplacement harmonieux dans les locaux pour le personnel, tout ici est pensé pour que l'empreinte écologique soit la plus faible possible. Une démarche reconnue et certifiée par l'écolabel La Clef verte. À La Table du Marais, le fait-maison est un art de vivre, et la transparence sur la provenance des produits fait loi. Un positionnement en phase avec le titre de maître restaurateur, obtenu par le chef en 2009. Entre autres valeurs écologiques, Pascal Raffray cultive bien sûr celle de la transmission de son savoir-faire au quotidien. « Le titre, aujourd'hui, est reconnu et cela rassure les jeunes quand ils viennent travailler chez nous. Ils savent ce qui les attend. À l'inverse, ils sont un peu déboussolés lorsqu'ils partent travailler ailleurs. C'est vrai qu'ici on n'ouvre pas de boîtes de pâté et on épingle vraiment les pommes de terre et les oignons ! » CQFD. ★



Lisette et moules AOP de la baie du Mont-Saint-Michel sur gâche cuite à la pierre.



AVEC MODÉRATION

Côtes-du-roussillon, entre mer et montagne

À flanc de coteaux entre la Méditerranée et les contreforts des Pyrénées, le vignoble des côtes-du-roussillon produit des rouges de caractère à essayer sur les plats d'hiver, mais également des blancs aromatiques et des rosés. *

PAR FRÉDÉRIQUE HERMINE



ar temps clair, on aperçoit au loin le Canigou et, de l'autre côté, la grande bleue. Mais c'est bien un climat méditerranéen avec 2 500 heures d'ensoleillement par an qui berce le vignoble des Pyrénées-Orientales, situé entre 100 et 400 m d'altitude et en pente à 80 %, et longtemps dédié aux vins doux naturels comme les rivesaltes. L'appellation, qui fête ses 40 ans cette année, joue désormais les vins secs dans les trois couleurs, blanc, rouge et rosé. En côtes-du-roussillon villages, elle est cantonnée aux rouges auxquels s'ajoutent des dénominations géographiques complémentaires déterminées selon les sols (Latour-de-France, Caramany, Lesquerde, Tautavel et, depuis mai dernier, Les Aspres), Maury

**4 700 ha**

102 communes des Pyrénées-Orientales

170 000 hl en moyenne dans les trois couleurs

30 millions de cols à 54 % rouge, 40 % rosé et 6 % blanc

225 domaines, 20 coopératives et 80 négociants.

On a aimé

CÔTES-DU-ROUSSILLON BLANC

Les Vignes de Bila Haut 2016

8 €

* Un assemblage grenache blanc, grenache gris et macabeu signé Michel Chapoutier qui s'est installé à Latour-de-France il y a plus d'une quinzaine d'années et conduit le vignoble selon les principes de la biodynamie. Un vin particulièrement aromatique sur des arômes d'agrumes, de fleurs blanches sur une note fumée. Un vin minéral de belle acidité sur une finale saline. Avec des calamars farcis, des tartines aux anchois frais ou des moules. *

CÔTES-DU-ROUSSILLON ROUGE

Cuvée Cayrou Vignerons catalans 2016

5 €

* La coopérative est le principal opérateur de la région. Cette cuvée est un assemblage typique de l'appellation, à 40 % carignan, 25 % grenache noir, 25 % syrah et 10 % mourvèdre. Une robe grenat, des arômes de fruits noirs et d'épices douces et des tanins fondus font de cette bouteille un vin agréable à boire dans les deux ans. Avec un poulet rôti, des aiguillettes de canard ou des paupiettes de veau. *

CÔTES-DU-ROUSSILLON ROUGE

Clos des Fées Vieilles vignes 2015

25-30 €

* Hervé Bizeul, ancien sommelier-journaliste, s'est installé en 1998 ; il est désormais l'un des ambassadeurs de l'appellation. Cette cuvée à partir de vignes de 50 à 100 ans de la vallée de l'Agl, en culture très raisonnée, est à majorité grenache complété de carignan, de llédoner pelut et de syrah. Un vin aromatique concentré sur des tanins mûrs et épices, à carafer ou à garder 5 à 10 ans. Avec un civet de sanglier ou des côtelettes de mouton. *



© Fotolia.com

bénéficiant d'une dénomination communale à part entière depuis 2011 (maury sec).

Le grenache, blanc, gris ou noir, est ici en terre conquise avec le carignan pour les rouges, complété de cépages plus récents comme la syrah et le mourvèdre qui ont contribué à assouplir les vins. Pour les blancs, on trouve principalement le macabeu, mais aussi roussanne, marsanne ou rolle – viognier et carignan blanc seront autorisés à partir de la prochaine récolte. Si les côtes-du-roussillon donnent des vins rouges charnus, fruités et épices, des rosés caractérisés par les petits fruits rouges et des blancs aromatiques et floraux sur des notes d'agrumes, les villages peuvent produire aussi des vins de garde notamment en latour-de-france, tautavel et les aspres. « *Les vins ont longtemps été basés sur le tandem carignan-grenache*, raconte le vigneron Francis Bonnet, ancien président. *Mais il fallait un troisième cépage complémentaire pour apporter du fruit et de la souplesse et on a planté la syrah.* »

Le renouvellement des vignes et l'arrivée de vignerons d'autres régions ou d'une autre vie professionnelle (Michel Chapoutier, Gérard Bertrand, Gérard Gauby, Hervé Bizeul, Marjorie Gallet, Éric Laguerre, Olivier Pithon, etc.) ont largement contribué à l'amélioration de la qualité des vins. « *La mise en place de la dégustation obligatoire a également beaucoup joué en faveur de la connaissance des terroirs et de la hausse qualitative*, précise Bruno Cazes, président du négocié. *La baisse des rendements et le maintien des prix ont aussi aidé à redorer l'image de l'appellation.* » *

Autres vins de saison

AOC FITOU 2015

L'Âme Sœur des Vignerons de Cascastel

10,50 €



* L'appellation fitou, à 20 km de la Méditerranée, est la plus ancienne et la plus renommée du Languedoc et la dynamique coopérative des vignerons de Cascastel en est l'un des principaux producteurs. Cette nouvelle cuvée, médaille d'or au Concours général agricole 2017, est une sélection parcellaire de carignan, grenache noir et syrah, vendangés à la main sur les meilleurs coteaux de schiste. Des fruits noirs, des épices, une touche de garrigue et d'olive noire pour un vin puissant mais aux tanins veloutés. *

Se marie avec un bœuf bourguignon, un magret de canard rôti, une ratatouille.

AOC CLAIROUDE DE DIE

Rosé de Jaillance

6,30 €



* Une première cuvée en rosé de la clairette de Die et signée par le principal opérateur de l'appellation, la coopérative Jaillance. Les raisins récoltés à la main sur des petites parcelles en altitude, jusqu'à 700 m, donnent un vin doux et sucré allié à des bulles fines pour le fruité du muscat sur les arômes de fruits rouges apporté par le gamay, et tout en fraîcheur. *

Se marie avec une salade de langoustines, des crevettes à l'aigre-doux, une tarte à la framboise

AOC BORDEAUX BLANC 2015 DU CHÂTEAU FOURCAS HOSTEN

25 €



* C'est seulement le 2^e millésime en blanc de ce grand bordeaux produit par le Château Fourcas Hosten en appellation listrac-médoc. Les premiers pieds de sauvignon blanc et gris ont été plantés en 2012, le sémillon n'a été récolté qu'en 2016, tout est vendangé à la main avant d'être élevé en partie en barriques neuves. C'est aussi une première expérience de viticulture bio sur le vignoble. *

Se marie avec un poulet à la crème, un dos de cabillaud ou des lasagnes aux fruits de mer



Délices croustillants

// Tourtes, feuilletés et autres croustillants nous réservent toujours de belles surprises savoureuses et conviviales. //



Filet mignon à la moutarde en pâte feuilletée

4 PERSONNES

20 MINUTES

1 HEURE 10

650 g de filet de porc**30 g de beurre****1 rouleau de pâte feuilletée****1 bouquet garni****1 jaune d'œuf****2 tablettes de bouillon de volaille****4 c. à soupe de moutarde forte****Sel, poivre****2 c. à soupe d'huile**

Préparation

• Faire bouillir 2 litres d'eau dans une cocotte avec le bouquet garni et les tablettes de bouillon. Y plonger le filet de porc. Couvrir à moitié et régler le feu pour laisser frémir 45 minutes, puis égoutter la viande.

• Faire chauffer l'huile et la moitié du beurre dans la cocotte vidée. Y faire dorer la viande à feu vif, puis la laisser refroidir.

• Pendant ce temps, préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

• Sortir la pâte feuilletée du réfrigérateur au dernier moment et la dérouler sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé.

• Poser la viande sur la pâte. La badigeonner de moutarde à l'aide d'un pinceau de cuisine, saler, poivrer. Rabattre la pâte sur les quatre côtés pour enfermer la viande, pincer les soudures entre les doigts. Badigeonner entièrement la pâte de jaune d'œuf battu à l'aide d'un pinceau, et enfourner pour 25 minutes. Avec de la pointe d'un couteau retourner, dessiner des losanges sur le dessus.

• Sortir le filet en croûte du four et le laisser reposer 10 minutes avant de le trancher. •

➤ *Servir avec un vin rouge sec comme un saint-amour rouge.*

Feuilleté au jambon

6 PERSONNES

20 MINUTES

40 MINUTES

300 g de pâte feuilleté	0,5 l de lait
450 g de jambon blanc	75 g de fromage râpé
50 g de farine	2 c. à soupe d'huile
50 g de beurre	Noix de muscade (facultatif)
+ un peu pour la plaque	Sel, poivre
3 jaunes d'œufs	

Préparation

- Préchauffer le four à 220°C (th. 7/8).
- Préparer la sauce béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine. Laisser cuire le mélange 1 minute en tournant avec un petit fouet à sauce et versez le lait hors du feu, en agitant vigoureusement pour éviter les grumeaux. Remettre sur la flamme puis faire épaissir sans cesser de remuer. Laisser cuire 5 minutes à feu très doux. Saler, poivrer et mélanger avec une pincée de noix de muscade en poudre. Faire tiédir, ajouter 2 jaunes d'œufs et le fromage râpé.
- Hacher le jambon grossièrement avec un robot.
- Couper la pâte feuilletée en 2 parties égales.

- Abaisser les deux morceaux de pâte en deux rectangles de 20 x 30 cm.
- En placer un sur la plaque à pâtisserie beurrée.
- Étaler la moitié de la sauce sur le fond de pâte en laissant 1,5 cm autour pour la souder et éviter des coulures, ce qui empêcherait la pâte de monter.
- Répartir le jambon haché en prenant les mêmes précautions.
- Recouvrir avec le reste de sauce.
- Mouiller les bords de la pâte du fond avec un pinceau pour les souder.
- Poser délicatement le couvercle de pâte sur l'ensemble. Appuyer sur tout le pourtour pour le souder.
- Avec un couteau très tranchant, retirer d'un geste franc la pâte du tour sur 3 mm pour lui permettre de monter.
- Tracer des losanges avec la pointe retournée du couteau.
- Mélanger le dernier jaune d'œuf avec 1 cuillère à soupe d'eau, puis en badigeonner le dessus du feuilleté avec un pinceau en évitant toujours les débordements. Enfourner pour 35 minutes environ.
- Servir chaud ou tiède, avec une salade verte en accompagnement. •

➤ *Déguster avec un vin blanc sec comme un coteau-du-layon.*





Pastilla de confit de canard



6 PERSONNES



40 MINUTES



50 MINUTES

4 cuisses de canard confites

40 g de cèpes secs

2 oignons émincés

3 pommes

1 paquet de feuilles de brick

6 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Réhydrater les cèpes. Réserver.
- Débarrasser les cuisses de canard de la graisse et de la peau et réserver quelques cuillerées de graisse pour la cuisson. Émietter la chair en retirant tous les os.
- Couper les pommes en tranches épaisses et les faire dorer dans une poêle à feu moyen avec 1 cuillère à soupe de graisse. Réserver puis, dans la même poêle, faire sauter les oignons avec 1 cuillère à soupe de graisse. Lorsqu'ils sont translucides, ajouter les cèpes et 3 cuillères à soupe du jus rendu filtré.
- Laisser mijoter 5 minutes et ajouter le canard. Bien mélanger et ajouter les pommes.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Dans un plat huilé, disposer la moitié des feuilles de brick préalablement huilées pour couvrir le fond et les bords du plat.
- Remplir de la préparation de canard, puis recouvrir du restant de feuilles de brick huilées. Refermer les premières feuilles sur la pastilla. Enfournez pour 35 à 40 minutes.

➤ Servir avec un vin rouge assez puissant comme un minervois.



© Larousse



© Larousse

Filet de bœuf en croûte feuilletée



6 PERSONNES



10 MINUTES



35 MINUTES



12 HEURES

1 rôti de bœuf dans le filet
(1,5 kg)

4 c. à soupe de moutarde forte

1 œuf

2 c. à soupe de lait

1 pâte feuilletée

Préparation

- La veille, tartiner le filet de bœuf de moutarde et l'enrouler dans une grande feuille d'aluminium. Laisser macérer au frais pendant 12 heures.
- Le jour même, préchauffer le four à 240 °C (th. 8).
- Battre l'œuf et le lait dans un bol. Humidifier la plaque du four. Enrouler le filet de bœuf dans la pâte feuilletée, coller les extrémités avec un peu d'œuf battu. Déposer le rôti sur la plaque. Faire cuire 5 minutes.
- Baisser le four à 180 °C (th. 6), sortir le plat pour badigeonner la pâte avec l'œuf battu et remettre le rôti au four pour 30 minutes. Laisser la viande reposer 5 minutes dans le four éteint et ouvert avant de la découper.

➤ Servir avec un vin rouge léger
comme un saint-nicolas-de-bourgueil



3 recettes extraites du livre
Recettes inratables pour recevoir, Éditions Larousse.



Croissants chèvre et poireau

4 PERSONNES

20 MINUTES

35 MINUTES

4 feuilles de brick
200 g de fromage de chèvre frais
4 petits poireaux

2 c. à soupe d'huile d'olive
1 noix de beurre fondu
Sel, poivre

Préparation

- Couper le fromage en dés. Émincer les poireaux. Faire chauffer

l'huile dans une sauteuse, ajouter les poireaux, saler, poivrer et laisser mijoter 15 minutes en remuant régulièrement.

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Disposer les feuilles de brick sur le plan de travail et les badigeonner de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Répartir le fromage et la fondue de poireaux au centre.
- Replier les feuilles de brick pour former des petits chaussons, les déposer sur une plaque antiadhésive, enfourner et laisser cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir aussitôt. •

➤ *Servir avec un vin blanc sec comme un savigny-lès-beaune.*



Tourte de bœuf à la bière brune

6 PERSONNES

30 MINUTES

3 HEURES

600 g de bœuf à braiser	3 c. à soupe de farine
400 g de tomates pelées en boîte	1 bouquet garni
2 carottes	1 c. à soupe de vinaigre
2 branches de céleri	60 cl de bière brune
2 oignons	1 rouleau de pâte brisée
2 gousses d'ail	1 jaune d'œuf
3 c. à soupe d'huile d'olive	1 c. à soupe d'eau
	Sel, poivre

Préparation

- Peler et découper les carottes en petits morceaux. Laver et émincer les branches de céleri, les oignons et l'ail.
- Couper la viande en cube de 1,5 cm. Ajouter la viande dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Colorer toutes les faces et réserver.

- Ajouter les oignons, le céleri, l'ail et les carottes dans la cocotte. Faire revenir pendant 5 minutes en mélangeant régulièrement.
- Ajouter la viande. Couvrir les aliments de farine.
- Ajouter le bouquet garni, le vinaigre, les tomates et la bière. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Couvrir et cuire sur feu doux pendant 1 heure 30. Enlever le couvercle et prolonger la cuisson de 30 minutes.
- Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6).
- Verser le ragoût dans un plat à tourte (ou à tarte) en enlevant le surplus de jus si besoin. Appuyez avec les doigts sur les rebords du plat. Coupez l'excédent de pâte. Tracez des croisillons à la pointe du couteau sur la pâte. Faire un trou au milieu et y insérer une cheminée en papier sulfurisé pour la cuisson.
- Mélanger le jaune d'œuf avec une cuillère à soupe d'eau. Appliquer au pinceau sur la tarte.
- Enfourner pour 45 minutes. Puis augmenter la température à 200 °C (th. 6/7) et prolonger la cuisson de 15 minutes.
- Laisser reposer 5 minutes avant de servir. •

➤ *Servir avec un vin rouge sec comme un saint-joseph.*





Empanadas de bœuf



14 PIÈCES



40 MINUTES



30 MINUTES

- 450 g de viande hachée de bœuf**
Huile d'olive
2 gousses d'ail
1 gros oignon
1 poivron rouge
1 piment rouge frais
1/2 c. à soupe de paprika fumé doux
- 1 c. à café de cumin moulu**
20 g d'olives noires
1 c. à soupe de purée de tomates
1 gros œuf battu
500 g de farine
2 c. à café de levure
150 g de beurre doux froid
Sel, poivre

Préparation

- Pour la pâte, mélanger la farine, la levure et 1 cuillère à café de sel dans un grand bol. Émietter le beurre avec la farine de façon à obtenir une fine chapelure. Mélanger juste assez d'eau froide pour rassembler l'ensemble, puis envelopper la pâte dans du film alimentaire et placer au frais pendant 1 heure.
- Faire revenir la viande haché dans 1 cuillère à soupe d'huile et faire cuire 1 à 2 minutes. Réserver.

• Hacher l'ail, l'oignon, le poivron et le piment, puis les ajouter à la poêle avec le paprika et le cumin et faire revenir 10 minutes. Ajouter la purée de tomate et laisser cuire encore 1 minute. Ajouter les olives préalablement hachées et 100 ml d'eau bouillante.

• Porter à ébullition, assaisonner légèrement de sel et de poivre noir. Faire cuire pendant 8 à 10 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé.

• Remettre le bœuf dans la casserole, bien mélanger, puis laisser refroidir complètement.

• Préchauffer le four à 190 °C (th. 6/7).

• Diviser la pâte en 14 morceaux égaux, puis rouler chaque portion en cercles et, à l'aide d'un emporte-pièces, former un beau cercle.

• Déposer 2 cuillères à soupe de la garniture sur le milieu de cercles de pâte, badigeonner les bords avec un peu d'œuf battu, puis replier sur la garniture pour faire un demi-cercle.

