

marmiton

Dans une brioche
ou en pannacotta

16 DESSERTS
avec la

crème de la crème

Poisson d'avril
(ou de mars)

6 RECETTES
gourmandes

Avec ou
sans jardin

**ET SI JE
faisais mon
POTAGER ?**

62 recettes qui
vous rendent accro
aux légumes *verts*

PLUS DE
130
RECETTES
FACILES

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

L'agneau de Pâques
SE REBELLE

et on adore ça !

Ils arrivent
Fèves, petits pois, pommes
de terre nouvelles...

10 idées originales
pour des
lasagnes maison



M 03063 - 40 - F : 3,90 € - RD

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €

LE GRUYÈRE®
SWITZERLAND



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



www.gruyere.com

LE GOÛT SUISSE

RCS PARIS B 422 496018, Janvier 2018



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.fr



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
www.mangerbouger.fr



CHACUN CHERCHE SA RECETTE

On a tous une recette que l'on fait tout le temps. Un peu la recette emblématique de notre cuisine. Souvent, quand on commence à cuisiner, c'est un gâteau. Le premier que l'on a réussi. La recette que les gens vous demandent après l'avoir goûtée. D'ailleurs, ces mêmes personnes finissent bien souvent par donner votre prénom à votre recette, après tout, c'est bien le « gâteau de... (mettre votre prénom) », puisque vous le faites tout le temps !

Et puis, un jour, vous lui faites des infidélités. Vous l'avez toujours dans vos placards mais c'est d'une autre recette dont vous êtes raide dingue tombé amoureux. Une recette qui va vous suivre jusqu'à ce que vous trouviez la prochaine.

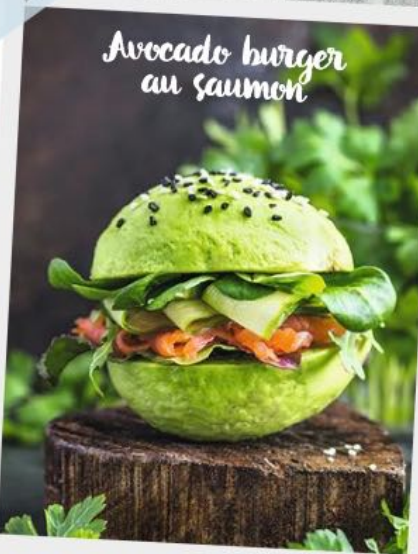
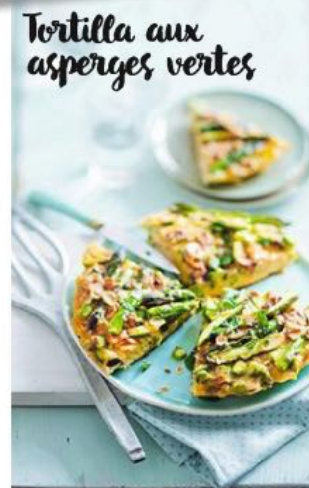
Qui sait ? Peut-être que VOTRE prochaine recette se trouve dans les pages qui suivent... Nous espérons de tout cœur que vous allez faire cette belle rencontre qui changera votre quotidien culinaire. Et, que vous soyez chanceux ou pas, vous aurez une autre chance dans deux mois.

Bonne dégustation !

Claire...
et toute l'équipe Marmiton



SOMMAIRE



*Velouté de petits pois
aux lardons*

*Avocado burger
au saumon*

*Paupiettes
de veau
au lard*

- 3 Édito
- 6 Le billet d'humeur de Christophe
- 8 La gazette des réseaux sociaux
- 10 Les news à dévorer
- 12 Les news produits
- 14 Les news insolites
- 16 Expériences : l'équipe Marmiton l'a fait...
- 18 Découverte, 10 infos gourmandes sur Annecy
- 20 Les producteurs de fromages de chèvre

21 JE FAIS MON MARCHÉ...

Fève, petits pois, pomme de terre nouvelle, ail des ours, gorgonzola, œuf, agneau, haddock...

39 QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

MON MENU EN 17 MINUTES CHRONO

- 40 Les lasagnes en versions originales
- 42 Les petits (et les grands enfants) : accros au choco
- 44 Le kiwi, le petit génie des fruits
- 46 SOS, je veux une béchamel parfaite
- 48 10 idées pour changer du gigot d'agneau tradi
- 50 Un couscous, et après ?
- 52 Le match des produits de la mer

53 DOSSIER RECETTES ON VA VOUS RENDRE ACCROS AUX LÉGUMES VERTS

93 MON CAHIER « MIEUX MANGER »

- 103 CE SOIR, JE REÇOIS
- 104 Nos recettes de Pâques
- 106 Lapins, poules, poissons...
Pas si cloches !
- 108 Les mille usages de l'appareil à fondue
- 110 Poissons d'avril (ou de mars) :
drôlement bons
- 114 Le poisson, le caméléon des cuissons

DÉCRYPTÉ POUR VOUS

- 115 Le vin quand on n'y connaît rien
(épisode 3)
- 122 Avec ou sans jardin, je fais mon potager
- 126 DOSSIER PÂTISSERIE
La crème de la crème
- 142 Le courrier des lecteurs
- 144 Culture miam





par
Christophe Duhamel

ET SI ON ARRÊTAIT D'INSTRUMENTALISER LES ENFANTS ?

Saviez-vous que la formation du cerveau ne s'achevait vraiment qu'entre 25 et 30 ans ?

Difficile d'en tirer quelque conclusion que ce soit... Néanmoins, ce dont on est sûr, c'est que les plus jeunes – notamment les enfants – sont des cibles idéales pour la communication, parce qu'ils sont en phase de construction identitaire et qu'ils n'ont pas encore développé une culture du doute. Alors, pourquoi autorise-t-on le déploiement d'artifices de communication n'ayant pour but que d'attirer les plus jeunes vers des produits pas terribles sur le plan nutritionnel ?

Les exemples sont nombreux : cadeaux donnés avec des menus de fast-food, gadgets associés à des sucreries ou des paquets de céréales sucrées, figures enfantines sur des biscuits ou des produits laitiers...

Le problème est que les enfants aiment la publicité ! Notamment en vidéo : le rythme, le son, les couleurs... Les enfants adorent ces miniclips, alors même qu'ils n'ont pas encore bien en tête ce qu'est une publicité (ça vient progressivement entre 6 et 10 ans).

Cet intérêt décroît avec l'âge et peut même aller jusqu'au rejet une fois intégré le principe commercial... Mais, en attendant, les enfants sont conditionnés pour acheter ou faire acheter des produits pour de mauvaises raisons.

Heureusement, de nombreuses marques ont pris leurs responsabilités et ont cessé les collaborations douteuses pour se concentrer sur des produits sans danger. Je préfère voir ma fille collectionner les stickers « Reine des neiges » sur les bouteilles d'eau que sur les emballages de bonbons ! Pour les autres marques, mon réflexe est simple : ne pas les acheter et expliquer aux enfants ce que les marques essaient de faire. Il faut les aider à acquérir un esprit critique... et faire confiance à leur intelligence.

Dans un autre style, rien ne m'énerve plus que les marchands qui proposent systématiquement un bonbon ou une sucette aux enfants, espérant ainsi renforcer la connivence avec leurs parents et les fidéliser... Si c'est leur principal argument de vente, il

est temps d'aller faire ses courses ailleurs ! Le vrai bon commerçant fait goûter ses produits, pas des sucreries.

Dernier point d'énervement : les **menus enfant** au resto. Je passerai sur le fait qu'on y trouve systématiquement (et quasi uniquement) steak-frites, nuggets-pâtes ou burger-frites-ketchup. Les légumes y sont rares, le pire étant la glace en dessert (hérésie nutritionnelle) et la boisson sucrée en accompagnement (deuxième hérésie). Si un enfant mangeait le menu enfant tous les jours, il serait probablement obèse et en mauvaise santé.

Pourquoi ne pas proposer un « vrai » plat comme celui des parents ? Des légumes ? Un dessert sain ? Plutôt que de céder à la facilité du steak-frites-jus de fruit-glace ? Ah oui, c'est moins cher, j'oubliais... Et ça évite de trop se casser la tête...

Eh bien, en tant que parent, toutes ces démarches racoleuses et peu vertueuses me facilitent le travail : je sais où ne pas manger, je sais quoi ne pas acheter.



VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN SAUMON PAREIL.



Voilà ce que vous vous direz dès la première bouchée de notre saumon d'Ecosse fumé à la ficelle.

Naturellement, vous pensez que l'on exagère. Tout de même, des saumons fumés vous en avez goûté des dizaines. Peut-être même pensez-vous qu'après tout, un saumon fumé, c'est un saumon fumé, et qu'il faudra plus qu'une histoire de ficelle pour vous surprendre. Détrompez-vous, c'est bien là toute la différence. Quand E.Leclerc décide de créer une collection d'exception L'origine du goût, il va dénicher les plus authentiques savoir-faire et les meilleurs produits où ils sont. C'est donc tout naturellement en Ecosse

que nous avons trouvé ce saumon, élevé lentement dans les meilleures fermes. Pour le salage, nous ne sommes pas allés chercher bien loin notre sel de Guérande, dont la réputation n'est plus à faire. Mais venons-en à notre grande fierté : le fumage à la ficelle. Il consiste à suspendre le saumon à une ficelle selon un savoir-faire traditionnel, pour le plus grand bonheur des ama-

teurs d'authenticité. C'est le secret pour une texture ferme et fondante incomparable. Le saumon s'imprègne ainsi doucement et de manière homogène de saveurs uniques : une association originale d'essences d'arbres fruitiers provenant de pommiers et de cerisiers, afin de parfaire sa signature sans pareille. Pour ne rien laisser au hasard et encore moins aux machines, nos saumons ont ensuite été pa-

rés et tranchés avec soin à la main, pour vous offrir de belles tranches uniformes et sans chair brune. Voilà. On a fait tout ce qui était possible pour vous offrir le meilleur saumon au meilleur prix. Il ne vous reste plus qu'à décider si vous le dégusterez accompagné



d'un filet de citron ou sur une tranche de pain de seigle ou de campagne légèrement beurrée, puis à vous exclamer « Mais ils ont raison, je n'avais jamais rien goûté de pareil ». D'ailleurs chez E.Leclerc, on parie qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection L'origine du goût.



E.Leclerc

Découvrez toute notre collection sur www.loriginedugout.fr

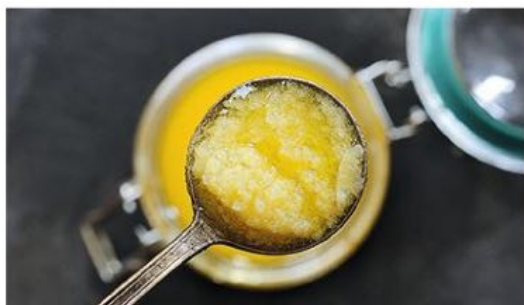
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

LA GAZETTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

*Le printemps arrivant, on a scruté à la loupe vos envies sur les réseaux sociaux...
Autant vous dire que quand la saison change, le contenu de vos assiettes aussi ! À vos
tablettes et smartphones, c'est parti ! par Lisa Marjolet et Julie Geneste*

Vu sur PINTEREST

Leghee. Ce beurre clarifié à l'indienne est en train de se faire une place sur ce réseau. Au goût de noisette, il se conserve plus longtemps et peut cuire à forte température sans brûler.



TARTIFLETTE EN BROCHETTES

Du côté de chez Marmiton, ce n'est pas le ghee qui est à la mode, mais plutôt le fromage dont vous ne vous lassez jamais !



LES PÉTALES DE FLEURS PROMETTENT DES DESSERTS PARFUMÉS ! Roses, violettes, pensées... on les met dans notre assiette. Pour vous donner quelques idées, rendez-vous sur notre tableau dédié aux recettes violettes ;)



FACEBOOK

On ne sait pas si c'est le retour des beaux jours qui vous rend nostalgique... Mais en ce moment, sur Facebook, vous fondez pour les bonbons et douceurs de votre enfance. Ainsi, vous avez été plus de **900** à nous raconter tous vos souvenirs sur la photo des réglisses !



