

3€
30

Maxi Cuisine

HORS-SÉRIE

Facile et éco

La pomme de terre nous régale du lundi au vendredi

C'est le week-end !

Jouez la carte de l'originalité

Au cœur de nos régions

Délicieuses spécialités à partager

Vive la pomme de terre !

Cahier à conserver

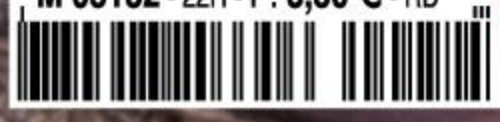
20 MIJOTÉS
POUR RÉCHAUFFER L'HIVER

145
recettes très gourmandes

Cocotte paysanne, page 25

FÉVRIER - MARS 2018

M 03182 - 22H - F: 3,30 € - RD



BAUER MEDIA FRANCE

BELGIQUE 3,90 €/DOM A 6 €/DOM B 4 €/SUISSE 6,90 CHF/LUXEMBOURG 3,90 €/GRÈCE 4 €/ALLEMAGNE 5,90 €/MAROC 45 MAD/TUNISIE 6 TND
ZA A 5000 CFA/ZA B 4800 CFA/TOM A 1200 FCFP/TOM B 800 FCFP



LA CHIPS ORIGINALE
FRANÇAISE

Merci !

Aux **265 agriculteurs partenaires** pour leurs
produits de qualité. Une bonne chips, c'est d'abord
une **bonne pomme de terre** !



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr



Épatante pomme de terre

Qu'il est riche le répertoire gastronomique de la pomme de terre ! Frites, purées, gratins... elle se fait facile à cuisiner au quotidien mais elle peut également faire l'objet de plats raffinés quand elle s'associe à des produits prestigieux. Les recettes ne sont pas immuables et le propre de notre art étant de les faire évoluer ou d'en créer de nouvelles, nous vous invitons à les découvrir avec gourmandise au fil de ce cinquième hors-série que nous lui consacrons.

La rédaction



Sommaire

Tendances	6
Histoire La pomme de terre, un tubercule qui vient de loin.....	10
Infos La pomme de terre en chiffres..	12
En semaine	13
Variations Autour de la purée et des pommes de terre au four.....	20
En coulis Gwennie®, la petite dernière de la famille pomme de terre !.....	30
Variations 15 idées avec des chips..	32
Dans nos régions	33
Côté vins À la découverte du vignoble français	42
Technique Les frites maison, c'est tellement bon !	44
Shopping Bien choisir sa friteuse	48
Autour du monde	49
Variations 20 idées avec des grenailles.....	60

Cahier spécial Les mijotés d'hiver p. 61

Shopping Ça mijote !	72
Shopping Bien chez soi.....	74
Du côté des marques Quand la pomme de terre devient chips ou flocons	76
Le week-end	79
Mieux connaître Le curry	92
Mieux connaître Les jambons de montagne	94
Livres P'tit tour chez le libraire !.....	96
Tourisme Venise dans les pas des Vénitiens !	98
Lexique-Adresses	102
Bon à savoir Vrai ou faux ?.....	104
Les variétés Quelle pomme de terre choisir ?	106



Galettes panées
aux petits pois, page 19



Nids de paille,
page 26

145 recettes avec la pomme de terre

En semaine

Boîte chaude normande	24
Charlottes de Grand-mère	27
Cocotte boulangère à la choucroute	18
Coques fermières	29
Crème de pommes de terre	25
Cocotte paysanne	25
Galettes panées aux petits pois	19
Gâteau fondant au romarin	14
Gratin acidulé	28
Gratin au beurre d'ail	25
Gratin au haddock	27
Gratin aux 2 pommes	22
Gratin aux échalotes confites	17
Nids de paille	26
Parmentier de bœuf aux marrons	28
Pommes de terre rôties.....	16
Pommes soufflées aux herbes	15
Quiche parmentière à la pâte levée	24
Saumon aux deux patates	19
Soupe complète de Montbéliard	23
Soupe de curry	27
Soupe des montagnards	18
Strudel salé de pommes de terre	24
Tarte campagnarde	28
Veau à la dijonnaise	17

Dans nos régions

Aligot aveyronnais	34
Baeckeffe	38
Beignets corses	38

Criques ardéchoises	37
Estofinado aveyronnais	40
Fougasse aux pommes de terre	36
Gratin dauphinois	35
Gratin de pommes de terre au munster	39
Marmitako de thon basque	35
Pommes de terre sarladaises	39
Rattes en croûte de sel	41
Tartiflette de Savoie	38
Terrine façon farcement savoyard	40
Truffade auvergnate	36

Autour du monde

Batata harra	57
Cazuela	59
Chaussons à la polonaise	54
Colombo de porc	58
Croquettes hollandaises	51
Curry de pommes de terre	54
Fish and chips	52
Frittata parmentière aux courgettes	58
Galettes de poisson islandaises	52
La tentation de Jansson	51
Maakouda	56
Masala dosa	55
Patatas a lo pobre	53
Patatas bravas	58
Purée à l'irlandaise	53
Ragoût japonais	50
Soupe de légumes à la portugaise	57
Tortilla au chorizo	53



Alliot aveyronnais
page 34

Rattles en croûte
de sel, page 41

Les mijotés d'hiver

Agneau aux deux poivrons	69
Agneau aux pois chiches	68
Bœuf braisé à l'espagnole	68
Bœuf de Bourgogne	71
Bœuf mijoté fumé	67
Bœuf-carottes et poireaux	67
Cocotte aux légumes	71
Cocotte exotique	67
Cocotte veau & cidre	68
Daube aux carottes multicolores	69
Délice de thon façon cari	69
Mijoté terre et mer	71
Morue fenouil-tomate	70
Navarin d'hiver	70
Porc à la balinaise	70
Poulet à la forestière	68
Poulet à la tomate	67
Poulpe à l'espagnole	70
Sauté de bœuf aux olives	71
Sot-l'y-laisse sauce piquante	68

Le week-end

Bourride de poulpe	86
Brandade aux herbes sur corolle parmentière	89
Brochettes de grenailles	88
Cake moelleux	90
Canapés mimosa	83
Coques caprines	87
Croquettes aux épices indiennes	89
Donuts de pommes de terre	91
Étoiles parmentières	82
Gâteau de pommes de terre au citron	91
Gâteau parmentier au comté	86
Gaufres sucrées à la pomme de terre	91
Gratin écaillé aux deux patates	86
Méli-mélo à l'orientale	89

Paillassons aux saint-jacques	87
Parmentier de saumon	85
Pizzas de pommes de terre	83
Pommes dauphine 100 % maison	84
Pommes de terre spiralées	81
Purée à l'olive noire	87
Quenelles amandines	80
Terrine nordique	84
Velouté pommes de terre-céleri au chorizo ..	84
Velouté pourpre	82

Et aussi...

Variations...

... autour de la purée

Au ragoût barbecue	20
Aux champignons	20
Aux légumes	20
Aux oignons tomates	20
Purée maison	20

... autour des pommes de terre au four

Beurre noisette aux échalotes	21
Crème jambon-cerfeuil	21
Pommes de terre au four	21
Sauce aux herbes	21
Sauce curry-coriandre	21
Sauce tomate-basilic	21

15 idées avec des chips

Bouchées au curry	32
Cabillaud pané	32
Courgettes croustillantes	32
Crème violette	32
Croustill'escargot	32
Crousti-omelette	32
Cuillères saumonées	32
Foie gras chipsé	32
Hachis parmentier	32

Nuggets de poulet	32
Pizz'chips	32
Radis pop	32
Salade du capitaine	32
Tartare de poissons en cuillère	32
Verrines fromagères	32

20 idées avec des grenailles

Algue et haddock	60
Amande et figue	60
Aneth et saumon	60
Bœuf et carotte	60
Chips et ketchup	60
Ciboulette et œuf de caille	60
Concombre et tzatziki	60
Courgette et œufs de lump rouges	60
Curry et coriandre	60
Épinard et haricots secs	60
Jambon et fromage	60
Magret fumé et pruneau	60
Moutarde et lapin	60
Noisette et crème	60
Paprika et piquillos	60
Pistaches et litchi	60
Quinoa et pamplemousse	60
Saumon et œuf	60
Thon et œuf	60
Veau et bacon grillé	60

ABONNEZ-VOUS VITE !
Rendez-vous
p. 97



Les 10 tendances food 2018 selon Pinterest

Les idées et les recettes partagées sur le réseau social ont augmenté de 46 % en un an ! Au menu de l'année 2018 ? Le maca ou le chaga s'ajoutent au café qui devient plus « sain » ; les condiments coréens comme le kimchi et le gochujang sont à découvrir ; les fritures sans huile confirment leur succès ; les « soupes-jus » pour nettoyer l'organisme font un boom de +306 % sur Pinterest ; les saveurs marocaines se glissent dans tous les plats, les protéines végétales empiètent encore un peu plus sur la viande ; les pois (mange-tout et edamames notamment) partent à l'assaut du marché d'un snacking plus sain ; le ghee, ce beurre clarifié indien, intéresse de plus en plus ; les desserts vegan continuent leur percée et, en 10^e place, les mocktails offrent une alternative gourmande à la consommation d'alcool en soirée ! Bref, la cuisine tend vers du « plus sain » mais sera toujours aussi gourmande !

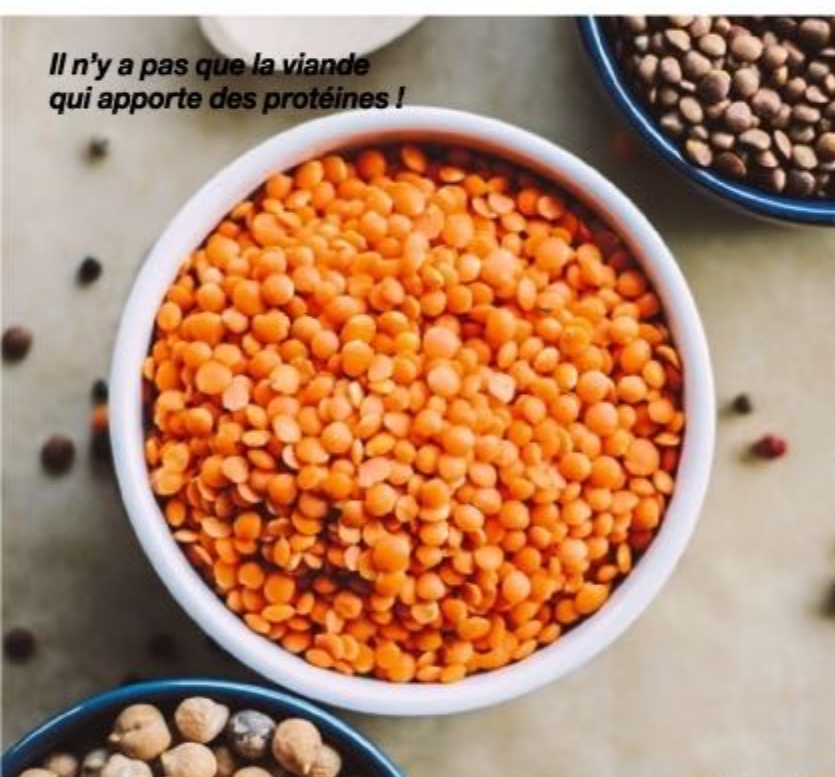
De nouveaux ingrédients dans le café le rendent plus « sain » !



Des cocktails sans alcool mais très gourmands.



Il n'y a pas que la viande qui apporte des protéines !



Des pommes de terre sur le balcon ?

C'est ce que propose la marque Actigerme en proposant à la vente aux particuliers des plants de pomme de terre. La récolte ne se comptera pas en dizaines de kilos, mais vous aurez le plaisir de déterrer vos propres pommes de terre. Pédagogie et succès garantis auprès des enfants !
Plus d'infos sur legroupeclisson.fr

Les desserts vegan deviennent de vraies œuvres d'art !



Les edamames sont des fèves de soja encore vertes venues d'Asie.





In the box

Le chocolat met les sens en émoi. Avec cette box, dégustez ou offrez chaque mois la sélection d'un artisan chocolatier pour découvrir de nouvelles sensations chocolatées, ainsi que ses secrets. *Plus d'infos sur incroyableschocolats.com*

77 %

des Français s'accordent à dire que les conserves de poissons participent à une alimentation équilibrée.

Plus d'infos sur conservesdepoissons.fr



PHOTOS ISTOCK, PRESSE



Un carnet de cuisine à personnaliser !

Voici la version cuisine des « bullet journal », les agendas personnalisables. Comme pour les agendas, la trame de ce *Bullet Time Cuisine* est prédessinée, à vous d'écrire vos recettes et de personnaliser les pages en dessinant ou en collant des stickers. *Plus d'infos sur editionsduchene.com*



Couleur de l'année

Vous n'y échapperez pas ! Après le vert 2017, la tendance est à l'ultra violet et se décline aussi bien en mode, déco... qu'en ustensiles de cuisine, comme cette bouteille isotherme double paroi de 50 cl. *Plus d'infos sur qwetch.com*

En France, il existe près de 75 000 artisans métiers de bouche (boulangers, bouchers, primeurs, pâtissiers, charcutiers, poissonniers et fromagers).

Plus d'infos sur sandwichshows.com



La Femme Chef de l'année !

Toutes nos félicitations à Fanny Rey, chef Maître Restaurateur depuis 2015, pour son titre « Femme Chef de l'année 2017 » décerné par le *Guide Michelin*.

Coup de foudre pour les éclairs

Cette année, la Quinzaine des Éclairs se déroulera du 24 février au 11 mars et aura pour thème la fête foraine. Nous les avons goûtés en avant-première, ils sont vraiment tous les trois très réussis et étonnants ! Plus d'infos sur la page Facebook de la Quinzaine des Éclairs.



Elle fait presque tout, avec le sourire

Fabriquée à partir de cellulose, sans latex ni bisphénol A, cette éponge Scrub Daddy peut presque tout faire dans la maison. Super-absorbante, elle élimine les taches sans rayer les surfaces et peut peler certains légumes, ou même exfolier la peau. Existe en plusieurs couleurs... pour ne pas tout mélanger ! Plus d'infos sur scrubdaddy.fr



Bon anniversaire !

Le Mondial des Arts Sucrés aura 10 ans en février. Qui sera le grand gagnant cette année ? Plus d'infos sur mdas2018.com

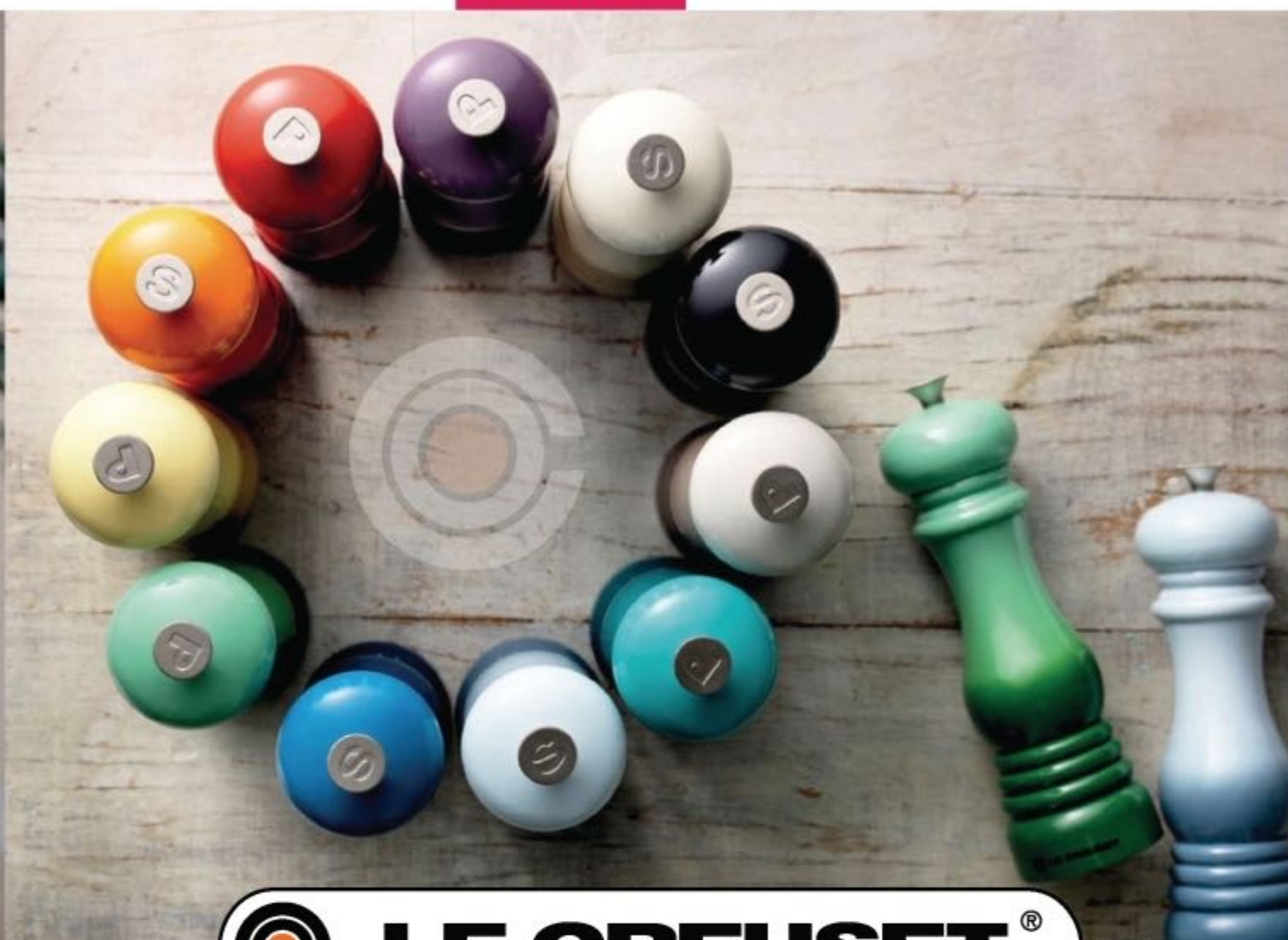
Jeu pour tous

Le célèbre Jeu des 7 familles décline une version gourmande, où il faut classer les aliments, par famille. Fruits et légumes, Produits laitiers, Céréales et féculents... Apprendre, tout en s'amusant... une formule toujours aussi efficace ! Plus d'infos sur boutique.koam.fr

LE CONCOURS DE

Maxi Cuisine
 HORS-SÉRIE

DU 15 JANVIER AU 18 MARS

**LE CREUSET®**

GAGNEZ 30 MOULINS

(15 SETS DE 2 MOULINS)

GARANTIE 10 ANS | VALEUR DU LOT : 70€

Les moulins Le Creuset allient forme classique, technologie moderne et couleurs iconiques de la marque. Indispensables en cuisine, ils se déclinent en différents coloris pour les accorder au gré de vos envies ! Mécanisme en céramique résistant à la corrosion. Corps en ABS, ne se déforme pas.

www.lecreuset.fr

www.facebook.com/lecreusetfr

➤ par téléphone

0 892 681 107

 Service 0,50 €/min
 + prix appel

 ➤ ou envoyez
moulin
 par SMS
 au 74400*

74400*

(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeu gratuit sans obligation d'achat du 15/01/18 au 18/03/18. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles. Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).
Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !

La pomme de terre

un tubercule qui vient de loin

Depuis sa découverte, la pomme de terre a eu un parcours riche en rebondissements. Malgré quelques épreuves difficiles, elle a réussi à se faire adopter de tous jusqu'à devenir un basique de notre alimentation.

Terres latines

C'est dans la cordillère des Andes, entre la Bolivie et le Pérou, que la pomme de terre a vu le jour, il y a plus de 7000 ans. Elle poussait à l'état sauvage, à plus de 3000 mètres d'altitude, sur les abords du lac Titicaca. Résistante au climat de l'Altiplano péruvien, des communautés de chasseurs-cueilleurs ont appris à la domestiquer et l'ont nommée « papa ».



Culture

Les agriculteurs ont, au fil du temps, sélectionné les plus savoureuses et les mieux adaptées à la culture, donnant naissance à de nombreuses variétés. Entre le V^e et le X^e siècle, une des cultures les plus importantes des peuples andins fut ainsi celle de la papa. Plus tard, au XIII^e siècle, on l'a surtout consommée sous forme de « chuño », tubercule déshydraté par exposition au gel et au soleil. Ce fut la manière traditionnelle de la conserver et de la stocker pendant de longues périodes (parfois même, des années).

Tradition

Au sud du Pérou, à Cuzco, en 1534, la plantation des papas faisait l'objet d'une cérémonie rituelle. Les grands prêtres du temple du Soleil ordonnaient la plantation, au début de la saison des pluies. Les hommes creusaient le sol avec une « chaquitacla » (outil agricole toujours utilisé dans les Andes), et les femmes plantaient les semences. Au cours d'une cérémonie publique, ils s'attiraient la bienveillance de la

Au Pérou, le lama et l'alpaga sont deux espèces domestiquées. La laine de l'alpaga est très prisée et sa viande très appréciée. Quant au lama, il est utilisé pour le transport de grosses charges. Nous, on craque pour le bébé lama !



déesse mère des pommes de terre, très vénérée dans le panthéon des dieux incas. On y dansait et on y buvait de la « chicha » (boisson préparée à base de maïs, de manioc, d'arachide et de fruits) pour fêter l'arrivée de la pluie. Les papas étaient récoltées en juin.

À la conquête de l'Europe

Avec le retour des conquistadors espagnols, la pomme de terre traverse l'Atlantique vers 1570. Introduite en Espagne, elle fait un timide périple vers l'Italie, puis vers le sud de la France et l'Allemagne. Elle connaît une seconde entrée en Europe avec l'explorateur Raleigh, puis continue son voyage vers l'Amérique du Nord à partir de l'Angleterre. À cette époque, la pomme de terre n'a pas la cote, elle est jugée juste bonne à nourrir les cochons.

Le promoteur de la pomme de terre

Né en 1737, Antoine Augustin Parmentier commence à s'initier aux sciences médicales dans



Contrairement à la pomme de terre, les Espagnols n'ont pas découvert le Machu Picchu, célèbre cité inca du Pérou.

une pharmacie, puis se rend à Paris afin de poursuivre son apprentissage. Deux ans plus tard, il participe à la guerre de Sept Ans (1756-1763) comme apothicaire aux armées qui opèrent en Prusse. Blessé et fait prisonnier, c'est à ce moment qu'il découvre les qualités nutritives de la pomme de terre, servie en bouillie aux prisonniers. Nommé apothicaire aux Invalides en 1766, il se consacre à l'étude du tubercule. Pas officiellement cultivé en France, ce légume est considéré comme une plante vénéneuse alors que la population souffre de malnutrition. En 1771, quand un concours est organisé sur la solution alimentaire à apporter pour mettre fin aux disettes qui ravagent la Franche-Comté, Antoine Parmentier propose la culture de la pomme de terre et remporte le premier prix. Par la suite, il réalise des plantations et organise des dîners préparés à base de cette dernière. Il obtient alors de Louis XVI, un champ de 18 hectares à Neuilly, afin d'y cultiver le fameux tubercule. La mal-aimée pomme de terre sort ainsi de l'ombre et devient la coqueluche

des courtisanes. Son implantation ne fera que progresser ensuite en France. Et le fameux hachis Parmentier dans tout ça ? Sans aucun doute, il aurait été inventé par lui-même.

Haute en couleur

Dès son arrivée en Europe, la pomme de terre surprend par la diversité de ses formes et de ses couleurs. Les rouges sont les premières à entrer par l'Espagne et les jaunes, par l'Angleterre. Les botanistes travaillent à leur amélioration et leur nombre se multiplie rapidement. C'est Henry de Vilmorin, botaniste français, qui aurait été le premier à établir une classification, dans la seconde moitié du XIX^e siècle sous trois catégories : les patraques (sphériques), les parmentières (ovoïdes) et les vitelottes (cylindriques).

Aux fourneaux !

Pendant longtemps, les pommes de terre ont été uniquement consommées bouillies ou rôties. La première recette connue vient d'Alle-

magne et date pourtant de 1581, elle ressemble assez à celle des röstis actuels. En 1873, Alexandre Dumas invite la pomme de terre dans le « Grand dictionnaire de cuisine » avec 15 recettes. Au XIX^e siècle, on retrouve la pomme de terre sur toutes les tables, des plus populaires aux plus bourgeoises.

De papa à pomme de terre

La pomme de terre s'est vue attribuer bien des noms. Son nom d'origine était donc « papa », dans la langue des Incas. Lors de la conquête, les Espagnols lui ont attribué le nom de « bata-ta » mais le « b » s'est vite transformé en « p » pour se rapprocher de son nom original, d'où son nom espagnol bien connu « patata ». Elle a également été comparée à la truffe par les Européens : « tartufi » en italien, « kartoffel » en Allemagne et « cartoufle » dans certaines régions du sud de la France. Le terme « pomme de terre » est apparu seulement en 1716 en France. Dans le langage familier, on peut également l'appeler « patate ».

PHOTOS ISTOCK

La pomme de terre

EN CHIFFRES

Plus de **11 millions de tonnes de frites** sont englouties par an dans le monde, soit près de **350 kg par seconde** !

78 %

des Français déclarent être prêts à payer davantage pour un produit 100 % français.



63 % de la production française de pommes de terre vient des régions Nord-Pas-de-Calais et Picardie.

Ces dernières années, la production française de pommes de terre est en moyenne de **5 millions de tonnes.**



50 %

des consommateurs n'ont aucune idée du taux de matières grasses contenues dans les frites surgelées qu'ils achètent.

La pomme de terre contient en moyenne **77 % d'eau** et **17,6 % d'amidon...**

Cocorico !

La France est le 1^{er} exportateur européen avec pour premiers clients l'Espagne, puis l'Italie. La Belgique vient en 4^e position des pays achetant de la pomme de terre française !

45 % des Français

ne se sentent pas bien informés sur la pomme de terre et **62 % d'entre eux** aimeraient plus d'informations sur les variétés pour notamment bien les cuisiner.

C'est l'augmentation du marché du snacking salé (chips et autres) en supermarchés par rapport à 2015.





LA POMME DE TERRE



En semaine

Elle se cuisine de tant de manières qu'elle est une aide précieuse, du lundi au vendredi, quand on ne sait pas toujours quoi manger le soir !



Gâteau fondant au romarin	p. 14
Pommes soufflées aux herbes....	p. 15
Pommes de terre rôties	p. 16
Veau à la dijonnaise.....	p. 17
Gratin aux échalotes confites.....	p. 17
Soupe des montagnards.....	p. 18
Cocotte boulangère à la choucroute	p. 18
Saumon aux deux patates	p. 19
Galettes panées aux petits pois..	p. 19
Gratin aux 2 pommes	p. 22
Soupe complète de Montbéliard	p. 23
Strudel salé de pommes de terre.....	p. 24
Boîte chaude normande.....	p. 24
Quiche parmentière à la pâte levée.....	p. 24
Cocotte paysanne	p. 25
Crème de pommes de terre	p. 25
Gratin au beurre d'ail.....	p. 25
Nids de paille	p. 26
Charlottes de Grand-mère	p. 27
Soupe de curry.....	p. 27
Gratin au haddock	p. 27
Gratin acidulé	p. 28
Tarte campagnarde.....	p. 28
Parmentier de bœuf aux marrons.....	p. 28
Coques fermières.....	p. 29

Gâteau fondant au romarin

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 1 H

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme
■ 1/2 reblochon ■ 25 cl de crème liquide entière
■ 2 brins de romarin ■ 1 gousse d'ail ■ beurre
pour le moule ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, puis détaillez-les en rondelles très fines à l'aide d'une mandoline.

Beurrez un moule à manqué. Hachez la moitié des aiguilles de romarin. Ôtez éventuellement la croûte du reblochon, détaillez-le en petites et fines lamelles. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Alternez les couches de pommes de terre et de lamelles de reblochon en parsemant de romarin à chaque fois.

Mélangez l'ail écrasé et la crème tiédie. Salez et poivrez. Versez sur les pommes de terre, puis enfournez 1 h, en couvrant le plat de papier aluminium dès qu'il est bien doré.

Servez bien chaud et démoulé.





Pommes soufflées aux herbes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H

■ 6 grosses pommes de terre à chair fondante ■ 50 g de beurre ■ 30 cl de crème épaisse ■ 3 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de persil ■ 2 brins de romarin ■ 2 échalotes ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les pommes de terre sans les peler, coupez-les en deux dans la longueur. Faites fondre le beurre. Calez les pommes de terre dans un plat à four, côté chair vers le haut. Badigeonnez-les généreusement de beurre fondu. Saler, poivrer.

Enfournez les pommes de terre 50 mn à 1 h en les arrosant de beurre toutes les 20 mn.

Pelez les échalotes et les gousses d'ail. Hachez-les finement. Ciselez le persil finement et coupez un peu les aiguilles de romarin. Mélangez la crème avec la moitié du hachis ail-échalote et des herbes.

Servez les pommes de terre chaudes, parsemées du reste de hachis et d'herbes ciselées, avec la crème à part.

Pommes de terre rôties

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 1 H

■ 1,5 kg de pommes de terre grenaille à chair ferme ■ 1 tête d'ail ■ 4 branches de romarin ■ 3 branches de basilic (ou de sauge) ■ huile d'olive ■ gros sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez un fond de gros sel dans un plat à gratin et calez-y

les pommes de terre lavées et essuyées. Ajoutez le romarin et la tête d'ail coupée en deux à l'horizontale.

Badigeonnez les pommes de terre et l'ail d'huile d'olive. Poivrez généreusement. Couvrez le plat de papier aluminium.

Enfournez 40 mn. Retirez le papier aluminium, ajoutez les feuilles de basilic et enfournez à nouveau 20 mn. Testez la cuisson en piquant une pomme de terre avec la pointe d'un couteau avant de servir.

Saveur douce

N'ayez pas peur de mettre une tête d'ail entière : les gousses ne sont pas écrasées, la saveur reste douce.

Veau à la dijonnaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 40 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 1,2 kg de sauté de veau (quasi ou épaule)
■ 4 carottes ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 10 cl de crème liquide ■ 1 échalote ■ 10 cl de vin blanc ■ 2 c. à soupe de moutarde en grains
■ 1 c. à café de Maïzena ■ 30 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez les carottes et les pommes de terre, coupez les carottes en biseaux et les pommes de terre en quartiers. Faites-les

cuire 15 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

Coupez le veau en cubes si besoin. Faites dorer la viande avec 10 g de beurre dans une cocotte. Salez, poivrez. Réservez.

Hachez l'échalote finement. Faites fondre le reste de beurre à la place, et faites-y revenir sans coloration l'échalote. Déglacez (voir lexique page 102) avec le vin, puis incorporez la crème, la Maïzena et la moutarde en grains. Remettez la viande dans la cocotte ainsi que les carottes et les pommes de terre. Faites cuire à frémissements 20 mn à couvert. Ciseler la ciboulette.

Servez à l'assiette, parsemé de ciboulette.



Gratin aux échalotes confites

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H 20

■ 1,250 kg de pommes de terre à chair ferme
■ 6 échalotes ■ 50 cl de crème liquide ■ 40 cl de bouillon de volaille ■ 25 cl de vin blanc sec ■ 80 g de beurre + pour le moule ■ 40 g d'emmental râpé ■ 1 pincée de sucre roux
■ 1 brin de thym ■ sel ■ poivre.

Émincez les échalotes pelées, faites-les rissoler 2 mn dans 30 g de beurre, ajoutez le sucre, le thym, versez le vin blanc, salez et poivrez. Laissez cuire doucement jusqu'à l'évaporation complète du liquide.