• Appuyer sur les bords avec une fourchette pour bien sceller, puis placer les empanadas sur une grande plaque à pâtisserie légèrement graissée. Les badigeonner avec l'œuf battu et faire cuire au four chaud pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

• Laisser reposer pendant quelques minutes, puis servir sur un plateau. *

➤ *Servir avec un vin rouge léger comme un chinon.*



Feuilleté saumon épinard



4 PERSONNES



30 MINUTES



50 MINUTES

500 g de pâte feuilletée**500 g de filet de saumon frais****500 g d'épinards frais****1 jaune d'œuf****1 tablette de court-bouillon****25 g de beurre****Sel, poivre**

Préparation

- Délayer le sachet de court-bouillon dans 1 litre d'eau froide. Faire pocher le filet de saumon 5 minutes à frémissements. Égoutter et effeuiller la chair.
- Équeuter et rincer les épinards. Les faire fondre 2 minutes à couvert dans une sauteuse. Égoutter à fond puis les faire revenir 5 minutes dans 25 g de beurre chaud. Saler, poivrer. Laisser refroidir.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Étaler deux tiers de la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur en un grand rectangle. Poser sur une plaque humectée d'eau. Déposer une couche d'épinards puis une couche de saumon.
- Replier les bords de la pâte sur la farce. Abaisser le reste de pâte. En recouvrir la farce. Pincer les bords pour les souder. Pratiquer 2 ouvertures. Faire un décor avec les chutes de pâte. Dorer la surface au jaune d'œuf.
- Enfourner 35 minutes dans le four préchauffé.
- Servir chaud avec un beurre fondu à l'aneth. •

➤ *Servir avec un vin blanc sec aromatique comme un coteaux-d'aix-en-provence.*



© Shutterstock



© Fotolia

Feuilletés à la confiture d'abricot



4 PIÈCES



15 MINUTES



10 MINUTES

1 rouleau de pâte feuilleté**½ pot de confiture d'abricot****Sucre glace****1 jaune d'œuf**

Préparation

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Étaler la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné. Découper 8 rectangles égaux.
- Étaler de la confiture sur 4 d'entre eux. Déposer les 4 autres par-dessus en appuyant légèrement.
- À l'aide d'un pinceau, les badigeonner de jaune d'œuf battu et délayé avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- Enfourner pour une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laisser les feuilletés refroidir avant de les déguster poudrés de sucre glace. •

➤ *Servir avec un vin blanc effervescent comme un crémant de Loire.*



Triangles feuilletés aux pommes, chocolat et cannelle

6 TRIANGLES

15 MINUTES

35 MINUTES

1 pâte à tarte feuilletée

4 pommes

Vermicelles de chocolat

Cannelle

1 sachet de sucre vanillé

1 jaune d'œuf

Huile

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- Enduire d'huile, une plaque allant au four.
- Étaler la pâte feuilletée sur la plaque.

- La diviser ensuite en 6 carrés égaux.
- Les disposer sur la plaque de sorte qu'ils ne se collent pas.
- Peler les pommes l'aide d'un économie. Couper, épépiner puis les détailler en fines tranches sur une planche de cuisine.
- Disposer les tranches de pommes sur la moitié des carrés.
- Saupoudrer du sucre vanillé sur le tout.
- Ajoutez 1 pincée de cannelle et 1 pincée de vermicelles de chocolat. Refermer les carrés par la diagonale de façon à former des triangles. Bien fermer les bords en mouillant à l'aide d'un pinceau. Toujours avec le pinceau, badigeonner d'un jaune d'œuf délayé dans 2 cuillères à soupe d'eau.
- Enfourner les triangles pendant 35 minutes.
- Servir tiède. •

➤ *Servir avec un vin blanc effervescent comme une clairette de Die.*

© Foodini



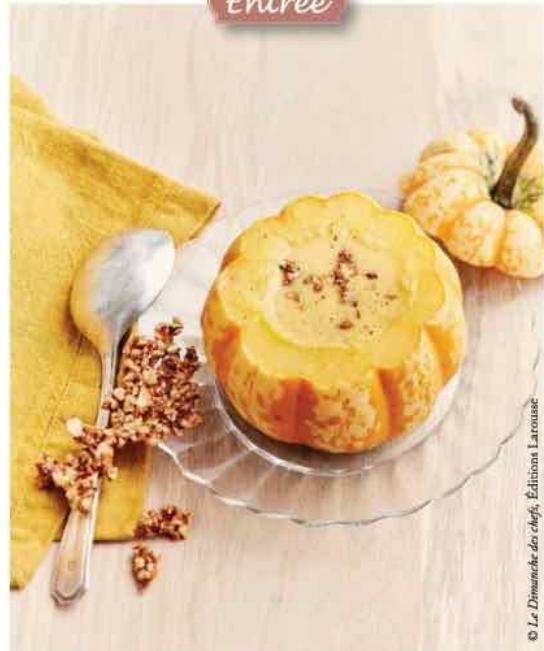
Comme un chef !

* Loin de leur restaurant, les chefs aiment aussi faire dans la simplicité lorsqu'ils sont chez eux. Ils nous livrent quelques-unes de leurs recettes ultra-faciles qu'ils réservent habituellement à leur famille et à leurs amis. Succès garanti ! *



Recettes extraits de *Le Dimanche des chefs* par Rémi Dechambre, Éditions Larousse.

Entrée



© Le Dimanche des chefs, Éditions Larousse

La soupe de courge de William Ledeuil



4 PERSONNES



25 MINUTES



45 MINUTES

6 patidoux (variété de courge)	2 c. à soupe d'huile de sésame
15 g de pâte de curry vert	20 g de poudre de satay
2 bâtonnets de citronnelle	50 g de noisettes
60 cl de bouillon de poule	30 g de noix de cajou
50 cl de lait de coco	1 gousse d'ail
40 g de sucre	Fleur de sel, poivre du moulin

Préparation

- Ôter les chapeaux des patidoux, puis les faire cuire à la vapeur de 20 à 30 minutes. Les vider en laissant 6 à 8 mm de chair.
- Dans une casserole, faire chauffer doucement la pâte de curry, puis y incorporer la citronnelle émincée. Ajouter la chair écrasée des patidoux, verser le bouillon chaud et le lait de coco. Porter à ébullition, puis laisser cuire 30 minutes à feu très doux, en remuant régulièrement. Assaisonner, mixer et filtrer.
- Dans une poêle, faire un caramel. Ajouter la poudre de satay, les noisettes et les noix de cajou hachées, l'ail haché et de la fleur de sel. Mélanger et faire cuire 1 minute à feu vif avant de verser sur une plaque en silicone. Laisser refroidir avant de concasser.
- Réchauffer 4 patidoux évidés pendant une minute au four à 180 °C (th. 6). Les remplir de soupe chaude. Parsemer de noix de cajou et de noisettes caramélisées. Terminer avec un trait d'huile de sésame. •

Plat



© Le Dimanche des chefs, Éditions Larousse

Le filet mignon de porc d'Emmanuel Renaut



4 PERSONNES



30 MINUTES



50 MINUTES

700 g de filet mignon de porc	1 carotte
200 g de champignons de Paris	1 oignon
1 l de lait	20 cl de porto
250 g de polenta fine	½ l de fond de veau
200 g de tomme	25 g de beurre
200 g de crème liquide	10 ml de jus de citron
	5 g de gros sel
	Thym, sel

Préparation

- Faire dorer le filet mignon de porc dans une cocotte avec un peu d'huile et de beurre. Ôter la viande puis faire suer la carotte et l'oignon. Déglacer au porto, faire réduire et ajouter le fond de veau. Laisser cuire 30 minutes.
- Faire suer les champignons avec 20 g de beurre. Assaisonner avec du sel, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau. Couvrir.
- Dans la cocotte, mettre la viande et les champignons et faire cuire à feu doux 15 minutes.
- Mettre le lait et le gros sel dans une casserole puis porter à ébullition. Mettre à infuser le thym 5 minutes et filtrer. Porter de nouveau à ébullition le lait et verser la polenta. Mélanger et cuire à feu doux jusqu'à ce que la polenta se détache des parois.
- Ajouter le fromage râpé et la crème.

Dessert



© Le Dimanche des chefs, Éditions Larousse

L'île flottante d'Anne-Sophie Pic



6 PERSONNES



40 MINUTES



10 MINUTES

Pour la crème anglaise à la vanille

- 350 g de lait entier
- 100 g de crème liquide
- 1 gousse de vanille
- 80 g de jaunes d'œufs (4)

Pour les blancs en neige

- 150 g de blancs d'œufs (5)
- 90 g de sucre semoule
- 35 g de pralines roses
- 2 g de zestes de citron jaune

Préparation

- Chauffer le lait et la crème dans une casserole avec la gousse de vanille coupée en deux dans le sens de la longueur.
- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre, ajouter le lait chaud puis remettre le tout dans la casserole. Faire cuire lentement à feu doux en mélangeant sans arrêt à l'aide d'une maryse. Quand la crème anglaise épaissit, ôter la casserole du feu (si vous avez un thermomètre à disposition, la température de la crème anglaise doit atteindre 83 °C) puis laisser refroidir l'appareil rapidement en plaçant la crème dans un bain-marie d'eau froide. Retirer la gousse de vanille quand la crème est froide.
- Monter les blancs en neige avec le sucre. Incorporer délicatement les pralines roses concassées avec les zestes de citron jaune. Sur un plat qui peut aller au four, déposer avec une grosse cuillère les blancs en neige. Faire cuire au four à 150 °C (th. 5) pendant 5 minutes environ. Garder au frais.
- Verser dans les verrines la crème anglaise puis disposer les blancs en neige dessus, parsemer ensuite de pralines roses.



Les coeurs fondants

• Tout le monde connaît le mythique et indétrônable moelleux au chocolat et son cœur coulant au chocolat à tomber. Mais le cœur coulant peut aussi se cacher dans de nombreuses autres recettes et en surprendre plus d'un. •



Cheese-cake mangue choco



6 PERSONNES



30 MINUTES



30 MINUTES



4 HEURES

100 g de sablés bretons**100 g de spéculoos****50 g de pistaches vertes
non salées****400 g de chocolat blanc
à pâtisserie****100 g de beurre****250 g de fromage frais
(Philadelphia®) ou ricotta****25 cl de crème liquide entière****250 g de mascarpone
1 mangue**

Préparation

• Peler la mangue, la couper en morceaux. Les faire cuire dans une casserole avec 20 cl d'eau pendant 20 minutes à feu doux.

Mixer puis passer au chinois. Répartir le coulis dans des petites demi-sphères et placer 2 heures au congélateur.

• Faire fondre le beurre. Réduire les sablés bretons et les spéculoos en miettes. Concasser les pistaches et les ajouter aux miettes de biscuit. Mélanger les miettes au beurre fondu. Tasser dans un moule à charnières de 20cm de diamètre et laisser prendre 1 heure au frais.

• Faire fondre le chocolat blanc. Fouetter la crème, le fromage frais et le mascarpone à l'aide d'un batteur électrique. Ajouter le chocolat blanc fondu et fouetter. Verser la moitié de la préparation dans le moule sur le biscuit, déposer les sphères de coulis de mangue et recouvrir du reste de l'appareil. Filmer et laisser prendre au moins 3 heures au réfrigérateur. Démouler pour servir. •

Moelleux amandes caramel



6 PIÈCES



25 MINUTES



2 HEURES 10/15 MINUTES



50 g de poudre de noisettes
50 g de poudre d'amande
50 g de farine
2 œufs + 2 jaunes d'œufs
100 g de beurre demi-sel
70 g de sucre glace

1 c. à café de levure chimique
1 trait de vanille liquide
Pour le caramel :
50 g de sucre
50 g de beurre salé
50 g de crème liquide

Préparation

- Préparer le caramel. Faire fondre le sucre dans une casserole et le laisser former un caramel. Ajouter le beurre coupé en morceaux, en remuant sans arrêt. Retirer du feu. Ajouter la crème liquide. Verser le caramel dans des petits moules à glaçons. Laisser prendre 2 heures au congélateur.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Réaliser l'appareil à moelleux. Faire fondre le beurre. Mélanger les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre glace. Ajouter les poudres d'amande et de noisette, la farine et la levure. Ajouter le beurre fondu et la vanille.
- Déposer la moitié de l'appareil dans 6 moules à muffin. Ajouter l'insert caramel. Recouvrir de l'appareil. Enfourner 10 à 15 minutes. Laisser tiédir avant de démouler.
- Déguster tiède ou froid à votre convenance. •



Cœurs coulants



Recettes extraites de *Cœurs coulants*,
recettes et photos Valéry Guedes,
collection Les Petits Plats Marabout



Moelleux mont-d'or



4 PIÈCES



40 MINUTES



10/15 MINUTES

1 oignon
150 g de mont-d'or
400 g de pommes de terre
 type amandine
1 gousse d'ail

10 cl de lait entier
2 tiges de ciboulette
1 pincée de gros sel
 Piment d'Espelette
 Fleur de sel, poivre

Préparation

• Peler les pommes de terre, les mettre à cuire dans de l'eau bouillante salée. Lorsqu'elles sont cuites, les écraser à l'aide

d'un presse-purée ou d'une fourchette.

- Peler les oignons et l'ail, les émincer finement ainsi que la ciboulette. Faire revenir les oignons et l'ail dans une poêle avec un peu de beurre.
- Ajouter à la purée le beurre en petits morceaux, le lait, les oignons, l'ail et la ciboulette.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Beurrer 4 moules ou ramequins individuels et les remplir à moitié de purée. Mettre 1 morceau de mont-d'or bien froid au centre et recouvrir de purée. Enfourner 10 à 15 minutes. Démouler. Ajouter sur le dessus 1 pincée de fleur de sel et de piment d'Espelette.
- Vous pouvez accompagner les moelleux d'une salade de cresson à l'huile de noisette.





Arancini mozzarella



4 PERSONNES



35 MINUTES



40 MINUTES

Pour le risotto :

275 g de riz à risotto

1,2 litre d'eau

2 cubes de bouillon de volaille

75 g de beurre

1 oignon

2 tomates

75 g de parmesan râpé

Sel, poivre

Pour les boulettes :

4 œufs

50 g de pignons de pin

1 boule de mozzarella

Chapelure

Farine

Huile de friture

Préparation

- Réaliser le risotto. Peler et émincer l'oignon. Faire fondre 50 g de beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.
- Porter l'eau à ébullition avec les cubes de bouillon dans une

casserole. Ajouter le riz dans la poêle. Faire revenir à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que les grains gonflent et commencent à éclater. Ajouter les tomates coupées en petits dés. Verser 1 louche de bouillon et assaisonner. Laisser mijoter jusqu'à ce que le bouillon ait été complètement absorbé. Ajouter le reste du bouillon en plusieurs fois, en laissant le riz l'absorber avant d'en rajouter. Remuer fréquemment. Le riz doit être *al dente* et avoir une consistance onctueuse. Incorporer le parmesan et le reste du beurre. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Laisser refroidir le risotto complètement.

- Réaliser les boulettes. Battre 2 œufs et les incorporer au risotto. Faire dorer les pignons et les incorporer. Couper la mozzarella en 15 dés. Former des boulettes de risotto. Faire un trou au centre, mettre 1 dé de mozzarella et refermer le trou. Battre les 2 œufs restants. Passer chaque boulette d'abord dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure. Faire chauffer l'huile à 180 °C (th. 6) environ et plonger les boulettes pour les faire frire jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées et croustillantes. Servir chaud. •



Des volailles pas banales !

// Poulet, dinde et canard sortent des grands classiques pour nous proposer des recettes originales et surprenantes. //



Pages réalisées
avec le concours de



Poulet au paprika

4 PERSONNES 30 MINUTES 1 HEURE 15 2 HEURES

1 poulet d'environ 1,5 kg	50 g de beurre
1 carotte	4 feuilles de laurier
1 branche de céleri	2 c. à soupe de paprika
1 touffe de persil	1 c. à soupe de farine
Quelques grains de poivre	250 ml de crème à fouetter
1 gros oignon haché finement	Sel, poivre blanc du moulin

Préparation

• Placer le poulet et le placer dans une grande casserole. Couvrir avec de l'eau froide pour qu'il soit complètement submergé. Ajouter les légumes nettoyés et coupés en petits morceaux, les épices et les feuilles de laurier. Ajouter le sel

et portez à ébullition. Baisser ensuite le feu et faire cuire à feu doux pendant environ une heure, jusqu'à ce que la viande se sépare facilement des os. En piquant le poulet avec une aiguille, le jus rosâtre ne devrait pas sortir.

• Laisser le poulet refroidir dans le bouillon. Retirer ensuite la peau et coupez la viande en morceaux réguliers. Verser environ 300 ml de bouillon dans un récipient et le garder. Faire revenir l'oignon dans une casserole avec le beurre, en remuant bien, à feu moyen pendant 5 minutes, puis ajouter la viande, saupoudrer de paprika et mélanger encore. Verser presque tout le bouillon réservé, saler et couvrir. Cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ramollir l'oignon. Avec une écumoire, retirer la viande, augmenter la chaleur et laisser le fond s'épaissir. Saupoudrer de farine, épaissir, verser 2 cuillères à soupe d'eau froide et bien mélanger. Ajouter la crème, mélanger, cuire brièvement et, si nécessaire, diluer avec un peu de bouillon. Enfin, ajouter la viande, assaisonner de sel, garnir avec la feuille de laurier et servir, éventuellement en accompagnant le poulet au paprika avec du riz blanc.*

Poitrine de dinde cuite au beurre à la sauce groseille



6/8 PERSONNES



30 MINUTES



50 MINUTES



2 HEURES

1 poitrine de dinde entière (environ 1,7 kg)
1 c. à soupe d'huile d'olive
50 g de beurre
8 petites échalotes
1 c. à soupe de feuilles de sauge hachées
80 g de confiture ou de gelée de groseille
2 c. à soupe de moutarde de Dijon + pour servir
4 c. à soupe de sauce Worcester
Pour la marinade :
1 c. à café de genévrier broyé

60 g de sel
1 bouquet de sauge
4 feuilles de laurier fraîches
55 g de sucre en poudre
6 gousses d'ail écrasées
1 c. à café de grains de poivre noir
1 litre de beurre
Sel de mer, poivre du moulin

Pour le beurre de sauge :
150 g de beurre ramolli
1 gousse d'ail écrasée
¼ tasse de sauge fraîche hachée finement

Préparation

- Pour la marinade, porter à ébullition 1 litre d'eau dans une casserole avec tous les ingrédients sauf le beurre. Lorsque le sucre est fondu, éteindre le feu et laisser refroidir. Ajouter ensuite le beurre, remuer et verser la marinade sur la viande dans un récipient en porcelaine ou en verre. Couvrir et laisser refroidir pendant 2 à 3 heures (pas plus !).
- Mélanger tous les ingrédients du beurre de sauge.
- Retirer la viande de la marinade et la sécher. Faire une coupe longitudinale et créer une poche. La remplir avec le beurre préparé et la fermer.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile et de beurre dans une poêle et faire frire la viande de tous les côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée, la retourner, ajouter les échalotes coupées en 2 et les faire cuire avec la viande. Saupoudrer de sauge, ajouter 300 ml de marinade filtrée, mettre un couvercle et cuire au four environ 50 minutes jusqu'à ce que la viande se ramollisse. Verser la sauce sur la viande et continuer à ajouter l'autre marinade.
- Retirer la viande, la placer sur une planche à découper et filtrer la sauce dans une casserole. Ajouter à la sauce la confiture de groseille, la moutarde, la sauce Worcester, cuire et mélanger pendant 10 minutes pour épaisser. Assaisonner et servir avec des tranches de rôti, échalotes, moutarde et pain ciabatta.*





Poulet alla cacciatora



4 PERSONNES



15/20 MINUTES



1 HEURE

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 2 c. à soupe d'huile d'olive | 1 poignée d'olives noires |
| 6 poitrines de poulet | 1 c. à soupe de câpres |
| 1 oignon finement haché | 1 poignée de feuilles de basilic |
| 2 gousses d'ail | Sel de mer |
| 800 g de tomates en boîtes | |

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Saler les poitrines de poulet

et les faire frire sur les deux côtés dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, dans une casserole tous feux, appropriée à la cuisson au feu et au four. Retirer la viande et la réserver.

