

# Les crêpes

**COMPLÈTES,  
ROULÉES, SUZETTE...**

*Sucrées et salées*

**BON ET SAIN**

Les nouvelles  
farines et  
garnitures



CITRON, ORANGE, CLÉMENTINE...

**LES AGRUMES**  
**CUISINEZ-LES AUTREMENT**



**TOUR DE MAIN**  
**La cuisson  
du jambon  
braisé**

EN SALADE  
FRAÎCHEUR,  
EN RISOTTO  
DE LA MER...

**3 IDEES  
AVEC  
DU CHOU-FLEUR**



# PROGRAMME COACHING

HORS-SÉRIE  
marie france

## BODY CHALLENGE

50 exercices  
pour gainer  
mon corps

### Mes objectifs

- ▶ taille
- ▶ cuisses
- ▶ fesses
- ▶ bras remodelés

**Ma silhouette**  
sculptée avec 5 circuits faciles

1- muscu training 2- gainage dynamique  
3- abdos 4- fitness cardio  
5- Pilates

JANVIER FÉVRIER 2016 - N°1 - 3,95 €  
Belgique 4,10 € - Luxembourg 3,98 €



3 264422 607125

TOUT POUR BOOSTER MA **FORME** AU QUOTIDIEN  
COMMENT LES **HOMMES** PEUVENT S'Y METTRE

ACCESSEBLE  
À TOUS  
LES  
ÂGES !



Exclusivement en vente à la caisse  
de votre supermarché ou hypermarché préféré.



Morgane Leclercq,  
rééditrice en chef

## Bien plus que de la cuisine

Même au moment des fêtes, tout le monde n'a pas la chance de pouvoir partager un bon repas, ou tout simplement de manger à sa faim.

Et, bien souvent, les personnes en difficulté considèrent la nourriture seulement comme une nécessité et pas du tout sur le plan du plaisir gustatif.

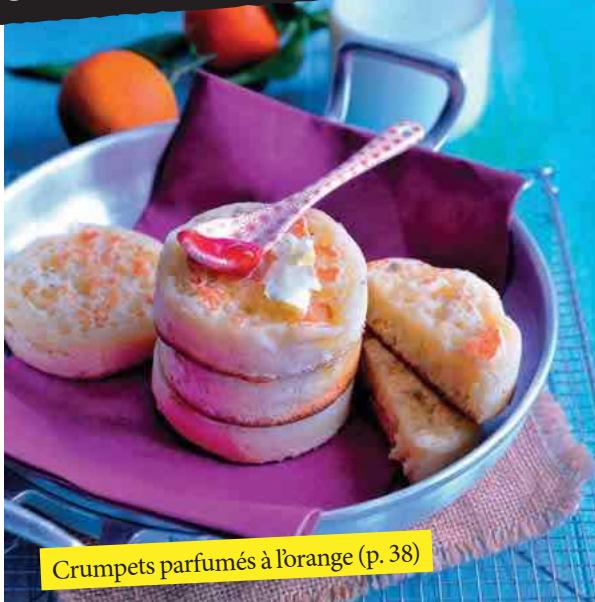
Alors on ne peut qu'applaudir les repas organisés par l'association **Les Bouffons de la cuisine** où de grands chefs cuisinent un festin gratuit pour des gens dans le besoin. Outre le plaisir culinaire évident, c'est aussi une porte ouverte à la réinsertion sociale, au partage et à l'échange. À l'initiative de cette association ? Michel Trama, chef étoilé dans le Lot-et-Garonne.

Un autre chef qui a compris depuis bien longtemps le pouvoir social de la cuisine, c'est Thierry Marx. Son école gratuite de cuisine **Cuisine mode d'emploi(s)**, destinée aux jeunes en difficulté, ne compte pas moins de 8 centres en France et a déjà formé 1 500 personnes.

Eh oui, ainsi, tout le monde peut avoir sa place autour de la table. Et c'est bien là que la cuisine... ce n'est pas que de la cuisine. C'est déjà faire un pas vers l'autre.

Bonne lecture.

# sommaire



Crumpets parfumés à l'orange (p. 38)



Verrine de champignon et espuma de mont d'or (p. 47)

## p. 6 **La team en cuisine**

Gâteau de crêpes salé à la truite fumée

## p. 10 **Le chef à suivre**

Beatriz Gonzalez

## p. 12 **On like !**

Actus, tendances Web...

## p. 15 **La communauté Gourmand**

On se dit tout ! Des questions ? On répond

## p. 16 **L'invité**

Christophe Willem

## Le dossier de couverture

**En couverture** p. 17 Les crêpes



Beatriz Gonzalez (p. 10)



Star du marché :

le mont d'or (p. 45)

## Les 15 jours de menus

p. 44 **Mes menus, semaine 1**

p. 45 **Star du marché :** le mont d'or

p. 51 **Week-end.** Le jambon braisé

p. 52 **Mes menus, semaine 2**

p. 59 **Week-end.** Le choux-fleur en 3 versions

## Bon et sain

p. 64 Les légumes qui allègent les desserts

p. 66 Nos desserts avec des légumes

p. 69 Mes 2 plats complets végétariens



Clafoutis au pruneau (p. 78)



Biscuit moelleux au pruneau (p. 76)

## L'atelier pâtisserie

p. 71 Le pruneau fait son show

## La déco

p. 82 **Shopping**, Spécial grand froid

p. 84 Idées lumineuses

p. 86 Un brunch tous les dimanches !

## Malin

p. 88 Conserver sans frigo ? C'est possible !

p. 92 **Shopping GMS**

Nos coups de cœur !

## Fiches à découper : 8 recettes aux agrumes



Conserver sans frigo ?  
La nouvelle tendance  
qui monte (p. 88)

## Les crêpes, un peu, beaucoup, à la folie ?



**Olivier, maître d'œuvre**  
J'adore ! Si je pouvais, j'en mangerais tous les jours. Mais ça demande quand même un peu de temps. J'ai une préférence pour les galettes de sarrasin.



**Manue, rédactrice en chef adjointe**  
C'est la tradition du dimanche dans ma famille. Je m'en chargeais très régulièrement. On les fait indifféremment au froment ou au sarrasin, salées ou sucrées.



**Carole, icono**  
J'en fais très souvent ! Je sucre légèrement la pâte et je les savoure nature ou avec un tout petit peu de beurre salé. J'ai d'ailleurs tendance à les manger au fur et mesure que je les fais. ;)

Rejoignez la communauté des Gourmands  
sur les réseaux sociaux :

[Facebook.com/gourmandmag](https://www.facebook.com/gourmandmag)

[Twitter.com/gourmand\\_mag](https://twitter.com/gourmand_mag)

[Pinterest.com/gourmandmag](https://www.pinterest.com/gourmandmag)

[Instagram.com/gourmandmagazine](https://www.instagram.com/gourmandmagazine)

Ou par courrier :  
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

**ABONNEZ-VOUS !** Rendez-vous en page 42  
ou sur [Gourmandabo.com](http://Gourmandabo.com)

# Au menu : des crêpes, de la truite fumée et du fromage

Traditionnellement réalisé avec du pain suédois, ce « gâteau » a été revisité version crêpes. Il a l'avantage d'être facile à préparer, économique et original. En entrée ou à l'apéro, on l'adopte sans hésiter !



« J'ai réalisé une pâte à crêpes à base de farine de blé semi-complète. Elle s'associe parfaitement à la truite et au fromage frais et de chèvre », explique Manue. Margot, quant à elle, nous confie être une inconditionnelle des gâteaux de crêpes lors de grands événements. « Ils sont faciles et déclinables à l'infini, en version sans gluten, sans lactose, veggie... »



La liste de courses : de la truite fumée, un avocat, des champignons, de la roquette, de l'aneth, du fromage frais et de chèvre, et des crêpes non sucrées.



Pensez à bien répartir la garniture jusqu'au bord. Sans quoi votre gâteau sera trop garni au milieu et il sera bombé.



THOMAS DURIO

## GÂTEAU DE CRÊPES SALÉ À LA TRUITE FUMÉE

Pour 4 à 6 personnes

**Préparation 15 min** **Repos 30 min**

**Cuisson 20 min**

Pour une dizaine de crêpes de 18 cm de diamètre environ:

- 2 œufs • 35 cl de lait entier
- 20 g de beurre demi-sel pour la poêle
- 125 g de farine de blé semi-complète bio • 1 pincée de sel

Pour la garniture:

- 4 tranches de truite fumée
- 2 gros champignons de Paris
- 1 avocat • 100 g de roquette
- 2 branches d'aneth
- 225 g de fromage frais type St Môret
- 1 bûche de chèvre
- 1 c. à soupe de crème liquide
- Sel et poivre

**1. Préparez** la pâte à crêpes : dans un saladier, versez la farine, ajoutez les œufs puis commencez à mélanger au fouet. Ajoutez progressivement le lait. Salez puis laissez reposer 30 minutes.

**2. Mixez** le fromage frais et la bûche de chèvre coupée en rondelles. Ajoutez la crème, salez et poivrez, mixez de nouveau. Réservez au frais.

**3. Coupez** l'avocat en deux, ôtez le noyau et prélevez la chair, écrasez-la. Émincez les champignons. Hachez au couteau la truite.

**4. Versez** un peu de pâte dans une poêle chaude huilée ou beurrée (de 18 cm de diamètre environ), et répartissez-la. Faites cuire 1 à 2 minutes en retournant la crêpe. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**5. Placez** une première crêpe sur une grande assiette. Étalez 1 cuillerée à soupe environ de mélange au fromage. Saupoudrez d'aneth ciselée. Placez une deuxième crêpe, tartinez d'avocat, répartissez quelques rondelles de champignon. Recouvrez d'une troisième crêpe, tartinez de fromage, répartissez de la truite et de la roquette. Répétez ce montage deux fois.

**6. Réservez** au frais jusqu'au moment de servir.

# TES HÉROS PRÉFÉRÉS sont dans DISNEY FUN !



EN VENTE À LA CAISSE DE VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ.

# Beatriz Gonzalez

Déjà à la tête de 2 restaurants, la chef d'origine mexicaine est l'égérie culinaire de la Grande Epicerie de Paris rive droite où elle revisite les grands classiques *Par Henri Yadan*

## Femme et chef

« Je n'ai jamais rencontré le moindre problème ! Au boulot, je ne suis pas considérée comme une femme mais comme une chef. »

## FILLE DE RESTAURATEURS

« Mes parents m'ont appris la valeur du travail en m'envoyant en formation en France à l'Institut Bocuse. »

## *La cuisine mexicaine sur ses cartes*

« Pas de recettes mexicaines de ma ville natale, à Cozumel, mais quelques touches épicées sur les sauces qui nappent un plat. »

## SON USTENSILE

« Les pinces, c'est pratique pour retourner les ingrédients dans une poêle et pour dresser une assiette, je ne peux plus m'en passer. »

## Elle n'aime pas

« Que l'on ne respecte pas le dress code lorsque l'on se rend dans un grand restaurant. »

N°8

# Les **ALIMENTS** qui soignent

La santé est  
dans l'assiette

Pour avoir un moral au top

Pour guérir son rhume rapidement

Pour ne plus être ballonnée

Pour vite soulager un mal de tête

Pour renouer avec le sommeil

Les  
Cultissimes  
d'hier et d'aujourd'hui

Exclusivement en vente à la caisse  
de votre supermarché ou hypermarché préféré.

# ON *like* !

Poêle, pâte à tartiner, shaker... La rédac fait sauter les crêpes avant l'heure avec cette sélection de nouveautés spécialement conçues pour la Chandeleur ! *Par Emmanuelle Bézières et Margot Dobrská*



### Crêpière de compétition !

Robuste, en aluminium forgé avec une poignée ergonomique et isolante ainsi qu'un revêtement en céramique Thermolon sain et antiadhésif afin que la pâte n'accroche pas, cette crêpière innovante a tout bon. Crêpière GreenPan 100 % saine, 39,90 € (28 cm), sur les sites Internet de Greenpan, Boulanger et Amazon.



### Pâte à tartiner croustillante

À l'occasion de la Chandeleur, Le Comptoir de Mathilde revisite ses pâtes à tartiner en version croustillante. Lait, caramel crunchy, Lait, noix de pécan caramélisée, Lait, pistache caramélisée, pointe de sel ou encore Noir, éclat de nougat, le plus dur est de choisir !

Pâte à tartiner 8 € (250 g), en boutiques Le Comptoir de Mathilde et épiceries fines.



### On boit quoi ?

Si un verre de cidre reste toujours un must avec les crêpes, le nouveau Martini Riserva Speciale Bitter permet de varier un peu. Idéal pour concevoir le fameux cocktail Negroni, l'apéritif à l'italienne par excellence, dont l'histoire commence quand le comte Negroni demande au barman de renforcer son Americano avec une pointe de London dry gin. Le succès du cocktail fut immédiat. Martini Riserva Speciale Bitter, disponible au prix indicatif de 24 € chez les cavistes.



### Affronter l'hiver

Cilia, spécialiste de la préparation du thé en vrac, présente son mug infuseur, idéal pour se réchauffer l'hiver. Doté d'un filtre profond adapté à tous les types de thé en vrac, d'un couvercle antibruit et d'une poignée en verre, ce mug permet une préparation individuelle de votre breuvage préféré dans les règles de l'art. Mug infuseur, 15,95 €, Cilia.

## Ça va shaker en cuisine !



### Shaker innovant

Lékué met la main à la pâte et dévoile sa toute dernière nouveauté : le shaker à pâte. Comme un barman, secouez votre shaker pour mélanger votre préparation à crêpes ou à pancakes. Son filtre antigrumeaux et les deux billes mélangeuses s'occupent du reste. Son couvercle permet de verser la pâte proprement et précisément. À noter, son design qui allie innovation et praticité. Bien joué, Lékué !

Shaker à pâte, 19,90 € (70 cl), existe en version kit (shaker + spatule), 29,90 €, en vente sur le site Internet de la marque.

### Shaker 3 en 1

Pour des crêpes et des pancakes de folie, nul besoin de fouet ou de balance, ce shaker s'occupe de tout. Respectez les quantités de lait, de farine et d'œuf indiquées sur le bol gradué, refermez-le et secouez-le.

Les grumeaux ? Pas de panique, le filtre s'en charge. Résultat : une pâte lisse et onctueuse réalisée en moins de 2 minutes, prête à être versée, grâce à son bec, dans une poêle bien chaude.

Kit de fabrication crêpes et pancakes, 19,95 € (0,8 l), en vente chez Nature & Découvertes.



### Apprenti pâtissier

Parce que la pâtisserie ne s'improvise pas, Emmanuel Allasia a eu la judicieuse idée de créer Affaires pâtissières, une jeune marque proposant des assortiments d'ustensiles et d'aliments destinés à cet art, le tout sous forme de coffrets à recevoir chez soi. Paris-brest, tarte au citron meringuée, cookie lait caramel..., ils contiennent de quoi réaliser les recettes en un tour de main et au gramme près. Coffret à partir de 15,90 €, en vente sur le site Internet d'Affaires pâtissières.



### Duo de choc !

Tefal et Nutella se réunissent pour la deuxième année consécutive pour faire sauter les crêpes avec une série de produits collectors (crêpières, galettes, poêles, minimoules et tampons à pâtisserie). Pour faire durer la gourmandise, des box remplies de surprises attendent les heureux gagnants d'un concours lancé pour l'occasion. Édition Chandeleur 2018 Tefal, kit pâtisserie tampons Nutella et minipoêle à pancakes avec dessin de pot de Nutella, 5,99 € chacun, la crêpière, à partir de 10,99 € (Ø 25 cm), Tefal, pots de Nutella, 2,75 € (400 g) et 5,29 € (950 g), Ferrero.

# LES TENDANCES TOP OU BOF

## Made in France

Le saumon n'est pas que norvégien, il est aussi français ! Près de Cherbourg,

Saumon de France dispose

d'une ferme aquacole qui assure des conditions d'élevage raisonnées en garantissant le bien-être animal ainsi qu'une alimentation sans OGM. Frais ou fumé, on choisit le saumon français ! Retrouvez tous ces produits sur le site de la marque.



W.MASTER890 GETTY IMAGES



## Un peu de Bretagne à Bordeaux

Après Lyon l'été dernier, la biscuiterie bretonne et familiale La Trinitaine ouvre une nouvelle boutique sur les bords de la Garonne. Elle invite tous les gourmets à (re)découvrir les spécialités bretonnes à croquer, comme les petits sablés, palets bretons et caramels au beurre salé. On y découvre également un joli rayon de bières, de cidres et de whiskys, le tout made in Breizh, évidemment !

Biscuiterie La Trinitaine, 39 rue des trois-conils, 33000 Bordeaux, ouverture du lundi au samedi de 10 h à 19 h.

## Repéré sur Instagram

### Ça donne très très faim !

L'émission foodingue « Très très bon ! », diffusée sur Paris Première le dimanche, a aussi son compte Instagram. L'occasion de suivre les pérégrinations culinaires de François-Régis Gaudry et de son équipe, ainsi que celles de gourmets connectés. De nombreuses adresses y sont dénichées, à Paris et en province.

[Instagram.com/ttbontv](https://www.instagram.com/ttbontv)



### Maquillage fast-food

Mimi Choi maîtrise l'art du maquillage et de la food. Cette maquilleuse professionnelle s'embellit le visage et les mains de la plus étonnante et impressionnante des manières qui soit ! Burger, hot-dog, pizza, frites, ces maquillages plus que réalistes ont déchainé la Toile ces derniers jours, car désormais, plus de 510 000 personnes suivent ses réalisations étonnantes !

[Instagram.com/mimles](https://www.instagram.com/mimles)

### Trompe-l'œil

Vous pensiez manger des sushis ? Raté ! Ces petites bouchées sont des desserts élaborés par le glacier new-yorkais Gelarto NYC. Sushis, makis, sashimis, il revisite ces grands classiques de la cuisine nippone en version sorbet et crème glacée. À suivre, le hashtag #gelartosushi pour plus de photos ! [Instagram.com/gelartonyc](https://www.instagram.com/gelartonyc)



# On se dit tout

On vous a demandé sur



Astuces, recettes, coaching... Vite, je me connecte à [Gourmand.viepratique.fr](http://Gourmand.viepratique.fr)

**Les crêpes, vous les aimez un peu, beaucoup, passionnément ?**

**Ju Lie** « Beaucoup, surtout version salée, faites maison avec jambon, champignons cueillis ici, béchamel et du bon fromage du village. »

**Marie Sarah A.** « À la folie, aussi bien sucrées que salées »

**Virginie A.** « Occasionnellement. »

**Émilie C.** « On adore. C'est notre péché mignon d'un dimanche après-midi pluvieux. Un bon Harry Potter, des crêpes et on est au paradis »

**Marine V.** « Avec du Nutella en sucré ou, pour le salé, avec une petite béchamel, du fromage, du jambon, des Knacki. »

**Laurence L.** « Énormément ! »

**Susane H.** « Terriblement ! »

*Et vous ?*



OKALINISHENKO\_FOTOLIA

## Des questions ? Gourmand répond

**J.-P.** « Dans la recette des financiers, puis-je mettre de l'arôme pistache plutôt que de la poudre ? »  
*Bonjour ! Oui, vous pouvez aromatiser vos financiers à la pistache sans problème. En revanche, il faudra ajouter 25 g de farine, car la poudre de fruits secs donne de la consistance à la pâte.*

Vous postez une photo ? Taguez [@gourmandmagazine](http://@gourmandmagazine)  
 et [#gourmandmagazine](http://#gourmandmagazine)

Laissez-nous vos témoignages et réagissez à nos questions sur les réseaux sociaux

[Facebook.com/gourmandmag](http://Facebook.com/gourmandmag)  
[@Twitter.com/gourmand\\_mag](http://Twitter.com/gourmand_mag)  
[Instagram.com/gourmandmagazine](http://Instagram.com/gourmandmagazine)



Quand tu patientes...  
[@hopemoon317](http://@hopemoon317)

20/12/2017 13 ❤ 4



Nuggets faits maison  
[@critinkacernat](http://@critinkacernat)

15/11/2017 9 ❤ 0



Biscuits de Noël  
[@robert\\_doisnul](http://@robert_doisnul)

10/12/2017 22 ❤ 3

#gourmandmagazine #foodinspiration  
 #magazine

#nuggets #poulet #gourmandmagazine  
 #chicken

#kanelbullar #sweden #cookwithlove  
 #christmas

# CHRISTOPHE WILLEM

## « J'aime les produits de bonne qualité »

Dans l'émission « Destination Eurovision », diffusée sur France 2 à 20 h 55 les 13 et 20 janvier, la chanson qui représentera la France en mai 2018 sera choisie par deux jurys et le public. Parmi les membres du jury francophone figure le chanteur Christophe Willem. Rencontre. *Par Nicole Réal*

### Aimez-vous cuisiner ?

Ce n'est pas que je n'aime pas, mais cuisiner, c'est long et cela oblige à utiliser un tas d'ustensiles qu'il faut ensuite nettoyer. Je suis maniaque, je ne supporte pas la moindre tache. Lorsqu'il m'arrive de cuisiner, je nettoie sans cesse, si bien que je passe plus de temps l'éponger à la main qu'à mitonner ma recette.

### Vous avez bien un plat préféré ?

Oui, un très basique : j'adore le poulet frites, cela me rappelle mon enfance. Ma famille paternelle était composée de paysans et d'agriculteurs. Chaque dimanche, on avait droit à un gros poulet fermier cuit à point, accompagné des succulentes frites faites par ma mère.

### Lorsque vous recevez des amis, que faites-vous ?

Je prépare une grosse salade ou une pizza. En fait, j'aime les plats faciles, pas compliqués à réaliser et dont la cuisson est simple. Le poulet frites en est un bel exemple. Me lancer dans une recette en sauce est un enfer. Il faut ajouter des trucs, des machins, surveiller la cuisson, je n'ai pas la patience, c'est vraiment trop pour moi.

### Appréciez-vous les plaisirs de la table ?

Oui, mais je ne suis pas du genre à dîner dans un grand restaurant gastronomique. J'aime la simplicité, notamment la cuisine marocaine, qui est un peu épicee, et les goûts de la cuisine méditerranéenne.

### Quel est l'ingrédient dont vous ne pouvez pas vous passer ?

Le cumin et la moutarde. Je saupoudre du cumin dans tous mes plats, j'en mets trois tonnes sur mes œufs. Et lorsque j'ai faim, je mange un bout de pain avec une bonne couche de moutarde.

### Chez vos parents, que mangiez-vous ?

C'était très varié. J'ai gardé le goût de la soupe et aujourd'hui j'aime bien en préparer avec



*Son dernier album, Rio, est sorti fin septembre.*

WRASSERCORDS

des saveurs très différentes. Sinon, c'était plutôt une cuisine traditionnelle française.

### Êtes-vous attentif à manger bio ?

Oui, je suis très pointilleux sur ce point. Je consomme énormément de légumes et assez peu de viande mais, lorsque j'en achète, il faut qu'elle soit d'excellente qualité. Je suis plutôt bio et circuit court.

### Vous avez vécu plusieurs mois à Londres. Que pensez-vous de la cuisine anglaise ?

Elle n'est pas excellente mais, comme en Belgique, mais ce sont des pays où l'on trouve d'excellents restaurants spécialisés, notamment qui servent de la vraie cuisine thaïe, chinoise ou italienne. En France, la cuisine traditionnelle des pays étrangers est souvent accommodée à la sauce franco-française.

# Faites sauter les crêpes !



## LA TRADITION A DU BON

Évidemment, la Chandeleur est le très bon prétexte pour sortir sa crêpière mais, même le reste du temps, on adore les crêpes ! Encore plus quand elles revisitent des recettes traditionnelles comme l'andouille à la crème et à la moutarde. À retrouver p. 21.

## DÉLICES DU MATIN

Déjà, les pancakes le matin, c'est un réveil culinaire tout en douceur. Mais alors, quand ils sont en plus fourrés à la pâte à tartiner, on en redemande (et les enfants aussi) ! À retrouver p. 26.



## ET AUSSI

- ✓ La galette complète
- ✓ La crêpe Suzette
- ✓ La terrine de crêpes aux pommes
- ✓ Les roulés au chocolat, cranberries et mascarpone...



## Crêpes



Difficulté **Facile**  
Pour 15 crêpes environ

Préparation **5 min**  
Repos 1 h Cuisson **30 min**

- 3 œufs • 80 cl de lait
- 50 g de beurre fondu
- 300 g de farine
- 2 sachets de sucre vanillé

**1. Mettez** la farine tamisée dans une jatte avec le sucre vanillé et les œufs. Mélangez et ajoutez le beurre fondu tiède.