Brossez les pommes de terre sous un filet d'eau, épongez-les, puis coupez-les en fines rondelles à la mandoline. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Disposez la moitié des pommes de terre dans un plat à four beurré. Répartissez les échalotes confites et couvrez avec le reste des pommes de terre. Versez le bouillon et la crème bouillants.

Parsemez d'emmental râpé et du beurre restant coupé en dés, enfournez 1 h à 1 h 15. Surveillez la cuisson et couvrez d'une feuille de papier aluminium si la surface du gratin colore trop vite.

Servez chaud dès la sortie du four.

Pour les amateurs de champignons

Remplacez les échalotes confites par une poêlée de champignons. Ajoutez un fin hachis d'ail et d'herbes fraîches pour encore plus de saveurs.



Soupe des montagnards

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 750 g de champignons de Paris ■ 2 oignons ■ 2 blancs de poireaux ■ 3 carottes ■ 3 saucisses fumées ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ 20 cl de crème liquide ■ 5 brins de persil ■ 2 brins de romarin ■ huile ■ noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Nettoyez les champignons et détaillez-les en lamelles. Coupez les poireaux et les carottes en rondelles. Pelez les oignons et les pommes de terre, puis coupez-les en morceaux.

Portez à ébullition 1 l d'eau et le cube de bouillon émietté dans un faitout, puis ajoutez les champignons, les poireaux, les carottes, les pommes de terre et les oignons. Salez et poivrez.

Laissez cuire 20 mn. Réservez un peu de carottes, de poireaux et de champignons.

Coupez les saucisses en biseaux et faites-les griller à sec (voir lexique 102), égouttez sur du papier absorbant. Huilez un peu la poêle et faites-y revenir les carottes, les poireaux et les champignons réservés.

Mixez les légumes du faitout jusqu'à l'obtention d'une soupe bien lisse. Versez la crème liquide et mélangez. Lavez et ciselez le persil et le romarin. Rectifiez l'assaisonnement, râpez un peu de muscade, puis ajoutez les saucisses aux légumes dorés et les herbes.

Servez aussitôt dans des bols individuels.

Belle soupière

On trouve de plus en plus des soupières-cocottes aux nouvelles formes et couleurs chatoyantes !

Cocotte boulangère à la choucroute

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 50 MN

■ 800 g de pommes de terre grenaille ■ 600 g de choucroute cuite ■ 6 blancs de poulet ■ 2 petits bulbes de fenouil ■ 1 feuille de laurier ■ 3 gousses d'ail ■ 2 c. à café du curcuma ■ 2 c. à café de graines de cumin ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

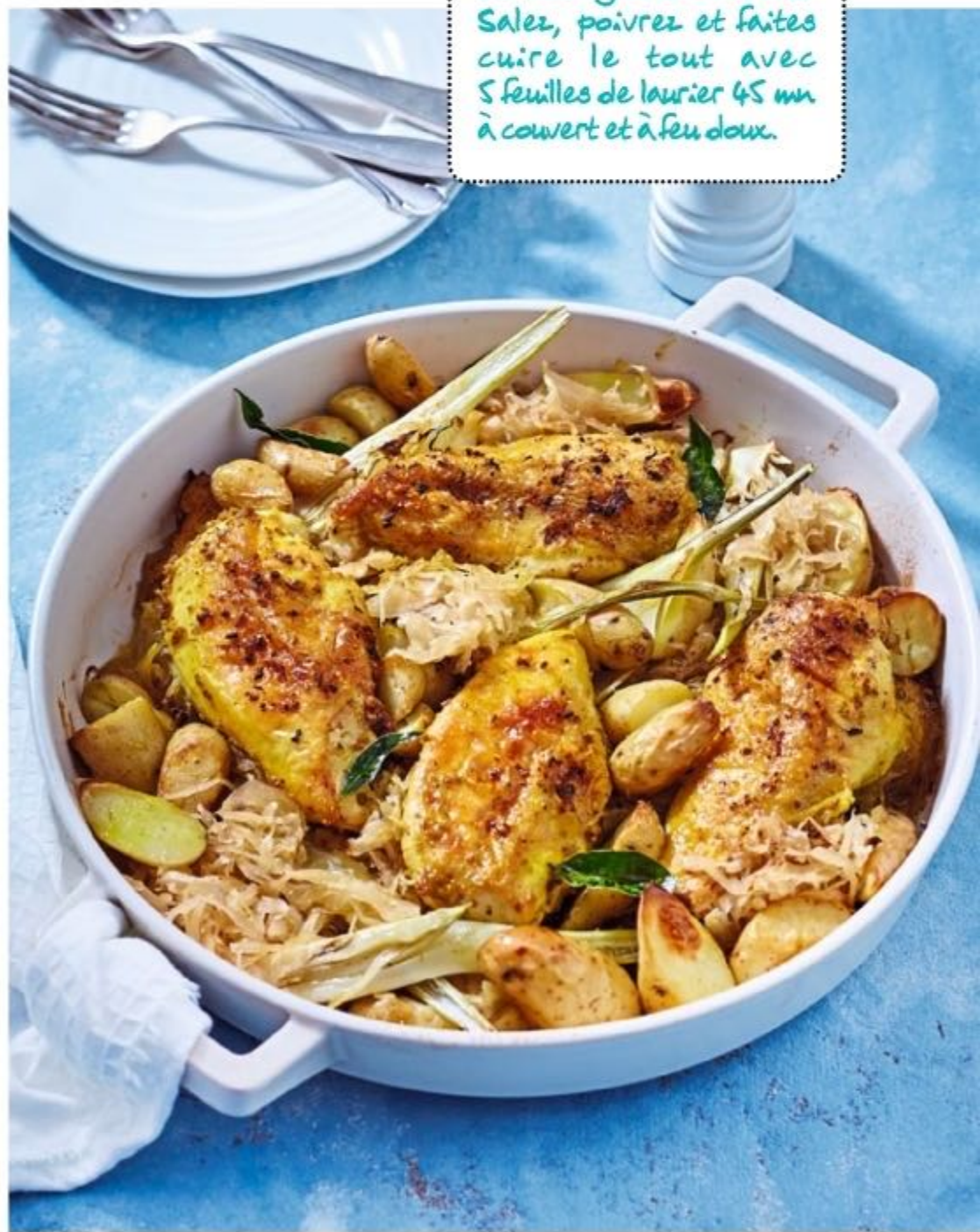
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les bulbes de fenouil et coupez-les en tranches. Lavez les pommes de terre et coupez-les en deux dans la longueur. Disposez la choucroute, le laurier, le fenouil et les pommes de terre dans la

cocotte et enfournez 20 mn. **Salez, poivrez les blancs de poulet.** Mélangez les gousses d'ail écrasées, le curcuma, les graines de cumin concassées et 4 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte. Enrobez-en le poulet et mettez-le à la cocotte. Enfouez de nouveau 25 à 30 mn.

Servez chaud directement dans la cocotte.

Version tradition

Vous pouvez également cuire la choucroute vous-même : faites revenir 3 échalotes émincées dans 25 g de beurre, puis ajoutez la choucroute crue et la faire sauter 3 mn. Déglacez avec 30 cl de riesling et 30 cl d'eau. Salez, poivrez et faites cuire le tout avec 5 feuilles de laurier 45 mn à couvert et à feu doux.





Saumon aux deux patates

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H

■ 500 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 1 kg de saumon frais ■ 1 petite patate douce ■ 1 petite courgette ■ 1 fenouil ■ 50 g d'emmental ■ 1 oignon ■ 3 brins d'aneth ■ 50 cl de crème liquide ■ vermouth ■ 20 g de beurre ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les en réservant un peu d'eau de cuisson, puis écrasez-les grossièrement en purée en incorporant le beurre en dés et un peu d'eau

de cuisson si besoin. Étalez la purée dans le fond d'un plat à gratin.

Pelez l'oignon et l'émincez. Faites-le revenir dans un filet d'huile, puis ajoutez 1 c. à soupe de vermouth et la crème. Salez, poivrez, puis laissez mijoter 5 mn. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Ôtez les éventuelles arêtes du saumon et coupez-le en morceaux. Coupez la patate douce, la courgette et le fenouil en lamelles, disposez-les en écailles sur la purée en alternance avec les morceaux de saumon. Versez la crème au vermouth. Râpez l'emmental au-dessus du plat. Enfouez 45 mn.

Servez parsemé d'aneth, dès la sortie du four.

Galettes panées aux petits pois

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 45 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 150 g de petits pois surgelés ■ 1 œuf ■ 50 g de chapelure ■ 20 g de beurre ■ 6 brins de menthe ■ 1 citron ■ farine ■ sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en morceaux et faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

Faites cuire les petits pois dans une autre casserole 10 mn

à l'eau frémissante, égouttez-les. **Écrasez les pommes de terre** en purée avec le beurre, puis incorporez l'œuf battu, les petits pois et la moitié de la menthe hachée. Salez, poivrez. Laissez tiédir. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Roulez un peu de préparation dans le creux de vos mains farinées, puis aplatissez en galette. Roulez dans la chapelure et répartissez ces galettes dans un plat à four. Faites dorer 20 à 25 mn au four.

Servez parsemé de la menthe fraîche restante et accompagné de quartiers de citron.



PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG ; SUICRE SALÉ

Autour de la purée et des pommes de terre au four

Deux grands classiques, à décliner selon vos envies pour donner un peu d'originalité à vos soirs de semaine !

La
recette
de base

La purée maison

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 25 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 100 g de beurre ■ 35 à 40 cl de lait entier ■ noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en morceaux. Disposez-les dans une casserole, recouvrez-les

d'eau, portez à ébullition, salez et laissez-les cuire 20 à 25 mn. Testez la cuisson avec la lame d'un couteau. Égouttez-les. Chauffez le lait.

Écrasez les pommes de terre en purée à l'aide d'un moulin à légumes ou d'un pilon. Ajoutez petit à petit dans la purée chaude le beurre coupé en morceaux, puis le lait chaud en filet.

Ajoutez une pincée de noix de muscade râpée, une de sel et une de poivre. Servez aussitôt.

Aux champignons

Faites revenir 3 échalotes émincées 5 mn dans 20 g de beurre, ajoutez 250 g de petits champignons de Paris émincés et 1 courgette coupée en dés, faites-les cuire 10 à 12 mn, puis répartissez-les sur la purée dans les assiettes. Servez parsemé de dés de gorgonzola et de basilic.



Aux oignons tomates

Mettez des grappes de tomates cerises et 1 oignon rouge coupé en lamelles dans un plat à four avec 1 c. à soupe d'eau, arrosez d'huile d'olive. Faites-les confire 30 mn au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Répartissez sur les assiettes de purée, en arrosant du jus de cuisson et en ajoutant des câpres égouttées.



Au ragoût barbecue

Coupez en petits morceaux 800 g d'échine de porc, faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive. Versez 6 c. à soupe de sauce barbecue et faites cuire 20 mn. Égouttez 2 pots d'épis de maïs et 2 pots de poivrons à l'huile. Ajoutez le tout au ragoût de viande et répartissez sur les assiettes de purée.



Aux légumes

Émincez en lanières 1 poivron vert, 1 bulbe de fenouil, puis coupez en petits dés une saucisse fumée. Faites revenir le tout 20 mn dans un peu d'huile d'olive. Répartissez sur les assiettes de purée et parsemez d'1 endive carmine et de pluches de fenouil.



Nos conseils

N'utilisez surtout pas de mixeur car il rend la purée très collante.

La
recette
de base

Les pommes de terre au four

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MN

CUISSON : 50 MN

■ 6 grosses pommes de terre à chair fondante ■ beurre (salé si possible) ■ fleur de sel (facultatif) ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre en les brossant, séchez-les bien. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Emballez-les individuellement dans une feuille de papier aluminium.

Faites cuire les pommes de terre au four chaud 40 à 45 mn jusqu'à ce que la lame d'un couteau entre dans la chair sans résistance.

Ouvrez la papillote d'aluminium, entaillez le haut de la pomme de terre en croix. Salez peu, poivrez généreusement et glissez-y un

morceau de beurre. Remettez au four 5 à 6 mn jusqu'à ce que le beurre fonde et que la peau devienne un peu croustillante sur le dessus.

Servez les pommes de terre parsemées de fleur de sel et de copeaux de beurre ou d'une sauce de votre choix (voir ci-contre).

Nos conseils

● Prenez soin de choisir des pommes de terre de même taille pour une cuisson uniforme de toutes les pommes de terre.

● Vous pouvez aussi choisir des pommes de terre à chair farineuse, vous aurez un résultat plus floconneux à l'intérieur mais tout aussi agréable.

Sauce tomate-basilic

Concassez (voir lexique page 102) 8 tomates, ciselez les feuilles de 6 brins de basilic, 2 oignons fanes et coupez en dés 1 oignon rouge. Mélangez le tout avec 45 g de pignons de pin, le jus d'1/2 citron et 3 c. à soupe d'huile d'olive, puis surmontez les pommes de terre de cette concassée.

Sauce aux herbes

Fouettez au batteur électrique 3 yaourts à la grecque, 20 cl de crème liquide entière, 1 c. à soupe de jus de citron, et 3 brins de persil, 3 brins de cerfeuil, 3 brins d'aneth hachés finement. Salez, poivrez. Écalez 3 œufs durs et coupez-les en dés. Répartissez cette sauce sur les pommes de terre et surmontez d'œufs durs.

Sauce curry-coriandre

Montez 1 blanc d'œuf en neige et incorporez-le à 6 c. à soupe de mayonnaise (prête à l'emploi ou maison), puis ajoutez 2 c. à café de curry en poudre ou 1 c. à café de pâte de curry. Répartissez sur les pommes de terre et parsemez de coriandre ciselée.

Beurre noisette aux échalotes

Faites fondre 150 g de beurre et ajoutez 3 échalotes pelées et hachées. Laissez cuire à feu doux jusqu'à obtenir un beurre noisette (voir lexique page 102). Répartissez sur les pommes de terre et parsemez de baies roses concassées.

Crème jambon-cerfeuil

Faites revenir 2 oignons hachés dans un peu de beurre, puis ajoutez 20 cl de crème liquide et 1 c. à café de Maïzena. Faites épaissir à feu doux. Ajoutez à la crème 100 g de jambon en dés et 6 brins de cerfeuil ciselés. Nappez-en les pommes de terre.



À la mode normande

Glissez quelques tranches de camembert et quelques petits lardons au centre du gratin et vous obtiendrez un délicieux plat complet. Accompagnez d'une salade verte aux noix pour plus de gourmandise.

Gratin aux 2 pommes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 15

■ 800 g de pommes de terre à chair fondante ■ 3 pommes ■ 50 cl de crème liquide ■ 40 cl de lait ■ 40 g de beurre + pour le moule ■ 30 g de parmesan ■ 2 gousses d'ail ■ 1 brin de romarin frais ■ sel ■ poivre.

Mélangez la crème et le lait, faites-les chauffer, ajoutez le romarin ciselé et l'ail pressé. Salez, poivrez.

Lavez les pommes de terre pelées, coupez-les en fines rondelles.

Pelez et épépinez les pommes, émincez-les. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Disposez les pommes de terre et les pommes de biais en les alternant dans un plat à four beurré. Versez le mélange crème et lait encore chaud.

Parsemez la surface du beurre en copeaux et de parmesan râpé, enfournez 1 h à 1 h 15. Servez dès la sortie du four.



Soupe complète de Montbéliard

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 50 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair farineuse
■ 3 saucisses de Montbéliard ■ 900 g de rutabagas
ou navets ■ 6 brins de thym frais ■ 6 brins de
ciboulette ■ 1 pomme rouge acidulée (facultatif)
■ 2 l de bouillon de légumes ■ 3 oignons
■ 15 cl de crème liquide ■ huile ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et les rutabagas, puis coupez-les en dés. Pelez et hachez les oignons.

Coupez les saucisses en rondelles. Faites revenir les saucisses dans une grande casserole avec 3 c. à soupe d'huile, réservez-les. À leur place, faites revenir les oignons, ajoutez les pommes de terre et les rutabagas. Salez, poivrez. Versez le bouillon et la crème. Laissez cuire 40 mn.

Prélevez à l'écumoire environ la moitié de dés de pommes de terre et de rutabagas. Passez le reste au presse-légumes.

Répartissez dans les bols la soupe, les pommes de terre et rutabagas prélevés à l'écumoire, les rondelles de saucisse réservées réchauffées, les feuilles de thym, la ciboulette ciselée et éventuellement de la pomme coupée en petits dés.



Version express

Pour un plat vite fait le soir, remplacez les pommes de terre et les rutabagas par des pommes de terre cuites sous vide (type Lunor) : ce sera prêt en 15 mn !.



Strudel salé de pommes de terre

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme
■ 6 feuilles de pâte à strudel ou de pâte filo prêtes à l'emploi (au rayon traiteur ou pâtes des supermarchés) ■ 700 g de blettes ■ 700 g de fromage frais (type Philadelphia) ■ 100 g d'olives noires ■ 50 g de pignons de pin ■ 50 g de parmesan ■ 70 g de mayonnaise ■ 1 œuf ■ 2 c. à soupe de curry ■ 2 gousses d'ail ■ 2 brins de romarin ■ huile pour le plat ■ sel ■ poivre.

Émincez les blettes. Pelez et râpez grossièrement les pommes de terre. Ébouillantez le tout 3 mn, égouttez et laissez refroidir. **Grillez à sec** (voir lexique page 102) les pignons de pin. Hachez finement l'ail, les olives et les aiguilles des brins de romarin, puis mélangez-les avec le fromage frais, les légumes refroidis, le parmesan et 2/3 des pignons. Salez, poivrez. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Posez 3 feuilles de pâte sur un linge humide. Répartissez la moitié de la préparation aux pommes de terre sur un grand côté, puis roulez le tout et déposez le strudel dans un plat à four huilé. Faites de même avec le reste des ingrédients. Badigeonnez d'œuf dilué dans un peu d'eau.

Enfournez 30 à 35 mn, puis recouvrez d'une feuille de papier aluminium. Faites cuire encore 15 à 20 mn. Mélangez la mayonnaise, le curry et un peu de poivre.

Servez les strudels découpés avec la sauce au curry à part.

Boîte chaude normande

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1,2 kg de petites pommes de terre à chair ferme (type ratte) ■ 2 camemberts ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 1 gousse d'ail ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 30 mn à la vapeur. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Ôtez l'emballage papier des camemberts, protégez l'extérieur des boîtes de papier aluminium et replacez-y les fromages. Incisez en croix la croûte et glissez l'ail coupé en très fines lamelles à l'intérieur des camemberts.

Enfournez les boîtes 12 à 15 mn. Ouvrez un peu la croûte des fromages, parsemez de ciboulette ciselée, salez, poivrez. Retirez le papier aluminium.

Servez les boîtes chaudes avec les pommes de terre et des piques en bois.

Les autres boîtes !

Cette recette est traditionnellement faite avec un mont-d'or (25 à 30 mn) mais vous pouvez aussi la décliner avec un coulommiers (15 à 18 mn) ou même un chèvre (8 à 10 mn).



Quiche parmentière à la pâte levée

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
CUISSON : 55 MN REPOS : 40 MN

■ 400 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 200 g de farine de blé T65 ■ 50 g de farine de sarrasin ■ 4 œufs ■ 1 bûche de chèvre ■ 50 g de cerneaux de noix ■ 8 tranches fines de poitrine fumée ■ 2 carottes ■ 20 cl de crème épaisse ■ 60 g de beurre ■ 4 c. à soupe de lait ■ 3 brins de thym ■ 1 sachet de levure de boulanger ■ sel ■ poivre.

Délayez la levure dans le lait tiède. Laissez reposer 50 mn. Faites fondre 40 g de beurre. Mélangez dans un saladier les 2 farines et 2 g de sel. Faites un puits, versez-y 2 œufs battus, le lait avec la levure, puis le beurre fondu et tiédi. Incorporez progressivement la farine, puis finissez en pétrissant la pâte. Faites-la lever 40 mn dans un endroit tiède.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, puis écrasez-les en purée avec le reste de beurre. Poivrez généreusement. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dégazez la pâte (voir lexique page 102), puis réservez-la au frais. Pelez et râpez les carottes. Concassez les noix. Grillez à sec la poitrine fumée. Coupez le chèvre en rondelles. Mélangez la crème et les 2 œufs.

Aplatissez la pâte en incorporant 25 g de noix concassées et garnissez-en un moule à tarte ou à manqué. Répartissez la purée sur le fond de tarte. Parsemez la moitié du thym. Versez le mélange œufs-crème. Répartissez les rondelles de chèvre et la moitié des tranches de poitrine fumée.

Enfournez 30 mn, puis ajoutez les carottes râpées, puis le reste de poitrine fumée, de noix concassées et de thym. Enfournez à nouveau 5 à 10 mn. Servez chaud ou tiède.

Cocotte paysanne

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 45 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair fondante de taille moyenne ■ 300 g de poitrine fumée en tranches épaisses ■ 2 oignons ■ 6 gousses d'ail ■ 1 bouquet de thym frais ■ 25 g de beurre ■ huile d'olive ■ cumin (facultatif) ■ sel ■ poivre.

Brossez les pommes de terre sans les peler. Émincez les oignons pelés et écrasez les gousses d'ail. Coupez la poitrine fumée en gros lardons. Faites fondre le beurre dans une cocotte avec 1 filet d'huile d'olive. **Faites revenir les oignons**, l'ail et les lardons, puis ajoutez les pommes de terre et faites-les dorer à feu vif 5 à 8 mn. Parsemez de la moitié du thym frais et éventuellement de cumin. Salez, poivrez.

Faites cuire 30 à 35 mn à couvert et à feu doux en mélangeant souvent.

Servez chaud, parsemé du reste de thym frais.

Le cumin, un bon compagnon

Le cumin (en poudre ou en graines) s'accorde particulièrement bien avec les saveurs de la pomme de terre. Il suffit d'en parsemer les pommes de terre après les avoir fait dorer : les parfums pourront alors se diffuser jusque dans leur chair.



Crème de pommes de terre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 45 MN

■ 600 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 1,5 l de bouillon de volaille ■ 1 blanc de poulet (ou le reste d'un poulet rôti) ■ 1 gros oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 15 cl de crème fraîche ■ 6 brins de thym frais ou d'origan ■ 1 c. à soupe de fécule de pomme de terre ou de Maïzena ■ huile d'olive ■ muscade ■ sel ■ poivre.

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés. Hachez finement l'oignon et les gousses d'ail pelés, faites-les revenir 5 mn avec 3 c. à soupe d'huile dans une grande casserole, puis ajoutez les pommes de terre. Faites-les dorer 8 à 10 mn. Salez, poivrez, puis saupoudrez-les de fécule et versez le bouillon. Laissez cuire 25 à 30 mn. Passez le tout dans un moulin à légumes et incorporez la crème. Salez, poivrez si besoin et ajoutez une pincée de muscade.

Coupez la viande en lanières, poêlez-la dans un filet d'huile d'olive. Lavez les herbes et ciselez un peu les feuilles.

Servez les soupes dans des bols, surmontez des lanières de viande, d'herbes aromatiques et de poivre.

Gratin au beurre d'ail

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 6 gousses d'ail ■ 100 g de beurre + pour le plat ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Faites fondre le beurre, puis ajoutez les gousses d'ail pelées et hachées. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtenir un beurre noisette (voir lexique page 102). Salez, poivrez et retirez du feu.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en très fines rondelles, si possible à la mandoline. Dans un plat beurré (ou une poêle allant au four), disposez-les en couches en les badigeonnant de beurre à l'ail. Recouvrez le plat de papier aluminium.

Enfournez 20 mn. Retirez l'aluminium, pressez délicatement les pommes de terre avec une spatule. Réduisez la température du four à 210 °C (th. 7). Enfournez 30 à 35 mn jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et fondantes. Poivrez juste avant de servir.



PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG ; SUICRÉ SALÉ ; J.-P. URIZARIBAUER SYNDICATION ; ISTOCK

Nids de paille

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 6 MN

■ 900 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 6 œufs ■ huile de friture ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, essuyez-les et coupez-les en fines rondelles (si possible à la mandoline), puis coupez-les en fines allumettes. Faites-les tremper dans un grand saladier d'eau.

Faites cuire les œufs 6 mn à l'eau bouillante. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide

pour stopper la cuisson.

Égouttez les pommes paille. Séchez-les soigneusement dans un torchon. Chauffez l'huile de friture. Faites frire les pommes paille 4 mn en remuant si possible. Égouttez-les, puis replongez-les 2 mn. Égouttez-les à nouveau sur du papier absorbant.

Écalez les œufs. Répartissez les pommes paille en nids dans les assiettes. Salez, poivrez. Déposez un œuf au centre et incisez-le juste au moment de servir pour faire couler le jaune.

Cuvée nombreuse

Si vous voulez servir plusieurs œufs dans le "nid", faites cuire 18 œufs de caille 1 mn 30.



Charlottes de Grand-mère

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MN
CUISSON : 1 H

- 12 pommes de terre à chair ferme (charlotte) de même calibre
- 20 cl de crème épaisse ou de yaourt grec
- 1 bouquet de ciboulette
- paprika ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez soigneusement les pommes de terre en les frottant sous un filet d'eau froide, sans les peler. Enveloppez chaque pomme de terre dans du papier d'aluminium. Enfouissez-les 1 h, en les retournant régulièrement. Vérifiez la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dans une pomme de terre.

Lavez les brins de ciboulette et ciselez-les. Mélangez la crème et la moitié de la ciboulette, salez, poivrez. Sortez les pommes de terre du four et ôtez le papier aluminium. Entaillez le dessus en croix et donnez un coup de spatule en bois pour les ouvrir. Salez, poivrez.

Servez surmonté de crème et du reste de ciboulette, de paprika et de fleur de sel.

Drôle de nom

Cette recette est traditionnellement connue sous le nom de "pommes de terre tapées" en référence à l'étape originale où l'on donne un coup de spatule en bois sur la pomme de terre pour faire éclater la peau et la garnir de crème et de ciboulette.

Soupe de curry

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 40 MN

- 750 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 750 g de patate douce ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 1 ou 2 tranches épaisses (100 g) de jambon cru ■ 100 g de mimolette ■ 15 cl de crème liquide
- 1/2 bouquet de thym frais ou de sarriette
- 2 oignons ■ 3 gousses d'ail ■ 2 c. à café de curry ■ 1 c. à café de cumin ■ 2 c. à café de paprika ■ 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne ■ huile ■ sel ■ poivre.

Pelez les oignons et coupez-les en petits dés. Écrasez les gousses d'ail pelées. Pelez les pommes de terre et les patates douces et coupez-les en petits cubes.

Faites revenir dans une grande casserole les oignons et l'ail dans 3 c. à soupe d'huile, puis ajoutez les pommes de terre et les patates douces. Faites cuire le tout 15 mn. Salez, poivrez. Incorporez le curry, le cumin, le paprika et la moutarde, puis versez le bouillon de légumes. Faites cuire 20 mn.

Coupez le jambon en petits cubes et grillez-le à sec jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

Prélevez un peu de patates douces et de pommes de terre. Passez le reste au moulin à légumes, incorporez à cette soupe la crème et la mimolette râpée, puis répartissez-la dans des bols.

Servez les soupes surmontées des pommes de terre et patates douces prélevées, d'herbes ciselées et de jambon grillé.



Gratin au haddock

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 40 MN

- 600 g de pommes de terre à chair ferme ■ 900 g de filet de haddock
- 5 blancs de poireau ■ 90 g de mimolette
- 90 g de beurre ■ 25 cl de lait ■ 3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- huile d'olive ■ 3 c. à soupe de chapelure
- sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en morceaux et faites-les cuire à la vapeur 20 mn. Faites étuver (voir lexique page 102) les poireaux émincés 15 mn dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Retirez la peau des filets de haddock, ôtez les éventuelles arêtes et coupez la chair en dés. Mettez-les dans une casserole avec le lait et 45 cl d'eau. Portez à ébullition, laissez cuire 2 mn et laissez tiédir dans la casserole.

Écrasez les pommes de terre en purée en ajoutant 60 g de beurre et la crème, puis incorporez le haddock et les poireaux. Salez, poivrez. Répartissez ce mélange dans un plat à gratin, parsemez la surface de mimolette râpée, de chapelure et du reste de beurre en copeaux.

Enfouissez 20 mn jusqu'à ce que la surface soit bien gratinée. Servez aussitôt.



Gratin acidulé

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H 15

- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 2 pommes acidulées ■ 100 g de gorgonzola ■ 15 cl de jus de pomme ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ 20 cl de crème fraîche ■ 4 tiges de marjolaine ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 10 g de beurre
- noix de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Émincez l'oignon pelé en rondelles et hachez l'ail. Faites revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajoutez le jus de pomme, le bouillon de légumes et la crème. Portez à frémissements et laissez mijoter 5 mn à feu doux. Salez, poivrez. Ajoutez la moitié de la marjolaine ciselée et un peu de noix de muscade râpée. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Retirez le trognon des pommes à l'aide d'un vide-pomme et coupez-les en fines demi-tranches. Disposez le tout dans un plat à gratin en couches. Salez, poivrez entre chaque couche et terminez par une couche de pommes. Versez la préparation à la crème et enfournez 1 h. Couvrez éventuellement à mi-cuisson. Émiettez le fromage sur le gratin et faites cuire encore 10 à 15 mn.

Servez parsemé de marjolaine directement dans le plat.

Tarte campagnarde

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 40 MN REPOS : 1 H

- Pâte brisée :** ■ 100 g de farine de seigle ■ 100 g de farine de blé + pour le plan de travail ■ 150 g de beurre mou + pour le moule ■ 25 g de parmesan ■ 1 œuf.
- Garniture :** ■ 500 g de pommes de terre à chair fondante ■ 100 g de pancetta ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 150 g de roquefort ■ 25 cl de crème liquide ■ 70 g de gruyère râpé ■ 15 g de noisettes ■ 1 œuf ■ sel ■ poivre.

Préparez la pâte brisée : travaillez le beurre mou en pommade (voir lexique page 102). Incorporez les 2 farines, l'œuf et le parmesan. Formez une boule de pâte et réfrigérez-la 1 h enveloppée de film alimentaire.

Faites cuire les pommes de terre à la vapeur dans leur peau 15 mn. Coupez-les en tranches.

Grillez à sec (voir lexique page 102) la pancetta. Dans une petite casserole, faites chauffer la crème avec la gousse d'ail écrasée, retirez du feu avant l'ébullition. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Étalez la pâte sur le plan de travail fariné. Tapissez-en un moule à manqué beurré. Découpez la pâte le long du bord du moule et des losanges dans les chutes de pâte, réfrigérez-les.

Répartissez dans le fond de tarte les pommes de terre, l'oignon émincé, la pancetta en morceaux et le roquefort émietté. Nappez le tout de crème liquide, parsemez du gruyère râpé et de noisettes concassées.

Rabattez les bords de pâte vers l'intérieur. Collez les losanges réservés sur le bord de la tarte en les badigeonnant d'œuf battu et en les faisant se chevaucher légèrement.

Enfournez 30 à 35 mn, jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée. Servez bien chaud.



Parmentier de bœuf aux marrons

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

- 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 800 g de jarret de bœuf ■ 200 g de marrons cuits au naturel ■ 2 gros oignons ■ 300 g de céleri-rave ■ 50 cl de vin rouge ■ 70 g de beurre ■ 1 bouquet garni ■ 6 brins de persil ■ huile d'arachide
- 1 pincée de 4-épices ■ sel ■ poivre.

Coupez la viande en petits cubes. Pelez et émincez les oignons.