- Ajouter l'oignon et l'ail haché dans la même casserole, cuire environ 4 minutes jusqu'à ce que l'oignon devienne clair. Ajouter les tomates, saler et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire 15 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter les olives, les câpres et placer le poulet bruni sur le dessus. Mettre au four et laisser cuire 30 à 40 minutes. Le poulet doit devenir mou et la sauce doit épaissir.

- Garnir avec le basilic et servir le poulet chaud avec des pommes de terre cuites au four ou une purée de pomme de terre. •





Canard mariné au yaourt épice, citron et olives

4 PERSONNES 15 MINUTES 12 HEURES 1 HEURES 30

- | | |
|---------------------------------|---|
| 2 cuisses et 2 filets de canard | 1 c. à soupe rase de coriandre moulue |
| 250 g de yaourt grec | 1 gros oignon émincé |
| 2 branches de céleri émincées | 1 botte de coriandre hachée |
| 200 g d'olives vertes | 50 g d'amandes effilées grillées (facultatif) |
| 1 citron bio | Huile d'olive |
| 60 g de gingembre frais râpé | Sel, poivre |
| 1 c. à soupe bombée de curcuma | |
| 3 gousses d'ail pressées | |

Préparation

- Mélanger le yaourt avec le curcuma, la coriandre moulue,

l'ail et le gingembre. Râper le zeste du citron (réserver le fruit).

- Frotter les cuisses et les filets avec le zeste du citron, les saler et les poivrer puis les mélanger au yaourt. Laisser mariner 12 heure au frais.

- Le lendemain, chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte.

- Essuyer les morceaux de canard, réserver la marinade. Faire dorer la viande dans l'huile chaude. Dégraisser la cocotte, puis ajouter l'oignon et le céleri émincés, les olives et le citron coupé en six quartiers.

- Verser un petit verre d'eau et enfourner pour 1 h 30 dans un four préchauffé à 200 °C (th. 6/7). 15 minutes avant la fin de cuisson, mélanger un peu de marinade à la sauce pour la lier (environ 3 ou 4 cuillères à soupe).

- Au moment de servir, ajouter la coriandre hachée, mélanger puis parsemer d'amandes grillées.

- Vous pouvez accompagner ce plat de riz, de semoule ou encore de pain libanais.*

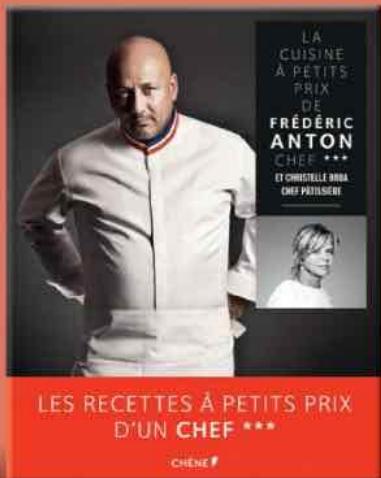
➤ *Notre conseil vin : un meursault.*



La cuisine à petits prix de Frédéric Anton

* Quand un chef 3 étoiles nous livre ses secrets et ses meilleures recettes à petit prix, on est sûr d'épater toute la tablée et de se régaler sans compter ! Plus de 300 recettes et des techniques de base présentées par le célèbre chef du Pré Catelan. *

PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES



La Cuisine à petits prix de Frédéric Anton et Christelle Brua, Éditions du Chêne, 432 pages

Creek de pommes de terre et poireau



© Richard Haughton

4 PERSONNES

25 MINUTES

20 MINUTES

1,2 kg de pommes de terre

Charlotte ou BF 15

300 g de poireaux

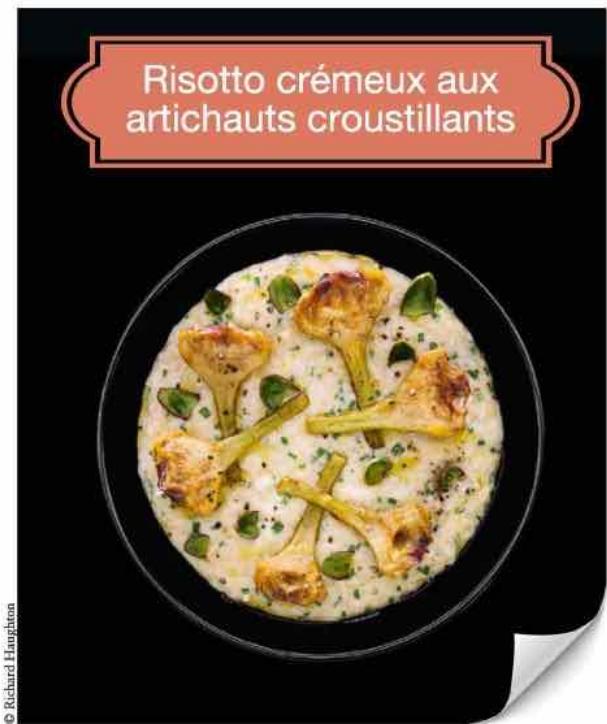
120 g de beurre

1 pincée de noix de muscade

Sel fin, poivre

Préparation

- Peler et laver les pommes de terre, puis les tailler à l'aide d'une mandoline en julienne fine.
- Laver le poireau et le tailler en julienne très fine. Mettre la julienne de poireau à étuver doucement à couvert dans 60 g de beurre, jusqu'à ce que le poireau devienne translucide. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade.
- Faire fondre le beurre restant. Mettre les pommes de terre dans un récipient, ajouter le beurre fondu, mélanger le tout et ajouter la julienne de poireau. Faire sauter ce mélange quelques minutes dans une poêle allant au four. Puis égaler le tout à l'aide d'une spatule.
- Mettre la poêle au four à 180 °C (th. 6) et cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Les pommes de terre doivent être dorées et moelleuses à l'intérieur.
- Servir aussitôt.



© Richard Haughton

Risotto crémeux aux artichauts croustillants



4 PERSONNES

30 MINUTES

35 MINUTES

250 g de riz arborio
10 cl de vin blanc
1 l de bouillon de volaille
1 oignon
1 gousse d'ail
60 g de parmesan râpé
30 g de crème épaisse
20 g de mascarpone

7 cl d'huile d'olive
Sel, poivre
Pour la garniture :
400 g d'artichauts poivrade
¼ de botte de cébettes
1 citron
4 cl d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et y mettre à revenir l'oignon épluché et ciselé, ainsi que la gousse d'ail épluchée et coupée en deux. Saler et poivrer. Ajouter le riz et le nacer, puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire à sec.
- Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille et mettre à cuire tout doucement en remuant constamment. Répéter l'opération plusieurs fois pendant 15 minutes.
- À la fin de la cuisson, ajouter la crème et le mascarpone, puis le parmesan râpé. Monter avec l'huile d'olive restante et rectifier l'assaisonnement. Pour la garniture, commencer par préparer les artichauts : les tourner en réservant quelques jolies feuilles pour le décor, puis les tailler en fines tranches de 4 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline. Les garder dans de l'eau citronnée.
- Ciseler les cébettes et les réserver. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter les artichauts parfaitement égouttés, puis les laisser revenir 2 minutes de chaque côté. Ajouter les petites feuilles d'artichaut réservées, puis saler et poivrer. Ajouter enfin les cébettes ciselées.
- Dresser le risotto dans les assiettes, puis déposer les artichauts dessus. Arroser d'un trait d'huile d'olive et servir. •

Île flottante au caramel et amandes



© Richard Haughton

4 PERSONNES

30 MINUTES

35 MINUTES

1 l de blancs d'œufs
30 g de blancs en poudre
350 g de sucre semoule
20 g de beurre
180 g d'amandes hachées caramélisées

20 g d'amandes effilées (pour le décor)
Pour le caramel :
200 g de sucre semoule
5 cl d'eau

Préparation

- Pour le caramel, mettre dans une casserole le sucre et l'eau. Cuire le sucre sans y toucher jusqu'à ce qu'il prenne une couleur blond foncé. Dès qu'il est cuit, verser le caramel dans le fond d'un moule sur une épaisseur de 2 à 3 mm environ. Laisser refroidir.
- Dans un batteur, mettre les blancs d'œufs. Mélanger les blancs en poudre avec le sucre, puis les verser sur les blancs d'œufs. Monter ce mélange jusqu'à obtenir un bec d'oiseau. Puis ajouter les amandes caramélisées.
- Remplir le moule avec cette préparation en évitant les bulles d'air. Le poser dans un bain-marie froid, sinon les blancs retomberont.
- Préchauffer le four à 130°C (th. 4/5). Y glisser l'île flottante dans son bain-marie et laisser cuire 20 à 25 minutes. Dès que la surface commence à se craqueler, c'est le signe que les blancs sont cuits. Les sortir du four et les laisser refroidir avant de glisser le moule au réfrigérateur.
- Démouler l'île flottante refroidie en la retournant directement dans une assiette creuse. Récupérer le reste du sirop, puis napper l'île flottante et déposer sur le dessus des amandes effilées. Servir aussitôt. •



ON GOÛTE POUR VOUS

Le cidre

♥ La célèbre boisson issue de la fermentation du jus de pomme accompagne avec délicatesse entremets et desserts d'hiver. L'Épiphanie comme la Chandeleur sont autant d'occasions festives de le vérifier ! ♥

PAR BRUNO BRABANT

Bouché, doux, brut, fermier ou encore rosé : pas évident de s'y retrouver parmi les nombreuses variétés de cidres. Avec son fruité et sa douceur, le cidre s'apprécie en bien des occasions, de l'apéritif au dessert, été comme hiver, et est souvent associé à des moments de convivialité pas uniquement réservés aux Bretons et aux Normands ! Il est également utilisé en cuisine, comme vin de cuisson ou en touche finale. Tour de rayon des variétés que vous trouverez chez votre épicer ou en grande surface. ♥



Nouvelle génération

LA MORDUE

Hard Cider

3,80 €/le pack de 4 x 27,5 cl

100 % made in France, cette boisson alcoolisée apparentée au cidre mais différente de par son processus de fabrication séduit par son format individuel, à la fois pratique et facilement transportable. Une belle robe dorée laisse découvrir un fin col de mousse au service. Tandis que côté saveur, un goût franc et ultra rafraîchissant dès la première gorgée, révèle subtilement des petites notes fruitées de pomme croquante.



Coloré

ÉCUSSON

Cidre rosé

2,59 €/la bouteille de 75 cl

Orné d'une jolie robe rosée, ce cidre est à la fois intense et raffiné. Élaboré par les maîtres cidriers à partir de pommes Rouge Délice, ce cidre se démarque par sa fraîcheur et ses notes fruitées en bouche. Sa gourmandise et son caractère délicat se marient à merveille avec des mignardises sucrées ou salées. Il sera à coup sûr le parfait allié d'un apéritif coloré et pétillant !



Bio

MONOPRIX BIO

Cidre bouché brut

2,37 €/la bouteille de 75 cl

Élaboré à partir de pommes issues de l'agriculture biologique, ce cidre pétillant et très désaltérant accompagne les plats aussi bien salés que sucrés. En bouche, il offre une attaque souple puis franche avec une finale légèrement amère.



Bon marché

LEADER PRICE

Cidre de Normandie, doux

1,69 €/la bouteille de 75 cl

Fabriqué exclusivement avec des fruits à cidre issus du terroir normand, ce cidre brut se caractérise par sa saveur puissante mêlée à une touche d'amertume. Issu d'une fermentation longue, le goût du fruit est bien présent. Avec son goût authentique, il ravira en particulier tous les amateurs de cidre de caractère.



Delicat

REFLETS DE FRANCE Cidre de Normandie brut

2,40 €/la bouteille de 75 cl

Ce cidre pur jus brut est conçu à partir de pommes récoltées et sélectionnées exclusivement en Normandie et mis en bouteille à Livarot. Sa saveur délicate et son parfum fruité se conjuguent parfaitement avec des mets sucrés. Il est particulièrement apprécié pour son bon goût de pomme, sa fraîcheur et son côté désaltérant.



Médaillé

VAL DE RANCE

Cidre doux

2,50 €/la bouteille de 75 cl

Parfaitement équilibré, ce cidre doux particulièrement fruité, au goût léger, a été réalisé avec des pommes douces et acidulées. Val de Rance a réalisé des cuvées de pommes douces et douces amères avec, notamment, la douce Coëtligné. Cette dernière apporte des arômes de pomme compotée et une saveur moelleuse particulière. Ce cidre a reçu la Médaille d'or au Concours général agricole Paris 2017.

Fruité

MONOPRIX GOURMET

Cidre artisanal doux

2,64 €/la bouteille de 75 cl

Avec sa belle couleur dorée, ce cidre doux artisanal se distingue par sa texture fine et son goût riche en bouche. Il se boit avec gourmandise en toutes occasions. Il accompagnera aussi bien un repas complet qu'un dessert.





Du cœur à l'ouvrage

* Pâtissier-traiteur, la maison familiale Pignol a su préserver l'âme qui a fait sa renommée en alliant tradition et avenir. Attachée à son terroir, elle régale les Lyonnais les plus gourmands depuis plus de 60 ans maintenant. *

PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES

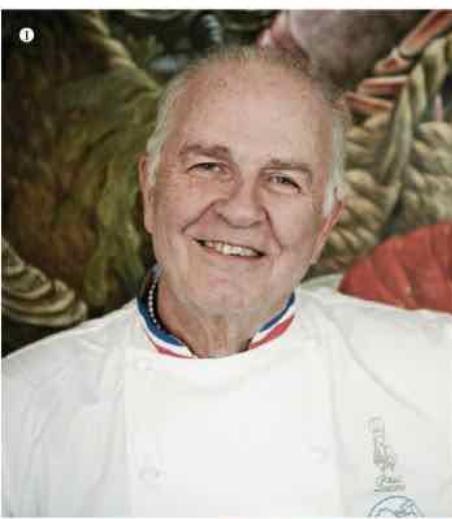
« **P**ignol est une maison familiale, transmise de père en fils », confie Jean-Paul Pignol, artisan pâtissier-traiteur et actuel directeur de l'entreprise. La renommée de cette maison installée depuis toujours en plein cœur de Lyon ne doit absolument rien au hasard, bien au contraire : le secret de sa longévité repose sur la passion et l'amour du travail bien fait, deux valeurs érigées en maîtres mots par le fils du fondateur, depuis maintenant 63 ans.

Rigueur et passion

Tout commence en juillet 1954. Vital Pignol, jeune pâtissier stéphanois fait l'acquisition d'une pâtisserie située rue Émile-Zola, à deux pas seulement de la somptueuse place Bellecour. En 1989, il transmet les rênes de la société à son fils Jean-Paul. L'année 1992 est un véritable tournant pour la maison : lors des Jeux olympiques d'hiver d'Albertville, cet ancien disciple de Lenôtre et Bocuse y sert pas moins de 135 000 couverts. « *Une opération exceptionnelle !* », se souvient Jean-Paul Pignol. « *Il n'était pas possible que des Lyonnais ne soient pas présents à cet événement.* » Une véritable révélation pour ce pâtissier qui décide alors de s'investir corps et âme dans la société. Le succès ne se fait pas attendre et, très rapidement, la maison se fait connaître, et même bien au-delà de Lyon. En parallèle, elle fait également le choix de se diversifier. Elle ouvre, en 1993, sa première boutique traiteur au sein du centre commercial de Laval à Saint-Genis puis, cinq ans plus tard, son premier restaurant à Brignais. Aujourd'hui, la maison Pignol compte plus de 240 salariés, 7 boutiques et 6 restaurants et a su s'imposer comme premier traiteur rhônalpin.

Enfin, Jean-Paul Pignol n'est plus seul dans cette histoire qu'il continue d'écrire chaque





④ Coffret assortiment de sablés : groseille, marbrés, turc, roubais et pralinés.



jour puisqu'il a la chance d'être bien entouré de sa femme Françoise, responsable de la partie administrative et commerciale de l'entreprise, et rejoint par son aîné Nicolas depuis maintenant une dizaine d'années. Son dernier fils, Baptiste, qui vient d'être diplômé de l'Institut Paul Bocuse à Écully, devrait rejoindre cette grande aventure familiale d'ici 2019, après une année d'expérience dans un palace parisien aux côtés d'un grand chef.

Entre tradition et avenir

Au fil des années, Jean-Paul Pignol a su préserver l'âme artisanale de la maison. « *Le métier premier de la maison, c'est la pâtisserie avec, notamment, deux spécialités qui sont la tarte écossaise et le fameux pain de Gênes. Comme la pâtisserie est en perpétuelle évolution, nous nous efforçons d'adapter la tradition au goût du jour afin de satisfaire notre clientèle* », explique ce dernier. La société affiche une carte des plus alléchantes : sablés, massepains, macarons, chocolats, pralines roses, confitures maison mais aussi paniers gourmands, rosette de Lyon, saucissons à cuire truffés et pistachés, pâtés en croûte Richelieu au foie gras de canard, etc. Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les envies.

Exigence et qualité

« *Nous ne sommes pas difficiles, nous nous contenons du meilleur* », telle est la devise de la maison Pignol. Meticuleux jusqu'au bout des ongles, Jean-Paul Pignol ne laisse aucune place à l'improvisation. Dans son unité de production de Brignais, chaque détail est parfaitement soigné. Chaque jour, c'est un ballet rondement mené qui se joue, où boulanger, pâtissier, cuisinier, chocolatier, charcutier et glacières s'affairent chacun de leur côté, sous l'œil bienveillant de leur chef. Jean-Paul Pignol le sait : la qualité passe aussi par l'organisation. *



⑤ Jean-Paul Pignol, Meilleur ouvrier de France pâtissier.

⑥ Depuis sa fondation, la maison Pignol s'est développée et compte désormais 7 boutiques et 6 restaurants situés à Lyon et dans les alentours.

⑦ L'unité de production, située à Brignais, est divisée en laboratoires spécialisés.

⑧ Orangettes au chocolat, noisettes du Piémont ou encore malakoffs au chocolat, il y en a pour tous les amateurs de chocolat.

⑨ Parmi les dernières nouveautés de la maison, le pâté en croûte Richelieu au foie gras de canard, farce de porc et de canard.



Grand froid, petits plats !

// Notre sélection de petits plats antigel qui réchauffent nos cœurs et nos assiettes ! À partager entre amis ou en famille pour affronter l'hiver avec bonne humeur. //



Soupe de pois chiches

6 PERSONNES 30 MINUTES 30 MINUTES

600 g de pois chiches cuits
(240 g sec)
30 cl de leur jus de cuisson
100 g d'oignons
200 g de blanc de poireaux
60 g de coppa tranchée

½ c. à café
de muscade râpée
10 cl de crème (facultatif)
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de cerfeuil haché
Sel, poivre

Préparation

- Éplucher et ciseler les oignons, découper les blancs de poireaux en fines rondelles.
- Dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive, faire fondre les oignons et poireaux sans les colorer.
- Ajouter la noix de muscade.
- Mouiller avec le jus de cuisson, cuire 15 à 20 minutes.
- Ajouter les pois chiches en fin de cuisson et monter à ébullition.
- Mixer pour obtenir un velouté et ajouter la crème si vous le jugez nécessaire.
- Dans les assiettes de velouté, ajouter les tranches de coppa et le cerfeuil.
- Servir à l'assiette.