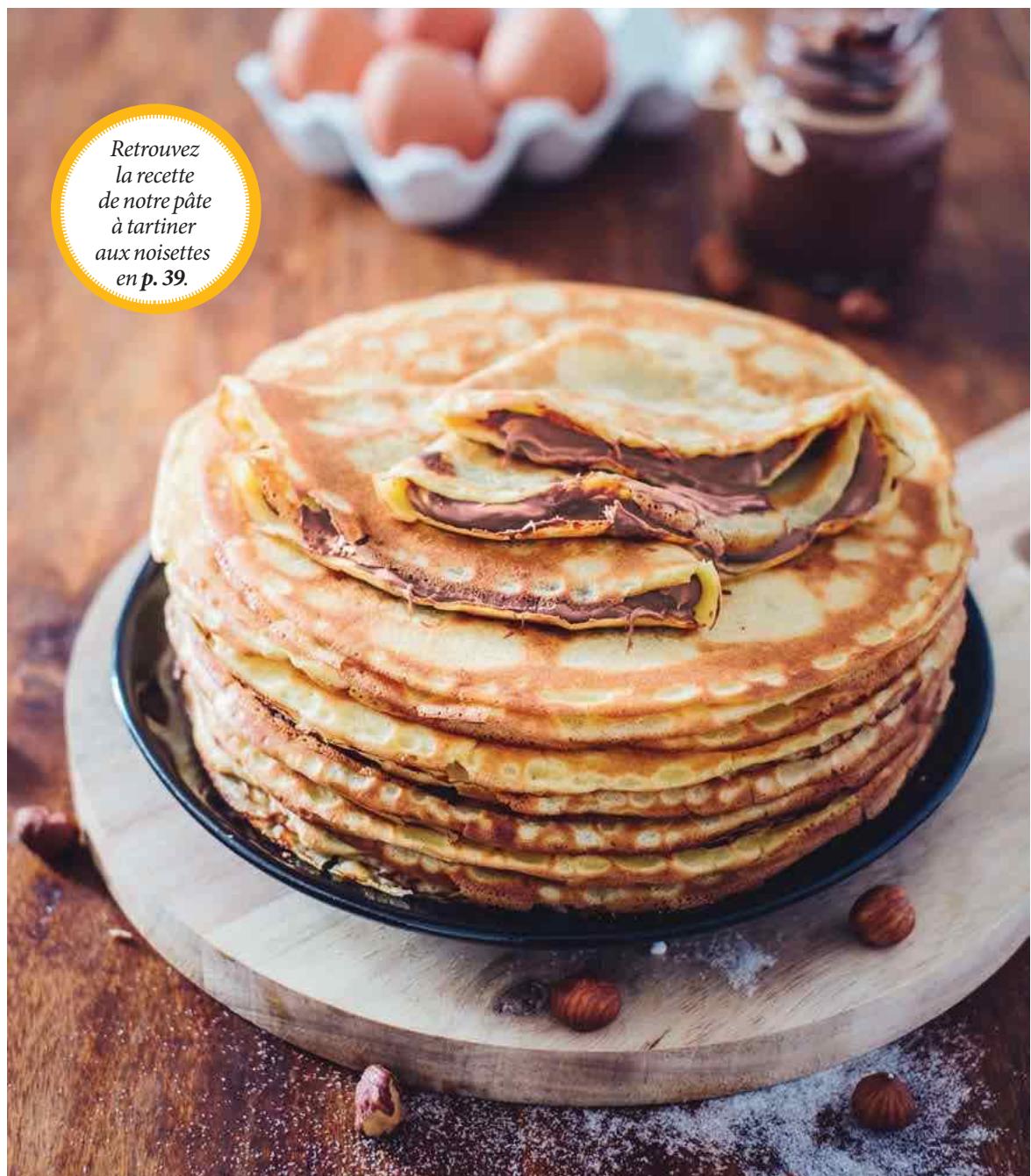
**2. Mélangez** à nouveau et ajoutez le lait petit à petit tout en remuant au fouet. Battez jusqu'à l'obtention d'une belle pâte fluide et sans grumeaux.

**3. Laissez reposer** 1 heure à température ambiante.

Ajoutez un peu de lait si la pâte a épaissi.

**4. Faites chauffer** une poêle antiadhésive d'environ 20 cm de diamètre. Déposez une petite louche de pâte, laissez cuire environ 1 minute et retournez la crêpe pour finir la cuisson. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Dégustez !

Retrouvez  
la recette  
de notre pâte  
à tartiner  
aux noisettes  
en p. 39.



## Les crêpes salées

### Le saviez-vous ?

La véritable pâte à galettes de sarrasin ne contient pas d'œufs. Trop précieux autrefois, ils étaient réservés à la garniture uniquement. Mais leur usage permet d'obtenir une pâte qui se tient mieux à la cuisson.

# Galette aux noix de saint-jacques et champignons



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Repos 2 h Cuisson 40 min

Pour les galettes :

- 1 œuf
- 15 cl de lait
- 25 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de froment
- Huile pour la cuisson
- 1/2 c. à café de sel

Pour la garniture :

- 500 g de petites noix de saint-jacques
- 250 g de champignons de Paris
- 1 citron (jus)
- Quelques brins de ciboulette
- 30 cl de béchamel
- 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 6 galettes de blé noir
- Sel et poivre

**1. Préparez la pâte à galettes :** versez les farines et le sel dans un grand saladier et faites un puits. Cassez-y l'œuf et commencez à travailler la pâte, en versant petit à petit le lait puis 30 cl d'eau. Continuez à mélanger au fouet en incorporant le beurre fondu jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide et souple. Couvrez d'un linge et laissez reposer au moins 2 heures au frais (1 nuit, idéalement).

**2. Mélangez** à nouveau la pâte reposée et ajoutez un peu d'eau si elle vous semble trop épaisse. Faites chauffer une poêle sur feu moyen, badigeonnez-la d'huile et versez 1 petite louche de pâte. Étalez-la très rapidement en inclinant la poêle en tous sens. Laissez cuire jusqu'à ce que la pâte soit figée et se décolle sur le pourtour. Retournez-la alors avec une spatule et faites-la cuire 1 minute de l'autre côté. Procédez de même pour les autres galettes.

**3. Nettoyez les champignons et émincez-les finement.** Faites-les revenir 5 minutes dans une sauteuse avec le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez les saint-jacques, la béchamel, la crème et le jus du citron. Réchauffez 10 minutes sur feu doux. Ajoutez la ciboulette ciselée, rectifiez l'assaisonnement. **4. Réchauffez** les galettes dans une poêle et répartissez la garniture. Servez aussitôt.



## Bon à savoir

Riche en protéines, la farine de blé noir apporte tous les acides aminés essentiels, ainsi que des antioxydants. Dépourvue de gluten, elle ne lève pas à la cuisson et doit être mélangée à une farine panifiable pour faire du pain.

## Galette complète



Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 5 min par galette

- 4 tranches de jambon • 4 œufs
- 100 g de fromage râpé • Beurre
- 4 galettes de sarrasin • Sel et poivre

1. Placez 1 galette dans une poêle beurrée. Déposez 1 tranche de jambon et du fromage râpé. Salez et poivrez.
2. Refermez la galette puis cassez 1 œuf au centre. Laissez cuire doucement 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et l'œuf cuit.
3. Rectifiez l'assaisonnement, servez bien chaud.

Répétez l'opération pour les 3 autres galettes.

# Galette de blé noir à l'andouille et crème de moutarde



Difficulté

Pour 12 galettes Préparation 30 min

Repos 1 h Cuisson 30 min

## Pour les galettes :

- 1 œuf
- 300 g de farine de sarrasin
- 10 g de sel

## Pour la garniture :

- 36 tranches d'andouille de Guémené
- 1 bouquet de ciboulette
- 150 g de crème épaisse
- 150 g de beurre pour la cuisson
- 4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Poivre

**1. Mélangez** dans un saladier la farine, le sel et l'œuf, délayez avec 75 cl d'eau froide et laissez reposer 1 heure.

**2. Préparez la crème :** dans une grande poêle, faites griller les tranches d'andouille pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson, puis ajoutez la crème et la moutarde. Poivrez.

**3. Ajoutez** la ciboulette ciselée hors du feu. Réservez.

**4. Faites cuire** les galettes dans une poêle à fond épais avec 1 morceau de beurre pendant 1 minute de chaque côté.

**5. Déposez** 1 cuillerée de garniture au centre de la galette, puis rabatbez les bords afin de former un carré.

**6. Renouvelez** l'opération pour le reste des galettes.



# Farines: les nouveaux usages

Issues de grains de blé, d'autres céréales et même d'autres aliments finement moulus, les farines se déclinent désormais en de nombreuses variétés. On distingue celles qui contiennent du gluten et celles qui n'en renferment pas. Zoom sur six d'entre elles... *Par Kity Bachur*



AFRICA STUDIO/ADOBESTOCK

## 3 FARINES AVEC GLUTEN

### • La farine de blé

C'est toujours la plus utilisée dans notre pays. On parle souvent de farine de froment, qui regroupe les différentes variétés de blé : dur, tendre ou épeautre (voir ci-dessous).

Sur les paquets, on peut trouver la mention « T » (initiale de « type ») assortie d'un chiffre. Celui-ci correspond au degré de raffinement. Plus le chiffre est petit, plus la farine est raffinée. **Quels usages ?** Les farines T45 et T55 sont les plus pures, les plus blanches. Elles sont fines, donc faciles à travailler et parfaites pour réaliser les gâteaux, les crèmes, les sauces... Les farines T55 ou T65 sont utilisées pour confectionner des pains, des pâtes à tarte ou à pizza... Au-dessus (T80/110/150), elles servent à la confection de pains spéciaux (complets, au son...).

### • La farine d'épeautre

Il faut distinguer le grand épeautre et le petit épeautre. Ce sont en effet deux céréales différentes, même si elles ont un point commun : ce sont les cousines germaines du blé. Particularités : le grand épeautre est proche

du blé tendre. Le petit épeautre, encore appelé engrain, possède un goût subtil de noix qui relève la saveur des plats. Comme il est pauvre en gluten, on l'utilise souvent associé à de la farine de blé (surtout pour fabriquer du pain). **Quels usages ?** Petit et grand épeautres servent à fabriquer des pains, des pâtes, des gâteaux, des crêpes, des pancakes...

### • La farine de seigle

Elle est réalisée à partir de cette céréale originaire d'Asie. De couleur grisâtre, la farine de seigle a un petit goût acide. C'est pourquoi on l'utilise le plus souvent mélangée à une autre farine, de blé, en général. Comme la farine de blé, celle de seigle est classifiée avec la lettre T. Seuls les chiffres changent (de T70 à T170), mais le principe reste le même : plus le chiffre est bas, plus la farine est claire et raffinée.

**Quels usages ?** On l'utilise principalement pour faire du pain de seigle, dont le goût se marie à merveille avec le poisson et les crustacés, mais elle peut aussi servir à réaliser des gâteaux, des muffins, du pain d'épices...



### 3 FARINES SANS GLUTEN

#### • La farine de riz

Elle provient de grains de riz finement moulus. Particularités : le riz blanc donne une farine bien blanche, fine et légère. Avec du riz semi-complet ou complet, elle est plus ou moins brune. Comme elle est susceptible d'apporter une texture friable aux préparations (surtout la blanche), il est conseillé de l'associer à une autre farine.

**Quels usages ?** La farine de riz possède une saveur assez neutre, ce qui permet de l'utiliser dans de nombreuses recettes. Ainsi, elle est idéale pour préparer des sauces blanches ou des béchamels, des gâteaux, des crêpes, des biscuits, des pâtes à tarte...

#### • La farine de châtaigne

Elle est issue du broyage à la meule de châtaignes séchées. Pour produire 1 kg de farine, il faut 4 kg de châtaignes fraîches,

ce qui explique son prix un peu élevé. Particularités : on la reconnaît à sa couleur brune et son goût légèrement sucré. C'est une des farines sans gluten les plus consommées. En pâtisserie, on peut l'utiliser seule, mais attention, sa texture est dense et donc difficile à travailler ; pour des préparations salées, on conseille de la mélanger à une ou deux farines au goût plus neutre (de riz ou de maïs, par exemple).

**Quels usages ?** Très appréciée des gourmands dans les gâteaux, les biscuits, les muffins, les pâtes à tarte, les gaufres, elle sert aussi à fabriquer du pain, à épaisser des soupes et des sauces. Bon à savoir : sa saveur particulière se marie à merveille avec la volaille et le gibier.



#### • La farine de noisette

La « vraie » est composée à 100 % de ce fruit. Cette farine fabriquée de manière artisanale demande plusieurs étapes : tout d'abord, les noisettes sont broyées puis chauffées. On obtient alors une sorte de pâte dont on va ensuite extraire l'huile : il en résulte une sorte de bloc qui sera moulu afin finement afin d'être transformé en farine.

Particularités : cette farine est brune et possède un délicieux goût de... noisette ! Ainsi, elle apporte une saveur pralinée unique à vos préparations sucrées ou salées. On peut l'utiliser seule, mais comme son coût est assez élevé, on la mélange souvent à une autre farine au goût plus neutre.

**Quels usages ?** À glisser dans tous les gâteaux, les cakes, les génoises, les pâtes à crêpes, les muffins... Délicieuse aussi pour réaliser des chapelures originales sur des gratins ou des légumes farcis, mais aussi des escalopes panées.





## Galette de sarrasin aux fruits de mer



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 45 min Repos 2 h

Cuisson 30 min

Pour les galettes :

- 1 œuf
- 300 g de farine de sarrasin
- Huile pour la cuisson • Sel

Pour la garniture :

- 800 g de mélange de fruits de mer frais ou surgelés
- 1 citron • Quelques brins de ciboulette
- 150 g de crème épaisse
- 60 g de beurre

**1. Préparez la pâte :** mélangez la farine, l'œuf et 1/2 cuillerée à café de sel dans un saladier. Versez 75 cl d'eau peu à peu en mélangeant au fouet. Laissez reposer au moins 2 heures au frais.

**2. Faites chauffer** une crêpière légèrement huilée. Versez 1 louche de pâte et inclinez la poêle en tous sens afin de la répartir. Laissez cuire 2 à 3 minutes. Retournez la crêpe et faites cuire l'autre face. Recomencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**3. Laissez décongeler** les fruits de mer dans une passoire. Mettez-les ensuite dans une casserole avec la crème.

Réchauffez doucement, puis ajoutez la ciboulette ciselée.

**4. Faites chauffer** 1 noisette de beurre dans la crêpière. Disposez une première galette puis répartissez un peu de mélange aux fruits de mer. Refermez la crêpe et laissez chauffer quelques minutes. Réservez au chaud, puis procédez de même pour les autres galettes. Accompagnez de quartiers de citron.

# Crêpe Suzette

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 30 min Repos 2 h

Cuisson 3 min par crêpe

Pour la pâte à crêpes:

- 2 œufs
- 20 cl de lait frais entier
- 10 g de beurre + pour la cuisson
- 125 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 pincée de sel fin

Pour la sauce:

- 1 orange non traitée (ou mandarine)
- 50 g de beurre
- 50 g de sucre en poudre
- 2 c. à café de curaçao
- Grand Marnier (facultatif)

**1. Préparez la pâte à crêpes:** battez les œufs en omelette dans une terrine. Faites fondre le beurre dans une casserole ou au micro-ondes.

**2. Tamisez** la farine au-dessus d'une jatte. Incorporez les œufs, le sucre vanillé, le sucre en poudre et le sel. Délayez avec le lait. Ajoutez le beurre fondu tout en mélangeant. Laissez reposer pendant 1 heure à température ambiante.

**3. Préparez la sauce:** lavez l'orange et râpez son zeste. Pressez-la et recueillez son jus. Incorporez-en la moitié à la pâte à crêpes. Ajoutez 1 cuillerée à café de curaçao. Laissez reposer pendant 2 heures.

**4. Coupez** le beurre en petits morceaux dans une terrine.

Malaxez-le avec le reste de jus d'orange et de curaçao.

Incorporez le zeste râpé ainsi que le sucre en poudre.

**5. Faites cuire** les crêpes dans une poêle bien chaude graissée avec un morceau de beurre. Déposez un peu de beurre parfumé sur la crêpe. Pliez-la en quatre et réchauffez-la sur feu doux. Confectionnez les autres crêpes de la même façon. Mettez-les au fur et à mesure dans un plat.

**6. Faites chauffer** le Grand Marnier dans une petite casserole pour une recette plus gourmande. Versez-le sur les crêpes et flambez. Servez aussitôt.

Les crêpes sucrées



# Pancakes fourrés à la pâte à tartiner



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Repos 1 h Cuisson 25 min

- 3 œufs • 60 cl de lait ribot
- 300 g de pâte à tartiner
- 300 g de farine
- 60 g de féculle de maïs
- 2 c. à soupe de sucre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- Huile pour la cuisson

**1. Réalisez** 12 disques de pâte à tartiner de 8 cm de diamètre et de quelques millimètres d'épaisseur, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Placez-les 1 heure au congélateur.

**2. Préparez la pâte :** séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, mélangez la farine, la féculle, la levure et le sucre. Faites un puits et ajoutez les jaunes d'œufs. Mélangez en incorporant peu à peu la farine, puis versez le lait ribot. Montez les blancs en neige avec la pincée de sel et incorporez-les délicatement à la préparation précédente. Laissez reposer 1 heure au frais.

**3. Faites chauffer** 1 cuillerée à café d'huile dans une poêle à blinis. Quand elle est bien chaude, versez 1 petite louche de pâte et laissez cuire 30 secondes. Déposez au centre 1 disque de pâte à tartiner congelé, puis recouvrez d'une petite louche de pâte. Laissez cuire 1 minute. Retournez le pancake et poursuivez la cuisson 1 minute. Réservez au chaud.

**4. Poursuivez** la cuisson jusqu'à épuisement de la pâte, en huilant la poêle à chaque fois. Dressez les pancakes sur un plat et servez.



### Variante

Remplacez la pâte à tartiner par de la purée de cacahuète...  
Un vrai régal !



## Rouleaux de crêpe au fromage blanc



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 10 min Cuisson 20 min

- 500 g de fromage blanc
- 20 g de beurre • 6 crêpes sucrées
- 2 sachets de sucre vanillé
- 60 g de raisins secs
- 2 c. à soupe de gelée d'orange
- 1 c. à soupe de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et faites tremper les raisins secs dans de l'eau tiède. Beurrez un plat à four.
2. Mélangez le fromage blanc, le sucre vanillé, la gelée d'orange et les raisins secs égouttés dans un saladier. Tartinez les crêpes du mélange.
3. Roulez les crêpes sur elles-mêmes puis coupez-les en deux ou trois. Disposez-les debout dans le plat. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Servez dès la sortie du four saupoudré de sucre glace.



PATRICIAK

## Hopper banane kiwi



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Repos 30 min Cuisson 20 min

Pour la pâte à hopper : • 30 g de beurre de Condé-sur-Vire doux Elle & Vire • 70 cl de lait de coco • 130 g de farine de blé • 120 g de farine de riz • 1 sachet de levure chimique • 2 c. à soupe rases de sucre • 1 pincée de sel  
Pour la garniture : • 2 bananes • 2 kiwis • 33 cl de crème à fouetter et mascarpone Elle & Vire • 20 g de sucre glace • 2 c. à soupe de chocolat noir râpé

**1. Préparez la pâte :** versez dans un saladier les 2 farines, le sucre, le sel, la levure chimique et le lait de coco. Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 30 minutes.

**2. Faites fondre** un peu de beurre dans une petite poêle creuse.

**3. Versez** 1 petite louche de pâte. Tournez la poêle afin de former un hopper bien rond. Couvrez et laissez cuire 3 minutes. Déposez le hopper sur une assiette. Recommencez l'opération.

**4. Préparez la garniture :** délayez le sucre glace dans la crème.

Fouettez ce mélange jusqu'à ce qu'il soit ferme. Réservez au frais.

**5. Coupez** les fruits en morceaux.

**6. Déposez** un peu de crème fouettée dans chaque hopper, répartissez les fruits puis saupoudrez de chocolat râpé.

# Terrine de crêpes aux pommes



Difficulté 1  
Pour 6 personnes

Préparation 30 min Repos 1 h

Réfrigération 12 h Cuisson 40 min

- 750 g de pommes • 1 citron
- 5 œufs • 60 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 30 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de cannelle
- Huile pour la cuisson

**1. Versez**, la veille, la farine dans une jatte et faites un puits.

Cassez-y les œufs et mélangez doucement en incorporant peu à peu la farine. Versez le lait puis le beurre fondu et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Laissez reposer 1 heure.

**2. Pelez et épépinez** les pommes puis coupez-les en dés. Mettez-les dans une casserole avec le jus de citron, le sucre, la cannelle et ½ verre d'eau. Faites cuire 20 minutes à couvert. Ajoutez la crème et mixez la compote.

**3. Faites cuire** les crêpes dans une poêle ou une crêpière huilée. Déposez 1 cuillerée à soupe de compote de pomme sur chacune. Pliez-les en trois et empilez-les dans un moule à cake. Réservez 1 nuit au réfrigérateur.

**4. Démoulez** la terrine sur un plat le jour même, et servez-la avec de la crème Chantilly et des pétales de pomme séchée.



# Crêpe au chocolat roulée, crème de mascarpone et cranberries



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Réfrigération 2 h Cuisson 20 min

Pour les crêpes : • 3 œufs • 50 cl de lait

- 150 g de farine • 50 g de féculle de maïs
- 30 g de sucre • 1 c. à soupe de cacao
- 2 pincées de sel • Huile pour la cuisson

Pour la garniture :

- 200 g de cranberries surgelées
- 250 g de mascarpone
- 20 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe de sucre glace

**1. Préparez la pâte à crêpes :** placez tous les ingrédients dans un blender et mixez en augmentant peu à peu la vitesse, jusqu'à obtenir une préparation homogène. Laissez reposer 1 heure au frais.

**2. Faites cuire** 6 crêpes dans une poêle huilée. Laissez refroidir.

**3. Mélangez** la crème, le mascarpone et le sucre glace dans un saladier. Fouettez la préparation au batteur électrique jusqu'à obtenir une chantilly ferme.

**4. Répartissez** la crème sur les crêpes, puis disposez les cranberries à une extrémité. Roulez les crêpes sur elles-mêmes en enfermant la garniture, sans trop serrer. Coupez les rouleaux de crêpe en tranches et disposez-les sur un plat. Réservez au frais au moins 1 heure avant de servir.

**Pas de cranberries ?**

Remplacez-les par des framboises, myrtilles ou mûres surgelées.





## Crêpe sans lactose au lait d'avoine

Difficulté Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Repos 1 h Cuisson 20 min

- 3 œufs • 75 cl de lait d'avoine
- 250 g de farine
- 2 sachets de sucre vanillé
- Huile pour la cuisson

**1. Mélangez** la farine et le sucre vanillé dans un saladier. Faites un puits et cassez les œufs au centre. Mélangez au fouet en intégrant peu à peu la farine. Versez le lait d'avoine en mélangeant. Réservez 1 heure au frais.

**2. Faites chauffer** une poêle ou une crêpière et huilez-la légèrement. Versez 1 petite louche de pâte et inclinez la poêle en tous sens afin de la répartir. Laissez cuire 2 à 3 minutes puis retournez la crêpe pour faire cuire l'autre face.

**3. Répétez** l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Dégustez ensuite avec la garniture de votre choix.

## À l'avance et chaud

Si vous souhaitez préparer vos pancakes avant l'arrivée de vos invités et les servir tout chauds, placez-les dans un plat à four, recouvrez-les de papier d'alu et réchauffez-les 5 minutes à 100 °C (th. 3/4).



SIROIS\_SUGRESAISE

## Pancakes étoile à la poire et au sirop d'érable



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 25 min

- 5 poires
- 3 œufs
- 30 cl de lait
- Beurre
- 250 g de farine
- 25 cl de sirop d'érable
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- 1/2 sachet de levure
- 1 pincée de sel

**1. Épluchez** 2 poires et coupez-les en petits dés. Lavez les 3 autres poires et coupez-les en deux avec la queue, sans les éplucher. Après les avoir saupoudrés d'un peu de sucre, faites caraméliser les dés de poire et les demi-poires à la poêle pendant 10 minutes à feu vif, en surveillant (l'ensemble doit être fondant). Réservez.

**2. Mettez** la farine, la levure, le sel et le sucre vanillé dans un saladier et mélangez. Ajoutez les 3 œufs battus, puis le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.

**3. Badigeonnez** une poêle de beurre. Faites-y cuire de petits pancakes de la taille d'un emporte-pièce en forme d'étoile 1 à 2 minutes par face, en les retournant avec une spatule (les pancakes sont cuits lorsque des bulles se forment sur le dessus). Comptez environ 3 pancakes par personne. Réservez.

**4. Découpez** vos pancakes à l'aide de l'emporte-pièce. Disposez 3 « étoiles » par assiette, déposez quelques dés de poire caramélisés sur le dessus, ajoutez une demi-poire par assiette puis nappez de sirop d'érable.

# Pancakes de ricotta sauce myrtille

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 250 g de myrtilles surgelées
- 2 œufs
- 250 g de ricotta
- 12 cl de lait
- 80 g de farine
- 25 g de sucre
- 1 c. à café de levure
- 1 pincée de sel • Huile

**1. Rincez** les myrtilles sous l'eau fraîche et laissez-les décongeler. Égouttez-les sur du papier absorbant. Mettez-les dans une casserole et ajoutez le sucre. Faites cuire à feu doux et à couvert pendant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Réservez.

**2. Séparez** les blancs d'œufs des jaunes.

**3. Fouettez** la ricotta, le lait et les jaunes d'œufs dans un saladier. Ajoutez la farine, la levure et le sel. Mélangez bien.

**4. Battez** les blancs en neige légère et incorporez-les à la préparation.

**5. Huilez** une petite poêle antiadhésive. Versez-y 1 grosse cuillerée à soupe de pâte et étalez-la avec le dos de la cuillère. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la surface de la pâte se couvre de petits trous. Retournez le pancake et poursuivez la cuisson 1 minute. Réservez le pancake au chaud et recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez avec la sauce myrtille.





ANGÉLIQUE ROUSSEL

## Crêpe aux pommes et au caramel salé



Difficulté  
Pour 6 crêpes

Préparation 20 min Cuisson 20 min

Pour la pâte : • 30 cl de boisson au millet Soy

- 100 g de farine de blé
- 25 g de farine de riz
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre

Pour la garniture : • 3 pommes

- 100 g de margarine
- 100 g de caramel liquide • Fleur de sel

1. **Mélan gez** les farines tamisées avec l'huile et le sucre dans un saladier. Délayez petit à petit avec la boisson au millet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

2. **Versez** 1 louche de préparation dans une crêpière et faites cuire 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la crêpe soit dorée. Procédez de même jusqu'à épuisement de la pâte et réservez les crêpes.

3. **Faites fondre** la margarine dans une poêle, puis ajoutez les pommes coupées en fines lamelles. Faites-les revenir 5 minutes. Ajoutez 3 à 4 cuillerées à soupe de caramel et 1 pincée de fleur de sel.

4. **Répartissez** les pommes sur les crêpes et rajoutez un peu de caramel par-dessus, selon les goûts. Servez chaud.

# Crêpe au cacao et crémeux de café



Difficulté

Pour 12 crêpes

Préparation 30 min Réfrigération 5 h

Cuisson 35 min

Pour le crémeux café : • 3 jaunes d'œufs

- 30 cl de crème liquide entière
- 180 g de chocolat dessert au café
- 40 g de sucre • 1 c. à café de Maïzena

Pour les crêpes : • 3 œufs • 50 cl de lait

- 150 g de farine • 50 g de Maïzena
- 30 g de sucre • 2 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de cacao • 2 pincées de sel

**1. Préparez le crémeux :** portez la crème à ébullition. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange double de volume, puis ajoutez la Maïzena. Versez la crème chaude sur le mélange en continuant à mélanger, puis remettez le tout dans la casserole. Mélangez constamment jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajoutez le chocolat dessert au café haché et mélangez jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu. Versez la crème dans un saladier, couvrez au contact de film alimentaire. Laissez refroidir puis réservez 4 à 5 heures au réfrigérateur.