TWITTER

22 millions

C'est le nombre de tweets consacrés à la cuisine en **2017 en France**, soit un chaque **1,5 seconde !**

Vu sur INSTAGRAM

Vous êtes nombreux à nous solliciter sur Instagram : conseils sur des recettes, recherches d'ingrédients... N'hésitez pas à nous faire des retours, c'est aussi l'endroit pour pouvoir discuter et échanger ;)
 > [Instagram.com/marmiton_org](https://www.instagram.com/marmiton_org)



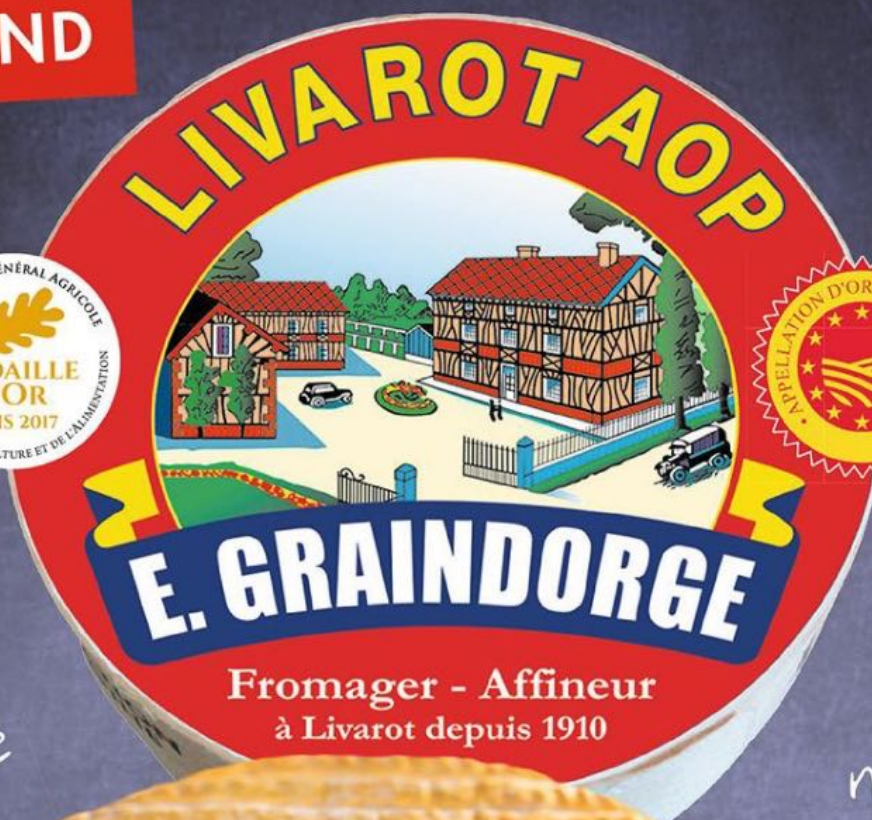
4447 HASHTAGS #PINKCOFFEE

Après la folie du latte art et des smoothies multicolores, place au café rose ! Une célèbre enseigna a lancé au Japon une boisson chaude fruitée qui fait un tabac auprès des millennials.

Sur Marmiton, ce sont les guimauves artisanales roses qui ont eu le plus de succès avec plus de 16 000 vues !



100%
NORMAND



Pluie
normande

Herbe
normande

100% Vaches
normandes

Fromager
normand

Éleveur
normand

Caractère
normand

NEWS À DÉVORER



RÂPÉS COMME JAMAIS !

Légumes, fromages, fruits secs ou encore chocolat, rien ne lui résiste. 4 tambours pour 4 utilisations différentes : râpe fine deux modèles, julienne et tranches. Grâce à son look rétro et sa fixation à ventouse forte adhérence, elle s'adapte à toutes les cuisines et à toutes les poignes !

Râpe 4 tambours, 19,50 €, La Bonne Graine. Disponible en magasins spécialisés cuisine.



Trop chou !

Has been, les chips de pomme de terre ? Apportez plutôt ces chips de kale à l'apéro ! Séchées à l'air et non frites dans l'huile, les feuilles de kale sont ensuite assaisonnées à l'oignon, au poivre ou à la tomate et au piment pour un goût plus corsé. Résultat : des chips healthy, vegan, sans gluten, croustillantes et parfumées. **Chips de kale, 3,50 € (40 g), Authentic.**

EN HAUSSE

LE CHARBON ACTIF

On ne le réserve plus aux pharmacies, on le trouve désormais en supermarchés. Sous forme de poudre, gélule et même boisson, le charbon actif s'érige comme THE produit detox. On en oublierait presque qu'il est connu et utilisé depuis la nuit des temps... Ah, la magie du marketing ;)



EN BAISSÉ

LE TEMPS DE PRÉPARATION EN CUISINE

La tendance au snacking se confirme. On passe toujours moins de temps en cuisine à préparer des repas frais et on se tourne de plus en plus vers des solutions « clé en main » où l'on a plus qu'à réchauffer. Et le nombre croissant de sites qui livrent des repas à domicile ne devrait pas arranger les choses.



LE CHIFFRE

141 891 ha

C'est la surface consacrée à la culture du soja en France.

Eh oui, on le croyait exotique, mais de nombreux produits à base de soja destinés à notre consommation sont élaborés à partir de soja français sans OGM et souvent bio. Quid du soja d'outre-Atlantique ? On le réserve pour l'alimentation du bétail.



Cocorico !

En France, on aime notre gastronomie... mais on aime encore plus la partager. Ce sera le cas le 21 mars avec l'événement « Goût de / Good France » qui revient pour la 4ème année dans plus de 150 pays. Le principe ? Le même jours dans des restaurants du monde entier, un menu à la française est proposé. Plus de 3 000 chefs (dont des grands noms !) célèbrent notre patrimoine culinaire. Et cette année, le menu est thématique : place aux spécialités de la Nouvelle Aquitaine. Plus d'info sur le site de l'événement.



« Faire grandir un pommier tous les jours, sous tous les temps et pouvoir effectuer la première récolte seulement après 4 années de travail : pomiculteur, c'est un métier de passion et de patience. »

Fabien LEMARCHAND
POMICULTEUR

Tout commence avec des pommes... et Fabien, pomiculteur en Normandie



Nos terroirs français n'ont pas fini de nous étonner... Depuis près de 100 ans, les pommiers du bocage normand sont à l'origine d'un cidre de qualité : Écusson.

Derrière ses fines bulles, il y a tout un savoir-faire et le talent de producteurs de pommes à cidre réunis en coopérative, comme Fabien. De la sélection des variétés de pommes à leur récolte, découvrez son métier.

DU VERGER À LA CIDRERIE

Parce qu'il cultive des variétés de pommes à cidre précoces et tardives, Fabien peut livrer à la cidrerie Écusson à Livarot ses pommes à une maturité optimale de septembre à décembre. L'avantage ? Écusson ne stocke jamais plus de 48 h les pommes avant de les presser : leurs qualités et leurs arômes sont préservés.

300 POMICULTEURS, UNE COOPÉRATIVE

La qualité du cidre Écusson ne doit rien au hasard : les pomiculteurs et les techniciens des vergers Écusson travaillent main dans la main, à chaque saison. Leur objectif ? Faire vivre une agriculture raisonnée, respectueuse de la biodiversité. C'est la philosophie de leur coopérative, engagée pour une agriculture et une alimentation durables.

ÉCUSSON ET LA NORMANDIE

Fondée il y a près d'un siècle à Livarot, dans le Calvados au cœur du Pays d'Auge, Écusson est toujours restée proche de ses vergers et producteurs de pommes à cidre... La preuve ? Les trois quarts des pommes à cidre sont toujours récoltées dans un rayon de 100 km autour de la cidrerie Écusson.

LES DOUCES
pour la rondeur



LES DOUCES-AMÈRES
pour la structure



LES AMÈRES
pour le corps



LES ACIDULÉES
pour la fraîcheur



50
variétés de pommes
cultivées



Découvrez tous
nos engagements responsables
sur www.cidre-ecusson.com



NEWS À DÉVORER

Quoi de n'œufs pour Pâques ? Les chefs pâtissiers et chocolatiers ont su dompter lapins et poissons pour des créations inédites « chocolatesques » ! **par Emmanuelle Bézières**



Lapin lapine

Les deux mascottes de Pâques de Ladurée, Joe Milk et Lolly Pink, ont agrandi leur famille et sont heureuses de vous présenter Jules, Léa, Lili, Félix, Elsa, Arthur, Tim et Théo. Une ribambelle de lapins bien trop mignons pour être croqués !
Lolly Pink garni de friture, 80 € (400 g), lapereau garni de friture, 9 € (70 g), Ladurée.

Banc de poissons

Dans les filets de Nicolas Cloiseau, des poissons à croquer qui, dans un élan de gourmandise, nagent dans les eaux vives du printemps. Surfant sur des jeux de mots à se retourner, les poissons arborent diverses couleurs, formes et saveurs : chocolat noir, au lait ou ivoire et praliné lait amande, noisette... **Poisson scie, chat, pané, clown, rouge, 29 € (130 g), La Maison du chocolat.**



Mystère et œufs en chocolat !

À mi-chemin entre le lapin et le chapeau melon, les créations énigmatiques du maître chocolatier Pierre Marcolini invitent grands et petits à un jeu de cache-cache irrésistible. À la clé : 16 petits œufs praliné pistache, amande noisette et nougat. **Le grand chapeau et les petits œufs, 85 € (530 g), Pierre Marcolini.**



Trompe-l'œil

C'est dans la boîte ! Maison Bonnat joue la surprise avec cette authentique boîte à œufs renfermant 6 véritables coquilles chemisées en chocolat noir et fourrées praliné. À offrir ou à s'offrir !
La boîte œufs praliné, 45 €, Maison Bonnat.



Bébé requin

Quand le petit poisson se prend pour le grand requin blanc... c'est pour mieux se faire manger ! Il nage, nage dans la rivière et, grâce à son aileron, on le repère ! En version noir 65 % ou lait 36 %, garni de friture et de petits œufs praliné. **Le poisson requin de Pâques, 32 € (265 g), À la mère de famille.**

ON NE VA PAS TOURNER AUTOUR DU POT



7

INGRÉDIENTS

0

COLORANT
CONSERVATEUR

Nutella®, c'est 7 ingrédients, et c'est tout : sucre, huile de palme, noisettes, lait écrémé en poudre, cacao maigre, émulsifiants : lécithines (soja), vanilline. Notre recette ne contient ni colorant, ni conservateur. C'est cette qualité qui fait que Nutella® est si bon au petit-déjeuner.

Christlaine L.

Opératrice production
à l'usine Ferrero
de Villers-Ecalles

**Parlons
qualité**



Les réponses à vos questions
sur nutella.com

NEWS INSOLITES

ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !

Taillé comme un chef

Depuis plusieurs mois, Amazon travaille sur des enceintes intelligentes connectées. Lors du dernier Superbowl, une fonction étonnante a été dévoilée : la possibilité de demander au célèbre Gordon Ramsay, chef anglais de « Cauchemar en cuisine », ce qu'il pense de nos plats préparés, en s'adressant à l'enceinte. Google a enregistré ses plus fameuses punchlines. On espère avoir la même chose dans la version française des enceintes Alexa.



On a aimé



Faux n° 1

On remet souvent en cause le mode de fonctionnement de TripAdvisor (les restaurants du monde entier y sont notés par les clients) et la dernière mésaventure arrivée au site ne va pas arranger cela. Le journaliste Oobah Butler a inventé un restaurant à Londres, avec des fausses photos de plats et de faux avis. Au fil des mois, il a atteint la première place du classement des restaurants de Londres... alors que personne n'y a jamais mis les pieds.

On a rigolé



On a aimé



C'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures confitures

Les astuces de grands-mères, la web-série collaborative « Grandmas Project » les a prises au mot en partageant des récits et des recettes de mamies du monde entier, filmées par leurs petits-enfants. Une immersion culinaire et humaine émouvante qui change des discours trop convenus d'« influenceurs » de la cuisine, omniprésents sur la Toile.

Excès culinaire

« Most expensivest » [« Le plus cher possible », NDLR]. Le principe ? On y voit le rappeur américain 2 Chainz manger les aliments les plus onéreux. Dans l'assiette, ça donne un donut à la feuille d'or à 8000€, un cocktail à 2000€ ou encore un gâteau d'anniversaire pour chien à plus de 9000€. Une débauche absurde à voir du 14 mars au 16 mai.



On a rigolé

On a aimé



Au petit déj, mieux vaut une pizza qu'un bol de céréales

C'est en tout cas ce qu'affirme une diététicienne britannique : les céréales industrielles sont tellement sucrées qu'un bol serait plus calorique qu'une belle part de pizza. Plus encore, cette dernière a un apport en protéines plus important que les céréales, et serait donc plus rassasiante (important pour éviter les grignotages dans la matinée!).

ON NE VA PAS TOURNER AUTOUR DU POT



VOTRE NUTELLA®
EST FABRIQUÉ EN
NORMANDIE*



*Concerne 94,8% des produits Nutella® destinés au marché français (année 2016/2017).

Depuis 50 ans, notre usine Ferrero de Villers-Ecalles en Normandie fabrique le Nutella® de votre petit-déjeuner. Elle emploie aujourd'hui plus de 500 personnes en Seine-Maritime.

Florence P.
Employée
à l'usine Ferrero
de Villers-Ecalles



Les réponses à vos questions
sur nutella.com



L'ÉQUIPE MARMITON L'A FAIT...

CLAIRE FABRIQUE DU FROMAGE VEGAN

Dans ma famille, il y a toujours du fromage au menu. Du coup, quand un des membres a choisi une alimentation vegan, je n'ai pas pu me résoudre à ne rien lui proposer à ce moment important de notre repas. Qu'à cela ne tienne, sur Google, je suis tombée sur le site Antigone21.com dont j'ai suivi les conseils avec attention pour réaliser un fromage de cajou rôti.



- 1 Je mets des noix de cajou à tremper pendant 8 heures.
- 2 Je mixe les noix de cajou rincées avec un peu d'eau, du jus de citron et du sel (Antigone21 préconise d'ajouter du miso ou de la poudre d'ail mais je n'en avais pas sous la main).
- 3 Je tasse dans un moule huilé et huile le dessus du « fromage ».

- 4 Je cuis 20 minutes à 165 °C puis 5 minutes sous le grill.
- 5 Je laisse refroidir avant de démouler.

Verdict : un invité ravi ! Et avouons-le, ce n'est pas mal du tout (même si je ne ferai pas d'infidélités répétées à mon cher fromage). À tester.

ALICE SE LANCE DANS LES GNOCCHIS

Je suis une très grande fan ! Mais je n'ai jamais osé (jusqu'ici) les faire maison, et comme je ne fais rien à moitié, j'en prépare pour une grande tablée de 20 personnes.