Navarin d'agneau à la châtaigne et au potiron

4/6 PERSONNES

35 MINUTES

1 HEURE 30

1,2 kg d'épaule d'agneau désossée
1 gros oignon
5 gousses d'ail
1 branche de thym
1 feuille de laurier
1/4 de l de vin de noix
1 c. à soupe de farine

2 c. à soupe d'huile de tournesol
Sel, poivre du moulin
Pour la garniture :
250 g de châtaigne
300 g de potiron
1 c. à soupe d'huile de noix
Sel, poivre

Préparation

- Couper la viande en gros cubes de 70 g environ.
- Chauffer une cocotte en fonte avec l'huile d'olive, colorer les cubes d'agneau quelques minutes à feu vif, saler, poivrer, ajouter les gousses d'ail écrasées avec leur peau, l'oignon haché, le thym et le laurier, laisser rousir quelques minutes, déglacer avec le vin de noix et laisser réduire, ajouter la farine et mélanger, verser un quart de litre d'eau chaude et laisser mijoter 1 h 15 à feu très doux.
- Éplucher le potiron et le couper en cubes, l'ajouter avec les châtaignes dans la cocotte, mélanger et poursuivre la cuisson 15 minutes, toujours à feu très doux. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et, hors du feu, ajouter l'huile de noix et mélanger.
- Servir le navarin d'agneau directement dans la cocotte de cuisson.

➤ A déguster avec un bourgogne rouge.





Spaghettis au mont-d'or et jambon cru Aoste

4 PERSONNES

10 MINUTES

30 MINUTES

350 g de spaghetti
3 tranches de jambon
cru Aoste

1 mont-d'or grand format
5 cl de vin blanc
Sel, poivre

Préparation

- Couper le chapeau du mont-d'or, creuser un trou dans la chair et verser le vin blanc.

- Repositionner le chapeau, fermer la boîte et envelopper de papier aluminium. Enfourner dans un four chaud à 185 °C (th. 6) pendant 20 minutes.
- Enlever le papier aluminium et placer le couvercle de la boîte sous le mont-d'or de façon à ce qu'il serve de socle.
- Mélanger grossièrement pour homogénéiser le mélange et enfourner de nouveau 10 minutes sans couvrir.
- Cuire les spaghetti dans l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur l'emballage.
- Égoutter, saler, poivrer et former des «nids» en enroulant les spaghetti autour d'une fourchette.
- Lorsque le mont-d'or est bien coulant, garnir avec des nids de spaghetti et disposer des tranches de jambon cru Aoste. •





Gratin de pommes de terre



4 PERSONNES



15 MINUTES



1 HEURE 30

1 kg de pommes de terre
(*Charlotte* ou *Belles de Fontenay*)
8 c. à soupe de crème fraîche épaisse
15 cl de lait

150 g de gruyère
1 navet
70 g de beurre
Noix de muscade
Sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Éplucher et laver les pommes de terre.

- Les essuyer et les détailler en rondelles de 0,5 mm d'épaisseur.
- Peler le navet, le couper en deux pour frotter un plat à gratin.
- Beurrer le plat avec la moitié du beurre.
- Disposer la moitié des rondelles de pomme de terre dans le plat, couvrir de crème mélangée au lait, ajouter de la noix de muscade râpée, saler, poivrer.
- Couvrir de pommes de terre, de crème.
- Saler, poivrer et ajouter de la muscade.
- Râper le gruyère et le répartir sur le dessus du plat.
- Ajouter le reste du beurre en parcelles et enfourner pour 1h30 de cuisson.
- Couvrir de papier aluminium en cours de cuisson si le gratin dore trop vite. Servir chaud. •



Tatin d'endives au jambon cru Aoste

4 PERSONNES 30 MINUTES 30 MINUTES 30 MINUTES

2 tranches de jambon

cru Aoste

4 endives

60 g de sucre

(+ 20 g pour le moule)

5 cl de vinaigre aux agrumes
(ou de cidre)

½ bûche de chèvre

250 g de farine

125 g de beurre

1 œuf

30 g de beurre (pour
la cuisson et le moule)

Sel, poivre

Préparation

- Dans un saladier, mélanger du bout des doigts la farine et le beurre avec une belle pincée de sel.
- Lorsque le beurre est intégré à la farine, ajouter l'œuf et former la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Laisser reposer

30 minutes au réfrigérateur.

• Laver les endives, retirer le pied et les couper en deux dans la longueur.

• Dans une poêle, verser le sucre de façon égale sur toute la surface et mettre à chauffer à feu moyen. Lorsque le sucre commence à caraméliser, placer les endives côté cœur dans la poêle.

• Laisser colorer 2 minutes puis ajouter le vinaigre et 15 g de beurre. Saler et poivrer.

• Prolonger la cuisson 5 minutes et retourner les endives.

• Beurrer généreusement un moule de 20 cm de diamètre puis saupoudrer de sucre. Placer les endives en quinconce côté cœur dans le moule.

• Étaler la pâte en cercle d'environ 25 cm de diamètre et 1 cm d'épaisseur.

• Recouvrir les endives en prenant soin de bien positionner la pâte autour d'elles sur les bords. Enfourner 20 minutes à 180 °C (th. 6). Démouler la tatin d'endive et disposer élégamment le jambon cru au centre.*



Gâteau moelleux à la crème de marrons et à l'huile d'olive



4 PERSONNES



15 MINUTES



40 MINUTES

2 œufs

100 g de sucre

100 g de farine

60 g d'huile d'olive de France

goût subtil

200 g de crème de marrons

1 c. à soupe de levure chimique

2 c. à soupe de rhum

1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 150 °C (th. 5).
- Dans un saladier, battre les œufs entiers avec le sucre et la pincée de sel.
- Dans un bol, mélanger la farine et la levure et les ajouter au mélange œufs-sucre-sel. Ajouter l'huile d'olive, la crème de marrons et le rhum. Bien mélanger l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Répartir la pâte dans un moule à gâteau, si besoin préalablement huilé, et cuire au four pendant 30 à 40 minutes.





Couronne de pomme de terre Anna

8 PERSONNES

25 MINUTES

50 MINUTES

1,5 kg de pommes de terre
100 g de beurre
Sel

Préparation

• Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).

- Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en tranches très fines, à la main, au robot ou avec une mandoline.
- Faire fondre le beurre, puis beurrer un moule en couronne à l'aide d'un pinceau.
- Disposer les tranches de pommes de terre en écailles pour recouvrir le moule en remontant sur les bords et saler. Remplir du reste de pommes de terre en tassant bien.
- Saler à nouveau, puis verser le reste de beurre en filet tout autour de la couronne. Enfourner pour 50 minutes de cuisson jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Démouler sur un grand plat rond et servir chaud.





Gratin de panais au curry et aux noisettes



4 PERSONNES



10 MINUTES



15 MINUTES

1 kg de panais
50 cl de crème fraîche
1 c. à soupe de curry en poudre

1 gousse d'ail
125 g de noisettes décortiquées
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Couper les panais en rondelles. Les faire cuire 10 minutes à la vapeur.
- Mélanger la crème fraîche avec le curry et l'ail écrasé, puis saler et poivrer.
- Préchauffer le gril du four.
- Écraser les panais cuits à la fourchette, puis les incorporer à la crème au curry et verser la préparation dans un plat à gratin beurré.
- Concasser les noisettes et répartir sur le plat. Faire griller 5 minutes.*



Mont Lozère au miel et aux châtaignes



8 PERSONNES



30 MINUTES



3 HEURES

4 blancs d'œufs

220 g de cassonade blonde

50 g de farine de châtaigne

2 c. à soupe de miel de

châtaignier

30 cl de crème liquide entier

200 g de crème épaisse

(crue de préférence)

200 g de confiture de

Préparation

• Préchauffer le four à 100 °C (th. 3/4).

• Fouetter les blancs en neige. Lorsqu'ils commencent à monter,

châtaigne

Pour les châtaignes

caramélisées :

300 g de châtaignes grillées

au feu en bocal ou grillées

maison

2 c. à soupe de miel

de châtaignier

30 g de beurre demi-sel

incorporer la cassonade petit à petit jusqu'à obtention d'une meringue ferme et satinée. Ajouter délicatement la farine de châtaigne à l'aide d'une spatule souple.

• Déposer de grosses cuillerées de pâte sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Arroser les meringues avec un filet de miel.

• Faire sécher les meringues au four en position chaleur tournante pendant au moins 3 heures. La dernière heure, laisser la porte entrouverte.

• Dans une poêle antiadhésive, faire sauter les châtaignes avec le miel et le beurre à feu vif jusqu'à ce qu'elles commencent à caraméliser, pendant 3 minutes environ. Les étaler sur un papier sulfurisé et les laisser refroidir.

• Au dernier moment, fouetter les deux crèmes bien froides en chantilly, puis incorporer la confiture délicatement avec une spatule souple, en gardant des marbrures.

• Sur un plat de service ou des assiettes individuelles, disposer les meringues. Recouvrir de crème à la confiture et parsemer de châtaignes caramélisées. •



Brownie



8 PERSONNES



10 MINUTES



20 MINUTES

90 g de beurre
150 g de chocolat noir
130 g de sucre blond

80 g de farine
2 œufs
50 g de noix de pécan

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Beurrer un moule à gratin (ou un moule à brownie) et le tapisser de papier sulfurisé. Dans une casserole suffisamment grande, faire fondre le beurre et le chocolat à feu doux. Ajouter le sucre, la farine et mélanger, puis incorporer les œufs.
- Verser la préparation dans le moule, répartir les noix de pécan sur le dessus et enfourner pour 15 minutes pour obtenir un brownie très fondant. Sinon, poursuivre la cuisson quelques minutes.



Les recettes des pages 68 à 71 sont extraites du livre *Cuisine cocooning*, Éditions Larousse.





Fondant poire chocolat



8 PERSONNES



15 MINUTES



55 MINUTES

150 g de chocolat noir

à dessert

40 g de farine

80 g d'amandes en poudre

4 œufs

5 cl de crème liquide entière

120 g de beurre

120 g de sucre en poudre

1 sachet de levure chimique

4 petites poires de saison

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6)
- Faire fondre le chocolat avec la crème liquide à feu très doux ou au micro ondes. Dans un saladier, mélanger la farine avec la poudre d'amande et la levure. Fouetter le beurre en dés avec le sucre. Incorporer les œufs un à un, puis ajouter le chocolat fondu. Mélanger et incorporer la farine.
- Éplucher les poires et les garder entières. Verser une petite couche de pâte dans un moule à cake généreusement beurré. Disposer les poires debout par-dessus en les plaçant régulièrement. Recouvrir du reste de pâte de façon régulière.
- Enfourner 50 à 55 minutes en surveillant la cuisson.
- Laisser refroidir et démouler sur une grille. •





Pain d'épices aux spéculoos, orange et huile d'olive



1 PAIN D'ÉPICES



20 MINUTES



1 HEURE 10

1 orange bio non traitée

15 cl de lait

5 cl d'eau

160 g d'huile d'olive de France
goût à l'ancienne

60 g de sucre roux

320 g de miel liquide
(type acacia)

100 g de spéculoos

160 g de farine de seigle

160 g de farine de blé

2 c. à café de levure chimique

Préparation

- Préchauffer votre four à 160 °C.
- Laver puis prélever les zestes de l'orange.
- Dans une casserole, faire chauffer à feu doux le lait, l'eau, l'huile d'olive et les zestes d'orange. Laisser cuire 5 minutes.
- Pendant ce temps, mixer les spéculoos. Les mélanger dans un grand saladier avec les farines, la levure et le sucre.
- Verser progressivement les liquides sur les farines en mélangeant doucement.
- Répartir dans un moule à cake préalablement huilé et cuire 1 h 10 environ.
- Laisser refroidir complètement avant de déguster. •



La pâte brisée

✓ Rien de tel qu'une pâte brisée faite maison pour sublimer tartes salées et sucrées. Leçon en 5 étapes pour devenir un expert ! ✓

Pour 400 g de pâte
Préparation: 15 min
Repos: 30 min
✓ 250 g de farine
✓ 125 g de beurre
✓ 1 pincée de sel
✓ 1 jaune d'œuf
✓ Eau



Recette extraite
de *Le Cuisinier
en candidat libre*,
de Paul Vincent,
photos Édouard Ducis,
Éditions Marabout.



LEÇON DE CUISINE



Verser la farine dans un grand cul de poule ou un grand saladier. Ajouter le beurre ramolli coupé en morceaux.



Ajouter le sel fin. Bien mélanger et sabler du bout des doigts.



Verser sur le plan de travail fariné. Disposer la pâte en fontaine.



Ajouter le jaune d'œuf. Malaxer du bout des doigts en incorporant la farine petit à petit et en y ajoutant un peu d'eau.



Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule. Attention à ne pas trop travailler la pâte pour ne pas la rendre cassante. La filmer et la laisser reposer au frais pendant au moins 30 minutes avant de l'abaisser.



Pavillon France : un ancrage réussi

De la mer du Nord à la Méditerranée, en passant par la Manche et l'océan Atlantique, la pêche fait partie intégrante du patrimoine français. Forte de 5 ans d'existence, la marque Pavillon France, portée par l'association France Filière Pêche, s'attelle à promouvoir la consommation des produits de la mer issus des pêcheries françaises.

Retour sur cette marque engagée qui hisse haut ses couleurs, ses origines, ses hommes et ses métiers. ▶

PAR CHARLOTTE SAUVAGNARGUES

Créée le 13 septembre 2012, Pavillon France est la marque collective de la pêche maritime française. Derrière cette initiative se cache France Filière Pêche, une association privée à caractère interprofessionnel qui regroupe tous les maillons de la filière de la pêche maritime, c'est-à-dire des producteurs jusqu'aux distributeurs. Pavillon France est née du constat de l'infime présence de l'offre française sur les étals et les rayons marée des grandes surfaces, en dépit du fort engouement des consommateurs pour les produits de la mer et de la richesse des zones de pêche. De ce fait, la marque a pour ambition de marier à la fois dimension économique et dimension sociale durable.

«Made in France»

Véritable pont entre pêcheur et consommateur, la marque soutient activement la production française. Pour ce faire, elle réoriente la consommation vers les produits de la pêche fraîche française, en mettant notamment l'accent sur sa diversité, ses hommes mais aussi ses métiers. Afin de pouvoir être estampillés Pavillon France, poissons, coquillages et crustacés doivent respecter plusieurs critères définis dans un cahier des charges élaboré par l'association France Filière Pêche : avoir été pêché en mer par un navire battant pavillon français, présenter un degré de fraîcheur optimale, être conforme à la législation en vigueur et valoriser la saisonnalité des espèces. Que ce soit sur les étals, en grande distribution ou encore chez le poissonnier détaillant, ces produits sont facilement identifiables grâce au logo Pavillon France qu'ils arborent.

Le saviez-vous ?

La filière pêche française comprend un large éventail de métiers depuis la production jusqu'à la commercialisation en passant par les opérateurs en criée, les mareyeurs, les grossistes, les transformateurs, les chefs de rayon et les poissonniers détaillants.



Démocratisation des produits de la mer

Parmi les différentes missions de la marque, l'une de ses priorités est la démocratisation des produits de la mer. Autrement dit, il s'agit de faire connaître au grand public la diversité des produits de la pêche française qui recense envi-

C'est une flotte de 4 500 bateaux qui prend la mer quasi quotidiennement pour quelques heures ou pour plusieurs semaines.



La grande richesse des eaux maritimes françaises fait qu'en matière de poisson, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses.

ron 200 espèces. Un travail qui semble porter ses fruits puisque le saumon et le cabillaud, stars des étals majoritairement importés, côtoient désormais des espèces plus « humbles », à l'instar du merlu ou de la juliennne, pêchés par les navires français.

Progression de la filière

Derrière la marque Pavillon France, porteuse des actions de France Filière Pêche, un grand nombre de projets ont été accomplis par les acteurs de la filière, ces derniers répondant à trois axes principaux : favoriser l'économie d'énergie, améliorer la connaissance de la ressource et œuvrer pour la sélectivité. Tout cela dans le but unique de faire évoluer la filière d'un point de vue à la fois technique, économique et écologique. En parallèle, l'association a institué une collaboration étroite avec les scientifiques, dont les observations aiguillent les recherches, et également avec les pêcheurs, qui sont les premiers acteurs de la filière et dont la connaissance de terrain alimente en retour la recherche. À titre d'exemple, parmi les 75 travaux financés ou en cours de financement depuis la création de France Filière Pêche, on peut citer le dispositif d'aide à la modernisation des navires de pêche, concernant l'ensemble de la flotte française et initié en 2012. Quatre ans après, le bilan est positif puisque près de 2 400 navires de pêche ont pu en bénéficier, ce qui fait environ 55 % de la flotte métropolitaine. Grâce au soutien financier de France Filière Pêche, ces navires ont pu investir pour améliorer la qualité des produits à bord, optimiser l'ergonomie ou économiser de l'énergie, pour aller vers une pêche plus durable et responsable. En 2017, le dispositif de modernisation a été reconduit pour une année supplémentaire.

Nouvelle campagne

« Se faire connaître et créer le réflexe Pavillon France, aussi bien auprès des consommateurs que des acteurs de la filière », tel était l'objectif que s'était fixé la marque avec sa première campagne en 2012. Pari réussi puisque cinq années après, la filière relève une meilleure valorisation des produits issus de sa pêche. En mai 2017, Pavillon France s'est lancée dans une campagne ambitieuse dont le but était, cette fois-ci, de pousser les consommateurs à choisir en première intention les produits de la pêche française et de répondre à de nouveaux enjeux avec, notamment, la promotion d'une nouvelle génération de professionnels. Reprenant les célèbres couleurs bleu-blanc-rouge du pays et s'appuyant sur le slogan « Mangez frais, mangez français », la marque y dévoile la fierté et la solidarité de l'ensemble de la filière. Elle affiche la passion de toutes ses femmes et ses hommes, d'une grande diversité qui, du bateau à l'assiette, attestent de la qualité et de la fraîcheur des produits de la pêche française.



Chiffres clés de la filière pêche

38

HALLES À MARÉE EN 2016 EN FRANCE, réparties tout au long du littoral

1^{re}

HALLE À MARÉE DE FRANCE, Boulogne, avec 22 330 tonnes de produits de la mer vendues en 2016

202 000

TONNES DE PRODUITS DE LA MER vendues par les bateaux français

+ de 200

ESPÈCES DE POISSONS, coquillages et crustacés

4 500

BATEAUX MÉTROPOLITAINS

15 000

EMPLOIS DE MARINS PÊCHEURS en métropole

3 000

POISSONNERIES

295

ENTREPRISES DE MAREYAGE avec 4 600 emplois



EN CUISINE

Pépites de nos régions

// Toujours connues mais souvent oubliées, remettons au goût du jour quelques pâtisseries cultes qui en ont déjà régale plus d'un ! //



Rhône-Alpes

Bugnes



4 PERSONNES



20 MINUTES



10 MINUTES



1 HEURE

100 g de beurre

¼ de paquet de levure

1 zeste de citron non traité

chimique

250 g de farine

1 c. à soupe de rhum

2 œufs

Huile (pour la friture)

1 pincée de sucre en poudre

Sucre glace

Préparation

• Sortir le beurre au moins 1 heure à l'avance pour qu'il ait une consistance molle.