Faites rissoler la viande et les oignons 5 mn avec 3 c. à soupe d'huile dans un autocuiseur. Ajoutez le bouquet garni, le 4-épices, sel et poivre, versez le vin rouge bouillant. Couvrez et laissez cuire 1 h (ou 3 h dans une cocotte).

Pelez les pommes de terre et le céleri, faites-les cuire 25 mn à l'eau bouillante et salée. Ajoutez 2/3 des marrons 5 mn avant la fin de la cuisson. Égouttez le tout et réduisez-les en purée, incorporez 50 g de beurre, rectifiez l'assaisonnement. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Incorporez les marrons restants et le persil ciselé au bœuf mijoté. Transvasez dans un plat à four. Couvrez de purée, parsemez de petits morceaux de beurre restant. Enfournez 30 mn.

Servez très chaud dans le plat de cuisson.

La recette idéale

Le *hachis Parmentier* est parfait pour optimiser les restes, il permet aussi de réaliser des recettes plus créatives en variant la composition de la purée au fil des saisons. Pensez à une purée pommes de terre et potimarron l'hiver ou à une purée pommes de terre et petits pois au printemps !

Coques fermières

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 40 MN

■ 6 grosses pommes de terre à chair fondante ■ 3 blancs de poireaux
■ 6 tranches de jambon cuit ■ 1 bouquet de thym ■ 20 cl de crème liquide entière
■ 15 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre sans les peler. Faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Laissez-les un peu tiédir.

Émincez les blancs de poireaux, faites-les

revenir dans le beurre à feu doux 15 mn. Coupez le jambon en petits morceaux, mélangez-les avec les poireaux, salez, poivrez, puis ajoutez la crème. Portez à ébullition. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez les pommes de terre dans la longueur, calez-les bien dans un plat à four, chair vers le haut et répartissez dessus la préparation aux poireaux. Parsemez-les de la moitié du thym effeuillé.

Enfournez 20 mn jusqu'à ce que le tout soit légèrement grillé. Servez aussitôt, parsemé du reste de thym frais.

Encore plus gourmand

Vous pouvez parsemer la garniture de fromage râpé de votre choix : emmental mais aussi comté, mimolette, parmesan.





Gwennie®

la petite dernière de la famille pomme de terre !

**Comment fait
une nouvelle pomme
de terre pour arriver
sur nos étals ? Suivons
le chemin pris par
la Gwennie®...
Vous risquez d'être
étonnés !**

Une élaboration minutieuse

Germicopa, le premier créateur français de variétés de pommes de terre, souhaitait trouver une variété, réunissant toutes les qualités des chaires fermes, fondantes et farineuses. Une sorte de pomme de terre « bonne à tout faire » dans le sens noble du terme !

C'est ainsi que la variété gwenne est née en Bretagne, à Châteauneuf-du-Faou, dans les laboratoires de Germicopa. Les différents croisements de variétés ont permis d'obtenir

une pomme de terre à la fois fondante, qui frit sans se surcharger d'huile et qui garde de la tenue à la cuisson. Son look proche de la charlotte et sa finesse de goût ont contribué également à valider positivement tous les tests de laboratoire. Elle sera commercialisée sous le nom Gwennie®.

Une longue gestation

Lancer une nouvelle variété de pomme de terre ne se fait pas du jour au lendemain ! La Gwennie® est le résultat d'un travail de

recherche d'une dizaine d'années où plusieurs variétés ont été sélectionnées, croisées et testées dans le respect des cycles de la nature. La variété gwenne est inscrite au Catalogue officiel des espèces et variétés de plantes cultivées en France depuis 2011 et la Gwennie® a été présentée sur le marché international de Rungis en 2014.

L'importance des rencontres

Une fois une variété mise au point, il faut des producteurs pour la cultiver ! Et là, l'histoire de la Gwennie® continue grâce au travail d'équipe de Germicopa et de l'un de ses clients, Arnaud Lambert, producteur de pommes de terre et président de la société picarde Pomliberty®. Arnaud Lambert croit en cette pomme de terre et regroupe autour de lui des agriculteurs sensibles à la qualité et au suivi de la production, seul vrai moyen de leur garantir une activité pérenne.

Autre bon signe, depuis 2016, Pom'alliance, l'un des plus importants collecteurs-conditionneurs français s'implique à son tour dans le circuit.

Des Gwennie® dans toute la France

En 2017, 17 % de pommes de terre en plus ont été plantées, soit près de 300 hectares, en Picardie bien sûr, grand berceau de la pomme de terre, mais aussi en Bretagne sa terre natale, en Normandie, en Vendée, en Provence,



en Beauce, en Alsace, autour de Perpignan, et même sur l'île de Noirmoutier ! Et pourtant la Gwennie® n'en est qu'à sa quatrième année de production... Quand on pense qu'il faut en moyenne 15 à 20 ans pour qu'une variété de pomme de terre soit connue du grand public, le chemin à parcourir est encore long !

L'arrivée sur les étals

Cette étape est également très importante dans le développement d'une nouvelle variété de fruits et légumes. Là encore, la Gwennie® se distingue : elle ne prendra pas le chemin des supermarchés ! Vendue dans les épiceries et chez les primeurs, elle n'en sera pas moins présente dans toute la France.



3 questions à Arnaud Lambert, président de Pomliberty®

Vous espérez 15 000 tonnes de Gwennie® pour 2017. Avez-vous atteint vos objectifs ?

Oui ! Nous avons eu une très bonne récolte en quantité mais aussi en qualité ! Les producteurs en sont très contents car la Gwennie® est très résistante aux chocs. Il y a donc peu de perte.

Des Gwennie® ont été récoltées en primeur au mois de juin dans l'île de Noirmoutier et en Provence. Quel a été l'accueil des consommateurs ?

Nous avons eu de très bons retours, pourtant ce n'est que la deuxième année que l'on plante des Gwennie® en primeur ! La marque Gwennie® n'est pas visible sur les filets, seule la variété gwenne est mentionnée mais cela changera peut-être dans les prochaines années.

La Gwennie® ne sera pas vendue en grande distribution. Pourquoi ?

Nous souhaitons vraiment la distinguer des autres et la grande distribution banalise trop les produits. De plus, la culture de la Gwennie® s'inscrit dans une volonté éco-responsable. Les marchés, les primeurs et l'enseigne Grand Frais correspondent mieux à cette démarche. Attention, lorsque la Gwennie® sera vendue en vrac, seule la variété gwenne sera indiquée. La Gwennie® a sa page Facebook ! Ainsi, le consommateur pourra directement poser ses questions ! Nous privilégions un rapport direct !



Les différentes régions de culture de la Gwennie® pour 2017-2018.



PHOTOS FRANCK SCHMITT/GERMICOPA, JC SPÉGAGNE/F. SCHMITT/GERMICOPA, A. LAMON/POMLIBERTY.

15 idées avec des chips

Pourquoi ne pas cuisiner ces reines de l'apéro ?

Cuillères saumonées

Coupez 2 tranches de saumon fumé en petites lanières. Écrasez 100 g de chèvre frais avec 1 c. à soupe de mascarpone, 1 c. à soupe de ciboulette hachée, 2 brins d'aneth ciselés. Tartinez ce mélange sur des chips. Déposez 1 lanière de saumon fumé et un peu d'œufs de saumon.

Crousti-omelette

Battez en omelette 8 œufs, ajoutez 200 g de chips écrasées, 1 oignon émincé, 200 g de jambonneau en dés et 1 c. à soupe de ciboulette. Poêlez 4 mn de chaque côté.

Crème violette

Coupez en cubes 600 g de topinambours et 2 pommes de terre à chair farineuse pelées. Faites-les cuire dans 70 cl de bouillon de légumes. Mixez les légumes prélevés en incorporant un peu de bouillon et 10 cl de crème fraîche. Salez, poivrez. Écrasez 100 g de chips de vitelotte. Versez la crème de topinambours dans 6 tasses, parsemez de miettes de vitelotte et servez surmonté de jambon cru grillé.

Cabillaud pané

Écrasez 200 g de chips au paprika. Farinez 4 pavés de dos de cabillaud. Passez-les dans 2 œufs battus, puis dans la chapelure de chips. Poêlez les dos de cabillaud à feu doux, 8 à 10 mn de chaque côté, dans un peu de beurre.

Bouchées au curry

Réchauffez une douzaine de boulettes végétariennes. Mélangez 15 cl de mayonnaise, 1 c. à soupe de curry en poudre et 50 g de chips de chips écrasées. Coupez les boulettes en 2, garnissez de préparation et refermez les 2 moitiés avec des piques en bois.

Foie gras chipsé

Réfrigérez 250 g de foie gras. Lorsqu'il est bien froid, prélevez une vingtaine de billes avec une cuillère parisienne. Roulez les billes de foie gras dans 100 g de chips pimentées écrasées. Piquez chaque bille sur une pique en bois entre 2 grains de raisin frais.

Verrines fromagères

Mélangez 200 g de chèvre frais avec 1/2 boule de mozzarella coupée en dés, 2 c. à soupe de ciboulette, 1 c. à soupe de coriandre, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 3 c. à soupe de dés de radis. Répartissez dans des verrines et piquez des brisures de chips aux herbes ou au paprika.

Nuggets de poulet

Faites mariner 3 blancs de poulet en gros bâtonnets 2 h dans 2 yaourts mélangés avec le jus d'1 citron, 1 gousse d'ail écrasée, du sel, 4 gouttes de Tabasco. Égouttez la viande, roulez-la dans de la farine, puis dans 2 œufs battus, puis

dans 200 g de chips écrasées. Faites frire ces nuggets 6 à 8 mn. Égouttez sur du papier absorbant avant de servir.

Courgettes croustillantes

Coupez 4 courgettes en 2 dans la longueur. Évidez-les en réservant la pulpe, puis blanchissez-les 3 mn à l'eau bouillante salée. Hachez la pulpe réservée. Faites suer 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez la pulpe des courgettes, faites cuire 2 mn. Fouettez 2 œufs en omelette dans un saladier, incorporez 100 g de chips écrasées et la poêlée. Farcissez les courgettes de ce mélange. Arrosez d'huile d'olive et cuire 15 mn au four à 180 °C (th. 6).

Salade du capitaine

Émincez dans la longueur 5 petites endives. Mélangez-les avec 12 radis en rondelles et 350 g de filet de haddock en dés, 1 oignon haché, 40 g de roquette. Émulsionnez 3 c. à soupe d'huile d'olive avec 1/2 c. à café de moutarde, 1 c. à soupe de vinaigre de xérès. Salez, poivrez et assaisonnez en la salade. Servez parsemé de 80 g de chips.

Radis pop

Enrobez des radis dans du fromage frais aux fines herbes, puis roulez-les dans des chips écrasées. Servez-les avec une pique en bois.

Hachis parmentier

Mélangez 400 g de viande de bœuf cuite, 200 g de jambon blanc, 100 g de jambon cru en dés, 1 oignon haché, 2 c. à soupe de persil haché. Salez, poivrez. Faites une purée avec 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse. Incorporez 3 c. à soupe de crème fraîche. Beurrez un plat à gratin. Étalez les viandes. Répartissez 40 g de beurre et 100 g de chips écrasées, recouvrez de purée. Parsemez de 100 g de chips écrasées en les enfonçant dans la purée. Parsemez de 20 g de beurre. Faites cuire 15 mn au four à 180 °C (th. 6).

Croustill'escargot

Mélangez du fromage frais pour enfant avec des chips écrasées, étalez le tout sur des tranches de jambon. Roulez en longs boudins bien serrés dans du film alimentaire. Réfrigérez-les. Servez coupé en rondelles et surmonté d'une chips.

Pizz'chips

Découpez dans une pâte à pizza des disques de 5 ou 6 cm, badigeonnez-les de coulis de tomates, parsemez-les de chips écrasées et de fromage râpé. Enfournuez 10 mn à 180 °C (th. 6) et servez aussitôt.

Tartare de poissons en cuillère

Coupez en dés 200 g de filet de daurade royale crue et 200 g de saumon cru sans peau ni arêtes. Mélangez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 c. à café de gingembre frais râpé, 1 échalote hachée, 1 c. à soupe de vinaigre de riz, 1 c. à café de ciboulette hachée. Salez, poivrez. Déposez 1 c. à soupe de tartare sur des chips de pommes de terre.



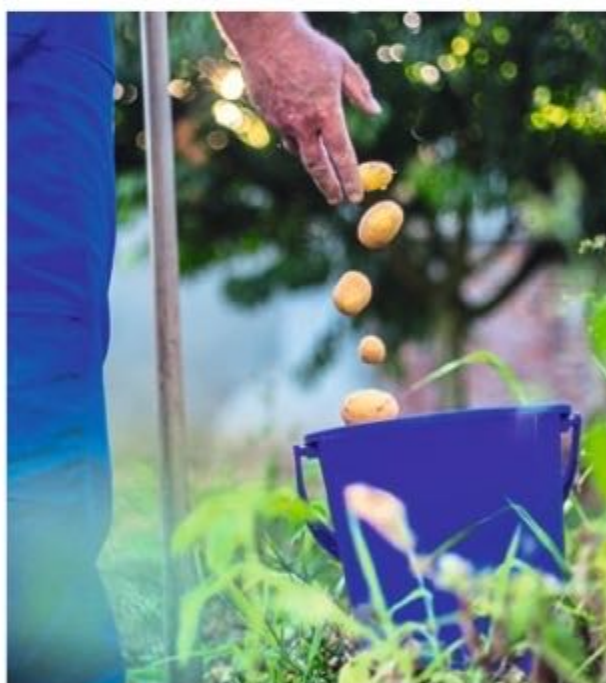


LA POMME DE TERRE



Dans nos régions

Ingrédient phare de l'alimentation française, la pomme de terre se retrouve tout naturellement dans toutes les cuisines régionales de notre patrimoine culinaire.



Aligot aveyronnais.....	p. 34
Marmitako de thon basque	p. 35
Gratin dauphinois.....	p. 35
Truffade auvergnate	p. 36
Fougasse aux pommes de terre.....	p. 36
Criques ardéchoises	p. 37
Tartiflette de Savoie.....	p. 38
Baeckeoffe	p. 38
Beignets corses	p. 38
Pommes de terre sarladaises.....	p. 39
Gratin de pommes de terre au munster.....	p. 39
Estofinado aveyronnais	p. 40
Terrine façon farcement savoyard	p. 40
Rattes en croûte de sel	p. 41

Astuce de pro

La chaleur douce du bain-marie facilite l'incorporation du fromage : l'aligot "file" ainsi plus facilement.

Aligot aveyronnais

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 30 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 400 g de tomme fraîche ■ 20 cl de crème fraîche épaisse ■ 2 à 3 gousses d'ail ■ sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en cubes. Pelez les gousses d'ail. Faites cuire le tout à l'eau bouillante salée 30 mn.

Retirez l'ail et écrasez les pommes de terre en purée en ajoutant si besoin un peu d'eau de cuisson pour obtenir une texture lisse. Ajoutez la crème. Salez, poivrez.

Mettez la purée dans un bain-marie. Coupez la tomme fraîche en fines lamelles et incorporez-les au fur et à mesure à la purée en mélangeant vivement à la cuillère en bois. L'aligot est prêt quand il forme un ruban lorsqu'on le soulève avec la cuillère.

Servez l'aligot directement dans la casserole.

Marmitako de thon basque

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN

■ 500 g de pommes de terre à chair fondante ■ 800 g de thon frais sans peau ni arêtes
■ 20 cl de vin blanc ■ 3 oignons
■ 1 gousse d'ail ■ 3 tomates
■ 1 poivron vert ■ 1 poivron rouge
■ 1 piment vert ou rouge
■ 1 sachet de fumet de poisson
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
■ persil ■ piment d'Espelette
■ sel.

Coupez les tomates en quartiers, épépinez-les. Pelez et émincez 2 oignons. Faites-les revenir dans 1 c. à soupe d'huile, puis ajoutez les quartiers de tomates. Faites cuire 15 à 20 mn

à feu doux, mixez et réservez.

Détaillez le dernier oignon en lanières ainsi que les poivrons et le piment épépinés. Faites revenir 5 mn le tout avec l'ail écrasé dans le reste d'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon blanchisse. Pelez et coupez les pommes de terre en cubes, ajoutez-les à la poêlée. Faites cuire encore 5 mn en mélangeant bien à feu moyen. Parsemez de piment d'Espelette et salez.

Déglacez avec le vin blanc (voir lexique page 102), puis recouvrez de fumet de poisson reconstitué selon les indications du paquet. Faites cuire 20 à 25 mn, puis ajoutez la préparation tomates-oignons. Coupez le thon en gros cubes et ajoutez-les 5 mn avant la fin de la cuisson.

Servez décoré de persil.



Gratin dauphinois

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 20

■ 2 kg de pommes de terre à chair ferme ou fondante
■ 50 cl de crème liquide entière
■ 50 cl de lait entier ■ 1 gousse d'ail ■ noix de muscade
■ beurre ■ sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en fines rondelles sans les laver, ni les essuyer. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Beurrez et frottez un grand plat à gratin avec la gousse d'ail écrasée. Répartissez les pommes de terre en couches.

Versez un peu de crème liquide, une pincée de noix de muscade, salez et poivrez entre chaque couche.

Versez la crème restante, puis le lait. Parsemez de beurre.

Faites cuire 1 h 20 environ au four en couvrant d'une feuille de papier aluminium si le gratin colore trop.

Servez bien chaud directement dans le plat.

Histoire culinaire

Si la recette d'origine ne comprend pas de fromage râpé, la proportion lait-crème ou même le choix entre l'un ou l'autre est par contre une question de goût (et une histoire de moyens historiquement !). En tout cas, préférez toujours du lait entier ou de la crème entière, pour plus de saveurs et d'onctuosité.

PHOTOS C. CHEVBAUER SYNDICATION, SUCRÉ SALÉ, ISTOCK



Truffade auvergnate

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 35 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 500 g de tomme fraîche ■ 125 g de lardons fumés ■ 20 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés ou en rondelles. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande sauteuse.

Faites rissoler les pommes de terre 10 mn à feu vif avec les lardons, en les faisant sauter régulièrement jusqu'à les colorer de tous les côtés.

Baissez le feu et poursuivez la

cuisson 15 à 20 mn à couvert jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres à cœur. Salez, poivrez.

Coupez le fromage en dés, ajoutez-les aux pommes de terre. Prolongez la cuisson 4 à 5 mn jusqu'à ce que le fromage fonde et forme une coque croustillante sur le dessous.

Servez bien chaud à plat ou replié comme une omelette.

La tomme fraîche ?

La tomme n'est pas toujours facile à trouver en supermarchés mais dès que vous en trouvez chez le fromager, faites un stock : elle se congèle très bien !

Fougasse aux pommes de terre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
REPOS : 1 H 30 CUISSON : 1 H

■ 600 g de pommes de terre à chair fondante ■ 500 g de farine T 55 + pour le plan de travail ■ 1 tranche épaisse de jambon ■ 1 sachet (ou 2 selon les indications de la marque) de levure de boulanger lyophilisée « instantanée » ou « express » ■ huile d'olive ■ sel.

Pelez les pommes de terre, faites-les cuire 25 à 30 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, réduisez-en 250 g en purée et coupez le reste en petits dés, réservez-les au frais. Mélangez dans un saladier (ou mieux dans

un robot pétrisseur) la purée, la farine, la levure lyophilisée et 20 cl d'eau tiède. Ajoutez ensuite 2 c. à café rases de sel et 5 c. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, elle doit rester humide.

Farinez le plan de travail et pétrissez la pâte au moins 5 mn. Roulez en boule. Laissez lever la pâte 1 h 30 dans un saladier huilé, couvert d'un linge.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Aplatissez la pâte, incorporez les dés de pommes de terre et le jambon haché. Mettez la pâte dans un moule à manqué huilé, formez des creux avec le doigt sur la surface, badigeonnez d'huile.

Faites cuire 25 à 30 mn. Servez tiède ou froid.



Criques ardéchoises

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 1 œuf
■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de persil haché ■ huile de tournesol
■ 20 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Râpez les pommes de terre pelées (grille fine, à la main de préférence). Essorez-les dans vos mains pour retirer l'excédent d'eau.

Hachez l'ail pelé et mélangez-le dans un saladier avec les pommes

de terre, le persil et l'œuf. Salez, poivrez.

Faites chauffer le beurre et un filet d'huile dans une grande poêle (ou plusieurs, pour les faire en une seule fois). Déposez 6 cuillerées de préparation et appuyez légèrement avec le dos de la cuillère pour faire des galettes.

Faites cuire à feu vif 7 à 8 mn de chaque côté, puis encore 10 mn à feu moyen et à couvert : les criques doivent être croustillantes à l'extérieur mais encore moelleuses à l'intérieur. Cuire encore 5 mn à découvert si besoin.

Servez bien chaud.



Une recette dans chaque maison !

Cette recette connaît de nombreuses variations (sans œuf et sans oignon, cuisson terminée au four...) : trouvez celle que vous préférez !



Tartiflette de Savoie

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 35 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 200 g de lardons ■ 1 reblochon ■ 30 cl de crème fraîche épaisse ■ 1 oignon ■ 20 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Mettez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition, salez et faites cuire 15 mn à frémissements. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Émincez l'oignon pelé finement. Faites-le suer (voir lexique page 102) dans une poêle avec l'huile. Ajoutez les lardons et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Versez la crème fraîche et faites cuire le tout 2-3 mn. Salez peu et poivrez généreusement.

Égouttez les pommes de terre. Beurrez un plat à gratin et faites des couches de pommes de terre et de préparation à la crème en terminant par une couche de pommes de terre.

Coupez le reblochon en deux, puis coupez chaque moitié dans l'épaisseur. Recouvrez les pommes de terre de ces 4 morceaux, croûte vers le haut.

Enfournez 20 mn jusqu'à ce que la croûte dore. Servez bien chaud.

Qualité fermière !

Si vous le pouvez, faites la recette avec un reblochon fermier (pastille verte) : il donnera beaucoup plus de saveur à votre tartiflette !

Baeckeoffe

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
MARINADE : UNE NUIT
CUISSON : 4 H

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 300 g d'épaule de porc ■ 300 g d'épaule de bœuf ■ 300 g d'épaule d'agneau ■ 1 pied de porc ■ 2 blancs de poireau ■ 3 carottes moyennes ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 2 feuilles de laurier ■ 2 clous de girofle ■ 4 baies de genièvre ■ 75 cl de riesling ■ 200 g de farine ■ sel ■ poivre.

La veille

Mélangez dans un grand saladier la viande coupée en cubes et le pied de porc en deux, les poireaux en tronçons, les carottes pelées en rondelles, l'ail écrasé, le laurier, les clous de girofle, et les baies de genièvre, versez le vin. Réfrigérez une nuit.

Le jour même

Coupez les pommes de terre pelées en fines rondelles et émincez l'oignon. Mélangez-les, salez, poivrez.

Disposez 1/3 du mélange oignon-pommes de terre au fond d'un baeckeoffe ou d'une cocotte en fonte, ajoutez la moitié de la viande marinée et des légumes prélevés avec une écumoire, salez. Répétez l'opération et finissez avec une couche de pommes de terre-oignons.

Mélangez la farine avec un verre d'eau jusqu'à obtenir une pâte élastique, formez un boudin et faites adhérer la pâte sur tout le pourtour de la cocotte. Posez le couvercle et scellez-le bien à l'aide de la pâte.

Faites cuire 4 h à 180 °C (th. 6) sans préchauffer le four. Servez bien chaud.



Beignets corses

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
REPOS : 1 H
CUISSON : 20 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 500 g de farine ■ 4 œufs ■ 60 g de sucre + pour saupoudrer ■ 2 c. à soupe d'eau-de-vie (ou de jus de citron) ■ le zeste d'1 citron bio ■ lait (si besoin) ■ huile de friture ■ sel.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Réduisez-les en purée. Incorporez la farine en pluie, les œufs, le sucre, le zeste râpé, l'eau-de-vie (ou le jus de citron) et malaxez le tout. Ajoutez au besoin un peu de lait si la pâte est trop épaisse. Laissez reposer la pâte 1 h.

Faites chauffer l'huile de friture et faites frire des cuillerées de pâte en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant.

Servez ces beignets chauds, saupoudrés de sucre, en dessert avec une boule de glace ou avec le café.

De la Corse à l'Italie

Il existe en Italie une version de cette recette avec des dés de fruits confits et de la levure de boulanger, on fait alors lever la pâte 2 h dans un endroit tiède.

Pommes de terre sarladaises

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 150 g de graisse de canard ■ 3 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de persil ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en rondelles, séchez-les dans un linge. Ciselez le persil et hachez l'ail. Faites chauffer la

moitié de la graisse de canard dans une grande sauteuse, ajoutez les pommes de terre et faites-les cuire 10 mn à feu vif. Quand elles sont dorées, salez et poivrez.

Ajoutez le reste de graisse de canard, puis baissez le feu et laissez mijoter à couvert et à feu très doux, 20 mn environ en remuant de temps en temps. Ajoutez l'ail et le persil en fin de cuisson, poivrez si besoin.

Servez bien chaud, parsemé de fleur de sel.

Graisse de canard ?

La graisse de canard n'est pas toujours facile à trouver en magasins (parfois, à côté du saindoux au rayon charcuterie des supermarchés). Pensez toujours à en prélever un peu quand vous ouvrez une boîte de confit de canard : elle se conserve en effet sans problème plusieurs mois dans un pot au réfrigérateur.



Gratin de pommes de terre au munster

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 45 MN

■ 1 kg de pommes de terre ■ 2 munsters ■ 5 oignons ■ 15 cl de vin blanc sec ■ 200 g de lardons ■ 25 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre.

Faites-les cuire 15 mn environ dans un faitout d'eau bouillante salée. Égouttez, détaillez-les en lamelles, réservez.

Émincez les oignons pelés. Dans une poêle chauffée, faites-les revenir dans le beurre chaud, en remuant jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Versez le

vin blanc, laissez mijoter jusqu'à évaporation. Réservez.

Faites dorer les lardons dans une poêle antiadhésive.

Répartissez les oignons, les lardons et les pommes de terre dans un plat à four. Salez, poivrez. Recouvrez du fromage coupé en lanières.

Enfournez 30 mn à 180 °C (th. 6) pour faire dorer la croûte.

Le saviez-vous ?

Le munster se travaille le matin, lorsque le lait de la première traite arrive chez les fromagers. On le mélange alors au lait écrémé de la veille.

PHOTOS SUCRÉ SALÉ



Estofinado aveyronnais

POUR 6 À 8 PERSONNES
RÉHYDRATATION : 5 JOURS
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 25 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 1 kg de stockfisch (morue séchée mais non salée) ■ 10 œufs ■ 25 cl d'huile de noix ■ 20 cl de crème fraîche ■ 1 gousse d'ail ■ sel ■ poivre.

Faites tremper le stockfisch coupé en morceaux 5 jours en changeant l'eau tous les jours. **Mettez le stockfisch** dans une casserole, couvrez d'eau salée et faites cuire 20 mn à frémissements. Faites cuire les pommes de terre pelées et coupées en

morceaux 25 mn à l'eau bouillante salée.

Égouttez le poisson en réservant un peu d'eau de cuisson, ôtez les arêtes et la peau. Effeuillez la chair à la fourchette. Écrasez les pommes de terre égouttées en purée en ajoutant un peu d'eau de cuisson, incorporez l'ail pelé et écrasé, la crème, puis le poisson. Salez, poivrez.

Chauffez l'huile de noix et battez à la fourchette 5 œufs. Incorporez alternativement un peu d'huile et un peu d'œuf battu dans la purée. Faites cuire les autres œufs, 9 mn à l'eau frémissante. Passez-les ensuite sous l'eau froide, écalez-les.

Servez l'estofinado bien chaud avec les œufs durs, coupés en quartiers.

Anecdote locale

Le stockfisch, venu d'Islande par bateau, a été rebaptisé en occitan "estof" ("poisson bâton"), d'où le nom du plat !

Terrine façon farcement savoyard

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 3 H

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair fondante ■ 25 tranches fines de poitrine fumée ■ 50 g de raisins secs ■ 10 pruneaux dénoyautés ■ 1 poire (passe-crassane ou conférence) ■ 2 œufs ■ 10 cl de crème épaisse ■ 1 pincée de noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Pelez et lavez les pommes de terre. Râpez-les finement et essorez-les dans les mains ou dans un linge pour retirer l'excédent d'eau. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Mélangez délicatement les pommes de terre, les raisins secs, les pruneaux coupés en 4, la poire pelée et coupée en petits

morceaux, les œufs, la crème, la noix de muscade, salez et poivrez.

Tapissez une terrine avec les tranches de poitrine fumée en les faisant largement dépasser.

Remplissez de préparation, tassez bien, puis rabattez les tranches de poitrine fumée. Couvrez le moule de papier aluminium, placez-le dans un bain-marie chaud.

Faites cuire 3 h au four. Servez démoulé et coupé en tranches.

Bien accompagnée

Comme pour la recette traditionnelle savoyarde, dégustez cette terrine avec une salade verte ou pour les gros appétits, des diots, les saucisses savoyardes.



PHOTOS SUCRÉ SALÉ ; FOOD & FOTO, HAMBURG ; ISTOCK



Rattes en croûte de sel

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **5 MN**
CUISSON : **25 MN**

- 1,5 kg de petites pommes de terre à chair ferme (type rattes)
- 2,25 kg de gros sel marin
- 37,5 cl d'eau ■ 375 g de farine
- 5 blancs d'œufs.

Lavez les pommes de terre en les frottant avec une petite brosse, essuyez-les et disposez-les dans un plat à four.

Préparez la pâte à sel : mélangez

dans un saladier le gros sel et la farine. Faites un puits et versez au centre l'eau et les blancs d'œufs battus à la fourchette. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Recouvrez les pommes de terre de cette pâte à sel, en appuyant bien et sans laisser de trous : celle-ci doit les enfermer hermétiquement dans le plat. Enfouissez 25 mn.

Cassez la croûte de sel à table devant les convives à l'aide d'un petit marteau.



À la découverte du

Élargissez vos horizons viticoles ! Dénichez des cuvées qui changent, accordez les vins à vos plats et partez à la rencontre de ce patrimoine d'exception.

Richesse et particularités

La France compte 66 départements viticoles. De l'Alsace au Val de Loire, de la Bourgogne à la Corse, notre vignoble bénéficie d'une extrême diversité. Le climat, la nature du terroir, les cépages, les modes de culture et de vinification créent des vins aux caractères marqués. Et chaque zone viticole a ses particularités ! La Bourgogne est plantée de pinot noir et de chardonnay à plus de 80 % et ses 1247 Climats (des parcelles de vignes : Montrachet, Romanée-conti...) sont inscrits sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. En Alsace, les vins portent les noms de leurs cépages ; riesling, pinot gris, gewurztraminer... En Provence, on élabore 89 % de vin rosé. Dans le Bordelais, l'excellence des vins est soumise à un système de classification (Premiers Crus, Grands crus classés, Crus Bourgeois...).

Le vignoble, vu de près

Pour appréhender le monde du vin, découvrir ses secrets de fabrication, faites un tour dans les vignes à l'occasion de vos vacances ou d'un week-end chez des amis. Le label Vignobles & Découvertes vous oriente vers les caves qui proposent des dégustations et des visites. Lorsque vous achetez du vin chez votre caviste ou même sur internet, n'hésitez pas à suivre les conseils des pros : les vins qu'ils vous recommandent ont tous été dégustés et parfois notés par un jury. C'est l'occasion de vous tourner vers des appellations méconnues, des vins biodynamiques ou des bons rapports qualité-prix les yeux fermés. De quoi enrichir votre cave et votre culture du vin !