**2. Préparez** votre pâte à crêpes en versant dans un saladier la farine, la Maïzena, le sucre, le cacao, le sel et l'huile. Faites un puits, délayez avec les œufs puis le lait. Versez 1 louche de préparation dans une crêpière légèrement graissée et faites cuire 2 minutes de chaque côté. Procédez de même jusqu'à épuisement de la pâte.

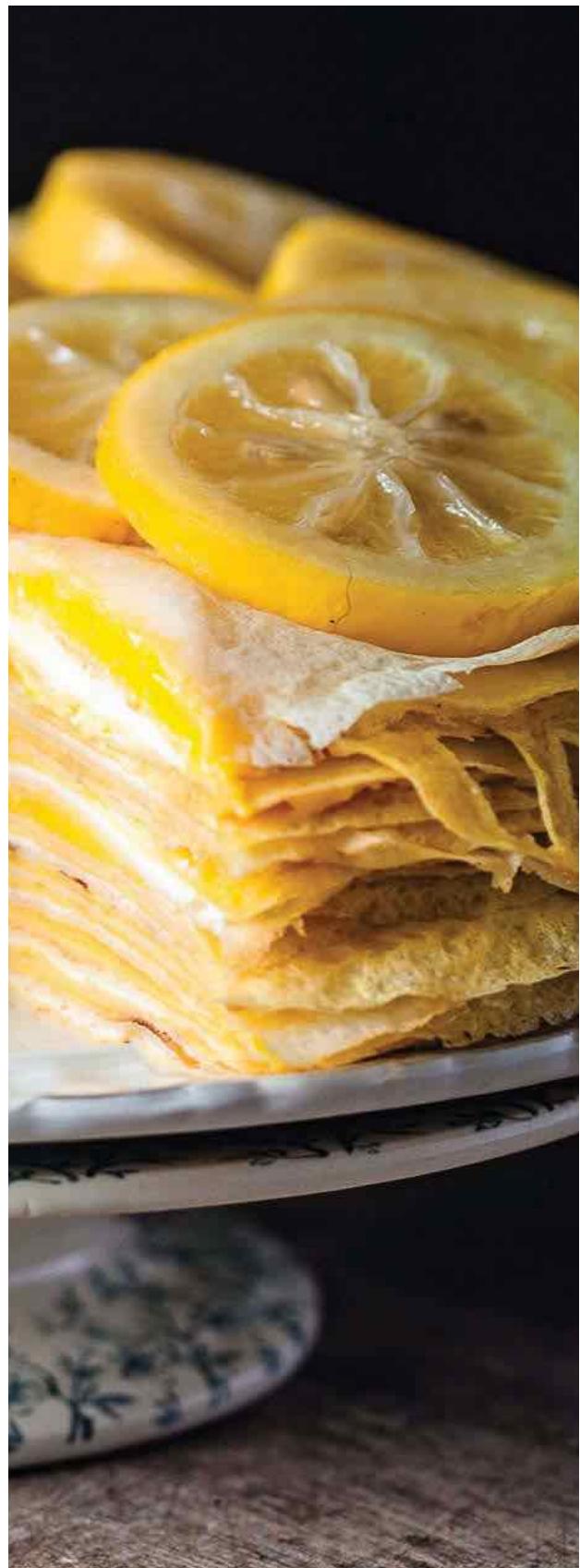
**3. Garnissez** chaque crêpe d'un peu de crémeux.



## Variante

Vous pouvez également utiliser du chocolat blanc et du praliné.





# Gâteau de crêpes au lemon curd

Difficulté   
Pour 6 personnes

**Préparation 1 h 10 Repos 2 h Cuisson 1 h**

**Pour la pâte à crêpes :** • 4 œufs • 1 l de lait entier

• 50 g de beurre fondu • 400 g de farine

• 7,5 cl d'huile de colza • 40 g de sucre

• 2 c. à soupe de Grand Marnier ou de Cointreau

• 2 pincées de sel

**Pour le lemon curd :** • 2 citrons bio (jus et zestes) • 4 œufs

• 100 g de beurre • 150 g de sucre

**Pour la crème fouettée :** • 2 citrons bio (zestes)

• 250 g de mascarpone

• 5 cl de crème liquide entière

• 1 c. à soupe de sucre glace

**Pour les citrons confits :**

• 3 beaux citrons bio ou non traités

• 175 g de sucre en poudre + • 1 c. à soupe

**1. Préparez la pâte à crêpes :** mélangez la farine et le sucre. Battez les œufs avec le sel. Ajoutez-les à la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Délaiyez-la avec le lait puis le beurre et enfin l'huile. Ajoutez l'alcool. Laissez reposer 2 heures à température ambiante.

**2. Faites chauffer** une poêle antiadhésive et graissez-la à l'aide d'un papier absorbant imbiber d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, versez 1 petite louche de pâte en veillant à recouvrir uniformément le fond. Lorsque les bords de la crêpe commencent à se colorer, retournez-la à l'aide d'une spatule. Cuisez l'autre face puis déposez la crêpe dans un plat. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**3. Préparez le lemon curd :** lavez les citrons, prélevez leur zeste avec une râpe fine puis pressez-les et recueillez leur jus. Dans un grand bol, mettez le jus et les zestes de citron, le sucre, les œufs et le beurre coupé en petits morceaux. Posez-le sur un bain-marie frémissant. Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe. Versez la crème dans un saladier, filmez au contact. Laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur.

**4. Préparez la crème fouettée :** mélangez les zestes de citron et le sucre. Fouettez au batteur le mascarpone, la crème liquide et le sucre jusqu'à la formation de petits pics. Réservez au frais.

**5. Préparez les citrons confits :** lavez et essuyez les citrons. Découpez-les en tranches fines. Portez à ébullition 37,5 cl d'eau et le sucre. Faites-y confire les tranches de citron 20 minutes en remuant de temps en temps. Égouttez-les, laissez-les refroidir sur une grille. Saupoudrez-les de sucre.

**6. Empilez** les crêpes de façon à obtenir un gâteau en les nappant tantôt de crème fouettée, tantôt de lemon curd et en en laissant certaines nature. Décorez la dernière crêpe de lamelles de citron confit.

# Crumpets parfumés à l'orange



Difficulté  
Pour 4 personnes

Préparation 30 min Repos 1 h  
Cuisson 15 min

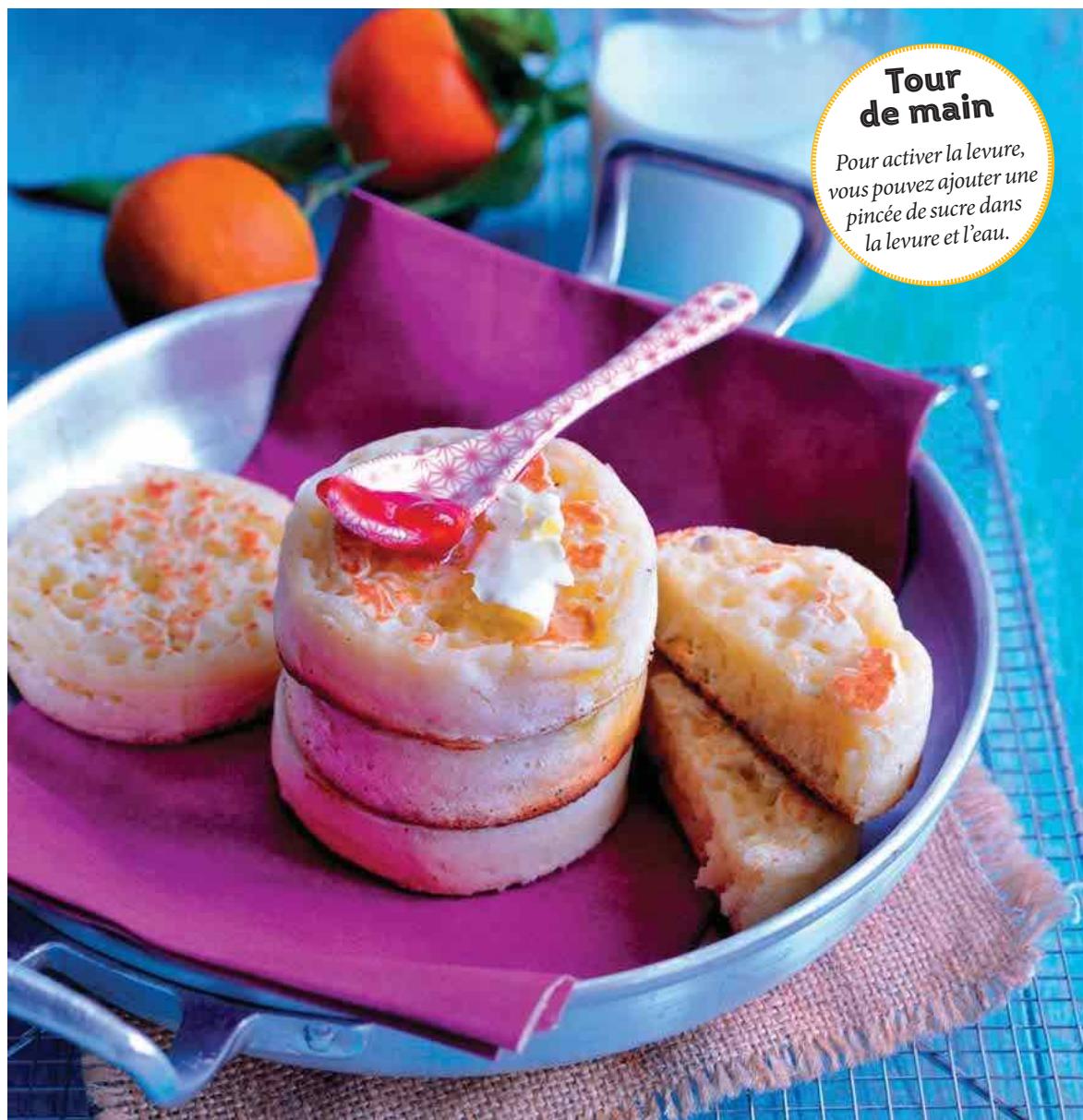
- 1 orange non traitée (ou bio)
- 20 cl de lait • 250 g de farine de blé
- 7 g de levure de boulanger
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel • Huile pour la cuisson

**1. Diluez** la levure de boulanger dans 20 cl d'eau tiède et laissez reposer une dizaine de minutes. Râpez finement le zeste de l'orange et pressez-la.

**2. Mélangez** la farine et la levure chimique, ajoutez le lait, la levure diluée, le jus et le zeste de l'orange, l'eau de fleur d'oranger et le sel. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte élastique. Laissez reposer 1 heure.

**3. Huilez** des cercles à pâtisserie en Inox, puis déposez-les dans une poêle légèrement huilée et bien chaude. Versez 1 petite louche de pâte dans chaque cercle, sur une épaisseur d'environ 1 cm, et laissez cuire doucement jusqu'à ce que la surface de la pâte se couvre de bulles. Enlevez les cercles, retournez les crumpets et poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.

**4. Recommencez** jusqu'à épuisement de la pâte. Servez les crumpets chauds ou froids avec de la confiture ou du beurre.



# La pâte à tartiner maison : la meilleure option !

Elle est incontournable dans les crêpes et fait un bien fou au moral durant les longs mois d'hiver. Mieux vaut toutefois la réaliser soi-même si l'on veut qu'elle présente un intérêt nutritionnel. *Par Céline Roussel*

MULTI-ADOBESTOCK



**B**ien que la pâte à tartiner chocolat noisette fasse débat depuis de nombreuses années, et souffre au final d'une assez mauvaise réputation, nous, Français, en serions les premiers consommateurs au niveau mondial. Et elle est incontournable avec des crêpes !

À long terme, ce type de produit, parfois composé à 60 % de sucre et de gras, peut avoir un impact sur le poids et la santé : 100 g de pâte à tartiner industrielle représentent en effet 540 kcal (soit le quart des apports journaliers recommandés chez une femme). Dans cette recette, le seul ingrédient digne d'intérêt nutritionnel reste la noisette. Cette dernière est en effet riche en vitamine E (protectrice pour les cellules), en vitamine B9 (qui réduit le risque de maladies cardio-vasculaires), en calcium et en potassium (luttant contre l'acidification du corps).

## ON MISE SUR LA NOISETTE

Malheureusement, sa quantité n'excède en général pas 13 % du pot. Certains n'en contiennent même pas

## PÂTES À TARTINER DU COMMERCE, LISEZ LES ÉTIQUETTES ET FAITES LE BON CHOIX !

- Elles doivent contenir 40 % de noisettes et une teneur limitée en sucres (pas plus de 30 %).
- Évitez celles avec de l'huile de palme. Optez plutôt pour celles à l'huile de colza ou d'olive.

## Variantes

*Vous pouvez décliner cette recette selon vos envies : optez pour de la purée de cacahuète, de spéculoos (pour un goût plus prononcé) ou d'amande (pour un résultat plus doux). Ajoutez-y des morceaux de noisettes concassées et torréfiées, des pépites de chocolat blanc...*

du tout ! Et c'est un score bien modeste, au regard de celui atteint par le sucre (près de 55 % pour certaines marques), dont on n'ignore plus l'impact délétère sur la santé. Quant aux matières grasses utilisées, elles posent parfois aussi un problème environnemental. C'est le cas de l'huile de palme.

## LE FAIT MAISON

Généralement, on compte entre quatre et sept ingrédients (un à deux types de chocolat, de la noisette, une matière grasse, du sucre, des extraits de vanille, du cacao amer). Une fois que le chocolat est fondu, il suffit de le mélanger à tous les autres ingrédients avec un mixeur. Côté nutrition, portez une attention particulière à la quantité de noisettes que vous allez utiliser. En poudre, entières puis concassées et broyées, torréfiées ou non, c'est selon vos goûts, mais elles doivent représenter en moyenne entre 35 et 40 % de la recette.

## CÔTÉ MATIÈRES GRASSES

On a l'embarras du choix, cela peut être une pointe de crème fraîche, du lait concentré non sucré ou une cuillère d'huile au goût assez neutre (type colza, olive, noisette). Quant à l'ajout de sucre, il se fait en fonction du chocolat choisi. Inutile, par exemple, de sucrer si vous utilisez du chocolat au lait ou blanc.

## Notre recette

### Choco-noisette facile

#### Pour un pot

- 150 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 4 c. à soupe de purée de noisette (en magasin bio)
- 1 c. à soupe de sirop d'érable

1. **Hachez** le chocolat et faites-le fondre au bain-marie.
2. **Ajoutez** la purée de noisette et le sirop d'érable, et mélangez jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. **Versez** dans un pot à confiture. Conservez au frais.

# À Juan-les-Pins avec Aurélien Véquaud

Pour le lancement d'une rose à son nom, le chef du restaurant étoilé La Passagère (Hôtel Belles Rives) nous a concocté une recette à base de produits de la mer. *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Aurélien Véquaud (à droite) espère une deuxième étoile pour le restaurant La Passagère.

Pieds dans l'eau, le palace azuréen aux allures des Années folles a déjà reçu les visites de Scott Fitzgerald et de la famille Kennedy. Mais jamais en cuisine ! Alors que nous, c'est ce qui nous intéresse, car Aurélien Véquaud a prévu de composer sa nouvelle recette sous nos yeux. Ce sympathique chef de 32 ans originaire de Luçon, en Vendée, est passé par l'école des Sorbets, à Noirmoutier, pour décrocher son BEP de cuisine. Un sésame qui lui a permis de travailler dans la brigade d'Alexandre Couillon puis chez Arnaud Donckele, à Saint-Tropez, avant de décrocher ce poste envié à La Passagère. Avec pour ambition d'écrire une nouvelle page culinaire afin de marquer les lieux de son empreinte, conserver l'étoile Michelin et en gagner une seconde. À cœur vaillant, rien d'impossible !

**9 heures.** Les coulisses de l'hôtel sont si vastes que l'on ne trouve pas le chef. Non, il n'est pas en retard, il accueille Cyril Lorenzi, des Pêcheries de l'Océan, son poissonnier favori.

**9 h 30.** Aurélien plonge les mains dans un panier de crabes encore vivants. Attention, ça pince !

**10 heures.** Sain et sauf, le chef enfile son tablier, prêt à préparer notre assiette avant l'arrivée des clients.

**10 h 30.** L'eau de la cocotte est bouillante, et le crabe y fait un grand plongeon...

**11 heures.** Aurélien grimpe sur une caisse de bouteilles pour décrocher une casserole en cuivre accrochée au plafond. Même pas peur !

**11 h 30.** Pas évident de réussir la sauce, alors le chef prend bien le temps de nous expliquer ses gestes.

**Midi.** Le dressage commence, le pro est à l'œuvre et il soigne sa présentation...



On fait suer les légumes à feu moyen afin d'en développer toutes les saveurs.

Sa recette phare

## Raviole ouverte de tourteau à l'antiboise



Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 25 min

Boisson conseillée : un côtes-de-provence blanc du Domaine Rimaurescq

- 300 g de chair de tourteau (1 tourteau de 600 g)
- 100 g de céleri branche • 100 g d'échalote • 100 g de fenouil
- 2 tomates moyennes • 1 citron • 1 bouquet de verveine
- 10 g de gingembre • 2 jaunes d'œufs • 50 g de beurre
- 8 feuilles de ravioles rondes très larges • 5 cl de cognac
- 6 étoiles de badiane • Huile d'olive • Sel et poivre



1. Taillez 80 g de céleri et l'échalote en brunoise, salez, poivrez et faites revenir à feu doux avec une cuillerée d'huile d'olive pendant 8 minutes à couvert. Réservez.

2. Zestez le citron. Coupez le fenouil, le reste du céleri (réservez quelques feuilles pour le dressage) et la tomate en dés, et faites revenir dans une casserole avec le beurre, à feu moyen, pendant 3 minutes.

3. Versez ensuite le cognac, 40 cl d'eau, le gingembre épluché et râpé, la verveine (réservez 2 branches), les étoiles de badiane, le zeste du citron et laissez cuire 20 minutes. Filtrez dans une passoire, puis mélangez avec les jaunes d'œuf pour obtenir un mélange velouté que vous émulsionnerez dans un mixeur.

4. Mettez à cuire les feuilles de ravioles dans une eau bouillante salée pendant 4 minutes avant de les plonger dans une eau glacée.

5. Confectionnez la farce avec le mélange céleri échalote et la chair du tourteau, en y ajoutant une branche de verveine ciselée.

6. Déposez une raviole au centre d'une assiette creuse, puis 2 cuillerées de farce dessus. Recouvrez d'une seconde raviole, nappez de 3 cuillerées de sauce et décorez avec quelques feuilles de céleri et de verveine. Servez chaud.



### Le truc du chef

Lorsqu'elles sont faites maison, farinez généreusement les ravioles avant de les faire cuire à l'eau afin qu'elles ne se dessèchent pas.

Son adresse : 33 boulevard Édouard-Beaudoin, 06160 Juan-les-Pins. Tél. 04 93 61 02 79. Bellesrives.com

Hors-Série Féminin

# BE HAPPY

LE MAGAZINE QUI ME FAIT DU BIEN

## Bien-être

Pourquoi tout va mieux en musique

## Energie

Garder le moral le dimanche soir

## Nature

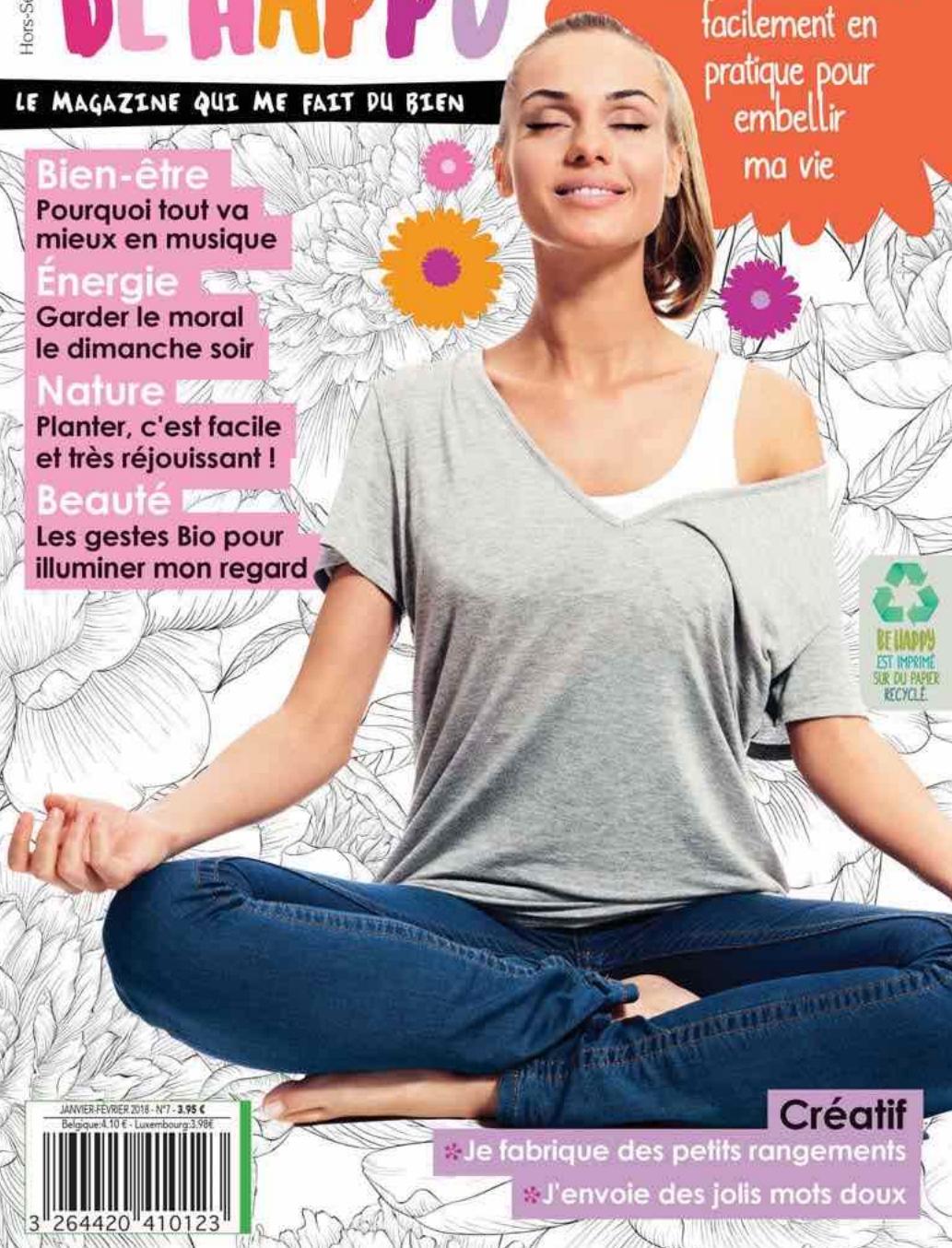
Planter, c'est facile et très réjouissant !

## Beauté

Les gestes Bio pour illuminer mon regard

## MÉDITATION

Comment la mettre facilement en pratique pour embellir ma vie



JANVIER-FÉVRIER 2018 - N°7 - 3,95 €  
Belgique 4,10 € - Luxembourg 3,98 €  
3 264420 410123

## Créatif

\*Je fabrique des petits rangements

\*J'envoie des jolis mots doux

Exclusivement en vente à la caisse de votre supermarché ou hypermarché préféré.

# Les 15 jours de menus



**TRÉSOR DE SAISON**  
Qui n'a jamais plongé sa cuillère avec bonheur dans un mont d'or ? Cependant, on peut faire mieux que le manger tel quel, et le glisser dans des recettes surprenantes (et faciles) comme ces yakitoris au carpaccio de bœuf. À retrouver p. 54.



## DESSERT D'ENFANCE

On se réconforte jusqu'au bout avec une délicieuse crème au chocolat noir. C'est très simple, inratable et si bon ! Et, pour se donner bonne conscience, on la sert dans des petits pots (une bonne excuse pour se resservir;) ). À retrouver p. 56.



## ET AUSSI

- ✓ Notre jambon braisé, à faire le week-end pour assurer une cuisson longue
- ✓ Nos 3 recettes pour réhabiliter le chou-fleur dans des préparations inédites

Suggestions d'entrées  
qui vont bien

- Salade de mâche aux noix
- Velouté de légumes anciens

ou

- Terrine de carotte sauce cerfeuil

Cette recette est à retrouver sur  
notre site :  
[Gourmand.viepratique.fr](http://Gourmand.viepratique.fr)



HMSTUDIO\_PHOTOFOUD

## Mon plat

### Toast au boudin blanc et pommes confites

Pour 4 personnes

Préparation 25 min Cuisson 25 min Repos 5 min

- 2 boudins blancs truffés
- 3 pommes bio
- 30 g de beurre salé
- 20 g de beurre doux
- 8 tranches de pain brioché
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café de calvados
- Sel et poivre du moulin

**1. Lavez** soigneusement les pommes, coupez de belles rondelles dans la partie la plus épaisse. Retirez les pépins. Taillez le reste de la chair en dés. Chauffez le beurre salé dans une poêle et déposez les rondelles de pomme. Laissez colorer 5 minutes sur feu moyen, puis retournez-les et ajoutez les dés de pomme. Saupoudrez de cassonade et de 2 pincées de sel. Arrosez avec le calvados et poursuivez la cuisson 3 minutes. Retournez à nouveau les tranches. Laissez reposer 5 minutes hors du feu. **2. Chauffez** l'huile et 10 g de beurre doux dans une poêle, faites-y cuire les boudins sur feu moyen 10 minutes, en les tournant régulièrement. Coupez-les en rondelles régulières.

**3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Prélevez des cercles dans le pain brioché à l'aide d'un emporte-pièce. Toastez-les. Déposez-les sur la plaque du four graissée et couvrez-les de tranches de pomme. Répartissez le boudin blanc et les dés de pomme, ajoutez des parcelles de beurre et enfournez pour 5 minutes. Poivrez et servez rapidement.