- Laver le citron et râper le zeste.
- Dans un saladier, réunir la farine, le sucre, la levure et les zestes. Mélanger. Ajouter les œufs un par un, puis le beurre mou et le rhum. Travailler la pâte du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- Faire chauffer l'huile.
- Étaler la pâte très finement. À l'aide d'une roulette cannelée, découper des rectangles de 10 x 5 cm. Dans chacun d'eux, tailler une incision au milieu, puis y replier deux coins opposés (varier les formes en réalisant des losanges ou des triangles).
- Plonger les bugnes dans une huile pas trop chaude. Quand elles remontent à la surface, les égoutter sur du papier absorbant et les saupoudrer de sucre glace. •

Tarte tatin



8 PERSONNES



30 MINUTES



40 MINUTES



3 HEURES

Pour les pommes :**1,3 kg de pommes acidulées****à chair ferme****100 g de beurre salé ramolli****125 g de sucre cristallisé****Pour la pâte :****125 g de farine****80 g de beurre****1 œuf****15 g de sucre en poudre****1 c. à soupe de lait****Préparation**

- Pour la pâte : réunir dans une jatte le beurre, le sucre et la farine. Ajouter le lait et l'œuf en une fois, travailler rapidement du bout des doigts pour obtenir une pâte homogène. Former une boule,

l'emballer dans du film étirable et laisser reposer au moins 3 h au réfrigérateur. Passé ce temps, préchauffer le four à 210°C (th. 7).

- Éplucher les pommes et les couper en 4. Dans un plat à tarte tatin ou dans une poêle à fond épais et à manche démontable, faire fondre le beurre et le sucre sur feu vif. Y poser les pommes bien serrées, côté bombé vers le bas. Laisser bouillonner 15 à 20 minutes, pour obtenir un caramel blond.

- Enfourner la poêle pour 5 minutes, afin que les pommes retombent. Étaler la pâte sur un plan de travail fariné en un disque plus grand que la poêle, de 2 mm d'épaisseur. La piquer, la poser sur les pommes, rentrer les bords et remettre au four (240°C/th.8) pour 15 minutes, elle doit être dorée.

- Dès la sortie du four, retourner la tarte sur un plat de service. Déguster la tatin chaude ou tiède, accompagnée de crème fraîche épaisse. •





Lorraine

Madeleines de Commercy



20 MADELEINES



15 MINUTES



20 MINUTES



1 HEURE

125 g de sucre en poudre**4 œufs****125 g de farine tamisée****125 g de beurre****1 pincée de sel fin****1 zeste de citron ou****1 c. à soupe de rhum,****d'eau-de-vie ou****d'eau de fleur d'oranger**

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th.6).
- Séparer le blanc des jaunes des œufs. Verser dans une terrine 125 g de sucre en poudre, mouiller le sucre peu à peu avec les blancs d'œufs, en battant le mélange avec un petit fouet à main, jusqu'à obtention d'une crème liquide et mousseuse. Puis ajouter les 4 jaunes successivement en continuant à battre. Verser la farine en pluie et continuer à mélanger.

- Faire fondre le beurre et le laisser refroidir légèrement.

- Mélanger le beurre fondu à votre premier appareil, ajouter une pincée de sel fin et le parfum que vous aurez choisi. Travailler la pâte activement au fouet et ceci pendant au moins un quart d'heure, afin de la rendre plus légère. Laisser reposer la pâte une heure environ, dans la terrine recouverte d'un torchon.

- Beurrer l'intérieur des alvéoles du moule très soigneusement, avec un papier enduit de beurre fondu. Avec une cuillère à dessert, remplir avec la pâte, aux trois quarts seulement et mettre au four.

- Au bout de 20 minutes, les madeleines auront triplé de grosseur et présenteront un dôme arrondi. Les laisser tiédir avant de les démouler. Ce que vous ferez en prenant quelques précautions afin de ne pas les casser. Les soulever délicatement avec la pointe d'un couteau. Si vos moules ont été convenablement beurrés, cela se fera tout seul.

- Mettre vos madeleines à refroidir sur une grille. Lorsqu'elles sont bien froides, les placer dans une boîte en fer pour leur assurer une bonne conservation. •



Far breton au beurre salé



6 PERSONNES



20 MINUTES



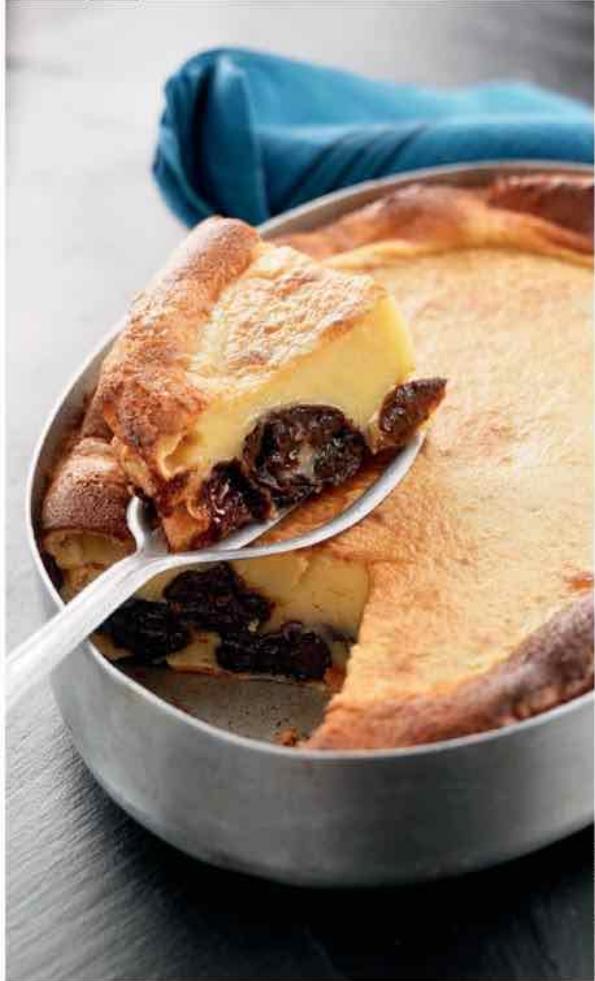
45 MINUTES

200 g de pruneaux dénoyautés **75 cl de lait entier**
5 œufs **20 g de beurre demi-sel**
130 g de sucre en poudre **+ beurre pour le moule**
1 sachet de sucre vanillé **+ quelques copeaux**
220 g de farine **de beurre demi-sel**

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Fouetter les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé. Ajouter la farine et bien fouetter le tout. Ajouter le lait petit à petit tout en fouettant afin d'obtenir une pâte homogène. Faire fondre le beurre demi-sel à la casserole ou au four à micro-ondes et l'ajouter à la pâte.
- Beurrer un moule à manqué, y déposer les pruneaux, verser la pâte par-dessus et enfourner 45 minutes environ. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter sur le dessus du far quelques copeaux de beurre demi-sel. Piquer un couteau pour vérifier la cuisson. Laisser refroidir avant de déguster. •

Bretagne



© Daniel Metenou/Codis

Bordeaux



© Foodia

Canelés



20 CANELÉS



15 MINUTES



55 MINUTES



24 HEURES

50 cl de lait entier
50 g de beurre
2 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
200 g de sucre en poudre
100 g de farine
1 gousse de vanille
3 c. à soupe de rhum
2 c. à soupe de sucre roux

Préparation

- La veille, faire chauffer le lait dans une casserole avec le beurre en morceaux et la gousse de vanille fendue et grattée. Bien mélanger. Dans un saladier, fouetter les œufs entiers, les 2 jaunes et le sucre en poudre. Ajouter la farine. Verser le lait en filtrant et bien mélanger. Couvrir la pâte de film alimentaire et la placer au réfrigérateur pendant 24 h.
- Le jour même, préchauffer le four à 270 °C (th. 9).
- Saupoudrer le sucre roux à l'intérieur des moules à canelés. Retourner pour enlever l'excédent de sucre.
- Ajouter le rhum dans la pâte puis la verser dans les moules. Enfourner 10 minutes puis baisser le four à 170 °C (th. 5/6) et laisser cuire de 45 minutes à 1 heure en fonction de la taille des moules.
- Laisser refroidir avant de démouler. •



Pays basque

Gâteau basque



6 PERSONNES



20 MINUTES



40 MINUTES



1 HEURE

Pour la pâte :

250 g de farine

125 g de sucre

125 g de beurre

2 œufs

½ paquet de levure chimique

1 c. à café d'eau de fleur d'oranger ou de pastis

1 pincée de sel

Beurre et farine pour le moule

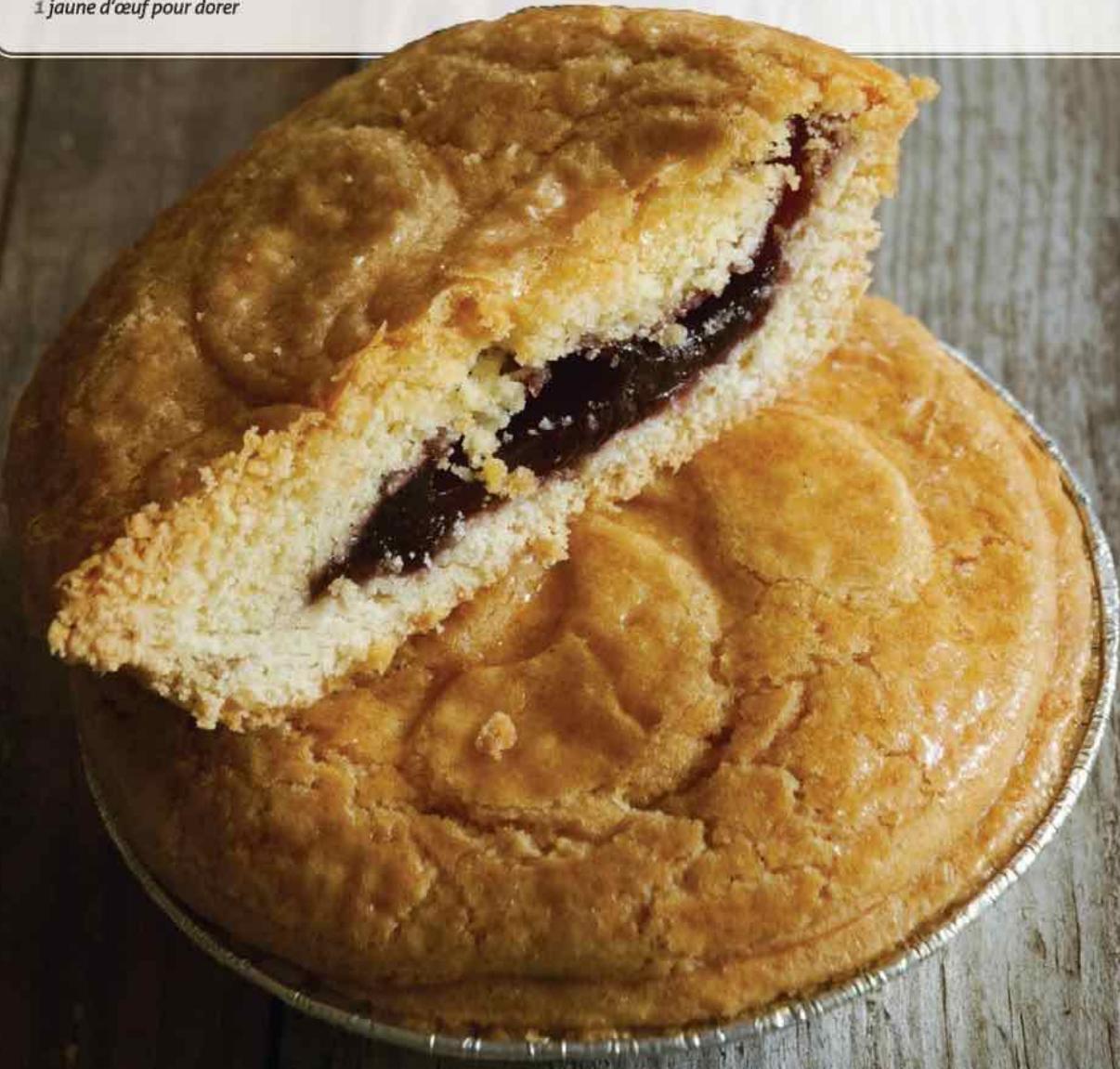
Pour la garniture :

250 g de confiture de cerises noires

1 jaune d'œuf pour dorner

Préparation

- Préparer la pâte : dans une terrine, écraser le beurre à la fourchette pour le réduire en pommade. Continuer à battre à la fourchette en ajoutant le sucre, jusqu'à ce qu'il soit dissous. Incorporer au fur et à mesure les œufs entiers, la farine, la levure et la pincée de sel. Parfumer la pâte avec la fleur d'oranger ou le pastis, la rouler en boule et laisser reposer une heure.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Beurrer un moule à manqué, le poudrer de farine, faire tomber l'excédent. Garnir le moule avec les deux tiers de la pâte.
- Étaler la confiture de cerises par-dessus, sans aller jusqu'aux bords du moule. Recouvrir avec le reste de pâte.
- Dorer le dessus au pinceau avec le jaune d'œuf. Piquer légèrement la pâte avec les dents d'une fourchette. Faire cuire 40 minutes au four. Laisser refroidir complètement avant de démouler. •





Alsace

Strudel aux pommes et aux noix



4 PERSONNES



10 MINUTES



20 MINUTES

4 pommes
6 feuilles de filo (rayon
pâtes à tartes)
100 g de cerneaux de noix
60 g de beurre

60 g de poudre d'amande
1 citron bio
2 c. à soupe de raisins secs
2 c. à soupe de miel liquide
1 c. à soupe de sucre glace

Préparation

- Laver et essuyer le citron, râper finement la moitié de son zeste, presser le fruit. Peler les pommes et les couper en dés en éliminant coeurs et pépins.
- Faire fondre 30 g de beurre dans une cocotte et mettre les pommes à dorner avec le miel, le zeste râpé, les raisins secs et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Remuer souvent.

Dans le même temps, torréfier un peu les noix à sec dans une poêle, puis les laisser refroidir et les concasser grossièrement. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Faire fondre le reste de beurre dans une petite casserole. Étaler 1 feuille de filo sur le plan de travail. L'enduire légèrement de beurre fondu au pinceau. Poser une seconde feuille dessus, la beurrer et en superposer ainsi 6 au total.

Répartir le contenu de la cocotte en formant un boudin sur un grand côté des feuilles superposées (arrêtez-vous à 3 cm des bords en haut et en bas). Parsemer de poudre d'amande, puis rouler l'ensemble, sans trop serrer.

Poser le strudel sur la plaque à four tapissée de papier sulfurisé. Enduire le dessus d'un peu de beurre fondu, poudrer de sucre glace et enfourner pour environ 20 minutes, jusqu'à ce que le strudel soit croustillant.

Servir tiède ou froid, accompagner éventuellement d'une crème anglaise. •



Gâteau aux noix



6 PERSONNES



10 MINUTES



30 MINUTES

150 g de cerneaux de noix
150 g de farine
180 g de sucre en poudre
3 œufs

½ sachet de levure chimique
15 cl d'huile de tournesol
Sucre glace

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Tapisser un moule à tarte de papier sulfurisé.
- Dans un saladier, mélanger au batteur électrique la farine, la levure, le sucre, les œufs et l'huile de tournesol. Mixer grossièrement les cerneaux de noix et les ajouter à la pâte.
- Verser la pâte dans le moule, saupoudrer de sucre glace et enfourner pour 30 minutes. Le centre du gâteau doit rester souple.
- À servir avec un peu de crème fouettée ou de fromage blanc vanillé (mélanger le fromage blanc avec 1 sachet de sucre vanillé).

Rhône-Alpes



© Larousse

Nord



© Larousse

Tarte au sucre



6/8 PERSONNES



10 MINUTES



30 MINUTES

1 rouleau de pâte brisée
400 g de sucre roux ou de cassonade
2 œufs
1 c. à café d'extrait de vanille
25 cl de lait concentré non sucré

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7). Dérouler la pâte dans un moule à tarte.
- Dans un saladier, mélanger les œufs pendant 1 minute au batteur électrique. Ajouter le sucre, mélanger encore 1 minute, puis ajouter l'extrait de vanille et le lait et mélanger 1 minute de plus.
- Verser ce mélange sur la pâte et enfourner pour 30 minutes. La pâte doit être cuite, bien dorée comme le dessus de la tarte.



Bretagne

Gâteau chocolat-caramel au beurre salé



6 PERSONNES



10 MINUTES



35 MINUTES

400 g de chocolat noir

4 œufs

250 g de beurre à la fleur de sel

150 g de farine

300 g de sucre en poudre

Sucre glace

1 c. à soupe de crème liquide

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

• Dans une casserole, faire bouillir le sucre avec 10 cl d'eau à feu vif jusqu'à obtention d'un caramel. Hors du feu, ajouter la crème et mélanger énergiquement. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux en remuant sans arrêt.

• Battre les œufs. Faire fondre le chocolat cassé en morceaux 2 minutes au micro-ondes. Mélanger au fouet pour lisser le chocolat fondu, puis ajouter le caramel au beurre salé, les œufs battus et la farine.

• Verser la préparation dans un moule tapissé d'une feuille de papier sulfurisé, enfourner pour 20 minutes. Démouler le gâteau et, au moment de le servir, saupoudrer de sucre glace.

• À servir avec une boule de glace à la vanille, quelques rondelles d'orange ou des framboises, selon la saison. •



3 recettes extraites du livre
Les Bons Petits Plats de mamie,
Édition Larousse.





Alcool chaud, dedans !



HOT BOURBON-BONBONS À LA SÈVE DE PIN

Vin chaud, grog et autres remontants... Avec l'hiver, rien n'est plus agréable que de déguster en mode cocooning un breuvage qui réchauffe. Les boissons chaudes avec alcool sont délicieuses et sont emblématiques de cette période de frimas.

Vin chaud, grog, etc., sont autant de boissons traditionnelles qui invitent à la convivialité et que l'on aime proposer aux amis, à la famille. Attention cependant, car si les parfums et le sucre qu'elles contiennent les rendent douces, il ne faut pas oublier que ces boissons comportent également de l'alcool. Il est donc conseiller de les apprécier avec modération.

Bon nombre de pays, de peuples ou de cultures disposent de leurs recettes de boissons chaudes à base d'alcool. Simples à préparer, elles permettent de réaliser des versions différentes et de revisiter ces classiques de la saison hivernale. C'est d'ailleurs la proposition faite ici. Revisitons donc quelques recettes à base de vin, de bourbon ou encore de chocolat, et réchauffons-nous !



À PROPOS DE CUISINE DE TOUS LES JOURS

Le blog a été créé en 2010, fruit de l'envie d'une maman quadragénaire, toujours débordée, soucieuse de contenter les ventres gourmands de son mari et de ses deux fils de 15 et 10 ans, de partager ses recettes sur le net. Quelques produits biologiques, beaucoup de recettes de saison, une forte inspiration provenant de sa région, la Bretagne...