1. EN BOURGOGNE

Ce vin rouge intense possède un nez envoûtant de cassis et de vanille. Les fruits noirs persistent et signent au palais. Dense et soyeux, ce vin rouge conserve de la fraîcheur en fin de bouche. Il accompagne très bien un magret ou un parmentier de canard.

Côte-de-nuits-villages 2015, Domaine Gachot-Monot : 14 €.

2. DANS LE VAL DE LOIRE

Tout juste sorti de cuve, ce vin bio livre un extrait très fruité du millésime 2017. Ses notes de pêche sucrée, de jasmin et de banane sont éclatantes de gourmandise. À déguster avec un dessert aux fruits exotiques comme une mousse d'ananas, pour narguer l'hiver.

Vin de France, Blanc d'hiver 2017, Brochet, Ampelidae : 7 €.

3. DANS LE BORDELAIS

Ce vin rouge bio élaboré à base de merlot se distingue par ses parfums de mûre et de cassis. En bouche, le cru est enrobant. Il conserve une agréable fraîcheur en finale. Une valeur sûre pour les viandes, les plats en sauce et les lasagnes à la bolognaise.

Bordeaux, Michel Lynch Nature 2015 : 9 €.

4. DANS LE SAUMUROIS (VAL DE LOIRE)

Élaborée en collaboration avec Philippe Faure-Brac, meilleur sommelier du monde (1992), cette cuvée est issue des meilleurs terroirs de son appellation. Le vin est charnu avec ses notes de fruits noirs. Typiques du cabernet franc, son cépage, des saveurs de poivron vert s'invitent au palais et



vignoble français



accompagnent très bien un filet mignon.
Saumur-puy-notre-dame, Les Petites Roches 2015, Collection Philippe Faure-Brac : 5,90 €.

5. DANS LE SUD-OUEST

Sa robe pâle dévoile des reflets argentés. Son bouquet est vif avec ses arômes de citron et d'acacia. À servir sur des poissons délicats comme des soles.

Saint-mont, L'Absolu des 3 terroirs : 12,80 €.

6. DANS LE MÂCONNAIS (BOURGOGNE SUD)

Ce blanc est en aussi bonne compagnie avec des crustacés qu'avec des plats en sauce, comme la blanquette de veau. Ample en bouche, il délivre des notes de fleurs

blanches, d'agrumes et des arômes toastés. Sa légère acidité, qui rappelle le citron, lui confère de la fraîcheur.

Mâcon-solutré 2015, Vins Auvigue : 13,50 €.

7. EN ALSACE

Ce crémant à la bulle fine et vive éveille les papilles à l'heure de l'apéritif. Servez-le avec des bouchées au fromage, comme des gougères. Son acidité sera tempérée par les saveurs d'un fromage gratiné.

Crémant d'Alsace, Maison Arthur Metz, Brut 2012 : 7,50 €.

8. EN CORSE

Ce vin à la robe rubis possède un bouquet complexe et plaisant de petits fruits rouges et de notes de garrigue. Velouté, il s'enrichit d'une touche vanillée au palais. Exquis avec

des viandes rouges, des gibiers, des légumes rôtis ou en gratin.

Corse Sartène, Domaine Saporale 2016 : 10,80 €.

9. EN PROVENCE

Son nez est exubérant : pêche blanche, agrumes, chèvrefeuille... En bouche, ses saveurs s'accordent à celles d'une terrine de poisson, d'un plateau de fromages de chèvre mais aussi à la cuisine asiatique : essayez-le avec des crevettes sautées aux épices.

Côtes-de-provence, Réserve des Gentes Dames 2016, Château de Saint-Martin : 10,50 €.

10. DANS LE VIGNOBLE LANGUEDOCIEN

Sa robe est intense. Son nez l'est aussi avec ses arômes de fruits noirs cuits. Le marselan, le cépage unique de cette cuvée, est issu d'un métissage de grenache et de cabernet-sauvignon. À servir en compagnie de mets de caractère comme une terrine de sanglier.

IGP coteaux-d'ensérune, Ensédune Marselan 2016, Les Vignobles Foncalieu : 5,95 €.



Adresses page 103

3 façons d'apprendre à déguster

- **En prenant des cours d'œnologie.**
À l'École du vin, à Lyon et à Paris, avec les Ateliers de Bacchus (Paris, Saint-Émilion, Arcachon, Toulouse) pour des sessions thématiques. L'Université du Vin de Suze-la-Rousse propose même des « Journées œnologiques ».
- **En participant à des salons.**
Comme le Salon des Vins des Vignerons Indépendants (16-19/02 à Strasbourg, 2-4/03 à Bordeaux, 16-18/03 à Lyon).
- **En parcourant les routes des vins.**
La Route des Vins d'Alsace, par exemple, serpente sur 170 km et traverse 70 villages viticoles. Une bonne façon de découvrir les différents terroirs.

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

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

Les frites maison c'est tellement bon !

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les frites et leurs variations sans jamais avoir osé le demander ! Avec nos conseils et astuces !

La variété est-elle vraiment importante ?

Oui. Les meilleures variétés pour les frites sont celles à chair farineuse. La raison de cette différence de qualité est physique* ! Lorsque les pommes de terre cuisent dans l'huile, l'eau de végétation qu'elles contiennent « sort » de la chair, laissant alors la place... à l'huile ! Or, les pommes de terre à chair farineuse sont pauvres en eau, elles ne se gorgeront donc pas d'huile comme d'autres variétés, resteront moelleuses à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.

* Merci à Hervé This d'avoir expliqué tout cela dans les comptes rendus de ses conférences sur son blog (voir Adresses page 103).

À chacun sa matière grasse

Les pratiques de cuisson traditionnelles ont beaucoup changé avec le temps, suite aux nombreuses études publiées sur les dangers des graisses saturées et surtout hydrogénées. Sans tomber dans une phobie alimentaire, il faut garder à l'esprit que la consommation de friture doit se faire avec des huiles de qualité et de façon modérée (une fois tous les

quinze jours est une bonne moyenne !).

- La Végétaline a eu son heure de gloire dans les années 1980. Beaucoup d'entre nous se souviendront de cette publicité où de jolies frites plongeaient dans un bain de friture comme une équipe de nage synchronisée. Mais la Végétaline a été fortement décriée car il s'agit en fait d'huile de noix de coco hydrogénée. De plus, elle est plus chère au kilo qu'une huile végétale de marque.

- Le blanc de bœuf est le nom (d'une marque au départ) donné à de la graisse de bœuf, plus connue aussi sous le nom de suif. Cette graisse est traditionnellement utilisée dans le nord de la France et en Belgique pour obtenir des frites croustillantes et légères en goût.

Mais comme le saindoux, c'est une matière grasse riche en graisses saturées, à utiliser donc pour retrouver le goût de la tradition mais avec modération !

- Les huiles végétales « spécial frites » du commerce sont le plus souvent mono-insaturées (arachide, colza) et résistent bien aux hautes températures des fritures. Elles peuvent être aussi polyinsaturées comme l'huile de tournesol mais celle-ci ne doit pas être chauffée à plus de 180°C. Pensez à l'huile de pépins de raisin qui résiste jusqu'à 210°C. Les mélanges d'huiles permettent d'équilibrer les avantages et les inconvénients des huiles utilisées.



Donnez une touche originale à vos frites en les parsemant de thym, de romarin, de paprika ou de curry !

SOS LECTRICES

Pourquoi mon huile a-t-elle moussé ?

Si votre huile se met à mousser et même à déborder, c'est tout simplement que votre huile est trop vieille.

Pour éviter cet inconvénient, changez régulièrement l'huile, tous les 4 ou 5 bains, et ne la conservez pas plus de 6 mois, une fois ouverte !

Faut-il laver les frites avant de les cuire ?

● Il y a débat ! Certains disent qu'il faut juste essuyer avec un torchon propre



les pommes de terre en frites, d'autres recommandent de les laver et même, de les faire tremper soit dans l'eau froide 30 mn, soit 10 mn dans l'eau chaude, certains les ébouillantent 5 mn !

● Pourquoi les laver ? Pour ôter l'excès d'amidon qui dégrade plus rapidement l'huile, fait coller les frites entre elles et les fait brunir trop vite, avant même qu'elles ne soient cuites.

● Pourquoi ne pas les laver ? Pour qu'elles soient plus croustillantes et pour avoir des frites bien « rousses ».

● Par contre... il est impératif de les essuyer avec un torchon pour éviter toute eau (même de végétation) qui,

au contact de l'huile bouillante, provoque des éclaboussures.

● À vous de tester ! Tout ceci est avant tout une question de goût : le mieux est donc de comparer ces différentes préparations et de choisir celle que vous préférez !

Pourquoi ne faut-il pas jeter l'huile de friture usagée dans les canalisations ?

Pour éviter de boucher vos canalisations ? Pas seulement ! Peu de personnes savent que l'huile mélangée aux eaux usées diminue l'efficacité des traitements des stations d'épuration : l'huile asphyxie les bactéries chargées d'épurer

les eaux, en formant une pellicule grasse qui empêche l'oxygène de l'air de pénétrer dans l'eau ! Un seul litre d'huile suffit pour former une pellicule de 1 000 m². Dans certains pays d'Europe (la Belgique, notamment !), les bouteilles en plastique remplies d'huile usagée commencent à être recyclées... histoire à suivre !

Je n'ai pas de thermostat, je fais comment ?

Pour savoir si l'huile est à bonne température (180 °C), plongez-y une frite. Elle est prête quand de petites bulles se forment sur son pourtour en crépitant.

Les étapes importantes pour des frites vraiment réussies !



1. LA DÉCOUPE

Coupez les pommes de terre dans le sens de la hauteur en tranches épaisses, puis en bâtonnets les plus réguliers possible pour une cuisson harmonieuse.

2. LE NETTOYAGE

Rincez à grande eau les bâtonnets de pommes de terre (ou les faire tremper, voir page précédente), essuyez-les et séchez-les soigneusement avec un torchon : vous éviterez ainsi tout risque de projection d'huile (ne jamais mettre en contact de l'huile bouillante avec de l'eau). De plus, une frite bien sèche dégage moins de vapeur d'eau qu'une frite encore humide, vapeur qui en excès refroidit trop le bain d'huile.

3. LE TEST DE TEMPÉRATURE

L'huile doit être portée à 180 °C. Pour tester la température, utilisez un thermomètre culinaire ou, à défaut, plongez une frite dans l'huile : le bain de friture est prêt quand de petites bulles se forment sur le pourtour de la frite en crépitant.

4. LE SECOND BAIN D'HUILE

Deux bains de friture sont nécessaires pour obtenir des frites croustillantes : le premier pour les cuire (5 à 6 mn), le second pour les dorer (1 à 2 mn). Il faut bien les égoutter de leur huile entre les deux bains, en secouant le panier de la friteuse ou, mieux, en versant les frites dans un saladier recouvert de papier absorbant : cela permet d'obtenir des frites moins grasses et plus croustillantes. Opération qu'il faudra d'ailleurs réaliser à nouveau après le second bain de friture.

Au four, pour une version allégée !

Ce ne sont pas vraiment des frites, puisqu'elles sont rôties au four mais cela peut être une bonne alternative pour celles et ceux que le gras rebute... Il suffit de badigeonner d'huile les bâtonnets de pommes de terre et de les cuire au four préchauffé à 180 °C, 30 mn ou un peu plus, pour des frites bien dorées.



Sous toutes les formes

Pour changer des frites avec tout autant de croustillant et de gourmandise !

LES BILLES

Des petites boules de chair de pomme de terre prélevées à la cuillère parisienne. Testez cette recette avec des pommes de terre à chair jaune classique, mais aussi avec la vitelotte à chair violette pour encore plus d'originalité !

LES GAUFRETTES

Les pommes de terre sont découpées en rondelles avec un couteau spécial, pour faire des cannelures ou même des grillages, si vous alternez le sens de coupe à chaque rondelle.

LES POMMES ALLUMETTES

Des frites coupées beaucoup plus finement que les frites traditionnelles (4 à 5 mm).

LES POMMES PAILLE

Des frites coupées en très fins bâtonnets (de la taille d'une julienne). Dans ce cas, coupez-les d'abord en fines rondelles à la mandoline et ne prévoyez qu'un seul bain de friture rapide pour les cuire.

LES POMMES PONT-NEUF

Des pommes de terre coupées, non pas en bâtonnets, mais en 6 ou 8 quartiers. Lors de la friture, elles vont légèrement gonfler !



Malins et originaux !

Que ce soit pour frire les pommes de terre ou les cuire en version plus light au four, ces ustensiles gagnent à être connus !

Ultra-rapide, ultra-pratique

Ce sac de cuisson permet de cuire les pommes de terre en 2 mn seulement : idéal pour les soirs de semaine et bien meilleur pour la santé que l'astuce des 4 mn au micro-ondes dans un sac plastique !
Becquet : 9,90 €.



Pour des frites cruciformes

Pensez à prendre des pommes de terre bien calibrées, ni trop grandes, ni trop petites... le poussoir fait ensuite (presque) le reste !
La Bonne Graine : 42,80 € le coupe-frites en Inox et 14,50 € la grille couteau « La Frite + ».



Un jeu d'enfant !

La recette (page 81) vous tente ? Grâce à ce petit kit, la découpe se fait rapidement et sans difficulté : même les enfants y arrivent !
Kookit : 9,50 €, le kit coupe-pomme de terre spirale + 4 brochettes Tescoma.



Adresses page 103

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

SHOPPING

Par Agnès Taravella



Bien choisir sa friteuse

Le rayon friteuses des magasins est étonnamment long...
Plus d'une trentaine de modèles se disputent la vedette !
Comment s'y retrouver ?

À savoir avant d'acheter

LA PUISSANCE

Plus les watts sont élevés, plus la frite est croustillante car elle est saisie rapidement sans baisse de température du bain d'huile. Les friteuses vont de 900 à 3 000 W. En dessous de 1 800 W, les frites sont moins croustillantes.

LA CUVE

Si vous achetez une friteuse pour une famille de 4 personnes, 1,2 kg de frites est un minimum. Préférez une cuve amovible, sinon le nettoyage est fastidieux.

LES FILTRES ANTI-ODEURS

✓ **Aucun filtre n'évite à 100 % les odeurs.** Les filtres anti-odeurs les plus courants sont des filtres à charbon amovibles qui doivent être changés régulièrement (tous les 15 bains d'huile environ). Certains filtres, lavables au lave-vaisselle, n'engendrent pas, eux, de frais supplémentaires.

✓ **Vérifiez le nombre de filtres à changer** (anti-odeurs et anti-graisse), leur prix et leur durée dans le temps... une friteuse peut vite devenir chère à l'entretien !

Pour une sécurité optimale

PAROIS FROIDES

Cette option est rare. Pensez quoi qu'il en soit à mettre la friteuse sur un plan de travail dégagé et loin des petites mains.

POIGNÉE « MONTE ET BAISSÉ »

Les frites sont retirées du bain d'huile et mises à égoutter, couvercle fermé, c'est un plus pour un maximum de sécurité.

THERMOFUSIBLE

Certains thermostats sont dou-

blés d'un thermofusible : il permet de détecter les surchauffes et de couper le courant de l'appareil en cas de danger.

LES PETITS PLUS

✓ **une friteuse entièrement démontable**, dont les éléments passent au lave-vaisselle pour un confort d'utilisation.

✓ **un hublot** pour contrôler le niveau de cuisson.

✓ **un minuteur** avec signal sonore et des programmes pour différents types de fritures.

✓ **une zone froide** : située dans la partie basse de la cuve où l'huile est moins chaude, cette zone évite que les morceaux de pommes de terre tombés du panier ne carbonisent, ce qui permet de garder l'huile saine plus longtemps.

Et les « sans huile » ?

La cuisson est plus longue et ce ne sont pas des friteuses puisqu'il n'y a pas de bain d'huile, mais elles ont beaucoup de succès comme alternative light ! Certaines deviennent de vrais « robots cuisiniers » : une fois le programme choisi, pas besoin de surveiller la cuisson !

Notre top 3 des nouveautés



Spécial famille

2 kg de frites, c'est le record sur le marché ! De quoi servir des frites à votre famille en une seule fois !

Moulinex, friteuse XXL Mega noire AM480870 : 139,99 €.



Multifonction

Elle fait partie de la catégorie « sans huile ». Sa technologie à air chaud propulsé permet différentes recettes : frites, beignets mais aussi tomates confites, crumbles et tartes !
Philips, AirFryer HD9641/90 : 229,99 €.



Semi-pro petit prix

Une puissance de 2 400 W, 1,2 kg de frites et une zone froide... Un excellent rapport qualité-prix !
Seb, FR501000 Family Pro : 89,99 €.

Adresses page 103

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



Autour du monde

Si la pomme de terre vient de la cordillère des Andes, elle a depuis voyagé dans le monde entier et laissé de nombreuses recettes à découvrir !



Ragoût japonais	p. 50
Croquettes hollandaises.....	p. 51
La tentation de Jansson	p. 51
Fish and chips	p. 52
Galettes de poisson islandaises..	p. 52
Purée à l'irlandaise	p. 53
Patatas a lo pobre	p. 53
Tortilla au chorizo.....	p. 53
Curry de pommes de terre	p. 54
Chaussons à la polonaise.....	p. 54
Masala dosa	p. 55
Maakouda	p. 56
Soupe de légumes à la portugaise	p. 57
Batata harra.....	p. 57
Patatas bravas	p. 58
Frittata parmentière aux courgettes.....	p. 58
Colombo de porc	p. 58
Cazuela.....	p. 59



Ragoût japonais

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 35 MN

■ 6 pommes de terre à chair fondante ou à chair ferme ■ 600 g de boulettes de bœuf ■ 3 carottes ■ 2 oignons ■ 40 cl de bouillon de légumes ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de curry (voir pages 92-93) ■ huile ■ sel ■ poivre.

Pelez les carottes, les pommes de terre et les oignons, coupez-les en morceaux. Faites revenir les oignons avec un filet d'huile 5 mn, puis ajoutez les pommes de terre et les carottes. Versez le bouillon, la sauce soja et le curry. Salez, poivrez. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux et à couvert 30 mn. Vérifiez le niveau de jus de cuisson de temps en temps.

Poêlez les boulettes de bœuf 8 à 10 mn dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.

Répartissez les légumes, le bouillon au curry et les boulettes de viande dans des bols et servez bien chaud.

En japonais dans le texte !

Le nom de ce ragoût est *nikujaga* : "niku" voulant dire viande et "jaga" pomme de terre. La pomme de terre est apparue au Japon durant le XIX^e siècle, surtout sur l'île d'Hokkaido.



Croquettes hollandaises

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
RÉFRIGÉRATION : **1 H**
CUISSON : **40 MN**

■ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 250 g de talon de jambon ou de jambonneau ■ 2 œufs ■ 40 g de beurre ■ 6 c. à soupe de chapelure ■ 4 c. à soupe de farine ■ 1 c. à café de thym sec ■ huile ■ sel ■ poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en morceaux et faites-les cuire 20 à 25 mn à la vapeur. Réduisez-les en purée, mélan-

gez-la avec le jambon haché, le beurre, le thym, salez, poivrez. Laissez refroidir.

Prélevez des cuillerées de la préparation et façonnez-les en petits cylindres. Roulez-les d'abord dans la farine, dans les œufs battus, puis dans la chapelure en appuyant bien. Posez-les sur la plaque du four couverte d'une feuille de papier sulfurisé, réfrigérez-les 1 h.

Faites frire 4 à 5 mn les croquettes dans l'huile très chaude par 4 ou 5. Égouttez sur du papier absorbant.

Servez très chaud avec éventuellement une crème citronnée.

La tentation de Jansson

POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **25 MN**
CUISSON : **50 MN**

■ 1 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 40 cl de crème liquide ■ 50 g d'anchois à l'huile ■ 1 oignon ■ 6 c. à soupe de chapelure ■ 20 g de beurre + pour le plat ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Coupez les pommes de terre pelées en fines rondelles, puis en fines allumettes. Émincez l'oignon pelé.

Répartissez la moitié des pommes de terre dans un plat à gratin beurré (ou une poêle allant au four pour une présentation originale), recouvrez de

l'oignon, des anchois égouttés (réservez le jus), puis du reste de pommes de terre. Salez peu et poivrez généreusement entre chaque couche.

Versez le jus réservé des anchois, la moitié de la crème, puis parsemez de chapelure et du beurre en copeaux.

Faites cuire au four 30 mn, versez le reste de crème et cuire encore 20 à 30 mn. Servez bien chaud.

Fête suédoise

Ce plat traditionnel suédois fait partie du Julbord, c'est-à-dire du buffet de Noël. Il est également très populaire en Finlande.



PHOTOS SUCRÉ SALÉ/ISTOCKFOOD ; FOOD & FOTO, HAMBURG ; ISTOCK

Fish and chips

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 20 MN

■ 800 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 800 g de filets d'églefin ■ 200 g de farine + 20 g pour les filets ■ 2 œufs ■ 25 cl de bière blonde ■ 2 citrons ■ 1 c. à café de levure chimique ■ huile pour 2 bains de friture ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Tamisez la farine avec la levure au-dessus d'un saladier, ajoutez les œufs préalablement battus et une pincée de sel. Versez la bière peu à peu en mélangeant, la pâte doit être lisse et coulante, réfrigérez 20 mn.

Salez et poivrez les filets de poisson, farinez-les et réservez-les au frais.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en frites (ou en rondelles), faites-les tremper 10 mn dans une bassine d'eau froide. Égouttez-les et essuyez-les soigneusement.

Faites chauffer les 2 bains de friture. Plongez les pommes de terre dans un bain et faites-les cuire 5 à 6 mn, égouttez-les, laissez la température de l'huile remonter. Plongez 2 à 3 mn les pommes de terre au dernier moment juste pour les faire dorer, égouttez-les et salez-les.

Enrobez les filets de poisson de pâte à frire et plongez-les 3 à 4 mn dans l'autre bain de friture. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez le fish and chips bien chaud, parsemé de fleur de sel et accompagné de quartiers de citron.



Galettes de poisson islandaises

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 20 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre ■ 1 kg de filets de poisson blanc (type colin, cabillaud, julienne) ■ 1 bouquet d'aneth ■ 1 oignon ■ 3 œufs ■ 5 à 6 c. à soupe de lait ■ 5 c. à soupe de farine + pour les paner ■ 5 c. à soupe de fécule de pomme de terre ■ 3 c. à soupe d'huile ■ 50 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, coupez-les dans la longueur en 4 ou 8 selon leur taille. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée 12 à 15 mn.

Ôtez les éventuelles arêtes

des filets de poisson et hachez la chair. Ciselez la moitié du bouquet d'aneth. Hachez l'oignon pelé. Mettez le tout dans un grand saladier.

Ajoutez les œufs battus, le lait, l'oignon, l'aneth, la farine et la fécule de pomme de terre. Salez, poivrez. Malaxez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faites une douzaine de boulettes dans les mains farinées, puis aplatissez-les en galettes. Farinez-les un peu. Faites frire les galettes dans l'huile 8 à 10 mn, en les retournant à mi-cuisson.

Faites fondre le beurre dans une poêle et poêlez brièvement les pommes de terre dans le beurre moussieux.

Servez le tout parsemé du reste d'aneth.

Purée à l'irlandaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 25 MN

- 1,5 kg de pommes de terre à chair farineuse
- 375 g de chou vert frisé
- 1 botte d'oignons fanes
- 80 g de beurre
- 20 à 30 cl de lait
- sel
- poivre.

Pelez les pommes de terre, lavez-les, coupez-les en gros cubes. Faites-les cuire 20 à 25 mn à l'eau bouillante salée.

Émincez finement le chou, puis faites-le cuire à la vapeur 12 à 15 mn. Nettoyez et émincez les oignons avec le vert des tiges.

Écrasez les pommes de terre en purée plus ou moins lisse selon les goûts avec le beurre et le lait, puis mélangez-la avec le chou et les oignons. Salez, poivrez. Servez bien chaud.

En Irlande

Cette purée est appelée "colcannon". Elle est aussi très appréciée en Belgique sous le nom de "stoemp".



Patatas a lo pobre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1 tomate
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 feuille de sauge
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment en poudre
- sel
- poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros dés. Pelez et hachez l'oignon et 1 gousse d'ail, faites-les revenir 5 mn dans une grande sauteuse avec l'huile chaude. Ajoutez les pommes de terre, faites revenir 5 mn. Versez 10 cl d'eau chaude, salez et poivrez, couvrez et faites cuire 20 mn à feu doux.

Mondez (voir lexique page 102) et épépinez la tomate, hachez-la. Pressez les gousses d'ail restantes. Mélangez la tomate, l'ail, la sauge ciselée, le vinaigre et le piment.

Versez ce mélange sur les pommes de terre et faites cuire encore 10 mn à découvert. Servez chaud.

La petite histoire

On pourrait traduire le titre de cette recette par : "les pommes de terre du pauvre", elle peut s'améliorer avec ce que l'on a sous la main !

Tortilla au chorizo

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 30 MN

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 6 œufs
- 1 chorizo
- 1 boîte de haricots rouges (400 g)
- 1 botte d'oignons fanes
- 3 c. à soupe de lait
- huile d'olive
- sel
- poivre.

Coupez les pommes de terre pelées en rondelles et faites-les cuire 15 à 20 mn à la vapeur. Émincez les oignons et leurs tiges vertes. Coupez le chorizo en petits dés.

Poêlez les oignons et le chorizo 5 mn avec 2 c. à soupe d'huile. Battez les œufs avec le lait, salez, poivrez. Chauffez 2 c. à soupe d'huile dans une poêle, versez les œufs, ajoutez les pommes de terre, les haricots égouttés, le chorizo et les oignons.

Faites cuire 5 à 6 mn à feu vif, retournez la tortilla, continuez la cuisson 3 à 4 mn.

Servez chaud ou froid.

Malin !

Pour retourner la tortilla sans la casser, posez un plat à l'envers sur la tortilla et renversez le tout, puis faites glisser la tortilla dans la poêle pour cuire l'autre côté.





Curry de pommes de terre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 40 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair fondante ■ 120 g de noix de cajou ou cacahuètes
■ 2 gombos (facultatif)
■ 1 poivron rouge ■ 1 carotte
■ 20 cl de lait de coco ■ 50 cl de crème liquide ■ 3 oignons
■ 3 gousses d'ail ■ 50 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe de curry en poudre ou 1 c. à soupe rase de pâte de curry ■ 1 c. à café de gingembre frais haché
■ 1/2 bouquet de coriandre
■ 20 g de beurre.

Pelez et coupez les pommes de terre en dés, épépinez le poivron et pelez la carotte, puis coupez-les en morceaux.

Faites revenir les oignons et l'ail hachés avec le beurre dans une grande sauteuse. Incorporez le curry et le gingembre.

Ajoutez les pommes de terre, le poivron, la carotte et les gombos coupés en rondelles. Mélangez 5 mn, puis versez le bouillon de légumes.

Faites cuire 15 à 20 mn à feu doux et à couvert, puis versez le lait de coco et la crème liquide. Continuez la cuisson 15 mn à découvert. Vérifiez la cuisson des pommes de terre.

Servez bien chaud avec les noix de cajou ou les cacahuètes concassées, et parsemé de feuilles de coriandre.

Les gombos, késaco ?

C'est une sorte de gros haricot, le fruit d'une plante tropicale, très utilisé dans la cuisine africaine. Vous en trouverez dans les épiceries spécialisées et de plus en plus au rayon légumes exotiques des supermarchés.

Chaussons à la polonaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 50 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 300 g de choucroute cuite ■ 200 g de farine ■ 3 jaunes d'œufs
■ 100 g d'allumettes de jambon
■ 20 cl de crème épaisse
■ 1 oignon ■ 1 botte de ciboulette ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 pincée de paprika ■ sel ■ poivre.

Faites cuire les pommes de terre pelées 25 à 30 mn à la vapeur. Réduisez-les en purée, puis incorporez 2 jaunes d'œufs, la farine tamisée, du sel. Pétrissez, puis étalez la pâte au rouleau, découpez-y 6 disques de 14 cm de diamètre.

Pelez et hachez l'oignon, faites-le revenir 5 mn dans l'huile, ajoutez la choucroute, les allumettes de jambon et le paprika.

Poivrez. Faites cuire 10 mn à couvert. Laissez refroidir.

Fouettez la crème, la ciboulette ciselée, salez, poivrez, réfrigérez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Badigeonnez les disques de pâte du jaune d'œuf restant dilué avec un peu d'eau. Répartissez la choucroute, puis refermez en chaussons. Appuyez sur les bords pour bien souder. Dorez au jaune d'œuf.

Faites cuire les chaussons 25 mn au four sur une plaque tapissée de papier cuisson.

Servez chaud avec la crème froide.

Autant de recettes que de familles !

Il existe une grande variété de garnitures pour ces "pierogi" qui peuvent être aussi cuits à l'eau 3 à 5 mn.



Masala dosa

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 30 MN

Pâte : ■ 100 g de farine de pois chiches ■ 50 g de farine de riz ■ 1/2 c. à café de sel fin.
Garniture : ■ 6 pommes de terre à chair ferme ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 oignon ■ 100 g de petits pois surgelés ■ 1 c. à café de graines de cumin ■ 1 c. à soupe de gingembre râpé ■ 1 c. à soupe de pâte de curry ■ beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez, puis coupez les pommes de terre en dés et les cuire avec les petits pois 15 mn à la vapeur.

Faites revenir l'oignon haché avec 20 g de beurre dans une sauteuse, ajoutez la pâte de curry, les graines de cumin, le gingembre râpé, puis le lait de coco. Ajoutez les pommes de terre et les petits pois, enrobez-les bien de ce mélange. Faites cuire 5 mn à feu doux.

Préparez la pâte : mélangez les 2 farines et le sel, versez

30 cl d'eau froide en mélangeant si besoin au mixeur plongeant pour éviter les grumeaux.

Faites cuire une crêpe épaisse avec une noisette de beurre dans une poêle. Laissez cuire 2 mn, puis retournez-la et faites-la cuire encore 30 secondes.

Retournez la crêpe à nouveau, garnissez-la de pommes de terre aux petits pois. Faites de même pour les 5 autres crêpes.

Servez le tout bien chaud, éventuellement accompagné de chutney et raïta.



Les dosa, c'est quoi ?

C'est le nom donné à ces crêpes indiennes garnies de curry de pommes de terre. Il existe plusieurs recettes de pâte mais certains ingrédients ne sont pas faciles à trouver comme le fenugrec (une des épices du curry), le riz fermenté ou le soja noir.

Maakouda

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN

■ 3 grosses pommes de terre à chair farineuse ■ 1 gousse d'ail écrasée ■ 1 œuf battu ■ 1/2 bouquet de persil ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ farine ■ huile de friture ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à l'eau bouillante salée 20 mn, puis égouttez-les et

écrasez-les en purée. Remettez la purée 10 à 15 mn dans la casserole à feu doux pour la dessécher. Laissez-la refroidir.

Incorporez la cannelle, l'ail écrasé, 3 brins de persil ciselé et l'œuf. Salez, poivrez.

Formez dans vos mains des petites boulettes, puis aplatissez-les en galettes. Passez-les rapidement dans la farine. Faites frire les galettes dans l'huile de friture chaude, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez-les bien chauds, parsemés du reste de persil.

Dans tout le monde arabe
On retrouve cette recette dans
beaucoup de pays,
au Maghreb notamment.
Ces galettes de pommes de terre
sont traditionnellement
servies pendant le ramadan.