## Mon dessert

### Galopins

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 3 œufs
- 30 cl de lait
- 300 g de pain brioché rassis
- Sucre semoule
- 2 c. à soupe d'huile

**1. Émiettez** le pain brioché dans un saladier, versez le lait bouillant. Écrasez à la fourchette.

**2. Battez** les œufs et incorporez-les à la préparation.

**3. Huilez** une poêle à blinis. Déposez-y 1 louche de pâte et faites cuire 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de sucre semoule et réservez au chaud. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

Star du marché

# Le mont d'or

C'est un fromage  
à pâte molle non cuite.

Il est riche  
en matières  
grasses : environ  
**25 g/100 g**  
de fromage

**RECONNAISSABLE  
À SA BOÎTE EN BOIS**  
Le mont d'or est cerclé  
par une sangle en écorce  
d'épicéa, qui participe  
à lui conférer son goût  
subtilement boisé, avant  
d'être rangé dans une  
boîte du même bois.



Son nom vient du mont d'Or,  
sommet du Jura qui culmine  
à 1 400 m d'altitude. À ne pas  
confondre avec le Mont-Dore,  
situé en Auvergne.

Il faut 7 l de lait pour  
fabriquer 1 kg de mont d'or.

***Le saviez-  
vous ?***  
*On l'appelle  
aussi vacherin  
du Haut-Doubs.*

## Mon entrée

### Navets marinés

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Repos 2 h Macération 72 h

- 500 g de navets blancs
- 3 tranches de betterave rouge cuite
- 18 cl de vinaigre • Sel

**1. Pelez** les navets et coupez-les en cubes. Mettez-les dans un grand bol. Salez puis laissez dégorger pendant 2 heures minimum.

#### 2. Égouttez et rincez

soigneusement les navets.

Disposez-les dans des bocaux. Dans un grand bol, mélangez 25 cl d'eau, le vinaigre, 1 cuillérée à café de sel et les tranches de betterave puis placez dans les bocaux. Remplissez avec de l'eau jusqu'à 1 cm du bord.

**3. Fermez** les bocaux et laissez macérer pendant 3 jours. Chaque jour, remuez pour donner une belle couleur rose à la préparation.

## Mon plat

### Croque-brandade

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

- 400 g de brandade de morue
- 16 tomates cerise lavées
- 50 g de beurre • 16 tranches de pain de mie complet • 16 olives noires dénoyautées • Poivre

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Coupez les tomates en deux. Hachez les olives noires.

**2. Beurrez** les tranches de pain de mie d'un seul côté. Sur 8 d'entre elles, et sur la face non beurrée, tartinez la brandade puis répartissez les tomates et les olives. Refermez avec une tranche de pain de mie, la face beurrée au-dessus.

**3. Déposez** sur une plaque couverte de papier cuisson et enfournez pour 15 minutes. Servez chaud.



A. BEAUVIAS - F. HAMEL - CERCLES CULINAIRES DE FRANCE

## Mon dessert

### Bottereaux

Pour 4 personnes Préparation 20 min Repos 4 h Cuisson 10 min

- 1 gros œuf • 95 g de beurre demi-sel • 15 cl de lait • 375 g de farine
- 25 g de sucre • 1/3 de paquet de levure chimique • 1 pincée de sel • Sucre glace

**1. Placez** le lait, le sucre et le beurre dans une casserole. Faites chauffer l'ensemble à feu doux. Battez les œufs en omelette.

**2. Déposez** la farine, le sel, la levure, l'œuf battu et le lait chauffé dans un grand saladier. Mélangez. Laissez reposer la pâte, recouverte d'un torchon, pendant 4 heures à température ambiante et sans courant d'air.

**3. Étalez** finement la pâte, découpez des losanges ou d'autres formes.

**4. Cuisez** dans un bain de friture jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés. Saupoudrez de sucre glace.

**Mon plat****Cabillaud en papillote****Pour 4 personnes****Préparation 15 min Cuisson 15 min**

- 4 dos de cabillaud • 4 carottes
- 2 tomates • 1 courgette • 1 poivron jaune
- 1 c. à soupe d'huile • Sel et poivre

- 1. Rincez** les légumes à l'eau froide. Ouvrez le poivron et ôtez les graines. Pelez les carottes et la courgette. Éliminez les graines des tomates. Taillez tous les légumes en dés. Mélangez-les tous ensemble, ajoutez l'huile puis salez et poivrez.
- 2. Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Découpez 4 feuilles de papier sulfurisé. Déposez les dos de cabillaud et répartissez la julienne de légumes. Refermez hermétiquement les papillotes et enfournez pour 15 minutes. Servez dès la sortie du four.

**Mon dessert****Flan à la noix de coco****Pour 4 personnes****Préparation 10 min Cuisson 15 min**

- 2 œufs • 25 cl de lait demi-écrémé
- 250 g de lait concentré non sucré
- 10 g de beurre
- 50 g de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de sucre

- 1. Battez** les œufs en omelette dans un grand saladier. Ajoutez le lait, le lait concentré, le sucre en poudre, et mélangez au batteur. Ajoutez la noix de coco râpée en plusieurs fois en continuant à mélanger.
- 2. Beurrez** un plat et versez-y la préparation. Placez au micro-ondes à puissance moyenne pour 8 minutes. Remuez puis poursuivez la cuisson 7 minutes. Dégustez tiède.

**Mon entrée****Verrine de champignon et espuma de mont d'or****Pour 4 personnes****Préparation 10 min****Repos 1 h Cuisson 15 min**

- 600 g de champignons • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de persil • 1/2 mont d'or
- 30 g de beurre • 25 cl de crème liquide entière • 10 cl de vin jaune • Sel et poivre

- 1. Versez** dans une casserole la crème liquide avec les morceaux de fromage. Faites fondre 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- 2. Passez** la crème au chinois lorsque le fromage est entièrement fondu, versez-la dans un siphon muni de 2 cartouches et secouez. Laissez reposer 1 heure à température ambiante.
- 3. Lavez et émincez** grossièrement les champignons. Hachez l'ail et le persil.
- 4. Faites mousser** le beurre dans une poêle chaude, puis ajoutez tous vos ingrédients. Laissez cuire pendant 3-4 minutes. Déglaçez au vin jaune. Maintenez la cuisson encore 3-4 minutes. Salez, poivrez.
- 5. Répartissez** les champignons tièdes dans les verrines et dressez l'espuma. Servez aussitôt.



*Ce soir, je reçois !*

# Le mont d'or, un fromage qui gagne à être connu

Il ne fait pas beaucoup parler de lui, et pourtant, ce fromage mérite d'être sur toutes les tables ! Si les gourmets le dégustent dans sa boîte à la petite cuillère, sachez que le mont d'or se prête aussi à de nombreuses recettes originales. *Par Kity Bachur*



SONIAC\_ADOBE STOCK

## LE CHOISIR

Il est fabriqué à partir de lait de vache provenant exclusivement de races montbéliarde et simmental. Pour être sûr d'acheter un vrai mont d'or, vérifiez son origine : il bénéficie d'une AOC depuis 1981 et d'une AOP depuis 1996. On le reconnaît à sa boîte en épicea et à sa jolie croûte lavée et plissée dont la couleur varie du jaune au brun clair. Profitez-en sans tarder car c'est un fromage saisonnier : on ne le trouve que du 10 septembre au 10 mai.

## LE CONSERVER

On peut garder ce fromage deux à trois semaines au réfrigérateur. Il est également possible de le congeler, si l'on veut en consommer en dehors

de sa période de vente : dans ce cas, il se conservera deux mois dans sa boîte d'origine. Si vous souhaitez le consommer nature, il est recommandé de le sortir une petite heure avant sa dégustation pour profiter pleinement de ses arômes et de son crémeux.

## LE CUISINER

Le mont d'or se déguste aussi bien chaud que froid. Les amateurs aiment le manger à même la boîte à la petite cuillère. Mais il est tout aussi délicieux étalé sur une belle tranche de pain de campagne grillé. Chaud, il est la promesse d'un repas convivial et original autour d'une fondue au mont d'or. Il suffit de le faire rôtir au four dans sa boîte puis de tremper des morceaux de dedans. Si l'on veut, on peut tester cette recette traditionnelle qui consiste à faire un trou au milieu du fromage puis à verser dedans un peu de vin blanc du Jura avant de le passer au four. Délicieux accompagné de pommes de terre, de saucisse de Morteau ou de jambon cru.

## NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

Le mont d'or peut servir à gratiner des légumes ou des pâtes, il s'incorpore à des soufflés, des omelettes...

- **Pour l'apéritif**, préparez des brochettes façon yakitori : enroulez une quenelle de mont d'or dans une lamelle de jambon cru ou une tranche de viande des Grisons, puis faites griller de chaque côté à la poêle.

- **Pour changer du traditionnel risotto au parmesan**, optez pour du mont d'or que vous aurez fait fondre au préalable dans du vin jaune. À servir avec un blanc de volaille.

- **C'est la saison des plats qui revigorent !** Réalisez une quiche aux pommes de terre et au mont d'or, simple et toujours réussie. Sur un fond de pâte brisée, étalez des rondelles de pomme de terre cuite à l'eau, des lamelles de fromage, puis recouvrez le tout avec l'appareil à quiche.

## ET SON VOISIN SUISSE ?

Il s'appelle Vacherin Mont-d'Or et il est un peu plus onéreux. Également distingué par une AOP, il est lui aussi produit dans le Jura... mais côté suisse ! Tout comme le mont d'or français, il se pare d'une jolie boîte et on le trouve de septembre à avril.



FRANCK HAMEL\_CICAR

Suggestions  
de desserts  
qui vont bien

- **Île flottante**
- **Verrine poire et crème de marrons**  
ou
- **Verrine de mousse au chocolat**  
à la gelée d'orange  
une recette à retrouver  
sur notre site :  
[Gourmand.viepratique.fr](http://Gourmand.viepratique.fr)

## Marinade facile

Faites mariner les cuisses de canard dans un peu d'huile d'olive et de jus de citron, ainsi que de l'ail écrasé, au moins 1 heure à température ambiante.

### Mon entrée

#### Tarte oignon rouge et munster

Pour 4 personnes

**Préparation** 15 min

**Cuisson** 30 min

- 3 oignons rouges
- 100 g de munster • 20 g de beurre
- 1 pâte feuilletée • 1c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. **Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Pelez et émincez les oignons.
2. **Faites fondre** le beurre avec l'huile dans une poêle. Ajoutez les oignons et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Salez et poivrez puis réservez.
3. **Étalez** la pâte feuilletée, garnissez d'oignons. Recouvrez avec de fines lamelles de munster puis enfournez pour 20 minutes.

### Mon plat

#### Pot-au-feu de cuisse de canard à la coriandre

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 1h 30 **Marinade** 1h

- 4 cuisses de canard de Barbarie • 4 navets • 4 oignons frais • 2 carottes
- 100 g de haricots verts • 1l de bouillon de volaille • 1c. à café de graines de coriandre • Gros sel et poivre noir du moulin

1. **Frottez** les cuisses de canard avec 1 cuillerée à soupe de gros sel et 1 cuillerée de poivre noir et réservez 1 heure au frais.
2. **Épluchez et taillez** les navets et les carottes en julienne. Tronçonnez les haricots verts. Coupez les oignons en 2 en conservant 2 cm de tige.
3. **Portez à ébullition** le bouillon, ajoutez les graines de coriandre, plongez les haricots 8 minutes (ils doivent rester croquants). Retirez-les du bouillon à l'aide d'une écumoire et réservez dans un saladier.
4. **Réitez** l'opération avec les navets puis les carottes dans ce même bouillon, et terminez par les oignons. Rassemblez-les dans le saladier. Conservez le bouillon de cuisson.
5. **Rincez** les cuisses sous un filet d'eau et séchez-les avec un papier absorbant. Mettez à cuire dans le bouillon à petit frémissement pendant 1 heure. Ajoutez de l'eau si besoin.
6. **Mettez** les légumes à réchauffer dans ce même bouillon à la fin de la cuisson. Servez les cuisses en assiettes creuses en répartissant les légumes et le bouillon. Assaisonnez d'un peu de poivre du moulin.

## Mon plat

### Poulet au curry

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

- 250 g d'escalope de poulet
- 70 g d'aubergines
- 5 g de basilic frais • 1 grand piment
- 2 feuilles de citron kaffir
- 35 g de pâte de curry verte
- 40 cl de crème de coco
- 1 c. à soupe de sauce de poisson
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe d'huile

- 1. Faites chauffer** l'huile dans une poêle et ajoutez la pâte de curry, laissez le feu.
- 2. Ajoutez** la crème de coco et 5 cl d'eau. Portez à ébullition.
- 3. Ajoutez** le poulet, l'aubergine en morceaux et les feuilles de kaffir.
- 4. Versez** la sauce de poisson et le sucre. Laissez mijoter pendant 20 minutes environ.
- 5. Ajoutez** le piment et le basilic hachés. Servez avec du riz thaï.

## Mon dessert

### Clafoutis à la banane

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

- 2 bananes
- 4 œufs • 50 g de beurre
- 25 cl de lait
- 125 g de sucre
- 80 g de farine

- 1. Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Mélangez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange presque blanc. Ajoutez la farine, le beurre puis le lait.
- 2. Coupez** les bananes en rondelles. Beurrez un plat puis disposez les rondelles. Versez l'appareil et enfournez pour 35 minutes.
- 3. Laissez tiédir et servez.**



## Pour faire trempette

On les accompagne d'une sauce au fromage blanc avec un filet de citron et des herbes fraîches.

## Mon entrée

### Makis au reblochon

Pour 4 personnes (12 makis)

Préparation 20 min Cuisson 15 min

- 3 tranches de saumon fumé • 12 petites pommes de terre
- 150 g de reblochon de Savoie • 12 brins de ciboulette

- 1. Plongez** les pommes de terre dans l'eau bouillante et laissez-les cuire 15 à 20 minutes. Égouttez-les et épluchez-les. Coupez-les en cylindres.
- 2. Découpez** le saumon en bandes de la largeur des pommes de terre. Coupez les pommes de terre en deux dans le sens de la largeur puis placez au milieu une petite tranche de reblochon.
- 3. Refermez et enveloppez-les** d'une bande de saumon puis maintenez le tout avec un brin de ciboulette noué.
- 4. Décorez** de dés de reblochon et de ciboulette ciselée.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

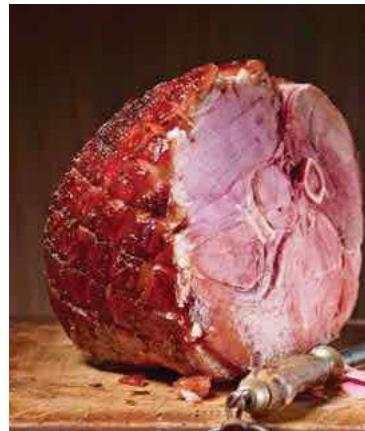
# Le jambon braisé

Partie maigre, goûteuse mais surtout économique du porc, il devrait se retrouver plus souvent dans nos cocottes. Zoom sur un morceau ultra facile à cuisiner et typiquement familial. *Par Aurélie Michel*

**L**a viande de porc est celle que l'on consomme le plus en France : 32,5 kg par an et par habitant ! Un des grands classiques, c'est bien sûr le jambon, qui provient des cuisses et des pâtes arrière du cochon. Avec, on peut préparer un délicieux jambon rôti ou braisé. Dans ce cas, on choisit du jambon frais avec os (il n'a rien subi, ni salage ni cuisson). Entier, il peut atteindre les 8 kg et nourrir une vingtaine de personnes... À moins d'être très nombreux, on le demande détaillé à son boucher. Prévoyez environ 150 g de viande (sans os) par tête.

## JAMBON BRAISÉ : DIRECTION LA COCOTTE !

Petit rappel : même si dans « braisé » on entend « braises », il ne faut pas s'y méprendre... Braiser consiste à faire mijoter des aliments dans du liquide, dans une cocotte fermée. Le mieux, c'est de s'y prendre la veille : la viande sera ainsi plus facile à trancher. Dans une cocotte, on commence par faire colorer le jambon avec un peu d'huile d'olive puis, après avoir enlevé l'excédent de gras au fond, on ajoute des oignons grelot et un bouquet garni. On peut aussi mouiller le fond avec du vin (madère, riesling, meursault...), cela rehaussera les saveurs de la viande. Ensuite, on



FOOD COLLECTION - PHOTONONSTOP PNS

## ÇA VEUT DIRE QUOI, « JAMBON À L'OS » ?

Pour éviter d'avoir affaire à de la viande reconstituée, on choisit un jambon à l'os. Là, on est sûr qu'il vient d'un seul et même morceau du cochon. D'ailleurs, le vrai jambon artisanal est facilement reconnaissable : on distingue toujours une petite fente, qui correspond à l'emplacement de l'os (la tranche n'est pas uniforme). On peut aussi se tourner vers des indications comme « de qualité supérieure » ou des labels (bio, Label Rouge).

Dans tous les cas, fiez-vous à la couleur (moins il est rose, mieux c'est) et privilégiiez l'achat chez un boucher-charcutier.

recouvre le jambon de lait (ou de bouillon) et on laisse cuire environ 1 h 30 par kilo. Il peut être dégusté tiède ou froid.

## ON PEUT AUSSI LE PASSER AU FOUR

Pour un côté rôti, on peut aussi prolonger la cuisson au four. On le glisse toujours dans un récipient profond et à couvert, avec sa garniture aromatique. Et, pour une présentation optimale, on pense aussi à entailler la chair en losanges. Non seulement c'est plus joli, mais cela permet également à la couenne de ne pas se déchirer.

## JE FAIS LA CHASSE AUX ADDITIFS

Le jambon, on l'aime aussi « blanc » ! Dans ce cas – du moins, s'il est fait de façon artisanale –, la cuisse est d'abord placée dans une saumure (sel et sucre) pendant plusieurs jours, puis cuite. Mais c'est loin d'être le cas de tous les jambons que l'on nous vend. Nombreux sont ceux qui contiennent d'autres parties du cochon (même de la couenne et des os...) ainsi que de l'eau. Sur leurs étiquettes à rallonge figurent notamment deux additifs : le E250 (nitrite de sodium) et le E252 (nitrate de potassium) qui, entre autres, lui confèrent une couleur très rose...

## ET LA ROUEILLE DE PORC ?

Ce morceau, tout aussi économique, est situé près de l'épaule pour les pattes avant, et près du jambon pour les pattes arrière. Tout comme ce dernier, elle cuît dans un liquide afin de préserver la texture juteuse de la viande.



## LA RECETTE FACILE ET SES ACCOMPAGNEMENTS

- ✓ Jambon fumé braisé
- ✓ Sauce madère
- ✓ Chou rouge braisé
- ✓ Purée de pomme de terre

## Sauce madère

Pour 4 personnes

Préparation 10min

Cuisson 10min

- 2 échalotes
- 10 g de beurre
- 10 cl de crème fraîche
- 15 g de Maïzena
- 4 c. à soupe de madère
- 1 cube de bouillon de volaille

**1.** Pelez les échalotes, émincez-les et faites-les revenir dans un peu de beurre.

**2.** Préparez le bouillon avec 25 cl d'eau. Quand il bout, ajoutez la Maïzena délayée dans un peu d'eau pour épaissir la sauce.

**3.** Incorporez le vin, la crème et les échalotes. Mélangez et servez avec des tranches de jambon braisé.

**Pas de madère ?**  
Remplacez par du porto.



FRKRUGER\_ADOBE STOCK

## La touche en plus

Faites cuire le chou avec des carottes en rondelles

ou des morceaux de pomme.



1D1976\_ADOBE STOCK

## Chou rouge braisé

Pour 4 personnes Préparation 15min Cuisson 1h 30

- 1 gros chou rouge • 2 oignons • 1/2 botte de persil • 2 feuilles de laurier
- 1 clou de girofle • 30 cl de vin rouge • 1 c. à soupe de sucre • Huile d'olive • Sel et poivre

**1.** Ôtez les feuilles extérieures et les grosses côtes du chou. Coupez-le en fines lanières et lavez-le rapidement. Pelez les oignons, émincez-en un et piquez l'autre, entier, du clou de girofle. Lavez, séchez et ciselez le persil.

**2.** Faites chauffer à feu doux un fait-tout avec l'huile et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le chou bien égoutté. Ajoutez l'oignon piqué, le laurier, le sucre, le vin, du sel et du poivre.

**3.** Couvrez et laissez mijoter au moins 1 h 30. Remuez de temps en temps en ajoutant si besoin du liquide. Servez chaud parsemé de persil.

## Tour de main

Une fois les pommes de terre cuites, égouttez-les et laissez l'eau s'évaporer quelques minutes. N'attendez pas qu'elles refroidissent pour les écraser avec un presse-purée manuel ou un moulin à légumes.



OLGALEPESHKINA\_GETTY IMAGES

## Purée de pomme de terre

Pour 4 personnes Préparation 20min Cuisson 30min

- 800 g de pomme de terre à purée • 20 cl de lait • 1 c. à soupe de crème fraîche
- Quelques brins de thym • Huile d'olive • Sel et poivre

**1.** Lavez et effeuillez le thym. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée environ 30 minutes.

**2.** Passez-les au moulin à légumes. Ajoutez le lait, la crème fraîche et mélangez bien. Salez et poivrez. Parsemez de thym et versez un filet d'huile d'olive avant de servir.

## Jambon fumé braisé

Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 1 h 20

- 1 jambon cuit fumé d'environ 2 kg
- 5 cl de whisky
- 25 cl de miel ou de sirop d'érable
- 25 cl de bière brune
- 3 c. à soupe de moutarde
- Huile • Sel et poivre

**1. Sortez** le jambon du réfrigérateur au moins 2 heures à l'avance, pour qu'il revienne à température ambiante.

**2. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).

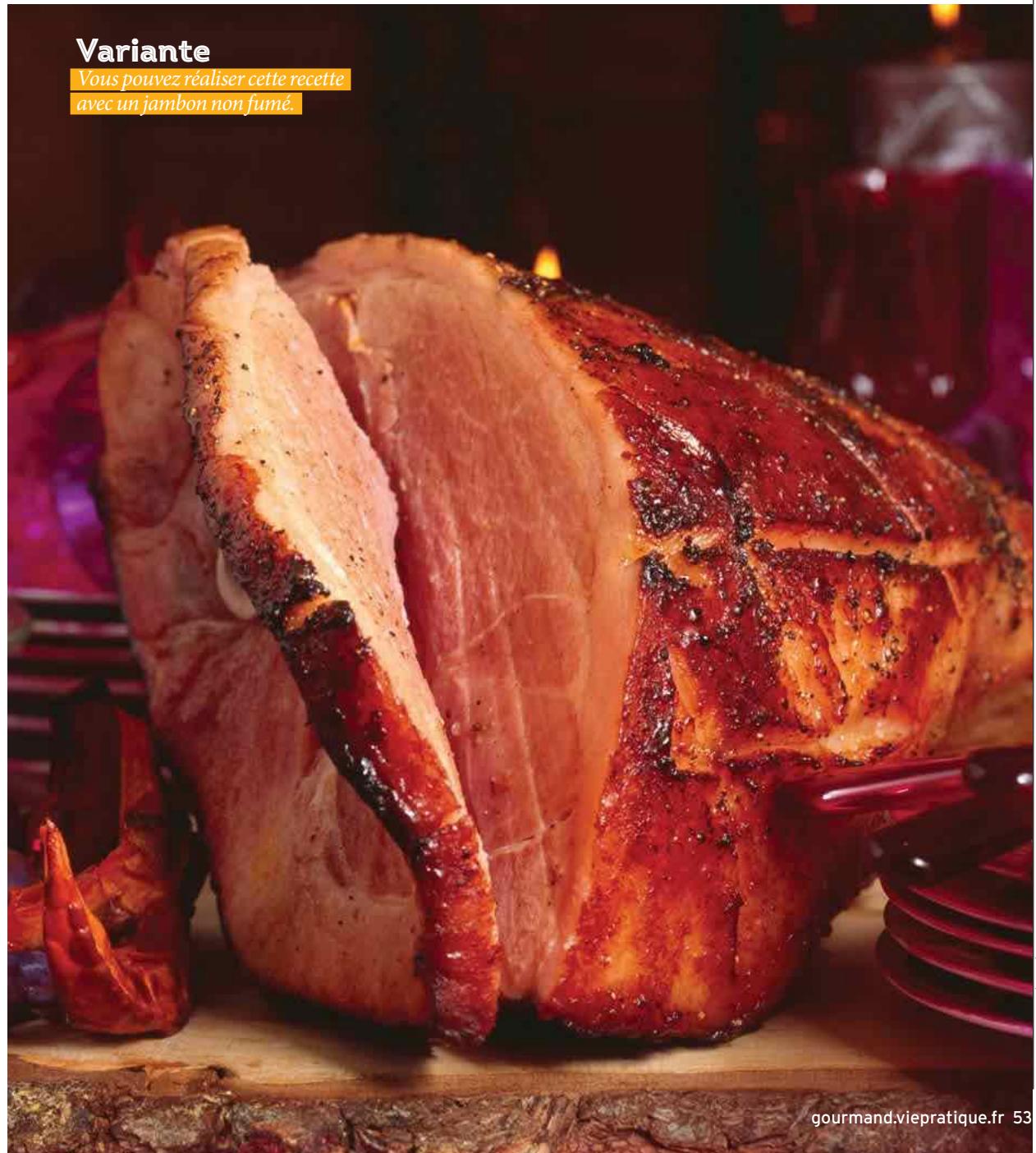
**3. Quadrillez** la couenne du jambon à l'aide d'un couteau, en formant des losanges, sans entailler la chair.

**4. Mélangez** dans un bol le whisky, le miel, la bière et la moutarde, un peu de sel et de poivre. Badigeonnez le jambon de la moitié du mélange, disposez-le dans un plat huilé. Enfournez et faites cuire 1 heure en badigeonnant le jambon régulièrement.

**5. À l'issue de la cuisson**, augmentez la température du four à 210 °C (th. 7). Badigeonnez le jambon une dernière fois et prolongez la cuisson 20 minutes.