Ajoutez une pincée de disponibilité réduite, un soupçon de souhait d'originalité et vous avez la recette du blog *Cuisine de tous les jours* : une cuisine quotidienne, rapide (en 30 minutes), accessible et... gourmande !



Vin chaud au gingembre et à la crème de cassis

1 verre

Préparation: 5 minutes - Cuisson: 5 minutes

INGRÉDIENTS

20 cl de vin rouge

1 cm de gingembre frais

½ jus de citron jaune

2 c. à soupe de crème de cassis

1 à 2 tranches de citron

Sucre

PRÉPARATION

• Prélever le jus de citron. Le verser dans une casserole avec le vin rouge, le gingembre râpé et les tranches de citron. Faire chauffer. Lorsque le mélange frémît, couvrir et laisser ainsi à feu moyen pendant 5 minutes. Terminer en additionnant la crème de cassis et le sucre. Filtrer pour récupérer la pulpe de gingembre, verser dans une tasse avec une tranche de citron et déguster chaud. •

Conseil : Vous pouvez également faire infuser le gingembre dans un filtre à thé. Cela vous évitera de devoir filtrer au chinois la boisson avant la dégustation.



Chocolat chaud à la cannelle et à la liqueur d'orange

1 tasse

Préparation: 5 minutes - Cuisson: 2 à 3 minutes

INGRÉDIENTS

20 cl de lait

5 cl de crème liquide

2 c. à soupe de chocolat noir en poudre sans sucre

½ c. à café de cannelle en poudre

poudre

2 c. à soupe de liqueur

d'orange (de type Cointreau ou Mandarine impériale)

1 c. à café de miel

PRÉPARATION

• Dans un récipient, placer le chocolat en poudre et la cannelle, ajouter peu à peu le lait froid sur ce mélange. Verser l'ensemble dans une casserole puis faire chauffer doucement. Hors du feu, ajouter la liqueur d'orange et le miel. Verser dans une tasse et allonger avec la crème liquide. Déguster chaud. •

Conseil : Vous pouvez adapter la quantité de miel selon vos goûts et en fonction du chocolat en poudre sucré ou non que vous utiliserez.



Hot bourbon-bonbons à la sève de pin

1 verre

Préparation: 3 minutes - Cuisson: 2 minutes

INGRÉDIENTS

5 cl de bourbon

15 à 20 g de bonbons à la sève de pin (de type La Vosgienne)

PRÉPARATION

• Verser le bourbon dans une tasse. Allonger avec de l'eau bouillante. Briser les bonbons à la sève de pin et les ajouter à la boisson. Remuer pour faire fondre et déguster bien chaud. •

Conseil : Nul besoin de sucer, les bonbons suffisent.



SUR UN PLATEAU

Le brie, deux AOP pour un fromage d'exception !

• Brie de Meaux et brie de Melun bénéficient de deux AOP distinctes mais présentent tous les deux une pâte savoureuse, à la croûte et à la texture uniques. Les amateurs l'apprécient pour son goût prononcé. À chacun sa préférence entre le brie de Meaux, le plus crémeux, et le brie de Melun, le plus puissant. •

PAR BRUNO BRABANT



Brie de Meaux

Fromage au lait cru de vache, le brie est un fromage à pâte molle et à la croûte fleurie, à 45% de matières grasses, et affiné pendant 4 à 8 semaines. L'égouttage est spontané pour le brie de Meaux et lent pour le brie de Melun. Salage au sel sec, moulé à la main à l'aide d'une « pelle à brie » pour le brie de Meaux et à l'aide d'une « louche » pour le brie de Melun. La fabrication traditionnelle est liée à un territoire bien défini : la Seine-et-Marne, étendue à une parcelle de l'Aube et de l'Yonne pour le brie de Melun ; la Seine-et-Marne jusqu'à la Meuse pour le brie de Meaux.

Un fromage qui se raconte

C'est un fromage qui a su évoluer avec son temps : son histoire se confond avec l'histoire de France. L'ancêtre du camembert de Normandie aurait été fabriqué pour la première fois par les moines de l'abbaye de Rueil-en-Brie, en Seine-et-Marne. C'est ici, en 774, que Charlemagne le goûta pour la première fois avant de s'exclamer : « *Je croyais connaître tout ce qui se mange, ce n'était que vanité de ma part ! Je viens de découvrir l'un des mets les meilleurs qui se puissent trouver !* » Le brie de Meaux connaît le couronnement suprême grâce à Talleyrand qui le sacrera « roi des fromages » lors du congrès de Vienne de 1815 devant les ambassadeurs de 30 nations, et parmi 50 fromages !

L'ancêtre des pâtes molles

En 4 à 8 semaines, les bries passent par une douzaine d'étapes de fabrication et d'affinage en grande partie manuelles. Il s'agit de fromages vivants, non pasteurisés : lait caillé par réensemencement naturel des fromages, déposé dans des moules, égoutté et retourné à plusieurs reprises avant d'être démoulé sur un paillon, salé au sel sec. Les bries sont les ancêtres et les modèles absolus de tous les fromages à pâte molle type camembert.

Sur le plateau mais pas seulement

Le brie trouve toujours une place de choix sur le plateau à fromages pour les petites comme pour les grandes occasions. Il termine son affinage chez le fromager et sa

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec une roue de brie, on fait de belles tartines de brie pour 40 à 50 personnes !



Brie de Melun

© V. Rihard/Les Studios associés/Caud

BRIE DE MEAUX VS BRIE DE MELUN

BRIE DE MEAUX

Type de lait : lait cru de vache
Origine : Aube, Loiret, Marne, Haute-Marne, Meuse, Seine-et-Marne et Yonne
Poids moyen : entre 2,5 et 3 kg
Circonférence : 36 à 37 cm
Type de pâte : pâte molle à croûte fleurie fine, blanche, parsemée de stries ou de tâches rouges
Texture : pâte luisante, souple
Goût : arôme subtil de crème, de beurre et de noisette
Durée d'affinage : 4 à 8 semaines
Matières grasses : 45%
Production : 6 362 tonnes

BRIE DE MELUN

Type de lait : lait cru de vache
Origine : Aube, Seine-et-Marne et Yonne
Poids moyen : entre 1,5 et 1,8 kg
Circonférence : 27 à 28 cm
Type de pâte : pâte molle à croûte fleurie fine, recouverte d'un feutrage blanc parsemé de stries ou de tâches rouges ou brunes
Texture : pâte plus ferme marquée d'ouvertures
Goût : saveurs lactiques, goût plus prononcé
Durée d'affinage : 4 à 12 semaines
Matières grasses : 45%
Production : 269 tonnes

pâte tendre et fruitée doit être affinée à cœur. Sa croûte porte de fines stries, marques de sa qualité et du store sur lequel il a fini de s'égoutter. Il peut être dégusté avec des fruits frais (pommes, poires ou raisin), de fruits secs (pruneaux, dattes ou figues séchées) ou encore d'une confiture. En cuisine, il s'accorde parfaitement avec les légumes comme les poireaux ou les épi-

nards avec lesquels ils font d'excellentes quiches et tartes salées. Si le brie se marie parfaitement avec un vin rouge sec comme un saint-nicolas-de-bourgueil rouge, un saint-émilion, un saumur rouge, un morgon ou encore un moulin-à-vent, les plus audacieux l'apprécient avec un vin blanc sec comme un vouvray ou un poilly-fumé. ●



BIEN EN CUISINE

L'heure du goûter !

❖ Comment transformer une fin d'après-midi d'hiver en un moment convivial et joyeux ? En préparant des gaufres ! Autant être bien équipé et choisir le gaufrier qui répondra à toutes vos envies. D'autant qu'ils sont capables d'en faire bien plus... ❖

PAR BRUNO BRABANT



© Pocoollia

Shopping



Le robuste

Ses plaques massives en fonte d'aluminium offrent une diffusion parfaitement homogène de la chaleur. Conçu pour toute la famille et rotatif à 180°, sa poignée « Cool Touch » permet de l'utiliser en toute sécurité. Plaques revêtement antiadhésif compatibles lave-vaisselle.

FRIFRI - Gaufrer 3 plaques. Fabriqué en Belgique, 22 x 32 x 11 cm, 2 x 800 W, 249,90 €. En vente chez Ambiance & Styles.



Design

Fourni avec ses trois plaques antiadhésives et interchangeables, cet appareil polyvalent permet de préparer facilement gaufres, croque-monsieur et autre encas chauds. Conçu pour un rangement vertical qui permet d'en limiter l'encombrement.

Russel Hobbs - Fiesta Croque Gaufre. Fabriqué en Chine, 35 x 20 x 8 cm, 750 W, 39,99 €. Grandes surfaces et magasins spécialisés.



Le déclinable

Équipé de deux jeux de plaques croque-monsieur et gaufres, ce gaufrer offre un entretien facile grâce à ses plaques amovibles avec revêtement antiadhésif compatibles lave-vaisselle. Une collection d'accessoires sous forme de 16 coffrets avec livre de recettes est également disponible pour multiplier les expériences (panini, croque-triangle, chaussons, donuts, etc.).

Tefal - Snack Collection. Fabriqué en Chine, 25,5 x 30,5 x 12 cm, 700 W, 84,99 € (coffrets additionnels 19,99 €). Tous réseaux de vente.



Le pro

Véritable barbecue semi-professionnel à la fois plancha et gril, ce multi-gril propose 4 modes de cuisson et dispose de 2 thermostats, de 2 plaques de cuisson indépendantes avec réglage de la température et d'un panneau de contrôle digital. Large surface de cuisson (37 x 22 cm). Plaques gaufres revêtement Teflon offerte pour l'achat du MultiGrill.

De'Longhi - MultiGrill. Fabriqué en Chine, 45,8 x 34,3 x 18,5 cm, 2000 W, 199 €.

L'original
La rotation manuelle de ce modèle permet de répartir la pâte pour de belles gaufres uniformes. L'écran de contrôle digital pour régler la durée et la température de cuisson et la poignée rétractable pour faciliter le rangement viennent parfaire la fonctionnalité de l'appareil.

Plaques en céramique revêtement autoadhésif compatible lave-vaisselle.

e.zichef - Family Gaufre.

Fabriqué en Chine, 36 x 17,5 x 17,7 cm, 800 W, 59,90 €. Grandes surfaces et magasins spécialisés.



Malin

Cet appareil présente l'avantage d'être à la fois multifonction et compact. Les 3 jeux de plaques permettent de passer du mode gaufres au mode grill ou sandwich. Témoin lumineux pour contrôle de la température et poignée isolante et clipsable. Plaques revêtement anti-adhésif en fonte d'alluminium compatible lave-vaisselle. Rangement vertical facile.

Cuisinart - Multi Gridller. Fabriqué en Europe, dim. 22,7 x 23,6 x 8 cm, 700 W, 99,90 € PPC. En vente chez Fnac, Amazon, CDiscout, La Redoute, Conforama.



Petit prix

Ce produit ravira les amateurs d'appareils à la fois simples d'utilisation et économiques. Avec ses plaques fixes et pour seule fonctionnalité le réglage de la température, sa prise en main est particulièrement simple et rapide ! Pour de grands plaisirs à petit prix.

Mandine - Gaufrer. Fabrication : NC, 1 000 W, 19,90 €. Hypermarchés et supermarchés Carrefour.

Tout cœur

Un appareil simple qui offre quelques fonctionnalités comme l'écran LED de contrôle du temps de cuisson et un rangement vertical compact. Doté d'un revêtement antiadhésif, il permet de faire des gaufres en forme de coeurs mais n'offre pas d'autre plaque.

Severin - Gaufrer Premium. Fabriqué en Chine, 28 x 23 x 8 cm, 1 200 W, 79,99 €. Grandes surfaces et magasins spécialisés.





Les habitations se font rares sur les sommets du massif,
laissant la place à une nature riche et préservée, dont
les belles forêts de sapins enneigées.



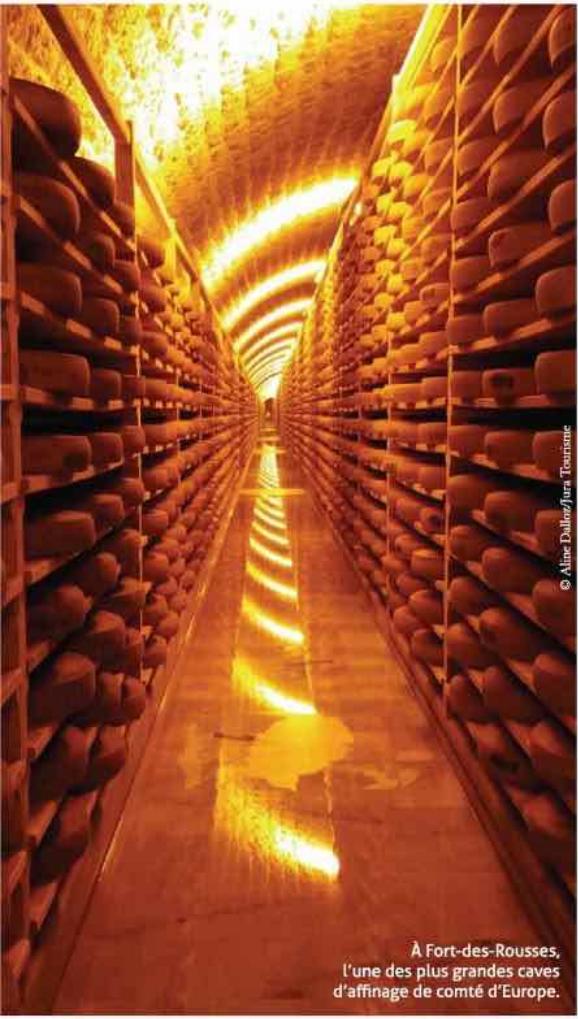
TERROIR GOURMAND

Le Jura, une terre de caractère

- Découvrir le massif du Jura, c'est aussi savourer les nombreux produits issus de terroirs généreux au caractère entier, à commencer par les fameux vins et fromages bien sûr, mais également de nombreuses autres spécialités qui nous mettent l'eau à la bouche ! •

PAR MARIE-HELÈNE CLINCHAMPS





Vin jaune, vin de paille, savagnin, poulsard, trousseau, comté, morbier, bleu de Gex, morilles, miel, limonades, bières artisanales, chocolats, saucisses de Montbéliard et de Morteau ou encore des produits plus inattendus comme la cancoillotte ou le papet... : la liste des spécialités jurassiennes se décline (presque) à l'infini !

Du nord au sud du département, de Salins-les-Bains à Saint-Amour, les vignes du Revermont, le « bon pays », comme on l'appelle ici, offrent des blancs qui exaltent les saveurs du sol jurassien et des rouges aux arômes surprenants. Le vignoble jurassien se caractérise par sa diversité. On ne compte pas moins de quatre Appellations d'origine contrôlée géographiques : arbois, côtes-du-jura, l'étoile, château-chalon et trois AOC produits : macvin du Jura, crémant du Jura et marc du Jura.

Impossible de ne pas penser aussitôt au vin jaune, issu du seul cépage savagnin originaire du Tyrol. Après un repos en fût de chêne 6 ans et 3 mois minimum, les vignerons jurassiens saluent l'avènement de ce vin de tradition et de patience chaque premier week-end de février, en mettant en perce le premier fût du nouveau millésime.

• • •



En haut À la frontière de la Suisse, le village de Prémanon fait partie des quatre villages de la station des Rousses.

En bas, à gauche La randonnée en traîneau tiré par des chiens est une activité en pleine croissance dans le massif.

En bas, à droite On peut aussi partir à pied, pour une belle promenade le long des sentiers de randonnée, dans l'air pur embaumant l'odeur des sapins enneigés.



La communauté des Hautes-Combes,
au cœur du parc naturel régional du Haut-Jura.



Les falaises du Doubs, rivière franco-suisse.



Baume-les-Messieurs, magnifique exemple de l'art roman jurassien.



© Marine Coquard/Jura Tourisme

•••

Autre célébrité jurassienne : les fromages. Les trois AOC/AOP du Jura que sont le comté, le morbier ou le bleu de Gex, aux arômes variés au fil des saisons, sont une découverte sans cesse renouvelée. La raclette et le mont-d'or, avec le comté, sont les rois de la fondue. De nombreuses fruitières (caves d'affinage) se visitent. Le comté est un fromage au lait cru à pâte pressée cuite, produit sur l'ensemble du terroir du massif du Jura (Jura, Doubs et Ain). Les vaches de races Montbéliarde et Simmental française sont les seules autorisées pour la production du lait destiné au comté élaboré artisanalement dans 160 fruitières de village.

Le morbier, à la fameuse strie foncée, est un fromage au lait cru de vache à pâte pressée non cuite. En hiver, n'ayant pas assez de lait pour les grosses meules de comté, les fermiers faisaient cailler le lait du matin, le recouvraient de cendre pour le protéger et complétaient avec le caillé de la traite du soir pour fabriquer un petit fromage à râpe noire. C'est ainsi qu'est né ce fromage de légende caractérisé par sa ligne cendrée.

Pas le plus connu des bleus mais méritant vraiment que l'on s'y intéresse, le bleu de Gex, un fromage au lait cru de vaches montbéliardes, à pâte persillée non présurée et non cuite, est un symbole fort de l'activité rurale et porteur

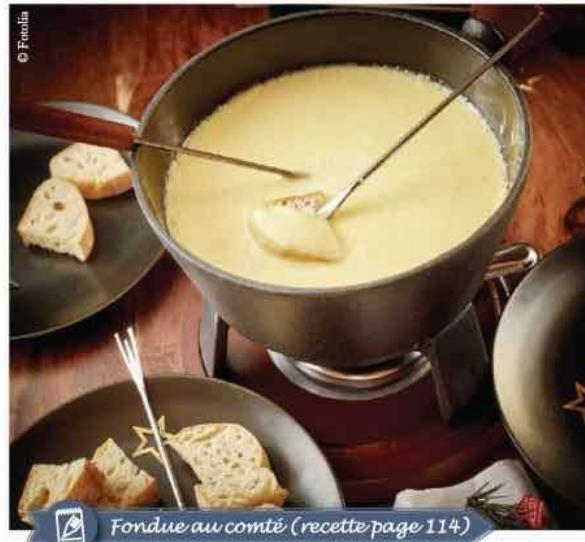


© Château-Chalon Jura Tourisme

•••



© Audrey Déségnan/Jura Tourisme



© Fotolia

 Fondue au comté (recette page 114)

© Fotolia



 Potée franc-comtoise (recette page 114)

En haut Posé en sentinelle au bord du Revermont, Château-Chalon est le « phare » du vignoble.



TERROIR GOURMAND • LE JURA



•••

du patrimoine. Sa fabrication est restée très traditionnelle.

Tout le monde connaît La Vache qui rit... Son goût et son fondant inimitables font le bonheur des petits et des grands depuis plus de 90 ans. Présente dans plus de 120 pays, La Vache qui rit est devenue le fromage fondu le plus consommé dans le monde et jamais égalé. Elle est élaborée à partir de fromages sélectionnés et fondus ensemble : cheddar, emmental, gouda, comté et édam, auxquels on ajoute du lait écrémé en poudre. La recette ? Chut, c'est un secret !

Alliance du fromage et du vin et grand classique, une belle fondue dorée se déguste entre amis, en famille, après une journée de balade à ski ou en traîneau. La raclette sera complétée par les excellentes salaisons et fumaisons jurassiennes, d'anciennes traditions de la région.