خوارحي مكناس

ملاحظات مثيرة حول قضية الحياة

Soupe de légumes à la portugaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 45 MN

■ 6 pommes de terre à chair ferme ■ 1 carotte ■ 1 poivron rouge ■ 1 chorizo ■ 1 petite boîte de 400 g de haricots rouges (ou blancs) ■ 1 l de bouillon de légumes ■ 1 oignon ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Émincez l'oignon et faites-le légèrement colorer 5 mn dans

un filet d'huile à feu moyen dans une grande casserole. Pelez les pommes de terre et les carottes, coupez-les en morceaux. Épépinez le poivron et coupez-le en carrés ou en lanières.

Ajoutez le tout dans la casserole, versez le bouillon et faites cuire 30 mn. Ajoutez les haricots égouttés et le chorizo coupé en rondelles. Continuez la cuisson 10 mn. Salez, poivrez.

Répartissez dans des bols ou des assiettes creuses et servez bien chaud.



Batata harra

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN

■ 800 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 4 gousses d'ail ■ 1/2 poivron rouge ■ 1 citron ■ 1 brin de romarin frais ■ 1 c. à café de graines de coriandre séchées ■ 25 cl d'huile d'olive ■ 1 pincée de piment ■ sel ■ poivre.

Pelez et lavez les pommes de terre, épongez-les et coupez-les en dés. Faites-les frire 15 à 20 mn dans une grande poêle dans 20 cl d'huile d'olive chaude. Mélangez de temps en temps. Coupez le poivron en très petits morceaux, pelez et pressez les gousses d'ail, ciselez les aiguilles

de romarin, faites rissoler le tout 5 mn dans l'huile restante.

Ajoutez le piment, les graines de coriandre concassées (voir lexique page 102). Salez, poivrez. Ajoutez hors du feu le jus du citron.

Versez ce mélange sur les pommes de terre frites égouttées et servez aussitôt.

Comme au Liban

Pour une recette encore plus savoureuse, et plus authentique, remplacez le romarin par un bouquet de coriandre fraîche. Ce plat végétarien est traditionnellement consommé pendant le Carême.

PHOTOS : SUCRÉ SALÉ, SUCRÉ SALÉ/STOCKFOOD, HEMIS



Patatas bravas

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 55 MN

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme
■ 1 chorizo piquant ■ 500 g de tomates
■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe de concentré de tomate ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 25 cl d'huile d'olive ■ 1 feuille de laurier ■ 4 gouttes de Tabasco
■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Mondez et concassez (voir lexique page 102) les tomates. Pelez et hachez l'oignon et les 2 gousses d'ail, faites-les revenir 5 mn dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez la pulpe des tomates, le concentré, la feuille de laurier, le vin blanc. Salez, poivrez. Laissez mijoter 20 à 25 mn, mélangez de temps en temps. Ajoutez en fin de cuisson, le piment et le Tabasco, transvasez dans un bol et laissez refroidir. **Brossez les pommes de terre** sous l'eau, bien les essuyer. Les couper en morceaux. Faites-les frire 20 mn dans une grande poêle dans l'huile d'olive restante. Grillez à sec (voir lexique page 102) le chorizo haché. Égouttez les pommes de terre, salez-les. **Servez les patatas bien chaudes**, parsemées du chorizo et avec la sauce froide.

Pourquoi « bravas » ?

Parce que la sauce doit être très pimentée et qu'il faut donc être très "brave" pour la manger !

Frittata parmentière aux courgettes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 5 MN

■ 12 œufs ■ 3 pommes de terre moyennes à chair ferme ■ 1 courgette ■ 375 g de ricotta ■ 1/2 bouquet de basilic ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, râpez-les à la râpe à gros trous avec la courgette, et pressez-les pour bien extraire l'eau. Effeuillez et ciselez le basilic. Battez les œufs en omelette avec la ricotta, salez et poivrez. **Faites revenir le mélange** pommes de terre-courgette dans une poêle huilée, 1 mn. Versez les œufs et ajoutez 3/4 du basilic. Mélangez dans la poêle et faites cuire 2 à 3 mn jusqu'à ce que les bords soient pris, sans plus y toucher.

Retournez la frittata et faites-la cuire encore 2 à 3 mn. Servez chaud ou froid.

Version complète

Ajoutez des dés de jambon, de poulet ou de poisson déjà cuits.



Colombo de porc

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 15

■ 500 g de pommes de terre à chair ferme
■ 1,2 kg d'épaule ou d'échine de porc
■ 3 courgettes ■ 2 oignons
■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 25 cl de bouillon de volaille ■ 1 jus de citron
■ 1 petit piment ■ 4 c. à soupe d'épices à colombo ■ 3 brins de persil ou de ciboulette ■ huile ■ sel ■ poivre.

Faites revenir la viande, les oignons émincés et les gousses d'ail pressées 10 mn dans une sauteuse avec un filet d'huile à feu vif en remuant souvent.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en gros dés avec les courgettes. Ajoutez-les dans la sauteuse, puis couvrez du bouillon. Portez à ébullition. Salez, poivrez. Ajoutez les épices à colombo, le piment haché et le bouquet garni et laissez cuire 20 mn. Versez le jus de citron. Faites cuire encore 40 mn à feu doux.

Servez très chaud avec du riz créole, parsemé d'herbes ciselées.

Comme aux Antilles

Réalisez cette recette avec 2 citrons verts plutôt qu'un jaune. Et si vous n'avez pas de piment, remplacez-le par un peu de purée de piment.

Cazuela

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H

■ 8 pommes de terre à chair fondante
■ 1,5 kg de jarret de veau en morceaux ■ 6 carottes ■ 500 g de potiron ou potimarron bio ■ 1 oignon
■ 2 épis de maïs sous vide ■ 250 g de haricots verts ■ 100 g de petits pois surgelés ■ 6 brins de coriandre ou persil frais ■ huile ■ sel ■ poivre.

Coupez les carottes et les pommes de terre pelées en rondelles, le potiron non épluché en gros morceaux, les épis de maïs en grosses rondelles en vous aidant d'un couteau à pain et équeutez les haricots verts.

Faire revenir la viande dans un filet d'huile avec l'oignon émincé. Ajoutez les carottes, les pommes de terre et le maïs et la coriandre ciselée, couvrez d'eau et portez à ébullition.

Faites cuire à feu doux 40 mn. Ajoutez le potiron, les haricots verts et les petits pois. Salez, poivrez. Faites cuire encore 15 mn.

Servez bien chaud avec le bouillon.



Le pot-au-feu chilien

Au Chili, cette recette se fait aussi avec du poulet ou du porc.



20 idées avec des grenailles

Les grenailles une fois pelées, cuites et coupées aux extrémités sont d'excellentes bases pour concocter de très originales bouchées apéritives à servir tièdes ou froides !

Épinard et abricot sec

Enroulez une lanière de feuille d'épinard autour d'une pomme de terre, puis surmontez le tout de fromage frais de chèvre et d'un dé d'abricot sec.

Saumon et œuf

Enroulez une lanière de saumon fumé autour d'une pomme de terre. Maintenez éventuellement avec un brin de ciboulette et surmontez le tout d'un petit tas d'œufs de lump noirs.

Noisette et crème

Roulez une pomme de terre dans de la poudre de noisette et surmontez le tout d'un peu de crème fraîche et d'éclats de noisette.

Pistaches et litchi

Roulez une pomme de terre, légèrement humidifiée si besoin, dans des pistaches finement concassées et surmontez le tout d'une fine lanière de litchi au sirop léger bien égoutté et dénoyauté posée en rond.

Courgette et œufs de lump rouges

Entourez une pomme de terre d'une fine lamelle de courgette prélevée à l'épluche-légumes et coupée en 2 dans la longueur. Surmontez le tout d'un petit palet d'œufs de lump rouges et de brins de ciboulette.

Thon et œuf

Enroulez une lanière de carpaccio de thon rouge autour d'une pomme de terre. Surmontez le tout d'un petit dôme d'œufs de saumon et de brins de ciboulette.

Bœuf et carotte

Enroulez une lanière de carpaccio de bœuf autour d'une pomme de terre, puis surmontez le tout d'une fine rondelle de carotte.

Algue et haddock

Enroulez une lanière d'algue réhydratée autour d'une pomme de terre et surmontez le tout d'un dé de haddock.

Jambon et fromage

Enroulez une lanière de jambon cuit autour d'une pomme de terre, puis surmontez le tout d'emmental râpé.

Ciboulette et œuf de caille

Roulez une pomme de terre dans de la ciboulette ciselée et surmontez d'une rondelle d'œuf de caille cuit 4 mn et écalé.

Concombre et tzatziki

Enroulez une fine lanière de concombre autour d'une pomme de terre, puis surmontez le tout d'une noisette de tzatziki et de brins d'aneth.

Amande et figue

Roulez une pomme de terre dans de la poudre d'amande et surmontez le tout d'une lanière de figue sèche.

Magret fumé et pruneau

Enroulez un magret fumé coupé en deux autour d'une pomme de terre, puis surmontez le tout de compote de pruneaux.

Chips et ketchup

Roulez une pomme de terre dans des chips écrasées et surmontez-la de ketchup.

Aneth et saumon

Roulez une pomme de terre dans de l'aneth ciselé et déposez un dé de saumon fumé.

Paprika et piquillos

Roulez une pomme de terre dans du paprika et surmontez-la d'un carré de piquillos (ou autre poivron à l'huile).

Veau et bacon grillé

Enroulez une lanière de carpaccio de veau autour d'une pomme de terre et surmontez le tout de morceaux de fines tranches de poitrine fumée grillées.

Curry et coriandre

Roulez une pomme de terre dans un mélange chapelure-curry en poudre et surmontez-la de coriandre ciselée.

Quinoa et pamplemousse

Roulez une pomme de terre dans du quinoa cuit 10 mn à l'eau bouillante salée et surmontez-la d'un morceau de pamplemousse pelé à vif.

Moutarde et lapin

Roulez une pomme de terre dans de la crème et de la moutarde en grains, puis surmontez-la d'un dé de râble de lapin cuit.

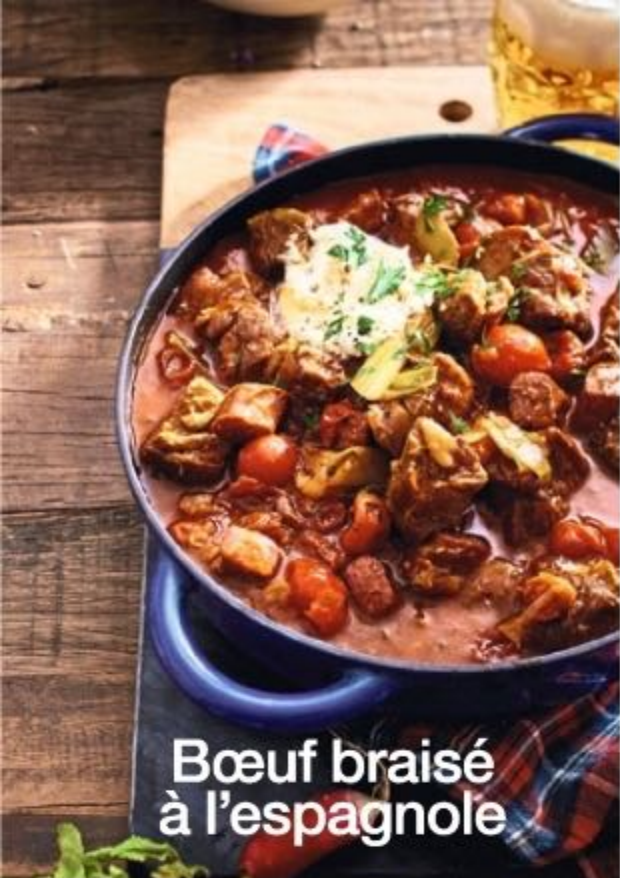
Poulet
à la forestière

Calier
spécial

LES MIJOTÉS D'HIVER

Par Agnès Taravella, Lucie Boireau et Monique Mourgues

PHOTO SUCRÉ SALÉ



**Boeuf braisé
à l'espagnole**



**Agneau
aux pois
chiches**



**Cocotte
veau & cidre**

**Sot-l'y-laisse
sauce piquante**



PHOTOS FOOD & FOTO, HAMBURG ; SUCRÉ SALE/STOCKFOOD ; SUCRÉ SALE

**Daube aux carottes
multicolores**



**Agneau
aux deux
poivrons**



**Délice de thon
façon cari**





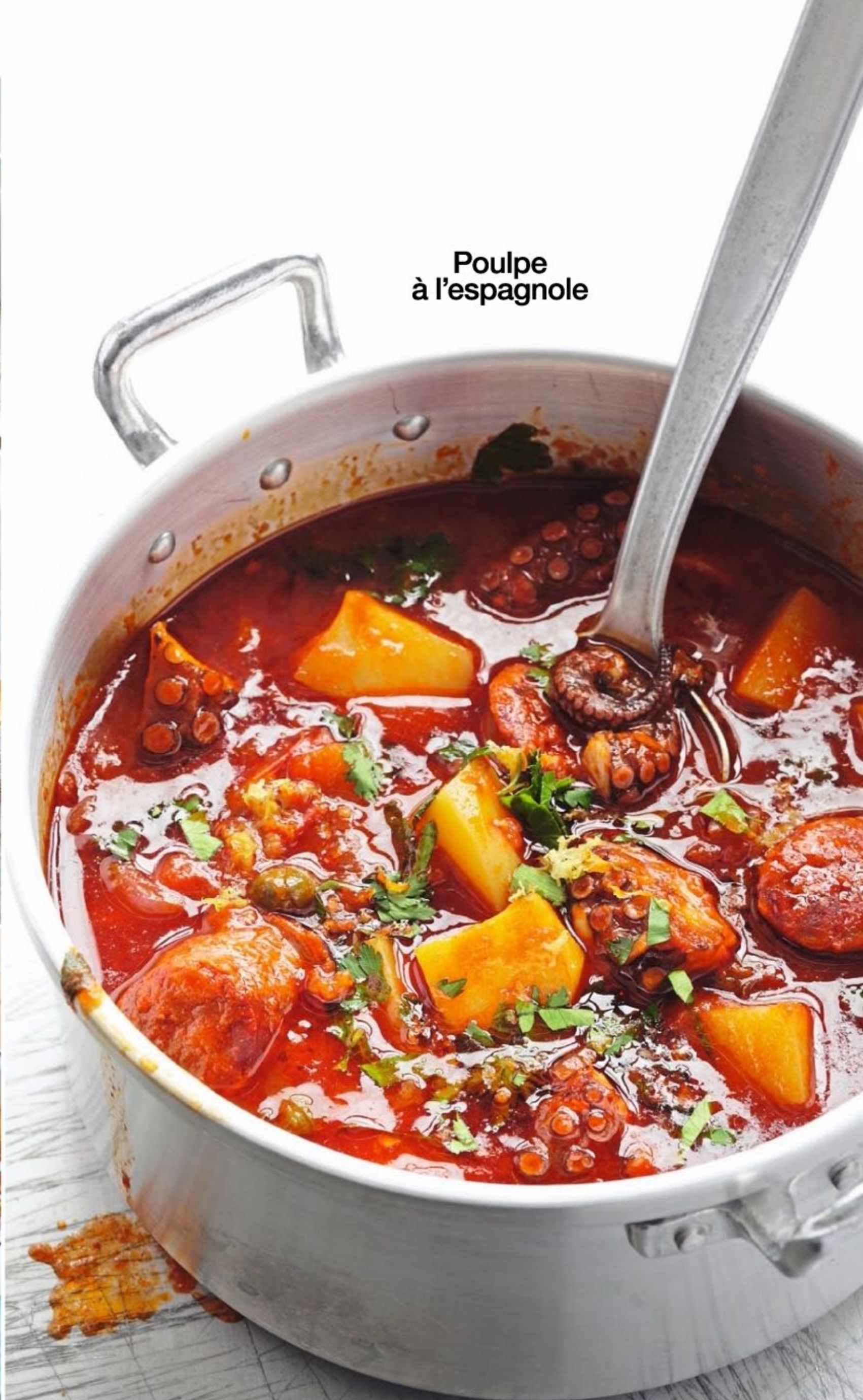
Morue
fenouil-tomate



Porc
à la balinaise

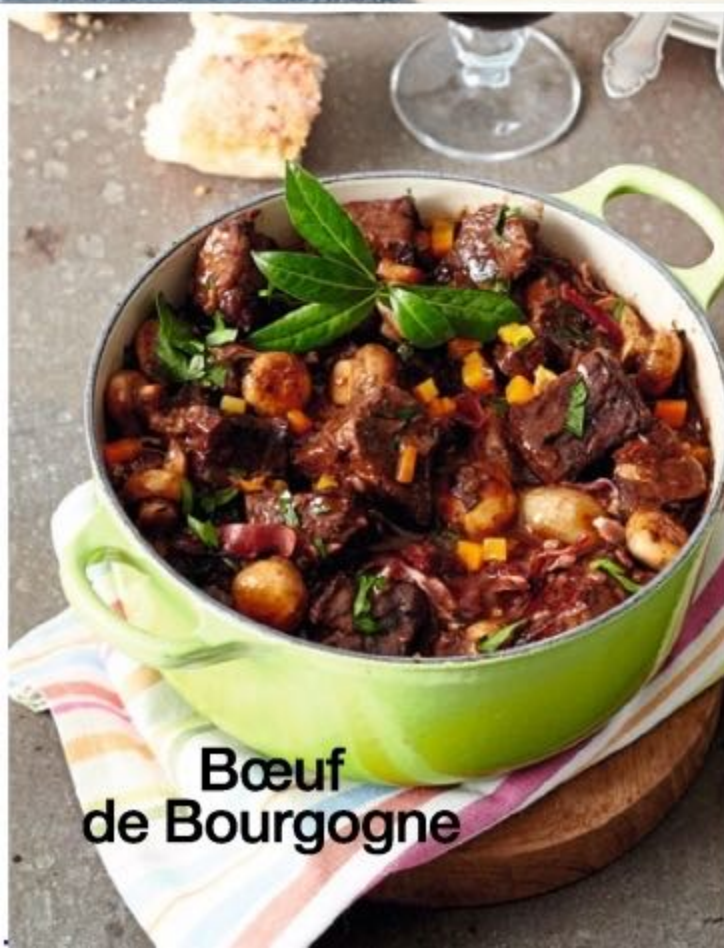


Navarin d'hiver



Poulpe
à l'espagnole

**Sauté de bœuf
aux olives**



**Bœuf
de Bourgogne**



**Cocotte
aux légumes**



Mijoté terre et mer

**Poulet
à la tomate**



**Bœuf mijoté
fumé**



**Bœuf-carottes
et poireaux**



Cocotte exotique





Cocotte exotique

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 50 MN

■ 600 g de poisson blanc (cabillaud, julienne, lieu jaune) ■ 18 crevettes ■ 4 petites courgettes ■ 4 échalotes ■ 2 tiges de citronnelle ■ 1 citron vert ■ 30 cl de lait de coco ■ 50 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à soupe de pâte de curry ■ 25 g de beurre ■ 6 brins de coriandre ■ 1 pincée de piment ■ sel ■ poivre.

Faites rissoler les échalotes et les bulbes de citronnelle émincés 3 mn dans le beurre. **Ajoutez la pâte de curry**, versez le bouillon de légumes et le lait de coco, salez, poivrez, ajoutez le piment, laissez mijoter 30 mn.

Coupez les courgettes, coupez-les en petits tronçons et plongez-les dans la sauce, laissez cuire 10 mn. Ajoutez le poisson coupé en morceaux, laissez frémir 5 mn, puis ajoutez les crevettes et comptez encore 3 à 4 mn de cuisson.

Parsemez du zeste râpé du citron vert et de coriandre ciselée. Servez dans des assiettes creuses avec du riz basmati.

Pas de rince-doigts

Décortiquez les crevettes avant de les cuire : ce sera plus pratique à manger et vous pourrez réaliser un fumet maison avec les têtes et les carapaces.



Poulet à la tomate

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 55 MN

■ 8 morceaux de poulet ■ 100 g de champignons de Paris ■ 150 g de lardons ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 4 carottes ■ 600 g de tomates concassées en boîte ■ 10 oignons sauce ■ 1 cube de bouillon de volaille ■ 6 brins de persil plat ■ 1 bouquet garni ■ huile ■ sel ■ poivre.

Émincez l'oignon et l'ail.

Faites-les revenir avec les lardons dans une cocotte. Versez un filet d'huile et ajoutez les morceaux de poulet. Faites-le dorer sur toutes les faces.

Versez les tomates concassées, mouillez d'un verre d'eau et émiettez le bouillon de volaille. Mélangez et laissez mijoter 15 mn, à feu doux et à découvert.

Nettoyez les champignons, puis coupez-les en 2 ou en 4 selon leur taille. Pelez les carottes et les oignons sauce. Détaillez les carottes en rondelles. Ajoutez carottes et oignons dans la cocotte avec les champignons et le bouquet garni. Salez, poivrez.

Laissez mijoter 30 mn à couvert. Ciselez le persil et parsemez-le juste avant de servir.



Bœuf-carottes et poireaux

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 3 H 30

■ 1,2 kg de bœuf à braiser (gîte, paleron, queue ou joue) ■ 3 poireaux ■ 6 carottes ■ 75 cl de vin rouge (type côtes-du-rhône) ■ 3 échalotes ■ 3 gousses d'ail ■ 1 feuille de laurier ■ 1 brin de thym ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les carottes et coupez-les en grosses rondelles. Nettoyez et émincez les poireaux.

Coupez la viande en gros dés, faites-les colorer dans 3 c. à soupe d'huile d'olive, puis réservez-les. À leur place, faites revenir les échalotes émincées et les gousses d'ail écrasées. Déglacez (*voir lexic page 102*) avec un peu de vin, puis ajoutez la viande, les poireaux et les carottes, le thym et le laurier, salez et poivrez. Versez le reste de vin et un peu d'eau si besoin : la viande doit affleurer.

Laissez mijoter 3 h à couvert. Servez directement dans la cocotte.

Belle présentation

Si vous voulez garder la belle couleur des carottes et des poireaux, vous pouvez en cuire la moitié à la vapeur et les ajouter dans la cocotte au moment de servir.



Bœuf mijoté fumé

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 3 H 20

■ 1 kg de bœuf coupé en morceaux (paleron ou macreuse) ■ 1 saucisse de Montbéliard ■ 250 g de petits champignons de Paris frais ■ 2 gros oignons ■ 2 carottes ■ 2 gousses d'ail ■ 75 cl de vin rouge ■ 40 g de beurre ■ 1 bouquet garni ■ huile d'arachide ■ sel ■ poivre.

Émincez les oignons, les carottes et les gousses d'ail pelés. Coupez la saucisse en rondelles ou en petits dés.

Faites rissoler 5 mn la viande et les saucisses dans 3 c. à soupe d'huile, puis retirez-les et à la place, faites rissoler 5 mn les légumes.

Remettez la viande et les saucisses, ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez. Versez le vin et laissez mijoter 3 h à feu doux et à couvert.

Nettoyez les champignons, coupez en 2 les plus gros, poêlez-les 3 à 4 mn dans le beurre à feu vif. Salez et poivrez et ajoutez-les dans la cocotte en fin de cuisson. Laissez mijoter 10 mn ensemble. Servez chaud avec une purée de pommes de terre maison.

Version vin blanc

Pour changer, vous pouvez aussi réaliser cette recette avec du vin blanc. Un sec comme le sauvignon est idéal.



Poulet à la forestière

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H

■ 1 poulet coupé en 8 morceaux ■ 1 brique (33 cl) de crème liquide ■ 250 g de champignons de Paris ■ 25 g de beurre ■ 1 botte d'oignons fanes ■ 2 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe bombée de farine ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 25 cl de vin blanc ■ sel ■ poivre.

Faites colorer les morceaux de poulet dans la moitié du beurre. Réservez-les.

Émincez finement les oignons et leurs fanes, réservez la moitié des tiges vertes et faites revenir le reste avec l'ail écrasé et le beurre restant. Déglacez (voir lexique page 102) avec le vin blanc. Saupoudrez de la farine, mélangez bien et diluez avec la moitié du bouillon. Remettez le poulet, les champignons, salez, poivrez et versez le reste de bouillon.

Laissez mijoter 20 à 25 mn à couvert, puis ajoutez la crème et laissez cuire encore 15 à 20 mn.

Servez directement dans la cocotte, parsemé des tiges d'oignons réservées.



Bœuf braisé à l'espagnole

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 3 H

■ 1,2 kg de bœuf à braiser (paleron, gîte...) ■ 200 g de chorizo ■ 1 poivron rouge ■ 20 cl de coulis de tomates ■ 250 g de tomates cerises ■ 1 oignon ■ 2 blancs de poireaux ■ 50 cl de vin rouge ■ 50 cl de bouillon de bœuf ■ 6 œufs ■ 1 c. à soupe de farine ■ huile ■ sel ■ poivre.

Coupez la viande en morceaux et faites-les dorer dans un filet d'huile. Réservez.

Retirez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles. Coupez le poivron épépiné. Émincez les blancs de poireaux. Pelez et émincez l'oignon.

Faites revenir le chorizo, l'oignon, le poivron et les poireaux dans la même cocotte. Faites cuire 5 mn à feu vif. Ajoutez la viande, saupoudrez de farine et remuez 2 à 3 mn.

Arrosez du vin, du bouillon et du coulis de tomates. Salez, poivrez. Laissez mijoter 2 h. Ajoutez les tomates cerises et cuisez encore 30 mn. Cassez les œufs en les espaçant bien.

Enfournez 8 à 10 mn jusqu'à ce que le blanc soit pris. Servez bien chaud.

Bien organisé

Ce plat est encore meilleur réchauffé, n'hésitez pas à le préparer la veille. Seule l'étape des œufs se fera le jour même sur la viande bien chaude.



Agneau aux pois chiches

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 1 H

■ 1,2 kg d'épaule d'agneau désossé ■ 1 oignon ■ 1 gousse d'ail ■ 2 carottes ■ 4 tomates ■ 350 g de pois chiches en boîte ■ 2 navets ■ 10 cl de bouillon de volaille ■ 1 c. à café de cumin ■ 1 c. à café de paprika ■ 1 c. à café de curcuma ■ 5 brins de persil plat ■ huile ■ sel ■ poivre.

Émincez l'oignon et l'ail. Pelez et lavez les carottes et les navets. Détaillez-les en dés. Concassez (voir lexique page 102) les tomates. Égouttez les pois chiches.

Coupez l'agneau en morceaux et faites-le dorer dans un filet d'huile. Ajoutez l'oignon et faites-le blondir. Ajoutez les carottes, les navets, les tomates et l'ail, faites cuire 5 mn en remuant. Versez le bouillon et ajoutez les épices, du sel et du poivre. Mélangez et faites mijoter 40 à 45 mn, à feu doux et à couvert.

Ajoutez les pois chiches 5 mn avant la fin de cuisson. Servez accompagné de semoule et parsemé de persil ciselé.



Cocotte veau & cidre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 30

■ 1 kg d'épaule de veau coupé en morceaux ■ 3 gros oignons ■ 250 g de tomates cerises ■ 150 g de céleri-rave ■ 1 pomme (type golden) ■ 50 cl de cidre brut ■ 1 bouquet garni ■ persil ■ huile d'arachide ■ sel ■ poivre.

Émincez les oignons. Pelez le céleri, pelez et épépinez la pomme, coupez-les en petits dés. Faites rissoler 5 mn les morceaux de viande dans 3 c. à soupe d'huile chaude. Ajoutez les oignons, les dés de céleri et de pomme, faites rissoler encore 5 mn en mélangeant souvent.

Versez le cidre, ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 1 h 30. Ajoutez les tomates cerises dans la cocotte 20 mn avant la fin de la cuisson. Parsemez de persil ciselé.

Servez chaud avec éventuellement des pommes de terre cuites à la vapeur.

Encore plus de moelleux

Choisissez du jarret, viande gélatineuse très fondante, juste un peu plus chère que l'épaule. Vous pouvez aussi choisir du tendron ou du flanchet, bon marché et riches en cartilages, parfaits pour les mijotés.



Sot-l'y-laisse sauce piquante

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 45 MN

- 800 g de sot-l'y-laisse de dinde ■ 4 carottes
- 4 branches de céleri
- 2 oignons ■ 2 gousses d'ail
- 1 boîte de pulpe de tomates (800 g) ■ 60 g de cornichons
- 10 cl de vin blanc sec
- persil ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Coupez les carottes pelées et le céleri effilé en dés. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Coupez les cornichons en bâtonnets.

Faites dorer les sot-l'y-laisse dans 3 c. à soupe d'huile chaude. Retirez-les et à la place, faites rissoler 3 mn le hachis d'oignons et d'ail.

Ajoutez les carottes, le céleri et la pulpe de tomates. Versez le vin blanc, salez, poivrez et laissez mijoter 10 mn. Remettez les sot-l'y-laisse dans la cocotte et faites-les cuire 30 mn à feu doux.

Ajoutez les cornichons 10 mn avant la fin de la cuisson. Parsemez de persil ciselé, servez chaud avec une purée de patate douce ou de pommes de terre.

La touche sicilienne

Remplacez les cornichons par des câpres. Si vous ne trouvez pas de sot-l'y-laisse, prenez des pilons de poulet et laissez-les cuire 15 mn de plus.



Daube aux carottes multicolores

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 2 H

- 1,2 kg de joues de porc
- 1 kg de carottes multicolores (orange, jaune et blanche)
- 75 cl de vin rouge (type Sidi Brahim) ■ 3 gros oignons
- 2 échalotes ■ 2 gousses d'ail ■ 1 orange non traitée
- 2 feuilles de laurier ■ huile d'olive ■ 1 pincée de 4-épices
- sel ■ poivre.

Émincez les oignons, les échalotes et l'ail pelés. Faites revenir les joues dans 3 c. à soupe d'huile chaude. Lorsqu'elles sont dorées, retirez-les et à la place, faites rissoler 3 mn les oignons, les échalotes et l'ail.

Ajoutez les feuilles de laurier et 1 ruban de zeste d'orange prélevé à l'Économe. Versez le vin rouge, salez, poivrez, parsemez de 4-épices, couvrez et laissez mijoter 1 h 30.

Pelez les carottes, coupez-les en morceaux, puis ajoutez-les à la viande, laissez mijoter encore 20 à 25 mn. Servez chaud avec une purée de pommes de terre ou de céleri-rave maison.

Couleur envahissante

Il existe aussi des carottes violettes mais il faut les faire cuire à part (plutôt à la vapeur pour garder une couleur plus vive) car sinon elles colorent tout en violet !



Agneau aux deux poivrons

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 30

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossé ■ 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune ■ 800 g de tomates ■ 2 oignons
- 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet garni ■ 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de volaille
- huile ■ sel ■ poivre.

Émincez les oignons et hachez l'ail. Lavez et épépinez les poivrons. Coupez-les en morceaux. Ébouillantez les tomates 30 secondes, passez-les sous l'eau froide et pelez-les. Détaillez-les également en morceaux.

Faites dorer la viande d'agneau avec un filet d'huile dans une cocotte. Salez, poivrez. Réservez. À la place, faites revenir 5 mn les oignons, l'ail et les poivrons dans un filet d'huile. Versez le vin en grattant les sucs de cuisson, puis ajoutez le bouillon de volaille. Ajoutez la viande, les tomates, le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 h 20 à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez bien chaud avec de la semoule ou un riz nature.



Délice de thon façon cari

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 35 MN

- 600 g de thon frais
- 3 pommes de terre à chair ferme ■ 300 g de tomates
- 400 g de petits pois surgelés ■ 1 oignon
- 1 morceau de gingembre frais (1 cm) ■ 1 combava (facultatif, à défaut 1 citron vert) ■ 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de curcuma
- huile ■ poivre ■ sel.