### Variante

*Vous pouvez réaliser cette recette avec un jambon non fumé.*



Suggestions  
d'entrées  
qui vont bien

- **Velouté de panais et pomme**  
• **Salade de chou rouge,  
pomme verte et gorgonzola**
- ou
- **Quiche au tofu et aux champignons**  
une recette à retrouver  
sur notre site :  
[Gourmand.viepratique.fr](http://Gourmand.viepratique.fr)



## Mon plat

### Yakitori au mont d'or

Pour 4 personnes (12 brochettes)

**Préparation 20 min** **Surgélation 30 min**

**Réfrigération 1 h**

**Cuisson 5 min**

- 24 tranches de carpaccio de bœuf
- 400 g de mont d'or
- 3 c. à soupe de sauce soja
- Baies roses • Huile d'olive • Sel et poivre

**1. Placez** le fromage au congélateur 30 minutes avant la préparation.

**2. Détaillez-le** en cubes et répartissez-les sur des petits pics à brochettes. Entourez chaque brochette de 2 tranches de carpaccio et déposez-les sur un plat. Arrosez-les de sauce soja, parsemez de quelques baies roses.

**3. Salez, poivrez et laissez mariner** au frais pendant 1 heure.

**4. Faites chauffer** un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les brochettes sur toutes les faces pendant quelques minutes. Servez sans attendre.

## Mon dessert

### Gros sablé mont-blanc

Pour 4 personnes **Préparation 20 min**

**Réfrigération 2 h** **Cuisson 15 min**

- 2 œufs + 1 jaune • 175 g de beurre mou • 30 cl de crème fraîche liquide • 1 c. à soupe de fromage blanc lisse
- 250 g de farine • 60 g d'amandes en poudre
- 60 g de sucre glace • 1 boîte de crème de marrons
- 1/2 c. à café de vanille en poudre • 1 pincée de sel fin

**1. Pétrissez** rapidement la farine, le sel, le sucre glace, les amandes, la vanille, le beurre en morceaux et les œufs. Gardez 2 heures au réfrigérateur.

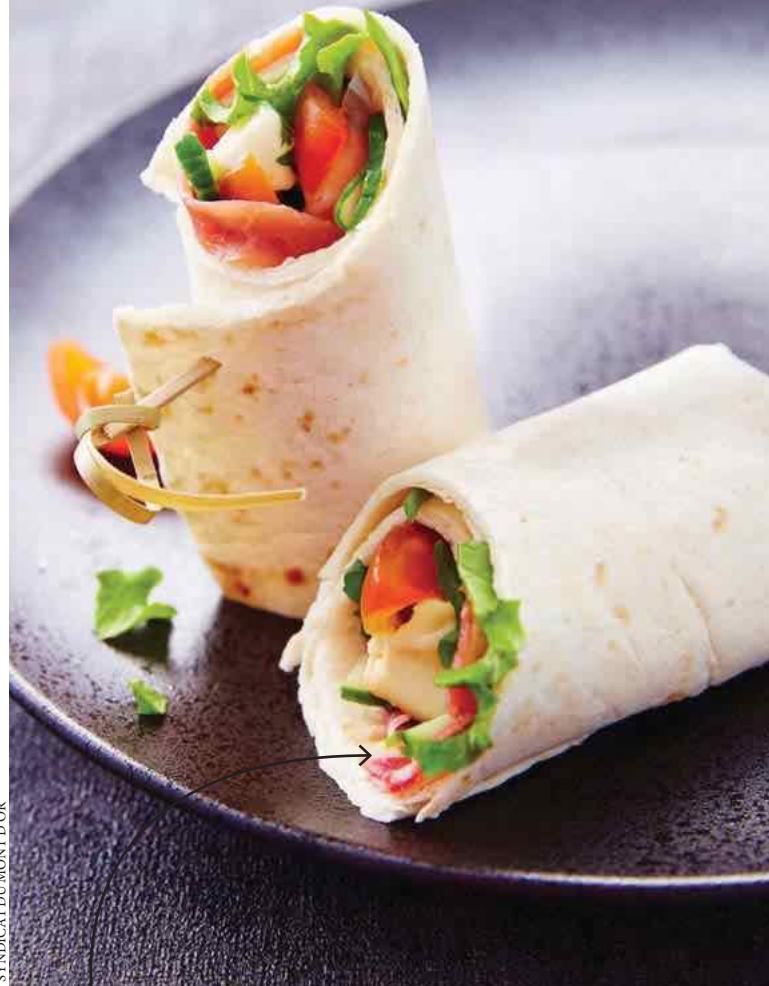
**2. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte, façonnez des disques de 8 cm de diamètre sur la plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Piquez-les avec une fourchette et badigeonnez-les du jaune d'œuf. Enfournez pour 15 minutes.

**3. Mélangez**, dans un bol, le fromage blanc et la crème de marrons. Placez une jatte au congélateur 15 minutes, et montez-y la crème à l'aide d'un batteur.

**4. Sortez** les sablés du four et laissez refroidir. Répartissez la crème de marrons au centre et la crème fouettée autour.

## Variante

*Hors saison, remplacez les tomates cerise par des tomates séchées.*



SYNDICAT DU MONT D'OR

## Mon entrée

### Wraps de légumes et mont d'or

**Pour 4 personnes** **Préparation 20 min**

- 4 fines tranches de jambon • 16 tomates cerise
- 1/2 concombre • 4 feuilles de salade • 1/2 mont d'or • 4 galettes à wrap
- Fleur de sel • Poivre de Sichuan

**1. Lavez et séchez** les légumes. Coupez les tomates cerise en deux, le demi-concombre et la salade en fines lamelles. Taillez les tranches de jambon en deux dans le sens de la longueur et coupez le fromage en petits morceaux. **2. Préparez vos wraps** : coupez les galettes en deux, disposez les ingrédients sur chaque moitié. Assaisonnez d'une pincée de poivre de Sichuan et de fleur de sel selon vos goûts. Roulez les wraps. Servez frais.

## Mon plat

### Œuf poché à la bourguignonne

**Pour 4 personnes**

**Préparation 15 min**

**Cuisson 15 min**

- 80 g de lardons fumés • 1 oignon jaune moyen • 80 g de champignons de Paris • 4 œufs fermiers extra frais • 4 tranches de pain de mie • 1 c. à soupe de vinaigre • Sauce bourguignonne Bénédicte

**1. Émincez** les oignons et les champignons. Faites-les rissoler avec les lardons. **2. Toastez** les tranches de pain de mie. Gardez le tout au chaud. **3. Faites chauffer** de l'eau avec le vinaigre dans une grande poêle à bord haut. Cassez chaque œuf dans un ramequin, versez délicatement dans l'eau frémisante. Cuisez 5 minutes environ. **4. Posez** 1 tranche de pain dans chaque assiette. Recouvrez de garniture. Déposez dessus 1 œuf poché. Nappez de sauce bourguignonne et servez aussitôt.

## Mon dessert

### Trifle Passion

**Pour 4 personnes**

**Préparation 20 min** **Repos 2 h**

- 300 g de fruits de la Passion
- 2 œufs • 150 g de mascarpone
- 8 petits sablés • 20 g de sucre
- 2 c. à soupe de sirop de grenade

**1. Séparez** les jaunes d'œufs des blancs. Mélangez les jaunes avec le sucre et 1 cuillerée à soupe de sirop. Incorporez le mascarpone et fouettez énergiquement. **2. Montez** les blancs en neige et incorporez-les au mélange. **3. Émiettez** 1 sablé dans chaque verrine, arrosez avec le restant de sirop et versez la moitié de la crème au mascarpone. **4. Répartissez** la pulpe des fruits de la Passion dans chaque verrine, recouvrez avec le reste de la crème. Laissez prendre 2 heures au réfrigérateur.

## Mon entrée

### Gratin de navet au fromage

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 30 min

- 1 kg de navets
- 100 g de gruyère râpé
- 4 c. à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre

**1. Lavez** les navets, coupez-les en quatre puis faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 20 minutes. **2. Coupez-les** en rondelles une fois refroidis et égouttés. Disposez-les dans un plat allant au four. Salez et poivrez. **3. Nappez-les** de crème fraîche et parsemez de gruyère râpé. Mettez le plat au four en position gril juste le temps de faire gratiner. Dégustez chaud.

## Mon plat

### Mignon de porc au pavot

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 20 min

- 600 g de filet mignon
- 2 pommes
- 2 poires
- 100 g de raisin blanc
- 100 g de raisin noir
- 1 citron (jus)
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- Huile
- Sel et poivre du moulin

**1. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 7/8). **2. Cuisez** les pommes et les poires épluchées et émincées 5 minutes à couvert dans le beurre. Ajoutez les raisins, le sucre, 1 pointe de sel et le jus de citron, puis laissez cuire doucement, sans colorer, en remuant souvent. **3. Roulez** la viande dans les graines de pavot, salez-la et poivrez-la, puis saisissez-la de tous les côtés dans 1 filet d'huile bien chaude. Mettez-la dans un plat à four et enfournez pour 7 à 8 minutes. **4. Laissez-la reposer** sous une feuille de papier aluminium. Servez le mignon de porc coupé en tranches et accompagné de la compote de fruits.



## Mon dessert

### Crème au chocolat noir

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 3 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 1 tablette de chocolat noir

**1. Préchauffez** le four à 150 °C (th. 5). Faites fondre le chocolat avec la crème au micro-ondes pendant 2 minutes, par tranches de 30 secondes, en mélangeant à chaque fois. **2. Ajoutez** le lait froid et les jaunes d'œufs et mélangez bien. Versez le mélange dans des ramequins. **3. Enfournez** pour 15 minutes.



Suggestions de desserts qui vont bien

- Mousse au chocolat au lait
- Tartelette coco citron

OU

- Tarte Tatin pomme et kiwi

Cette recette est à retrouver sur notre site :

[Gourmand.viepratique.fr](http://Gourmand.viepratique.fr)

STUDIO RADIDEAU\_TIPIAK

## Mon entrée

### Soupe de carotte à l'orange, gingembre, cumin et ses perles du Japon

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 45 min

- 1 kg de carottes • 1 orange • 1 branche de romarin
- 1 brin de coriandre • 15 cl de crème liquide • Fromage au cumin
- 1 l de bouillon de volaille • 1 sachet de croûtons de pain grillés au four Tipiak • 10 cl d'huile d'olive extra vierge
- 4 c. à soupe de perles Japon Tipiak • Colorants alimentaires vert et rouge • 1 c. à café de gingembre moulu
- 1/2 c. à café de cumin • Sel et poivre

**1. Portez** à ébullition 75 cl d'eau avec quelques gouttes de colorants alimentaires. Ajoutez les perles en pluie en remuant régulièrement jusqu'à coloration totale. Égouttez-les et passez-les sous 1 filet d'eau froide pour arrêter la cuisson. **2. Épluchez** les carottes et coupez-les en rondelles grossières. Pressez l'orange. Eeffeuillez le romarin, hachez-le finement. **3. Faites chauffer** le bouillon dans une grande casserole à feu moyen, ajoutez les carottes et le romarin. Laissez cuire à feu moyen 30 minutes. Ajoutez le jus d'orange, le gingembre, le cumin, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 10 minutes. **4. Mixez** la soupe très finement avec un mixeur plongeant en ajoutant l'huile et la crème. Répartissez les perles du Japon au fond de 4 verrines, ajoutez la soupe et mélangez. Parsemez de dés de fromage et de croûtons.

## Mon plat

### Foie de veau aux mirabelles

Pour 4 personnes

Préparation 25 min Cuisson 8 min

- 4 escalopes de foie de veau
- 8 oignons frais
- 80 g de bleu des Causses • 30 g de beurre demi-sel
- 1 bocal de mirabelles au sirop • 15 g de farine
- 2 c. à soupe de vinaigre de banyuls
- 1 c. à soupe d'huile • Sel et poivre

**1. Préchauffez** le four à 80 °C (th. 2/3).

**2. Épluchez** et émincez les oignons.

Farinez les escalopes.

**3. Faites chauffer** l'huile et 10 g de beurre dans une poêle, déposez-y les tranches de foie. Assaisonnez-les et cuisez-les 2 minutes sur chaque face. Retirez-les et maintenez-les au chaud à l'entrée du four, couvertes d'une feuille de papier aluminium.

**4. Dégraissez** la poêle, faites chauffer 20 g de beurre. Ajoutez les oignons, faites-les suer et déglacez au vinaigre de banyuls. Faites réduire.

**5. Ajoutez** les mirabelles égouttées et coupées en quatre. Réchauffez 1 à 2 minutes à feu vif. Assaisonnez. Servez l'ensemble bien chaud parsemé de morceaux de bleu des Causses.

## Mon plat

### Rosbif au romarin

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

- 800 g de faux filet en une seule pièce
- 1 branche de romarin
- 25 g de beurre
- 1/2 verre de vin rouge
- 3 cl d'huile d'olive • Sel

**1. Ficelez** la viande, faites-la dorer de tous les côtés à feu vif dans un autocuiseur avec l'huile et le romarin. Salez, ajoutez le vin rouge, fermez et, à partir du sifflement de la soupape, comptez 5 minutes de cuisson.

**2. Laissez reposer** la viande quelques minutes dans l'autocuiseur fermé, puis libérez la vapeur, ouvrez et ajoutez le beurre au fond de cuisson.

**3. Servez** le rosbif coupé en tranches et nappé du fond de cuisson filtré et chaud.

## Mon dessert

### Crumble de fruits rouges aux marshmallows

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 500 g de fruits rouges surgelés
- 140 g de beurre • 300 g de farine
- 200 g de sucre • 12 marshmallows

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). **2. Mélangez** dans un saladier, du bout des doigts, le sucre, la farine et le beurre.

**3. Disposez** les fruits rouges bien égouttés dans un plat à four. Couvrez-les de pâte à crumble et enfournez pour 30 minutes. **4. Parsemez** de marshmallows et faites-les légèrement fondre au chalumeau ou sous le gril du four.

## Variante

En hiver, achetez des asperges en bocal.



SYNDICAT DU MONT D'OR

## Mon entrée

### Gaspacho d'asperge verte et brochette de mont d'or

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 20 min Réfrigération 1 h

- 4 fines tranches de jambon cru
- 1 botte d'asperges vertes
- 1/4 de mont d'or • 1 l de bouillon de volaille
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

**1. Lavez** les asperges et épongez-les. Coupez-les en rondelles. Plongez-les dans le bouillon et laissez cuire pendant 20 minutes. **2. Laissez refroidir**, puis mixez les asperges en y ajoutant plus ou moins de bouillon selon la consistance désirée. **3. Incorporez** l'huile, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une crème lisse. Réservez au réfrigérateur 1 heure au moins. **4. Préparez les brochettes** : coupez le mont d'or en petits morceaux. Enroulez-les de jambon cru de façon à obtenir 4 petites bouchées que vous piquerez en brochette.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

# On réhabilite le chou-fleur

S'il est longtemps resté cantonné aux gratins avec une épaisse couche de béchamel et des enfants qui le mangeaient du bout des lèvres, avec l'essor de recettes plus saines, on en (re)découvre toutes les possibilités. *Par Aurélie Michel*

C'est à la fois un incontournable de l'hiver et un légume qui a du mal à nous inspirer. Sorti de la cuisson à la vapeur, du gratin ou du velouté, on avait même tendance à le voir comme un aliment un peu ringard. Ce n'était pas l'éclat culinaire ! Une vague « healthy » plus tard, le voilà à nouveau sous les feux des projecteurs. Il a même quitté les plats à four pour être savouré cru. Une belle revanche pour ce légume aux mille bienfaits. Composé à 90 % d'eau et riche en vitamines, il a de bonnes raisons de figurer dans notre assiette.

## IL SE MET AU CRU

Si, jusqu'ici, on le croyait peu porteur de toute imagination culinaire, aujourd'hui, il peut même jouer les fonds de pizza. Il suffit de le mixer cru, assez finement, en y ajoutant des épices ou encore du jus de citron si l'on veut que le tout ait un minimum de goût. En version crue, on peut l'intégrer dans des verrines et des salades.



YELENAYEMCHUK / GETTYIMAGES

## UN LÉGUME BRETON AUX MILLE VERTUS

Le chou-fleur est depuis toujours réputé pour ses vertus médicinales. Il est notamment très riche en vitamine C. Sur les 299 000 tonnes de chou-fleur produites en France par an, la Bretagne en fournit 84 % !

## LE CHOU-FLEUR, UN LÉGUME ROYAL

Le roi Louis XV adorait ce légume. C'est d'ailleurs à lui que l'on doit le fameux chou-fleur à la crème Du Barry, un nom qui fait honneur à la comtesse du Barry, l'une de ses favorites. La reine Catherine de Médicis, elle, a introduit le brocoli en France. Ce cousin du chou-fleur nous vient d'Italie, tout comme le chou romanesco, aussi graphique que savoureux.



## 3 RECETTES QUI PLAIDENT EN SA FAVEUR :

- ✓ Verrine de chou-fleur et mangue
- ✓ Salade de chou-fleur, grenade et feta
- ✓ Chouflotto au safran et coques



PHILIPPE DUFOUR\_INTERFIL

## Verrine de chou-fleur et mangue

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

### Crème de chou-fleur :

- 500 g de bouquets de chou-fleur
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 20 cl de crème fraîche
- 30 g de crème de sésame
- Sel et poivre

### Salade :

- 200 g de bouquets de chou-fleur
- 200 g de mangue
- 1 botte de ciboulette
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 7 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de graines de sésame torréfié
- 1 pincée de curcuma • Sel et poivre

**1. Préparez la crème :** cuisez le chou-fleur à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes. Égouttez et mixez. Ajoutez le reste des ingrédients dans le bol du mixeur, mixez jusqu'à obtenir une purée lisse. Versez la crème dans 4 verrines, réservez.

**2. Préparez la salade :** mixez le chou-fleur cru jusqu'à obtention d'une semoule grossière.

Versez-la dans un saladier et ajoutez la mangue taillée en dés puis le jus de citron, l'huile et le curcuma. Salez et poivrez.

**3. Mélangez** et répartissez dans les verrines. Parsemez de ciboulette et de graines de sésame. Réservez au frais.

## Salade de chou-fleur, menthe, feta et grenade

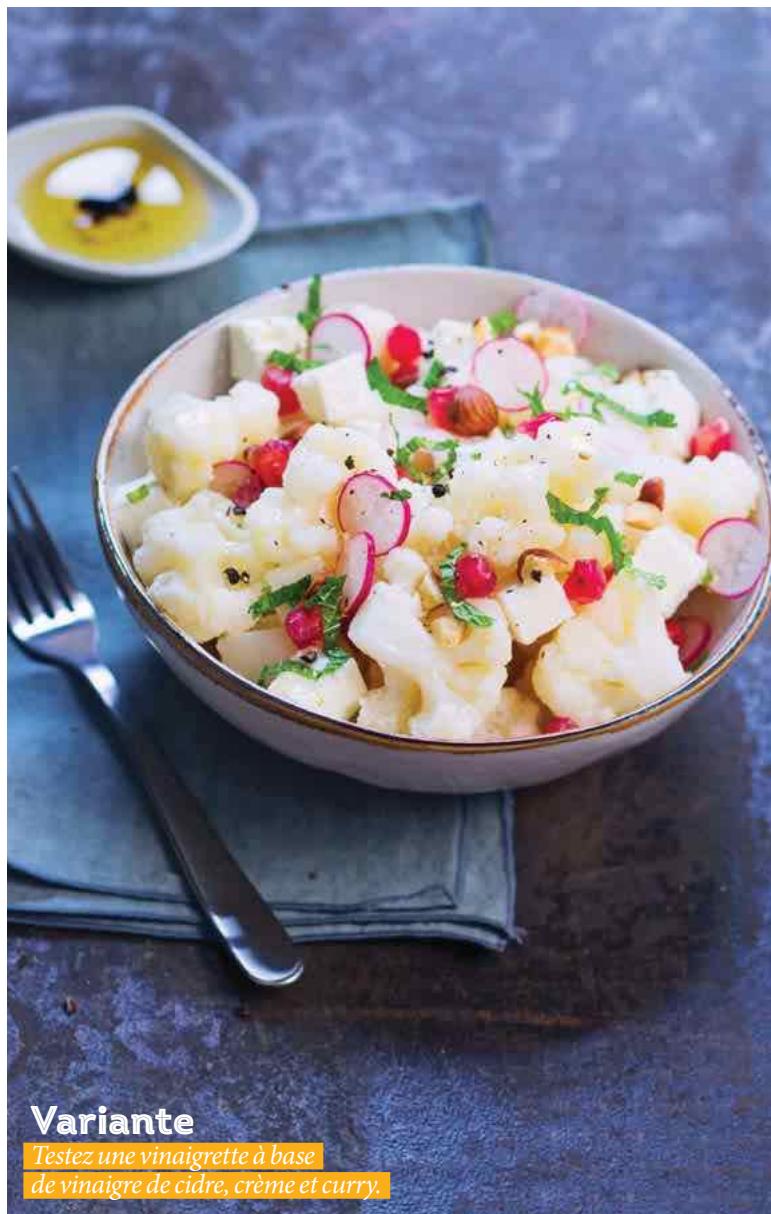
Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 15 min

- 1 petit chou-fleur • 5 radis • 1 grenade • 10 feuilles de menthe • 150 g de feta
- 10 noisettes • 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • Sel et poivre

**1. Lavez et détaillez** le chou-fleur en bouquets. Plongez-les dans l'eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes pour qu'ils restent croquants. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

**2. Rincez et coupez** les radis en rondelles fines. Coupez la feta en dés. Ciselez les feuilles de menthe. Ouvrez la grenade en deux et prélevez les graines. Concassez les noisettes.

**3. Mélangez** dans un saladier le chou-fleur, les radis, la feta, la menthe, les graines de grenade et les noisettes. Salez et poivrez. Ajoutez l'huile et le vinaigre. Mélangez délicatement et servez.



### Variante

Testez une vinaigrette à base de vinaigre de cidre, crème et curry.

## Variante

*Vous pouvez remplacer les coques par du jambon et ajouter d'autres légumes : carotte et petits pois par exemple.*



## Choufotto au safran et aux coques

Pour 4 personnes

**Préparation 20 min**

**Cuisson 30 min**

- 1 l de coques
- 1 petit chou-fleur
- 1 bâton de citronnelle
- Quelques feuilles de persil
- 1 échalote
- 5 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 20 g de parmesan râpé
- 5 cl de vin blanc
- 1 c. à café de fumet de poisson
- 1 c. à café de safran (1 dosette)
- Sel et poivre

**1. Coupez** les feuilles vertes et la base du trognon principal du chou-fleur. Détaillez-le en petits bouquets, rincez-les et mixez-les.

**2. Plongez** les coques dans l'eau pour les faire dégorger, en la changeant au moins deux fois. Dans un grand fait-tout, faites ouvrir les coques à feu vif. Enlevez-les à l'écumoire puis filtrer le jus.

**3. Épluchez** et émincez l'échalote. Ciselez la citronnelle. Faites revenir les deux dans une cocotte dans le beurre fondu jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez le chou-fleur et mélangez pour bien l'enrober. Saupoudrez de safran et mélangez. Déglacez au vin blanc. Faites chauffer le jus des coques et ajoutez de l'eau jusqu'à obtenir environ 1 litre de liquide. Diluez le fumet de poisson dans le liquide.

**4. Versez** le fumet chaud louche après louche sur le chou-fleur. Mélangez et laissez le bouillon s'évaporer après chaque louche.

Recommencez l'opération jusqu'à ce que le chou-fleur soit bien cuit.

**5. Décortiquez** les coques et gardez-en quelques-unes entières pour la présentation. Rincez et ciselez le persil. Ajoutez dans le choufotto la crème, le parmesan râpé, les coques et mélangez bien. Rectifiez l'assaisonnement, parsemez de persil ciselé et servez bien chaud.

# Abonnez-vous à Gourmand

Un agenda fonctionnel avec chaque semaine : une citation gourmande, une astuce de saison et une recette originale !

Distribution aléatoire des couleurs de l'agenda.



Visuels non contractuels



1 AN  
=  
26 NUMÉROS  
+  
EN CADEAU  
L'AGENDA  
gourmand  
2018

Près de  
50%  
de réduction\*

39€  
SEULEMENT !  
AU LIEU DE 76,70€\*

## BULLETIN D'ABONNEMENT

REVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Gourmand / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au 03 44 58 44 25

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG389

**Oui, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n°**  
+ En cadeau l'agenda gourmand 2018 au prix de 39€  
seulement au lieu de 76,70€\*, soit près de 50% de réduction.

Ci-joint mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de PGP

Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité :  Cryptogramme  (merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature

obligatoires :

### Mes coordonnées

Nom : ..... VPG389

Prénom : .....

Adresse : .....

CP :  Ville : .....

email : ..... @.....

Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

\* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par pli séparé, l'Agenda Gourmand 2017. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95€, et l'Agenda Gourmand au prix de 4,55€. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informations et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP – 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex. Dans la limite des stocks disponibles

# Des légumes en dessert !



NATA\_VKUSIDEY GETTYIMAGES

À l'heure où le sucre a mauvaise presse avec ses calories vides, on découvre de vraies alternatives culinaires pour le réduire, notamment en pâtisserie. Et la bonne surprise vient des légumes ! Avocat, betterave, patate douce... Ils ne manquent pas d'arguments pour s'intégrer à nos préparations sucrées.

## LE RAPADURA ET LE MUSCOVADO, C'EST QUOI ?

Ce sont des sucres alternatifs. Le premier est du jus de canne à sucre déshydraté qui n'a subi aucune transformation, à la belle couleur foncée et la texture proche de la poudre. Le second, lui aussi non raffiné, est un sucre roux. On en met moins que du sucre classique en raison de leur goût assez prononcé.