•••



Le cours du Doubs, en hiver, dans la partie de son lit serpentant en plateau.



En haut Appartenant à un ancien prieuré bénédictin, l'église Saint-Just d'Arbois, qui remonte au XI^e siècle, se dresse le long de la Cuisance, petite rivière qui peut s'avérer vive par temps de pluie et ainsi entraîner les pales d'une roue à aubes.



Soufflé au comté (recette page 114)





Bois-d'Amont s'étend entre le lac des Rousses (France) et le lac de Joux (Suisse).



Les chalets en bois s'égrènent à l'orée des forêts.





TERROIR GOURMAND • LE JURA



© Fotolia

•••

Il suffit de les goûter pour découvrir les essences des forêts multiples et variées (sapin, épicéa et genévrier). Le fumage dans les « tuyés » est la spécificité la plus marquante, même si l'utilisation du salage au « sel sec » et de la saumure existe également. Les charcuteries fumées les plus connues sont la saucisse de Morteau, le jésu de Morteau, la saucisse de Montbéliard, le jambon fumé du Haut-Doubs et du Haut-Jura, le jambon de Luxeuil, etc.

Les recettes jurassiennes savent surprendre et régaler, en accommodant savamment les produits du terroir et en mariant vins et aliments. Typiquement jurassienne la boîte chaude, un mont-d'or dans sa boîte, creusé, garni avec un verre de vin blanc, fondu au four et servi à la cuillère sur salaisons et pommes de terre, est un régal, tout comme le poulet de Bresse au vin jaune et aux morilles, le parmentier d'épaule d'agneau, la fondue au comté, la tarte aux myrtilles ou aux poires et au bleu de Gex, le clafoutis aux cerises de Fougerolles ou encore une crème brûlée revisitée à l'absinthe et aux griottes, autant de délices qui régaleront vos papilles. Le massif du Jura recèle des magnifiques trésors à tous niveaux : paysages, loisirs et délices de la table ! •



© Fotolia

En haut Paysage hivernal jurassien.

En bas Le château de Cléron, maison forte bâtie en 1320 pour protéger le passage à gué sur la Loue, sur la principale route du sel de Franche-Comté. Remanié et agrandi aux XV^e et XVIII^e siècles, le château conserve encore aujourd'hui ses défenses médiévales.



HÔTEL TAILLARD

Route de la Corniche - 25470 Goumois

- Depuis plus d'un siècle, la même famille entretient l'excellente réputation de cet hôtel situé en surplomb de Goumois. On vient ici pour le calme et le cadre très préservé de la vallée du Doubs. La cuisine, très attachée aux saveurs du terroir à travers une carte imaginative et des plats allégés dessine l'une des très bonnes tables de la région.



LA FERME-AUBERGE DES LOUISOTS

1 lieu-dit Les Louisots
25140 Fournet-Blancheroche

- C'est bien un sentiment de bout du monde que l'on éprouve dans cette grande ferme entourée de pâturages. Les chambres d'une belle simplicité sont arrangées avec goût. Le soir, Jean-Louis sert le dîner concocté à partir de produits bio de l'exploitation.

À L'OMBRE DU CHÂTEAU

6 rue du Château
25330 Nans-sous-Sainte-Anne

- C'est dans vallée du Lison que se trouve la chaleureuse maison de Pierre et Cathie qui doit son caractère à ses éléments d'origine du XVIII^e. Le bel escalier mène à l'étage des hôtes où se trouvent quatre jolies chambres. Au fil des heures, plusieurs lieux où s'installer (salons, bibliothèque, cheminée, salle de jeux) et surtout, aux beaux jours, le jardin.

LA MAISON D'HÔTES DU PARC

12-14 rue du Tram - 70250 Ronchamp

- Entourée d'un parc aux arbres centenaires, la propriété est située en bord de rivière et, surtout, au pied de la célèbre chapelle Notre-Dame du Haut du Corbusier. Avec ses grands volumes, la maison a gardé toute son âme. Les nombreux et jolis objets qui la décorent disent beaucoup de la personnalité des hôtes et leur plaisir à mettre en scène une vie aussi confortable que raffinée.

L'ARBRE À CHAPEAUX

18 Les Bois du Fourg
25570 Grand'Combe-Château

- Il aura fallu quatre ans à Isabelle et Christophe pour réaliser leur rêve : sauver la ferme de leurs aïeuls pour la transformer en lieu de partage où les habitants du pays croisent volontiers les hôtes de passage. Les chambres y sont douillettes et la savoureuse cuisine est faite maison.

LA GRANGE À NICOLAS

5 rue Saint-Jean
39210 Baume-les-Messieurs

- Au pied des falaises, avec ses pierres apparentes, la maison aménagée par Félicette est un pur bonheur : murs peints à la chaux, parquets en bois massif, mobilier chiné, fleurs fraîches, tableaux, etc. En bas, l'atelier de peinture où il est possible de prendre des cours ; au rez-de-chaussée, l'adorable salle du petit-déjeuner nappée de linge ancien, et, à l'étage, de belles chambres.



CHEZ LES COLIN

Route des Gras - La Fresse
25650 Hauterive-la-Fresse

- Face à la frontière suisse, à 1 110 mètres d'altitude, ce chalet est en réalité une ancienne maison de douaniers dont l'intérieur est aujourd'hui entièrement dédié à la montagne. Avec leurs meubles francs-comtois et leurs gros édredons, les chambres invitent à se ressourcer.



LE PRÉ OUDOT

Le Pré Oudot - 25390 Fournets-Luisans

- Une famille charmante dans une immense ferme de pur style franc-comtois rénovée avec un goût certain pour tout ce qui est de qualité. On y trouve tout le confort dont on peut rêver, du copieux petit-déjeuner franc-comtois à l'espace massage. Sans compter les beaux horizons à perte de vue, à parcourir été comme hiver.



CHÂTEAU DE LA PRESLE

3 rue Louis-Pergaud
70160 Breurey-lès-Faverney

- Vous serez reçus avec beaucoup d'attention dans ce château Louis XIII perché sur une butte dominant 6 ha de parc arboré. Dans le bâtiment en brique, tout est fait pour rendre la vie agréable. Les chambres douillettes de différents styles abritent mobilier ancien, literie haut de gamme et tout le confort moderne. Hammam, fitness, salon avec cheminée et cuisine préparée à partir des produits du potager.

POUR SE RENSEIGNER

www.iguide-hotels.com



TERROIR D'AILLEURS

PAR BRUNO BRABANT

Magie berbère

* Véritable rayon de soleil au milieu de l'hiver, le tajine réchauffe le cœur et les papilles ! Son mode de cuisson lente, à l'étouffée, exalte les saveurs et offre à la viande un moelleux inégalé. *

Ces terres aux mille couleurs mêlant désert, médinas animées, oasis et magnifiques riads, nous livrent un grand classique, le tajine. Le tajine désigne tout d'abord un plat de cuisson large et profond, surmonté d'un couvercle conique. Une fois les deux parties assemblées, le tajine assure une fermeture quasiment hermétique et, grâce à la condensation créée par son ergonomie, il offre une cuisson à l'étouffée qui confère à la viande un moelleux incomparable.

La terre cuite est le matériau qui convient le plus à cette cuisson à l'étouffée, en concentrant les saveurs et en développant une palette de parfums. Mais son utilisation dans les cuisines modernes peut s'avérer difficile. C'est pourquoi des tajines en fonte et en céramique sont apparus pour s'adapter à tous les types de feux, notamment ceux à induction. De 25 à 35 cm de diamètre environ, certains modèles sont tout en céramique et d'autres associent un plat en fonte et un couvercle en céramique, deux matériaux résistant à des chaleurs intenses et, surtout, bons conducteurs de chaleur pour favoriser une cuisson homogène.

Le tajine désigne également la recette élaborée dans ce plat. Bien que courant dans toute l'Algérie et tout le Maroc, le tajine est une spé-

cialité traditionnelle d'origine berbère. Ce ragoût est composé d'un mélange de viandes, de volailles ou de poissons, de légumes ou de fruits et d'épices, le tout associé à l'huile d'olive. Bien entendu, les ingrédients et les épices utilisés varient selon les régions et pays du Maghreb. Le tajine est par tradition un plat familial et convivial : l'assemblée s'assoit sur de petits bancs autour du plat posé sur une table basse, le couvercle est enlevé et chacun pioche directement dans le plat !

Le plus souvent accompagné de semoule, le plat se décline en une multitude de combinaisons et ravit les amateurs de plats sucrés-salés. Essayez un tajine au poulet et au citron confit, à l'agneau et aux pruneaux, aux fruits secs, aux abricots, aux olives ou encore accompagné de pois chiches. À adapter selon vos goûts ! •

Le saviez-vous ?

Des linguistes ont mis en exergue la racine commune de tian, mot d'origine provençal, avec tajine, mot d'origine berbère.



Ancienne architecture berbère près de la ville de Tamellalt, Maroc.



La tajine doit sa saveur à de nombreuses épices.



Le tajine



4 PERSONNES



30 MINUTES



1 HEURE 45

1 poulet fermier de 1,5 kg coupé en morceaux
2 gros oignons
2 gousses d'ail
1 bouquet de coriandre fraîche
½ bouquet de persil plat
Jus d'**1** citron
1 c. à café de gingembre en poudre

½ c. à café de cumin en poudre
1 pincée de filaments de safran
1 bâton de cannelle
2 citrons confits
180 g d'olives mauves ou vertes cassées
 Huile d'olive
 Sel, poivre noir du moulin

Préparation

- Hacher finement les oignons et l'ail, puis la coriandre et le persil plat séparément.
- Dans la base du tagine, verser 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

et faire revenir les morceaux de poulet à feu vif. Baisser le feu, ajouter les oignons et l'ail et poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant de temps en temps.

• Ajouter le jus de citron, la coriandre, le gingembre, le cumin, le safran, la cannelle et 30 cl d'eau. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu très doux durant 1h30. Vérifier qu'il y ait toujours du liquide. Ajouter un peu d'eau chaude si nécessaire.

• Rincer abondamment les citrons et les olives sous l'eau froide. Découper 1 citron confit en 4 et retirer la pulpe. Détailer la peau en fines lamelles. Ajouter le citron confit et les olives dans le tagine, mélanger. Découper l'autre citron en quartiers et les poser dans le tagine. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes à découvert. La sauce doit devenir onctueuse. Si besoin, ajouter un cube de bouillon de volaille pour l'épaissir.

• Parsemer de persil plat haché et servir le tagine.*



Le jus de citron

♦ Le citron a démontré depuis bien longtemps ses vertus, notamment dans le domaine alimentaire, grâce au goût si caractéristique de son jus et de son zeste. Mais il peut trouver bien d'autres usages en cuisine, notamment en termes d'entretien. ♦

PAR BRUNO BRABANT



© PPFotolia

Quand il s'agit de nettoyer et de détartrer, le jus de citron s'avère tout aussi efficace que bien d'autres produits ménagers. Couverts en argent ou en acier, robinetterie et autres bouilloires retrouvent leur éclat après un nettoyage au jus de citron, à condition de les sécher avec un chiffon doux. Il se révèle également un excellent dégraissant : quelques gouttes sur une éponge permettront de parfaitement nettoyer votre plan de travail ou vos plaques électriques. Grâce à ses propriétés antibactériennes, il est tout aussi recommandé pour désinfecter les surfaces en contact avec les aliments. Idéal pour nettoyer les réfrigérateurs et les éponges qu'il suffit de laisser tremper toute une nuit dans de l'eau chaude additionnée du jus d'un citron.

Son huile essentielle est un parfait remède contre les mauvaises odeurs. Vous pouvez utiliser un diffuseur ou simplement verser quelques gouttes dans une soucoupe posée sur

un radiateur ou près de toute autre source de chaleur. Un nettoyage au jus de citron permet également de supprimer les mauvaises odeurs que l'ail ou l'oignon peuvent laisser sur une planche à découper en bois.

En cuisine, il permet d'éviter que les légumes et les fruits épluchés ne noircissent ; champignons, avocats, pommes et poires pourront ainsi patiemment attendre d'être cuisinés sans s'oxyder. Quant aux endives, lorsqu'il est ajouté à l'eau de cuisson, il leur permet de préserver leur blancheur.

Outre le goût qu'il leur confère, le jus de citron rend les carpaccios de viande et de poisson plus tendres, tout comme les viandes et les poissons marinés. Plus étonnant, quelques gouttes dans un pâte brisée la rendent plus moelleuse en désagrégeant le gluten qui rend la pâte élastique. Enfin, pour être sûr de toujours disposer de citron, n'hésitez pas à congeler du jus de citron dans un bac à glaçons ! ♦

COMPLÉTEZ VOTRE COLLECTION !



N° 4 | Hiver 2016
Soupes, volailles, pâtisseries d'hiver



N° 6 | Été 2016
Tians, desserts glacés, tarte



N° 7 | Automne 2016
Saveurs d'automne, viennoiseries, pommes et poires



N° 8 | Hiver 2016-2017
Petits plats authentiques, pâtisseries maison, tarte tatin



N° 9 | Printemps 2017
Plats de printemps, petits desserts pour tous, langoustines



N° 10 | Été 2017
Salades, desserts aux fruits rouges, la courgette, l'abricot.



N° 1 | Spéciale fêtes
130 recettes traditionnelles ou revisitées.



N° 11CG | Hiver 2017-2018
Volailles pour tous les jours, les soupes, le céleri rave.



Je souhaite commander les numéros suivants :

- N° 4 N° 6 N° 7 N° 8
 N° 9 N° 10 HS N° 1 N° 11

Frais de port* : 1 exemplaire : 4,95 €
 de 2 ou 3 exemplaires : 6,50 €
 de 4 à 6 exemplaires : 8,70 €
 de 7 à 9 exemplaires : 10,15 €

Nombre de numéros : x 4,90 € = €

Frais de port (cf. ci-dessus) : + €

Total commande : = €

M. Mme Mlle

Prénom Nom

Société (si nécessaire)

Adresse

Code postal Ville

Pays (hors France)

Téléphone

Je règle par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de B Publications

Carte bancaire N° Cryptogramme Date d'expiration

À renvoyer accompagné de votre règlement à **Campagne Gourmande - 108, rue Lemercier - 75017 PARIS**

Commandez en ligne : www.maisonsdecampagne.fr

* Par rapport au prix au numéro.

Offre valable dans la limite des stocks disponibles et pour l'envoi en France métropolitaine. Autre destination : sur demande. Conformément à la loi informatique et libertés, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Sauf opposition écrite auprès du service abonnement, les données peuvent être communiquées à des organismes tiers.

B Publications - 108 rue Lemercier - 75017 Paris - RCS Paris 539 897 538

Pour commencer

CROQUETTES DE LENTILLES CORAIL



© Vivien Paille

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

Houmous au palet de chèvre frais



© Remy Anicet

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

RISOTTO AU SAINT-MONT DES ALPES
ET AUX CHAMPIGNONS



© Entremont

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES DU PUY
À L'HUILE D'OLIVE



© G. Lefranc-Afidel/haftiles-et-olives.fr

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

Houmous au palet de chèvre frais



4 PERSONNES



30 MINUTES



1 HEURE

1/2 courge butternut
250 g de pois chiches en conserve
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de tahini
1/2 citron jaune
1/4 de palet de chèvre frais

1 filet d'huile d'olive
2 pincées de sel
1 c. à soupe de ras el-hanout
1 petite poignée de graines de courge

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Découper la courge en deux, dans le sens de la longueur, et n'en cuire qu'une moitié. Ajouter un filet d'huile d'olive et du poivre sur la chair puis enfourner pour 1 heure de cuisson.
- Torréfier les graines de courge dans une poêle pendant 5 minutes environ puis les laisser refroidir jusqu'au dressage.
- Peler la gousse d'ail et la déposer dans le bol d'un blender.
- Ajouter le jus d'un demi-citron jaune, le ras el-hanout et le tahini.
- Commencer à mixer le tout une première fois. Ajouter les pois chiches égouttés et mixer de nouveau.
- Lorsque la courge est cuite, récupérer la chair avec une cuillère et ajouter au mélange précédent. Mixer le tout longuement afin d'obtenir une préparation bien lisse et homogène.
- Poivrer légèrement et déposer le houmous dans un petit bol.
- Briser délicatement le palet de chèvre frais entre les doigts et parsemer sur le houmous.
- Ajouter un petit filet d'huile d'olive et déposer quelques graines de courge torréfiées. Servir avec du pain libanais. •

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

Velouté de lentilles vertes du Puy à l'huile d'olive



6 PERSONNES



15 MINUTES



20/25 MINUTES

250 g de lentilles vertes du Puy
100 g de lard fumé
1 poireau
1 carotte
1 oignon
2 clous de girofle

15 g d'huile d'olive de France
goût intense
20 cl crème liquide (facultatif)
2 l bouillon de légume
Laurier
Sel, poivre

Préparation

- Laver, éplucher et émincer finement le poireau et la carotte.
- Éplucher l'oignon. Le piquer de clous de girofle.
- Faire revenir le lard fumé coupé en dés (vous pouvez aussi utiliser des lardons fumés) dans un faitout à sec. Réserver. Verser l'huile d'olive dans le faitout, verser les légumes émincés et les faire suer.
- Ajouter les lentilles, le bouillon, le lard fumé, l'oignon, la feuille de laurier et porter à ébullition.
- Baisser le feu, laisser cuire 25 à 30 minutes.
- Enlever la feuille de laurier et mixer jusqu'à l'obtention d'un velouté. Rajouter la crème liquide si vous le souhaitez pour un côté plus moelleux. Terminer par un filet d'huile d'olive avant de servir. •

Huiles d'olive conseillées : huile d'olive de Nîmes AOP, de Haute-Provence AOC, de la vallée des Baux-de-Provence AOP, d'Aix-en-Provence AOP, de Provence AOC ou une huile de la variété Picholine, Olivière, Aglandau, etc.