- 1 En soi, la recette n'a rien de compliqué : de la purée de pomme de terre, des œufs et de la farine.
- 2 On forme une boule que l'on divise en pâtons puis on les roule en boudins avant de les couper pour faire les gnocchis.
- 3 Mais c'est la bonne texture de la pâte qui est compliquée à obtenir. J'ai dû

franchement m'éloigner de la recette en ajoutant, de la farine, et encore de la farine pour ça ne colle pas au moment des former les gnocchis.



Moralité : si vous vous lancez, faites confiance à votre toucher (et pas seulement à la recette!).

STÉPHANIE

FAIT DU KÉFIR DE FRUITS

Après l'épisode 1 où je vous racontais ma fabrication de kéfir au lait, je le retente mais avec des fruits cette fois ! Normalement les graines de kéfir, se donnent mais si vous n'avez pas de "donneur" sous la main, le magasin bio est une bonne option.

- 1 C'est hyper facile : 1 sachet = 1 litre de préparation. Sachant en plus qu'on peut réutiliser (sous réserve de bonnes conditions de conservation) le kéfir jusqu'à 8 fois.
- 2 1 litre d'eau, quelques rondelles de citron, des abricots secs et des figues séchées, un peu de sucre (et évidemment du kéfir !).
- 3 48 heures plus tard (à température ambiante), j'ai filtré ma préparation et je l'ai mise au frais... avant de la boire en seulement deux jours.



Résultat ? Une boisson ultra rafraîchissante et bien moins sucrée que d'autres consœurs. Attention à bien doser en sucre, car c'est lui qui se transforme en alcool après la fermentation.

FONDEZ POUR CŒUR DE BOUILLON®



Pour **réhausser** vos plats du quotidien :
poêlées, pâtes, soupes...

- ✓ Un bouillon **riche en goût** cuisiné avec de bons ingrédients
- ✓ Une texture unique pour **fondre** au cœur des plats

Suggestion
de présentation

FABRIQUÉ
EN FRANCE

+ de 300 recettes Cœur de Bouillon® à découvrir sur maggi.fr

® Reg. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
NESTLÉ France SAS 542 014 428 RCS Meaux Noisiel.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr

10 INFOS GOURMANDES SUR ANNECY

Si l'on connaît surtout Annecy pour son lac, on s'y intéresse cette fois-ci côté gastronomie.

Et la préfecture de la Haute-Savoie ne sera pas la seule ville à avoir l'honneur d'être dans nos pages, on a décidé de jouer, à chaque numéro, les touristes culinaires.

Prochaine étape : la Ville rose.

Par Charlotte Anfray



1 FONDUES ET TARTIFLETTES : DES PLATS TYPIQUES PAS SI ANCIENS

Contrairement aux idées reçues, les plats à base de fromage et de pommes de terre ne sont pas ancestraux. C'est à partir du XX^e siècle, avec l'essor du tourisme et le soutien de riches familles locales, que ce terroir savoyard a été développé et mis en valeur. La tartiflette moderne, telle qu'on la connaît aujourd'hui, est un dérivé de la péla de Thones : des pommes de terre rissolées, avec des lardons, des oignons et des restes de fromage. L'adresse incontournable pour une fondue : Le Fréti, dans la vieille ville, qui en propose 16 différentes. Fromage de brebis, comté, beaufort, emmental... le plus dur sera de choisir.

2 LES POISSONS DU LAC : DIRECTION LES TILLEULS

Dans le lac urbanisé le plus pur d'Europe, on trouve **la féra**, l'omble chevalier mais aussi des truites, des brochets et des perches. Et pour les déguster, on se rend au restaurant Les Tilleuls, à Saint-Jorioz, à 9 km d'Annecy, où sont proposés des poissons sauvages pêchés le jour même dans le lac. C'est un établissement familial tenu par les Nulli/Agnelli depuis 1972, en étroite collaboration avec Bernard Curt, l'un des deux derniers pêcheurs professionnels du lac. Il livre les poissons au restaurant avant 11 heures. Difficile de faire plus frais.



3 LA BALADE GOURMANDE À NE PAS LOUPER : LE PONT DES AMOURS

Selon la légende, un baiser sur ce pont amènerait l'amour éternel. Mais pas de panique, cette balade peut également être parfaite en famille. Et pour la petite anecdote, une photo de ce pont a été retenue pour le pack de fonds d'écran de Windows 7. Pour les glaces, une adresse incontournable : Glaces des Alpes, tenue par Stéphane Vindret, maître artisan glacier. Depuis 1988, ce lieu propose des parfums originaux et savoureux : miel, lavande, praline, crème fraîche et bien d'autres.

4 Le bistrot à ne pas manquer ? L'Étage

Au menu : fondue, raclette, tartiflette, farçon savoyard (une boule de pomme de terre aux lardons), poissons, salades et viandes grillées. Il y en a pour tous les goûts. Au cœur de la rue piétonne du Pâquier, l'ambiance est chaleureuse dans cette demeure authentique du XVII^e siècle.



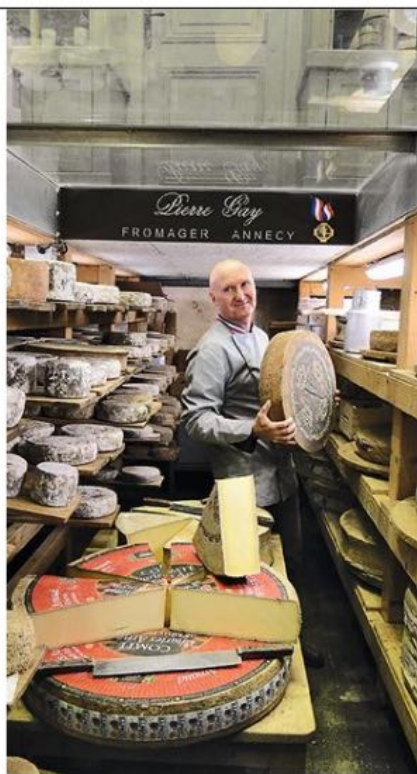
LE SAVIEZ-VOUS ?

Annecy est la cinquième ville où l'on trouve le plus de bars par habitant (16 pour 10 000 habitants). Vous aurez le choix pour les eaux-de-vie savoyardes.



5 LA PÉPINIÈRE DE CHEFS ÉTOILÉS : DE MARC VEYRAT À JEAN SULPICE...

Impossible de parler de la gastronomie d'Annecy sans évoquer le nom de Marc Veyrat. Ce grand chef est né dans la commune. Le 5 février dernier, son restaurant La Maison des Bois, à Manigod, à 25 km d'Annecy, a décroché trois étoiles dans l'édition 2018 du Guide Michelin. C'est tout de même la troisième fois pour le chef ! Jean Sulpice a quant à lui décroché deux étoiles pour l'Auberge du Père Bise, tout comme Laurent Petit, pour son restaurant Le Clos des Sens.



6... ET DES MEILLEURS OUVRIERS DE FRANCE, DE LA CHARCUTERIE JUSQU'À LA PÂTISSERIE

D'abord, la maison Pauvert Traiteur, tenue par André Fouanon (MOF 1991). Cela fait 20 ans qu'il a repris l'affaire et il est le dernier charcutier de la ville ! Pour le fromage, deux grands noms : Jacques Dubouloz (MOF 2014) à la Crèmerie des Marchés et Pierre Gay (MOF 2011). Pour les becs sucrés : Philippe Rigolot, pâtissier (MOF 2007) dans la boutique qui porte son nom. Sa botte secrète ? Sa tarte aux pommes revisitée : la Mr Smith.

7 Deux brunchs à tester

Au Comptoir du Lac, le brunch est servi tous les dimanches (jusqu'au 22 avril). Au menu de ce buffet, entrées froides, chaudes, plat principal, desserts et mignardises. Et pour ne rien gâcher, le cadre est magnifique. Pour le reste de l'année, Le Bar Roux d'Heure est excellent, avec ses açaï bowls, ses gaufres de pomme de terre, sa soupe de potimarron au curcuma et lait de coco, ou encore ses brioches façon pain perdu.

8 L'INCONTOURNABLE : L'IMPÉRIAL PALACE

Au cœur d'un parc boisé, sur les rives du lac, l'Impérial Palace est un hôtel quatre étoiles, un restaurant, un bistrot et un bar. Plusieurs personnalités, comme Winston Churchill, Édith Piaf et Charlie Chaplin, sont venues se reposer dans cette belle bâtisse typique de la Belle Époque.



9 LA SPÉCIALITÉ SUCRÉE ? LES ROSEAUX DU LAC

Cette spécialité au chocolat, sucre et liqueur ravira toutes les papilles. Christophe Arechavala, maître pâtissier chocolatier, formé chez Bise et au Royal Évian, perpétue cette tradition créée en 1924. Impossible d'en goûter un sans en prendre un deuxième.

10 À EMPORTER : UN BON COUTEAU

Opinel a ouvert, en septembre, sa toute première boutique dans la vieille ville (rue Filaterie). Ce choix ne doit rien au hasard puisque la Savoie est le berceau de la marque. D'ailleurs, son modèle-phare, pliant et orné d'une main couronnée, est toujours fabriqué à Chambéry.





À CHAQUE FROMAGE DE CHÈVRE, SA FERME

Marmiton prend à nouveau la route, en compagnie de Mon beau terroir, pour vous présenter ceux qui font les bons produits de notre territoire. Ce numéro-ci, allons à la rencontre des chèvres, qu'elles soient alpines, de Savoie ou Haute-Savoie, ou encore saanens, elles ont en commun du caractère et un lait savoureux, transformé, dans diverses régions de France, en tomnettes, en crottins... Petit tour d'horizon.

1 LA VIE PLAINE: UNE FERME DE MONTAGNE À NE PAS RATER!

Nichée dans les Alpes, La Vie Plaine est un élevage de chèvres croisées (de Savoie et anglo-nubiennes) choisies pour leur lait riche et leur caractère calme. Emmanuelle et Matthieu vous expliqueront les secrets de leurs ferments indigènes, reflétant le terroir. N'oubliez pas de goûter leurs spécialités, le Capricéa, un fromage cerclé d'épicéa issu des forêts voisines, ou encore le Praillet doux, enveloppé de feuilles de châtaigniers.

Emmanuelle et Matthieu, de La Vie Plaine, Pinsot (38)



LE BIO CHÈVRE : À LA DÉCOUVERTE DE L'ALPAGE

Affinés sur bois, les fromages de Bio Chèvre sont produits au plus près de la nature, les chèvres paissant en alpage, pour une expérience gustative intense et savoureuse. Tomnettes et crottins sont issus du lait d'un troupeau que vous pourrez rencontrer au refuge!

Marie et Stéphane, du Bio Chèvre, Faverges-Seythenex (74)



2 LA FERME DES BIEN VIVANTS : LA PASSION DES CHÈVRES

Trois amoureux de la race caprine, 160 chèvres irrésistibles et un goûteux panel de fromages: bienvenue en Bourgogne! Ici, vous pourrez assister à la traite, fabriquer votre propre fromage et encore goûter moult merveilles gastronomiques.

Cécile, Étienne et Matthieu, de la Ferme des Bien vivants, Champigny (71)



3 LA FERME DU HALLAY : EN PLEIN PAYS NANTAIS

Classique ou plus original, votre fromage de chèvre? Petit crottin, fromage aux herbes ou Délicieux Volcan, un chèvre qui réserve dans son cratère la surprise d'une touche sucrée, miel ou framboise...

Marie et Yoan, de la Ferme du Hallay, La Haie-Fouassière (44)



4 LA FERME DU CLOS : TABLES D'HÔTES ET HÉBERGEMENT À LA FERME

Ici, le crottin est roi: plus ou moins affiné, toujours bio et au lait cru, le plus célèbre des fromages de chèvre s'enrobe de noix bio, elles aussi issues de l'exploitation, de sésame, de tomate séchée ou d'ail des ours... Il y en aura pour tous les goûts.

Angélique, de la Ferme du Clos, Chatelus (38)



Le chèvre, c'est...

14 AOP, dont des connues (rocamadour, pélarion...) et moins connues (rigotte de Condrieu, valençay...).

2500, c'est le nombre d'élevages livreurs de lait de chèvre, dont 900 en Poitou-Charentes, principal bassin de production en France.

603 millions de litres de lait de chèvre ont été produits l'année dernière.

C'EST QUOI, MON BEAU TERROIR?

Une équipe qui a décidé de mettre en relation les producteurs français et les amateurs de bons produits. À la clé? Des visites à la carte dans différentes fermes de France, dont celles présentées dans cette rubrique.