## ET AUSSI...

- ✓ Nos desserts avec des légumes
- ✓ Nos deux plats végétariens et les dernières actus à picorer

# Les nouveaux desserts « made in potager » !

Mettre des fruits dans un dessert ? Rien de plus banal. Mais faire de même avec des légumes, en revanche, cela semblait moins évident... Jusqu'à maintenant ! *Par Céline Roussel*



TOYECHKINA ADOBE STOCK

**L**a frontière entre les fruits et les légumes reste assez mince. Pour certains, d'ailleurs, on se demande régulièrement à quelle catégorie ils appartiennent. C'est vrai pour l'avocat ou la tomate (que l'on considérera comme des légumes dans ce dossier, mais qui sont en réalité des fruits). Et pourtant, si les fruits ont pu facilement gagner leur place dans les plats salés, les légumes auront durement lutté pour atteindre nos assiettes à dessert. Il aura fallu que les végétariens et vegan s'en mêlent, en cherchant des alternatives à certains ingrédients classiques de la pâtisserie, pour que l'on s'aperçoive que, oui, les légumes dans les gâteaux, ça fonctionne ! Certains peuvent même totalement ou partiellement remplacer le beurre, la farine ou le sucre, et ainsi réduire la facture calorique. Autre avantage, leur texture souple apporte à coup sûr du moelleux aux préparations sucrées. Nutritionnellement parlant, les légumes permettent, comme les fruits, de conférer une bonne dose d'antioxydants, et surtout de fibres, aux préparations, les rendant ainsi légères mais rassasiantes. L'apport en vitamines peut aussi être intéressant si le légume ne subit pas une trop forte cuisson. Enfin, les desserts

aux légumes représentent quelque chose de très original, et annoncent peut-être un renouveau dans la pâtisserie. Voici quelques valeurs sûres pour des desserts plus sains et toujours savoureux.

## 1- L'AVOCAT

Son grand point fort reste bien évidemment sa texture proche de celle du beurre, tout en étant nettement moins calorique (comptez 155 calories pour 100 g d'avocat, contre 740 pour le beurre). Il peut donc le remplacer d'égal à égal. Si, dans votre préparation, il faut mettre 100 g de beurre, mettez donc à la place le même poids d'avocat. Ainsi, vous réaliserez non seulement un dessert plus light, mais aussi plus riche en acides gras polyinsaturés (à même de freiner le cholestérol et de lutter contre les maladies cardio-vasculaires), en vitamine B9 (protectrice pour le cœur), en vitamine E (antioxydante et aussi bonne pour la santé cardiaque) et en vitamine B6 (importante pour la santé du cerveau).

- **Préparation :** il doit être bien écrasé à la fourchette avant d'être mélangé à votre préparation.

- **Les mariages heureux :** mangue, ananas, litchi, banane, chocolat.

## 2 - LA BETTERAVE

Par rapport aux autres légumes que l'on peut utiliser dans les desserts, elle présente un taux de sucre naturel beaucoup plus élevé (autour de 8 g pour 100 g). En l'intégrant à un gâteau, on peut donc aller jusqu'à réduire de moitié la quantité de sucre normalement ajoutée, voire réduire une partie du beurre utilisé, la consistance de cette racine cuite n'étant pas si éloignée de celle du beurre. Autres



TYCOON101\_ADOBESTOCK  
LEONID NYSKHO\_ADOBESTOCK

atouts, sa richesse en antioxydants, en provitamine A (bonne pour les yeux et la peau), en vitamine K (importante pour la qualité du sang) et vitamine B9 (bonne pour le cœur). Sans oublier sa jolie robe violette qui donnera une touche girly à vos gâteaux.

- **Préparation :** la betterave rouge doit être cuite à cœur, puis bien écrasée avant d'être incorporée à la préparation.
- **Les mariages heureux :** gingembre, chocolat, fraise des bois, cerise, framboise, citron vert.

## 3 - LES COURGES

Difficile de trouver plus light que la courgette (15 calories pour 100 g) ou le potiron (25 calories pour 100 g), qui se révèlent des musts dans les desserts. La première, dont le goût est particulièrement neutre, est à même de remplacer le beurre de votre gâteau, ni vu ni connu ! Comptez simplement 50 % de courgette en plus par rapport à la quantité de beurre qui était requise (par exemple, si vous deviez en mettre 100 g, comptez 150 g de courgette). Et par ici le bel apport en fibres, excellentes pour tout le système digestif ! Même principe avec le potiron ou le potimarron, qui eux apportent en plus une note sucrée et vous permettent de réduire le sucre ajouté.

- **Préparation :** veillez à les râper finement pour qu'elles puissent parfaitement s'intégrer à l'appareil.
- **Les mariages heureux :** chocolat, amande, noix, noisette.

## 4 - LA PATATE DOUCE

Riche en bétacarotène (antioxydant), ce tubercule a un goût particulièrement suave. En d'autres termes, il peut vous permettre, dans vos pâtisseries,



de réduire la quantité de sucre ajoutée d'ordinaire. Grâce à sa texture, la patate douce constitue également un bon substitut de la farine, à quantité égale (remplacez par exemple 100 g de farine par 100 g de patate douce), et voyez le nombre de calories gagnées : 100 g de farine de blé représentent 341 calories, 100 g de patate douce seulement 62...

- **Préparation :** la patate douce doit être cuite, puis écrasée finement avant d'être mélangée aux autres ingrédients.
- **Les mariages heureux :** agrumes, noix de coco, gingembre, cannelle, mangue.

## 5 - LE HARICOT ROUGE

En Asie, il n'est pas rare de trouver des pâtisseries à base de haricot rouge ou blanc. Alors pourquoi pas chez nous aussi ? D'autant plus que cette légumineuse riche en protéines, en fibres, en antioxydants, et à l'index glycémique bas, de par sa texture, peut remplacer la farine. Avis aux intolérants au gluten ou aux personnes souffrant de diabète. Concrètement, c'est tout simple, il vous suffit de remplacer la quantité de farine par la même quantité de haricot rouge, pour un résultat crémeux et super sain.

- **Préparation :** les haricots rouges doivent être cuits et bien mixés avant de pouvoir prendre la place de la farine.
- **Les mariages heureux :** chocolat, thé vert, fruits rouges, vanille.



CASTE\_SOFOOD\_PHOTONONSTOP

# 3 desserts légers

*Tarte à la patate douce*





  
Recettes  
à retrouver  
page suivante.



NOIRCHOCOLATE\_GETTYIMAGES



TASHKA2000\_ADOBESTOCK

## Tarte à la patate douce

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 25 min Cuisson 1 h

Réfrigération 30 min

- 450 g de patate douce
- 2 œufs entiers • 12 cl de lait
- 115 g de beurre demi-sel • 1 pâte brisée
- 170 g de sucre de canne
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café d'extrait de vanille (ou 2 c. à café de vanille en poudre)
- 1/2 c. à café de gingembre en poudre
- 1/2 c. à café de noix de muscade

**1. Lavez** les patates douces, coupez-les en gros quartiers et faites-les cuire (avec la peau) à la vapeur une dizaine de minutes jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Enlevez la peau.

**2. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Mixez les patates douces pour les réduire en purée. Versez-la dans un saladier, ajoutez le beurre coupé en parcelles, mélangez pour laisser fondre. Ajoutez ensuite le sucre, les œufs, le lait et les épices. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien homogène (si besoin, remixez le mélange).

**3. Abaissez** la pâte sur un moule couvert de papier sulfurisé ou beurré. Piquez la pâte à la fourchette puis versez l'appareil à la patate douce. Enfournez pour 50 minutes. Ôtez du four, laissez refroidir puis placez au frais 30 minutes.

**4. Servez** avec de la crème fouettée.



## Mousse au chocolat

Pour 4 verrines

ou 2 grandes coupelles

Préparation 15 min

Cuisson 2 à 3 min Repos 2 min

Réfrigération 1 h

- 1 gros avocat bien mûr
- 6 cl de lait (de vache ou d'avoine, de noisette...)
- 150 g de chocolat noir (70 % de cacao minimum)
- 60 g de noisettes
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

**1. Hachez** le chocolat. Réservez-en une poignée pour la déco. Concassez les noisettes.

**2. Faites chauffer** le lait. Une fois bien chaud, versez-le sur le chocolat haché. Couvrez et laissez reposer 2 minutes. À l'aide d'une spatule, émulsionnez au centre pour obtenir un chocolat bien homogène. Laissez tiédir.

**3. Coupez** l'avocat en deux, ôtez le noyau. Prélevez la chair.

**4. Mixez** l'avocat, le sirop d'agave et le chocolat fondu dans un blender.

**5. Dressez** dans des verrines ou coupelles et réservez au frais au moins 1 heure. Au moment de servir, ajoutez les noisettes concassées et le chocolat haché.

## Moelleux au chocolat

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

- 1 petite courgette • 3 œufs
- 200 g de chocolat noir à pâtisser
- 100 g de sucre de canne
- 80 g d'amandes effilées
- 70 g de farine • 1/2 sachet de poudre à lever • 1 pincée de sel • Huile

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Hachez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie.

**2. Fouettez** ensemble les œufs et le sucre. Épluchez, lavez et râpez la courgette. Égouttez-la en la pressant avec les mains pour qu'elle rende son eau. Ajoutez-la au mélange œufs et sucre et remuez.

**3. Ajoutez** le chocolat fondu, mélangez puis ajoutez en pluie la farine, le sel et la poudre à lever. Terminez par 35 g d'amandes effilées.

**4. Graissez** un moule avec l'huile et versez la pâte. Saupoudrez du reste d'amandes effilées. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Couvrez d'un papier d'aluminium si le dessus dore trop vite.



# Mes deux plats complets végétariens

L'épicurien, grand voyageur et blogueur Bernard Laurance se lance dans la cuisine végétarienne. Une cuisine riche et créative qu'il a découverte lors de ses nombreux pérégrinations autour du monde. Au menu de son nouveau livre, 115 recettes salées ou sucrées végétariennes, vegan, sans lactose et sans gluten. Nos préférées ? Les pâtes bolognaises revisitées sans viande et le porridge d'orge aux épinards.

## Pâtes à la bolognaise



Recettes et photos extraites de « Végéterrien », de Bernard Laurance, photos de Claire Curt, stylisme de Manuela Chantepie, éd. Flammarion, 24,90 €.

Difficulté   
Pour 4 personnes  
Préparation 30min  
Trempe 15min  
Cuisson 30min

- 5 tomates • 2 carottes
- 2 oignons • 3 gousses d'ail
- Quelques pluches de persil plat
- 2 feuilles de laurier
- 130g de tofu ferme
- 100g de protéines de soja texturées
- 50g de tofu fumé
- Pâtes de votre choix (avec ou sans gluten)
- 3 c. à soupe de double concentré de tomate
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de sucre
- 1/2 c. à café de thym séché
- 1/2 c. à café d'origan séché
- 1 pointe de couteau de piment fort en poudre
- Huile d'olive • Sel et poivre

**1. Faites gonfler** les protéines de soja texturées dans de l'eau tiède pendant 15 minutes. Égouttez-les bien et pressez-les légèrement dans vos mains pour les essorer.

Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec les tofus ferme et fumé. Mixez quelques secondes pour hacher grossièrement le tout.

**2. Versez** 4 à 5 cuillerées d'huile d'olive dans une grande poêle.

Épluchez les oignons et les gousses d'ail et hachez-les finement.

Mettez-les dans la poêle et faites chauffer sur feu modéré. Mélangez régulièrement. Quand l'oignon devient à moitié translucide,

ajoutez les carottes épluchées et râpées ainsi que les tomates équeutées, mondées (après les avoir trempées quelques secondes dans de l'eau bouillante) et coupées en cubes. Mélangez bien et faites cuire le tout pendant 10 minutes. Ajoutez le sucre, le double concentré de tomate, le thym, l'origan, le paprika, le piment fort en poudre et les feuilles de laurier. Salez et poivrez à votre goût. Intégrez le contenu de votre mixeur (protéines et tofus) et versez assez d'eau pour obtenir la consistance que vous désirez pour la sauce (j'en mets en général 20 cl

et j'ajuste par la suite). Faites chauffer sur feu plus fort pour laisser réduire le tout. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez de l'eau. Si elle est trop liquide, laissez-la réduire davantage. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement (vous pouvez aussi ajouter de l'huile d'olive). Ôtez les feuilles de laurier.

**3. Faites cuire** al dente les pâtes dans une grande quantité d'eau salée, égouttez-les bien. Versez dessus un peu d'huile d'olive puis répartissez-les dans 4 assiettes. Ajoutez la sauce bolognaise, salez, poivrez et décorez de quelques feuilles de persil.

# Porridge salé d'orge perlé aux épinards



Difficulté  
Pour 3 à 4 personnes

**Préparation 25 min** **Trempe 12 h** **Cuisson 35 min**

- 1 petit fenouil • 125 g d'épinards • 2 gousses d'ail • Chèvre frais
- 70 cl de bouillon de légumes • 200 g d'orge perlé
- 1 c. à soupe de noix concassées • Sirop d'agave (ou miel)
- Vinaigre balsamique • Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Mettez à tremper** l'orge perlé la veille au soir dans un grand volume d'eau froide. Il faut le laisser gonfler au moins 12 heures pour faciliter sa cuisson par la suite.
- 2. Versez**, le jour même, 4 à 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Mettez-y les épinards lavés et essorés et les 2 gousses d'ail écrasées. Laissez cuire 10 à 15 minutes, en ajoutant au besoin un peu d'eau (2 cuillerées à soupe). Réduisez le tout en une fine purée au mixeur plongeant. Versez alors le bouillon de légumes et l'orge perlé. Portez à frémissement sur feu doux et mélangez de temps en temps pendant une vingtaine de minutes, le temps que l'orge absorbe bien le bouillon.
- 3. Préparez** le fenouil pendant ce temps en le coupant très finement, avec une mandoline ou au couteau. Placez-le cru dans un petit récipient, salez et poivrez, ajoutez un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Mettez de côté.
- 4. Salez, poivrez et rectifiez** l'assaisonnement du porridge à votre goût. Vous pouvez le servir immédiatement dans 4 petits bols en y ajoutant un peu de chèvre frais, 1 cuillerée à café de sirop d'agave ou de miel et des noix concassées. Placez 1 ou 2 fines tranches de fenouil et servez sans attendre.



Recettes et photos extraits de « Végéterrien », de Bernard Laurance, photos de Claire Curt, stylisme de Manuela Chantepie, éd. Flammarion, 24,90 €.

## C'est nouveau

### HUILE D'OLIVE FRUITÉE

Ce grand cru 100 % andalou est composée de 3 variétés d'olive qui lui confèrent des notes fruitées et d'herbe fraîchement coupée. À froid ou à chaud, on apprécie ses arômes subtils qui raviront les palais d'amateurs d'huile d'olive.

- **Nouvelle récolte 2017, 10 € (75 cl), Emile Noël, en magasin bio.**

### PALMIER AU SÉSAME

Un des grands classiques de nos goûters : les palmiers. Bisson revisite la recette pour une version moins sucrée et tout aussi goûteuse et croustillante, élaborée avec du beurre et du sucre de canne. La petite touche en plus : des graines de sésame noir et blanc, pour un biscuit équilibré et très parfumé.

- **Le palmier au sésame, 2,08 €, Bisson, en magasin bio.**



### CÉRÉALES SANS SUCRE FRANÇAISES

Élaborées uniquement avec du quinoa d'Anjou, ces céréales surprennent par leur goût subtil, leur forme (petites billes soufflées) et leur texture hyper croquante ! Testées et plus qu'approuvées, elles se savourent telles quelles avec du lait, ou s'invitent dans des mueslis, salades et soupes.

- **Boîte de céréales Quinoa crack, 5 € (375 g), Quinoa d'Anjou, en vente dans les magasins U ou sur Quinooadanjou.fr**

# Le pruneau fait son show au dessert



## EN FORMAT INDIVIDUEL...

Rien de plus simple et gourmand qu'une crème aux œufs. On lui apporte une touche acidulée en plus en y glissant des petits morceaux de pruneau. À retrouver p. 79.



## ... OU FAMILIAL

On retrouve notre pruneau sous forme de crème à tartiner dans un gâteau très moelleux que l'on peut diviser en petites parts! À retrouver p. 76.



## ET AUSSI

- ✓ En far
- ✓ Avec du fromage blanc
- ✓ En clafoutis
- ✓ En gâteau classique



## Tour de main

*Pour éviter que les pruneaux tombent au fond du moule, passez-les dans la farine.*

## Far au pruneau



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

- 4 œufs • 75 cl de lait entier
- 50 g de beurre demi-sel • 240 g de farine • 150 g de sucre en poudre
- 100 g de pruneaux dénoyautés

**1. Préchauffez** le four à 160 °C (th. 5/6).

Enfournez en même temps le plat avec le beurre coupé en morceaux.

**2. Versez** la farine et le sucre dans un saladier. Faites un

puits et ajoutez les œufs. Mélangez progressivement en incorporant peu à peu la farine. Versez le lait en fouettant.

**3. Sortez** le plat du four et versez le beurre fondu dans la pâte. Mélangez, puis reversez la pâte dans le plat. Répartissez les pruneaux. Enfournez pour 35 à 40 minutes.

# Fromage blanc à l'orange confite et au pruneau



Difficulté

Pour 6 personnes

**Préparation** 15 min

- 750 g de fromage blanc (soit 6 pots de 125 g)
- 2 oranges confites • 6 pruneaux dénoyautés
- 60 g de sucre en poudre

1. **Coupez** les oranges confites en petits dés.
2. **Versez** le fromage blanc dans un saladier, ajoutez le sucre avec un tiers des dés d'oranges confites et mélangez.
3. **Répartissez** la préparation dans 6 verrines. Parsemez de dés d'oranges confites restantes.
4. **Décorez** en posant 1 pruneau au centre de chaque verrine. Servez frais.



## La touche en plus

Ajoutez des copeaux de chocolat noir sur le dessus.

## Crème anglaise et pruneaux au sirop



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 15 min

Réfrigération 1 h

Pour la crème : • 5 jaunes d'œufs

• 75 cl de lait • 100 g de sucre

• 1 gousse de vanille

Pour la garniture :

• 150 g de pruneaux dénoyautés

• 30 cl de thé Earl Grey

• 1 c. à soupe de miel liquide

• 5 cl d'armagnac

**1. Préparez** la crème : portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Mettez les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol, et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez progressivement un tiers de lait chaud en remuant vivement.

**2. Remettez** le tout dans la casserole et faites cuire doucement en remuant sans cesse, à l'aide d'une spatule en bois, jusqu'à ce que la crème épaisse et nappe la spatule. Passez la crème anglaise au chinois et laissez-la refroidir en remuant régulièrement. Réservez-la au frais.

**3. Faites tiédir** le thé avec le miel en mélangeant jusqu'à dissolution complète. Versez le tout dans un saladier. Ajoutez l'armagnac et les pruneaux. Mélangez et laissez macérer 1 heure au frais.

**4. Répartissez**, juste au moment de servir, la crème dans des ramequins. Ajoutez les pruneaux et leur sirop, puis dégustez.





## Biscuit moelleux au pruneau



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

- 1 œuf • 160 g de beurre mou
- 20 g de beurre pour le moule
- 250 g de farine
- 160 g de crème de pruneau
- 100 g de cassonade
- 20 g de poudre d'amande
- 1/2 c. à café de levure chimique

**1. Préchauffez** le four à 160 °C (th. 5/6).

Beurrez un moule carré, ou recouvrez-le d'une feuille de papier sulfurisé. Dans un saladier, mélangez au fouet le beurre et la cassonade, jusqu'à obtenir une préparation crémeuse. Incorporez l'œuf, mélangez. Ajoutez la farine et la levure tamisées ensemble, puis la poudre d'amande.

Mélangez à la spatule, puis à la main en formant une boule.

**2. Divisez** la pâte en deux boules. Étalez la première à la dimension de votre moule. Déposez-la dans le fond. Recouvrez-la de crème de pruneau. Étalez la deuxième boule de pâte et posez-la dans le moule. Enfournez pour 15 minutes. Laissez ensuite refroidir dans le four.





À  
conserver  
dans une boîte  
hermétique  
2 à 4 jours.

## Petits moelleux au pruneau



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 30 min

- 1 citron (zeste) • 2 œufs
- 30 cl de lait • 100 g de beurre
- 6 gros pruneaux dénoyautés
- 250 g de farine • 100 g de sucre
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

**1. Fouettez** le beurre tempéré et le sucre dans un saladier. Ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez. Faites tiédir le lait. Incorporez la farine, la levure et le sel, puis progressivement le lait tiède. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

**2. Montez** les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au mélange. Versez la pâte dans les moules à muffins garnis de caissettes en papier. Répartissez les pruneaux coupés en deux en les enfonçant légèrement.

**3. Enfournez** pour 25 minutes. Laissez-les tiédir à la sortie du four, avant de les disposer sur une grille et de les laisser complètement refroidir.



THYS\_SUCRE SALE

## Variante

Pour une version sans alcool, remplacez l'armagnac par 20 cl de thé noir parfumé.

## Clafoutis au pruneau

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 40 min

- 4 œufs • 40 cl de lait
- 30 g de beurre pour le moule
- 180 g de sucre semoule
- 150 g de pruneaux d'Agen
- 100 g de farine • 5 cl d'armagnac
- 20 g de sucre vanillé • Sucre cristal

**1. Faites gonfler** les pruneaux en les couvrant dans l'armagnac additionné d'eau.

**2. Préchauffez** le four 200 °C (th. 6/7).

Versez la farine dans un saladier et faites un puits. Cassez-y les œufs entiers, ajoutez le sucre semoule et le sucre vanillé. Fouettez en versant le lait en filet, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

**3. Beurrez** un moule à tarte. Égouttez les pruneaux et répartissez-les dans le fond du moule à tarte. Versez la pâte par-dessus. Enfournez pour 40 minutes. Le dessus doit être bien doré. Saupoudrez de sucre cristal.

# Crème aux œufs et au pruneau



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

- 1 citron (jus)
- 4 œufs • 75 cl de lait
- 200 g de sucre
- 12 pruneaux dénoyautés

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Versez 100 g de sucre, 1 cuillerée à soupe d'eau et 1 filet de jus de citron dans une casserole. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à obtenir un caramel ambré.

**2. Versez** le caramel dans 6 petits ramequins et tournez-les dans tous les sens pour bien le répartir dans le fond et sur les parois. Coupez les pruneaux en morceaux et ajoutez-les dans le fond.

**3. Fouettez**, dans un saladier, le sucre restant avec les œufs entiers et le lait. Répartissez dans les ramequins.

**4. Placez-les** dans un grand plat à four, remplissez le plat d'eau chaude à mi-hauteur des ramequins et enfournez pour 30 minutes.

**5. Sortez** les ramequins du four. Laissez refroidir complètement et placez au frais jusqu'au moment de servir.



## Gâteau au pruneau



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Repos 1 h Cuisson 40 min

- 4 œufs • 150 g de beurre demi-sel
- 5 cl de lait • 150 g de sucre en poudre
- 150 g de farine
- 60 g de pruneaux dénoyautés
- 10 g de levure de boulanger
- 1 c. à soupe de sucre glace

**1. Séparez** les blancs des jaunes d'œufs. Diluez la levure dans le lait tiède. Dans un saladier, mélangez le beurre fondu, le sucre, la farine et les jaunes d'œufs. Incorporez la levure, laissez reposer la pâte en la couvrant d'un torchon pendant 1 heure.

**2. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Lorsque la pâte a reposé, montez les blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement à la pâte.

**3. Tapissez** de papier sulfurisé un moule à manqué de 20 cm de diamètre. Versez la pâte, puis enfoncez les pruneaux. Enfournez pour 35 à 40 minutes.

**4. Laissez tiédir** ensuite le gâteau, puis démoulez-le sur une grille. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.



# Charme d'hiver



## INSPIRATION NORDIQUE

Montagnes enneigées, ours polaire, ambiance chalet... On s'inspire des images de l'hiver pour apporter un peu de chaleur à son intérieur. À retrouver p. 83.



## ET AUSSI

Tamisée, brute, camouflée... La lumière se prête à toutes les envies et tous les designs. Retour sur les dernières tendances à adopter chez soi. À retrouver p. 84

### CONVIVIAL

Qui dit repas dit convives autour de la table. À deux, en famille ou entre amis, on aime ces moments passés ensemble. Pourquoi ne pas le dire jusque dans le choix de la vaisselle ? On craque pour cette collection rouge ou grise décorée de coeurs.

**Collection Edelweiss en grès, à partir de 2 € le mug, disponible en rouge ou en gris, Novastyl.**



## Spécial grand froid

Quand les températures chutent, on se réfugie dans la cuisine où la chaleur du four est synonyme de plaisir et de réconfort. On se retrouve autour d'une table pour une pause gourmande et douillette... *Par Margot Dobrská*



### CERCLE POLAIRE

La fourrure est omniprésente dans la déco hivernale. Au sol ou posée sur nos chaises, elle apporte immédiatement une touche de confort.

**Coussin Sheep 100 % peau de mouton, 75 € (35 x 35 cm), Bo Concept.**

### PETIT OURS BLANC

On rend hommage à l'un des animaux iconiques du pôle Nord : l'ours blanc. On l'aime dessiné avec des traits enfantins et minimalistes en noir et blanc. Assiette ou mug (voire les deux !), on choisit son ustensile fétiche.

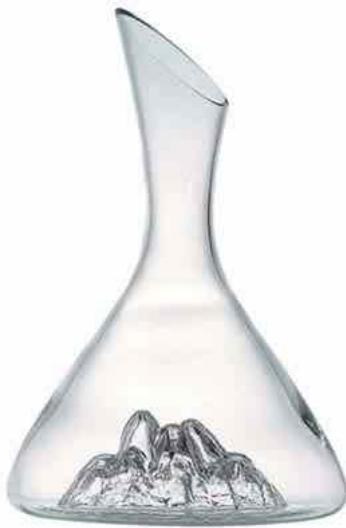
**Assiette et mug Cartoon en porcelaine, respectivement 4,50 € et 3,49 €, Casa.**



### FANTASTIQUE

Envie de jouer à la Reine des neiges à table ? Misez sur ce photophore qui rend l'ambiance féerique. Sa teinte bleutée et le verre craquelé comme sous l'effet du givre font assurément penser aux pouvoirs d'Elsa. Une ambiance fraîcheur garantie !

