

NOUVELLE
FORMULE

LE MAGAZINE QUI REND HEUREUX

À TABLE

N°116 / JANVIER-FÉVRIER 2018

ESTELLE
LEFÈBURE
SES ASSIETTES
BIEN-ÊTRE
ET VITALITÉ

+
BEURRES
VÉGÉTAUX
METTEZ-EN
PARTOUT

+
FEEL GOOD !
NOS PLATS
COMPLETS
POIDS PLUME

+
BRASSAGE
D'IDÉES
POUR CUISINER
LA BIÈRE

65
RECETTES
TESTÉES
PAR LA
RÉDACTION

Tendances
food

Meringuez
vos fruits
de saison

M 06450 - 116 - F: 3,90 € - RD



FRANCE MÉTROPOLITAINE : 3,90 € / AND 4,10 € / A 5,10 € / BEL 4,40 € / CAN \$ 7,99 CND / D 6 € / DOM S 4,60 € / CH 6,90 FS / ESP 4,60 € / GR 4,70 €
IT 4,70 € / LUX 4,40 € / NL 5 € / MAR 49 MAD / MAY 8,50 € / N.CAL 720 XPF / PORT. CONT 4,60 € / POLY. FR 820 XPF / TUN 7,70 TND

VIBREZ
POUR *L'OR*

AVEC L'OR & L'ÉQUIPE DE FRANCE OLYMPIQUE



CAPSULES ALUMINIUM

JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 810 029 413 RCS Paris | 30 bis, rue de Paradis -75010 Paris -FRANCE | SAS au capital de 16 594 157,70 euros



REATEST EAT

Peut-être
aurez-vous remarqué que
votre magazine a profité des fêtes pour
faire peau neuve. Nous démarrons 2018 avec une
foule de bonnes résolutions. Plus de tendances, plus d'inspi-
rations, plus de rencontres... Sans renier ce qui fait la force de ELLE
à table : des recettes aussi faciles qu'épatantes, une mixité curieuse

de ce qui se passe dans le
régaler les papilles et les
sorti au cœur de l'hiver,
quoi préparer quelques
magers... sans fromage,
tants pour toute la tribu, des
avec Estelle Lefébure, ou
coques, qu'il suffit d'ouvrir à la

leurs bouillons de la saison. Vous ferez avec nous un détour par Mexico,
que beaucoup de visiteurs traversent sans un regard, comme une
modeste escale vers des horizons plus pittoresques, alors qu'il
s'agit sûrement de la plus intéressante destination gas-
tronomique du continent. Une rentrée bien remplie
donc, avec la promesse que ELLE à table sera
à la hauteur de son sigle « EAT ».

SANDRINE GIACOBETTI



monde, la même envie de
pupilles ! Dans ce numéro
vous trouverez de
grands classiques fro-
des brunchs réconfor-
recettes de pleine forme
encore un focus sur les
vapeur pour obtenir les meil-
leurs bouillons de la saison. Vous ferez avec nous un détour par Mexico,

Retrouvez-moi sur Instagram @sandrinegiacobetti

À TABLE

N°116

JANVIER-FÉVRIER 2018

SOMMAIRE

Eat CARNET DE TENDANCES

- 6 News, conso** au goût du jour
- 8 Dégustation** : notre sélection d'infusions détox, naturelles et savoureuses
- 10 Le produit du mois** : vous le détestiez, vous allez l'adorer, le chou de Bruxelles et sa recette pour se faire du bien en hiver
- 12 C'est maintenant** : la cannelle dans tous ses états ; c'est bientôt : des crêpes vegan pour fêter la Chandeleur
- 14 Innovant** : Sol Semilla, l'entreprise qualité des super-aliments
- 16 Dix questions à** : Scarlette Joubert, créatrice de l'enseigne de préparations bio pour pains et pâtisseries Marlette
- 18 Profession** : La Maison Nordique, le plus luxueux de la mer
- 20 Banc d'essai** : 8 pâtes feuilletées pur beurre à la barre

Eat CARNET DE RECETTES

- 48 Le fruit du moment** : le kaki, nature, cru, cuit, sucré-salé, il sait tout faire
- 54 Toque star** : Beatriz Gonzalez, chef du Rive Droite à la Grande Epicerie de Paris 16^e
- 60 Pêche durable** : coques en stock
- 66 Les bons accords** : cuisiner la bière
- 72 Happy tribu** : le petit monde de Keda Black, brunch en famille
- 80 A partir d'une base** : la meringue italienne habille vos fruits de saison
- 86 Mille et une feuilles** : l'incontournable cuisine italienne, paradis des gourmets, extraits
- 94 Leçon filmée** : la galette 2018 de Christophe Felder, suivez le guide !
- 98 Dix vins** : les beaux flacons de l'hiver

Eat CARNET DE VOYAGES

- 102 Terroir** : à découvrir, les jardins potagers flottants de Xochimilco (quartier de Mexico)
- 106 City Guide** : Ciudad de Mexico (CDMX), la nouvelle vague gastronomique
- 118 Retour de voyage** : le pozole, ce délicieux bouillon de maïs
- 119 Notre index**
- 120 Notre carnet d'adresses**
- 123 Nos fiches-recettes**

DOSSIER FORME

- 24 Elle et eux à table** : Estelle Lefébure, sa méthode conjugue bien-être et saveurs
- 30 Plats complets poids plume** : des plats uniques nourrissants et légers
- 36 Nouveaux codes alimentaires** : les beurres végétaux, mettez-en partout !
- 42 En mode vegan** : des classiques au fromage sans fromage, et sans gluten !



BEAUTY FOOD

Un soin du visage coréen, toujours à la pointe de la cosmétique, dont la recette est irrésistiblement gourmande crème de sésame noir. Revitalising Hydrogel Mask, chez Merci, 9 €.



HIVER BLANC

Bougie très nature au parfum de baies scandinaves, cire végétale, mèche de coton, couvercle en bois de hêtre. Winterlight chez Fleux, 35 €.



SUPER-ALIMENT

Un moulin bien carrossé pour broyer en douceur ces petites graines de lin, aux vertus bienfaisantes. Mou'lin Peugeot, 65 € (cuillère doseuse incluse).

C'EST FOODIE !

La nouvelle tendance suédoise en 60 recettes tout en équilibre et harmonie. Livre traduit en français chez First Editions, 23,70 €.

♥♥♥ INSTAGRAM



Umami sauce

#gochujang (41 873)

Déjà raides dingues de sriracha et de kimchi, les foodistas craquent pour le gochujang, une sauce très épicee à base de piment rouge et de pâte de soja fermentée pour pimper bibimbap, ou réveiller un plus classique avocat !



Food therapy

#ghee (156 891)

Le ghee, c'est le dada des adeptes du lactose free. Un beurre clarifié avec un léger goût de noisette pour relever n'importe quel plat. Healthy et joli, le ghee s'impose petit à petit !



Superfoods

#Hotchocolatemaca (381 911)

Porté au pinacle par la vague détox et yoga, la côte des superfoods n'en finit pas de grimper jusqu'à se glisser dans nos boissons chaudes. Cafés et chocolats, boostés par des super-aliments comme la poudre de maca ou de chaga, se font plus super green que jamais.

PAR DELPHINE GAUTHERIN #delphinelle

LE CHOIX DE LA RÉDAC INFUSIONS DETOX

Pour démarrer cette nouvelle année en toute légèreté, on se laisse chouchouter par ces infusions gourmandes, aux bienfaits savamment assemblés.

PHOTO JEAN-CLAUDE AMIEL REALISATION EMMANUELLE ROBIN



1. Au coin du feu

Mélange de citronnelle, gingembre, morceaux de pomme, écorces d'orange et menthe poivrée. Les Jardins d'Osmane, 14,95 € (20 sachets).

2. N°1 Pureté

Les vertus du curcuma et du romarin, associées au gingembre, à l'hibiscus, à la mélisse et au citron. Compagnie Royale des Indes Orientales, 14,50 € (50 g).

3. Løv is Green

Une infusion de fruits et légumes à base de carotte, poire, pomme et feuilles d'épinards. Løv Organic, 13,60 € (100 g).

4. Détox et vous

Les bienfaits du curcuma associés aux vertus digestives du romarin et de la cannelle. Les 2 Marmottes, 5,20 € (30 sachets).

5. Purifier

L'association de l'aloe vera, du fenouil, de la réglisse, de l'ortie et de la menthe poivrée. Pukka, 3,99 € (20 sachets).

6. Blue Detox

Le trio thé vert, maté et rooibos associé à l'ananas, graines de guarana et feuilles d'ortie. Kusmi Tea, 16,10 € (125 g).

7. Tisane des 40 sous

La légèreté des écorces de citron, de la verveine, des feuilles d'oranger, de la réglisse et du thym. Dammann Frères, 7,50 € (50 g).

8. Tisane des invités

Une composition de tilleul, verveine, litchi, pamplemousse, pêche de vigne et rose. Betjeman & Barton, 7,50 € (100 g).

9. Douce Ligne

Les bienfaits du thé vert du Yunnan, agrémenté de queues de cerise, citronnelle et écorces de citron. Compagnie Coloniale, 7,60 € (25 sachets).

C'EST DANS LA PEAU

QUE BIODERMA
A TROUVÉ LA SOLUTION
POUR RECONSTRUIRE
SA BARRIÈRE PROTECTRICE.
DURABLEMENT.



ULTRA-APAISANT
ULTRA-NOURRISSANT

Atoderm Intensive Baume

LE SOIN INTENSÉMENT ANTI-DÉMANGEAISONS
ET RÉPARATEUR

Immédiatement les démangeaisons sont apaisées et la peau reconstruit elle-même sa barrière protectrice.

La fixation sur la peau de la bactérie responsable de l'aggravation des irritations cutanées est limitée grâce au Brevet Skin Barrier Therapy™.

Sa texture ultra-nourrissante et non collante permet un habillage immédiat. La peau est apaisée, confortable et plus résistante. Durablement.

*Prescrit par les dermatologues
en cas de peau à tendance atopique*

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LES CHOUX DE BRUXELLES : LÉGUMES D'HIVER À (RE)DÉCOUVRIR

PHOTO JEAN-CLAUDE AMIEL

Avouez le, vous les détestiez à la cantine, bouillis et fadasses. Avec leur cousin kale, ils sont aujourd'hui les chouchous de la healthy food (25 kcal pour 100 g) et de la bistronomie. Quelques conseils pour les accepter.



Comment les conserver :

3-4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur sans les laver, dans le sac en papier kraft. 12 mois au congélateur une fois blanchis, égouttés et placés dans un sac de congélation.

Pourquoi on les aime :

C'est une excellente source de vitamines A, B et C, d'acide folique, de phosphore, de potassium et de magnésium, comme d'ailleurs l'ensemble de la famille crucifère.

Comment les préparer :

Éliminez éventuellement les premières feuilles abîmées, coupez le trognon juste au ras des feuilles (il ne faut pas qu'elles puissent se détacher). Lavez-les à grande eau avec le jus d'un citron (ou un trait de vinaigre).

Comment les choisir :

De même taille (le plus possible) pour une cuisson régulière.

Avec les yeux : bien verts et pommeés, sans taches jaunes.

Au toucher : rebondis (laissez de côté les choux qui ne sont pas fermes).

Comment les rendre plus digestes ?

En les faisant blanchir : 3-4 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttés et passés sous l'eau froide pour garder leur joli vert.

Comment les cuisiner, tout simplement ?

La cuisson, plutôt rapide, dépend de leur calibre. Les choux doivent rester un peu croquants (surtout pas surcuits comme à la cantine !).

> A la vapeur : 10 mn, coupés en deux.
> A la poêle : 15 mn, entiers ou coupés en deux, sautés avec 1 c. à soupe d'huile de coco vierge, de la fleur de sel, du laurier et du piment d'Espelette.

LA RECETTE DU MOIS

> Au four : 20 mn à th. 6/180°, étalés entiers sur une plaque de four chemisée. Parsemez-les de fleur de sel, d'un filet d'huile d'olive, de 2 ou 3 branches de thym, ou laissez-les tels quels, ou encore gratinez-les avec du fromage râpé 5 mn sous le gril avant la fin de la cuisson.



*“Quand je serai grand,
j’aurai une Lacanche!”*

Toutes les générations de gourmands et de gourmets vous le diront, le piano Lacanche est une valeur sûre pour préserver le patrimoine culinaire de la famille. Chez Lacanche, chaque fourneau "Classic" ou "Modern", est travaillé comme une pièce unique et personnalisé selon vos besoins. Choisissez parmi les multiples combinaisons



de tables de cuisson et de fours, préférez la qualité de l'émail à l'ancienne réalisé dans nos ateliers, optez pour l'une des 24 teintes exclusives de la palette Lacanche, appréciez la précision des finitions faites à la main par nos maîtres artisans: votre piano est une création qui fait partie de la famille.

LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche. - Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr

C'EST MAINTENANT

LA CANNELLE

Utilisée depuis l'Antiquité, en Asie et au Moyen-Orient, la cannelle reste une épice incontournable, au parfum envoûtant pour réchauffer l'hiver.

DOUCE ET DÉTOXIFIANTE

C'est un des aliments les plus riches en antioxydants. Elle a donc un impact bénéfique sur le système cardiovasculaire et le vieillissement cellulaire. Anti-inflammatoire, elle contribue à aider l'organisme à éliminer les radicaux libres, substances hyper réactives dont la production augmente du fait du stress, de la pollution, du tabac, etc. La cannelle contient des substances antibactériennes, intéressantes au niveau digestif. Elle est également connue pour ses effets régulateurs sur la glycémie. C'est donc l'épice de choix pour adoucir les desserts en cas de diabète.



Bien la choisir

- **La cannelle** est l'écorce du cannelier. Elle provient de Ceylan, de Madagascar, de Chine ou d'Indonésie. La cannelle de Ceylan est réputée la plus aromatique et la plus fine : optez pour les marques indiquant son origine.
- **Les bâtons de cannelle** doivent être d'une belle couleur intense et très parfumés. Ils sont à utiliser pour toutes les préparations à base d'eau ou de lait dans lesquelles on les fait infuser ou bouillir : riz au lait,

bouillons, infusions, plats mijotés de porc et de poulet. Très décorative, la cannelle en bâton est idéale pour les papillotes, les salades de fruits, les légumes et fruits cuits au four.

• **La cannelle en poudre** doit également développer un puissant parfum : optez pour un produit haut de gamme, doux et non amer. Une ou deux pincées suffisent à parfumer une tarte, une compote, des brochettes de volaille ou d'agneau.



PAR NOTRE DIÉTICIENNE VÉRONIQUE LIÉGEOIS

Le bon ustensile

Le maillet (marteau de cuisine)

Il vous permet de réduire en morceaux les bâtons de cannelle, que vous ajouterez à un bon sucre de canne en poudre, dans les confitures, les chutneys, pour les parfumer avec une cannelle de bonne qualité.



LA RECETTE

THÉ RÉCHAUFFANT À LA CANNELLE (4 pers.)

- ◆ 1 litre d'eau de source
- ◆ 2 bâtons de cannelle
- ◆ 1 c. à soupe de miel

Brisez les bâtons de cannelle en deux, disposez-les dans une théière. Portez 1 l d'eau de source à ébullition, versez dans la

théière. Laissez infuser 5 mn. Ajoutez le miel et dégustez chaud.

À TABLE **Variant !**
Ajoutez dans la théière une demi-pomme douce lavée et coupée en fines tranches et une étoile de badiane.

Retrouvez la recette sur elleatable.fr

C'EST BIENTÔT AUTOUR DES CRÊPES

Les crêpes deviennent une gourmandise healthy avec les ingrédients et les accompagnements bien choisis. Rendez-vous le 2 février à la Chandeleur.

La bonne pâte

- > Optez pour les laits végétaux : amande, châtaigne, avoine, noisette, riz, soja, etc.
- > Diversifiez les farines, en privilégiant celles qui sont complètes et bio. Il est facile de réaliser des crêpes contenant peu de gluten avec de la farine d'épeautre ou un mélange farine de riz et de farine de blé, elles seront plus digestes. Pour des crêpes sans gluten, associez la farine de riz semi-complète, à celles de sarrasin, lupin, millet, châtaigne, quinoa, etc.
- > Enrichissez votre pâte avec des paillettes de levure de bière (sans gluten) ou de germes de blé (contient du gluten). Pensez aussi au curcuma super concentré en antioxydants.
- > Les huiles essentielles (orange douce, citron) donnent une saveur gourmande sans apporter de calories.
- > Pour la cuisson, utilisez une poêle antiadhésive légèrement huilée (colza ou pépins de raisin).



Bien les associer

Présentez vos crêpes chaudes, nature ou accompagnées d'une garniture riche en fibres et micronutriments.

> Pour surcer légèrement : prévoyez du miel, liquide ou crémeux, du sirop d'agave (presque dépourvu de calories et sans incidence sur la glycémie), du sirop d'érable ou du gula java (sucre de fleur de coco), dont la saveur typée permet d'en mettre juste une touche.

> Vitaminez vos crêpes en les associant aux fruits frais. Tranches de kiwi, de banane, de poire crus, dés de pomme ou mirabelles sautées avec une touche de sucre et de cannelle. Toutes les compotes sont délicieuses dans les crêpes et moins sucrées que les confitures (20 g/100 g de glucides contre 70 g/100 g dans une confiture classique).

> Faites votre pâte à tartiner chocolatée maison, avec des ingrédients de qualité :

mixez le même poids de noisettes grillées, cacao en poudre, miel et lait de noisette. Mettez en pot et conservez au frais.

> Cerneaux de noix, noisettes grillées et concassées, amandes effilées, pistaches hachées, graines de sésame apportent des acides gras insaturés indispensables au bon fonctionnement cardiovasculaire et à la croissance.

> Pensez aussi aux agrumes, riches en vitamine C (anti-infectieuse) : fines tranches d'orange ou clémentines pelées à vif et miel, jus de citron et sucre roux.

> Mixez des pruneaux ou des abricots secs réhydratés dans du thé avec un peu de lait végétal pour en faire une pâte vegan très riche en fibres et sans sucre ajouté.

INNOVANT

L'ÉCHANGE COLOMBIEN

'est ainsi que le hispaniens on nomme le gigantesque chasse-croisé des espèces domestiques après la découverte du Nouveau Monde par Christophe Colomb.

Fondateur de la maison Sol

Semilla, l'épicier Jean-François Hä默尔le considère que les Amérique n'ont pas encore livré tous leurs secrets botaniques. Et poursuit le grand échange.

La profession de Jean-François Hä默尔le sort du champ des définitions usuelles. Drogiste serait sans doute un terme proche de la vérité, sinon tout à fait adéquat. Le fondateur de Sol Semilla part du constat que 70 % des plantes cultivées sont apparues en Amérique, comme le maïs, les haricots, les courges, l'arachide, les piments, la vanille, les tomates, les pommes de terre, le cacao, etc. Ce gigantesque transfert amorcé au XV^{e} siècle est l'un des apports majeurs de ce que les ethnobotanistes ont nommé « l'échange colombien ». Malgré l'ampleur de cette grande convergence des continents par les plantes « utiles », la diversité botanique de l'hémisphère occidental est loin d'avoir été complètement explorée. Demeurent d'innombrables niches botaniques que Jean-François Hä默尔le déniche puis assemble avec un double intérêt pour leurs qualités gustatives et curatives. Sol Semilla est née il y a 25 ans sur le marché bio de Raspail, avec un petit étalage à mi-chemin entre le stand du guérisseur et le comptoir à épices. Il reste d'ailleurs fidèle à ce rendez-vous hebdomadaire, ainsi qu'à celui des Batignolles, bien qu'un restaurant boutique dédié à ses super-aliments ait entre-temps vu le jour rue des Vinaigriers.

Meilleure que du brownie

Parmi les trouvailles du bonhomme, on aime sa version de la « chicha morada » péruvienne qu'il a rebaptisée « purple power ». C'est une



décoction de la rafle d'un maïs mauve très riche en anthocyanes, qui sont paraît-il excellentes pour l'acuité visuelle, la régulation de la tension, et contre les rides. Une fois cette base mélangée à du jus de pomme et du gingembre, ça se boit selon la température de service comme du vin chaud, ou un rafraîchissement aux fruits rouges, mais toujours avec le « xocoatl » inspiré de l'antique atole mexicain, une infusion de fèves de cacao dont les notes métalliques sont arrondies par de la polenta (les Aztèques et leurs voisins ne connaissaient pas le lait animal). Cette boisson épaisse est parfumée avec des aromates typiquement régionaux : baies roses, sirop d'agave, roucou. Quant à son marc résiduel,

Jean-François Hä默尔le en tire une friandise encore meilleure que du brownie. De la baie de guarana, il extrait le « yacon », un édulcorant miracle au goût de sirop d'érable mais à très faible indice glycémique. On relèvera encore la liane amazonienne surnommée « griffe du chat », un baume pour le foie et le système immunitaire, dont l'astringence combinée au jus de poire et à l'acérola évoquent l'abricot.

Sol Semilla, 23, rue des Vinaigriers, Paris 10^e, 01 42 01 03 44, sol-semilla.fr. Jean-François Hä默尔le dresse un stand au marché bio du boulevard Raspail (les mardis et vendredis ainsi qu'à celui du boulevard des Batignolles (chaque samedi).

THE SPROUT* QUESTIONNAIRE

SCARLETTE DE MARLETTE

BISCUITEUSE EN SÉRIE

Scarlette et sa sœur Margot surfent sur un véritable succès d'épicerie. Une gamme de pains et de gâteaux en kit qui tombe pile entre la grande distribution et le fait maison. Avec les paquets de la marque Marlette en réserve dans le placard, plus besoin d'aller à la supérette du coin et de se contenter de ses produits éclopés pour assouvir une fringale imprévue. Ces préparations contiennent seulement du sec : farines (supérieures au type 55, issues de blé biologique, de sarrasin, d'épeautre ou de seigle), levures, sucre brut, épices choisies, chocolat fin, fruits déshydratés, graines, etc. Des ingrédients sains, complets, dans la mesure du possible sans gluten, et déjà portionnés au gramme près. Il ne reste qu'à ajouter de l'eau, du lait, de l'huile d'olive, du miel, etc. Bref, rien qui ne se trouve déjà dans n'importe quelle cuisine. On garde le plaisir de casser des œufs ou de faire fondre un morceau de beurre, sans aller jusqu'à battre des blancs en neige ou sortir une sorbetière de son chapeau. Pour faire connaître leurs recettes, Scarlette et Margot ont ouvert trois cafés à Paris, et viennent de remporter un emplacement dans le centre commercial Parly 2 comme premier prix d'un concours de jeunes entrepreneurs.

ELLE à table : Un produit essentiel

Scarlette Chavinier : Le sucre rapadura, du jus de canne séché au soleil. J'en mets dans presque tous mes desserts. Ces cristaux légèrement réglissés sont si tendres qu'on ne peut pas les conditionner sans compléter leur déshydratation.

Eat : Le pays où vous aimez manger

SC : Impossible d'en choisir un ! Je suis fan de tacos, passionnée par l'Asie, dingue de street-food américaine, j'adore les gâteaux anglo-saxons, toute la cuisine italienne... Je raffole d'un « gin-ton » avec des tapas espagnoles, du pastaga caca-huètes à l'apéro dans le Midi, des huîtres de mon île de Ré natale avec un verre de blanc.

Eat : Un héros en cuisine

SC : Caleigh Megless, la créatrice du traiteur Keili ! Cette Américaine s'est installée il y a quelques années à Paris pour monter une petite boîte qui croule désormais sous les commandes. Je trouve sa cuisine saine, moderne et généreuse, la combo parfait ! Avec elle, j'apprends toujours plein de nouveaux trucs.

Avec sa sœur Margot, elle a fondé la gamme de préparations « Marlette » d'une simple contraction de leurs prénoms, et en décomposant leurs recettes favorites : biscuits, granolas, mueslis, cakes, crêpes, scones, barres de céréales, etc.

Eat : Une douceur à déguster sans modération

SC : Notre madeleine à la fleur de sel, qui peut aussi faire de très bonnes pâtes à gaufres. Un peu comme ces jeux Lego qui ont plusieurs notices de montage.

Eat : Une boisson

SC : Le café. Je n'en bois que dans les bons coffee-shops, ce qui a le don d'exaspérer mon mari ! J'adore le « filtre » du torréfacteur Coutume.

Eat : Ce que vous n'aimez pas

SC : Ne pas savoir ce que je mange. L'un des arguments forts de Marlette est justement la transparence de nos ingrédients. Chez nous, le granola ou la barre de céréales ne sont pas d'obscur fourre-tout dont on ignore jusqu'à la teneur en sucre.

Eat : Un projet en cours

SC : Je rêve d'ouvrir un café boutique Marlette à L'île de Ré. En attendant, nous venons d'en inaugurer un quatrième au sein du centre commercial Parly 2, dans le même esprit que les trois précédents qui sont tous situés à Paris. L'idée est de venir bruncher copieusement, puis de repartir avec les gâteaux qu'on a aimés en pièces détachées, pour les refaire chez soi !

Eat : Un lieu qui vous inspire

SC : Tout l'univers Marlette découle de notre enfance que ma sœur et moi avons passée sur la côte atlantique. Cette ambiance de maisons de vacances, de sable chaud, de mouettes moqueuses, de grands repas de famille...

Eat : Vos adresses préférées

SC : En région parisienne : Abri, le Passage, Pas Vu Pas Pris, Yaya à Saint-Ouen pour son pouliche grillé, et Juste, un joli banc d'écailler « direct producteur » créé par des potes qui sont également présents à l'île de Ré, au pied du phare des Baleines. A l'île de Ré : le Bistrot du Marin, la Maison, le Taxi Brousse et la Cible. Dans la ville de New York : la boulangerie Levain pour ses cookies.

Toutes les informations sur marlette.fr

* Inspiré de l'anglais : germer, comme les idées !



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 cuir 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 !*





PROFESSION

MAÎTRE DE SON SAUR

Le parcours de La Maison Nordique, spécialiste du saumon fumé et du caviar, est emblématique de l'histoire récente de la haute saurisserie. Pour son créateur Keyan Eslamdoost, l'excellence passe forcément par l'indépendance.

Il y a 25 ans, quand Keyan Eslamdoost a fondé La Maison Nordique, la seule activité qu'il avait jamais rêvé d'exercer était celle de tennisman professionnel. Né au bord de la mer Caspienne, dans le grand port iranien d'Anzali, il était parti du royaume doré et assassin des chahs persans avec le souvenir inconsolable des parties de pêche à l'esturgeon en compagnie de son père. Le jeune homme vécut d'abord de ses talents sportifs en Angleterre et aux Etats-Unis, qu'il dut quitter en 1979 au début de la crise des otages à Téhéran. Son entrée sur le sol français eut lieu au cours d'une simple escale, sans visa.

Indépendance

Il commença par faire vendre du caviar de porte à porte, denrée qu'il connaissait un peu pour l'avoir goûtée à la source. « Nous achetions aux négociants spécialisés. Le jour où l'un de mes fournisseurs m'a fait faux bond sur une commande délicate, j'ai décidé de prendre mon indépendance. » La Maison Nordique devint l'importatrice exclusive du caviar d'Azer-

baïdjan, etaida la jeune république caucasienne à rivaliser d'adresse avec ses grandes sœurs russes et iraniennes, dans ce mélange typique de saurisserie et de sorcellerie. Mais la surexploitation des réserves d'esturgeons sauvages de la Caspienne entraînera leur quasi-disparition, et l'interdiction formelle de les pêcher. La solution d'un caviar d'élevage fit donc son chemin, et s'épanouit aujourd'hui en France, en Sibérie sur le fleuve Amour, en Espagne, en Italie, en Allemagne, aux Etats-Unis, en Suisse, en Amérique du Sud, et même à Dubaï.

Grand tournant

L'esturgeon fermier provoqua une transformation complète du microcosme, comparable en ampleur au grand tournant de la culture perlière pour la joaillerie. Dans cette révolution du caviar, ce sont les Français qui ont tiré les premiers, avec des pionniers comme la famille Hennequart qui élève toujours du baeri et de l'oscietre dans ses étangs de Sologne. La Maison Nordique est récemment entrée au capital de cette entreprise, et a fait l'acquisition d'un atelier de fumaison dans le

Berry pour sécuriser son autre cœur d'activité, le saumon. Jamais sauvage, car Keyan Eslamdoost refuse les poissons congelés, réglementaires lorsqu'il est question de pêche. Sa société s'adresse à des pisciculteurs norvégiens et écossais triés sur le volet, et tire de leurs livraisons les grands classiques de la saurisserie (saumon gravlax, mariné ou fumé) ainsi que quelques curiosités comme les filets carminés au jus de betterave comme de la langue écarlate. Dernier épisode d'une histoire mouvementée, La Maison Nordique a racheté la boutique centenaire des pianos Labrousse, juste en face de la salle Pleyel, pour ouvrir le restaurant magasin des Ternes qui lui sert actuellement d'ambassade. On y mange le caviar le plus frais de Paris sur une écrasée de pommes de terre, et du saumon fumé à la verticale, pour offrir une meilleure ergonomie à l'écoulement de ses graisses.

Restaurant La Maison Nordique,
221, rue du Faubourg Saint-Honoré, Paris 8^e,
01 47 23 00 00, lamaisonnordique.com



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL
agit naturellement pour votre santé

9 MOIS APRÈS

JE PROFITE ENCORE DES EFFETS DE MA CURE

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

Documentation
& renseignements
gratuits

0 806 110 145

TROUVEZ VOTRE
CENTRE DE CURE
chainethermale.fr

8

PÂTES FEUILLETÉES PUR BEURRE

AU BANC D'ESSAI

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL
TEXTE JULIEN BOURÉ

PÂTES	NOTRE AVIS	VERDICT
1. PÂTE FEUILLETÉE FRANÇOIS, TROUVÉE DANS L'ÉPICERIE SPÉCIALISÉE « G. DETOU »	<p>La pousse de cette pâte blonde atteint 6,5 cm de hauteur, c'est un tuyau structuré par des réseaux arachnéens. Sa texture est celle que l'on attend d'un feuillettage, avec ses pétales qui se détachent délicatement. Le goût et le nez sont beurrés, un peu en retrait par rapport à l'échantillon qui se place en deuxième position.</p>	<p>Aspect 4,5/5 - Texture 4,5/5 Parfum 4/5 - Goût 4/5 Total 17/20</p>
2. PUR BEURRE PRÉ-ÉTALEÉ PAR PICARD	<p>Elle culmine à 3 cm, un peu pâlotte et d'aspect légèrement gras-souillet, mais le feuillettage se révèle équilibré, bien qu'un peu ferme sous la dent, et manquant de légèreté. En revanche, c'est la plus franche de l'échantillon au niveau du goût et des parfums.</p>	<p>Aspect 2,5/5 - Texture 3/5 Parfum 4,5/5 - Goût 4,5/5 Total 14,5/20</p>
3. PÂTE FEUILLETÉE PUR BEURRE DE CASINO	<p>A l'issue d'une cuisson augmentée de 15 minutes par rapport au reste de la sélection (hormis la Carrefour), on note une surface dorée, et des feuillets qui s'effritent facilement. L'ensemble monte à 2,5 cm. Son goût est légèrement beurré, et le nez absent.</p>	<p>Aspect 3/5 - Texture 3,5/5 Parfum 2,5/5 - Goût 3/5 Total 12/20</p>
4. PÂTE FEUILLETÉE PUR BEURRE DE CARREFOUR	<p>C'est un peu la jumelle de la précédente : un quart d'heure supplémentaire au four, pour une pâte blonde d'environ 2,5 cm de hauteur. Ses feuillets se détachent bien, mais secs et cassants, ils sont moins friables que ceux proposés par Casino. Le goût est plus salé. Pas d'odeur.</p>	<p>Aspect 3/5 - Texture 3,5/5 Parfum 2,5/5 - Goût 2,5/5 Total 11,5/20</p>
5. CROUSTIPATE FEUILLETÉE AU BEURRE FRAIS	<p>Elle se déploie à 3 cm de hauteur, avec une surface blonde et bombée. Le feuillettage est bien développé, mais il manque un peu de délicatesse, s'effrite mal et sèche complètement au niveau des saveurs. On ne sent qu'un goût de farine. Les parfums ont également déserté la place.</p>	<p>Aspect 4/5 - Texture 2,5/5 Parfum 2,5/5 - Goût 1,5/5 Total 10,5/20</p>
6. PÂTE FEUILLETÉE BIO DE BIOBLEND	<p>C'est une préparation blonde et régulière qui monte à 2,5 cm. Mais ses feuillets ne se défont pas en bouche. Au contraire, ils s'agrègent et se tassent sous la dent. Les arômes du beurre disparaissent en laissant une impression importune de gras. L'odeur est excessivement vinaigrée.</p>	<p>Aspect 3,5/5 - Texture 2/5 Parfum 1,5/5 - Goût 2,5/5 Total 9,5/20</p>
7. PÂTE FEUILLETÉE BIO DE FRANPRIX	<p>Celle-là n'atteint pas son premier centimètre de hauteur, elle se rapprocherait plus d'une pâte brisée. Sans surprise, la surface froissée et brune se révèle sèche, un peu étouffe-chrétien, mais pas désagréable en bouche. Peu de parfums.</p>	<p>Aspect 1/5 - Texture 2/5 Parfum 2,5/5 - Goût 3/5 Total 8,5/20</p>
8. PÂTE FEUILLETÉE PUR BEURRE DE MARIE	<p>Apparemment bien développée et d'une jolie couleur blonde, elle révèle à la découpe un intérieur gonflé comme un ballon de baudruche. Les feuillets sont inexistant, agrégés, et seul l'air remplit cette pâte non pas feuillettée, mais cloquée. Texture molle et arômes de croissant ordinaire, nez vinaigré.</p>	<p>Aspect 3/5 - Texture 1,5/5 Parfum 1/5 - Goût 2,5/5 Total 8/20</p>



Les pâtissiers Christophe Felder et Benoît Castel se sont joints à notre équipe de lectrices dégustatrices pour tester les fonds de pâte de vos prochaines galettes des Rois. Relevé des notes.