Info sur: Monbeauterroir.com

★ JE FAIS MON ★

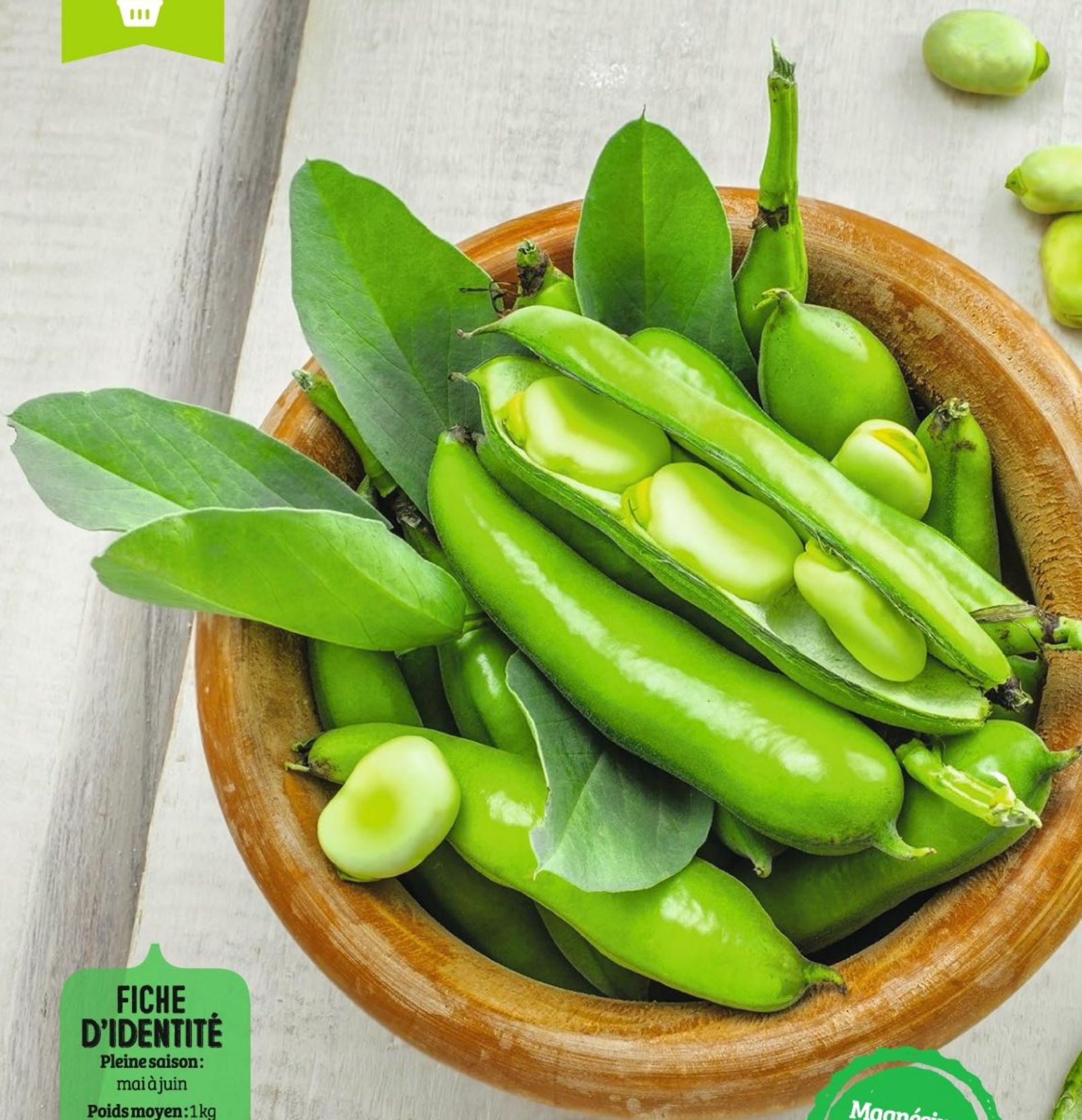


MARCHÉ

DOSSIER PAR LISE LAFITTE

ÊTES-VOUS PRÊT À LIRE UNE TRÈS BONNE NOUVELLE, UNE INFO QUI VA VRAIMENT VOUS METTRE DE TRÈS BONNE HUMEUR ? LES LÉGUMES PRIMEURS ARRIVENT SUR LES ÉTALS ET, CHEZ MARMITON, ÇA NOUS REND HEUREUX. ET CE N'EST PAS LA SEULE BONNE RAISON DE COURIR EMBRASSER VOTRE MARAÎCHER, FROMAGER, POISSONNIER OU BOUCHER ! VOICI TOUS LES PRODUITS DE SAISON À NE PAS RATER EN MARS ET EN AVRIL... RIEN QUE POUR VOUS !

LE MARCHÉ



FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison:

mai à juin

Poids moyen: 1 kg
de gousses donne
300 à 400 g de fèves

Prix moyen:

3,80 € le kg

Magnésium
35 mg
pour 100 g



La fève

Cette légumineuse faisait déjà le régal des hommes du Néolithique. Sa popularité a traversé les époques et les cultures. Une bonne raison de la mettre plus souvent au menu.

J'AI TOUT BON

La reine, c'est moi ! Normal, j'ai la fève ! Ma forme plate, qui rappelle un peu celle d'une pièce de monnaie, m'a pendant longtemps fait trouver une place dans la galette des Rois, avant d'être remplacée par de petits objets. Mes qualités nutritionnelles ont maintenu ma popularité au fil des siècles, d'autant que, sèche, je me conserve parfaitement et dépanne en cas de pénurie de provisions. Si je me décline en plusieurs variétés, celle que vous trouverez le plus fréquemment est la fève des marais.

VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

La jolie plante annuelle que je suis apprécie d'avoir une exposition ensoleillée, un sol léger et pas trop humide. À noter que vous ne me trouverez pas à l'état sauvage. Je peux être récoltée à trois stades de maturité, du plus tendre au plus sec...

C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Fraîche, je me présente toujours en gousse. Mes cosses doivent être bien vertes, fermes et sans tache. Si elles sont un peu jaunies, je risque d'être farineuse. Un secret ? Plus je suis petite, plus je suis savoureuse, mais je ne me conserve pas plus de deux jours au frigo.

COMMENT JE M'HABILLE ?

On commence par retirer ma cosse pour me libérer. Ensuite, je dois être déshabillée, c'est-à-dire que l'on ôte la deuxième peau, un peu épaisse, qui m'enveloppe comme une robe. Pour le faire plus facilement, mettez-moi 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-moi et pressez-moi entre vos doigts pour m'extirper de cette membrane. Généralement, on me passe à la casserole une quinzaine de minutes. Je suis aussi extra à la vapeur ou à la poêle.

MON BEST OF

Ma purée est un must à savourer, surtout quand elle est servie avec une viande bien goûteuse. Si, à la crème, je réjouis les papilles, je suis parfaite juste cuite à la vapeur et assaisonnée d'un filet d'huile d'olive. Dans les salades, je m'offre crue et, à la croque au sel, j'enchanté les palais sur une tranche de pain.

Plus je suis petite,
plus je suis savoureuse,
mais je ne me conserve pas plus
de deux jours au frigo.

T'ES MA COPINE

Je suis idéale pour accompagner viandes et poissons. L'agneau se révèle en ma compagnie, tout comme le veau et le porc ou, plus surprenant, les coquilles Saint-Jacques, les crustacés et un bon poisson grillé. J'adopte les œufs sous toutes leurs formes, et je suis toujours heureuse de retrouver le petit pois dans les jardinières.

Best of de recettes de fèves dans les pays du Sud

- Le fowl medammas, plat traditionnel en Égypte, en Algérie et au Liban, est un ragoût très parfumé contenant aussi de l'ail et de l'oignon.
- En Azerbaïdjan, on prépare les fèves avec un riz pilaf.
- En Tunisie, elles enrichissent le couscous.
- Au Proche-Orient, on les déguste en falafels (croquettes de purée de fèves).
- Au Maroc, on se régale avec la bissara, une purée de fèves aromatisée au cumin.
- En Espagne, mélangées à du boudin, du chorizo, de la palette de porc et du chou blanc, elles forment la fabada, une sorte de cassoulet.



LE PETIT POIS

L'Hexagone est le premier producteur européen de ce vrai légume de printemps qui met l'assiette au vert et dont on ne boude pas la présence car sa saison est courte !

J'AI TOUT BON

J'amuse les enfants en servant de parfait projectile, j'exaspère les princesses en les empêchant de dormir, je ravie les sportifs avec ma teneur en protéines et en vitamines, en fer et en manganèse... Mais si l'on me trouve toute l'année en boîte, la saison idéale pour me déguster frais est bien courte.

C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Vous me trouverez toujours dans ma cosse, qui doit être brillante, bien verte, ferme et gonflée à la fois, ce qui est gage de fraîcheur. Si elle est un peu jaune, je risque d'être farineux, à cause de la transformation du sucre en amidon. L'idéal serait de m'attraper le jour de la cueillette pour me mettre directement à la casserole. Au frigo, non écosé, je tiens maximum 48 heures ! Le plus simple pour tester ma fraîcheur reste encore d'ouvrir une gousse pour me goûter cru : je dois être délicatement sucré.

COMMENT JE M'HABILLE ?

Mes graines tombent toutes seules, ou avec un petit coup de pouce, une fois ma gousse ouverte. Je cuis rapidement. Le plus simple est de me faire blanchir 1 minute dans de l'eau bouillante salée. À la vapeur, comptez 15 minutes, pour préserver ma saveur. Même timing pour une purée, dans de l'eau bouillante. Et s'il vaut mieux me déguster cuit pour des questions de digestion, cru, je deviens un amuse-bouche délicieux en petit pois à la croque au sel, sur une tranche de pain beurré.

MON BEST OF

Je fais le poids dans une jardinière ou dans une macédoine. Que serait le riz cantonais sans moi ? Et à la française (en cocotte avec de la laitue et des petits oignons), je suis un grand classique. Je peux me métamorphoser sans mal pour mettre vos menus au vert : mousse, velouté, terrine, purée... Petit par la taille, mais costaud pour la cuisine !

T'ES MON COPAIN

La carotte est mon alliée. Dans notre bande, il y a aussi la laitue, les fèves et les oignons. Je me joins aussi volontiers aux viandes, comme le veau ou l'agneau, et aux poissons blancs, qui adorent mon petit goût sucré. Quant au riz, on est souvent cantonnés ensemble, car ma richesse en protéines végétales et ses acides aminés rendent notre combinaison gagnante.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : mai à juin

Poids moyen : 500 g de gousses donnent 200 g de petits pois frais écosés

Prix moyen : 8,90 € le kg

VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Je commence sous terre ma love story avec la carotte. J'aime que l'on me plante auprès d'elle. Je tiens à préciser que si j'appartiens à la famille botanique des légumineuses, je me consomme comme un légume.



Protéines
6 g
pour 100 g

On compte les pois!

Les variétés de petits pois ne manquent pas pour satisfaire tous les palais. L'occasion de faire un tour d'horizon de cet extraterrestre du printemps...

1 Le terme « petit pois » est apparu au XVIII^e siècle pour les distinguer des pois secs traditionnels. Ils sont vite devenus très populaires dans les assiettes.

2 Parmi les deux grandes familles de petits pois, on rencontre d'un côté ceux à écosser, dont la gousse ne se consomme pas, et de l'autre les pois gourmands, également surnommés mange-tout, dans lesquels, comme leur nom l'indique, la cosse se savoure aussi.

3 Dans les petits pois à écosser, on trouve plutôt des pois lisses, en début de saison, et des pois ridés, pauvres en amidon et plus sucrés, en milieu et fin de saison. Avec un peu de chance, vous pourrez tomber sur des variétés anciennes, comme le petit provençal.



Elle fait son apparition avec l'arrivée des beaux jours et signe un renouveau de saveurs, d'autant plus intense que sa saison est courte.

LA POMME DE TERRE NOUVELLE

J'AI TOUT BON

Je suis tendance au printemps, pendant que la vieille patate file au panier. Plus petite qu'elle, plus fine, plus goûteuse, avec plus de peps, je comporte deux fois plus de vitamine C et je suis très riche en eau.

COMMENT JE M'HABILLE ?

Avec moi, pas de corvée d'épluchage ! Ma peau est tellement fine qu'il vous suffit de me brosser délicatement sous un filet d'eau. Ensuite, pour la préparation, je dirais que j'ai un faible pour un petit bain de vapeur qui révèle mon goût de noisette et ma chair très douce, d'autant que ma cuisson est plus rapide qu'avec les autres pommes de terre. Je supporte parfaitement le four et la poêle, qui me font croustiller à souhait.

C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

J'ai une peau d'Anglaise qui ne supporte pas le soleil. Choisissez-moi bien ferme et sans trace verte, mais, par pitié, protégez-moi de la lumière (sinon, j'ai tendance à verdir) et des chocs ! Je me conserve mal, pas plus de quatre jours dans le bac à légumes du frigo. Alors, achetez-moi en petite quantité pour éviter les pertes dans les rangs.

MON BEST OF

À la vapeur, avec une noisette de beurre ou un filet d'huile d'olive, je m'accorde parfaitement avec les poissons et les viandes. Je fais aussi merveille dans une salade composée, ou rissolée à la poêle avec de l'ail ou du thym frais, pour accompagner un œuf mollet.

Vitamine C :
19 mg
pour 100 g

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : avril à juillet

Poids moyen : 80 g

Prix moyen : 8 € le kg pour la Pomme de terre de l'île de Ré

T'ES MA COPINE

En bonne petite nouvelle, toutes les viandes grillées et les poissons me veulent à leur table, et l'œuf me fait de l'œil.

En association bretonne, je fonds de plaisir avec une sardine grillée et du beurre. Les herbes fraîches, comme la coriandre, la ciboulette, le thym ou le laurier, subliment mon goût. Et dans une jardinière de légumes, j'ai très vite sympathisé avec le petit pois, affinité gustative oblige.

VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Ma spécificité ? Je suis récoltée 120 jours après ma plantation, vers la mi-avril, avant complète maturité, je suis donc considérée comme nouvelle jusqu'à fin juillet. Au-delà, on retombe dans les pommes de terre de conservation. On me confond souvent avec la pomme de terre primeur. Si l'on partage les mêmes caractéristiques, elle arrive avant sur le marché, puisqu'elle est récoltée 90 jours après sa plantation.



Les bonnes variétés

► Parmi les pommes de terre nouvelles, deux espèces seulement ont reçu une AOP : la Pomme de terre de l'île de Ré et la bée du Roussillon.

► La Pomme de terre de l'île de Ré possède une AOC depuis 1998. Sur le terrain, une trentaine de producteurs en mettent sur le marché 2 000 tonnes chaque année. Parmi les variétés cultivées, on trouve la Charlotte, légèrement allongée avec une chair blanche bien ferme, ou l'alcmaria, qui possède un petit goût délicieusement iodé.