Recettes, informations, conseils : huiles-et-olives.fr

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

Croquettes de lentilles corail



20 PIÈCES



25 MINUTES



30 MINUTES



30 MINUTES

Pour les croquettes:

250 g de lentilles corail type
« Vivien Paille »
90 g de farine de pois chiche
2 gousses d'ail
1/2 botte de coriandre fraîche
1 c. à café de cumin
1 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à café de quatre-épices
1 c. à soupe de tahini
1 c. à café d'huile d'olive
+ pour la cuisson
Zeste et jus d'un demi-citron
Sel, poivre

Préparation

- Laver les lentilles corail sous l'eau froide.
- Dans une casserole, verser 5 fois le poids des lentilles en volume d'eau. Faire bouillir, saler et verser les lentilles. Faire cuire pendant 12 minutes.
- Égoutter et faire sécher les lentilles dans du papier absorbant pour éliminer un maximum d'eau.
- Déposer les lentilles dans le bol du mixeur avec les épices, le zeste du citron et la coriandre, l'ail, le sel et le poivre. Mixer grossièrement les lentilles.
- Verser ce mélange dans un saladier, ajouter 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de tahini et mélanger le tout.
- Ajouter la farine petit à petit en mélangeant au fur et à mesure. Une fois que toute la farine est incorporée, placer la préparation au frais pendant minimum 30 minutes.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Former des boules de la taille souhaitée et les faire rouler dans un peu d'huile d'olive. Les poser dans un plat allant au four et enfourner pendant 18 minutes.
- Servir avec une sauce préparée avec un yaourt mélangé à un avocat mixé et une cuillère à soupe de cumin. •

CAMPAGNE
Gourmande

Pour commencer

Risotto au saint-mont des Alpes et aux champignons



4 PERSONNES



15 MINUTES



20 MINUTES

150 g de saint-mont des Alpes
type « Entremont »
300 g de riz rond type Arborio
500 g de champignons des bois
1/2 oignon blanc
10 cl de vin blanc
1,5 l de bouillon de légumes
50 g de beurre
30 g de noisettes torréfiées
1 branche de thym
1 gousse d'ail
Sel, poivre

Préparation

- Laver soigneusement les champignons et couper la base du pied. Dans un poêle, faire fondre 20 g de beurre. Lorsqu'il est mousseux, ajouter une gousse d'ail écrasée et une branche thym. Laisser infuser 1 à 2 minutes puis ajouter les champignons. Faire revenir 5 minutes environ, saler, poivrer et réserver.
- Ciseler finement un oignon et faire chauffer le bouillon. Faire suer les oignons dans une sauteuse avec 20 g de beurre puis ajouter le riz. Mélanger doucement. Lorsque le riz est translucide, verser le vin blanc et remuer jusqu'à absorption. Ajouter ensuite progressivement le bouillon en mélangeant régulièrement.
- Râper très finement le saint-mont des Alpes. Lorsque le riz est presque cuit, ajouter les champignons. Poursuivre la cuisson pendant 3 à 5 minutes. Retirer du feu et ajouter le saint-mont des Alpes Entremont râpé en mélangeant délicatement.
- Rectifier l'assaisonnement, ajouter une noix de beurre, parsemer de noisettes torréfiées et servir immédiatement. •

CAMPAGNE
Gourmande

Saveurs d'hiver

BŒUF BOURGUIGNON AUX OLIVES DU MIDI



Saveurs d'hiver

MINESTRONE D'HIVER



Saveurs d'hiver

COCOS AU LAIT DE COCO, RIZ PARFUMÉ
ET AILERONS DE POULET



Saveurs d'hiver

MAGRET DE CANARD, POMME FARCI
À LA PURÉE DE PANAIS



Saveurs d'hiver

Minestrone d'hiver



6 PERSONNES



30 MINUTES



40 MINUTES

200 g de fèves décortiquées cuites

200 g de lard fumé

100 g de châtaignes cuites

60 cl bouillon de légumes

2 blancs de poireaux

100 g d'oignons

2 gousses d'ail

200 g de céleri boule

300 g de potimarron

50 g d'échalotes

250 g de champignons de Paris

50 g de parmesan en poudre

50 g de persil frais

3 c. à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre du moulin

Préparation

- Éplucher tous les légumes.
- Ciseler les oignons, couper le céleri et découper les blancs de poireaux en fines rondelles. Découper le potimarron sans l'éplucher en morceaux réguliers de la taille d'une grosse noisette.
- Dans une sauteuse, mettre (sans eau) en couches, oignons, poireaux, céleris et potimarrons. Couvrir et démarrer à feu vif pour créer une vapeur d'eau sans remuer. Quand le couvercle est bien chaud, mettre à feu doux et cuire à couvert 20 minutes.
- Ciseler les échalotes et couper en tranches les champignons.
- Dans une poêle à feu moyen, mettre une cuillère d'huile d'olive, ajouter les échalotes et les champignons. Faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau des champignons. Hacher l'ail, le parmesan, le persil, ajouter les deux cuillères d'huile d'olive. Tout mixer.
- Dans une sauteuse, faire revenir les morceaux de lard, ajouter les fèves, les châtaignes et le bouillon. Cuire doucement une 10 minutes.
- Ajouter tous les légumes, mélanger et servir bien chaud. •

CAMPAGNE
Gourmande

Saveurs d'hiver

Magret de canard, pomme farcie au panais



4 PERSONNES



40 MINUTES



1 HEURE 30

8 pommes Pink Lady

2 magrets de canard

800 g de panais

30 g de beurre

Le jus d'1 demi-citron

4 c. à soupe de miel

3 c. à soupe de vinaigre balsamique

100 ml de bouillon de poule

1 c. à café de gingembre en poudre

Sel, poivre du moulin

Préparation

- Préchauffer votre four à 180 °C (th. 6).
- Éplucher les panais et 4 pommes puis les découper. Les faire cuire 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante et égoutter. Les déposer dans un récipient, ajouter le beurre, le sel et le poivre et les écraser à la fourchette.
- Découper le dessus des 4 autres pommes et les évider délicatement. Saler et poivrer l'intérieur des pommes puis les remplir de purée. Ajouter une noix de beurre sur chaque pomme et le jus de citron, puis les déposer dans un plat avec leurs chapeaux. Enfourner pour 40 minutes.
- Entailler les 2 magrets de canard, côté peau, sans atteindre la chair.
- Préchauffer une poêle à feu moyen et déposer les magrets, côté peau vers le bas. Laisser cuire pendant 10 minutes, tout en ôtant la graisse fondue. Assaisonner le côté chair et retourner les magrets. Prolonger la cuisson de 5 minutes. Retirer du feu et envelopper les magrets dans de l'aluminium.
- Verser le bouillon de poule dans la poêle, ajouter le gingembre, le miel et le vinaigre balsamique. Porter à ébullition et mélanger en décollant les sucs de la viande. Saler et poivrer. Servir les magrets découpés avec une pomme et arrosés de sauce. •

CAMPAGNE
Gourmande

Saveurs d'hiver

Bœuf bourguignon aux olives du Midi



6 PERSONNES



15 MINUTES



3 HEURES

1 kg de bœuf (tende de tranche ou gîte à la noix)

5 oignons

2 c. à soupe rases de farine

½ litre de vin rouge

3 c. à soupe d'huile d'olive de France goût à l'ancienne

100 g de lardons

1 bouquet garni

500 g de carottes

50 g d'olives vertes (picholine de France ou lucques du Languedoc-Roussillon)

50 g d'olives noires (AOP Nyons, Grossane, AOP Nice ou Négrette)

Sel, poivre

Préparation

- Peler puis émincer les oignons. Détailler la viande en gros cubes.
- Dans une cocotte, faire revenir les oignons et le bœuf dans l'huile d'olive. Ajouter les lardons.
- Une fois le tout bien revenu, saupoudrer de farine tout en remuant, la laisser brunir puis mouiller avec un verre d'eau. Laisser chauffer et arroser avec le vin. Saler, poivrer et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser mijoter 2 heures environ à feu doux. Ajouter ensuite les carottes pelées et taillées en rondelles. Poursuivre la cuisson pendant une heure en ajoutant les olives entières 30 minutes avant la fin de la cuisson. *

À noter: le choix des olives est très important puisqu'elles vont donner une saveur particulière au bœuf bourguignon. Par exemple, les olives de Nyons apporteront une note boisée et fruitée alors que les olives de Nice apporteront une note acidulée et fraîche. Les picholines sont plus croquantes alors que les lucques ajoutent une note d'amande dans la préparation.

CAMPAGNE
Gourmande

Saveurs d'hiver

Cocos au lait de coco, riz parfumé et ailerons de poulet



6 PERSONNES



45 MINUTES



1 HEURE

350 g de haricots cocos cuits (160 g secs)

12 ailerons de poulet

100 g d'oignons

100 g de carottes

20 cl de lait de noix de coco

30 g de maïzena

300 g de riz thaï ou basmati

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 petit bouquet garni

Sel, poivre du moulin

Préparation

- Éplucher et ciseler les oignons, découper les carottes en dés.
- Dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive, faire colorer les oignons et les carottes. Mouiller avec trois quarts de litre d'eau, mettre le bouquet garni, saler et monter à ébullition.
- Dans le liquide bouillant coloré, mettre les ailerons de poulet et cuire à couvert, à feu doux pendant une demi-heure.
- Cuire le riz avec deux fois son volume en eau et 1 demi-cuillère à café de sel. L'amener à ébullition et laisser gonfler à couvert durant 15 minutes. Laisser encore 5 minutes hors du feu.
- Pour la sauce, mettre le tiers des haricots dans une casserole assez grande avec deux ou trois louches de bouillon de volaille, chauffer et mixer pour avoir un aspect velouté. Ajouter le reste des haricots, les morceaux de poulet. Garder au chaud.
- Délayer le lait de coco avec une louche de bouillon de poulet et incorporer au moment de servir sans faire bouillir le lait de coco. Assaisonner et relever à votre goût. Servir avec le riz. *

CAMPAGNE
Gourmande

La banane

GRATIN DE BANANE AU CURRY



© AIB-Delphine Constantini

La banane

CEVICHE DE CABILLAUD AU LAIT DE COCO,
À LA BANANE ET À LA GRENADE



© AIB-Delphine Constantini

La banane

CLAFOUTIS AU LAIT DE COCO,
À LA BANANE ET AUX MYRTELLES



© AIB-Delphine Constantini

La banane

CAKE MOELLEUX À LA BANANE ET AUX NOIX DE PÉCAN



© AIB-Delphine Constantini

CAMPAGNE
Gourmande

La banane

Ceviche de cabillaud au lait de coco, à la banane et à la grenade



4 PERSONNES



20 MINUTES



4 HEURES 30

2 bananes
800 g de dos de cabillaud
6 citrons verts
1 botte d'oignons nouveaux
2 gousses d'ail
1 petit piment rouge

1 bouquet de coriandre fraîche
150 ml de lait de coco
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 grenade
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Presser le jus des citrons verts et le réserver.
- Dans un récipient creux, émincer les oignons, l'ail, ainsi que le piment rouge, en prenant soin de bien en retirer les pépins. Verser le jus des citrons, puis saler et poivrer. Rincer et ciseler la moitié de la coriandre, avant de l'ajouter à la préparation.
- Découper le cabillaud en dés d'environ 1 cm et les déposer dans la marinade. Bien mélanger, afin de recouvrir tout le poisson et filmer la préparation. Réserver au frais pendant 4 heures.
- Égoutter le poisson, puis le verser dans un second récipient. Ajouter le lait de coco, l'huile d'olive et la moitié de la marinade. Éplucher la banane et la découper en rondelles. Découper la grenade en deux et prélever les grains. Ajouter les deux fruits et mélanger délicatement.
- Parsemer généreusement de coriandre ciselée et placer le tout au frais pendant 30 minutes supplémentaires.

Plus d'information sur: www.banane.info

La banane

Cake moelleux à la banane et aux noix de pécan



6 PERSONNES



15 MINUTES



40 MINUTES

4 bananes bien mûres
1 yaourt nature
1 sachet de sucre vanillé
3 pots de farine complète
80 g de beurre doux

3 œufs
150 g de noix de Pécan
1 pincée de sel
1 sachet de levure chimique

Préparation

- Préchauffer le four à 190 °C (th. 6/7).
- Verser le yaourt dans un récipient puis le rincer afin de l'utiliser comme verre doseur. Ajouter 3 bananes épluchées avec le yaourt. Les écraser à l'aide d'une fourchette puis ajouter les sucres et le sel. Bien mélanger.
- Incorporer un à un les œufs puis ajouter la farine et la levure chimique en plusieurs fois. Faire fondre le beurre et verser dans la préparation. Enfin, concasser grossièrement les noix de pécan et les ajouter à la pâte. Bien mélanger et verser dans un moule à cake beurré.
- Éplucher une banane et la découper en deux dans le sens de la longueur. Déposer les deux morceaux au-dessus du gâteau, découpe vers le haut.
- Enfourner pour 35 à 40 minutes de cuisson, en fonction de la puissance du four. Afin de vérifier que le gâteau est cuit comme il faut, planter la lame d'un couteau propre au centre. Elle doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, prolonger la cuisson de quelques minutes.
- Laisser ensuite refroidir puis démouler délicatement le cake.

Plus d'information sur: www.banane.info

La banane

Gratin de banane au curry



4 PERSONNES



10 MINUTES



30 MINUTES

4 bananes
1 noix de beurre
4 tranches de jambon blanc
4 c. à café de moutarde
150 ml de crème liquide
1 c. à soupe de curry en poudre
60 g de gruyère râpé
Sel, poivre du moulin

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- Faire fondre le beurre dans une poêle.
- Éplucher les bananes et les faire revenir entières 4 minutes, en prenant soin de bien les retourner à mi-cuisson. Les laisser ensuite refroidir quelques minutes.
- Pendant ce temps, tartiner les tranches de jambon blanc avec la moutarde.
- Verser la crème dans un récipient, ajouter la poudre de curry, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- Déposer chaque banane sur une tranche de jambon (côté moutarde) et les enrouler délicatement.
- Placer dans un plat à gratin et recouvrir de crème au curry.
- Enfin, parsemer de gruyère râpé et enfourner pour 25 minutes de cuisson jusqu'à ce que le fromage ait pris une belle couleur dorée. Déguster bien chaud.

Plus d'information sur: www.banane.info

CAMPAGNE
Gourmande

La banane

Clafoutis au lait de coco, à la banane et aux myrtilles



6 PERSONNES



15 MINUTES



40 MINUTES

2 bananes
3 œufs
125 g de myrtilles
150 g de farine
250 ml de lait de coco

50 ml de crème liquide
120 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
60 g de beurre doux
1 pincée de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
- Casser les œufs dans un récipient et ajouter les sucres et le sel. Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.
- Incorporer petit à petit la farine et le beurre préalablement fondu.
- Verser le lait de coco et la crème liquide puis mélanger.
- Chemiser un moule à manqué avec du beurre et du sucre en poudre en retirant bien l'excédent.
- Éplucher les bananes et les découper en rondelles d'environ 1 cm. Les déposer dans le fond du moule et ajouter les myrtilles. Verser tout doucement la pâte à clafoutis sur les fruits et enfourner pour 40 minutes de cuisson.
- Laisser ensuite refroidir complètement avant de déguster.

Plus d'information sur: www.banane.info

CAMPAGNE
Gourmande

CAMPAGNE
Gourmande

Le Jura

SOUFFLÉ AU COMté



Le Jura

POTÉE FRANC-COMTOISE



Le Jura

POULET AU VIN JAUNE ET AUX MORILLES



Le Jura

FONDUE AU COMté



Potée franc-comtoise

**6 PERSONNES****30 MINUTES****2 HEURES 15**

3 saucisses de Morteau de 320 g	1 chou rave coupé en 2
300 g de lard salé	3 poireaux
300 g de poitrine fumée	Quelques pommes de terre
1 kg de palette fumée	1 gousse d'ail
1 chou vert	2 oignons
200 g de carottes	Thym, laurier, clou de girofle
100 g de navets	Sel, poivre en grains

Préparation

- Préparer les légumes : les éplucher, les laver, les débiter en gros morceaux. Couper le chou vert en 4.
- Porter environ 6 litres d'eau à ébullition dans un faitout.
- Y mettre les oignons (piqués de quelques clous de girofle), carottes, blancs de poireaux, navets, chou rave et poitrine de porc. Ajouter le bouquet garni, le poivre en grains, le sel et la gousse d'ail.
- Faire cuire doucement (à petits bouillons) une demi-heure.
- Ajouter la palette et le chou. Continuer la cuisson 1 heure 15.
- Ajouter les pommes de terre et les saucisses.
- Laisser encore cuire 30 minutes. Retirer la viande du bouillon, la couper et la présenter sur un plat de service accompagnée des légumes (sans le bouquet garni).
- Accompagner tout simplement de moutarde. •

Le Jura

Fondue au comté

**4 PERSONNES****30 MINUTES****30 MINUTES**

1 kg de comté de dix mois d'affinage minimum
75 cl de côtes-du-jura blanc (ou 60 cl de côtes-du-jura blanc
+ 15 cl de vin jaune pour une fondue royale)
1 gousse d'ail écrasée
Noix de muscade
Pain rassis à volonté coupé en gros dés

Préparation

- Frotter le poêlon à fondue avec la gousse d'ail. Couper le comté en petits cubes, ou le râper, et le mettre dans le poêlon.
- Faire chauffer et mouiller immédiatement avec le vin, 2 à 3 verres environ en remuant sans arrêt à la cuillère en bois, jusqu'à ce que le comté soit complètement fondu. Selon la consistance de la fondue, ajouter encore un peu de vin si elle est trop épaisse. Assaisonner de muscade fraîchement moulue. Ne pas cesser de remuer afin de la lier : la fondue doit avoir l'aspect d'une crème lisse et homogène.
- Allumer sur la table le réchaud à fondue. Y placer le poêlon en continuant à tourner. La fondue est prête. Chaque convive peut alors piquer un morceau de pain au bout de sa fourchette à fondue et le tremper dans la fondue en le tournant un peu pour bien l'enrober de fromage. •

Soufflé au comté

**4 PERSONNES****15 MINUTES****40 MINUTES****60 g de comté râpé****60 g de beurre****3 œufs****1 pincée de noix****30 cl de lait****de muscade râpée****30 g de farine****Sel, poivre**

Préparation

- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Préparer la béchamel : faire fondre 50 g de beurre dans une casserole, puis jeter la farine en pluie pour éviter les grumeaux et cuire quelques secondes en remuant. Verser le lait en filet en continuant de remuer pour obtenir une crème lisse. Saler, poivrer et assaisonner avec la muscade.
- Beurrer généreusement et fariner un moule à soufflé ; réserver au frais. Séparer les blancs des jaunes des œufs. Saler légèrement les blancs et les monter en neige ferme.
- Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs et le comté à la béchamel en remuant fortement. Incorporer ensuite délicatement les blancs en neige pour ne pas les casser. Verser le tout dans le moule beurré et enfourner pour 35 minutes. Surveiller fréquemment à travers la vitre du four et servir sans attendre dès la fin de la cuisson. •

Le Jura

Poulet au vin jaune et aux morilles

**6 PERSONNES****20 MINUTES****50 MINUTES****1 pouarde (ou 1 poulet****40 g de farine****fermier de 1,2 kg)****60 g de beurre****250 g de morilles****1 c. à soupe d'huile****40 cl de vin jaune d'Arbois****Sel, poivre****40 cl de crème épaisse**

Préparation

- Découper le poulet en 4 morceaux. Faire chauffer l'huile et 20 g de beurre dans une sauteuse. Faire revenir les morceaux de poulet sur toutes leurs faces afin de les faire dorer uniformément. Attention à ne pas les laisser trop colorer. Égoutter les morceaux et rincer la sauteuse.
- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Mettre 20 g de beurre dans la sauteuse. Y remettre les morceaux de poulet, les laisser réchauffer un peu, puis les poudrer de farine. Mouiller avec la moitié du vin jaune. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, saler, poivrer, remuer à nouveau et couvrir la sauteuse. La glisser au four pour 20 minutes.
- Bien nettoyer les morilles, en passant un pinceau dans les alvéoles pour éliminer le sable. Couper les plus grosses en deux puis les essuyer – si vous les lavez, ne les faites pas tremper. Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle et y mettre les morilles à revenir 10 minutes, en secouant souvent la poêle pour faire évaporer l'eau.
- Mettre les morilles dans la sauteuse avec le poulet. Verser la crème, remuer délicatement. Laisser cuire encore 20 minutes à feu très doux, en couvrant à moitié la sauteuse, afin que la sauce réduise et soit onctueuse. Servir aussitôt dans un plat bien chaud. •