PARTICIPANTS

Seulement des pâtes feuilletées pur beurre, sans huiles de soja, colza ou tournesol.

MÉTHODOLOGIE

Chaque pâte est notée sur 20, selon quatre critères ayant le même coefficient.

1. L'aspect : on attend une belle couleur blonde (trop de jaune trahissant du beurre de mauvaise qualité), sans être huileuse. Les feuillets doivent être levés et surtout bien découpés. Sur une ligne de production automatisée, les pâtes sont abondamment farinées pour éviter qu'elles ne collent dans les rouleaux. Des approximations

que saurait éviter un artisan attentif à la détrempe et au tourage. Résultat : il faut appuyer sur les conservateurs, car ces préparations vieillissent vite. Ce qui ne les empêche pas de devenir dures et compactes.

2. La texture : il faut que les feuilles soient croustillantes, aérées, et qu'elles s'émettent sans effort.

3. Le parfum : ce doit être celui du beurre frais. Une odeur de vinaigre peut révéler l'effort d'un industriel pour masquer les brûlures liées aux excédents de farine.

4. Le goût : beurré, et pas trop salé.



les eaux
riches en
minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



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

Pensez à Vichy Célestins !

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

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

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



Recettes Détox
à découvrir sur
vichy-celestins.com

vichy-celestins.com

EatCARNET

DOSSIER FORME

24 ELLE ET EUX À TABLE

La cuisine heureuse d'Estelle Lefébure

30 ULTRA-PRATIQUE

Plats complets poids plume

36 NOUVEAUX CODES ALIMENTAIRES

Les beurres végétaux, on en met partout

42 EN MODE VEGAN

Cuisine au fromage sans fromage

48 LE FRUIT DU MOMENT

Le kaki : dégustez-le à pleines dents

54 TOQUE STAR

Beatriz Gonzalez à La Grande Epicerie Rive Droite

60 PÊCHE DURABLE

Les coques : reines des bouillons

66 LES BONS ACCORDS

Rousse, blonde, blanche, cuisinez les bières

72 CHEF DE CLAN

Brunch en famille chez Keda

80 À PARTIR D'UNE BASE

La meringue italienne pour habiller vos fruits d'hiver

86 MILLE ET UNE FEUILLES

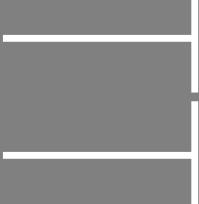
Cucina italiana, le dernier livre à dévorer sur la vraie cuisine italienne, morceaux choisis

94 LEÇON FILMÉE

Tirez les rois avec la galette aux clémentines de Christophe Felder

98 DIX VINS

Les jolis flacons de l'hiver



ESTELLE UNE CHIC FILLE

Paru récemment chez Flammarion, le dernier livre d'Estelle Lefébure clôt une trilogie consacrée à son approche du bien-être. Elle se penche dans ce troisième « Orahe » (le nom de sa méthode) sur l'épanouissement des enfants, toujours conforme à son style élégant et amical. Et sans imposer de bonnes résolutions.

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL
RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI TEXTE JULIEN BOURÉ

Travailler pour ce magazine vous embarque de coup de foudre en coup de foudre, dans un état perpétuellement amoureux. Les jolies rencontres sont monnaie courante, avec des artisans jusqu'au-boutistes, des cuisiniers aux mains pensive, des producteurs aussi lumineux qu'illuminés. Seule la catégorie des maîtres à penser m'a toujours laissé de marbre. C'est plus fort que moi, les prescripteurs de bien-être ou de mieux-faire m'inspirent d'abord de la réserve. Il n'empêche qu'Estelle Lefébure vous plairait autant qu'à nous. A aucun moment de la journée passée en sa compagnie, l'impression d'être en présence d'une belle personne n'a été contrariée.

Nous n'avions décidément pas rendez-vous avec une image, la surface polie d'un énième professionnel du self-control. Sa franchise accueillante et pudique vous faisait boire toutes ses paroles, du verre d'eau qu'il faut prendre après chaque café, aux vertus d'une bonne respiration pour retrouver le sentiment de l'instant présent.

Art de vivre

Estelle Lefébure raconte la genèse de l'ouvrage en trois parties, qu'elle a consacré à sa vision du bonheur et de l'auto-réalisation. « Orahe » (néologisme né de la contraction de deux mots maoris



PORRIDGE ORAHE (pour 1 bol)

Sans gluten

Préparation : 10 mn ◆ Cuisson : 5 mn

- ◆ 1 poignée de flocons de sarrasin
- ◆ 1 poignée de flocons de châtaigne toastés
- ◆ 1 tasse de lait d'amande
- ◆ 1 c. à café de noix de coco râpée
- ◆ 1 c. à café de cranberries séchées
- ◆ 1 pincée de cannelle
- ◆ 1 kiwi

1. Dans une casserole, faites chauffer le lait d'amande à feu moyen, puis ajoutez en pluie les flocons de sarrasin et de châtaigne. Mélangez 5 mn pour faire gonfler les flocons. Pelez le kiwi et coupez-le en tranches.

2. Versez dans un bol, saupoudrez de noix de coco râpée, de cannelle, de cranberries séchées et de tranches de kiwi. Un petit-déjeuner sans gluten idéal pour l'hiver.



signifiant respectivement la santé et une pagaille de stand-up paddle) est l'aboutissement d'une longue quête visant à réconcilier les questions de beauté et d'hygiène de vie avec le plaisir, loin des injonctions culpabilisantes dont regorge ce genre de littérature. Le premier volume se présentait comme une somme de bons réflexes capitalisés tout au long de sa carrière de mannequin. Mais l'originalité de la démarche en était le caractère particulièrement amical, son empressement à désamorcer des mécanismes hostiles à toute notion d'équilibre intérieur. Chaque conseil énonce une nouvelle façon de s'écouter, de prendre soin de soi sans chercher à décrocher les vieilles lunes de la performance. Il n'est ici question que de se remettre au centre de ses priorités, d'art de vivre plus que de savoir-vivre.

La vie de famille

Le deuxième opus de la série développe une méthode anti-âge, et le troisième, sorti récemment, aborde la vie de famille. « En pleine séance de dédicaces, une femme me montre un jour son bébé et m'explique qu'elle aurait pu l'appeler Orahe. Mon premier livre l'avait aidée à surmonter une grossesse à risques. J'ai eu envie de donner des conseils aux parents, de les aider à faire de leurs enfants des adultes sereins. » Mère de deux grandes filles et d'un garçon de sept ans, elle cumule retour sur expérience et le fait d'être toujours dedans. Elle s'est entourée d'éducateurs, de naturopathes, de médecins pour construire ces quatre chapitres traitant de la petite enfance à l'adolescence. Toute son approche pourrait tenir dans un conseil charmant : celui d'attendre ses petits, de marcher quelquefois à leur rythme, comme le cinéaste japonais Ozu filmait accroupi pour montrer le monde du point de vue des enfants. Côté cuisine, Estelle Lefebure n'est pas partisane des régimes maigreurs. Sans prétendre avoir les compétences d'une diététicienne, elle élabora des recettes saines, mais qu'elle aime colorées, savoureuses et parfumées. Le jour où ces photos ont été prises, à peine avait-elle noué son tablier que des tas de bonnes choses sortaient déjà de la cuisine à une cadence forçant le respect.

Ça ne revient pas plus cher

Estelle Lefebure s'efforce de réduire la teneur en gluten et en lait de ses repas, mais n'en tient cependant pas pour une opposition frontale. Sa grand-mère boulangère lui a fait apprécier les pains d'autrefois pétris

SOUPE DE POTIMARRON ET SA MOUSSE DE CHÈVRE FRAIS, GRAINS DE SARRASIN TOASTÉS (4 pers.)

Saveurs douces ◆ Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 15-20 mn

- ◆ 1 potimarron de taille moyenne
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 cube de bouillon de légumes bio
- ◆ 1 poignée de grains de sarrasin
- ◆ 1 petit fromage de chèvre frais
- ◆ 3 c. à soupe de crème fraîche au lait cru
- ◆ 1 c. à café d'huile de coco vierge
- ◆ sel rose de l'Himalaya
- ◆ poivre noir du moulin

1. Emincez les oignons, faites-les revenir dans de l'huile de coco dans une casserole.

2. Lavez et coupez le potimarron en morceaux après avoir enlevé les pépins et la peau. Ajoutez-les aux oignons et faites revenir quelques minutes. Recouvrez d'eau mélangée au cube de bouillon de légumes, sans dépasser la hauteur du potimarron, et faites cuire à feu moyen. Mixez le tout quand le potimarron semble tendre.

3. Faites toaster les grains de sarrasin quelques secondes dans une poêle.

4. Fouettez énergiquement le chèvre frais avec la crème fraîche. Versez la soupe dans des bols. Disposez au centre une quenelle de préparation au fromage de chèvre. Salez, poivrez, saupoudrez de grains de sarrasin toastés et servez.







avec de vieilles farines de châtaigne, de millet, etc., loin de la baguette blanche actuelle, et de ses réseaux de « glue » à fort indice glycémique, si nuisible au système digestif. Petite, elle a longtemps vécu en Normandie, où ses parents l'envoyaient chercher du lait cru avec le broc. A présent, impossible de lui faire renoncer aux bons fromages non transformés, non moulés, non pasteurisés. Elle fuit en revanche les laitages manipulés, avec des taux de caséine surélevés, du lactose en pagaille et des reliquats d'antibiotiques. Sans parler du lait UHT, réduit en poudre à haute température puis reconditionné, un vrai cauchemar éveillé. Au lieu de ces produits dénaturés, qui ne sont que l'apparence de ce qu'ils prétendent être, elle préfère varier les laits végétaux de bonne facture (avoine, millet, etc.). Estelle Lefébure n'est pas non plus une maniaque de la bio. Elle consomme plutôt local et de saison, en faisant preuve de discernement. A ses yeux, le petit producteur qui n'a pas les moyens de régler les cotisations d'un certificat de bonnes pratiques l'emporte toujours sur les tomates d'hiver labellisées AB, produites hors sol et importées par avion du sud de l'Espagne. L'agriculteur est bien payé, et ça ne revient pas plus cher. Finalement, ce livre plein de bienveillance préfère les petites révoltes aux grosses résolutions.

SALADE DE PATATES DOUCES RÔTISS AUX NOIX DE PÉCAN CARAMÉLISÉES (4 pers.)

Très gourmande ♦ Prép. : 10 mn ♦ Cuisson : 45 mn

- ◆ 2 patates douces
- ◆ 1 c. à soupe de miel
- ◆ 1 grosse poignée de noix de pécan
- ◆ 1 c. à café de cannelle
- ◆ grains de grenade
- ◆ 1 c. à café d'huile de coco vierge
- ◆ 1 salade feuille de chêne

- Pour la vinaigrette
- ◆ 1 c. à café d'huile de noix
- ◆ 1 c. à café de vinaigre de cidre
- ◆ 1 c. à café de moutarde de Dijon
- ◆ 1 c. à café de miel
- ◆ 1 pincée de sel rose de l'Himalaya

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Brossez et lavez les patates douces, ne les épluchez pas. Placez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile de coco et faites cuire environ 45 mn. Retournez-les à mi-cuisson.
2. Dans une poêle, faites caraméliser les noix de pécan avec du miel, du sel, du poivre.
3. Préparez la vinaigrette avec l'huile de noix, le vinaigre, la moutarde, le miel et 1 pincée de sel.
4. Disposez la salade lavée dans un plat, mélangez avec la vinaigrette. Coupez les patates douces en tranches, saupoudrez-les de cannelle et ajoutez-les tièdes à la salade. Parsemez de noix de pécan et de grains de grenade.

CHOUX DE BRUXELLES D'HIVER (4 pers.)

Comfort food

Préparation : 10 mn ♦ Cuisson : 10 mn

- ◆ 500 g de choux de Bruxelles
- ◆ 1 poignée de noisettes
- ◆ 4 tranches de viande des Grisons
- ◆ 1 radis noir
- ◆ 1 c. à café d'huile de coco vierge
- ◆ 1 c. à soupe d'huile de noisette
- ◆ 1 citron bio ou non traité
- ◆ sel rose de l'Himalaya
- ◆ poivre noir du moulin

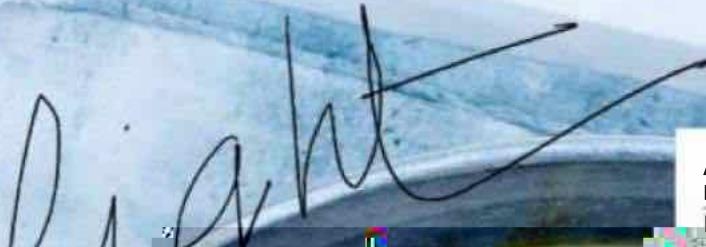
1. Lavez les choux, ôtez les trognons et enlevez les feuilles abîmées.
2. Coupez-les en 2 et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile de coco. Ajoutez les noisettes pour les faire toaster.
3. Emincez la viande des Grisons. Pelez et émincez le radis noir.
4. Quand les choux sont cuits, disposez-les dans un plat. Salez, poivrez. Ajoutez les lamelles de viande, le radis noir et quelques zestes de citron. Arrosez d'un peu d'huile de noisette.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL RÉALISATION NATACHA ARNOULT

PLATS COMPLETS POIDS

Même au cœur de l'hiver, l'assiette peut se faire plus légère. Sans renoncer à la gourmandise, misez sur des recettes équilibrées à base de légumes, céréales et protéines.



ARTICHAUTS FARCISS AUX CÉRÉALES, LÉGUMES ET HERBES (4 pers.)

Pour changer

Préparation : 45 mn • Cuisson : 1 h

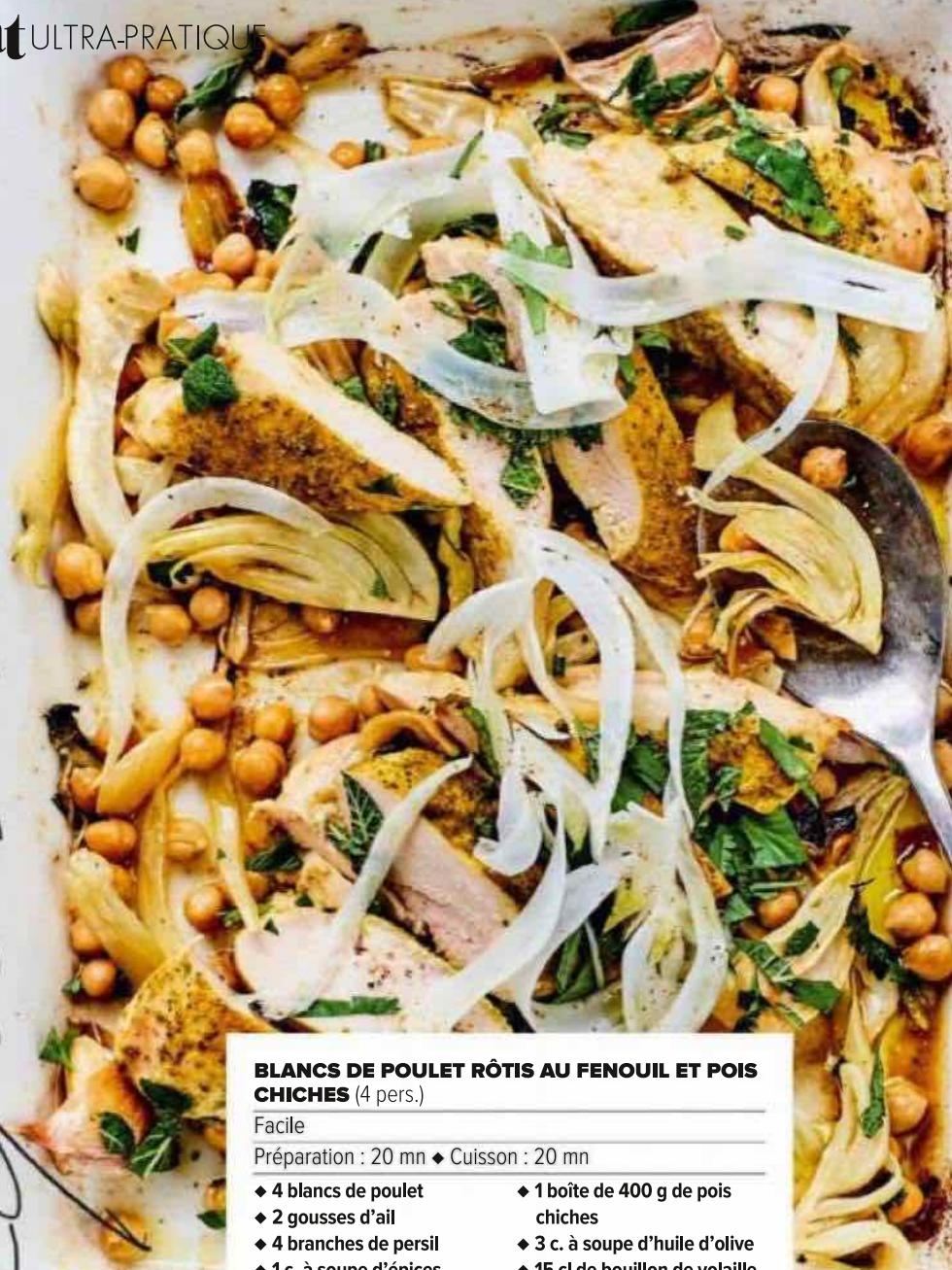
- ◆ 4 artichauts
- ◆ 200 g de poireaux
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 bouquet de persil plat
- ◆ ½ bouquet de menthe
- ◆ 1 œuf
- ◆ 100 g de riz ou autre céréale cuite au choix
- ◆ 40 g de pecorino (facultatif)
- ◆ 12 cl de vin blanc sec
- ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ poivre du moulin

1. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Hachez le persil et la menthe. Lavez les poireaux et émincez-les finement. Faites-les fondre 15 mn avec l'ail dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Laissez tiédir, puis mélangez avec les céréales, l'œuf, le pecorino, le persil et la menthe hachés. Poivrez.

2. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Coupez les tiges des artichauts à ras. Retirez les feuilles dures autour de la base. Coupez le haut des artichauts et retirez le foin au centre des artichauts. Nettoyez bien avec une feuille de papier essuie-tout pour retirer toute trace de foin.

3. Garnissez-les de farce et placez-les dans une cocotte. Arrosez de vin blanc et d'huile d'olive. Ajoutez un peu d'eau (10 cl environ) et faites cuire 45 mn à couvert dans le four préchauffé. Servez les artichauts chauds avec une vinaigrette.

Équilibre



BLANCS DE POULET RÔTIS AU FENOUIL ET POIS CHICHES (4 pers.)

Facile

Préparation : 20 mn • Cuisson : 20 mn

- ◆ 4 blancs de poulet
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 4 branches de persil
- ◆ 1 c. à soupe d'épices au choix (paprika, curry, zaatar, etc.)
- ◆ 2 beaux bulbes de fenouil
- ◆ 1 boîte de 400 g de pois chiches
- ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 15 cl de bouillon de volaille
- ◆ 1 citron
- ◆ poivre du moulin

1. Egouttez les pois chiches. Préchauffez le four sur th. 7/210°. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Rincez, séchez et hachez le persil. Salez et poivrez les blancs de poulet et saupoudrez-les d'épices. Rincez, séchez et émincez le fenouil. Mettez-les ¾ du fenouil, les pois chiches, l'ail, la moitié du persil et un filet de jus de citron dans un plat à four, mélangez et posez les blancs de poulet sur le dessus. Arrosez d'huile d'olive et versez le bouillon.
2. Enfournez 20 mn environ, en retournant les blancs de poulet à mi-cuisson.
3. Servez avec le reste de fenouil émincé, un filet de jus de citron et le persil haché.

380 kcal





RISOTTO ÉPINARDS ET CHAMPIGNONS AU FOUR (4 pers.)

Plat copieux

Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 50 mn

- ◆ 300 g de champignons au choix
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 90 g d'épinards
- ◆ 300 g de riz arborio ou carnaroli
- ◆ 15 cl de vin blanc sec
- ◆ 40 g de beurre
- ◆ 60 g de parmesan râpé très finement
- ◆ 1 l de bouillon de légumes de très bonne qualité (ou de bouillon de volaille)
- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ poivre du moulin

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Nettoyez soigneusement les champignons et émincez-les si nécessaire. Pelez l'ail et écrasez-le avec le plat d'un couteau. Faites revenir les champignons 5 mn dans une cocotte allant au four avec l'ail et l'huile d'olive. Lavez et essorez les épinards, ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 2 mn. Salez et poivrez.

2. Ajoutez le riz, le vin blanc et le bouillon dans la cocotte. Faites cuire 40 mn dans le four préchauffé, jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et le riz al dente.

3. A la sortie du four, ajoutez le beurre, le parmesan, salez et poivrez.

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

ŒUFS COCOTTE AUX ÉPINARDS, CHOU KALE ET CHÈVRE FRAIS (4 pers.)

Petit prix

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 10-15 mn

- ◆ 1 petite botte de chou kale (4-5 feuilles)
- ◆ 100 g d'épinards frais
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 3 brins de thym
- ◆ 5 cl de crème liquide
- ◆ 200 g de fromage de chèvre frais
- ◆ 8 œufs
- ◆ le zeste râpé très finement de 1 citron bio
- ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ poivre du moulin

1. Préchauffez le four sur th. 8/240°. Pelez et émincez l'oignon finement. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Retirez la côte centrale des feuilles de chou kale. Lavez et essorez les épinards et le chou kale. Coupez grossièrement les feuilles de chou kale.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faites revenir l'oignon 5 mn. Ajoutez l'ail, le thym, le chou kale et les épinards. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 3 mn. Versez la crème, ajoutez le fromage de chèvre frais émietté grossièrement. Cassez les œufs sur la préparation.

3. Faites cuire au four 3 mn, jusqu'à ce que les œufs soient cuits (le jaune doit rester coulant). Servez avec le zeste de citron, une pincée de sel et un tour de moulin à poivre.



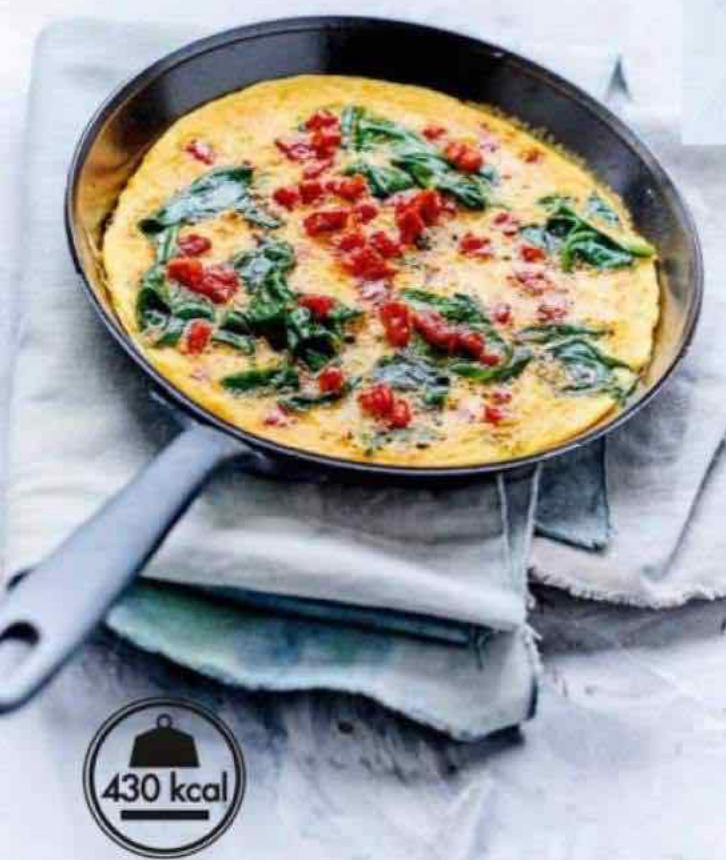


FRITTATA AUX ÉPINARDS ET CHORIZO (4 pers.)

Petit prix ◆ Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 40-50 mn

- ◆ 1 chorizo doux ou piquant
- ◆ 120 g d'épinards
- ◆ 100 g de pousses d'épinards fraîches
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 8 œufs
- ◆ 80 g de parmesan râpé finement
- ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ poivre du moulin

1. Préchauffez le four sur th. 7/210°. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en petits morceaux. **2.** Dans une poêle passant au four, faites revenir les oignons 5 mn dans l'huile d'olive. Ajoutez le chorizo et poursuivez la cuisson 5 mn. Ajoutez les épinards et mélangez. **3.** Cassez les œufs et battez-les à la fourchette. Ajoutez le parmesan râpé. Salez et poivrez. Versez sur le mélange chorizo-épinards et faites cuire 30-40 mn. Servez avec des pousses d'épinards fraîches.



RÔTI DE BŒUF AUX BETTERAVES ET AU CHOU ROUGE (4 pers.)

Parfumé

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 40-45 mn

- ◆ 1 rôti de bœuf de 1 kg environ
- ◆ ½ chou rouge
- ◆ 4 gousses d'ail
- ◆ quelques noisettes de beurre
- ◆ 1 petit bouquet de thym
- ◆ 10 cl de bouillon de bœuf
- ◆ 1 botte de mini-betteraves (ou 2 betteraves moyennes pelées et coupées en quartiers)
- ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ poivre du moulin

1. Préchauffez le four sur th. 7/210°. Pelez 1 gousse d'ail et dégermez-la. Frottez le rôti de bœuf avec l'ail, salez-le et poivrez-le. Parsemez de noisettes de beurre et d'un peu de thym. **2.** Détaillez le chou en larges lanières en ôtant les côtes dures. Pelez les betteraves. Placez-les dans un plat à four, salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive, ajoutez quelques branches de thym, les gousses d'ail entières pelées et écrasées avec la lame d'un couteau, et arrosez de bouillon de bœuf. Placez le rôti à côté. **3.** Faites cuire 45 mn, en retournant les légumes de temps en temps.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

OIGNONS FARCIS AU RIZ ET AUX LENTILLES (4 pers.)

Epicé ◆ Préparation : 35 mn ◆ Cuisson : 1 h environ

- ◆ 8 oignons blancs
- ◆ 5 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 150 g de lentilles vertes cuites al dente
- ◆ 150 g de riz basmati cuit al dente
- ◆ 1 c. à café de cumin en poudre
- ◆ 1 c. à café de curry doux en poudre
- ◆ 1/2 c. à café de coriandre mouline
- ◆ 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- ◆ 1/2 c. à café de curcuma en poudre
- ◆ 1/2 c. à café de poivre de la Jamaïque moulu
- ◆ 1/2 bouquet de coriandre
- ◆ 1 pincée de sucre en poudre
- ◆ 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- ◆ poivre du moulin

1. Pelez les oignons. Faites-les cuire 25 mn dans une casserole d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egouttez-les, découpez un chapeau sur le dessus des oignons, évidez-les (en conservant environ 3 couches pour ne pas les transpercer et garder leur forme à la cuisson). Hachez finement la chair.

2. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir la chair des oignons 5 mn. Ajoutez toutes les épices, les lentilles, le riz, salez et poivrez. Ajoutez la coriandre hachée.

3. Garnissez les oignons avec la préparation, fermez avec le chapeau, arrosez d'un peu de vinaigre et ajoutez le sucre. Placez-les dans un plat, enfournez 20 mn à couvert, et terminez la cuisson 10 mn à découvert. Servez avec une salade.



allégé





SUBTILS BEURRES VÉGÉTAUX

Les beurres végétaux sont d'excellentes sources de minéraux et d'acides gras essentiels. Nos recettes pour qu'ils deviennent crémeux, aériens et plus light (sans huile).

REALISATION **SANDRINE GIACOBETTI**
PHOTOS **JEAN-CLAUDE AMIEL**
TEXTES ET RECETTES **VERONIQUE LIÉGEOIS**

EN FICHE
RECETTE

**SOUPE DE BUTTERNUT
À LA MANGUE ET AU BEURRE
D'AMANDE**



RECETTES
P. 40

Bien les utiliser en cuisine

Les beurres végétaux s'utilisent comme un beurre issu de protéines animales. Ce sont d'excellentes bases pour assaisonner soupes, crudités, smoothies, pour tartiner toasts, et pancakes, ou encore pour remplacer le beurre ou l'huile dans un cake, un bread cake, un quatre-quart.

Ils se substituent aussi à la crème fraîche pour réaliser des sauces chaudes (ajouter en fin de cuisson 2 c. à soupe de beurre végétal.

Laisser fondre à feu doux en fin de cuisson d'un poulet rôti, d'une poêlée de légumes etc.)

Les arômes

Personnalisez votre beurre végétal, en associant plusieurs graines, ce qui améliore la texture et la saveur, et équilibre les apports nutritionnels.

Vous pouvez également l'aromatiser très légèrement avec différents ingrédients, en gardant la main légère pour ne pas masquer le goût des graines.

Une ou deux pincées de zeste de citron ou d'orange bio, à râper très finement.

2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de citron, de mandarine, d'orange douce ou de lavande (1 goutte).

Une pincée de piment d'Espelette, de poivre blanc ou de cannelle.

Quelques gouttes d'extrait naturel de vanille ou d'hydrolat de fleur d'oranger, de jasmin. Une pincée de fleur de sel ou de sucre roux développer les arômes.

Le bon matériel

Un robot muni d'un couteau hachoir est suffisant pour réaliser des beurres végétaux très facilement. Seule précaution à prendre : ne pas laisser surchauffer le beurre. Il faut donc faire des pauses et laisser refroidir le mélange et le moteur.

De plus doux au plus corsé

Beurre clair et doux : utilisez des graines débarrassées de leur enveloppe. Pour cela, ébouillantez les amandes, noisettes, et toutes les noix, quelques instants, ou laissez-les tremper dans l'eau froide (3 h environ). Plus corsé et coloré : utilisez des noix avec leur peau.

Plus grillé : faites toaster les graines 5 à 8 mn au four ou à la poêle, en remuant souvent. Laissez tiédir, puis retirez éventuellement la pellicule qui les entoure en les frottant entre vos mains.

N'hésitez pas à associer des graines

En pratique

Deux options pour préparer des beurres de texture onctueuse et non huileuse.