► Le terreau de Noirmoutier : les pommes de terre nouvelles aiment la douceur des microclimats. À Noirmoutier, vous trouverez la Bonnotte, la plus ancienne des variétés cultivées sur l'île, la sirtema, joliment ronde, ou encore la lady christl, avec sa forme allongée et sa chair jaune.



Cette plante aux vertus médicinales, utilisée depuis l'Antiquité, se glisse volontiers dans votre assiette pour parfumer vos recettes.

L'AIL DES OURS

J'AI TOUT BON

J'ai toutes les caractéristiques de l'ail... en mieux, sur le plan nutritionnel ! On m'appelle aussi l'ail des bois ou l'ail sauvage. Pourquoi « des ours » ? Parce que ma saison coïncide avec la fin de l'hibernation de ces omnivores qui m'adorent et se réveillent avec l'envie de me dévorer.

Vitamine C
150 mg
pour 100 g

MON BEST OF

Quelques feuilles dans les soupes avant d'être mixées, ou intégré dans les gratins, les cakes salés, les omelettes, les pâtes... Je deviens un ingrédient discret pour relever le goût de vos sauces, du beurre ou des vinaigrettes.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : avril à juin

Énergie : 19 kcal pour 100 g

COMMENT JEM'HABILLE ?

Tout est bon chez moi ! Les feuilles, les boutons floraux et les fleurs. Il suffit de me tremper dans l'eau et de bien me sécher. Mes jeunes feuilles se consomment volontiers crues, tout comme les boutons floraux, avec du vinaigre. Un peu plus tard dans la saison, elles sont parfaites pour la cuisson, mais perdent alors un peu de leur saveur. Séchées, elles peuvent être réduites en poudre.

C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Tout est dans le timing... En février ou mars, mes feuilles apparaissent, de jeunes pousses que je vous recommande car elles sont tendres et pleines d'arômes. Vous pouvez aussi récolter les boutons avant leur floraison en avril, et les fleurs plus tardivement. Cru, je me conserve seulement quelques jours au frigo, dans une boîte hermétique avec du papier absorbant. En revanche, je me congèle parfaitement pour que vous puissiez profiter de mes bienfaits toute l'année.

T'ES MON COPAIN

Je peux être la botte secrète de beaucoup de recettes contenant du fromage, de la viande rouge, de la volaille ou du poisson. Je me marie à merveille avec la plupart des légumes et je m'accorde particulièrement bien avec les amandes.

Avis d'expert

de l'ethnobotaniste François Couplan

« Dès le début du printemps, les sous-bois frais se tapissent parfois de larges feuilles vertes, que l'on pourrait prendre pour du muguet. Mais le simple fait de les toucher ou de les fouler aux pieds indique qu'il s'agit d'un ail, tant l'odeur en est puissante ! D'ailleurs, ses feuilles sont plus charnues que celles du muguet et les petites fleurs qui terminent les tiges, réunies en ombelles gracieuses, ont davantage l'allure d'une étoile blanche que d'une clochette. Attention aussi aux confusions possibles – et dangereuses – avec les feuilles de colchique qui suivent, quelques mois plus tard, les belles fleurs violacées de la fin de l'été. »

*Le site Internet de François Couplan : Couplan.com



les eaux
riches en
minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



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

Pensez à Vichy Célestins !

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

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

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



Recettes **Détox**
à découvrir sur
vichy-celestins.com



vichy-celestins.com

COMMENT
J'EM'HABILLE?

Pour que je révèle toute ma saveur, retirez-moi du frigo une demi-heure avant de me déguster. Je n'aime pas beaucoup être chauffé, mais si vous rajoutez de la crème liquide, je ferai un effort pour vos gnocchis.

Calcium
612 mg
pour 100 g

J'AI
TOUT BON

Je dois mon nom à un petit village de Lombardie, où j'ai été créé à partir de lait de vache pasteurisé. Aujourd'hui, je suis également fabriqué dans le Piémont. J'ai reçu une AOC en 1955 et une AOP en 1996 (DOP en italien).

C'EST
QUI, LE PLUS BEAU?

On me reconnaît au premier coup d'œil avec mes panachures vertes dues à la formation de moisissures. On me trouve « douce » ou « piccante », tout dépend de ma période d'affinage. Affiné entre 5 et 8 semaines, je serai doux et doté d'une pâte couleur ivoire. Au bout de trois mois, je suis délicieusement piquant, avec une pâte plus foncée. Je me conserve bien au frigo pendant quelques semaines, mais pensez à me mettre dans une boîte hermétique afin de préserver ma saveur.

MON
BEST OF

Je suis une bonne idée à l'apéritif ou dans une salade. Mon crémeux vient aussi en renfort pour relever une sauce, parfumer des gratins et fondre sur une pizza. En Lombardie, on me sert souvent au milieu d'un plat de polenta.

T'ES
MON COPAIN

Je vis une vraie « dolce vita » avec les champignons, les noix et les pâtes : un véritable opéra culinaire ! Je fais aussi fondre la viande blanche et les légumes-racines comme la carotte.

Avis
d'expert

François Bourgeon*

« Le gorgonzola fait partie du top 3 des fromages italiens les plus consommés en France. On peut le rencontrer sous plusieurs formes, qui guident sa façon de le déguster.

- Le gorgonzola très crémeux, le « cremificato », se savoure sur du pain grillé.
- Le gorgonzola classique, dont la texture se rapproche de celle du roquefort, se consomme seul, nature. Cependant, il se marie bien avec un peu de poire.
- Plus vieux, le gorgonzola « piccante » s'appréciera tout simplement sur du pain. En cuisine, évitez d'utiliser un gorgonzola « piccante » à la place d'un « cremificato » dans les recettes. De plus, le gorgonzola crémeux, plus jeune, possède une belle amertume. Il est important de bien le doser et de ne pas trop en mettre pour ne pas obtenir un plat extrêmement amer. »

* Meilleur Ouvrier de France, fromagerie Xavier à Toulouse

FICHE
D'IDENTITÉ

Pleine saison :
avril à septembre

Poids : entre
6 et 12 kg

Prix moyen :
15,30 € le kg

Le gorgonzola

De l'Italie à la France, ce fromage à la pâte persillée et moelleuse séduit les papilles de nombreux gourmets, en dépassant les frontières du goût.



FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :
toute l'année

Poids moyen : moins de
53 g pour un petit œuf

Prix moyen : 2,50 €
la boîte de 6 œufs



L'œuf

*Un trésor nutritionnel et une mine d'or inépuisable en cuisine...
Il est un essentiel dans l'assiette des Français, avec une
consommation annuelle de 220 œufs par personne.*

J'AI TOUT BON

Les poules travaillent dur en France pour produire quelque 14,3 milliards d'œufs par an...

En même temps, je le vauds bien ! Je contiens des protéines complètes, neuf acides aminés essentiels, des minéraux comme le sélénium et le zinc, et des vitamines. Et que l'on ne me parle pas de cholestérol ! Ma réhabilitation est en cours après des années de calomnie.

C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Ma coquille ne doit pas être fêlée. Donnez votre préférence aux œufs frais emballés – bio ou Label Rouge – plutôt qu'aux œufs de poules élevées en batterie (une pensée pour elles). Quand je suis vendu en vrac, j'échappe souvent à l'étiquetage, qui vous donne de précieuses informations. Côté conservation : au frigo ou à température ambiante pendant trois semaines, en fonction de la date de ponte.

COMMENT JE M'HABILLE ?

Pour savoir si je suis frais ou pas, faites-moi passer le test du verre d'eau. Si je coule à pic, on peut me manger ! Si je commence à remonter à la surface, n'y pensez même pas... Pas la peine de rincer ma coquille : quand je suis pondu, en principe, je suis stérile, et ma coquille me protège. D'où l'importance de jeter les œufs fendillés plutôt que de risquer d'être contaminé par la salmonelle... Mieux vaut d'ailleurs éviter de me gober cru. Côté cuisson, je me cuisine de mille et une façons : frits, au bain-marie, au four, à la poêle... et même à la vapeur !

T'ES MON COPAIN

Je suis de toutes les recettes, sucrées comme salées. Sans faire de jaloux, je reconnais que j'ai des affinités particulières avec une belle tranche de pain beurré, les champignons et le bacon, l'avocat et la pomme de terre.

MON BEST OF

Le top 3 des Français, côté recettes ? L'œuf au plat à la première place du podium, puis l'omelette et l'œuf à la coque. Je pourrais rajouter l'œuf dur ou mimosa pour vos salades, brouillé avec des saucisses au petit déjeuner, poché ou mollet, jusqu'aux succulents œufs en meurette. Quant à la pâtisserie, elle serait bien triste sans moi... Gâteaux, crêpes, flans, je donne de la consistance et de l'onctuosité à toutes vos envies !

Sélénium
23 µg
pour 100 g

Le top 3 des Français, côté recettes ?
L'œuf au plat à la première place
du podium, puis l'omelette
et l'œuf à la coque.

Décrypter les codes

A ou B

Un A sur l'emballage indique que vous achetez des œufs répondant à certains critères de qualité, notamment de fraîcheur. On parle d'œufs extra frais jusqu'à leur neuvième jour. Les œufs de catégorie B ne présentent plus les caractéristiques de la catégorie A et sont destinés à l'industrie alimentaire et non alimentaire.

4 tailles possibles

S : moins de 53 g

M : de 53 à 63 g

L : de 63 à 73 g

XL : plus de 73 g

Le mode d'élevage

Sur l'œuf, vous trouverez inscrits la date de ponte, son origine et un chiffre qui indique comment vivent les poules...

0 : conditions de vie optimales.

Les œufs sont bio.

1 : élevées en plein air.

2 : élevées au sol, sans droit de sortir à l'extérieur.

3 : élevées en cage



L'agneau

Il est attendu à Pâques avec la promesse d'un repas réussi... Cette viande de printemps met de l'onctuosité dans l'assiette.

J'AI TOUT BON

Je suis un tendre, moi... C'est normal, j'ai moins de 300 jours ; à 301 jours, je bascule du côté des moutons. Malgré la blancheur de lait de ma chair, je fais partie des viandes rouges, et pas des plus maigres. Mais on me le pardonne volontiers, étant donné ma bonne teneur en phosphore, en fer et en zinc.

C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

La diversité de ma saveur dépend de mon origine, du climat, de mon alimentation... Dans tous les cas, je dois présenter une chair d'un aspect brillant, avec une jolie couleur blanche ou rosée. Mon grain doit être serré et lisse, ma graisse ferme et blanche. Je ne me conserve pas plus de deux ou trois jours au frigo.

COMMENT JE M'HABILLE ?

Quel que soit le mode de préparation, je me savoure rosé ou juste à point. Si je me fais volontiers poêler ou rôtir, j'ai un petit faible pour les grillades qui me saisissent sans rien m'ôter de mon jus. Un conseil : ne me piquez jamais avec une fourchette pour me retourner, mais utilisez une spatule. Laissez-moi reposer une quinzaine de minutes dans le four éteint.

MON BEST OF

Mon gigot est une pièce de choix ! Et qui n'a jamais préparé un gigot de sept heures, avec une cuisson longue à basse température, ne me connaît pas véritablement. Mon navarin est un classique indépassable, tout comme mes côtelettes grillées. Des brochettes et des boulettes de ma viande mettent les assiettes en liesse. Et je me cuisine à l'international dans un tajine ou un couscous.

Bien me choisir

La France possède une production ovine très développée avec plus de 40 races recensées sur tout le territoire et trois catégories...

- **L'agneau de lait** : le graal pour les puristes de l'agneau pascal... Il est exclusivement nourri au lait de brebis, sa viande est très blanche et tendre. Il est abattu, non sevré, entre 5 et 6 semaines.

- **L'agneau blanc** : un goût plus prononcé, avec une chair plus rouge et plus grasse. Il est nourri au lait, de vache ou de brebis, et aux céréales jusqu'à ses 10 mois.

- **L'agneau gris d'herbages** : son alimentation en herbe et en céréales va influencer sa saveur. Notamment pour les agneaux de présalés, dont la subtilité de la chair, plus affirmée, vient des embruns qu'ils ont côtoyés.



**MES LABELS**

- AOC : pour l'Agneau de prés-salés de la baie de Somme et du Mont-Saint-Michel.
- IGP : pour l'Agneau de Pauillac, de Poitou-Charentes, de Lozère, du Limousin, du Périgord, de l'Aveyron, du Bourbonnais et du Quercy.
- Label Rouge : entre autres pour l'Agneau de lait des Pyrénées, de Sisteron, de Vendée, du Périgord, des pays d'Oc.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : mai à juin

Poids moyen : 6 à 8 kg
pour un agneau de lait

Prix moyen :
18 € le kg pour un gigot

Phosphore
210 mg
pour 100 g



Cette préparation salée d'églefin est un mets très apprécié en Europe du Nord ou en Grande-Bretagne. En France, elle reste encore confidentielle.

Le haddock

J'AI TOUT BON

Nom de code : haddock. Derrière ce pseudo qui m'aurait fait nommer capitaine se cache un poisson maigre à la chair blanche délicate, l'églefin. Mais pourquoi haddock ? C'est mon appellation anglaise.

C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Je vois la vie en orange après avoir été vidé, ouvert à plat, salé, puis fumé à basse température, trempé dans un bain de rocou, un colorant végétal utilisé aussi pour la mimolette. Sur les étals, je garde le plus souvent ma peau épaisse et gélatineuse. Mes filets doivent être gros et tendres et ma chair bien brillante. Comme je suis fumé, on peut me conserver quelques semaines au frigo.