**Photophore Smoke en verre, 12,99 €, Casa.**



### SHOW ON ICE

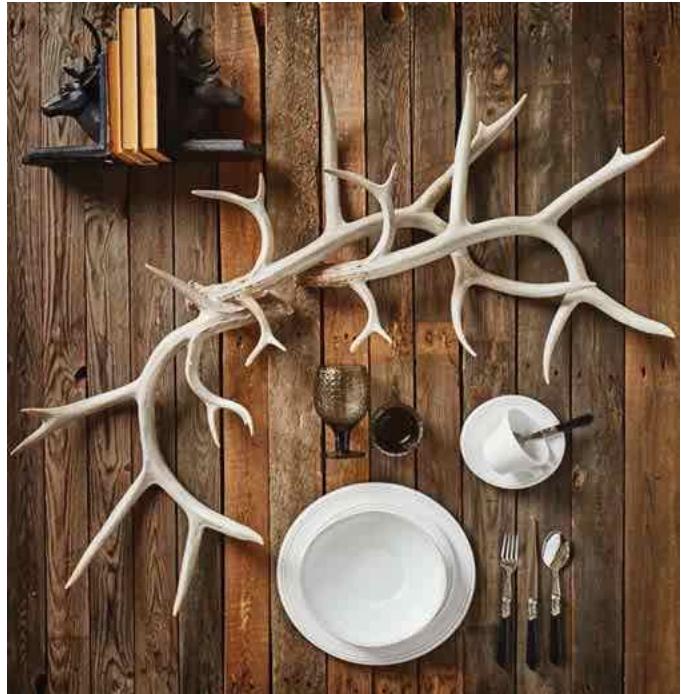
Après le whisky on the rocks, le vin se déguste en plein milieu de massifs montagneux. Le décor de cette carafe, dont le fond évoque un iceberg ou les sommets enneigés, donne un coup de froid... dans le verre.

**Carafe Grandes Alpes, 29 €, Cocktail Scandinave.**

### AMBIANCE CHALET

Intemporelle, la vaisselle blanche est passe-partout. On l'associe volontiers à des matières brutes (bois, lin, bambou, osier) et on la marie avec des accessoires noirs pour créer la surprise par un jeu de contraste.

**Vaisselle faïence Aragon, à partir de 15,50 € l'assiette à dessert, gobelet et verre Givre gris, à partir de 5,75 €, déco murale ramure Souboi, 108 €, stylisme Côté Table.**



### ESCALE EN SAVOIE

Plat convivial par excellence, la fondue s'invite tout naturellement

au menu en cette période hivernale. Pour égayer encore un peu plus ce joyeux moment de partage, on plébiscite ce kit à fondue d'un beau rouge.

**Service à fondue en céramique, coloris disponibles fusain et grand cru, 93,90 € (Ø 24 cm, 2,5 l), Émile Henry.**

### PAUSE COOCOONING

Bien épais, douillet, chaud, ce plaid apporte tout le réconfort nécessaire pendant les longues soirées hivernales. Il sera un compagnon fidèle lors de vos moments de détente devant la télé ou en train de lire un bon livre.

**Plaid Bunny marron  
100 % polyester, 75 €  
(120 x 76 cm), Conforama.**



### À LA LUEUR DE LA BOUGIE

Cet ours polaire joue double jeu : à la fois objet décoratif et bougie, il s'invite sur la table pour mettre de l'ambiance et amuser la galerie.

**Bougie ours blanc, 2,50 €  
(L. 11 cm), Cocktail Scandinave.**

# Idées lumineuses

La lumière peut tout changer dans une pièce. Voici quelques propositions lumineuses dont on peut s'inspirer. *Par Margot Dobrská*



## Suspension tendance

Il suffit d'une simple caisse à vin pour réaliser ce lustre original et écologique. On commence avec la prise de mesures pour l'emplacement, au centre, de l'ampoule. Un coup de perçage avec le foret pour marquer le trou, puis on utilise une scie cloche afin de créer des cercles de différents diamètres. Pour une finition parfaite, n'oubliez pas de poncer les bords des découpes et de vernir le bois. Une fois le vernis sec, on insère la douille dans le trou découpé et on la fixe en vissant l'anneau fourni avec. **Idée et réalisation Dremel**

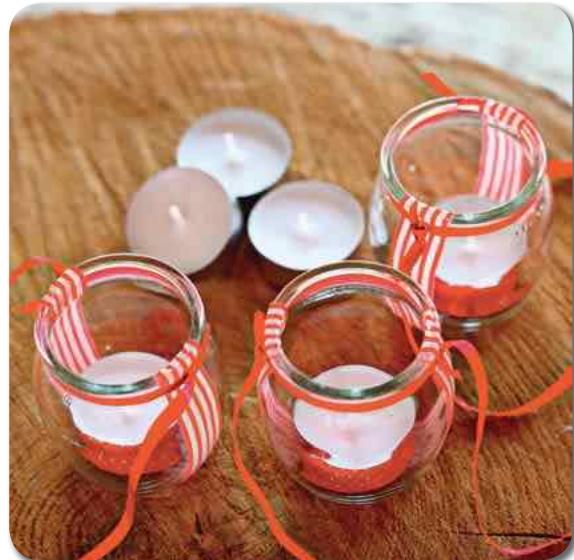


## Esprit récup

Gardez vos pots de yaourt en verre. Ils se réutilisent à moindre coût en photophore, minivase, bougeoir... Pour leur inventer une deuxième vie, on a besoin de rubans en tissu, de masking tape adhésif, de ficelle (ou, mieux, de fil de fer) pour les accrocher comme des lanternes, et de bougies chauffe-plat. Pensez à ne pas couvrir leur surface entièrement afin de laisser passer le maximum de lumière, pour une ambiance romantique assurée.



BECQUET

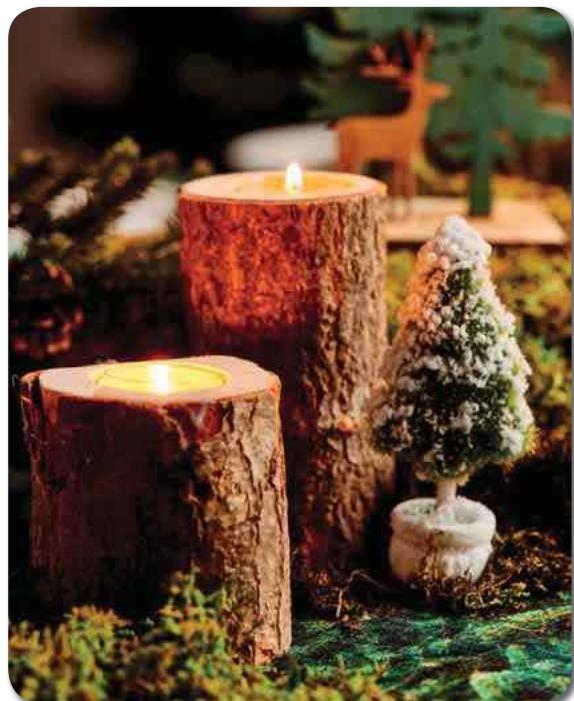


MONICA VINE LA\_SUNRAY PHOTO

## Les ampoules mènent le bal

On achète plusieurs douilles (il en existe différents modèles dans des magasins de bricolage, au rayon luminaires). On peut jouer sur l'uniformité et les choisir toutes identiques, ou miser sur un mélange de matières et de couleurs. On les aligne ou regroupe au plafond. Pour cela, on utilise une barre en bois creuse que l'on perce pour faire passer les câbles, ainsi évite-t-on de faire plusieurs trous dans le plafond. Pour plus d'effet, on suspend les douilles à différentes hauteurs. Effet garanti !

**Suspension douille en bois, 39,90 € pièce, Becquet.**



ZOÉ CONFETTI

## Bienvenue dans la forêt

Misez sur le bois. Pour créer des bougeoirs, par exemple, il vous faut juste une scie afin de découper des morceaux de branches de différentes hauteurs.

Il faut qu'ils soient assez épais (au moins 6 cm de diamètre). Sur l'une des tranches, on trace un cercle d'un diamètre dépassant légèrement celui d'une bougie chauffe-plat, que l'on creuse sur un ou deux centimètres avec un ciseau à bois.

Un dernier coup de ponçage au papier de verre, et hop. Et sinon, on peut aussi l'acheter.

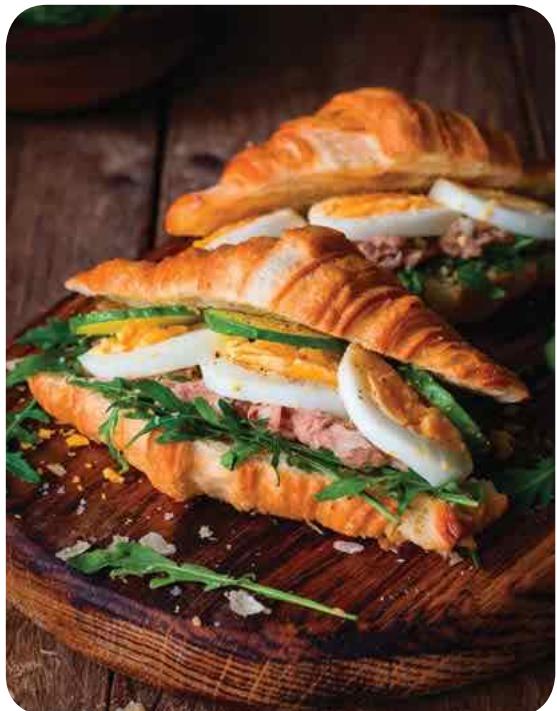
**Bougeoirs Tronc, à partir de 2,79 €, Zoé Confetti.**

# Un brunch tous les dimanches !

À mi-chemin entre le breakfast et le lunch, le brunch est un repas qu'il fait bon préparer les week-ends d'hiver. Toute la famille et les amis en profitent, dans la joie et la gourmandise. La rédac en raffole et vous donne ses trois préparations fétiches pour réussir votre brunch à coup sûr ! *Par Margot Dobrská*

## Sandwich feuilleté

Assiette salée ou viennoiserie ? Pourquoi choisir quand on peut avoir les deux en une seule bouchée ! On troque sa baguette de pain pour le croissant avec cette recette de sandwich détonnant. On y glisse fromage frais, laitue, roquette, tomate, concombre (lorsque c'est la saison), œuf dur, mayonnaise... On a tendance à croire que le croissant ne se marie qu'avec de la confiture, or la pâte feuilletée est neutre, on peut donc l'associer à du salé sans problème !



ARMONT\_GEUTY IMAGES



NBLXER\_ADOBE STOCK

## Banana !

Si vous êtes plutôt bec sucré, alors vous préférerez sans doute ce banana bread ultra moelleux. Avec sa pâte à base de banane, une seule tranche suffira pour combler votre faim. Ce fruit étant très intéressant sur le plan nutritionnel, vous faites le plein de protéines et de minéraux de bon matin. À savourer tel quel, ou avec un yaourt, un thé fumant et un peu de confiture...

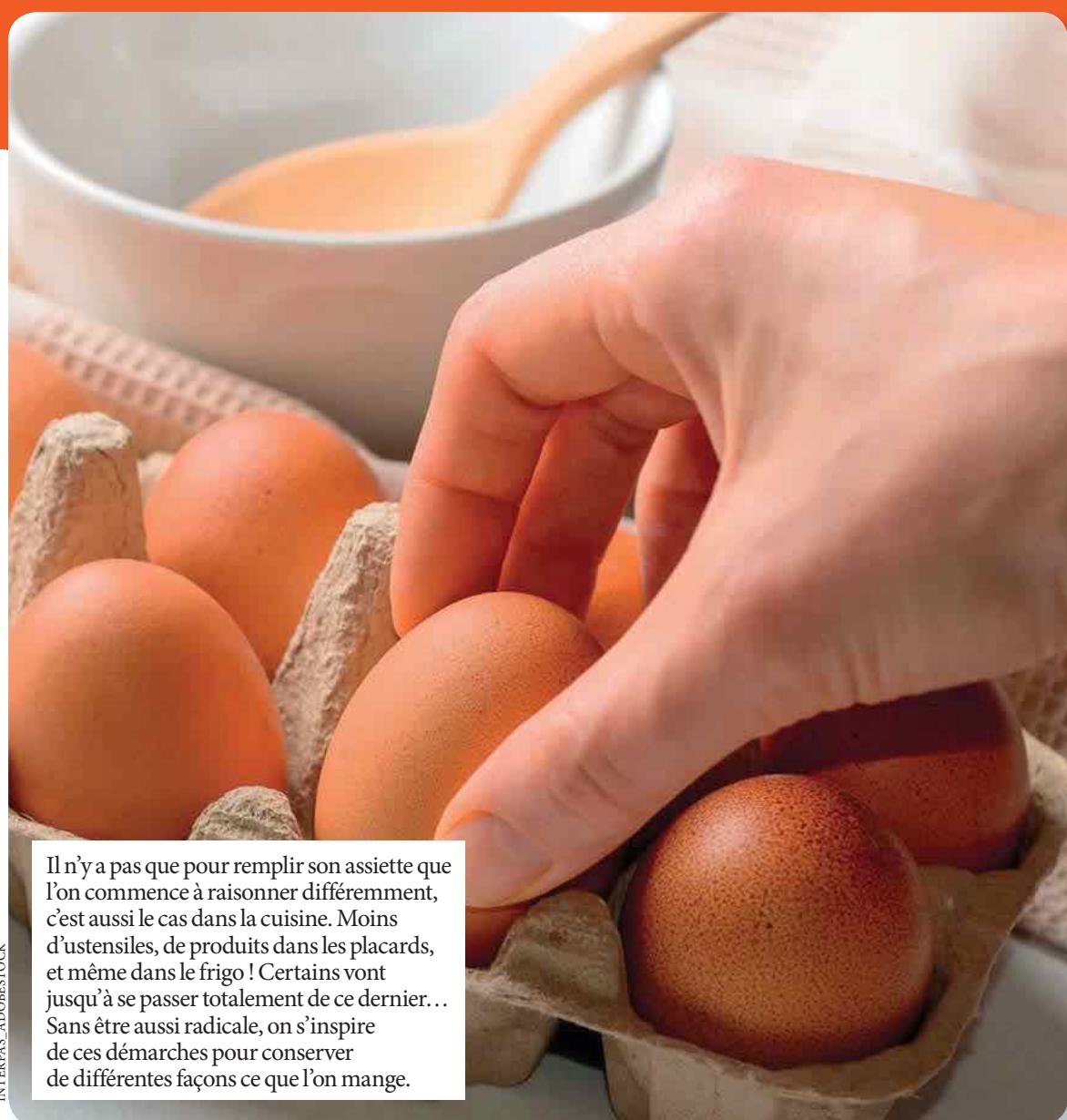


DMITRY TSVERKOV\_ADOBE STOCK

## Œuf poché

À la coque, dur, mollet, l'œuf doit à tout prix trouver sa place sur la table de votre brunch. On le préfère poché, le jaune encore coulant, dressé sur une tranche de pain complet, de mie ou encore sur des english muffins. On l'accompagne d'une sauce hollandaise pour la version Bénédicte, sinon on le nappe de crème persillée ou d'une noix de beurre. Il s'associe à l'avocat, au saumon, au lard grillé... Miam, ça ne vous met pas l'eau à la bouche ?

# Garder les aliments autrement



INTERPAS\_ADOBESTOCK

Il n'y a pas que pour remplir son assiette que l'on commence à raisonner différemment, c'est aussi le cas dans la cuisine. Moins d'ustensiles, de produits dans les placards, et même dans le frigo ! Certains vont jusqu'à se passer totalement de ce dernier... Sans être aussi radicale, on s'inspire de ces démarches pour conserver de différentes façons ce que l'on mange.



## AIDE CULINAIRE DÉTOX

Deux nouvelles références viennent faire de l'ombre à l'une des stars de Jardin Bio, le jus de citron en bouteille. Le citron s'encanaille avec de l'orange ou de la bergamote. On les découvre en geste détox le matin ou en filet versé sur nos plats. Pur jus Citron Orange et Citron Bergamote, 2,45 € (25 cl), Jardin Bio.

## ET AUSSI

✓ Notre shopping GMS avec les dernières nouveautés qui ont débarqué en rayon. À retrouver p. 92.

# Conserver sans réfrigérateur ? La nouvelle tendance qui monte

Faire des économies d'énergie, limiter le gaspillage, se faciliter la vie au moment du nettoyage, ne plus se tromper au moment de ranger ses aliments, retourner à des méthodes de conservation plus naturelles... Voici autant de bonnes raisons de repenser son utilisation du frigo. Suivez le guide ! *Par Aurélie Michel*



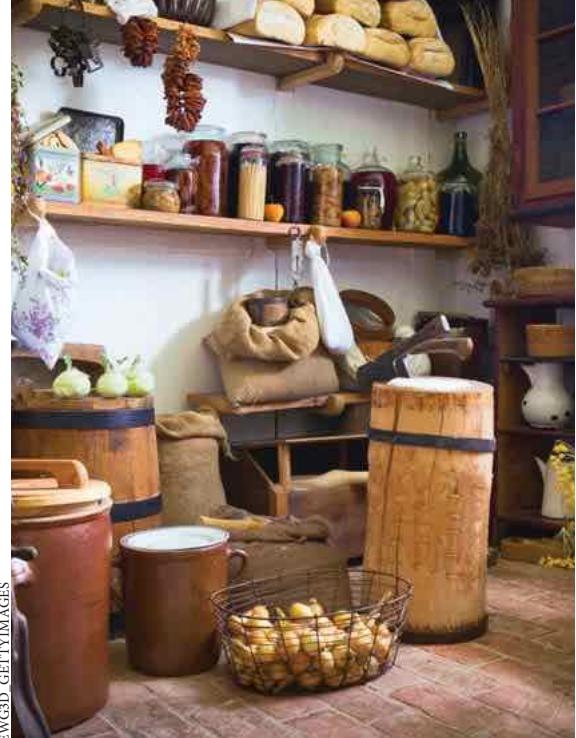
**L**e réfrigérateur trône en maître dans la cuisine de 99,6 % des Français. Sitôt rentrés des courses, on se précipite pour le remplir de yaourts, viandes, poissons, légumes, fruits et autres œufs. Souvent en se trompant d'étagère (car, oui, à chacune ses aliments !) et sans toujours savoir si tout cela se met vraiment au frigo... D'ailleurs, on pourrait s'en passer partiellement, voire totalement. C'est, en tout cas, l'une des tendances du moment. Après tout, comment faisait-on, dans le temps ? Rappelons tout de même qu'à l'échelle de l'histoire, le réfrigérateur est une invention récente : il fut mis au point en 1876 par l'ingénieur allemand Carl Von Linde. Mais avant cela – et même quelque temps après, tout le monde ne s'étant évidemment pas immédiatement équipé –, il fallait faire sans. Tout récemment, la journaliste et auteure Marie Cochard lui a dit bye bye. De son expérience est né un livre : « Notre aventure sans frigo ou presque » (éd. Eyrolles). On y apprend que se passer du réfrigérateur ne relève pas de l'impossible. Comme elle, il suffit d'en repenser l'utilisation globale. D'abord, il convient de réapprendre quels produits ont besoin d'y séjourner ou non. Sait-on, par exemple, que la tomate n'a vraiment rien à y faire ? Il s'agit, ensuite, de s'ouvrir à d'autres façons de conserver ses aliments : par simple entreposage dans un endroit frais, mais aussi par le sucre (les confitures étant l'exemple numéro un), le séchage, la fermentation ou encore la mise à l'eau (ainsi le beurre peut-il tout à fait séjourner hors du frigo !). Enfin, mine de rien, tout cela conduit, de façon encore plus générale, à remettre en question ses habitudes de consommation, car si les plats industriels nécessitent de passer par la case réfrigérateur, les fruits et légumes peuvent bien souvent s'en passer.

### ON FAISAIT COMMENT, AVANT ?

Autrefois, on avait chez soi une pièce fraîche, sèche et ventilée qui servait à conserver les aliments. Cellier, cave, garde-manger, appelez-la comme vous voudrez. On y entreposait bien sûr les bouteilles de vin, les confitures et autres bocaux, mais aussi le fromage, les fruits et légumes. Ces petites réserves ne vous rappellent-elles pas celle de vos grands-parents ? Pour se lancer dans une aventure plus ou moins sans frigo, il faut d'abord trouver, chez soi, un coin dans cet esprit pour entreposer une partie de ses denrées. Ce peut être une pièce fraîche et peu lumineuse (et surtout pas chauffée), un coin de garage ou de grenier, un bout de balcon exposé au nord, un placard sombre dans une entrée, ou même une petite place dans la cabane du jardin.

### JE T'AIME UN PEU, BEAUCOUP... PAS DU TOUT ?

Reste que le frigo, c'est quand même bien pratique ! Alors pourquoi vouloir s'en passer, même rien qu'un



EWGAD GETTYIMAGES

peu ? Pour plusieurs raisons. D'abord, pour ne pas le surcharger, comme on a trop souvent tendance à faire. Résultat : on finit par oublier des aliments et les laisser périr. En revanche, contrairement aux idées reçues, un frigo vide consomme plus d'énergie que lorsqu'il est plein. Se passer du réfrigérateur, c'est aussi repenser sa façon de consommer : moins de plats préparés (là, réfrigération obligatoire), mais davantage de produits bruts et, donc, davantage de cuisine maison, au jour le jour. Dans son livre, Marie Cochard liste ainsi les bienfaits d'une vie sans frigo : « À la clé, la santé (manger des produits à température ambiante épargne l'organisme, en effet, le corps doit fournir un effort incroyable pour digérer des aliments froids), beaucoup d'économies, moins de déchets, plus de simplicité, de plaisir à faire soi-même, et le goût, surtout ! » Frigo ou pas, à chacun de faire sa propre expérience, mais s'interroger sur son

### L'AVENTURE DE MARIE COCHARD

Journaliste, auteure et mère de deux enfants, Marie Cochard a tenté l'aventure sans frigo. Dans ce livre, elle raconte le cheminement de cette nouvelle vie, que ses proches ont d'abord pris pour une lubie, avant d'être, à leur tour, pleinement convaincus. Depuis, la petite famille a même revendu son réfrigérateur pour ne garder qu'un congélateur ! Bien plus qu'une simple histoire, ce livre est une véritable bible de la conservation (entreposage, mise à l'eau, séchage, enrobage, lacto-fermentation...). Elle indique aussi les produits à ne pas y mettre. Le tout complété d'anecdotes, d'astuces, de jolies photos et autres portraits de gourmands sains et inspirants (comme celui d'Angèle Ferreux Maeght, notre chouchoute !). « Notre aventure sans frigo ou presque », éd. Eyrolles, septembre 2017, 19,90 €

utilisation en vaut la peine. Sans parler de s'en passer complètement (difficile, il faut bien l'avouer, quand on veut faire des réserves de viande et de poisson pour plusieurs jours sans passer par la case congélateur), on pourra revoir à la baisse sa contenance et ne pas craquer pour un modèle XXL avec distributeur de glaçons, bien plus énergivore... et pas si utile. La première des choses à faire, avant de se lancer dans l'aventure ? Arrêter d'entreposer, dans le réfrigérateur, des aliments qui n'ont pas grand-chose à y faire.

## CLÉMENTINES, CAROTTES, TOMATES... CES ALIMENTS QUI DÉTESTENT LE FRIGO

Les tomates, par exemple. Très fragiles, elles deviennent molles et farineuses à son contact. Mieux vaut les laisser tranquilles, dans un coin frais. Même sort pour les pêches, abricots et nectarines (à ne jamais empiler, au passage). Pareil pour les clémentines, qui, comme tous les agrumes, deviennent insipides au froid. L'idéal, comme l'indique Marie Cochard, est de les envelopper dans du papier de soie – aussi appelé mousseline – qui va jouer le rôle de seconde peau protectrice. Quant à la carotte, le frigo a tendance à la faire noircir et à la ramollir. On peut plutôt l'envelopper dans un torchon et la conserver dans un endroit sec et frais. Mais le mieux, avec les légumes racines, c'est encore la conservation par enrobage dans le sable. Celui-ci va en effet les isoler de l'air. Il suffit de prendre n'importe quel contenant, de le remplir de sable fin acheté en jardinerie et d'y

enfouir ses carottes, débarrassées de leurs fanes mais, idéalement, encore toutes terreuses. D'accord, c'est plus de travail au moment de les préparer (cependant, avec une bonne brosse, tout roule !), mais cette pellicule de terre a le mérite de les protéger, donc de retarder leur murissement et de préserver leurs apports nutritionnels. On peut faire de même avec les panais, navets, topinambours ou les pommes de terre. Le raisin, lui, préférera l'enrobage dans de la sciure.

## CAFÉ, CHOCOLAT... LES IDÉES REÇUES

On peut aussi, sans crainte, sortir le bocal de cornichons du frigo, le vinaigre se charge déjà de les conserver ; le café et le chocolat, ils détestent le froid, qui leur fait perdre leurs arômes ; le miel, car ça le fait cristalliser. Citons encore les pommes qui, placées à moins de 10 °C, perdent leur délicieuse saveur sucrée. Notez cependant que, comme les bananes, l'éthylène qu'elles dégagent accélère la maturation des autres fruits placés à côté. Quant aux oignons, ils détestent la lumière (ou plutôt, l'adorent pour germer !) et se conservent volontiers dans des bas Nylon. Ils détestent aussi les pommes de terre qui, placées à leurs côtés, provoquent leur pourrissement... La liste s'allonge avec le pain : il vieillit beaucoup plus vite au frigo ! Le mieux est de l'envelopper dans un torchon et de le laisser à température ambiante. Enfin, sachez que le réfrigérateur fait faner les herbes aromatiques : mieux vaut placer sa botte de persil dans un verre d'eau, dans un coin de la cuisine. Même chose pour



un bouquet de radis : on y plonge les fanes, tout en gardant les radis (leurs racines !) hors de l'eau.

### BEURRE, YAOURTS, POISSON, RESTES... ÇA NE CRAINT PAS ?

Les fruits et les légumes, on arrive encore à les concevoir hors du frigo, mais qu'en est-il des produits comme la viande, le poisson, les restes, le beurre ou encore le fromage ? Viande et poisson, soyons clairs : à moins de les consommer juste après l'achat ou de les congeler, les conserver sans réfrigérateur, c'est compliqué. Mais pour ce qui est du beurre, par exemple, c'est tout à fait envisageable grâce à un beurrer à eau. Il sera facile à tartiner, plein de goût (et surtout, sans « goût de frigo »), sans rancir pour autant. Le fromage peut aussi très bien s'en passer. Trop froid, il perd d'ailleurs de ses saveurs, c'est pour ça qu'il est conseillé de le sortir en début de repas. Enfermé dans une boîte en plastique, il se dessèche. Marie Cochard recommande de l'emballer dans du papier décrémerie ou du papier cuisson, ce qui va lui permettre de respirer, puis de le recouvrir d'une cloche ajourée (osier, grillage, paille...) et de placer le tout dans un endroit sec et frais. Et les yaourts ? Même combat ! Ils peuvent se conserver plusieurs jours dans un coin frais, bien sûr s'ils sont bien fermés et non allégés. La flore lactique et le pH acide se chargeront du reste. Évidemment, tout cela est beaucoup plus facile en hiver qu'en été. Marie Cochard avoue d'ailleurs se passer de certains produits quand il fait chaud, comme le beurre, qu'elle remplace par de l'huile d'olive. Quant aux restes de repas, elle les place dans son congélateur.