- Mixez les graines choisies avec un peu d'eau neutre à température ambiante (10 à 15 cl pour 300 à 400 g de graines).

- Avant de mixer, faites tremper les graines dans un saladier d'eau froide pendant au moins 3 h. Cette technique vous permet par ailleurs d'éliminer facilement l'enveloppe qui entoure les amandes et les noisettes, si vous souhaitez un beurre de saveur plus douce.



Fond, assiette rose et serviette, La Trésorerie.

PANCAKES AU BEURRE DE NOISETTE ET POMME (4 pers.)

Peut se congeler

Prép. : 20 mn ◆ Cuisson : 5 mn par pancake

- ◆ 1 pomme à chair fondante
- ◆ 150 g de farine d'épeautre
- ◆ ½ sachet de levure alsacienne
- ◆ 50 g de sucre roux
- ◆ 2 œufs
- ◆ 2 c. à soupe de beurre de noisette et noix
- ◆ 2 c. à soupe d'huile de colza

1. Pelez la pomme et râpez-la pas trop finement. Eliminez le jus en excès.

2. Mélangez au fouet la farine d'épeautre, la levure, le sucre roux, les œufs, le beurre de noisette et noix. Quand le mélange est bien lisse, ajoutez la pomme râpée.

3. Faites chauffer une poêle antiadhésive légèrement huilée à l'huile de colza. Versez la pâte par grosses cuillerées pour réaliser des pancakes, sans les serrer. Laissez cuire 2-3 mn sur chaque face. Dégustez tiède.

À TABLE ! Zéro gluten !

Pour une pâte sans gluten, associez farine de riz et farine de châtaigne à dose égale.

BREAD CAKE AU BEURRE DE MACADAMIA

(8 pers.)

Sans gluten ◆ Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 45 mn

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| ◆ 200 g de farine de riz | ◆ 2 œufs |
| semi-complète | ◆ 50 g de sucre roux |
| ◆ 1 sachet de levure | ◆ 8 cl de lait de soja |
| alsacienne sans gluten | ◆ 2 bananes |
| ◆ 100 g de beurre de | ◆ quelques macadamias |
| macadamia et cacahuète | pour la décoration |

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Mixez les bananes pelées et coupées en tranches avec les œufs, le sucre roux et le lait de soja. Réservez quelques tranches de banane pour décorer le bread cake.

2. Mélangez dans un saladier la farine de riz et la levure. Versez le mélange précédent et mélangez à la spatule. Ajoutez le beurre de noix de macadamia et cacahuète, et versez dans un moule à cake beurré.

3. Disposez des rondelles de banane et des macadamias grossièrement hachées sur le gâteau. Enfournez 45 mn en surveillant. Couvrez de papier sulfurisé si le bread cake se colore trop vite. Laissez refroidir avant de démouler et de découper en tranches.

À TABLE Pour commencer la journée!

Dégustez au petit-déjeuner avec une fine couche de beurre de noix de macadamia et de compote de pomme sans sucre.



BEURRE DE MACADAMIA ET CACAHUÈTE (1 pot)

Légèrement croquant ◆ Prép. : 20 mn

- ◆ 300 g de noix de macadamia grillées et salées
- ◆ 50 g de cacahuètes grillées non salées avec la peau
- ◆ 12 cl d'eau de source

1. Rincez soigneusement les noix de macadamia sous l'eau tiède, puis égouttez-les.

2. Mixez les noix de macadamia et les cacahuètes, pas trop finement.

3. Ajoutez l'eau en deux fois, jusqu'à obtenir un beurre de bonne consistance. Versez dans un pot en verre hermétique et conservez au frais.

BEURRE D'AMANDE ET SÉSAME (1 pot)

Corsé ◆ Préparation : 30 mn

- ◆ 350 g d'amandes entières avec la peau
- ◆ 1 c. à café d'huile de sésame
- ◆ 12 cl d'eau de source

1. Rincez les amandes sous l'eau tiède, puis épongez-les dans du papier absorbant.

2. Versez les amandes dans le bol du mixeur. Mixez quelques minutes pour obtenir une fine poudre.

3. Ajoutez l'huile de sésame, puis l'eau en deux fois, tout en continuant à mixer, pour vérifier la consistance obtenue. Le beurre doit devenir crémeux et aéré. Versez dans un pot en verre hermétique et conservez au frais.

Les Recettes des Beurres



BEURRE DE NOISETTE, NOIX ET PIGNONS À LA CANNELLE (1 pot)

Riche en oméga-3 ◆ Prép. : 20 mn

- ◆ 250 g de noisettes nature
- ◆ 60 g de cerneaux de noix
- ◆ 2 c. à soupe de pignons
- ◆ 3 pincées de cannelle
- ◆ 12 cl d'eau de source

1. Versez les noisettes, les noix et les pignons dans le bol du mixeur. Mixez quelques instants pour obtenir une poudre fine.

2. Ajoutez l'eau en deux fois et la cannelle, tout en continuant à mixer jusqu'à la consistance désirée.

3. Versez dans un pot en verre hermétique et conservez au frais.

BEURRE DE NOIX DE CAJOU À LA VANILLE ET AU CITRON (1 pot)

Onctueux ◆ Préparation : 20 mn

- ◆ 350 g de noix de cajou non grillées non salées
- ◆ 4 gouttes d'extrait de vanille liquide
- ◆ 1 citron bio
- ◆ 12 cl d'eau de source

1. Lavez le citron, râpez finement sa peau pour obtenir 2 belles pincées de zeste.

2. Versez les noix de cajou dans le bol du mixeur. Mixez quelques instants pour obtenir une poudre fine. Ajoutez l'extrait de vanille, le zeste de citron, et l'eau de source, en deux fois pour vérifier la consistance.

3. Mixez jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Versez le beurre dans un pot en verre hermétique et conservez au frais.

Fond, La Trésorerie. Cœur en bois à suspendre à une porte, Maison de Vacances.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

**SMOOTHIE AU BEURRE DE NOIX DE CAJOU, VANILLE ET CITRON (1 pers.)**

Détox ♦ Préparation : 10 mn

- ♦ 1 poignée de pousses d'épinards très fraîches
- ♦ 1 grosse pomme acidulée et juteuse
- ♦ 1 petite courgette
- ♦ 1 c. à café de beurre de noix de cajou, vanille et citron

1. Lavez la courgette, coupez-la en dés. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Pelez la pomme, coupez-la en dés.

2. Mixez quelques instants au blender les dés de courgette, de pomme et les pousses d'épinards avec une noisette de beurre de noix de cajou.

3. Dégustez aussitôt pour éviter l'oxydation des vitamines.

À TABLE ♦ Une idée :

Pour ajouter une note salée vous pouvez allonger le smoothie avec un peu d'eau gazeuse (type Vichy Célestins).



Cuisine au fromage SANS FROMAGE

Fondue, cannellonis, gratin, etc., ils ressemblent à s'y méprendre aux grands classiques de saison, mais sans un gramme de fromage. Bluffant!

PHOTOS ET RÉALISATION **ALEXANDER WILMOT**



SANS FROMAGE

CANNELLONIS AU TOFU (4 pers.)

Copieux • Préparation : 25 mn • Cuisson : 2 h 05 mn

◆ Pour la sauce tomate ◆ 1 oignon ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 boîte de tomates concassées (400 g) ◆ fleur de sel et poivre du moulin ◆ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ◆ 60 cl de thé rooibos ou eau ◆ 1 c. à soupe de concentré de tomate ◆ 1 c. à café de miso de riz ◆ ½ c. à café de cumin ◆ ½ c. à café de curry ◆ 1 branche de thym ◆ 1 feuille de laurier ◆ 1 c. à café de graines de fenouil ◆ 1 c. à café de miel ◆ huile de coco

Pour les cannellonis ◆ 1 paquet de cannellonis sans gluten ◆ 400 g de tofu nature ◆ 260 g d'épinards ◆ 2 gousses d'ail ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive ◆ ½ citron ◆ 1 c. à café de fleur de sel

1. Préparez la sauce. Pelez l'oignon et l'ail, hachez-les finement. Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile de coco et faites revenir l'oignon et l'ail 5 mn sur feu moyen-vif. Ajoutez le reste des ingrédients destinés à la sauce et laissez cuire 1 h 30 mn sur feu moyen-doux, en remuant souvent pour que le fond n'attache pas. Ajoutez de l'eau si besoin.

2. Préchauffez le four sur th. 6-7/190°. Lavez les épinards et mettez-les à cuire 4 mn dans une casserole remplie d'eau bouillante. Egouttez-les, puis laissez-les refroidir.

3. Dans votre blender, mélangez le tofu, l'ail, l'huile d'olive, le jus du ½ citron, la fleur de sel, et mixez 1 mn ou jusqu'à ce que vous obteniez la consistance de la ricotta.

4. Pressez les épinards afin d'en extraire toute l'eau. Coupez-les finement et mélangez-les à la ricotta de tofu. Remplissez les tubes de pâtes avec la garniture.

5. Garnissez le fond d'un plat à four avec ½ de sauce tomate. Déposez les cannellonis, puis recouvrez-les complètement avec le reste de la sauce tomate. Enfournez 30 mn.



SANS FROMAGE

MAC AND CHEESE DE POTIMARRON (4 pers.)

Revisité ♦ Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 25 mn

- ◆ 500 g de pâtes sans gluten
- ◆ 2 gousses d'ail
- Pour la sauce
- ◆ 700 g de potimarron
- ◆ 1 c. à café de fleur de sel
- ◆ 1 grosse pomme de terre
- ◆ 1 c. à soupe de miso blanc
- ◆ 1 bintje
- ◆ 120 g noix de cajou
- ◆ 1 petite pincée de noix muscade
- ◆ huile d'olive

1. Lavez, épluchez et coupez la pomme de terre en morceaux. Lavez le potimarron sous l'eau et coupez-le en morceaux. Placez le potimarron et la pomme de terre dans une casserole remplie d'eau et portez à ébullition. Arrêtez la cuisson quand la pointe d'un couteau entre facilement dans leur chair. Egouttez et laissez-les refroidir un peu.
2. Dans le blender, mixez les noix de cajou jusqu'à ce que vous obteniez une poudre, puis ajoutez les ingrédients destinés à la sauce. Mixez jusqu'à ce qu'une crème homogène et un peu collante se forme.
3. Préchauffez le four sur th. 6-7/190° sur la fonction gril. Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Egouttez-les, puis enrobez-les de sauce. Versez les pâtes dans un plat à four et enfournez-les 10 mn avec un filet d'huile d'olive et un peu de poivre. Dégustez.

FONDUE DE POMMES DE TERRE (4 pers.)

Facile ♦ Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 15 mn

- ◆ 800 g de pommes de terre bintje
- ◆ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ◆ 160 g de noix de cajou
- ◆ 10 cl de vin blanc sec
- ◆ fleur de sel et poivre du moulin
- ◆ 2 gousses d'ail

1. Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et placez-les dans une casserole remplie d'eau. Portez à ébullition et faites cuire jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre sans difficulté dans la chair. Egouttez les pommes de terre et laissez-les refroidir un peu.
2. Dans votre mixer, réduisez les noix de cajou en poudre, puis ajoutez le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une crème homogène qui ressemble à de la fondue. Salez, poivrez et dégustez immédiatement avec du pain. Si besoin, réchauffez un peu la fondue avant de servir car elle refroidit assez rapidement.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

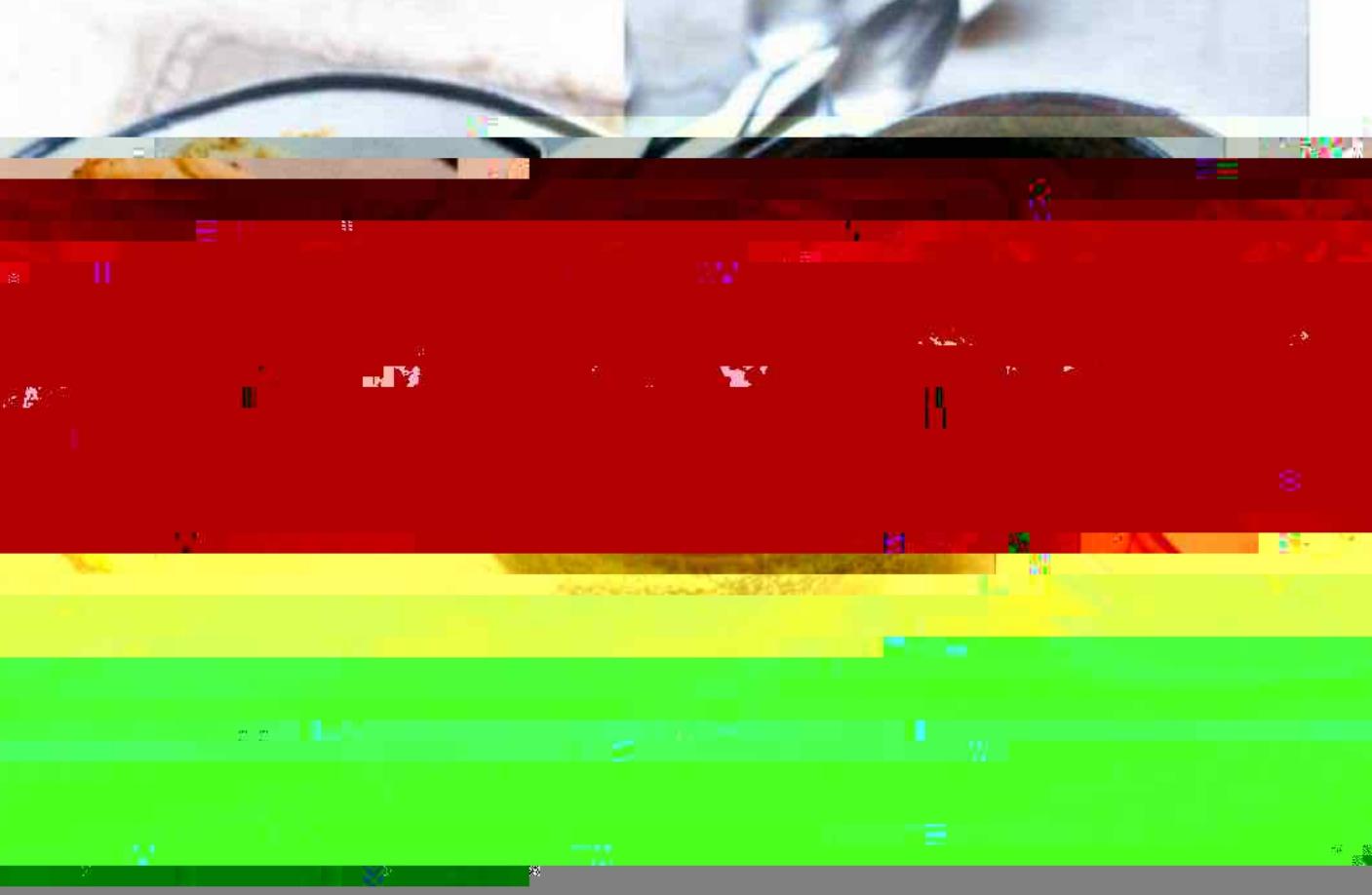


SANDWICH AU CHEDDAR DE COURGE BUTTERNUT (4 pers.)

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 25 mn

◆ tranches de pain de mie sans gluten Pour le faux cheddar ◆ 600 g de courge butternut ◆ 50 g de noix de cajou ◆ 15 cl d'eau ◆ 2 goussettes d'ail ◆ 2 c. à soupe de miso blanc ◆ 3 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 5 cl de vin blanc sec ◆ 60 g de farine de tapioca ◆ 3 c. à soupe de sauce poisson ◆ fleur de sel et poivre du moulin ◆ huile d'olive

1. Ouvrez la courge butternut, ôtez les graines et rincez-la sous l'eau. Coupez-la en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau, 15 mn à partir de l'ébullition. Egouttez et laissez refroidir un peu.
2. Dans votre blender, réduisez les noix de cajou en poudre et ajoutez le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à ce que vous obtenez une crème homogène. Transférez la préparation dans une casserole et mettez-la à cuire sur feu moyen en remuant sans cesse à l'aide d'une cuillère en bois, salez et poivrez. Une fois que le mélange devient bien élastique, sortez-le du feu. Réservez le cheddar dans une boîte hermétique jusqu'à 3 jours au frigo.
3. Préparez les sandwichs : déposez une bonne couche de cheddar entre deux tranches de pain sans gluten. Versez un petit filet d'huile d'olive dans une poêle et déposez le pain. Versez un petit filet d'huile d'olive sur le pain et faites cuire sur feu moyen 1 à 2 mn de chaque côté ou jusqu'à ce que les côtés soient bien dorés.

**LASAGNES À LA BÉCHAMEL DE POIS CHICHES** (6 pers.)

Copieux ♦ Prép. : 30 mn ♦ Cuisson : 1 h 25 mn ♦ Trempeage : 12 h

- ◆ 9 feuilles de lasagnes sans gluten ◆ 125 g de pois chiches
- ◆ 85 cl d'eau filtrée ◆ cumin en poudre ◆ 3 c. à soupe d'huile d'olive ◆ muscade ◆ jus de citron ◆ 300 g de champignons de Paris
- ◆ 1 gros oignon rouge ◆ 3 gousses d'ail ◆ huile de coco
- ◆ 350 g de patates douces ◆ 85 g de kale ◆ pignons de pin
- ◆ ras el-hanout ◆ 5 cl d'eau

1. Faites tremper les pois chiches 12 h dans le double d'eau. 2. Le lendemain, égouttez et rincez-les. Mixez-les 1 mn à pleine vitesse avec l'eau filtrée. Passez le tout à travers une passoire, puis faites cuire 10 mn dans une casserole sur feu moyen-doux. Remuez sans cesse avec une cuillère en bois. Salez, poivrez, muscdez, ajoutez 1/2 c. à café de cumin, l'huile d'olive et le jus de citron.

3. Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. Lavez, coupez les champignons en lamelles. Pelez les patates douces, coupez-les en cubes. Coupez en dés l'oignon et l'ail pelés, faites-les revenir avec un peu d'huile de coco. Ajoutez les légumes, 1/3 c. à café de cumin, 1/2 c. à café de ras-el-hanout, et laissez cuire 8 mn. Versez un peu d'eau, continuez la cuisson jusqu'à ce que les patates soient tendres. Ajoutez 2 c. à soupe de pignons de pin.

4. Montez les lasagnes en commençant par une couche de béchamel de pois chiches, 3 lasagnes, la garniture, etc., en finissant par la béchamel. Poivrez un peu et enfournez 45 mn.

SOUPE À L'OIGNON, FROMAGE DE NOIX DE CAJOU (4 pers.)

Riche ♦ Préparation : 15 mn ♦ Cuisson : 50 mn ♦ Trempeage : 4 h

- ◆ pain sans gluten en tranches ◆ huile d'olive ◆ 5 oignons blancs
- ◆ 2 c. à soupe d'huile de coco ◆ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ◆ 10 cl de vin blanc sec + 3 c. à soupe ◆ 1 c. à soupe d'amidon de maïs délayé dans 1 c. à café d'eau ◆ 1 l de bouillon de légumes ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 2 c. à soupe de sauce poisson ◆ 1 c. à café de moutarde ◆ 120 g de noix de cajou ◆ 3 c. à soupe et 1/2 de farine de tapioca ◆ 18 cl d'eau filtrée
- ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ◆ 1 c. à soupe de rhum

1. Faites tremper les noix de cajou 4 h. Pelez, émincez les oignons, faites-les revenir 15 mn sur feu moyen dans l'huile de coco. Pour suivre la cuisson sur feu vif jusqu'à caramélisé. Déglacez avec le balsamique et 10 cl de vin, laissez réduire. Ajoutez l'amidon, le bouillon, la sauce poisson, la moutarde. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 10 mn sur feu moyen. Salez et poivrez.

2. Égouttez les noix de cajou. Mixez-les avec l'eau 20 s à pleine vitesse. Ajoutez la farine, le sel, le vinaigre de cidre, le rhum, le vin restant, l'ail pelé. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Faites cuire 5 mn dans une casserole sur feu moyen, sans jamais cesser de remuer. Une fois le fromage bien épaissi, continuez la cuisson 3 mn en remuant sans cesse jusqu'à ce qu'il soit bien élastique.

3. Tartinez généreusement le pain de « fromage », versez un filet d'huile d'olive. Glissez 5 mn sous le gril du four préchauffé sur th. 6-7/190°. Poivrez les tartines et dégustez-les avec la soupe.



Cuisinez Détox avec VICHY Celestins

On apprécie VICHY Célestins pour sa pétillance légère et ses vertus hydratantes et digestives[®]. Mais connaissez-vous son intérêt pour une pause Détox ?

L'eau est au cœur d'un programme Détox

Associez VICHY Célestins et sa richesse en minéraux avec des fruits ou des légumes dans des recettes Détox simples : soupes froides, smoothies, cocktails de légumes...

**Avec Vichy Célestins, je me sens belle...
et je mange bien !**

[1] L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



Recettes Détox
à découvrir sur
vichy-celestins.com



vichy-celestins.com

COULEUR KAKI

Jusqu'à son nom, il aime brouiller les pistes. Le fruit du plaqueminier ressemble à de grosses tomates, porte le nom d'une couleur et pousse sur un arbre fruitier au nom pour le moins déconcertant. C'est pourtant un fruit remarquable, aux multiples textures et variétés, qui se prête à toutes sortes de recettes salées et sucrées. Suivez le guide !

PHOTOS JÉRÔME BILIC RÉALISATION ET TEXTE MARIE LETEURE

Il existe énormément de variétés de kakis, mais les deux plus connues sont le **kaki à chair astringente** et le **kaki pomme**. Le premier possède une peau fine ressemblant à celle de la tomate, et se mange surtout cru. Sa délicieuse chair fondante a un léger goût de marron, de miel ou d'abricot très mûr ; il peut contenir quelques pépins. Le kaki pomme se déguste à pleines dents comme une pomme, avec la peau, mais mieux vaut la retirer pour la cuisson ; il n'a pas de pépins. Une façon ancestrale de faire mûrir les kakis est de les placer dans un sac en papier avec des pommes, l'association miracle est due à l'éthylène que produisent ces dernières. Vous pouvez aussi faire sécher les kakis, il faut retirer la peau et ensuite les suspendre (par 1 ficelle attachée au pédoncule) 3 semaines/1 mois dans un endroit ventilé. Enfin, vous pouvez les déguster comme Giuseppe Verdi, coupés en deux, saupoudrés d'un peu de sucre et arrosés de vin pétillant brut...



KAKIS FARÇIS AU CABILLAUD (6 pers.)

Sucré-salé • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn

- ◆ 600 g de dos de cabillaud ◆ 3 c. à soupe de pâte de curry vert ◆ 6 kakis ◆ 3 oignons avec la tige ◆ 1 gousse d'ail ◆ 1 noix de gingembre ◆ 2 citrons verts bio ◆ Huile de sésame ◆ sucre muscovado ◆ 60 g de cacahuètes non salées

1. Coupez les kakis en 2, évidez la chair et gardez les coques comme récipients. Coupez la chair en dés. Pelez les oignons, l'ail et le gingembre. Emincez finement les oignons. Râpez l'ail, le gingembre et le zeste des citrons. Mélangez bien le tout.

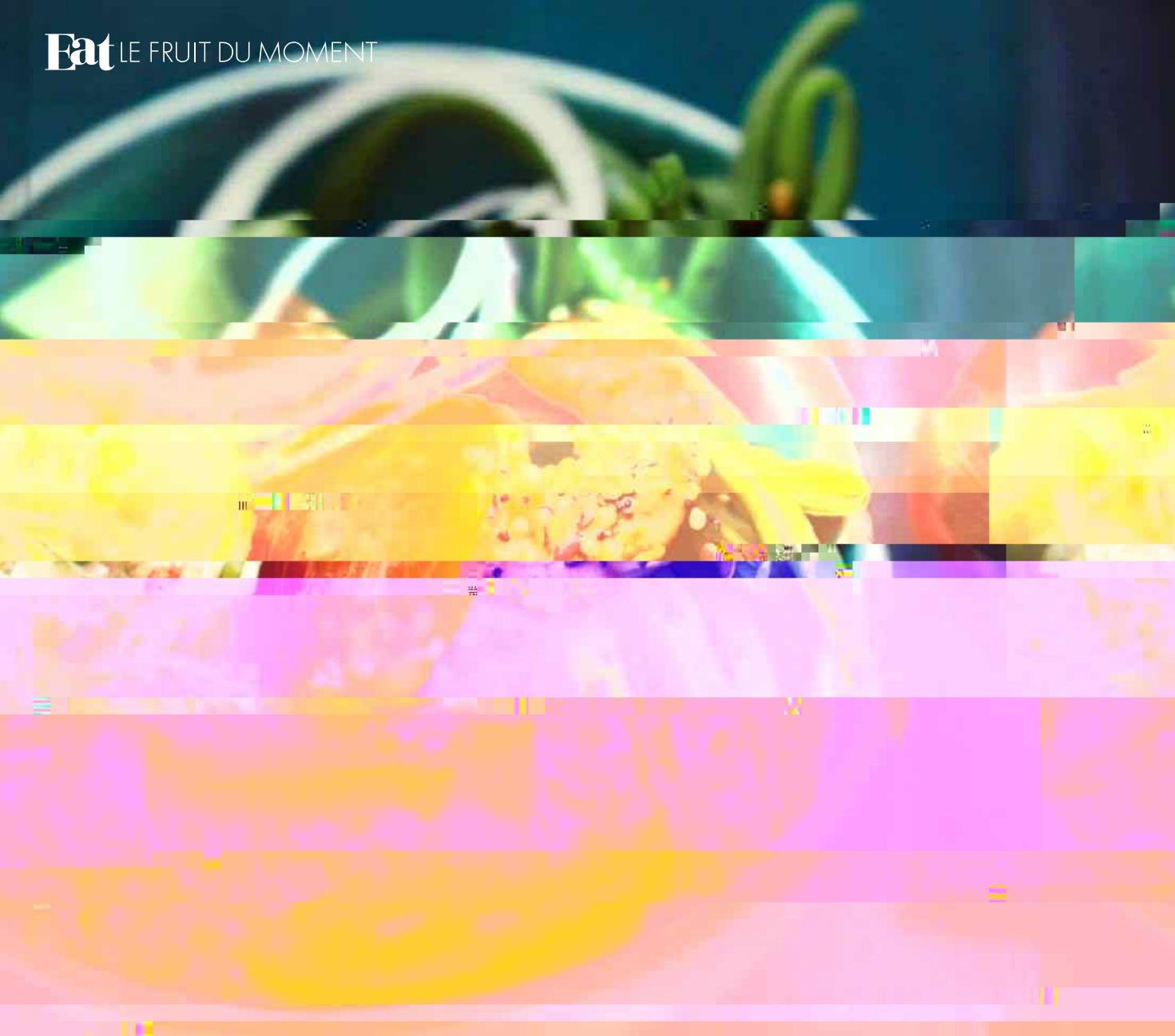
2. Ajoutez le poisson coupé en gros dés, le jus des citrons, la pâte de curry vert, salez, poivrez, mélangez à nouveau et répartissez dans les coques des kakis.

3. Mettez-les dans un grand plat allant au four, arrosez d'un filet d'huile de sésame, parsemez de cacahuètes grossièrement concassées et d'un peu de sucre muscovado. Faites cuire dans le four préchauffé sur th. 6/180° pendant 30 mn environ.

À TABLE Variantes !

Vous pouvez réaliser cette recette avec du saumon ou des crevettes crues décongelées et coupées en morceaux.

Pulvérisez un peu d'eau au cours de la cuisson pour que le résultat soit bien moelleux.



POKE BOWL (6 pers.)

Tendance • Préparation : 25 mn • Cuisson : 15 mn

- ◆ 300 g de boulghour ou de quinoa ◆ 1 poignée de haricots verts ◆ 1/8 de chou vert ◆ huile d'olive ◆ vinaigre balsamique blanc
- ◆ 6 brins de ciboulette ◆ 300 g de crevettes roses ◆ 3 kakis ◆ 1 oignon rose ◆ 2 avocats ◆ 1 citron ◆ 3 c. à soupe de graines mélangées

1. Faites cuire le boulghour ou le quinoa en suivant les indications sur le paquet et laissez gonfler hors du feu à couvert. Faites cuire les haricots verts 10 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.

2. Emincez très finement le chou, arrosez-le d'huile d'olive et de vinaigre, salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée.

Décortiquez les crevettes. Coupez les kakis en quartiers et retirez la peau. Pelez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Coupez la chair des avocats en dés et arrosez-les de jus de citron.

3. Répartissez tous les ingrédients dans 6 bols, assaisonnez de sel et de poivre, de quelques gouttes d'huile d'olive et de

balsamique blanc, et parsemez de graines.

À TABLE • Atout santé !

Ayez toujours de la salade de chou au frais à ajouter à chaque plat en accompagnement, source de fibres et plan vitaminé assuré pour l'hiver.

Tendance • Préparation : 25 mn • Cuisson : 15 mn

TARTARE DE LÉGUMES (6 pers.)

Pimenté ◆ Préparation : 15 mn

- ◆ 2 fenouils
- ◆ 1/4 de chou vert
- ◆ 3 kakis fermes
- ◆ 1 oignon rouge
- ◆ 3 tiges de citronnelle
- ◆ 1 noix de gingembre
- ◆ 1 gousse d'ail
- ◆ 1 petit piment
- ◆ 1 bouquet de coriandre
- ◆ 1 bouquet de ciboulette
- ◆ 3 c. à soupe d'huile de sésame
- ◆ 4 c. à soupe de chili sauce
- ◆ 1 citron vert

1. Pelez l'oignon, lavez les fenouils, le chou et les kakis. Egouttez-les et coupez le tout en petits dés, même les tiges des fenouils.

2. Pelez la citronnelle, le gingembre, l'ail. Coupez les tiges de citronnelle en 4, puis recoupez-les en tout petits morceaux. Râpez finement le gingembre et l'ail. Coupez le piment en 2, retirez les graines et coupez-le menu. Ciselez les herbes.

3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, ajoutez l'huile de sésame, la sauce chili, le zeste et le jus du citron vert.

À TABLE ◆ En version express

Utilisez de la sauce sésame et piment du Japon de la marque N'oye et ajoutez quelques brins de ciboulette et de coriandre ciselés.



TISSU Tribeca, Bocal, Maison Bineau, Verres, Monoprix, Cuillères, Fleux.

RIZ AU LAIT, COULIS DE KAKI (6 pers.)

Explosion de saveurs

Préparation : 10 mn • Repos : 20 mn • Cuisson : 30 mn

- ◆ 200 g de riz rond
- ◆ 140 g de sucre de canne
- ◆ 80 cl de lait
- ◆ 4 kakis
- ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ cannelle en poudre
- ◆ 1 étoile de badiane

1. Faites bouillir le riz quelques minutes dans 20 cl d'eau. Quand l'eau est évaporée, versez le lait, ajoutez la vanille fendue en 2, la badiane, laissez le feu, couvrez et faites cuire sur feu très doux 30 mn.

2. Ajoutez 130 g de sucre hors du feu, mélangez et laissez reposer 20 mn à couvert. Mélangez les 10 g de sucre restant avec 1 c. à café de cannelle.

3. Récupérez la chair des kakis, mixez-la au robot avec la fonction par à-coups. Servez le riz au lait tiède ou froid nappé de coulis de kaki et saupoudrez d'une pincée de sucre cannelle.

À TABLE ☕ Conseils !

Mixer par à-coups permet de conserver une texture très fondante comme celle d'une confiture naturelle, un délice ! La saveur sucrée du kaki ne nécessite pas l'ajout de sucre dans le coulis.

CRUMBLE D'HIVER (6 pers.)

Croquant et fondant

Préparation : 20 mn • Cuisson : 45 mn

- ◆ 4 kakis
- ◆ 150 g de sucre muscovado
- ◆ 4 poires
- ◆ 120 g de beurre
- ◆ 2 pommes
- ◆ 40 g de graines mélangées (tournesol, lin, sésame, courge)
- ◆ 80 g d'amandes entières
- ◆ 80 g de noisettes entières
- ◆ 150 g de farine
- ◆ miel liquide

1. Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. Pelez les pommes et les poires. Coupez leur chair en dés, ainsi que celle des kakis. Faites revenir les fruits dans une cocotte allant au four avec 1 noisette de beurre, 1 c. à soupe de sucre et 1 filet de miel, entre 5 et 8 mn, en remuant souvent.