T'ES MON COPAIN

Je suis en osmose avec la pomme de terre, mais je m'accorde également avec le poireau ou les légumineuses. La pomme s'offre parfois à moi, pour un sucré-salé très épique.

Phosphore
210 mg
pour 100 g

MON BEST OF

J'aime faire des boulettes... surtout quand elles sont norvégiennes. En Angleterre, je suis une star dans le fish & chips. En France, on m'aime avec du beurre fondu, des câpres et un jus de citron. Je peux aussi me déguster froid, en salade. Et certains avant-gardistes me préparent en sushi ou en carpaccio.

COMMENT JEM'HABILLE ?

Retirez simplement ma peau. Pour que je retrouve une texture généreuse, on me fait tremper dans du lait pendant 3 heures avant cuisson, ce qui me permet de dessaler un peu. On peut aussi me pocher rapidement dans un court-bouillon ou du lait. À la poêle, 2 à 3 minutes sur chaque côté, ou en papillote, au four.

FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : mai à octobre

Taille moyenne : de 30 à 50 cm

Prix moyen : de 25 à 50 €/kg

Frais, je suis... de l'églefin

Il reste un peu boudé en France, avec une consommation de 5 000 tonnes en 2015, contre 115 000 tonnes en Angleterre.

Vous aimez le haddock ? Vous adorerez l'églefin frais. Sa chair est délicieusement fine et bien plus savoureuse que celle du cabillaud, d'après les connaisseurs.

PSEUDONYMES EN CASCADE :

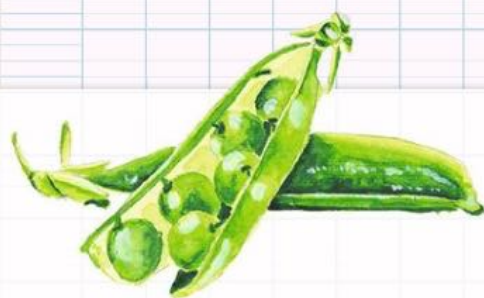
l'églefin ou aiglefin s'appelle aussi ânon, habillot ou bourricot. Des petits noms donnés en fonction des régions.

UNE BONNE NOUVELLE ÉCOLOGIQUE :

l'églefin n'est pas un poisson menacé. Il nage en abondance dans l'Atlantique nord, dans la mer du Nord ou au large du Canada. Une raison de plus pour s'en régaler !

SUR L'ÉTIQUETTE :

vérifiez bien que le nom d'églefin est mentionné car le haddock peut être réalisé à partir de cabillaud et vous y perdriez en goût !



Velouté glacé de petits pois à la menthe fraîche

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 10 minutes

- 2 kg de petits pois frais
- 2 échalotes
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 20 cl de crème fleurette
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 c à café de sucre
- Sel et poivre long

Commencez par écosser les petits pois. Épluchez et coupez finement les échalotes. Lavez soigneusement la menthe et ciselez délicatement les feuilles.

Dans une casserole, versez le bouillon de volaille et portez-le à ébullition. Ajoutez-y les petits pois, les échalotes, la cuillerée de sucre et 1 pincée de sel. Laissez cuire 10 minutes à découvert.

Égouttez votre préparation au-dessus d'un récipient, dans le but de garder le jus de cuisson. Mixez au robot, en ajoutant peu à peu le jus de cuisson, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Dernière étape, versez la crème, mélangez et conservez précieusement au frais. Au moment de servir, parsemez de menthe ciselée.

Houmous de fèves à la coriandre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 5 minutes

- 300 g de fèves fraîchement écosées
- 2 gousses d'ail
- 1 citron (jus)
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Sel et poivre noir

Écossez les fèves. Portez un grand volume d'eau salée à ébullition et faites-y cuire les fèves pendant 5 minutes.

Après cuisson, égouttez-les une première fois et passez-les sous l'eau froide. Égouttez-les de nouveau et réservez les fèves en les laissant tiédir. Ensuite, vous en profiterez pour les dérober (retirer leur seconde peau).

Dans le bol d'un mixeur, disposez ensemble les fèves, l'ail haché, l'huile d'olive, l'huile de sésame et le jus de citron filtré.

Salez et poivrez à votre convenance, puis mixez jusqu'à l'obtention d'une purée parfaitement fine et homogène.

Réservez la préparation au frais et, au moment de servir, saupoudrez généreusement de coriandre fraîche finement ciselée.



Muffins aux noix et au gorgonzola

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 20 minutes

- 3 œufs
- 150 g de gorgonzola
- 130 g de fromage blanc
- 150 g de farine T55
- 80 g de noix décortiquées
- 40 g de farine de châtaigne
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Mélangez les œufs, le fromage blanc et l'huile dans un saladier. Salez et poivrez. Hachez grossièrement les noix. Mélangez dans un autre récipient les farines, la levure et les noix.

Écrasez le fromage à la fourchette avant de le fusionner aux farines pour finir par former de petits agglomérats.

Réunissez les deux préparations en mélangeant délicatement avec une spatule. Il ne vous reste plus qu'à remplir les moules à muffins, que vous pourrez beurrer s'ils ne sont pas en silicone. 20 minutes au four et c'est prêt. À déguster chaud ou froid.

Œufs cocotte à la crème

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 15 minutes

- 4 gros œufs
- 20 cl de crème fleurette entière
- 20 g de beurre salé
- Noix de muscade
- Ciboulette
- Sel et poivre

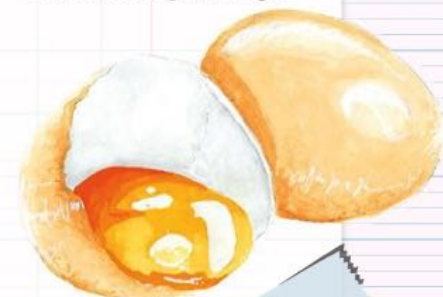
Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Faites chauffer la crème dans une casserole pendant 7 à 8 minutes à feu doux. Ajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade râpée.

Quand la crème s'est un peu épaissie, versez-la dans 4 ramequins et placez-les dans un plat à four.

Cassez délicatement 1 œuf dans chaque ramequin. Ajoutez 1 noisette de beurre à côté du jaune. Versez de l'eau dans le plat jusqu'aux trois quarts des ramequins pour les chauffer au bain-marie.

Enfournez pour 8 minutes. Si vous jugez que votre œuf nécessite un peu plus de temps, vous pouvez rajouter une minute ou deux.

Disposez de la ciboulette finement émincée sur votre œuf cocotte et accompagnez-le d'une bonne tranche de pain de seigle.





Boulettes d'agneau

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 15 minutes

- 500 g de viande d'agneau
- 1 patate douce cuite
- 4 échalotes
- 1 bouquet de coriandre
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- Sel et poivre

— Hachez la viande avec les échalotes pelées et la patate douce.

— Salez, poivrez, ajoutez le cumin et mélangez votre préparation. Formez des boulettes de la taille d'une balle de golf et faites-les dorer dans l'huile 15 minutes sur feu moyen.

— Saupoudrez de coriandre et ajoutez, si vous le souhaitez, quelques raisins de Corinthe.



Pommes de terre nouvelles rôties

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 30 minutes

- 600 g de pommes de terre nouvelles
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de persil
- 3 c. à soupe de moutarde douce
- 3 c. à café d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel
- Poivre

— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Nettoyez les pommes de terre en les passant rapidement sous l'eau et en grattant un peu la peau. Découpez-les ensuite en demi-lune et réservez-les dans un grand saladier.

— Dans un bol, mélangez soigneusement la moutarde, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché finement et le sel. Versez le tout sur les pommes de terre nouvelles en veillant à bien les enrober.

— Disposez les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez-les pour une trentaine de minutes, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson.

— Sortez les pommes de terre du four et servez-les bien chaudes, en les parsemant de persil fraîchement haché pour la touche finale.

Crumble de haddock aux épinards

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 30 minutes

- 500 g de filet de haddock
- 200 g d'épinards frais
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'aneth
- 150 g de cheddar
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir
- Pour la pâte à crumble :**
- 100 g de beurre
- 150 g de farine
- 50 g de flocons d'avoine

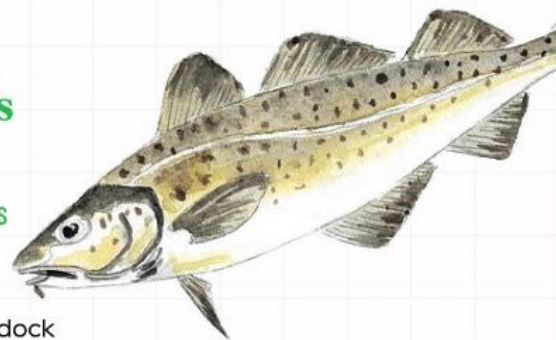
— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez et émincez les oignons, lavez les épinards, découpez le haddock en petits cubes et taillez le cheddar en lamelles.

— Attelez-vous ensuite à la pâte à crumble en mettant dans un saladier le beurre mou, la farine, les flocons d'avoine et le sel. Pétrissez délicatement du bout des doigts. Réservez.

— Mettez 3 cuillerées d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons et les épinards environ 3 minutes. Salez et poivrez. Versez ensuite 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive au fond d'un plat à four, en prenant soin de bien l'étaler.

— Déposez une couche d'oignons et d'épinards, puis une couche de haddock, ajoutez l'aneth et poivrez, puis disposez une couche de lamelles de cheddar.

— Émiettez la pâte à crumble et enfournez pour 25 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



Pesto d'ail des ours au parmesan et aux amandes

POUR 30 CL DE SAUCE

PRÉPARATION 15 minutes

- 150 g de feuilles d'ail des ours
- 50 g de parmesan
- 50 g de poudre d'amande
- Huile d'olive
- Sel, poivre, quelques baies roses

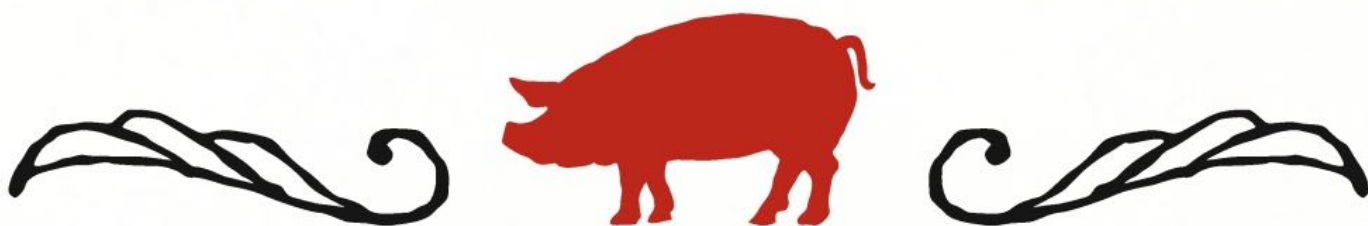
— Commencez par rincer soigneusement les feuilles d'ail des ours, puis séchez-les.

— Mixez-les ensuite avec 10 cl d'huile d'olive. Ajoutez le parmesan et la poudre d'amande que vous mélangerez à la fourchette.

— Assaisonnez avec le sel, le poivre et les baies roses.

— Finissez en ajoutant de l'huile d'olive jusqu'à atteindre la texture souhaitée.





QU'EST-CE QU'ON



MANGE ?



CUISINER EN 17 MINUTES



Votre mission, si vous l'acceptez, cuisiner le repas de ce soir en 17 minutes chrono*. Impossible, pensez-vous ? Détrompez-vous ! Si c'est le temps moyen que les Français consacrent à la préparation du repas du soir, c'est que vous en êtes capable. Et pas question de ne manger que des pâtes ! Chez Marmiton, on s'est décarcassés afin de vous trouver des recettes et des astuces pour vous aider au quotidien. Promis, vous ne mangerez pas tous les jours la même chose, et ça sera prêt en moins de temps qu'il ne faut pour le dire.

* Enquête Marmiton #CookingLab 2016.



Les lasagnes

en versions originales

Elles se sont depuis longtemps échappées des cuisines italiennes pour conquérir toute la planète, devenant une spécialité quasi internationale. On les décline avec les ingrédients les plus variés. De quoi surprendre avec un plat familial et basique.

EN FORMAT « POCKET », COMME AUX US

C'est tendance et les enfants adorent. On prépare sa garniture favorite et une béchamel assez serrée. Exit l'empilement habituel, place au format « pocket ». Il faut disposer deux plaques en croix après les avoir précuites. Une grosse cuillerée de farce est déposée au centre, puis une petite cuillerée de béchamel, et l'on rabat un côté, puis le bas, puis l'autre côté et enfin le haut. On recommence pour autant de portion que de convives. On couvre de béchamel et direction le four pour 20 minutes à 180 °C.

AVEC DES CRÊPES, POUR CHANGER

Vous aviez décidé de faire des lasagnes, mais, même au fin fond du placard, pas de paquet de plaques. Heureusement, du lait, des œufs et de la farine suffisent à faire des crêpes, légèrement plus épaisses, qui feront office de pâte à lasagnes. La texture est parfaite et on les garnit comme les autres, en les accompagnant d'une béchamel assez liquide. Si l'on veut un plat bien carré comme c'est l'usage, il suffit de couper les bords. Sinon, on fait des lasagnes rondes dans un moule à manqué.

EN ROLLS, POUR LES PLUS JEUNES

Même farce, même temps de cuisson mais innovation côté présentation. On garnit chaque plaque de pâte cuite que l'on roule sur elle-même. On dépose les rolls en rang serré, ouverture vers le haut, dans un plat beurré. Une bonne dose de béchamel et un peu de chapelure au fromage par-dessus, et hop, au four !