Détaillez le thon en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. Pelez et râpez le gingembre. Pelez et hachez l'ail. Pelez et coupez les tomates en morceaux. Prélevez le zeste d'1/4 du combava.

Pelez et coupez les pommes de terre en petits dés, faites-les cuire 10 mn à la vapeur avec les petits pois.

Faites blondir l'oignon dans un filet d'huile. Ajoutez les tomates, l'ail, le gingembre, le curcuma, du sel et du poivre. Faites mijoter 10 mn, puis ajoutez le thon, les pommes de terre, les petits pois et les zestes du combava. Faites cuire 15 à 20 mn, à feu doux et à couvert.

Servez bien chaud, accompagné de riz nature.

Le zeste malin !

Le combava est rare et un peu cher mais il se conserve très bien au congélateur entre deux utilisations !



Poulpe à l'espagnole

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H 15

- 1 poulpe de 1,2 kg
- 3 chorizos frais à griller
- 600 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1 grosse boîte (800 g) de tomates pelées
- 2 carottes ■ 2 oignons
- 3 gousses d'ail ■ 100 g d'olives vertes dénoyautées
- persil ■ 1 feuille de laurier
- huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Nettoyez le poulpe, éliminez la poche et le bec. Posez-le dans une casserole, ajoutez le laurier, ne salez pas, couvrez d'eau froide et faites-le cuire 50 mn à partir de l'ébullition.

Faites rissoler les oignons et l'ail émincés 5 mn dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes en morceaux, les tomates et leur jus, sel et poivre, laissez mijoter 20 mn.

Faites cuire les pommes de terre pelées et en gros cubes 20 mn à la vapeur. Poêlez 4 mn les chorizos, coupez-les en 2. Ajoutez-les à la sauce tomate avec le poulpe égoutté et coupé en morceaux. Laissez mijoter encore 20 à 25 mn. Ajoutez les pommes de terre cuites et les olives dans la cocotte 10 mn avant la fin de la cuisson. Servez parsemé de persil ciselé.

Pas de chorizo frais ?

On le trouve plutôt l'été, mais vous pouvez le remplacer par des saucisses au piment ou du chorizo sec.



Morue fenouil-tomate

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
DESSALAGE : 12 H
CUISSON : 50 MN

- 1 kg de filet de morue salée
- 2 bulbes de fenouil
- 3 gousses d'ail ■ 1 grosse boîte (800 g) de tomates pelées ■ 1 bouquet garni
- 4 brins de persil ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Dessalez la morue (voir conseils ci-dessous) la veille.

Couvrez le poisson dessalé d'eau froide dans une sauteuse. Couvrez, amenez doucement à l'ébullition. Éteignez le feu et laissez pocher 10 mn.

Émincez les fenouils pelés et faites-les rissoler 5 mn dans 3 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez les gousses d'ail émincées, le bouquet garni, les tomates et leur jus. Salez et poivrez et laissez mijoter 30 mn.

Ajoutez la morue égouttée et coupée en morceaux dans la sauce. Laissez mijoter encore 20 mn. Ajoutez le persil ciselé et servez bien chaud.

Morue bien trempée

Pour bien dessaler la morue, il faut la poser dans une grande passoire à pieds, elle-même posée dans une bassine remplie d'eau froide. Le sel tombe dans le fond de la bassine et ainsi la morue n'est pas en contact avec le sel. Il faut changer l'eau assez souvent, au moins 3 fois en 12 h.



Porc à la balinaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 55

- 900 g d'échine de porc désossée coupée en morceaux ■ 8 échalotes
- 4 gousses d'ail ■ 20 g de gingembre frais ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 1 cube de bouillon de volaille
- huile d'arachide ■ 1 piment oiseau sec ■ poivre.

Émincez les échalotes et les gousses d'ail, pelez et coupez le gingembre en tranches fines. Faites dissoudre le cube de bouillon dans 75 cl d'eau bouillante.

Faites rissoler 5 mn la viande dans 3 c. à soupe d'huile chaude. Retirez-la et à la place, faites rissoler 3 mn les échalotes, l'ail et le gingembre.

Remettez la viande dans la cocotte, ajoutez le piment, versez la sauce soja et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter 1 h 45 à feu très doux. Poivrez, goûtez, ajoutez de la sauce soja si nécessaire.

Servez chaud avec du riz ou des légumes cuits à la vapeur.

Un peu d'évasion

Ce plat est une recette d'Indonésie. Cette cuisine utilise beaucoup d'échalotes et de piments : cette recette de porc réalisée dans le pays compterait 5 à 6 piments oiseaux !



Navarin d'hiver

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H 30

- 1,5 kg d'épaule d'agneau désossée ■ 3 gousses d'ail
- 6 carottes ■ 2 navets
- 2 bottes d'oignons fanes
- 400 g de petits pois écosés surgelés ■ 12 petites pommes de terre à chair ferme ■ 30 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 bouquet garni ■ 1 c. à soupe bombée de farine
- huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Coupez la viande en gros cubes, faites-les dorer dans une cocotte huilée. Ajoutez l'ail et les oignons émincés, mélangez 3 mn. Saupoudrez la farine, mélangez.

Versez le vin et le concentré de tomate dans la cocotte, mélangez 5 mn. Couvrez d'eau à hauteur (voir lexique page 102), ajoutez le bouquet garni. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 h 15 à feu doux.

Faites cuire les navets, les carottes et les pommes de terre pelées et en morceaux avec les petits pois 20 mn à la vapeur.

Ajoutez les légumes cuits dans la cocotte. Laissez cuire encore 5 mn. Retirez le bouquet garni et servez aussitôt.

Astuce de pro

Cuire les légumes à part permet d'assurer aux pommes de terre une cuisson à cœur et de garder une belle couleur à tous les légumes.



Sauté de bœuf aux olives

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 3 H 15

- 1 kg de bœuf à braiser (macreuse, paleron, joue)
- 10 oignons sauce en filet
- 4 gousses d'ail ■ 2 carottes
- 1 orange non traitée
- 60 cl de vin blanc sec
- 125 g d'olives noires
- 2 brins de thym frais ■ 2 c. à soupe de fond de veau
- huile ■ sel ■ poivre.

Détaillez la viande en cubes. Lavez et prélevez le zeste de l'orange, pressez-la. Pelez les oignons sauce et écrasez les gousses d'ail non pelées avec la paume de la main. Pelez et coupez les carottes en rondelles.

Faites colorer la viande dans un filet d'huile. Ajoutez les oignons, les olives, les carottes, le thym et les gousses d'ail. Mélangez 10 mn à feu doux. Déglacez (voir lexique page 102) avec le vin et le jus d'orange, puis saupoudrez du fond de veau.

Versez de l'eau à hauteur (voir lexique page 102) dans la cocotte, ajoutez le zeste. Salez, poivrez. Couvrez et laissez mijoter 3 h à feu doux, la viande doit être tendre. Servez avec des tagliatelles ou du riz.



Bœuf de Bourgogne

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 3 H 30

- 1,2 kg de bœuf à braiser (macreuse, paleron) ■ 400 g de petits champignons de Paris ■ 10 oignons sauce en filet ■ 200 g de carottes
- 200 g de poitrine fumée en fines tranches ■ 50 cl de bouillon de bœuf ■ 50 cl de vin rouge (type bourgogne)
- 2 gousses d'ail ■ farine
- 2 c. à soupe de concentré de tomate ■ laurier
- 1/2 bouquet de persil
- huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les oignons et émincez-les en 4 finement.

Faites revenir la viande coupée en gros cubes et la poitrine fumée en lanières 5 à 6 mn sur tous les côtés dans une cocotte avec 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Réservez. À la place, faites revenir les oignons émincés et les gousses d'ail écrasées.

Déglaquez (voir lexique page 102) avec un verre de vin, parsemez de farine, bien mélanger jusqu'à obtenir une sauce épaisse, puis incorporez le concentré de tomate. Remettez la viande et versez le bouillon avec le reste de vin. Ajoutez les oignons, les carottes en dés, les champignons nettoyés, 2 feuilles de laurier et la moitié du persil finement ciselé.

Laissez mijoter 3 h à couvert et à feu doux. Servez directement dans la cocotte, parsemé du persil ciselé restant.



Cocotte aux légumes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H

- 700 g de blanc de poulet
- 400 g de carottes ■ 400 g de pommes de terre à chair fondante ■ 200 g de flageolets en conserve ■ 200 g de pois chiches en conserve
- 1 boîte (400 g) de pulpe de tomates ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 4 brins de persil ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Faites cuire les pommes de terre non pelées 20 à 25 mn à la vapeur. Coupez la viande en 12 morceaux égaux.

Faites rissoler le poulet 5 mn dans 4 c. à soupe d'huile chaude. Retirez-le et à la place faites rissoler 5 mn les oignons et l'ail émincés et les carottes pelées coupées en dés. Déglacez (voir lexique page 102) avec le vin blanc. Remettez la viande, versez la pulpe de tomates, salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 mn.

Ajoutez les flageolets et les pois chiches égouttés, puis les pommes de terre coupées en rondelles. Laissez mijoter encore 15 mn. Parsemez de persil ciselé et servir aussitôt.

Elle n'est pas tendre avec la tomate !

Dans une sauce tomate, ajoutez toujours des pommes de terre cuites : ces dernières cuisent très mal à cause de l'acidité de la tomate.



Mijoté terre et mer

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

- 1 kg d'échine de porc sans os ■ 12 gambas crues
- 18 petites pommes de terre à chair ferme ■ 2 gros oignons ■ 2 gousses d'ail
- 1 boîte (800 g) de pulpe de tomates ■ 1 citron non traité
- 2 brins de thym ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Faites mariner les gambas décortiquées dans 2 c. à soupe d'huile d'olive, réfrigérez.

Faites dorer les morceaux de viande sur toutes leurs faces dans 3 c. à soupe d'huile d'olive. Retirez-les et à la place, faites étuver 5 mn les oignons et l'ail émincés.

Remettez la viande, ajoutez le thym, la pulpe de tomates, le zeste râpé du citron et 10 cl d'eau chaude, salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 1 h 30. Faites cuire les pommes de terre pelées 20 mn à la vapeur.

Poêlez les gambas 1 mn sans ajouter de matière grasse, ajoutez-les dans la cocotte 5 mn avant la fin de la cuisson, ainsi que les pommes de terre cuites. Servez bien chaud.

Comme au Portugal

Associez ce ragoût de porc à des coquillages (palourdes ou coques). Ajoutez-les, après les avoir fait ouvrir à feu vif dans une poêle, 2 mn avant la fin de la cuisson.

Ça mijote !

La mijoteuse électrique et le multicuiseur ont de nombreux atouts. Néanmoins, la cocotte traditionnelle a toujours autant d'adeptes !

LE MULTICUISEUR

Il dispose de nombreux programmes automatiques et remplace certains appareils électroménagers (four, yaourtière, cuiseur vapeur...). Il est idéal pour les débutants en cuisine comme pour les plus pressés.

LA CUVE AMOVIBLE. Elle peut offrir une capacité de 4 à 6 l selon les modèles. Choisissez une cuve de 4,5 l pour 2 à 4 personnes, 6 l pour 4 à 6 personnes.

LES PROGRAMMES. Les multicuiseurs proposent des programmes automatiques soit par mode de cuisson, soit par recette. Cependant,

la multiplication des programmes inutiles n'est pas rare, donc identifiez les programmes qui vous intéressent vraiment.

LA CUISSON. Les températures vont de 40 à 160 °C. Il est possible de préparer des yaourts, saisir de la viande et faire mijoter des plats. Par contre, la friture et la fonction four sont limitées : impossible de faire des frites ou un poulet rôti.

MODÈLES CONNECTÉS. Certains multicuiseurs se connectent en wifi et en Bluetooth à une tablette, donnant accès à des recettes supplémentaires. Cependant, ces derniers sont plus onéreux.

LA COCOTTE TRADITIONNELLE

Ce modèle permet de saisir, cuire et mijoter, même au four.

EN TERRE Cuite. Sa cuisson est douce et régulière grâce à la porosité de son matériau. Par contre, on ne peut l'utiliser qu'au four.

EN VERRE. Elle résiste à de très hautes températures mais celle-ci ne s'utilise pas sur le gaz.

EN FONTE ÉMAILLÉE. Elle est compatible avec toutes les sources de chaleur. Facile d'entretien, elle passe au lave-vaisselle.

Il y a également des cocottes en fonte brute ou fonte d'aluminium, mais la fonte émaillée a une durabilité exceptionnelle qui en fait le choix n°1.



LA MIJOTEUSE ÉLECTRIQUE

Elle est principalement dédiée à une cuisson longue à basse température. Elle est économe en énergie et il est inutile de surveiller la cuisson.

LES MATÉRIAUX. Choisissez-la en grès émaillé ou en céramique, qui sont des excellents conducteurs de chaleur. De plus, sa durée de vie sera plus longue. Les poignées doivent être isolantes et assurer une bonne prise en main.

LA DIMENSION. Les capacités vont de 2 à 8 l. Pour une personne seule,

2,5 l suffisent. Les familles de plus de 4 personnes devront choisir un modèle d'au moins 6 l.

LA FORME. Si certaines préparations comme les ragoûts s'accommodent d'une mijoteuse ronde, il n'en va pas de même d'un jarret de veau ou d'un rôti. Pour cette raison, privilégiez une forme ovale.

LA CUISSON. Il existe 2 options : basse intensité à 100 °C pour les cuissons longues (6 à 8 h) et haute intensité à 160 °C pour une cuisson plus courte (2 à 4 h).

Notre sélection coup de cœur

1. Le messenger

Régalez toute la famille avec de bons petits plats mijotés. 3 températures réglables et un couvercle en verre pour surveiller la cuisson. Et avec un mot doux à la craie, c'est encore meilleur ! *Mijoteur ardoise, Russell Hobbs, 39,99 €.*

2. Au quotidien

Performant et intelligent, ce multicuiseur se connecte à une application afin de nous

aider dans la réalisation de nombreuses recettes, pour un résultat plus que parfait ! *Cookeo Connect noir, Moulinex, 349,99 €.*

3. Tradition

En fonte émaillée, c'est le compagnon culinaire idéal pour réaliser les plats mijotés. Et dans sa belle robe bleue, elle s'invite même sur la table ! *Cocotte ronde Bleu Deep Teal (ø 24 cm), Le Creuset, 255 €.*



Adresses page 103

Nouveau !

EN CADEAU
L'INDEX DE NOS
RECETTES 2017
à conserver



Maxi Cuisine vous souhaite une Année savoureuse !

Pour démarrer l'année en pleine forme, Maxi Cuisine vous propose 85 recettes pour bien manger en se régaland :

- Des **plats d'hiver** gourmands et équilibrés
- Cap sur les **légumes anciens** gorgés de vitamines
- **LA LEÇON DE CUISINE** autour du magret de canard
- Tout savoir sur **LES PÂTES À TARTE**
- Mille et une crêpes !



EN VENTE ACTUELLEMENT

SHOPPING

Par Agnès Taravella



Ressourcez-vous !

Si vous habitez en ville, de belles bougies, surtout au parfum « feu de bois », vous aideront à vous mettre dans une ambiance chaleureuse !

Bougies La Française :
19,38 € le coffret
bougie parfumée « feu de bois » motif pastilles or (40 h).

Bien chez soi

L'hiver est là et avec le froid, l'envie de cocooner tranquillement chez soi se fait plus forte... Raison de plus pour bichonner votre intérieur !



Raffinement d'antan

Une bonbonnière délicatement sérigraphiée... pour un moment de douce nostalgie. **Côté Table :**
31 € la bonbonnière en verre (20 cm de haut).

On en mangerait !

Des bougies aux allures de confiture et aux parfums évocateurs : « pain d'épices », « violette », « praline rose », « verveine pétillante » ! **Comptoir de Famille :**
15,60 € le pot (8 cm de haut).



Deux en un

À la fois lampe et diffuseur de parfum, cet élégant objet au décor ajouré apporte beaucoup d'apaisement et de bien-être dans la maison.

Nature & Découvertes :
55 € le diffuseur illusionniste (17 cm de haut).

Malin

Vous avez envie de mettre des bougies partout mais vous avez des petits loulous à la maison ? Ces bougies à led sont faites pour vous, elles sont même dotées d'une minuterie ! Ambiance et sécurité assurées ! **Ikea :**
7,99 € le lot de 2 pièces, fonctionne à piles (10 et 14 cm de haut).





Cheminée en tiges

Vous n'avez pas de cheminée... optez pour ces tiges odorantes à la senteur boisée et épicée. Il ne manque plus que le crépitement des flammes ! **Nature & Découvertes : 16 € le diffuseur de parfum (100 ml).**



Petit déj' en couleur !

Une bouilloire à poser sur la table tant elle est jolie avec son allure rétro et sa couleur rouge éclatant. **Habitat : 39 € la bouilloire Montréal en Inox rouge (20 cm).**

Boîte col roulé !

Cette drôle de boîte de rangement en porcelaine est recouverte en partie de laine pour donner un petit côté scandinave à votre cuisine.

Habitat : 27 € la boîte Bergen (28 cm). Existe en 3 tailles.



À mettre partout !

De grandes tailles, ces housses de coussin, 100 % coton avec ou non une face en velours, sont d'un très bon rapport qualité-prix. À mettre sur les chaises de la salle à manger et sur le canapé du salon. **Hema : 7 € la housse (50 x 50 cm).**



Le top du top...

... un petit déj' au lit ! Le tout est de savoir qui se lève pour le préparer ! **Conforama : 11,99 € le plateau en bambou (23 cm de haut déplié).**

Pour changer de l'encens !

Ces dés de cire parfumée sont à faire fondre dans un diffuseur. « Ambre », « Fleur d'oranger » mais aussi « Moment de paresse »... tout un programme ! **Comptoir de Famille : 19 € la boîte de 9 dés.**



Réchauffez-vous !

Chocolat, thé ou café... à vous de choisir pour profiter pleinement d'un moment de lecture au calme ! **Maisons du Monde : 9,98 € le lot de deux mugs en faïence (10 cm de haut).**



Tout en douceur

Réveillez vos toasts du matin – ou vos tartines du goûter – avec ce grille-pain rétro aux couleurs pastel ! **Smeg : 179 € le grille-pain 4 tranches années 50.**

Adresses
page 103



Il fait froid dehors !

Ce mug vous le rappelle et votre thé se fait encore plus délicieux dans la chaleur de votre intérieur ! **Truffaut : 5,50 € le mug (36 cl).**

Quand la pomme de terre devient **chips ou flocons**

Ces produits font partie de notre quotidien : chips croquantes à l'apéritif, purée onctueuse faite en 10 mn à partir de flocons pour les soirs de semaine... Partons à la découverte des secrets de leur fabrication.

Bret's, la chips bretonne

En 2 ans, le marché du snacking salé a augmenté de 19 % ! Et le rayon chips est de plus en plus fourni : de la classique chips aux nouveautés aromatisées ou aux légumes.

De Breizh à Bret's, un pari réussi

La production de pommes de terre de la région armoricaine reste beaucoup moins importante que celle de Picardie et du Nord-Pas-de-Calais, mais la région a su faire parler d'elle grâce notamment à son climat doux et pluvieux. Cependant qui aurait parié sur une chips française et bretonne ? Une idée un peu folle que lance Alain Glon en 1991. La Bretagne est fortement ancrée dans l'histoire de l'entreprise, comme le souligne Laurent Cavard, directeur général : « La famille est originaire de Pontivy, ce qui explique notre présence en Centre-Bretagne ». En 1994, Alain Glon crée la holding familiale Altho, puis 1 an plus tard, la chips Bret's, diminutif de BRETagne.

L'importance du régional

Les chips 100 % bretonnes sont produites dans le bassin de Pontivy où une usine est construite pour valoriser les variétés régionales Lady Claire, Rumba ou Lady Rosetta. La marque

s'engage, alors, à ne travailler qu'avec les agriculteurs locaux. L'assurance pour Bret's de contrôler la qualité et de sélectionner la meilleure des matières premières. À ses débuts, l'usine de Saint-Gérand à Pontivy compte 16 employés, 1 seule ligne de production pour 800 tonnes de chips. « Créer des emplois et de la richesse dans notre région est une valeur forte de l'entreprise, d'ailleurs nous appartenons à l'association « Produit en Bretagne »

depuis 1995. Nous portons fièrement ce logo, sur nos paquets, qui prouve notre engagement pour l'emploi », explique le directeur général. Aujourd'hui, la société a une production annuelle de 20 000 tonnes, soit près d'1 chips sur 3 consommées dans le pays. L'entreprise bretonne réussit son pari en se plaçant au 3^e rang du marché national et 2^e au niveau des chips aromatisées. En 2015, une nouvelle usine est installée à Pouzin, en Ardèche, et non en Bretagne, mais les dirigeants de Bret's l'assurent : « Nous restons français comme notre outil de production, nos emplois et nos pommes de terre. »





Qualité française

« Nous visons la qualité en toute simplicité, avec des ingrédients les plus naturels possible, comme l'huile de tournesol. On s'appuie sur des gammes AOP, mais également sur des produits reconnus, comme le sel de Guérande. Nos chips ne possèdent pas d'exhausteurs de goût, ni d'édulcorants, ni de conservateurs et de colorants artificiels », nous explique Laurent Cavard. Fort de son succès avec ses chips, Bret's se lance dans des versions aromatisées, dont la plus consommée est la "Saveur Poulet braisé". « Nous osons des produits originaux qui sortent des sentiers battus, comme "Saveur Marine au goût d'huître" en 2012, "chèvre-piment d'Espelette" en 2013 ou "chocolat-piment" en 2017. D'autres recettes arriveront en 2018. »

Les chips se tournent vers le bio

La société Bret's utilise 100 000 tonnes de pommes de terre par an pour fabriquer ses chips. Parmi celles-ci, la part des pommes de terre bio ne cessent de croître car Bret's développe fortement sa gamme de chips bio.

« Nous avons déjà une offre en bio et nous souhaiterions lancer cette année des chips bio avec des saveurs également 100 % bio, à base de thym, de romarin, d'oignons et de ciboulette. » Pour suivre une autre grande tendance du moment, la marque bretonne propose également des chips de légumes. « Pour cette

gamme, nous avons développé une technologie originale, la friture sous vide. Cela nous permet de préserver la couleur et le goût des légumes. D'ailleurs, nous investissons fortement pour augmenter la capacité de notre atelier de production », déclare le directeur général de Bret's.

Vico, 63 ans d'apéritifs

Vico fabrique ses premières chips en 1965 et sa purée déshydratée en 1969, six ans après le lancement de la purée Mousline. Qu'en est-il de cette autre marque française ?

Du régional à l'international

La coopérative Vico voit le jour en 1955, à Vic-sur-Aisne (d'où le nom de la marque) en Picardie. Des producteurs locaux entreprennent la construction d'une usine où l'on fabriquera les premières chips en 1965, puis la purée à partir de pommes de terre déshydratées en 1969.

Pour toucher le public, la marque se dote d'un personnage joyeux « Monsieur Patate », une pomme de terre avec un visage, des jambes et

un chapeau de paille. Cette mascotte suivra la marque tout au long des années devenant le roi de la pomme de terre, troquant son chapeau pour une couronne et arborant une belle mèche aujourd'hui.

En 1979, Vico continue d'innover en proposant sa purée en sachet d'aluminium avec un conditionnement protecteur (toujours utilisé), et en 1988, les chips ondulées ou les Crousti-pom (des chips de pommes qui connaissent tout de suite un grand succès, bien avant la mode des chips de légumes). La marque connaît une envolée nationale et internationale

PHOTOS ISTOCK

en 1998 grâce au rapprochement avec le groupe Intersnack, et Intersnack France (Curly, Monster Munch...). Vico devient l'étendard de tous les produits salés à croquer avec un volume de 244 millions de sachets par an. En 2005, 70 % des producteurs travaillent depuis le début de la création de la coopérative, soit 3 générations d'agriculteurs.

Des produits de qualité

Devenu un acteur majeur dans le snacking, Intersnack et Vico souhaitent mettre dorénavant l'accent sur la qualité des produits et les méthodes de production : absence d'exhausteurs de goût, utilisation d'arômes naturels, réduction du sel dans les recettes, réduction des graisses saturées en privilégiant l'huile de tournesol, absence d'OGM et une information nutritionnelle plus complète sur les emballages.



Quand je fais de la purée Mousline...

Une petite chanson se met en route rien qu'à l'évocation de ce nom. Une « comptine publicitaire » pleine de douceur et de souvenirs d'enfance qui nous raconte l'histoire d'une préparation en flocons.

Histoire de famille

C'est en Picardie, à Rosières-en-Santerre, que l'histoire de la purée Mousline commence en 1963. La purée en flocons devient l'étendard des valeurs familiales de la marque et de 1963 à 2010, la célèbre ritournelle ponctue chaque publicité. L'air de cette chanson se rapproche de « Do Ré Mi » de *La Mélodie du Bonheur*, un film musical américain à succès.

Face à ce succès, l'entreprise ne s'arrête pas en si bon chemin et lance les Croquettes ou les pommes Dauphine, toujours sous l'étendard Mousline.

Une implantation locale

« L'enjeu pour dynamiser ce secteur est d'expliquer que la gamme est fabriquée à partir d'une vraie purée de pommes de terre, avec 99 % de variétés françaises, majoritairement récoltées à moins de 25 km de l'atelier de fa-

brication en Picardie », souligne Vanessa Sales, chef de produit Mousline. « En moyenne, 150 agriculteurs picards travaillent pour la marque et vendent jusqu'à 80 000 tonnes de pommes de terre par an (exclusivement de la bintje, de l'asterix et de la fontane). Nos consommateurs plébiscitent notre implantation locale, riche d'un terroir fertile en limons. Ce cheminement est défini dans la démarche "Préférence" qui encourage une agriculture respectueuse de l'environnement et de préservation des ressources naturelles. »

Des pommes de terre à la purée

Après la récolte et une sélection manuelle, les pommes de terre sont pelées, puis cuites à la vapeur 40 mn afin de garantir les qualités nutritionnelles et le bon goût de purée. Elles sont ensuite écrasées dans un presse-purée, puis étalées dans un tambour sécheur à 100 °C, pour retirer l'eau contenue et obtenir une fine

feuille transformée par la suite en flocons déshydratés. Aujourd'hui, l'usine fabrique jusqu'à 1 800 tonnes de flocons par mois, sachant qu'il faut 5 kg de pommes de terre pour 1 kg de flocons. La purée Mousline est leader en France avec 73 % des ventes*.

* Nielsen 2010

Dans l'air du temps

L'entreprise joue toujours sur l'affect autour des valeurs familiales, de la nostalgie, mais insiste aujourd'hui sur le bien-manger, afin de toucher toutes les générations. Cela se traduit par de nouveaux packagings pour mettre en avant ses variétés françaises et son process simple de fabrication.

« Quant à notre nouvelle publicité, elle met en avant notre ancrage local et rassure sur la composition des ingrédients. Elle a d'ailleurs été tournée dans le berceau de la pomme de terre, en Picardie, et en partie dans les champs de nos agriculteurs, puis au sein de l'usine. Aujourd'hui, notre enjeu est de répondre aux besoins des nouveaux consommateurs, en retravaillant les recettes afin de supprimer les ingrédients mal perçus par les consommateurs, comme l'acide ascorbique et le stabilisant diphosphate », souligne-t-on chez Mousline. La marque propose ainsi désormais de nouvelles purées sans gluten ou à base de légumes secs et de céréales.



LA POMME DE TERRE



Le week-end

Entre promenades en famille, siestes sur le canapé et films au cinéma, prenez plaisir à cuisiner pour vos proches et invitez-les !



Quenelles amandines	p. 80
Pommes de terre spiralées.....	p. 81
Velouté pourpre.....	p. 82
Étoiles parmentières	p. 82
Canapés mimosa.....	p. 83
Pizzas de pommes de terre.....	p. 83
Velouté pommes de terre-céleri au chorizo	p. 84
Terrine nordique	p. 84
Pommes dauphine 100 % maison	p. 84
Parmentier de saumon	p. 85
Gratin écaillé aux deux patates ...	p. 86
Gâteau parmentier au comté	p. 86
Bourride de poulpe	p. 86
Paillassons aux saint-jacques	p. 87
Coques caprines.....	p. 87
Purée à l'olive noire	p. 87
Brochettes de grenailles	p. 88
Croquettes aux épices indiennes	p. 89
Brandade aux herbes sur corolle parmentière	p. 89
Méli-mélo à l'orientale.....	p. 89
Cake moelleux.....	p. 90
Donuts de pommes de terre	p. 91
Gaufres sucrées à la pomme de terre.....	p. 91
Gâteau de pommes de terre au citron	p. 91

Quenelles amandines

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 30 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 125 g d'amandes effilées
■ 2 œufs ■ 40 g de beurre ■ farine
■ sel ■ poivre.

Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux, faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, écrasez-les en purée avec 20 g de beurre en dés, puis incorporez les œufs préalablement battus, salez, poivrez.

Farinez vos mains et faites des boulettes de purée un peu allongées, puis roulez-les dans les amandes effilées.

Poêlez ces quenelles amandines dans le reste de beurre 6 à 8 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Coup de main

Cette découpe de pomme de terre demande un petit coup de main. Pour gagner en régularité, vous pouvez utiliser un coupe-légumes en spirale très pratique (voir shopping page 47).

Pommes de terre spiralées

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 30 MN

■ 6 pommes de terre de taille moyenne à chair farineuse ■ 25 g de beurre (ou huile de friture)
■ paprika ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre sans les peler. Piquez-les sur une brochette dans le sens de la longueur. Incisez la pomme de terre en biais à une extrémité jusqu'à ce que la lame touche la brochette, puis continuez l'incision en spirale en la tournant progressivement.

Étirez la pomme de terre doucement pour ne pas casser la spirale en secouant légèrement la brochette. Faites-les frire dans l'huile ou mettez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre et badigeonnez-en généreusement les pommes de terre. Enfouissez 25 à 30 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et soufflées.

Servez-les aussitôt, parsemées de sel, de poivre et de paprika.

Velouté pourpre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 40 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair violette (vitelottes)
■ 2 oignons ■ 50 g de beurre
■ 50 g d'amandes ■ 3 ou 4 tranches de jambon cru (type jambon de Bayonne ou serrano) ■ 15 cl de lait entier
■ 6 c. à café de crème fraîche épaisse ■ 2 cubes de bouillon de légumes ■ sel ■ poivre.

Épluchez les pommes de terre, coupez-les en petits dés. Pelez et émincez finement les oignons. Faites revenir le tout 8 à 10 mn avec le beurre dans un grand faitout à feu doux. Ajoutez les cubes de bouillon émiettés,

couvrez d'eau. Salez, poivrez, et faites cuire à couvert 30 mn à frémissements.

Faites chauffer le lait dans une casserole. Concassez grossièrement les amandes. Dégraissez et hachez finement le jambon.

Passez la préparation dans un presse-légumes (surtout ne la mixez pas car la purée deviendrait caoutchouteuse !) et ajoutez tout le bouillon ou la moitié selon la texture souhaitée. Incorporez ensuite le lait chaud en filet en mélangeant au fouet.

Répartissez le velouté dans six coupelles, ajoutez une cuillerée de crème en dessinant un tourbillon ou un autre motif.

Servez aussitôt, parsemé d'amandes concassées et de jambon haché.