2. Mixez grossièrement les fruits secs dans un robot, ajoutez les graines, la farine, le sucre, le beurre et mixez par à-coups jusqu'à ce que vous obteniez un gros sable.

3. Répartissez ce gros sable sur les fruits et faites cuire 30 à 40 mn, en réduisant le thermostat à 6/180° au bout de 15 mn.

À TABLE ☕ A savoir !

Lavez et essuyez les kakis, mais ne les pelez pas. Coupez-les en 2, retirez le pédoncule et coupez ensuite la chair en dés.



Tissu, Bocal, Cuillères, Fleux.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr



TATIN DE KAKIS (6 pers.)

Caramélisé ◆ Préparation : 15 mn ◆ Repos : 5 mn ◆ Cuisson : 50 mn

◆ 1 pâte feuilletée ◆ 6 kakis ◆ 40 g de beurre ◆ 80 g de sucre ◆ quatre-épices

1. Allumez le four sur th. 6/180°. Coupez les kakis en deux, puis en quartiers et retirez la peau.

2. Faites chauffer le sucre et le beurre dans un plat rond en fonte. Dès que le mélange caramélise, posez les quartiers de kakis dessus en rosace et laissez cuire 10 mn sur feu moyen.

3. Déroulez la pâte feuilletée, saupoudrez de quatre-épices, piquez-la de plusieurs coups de fourchette. Posez la pâte sur les kakis caramélisés et glissez aussitôt dans le four pour environ 35 mn de cuisson. Laissez reposer 5 mn avant de démouler sur un plat.

À TABLE ◆ Autre méthode !

Vous pouvez aussi faire caraméliser les fruits dans une poêle et les transférer ensuite dans un moule allant au four.



PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL
RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI
TEXTE JULIEN BOURÉ

LA CUISINE DU MARCHÉ

Récemment dédoublée rive droite, la Grande Epicerie de Paris héberge le troisième restaurant du chef Beatriz Gonzalez, et lui offre un extraordinaire rayon d'action.

On ne présente pas la Grande Epicerie de Paris, le département des comestibles du Bon Marché Rive Gauche, qui rassemble l'une des collections de denrées rares les plus exhaustives en France. C'est un monument à elle seule, un sanctuaire du plus capital des péchés : celui de la gourmandise. Ce qui ne manque pas de sel dans le très dévot voisinage de la rue du Bac. Après un demi-siècle de présence indivise aux portes de Saint-Germain-des-Prés, la vieille maison s'est finalement dédoublée rive droite en plein « Village Passy », dans une belle coquille haussmannienne désertée par les anciens magasins de prêt-à-porter « Franck et Fils ». Son nouvel affrètement va bien à ce fier bâtiment caréné par un treillis de plantes aromatiques, derrière lesquelles se déploient désormais 2800 m² d'alimentation générale. Quatre étages pivotant autour de croisées d'escaliers mécaniques, sous une vaste cloche en verre qui donne aux lieux l'apparence d'un cratère inondé de lumière. Du décor d'origine, il ne reste que l'espace méticuleusement recouffé, remplumé, repavé du sol au plafond. Les enseignants de la Grande Epicerie de Paris se sont démenés pendant 2 ans et demi pour faire cavalier l'identité visuelle de l'enseigne sans perdre sa trace. Ils ont intercalé châssis noirs, bois clairs, carreaux de faïence et illustrations fouillées entre de grandes mosaïques néo-pompières et des étagères qui montent jusqu'au ciel, dans un effet d'ensevelissement.

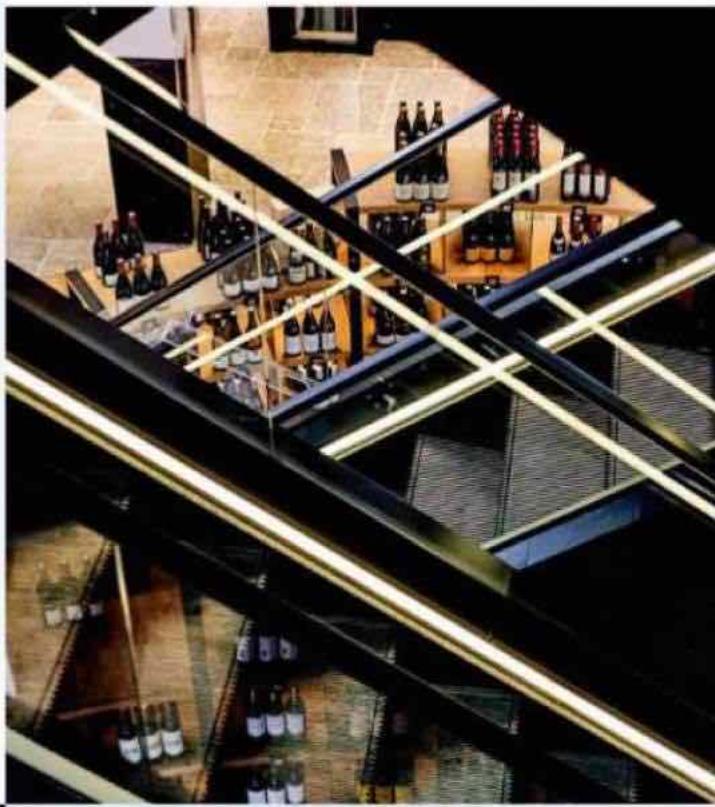
Place du marché

Comparé au plateau d'un seul tenant qui s'étale rive gauche à travers 3500 m², son double du 16^e arrondissement multiplie les cloisonnements, imposant à ses concepteurs la solution du parcours tortueux comme un « maze ». Le rez-de-chaussée a été agencé selon l'idée d'une place de marché, avec son pavé gallo-romain où se dressent les stands du marchand de quatre-saisons, de la boucherie rôtissoire, du poissonnier submergé par un arrivage d'oursins récoltés la veille à fleur d'eau, encore violets et menaçants. Sans oublier celui de la boulangerie, et en vis-à-vis une pâtisserie à croquer dans ses assortiments de pâtes à choux et de feuilletages arachnéens, sous un croquembouche monumental de saint-honoré. Le sous-sol est affecté aux familles de produits affinés en cave : vins et spiritueux sous la voûte d'un beau cellier de 40 m de long, les fromages, et les charcuteries sur un banc de marbre rose qui fait songer à du fromage de tête. Au premier étage, on trouve l'épicerie salée et sucrée, véritable cœur de meule du savoir-faire maison, que ponctuent des remparts de chips, de bières, d'eaux minérales, d'huiles d'olive, de tablettes de chocolat ou encore de confitures exposées contre un carreau couleur framboise écrasée.



RECETTE
P. 57

CANETTE, CHAMPIGNONS SAUVAGES ET ÉPIS DE MAÏS GRILLÉ



LE
RIVE
DROITE

**CRÉMEUX AVOCAT, ANANAS RÔTI ET ÉCLATS DE COCO** (4 pers.)

Recette adaptée de Beatriz Gonzalez

Très frais ◆ Prép. : 20 mn ◆ Cuisson : 1h 30mn ◆ Repos : 2 h

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| ◆ 3 avocats | ◆ 250 g de mascarpone |
| ◆ 1 ananas | ◆ 2 citrons bio |
| ◆ 25 cl d'eau | ◆ 50 cl de jus d'ananas |
| ◆ 250 g de sucre en poudre | ◆ 50 g de copeaux de noix |
| ◆ 100 g de sucre glace | de coco grillés |

1. Epluchez l'ananas, coupez-le en quatre dans la longueur après avoir ôté le cœur. Zestez les citrons.**2.** Faites chauffer jusqu'à frémissements le sucre en poudre, l'eau, le jus d'ananas et la moitié des zestes de citron. Plongez les quartiers d'ananas dedans jusqu'à ce qu'ils soient confits, comptez 1 h 30 mn à feu doux. Egouttez-les ensuite sur une grille (réservez le jus de cuisson) et mettez au frais 1 h.**3.** Mixez la chair des avocats avec 2 c. à café de jus de citron, ajoutez le mascarpone et le sucre glace. Ajoutez 5 cl de jus d'ananas réservé, mixez jusqu'à l'obtention d'une texture fine. Versez dans une poche à douille (facultatif). Réservez au frais 1 h.**4.** Coupez les quartiers d'ananas en dés de 2 cm x 1 cm. Répartissez-les dans 4 assiettes creuses. Déposez le crèmeux d'avocat entre les dés d'ananas (si vous n'avez pas de poche à douille, aucune importance, faites-le avec une cuillère), répartissez les copeaux de noix de coco par-dessus. Parsemez avec les zestes de citron restants. Dégustez aussitôt.**CRÉMEUX AVOCAT, ANANAS RÔTI ET ÉCLATS DE COCO**



C'est la troisième table du chef Beatriz Gonzalez

Secrets de pros

Si la « Grande Ep » fait consensus depuis sa création à la fin des années 1970, elle le doit à sa principale ressource. Un solide corps de prospecteurs dégustateurs qui révisent constamment leur géographie culinaire, et cartographient en temps réel le périmètre de tout aventureur du goût qui se respecte. Sauf qu'à force de descendre dans le jardin des délices, ces « gastro-nautes » ont perdu l'habitude de la banalité. Chaque jour apporte son lot de petits trésors abordables, qu'ils écartent dans un premier temps pour répondre aux critères implacables d'une vitrine prestigieuse... avant d'en farcir leurs placards, qu'on imagine débordants de secrets de pros. Ne restait plus qu'à faire profiter tout le monde de ces alléchantes cachotteries. Mi-2016, la Grande Epicerie de Paris lançait sa propre marque « distributeur », qui compte plusieurs centaines de références à des tarifs plafonnant sous le seuil du luxe ou de la grande occasion. Après tout, les vinaigres balsamiques hors d'âge, les darnes de saumon sauvage et les suprêmes de poule bressane à pattes bleues ne détiennent pas le monopole du plaisir... Pourquoi négliger la jouissance d'une bonne tartine de beurre truffé, de canistrellis aux noisettes grasses ou d'une saucisse sèche au poivre vert ?

Un parcours de battante

Au dernier étage du magasin, il y a le Rive Droite, restaurant pourvu d'une vue plongeante sur les rayons en contrebas, et dont les nuances de vert semblent déteintes de la couverture végétale des façades extérieures. C'est la troisième table du chef Beatriz Gonzalez. Originaire de l'île de Cozumel, dans les Antilles mexicaines, cette cuisinière aussi inventive qu'intuitive fut envoyée en France par son père

CANETTE, CHAMPIGNONS SAUVAGES ET ÉPIS DE MAÏS GRILLÉ (4 pers.)

Recette adaptée de Beatriz Gonzalez

Comfort food ♦ Préparation : 15 mn ♦ Cuisson : 45 mn

Repos : 10 mn ♦ Trempage : 30 mn

- | | |
|---|----------------------------|
| ◆ 1 canette d'environ 1,2 kg | ◆ 4 brins de thym |
| ◆ 2 épis de maïs | ◆ 2 feuilles de laurier |
| ◆ 600 g de pommes de terre ratte | ◆ huile d'olive |
| ◆ 30 g de trompettes-de-la-mort séchées | ◆ 4 gousses d'ail |
| ◆ 400 g de pleurotes | ◆ 2 c. à soupe de vinaigre |
| | ◆ fleur de sel de Guérande |

1. Préchauffez le four sur th. 7/210°. Placez les brins de thym à l'intérieur de la canette, salez, poivrez. Posez la volaille dans un plat à four et arrosez d'un filet d'huile. Enfournez-la pour 40 mn en la retournant et en l'arroasant régulièrement.

2. Faites réhydrater les trompettes-de-la-mort 30 mn dans un bol d'eau froide. Lavez et brossez les pommes de terre et mettez-les autour de la canette avec les gousses d'ail pelées et le laurier 25 mn avant la fin de la cuisson de la volaille.

3. Faites cuire les épis de maïs 10 mn dans une grande casseole d'eau bouillante salée. Egouttez-les, puis détachez les grains en tournant le couteau autour de l'épi pour garder un maximum de grains collés entre eux. Réservez.

4. Faites sauter dans 1 c. à soupe d'huile les champignons (pleurotes et trompettes), salez et poivrez, réservez.

5. Sortez la canette du four, enveloppez-la de papier aluminium, laissez reposer 10 mn.

6. Positionnez le four sur la fonction gril et placez les grains de maïs dessous pour les brûler un peu.

7. Dégraissez le plat de cuisson, posez-le sur le feu, déglacez avec le vinaigre, ajoutez les champignons, mélangez 2-3 mn. Découpez la volaille et servez avec les pommes de terre, le maïs grillé et la sauce aux champignons.



Ce fier bâtiment caréné par un treillis de plantes aromatiques

restaurateur, qui ne doutait pas qu'elle reviendrait prendre possession de l'établissement familial sitôt sa formation achevée. Mais chemin faisant, après un apprentissage à l'Institut Paul Bocuse, et un parcours de battante qui culmina dans les cuisines de la Grande Cascade, elle prit conscience de son penchant pour l'adrénaline et le degré d'exigence des grands restaurants parisiens. Beatriz Gonzalez s'est alors associée avec son ancien camarade de brigade, le pâtissier Yannick Tranchant, pour ouvrir Neva dans l'ouest parisien, à la lisière du bistro et du gastro. Plus tard, elle a fondé Corette, plaçant le curseur plus près de la « bistronomie » que de la « gastroterie », avec des propositions émancipées de la grande tradition.

Classicisme décrispé

Ici elle remet la balle au centre, par le redéploiement d'un classicisme décrispé, qu'elle améliore à la marge ou saisit carrément à bras-le-corps. Ce peut être un « ris de veau crousti-fondant », juste rosé et caramélisé sur une seule face par sa cuisson à l'unilatérale, ou un tartare de dorade rose marinée au citron vert, avec des lamelles de radis de couleur entortillées à la manière d'un bouquet de roses. Une très bonne crème d'avocat montée au mascarpone, tronçons d'ananas et pulpe de coco, ou un tiramisu au tamarin dont l'acidulé pétille sur la langue comme des bonbons paillettes. Si la cuisine n'est pas destinée à devenir le faire-valoir des produits vendus au magasin, ce dernier génère une ambiance qui a tout pour inspirer le chef. Nul doute qu'on la croisera souvent en train d'écumer cette corne d'abondance, les bras chargés d'une livraison exceptionnelle de nopal (la raquette du figuier de barbarie, légume très apprécié au Mexique) ou de cuvées introuvables de vins corsés.

La Grande Epicerie Rive Droite, 80, rue de Passy, lagrandeepicerie.com
Restaurant « Le Rive Droite », 01 44 14 38 70, du petit-déjeuner au dîner, réservation conseillée.

CEVICHE DE DORADE, RADIS MULTICOLORES ET VINAIGRETTE AU CITRON VERT (4 pers.)

Recette adaptée de Beatriz Gonzalez

Tout simple ◆ Prép. : 20 mn ◆ Au frais : 45 mn

- | | |
|---|--|
| ◆ 500 g de filets de dorade extra-fraîche | ◆ 5 citrons verts non traités ou bio |
| ◆ 1 radis noir | ◆ 10 cl d'huile d'olive |
| ◆ 1 radis red meat | ◆ 10 cl d'huile de sésame |
| ◆ 1 radis blue meat | ◆ vinaigre de cidre |
| ◆ 1 radis green meat | ◆ quelques brins de coriandre fraîche ◆ poivre du moulin |
| ◆ 1 bulbe de fenouil | |

1. Pelez et réalisez des rubans avec les différents radis à l'aide d'un économie. Assaisonnez-les de sel et placez-les dans un saladier avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de 2 citrons pour les attendrir. Réservez au frais 30 mn.

2. Coupez finement le fenouil à la mandoline, assaisonnez-le avec l'huile de sésame, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Réservez au frais 30 mn.

3. Taillez des lamelles de poisson de 2-3 mm d'épaisseur. Placez-les dans un plat. Dans un bol, mélangez le jus de 2 citrons et le zeste de 1 citron, du sel, du poivre, et versez le mélange sur le poisson. Réservez au frais 15 mn.

4. Pelez à vif le citron vert restant et récupérez les suprêmes en retirant les membranes blanches.

5. Sur 4 assiettes, déposez un lit de fenouil au centre d'un emporte-pièce (ou d'un cercle de 10 cm de diamètre), égouttez et répartissez des lamelles de dorade en rosace par-dessus. Roulez les bandes de radis en petits rouleaux multicolores et disposez-les sur le poisson. Répartissez un peu de marinade de la dorade par-dessus. Décorez avec des pluches de coriandre. Servez bien frais.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr



**CEVICHE DE DORADE, RADIS MULTICOLORES
ET VINAIGRETTE AU CITRON VERT**



LA COQUE

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL

REALISATION SANDRINE GIACOBETTI

TEXTE JULIEN BOURE

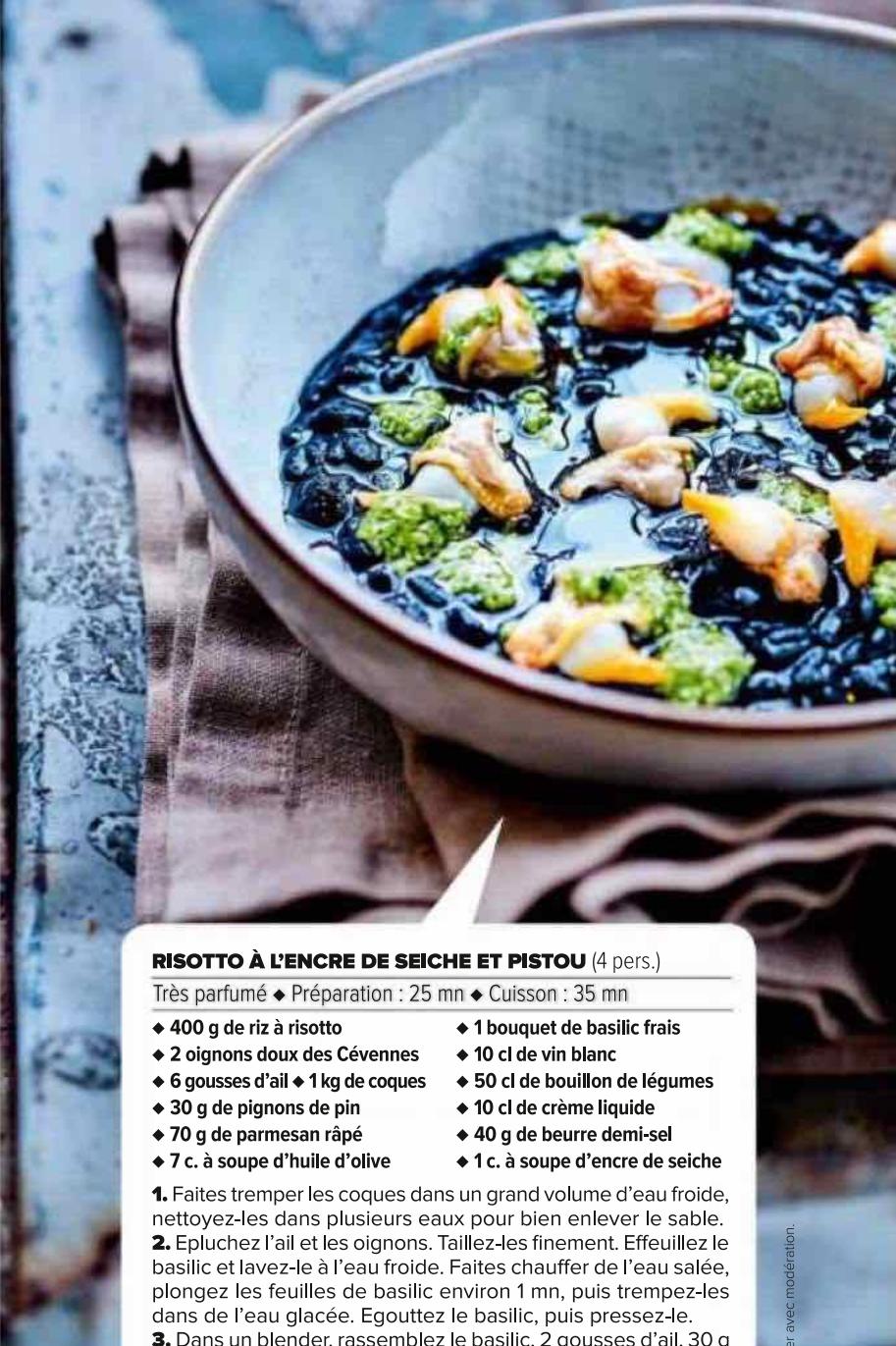


Après les fêtes vient le temps des bouillons, dont la coque est un véritable vivier selon Gaël Orieux. Le chef étoilé et auteur de « Cuisiner la Mer » aux éditions de la Martinière vous tient au jus de ce coquillage injustement méconnu.

Cerastoderma edule, alias « coque blanche » (anciennement appelée « bucarde »), est un mollusque fouisseur proche de la palourde et de la praire, dont les valves sont striées à la verticale (tandis que celles d'une praire sont dotées de plissures horizontales, et que la palourde est presque lisse). Ce coquillage à la mode dans les bistrots de chefs mesure à peu près 4 cm.

Habitat et pêche/élevage

Comme la palourde, la praire ou le couteau de mer, elle vit ensevelie dans le sable à quelques centimètres en dessous de la surface. Gaël Orieux se souvient qu'enfant, lorsque ses parents l'emmenaient à la Baule, il suffisait de gratter le sable avec le pied pour en faire apparaître. Adapté à des environnements variés, et capable de supporter une large amplitude thermique (des eaux norvégiennes à celles du Sénégal), cet animal préfère les zones de balancement des marées et les estuaires. On le trouve usuellement le long de la côte Est atlantique, entre les pays nordiques et le Portugal, plus rarement en Méditerranée. Les colonies de coques (appelées « hénonnières ») en baie de Somme représentent le plus important gisement naturel de l'espèce en France, faisant du Crotoy son principal port de débarquement. Les techniques de pêche sont identiques à celles employées pour la capture des palourdes ou des praires. Il existe de surcroît quelques fermes « cérastocoles » qui fournissent environ un quart de la production nationale.



RISOTTO À L'ENCRE DE SEICHE ET PISTOU (4 pers.)

Très parfumé ◆ Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 35 mn

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| ◆ 400 g de riz à risotto | ◆ 1 bouquet de basilic frais |
| ◆ 2 oignons doux des Cévennes | ◆ 10 cl de vin blanc |
| ◆ 6 gousses d'ail ◆ 1 kg de coques | ◆ 50 cl de bouillon de légumes |
| ◆ 30 g de pignons de pin | ◆ 10 cl de crème liquide |
| ◆ 70 g de parmesan râpé | ◆ 40 g de beurre demi-sel |
| ◆ 7 c. à soupe d'huile d'olive | ◆ 1 c. à soupe d'encre de seiche |

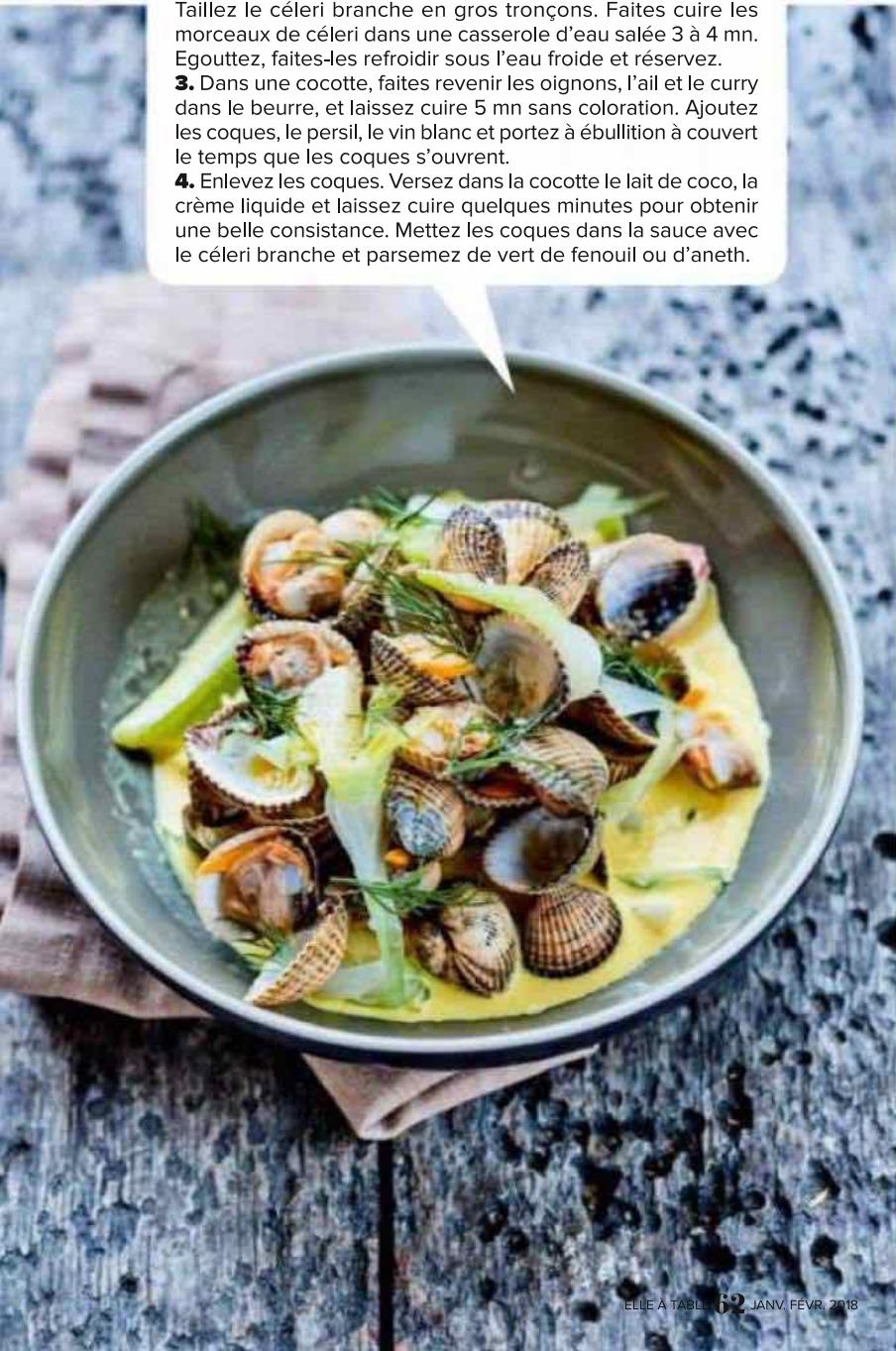
1. Faites tremper les coques dans un grand volume d'eau froide, nettoyez-les dans plusieurs eaux pour bien enlever le sable.
2. Epluez l'ail et les oignons. Taillez-les finement. Effeuillez le basilic et lavez-le à l'eau froide. Faites chauffer de l'eau salée, plongez les feuilles de basilic environ 1 mn, puis trempez-les dans de l'eau glacée. Egouttez le basilic, puis pressez-le.
3. Dans un blender, rassemblez le basilic, 2 gousses d'ail, 30 g de parmesan, les pignons de pin, 5 c. à soupe d'huile d'olive et mixez fortement. Réservez au réfrigérateur.
4. Egouttez les coques, mettez-les dans une cocotte avec 3 c. à soupe d'eau. Couvrez et portez à ébullition. Une fois les coques ouvertes, passez le jus dans une passoire et ôtez les coquilles.
5. Dans une cocotte, faites cuire 5 mn doucement les oignons et l'ail restant dans un peu d'huile d'olive, sans laisser colorer. Assaisonnez. Versez le riz et mélangez 2 mn doucement sur le feu pour qu'il devienne translucide. Versez le vin blanc et laissez cuire 2 mn, puis versez le bouillon de légumes et le jus des coques. Faites cuire 15 à 17 mn sur feu vif en mélangeant régulièrement. Terminez en ajoutant la crème liquide, le beurre, l'encre de seiche, le reste du parmesan. Rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les coques et quelques pointes de pistou de basilic.

COQUES MARINIÈRE, LAIT DE COCO ET CURRY (4 pers.)

Pour changer ◆ Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 25 mn

- | | |
|-----------------------------|---|
| ◆ 1,8 kg de coques | ◆ 1 c. à café de curry |
| ◆ 2 gousses d'ail | ◆ 20 cl de lait de coco |
| ◆ 4 branches de persil | ◆ 10 cl de crème liquide |
| ◆ 2 tiges de céleri branche | ◆ 40 g de beurre |
| ◆ 8 oignons nouveaux | ◆ 4 pincées de vert de fenouil ou d'aneth |
| ◆ 10 cl de vin blanc | |

1. Faites tremper les coques dans un grand volume d'eau froide, nettoyez-les dans plusieurs eaux pour bien enlever le sable.
2. Epluchez les gousses d'ail, le céleri branche, les oignons nouveaux. Taillez les oignons en 4 dans le sens de la longueur. Taillez le céleri branche en gros tronçons. Faites cuire les morceaux de céleri dans une casserole d'eau salée 3 à 4 mn. Egouttez, faites-les refroidir sous l'eau froide et réservez.
3. Dans une cocotte, faites revenir les oignons, l'ail et le curry dans le beurre, et laissez cuire 5 mn sans coloration. Ajoutez les coques, le persil, le vin blanc et portez à ébullition à couvert le temps que les coques s'ouvrent.
4. Enlevez les coques. Versez dans la cocotte le lait de coco, la crème liquide et laissez cuire quelques minutes pour obtenir une belle consistance. Mettez les coques dans la sauce avec le céleri branche et parsemez de vert de fenouil ou d'aneth.

**Gestion de la ressource**

Plus abondante et endurante à la pression commerciale que la praire et la palourde, la coque atteint au plus tard sa maturité sexuelle lorsque ses valves dépassent 3 cm. C'est la taille minimum de consommation que recommande le portail Mr Goodfish, pour des individus en provenance de l'Atlantique.

Saison

Toute l'année.

Mode d'emploi

Comme ce coquillage vit enfoui dans le sable, il faut l'immerger à plusieurs reprises afin de le nettoyer. Laissez-le se « décanter » de ses grains et débris dans un grand volume d'eau (au fond d'un saladier par exemple), en renouvelant celle-ci quatre à cinq fois. Contrairement à ses cousines la praire et la palourde, une coque sue abondamment durant la cuisson. Dans le registre des « coquillages à jus », Gaël Orieux préfère celui-ci aux moules, qu'il trouve un peu trop salées, et plus vulgaires. Il est absolument excellent, et très estimé des cuisiniers professionnels pour renforcer des sauces ou des bases culinaires.

Dans un premier temps

Ouvrez les coques au naturel en les mettant quelques minutes à feu vif dans une grande casserole couverte, sans oublier d'arroser le fond avec un peu d'eau. N'oubliez pas de filtrer consciencieusement le jus qui en résultera.

Suggestions du chef Gaël Orieux

Dans un potage de style parisien (poireau, céleri, pomme de terre), avec un consommé très clair mêlant bouillon de poule et l'eau des coques, dont les petites noix garnissent la préparation.

En brouillade, parce qu'on recommande généralement d'interrompre la cuisson des œufs à l'aide d'un peu de crème ou de liquide froid, comme le jus des coques que l'on mixera avec la préparation pour la rendre plus onctueuse.

En risotto, déglacé au vin blanc, puis mouillé avec du bouillon de coques. Un peu de parmesan, d'huile d'olive et d'encre de seiche pour lier le tout, que l'on sert garni de coques décortiquées et d'un pistou de basilic.

Façon pad thaï, avec des rubans de pâtes au riz, une sauce au jus de coques pimentée et montée au beurre, des lardons de poitrine demi-sel, un peu de vert, et les coquilles encore pleines.

Au curry dans leur coquille.



BOUILLON « CÔTIER », COQUES ET SALICORNES (4 pers.)