SUCRÉ SALÉ, POUR LES ADOS

On édulcore avec du miel, du sirop d'érable, de la confiture ou des fruits. Tous les mélanges (de bon goût) sont permis : épinards, chèvre, miel ; lapin, champignons, confiture d'oignon ; agneau, ananas, poivron ; saumon, poires, poireaux ; bœuf, bananes, carottes ; canard, sirop d'érable, aubergines ; saucisses, pommes, chou ; crevettes, courgettes, gelée de canneberge...

EN BLANC, POUR UN MONOCHROME

On cuit les fleurettes d'un chou-fleur dans de l'eau salée additionnée de jus de citron. Parallèlement, on poche un filet de cabillaud et l'on prépare une béchamel fluide en y ajoutant du gorgonzola et une gousse d'ail hachée, puis on filtre pour avoir une sauce bien lisse. Si l'on déteste le chou-fleur, on le remplace par une purée de céleri-rave ou, saveur printanière, des navets primeur, cuits 15 minutes à l'eau bouillante puis émincés.

PETITS AJOUTS, GRANDES SAVEURS

Vous savez, quand tout le monde demande « mais qu'est-ce que tu as mis dans tes lasagnes, c'est super bon ! » Dans une bolognaise, on ajoute quelques rondelles de chorizo hachées. À une farce aux légumes, on mélange

un ou deux spéculoos émiettés, ou des amandes effilées pour une touche croquante. Pour le poisson, parfois fade, on saisit à la poêle 2 minutes dans de l'huile de sésame avant de le réduire en farce à lasagnes.



EN VERSION SUCRÉE

Les feuilles

On les troque contre des crêpes au froment. Elles se marieront mieux avec les saveurs sucrées et ont l'avantage d'être un peu plus légères en bouche car, selon la garniture choisie, on peut vite se retrouver avec un dessert too much.

La garniture

On joue avec les fruits de saison (pommes, poires en hiver, fraises et fruits rouges en été...). On peut au choix les glisser en morceaux ou les faire compoter avant. On pense simplement à passer les fruits rouges, comme la framboise, à l'étamine pour éviter les grains.

La béchamel

On la remplace par un mélange chantilly mascarpone ou, si l'on aime pâtisser, par une meringue à l'italienne légèrement chauffée à l'aide d'un chalumeau juste avant de servir (au four, l'ensemble risque de dessécher).

100 %
végétales

Chou, aubergine, courgette... les lasagnes aux légumes, c'est léger et healthy. Pour remplacer les plaques classiques, on a le choix : des feuilles de chou vert blanchies, des tranches d'aubergine ou de courgette préalablement grillées à l'huile d'olive. À tester, les lasagnes au concombre. On l'émince en bandes dans la longueur (sans aller jusqu'à l'indigeste cœur à pépins), on les fait blanchir 5 minutes dans l'eau bouillante salée puis longuement égoutter avant de préparer son plat. Cuit, le concombre a une saveur assez discrète et sa tenue à la cuisson est surprenante.



Le coin des petits (et des grands enfants)

Accro au choco !

C'est la saison. Les rayons regorgent d'œufs, lapins et autres bouchées. De quoi multiplier les envies de chocolat des enfants. Heureusement, avec cet ingrédient magique, on peut varier les plaisirs maison pour les combler. Par Juliette Romance



DES ŒUFS HOME MADE

■ 200 g de chocolat pâtissier concassé

Faites fondre le chocolat puis badigeonnez-en, à l'aide d'un pinceau, les alvéoles d'un moule à œufs en silicone. 15 minutes au frigo et on recommence l'étape deux fois. On démoule délicatement et on colle les demi-œufs (vides ou garnis) avec un peu de chocolat fondu.



DES SOUFFLÉS MOUSSEUX

■ 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
■ 20 g de beurre ■ 120 g de chocolat dessert ■ 3 c. à soupe de sucre

Montez les blancs d'œufs en neige. Fouettez les jaunes avec le sucre. Faites fondre le chocolat avec le beurre et versez-le sur le mélange. Incorporez les blancs, puis versez dans des ramequins beurrés et faites cuire 10 minutes à 180 °C.



DES CRUMBLES EXPRESS

■ 150 g de dés de fruits ■ 15 cl de crème liquide ■ 100 g de chocolat au lait ■ 8 sablés pur beurre

Râpez le chocolat et mélangez-le avec les dés de fruits dans des ramequins de cuisson. Versez la crème par-dessus. Broyez les sablés et saupoudrez-en la surface des crumbles. Enfournez pour 10 minutes sous le gril à 200 °C.



DES MENDIANTS GOURMANDS

■ 150 g de chocolat noir
■ 2 c. à soupe de fruits secs concassés (pistaches, amandes, noisettes)
■ 1 c. à soupe de pralin

Concassez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, déposez de grosses cuillerées de chocolat. Étalez avec le dos de la cuillère. Saupoudrez de fruits secs et de pralin et laissez durcir.



DES S'MORES, OU BISCUITS SANDWICHES

■ 8 biscuits type petits-beurre ■ 4 grands carrés de chocolat ■ 8 Chamallows

Déposez 1 carré de chocolat sur 4 des biscuits. Grillez les guimauves au-dessus de la plaque de cuisson (ou du barbecue), sans les brûler ! Déposez-les, bien chaudes, sur les carrés de chocolat, couvrez avec les biscuits restants et appuyez légèrement. Dégustez rapidement.



DES ROSES DES SABLES CROQUANTES

■ 20 g de beurre doux
■ 120 g de chocolat au lait
■ 80 g de pétales de maïs
■ 1 c. à soupe de pralin

Faites fondre le chocolat avec le beurre. Versez les céréales dans le mélange et remuez délicatement. Déposez de petits tas sur du papier sulfurisé et saupoudrez de pralin. Laissez sécher au frais.

Nouveau

Marie Morin


— Une histoire de desserts —

Marie Morin - RCS Saint-Brieuc B 339 851 933 - Photo : Julien Mota - Stylisme culinaire : Sébastien Merdrignac

Une chantilly avec de
la crème fraîche épaisse

paysan
BRETON

Le liégeois par Marie Morin...

... si onctueux et généreux 



Sans stabilisant ni conservateur, Marie Morin vous propose deux nouvelles recettes gourmandes pour ce liégeois raffiné : une version au chocolat noir et une au chocolat au lait pour régaler petits et grands ! Profitez de son offre découverte en magasins.

www.marie-morin.fr   

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



3 desserts en 5 min

Le kiwi, le petit génie des fruits

Multivitaminé, à la fois doux et pétillant, il attire aussi par sa couleur tonique qui rend tout plus joli. On n'hésite pas à l'associer à des ingrédients healthy pour se concocter des desserts énergisants. *Par Juliette Romance*



1 CARPACCIO COLORÉ

On détaille la chair des kiwis en fines lamelles que l'on répartit sur les assiettes de service. On arrose de jus de citron. Parallèlement, on mixe les grains d'une demi-grenade avec de la crème et du sucre (selon son goût), que l'on filtre ensuite. On répartit la crème rose sur les carpaccios et on sert avec le reste des grains de grenade.

Le bon geste : à l'achat, on appuie légèrement la pulpe d'un doigt en surface : la chair doit être souple sans être molle. Le kiwi ne doit pas dégager une odeur trop forte, signe qu'il est passé.



2 KIWI À LA COQUE

On zeste un citron et on le presse. On évide délicatement des kiwis, on coupe la chair en dés et on les mélange avec le jus du citron et du sucre semoule. On ajoute quelques gouttes de vanille liquide (ou d'extrait d'amande amère) et on en garnit les « coques » des kiwis. On dépose un dôme de chantilly et on parseme de zestes de citron.

Le bon geste : pour retirer la chair en laissant un joli bord régulier, on coupe d'abord tout autour avec la pointe d'un couteau, sans aller jusqu'au fond, puis on utilise une petite cuillère en suivant la découpe.



3 VERRINE COCO

On sucre 2 yaourts à la grecque avec du sucre glace et on ajoute de la noix de coco râpée. On coupe la chair d'un kiwi par personne en dés, qu'on enrichit de tranches de fruits selon ses préférences. On dépose une couche de granola au fond des verrines de service, sur laquelle on ajoute le yaourt, puis les fruits. On déguste bien frais.

Le bon geste : on peut aussi remplacer le yaourt par une (bonne) crème dessert du commerce.

← VARIATIONS CHOCOLATÉES →

EN BROCHETTES : on pèle des kiwis puis on découpe la chair en rondelles épaisses. On les enfonce sur des pics en bois que l'on arrose ensuite de chocolat chaud. On peut ajouter d'autres morceaux de fruits (banane, pomme, fraise...).

EN SUCETTES : on taille les fruits en tranches très épaisses. On pique chacune sur des bâtonnets en bois à Esquimaux, puis on trempe les rondelles dans du chocolat chaud que l'on parseme ensuite de copeaux de chocolat blanc, d'amandes effilées ou de pralin, selon les goûts.

EN FONDUE : on coupe la chair de kiwis pelés et celle d'autres fruits que l'on présente dans une grosse brioche ronde évidée. Au moment de servir, on arrose le tout de chocolat chaud bien crémeux et chacun se sert à l'aide d'une fourchette à dessert.



PEKOČKO

SAUCE PIMENTÉE ARTISANALE

En vente ici :
www.marmiton.org/pekocko

*Vous aimez manger épicé,
un peu, beaucoup,
passionnément
à la folie...*



SANS ADDITIF
SANS
CONSERVATEUR

DÉCOUVREZ **PEKOČKO**,
DES SAUCES
PIMENTÉES QUI
ONT VRAIMENT DU GOÛT
à base de piments frais



UN PROJET SOUTENU PAR marmiton ET



PLUS D'INFO : [WWW.FACEBOOK.COM/SOPEKOCKO/](https://www.facebook.com/sopekocko/)



SOS: je veux une béchamel parfaite!

C'est un basique de la gastronomie française. Une préparation dite « sauce mère », que l'on apprend en école de cuisine dès les premiers jours de formation. Alors, facile, la béchamel ? Bien sûr, si l'on adopte la bonne technique. Le must, c'est que même ratée, elle se rattrape sans problème.

LE ROUX, COLORER SANS BRÛLER

C'est lui qui donne le velouté final. On pèse son beurre et sa farine qui doivent avoir le même poids (ce n'est pas à un gramme près). On fait fondre le beurre, sur feu doux, et quand il mousse, on retire la casserole du feu et on saupoudre la farine tamisée. On remet à cuire et on laisse rissoler deux minutes en mélangeant à la cuillère en bois.

LE LAIT, UN APPORT EN DEUX ÉTAPES

Lorsque le mélange blondit légèrement, on incorpore une petite quantité de lait en filet. On fouette vigoureusement en allant chercher tous les résidus de roux dans les coins. La sauce devient crémeuse.

Si le mélange n'est pas lisse, on recommence avec un peu de liquide. S'il n'y a pas de grumeaux, on ajoute le lait restant, même en une seule fois.

LA CUISSON, TOUJOURS EN DOUCEUR

Ensuite, on assaisonne (sel, poivre, noix de muscade) et on laisse la sauce épaissir, ce qui prend environ 5 minutes (pour 50 cl de lait). Il faut remuer sans arrêt, pas seulement en surface. Cuite, la béchamel attache vite au fond. Mieux vaut la retirer du feu un peu trop tôt que trop tard, car elle continue à cuire doucement grâce à la chaleur résiduelle.

Le saviez-vous ?

Avec un jaune d'œuf et du gruyère râpé, elle ne s'appelle plus béchamel, mais sauce Mornay.

BON À SAVOIR

Pour conserver une béchamel sans que le dessus ne se fige désagréablement, on graisse la surface encore chaude en la caressant avec un morceau de beurre, puis on dépose du film alimentaire au contact sur la sauce.

Jardin Bio



BIO, PRATIQUE ET SAVOUREUX !

*Envie de manger sain et savoureux ?
Avec les sachets repas Jardin Bio mijotés dans
notre atelier 100 % bio du Sud Ouest,
2 minutes suffisent pour déguster un repas bio,
équilibré et engagé !*



Couscous aux légumes du soleil

Pratique l'accompagnement pour
couscous, prêt à déguster en 2 minutes.
LE + NUTRITION : 25 % de légumes
et de la semoule semi-complète,
sources de fibres.



Quinotto

Un onctueux mélange de quinoa
Royal de Bolivie, de légumes
et de parmesan bio façon risotto.
LE + NUTRITION : Riche en protéines
et source de fibres.



Ravioli aux légumes

Une recette aux petits oignons pour
un repas complet et équilibré.
LE + NUTRITION : 72 kilocalories
pour 100 g et moins de 2 % de
matières grasses, ce serait dommage
de se priver !

Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur
www.jardinbio.fr

POUR ÉVITER LES GRUMEAUX ?

On laisse le mélange
beurre farine former
des petites boules
avant d'ajouter le lait.
Si vous en avez quand
même, lissez la sauce
au mixeur plongeant.

ET TROP ÉPAISSE ?

Aucun souci. Hors
du feu, on ajoute du lait
progressivement jusqu'à
obtenir la texture idéale.
Il est inutile de la faire
cuire à nouveau.

SI ELLE EST TROP LIQUIDE ?

On prélève une petite
quantité de béchamel et
on y fouette 1 cuillerée
à café de Maïzena
(ou plus si on a préparé
une grande quantité
de sauce). On reverse
le tout dans la casserole
et la sauce épaissit
en 3 minutes.