Étoiles parmentières

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 10 MN

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ huile de friture ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles. Découpez des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce dans chacune des rondelles (réservez les chutes pour les cuire et les écraser en purée). Lavez-les et séchez-les soigneusement pour ne

pas qu'elles collent entre elles. **Faites chauffer l'huile de friture**. Plongez-les dans l'huile bien chaude et faites-les frire jusqu'à ce qu'elles blondissent. Égouttez-les 2 mn, puis replongez-les dans l'huile jusqu'à ce qu'elles dorent. Égouttez-les sur du papier absorbant. **Servez les étoiles** généreusement salées et poivrées.

Mélange de saveurs

Faites moitié-moitié avec des patates douces !



Canapés mimosa

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 25 À 30 MN

- 6 petites pommes de terre à chair ferme ■ 3 œufs
- 1 petit pot d'œufs de poisson (lump, truite) ■ 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 20 cl d'huile de tournesol
- sel ■ poivre.

Brossez les pommes de terre sous un filet d'eau, faites-les cuire 25 à 30 mn à la vapeur, puis laissez-les refroidir. Faites cuire 10 mn 2 œufs à l'eau bouillante salée.

Séparez le blanc du jaune de l'œuf restant. Fouettez le jaune avec la moutarde, salez, poivrez. Versez peu à peu l'huile pour émulsionner en une mayonnaise bien ferme. Battez le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel et incorporez-le délicatement à la mayonnaise.

Passez les 2 jaunes des œufs durs dans un presse-ail pour obtenir le mimosa.

Coupez les pommes de terre en rondelles d'1 cm, posez-les sur un plat de service et garnissez-les d'1 c. à café de mayonnaise mousseline, parsemez de mimosa et coiffez d'une touche d'œufs de poisson.

Belle présentation

Vous pouvez aussi servir cette recette en entrée sur un lit de salade mélangée. Au printemps, ajoutez des pointes d'asperges ou des fèves, c'est délicieux.

Pizzas de pommes de terre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

- 7 ou 8 petites pommes de terre à chair ferme
- 3 boules de pâte à pizza décongelées ■ 150 g de mâche
- 1 endive ■ 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre sans les peler, coupez-les en fines rondelles, si possible à la mandoline. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Divisez chacune des boules de pâte en 2, pétrissez-les. Étirez-les en ovale. Badigeonnez généreusement la surface d'huile d'olive. Répartissez les rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher légèrement. Badigeonnez à nouveau d'huile. **Faites cuire au four** 25 à 30 mn. Lavez la mâche et l'essorez. Nettoyez et émincez finement l'endive. Mélangez le vinaigre et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Assaisonnez la mâche et l'endive.

Servez les pizzas coupées en triangles et surmontées de salade assaisonnée.



PHOTOS SUCRÉ SALE, ISTOCK



Velouté pommes de terre-céleri au chorizo

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 30 MN

■ 600 g de pommes de terre à chair fondante ■ 250 g de céleri-rave ■ 2 blancs de poireaux ■ 100 g de grandes tranches fines de chorizo ■ 40 g de beurre ■ 2 gousses d'ail ■ 4 brins de persil ■ huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et le céleri-rave, rincez-les et coupez-les en gros cubes. Nettoyez et émincez les blancs de poireaux. Pelez les gousses d'ail et hachez-les.

Faites rissoler 3 mn les poireaux et l'ail dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les pommes de terre et le céleri. Versez 75 cl d'eau bouillante, salez, poivrez et laissez mijoter 30 mn.

Passez au moulin à légumes pour obtenir un beau velouté, incorporez le beurre en petits morceaux, réservez au chaud.

Faites griller 30 secondes par face les tranches de chorizo, coupez-les en petites lanières aux ciseaux.

Servez les veloutés surmontés de lanières de chorizo et de persil ciselé.

Pour les fans de fromages

Ajoutez sur le velouté des petits cubes de gorgonzola et des cerneaux de noix concassés, ou accompagnez le velouté de tartines grillées recouvertes de ce mélange.

Terrine nordique

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 25 À 35 MN
RÉFRIGÉRATION : 6 H

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme ■ 300 g de filets de harengs fumés au naturel ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 25 cl de vin blanc sec ■ 3 échalotes ■ 2 feuilles de gélatine (4 g) ■ 6 brins de persil plat ■ 1 c. à café de baies roses ■ sel ■ poivre.

Brossez les pommes de terre sous l'eau, puis faites-les cuire 25 à 35 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en rondelles épaisses.

Faites bouillir 20 mn le vin blanc avec les échalotes hachées et filtrez. Salez, poivrez. Mettez la gélatine à ramollir dans l'eau froide, essorez-la et faites-la fondre dans le bouillon de volaille chaud. Ajoutez le vin blanc réduit. Égouttez et épongez les filets de harengs.

Alternez dans une terrine des couches de pommes de terre et de filets de harengs. Versez un peu de gelée au vin blanc entre chaque couche, parsemez de persil ciselé et de baies roses. Terminez par une couche de pommes de terre, arrosez de la gelée restante. Recouvrez de persil et de baies roses. Réfrigérez 6 h.

Servez dans la terrine directement et coupez des tranches épaisses.

Sauce tartare maison

Servez cette terrine avec une sauce tartare, c'est-à-dire une mayonnaise bien ferme, à laquelle vous ajouterez un fin hachis de cornichons, de câpres, d'échalotes et de ciboulette.



Pommes dauphine 100 % maison

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 30 MN

■ 500 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 100 g de beurre ■ 25 cl d'eau ■ 4 œufs gros calibre ■ 250 g de farine ■ huile de friture ■ muscade ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à l'eau bouillante salée 20 mn.

Portez à ébullition dans une autre casserole, l'eau, le beurre et 1/2 c. à café de sel. Hors du feu, versez 150 g de farine d'un coup. Mélangez vivement à la spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène. Remettez sur le feu 1 à 2 mn afin de dessécher la pâte : elle doit se décoller de la casserole en un seul morceau. Mettez cette pâte dans un saladier, puis incorporez petit à petit les œufs préalablement fouettés.

Égouttez les pommes de terre et laissez-les tiédir. Écrasez-les à la fourchette, puis incorporez-les à la pâte à choux. Ajoutez un peu de muscade et de poivre, mélangez.

Versez les 100 g de farine restante dans une assiette. Roulez dans vos mains la préparation en boules de la taille d'une noix. Faites-les frire dans l'huile chaude 6 à 8 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez-les au fur et à mesure au chaud dans le four à 120 °C (th. 4).

Servez les pommes dauphine bien chaudes en accompagnement d'une viande ou d'une volaille.

Parmentier de saumon

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H

■ 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme ■ 600 g de pavés de saumon frais ■ 250 g d'épinards en branches ■ 75 cl de lait entier ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 1 bouquet d'aneth ■ 15 g de beurre ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en très fines rondelles, si possible à la mandoline. Poêlez les épinards dans le beurre, puis pressez-les pour retirer l'excédent d'eau.

Retirez la peau des pavés de saumon si besoin, vérifiez s'il ne reste pas d'arêtes, puis coupez-les en gros dés. Lavez et ciselez l'aneth, mélangez-en la moitié avec la crème, salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Déposez les épinards et le saumon dans le fond d'un plat à gratin, versez la crème à l'aneth, puis recouvrez des lamelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher légèrement. Salez et poivrez entre chaque couche, versez le lait.

Enfournez 50 mn à 1 h jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré. Servez parsemé du reste d'aneth.





Gratin écaillé aux deux patates

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 1 H

■ 6 pommes de terre moyennes et 2 patates douces de même taille ■ 10 cl d'huile d'olive ■ fleur de sel ■ feuilles de menthe ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et les patates douces, coupez-les en fines rondelles. Mettez-les dans un saladier, arrosez-les de l'huile. Salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Répartissez-les dans un plat à four en alternant pommes de terre et patates douces. Enfouissez 1 h.

Servez bien chaud, parsemé de feuilles de menthe et de fleur de sel.

Un peu de fondant !

Intercalez des lamelles de fromages en jouant encore sur les couleurs : emmental jaune et mimolette orange pour rester dans le ton !

Gâteau parmentier au comté

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H 05

■ 1,250 kg de pommes de terre à chair fondante ■ 50 cl de crème liquide ■ 250 g de comté râpé ■ 20 g de beurre ■ 1 pincée de noix de muscade ■ sel ■ poivre.

Chemisez un grand moule à cake de papier cuisson et beurrez-le. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez les pommes de terre, coupez-les en tranches fines, si possible à la mandoline. Versez la crème dans une casserole, ajoutez la muscade, salez, poivrez et faites juste tiédir à feu doux.

Remplissez le moule de couches alternées de pommes de terre et de fromage râpé. Répartissez au fur et à mesure des cuillerées de crème, terminez par une couche de fromage râpé.

Couvrez d'une feuille de papier aluminium et enfouissez 45 mn, retirez la feuille de papier aluminium et poursuivez la cuisson 20 mn pour faire dorer la surface. Laissez reposer 10 mn, puis démoulez et servez en grosses tranches.

P'tit goût fumé en plus ?

Glissez entre les couches de pommes de terre quelques fines tranches de saucisse de Morteau ou des petits lardons préalablement rissolés.



Bourride de poulpe

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
CUISSON : 55 MN

■ 600 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1 poulpe de 1,5 kg ■ 250 g de cocos plats ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à café de moutarde ■ 1 bouquet garni ■ 20 cl d'huile d'olive ■ gros sel ■ sel ■ poivre.

Éliminez la poche et le bec du poulpe. Frottez-le au gros sel en insistant sur les ventouses. Rincez-le, déposez-le dans une casserole, ajoutez l'oignon pelé et le bouquet garni.

Versez de l'eau à hauteur (voir lexique page 102), ne salez pas. Laissez cuire 50 mn à partir de l'ébullition. Ajoutez les pommes de terre non pelées 25 mn avant la fin de la cuisson. Effilez les cocos plats et cuisez-les 20 mn à la vapeur.

Fouettez le jaune d'œuf avec la moutarde et l'ail pressé. Salez, poivrez. Versez, peu à peu, l'huile d'olive pour émulsionner en mayonnaise bien ferme.

Égouttez le poulpe et les pommes de terre, filtrez le bouillon, gardez-le au chaud. Coupez le poulpe en gros morceaux, pelez les pommes de terre, coupez-les en rondelles.

Délayez la mayonnaise dans une louche de bouillon, versez dans la casserole, ajoutez le poulpe, les pommes de terre et les haricots.

Chauffez à feu doux sans faire bouillir et servez aussitôt.



Paillassons aux saint-jacques

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 18 noix de saint-jacques
■ 1 pot d'œufs de saumon ■ 2 œufs ■ 50 g de beurre ■ 1 c. à soupe de farine
■ 1 botte de ciboulette ■ huile d'olive
■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, râpez-les à la grille à gros trous. Faites-les cuire 5 mn à la vapeur, essorez-les très fortement dans un linge.

Mélangez-les dans un saladier avec les 3/4 de la ciboulette ciselée, les œufs battus et la farine. Salez, poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tapissez une plaque de papier cuisson, posez 6 cercles de 10 cm de diamètre et répartissez les pommes de terre râpées. Tassez-les pour façonner des galettes régulières. Répartissez le beurre coupé en petits dés, enfournez 20 à 25 mn.

Badigeonnez les noix de saint-jacques d'huile d'olive et faites-les griller 1 mn par face.

Démoulez les galettes de pommes de terre dans les assiettes, posez 3 noix sur chaque galette. Répartissez les œufs de saumon et des brins de ciboulette, poivrez et servez aussitôt.

Une bonne base

Cette galette est idéale pour présenter de façon gourmande et raffinée gambas, filets de rouget...

Coques caprines

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 25 MN

■ 12 pommes de terre grenailles
■ 2 tranches de jambon cuit ■ 1 bûche de chèvre ■ 20 g de parmesan râpé
■ 3 c. à soupe de crème liquide ■ 1 œuf
■ 1/2 c. à café de farine ■ 1 c. à soupe de persil ciselé ■ sel ■ poivre.

Brossez les pommes de terre sous l'eau sans les peler. Faites-les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée, égouttez-les, laissez-les tiédir.

Faites réduire la crème liquide en la chauffant 3 à 4 mn. Ajoutez le parmesan et la farine, puis faites épaissir à feu doux 1 mn, poivrez. Laissez un peu tiédir. Hachez le jambon, incorporez-le dans la préparation avec le jaune d'œuf, puis le blanc battu en neige. Coupez la bûche en 24 fines rondelles. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez les pommes de terre en deux dans la longueur, calez-les côté chair vers le haut dans un plat à four. Salez-les, déposez un peu de préparation au jambon et surmontez le tout d'une rondelle de chèvre. Parsemez de persil ciselé, poivrez.

Faites cuire 10 mn au four jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné. Servez chaud ou tiède.



Purée à l'olive noire

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre à chair farineuse ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive « fruité noir » ■ 60 g d'olives noires
■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante. Dénoyautez et hachez finement les olives.

Égouttez les pommes de terre en réservant un bol d'eau de cuisson. Écrasez-les grossièrement en purée en incorporant les morceaux d'olive, l'huile d'olive et si besoin un peu d'eau de cuisson. Salez, poivrez.

Servez aussitôt bien chaud.

Fruité noir ?

C'est le nom donné aux huiles d'olive faites avec les olives noires récoltées à maturité : leur saveur est plus douce que l'huile d'olive classique.



Brochettes de grenailles

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 35 MN

■ 1,5 kg de pommes de terre grenailles ■ 25 g de beurre
■ fleur de sel ■ 24 branches de romarin ■ sel ■ poivre.

Lavez les pommes de terre.

Trouez-les au milieu avec une pique à brochette, puis enfitez-les par deux ou trois sur une branche de romarin. Mettez-les dans un plat à four. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre et badigeonnez-en généreusement les brochettes, enfournez-les 30 à 35 mn. Salez, poivrez.

Retirez les branches de romarin grillées et remplacez-les par des branches fraîches.

Servez aussitôt, parsemé de fleur de sel.



Croquettes aux épices indiennes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 15 MN

■ 800 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 1 carotte ■ 1 échalote ■ 1 gousse d'ail ■ 2 yaourts grecs ■ 3 c. à soupe de Maïzena ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ 1 c. à café de moutarde ■ 4 brins de persil ■ 1 c. à soupe de pâte de curry jaune ■ 1 c. à soupe de curcuma ■ 1 pincée de gingembre en poudre ■ huile d'arachide ■ farine ■ sel ■ poivre.

Râpez les pommes de terre et la carotte pelées, à la grille à gros trous. Pressez-les fortement dans un linge pour éliminer un maximum d'eau, puis mettez-les dans un saladier, ajoutez l'échalote finement hachée, les graines de sésame, la moutarde, la Maïzena, le curcuma et le gingembre. Salez, poivrez. Mélangez bien le tout.

Façonnez des galettes entre vos doigts légèrement farinés. Faites-les cuire 5 à 6 mn par face dans 4 c. à soupe d'huile à feu doux.

Fouettez les yaourts avec la pâte de curry et l'ail pressé. Salez, poivrez.

Servez la sauce bien froide avec les galettes chaudes parsemées de persil ciselé.

Version apéro

Réalisez ces croquettes de la taille d'une bouchée et présentez-les avec un assortiment de sauces, par exemple un raita au concombre et un chutney de tomates.

Brandade aux herbes sur corolle parmentière

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN DESSALAGE : 12 H
CUISSON : 30 MN

■ 800 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1 kg de filet de morue salée ■ 1 échalote ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ 1 bouquet d'herbes mélangées (ciboulette, persil, estragon) ■ huile d'olive ■ 1 pincée de graines de fenouil ■ sel ■ poivre.

Faites dessaler la morue à l'eau claire 12 h, en changeant l'eau 3 fois.

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 30 mn à l'eau bouillante salée. Coupez 1/3 des pommes de terre en petits cubes et les autres en rondelles.

Couvrez d'eau froide les filets de morue, amenez doucement à ébullition, retirez du feu, couvrez et laissez-la pocher ainsi 10 mn. Égouttez-la et effeuillez-la.

Fouettez le jaune d'œuf et la moutarde, ajoutez sel, poivre et les graines de fenouil finement concassées. Émulsionnez avec 20 cl d'huile en filet pour obtenir une mayonnaise bien ferme, puis incorporez les herbes (réservez quelques brins pour la décoration) et l'échalote finement hachées.

Mélangez la morue, les cubes de pommes de terre et la mayonnaise, moulez dans 6 ramequins. Disposez les rondelles de pommes de terre en rosace sur des assiettes et démoulez la morue.

Servez décoré d'herbes et arrosé d'un filet d'huile d'olive.

Le thon, c'est bon !

Vous pouvez réaliser une variante délicieuse et plus rapide en remplaçant la morue par un très bon thon en boîte.



Méli-mélo à l'orientale

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 25 MN

■ 700 g de pommes de terre à chair ferme ■ 1 kg de moules de bouchot ■ 2 oignons nouveaux ■ 1 citron non traité ■ 1 c. à café de moutarde ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ huile d'olive ■ 1 c. à café de graines de coriandre séchées ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre, faites-les cuire 25 mn à la vapeur.

Grattez les moules et faites-les ouvrir dans une casserole à feu très vif en mélangeant souvent. Égouttez-les, recueillez le jus de cuisson, filtrez-le. Versez-le dans une casserole, faites-le bouillir à feu vif pour le faire réduire et obtenir à la fin 10 cl de liquide. Décoquillez les moules.

Fouettez le jus réduit avec le zeste du citron râpé, les graines de coriandre concassées, la moutarde et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

Nettoyez les oignons, émincez-les ainsi que leurs tiges vertes. Ciselez la coriandre fraîche. Réunissez dans un plat les pommes de terre coupées en morceaux, les moules, les oignons et la coriandre.

Servez le tout arrosé de sauce.

Au fil des marées

Guettez les arrivages chez le poissonnier et réalisez cette salade avec d'autres coquillages : coques, palourdes, praires...

Sans
gluten !

Cake moelleux

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 1 H 05

■ 300 g de pommes de terre à chair farineuse
■ 100 g de beurre + pour le moule ■ 3 œufs ■ 170 g de sucre en poudre ■ 125 g de poudre d'amande
■ 1 citron jaune non traité ■ 1 c. à soupe de rhum (facultatif) ■ sucre glace ■ 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 150° C (th. 5). Pelez, lavez, puis faites cuire les pommes de terre 20 mn à l'eau bouillante. Égouttez et passez-les au moulin à légumes pour obtenir une purée. Laissez tiédir

un peu. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Incorporez les jaunes à la purée.

Ajoutez 100 g de beurre coupé en petits morceaux, le sel, la poudre d'amande, 150 g de sucre en poudre, le zeste râpé du citron et le rhum éventuellement. Montez les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur, puis incorporez-les délicatement à la pâte. Beurrez un moule à cake. Versez la préparation et saupoudrez le dessus du gâteau avec le sucre en poudre restant.

Enfournez 45 mn en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Sortez le gâteau du four et laissez refroidir avant de le démouler.

Servez saupoudré de sucre glace.

Étonnant, les pommes de terre en dessert !



Donuts de pommes de terre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 10 MN REPOS : 2 H 15

- 150 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 70 g de farine + plan de travail
- 40 g de sucre en poudre ■ 2 œufs
- 60 g de compote de pommes sans sucre ajouté ■ 20 cl de lait ■ 2 sachets de levure de boulanger déshydratée
- 1 pincée de sel ■ sucre glace.

Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire 20 mn à l'eau bouillante. Égouttez-les et laissez refroidir. Écrasez les pommes de terre en purée dans un saladier. Ajoutez la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajoutez les œufs, le lait et la compote de pommes.

Mélangez bien jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse et non collante. Couvrez le saladier d'un torchon et laissez lever 1 h 30 à température ambiante.

Dégazez la pâte (voir lexique page 102) sur un plan de travail fariné et étalez-la. Découpez des ronds à l'aide d'un emporte-pièce à donuts (ou de 2 verres, l'un plus petit que l'autre). Déposez ces donuts sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un torchon et laissez lever 45 mn.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Badigeonnez les beignets avec un peu de lait au pinceau.

Enfournez 10 mn. Saupoudrez de sucre glace (ou badigeonnez d'un glaçage) à la sortie du four. Dégustez tiède ou froid.

Gaufres sucrées à la pomme de terre

POUR 10 GAUFRES
PRÉPARATION : 10 MN
REPOS : 1 H
CUISSON : 40 MN

- 250 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 250 g de farine ■ 125 g de beurre ■ 2 œufs ■ 1 sachet de levure chimique ■ 80 g de sucre en poudre
- 1 c. à café d'extrait de vanille ■ huile
- sucre glace ou cacao amer ■ sel.

Pelez les pommes de terre et faites-les cuire 20 à 25 mn à l'eau bouillante salée. Égouttez-les et écrasez-les à la fourchette avec le beurre coupé en dés et l'extrait de vanille. Incorporer le sucre, les œufs préalablement battus, puis la farine et la levure jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laissez-la reposer 1 h à température ambiante.

Huilez au pinceau le gaufrier, déposez-y une louche de pâte et faites cuire les gaufres 4 à 5 mn. Réservez au fur et à mesure les gaufres au chaud dans le four préchauffé à 90 °C (th. 3).

Servez bien chaud, parsemé de sucre glace ou de cacao.

Bien organisé

La cuisson en plusieurs fois peut être longue. N'hésitez pas à les faire à l'avance et à les réchauffer au grille-pain ou au four à la dernière minute !



Gâteau de pommes de terre au citron

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 45 À 50 MN

- 600 g de pommes de terre à chair farineuse ■ 200 g de sucre glace + 1 c. à soupe ■ 2 citrons non traités ■ 1 œuf
- 75 g de beurre + pour le moule ■ 200 g de semoule de riz (type Tipiak) ■ 1 c. à soupe de liqueur de citron (type limoncello).

Pelez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Mettez-les dans une casserole d'eau froide non salée et laissez cuire 15 à 20 mn à partir de l'ébullition. Égouttez. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Passez les pommes de terre au moulin à légumes, grille fine. Incorporez le beurre, la semoule de riz, les 200 g de sucre glace, l'œuf battu et la liqueur de citron. Lavez les citrons, pressez-les après avoir râpé les zestes. Ajoutez à la préparation et amalgamez bien tous les ingrédients. Beurrez un moule à tarte de 22 cm de diamètre, répartissez la préparation, égalisez la surface.

Enfournez 30 mn. Démoulez le gâteau. Saupoudrez-le de sucre glace. Servez froid avec une compote de framboises.

MIEUX CONNAÎTRE

Par Emma Zrour

Le curry pour en voir de toutes les couleurs



Ce mélange d'épices réveille nos papilles par ses notes relevées et nos pupilles par ses couleurs éclatantes.

Qu'est-ce que c'est ?

Le nom « **curry** », popularisé par la cuisine indienne, vient du tamoul « **kari** », signifiant « ragoût » et « plat mijoté ». Ce mot désigne à la fois le plat cuisiné et l'épice.

Le curry, comme les hommes, a voyagé et se retrouve dans les cuisines du monde entier (Asie, Inde, Antilles, océan Indien) avec de nombreuses variantes : madras, garam masala, curry antillais, thaï, japonais, kari de Port-d'Espagne...

Contrairement à ce que pensent encore certains consommateurs, il ne s'agit pas d'une seule épice, mais d'un mélange. Il est généralement composé de curcuma qui lui donne sa couleur (entre 20 et 30 %), de coriandre, de cumin, de cardamome, de clous de girofle, de piment, de poivres, de gingembre et de fenugrec. À l'origine composés de 50 ingrédients, les currys d'aujourd'hui n'en comptent plus qu'une dizaine !

Acheter son curry en France

Vous le trouverez un peu partout dans les rayons cuisine du monde (ou épices) des supermarchés, à la fois en poudre (Albert Ménès, Ducros), en pâte (Patak's, Ducros, The Good Spoon...) et, plus rarement, en feuilles (seulement dans quelques épiceries indiennes).

On distingue 3 familles de curry par couleur :

✓ **le curry vert** : préparé à base de piments verts, il est le plus piquant.

✓ **le rouge** : préparé avec des piments rouges, il est également fort.

✓ **le jaune** : similaire au cari, le curry réunionnais, il est à la fois doux et parfumé.

La marque Ducros aide les non-initiés en classant ses currys en pâte par numéro selon leur intensité. La marque Terre Exotique, quant à elle, commercialise depuis peu l'étonnant curry breton ! Hommage aux bateaux en partance pour les Indes orientales, il est très iodé : les ingrédients de base sont associés à du nori, du dulce, de la laitue de mer, du fenouil.

Poudre ou pâte ?

La pâte de curry est la recette la plus ancienne, la plus traditionnelle. La poudre ne date que du XVII^e siècle, elle était principalement réservée aux Britanniques pendant la période coloniale.

Si le goût du curry dépend de la recette et de l'équilibre des épices, la pâte est beaucoup plus intense et aromatique que la poudre, car les épices et les herbes sont mixées. Il faut donc la doser en connaissance de cause. La poudre s'évapore plus rapidement car les épices sont moulues.

En revanche, la date limite de consommation (DLC) est plus courte pour la pâte qui une fois ouverte peut être conservée 6 semaines au réfrigérateur. On peut également la congeler trois mois.

Quelle que soit sa forme, mieux vaut garder le curry au sec dans un contenant hermétique et à l'abri de la lumière, pour conserver ses parfums et ses saveurs, comme toutes les épices.

Des goûts et des couleurs

Si le curry sert essentiellement à aromatiser les plats, il permet aussi de les colorer. Le vert s'associe agréablement au poisson blanc et aux crustacés, à la volaille, au tofu et au bœuf. Le rouge relève les viandes et les volailles, mais aussi les fruits de mer (moules, crevettes...). Quant au jaune, il a un goût d'épices grillées, idéal pour les plats au poulet, aux lentilles et aux légumes (carottes, haricots verts, poireaux...).

Tour de main en cuisine

✓ **Pour un plat mijoté**, mieux vaut l'incorporer au début, pour que les parfums s'imprègnent. Dans ce cas, la poudre doit être chauffée dans un corps gras (huile par exemple). En chauffant, le parfum se développe, surtout si vous ajoutez de l'oignon émincé. Vous pouvez aussi en incorporer une cuillère à café dans les marinades de viande.

✓ **La poudre** peut se parsemer avant cuisson sur les ragoûts, terrines, tartes, cakes, feuilletés apéro ou du pain maison.

Mais elle peut aussi être parsemée en fin de cuisson sur une poêlée de poireaux ou dans du

yaourt : une vraie astuce simple et rapide pour un apéro improvisé, à servir en dip avec des bâtonnets de légumes frais !

Même en dessert !

Osez des associations nouvelles : saupoudrez-le sur une salade de fruits (poires, pommes, abricots...) juste avant de servir, ou incorporez-le dans une pâte à tarte ou un crumble.

Le curry met également très bien en valeur le chocolat noir : incorporé dans une mousse au chocolat ou parsemé sur le dessus d'une tarte, cela bluffera vos invités !

Ses bienfaits

Ils sont liés aux différentes épices contenues dans le curry, celle qui se distingue le plus étant le curcuma. La curcumine (molécule naturelle que l'on trouve dans le curcuma) est plébiscitée par les professionnels du bio, de l'homéopathie et par certains médecins. Elle aiderait à diminuer le mauvais cholestérol (LDL) tout en augmentant le bon (HDL).

Les autres épices, comme le cumin ou la coriandre, améliorent la digestion. Quant au gingembre, il possède de nombreuses vertus tant sur le plan digestif, antalgique, antioxydant, qu'anti-inflammatoire. Le curry, c'est bon en cuisine mais également pour la santé !



Faire son curry maison

Le grand avantage est de pouvoir équilibrer les épices selon ses propres goûts.

Mélangez les ingrédients principaux comme le curcuma, la coriandre, le cumin, le poivre noir en grains, des graines de moutarde, du gingembre en poudre, du fenugrec (appelé aussi « foin grec »), puis ajoutez les épices que vous aimez (badiane, cardamome, cannelle...). Réduisez-les en poudre dans un mortier si possible et versez-les dans un pot hermétique. À conserver deux ans en moyenne.

Avec les jambons de montagne les saveurs prennent de la hauteur!

Entiers ou en belles tranches, ils s'invitent souvent dans nos recettes. Visite guidée dans nos régions et chez nos voisins.

Sans eux, que deviendraient la raclette party, le sandwich du midi ou un dîner sur le pouce ? Pratiques et de toutes saisons, les jambons de montagne vous dévoilent leurs secrets. Mais attention, n'est pas jambon qui veut ! Le jambon, sans autre précision, s'applique seulement à la patte arrière du porc.

Jambon cru ou sec

Un jambon sec est un jambon cru affiné au moins 130 jours (moins de 4 mois pour le cru). Salé par frottage ou enfouissement dans un endroit frais et humide, il est dessalé, puis mis au repos 4 à 16 semaines. Vient ensuite l'affinage qui peut durer quelques semaines ou plusieurs mois.

En France...

Coincé entre l'Atlantique et les Pyrénées, le jambon de Bayonne (IGP), frotté au sel du bassin de l'Adour, est affiné au moins 9 mois. Appelé jambon basque jusqu'au XII^e siècle, il prend le nom du port d'où partaient ces jambons à l'exportation... Bayonne.

Le porc noir de Bigorre (AOP), menacé d'extinction dans les années 1980, se nourrit de glands, châtaignes et céréales, dans un espace mêlant herbe et forêt. Le jambon est frotté au sel du bassin de l'Adour et l'affinage est d'au moins 20 mois. Sa viande persillée et sa saveur délicate en font le chouchou des Chefs.

La fabrication du jambon sec d'Auvergne (IGP), à la saveur rustique, est récente (milieu du XIX^e siècle). L'affinage dure de 7 à 20 mois. Celui d'Ardèche (IGP) est frotté avec un mélange de sel, salpêtre, poivre et épices. Recouvert d'une «panne» à base de saindoux, épices et farine de châtaigne (d'Ardèche !), il est affiné au moins 7 mois.

En Savoie, comme dans le Haut-Doubs, de manière artisanale, les porcs sont élevés à proximité des fruitières et nourris, entre autres, de petit-lait. Entre le salage, le repos,

Le jambon en chiffres

- Un jambon sec perd environ 30 % de son poids au cours de sa transformation.
- 81 % des foyers français ont acheté des jambons secs au cours de l'année 2016.
- 67 % sont vendus en libre-service contre 33 % à la coupe.

Source : Kantar WorldPanel.

l'étuvage, le séchage et l'affinage, la fabrication du jambon varie de 240 à plus de 300 jours.

Chez nos voisins...

En Italie, celui de Parme (DOP, AOP italienne) est élaboré à partir de porcs blancs, nourris de céréales et petit-lait de parmesan. Son affinage est d'au moins 12 mois. Celui de Bosses, de la Vallée d'Aoste (AOP), est parfumé aux herbes de montagne et sa maturation dure au moins 12 mois.

En Suisse, le jambon cru des Grisons (à ne pas confondre avec la viande des Grisons) est mis en salage plusieurs semaines dans un mélange d'herbes des Alpes, d'épices et de sel. Il mûrit ensuite plusieurs mois à l'air et perd environ 58 % de son poids. Celui du Valais (IGP) est frotté avec un mélange de sel, épices et aromates. Le temps de séchage et d'affinage dure 6 semaines minimum.

En Espagne, le serrano est affiné de 9 à 12 mois pour le « Bodega », de 12 à 15 mois pour le « Reserva » et plus de 15 mois pour le « Gran Reserva ». Le bellota (AOP), réputé l'un des plus savoureux, est issu de porcs ibériques élevés en liberté dans les pâtures et nourris aux glands.