Tout simple ◆ Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 40 mn

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ◆ 800 g de coques | ◆ 1 oignon |
| ◆ 800 g de pommes de terre | ◆ 2 gousses d'ail |
| charlotte | ◆ 1,2 l de bouillon de volaille |
| ◆ 200 g de blancs de poireaux | ◆ 100 g de beurre |
| ◆ 300 g de céleri-rave | ◆ 120 g de salicornes fraîches |

1. Faites tremper les coques dans un grand volume d'eau froide, nettoyez-les dans plusieurs eaux pour bien enlever le sable.

2. Egouttez les coques et mettez-les dans une cocotte. Couvrez et portez rapidement à ébullition. Une fois les coques ouvertes, passez leur jus dans une passoire et ôtez les coquilles.

3. Epluchez les pommes de terre, l'ail, l'oignon, le céleri-rave. Lavez les légumes. Taillez finement les poireaux, les pommes de terre, le céleri-rave, l'oignon.

4. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, les poireaux et l'ail dans le beurre, et laissez cuire doucement 5 mn sans coloration. Ajoutez ensuite le céleri, les pommes de terre, puis mouillez avec le bouillon de volaille et le jus des coques. Laissez cuire doucement 30 mn environ, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement. Terminez en ajoutant les salicornes fraîches et les coques, puis servez de suite.



PAD THAÏ (4 pers.)

Exotique ♦ Préparation : 35 mn ♦ Cuisson : 25 mn

- ♦ 800 g de coques
- ♦ 400 g de pâtes de riz sèches
- ♦ 400 g de poitrine de porc demi-sel cuite
- ♦ 1/4 de piment long rouge
- ♦ 8 cébettes ♦ 4 gousses d'ail
- ♦ 20 g de cacahuètes salées
- ♦ 1 branche d'aneth
- ♦ 20 g de gingembre
- ♦ 1 c. à soupe de sauce soja
- ♦ 1 c. à café d'huile de sésame
- ♦ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ♦ 60 g de beurre

1. Faites tremper les coques dans un grand volume d'eau froide, nettoyez-les dans plusieurs eaux pour bien enlever le sable.
2. Egouttez les coques et mettez-les dans une cocotte. Couvrez et portez rapidement à ébullition. Une fois les coques ouvertes, passez leur jus dans une passoire et ôtez les coquilles.
3. Faites réduire le jus des coques de 3/4 et réservez. Taillez la poitrine demi-sel en gros lardons. Epluchez l'ail et le gingembre. Taillez très finement les cébettes, le piment rouge et le gingembre. Hachez grossièrement les cacahuètes.
4. Faire cuire les pâtes de riz dans une grande casserole d'eau bouillante entre 3 à 5 mn, et égouttez-les.
5. Dans un wok, faites revenir les cébettes, l'ail, le piment et le gingembre dans l'huile d'olive, et laissez cuire 2 mn. Ajoutez les lardons, le jus des coques, les pâtes de riz, les coques, le beurre, et enrobez les pâtes de riz. Terminez en ajoutant la sauce soja, les cacahuètes hachées, l'huile de sésame et quelques brins d'aneth.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

BROUILLADE D'ŒUFS, CHORIZO ET COQUES (4 pers.)

Crémeux ◆ Préparation : 30 mn ◆ Cuisson : 30 mn

- ◆ 600 g de coques
- ◆ 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- ◆ 12 œufs bio
- ◆ 40 g de beurre
- ◆ 1 belle tranche de pain de campagne
- ◆ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ 16 tranches fines de chorizo

1. Faites tremper les coques dans un grand volume d'eau froide, nettoyez-les dans plusieurs eaux pour bien enlever le sable.
2. Egouttez les coques et mettez-les dans une cocotte. Couvrez et portez rapidement à ébullition. Une fois les coques ouvertes, passez leur jus dans une passoire et ôtez les coquilles.
3. Taillez le pain en gros dés. Dans une poêle, faites dorer les tranches de chorizo dans un peu d'huile d'olive pour qu'elles deviennent croustillantes et ôtez-les du feu. Dans la même poêle, faites revenir les croûtons de pain de campagne pour qu'ils deviennent croustillants.
4. Cassez les œufs dans un saladier, fouettez-les bien et assaisonnez-les. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile de pépins de raisin, versez les œufs fouettés. Remuez sans cesse avec une spatule, à feu modéré, pour que les œufs cuisent doucement et uniformément. Terminez en ajoutant quelques cuillères à soupe de jus des coques et le beurre pour que la brouillade soit moelleuse.
5. Versez les coques dans la brouillade, puis répartissez dessus les croûtons de pain de campagne et le chorizo.

Retrouvez le chef Gaël
Orieux chez Auguste, son
restaurant parisien

Coup DE MOUSSE

Brune, rousse, blonde, etc., les multiples saveurs de la bière inspirent une cuisine conviviale et gourmande quand le thermomètre affiche, lui aussi, moins de 5 degrés !

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL REALISATION SANDRINE GIACOBETTI

POMMES SAUCE CARAMEL

Bière blonde

EN FICHE
RECETTE

CAKE RAISINS ET DATES

Bière aux épices

CAKE AUX RAISINS ET DATES (4 pers.)

Pour le goûter

Préparation : 20 mn • Macération : 1 nuit

Cuisson : 55 mn

- ◆ 450 g de fruits secs (2/3 de raisins secs et 1/3 de dattes)
- ◆ 10 cerises confites
- ◆ 50 cl de bière aux épices
- ◆ 150 g de beurre mou
- ◆ 150 g de sucre rapadura
- ◆ 4 œufs moyens
- ◆ 225 g de farine
- ◆ noix muscade
- ◆ 10 cl de jus de citron
- ◆ 1 sachet de levure chimique

1. La veille, mettez les fruits secs dans un récipient et ajoutez la bière. Mélangez bien, couvrez et laissez reposer toute la nuit.

2. Préchauffez le four sur th. 5-6/170°. Mélangez le beurre et le sucre dans un saladier jusqu'à obtenir une texture légère et crémeuse. Incorporez 1 œuf et le quart de la farine, mélangez. Répétez cette opération jusqu'à épuisement des œufs et de la farine. Ajoutez la noix muscade râpée, le jus de citron et en dernier la levure chimique.

3. Egouttez les fruits secs, ajoutez-les à la pâte, ainsi que les cerises, puis mélangez avec précaution et versez la préparation dans un moule beurré.

5. Enfournez 55 mn, ou jusqu'à ce qu'un couteau enfoncé à cœur ressorte sec.



Bière blanche

Pour changer

MOULES À LA BIÈRE

Assiette, couverts et serviette, Maison de Vacances. Verre, Au Bain Marie.

MOULES À LA BIÈRE (4 pers.)

Pour changer

Préparation : 15 mn • Cuisson : 15 mn

- ◆ 2 kg de moules
- ◆ 20 g de beurre
- ◆ 2 branches de céleri
- ◆ 4 échalotes
- ◆ 20 grains de coriandre
- ◆ 15 cl de bière blanche
- ◆ poivre du moulin
- ◆ 10 cl de crème liquide

1. Rincez, ébarbez et grattez les moules. Eliminez celles qui sont cassées.

2. Dans une casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez le céleri et les échalotes pelées et hachées. Faites cuire 5 mn à feu modéré.

3. Ajoutez les moules et les grains de coriandre écrasés. Arrosez avec la bière. Couvrez et faites cuire 7 mn jusqu'à ouverture des moules (jetez celles qui ne se sont pas ouvertes).

4. Retirez le couvercle. Goûtez le jus, salez si besoin et poivrez généreusement. Ajoutez la crème. Faites chauffer quelques minutes et servez immédiatement dans des bols chauds.

CARBONNADE FLAMANDE À LA ROUSSE

(6 pers.)

Tradi

Préparation : 15 mn • Cuisson : 3 h 10 mn

- ◆ 1 kg de gîte de bœuf ficelé
- ◆ 40 cl de bière rousse
- ◆ 2 c. à soupe d'huile neutre (tournesol, pépins de raisin, etc.)
- ◆ 4 oignons
- ◆ 2 gousses d'ail
- ◆ 1 c. à soupe bombée de farine de riz
- ◆ 3 feuilles de laurier
- ◆ 4 clous de girofle
- ◆ 2-3 tranches de pain d'épices
- ◆ 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- ◆ 1 c. à soupe de sucre roux

1. Dans une cocotte allant au four, faites dorer le bœuf à feu vif sur chaque face dans 1 c. à soupe d'huile.

2. Préchauffez le four sur th. 5/150°. Retirez la viande, jetez la graisse de cuisson (sans gratter les sucs), remettez les morceaux de viande avec 1 c. à soupe d'huile nouvelle, les oignons pelés et émincés, l'ail pelé et écrasé. Saupoudrez de farine, remuez bien sur feu moyen.

3. Mettez dans la cocotte le laurier, les clous de girofle, le vinaigre, le sucre roux, le pain d'épices émietté, du sel et du poivre. Versez la bière, complétez avec de l'eau bouillante pour arriver au niveau des ingrédients. Couvrez et enfournez 3 h. Un délice avec des choux de Bruxelles et une fourrée de frites rôties au four.

À TABLE Conseil !

Choisissez une bière plutôt fruitée et peu amère.

CARBONNADE FLAMANDE

Bière rousse



PÂTE À CRÊPES SANS SUCRE

Bière blonde



PÂTE À CRÊPES LÉGÈRE (4-6 pers.)

Préparation : 10 mn • Repos : 1 h

Cuisson : 3 mn par crêpe

- ◆ 300 g de farine
- ◆ 1/2 c. à café de sel
- ◆ 50 cl de lait
- ◆ 25 cl de bière blonde
- ◆ 3 œufs
- ◆ 6 c. à soupe d'huile
- ◆ 20 g de sucre roux

1. Dans un bol, versez la farine et le sel, et formez un puits. Versez le lait en plusieurs fois dans ce puits, mélangez en faisant tomber la farine petit à petit dans le lait afin de l'incorporer sans créer de grumeaux. Ajoutez ensuite la bière et mélangez de nouveau.

2. Battez les œufs, puis incorporez-les à la pâte avec l'huile.

3. Versez enfin le sucre et mélangez bien.

4. Laissez la pâte reposer 1 h minimum (plus elle reposera, meilleure elle sera).

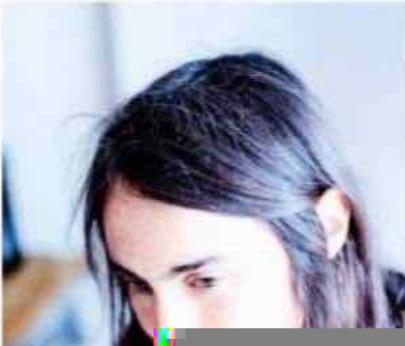
5. Après ce temps de repos, mélangez de nouveau et faites cuire vos crêpes dans une poêle huilée.



LE PETIT MONDE DE KEDA BLACK

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL
RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI

Tour à tour critique gastronomique et auteure de livres à succès, cette experte des fourneaux s'y connaît pour mettre à profit ses expériences culinaires en famille (nombreuse). Elle nous régale avec un brunch convivial ultra-gourmand.



Pour faire la cuisine à une famille nombreuse (même si ma famille n'est pas très grande qu'une semaine sur deux), mes 3 gestes qui sauvent : avoir des rituels (les galettes du samedi midi, les frites du jeudi, etc.), prévoir (des soupes et gratins dans le congélateur, faire les menus et les courses pour la semaine ; quand j'arrive à m'y tenir, tout se passe mieux) et avoir dans sa boîte des idées de dîners qui se préparent vite et bien.

Et sinon, bien sûr, c'est toujours super de faire participer un (ou deux à la limite, mais après c'est trop) enfant en cuisine : j'en ai un qui aime bien accomplir les tâches répétitives que je lui indique (étaler la pâte en pizzettes, faire les blinis, rouler des polpettes) et un autre qui a des inspirations culinaires (reproduire un plat vu dans Star Wars, faire quelque chose

avec la peau du lait, préparer des sushis en forme de panda, utiliser un emporte-pièce d'une forme spéciale, etc.). En famille, on fréquente plutôt les restaurants sans prétention du quartier : La Locomotive pour ses bo-buns, Hanouman pour ses tables rondes de 6 et ses nouilles au canard, La Paix pour le kebab du mercredi.

MES ADRESSES À PARIS

MON MARCHÉ

Le Centquatre-Paris, marché bio rue Curial, dans le 19^e : des légumes bio (il faut faire la queue mais le cadre est beau), les produits laitiers de Jean-Marie Beaudoin (tomme au cidre ou au foie, crème et lait crus, fromage blanc fermier, etc.) et les viandes de Mesenguy (des saucisses aux herbes, des terrines, etc.). C'est là que je récupère mon **casier Poiscaille** (poiscaille.fr), un abonnement qui

change ma vie et me rapproche de la mer : chaque semaine, je guette le mail annonçant les choix possibles, selon la pêche. D'une manière générale, je cherche au maximum à acheter en circuit court, via des réseaux d'amis parfois, par exemple pour récupérer des colis de viande normande.

PRODUITS ITALIENS

- **L'Epicerie italienne RAP**, 4, rue Fléchier, 75009, 01 42 80 09 91. J'adore ! Pour leur saucisse napolitaine au fenouil, les agrumes en hiver et bien d'autres choses. Tout est bon et j'adore la gentillesse de l'accueil.
- **La Cooperative Latte Cisternino**, 46, rue du Faubourg Poissonnière, 75010, 01 47 70 30 36. Magnifiques produits.

FROMAGES

- **Taka & Verno**, 61 bis, rue du Faubourg Saint-Denis, 75010, 01 48 24 89 29. Mon adresse préférée.

PRODUITS JAPONAIS

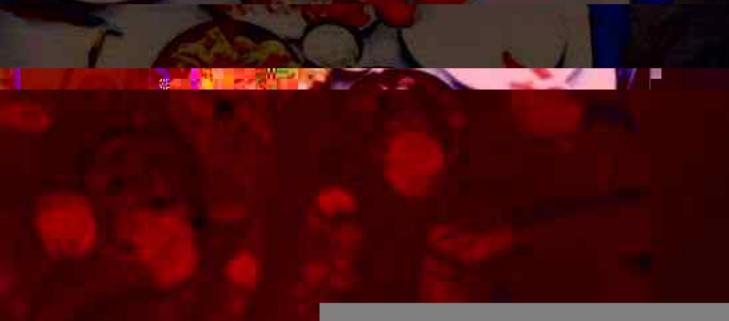
- **ACE Mart**, 63, rue Sainte-Anne, 75002, 01 42 97 56 80.
- **Workshop Issé**, 11, rue Saint-Augustin, 75002, 01 42 96 26 74. Pour des produits plus chics, plus chers, mais très bons.

PRODUITS ORIENTAUX

- **Quartier de La Chapelle** : produits de Turquie, d'Inde, de Chine, etc., comme les chutneys, les brinjal pickles, les samosas et les paroîtes frais, la mélasse de grenade.
- **Istanbul Oriental**, 74, rue Marx Dormoy, 75018, 01 53 26 74 82, pour ses feuilles de filo.
- **Paris Store**, 8-10, rue de l'Evangile, 75018, 01 44 72 88 88. Produits chinois et du Sud-Est asiatique.



RILLETTES DE MAQUEREAU ET CRÈME À L'ANETH



EN FICHE
RECETTE

LÉGUMES RÔTIS

LÉGUMES RÔTIS (6 pers.)

Pour changer ♦ Préparation : 20 mn ♦ Cuisson : 40 mn

- ♦ 1 courge muscade ou 1 potimarron
- ♦ 4 petites betteraves
- ♦ 6 c. à soupe d'huile d'olive
- ♦ thym ou origan
- ♦ 6 gousses d'ail

1. Préchauffez le four sur th. 6-7/190°. Nettoyez bien les légumes. Coupez la courge en gros morceaux, retirez les graines avec une cuillère. Placez les morceaux dans un plat à four, arrosez d'huile d'olive, salez, parsemez de thym ou d'origan. Ajoutez 5 gousses d'ail écrasées, mais non épluchées.

2. Emballez les betteraves enduites d'huile dans du papier aluminium ou dans des sachets spécial cuisson au four, avec 1 gousse d'ail et du thym ou de l'origan.

3. Enfournez le tout pour environ 40 mn, cela dépendra de la taille des légumes : ils doivent être bien dorés et devenir très tendres, presque confits.

4. A la sortie du four, laissez refroidir un peu, puis épluchez les betteraves (la peau part facilement) et coupez-les en tranches. Prélevez la chair de la courge pour faire comme une purée (on peut aussi la servir telle quelle, avec la peau, et chacun se sert). Dégustez.

À TABLE ♦ Bon à savoir !

La purée de courge, tel un condiment, accompagne les poissons, les blinis, etc. Les betteraves s'associent très bien avec la crème à l'aneth (voir fiche-recette).

Plat et serviette, Maison de Vacances.

Brunch salé

D'un côté, des poissons (fumés, marinés), de l'autre des charcuteries (saucisse, cecina de Black Angus, porc des Vosges fumé au bois de sapin), avec une combinaison de préparations maison et de bons produits prêts à manger. Des légumes rôtis qui servent aussi de condiments et des blinis maison comme support.



SAUSAGE ROLLS NEW LOOK (pour 24 mini-rolls)

Fait d'avance ◆ Prép. : 30 mn ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 35 mn

- ◆ 8 saucisses aux herbes
- ◆ 1/2 botte de persil
- ◆ 1 ou 2 c. à soupe de moutarde
- ◆ 1 pincée de paprika fumé et/ou de piment
- Pour la pâte
- ◆ 400 g de farine
- ◆ 1 bonne pincée de sel
- ◆ 250 g de beurre
- ◆ environ 12,5 cl d'eau glacée

1. 30 mn avant de commencer, placez le beurre au congélateur. Versez la farine et le sel dans un saladier. Tenez le beurre dans son papier et râpez-le (avec une râpe à gros trous) au-dessus de la farine. Ajoutez l'eau et remuez avec un couteau pour amalgamer la pâte (ajoutez plus d'eau si besoin). Emballez dans un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur au moins 1 h.

2. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Lavez, effeuillez et hachez le persil. Mélangez-le avec la moutarde et le piment ou le paprika. Coupez les saucisses en trois.

3. Étalez la pâte en 2 longs rectangles. Coupez des bandelettes d'environ 1 cm de large. Trempez chaque morceau de saucisse dans le mélange herbes-moutarde, puis emballez chacun dans une bandelette de pâte. Posez sur une plaque de four et faites cuire environ 35 mn : la pâte doit être bien dorée.



Les blinis maison sont très simples à faire, même s'il faut prévoir un peu de temps pour que la pâte lève (elle est préparée avec de la levure de boulanger). On peut utiliser moitié froment et moitié sarrasin (moi, c'est ce que je préfère) ou opter pour le tout sarrasin, pour un goût plus corsé. Choisir de préférence une farine artisanale, moulue à la meule de pierre, c'est meilleur. Dans tous les cas, ça n'a vraiment rien à voir avec les blinis du commerce...

BLINIS MAISON

MES ADRESSES EN LIGNE

- **Le Comptoir local**, lecomptoirlocal.fr : quand je n'ai pas beaucoup de temps, je commande sur ce site où l'on trouve tout : légumes, fruits, viande, très bons yaourts, etc.
- **Epices Roellinger**, epices-roellinger.com

EN FICHE
RECETTE

THON MARINÉ

BLINIS (pour 15 blinis environ)

Tradi ♦ Préparation : 20 mn ♦ Repos : 2 h ♦ Cuisson : 3 mn par blini

- | | |
|---|---|
| ♦ 110 g de farine type 65 | ♦ 2 œufs |
| ♦ 110 g de farine de sarrasin
(blé noir) | ♦ 150 g de yaourt grec, de Fjord
ou de crème fraîche |
| ♦ 15 g de levure de boulanger
fraîche (ou 1 sachet de levure
sèche) | ♦ quelques gouttes de jus
de citron |
| ♦ 28 cl de lait | ♦ 50 g de beurre |
| | ♦ 1 c. à café rase de sel |

1. Faites tiédir le lait. Mélangez-le avec la levure. Si vous utilisez de la levure sèche, délayez-la dans un peu d'eau tiède et attendez 5 mn avant de l'incorporer au lait, que le mélange forme des bulles.

2. Mélangez les farines et le sel, faites un puits. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Ajoutez les jaunes d'œufs, le yaourt et la pointe de citron dans le mélange lait et levure. Versez dans le puits, remuez pour obtenir une pâte (ce n'est pas grave s'il y a quelques grumeaux). Couvrez et laissez lever (dans un endroit tiède, sans courant d'air) pendant 1 h. La pâte va faire des bulles.

3. Fouettez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la pâte. Couvrez, laissez lever encore 1 h au moins.

4. Faites chauffer un peu de beurre dans une poêle dédiée ou une poêle ordinaire, mais idéalement à fond épais, en fonte. Versez 1 petite louche de pâte. Quand des bulles se forment sur toute la surface, retournez et terminez la cuisson de l'autre côté. Tenez au chaud sous un torchon. Continuez en remettant un peu de beurre dans la poêle entre chaque fournée.

Des gourmandises doucement épicées pour tous les goûts, un gâteau au chocolat au lait fermenté pour le moelleux et la pointe d'acidité, un dessert aux pommes très fondant, et un bon jus frais.



DESSERT PUR POMME (6 pers.)

Fait d'avance ◆ Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 2 h 10 mn

- ◆ 12 à 15 pommes bio (selon leur taille)
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ 1 citron
- ◆ 10 cl de jus de pomme
- ◆ 60 g de sucre
- ◆ 1 gousse de vanille
- ◆ 1 bâton de cannelle
- ◆ crème (pour servir)
- ◆ quelques physalis (facultatif)

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Beurrez un moule rond, pas trop grand (20 cm maximum de diamètre) et un peu haut.
2. Dans une petite casserole, mélangez le beurre, le jus du citron, le jus de pomme, le sucre, la cannelle et les graines prélevées de la gousse de vanille. Faites fondre à feu doux en remuant pour dissoudre le sucre, puis laissez frémir 5 mn afin de faire réduire légèrement. Otez le bâton de cannelle et versez ce sirop dans un saladier.
3. Rincez les pommes et enlevez le trognon à l'aide d'un vide-pomme. Coupez-les en fines tranches à la mandoline et mettez-les au fur et à mesure dans le sirop, en remuant délicatement pour les enrober. Rangez les tranches dans le moule beurré.
4. Enfournez pour 1 h, puis poursuivez la cuisson 1 h sur th. 4-5/140°, en plaçant un morceau de papier sulfurisé sur le dessus. Laissez refroidir, puis placez au frigo. Servez avec un peu de crème et décorez de quelques physalis.

Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

WELSH CAKES (6 pers.)

Classique gallois ◆ Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 10 mn

- ◆ 340 g de beurre
- + 50 g pour la cuisson
- ◆ 500 g de farine type 65
- (ou 350 g de type 65 + 150 g de farine bise ou complète)
- ◆ 1 c. à café de levure chimique
- ◆ 1 c. à café de quatre-épices (ou bien un mélange perso)
- de cannelle, clous de girofle, muscade, cardamome écrasés ensemble au mortier ou moulus dans un moulin)
- ◆ 2 œufs
- ◆ 50 g de cassonade
- ◆ 120 g de raisins secs ou baies de goji (ou un mélange)

1. Coupez le beurre en morceaux. Mélangez la farine avec la levure chimique et les épices. Ajoutez le beurre et sablez du bout des doigts dans la farine. Ajoutez les œufs, la cassonade et les raisins secs et/ou les baies, formez une pâte sans trop la travailler.

2. Etalez-la sur un plan de travail à peine fariné, sur une épaisseur de 1 à 2 cm. Découpez à l'emporte-pièce (ou avec un verre retourné) des ronds de 7 à 8 cm de diamètre.

3. Faites chauffer une poêle à fond épais. Beurrez légèrement, faites cuire les welsh cakes 7 à 10 mn en les retournant en cours de cuisson. Chaque côté doit être très bien doré et l'intérieur doit avoir le temps de cuire, mais rester quand même assez fondant (on peut donc baisser un peu le feu en cours de cuisson).

À TABLE ! Délicieux avec !

Un thé ou un café, avec du beurre en plus si on est très gourmand.



WELSH CAKES



GÂTEAU AU CHOCOLAT BUTTERMILK

ROULÉS À LA CARDAMOME



MERINGUEZ vos FRUITS d'HIVER

A partir d'une meringue italienne simplifiée (sans thermomètre à sucre), donnez du chic à vos desserts fruités en mêlant vitamines et volupté. Tout schuss !

PHOTOS JÉRÔME BILIC RÉALISATION MARIE LETEURE

TARTE AU CITRON

EN FICHE
RECETTE

RECETTE DE BASE (6 pers.)

Facile

Préparation : 5 mn • Repos : 5 mn

Cuisson : 2 mn 30 s

- ◆ 2 blancs d'œufs
- ◆ 110 g de sucre + 1 c. à café
- ◆ 4 cl d'eau (= 40 g ou 4 c. à soupe)

1. Faites bouillir l'eau et le sucre dans une petite casserole en comptant 2 mn 30 s d'ébullition (la cuisson se fait en principe avec un thermomètre à sucre, mais c'est plus simple comme ça).

2. Commencez à fouetter les blancs en neige. Après 1 mn 30 s de cuisson du sirop, ajoutez la cuillère à café de sucre dans les blancs en neige.

3. Versez le sirop en mince filet sur les blancs battus en fouettant à petite vitesse jusqu'à refroidissement. Pour vérifier, placez les mains autour du bol qui doit être presque froid. Laissez reposer quelques minutes.

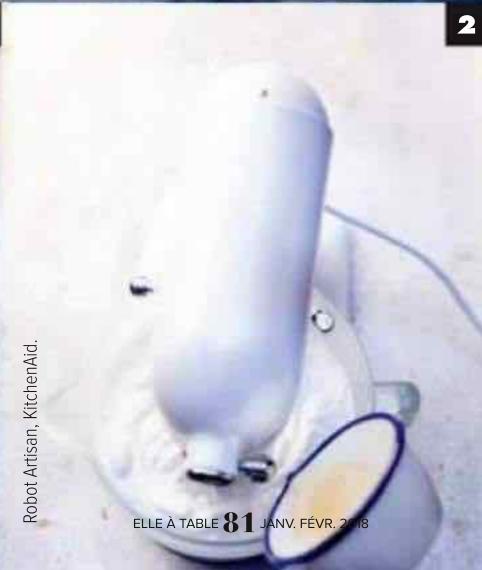
4. La meringue peut être dorée sous le gril du four ou avec un petit chalumeau de cuisine.

À TABLE Pratique !

Si vous n'avez pas de robot, réalisez la recette avec un batteur électrique et posez le bol contenant la meringue dans un saladier rempli d'eau froide pour accélérer le processus de refroidissement.



1



2



3

CHOCO MERINGUÉ (6 pers.)

Etonnant ◆ Préparation : 25 mn ◆ Cuisson : 25 mn ◆ Repos : 5 mn

- ◆ 1 recette de base ◆ 200 g de chocolat noir ◆ 4 jaunes d'œufs + 2 blancs (les 2 autres blancs sont utilisés pour la recette de base)
- ◆ 125 g de noisettes en poudre ◆ 2 c. à soupe de sucre ◆ 50 g de noisettes entières

1. Allumez le four sur th. 6/180°. Faites fondre le chocolat cassé en morceaux au micro-ondes ou au bain-marie. Ajoutez les jaunes d'œufs et les 2 blancs en remuant bien, les noisettes en poudre et $\frac{3}{4}$ de la meringue italienne, mélangez en soulevant la préparation avec une spatule souple. Versez la préparation dans un moule beurré.

2. Faites caraméliser les noisettes entières grossièrement concassées 1 mn dans une poêle avec les 2 c. de sucre et ajoutez-les sur le gâteau. Faites cuire 20 mn dans le four.

3. Remuez la meringue italienne restante pour l'assouplir, étalez-la sur le gâteau cuit et passez sous le gril quelques secondes. Laissez refroidir avant de déguster.

À TABLE ◆ A savoir !

Si vous consommez ce dessert le lendemain, le gâteau et la meringue auront un peu séché, ce qui apportera un petit croquant intéressant.





NOUGAT PAS GLACÉ (6 pers.)

Acidulé • Préparation : 15 mn • Repos : 15 mn • Cuisson : 4 mn

- ◆ 1 recette de base
- ◆ 200 g de fruits secs (noix, noisettes, amandes, pistaches, pignons)
- ◆ 3 c. à soupe de sucre
- ◆ 20 cl de crème liquide entière
- ◆ 3 oranges
- ◆ sirop d'érable

1. Concassez grossièrement les fruits secs avec un petit robot ou en les placent dans un sac et en tapant avec un rouleau à pâtisserie. Faites-les caraméliser 3 ou 4 mn dans une poêle avec le sucre et laissez refroidir.

2. Fouettez la crème liquide en chantilly et mélangez-la à la meringue italienne.

3. Ajoutez les fruits secs, les oranges pelées à vif et coupées en morceaux. Mélangez délicatement, répartissez dans 6 coupes et arrosez de quelques gouttes de sirop d'érable.

À TABLE ! Le petit truc !

Pour peeler les oranges à vif, il suffit de couper les deux extrémités du fruit, de le poser sur un côté tranché et de glisser la lame d'un couteau-scie entre l'écorce et la chair, suffisamment profondément pour atteindre la chair (il ne doit y avoir aucune peau blanche).

Ensuite, séparez les quartiers en passant le couteau entre chaque membrane de l'orange pour retirer les « suprêmes ».

ALASKA REVISITÉ (6-8 pers.)

Surprenant ◆ Préparation : 35 mn ◆ Repos : 35 mn ◆ Cuisson : 48 mn

- ◆ **1 recette de base** Pour la compote de fruits ◆ **1 ananas victoria** ◆ **3 poires** ◆ **3 pommes** ◆ **50 g de sucre muscovado** ◆ **1 bâton de cannelle**
- ◆ **1 étoile de badiane** ◆ **1 citron vert** Pour le biscuit ◆ **4 œufs** ◆ **140 g de sucre** ◆ **120 g de farine** ◆ **40 g de beurre fondu**

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Fouetez à l'aide d'un batteur électrique les œufs entiers et le sucre dans un saladier posé sur un bain-marie, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Retirez alors du bain-marie et continuez à battre pour tiédir la préparation. Ajoutez alors la farine tamisée en pluie et le beurre fondu, mélangez délicatement en soulevant la préparation avec une spatule souple.

2. Versez la pâte dans un moule à manqué beurré et fariné et faites cuire 30 mn dans le four.

3. Faites cuire tous les fruits épluchés et coupés en petits morceaux 15 mn environ dans une casserole avec le sucre, la cannelle, la badiane, le zeste, le jus du citron et 1 petit verre d'eau, en remuant de temps en temps.

4. Démoulez le biscuit sur une grille et laissez refroidir. Coupez-le ensuite en 4 disques : 2 grands et 2 plus petits. Reconstituez une sphère en intercalant les disques : petit, grand, grand, petit, et en répartissant les fruits entre chaque couche.

5. Recouvrez entièrement la sphère de

meringue italienne en lui donnant une belle forme arrondie et, avec le dos d'une cuillère, formez des pics. Dorez au chalumeau.

À TABLE Variantes

Vous pouvez réaliser cette recette avec un biscuit commandé chez le pâtissier ou acheté dans le commerce.

Vous pouvez aussi remplacer les fruits par de la glace comme dans la recette initiale.

Vous pouvez aussi flamber l'Alaska en chauffant un peu de rhum dans une casserole, le flamber et le verser sur le dessert.



POMMES AU FOUR (6 pers.)

Léger ♦ Préparation : 20 mn ♦ Repos : 5 mn ♦ Cuisson : 50 mn

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| ♦ 1 recette de base | ♦ 20 cl de jus de pomme |
| ♦ 6 pommes | ♦ 6 c. à soupe de graines |
| ♦ 1 citron | mélangées |

1. Allumez le four sur th. 6-7/200°. Lavez les pommes, pelez-les à moitié (après avoir retiré le cœur avec un économie) et frottez la chair avec le citron coupé en deux, pour éviter qu'elles ne s'oxydent.