### LES ŒUFS : UN CAS QUI FAIT DÉBAT...

Il y a ceux qui les ont toujours mis au réfrigérateur (après tout, il y a des emplacements prévus

### NETTOYAGE, UTILISATION: 4 RÈGLES D'OR

- 1/ On ne place son réfrigérateur ni à côté d'une source de chaleur (four, plaques, radiateur...), ni trop près du mur afin que l'air puisse circuler et que le compresseur soit moins sollicité.
- 2/ On le nettoie souvent avec une éponge propre. Cela peut paraître logique, mais si l'on ne prend pas le soin de bien la désinfecter, on va introduire des bactéries. Marie Cochard recommande d'utiliser du vinaigre blanc. Dans l'idéal, il faut aussi dégivrer le congélateur deux fois par an.
- 3/ Pour éviter de trop consommer d'électricité, on tâche de ne jamais laisser la porte ouverte (sans s'en rendre compte, on le fait souvent pour nettoyer, justement... ou même ranger).
- 4/ Quand on part en vacances, inutile de le laisser tourner pour rien. On en profite au contraire pour le vider, le nettoyer et l'éteindre. Cette fois-ci, on n'oublie surtout pas de laisser la porte ouverte pour éviter les moisissures ! Au sol, on place des serpillières pour éponger l'eau qui risque de s'échapper.

à cet effet) et ceux qui les ont toujours gardés à température ambiante. Alors, quel exemple suivre ? Au supermarché, on ne trouve pas les œufs au rayon frais, alors pourquoi les mettre au réfrigérateur comme indiqué sur l'emballage ? Avant toute chose, les œufs n'aiment pas les chocs thermiques, qui amoindrissent la protection naturelle de leur coquille, et c'est la porte ouverte aux bactéries. C'est la raison pour laquelle ils n'arrivent pas en supermarché dans des camions réfrigérés : de la production au rayon, ils sont laissés à température ambiante. Si l'étiquette recommande de les placer au frigo, c'est pour éviter, à la maison, ces fameux chocs de température. Oui, mais voilà !, le réfrigérateur est accusé de leur faire perdre leur saveur. La solution est alors de les placer dans un endroit à l'abri de la lumière, sec, avec une température constante (entre 5 et 15 °C, et surtout loin de toute source de chaleur). Bon nombre de recettes demandent des œufs à température ambiante : voilà qui tombe bien ! Dans tous les cas, leur emballage d'origine est idéal pour les conserver et, si l'on tient à les mettre au frigo, on ne les place pas dans la porte, endroit qui subit le plus les changements de température. Le mieux reste encore de ne pas trop en stocker et de les consommer au fur et à mesure.

### BIEN LE RANGER, C'EST TOUT UN ART !

Règle numéro 1 : on évite à tout prix de laisser ses denrées dans des sacs plastiques, qui étouffent les aliments et accélèrent leur pourrissement. Marie Cochard recommande également d'oublier tout ce qui est plastique (autant les boîtes type Tupperware que le film étirable), mais aussi le papier alu. On les soupçonne de contenir des composants potentiellement cancérogènes et des perturbateurs endocriniens. Là encore, on s'inspire des anciens : on pense au verre avec des bocaux, tout simplement, au bois ou à la terre cuite. Dans son livre, Marie Cochard invite à faire son film alimentaire maison : le bee wrap. Le principe ? On imperméabilise un tissu avec de la cire d'abeille. Ingénieux et 100 % naturel !

Deuxièmement, on veille à ranger ses produits sur les bonnes étagères : la zone la plus froide dépend des modèles, il faut se référer à la signalétique de son réfrigérateur, à sa notice ou, mieux, à un thermomètre. On range dans la zone la plus froide (entre 0 et 3 °C) les denrées fragiles (poisson, viande...), dans la partie fraîche (entre 4 et 6 °C), la viande et les légumes cuits, les yaourts, les fromages faits et, dans le bac à légumes, les fruits et légumes et les fromages à finir. Dernière chose : il ne faut surtout jamais mettre des plats encore chauds au frigo. Les aliments n'apprécient que très peu la condensation provoquée...

# Notre shopping coups de cœur en GMS!

On commence l'année en beauté avec cette belle sélection de produits gourmands. C'est par ici pour découvrir les saveurs 2018. *Par Margot Dobrská*

## Rayon frais



### Les crudités se lâchent!

Vous êtes adepte de la healthy food ? Bonduelle pense à votre bien-être avec une nouvelle gamme de salades en barquette composées de morceaux de légumes, de fruits et de graines croquantes, le tout accompagné d'une sauce. Une solution antiroutine pleine de vitamines offrant une palette de saveurs inattendues.

Les Créatives Carotte, mangue & graines de courge, sauce à la thaïe, Chou, pomme & fève edamame, sauce asiatique, Coleslaw, ananas & noix de coco, sauce au curry, 2,40 € (la barquette de 250 g), Bonduelle.

## Knacki veggie

Bonne nouvelle pour tous les végétariens et pour tous ceux qui se laisseraient bien tenter par une

Knacki végétale. À base de blé et pois, mais toujours fumé au bois de hêtre, la nouvelle saucisse conserve sa saveur inimitable, mais s'allège en matières grasses au profit des protéines. Un produit stupéfiant qui marque les esprits. **Knacki végétale, à partir de 1,75 € (les 4 saucisses, existe également en format 6 et 10), Herta.**



## Épicerie sucrée



### Une brioche à la place d'une galette

Comme chaque année, La Fournée dorée propose ses alternatives gourmandes à la galette des Rois. Des brioches à la frangipane, aux fruits confits, aux pépites de chocolat, aux amandes ou tout simplement nature au beurre frais, autant de saveurs pour satisfaire tous les goûts. **La Brioche, le Chinois ou la Couronne des Rois, 4,99 €, La Fournée dorée.**

## Trésor du terroir alpin

Fabriqué à La Bâthie, en plein cœur de la Savoie, le Saint Mont des Alpes se démarque par son goût fruité que lui procure le trèfle alpin, appelé aussi réglisse des montagnes.

Ce fromage au lait cru, aux saveurs caractéristiques du terroir savoyard, s'apprécie dans des recettes fondantes comme sur un plateau en fin du repas.

**Le Saint Mont des Alpes, env. 2,95 € (200 g), Entremont.**



# Actualités commerciales



## L'omnicuiseur Vitalité

La cuisson basse température au quotidien, sans effort, pour des résultats gastronomiques et nutritionnels inégalés. Cet appareil de cuisson multifonction répond à tous les besoins : il cuît légumes, poissons, viandes, pâtes, gratins, plats complets, pains et desserts. Plus de 800 recettes pour une alimentation saine et gastronomique. De fabrication française, une garantie de 10 ans, vous ne connaîtrez pas d'obsolescence programmée. Prix Nutridor 2016, une reconnaissance des professionnels de santé.  
[Omnicuiseur.com](http://Omnicuiseur.com) et [Magazine-omnicuiseur.fr](http://Magazine-omnicuiseur.fr)

## 8 bons petits plats

Avec sa nouvelle gamme Collection gourmande, Raynal et Roquelaure révolutionne le marché des plats cuisinés ! Au menu, des recettes inédites qui revisitent les classiques avec la petite touche en plus des chefs ! Présentés dans une boîte rectangulaire plus pratique à ranger et plus moderne, ces bons petits plats raviront les papilles des gourmets. 8 recettes subtiles et raffinées à découvrir.  
[Raynal-roquelaure.fr/produits/la-cuisine-des-chefs](http://Raynal-roquelaure.fr/produits/la-cuisine-des-chefs)



## Huiles d'olive d'Espagne, du soleil en hiver

Depuis l'Antiquité, l'Espagne est le premier pays producteur d'huile d'olive. Une diversité de climats, de zones géographiques et de types de sols permet à plus de 260 variétés d'oliviers d'offrir une large palette d'huiles aux arômes et aux saveurs sans équivalent. La production espagnole propose, en conventionnel et en bio, soit des crus d'huile d'olive dédiés à 100 % à une variété (picual, arbequina, hojiblanca...), soit des assemblages de 2 ou 3 variétés.



## Ayam, le lait de coco

100 % naturel, sans conservateur, sans colorant ni aucun additif, ce lait de coco de grande qualité est idéal pour la cuisson, la préparation de currys savoureux et crémeux, mais aussi pour réaliser des desserts subtilement parfumés. Le lait de coco Ayam est par ailleurs un parfait substitut sans lactose pour les recettes initialement conçues avec du lait ou de la crème fraîche.

Tentez la quiche ou l'escalope de dinde au lait de coco !  
Le lait de coco Ayam est de plus naturellement sans gluten.

[Ayam.fr](http://Ayam.fr)

# VOS ABONNEMENTS

Soldes d'hiver

Gourmand

JUSQU'À  
**-50%**



**-49%**

Plus de 65 recettes par numéro !



En plus, 10% SUPPLÉMENTAIRES  
sur le site [www.abopressemag.fr](http://www.abopressemag.fr)  
avec le code **HIVER18**

# Soldes d'hiver



## BULLETIN D'ABONNEMENT

REVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** RMP/Abonnements, 60 643 Chantilly Cedex ou appelez au 02 77 63 11 03 (prix d'un appel local)

Magazine	Réf.	Durée	de l'abonnement	Prix normal au n°	Mon prix	Ma réduction
<input type="checkbox"/> Gourmand	VPGSH18C	1 an	à 26 n°	76,70€	39 €	-49 %
<input type="checkbox"/> Mon jardin & ma maison	MJD11	1 an	à 11	49,90€	24,90 €	-50 %
<input type="checkbox"/> Maison & travaux	MAG64	1 an	à 8 n°	38€	19,90 €	-44 %
<input type="checkbox"/> Vie pratique Féminin	VPN3	1 an	à 7 n°	20,85€	12 €	-42 %
<input type="checkbox"/> Télémagazine	TMSH18D	1 an	à 52 n°	83,20€	42 €	-50 %
<b>NOMBRE TOTAL D'ABONNEMENT</b>				<b>TOTAL DE MA COMMANDE</b>	<b>€</b>	

### Mes coordonnées

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 CP : ..... Ville : .....  
 email : ..... @ .....

### Coordonnées de la personne à qui j'offre des abonnements

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Reword Media et de ses partenaires.

Ci-joint mon règlement

Chèque à l'ordre de RMP

Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° ..... Cryptogramme .....

Date de validité : ..... Cryptogramme .....

Date et signature obligatoires :

# L'index des recettes



p. 54

## Petit déjeuner

Pancakes fourrés à la pâte à tartiner	26
Pancakes étoile à la poire et au sirop d'érable	32
Crumpets parfumés à l'orange	38

## Sauce

Sauce madère	52
--------------	----

## Accompagnement

Purée de pomme de terre	52
-------------------------	----

## Entrées

Navets marinés	46
Verrine de champignon et espuma de mont d'or	47
Tarte oignon rouge et munster	49
Makis au reblochon	50
Chou rouge braisé	52

■ Verrine de chou-fleur et mangue	60
■ Salade de chou-fleur, menthe, feta et grenade	60

## Plats

Gâteau de crêpes salé à la truite fumée	8
Galette aux noix de saint-jacques et champignons	19
Galette complète	20
Galette de blé noir à l'andouille et crème de moutarde	21
Galette de sarrasin aux fruits de mer	24
Raviole ouverte de tourteau à l'antiboise	41
Toast au boudin blanc et pommes confites	44
Croque-brandade	46
Cabillaud en papillote	47
Pot-au-feu de cuisse de canard à la coriandre	49
Poulet au curry	50
Jambon fumé braisé	53
Yakitoris au mont d'or	54
Chouflotto au safran et aux coques	61



p. 44



p. 77

■ Pâtes à la bolognaise	69
■ Porridge salé d'orge perlé aux épinards	70
Poulet au four à l'ail, au thym citron et à l'orange	Fiches
Papillote de saumon aux zestes d'orange et aux poireaux	Fiches
Papillote à la marocaine, poulet, citron et olives vertes	Fiches
Confit de canard à l'orange	Fiches

## Desserts

Crêpes	18
Crêpe Suzette	25
Rouleaux de crêpe au fromage blanc	27
Hopper banane kiwi	28
Terrine de crêpes aux pommes	29
Crêpe au chocolat roulée, crème de mascarpone et cranberries	30
■ Crêpe sans lactose au lait d'avoine	31

■ Sans gluten ■ Végétarien ■ Sans lactose ■ Vegan

Pancakes de ricotta sauce myrtille	33
■ Crêpe aux pommes et au caramel salé	34
Crêpe au cacao et crémeux de café	35
Gâteau de crêpes au lemon curd	37
Galopins	44
Bottreaux	46
Flan à la noix de coco	47
Clafoutis à la banane	50
Gros sablé mont-blanc	54
Tarte à la patate douce	68
■ Mousse au chocolat	68
■ Moelleux au chocolat	68
Far au pruneau	72
Fromage blanc à l'orange confite et au pruneau	73
Crème anglaise et pruneaux au sirop	74
Biscuit moelleux au pruneau	76
Petits moelleux au pruneau	77
Clafoutis au pruneau	78
Crème aux œufs et au pruneau	79
Gâteau au pruneau	80
Trifle mangue et pamplemousse	Fiches
Beignets de clémentine	Fiches
Pamplemousse curd	Fiches
Orange et pamplemousse rôtis au sucre roux	Fiches



Fiches

# Prochain numéro DÈS LE 31 JANVIER



Viande, poisson, légumes...  
les panures qui changent !

# Gourmand

8 rue Barthélémy Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt – Tél. 01 45 19 58 00

## RÉDACTION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60 – [info@com-presse.fr](mailto:info@com-presse.fr)  
Chef d'édition : Marie de La Forest  
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq  
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Bézières  
Directeur artistique : Jérémie Hiro  
Gravure : Olivier Lemesle  
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto  
Sébastien Péligrin, Ziga Rajic, Bastien Ribot  
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos  
Secrétaire de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacau, Marion Pires, Olivier Vignancour  
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart  
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle

## DIRECTION

Direction générale : Bertrand Clavières  
Directrice du publishing : Karine Zagorli  
Directrice artistique : Sylvie Sauvaget  
Coordinatrice éditoriale : Nathalie Grivot  
E-documentaliste : Suzanne Goupil

## FABRICATION

Directeur de la fabrication : Bruno Matillat  
Chef de fabrication : Solène Prévost  
Impression : Arti Group, Bergame (Italie)  
Photogravure : COM'Presse, Point 11  
Distribution : OSL, 95220 Herblay

## COMMERCIAL DIFFUSION

Directeur administration des ventes : Marc Desmonts  
Chef de projet développement commercial : Paul Dewitasse  
Directrice diffusion : Dorothée Rourre  
Chefs de produit abonnement : Marine Le Lay, François Poiraud

## PUBLICITÉ

Directrice générale adjointe : Cécile Bézat  
[bezat@reworldmediafactory.fr](mailto:bezat@reworldmediafactory.fr)  
Directrice du business development : Laurence Gaboury  
[lgaboury@reworldmediafactory.fr](mailto:lgaboury@reworldmediafactory.fr)  
Directrice de la publicité - Pôle Grande Conso : Sophie Rougeot  
Tél. 01 85 76 23 89, [srougeot@reworldmediafactory.fr](mailto:srougeot@reworldmediafactory.fr)  
Chargée de clientèle - Pôle Grande Conso : Sandra Meneghini  
[smeneghini@reworldmediafactory.fr](mailto:smeneghini@reworldmediafactory.fr)  
Administration des ventes : Marion Doineau  
[mdoineau@reworldmediafactory.fr](mailto:mdoineau@reworldmediafactory.fr)  
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC  
SAS au capital de 500 000 €.

## PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier  
Directeur général : Gauthier Normand  
Directeur des opérations presse : Germain Perinet  
Directeur des activités numériques : Jérémie Parola  
CPPAP : 0317 K 85643, ISSN : 1964-9924  
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €  
Origine du papier : Italie  
Taux de fibres recyclées : 0%  
Certification : PEFC  
Eutrophisation : 0,019 kg/t

Directeur de la publication : Pascal Chevalier

Autorisée par  
AU PRESSE



## RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

[abonnements@pgp-media.fr](mailto:abonnements@pgp-media.fr)

## Carnet d'adresses

- Affaires pâtissières : [Affairespatisseries.com](http://Affairespatisseries.com)
- Bo Concept : [Boconcept.com](http://Boconcept.com)
- Casa : [Fr.casashops.com/fr](http://Fr.casashops.com/fr)
- Conforama : [Conforama.fr](http://Conforama.fr)
- Côté table : [Cote-table.com](http://Cote-table.com)
- Émile Henry : [Emilehenry.com](http://Emilehenry.com)
- Le Comptoir de Mathilde : [Lecomptoirdemathilde.com](http://Lecomptoirdemathilde.com)
- Lékué : [Lekue.com](http://Lekue.com)
- Nature & Découvertes : [Natureetdecouvertes.com](http://Natureetdecouvertes.com)



CULTURA/CREATIVE, SUCRE SALE

## Poulet au four à l'ail, au thym citron et à l'orange

Plat - Économique - Facile



CARNET, SUCRE SALE

## Papillote de saumon aux zestes d'orange et aux poireaux

Plat - Abordable - Facile



HALLET, SUCRE SALE

## Papillote à la marocaine, poulet, citron et olives vertes

Plat - Économique - Facile

DESLANDES, SUCRE SALE

## Confit de canard à l'orange

Plat - Abordable - Facile

# Papillote de saumon aux zestes d'orange et aux poireaux

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 4 filets de saumon • 2 beaux poireaux • 1 orange bio
- 20 g de beurre • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Épluchez** les poireaux, rincez-les soigneusement puis détaillez-les en tronçons. Faites chauffer le beurre dans une poêle et mettez les poireaux à fondre 10 minutes en remuant souvent. Salez et poivrez.
- 2. Préparez** 4 feuilles de papier sulfurisé. Huilez-les et déposez un peu de fondue de poireau au centre de chacune. Disposez un filet de saumon, salez, poivrez, arrosez d'huile. Lavez l'orange, râpez finement son zeste et extrayez son jus. Répartissez-les sur le poisson. Refermez hermétiquement les papillotes.
- 3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Disposez les papillotes sur une plaque, enfournez et faites cuire 15 minutes. Dégustez dès la sortie du four.

# Poulet au four à l'ail, au thym citron et à l'orange

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 40 min

- 4 beaux filets de poulet • 3 oranges • 8 gousses d'ail
- 8 branches de thym citron • 30 g de beurre mou
- Huile d'olive • Cumin • Sel et poivre

- 1. Râpez** finement le zeste d'une orange et extrayez son jus. Mélangez le beurre, le zeste et quelques pincées de cumin, salez, poivrez. Badigeonnez-en les morceaux de poulet sur toutes les faces, déposez-les dans un plat huilé. Réservez-les au frais le temps de préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2. Ajoutez** dans le plat, lorsque le four est chaud, le thym, les gousses d'ail entières, non pelées, les deux autres oranges coupées en deux, face coupée vers le bas, et le jus d'orange.
- 3. Enfournez** pour 40 minutes en arrosant régulièrement le poulet du jus de cuisson.

# Confit de canard à l'orange

Pour 6 personnes

Préparation 30 min Cuisson 25 min

- 6 cuisses de confit de canard • 4 oranges bio
- 3 carottes • 2 échalotes • 6 brins de persil
- 300 g de riz blanc • 15 cl de bouillon de volaille • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 120 °C (th. 4). Dégraissez les cuisses de canard et mettez-les dans une sauteuse. Portez sur feu moyen et réchauffez-les doucement jusqu'à ce que leur graisse fonde. Égouttez-les. Disposez-les dans un plat. Couvrez d'une feuille d'aluminium et réservez-les au chaud dans le four.
- 2. Faites cuire** le riz selon les instructions du paquet. Égouttez et gardez au chaud. Pelez et ciselez les échalotes. Épluchez et coupez les carottes en julienne. Râpez le zeste d'une orange, extrayez son jus. Pelez les autres oranges à vif et coupez-les en rondelles.
- 3. Faites chauffer** la sauteuse avec 1 cuillerée à soupe de graisse de canard. Ajoutez les échalotes et faites-les rissoler 5 minutes. Ajoutez les carottes, salez, poivrez, mouillez avec le jus d'orange et le bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire sur feu vif jusqu'à absorption du liquide.
- 4. Dressez** le riz et les cuisses de confit dans les assiettes. Ajoutez les légumes et leur sauce, et les rondelles d'orange. Parsemez du persil ciselé et servez.

# Papillote à la marocaine, poulet, citron et olives vertes

Pour 4 personnes

Préparation 30 min Cuisson 40 min

- 4 blancs de poulet • 1 citron bio • 200 g de semoule de couscous
- 40 g d'olives vertes dénoyautées • 25 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à café de ras-el-hanout • 1 dosette de safran en filaments
- Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire la semoule de couscous selon les indications du paquet. Faites chauffer le bouillon avec le safran et une pincée de sel. Rincez et coupez les olives en deux. Lavez et coupez le citron en rondelles.
- 2. Coupez** 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Répartissez le couscous puis les blancs de poulet coupés en trois. Ajoutez les lamelles de citron, les olives, salez, poivrez, saupoudrez de ras-el-hanout. Versez un filet d'huile d'olive sur le dessus.
- 3. Remontez** les bords des papillotes et versez le bouillon. Refermez-les hermétiquement, puis disposez-les sur une plaque. Enfournez pour 30 minutes. Servez aussitôt.



THYS SUCRE SALE

## Trifle mangue et pamplemousse

## Dessert - Économique - Facile



ADVANER SLICE SALE

## Beignets de clémentine

## Dessert - Économique - Facile



IISF\_FOTOFOUHD

## Pamplemousse curd

## Dessert - Économique - Facile



SCUZIN SUCRE SALE

## Orange et pamplemousse rôties au sucre roux

## Dessert - Économique - Facile

## Beignets de clémentine

Pour 4 personnes

Préparation 20 à 30 min Cuisson 5 min

- 4 clémentines • 200 g de farine de riz
- 10 cl d'eau gazeuse bien froide à fines bulles
- 4 c. à soupe de sucre glace
- Huile de friture type Végétaline

- 1. Préchauffez** le bain de friture à 190 °C.
- 2. Pelez** les clémentines en retirant un maximum de peau blanche. Tranchez-les en rondelles. Déposez-les sur un papier absorbant pour retirer un peu de jus puis passez-les dans le sucre glace en tapotant bien pour retirer l'excédent.
- 3. Fouettez** la farine de riz avec l'eau gazeuse.
- 4. Passez** les tranches de clémentines dans la pâte puis plongez-les quelques secondes dans le bain de friture. Lorsqu'elles sont bien dorées, retirez-les avec une écumeoire et déposez-les sur un papier absorbant bien sec.
- 5. Dégustez** sans attendre, éventuellement avec un peu de chantilly.

## Trifle mangue et pamplemousse

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

- 1 mangue • 2 pamplemousses roses
- 2 œufs • 200 g de mascarpone
- 50 g de sucre en poudre
- 12 biscuits de type palets bretons

**1. Pelez et découpez** la mangue en dés. Pelez à vif et prélevez les suprêmes des pamplemousses.

**2. Séparez** les jaunes d'œufs des blancs. Montez les blancs en neige. Mélangez au fouet les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez-y le mascarpone puis les blancs en neige. Incorporez-les délicatement à la spatule.

**3. Émiettez** 6 biscuits et déposez-les au fond de 6 verrines. Répartissez ensuite la moitié des dés de mangue, puis la moitié du pamplemousse. Recomencez de la même façon avec le reste des ingrédients. Parsemez de quelques miettes de biscuits et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

## Orange et pamplemousse rôtis au sucre roux

Pour 6 personnes

Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 3 oranges • 3 pamplemousses • 150 g de sucre roux

- 1. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7).
- 2. Coupez** les oranges et les pamplemousses en deux et disposez-les dans un grand plat ou sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les de sucre.
- 3. Enfournez et faites cuire** 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Laissez tiédir et servez.

## Pamplemousse curd

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 10 min

- 2 pamplemousses roses ou blancs
- 3 œufs • 80 g de beurre
- 150 g de sucre en poudre
- 1 c. à café rase de Maïzena

**1. Prélevez** les zestes de l'un des pamplemousses et extrayez le jus des 2 fruits. Faites blanchir les zestes à deux reprises dans l'eau bouillante salée (en changeant l'eau). Séchez-les au papier essuie-tout.

**2. Versez** le sucre en poudre dans un saladier. Ajoutez les zestes de pamplemousse et malaxez le tout avec le bout des doigts pour parfumer le sucre. Incorporez la Maïzena, les 3 œufs entiers préalablement battus et le jus de pamplemousse. Versez le tout dans une casserole et faites cuire sur feu doux jusqu'à épaississement (environ 5 minutes). Retirez du feu. Laissez tiédir 5 minutes.

**3. Filtrez** au chinois puis incorporez le beurre en parcelles en fouettant. Versez en pot et réfrigérez au moins 24 heures avant dégustation. Servez avec des tranches de brioche. Vous pouvez aussi utiliser ce pamplemousse curd pour garnir un fond de tarte sablée cuit.

# Gourmand

UN MAGAZINE • DES NEWSLETTERS • UN SITE INTERNET • UNE COMMUNAUTÉ

TOUTES  
LES 2 SEMAINES  
+  
7 BEST OF PAR AN

Des recettes  
et menus familiaux,  
rapides, pas chers...

CHAQUE SEMAINE

Un menu  
complet hebdomadaire

AU QUOTIDIEN

Des milliers de recettes  
de pros, des vidéos,  
des astuces de chefs...

EN LIVE



ET AUSSI...



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé

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

“

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

Agence MEESTERS - Crédit photo : Marica Nies

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

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

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

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



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

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Téléphone : ..... Email : .....

Documentation  
& renseignements  
gratuits

0 806 110 145

Service & appel  
gratuits

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



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