Le jambon cuit, ou blanc

Désossé ou pas, le jambon est salé par injection ou plongé dans une saumure (eau, sel, aromates), puis cuit à la vapeur, dans un bouillon, au torchon (qui ressemble plutôt à une chaussette) ou braisé. Il peut être entier ou en morceaux. S'il est confectionné à partir de morceaux, ceux-ci sont malaxés, puis compressés dans un moule pour leur donner une forme. Rare est le jambon cuit de montagne, mais vous pouvez déguster en Auvergne un jambon au foin, cuit dans un mélange de foin et d'eau.

Pour s'y retrouver

- **IGP : Indication Géographique Protégée**
- **AOP/AOC : Appellation d'Origine Protégée / Contrôlée**
- **« Label Rouge » doit répondre à des critères de qualité très codifiés.**

Un code des usages de la charcuterie et de la salaison fixe aussi quelques critères :

- **« Authentique », « véritable »** avec une indication de région imposent un produit fabriqué dans la région, la province ou le département cité.
- **« À l'ancienne »** ou **« comme autrefois »** garantissent des viandes non congelées avant fabrication.

Le jambon fumé

Il peut être sec ou cuit. Le Haut-Doubs et la Haute-Savoie ont un vrai savoir-faire de fumage, essentiellement au bois de hêtre. Il peut durer d'1 à 8 semaines.

Dans le Haut-Doubs, le salage est fait par enfouissement ou frottage et le repos se fait sur des claies. Il est fumé au moins 2 semaines dans des tuyés ou tués (cheminée traditionnelle) et affiné au moins 3 mois. La cuisson du jambon cuit s'effectue après le salage, dans un bouillon ou à la vapeur. Le jambon de l'Ardèche peut être fumé à sec au bois de châtaignier, après la procédure d'affinage.

Élaboré en Corse, le Prisuttu (AOC) est fumé au bois d'arbres feuillus corses, et non de résineux. La durée d'affinage varie selon le poids du jambon.

Le speck dell'Alto Adige (IGP), élaboré au nord-est de l'Italie, est un jambon cru dégraissé, légèrement fumé et affiné environ 22 semaines. En Allemagne, le jambon de la Forêt-Noire, bénéficie d'un salage à l'ail, genièvre et poivre noir. Il est fumé à froid avec du sapin et de l'épicéa.



Jean Ronan Phalip (à droite) et son frère Jean Gaël

5 questions à Jean Ronan Phalip

salaisonsdeladour.com

Comment en êtes-vous venu à la salaison ?

Nous sommes une entreprise familiale et avec mon frère, nous sommes la 3^e génération. Mes grands-parents faisaient du jambon dans les monts des Cévennes. Puis mon grand-père et mon père se sont installés dans la zone de Bayonne. De là, la filière nous a contactés pour saler des noirs de Bigorre. Nous n'avons pas hésité.

Quelle est sa spécificité ?

Avant tout, la matière première. Entre le bayonne et le noir de Bigorre, le process est le même. La différence est dans la race de porc noir de plein air, l'élevage et l'alimentation. Tout est là.

Quel est l'impact de l'altitude ?

Dans les Pyrénées, nous avons l'effet de foehn, un vent chaud d'Espagne combiné à l'air humide de l'océan Atlantique. L'air chaud amène l'aspect sec du produit, l'air humide de la souplesse et du fondant.

Comment le dégustez-vous ?

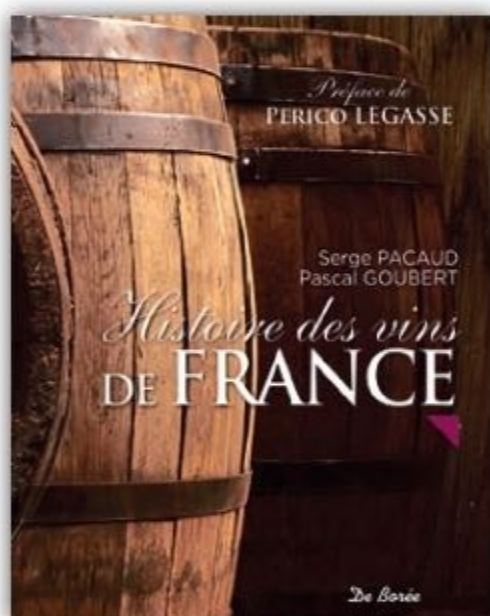
Tout simplement et sans pain. Je l'aime à l'apéritif, tranché fin, en laissant autant de gras que de maigre, pour que le mélange se fasse en bouche.

Vous le conservez dans une cave ?

Je ne vais pas vous faire rêver. Je conserve un demi ou un quart de jambon enveloppé d'un torchon dans le bac à légumes du réfrigérateur. Par contre, il faut le sortir au moins 30 mn avant de le consommer !

P'tit tour chez le libraire !

Philosophie gourmande, assiettes artistiques, techniques de chefs, voyages et patrimoines gastronomiques sont au menu. Bonne dégustation !

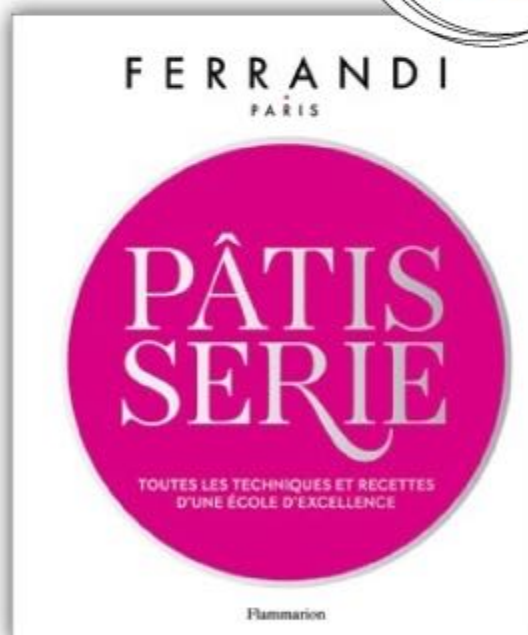


Encyclopédique

Pour réviser... ou apprendre l'histoire d'une des plus belles réussites de notre patrimoine gourmand ! *Histoire des vins de France*, de Serge Pacaud et Pascal Goubert, aux éditions De Borée : 34 €.

Pour les fous de pâtisserie

656 pages de recettes, 1 500 gestes détaillés, une foule de conseils et de tours de main pour maîtriser la pâtisserie à la manière des pros... Vos amis risquent de vous demander souvent d'apporter le dessert ! *Pâtisserie*, collectif, aux éditions Flammarion : 49,90 €.



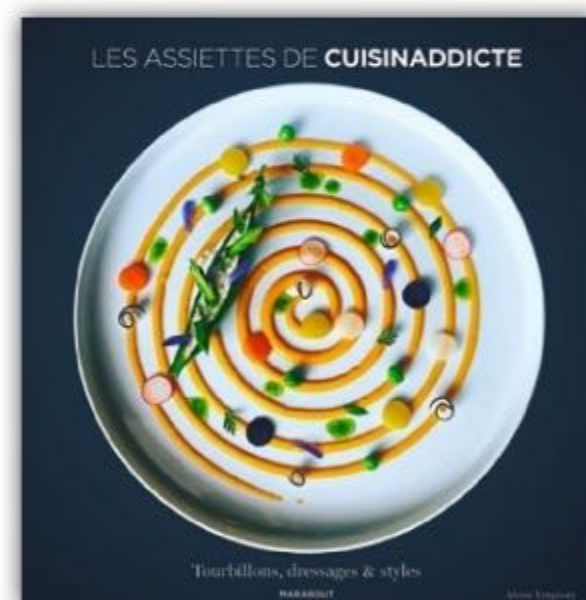
Atypique

Un roman philosophique sur la notion de cuisine du terroir entrecoupé de recettes d'Alsace, voilà qui n'est pas banal ! Humour et savoir, les meilleures molécules d'Hervé This sont là ! *Le terroir à toutes les sauces*, d'Hervé This, aux éditions La Nuée Bleue : 25 €.



Camet de voyage gourmand

Après les restaurants à Paris et au Liban, le livre ! On y retrouve au fil des pages, le plaisir et l'envie de partager la gastronomie et la culture libanaise contemporaines si chères au couple Asseily. *Liza, à la libanaise. Cuisine et art de vivre* de Liza et Ziad Asseily, Alain Ducasse Édition : 26,90 €.



Pour les artistes...

Alexis Vergnory, le jeune chef de A Terrazza, le restaurant de l'hôtel Les Mouettes à Ajaccio, nous dévoile dans son livre ses trucs et astuces pour présenter ses assiettes... Vous pouvez retrouver ses créations sur son compte Instagram « cuisinaddicte » suivi par plus de 80 000 personnes ! *Les assiettes de Cuisinaddicte*, d'Alexis Vergnory, aux éditions Marabout : 10,90 €.

Abonnez-vous vite !

OFFRE GASTRONOME

9 N° DE MAXI CUISINE



+



4 HORS-SÉRIES THÈMES

+



4 HORS-SÉRIES CUISINE DE MAXI

35%
DE RÉDUCTION !

= 29.90€

SEULEMENT
AU LIEU DE ~~45,70 €~~

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

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

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

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

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Date de naissance : _____

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

► E-mail : _____ @ _____

Je règle mon abonnement par :

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

☐  n° _____

Expire en : _____

Date et signature obligatoires

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur

abomaxicuisine.com

MC0086



Loin de la foule

Venise dans les pas des Vénitiens !

Plutôt que de suivre les touristes du monde entier, découvrez la Cité des Doges autrement en épousant la vie de ses habitants.



Les plus beaux palais vénitiens sont sur les bords du Grand Canal. Profitez d'une balade sur les quais pour les admirer.

Face au palais des Doges, l'île de San Giorgio Maggiore... sous la neige !

La grande galerie marchande de la place San Marco abrite, entre autres boutiques, le célèbre Caffé Florian dont la terrasse s'étend aux beaux jours jusqu'à la place.



Quelle que soit la saison, faire du lèche-vitrines à Venise a toujours un petit côté féérique !

Depuis toujours, Venise étonne : née de la mer, façonnée par elle, elle est unique au monde. Une ville sur l'eau, une ville au bord de l'eau qui, pendant plus de onze siècles, a rayonné sur l'Europe. Ses canaux, ses palais historiques, ses placettes et petits ponts, ses églises sont autant de témoins de ce passé prestigieux. Romantique à souhait, elle attire les visiteurs de tous âges et de tous horizons. Comme tout le monde, on effectuera donc les visites classiques – mais plutôt à contre-pied, de bon matin : la place San Marco et sa basilique, le palais des Doges, le Grand Canal, le tour en gondole et le mythique pont des Soupirs.

Au plus près des habitants

Pour sublimer son séjour dans la Sérénissime, on le vit comme ses habitants en prenant un hébergement dans une demeure de charme pour avoir l'impression d'être comme à la maison. On file faire ses courses au marché du Rialto, avec les étals colorés de ses marchands de fruits et légumes, et à quelques mètres de là, à la Pescheria, l'un des marchés de poissons les plus typiques avec ses mouettes et ses vendeurs qui vous interpellent. On suit les habitués jusque dans les *bacari* qui se sont multipliés autour du marché. Ce sont des bars à vin typiques dans lesquels on déguste un verre d'*ombra* (rouge ou blanc) et des *cicchetti* (la version italienne des tapas : charcuterie, croquettes de thon ou de viande...), debout devant le comptoir, à toute heure du jour et de la nuit. Il est même d'usage chez nombre de Vénitiens de remplacer le dîner par une petite tournée des *bacaris* du quartier ! On teste aussi le spritz, une institution aujourd'hui quasi internationale, originaire de Venise : du prosecco (vin pétillant) avec de l'Aperolet de l'eau gazeuse. L'heure de l'*aperitivo*

PHOTOS HEMIS, ISTOCK



Aux portes des maisons privées, les gondoles laissent place aux bateaux à moteur.

est sacrée ! Quant aux pâtes fraîches, elles s'achètent chez Ivan Rossi qui régale tous les dîners en ville (Pastificio Serenissima 3455 Salizzada dei Greci). Ce passionné prodigue également tous les conseils nécessaires pour réussir ses plats faits maison.

Visiter en décalé

Bien évidemment pour se déplacer, le *vaporetto* – le bus public – est de mise, mais il vaut mieux éviter les heures de pointe ! L'idéal, c'est de l'emprunter la nuit, on est presque seul à bord pour profiter de l'atmosphère envoûtante de Venise, tout en ombres et lumières. On débarque pour flâner dans les ruelles désertées, la place San Marco est même abandonnée. De là, il suffit de se réfugier dans la basilique, à l'heure des vêpres, en entrant par Piazzetta dei Leoncini (cela évite la file d'attente dans la journée !). Bien évidemment, l'intérieur ne se visite pas lors de la cérémonie, mais l'atmosphère de recueillement participe à la beauté du lieu. Autre endroit bondé dans la journée qui devient fréquentable en soirée, le Caffé Florian. Avec les derniers clients, on profite de ses dorures dans une ambiance feutrée et d'un bon chocolat chaud (jusqu'à 21 h en hiver).

Savoir se perdre dans les ruelles

À nouvelle journée, nouvelles découvertes, comme le quartier du Castello à un quart d'heure de la piazza San Marco. Populaire et animé, c'est la Venise des Vénitiens avec son linge aux fenêtres et ses *bambini* qui jouent au foot dans la rue. Ou bien encore une petite virée dans les îles de la lagune nord : outre les classiques Murano et Burano, on pousse jusqu'à Torcello et sa cathédrale byzantine, Mazzorbo, ses vergers et ses jardins. De ce périple hors des sentiers battus, on aura la satisfaction d'avoir vu autre chose qu'une carte postale de Venise.



Les Maures de bronze de la Tour de l'Horloge et le Lion ailé de Venise.





Depuis le pont du Rialto, vous aurez une vue magnifique sur tout le Grand Canal.

La trattoria est un petit restaurant simple et rustique alors que le ristorante est un établissement plus chic. L'osteria, quant à elle, se rapproche aujourd'hui de la trattoria mais était plus au départ une sorte de bar à vin ou d'auberge.

Le succès international du spritz, ce cocktail à base de prosecco et de Campari ou d'Apérol, ne se dément pas !



Les maisons de l'île de Burano se déclinent tout en couleur.



Les célèbres gondoles, une tradition qui perdure depuis des siècles.



Déambulation dans le quartier San Marco.

PHOTOS ADOBESTOCK, HEMIS, ISTOCK

Votre magazine à déguster sur



LeKiosk



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

À CHAQUE DOMAI

Même si vous connaissez bien les mots savants de la cuisine, il est toujours utile de se rappeler leur signification exacte et de vérifier !

Beurre en pommade

Pour obtenir un beurre qui comme son nom l'indique a la consistance molle et grasse d'une pommade, il faut le laisser à température ambiante une quinzaine de minutes, puis le travailler dans un récipient avec le dos d'une grande cuillère. On l'utilise agrémenté d'herbes et de pain pour enduire un carré d'agneau avant cuisson par exemple.

Beurre noisette

Beurre que l'on fait fondre dans une poêle jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée et qu'il dégage une bonne odeur de noisette. Il peut servir de sauce pour accompagner des légumes comme les artichauts, ou des poissons comme la raie.

Concasser

Hacher grossièrement ou couper en petits dés un aliment (des tomates par exemple, mais aussi des os ou des arêtes pour la confection d'un fond). Lorsque le poivre est concassé, les grains sont éclatés au mortier, on parle alors de « poivre mignonnette ».

Dégazer une pâte

Aplatir du poing une pâte à pain ou à brioche après le temps de levage pour faire partir l'excédent de gaz avant de la façonner.

Déglacer

Dissoudre à l'aide d'un liquide (vin, crème, bouillon...) les sucs contenus dans le jus de cuisson d'un aliment afin de confectionner une sauce. Il faut pour cela remettre le plat à feu vif, le dé-

graisser, puis ajouter le liquide et frotter le fond avec une spatule pour décoller les sucs ; la puissance du feu permet de caraméliser les sucs et de faire réduire la sauce pour condenser les saveurs.

Étuver

Cuire un aliment à chaleur douce, à couvert, avec très peu de matière grasse et de liquide, parfois simplement l'eau de végétation, on parle alors de cuisson « à l'étuvée » ou à l'« étouffée ».

Faire suer

Cuire dans de la matière grasse des légumes, souvent coupés en petits morceaux, pour leur faire perdre en partie leur eau de végétation et concentrer leurs sucs, sans toutefois les colorer.

Griller à sec

Cuire jusqu'à coloration dans une poêle antiadhésive et sans adjonction de matière grasse amandes, noisettes, pignons de pin... pour relever leur goût.

Monder

Retirer la peau des tomates, des pêches ou des amandes après les avoir ébouillantées quelques secondes. Pour les amandes, il faut les frotter dans un torchon pour faciliter l'« épluchage ».

Mouiller à hauteur

Ajouter un liquide (eau, bouillon, vin...) dans une préparation que ce soit pour la faire cuire ou constituer une sauce. « À hauteur » désigne la quantité de liquide qui doit affleurer juste le dessus des aliments.

+ Retrouvez notre lexique cuisine sur maxicuisine.fr

NE, SES TERMES TECHNIQUES

Nos adresses

→ **À la découverte du vignoble français** p.42-43

Côte-de-nuits-villages 2015, Domaine Gachot-Monot : Auchan

AOC saint-mont, L'Absolu des 3 terroirs : Carrefour, Monoprix

Bordeaux 2015, Michel Lynch Nature: winebeers.com

Mâcon-solutré, Vins Auvigue : twil.fr

Vin de France blanc d'hiver 2017, Brochet, Ampelidae : doctorwines.com

Saumur-puy-notre-dame, Les Petites Roches 2015, Collection Philippe Faure-Brac : Leclerc, Carrefour, Monoprix

Côtes-de-provence, Réserve des Gentes Dames 2016, Château de Saint-Martin : Monoprix

IGP coteaux-d'ensérune, Ensédune Marselan 2016, Les Vignobles Foncalieu : vandb.fr

Corse Sartène, Domaine Saporale 2016, Cdiscount, saporale.com

Crémant d'Alsace, Maison Arthur Metz, Brut 2012 : Carrefour, Cdiscount

3 façons... (encadré)

Renseignements sur ecole-du-vin.fr, lesateliersdebacchus.fr, universite-du-vin.com, vigneron-independant.com et route-des-vins-alsace.com

→ **Les frites maison, c'est tellement bon !** p.44-47

Blogs et site d'Hervé This : sites.google.com/site/travauxdehervethis ou encore hervethis.blogspot.fr ou encore gastronomie-moleculaire.blogspot.fr

Becquet au 0 892 399 399 (surtaxé) ou sur becquet.fr

Kookit au 04 82 53 73 11 (non surtaxé) ou sur kookit.com

La Bonne Graine au 01 34 11 38 38 ou sur la-bonnegraine.fr

→ **Bien choisir sa friteuse** p.48

Moulinex sur moulinex.fr

Philips sur philips.fr

Seb sur seb.fr

→ **Ça mijote** p.72

Le Creuset sur lecreuset.fr

Moulinex sur moulinex.fr



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

→ **Bien chez soi** p.74-75

Bougies La Française au 02 85 52 82 46 ou sur bougies-la-francaise.com

Comptoir de Famille au 05 56 69 68 68 ou sur info@comptoirdefamille.fr

Conforama au 0 892 010 808 (surtaxé) ou sur conforama.fr

Côté Table sur cote-table.com

Habitat au 09 70 80 98 21 et

sur habitat.fr

Hema sur hema.fr et au 01 40 39 94 61

Ikea au 0969362006 ou sur ikea.fr

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

Nature & Découvertes au 01 83 77 00 00 sur natureetdecouvertes.com

Smeg au 02 35 12 14 27 ou sur smeg50style.com/fr

Truffaut au 0 806 800 420 ou sur truffaut.com



Maxi Cuisine

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay.

Éditrice : Valérie Meyer.

Rédactrices en chef : Olivia Delaunay, Évelyne Péguet.

Directeur artistique : Karine Coquin.

Chef de service : Agnès Taravella.

Chefs de rubrique : Nathalie Bezou, Lucie Boireau, Émilie Godineau, Sophie Javaux.

Première secrétaire de rédaction : Corinne Trézéguet.

Rédacteurs graphistes : Rémi Bensimon, Isabelle Godinet, Vincent Olivier.

Courrier des lecteurs : 01 40 22 76 00, courrier@bauermedia.fr

Ont collaboré à ce numéro : Romy Ducoulombier, Monique Mourgues, Emma Zrour.

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de « BAUER MEDIA FRANCE SNC »

au capital de 1 053 500 €.

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

Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la diffusion : Marc Lemius

assisté de Jennifer Soulier.

Tél. : 01 40 22 76 60.

Chef des ventes : Richard Hassan.

Chargée d'abonnements : Corinne Keim.

Tarifs abonnements France : 1 an, 9 n°, 14,90 €. Dom-Tom, Étranger : abobauer.com

Service abonnement : Abo Press, tél. : 03 88 66 14 08.

Adresse de la rédaction

7, rue Watt, 75013 Paris.

Tél. : 01 40 22 75 00. Fax : 01 48 28 08 40.

Courriel : maxicuisine@abopress.fr

Belgique : Edigroup :

(0) 7 023 33 04. Abonnement

Suisse : Dynapresse :

022 308 08 08.

Directrice de la communication : Désirée Fumion.

Publicité : Bauer Média Régie,

7, rue Watt, 75013 Paris. Tél. :

01 47 70 90 66. Fax : 01 47 70 90 73.

Direction générale : Anouk Diamantopoulos.

Directrice de publicité : Sabine Horsin.

Fabrication : Florian Fauconnet

avec Odile Leboube.

Imprimerie : VPM Druck KG,

Karlsruher Strasse 31 Rastatt,

Allemagne.

Commission paritaire : n° 1019 K 79885.

Dépôt légal : À parution

N° d'ISSN : 1287-4035.

Distribution : Presstalis.

Printed in Germany.

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



Pays d'origine du papier : Belgique. Ne contient pas de fibres issues de papier recyclé. • Eutrophisation • ou • Impact sur l'eau • : P_{0,1} 0,1 kg/tonne.

PHOTOS ISTOCK

BON À SAVOIR

Par Agnès Taravella

On ne peut pas rattraper un plat trop salé

Faux. Et c'est la pomme de terre qui peut sauver la mise ! Il suffit de plonger une pomme de terre épluchée dans le plat (mijoté, soupe...) et elle absorbera l'excès de sel.



Un expresso est plus riche en caféine qu'un café filtre

Faux. La caféine est une substance soluble dans l'eau : plus le temps de contact eau-café est long, plus la caféine a le temps de se diffuser.

Le kouign patatez est un gâteau breton

Vrai. On connaît plus le kouign amann mais le kouign patatez existe bien aussi et c'est un gâteau à base de pommes de terre, spécialité de Vannes.

Vrai ou faux ?

Idées reçues ou vérités cachées ? Amusez-vous et vérifiez si vous avez tout bon !

La charlotte est un gâteau anglais

Vrai. Au XVIII^e siècle, la recette était plus proche d'un pudding cuit au four et fut dédiée à la reine Charlotte, épouse du roi Georges III. Après son passage à la cour d'Angleterre, le pâtissier français Carême modifie la recette et la baptise « charlotte à la parisienne ».

Il faut 5 kg d'olives pour faire 1 litre d'huile

Vrai. Cette moyenne varie en réalité selon la variété des olives et leur maturité : les noires plus mûres que les vertes sont plus riches en huile.





Les Français boivent plus souvent de l'eau en bouteilles que de l'eau du robinet

Faux. 66 % des personnes interrogées déclarent boire de l'eau du robinet tous les jours ou presque contre 47 % pour de l'eau en bouteilles.*

* Enquête nationale 2016 « Les Français et l'eau », Baromètre 20^e édition.



Les fruits séchés sont plus riches en fibres que les fruits frais

Vrai. Les fruits séchés (figues, raisins, abricots...) sont de trois à cinq fois plus riches en fibres que les fruits frais : elles sont plus concentrées dans une même quantité de chair puisqu'une part de l'eau est évaporée.

Le lait est le meilleur aliment pour les os

Faux. Le lait contient 125 mg de calcium aux 100 g. À proportions égales, certains aliments sont étonnamment plus riches en calcium : le tofu (350 mg) ou la sardine en boîte (400 mg) ! Comme un adulte a besoin de 900 mg en moyenne par jour, diversifiez !

Le fruit du plant de pomme de terre ressemble à un haricot

Faux. Il ressemble à une petite tomate mais elle n'est pas comestible.

En hiver, le beurre est plus foncé

Faux. Il est au contraire plus clair. Le beurre tient sa couleur des pigments contenus dans le fourrage consommé par les vaches. Or en été, l'herbe est plus riche en chlorophylle et en carotène. Ces pigments passent dans le lait et donnent sa teinte plus jaune au beurre estival.

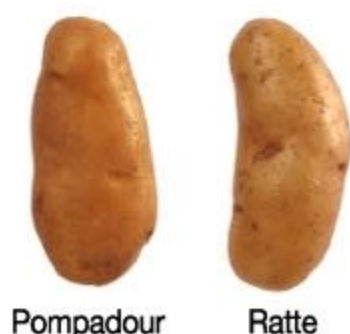
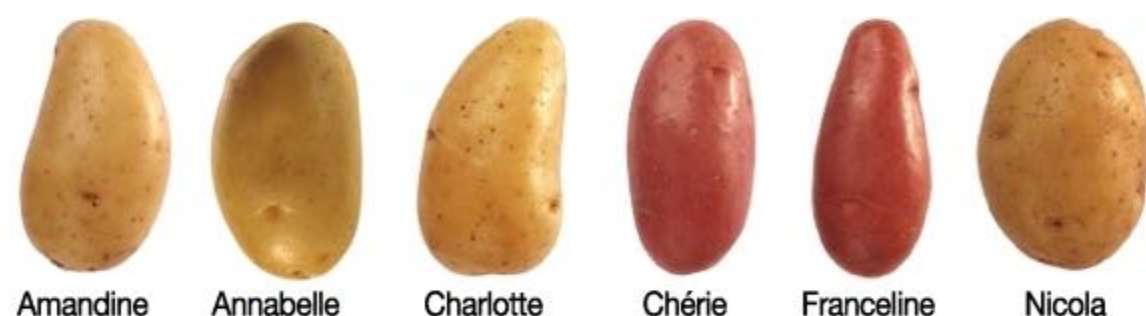
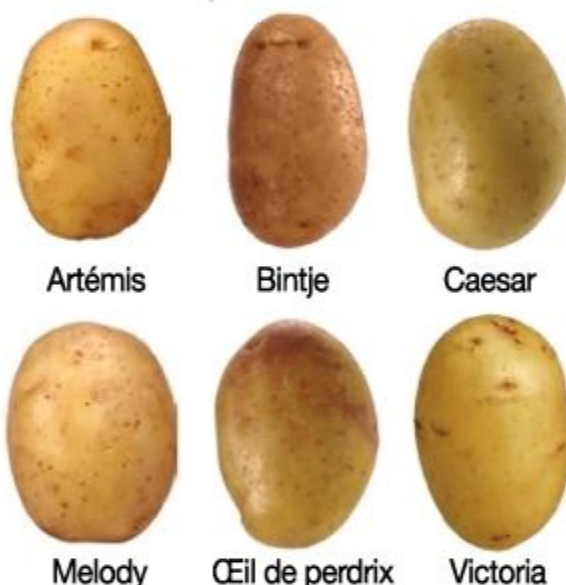


Quelle pomme de terre choisir ?

Plus de 150 variétés de pommes de terre sont cultivées en France. Pourtant, seulement une vingtaine d'entre elles sont régulièrement vendues sur nos étals. Petit rappel pour bien les utiliser.

Les farineuses

- Ce terme peut paraître un peu péjoratif et il est étonnant de voir que ces pommes de terre sont à la fois recommandées pour des purées et des frites !
- Elles se délitent à la cuisson et sont donc parfaites pour des purées.
- Elles contiennent peu d'eau, ce qui leur permet lors de la friture d'absorber peu d'huile et de rester onctueuses à l'intérieur : elles sont donc parfaites pour de bonnes frites !

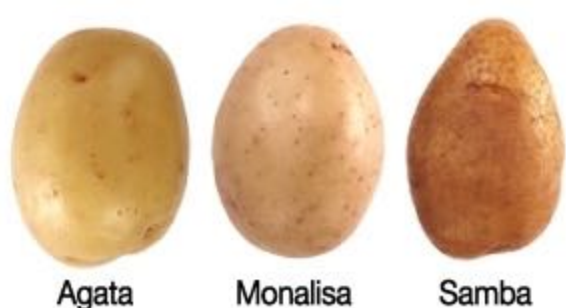


Les fermes

- Elles se tiennent à la cuisson et restent fermes sous la dent. Elles sont donc idéales pour des pommes de terre sautées ou pour des cuissons à la vapeur et à l'eau, qu'elles soient entières ou coupées en dés.
- Pour les gratins et les ragoûts, elles peuvent remplacer les fondantes. Elles sont alors plus fermes : là, c'est une question de goût.

Les fondantes

- Elles se tiennent à la cuisson tout en restant tendres et fondantes. On les réserve pour les cuissons au four.
- On peut aussi les utiliser pour des purées, des soupes ou pour des gratins et des ragoûts bien moelleux.



À la vapeur, à l'eau
Rissolées, sautées
En gratin, en ragoût
Au four
Purée
Frites, chips
Potages

Chair ferme	À la vapeur, à l'eau	Rissolées, sautées	En gratin, en ragoût	Au four	Purée	Frites, chips	Potages
Allians	•	•	•				
Amandine	•	•	•				
Annabelle	•	•	•				
BF 15	•	•	•				•
Belle de Fontenay	•	•	•				
Charlotte	•	•	•				
Chérie	•	•	•				
Corne de Gatte	•	•					
Franceline	•	•	•				
Marilyn	•	•	•				
Nicola	•	•	•				
Pompadour	•	•	•				
Ratte	•	•	•		•		
Roseval	•	•	•				
Rouge des Flandres	•	•				•	
Chair fondante	À la vapeur, à l'eau	Rissolées, sautées	En gratin, en ragoût	Au four	Purée	Frites, chips	Potages
Agata			•	•		•	
Monalisa			•	•	•		•
Samba			•	•			
Chair farineuse	À la vapeur, à l'eau	Rissolées, sautées	En gratin, en ragoût	Au four	Purée	Frites, chips	Potages
Artémis					•	•	•
Bleue d'Auvergne					•	•	•
Bintje			•	•	•	•	•
Caesar				•	•	•	•
Marabel			•	•			•
Melody			•	•			•
Milva				•	•	•	•
Œil de perdrix				•	•		
Victoria				•	•	•	•
Vitelotte				•	•	•	•

Les nouveautés de **Maxi**



JEUX DE MAXI en vente - 2,70 €

Passez de bons moments avec les Jeux de Maxi !
Chaque mois, plus de 245 mots fléchés, des pages multi-jeux, du sudoku et de superbes cadeaux à gagner !



JEUX DE MAXI HORS-SÉRIE

100% MOTS FLÉCHÉS en vente - 3,80 €
Pour les fans de mots fléchés, c'est du 100% !



MAXI en vente - 1,60 €

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

*On se sent bien
avec **Maxi** !*

Lunor

Légumes Vapeur

MADE IN FRANCE !
MADE IN COMME À LA MAISON !



MANGEZ
5 LUNOR
PAR
JOUR

QUE DU NATUREL
POUR TOUTE LA FAMILLE

LES RESTAURATEURS
ONT CHOISI LUNOR



CUITES SOUS-VIDE À LA VAPEUR



**TOUTES
BELLES !**

**TOUTES
FRANÇAISES !**

**MMMMH
COMME CELLES
DE MAMIE !**