2. Posez les pommes dans un plat à four, arrosez-les de jus de pomme et faites les cuire environ 45 mn, jusqu'à ce que la chair soit fondante.

3. Coiffez ensuite chaque pomme d'une grosse cuillère de meringue italienne, parsemez-les de graines et passez-les 2-3 mn sous le gril du four.

À TABLE *Les trucs en plus !*

Vous pouvez mettre une noisette de beurre dans chaque cavité après avoir versé le jus de pomme.

N'hésitez pas à ajouter un peu de jus de pomme en cours de cuisson et à arroser les pommes plusieurs fois.



Retrouvez toutes les recettes sur elleatable.fr

A TAVOLA !

**CALAMARATAS AUX BLANCS D'ENCORNETS,
PARFUM DE CANNELLE**

**EN FICHE
RECETTE**

La cuisine italienne traverse les modes : en témoigne la pizza napolitaine récemment classée par l'Unesco au patrimoine immatériel de l'humanité. Voici d'autres merveilles de ce répertoire gastronomique.



FREGOLAS
AUX FRUITS DE MER

RECETTE
P. 89

LASAGNES TRÈS RICHES DE CARNAVAL



LASAGNES TRÈS RICHES DE CARNAVAL (8-10 pers.)

Plat complet ◆ Préparation : 1 h ◆ Cuisson : 1 h + 15 mn

- ◆ 500 g de lasagnes maison ou de fabrication artisanale (non précuites)
- ◆ 200 g de saucisson Napoli, en tranches très fines
- ◆ 500 g de ricotta fraîche (vache, brebis ou bufflonne)
- ◆ 500 g de mozzarella di bufala AOP, effilochée et égouttée
- ◆ 8 œufs durs, écalés et coupés en quartiers
- ◆ 200 g de caciocavallo (fromage) ◆ huile d'olive
- ◆ poivre noir mignonnette

Pour les polpettines

- ◆ 200 g de veau haché ◆ 100 g de chair à saucisse
- ◆ 1 tranche de pain émiettée
- ◆ 40 de Parmigiano
- ◆ 1 jaune d'œuf ◆ 1 oignon haché
- ◆ 1 gousse d'ail hachée ◆ persil ciselé
- ◆ basilic ciselé

Pour le ragoût de viande

- ◆ 1 kg de viande hachée au hachoir grosse grille (veau, bœuf et porc)
- ◆ 200 g de pancetta, en chiffonnade et en lanières
- ◆ 1 oignon émincé ◆ 1 verre de vin blanc sec
- ◆ 2 l de pulpe de tomate ◆ 1 ou 2 clous de girofle
- ◆ 1 feuille de laurier

1. Préparez le ragoût de viande. Dans une cocotte en fonte, faites revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la viande, la pancetta et laissez rissoler. Mouillez avec le vin blanc. Quand le vin est évaporé, ajoutez la pulpe de tomate, le laurier et les clous de girofle. Laissez cuire et réduire 30 mn à petit feu, sous le couvercle. Salez et poivrez en fin de cuisson. Récupérez la feuille de laurier et les clous de girofle.

2. Préparez les polpettines : dans un saladier, mélangez tous les ingrédients, salez, poivrez. Si la farce est trop ferme, ajoutez 1 blanc d'œuf, si elle est trop molle, un peu de pain. Façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noisette et faites-les cuire à la poêle ou dans un bain de friture.

3. Faites précuire les feuilles de lasagne dans une grande casseroles d'eau légèrement salée, portée à ébullition. Plongez-y les feuilles 4 par 4, faites cuire 1 à 2 mn (selon l'épaisseur), égouttez-les à l'aide d'une écumoire, puis déposez-les sur un torchon propre. Couvrez-les avec du film alimentaire pour éviter qu'elles ne dessèchent.

4. Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. Au fond du plat, étalez une fine couche de ragoût. Disposez une première couche de feuilles de lasagne, couvrez d'une couche de ragoût. Disposez, dans l'ordre : les tranches de saucisson, une couche de ricotta, parsemez de mozzarella. Posez dessus les œufs et les polpettines et saupoudrez de caciocavallo. Couvrez de feuilles de lasagne. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Ces lasagnes constituent un mille-feuille haut et richement garni. Couvrez la dernière couche de lasagne de ragoût et saupoudrez de caciocavallo. Enfournez pour 20 mn. Laissez tiédir les lasagnes dans le four éteint. Coupez les parts et dégustez.

À TABLE Pratique !

Dégustez ces lasagnes 2 h après la cuisson, vous pouvez donc les préparer la veille. Filmez-les et réservez-les au réfrigérateur. Réchauffez-les juste avant le service : sur th. 3-4/100° pendant 10 à 15 mn. Les lasagnes, à la différence des autres pâtes, ne se mangent pas brûlantes !

FREGOLAS AUX FRUITS DE MER (4 pers.)

Typique ◆ Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 30 mn

- ◆ 6 ou 8 tomates confites
- ◆ 6 ou 8 tomates-cerises
- ◆ 400 g de palourdes, coques et praires
- ◆ 2 gousses d'ail nouveau (ou dégermé)
- ◆ 2 ou 3 petits oignons blancs
- ◆ 1 ou 2 feuilles de sauge
- ◆ 1 pincée d'origan
- ◆ 400 g de fregolas (petites pâtes artisanales sardes, toastées)
- ◆ 1 verre de vin blanc sec
- ◆ quelques feuilles de persil plat
- ◆ huile d'olive
- ◆ fleur de sel et poivre noir mignonnette

1. Détaillez les tomates confites en lanières et coupez les tomates-cerises en quatre.

2. Faites revenir les fruits de mer dans une grande sauteuse avec un filet généreux d'huile d'olive et une gousse d'ail (entièrre et non épluchée, légèrement écrasée sous la paume de la main), à feu vif et à couvert, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent. Décoquillez la moitié des fruits de mer, réservez-les dans un saladier avec le jus de cuisson filtré.

3. Dans une sauteuse, faites revenir l'ail restant et les petits oignons hachés avec les tomates confites, la sauge, l'origan et un filet généreux d'huile d'olive. Versez les fregolas, puis mélangez bien. Mouillez avec le vin, laissez évaporer. Laissez cuire 10 mn environ, en ajoutant progressivement de l'eau chaude (les fregolas doivent rester al dente). Aux 2/3 de la cuisson, incorporez les tomates-cerises. En fin de cuisson, ajoutez les fruits de mer avec leur jus. Rectifiez l'assaisonnement en fleur de sel et en poivre. Mélangez délicatement pour ne pas abîmer les ingrédients. Le résultat de la cuisson ne doit pas être compact, mais plutôt « juteux ».

4. Servez aussitôt dans des assiettes creuses. Parsemez de feuilles de persil ciselées et passez à table. Servi juteux, ce plat est appelé « all'onda » (à la vague).



TAGLIATELLES EN NOIR ET BLANC, ENCORNETS, PETITS POIS ET SCHIACCIATA PIQUANTE (4 pers.)

Fait d'avance

Préparation : 45 mn ♦ Repos : 10 mn ♦ Cuisson : 20 mn

- ◆ 80 g de schiacciata calabraise (charcuterie piquante, en pavé)
- ◆ huile d'olive
- ◆ fleur de sel
- ◆ 200 g de petits pois nouveaux écossés
- Pour les tagliatelles en noir et blanc
- ◆ 400 g de farine 00
- ◆ 4 œufs
- ◆ 16 à 24 petites seiches
- ◆ encré de seiche

1. Préparez les tagliatelles. Sur le plan de travail, faites une fontaine avec la farine, cassez les œufs au milieu. Ajoutez de l'eau progressivement et pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène et consistante. Coupez le pâton en deux. Mettez en boule une moitié, filmez-la. Dans l'autre moitié, incorporez l'encre de seiche (utilisez des gants fins car l'encre de seiche tache). Si besoin, ajoutez un peu de farine. Mettez en boule et filmez. Laissez reposer 10 mn. Sur le plan de travail légèrement fariné, à l'aide d'une machine à pâte, laminez finement les 2 pâtons : les feuilles de pâte doivent avoir un aspect lisse et velouté. Eliminez l'excédent de farine puis, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez d'eau un côté des feuilles avant de les superposer : une feuille blanche sur une feuille noire, de mêmes dimensions. Passez cette feuille bicolore dans la machine à pâte une dernière fois pour bien souder les 2 feuilles. Découpez la feuille en tagliatelles. Farinez les tagliatelles et déposez-les en nids sur un torchon propre.

2. Détaillez la schiacciata en très fines lanières. Dans une sauteuse, faites revenir les petits pois avec la gousse d'ail écrasée sous la paume de la main, le piment et 6 c. à soupe d'huile d'olive. Couvrez et laissez cuire 3 mn à petit feu, sans ajouter d'eau. Ajoutez les seiches, poursuivez la cuisson 5 mn : petits pois et seiches doivent être al dente (et bien verts pour les petits pois). Retirez l'ail, salez à la fleur de sel.

3. Faites cuire les tagliatelles dans une grande casserole d'eau légèrement salée, portée à ébullition. Elles cuisent très vite (2 à 3 mn). Egouttez-les très al dente et terminez la cuisson dans la sauteuse, avec les petits pois et les seiches en ajoutant, si nécessaire, un peu d'eau de cuisson des pâtes pour lier tous les ingrédients.

4. Dressez les assiettes : un nid de tagliatelles, des petits pois et les encornets. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de schiacciata piquant.

À TABLE ♦ Conseil !

Vous pouvez préparer les tagliatelles quelques heures à l'avance et les faire sécher, posées sur un torchon, bien farinées, à l'abri de l'humidité.



RIGATONIS À L'AMATRICIANA (4 pers.)

Copieux ♦ Préparation : 10 mn ♦ Cuisson : 40 mn

- ◆ 400 g de rigatonis
- ◆ piment de Calabre
- ◆ 150 g de pancetta en tranches fines
- ◆ 1 verre de vin blanc sec
- ◆ 150 g de guanciale en tranches fines
- ◆ 200 g de tomates pelées avec leur jus
- ◆ 1 petit oignon doux (blanc ou jaune)
- ◆ 50 cl de passata (purée) de tomate
- ◆ 1 c. à soupe de Parmigiano
- ◆ 4 c. à soupe de pecorino affiné
- ◆ 1 petite feuille de laurier
- ◆ huile d'olive

1. Détaillez les charcuteries en fines lanières. Dans une cocotte en fonte, faites-les revenir avec l'oignon juste effeuillé (en pétales), le laurier, le piment et un filet d'huile d'olive, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée. Mouillez avec le vin, laissez s'évaporer avant d'ajouter les tomates grossièrement concassées du bout des doigts, et la passata. Couvrez et laissez mijoter à petit feu pendant 30 mn. A mi-cuisson, vérifiez la réduction du jus : si elle est trop importante, ajoutez une petite louche d'eau.

2. Râpez le parmesan grossièrement. Râpez le pecorino grossièrement.

3. En fin de cuisson, la sauce amatriciana doit avoir une belle densité onctueuse. Incorporez le Parmigiano et le piment selon votre goût.

4. Faites cuire les rigatonis al dente dans une grande casserole d'eau légèrement salée, portée à ébullition. Egouttez-les bien, versez-les dans la cocotte avec la sauce amatriciana. Mélangez et laissez cuire encore 1 à 2 mn, pour bien lier tous les ingrédients. Répartissez les rigatonis dans les assiettes, saupoudrez de pecorino et passez à table.

À TABLE ♦ A savoir !

La sauce amatriciana est le drapeau de la cuisine romaine : populaire, savoureuse et... roborative ! A Rome, on la surnomme la « recette aux 5 P » : pasta (pâtes), pancetta (poitrine et joue de porc), pomodoro (tomate), peperoncino (piment) et pecorino !



GALETTE DES ROIS... DE SICILE (pour 1 galette)

Gourmand ♦ Préparation : 30 mn ♦ Repos : 2 h ♦ Cuisson : 45 mn

- | | |
|---|---|
| ♦ 500 g de pâte feuilletée
(à acheter chez votre boulanger pâtissier) | ♦ 1 c. à café de rhum |
| Pour la crème aux amandes pistachée | ♦ 20 à 30 g de pâte de pistache |
| ♦ 75 g de beurre à température ambiante (pommade) | ♦ 12 à 15 pistaches entières non salées |
| ♦ 75 g de sucre semoule | ♦ 1 à 2 c. à soupe de fruits confits détaillés en petits cubes |
| ♦ 75 g de poudre d'amande | Pour la dorure |
| ♦ 2 jaunes d'œufs | ♦ 1 œuf |
| ♦ 150 g de ricotta fraîche égouttée | ♦ 1 c. à soupe d'eau |
| ♦ 10 g de Maïzena
(1 c. à soupe rase) | ♦ 1 pincée de sel |
| | ♦ 1 pincée de sucre |

1. Préparez la crème aux amandes pistachée. Dans un saladier, travaillez le beurre avec dans l'ordre : le sucre, la poudre d'amande, les jaunes d'œufs l'un après l'autre, la ricotta, le rhum, la Maïzena et la pâte de pistache. Lorsque la crème est homogène, recouvrez-la d'un film alimentaire au contact et réservez-la au réfrigérateur pendant 1 h.

2. Sortez la pâte feuilletée du réfrigérateur et, sur le plan de travail légèrement fariné, étalez-la sur une épaisseur de 2-3 mm. Dans cette abaisse, en vous aidant d'un cercle à tarte de 28 cm de diamètre ou d'une grande assiette, découpez deux disques. Utilisez un couteau bien aiguisé pour ne pas déchirer la pâte, ce qui empêcherait les feuillets de se développer régulièrement à la cuisson.

3. Dans un bol, préparez la dorure : fouettez l'œuf avec l'eau, le sel et le sucre. Au fouet, assouplissez et laissez la crème d'amande à la pistache. Posez un disque de pâte sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. A l'aide d'une poche à douille munie d'une douille n° 12, étalez la crème pistachée à 2 cm du bord du disque : si vous l'étalez trop près du bord, en cuisant, la crème risque de s'échapper. Placez une fève, parsemez de pistaches et de fruits confits.

4. Avec un pinceau trempé dans la dorure, mouillez le bord de la galette pour souder les deux disques de pâte. Ne faites pas couler la dorure : l'œuf « colle » les feuillets de la pâte et en empêche le développement. Enroulez le deuxième disque de pâte autour du rouleau à pâtisserie et posez-le sur le premier, en les superposant exactement, bord à bord. Soudez-les en appuyant délicatement sur la pâte avec les doigts. Festonnez la galette : posez deux doigts légèrement écartés sur le bord puis, avec la lame d'un couteau, soulevez et entailler légèrement la pâte qui se trouve entre vos doigts, de manière à créer une petite vague. Faites le tour de la galette. •Laissez reposer la galette au réfrigérateur au moins 1 h avant de la faire cuire.

5. Au bout de ce temps de repos, préchauffez le four sur th. 7-8/230°. Sortez la galette du réfrigérateur et retournez-la : le dessous est toujours plus lisse et donc plus beau à présenter ! Trempez le pinceau dans la dorure et badigeonnez le dessus de la galette uniformément, sans faire couler l'œuf sur les bords. Réservez-la au réfrigérateur 5 mn pour faire durcir la dorure. Dorez la galette une deuxième fois avant de la rayer avec la pointe du couteau, lame tenue en biais pour ne pas entailler trop profondément la pâte. Vous pouvez dessiner des arcs, des feuilles de laurier ou un motif géométrique. Piquez la galette à plusieurs endroits, dans les entailles, pour que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson. Faites cuire la galette 45 mn environ. Démarrer la cuisson sur th. 7-8/230° mais, dès qu'elle commence à colorer, baissez la température sur th. 6-7/200°. La galette se déguste chaude ou tiède.



© Recettes
extraites du livre
In cucina, auteure
Alba Pezone,
photos Nicolas
Lobbestaël,
stylisme Soizic
Chomel de
Varagnes, éditions
Hachette Cuisine.



LE ROI DE LA FÊVE

PHOTOS JEAN-CLAUDE AMIEL
RÉALISATION SANDRINE GIACOBETTI

Christophe Felder, notre papa gâteaux, nous régale avec une délicieuse galette punchy à la clémentine.



BON À SAVOIR

Pour les desserts, le rhum brun est plus parfumé que le blanc.



GALETTE AUX AMANDES ET CLÉMENTINES (6 pers.)

Prép. : 1 h 30 mn • Au frais : 3 h 50 mn

Au congélo : 10 mn • Cuisson : 2 h 10 mn

Pour la pâte feuilletée

- ◆ 250 g de farine type 45
- ◆ 200 g de beurre très froid
- ◆ 5 g de sel fin
- ◆ 12,5 cl (125 g) d'eau

Pour la crème d'amande

- ◆ 120 g de beurre pommade
- ◆ 120 g de sucre en poudre
- ◆ 120 g de poudre d'amande ◆ 2 œufs
- ◆ 5 g de rhum brun

Pour la garniture et le décor

- ◆ 10 clémentines de Corse bio
- ◆ 220 g de sucre en poudre
- ◆ 30 cl (300 g) d'eau
- ◆ colorant orange ◆ 1 jaune d'œuf



Malaxez farine et beurre bien froids du bout des doigts

Mettez tous les ingrédients destinés à la pâte feuilletée, farine comprise, 1 h au frais avant de démarrer la pâte. Râpez le zeste d'une clémentine et faites-le blanchir avec toutes les clémentines dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 1 h, puis égouttez.

1. Préparez la pâte feuilletée. Versez la farine en puits sur le plan de travail, ajoutez le beurre très froid coupé en dés, le sel et l'eau en dernier, puis malaxez du bout des doigts sans trop mélanger (le beurre doit rester en petits morceaux). Dès que la pâte est formée, placez-la au frais 30 mn.

2. Étalez la pâte en rectangle. Rabattez $\frac{1}{3}$ de la pâte sur le $\frac{1}{3}$ central, puis le dernier $\frac{1}{3}$ par-dessus les 2 autres. Appuyez légèrement. Tournez la pâte d' $\frac{1}{4}$ de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Avec le bout du doigt, imprimez une marque dans la pâte en bas à droite. Filmez, réservez au frais 30 mn. Sortez la pâte du réfrigérateur, placez-la sur votre plan de travail de sorte d'avoir la marque toujours en bas à droite. Étalez la pâte à nouveau en rectangle et recommencez l'opération précédente 3 fois (pour faire un tour complet). Placez au frais 30 mn entre chaque $\frac{1}{4}$ de tour.





MON TRUC À MOI

Les zestes apportent une touche très fraîche. Utilisez des fruits non traités.



Dans cette galette, la compotée de clémentines donne une belle saveur

3. Préparez la crème d'amande. Mélangez le beurre avec le sucre, la poudre d'amande et 1 œuf, puis ajoutez le 2^e œuf. Mélangez bien et versez le rhum. Ajoutez le zeste déjà râpé de la clémentine et mélangez à la cuillère en bois.

4. Préparez la garniture. Coupez 6 clémentines blanchies en 4 (dont celle dépourvue de son zeste), puis hachez les quartiers. Versez le hachis dans une casserole avec 70 g de sucre en poudre et laissez compoter sur feu

moyen 30 mn. Coupez en 4 les clémentines restantes et faites-les confire 30 mn dans un sirop réalisé avec le sucre restant et l'eau.

5. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte feuilletée en 2 cercles de 22 cm de diamètre, sur une épaisseur de 7-8 mm.

6 à 8. Versez la crème d'amande dans une poche à douille (ou utilisez une cuillère) et déposez la crème au centre d'un cercle de pâte, en laissant 3-4 cm de bord autour. Cachez

une fève dedans et ajoutez les clémentines hachées par-dessus. Mouillez le tour au pinceau avec un peu d'eau et placez le deuxième cercle de pâte par-dessus. Appuyez bien tout autour de la garniture pour souder les 2 pâtes (aidez-vous éventuellement d'un saladier, mais attention à ne pas trop l'enfoncer pour ne pas découper la pâte). Retournez la galette et badigeonnez l'envers (qui devient l'endroit) avec le jaune d'œuf mélangé à 1 c. à café d'eau.

4



5



6



7





CE QU'IL FAUT RETENIR

J'utilise une poche à douille, mais une cuillère ferait très bien l'affaire.



acidulée qui équilibre la douceur de la crème d'amande.

Réservez au frais 5 mn et recommencez une 2^e fois. Préchauffez le four sur th. 5-6/165-170°. **9 et 10.** Pour décorer la galette comme Christophe, amalgmez les chutes de pâte en boule, et étalez-la très finement sur une épaisseur de 1mm. Badigeonnez-la avec le restant de jaune d'oeuf et 1 goutte de colorant orange. Placez-la au congélateur 10 mn, puis découpez des bandes de 1 cm de large que vous disposerez joliment sur la galette. Remettez au frais 10 mn

avant de couper les extrémités des bandes.

11. Enfournez la galette 40 mn ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Décorez avec les quartiers de clémentines confites.

À TABLE ➔ Pratique!

Préparez de la pâte d'avance : étalez-la tout de suite et déposez-la sur un papier cuisson, roulez-la sur elle-même et placez-la dans un sachet congélation, puis au congélateur, elle sera prête à l'emploi quand vous en aurez besoin.

Retrouvez la recette sur elleatable.fr

NOTRE
VIDÉO SUR



PROCHAINE LEÇON

UNE SURPRISE AU CHOCOLAT



8



9



10



11

DERNIÈRE OFFRE AVANT
AUGMENTATION !

ABONNEZ-VOUS À

Elle à table



1 AN
6 NUMÉROS
(23,40€)

+

LES 2 BOLS
À SOUPE
(15€)

Pour vous,
15,90
SEULEMENT
au lieu de 38,40*

PLUS SIMPLE, PLUS RAPIDE, ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR INTERNET : www.bol.elleatableabo.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à **ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 Lille cedex 9**



Oui, je désire profiter de votre offre et m'abonner à Elle à table pendant 1 AN (6 N°s) + **les 2 bols à soupe** au prix de **15,90€ seulement** au lieu de **38,40€**, soit **22,50€ de réduction**.

Je règle par :

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Elle à table

N°

Expire fin : **M M A A**

Date et signature obligatoires

Mme Nom :

Mlle

Mr Prénom :

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal :

Ville :

Je laisse mon adresse e-mail pour recevoir toutes les informations liées à mon cadeau.

E-mail :

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales de Elle à table.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires de Elle à table.

N° Tél.

HFM ET749

 **ELLE À TABLE**
Service Abonnement
CS 50002 - 59718 Lille cedex 09

 01 75 33 70 36 Lundi au vendredi de 8h30 à 19h - Samedi de 9h à 13h - Prix d'un appel local

 abonnementseleatable@cba.fr

*Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevez votre 1er numéro de Elle à table sous 4 à 8 semaines et sous 4 à 6 semaines environ les 2 bols à soupe par pli séparé. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro de Elle à table au prix de 3,90 € et les 2 bols à soupe au prix de 15 €. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursions immédiatement les numéros restant à servir sur simple demande. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf demande formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.

eatCARNET



102 TERROIR D'ICI ET D'AILLEURS

Découvrez l'agriculture lacustre de Xochimilco, classé au patrimoine mondial de l'humanité

106 CITY GUIDE

Escale gourmande à Ciudad de Mexico

118 RETOUR DE VOYAGE

La recette du pozole



Antonio Murad et le chinampero Noé Coquis coopèrent dans le cadre de l'association Yolcan à la sauvegarde du maraîchage lacustre de Xochimilco.



LE QUARTIER DU MARAIS

Dans le sud de Mexico, la commune de Xochimilco héberge une forme d'agriculture lacustre apparue bien avant que le pays ne se mette à parler espagnol. L'association Yolcan s'efforce d'en faire un quartier à la mode.

PHOTOS ET TEXTE JULIEN BOURE

Tâchons d'imaginer les lieux il y a 500 ans. Cinq ricochets de lacs turquoise butant contre le pied d'une cordillère volcanique. Au milieu de cette fabuleuse étendue vitrée, un quadrillage de potagers amarrés à une esplanade de pyramides. En 1519, lorsque les conquistadores d'Hernán Cortés l'ont admiré pour la première fois, Mexico-Tenochtitlan était déjà la plus grande ville du monde (peut-être 300000 habitants). Seulement un siècle et demi après sa naissance dans un cloaque, elle les narguait par l'étalage des splendeurs cruelles d'une Venise de l'âge de pierre. Les peuples de terrassiers qu'abritait cette lagune gagnaient du terrain sur l'eau en élevant des îlots artificiels le long de ses bordures marécageuses. Son bassin d'environ 2000 km² était fendillé par un réseau de digues, de chaussées, de barrages, d'aqueducs et de canaux de dérivation. Mais un siècle après la conquête espagnole, une série de crues faillit emporter la capitale de la vice-royauté. Celle de 1629 fut si catastrophique qu'on s'en alarma jusqu'en Allemagne, pourtant saignée par les référés de la guerre de Trente Ans. L'occupant espagnol décida de sacrifier le funeste lac, et employa tous les rouages de l'ingénierie autochtone à faire disparaître l'eau qu'elle



Un carré de semences prêt à être transplanté

avait échoué à domestiquer. Ce drainage colossal se poursuivait encore dans les années 1960, transformant l'ancien espace lacustre en une cuvette de poussière et de salpêtre.

Espace amphibia

Désormais, ne reste plus de ce fier lac d'altitude qu'un reliquat au sud de Mexico. Il y a là 10500 hectares de marais cernés par

l'urbanisation galopante, à travers lesquels on ne peut circuler qu'en empruntant ses quelque 120 canaux navigables. Classés au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco, les « jardins flottants de Xochimilco » représentent une importante attraction touristique, où l'on vient faire la fête sur de grosses gondoles de carnaval en papier crépon. Mais cet espace amphibia héberge surtout les derniers terrains maraîchers qui nourrissaient jadis toute la vallée. La particularité de ces « chinampas » est qu'elles consistent en levées de boue extraite des fonds limoneux du marais. Ce sol très riche (à hauteur de 13 % de matière organique, contre 10 % pour une bonne terre arable, et 3 % en moyenne au Mexique) est minéralisé par des bris de pierre de lave, ce tezontle couleur de sang séché avec lequel furent érigés les temples précolombiens, plus tard déplumés au bénéfice des palais coloniaux. L'ensemble tient grâce à des petites clôtures de rondins de bois immergés, et aux racines d'un saule indigène (l'ahuejote) aligné en haies comme dans nos bocages. Il faut noter ici le caractère bénéfique de ce type d'intervention humaine sur le milieu. Chaque parcelle étant séparée de ses voisines par un couloir d'eau, la configuration de ces terre-pleins multiplie les bordures, là où dans tout environnement aquatique, lacustre comme marin, la vie s'intensifie.



Elena Reygadas, chef du restaurant Rosetta, soutient l'activité agricole des jardins flottants.



Des jardins flottants en sursis

Le statut du site est en lui-même assez singulier. Théoriquement, c'est un domaine fédéral non cadastré, administré comme une réserve naturelle. À la différence que ce sanctuaire protège une catégorie de paysans en voie de disparition. Mais dans les faits, pas un arpent de terrain n'échappe à la propriété tacite, coutumière qui régit ce périmètre anormal depuis un demi-millénaire. Or le tourisme et la pression démographique ajoutés au désinvestissement agricole génèrent des transactions immobilières qui détournent le site de sa vocation : on compte pas moins de 13 lotissements sauvages (excédant 10000 personnes chacun) qui entament ses flancs. Xochimilco est en train de s'assécher. Les promoteurs et leurs relais publics s'en frottent les mains. Mais inquiets de voir surgir un Country club à la place du poumon bleu-vert de Mexico, deux amis ont organisé un regroupement de producteurs pour relancer le fleurissement des chinampas.

Un débouché dans les bons restaurants

L'association Yolcan est animée par Lucio Usobiaga et Antonio Murad, un philosophe et un comédien sans antécédents agricoles mais motivés, qui sont parvenus à fédérer une douzaine de familles de maraîchers sur les quarante identifiées dans les jardins

flottants. Avec l'aide d'adhérents expérimentés comme Noé Coquis, ils poussent chaque nouveau membre à désapprendre les méthodes de l'agriculture conventionnelle, et à se saisir de techniques plus en phase avec la fragilité de leur environnement. Yolcan fournit une quarantaine de semences bio et garantit des prix d'achat indexés sur le coût du travail plutôt que sur le cours du marché. L'association déconseille de planter des denrées de base démonétisées par l'intensification agricole (maïs, haricots, piments, calebasses), et propose des contreparties assurées de trouver un débouché dans les bons restaurants solidaires de la démarche (Pujol, Maximo Bistrot, Contramar, Rosetta, Quintonil, Fonda Mayora, Mero-Toro, etc.). Elle livre à ces derniers des variétés natives à la mode, comme le quelite, l'amarante rouge, le huauzontle, la courge à graines noires (chilacayote) ou les coriandres créoles (papalo, pipiche), mais aussi des cultures inhabituelles sous ces latitudes : betteraves, épinards, choux, chicons, radis, navets, aromates exotiques (mélisse, livèche, shiso, etc.).

Chez Rosetta, le chef Elena Reygadas nous a servi une composition très xochimilca. Des endives carminées par des giclures de vinaigrette à la betterave, quelques quartiers de crapaudine, des pignons, des pousses d'estragon, un peu de baies roses. C'était sincère, fleuri et violent, comme une offrande expiatoire.

Informations sur Yolcan à l'adresse suivante : yolcan.com

EN VOIE DE DISPARITION

Autrefois, ce marais foisonnait d'espèces étranges à l'instar des écrevisses naines (acociles) ou de l'axolotl, une salamandre à mi-chemin entre l'anguille et le lézard, que la faible teneur en iode de son élément naturel maintient dans un perpétuel état de mue. Mais cette biodiversité est aujourd'hui menacée par l'introduction d'espèces invasives comme le tilapia et la carpe, et par l'abandon des chinampas. En effet, à peine 10 % de cette zone est effectivement mise en culture. Et 1 % seulement résiste à l'agrochimie.



Ces petites écrevisses (acociles) endémiques peuplaient naguère les eaux de Xochimilco.



Les canaux
demeurent l'unique
voie d'accès vers
les parcelles
de Xochimilco.

Yolcan incite
ses adhérents
à cultiver
des plantes
oubliées, comme
ici l'amarante
rouge.



MEXICO LA NOUVELLE VAGUE

TEXTE ET PHOTOS JULIEN BOURE

Les 17 000 écailles du Musée Soumaya, fondation du multimilliardaire Carlos Slim, dont le clou est probablement sa collection d'ivoires religieux filipino-mexicains. Ouvert tous les jours, entrée gratuite.

Ce monstre urbain n'est pas loin de dominer la gastronomie du continent américain. Il graisse les rouages culinaires d'une société amoureuse des bonnes choses, et qui a la modernité dans le sang.

Pourquoi lui consacrer du temps ? Hormis pour visiter les pyramides de Teotihuacan, ces gigantesques escaliers qui ne montent que pour redescendre ? Mexico est une ville réputée dangereuse et polluée, parfait contrepoint des destinations de charme dont le pays ne manque pas, avec quelques surdouées comme San Miguel de Allende ou Oaxaca. L'ignorer, c'est rester dans l'ignorance du Mexique, à qui la capitale donne son nom, et dont elle héberge le cinquième des habitants. Ce monstre précaire, perché à hauteur d'alpage (environ 2 240 m d'altitude) sous la menace d'un volcan actif, est le cœur palpitant de la nation sur une pierre sacrificielle. Or derrière cette urbanisation du désordre se tient une autre ville, latente et ancrée, capable de se relever seule du terrible séisme de 1985 et de celui de l'an dernier. Elle passe sous les radars de la vigilance officielle, mais nous prépare une véritable « *movida* ».

La gastronomie participe largement à ces secousses qui alimentent un chevauchement des plaques temporelles. En ce moment, sa modernité n'a jamais autant ressemblé à l'éternité. Il n'y a pas que la redécouverte culinaire des écrevisses naines, des araignées de maïs ou des vers rouges d'agave... Beaucoup de chefs reviennent aux vieux réflexes « *low-tech* » avec, c'est un exemple, le grand retour de la « *nixtamalisation* », procédé atavique de cette civilisation du maïs. Il s'agit de faire monder les épis dans un bain de chaux éteinte, pour purger les grains de leur membrane fibreuse et indigeste. Accessoirement, les arômes s'en trouvent augmentés au point de faire passer la *tortilla* non « *nixtamalisée* » pour une crêpe insipide. Mexico a le parfum de ce maïs perfectionné. On le trouve sous toutes ses formes consacrées par la tradition, en tacos, *tlayudas*, *tlacoyos*, *quesadillas*, *sopes*, *totopos*, *chilaquiles*, *gordas*, etc. Personne n'a encore trouvé meilleure façon de préparer la polenta qu'en *tamal*, cuite à la vapeur dans une feuille d'épis de maïs ou de bananier.



1. Mexico, une ville jeune hantée par son histoire.
2. Un « *taco des amis* » à la Fonda Fina.



2



CES CHEFS QUI REFONT L'HISTOIRE

ROSETTA (6)

L'ÉCRITURE D'UNE CIVILISATION CULINAIRE

On se sentirait presque à La Havane dans ce petit palais Art Nouveau décati et tropicalisé par des plantes grimpantes. Un lieu qui ressemble à la cuisine qu'y trame Elena Reygadas, simple et éloquente, où l'architecture européenne se laisse submerger par la luxuriance américaine. A ce jeu-là, ce chef est l'un des plus doués du continent. Son menu découverte débutait par un tamal de maïs frais, encore « légume », fourré de céleri boule et arrosé de beurre fumé. Le résultat était aussi onctueux qu'un gnocchi. Il y eut également un ragoût de canard aux pappardelles faites maison avec du papalo-quelite, une herbe très aromatique, légèrement agressive mais dégraissante, qui dépayssait ce plat italienisant à la seule force de son doux amer. Les desserts furent tout à fait estomaquants, à l'instar de cette granita de tuna (figue de barbarie rouge) disposée avec des cassons de glace au xoconostle (une variété verte du même fruit, plus acide et légèrement citronnée, qui se consomme en général comme un légume) sur une émulsion de pulque (ce vin d'agave typique et visqueux, longtemps considéré comme infréquentable par la bonne société locale, qui est souvent parfumé avec des fruits pour masquer ses dérives fermentaires). Elena Reygadas ne cesse d'explorer de nouveaux ingrédients, comme la fève de cacao brut dont elle aime la densité et les notes métalliques, ou des insectes rares achetés dans les « tianguis » (marchés sauvages) aux marges de la mégapole. C'est le cas du cocopache, une punaise à l'allure de masque africain, croquante comme du pop-corn caramélisé et au goût de foie gras, mais aussi de la chicatana, sorte de fourmi volante qu'elle broie avec du cacao avant de lier cette mouture à la banane farineuse, pour en tirer une purée ténébreuse au goût incomparable, agrémentée de quelques champignons des bois.

PRIX : 600 à 700 \$ (une trentaine d'euros)

Colima 166, Col. Roma, 5533 7804,
rosetta.com.mx

MAXIMO BISTROT (7, 8)

EDUARDO AUX MAINS D'ARGENT

Expulsé deux fois des Etats-Unis après être entré dans la gastronomie par la plonge, le chef Eduardo Garcia a découvert en Mexico une ville beaucoup moins hostile qu'Atlanta ou New York. Une ville dont on peut tomber amoureux sans s'excuser du faible qu'on aurait pour elle. Ce passionné de choses simples met un soin presque maniaque à perfectionner des plats vernaculaires

et apparemment sans prétention, comme l'excellent bar « adobado » (coloré dans un bouillon aux piments rouges) dressé avec des carottes dragon, de la purée de panaïs et une sauce aux charales, ces petits poissons lacustres dont le goût évoque l'anchois, ou le « pico de gallo », sorte de macédoine froide qu'il avait garnie d'escargots de mer et relevée des piquants complémentaires du piment et du gingembre.

PRIX : 700 à 800 \$ (environ 35 euros)

Tonalá 133, Col. Roma, 5264 4291,
maximobistrot.com.mx

LARDO (1, 2, 9)

COMPTOIR À HORS-D'ŒUVRE

Il s'agit de la seconde adresse d'Elena Reygadas (Rosetta), un « diner » assez brillant où l'on vient piquer des petits plats absolument exquis, comme ces beignets de fleurs de courgette farcies à la ricotta, ces tempuras d'avocat tendre, cette pizza aux champignons de maïs (huilacoché), fromage stracciatella et pourpier, ce huachinango (un poisson semblable à la dorade rose) soufflé sur la peau comme du pop-corn, servi avec une sauce amande et tomate verte, de la semoule au fumet garnie de piments et de mangue. Au dessert, nous avons adoré le trio de glaces au chocolat noir, aux pépins de mamey (pixtle) et à la feuille de figuier, la fraîcheur amérissante de cette dernière concluant aussi bien le repas qu'un expresso.

PRIX : 300 à 500 \$ (15-25 euros)

Agustín Melgar 6, Col. Condesa, 5211 7731,
larдо.mx

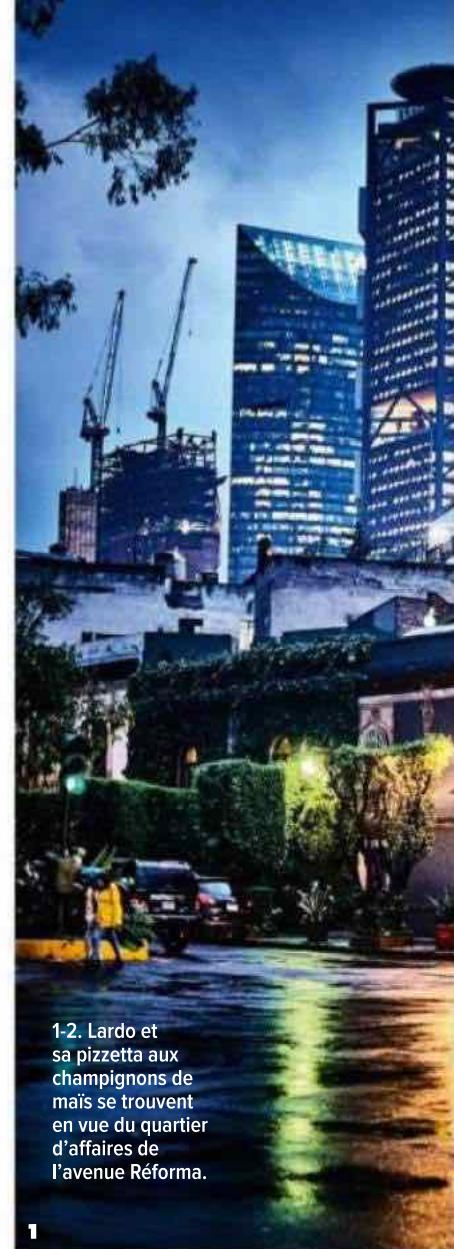
HAVRE 77 (4, 5)

COMPOSITION FRANÇAISE

Le chef Eduardo Garcia (Maximo Bistrot) s'est offert là une véritable hallucination de France perpétuelle, à grand renfort de murs saumon, de cuirs capitonnés, de zinc mouluré et de neiges éternelles sur leur banc d'écailler. Mais loin de vouloir seulement pasticher, il se livre ici à son obsession de l'adéquation : le « coq au vin », bien qu'élaboré avec du poulet, avait une sacrée classe dans sa sauteuse en cuivre. Un « lobster roll » parfaitement assaisonné (concassée de tomates et de homard de Nouvelle-Angleterre, avec avocat, radis et mayonnaise au raifort) ornait une tranche de brioche glacée au beurre blanc.

PRIX : 500 à 600 \$ (environ 25 euros)

Havre 77, Col. Juárez, 5208 1070,
havre77.com



1-2. Lardo et sa pizzetta aux champignons de maïs se trouvent en vue du quartier d'affaires de l'avenue Réforma.





3. De l'autre côté du volcan, la vallée de Puebla mérite un aller-retour.
4-5. Un martini

de « tepache », des tronçons d'ananas mis à fermenter quelques jours dans l'eau.

3

4

5

6

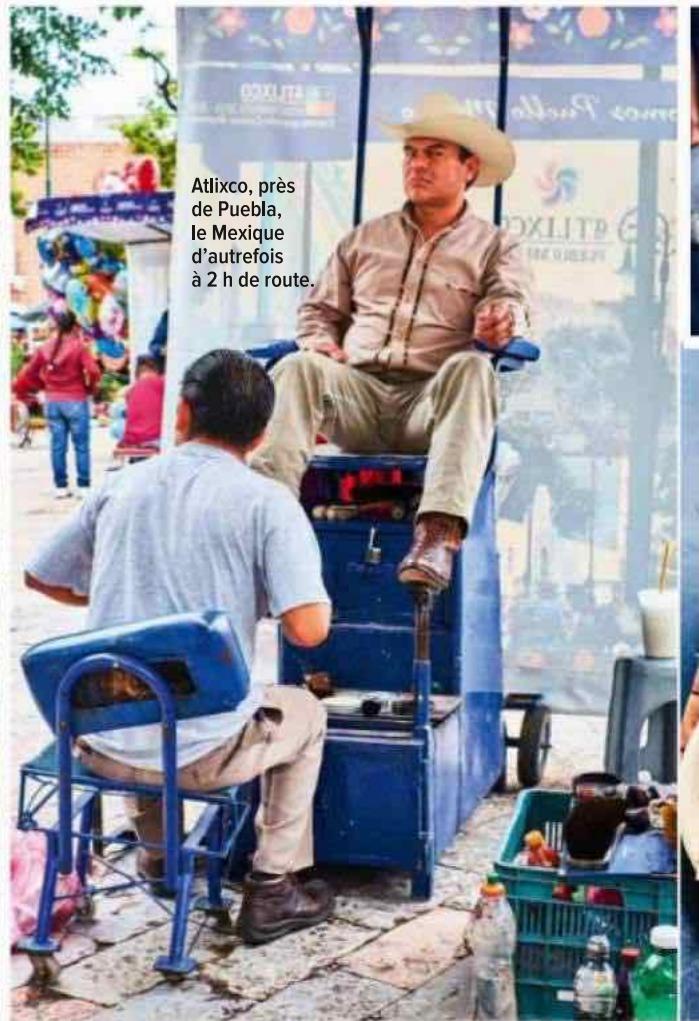
7

8

9



1. Dans le parc de l'Alameda Central, tout près du Palais des Bellas Artes.
4. Pas besoin d'aller très loin pour être dépaysé : au musée d'Anthropologie.





QUI SONT LES « FONDISTAS » ?

La fonda est un genre apparenté à la trattoria, au pub, au bistrot, à l'izakaya... C'est le registre des attentions prolétaires, des raffinements barbares qu'une récente gentrification détourne de ses instincts de regrettier. A Mexico, une nouvelle vague de fondas gastronomiques fait songer à l'essor de la bistronomie française ou du gastropub britannique, dans ses tentatives de réhabiliter une cuisine humble mais franche, faite de splendides ingrédients autochtones dont l'abondance d'hier n'est plus hélas ! qu'un lointain souvenir.

LA TABLE ANONYME DE LA RUE LUIS MOYA (2, 3) GAGNE À ÊTRE CONNUE

L'établissement ne porte pas de nom, mais retenez bien celui de sa propriétaire, Sofía García. Cette jeune chef pleine d'intuition et de tact stimule une cuisine de pays sans la styliser vainement. Honnêtement, vous ne trouverez pas plus pertinente introduction aux charmes du vrai gueuleton mexicain... Etablie dans un secteur du centre-ville oublié des touristes, sa cantine squatte une petite coursive optimisée comme l'intérieur d'un sous-marin. En guise d'enseigne, il n'y a que l'entrée béante, le disque d'un comal (objet venu du fond des âges, cette plaque de cuisson fait penser aux anciennes tuiles à crêpes bretonnes) et une boule de pâte à tortilla posée sur un gros bris de basalte en forme d'enclume. Si l'établissement est ouvert sans interruption de midi à 22 h, il faut venir dîner à la bougie. La salle ressemble alors à une serre collectionnant les variétés d'une clientèle évoluée et internationale. Derrière le comptoir, quelques belles plantes un brin vénérées pressent des galettes de maïs, ou toastent sur le comal de délicieux triangles d'itacate (de la purée de fèves, un peu de concassée de tomates, de piment-pomme, d'oignons et de fromage cotija, un cousin de la feta, le tout emmailloté dans une grande feuille de poivre mexicain, l'hoja santa). Aucune friture ici, seulement la diététique involontaire d'une époque où l'huile était un luxe. Cela donne des plats à la fois actuels et sans âge, comme ce carré de porc confit dans une sauce tomate aux piments secs, puis garni d'une émincée d'oignons en escabèche et d'un quartier de chilacayote grillé (sorte de courgette au format pastèque) sur un lit de haricots noirs en sauce, ou ces os à moelle rôtis au four avec quelques tiges de papaloquelite et de pipiche (des coriandres indigènes), en arrosant de sauce au poivron (chile macho).

PRIX : 200 à 400 \$ (10-20 euros)

A côté du Bosforo, Luis Moya 31, Col. Centro.

FONDA MAYORA (5, 6) COQUETTERIES SCÈLÉRATES

Seconde adresse du chef Gerardo Vázquez Lugo, dont l'établissement amiral (Nicos) donne des ailes à la copieuse cuisine bourgeoisie mexicaine (c'est là qu'il faut découvrir les « chiles en nogada », piments farcis à la mode de Puebla), Fonda Mayora se penche sur les cercles inférieurs de la gastronomie nationale. Toutefois, ses petits plats d'inspiration populaire ne brûlent pas dans des marmites de poix. Leur légèreté un peu altière manque d'une touche réconfortante de vulgarité. On bascule plutôt dans l'élégante anomalie baroque avec les canapés de tortillas soufflées, garnies d'une poêlée de larves de fourmis (escamoles). L'arrangement autour de ce délicat caviar d'insectes, onctueux et au goût d'argile, rappelle que l'encanaillement est d'abord un snobisme. Tout aussi sophistiqués, le porc servi avec une sauce aux pépins de melon inspirée du mole pipian, ou ce dessert intitulé « mela-do » de banane, sorte de mélasse bananière surmontée de sapotille fermentée et de glace à la coco et au poivre mexicain.

PRIX : PRIX : 300 à 500 \$ (15-25 euros)

Campeche 322, Col. Hipódromo, 6843 0595, fondamayora.com

FONDA FINA (7) CLASSE OUVRIÈRE

Issu de l'encadrement du célèbre Pujol d'Enrique Olvera (table emblématique de la nouvelle cuisine mexicaine), le chef Juan Cabrera a divergé des exercices de fissions émotionnelles de son mentor pour s'exprimer sur un registre plus familial. Au diapason d'un décor convoquant le pittoresque avec pudore, ses plats sont certes amicaux, mais sans effusions, courtoisement, à l'instar de cette tortilla de maïs bleu coiffée de chicharrón (chips de couenne), de haricots noirs, de caillebotte et d'avocat à l'écorce tendre et comestible, ou de ce sauté de criquets nains (chapulines) au citron vert, qu'il cuisine comme du bouquet, avec des coquillages. Plus régressifs, la soupe tomatée de vermicelles aux chilaquiles (des nachos en sauce) et l'excellent cheesecake à la goyave ouvrent la porte à de prudents enfantillages.

PRIX : 300 à 400 \$ (10-20 euros)

Medellín 79, Col. Roma, 5208 3925, fondafina.com.mx

LA BRASSERIE DÉPAYSÉE

CONTRAMAR (4, 5, 6)

LE VENTRE DE LA MER

Déjà plus de quinze ans que Mexico ne se remet pas de la qualité de ce restaurant de fruits de mer, aussi connu pour sa régularité que pour ses assortiments de mondanités euphoriques et paradeuses. Sous la trompeuse décontraction balnéaire de l'endroit (faux-plafonds en nattes tressées, fresque outremer un peu graffiti, etc.), Contramar cumule tous les critères d'une brasserie de rêve, bien plus que nos belles coquilles vides parisiennes. Une formule générique donc, à laquelle ne manquent ni les mensurations, ni le service ampoulé mais gourmand, ni les plats de fêtes qui s'achèvent en orgies pâtissières (tarte à la banane meringuée, fraisier juché sur sa génoise et sa chantilly comme sur des semelles compensées, etc.). Le ceviche d'oursins avait les langues bien dodues tirant sur l'orange mûre. Splendide poulpe portion grillé avec des tronçons de patate douce, et du chile meco monté en sauce noire comme de l'encre.

PRIX : 600 à 800 \$ (25-35 euros)

Durango 200, Col. Roma, 5514 9217,
contramar.com.mx

MEROTORO (1)

MEXICAN WESTERN

Cette chic galerie donnant de plain-pied sur l'arc de cercle de l'ancien Hippodrome est un peu le gueuloir en ville du chef Jair Téllez, citoyen et spécialiste de la moitié basse, péninsulaire des California. Un far west mexicain actuellement à la mode, avec ses grands espaces juxtaposant les eaux poissonneuses de deux mers, les vignobles d'Ensenada et des prairies peuplées d'incalculables troupeaux à viande. Le cuisinier, par ailleurs propriétaire d'une auberge contemporaine dans les vignes du Valle de Guadalupe (Laja), propose ici quelques extraits de son style « Baja Med », où se croisent le goût du terroir proche, le bien-être sous un climat méditerranéen et les influences continentales, voire transpacifiques. Témoin cet « aguachile » (cocktail de fruits de mer assez relevé) hérissé de pointes de mayonnaise piquante au-dessus d'une généreuse râpée de tomme d'Ocosingo (un fromage produit dans le Chiapas, à l'autre extrémité du Mexique). Plus simple, mais très réussi, ce riz noir servi crémeux avec une sorte de tagliata d'ormeaux grillés et de la vinaigrette de tomate-feuille.

PRIX : 300 à 500 \$ (15-25 euros)
Amsterdam 204, Col. Hipódromo, 5564 7799,
merotoro.mx



1



2

LES CANTINAS, POP SOUL

Il y a à boire et à manger dans cette catégorie de restaurants où l'on sert des nourritures résilientes à l'alcool. Le genre est fier mais charitable, velu comme une moustache zapatiste, assez policé et rarement nocturne. Certains établissements régalent à l'œil et ne font payer que les boissons (à condition qu'elles titrent autant de degrés que sur les plages d'Acapulco). D'autres sont carrément interdits aux dames. Vestiges d'une sensualité d'un autre siècle, les cantinas deviennent le nouveau terrain de jeu des amateurs de plus en plus nombreux d'archaïsmes en sursis.

EL PARNITA/PARAMO (2)

C'EST LE JOUR ET LA NUIT

Il y a une dizaine d'années, le quartier éruptif de la Roma jaillissait autour de la Covadonga, sorte de musée vivant où de vieux Basques à bérets se rencontrent pour jouer aux dominos en avalant des petites saucisses au paprika nappées de fromage fondu. Son caractère imperturbable avait convaincu les minets du coin d'en faire leur position de repli préférée, malgré une cuisine laissant à désirer. Mais plus tard, l'ouverture d'El Parnita a déplacé le centre de gravité du secteur quelques avenues plus loin, dans un bric-à-brac à mi-chemin entre le hangar et la maison hantée. Ici, l'ambiance est décadente, un rien hippie, le mezcal d'excellente facture, et les petits plats à la bonne franquette. Généralement complets jusqu'au trottoir, les lieux ferment à 19 h quand ouvre à l'étage son avatar nocturne : Paramo. C'est cette version-là qui a notre préférence, avec sa cuisine des familles affûtée (tacos de jarret confit, boulettes de viande en sauce, etc.), des salons plus fringants qu'au rez-de-chaussée, un lâcher-prise qui sait s'arrêter au seuil du laisser-aller.

PRIX : 150 à 300 \$ (8-15 euros), le double en soirée
Yucatán 84, Col. Roma, 5264 7551,
elparnita.com

EL SELLA (3)

CELUI-LÀ N'EST PAS NÉ D'HIER

C'est la cantine des toubibs de l'hôpital général attenant, mais plus encore, la meilleure adresse pour goûter au chamorro, le jarret de porc braisé. Des messieurs très habillés viennent rendre un véritable culte à cette spécialité dégoulinante et digitale, dans un décor patiné comme une institution officielle.

PRIX : 300 à 400 \$ (15-20 euros)
Dr Balmis 210, Col. Doctores, 5578 2001



4

Chez MeroToro,
entre l'esprit
brasserie et
le souffle des
grands espaces.



Ces tianguis,
marchés en liberté,
sont présents à
Mexico depuis des
temps immémoriaux.



Le sens du tempo dans
une rue du quartier
huppé de San Angel.





Fundada en 1936
LA TEXCOCANA



POUR SE RÉGALER EN VITESSE

TACOS EL VILITO (1, 2)

RESTAURATION CHEZ UN CARROSSIER

On vient même des beaux quartiers pour dévorer ses légendaires tacos al pastor (porc mariné au piment et ananas grillés à la rotissoire), à même le capot d'une voiture. 200 kg de viande sur broche sont épuisés ici chaque samedi ! La journée, c'est un garage. Mais dès que la nuit tombe, des cloisons montées sur rail sortent de fentes invisibles et se déploient automatiquement comme une table pliante, avant de se « replier » à l'aube. De l'autre côté de l'avenue, un restaurant de poissons du même propriétaire (Las Sirenas del Pacífico) sert des tacos al pastor de raie manta.

PRIX : comptez 10 \$ (0,50 euros) par taco

Petén 248, au croisement de l'avenue Universidad, Col. Narvarte Poniente, 5682 7213

CHILPA

DE L'ART D'ACCOMMODER LES TORTILLAS CHIPS

Cette jeune adresse du secteur cossu de la Condesa excelle dans les chilaquiles. A l'origine, cette recette consiste à faire mijoter des nachos rassis pour les rendre à nouveau comestibles. Ils s'attendrissent alors jusqu'à devenir gélatineux. Chilpa procède différemment, en préparant des chips fraîches (frites ou au four), avant de les incorporer au dernier moment à une sauce (celle aux cinq piments est un délice). Ils gardent ainsi un peu de consistance, à la façon d'une soupe de tortillas. La maison propose d'en farcir des petits pains blancs, très pratiques à emporter.

PRIX : 75 à 150 \$ (3,50 à 7 euros)

Chilpancingo 35, Col. Condesa, 5264 4976, chilpa.mx

TORTERIA LA TEXCOCANA (3, 4)

SANDWICHERIE D'ÉPOQUE

Cette ravissante boutique pas plus grande qu'une tabatière est probablement l'une des plus anciennes sandwicheries de la capitale. Demandez quel jour sont préparés ceux à la morue, un régal hélas ! intermittent.

PRIX : 50 à 100 \$ (2 à 4 euros)

Independencia 87-A, Col. Centro, 5521 7871



6



7



8

PETITS-DÉJEUNERS EN VILLE

LALO (6, 7)

LA GOURMANDISE EST UN SUJET SÉRIEUX

Cet élégant atelier à robe dalmatienne ne sert pas seulement de laboratoire annexe au Maximo Bistrot situé juste en face. C'est un peu l'envers facile ou décomplexé de son vis-à-vis, et à notre avis, la plus belle réussite du chef Eduardo Garcia. Sa brigade consacre la même énergie qu'au restaurant gastronomique à soigner ses jus de fruits rouges, des pains perdus indécentement parfaits, avec leur mie de pudding au cœur confit et leur croûte un peu cassante. Il y a bien des hamburgers, des pizzas, mais c'est le matin que l'endroit fonctionne le mieux, avec ses cafés impeccables et ses paniers de viennoiseries (« panes dulces ») circulant de table en table.

PRIX : 50 à 300 \$ (2 à 13 euros)

Zacatecas 173, Col. Roma, 5564 3388,
eat-lalo.com

PANADERIA ROSETTA/CAFÉ NIN (5, 8)

LE FEU SUCRÉ

Elena Reygadas a ouvert en plus de ses restaurants (Rosetta, Lardo) deux ravissants cafés-boulangeries (plutôt que pâtisseries-salons de thé). Il faut absolument goûter ses viennoiseries à la cardamome, et ses escargots à la goyave !

PRIX : 50 à 300 \$ (2 à 13 euros)

179-A Colima, Col. Roma, 5207 2976,
et Havre 73, Col. Juárez, 5207 7065

1-2. El Vilsito, l'adresse somnambule des amateurs de tacos al pastor.
3. Une séronade sur la place Garibaldi, où les mariachis se succèdent sans interruption.

DES ADRESSES DÉSALTÉRANTES

LIMANTOUR (4, 6, 9)

MÉTISSAGES ALCOOLISÉS

L'un des bars à cocktails les plus performants de Mexico. Il vous permettra de faire connaissance avec le mezcal, un alcool planant mais revêche au premier contact, et qui mérite d'être un peu habillé les premières fois qu'on le fréquente. Sa présence se signale nettement par un fumé persistant, autour duquel il faut construire une recette. Comme celle du Jamaïca Cocktail, où les épices (cardamome, clou de girofle) et l'acidité (sirop d'hibiscus, jus de citron) ourdisent une étoffe légère mais ornée.

PRIX : 115 à 315 \$ (5 à 15 euros)

Alvaro Obregón 106, Col. Roma Norte, 5264 4122, limantour.tv

BOSFORO (1)

MEZCALERIE DE CARACTÈRE

Cette petite taverne réduite à un comptoir et une mezzanine n'est pas seulement l'antichambre (ou l'after) de l'excellent restaurant d'à côté (celui qui ne porte pas de nom, voir plus haut). Sept

ans après son ouverture, le Bosforo demeure le caviste de spiritueux roturiers (mezcal, sotol) le mieux approvisionné de Mexico. Il y a sûrement là quelques cuvées sans licence, vendues plus ou moins sous le manteau. On les suit à travers le corps comme ces traceurs radioactifs qu'utilisent les médecins pour visualiser les zones d'ombre de l'anatomie.

PRIX : 50 à 65 \$ (2 à 3 euros) le verre

Luis Moya 31, Col. Centro, à partir de 18 h.

CAFE AVELLANEDA (3, 5)

REMONTANTS SANS ALCOOL

Reputée dans toute la ville pour son café, cette petite enseigne en tire des boissons chaudes mais aussi de déroutants cocktails toniques et sans alcool. Un bon alibi pour visiter le beau quartier colonial de Coyoacan, avec ses familles en gaieté et ses bancs de fer forgé où les amoureux se bécotent pendant des heures.

PRIX : comptez 40 \$ (2 euros) la potion

Higuera 40, Col. Coyoacán, 6553 3441

POUR DORMIR AVEC STYLE

CASA IGNACIA (7, 8)

UN PETIT NID DOUILLET

On est en retrait de la ville, bien qu'aux premières loges. La tranquillité règne dans l'œil du cyclone. La Roma et ses secousses gastronomiques (Maximo Bistrot, Lalo, Rosetta, Parrita, Paramo, etc.) sont au coin de la rue. Cette maison de maître d'inspiration Belle Epoque est séparée d'une aile plus contemporaine par un patio meublé de cactus encadrant un miroir d'eau et d'une paire d'orangers où viennent butiner les colibris. A l'intérieur, les effets d'architecture conjurent le maniérisme néo-mexicain, avec sa frénésie des lignes épaisses, des crépis aux tons criards et de la bibeloterie folkloriste. L'hôtel compte une suite et cinq jolies cabines ton sur ton (jaune canari, saumon, noir, etc.) où tout, des têtes de lit aux interrupteurs, est méticuleusement assorti. Agréable petit-déjeuner dans

la cour, avec un œuf du jour issu de l'inépuisable corpus local de recettes matinales.

PRIX : entre 208 et 312 dollars la nuit

Jalapa 208, Col. Roma, 5584 2681
ignacia.mx

LA VALISE (2)

HÔTEL DE POCHE

L'établissement se résume à un escalier desservant trois suites décorées avec beaucoup de goût, comme la « Luna », avec son panneau circulaire qui pivote sur lui-même pour séparer ou non la chambre du salon, et la « Terraza » dont on peut faire coulisser le lit sur le balcon, à travers un bow-window.

PRIX : entre 225 et 270 dollars la nuit

Tonalá 53, Col. Roma, 5286 9560,
lavalise.com

UN GUIDE SPIRITUEL

Parfaitement francophone, Miguel Sarabia est une source inépuisable sur Mexico et l'ensemble du pays, où il a partout ses entrées. Demandez-lui ses disponibilités au +52 55 3677 4195 ou enlace.unimex@hotmail.com

Remerciements à l'Office du Tourisme du Mexique, pour son rôle de facilitateur, ainsi qu'à Cecilia et Miguel qui nous ont généreusement reçus chez eux, dans un bel appartement de la Condesa référencé sur Airbnb à l'adresse suivante : abnb.me/EVmg/4nuQHOIEel



1. Il y a de l'ambiance au Bosforo.
2. La suite Luna de l'hôtel La Valise.

CAFÉ AVELLANEDA



Le « Jamaïca
Cocktail »,
signature du
chef barman
Oscar Ramiro.

4

5

6

4. Tamarin, expresso baies de genévrier
et eau tonique. 6. Un « Mezcal Stalk »,
jus d'ananas, citron et miel d'agave.

3

7

9

8

UN POZOLE À EMPORTER

PHOTO JEAN-CLAUDE AMIEL TEXTE JULIEN BOURÉ

Les Mexicains mangeaient du pozole bien avant qu'ils ne commencent à parler espagnol. C'est cette même mortale consiste à faire mijoter une variété très ancienne de maïs à gros grains dans du bouillon de viande. Comme le haricot tarbais, sa fermeté impose une cuisson longue, mais lui confère beaucoup de tenue. A la fin, on ajoute des légumes croquants, un trait de citron vert, et éventuellement une sauce aux piments secs. C'est un repas complet à lui seul aussi délicieux que nourrissant.

POZOLE BLANC (4 pers.)

Sans piment • Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 h

- ◆ 1 kg de porc dans l'échine (ou tout autre morceau à braiser)
- ◆ 1 os de veau
- ◆ gros sel
- ◆ 1 c. à soupe d'origan en poudre
- ◆ 1 bouquet garni (3 brins de thym et 2 feuilles de laurier)
- ◆ 1 boîte (1 kg) de grains de maïs précuit à pozole*
- ◆ 1 tête d'ail

Pour servir

- ◆ 1 cœur de laitue (ou de batavia)
- ◆ 1 échalote
- ◆ le jus de 1 citron vert
- ◆ ½ bouquet de coriandre
- ◆ poivre du moulin

1. Mettez la viande et l'os de veau dans une marmite, couvrez d'eau froide comme pour un pot-au-feu et portez à frémissements. Ecumez les dépôts qui remontent à la surface.

2. Salez avec du gros sel, ajoutez l'origan, le bouquet garni, la tête d'ail pelée et laissez cuire 2 h à couvert sur feu doux.

3. 30 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les grains de maïs préalablement rincés dans une passoire sous l'eau froide.

4. Dans un bol, mélangez l'échalote hachée menu, le cœur de salade émincé finement, les pluches de coriandre ciselées.

5. Récupérez la viande, effilochez-la, répartissez-la dans 4 assiettes creuses, ajoutez le maïs et le bouillon, arrosez d'un trait de jus de citron vert, parsemez généreusement du mélange salade-échalote-coriandre et poivrez au moulin. Servez aussitôt.

Pour la petite histoire !

Avant l'évangélisation du Mexique, cette recette était l'une des nombreuses variantes de la consommation rituelle de chair humaine.

Quand la conquête espagnole mit fin à l'anthropophagie, les porcs que l'envahisseur avait introduits en Amérique remplacèrent la viande expiatoire.

À TABLE Bon à savoir!

*Le maïs pozolero (variété « cacahuazintle ») se trouve précuit et en conserve dans quelques épiceries spécialisées comme Izraël (30, rue François Miron, Paris 4^e), ou sur le site aztek-tlse.fr. Vous pouvez remplacer le porc par du poulet fermier, et personnaliser cette recette en ajoutant au moment de servir des radis émincés, des lamelles d'avocat, de la sauce piquante Valentina ou Tabasco, etc.

Au Mexique, le pozole se sert « blanco » (nature) ou « rojo », c'est-à-dire coloré par une petite sauce maison aux piments secs (type Espelette, arbol, ancho, pasilla, etc.) : 1 piment frit dans 1 c. à soupe d'huile avec 1 oignon, puis cuit 5 mn avec 2-3 c. à soupe d'eau, le tout réduit en purée et ajouté au bouillon.

Index des recettes

Nos Entrées

- Blinis maison **P. 77**
- Bouillon côteir, coques et salicornes **P. 63**
- Ceviche de dorade, radis multicolores et vinaigrette au citron vert **P. 58**
- Crème à l'aneth **FR**
- Rillettes de maquereau fumé **FR**
- Salade de patates douces rôties aux noix de pécan caramélisées **P. 29**
- Sausage rolls new look **P. 75**
- Soupe de butternut à la mangue et au beurre d'amande **FR**
- Soupe de potimarron, mousse de chèvre, sarrasin toasté **P. 26**
- Tartare de légumes **P. 51**
- Thon mariné **FR**

Votre magazine sur tablette et mobile !



Vous pouvez télécharger votre *ELLE à table* sur l'iPad ou l'iPhone à partir du kiosque d'Apple sur l'App Store et télécharger la nouvelle Appli pour Smartphone.

Suivez-nous sur facebook.com/elleatable
Réagissez ou adressez-nous vos remarques
sur community@elle.fr

Nos Plats

- Artichauts farcis aux céréales, légumes et herbes **P. 31**
- Blancs de poulet rôtis au fenouil et pois chiches **P. 32**
- Brouillade d'œufs, chorizo et coques **P. 65**
- Calamaratas aux blancs d'encornets, parfum de cannelle **FR**
- Canette, champignons sauvages et épis de maïs grillés **P. 57**
- Cannellonis au tofu **P. 43**
- Carbonnade flamande à la rousse **P. 69**
- Choux de Bruxelles d'hiver **P. 10**
- Coques marinière, lait de coco et curry **P. 62**
- Fondue de pommes de terre **P. 44**
- Fregolas aux fruits de mer **P. 89**
- Frittata aux épinards et chorizo **P. 34**
- Kakis farcis au cabillaud **P. 49**
- Lasagnes très riches de carnaval **P. 89**
- Légumes rôtis **P. 74**
- Mac and cheese de potimarron **P. 44**
- Moules à la bière **P. 68**
- Œufs cocotte aux épinards, chou kale et chèvre frais **P. 33**
- Oignons farcis au riz et aux lentilles **P. 35**
- Pad thaï aux coques **P. 64**
- Petits paquets de blettes au saumon et graines de sésame **FR**
- Poke bowl **P. 50**
- Pozole blanc **P. 118**
- Rigatonis à l'amatriciana **P. 91**
- Risotto à l'encre de seiche et pistou **P. 61**
- Risotto épinards et champignons au four **P. 33**
- Rôti de bœuf aux betteraves et au chou rouge **P. 34**
- Sandwich au cheddar de butternut **P. 45**
- Tagliatelles en noir et blanc, encornets, petits pois et schiacciata piquante **P. 91**
- Welsh rarebit à la brune **P. 71**

Nos Desserts

- Alaska revisité **P. 84**
- Bread cake au beurre de macadamia **P. 39**
- Cake aux raisins et dattes **P. 67**
- Choco meringué **P. 82**
- Crumble d'hiver **P. 52**
- Crèmes d'agrumes meringuées **FR**
- Crèmeux avocat, ananas rôti et éclats de coco **P. 56**
- Dessert pur pomme **P. 78**
- Galette aux amandes et clémentines de C. Felder **P. 95**
- Galette des Rois... de Sicile **P. 93**
- Meringue italienne : la base **P. 81**
- Nougat pas glacé **P. 83**
- Pâte à crêpes légère **P. 70**
- Pommes au four meringuées **P. 85**
- Pommes au four, sauce caramel à la bière **FR**
- Pancakes au beurre de noisette et à la pomme **P. 38**
- Riz au lait, coulis de kaki **P. 52**
- Tarte au citron **FR**
- Tatin de kakis **P. 53**
- Welsh cakes **P. 79**

Divers

- Beurre d'amande et sésame **P. 40**
- Beurre noisette, noix et pignons **P. 40**
- Beurre de noix de cajou à la vanille et au citron **P. 40**
- Beurre de noix de macadamia et cacahuète **P. 40**
- Porridge Orahe **P. 25**
- Smoothie au beurre de noix de cajou, vanille et citron **P. 41**
- Thé réchauffant à la cannelle **P. 12**

Couverture Photo Jérôme Bilic
Réalisation Marie Letouré

● VÉGÉTARIEN

● VIANDE et ŒUFS

● POISSON et CRUSTACÉS

● VITE FAIT

● FAIT D'AHEAD

● DOSSIER FORME

● COUP DE CŒUR RÉDACTION

Retrouvez ces recettes sur elleatable.fr

Notre carnet d'adresses

Alinéa, alinea.fr
Au Bain Marie, aubainmarie.fr
Betjeman & Barton, betjemanandbarton.com
BHV Marais, bhv.fr
Bineau, lamaisonbineau.fr
Biocoop, biocoop.fr
Blossom, atelier-blossom.com
CFOC, cfoc.fr
Compagnie Coloniale, compagnie-coloniale.com
Compagnie Royale des Indes Orientales, compagniedesindes.com
Dammann Frères, dammann.fr
Fleux, fleux.fr
Jeeper, champagne-jeeper.com
KitchenAid, kitchenaid.fr
Kusmi Tea, kusmitea.com
La Maison du Chocolat, lamaisonduchocolat.com
La Trésorerie, latresorerie.fr
Le Creuset, lecreuset.fr
Les 2 Marmottes, les2marmottes.fr
Les Guimards, lesguimards.com
Les Jardins d'Osmane, lesjardinsdosmane.com
Lov Organic, lov-organic.com
Maisons de Vacances, maisondevacances.com
Merci, merci-merci.com
Microplane, microplanebrandshop.com
Monoprix, monoprix.fr
Nordbo, nordbo-paris.com
Plus qu'un traiteur, plusquuntraiteur.com
Pukka, dans les magasins Naturalia et Bio C'Bon
Restaurant Auguste, 54, rue de Bourgogne,
75007 Paris, restaurantauguste.fr
et 01 45 51 61 09 - Plateforme de la campagne
Mr Goodfish, mrgoodfish.com
Roellinger, epices-roellinger.com
Série Limitée Louise, serielimitelouise.com
The Conran Shop, conranshop.fr
Vanessa Bruno, vanessabruno.fr

p. 94 Leçon filmée de Christophe Felder
Pour des cours de pâtisserie avec Christophe, le jeudi soir au Jardin d'Acclimatation, 75116 Paris, tous les samedis au Studio Felder, 2-4, rue

de la Râpe, 67000 Strasbourg, inscriptions et renseignements : 06 74 40 59 69 et 06 08 66 16 33 ou christophe-felder.com

p. 98 Les jolis flacons de l'hiver
Cuvée Le Rouge Cocagne 2016, infos au 06 42 48 18 08.
Domaine Bouchard Les Lavières 2015, infos au 03 80 24 80 24.
Domaine de Turenne Cuvée Gravoches 2015, infos sur domaineturenne.com

Domaine du Jonc blanc Cuvée Antigel 2016, infos au 05 53 74 18 97.
Domaine Graves de Viaud Cuvée Cadets 2015, infos sur lesgravesdeviaud.fr
Domaine Marcel Joubert Côte de Py 2015, infos au 04 74 69 05 83.
Domaine Quenard Cuvée Vers les Alpes 2016, infos sur j.francois.quenard@wanadoo.fr
Domaine Rietsch Cuvée Demoiselle 2016, infos sur contact@alsace-rietsch.eu
Heita blanc 2016, infos sur moncaut.com



ABONNEZ-VOUS À
ELLE À TABLE



...EN PROFITANT
D'OFFRES
EXCLUSIVES SUR
www.elleatableabo.com

ELLE à TABLE

Gérante-directrice de la publication Constance Benqué

Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti

Direction artistique Jean-Philippe Roussilhe

Graphiste Philippe Langlais (1^{re} maquettiste)

Secrétariat de rédaction Hélène Mallein

(1^{re} Secrétaire de rédaction)

Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard

Collaboration Eugénie Michel (SR)

Natacha Arnoult - Julien Bouré

Christophe Felder - Marie Leteure - Véronique Liégeois - Michel Moullerat

Gael Orieux - Emmanuelle Robin - Alexander Wilmot

Chefs de fabrication Nicolas Bouré et Bénédicte Penning

Photographe Claire Saadi

Rédaction

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex

01 41 34 66 87

courrier.elleatable@lagardere-active.com

Directrice générale déléguée d'édition Anne-Marie Labiny

Directrice de la communication et de la promotion Stéphanie Videau-Aphatie

Responsable de la promotion Muriel Durif

Diffusion Pascal Mouillet (Directeur des ventes)

Sandra Lai Shin Kong (Responsable titre)

Marketing Direct Sandrine Mascle (Directrice)

assistée de Arlette Kebreau

FABRICATION

Tous droits de reproduction réservés

Imprimé en France par Imaye Graphic, 96, bd Henri Becquerel, ZI des Touches, 53000 Laval

Dépôt légal : 1^{er} trimestre ©2018 HFA

Commission paritaire : 0319 K 78786. ISSN : 1293 5948

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés,

SNC au capital de 78300 €, locataire-gérant, RCS Nanterre 324286319.

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex

Associés : Hachette Filipacchi Presse S. A., Lagardère Active SAS

Président du directoire Denis Olivennes

Les marques ELLE® et À TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse.

Au Canada, les marques ELLE et ELLE à TABLE sont détenues par France Canada

Editions et Publications Inc et employées sous licence.

Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Lagardère Active SAS.

ELLETABLE.FR

Directrice générale déléguée Flore Segalen

Rédactrice en chef Adèle Bréau

Rédactrice en chef adjointe Stéphanie Moyal Kohen

LAGARDÈRE PUBLICITÉ

10, rue Thierry Le Luron, immeuble Omega C, 92300 Levallois-Perret, 01 41 34 92 79

Directrice générale déléguée Caroline Pois

Directeur commercial Patrick Robin

Directrice de publicité Jennifer Imbert

jennifer.imbert@lagardere-pub.com

Directrice de clientèle Sandrine Gaillardin

sandrine.gaillardin@lagardere-pub.com

Assistante de publicité Anne-Cécile Pignard

EDITIONS INTERNATIONALES

CEO licences internationales médias Elle François Coruzzi

Directrice internationale Elle Valeria Bessolo Llopiz

avec Linda Bergmark

Directeur licences internationales médias, développement digital et syndication

Mickaël Berret

Manager project digital senior Moda Zere

Coordinatrice syndication internationale Johanna Jégou

PUBLICITÉ INTERNATIONALE

LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

149, rue Anatole-France, 92200 Levallois-Perret Cedex - France

CEO François Coruzzi

SVP/International advertising Stéphanie Delattre

+33 (0) 141 34 90 69 - stéphanie.delattre@lagardere-active.com

La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents remis. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.



LE PAPIER SE RECYCLE
PENSEZ AU TRI SÉLECTIF.



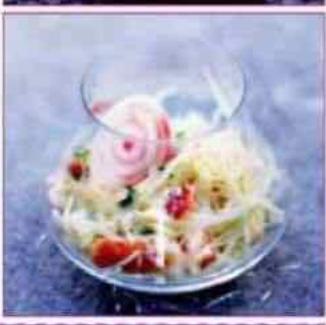
CE MAGAZINE EST IMPRIMÉ
SUR DU PAPIER CERTIFIÉ PEFC (HORS ENCARTS)
Papier provenant majoritairement d'Italie,
0 % de fibres recyclées, papier certifié PEFC
Européfisation : Ptot 0,018 kg/tonne.

RELATION ABONNÉES

Gérez vos abonnements, abonnez vous ou posez nous vos questions :
Par email : abonnementselleatable@cba.fr • Par internet : elleatableabo.com • Par téléphone : en France, tél. 01 75 33 70 36. A l'étranger, tél. (00 33) 175 33 70 36 • Par courrier : Elle à table Abonnements, BP 50002 - 59718 Lille Cedex 9 • Tarif France (1 an / 6 numéros) 18,50 €. Etranger : nous consulter, tél. (00 33) 175 33 70 36 • Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,90 € par numéro, 1,10 € de port)

ELLE à TABLE

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année



ABONNEZ-VOUS !

A compléter et à renvoyer sous enveloppe à affranchir à :
ELLE à table Service abonnements - CS 50002 - 59718 Lille cedex 9

OUI, je m'abonne pour 1 an (6 numéros) à ELLE à table :

France **18,50 €.**

Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) :
nous consulter au **01 75 33 70 36.**

Mode de règlement choisi :

chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table

N°

Expire le : mois année

Signature :

Mme M. (Merci d'écrire en majuscules)

Nom :

Prénom :

Adresse :
Merci d'indiquer votre adresse complète (n°, bâtiment, entrée, étage, lieu-dit...)

Code postal :

Ville : Pays :

Téléphone :

Adresse e-mail :

J'accepte de recevoir par e-mail, les offres des partenaires sélectionnés par ELLE à table.

ET 588

Gérez votre abonnement : www.elleatableabo.com

TARIFS ABONNEMENTS ÉTRANGER :

SUISSE 6 numéros : 35 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge
Tél. : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch www.dynapresse.ch

BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - Route de Lennik 451 - 1070 Bruxelles
Tél. : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte : n° : 210-0980879-67.

USA 6 numéros : 54 \$ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : USACAN Media Corp. - 123A Distribution Way - Building H-1, SU 104 - Plattsburgh, NY 12901. Tél. : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332.

CANADA 6 numéros : 55 \$ CND - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8115, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5.
Tél. : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expsmag.com

Conformément à la loi Information et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Souffrez opposition formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319.

LA MÈRE MIMOSA

L'univers du granola révolutionné

Pour réaliser ses 4 mélanges de granola 100 % bio, la marque n'utilise que des ingrédients sélectionnés avec la plus grande rigueur : ses flocons (avoine), ses graines (lin, chia, sarrasin), ses noix (pécan, cajou, etc.), mais aussi ses fruits séchés. A marier avec du fromage blanc, des lois végétaux, des compotes de fruits frais ou pour faire croustiller une pomme au four, etc. Doudou Daddy, Maman Bobo, Petit Lutin ou Super Granny, en vente sur leur site, 9,50 € le sachet de 350 g.

◆ Plus d'infos sur mere-mimosa.fr



Photos, Yann Darinios.

LA MAISON GUIOT

Un sirop pour Citronnade bio aux parfums de l'enfance

Les adeptes des boissons désaltérantes découvriront avec ravissement ce sirop au goût légèrement acidulé à consommer avec de l'eau bien fraîche, en toute saison. Fabriqué sur notre riche terre de France avec des fruits cultivés selon une charte bio, il a reçu la certification AB, une demande de plus en plus appuyée des consommateurs. En vente dans les grandes et moyennes surfaces.

◆ Plus d'infos sur lamaisonguiot.com



MAISON BYZANCE

Une boutique d'exception au Printemps du Goût Marque reconnue depuis plus de vingt ans par les chefs les plus réputés, la Maison Byzance proposera à partir du 10 janvier un large éventail de ses meilleurs produits autour du caviar, des poissons fumés et du tarama. Sélectionnés depuis le siège historique de l'enseigne à Boulogne-Billancourt, les produits présents au Printemps du Goût répondront à la plus grande exigence de qualité.

◆ Le Printemps du Goût, au 7^e étage du Printemps, bd Haussmann, 75009 Paris.

Photo P. Soissons - Assoc. des fromages AOP d'Auvergne.



FROMAGES AOP D'AUVERGNE

Cinq fromages du patrimoine gastronomique local à déguster sans modération

Signes distinctifs qui donnent aux fromages leurs lettres de noblesse et garantissent leur origine et leur qualité, les appellations d'origine protégées Cantal, Saint-Nectaire, Fourme d'Ambert, Bleu d'Auvergne et Salers sont une invitation au plaisir et l'expression du savoir-faire et des valeurs de ceux qui les fabriquent. Disponibles chez les fromagers et dans les grandes et moyennes surfaces.

◆ Plus d'infos sur fromages-aop-auvergne.com

JAILLANCE

La Clairette de Die Tradition Rosé

Habillée de rose pâle aux reflets violacés, le premier millésime de Clairette de Die Rosé charme tant par sa puissance aromatique que par ses notes de fruits rouges, notamment de framboise. Née d'un travail collaboratif réunissant les producteurs drômois et les différents acteurs du vin de ce terroir, l'Appellation a vu le jour officiellement en novembre dernier à l'issue de cinq années de recherches. Cuvée Clairette de Die Rosé, en vente dans les grandes et moyennes surfaces au prix indicatif de 6,30 €.

◆ Plus d'infos sur jaillance.fr



LA BALEINE ESSENTIEL

Un nouveau format de table plus pratique, la salière de table

Cette gamme dédiée à la « santé » sans oublier le plaisir gourmand est un condensé de sels minéraux qui réduit l'apport quotidien en sodium de moitié, tout en offrant un bon goût de sel et un pouvoir salant quasi équivalent. Déclinée désormais en 125 g, la salière occupe une place discrète mais bien présente sur nos tables. Salière La Baleine Essentiel, 125 g, en grandes et moyennes surfaces, 1,70 €.

◆ Plus d'infos sur labaleine.fr



PETITS PAQUETS DE BLETTES AU SAUMON
ET GRAINES DE SÉSAMECALAMARATAS AUX BLANCS D'ENCORNETS,
PARFUM DE CANNELLE

CRÈMES D'AGRUMES MERINGUÉES



TARTE AU CITRON



CALAMARATAS AUX BLANCS D'ENCORNETS, PARFUM DE CANNELLE (4 pers.)

Plat complet ◆ Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

◆ 2 c. à soupe de câpres de Pantelleria au sel ◆ 12 à 16 tomates séchées ◆ 12 à 16 noix ◆ 12 à 16 amandes ◆ 12 à 16 noisettes ◆ fleur de sel ◆ 1 c. à soupe de petites olives vertes ◆ 1 c. à soupe de petites olives noires ◆ 1 gousse d'ail ◆ 4 c. à soupe de pignons de pin ◆ 2 c. à soupe de raisins secs ◆ 1 pincée d'origan ◆ 2 pincées de cannelle ◆ huile d'olive ◆ 12 à 16 blancs d'encornets (selon la taille) évidés et lavés ◆ 400 g de calamatas (pâtes en forme de rondelles d'encornet) ◆ 1 verre de vin blanc sec ◆ quelques feuilles de persil plat ciselées ◆ 2 c. à soupe de Parmigiano fraîchement et grossièrement râpé

1. Dessalez les câpres dans un bol d'eau froide et détaillez les tomates séchées en lanières. Concassez grossièrement la moitié des noix, amandes et noisettes, gardez les autres entières. Dénoyatez et hachez grossièrement les olives. Epluchez l'ail, écrasez-le légèrement sous la paume de la main.
2. Dans une large sauteuse, faites-le doré avec un filet généreux d'huile d'olive. Retirez-le dès qu'il colore. Ajoutez les pignons et tous les autres oléagineux (concassés et entiers), et laissez torréfier 1 à 2 mn, à feu moyen. Ajoutez les câpres et les raisins secs, laissez revenir 1 à 2 mn. Mélangez bien avant d'ajouter les tomates séchées et les olives. Saupoudrez d'origan et de cannelle. Retirez du feu.
3. Détaillez la moitié des blancs d'encornets en rondelles. Faites cuire les calamatas très al dente dans une grande casserole d'eau légèrement salée portée à ébullition. Egouttez les pâtes et versez-les dans la sauteuse avec les fruits secs. Ajoutez les encornets. Replacez la sauteuse sur le feu, mouillez avec le vin et terminez la cuisson à feu vif en mélangeant délicatement, pour bien amalgamer tous les ingrédients. Parsemez de persil. Répartissez les calamatas dans des assiettes, salez et saupoudrez de Parmigiano (très peu !), puis passez à table.

TARTE AU CITRON (6 pers.)

Acidulée ◆ Préparation : 30 mn ◆ Repos : 30 mn ◆ Cuisson : 40 mn

◆ 1 recette de base de meringue italienne Pour la pâte ◆ 200 g de farine ◆ 120 g de beurre froid ◆ 75 g de sucre glace ◆ 25 g de poudre d'amande ◆ 1 œuf ◆ 2 c. à soupe de lait Pour la préparation au citron ◆ 4 citrons bio ◆ 100 g de sucre ◆ 4 œufs ◆ 60 g de beurre fondu refroidi

1. Mettez la farine, le beurre, le sucre glace et les amandes dans le bol d'un robot, mixez jusqu'à ce que vous obteniez un sable fin. Ajoutez l'œuf entier et le lait, et mixez par à-coups jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Ajoutez un peu de farine si elle est collante. Etalez-la sur le plan de travail fariné, glissez-la dans un moule à tarte beurré et fariné, piquez-la avec les dents d'une fourchette et placez au frais 30 mn.

2. Râpez finement le zeste de 1 citron, pressez le jus des 4 citrons afin d'en obtenir 20 cl. Battez les œufs en omelette sans les faire mousser, ajoutez le jus des citrons, le zeste, le sucre et le beurre fondu froid, mélangez bien.

3. Préchauffez le four sur th. 7/210°. Versez la préparation au citron sur le fond de tarte et faites cuire environ 35 mn. Baissez le thermostat sur 6/180° si la tarte colore trop vite. Etalez la meringue sur la tarte et passez-la 2 mn sous le gril du four.

À TABLE ◆ Zéro déchet !

Avec les chutes de pâte, vous pouvez réaliser des petites feuilles qui orneront tout le tour de la tarte. Faites-les adhérer en humidifiant un peu la pâte et en appuyant du bout des doigts.

PHOTO Jérôme Bilic RÉALISATION Marie Leteuré

PETITS PAQUETS DE BLETTES AU SAUMON ET GRAINES DE SÉSAME (4 pers.)

Léger

Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 15-20 mn

◆ 70 g de graines de sésame ◆ 4 pavés de saumon sans la peau de 150 g chacun ◆ 4 grandes feuilles de blettes ◆ 2 c. à soupe d'huile de sésame ou d'huile neutre ◆ 1 citron ◆ quelques graines germées

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°. Lavez les feuilles de blettes. Faites-les blanchir 2 mn dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez-les délicatement.

2. Placez les graines de sésame dans une assiette et enrobez le saumon avec. Enveloppez chaque pavé de saumon dans une feuille de blette, arrosez d'huile de sésame et faites cuire 15 mn environ au four (plus ou moins selon la cuisson désirée).

3. Servez avec 1 quartier de citron, 1 pincée de graines germées, du riz japonais et de la sauce soja par exemple.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Natacha Arnoult

CRÈMES D'AGRUMES MERINGUÉES (6-8 pers.)

Onctueux ◆ Préparation : 20 mn ◆ Repos : 4 h ◆ Cuisson : 10 mn

◆ 1 recette de base de meringue italienne ◆ 1 citron jaune ou vert bio et/ou 1 orange et/ou 1 petit pamplemousse rose ◆ 150 g de sucre ◆ 4 œufs ◆ 100 g de beurre mou ◆ fleur de sel

1. Râpez finement le zeste du citron et/ou de l'orange, mais pas celui du pamplemousse, trop amer. Pressez le jus des agrumes pour en obtenir 20 cl (en mélangeant ou non les fruits, selon votre goût).

2. Dans une casserole, mélangez le jus, le zeste, le sucre, ajoutez les œufs un à un en fouettant, puis le beurre en petits dés et 2-3 pincées de fleur de sel. Posez sur feu doux et remuez jusqu'à ce que le beurre soit fondu.

3. Augmentez ensuite le feu et faites cuire quelques minutes, sans cesser de fouetter afin que le mélange n'attache pas. Lorsque la crème est très nappante, elle est cuite. Passez-la au travers d'une passoire, répartissez-la dans 6 coupelles et réservez au frais 4 h.

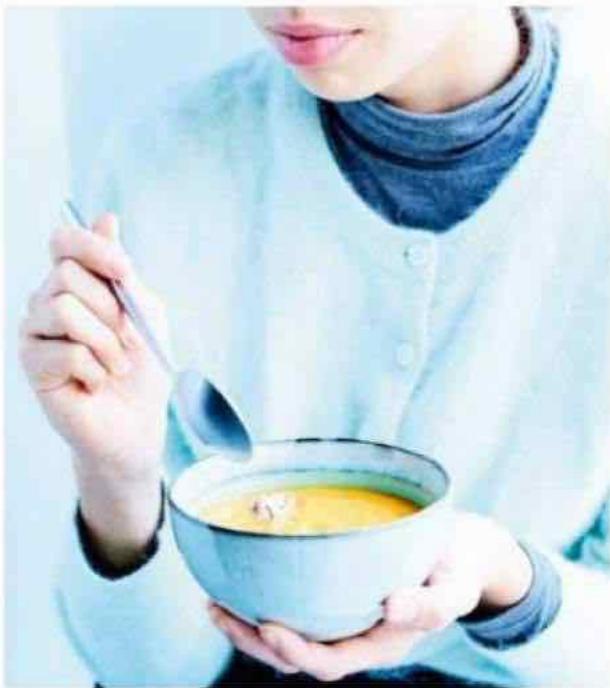
4. Coiffez chaque coupelle de meringue italienne, dorez au chalumeau et servez.

À TABLE ◆ Pratique !

Les petits chalumeaux à crème brûlée fonctionnent à merveille pour ce type de meringue. Vous pouvez aussi les passer rapidement sous le gril du four.

PHOTO Jérôme Bilic RÉALISATION Marie Leteuré

SOUPE DE BUTTERNUT À LA MANGUE
ET AU BEURRE D'AMANDE



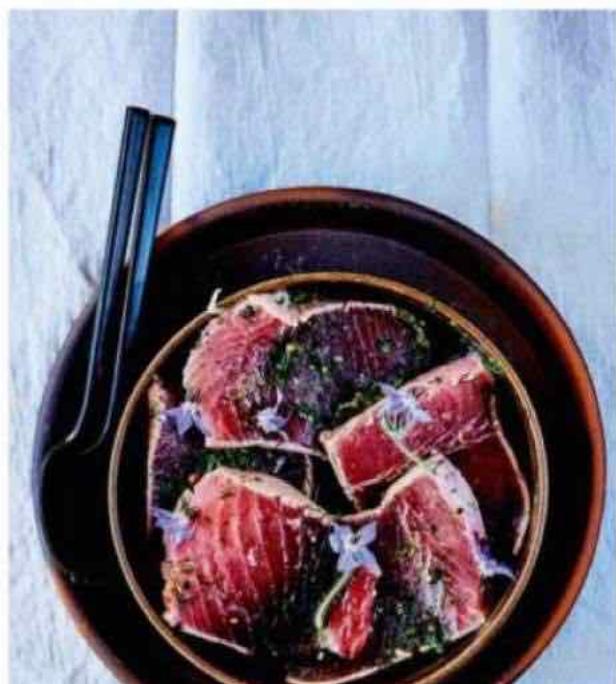
POMMES AU FOUR,
SAUCE CARAMEL À LA BIÈRE



RILLETTES DE MAQUEREAU FUMÉ
ET CRÈME À L'ANETH



THON MARINÉ



POMMES AU FOUR, SAUCE CARAMEL À LA BIÈRE (4 pers.)

Fait d'avance ◆ Préparation : 15 mn ◆ Cuisson : 40 mn

- ◆ 4 belles pommes bio
- ◆ 150 g de sucre en poudre
- ◆ 5 cl de bière blonde
- ◆ 7,5 cl de crème liquide

1. Préchauffez le four sur th. 6-7/200°. Lavez les pommes, puis disposez-les dans un plat allant au four (après avoir enlevé le trognon à l'aide d'un vide-pomme).
2. Faites chauffer la crème et 4 cl de bière. Réalisez un caramel avec le sucre et la bière restante, puis versez dessus petit à petit en fouettant le mélange bière-crème encore chaud (attention aux éclaboussures).
3. Versez le caramel sur les pommes et enfournez 30 mn, en prenant soin de les arroser régulièrement.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

SOUPE DE BUTTERNUT À LA MANGUE ET AU BEURRE D'AMANDE (4 pers.)

Riche en carotènes ◆ Préparation : 20 mn ◆ Cuisson : 20 mn

- ◆ ½ butternut ◆ 1 petite patate douce
- ◆ 2 carottes ◆ 1 oignon ◆ 1 poireau
- ◆ 1 pincée de gingembre en poudre
- ◆ ½ mangue
- ◆ 2 c. à soupe de beurre d'amande et sésame
- ◆ poivre du moulin

1. Pelez, rincez et découpez la butternut, la patate douce, les carottes et l'oignon. Lavez le poireau, émincez-le.
2. Portez à ébullition 1,5 l d'eau. Ajoutez les légumes, l'oignon, le gingembre, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 20 mn.
3. Pelez et découpez la mangue en dés. Mixez le potage avec les dés de mangue et 2 c. à soupe de beurre d'amande. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

À TABLE ◆ Pour l'accompagner !*Dégustez avec de fines tranches de pain aux graines garnies d'un peu de beurre d'amande au sésame.*

PHOTO Jean-Claude Amiel RECETTE Véronique Liégeois

THON MARINÉ (6 pers.)

Parfums puissants ◆ Préparation : 15 mn ◆ Marinade : 1 nuit

- ◆ 400 g de thon rouge de ligne
- ◆ 1 citron
- ◆ 1 c. à café de graines de carvi ou de cumin
- ◆ 2 c. à café de sel
- ◆ 1 pincée de piment
- ◆ 1 petit morceau de racine de gingembre
- ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ◆ quelques brins d'aneth
- ◆ fleurs de bourrache (facultatif)

1. Râpez le gingembre, mélangez-le avec le zeste finement râpé et le jus du citron, les graines de carvi ou de cumin, le sel, le piment et l'huile d'olive.

2. Coupez le thon en tranches (plus c'est fin, plus le thon sera cuit ; il faut faire selon son goût), déposez-le dans un saladier, arrosez de marinade. Couvrez d'un film et laissez mariner la nuit.

3. Servez le lendemain agrémenté de quelques brins d'aneth et éventuellement de fleurs de bourrache.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

RILLETTES DE MAQUEREAU FUMÉ (6 pers.)

Tout simple ◆ Préparation : 15 mn

- ◆ 2 filets de maquereau fumé
- ◆ 100 g de fromage blanc fermier
- ◆ 1 citron bio ou non traité
- ◆ 1 botte de ciboulette
- ◆ poivre du moulin
- ◆ 1 petit radis noir

1. Retirez la peau (et les éventuelles arêtes) des filets de maquereau.

2. Ecrasez-les à la fourchette pour les effilocher dans le fromage blanc. Ajoutez un peu de zeste de citron finement râpé, un peu de jus (goûtez pour ajuster), la ciboulette lavée, séchée et hachée, un peu de poivre.

3. Servez avec des lamelles de radis noir coupées très finement.

CRÈME À L'ANETH (6 pers.)

Très facile ◆ Préparation : 5 mn

- ◆ 100 g de fromage blanc ◆ 100 g de crème fraîche épaisse
- ◆ quelques brins d'aneth ◆ 1 citron bio ou non traité
- ◆ 1 échalote

1. Nettoyez, séchez et hachez l'aneth. Pelez l'échalote et hachez-la.

2. Mélangez la crème et le fromage blanc, ajoutez le zeste et le jus du citron, l'aneth et l'échalote.

PHOTO Jean-Claude Amiel RÉALISATION Sandrine Giacobetti

L'ÉLIXIR

L'huile nouvelle provençale



Toute l'expertise d'Oliviers & Co dans un flacon

L'ÉLIXIR, une huile d'olive unique issue d'une récolte très précoce, au sein d'un domaine français oléicole réputé. Afin d'obtenir un véritable concentré de goût et d'arômes, 10 à 12 kg d'olives cueillies encore vertes seront nécessaires pour produire un seul litre de cet extrait d'olive.

Édition limitée | 1900 bouteilles numérotées | Récolte du 20 Octobre 2017

Retrouvez notre collection d'huiles d'olive dans nos boutiques OLIVIERS & CO et sur www.oliviers-co.com