DES IDÉES POUR CHANGER

PLUS LIGHT

On fouette une petite quantité du lait avec la farine
tamisée puis on verse ce mélange dans le reste
de lait. On remue, on ajoute l'assaisonnement,
et on fait cuire sans cesser de remuer jusqu'aux
premiers frémissements. Exit le beurre !

PLUS PARFUMÉE

Il suffit de remplacer le lait par un bouillon maison
ou reconstitué : volaille, bœuf, poule ou même
fumet de poisson. On adapte le parfum au plat que la
béchamel doit intégrer. On peut également y ajouter
un peu de vin blanc. Autre version, substituer
du lait végétal (amande, coco...) à celui de vache.

PLUS AUTHENTIQUE

La recette à l'ancienne était légèrement plus
complexe. Pour en retrouver les saveurs, on
chauffe 20 cl de bouillon de volaille additionné
de rondelles de carotte et d'oignon, d'une feuille
de laurier et d'une demi-cuillerée à café de fond
de veau en poudre. À frémissement, hors du feu,
on filtre puis on ajoute 40 cl de crème fleurette
entière. On verse la préparation en filet sur le roux
habituel et on laisse épaissir sur feu doux.

PLUS COLORÉE

On remplace une partie du lait par du jus ou une
purée fluide de légumes (betterave, épinards)
ou l'on incorpore simplement quelques
gouttes de colorant alimentaire bio.



Par Claire Debruille

10 idées pour changer du gigot d'agneau tradi

L'agneau est de saison. Pour Pâques, nous serons nombreux à faire un gigot rôti. Un four à 220 °C (th. 7/8), un gigot enduit d'huile et hop, comptez 30 minutes de cuisson par kilo de viande pour une cuisson à point. Pas de doute, vous allez vous régaler... Mais si on bousculait un peu vos habitudes ? Voici 10 idées aussi délicieuses les unes que les autres pour changer du traditionnel gigot au four...

1 CONFIT DES HEURES DURANT

Avez-vous déjà entendu parler du gigot de 7 heures ? Oui, 7 heures de cuisson pour une viande d'agneau d'une tendreté absolue ! Faites dorer la viande de tous les côtés puis mettez-la dans une cocotte avec une garniture aromatique et du bouillon. Fermez la cocotte et enfournez pour 7 heures à 120 °C (th. 4). Miam, à manger à la cuillère !

4 ROULEZ, BOULETTES !

On ne pense pas assez à hacher la viande d'agneau. Et pourtant, elle est exquise en boulette avec un peu de menthe et de pignons de pin. On peut aussi les parfumer de piment, de citron... Bref, vous ne serez jamais déçu.

5 EN KEBAB

Faites mariner des morceaux (ou des lamelles d'agneau) dans une huile épicée de cumin et de paprika, puis faites revenir rapidement à la poêle. Servez dans un pain libanais avec du houmous et un peu de taboulé vert. Miam !

2 EN CURRY

Faites revenir dans du beurre de l'ail et de l'oignon, ajoutez du curry en poudre puis l'agneau coupé en morceaux et 3 yaourts. Laissez cuire 2 heures à couvert. Un régal !

3 PLEUREUR

Enduisez un gigot ou une épaule d'agneau de beurre malaxé avec de l'ail et des herbes. Placez la viande à cuire sur une grille, de façon à ce qu'elle jute sur les pommes de terre émincées, que vous aurez placées dans la lèchefrite en dessous avec un fond d'eau. Les pommes de terre vont être gorgées de saveurs !

6 EN TIAN !

Découpez la viande d'agneau en fines tranches. Faites de même avec des oignons et des légumes de saison (courge en automne, courgette et tomate en été...), puis disposez-les à la verticale en les intercalant dans un plat huilé et frotté à l'ail. Serrez bien. Arrosez d'huile d'olive et assaisonnez de sel, de poivre et de thym. Enfouez pour 45 minutes de cuisson à 200 °C (th. 6/7).



Retrouvez
plus de
recettes en
p. 104



7 EN BROCHETTE APÉRO

Découpez la viande en petits dés et faites-les mariner dans de l'huile d'olive avec du citron, des zestes de citron, du thym, une pincée de curcuma et de curry. Montez en brochettes et faites cuire rapidement dans l'huile. Parsemez de menthe et de persil ciselés avant de servir.

8 SUCRÉ-SALÉ

L'agneau adore le miel, les amandes ou encore les pruneaux. À vous de vous en convaincre en préparant un tajine avec des souris ou d'autres morceaux d'agneau. Faites revenir la viande dans les épices avec un peu de miel. Ajoutez du bouillon et des pruneaux et laissez cuire au moins 2 heures. Avant de servir, parsemez d'amandes effilées et régalez-vous.

9 EN CROÛTE

Que ce soit le carré ou les côtelettes, une simple « croûte » de moutarde avec plein d'herbes fera toute la différence. Non seulement elle parfume la viande, mais elle la « nourrit » également tout au long de la cuisson pour lui conférer une grande tendreté.

10 EN SALADE

Faites revenir de fins morceaux d'agneau à la poêle (vous pouvez d'abord les faire mariner ou simplement les fariner pour qu'ils restent tendres). Servez sur un lit de roquette avec des légumes marinés, voire du kiwi avec lequel l'agneau s'entend à merveille (l'été, pensez aux pêches). Une petite vinaigrette au balsamique, et le tour est joué !

3 MORCEAUX QUI VALENT LE COUP

1 Le collier

C'est l'une des parties les plus économiques et assez charnues. Sa meilleure cuisson ? Braisée, autrement dit, cuite lentement et doucement. On le prépare autant en cocotte traditionnelle avec des légumes primeur qu'en curry et autres plats plus exotiques.

2 La poitrine

Toujours économique, on la glisse dans des mijotés, des sautés... et autres plats en sauce qui cuisent à feux doux. Mais là où elle est la plus surprenante, c'est désossée, elle peut se farcir (épinards, ricotta / pruneaux...) et être présentée comme un rôti.

3 L'épaule

Après le gigot, c'est la partie la plus connue. Elle a le mérite d'être un peu moins chère, mais surtout elle se prête à toutes les cuissons que ce soit entière, coupée en morceaux, en brochettes... Sa meilleure version reste cuite lentement au four badigeonnée d'huile, de miel et frottée à l'ail.

60 % des agneaux consommés en France sont importés. Une bonne raison de privilégier les productions locales, comme l'agneau de Lozère.

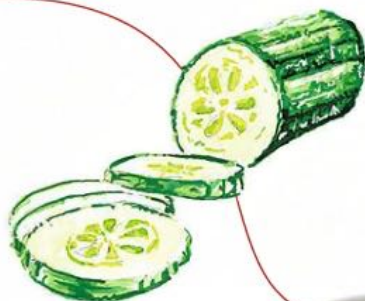


Emblématique du Maghreb, il compte des centaines de variantes. Poulet, merguez, agneau, bœuf ou même poisson, autant de garnitures qui se recyclent facilement. Tout comme la semoule qui compose la base de ce plat généreux. **Par Juliette Romance**

Un couscous, et après ?

SEMOULE + LÉGUMES = UN TABOULÉ TOUT FRAIS

Ça tombe sous le sens, on le réutilise pour préparer une autre spécialité culinaire aux parfums orientaux. On ajoute à la semoule de l'huile d'olive, des crudités en dés, des raisins secs, le jus d'un citron et une grosse poignée d'herbes fraîches – dont les indispensables feuilles de menthe. À servir bien frais !



MERGUEZ + PÂTE FEUILLETÉE = DES BOUCHÉES APÉRO

Au choix : on coupe les merguez en tronçons et on les entoure de pâte feuilletée (8 minutes sous le gril). On taille les restes de viande en dés et on ajoute de la ricotta et un œuf battu. On dépose 1 cuillerée de farce dans des carrés de pâte que l'on scelle en triangle (10 minutes à 180 °C). Les légumes sont écrasés et liés avec de la semoule. On ajoute 1 cuillerée de fromage ail et fines herbes et on en garnit des feuilles de brick (6 minutes à 200 °C).



VIANDE + LÉGUMES + PANURE = DES CRUMBLES SALÉS Il faut garnir des cocottes individuelles du mélange de viande (ou de poisson), de merguez et des légumes restants, avec un peu de bouillon pour éviter que la farce soit sèche. Ensuite, on recouvre d'un mélange de graines et de parmesan. Quelques pincées d'origan, un filet d'huile d'olive et on fait gratiner 15 minutes à 200 °C.

SEMOULE + LAIT = UN PLAT EXPRESS

On chauffe à frémissement 50 cl de lait. Hors du feu, on ajoute le reste de semoule. On incorpore 1 œuf, que l'on mélange sans cesse afin qu'il ne cuise pas, puis on ajoute du fromage râpé (parmesan, comté, gouda, mimolette...). Une préparation qui plaît particulièrement aux enfants.

JETER LE BOUILLON, PAS QUESTION !

Pour les enfants On fait cuire des coquillettes dans un bon volume de bouillon, puis on les verse dans des ramequins. Une petite tranche de pain grillée sur le dessus, de grosses pincées de fromage râpé, et on passe sous le gril quelques minutes façon soupe à l'oignon.

Pour les affamés On s'en sert à la place du lait pour préparer une béchamel assez liquide. Elle sera parfaite pour un gratin d'endive au jambon ou des gnocchis.

Pour les gourmets On y fait réchauffer le reste des légumes, on ajoute un peu de harissa pour relever et, après un bon mixage, il suffit d'un filet de crème pour obtenir un velouté crémeux et parfumé.

Abonnez-vous vite à Marmiton magazine

Vous allez devenir le roi
de l'assaisonnement !



18 mois – 10 numéros Marmiton

29€90 SEULEMENT !

+ en cadeau

le moulin à épices 2 en 1
un côté sel, un côté poivre

Moulin à épices manuel Dimensions : 21,5 x 5,3 cm Mécanisme en céramique

À découper ou à photocopier

Abonnez-vous vite !

au 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **MARM40A**

ou renvoyez ce bon d'abonnement à Marmiton Service Abonnement, 56 rue du rocher, 75008 Paris

☐ **Oui,** je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 18 prochains numéros pour **seulement 29,90€ + en cadeau le moulin à épices 2 en 1 : un côté sel, un côté poivre**

Code :

MARM40A

➤ **Mes coordonnées**

NOM :

PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉLÉPHONE :

--	--	--	--	--	--	--	--

E-MAIL :@.....

► **Mon règlement**

Quantité : x 29,90€ = (total de ma commande)

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton **GE**

Date d'expiration Code Crypto

Date et signature obligatoires

☒ **Oui**, je souhaite recevoir des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Marmiton et/ou de ses partenaires.

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2018. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

*Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.



Le match

Saveurs marines

À l'apéro, dans des pâtes, dans une salade... ce sont des produits que l'on utilise quasi quotidiennement, une bonne raison de compter les points entre eux. Verdict ? Chacun a ses atouts.

RING N°1 :

THON À L'HUILE / THON AU NATUREL



LE PLUS SAVOUREUX

Selon l'huile et les aromates utilisés, le thon à l'huile sera évidemment plus parfumé.

Mais si l'on veut profiter du goût originel de ce poisson, et que l'on veille à sa ligne, on choisit du thon au naturel.

Il contient moins de 2% de matières grasses.



LE PLUS FACILE À CUISINER

Le ton naturel, s'il a tendance à être plus sec, a l'avantage de se marier avec tout. Mais le thon à l'huile marche aussi bien, par exemple dans un hachis Parmentier englaçant une couche de thon à l'huile sous celle de patates.



RING N°3 :

MIETTES DE CRABE / SURIMI



LE PLUS GOÛTEUX

Le crabe naturel est un choix sûr. Parfumé, avec une texture idéale. À réserver pour des petits plats raffinés, en association avec une touche acidulée (pamplemousse).

Le surimi est parfait pour agrémenter les petites salades printanières.



LE PLUS SAIN

Le crabe a un profil nutritionnel attractif : oméga 3, vitamines B, phosphore, iode... Issu de poisson, le surimi, possède aussi des vitamines et minéraux intéressants. Mais il peut contenir du glutamate, des colorants artificiels ou des conservateurs.



RING N°2 :

RILLETES DE MAQUEREAU / RILLETES DE SAUMON



LES PLUS ONCTUEUSES

La chair du maquereau possède une saveur marquée, et une texture dense, idéale pour les rillettes. Plus riches en eau, celles de saumon sont délicieuses avec un apport de gras (huile de noix, crème épaisse, fromage frais) qui donne une onctuosité parfaite pour tartiner.



LES PLUS RAFFAÏCHISSANTES

Avec un filet de jus de citron, des herbes et un peu de matière grasse, les rillettes de saumon sont à la fois goûteuses et légères. Celles de maquereau sont généreuses en goût. On leur ajoute des échalotes ou des câpres pour équilibrer l'arôme profond du poisson.



RING N°4 :

TARAMA / BRANDADE DE MORUE



LE PLUS SURPRENANT

Si le tarama est indémodable, la brandade est moins connue en apéritif. Or c'est un délice. On la sert froide, en tartine, ou réchauffée, en dip, avec des mouillettes de pain aillé. C'est aussi un recours original pour tartiner un sandwich que l'on garnit de chair de crabes ou de crevettes.



LE PLUS POLYVALENT

Côté brandade, c'est le Sud qu'on invite à table. On peut donc l'accorder avec du thym, des olives, des poivrons grillés... Le tarama, originaire de Turquie et de Grèce, se marie avec des ingrédients plus variés : sauce à l'aneth, wasabi, concombre, pomme, grenade... C'est un régal avec des écrevisses !





DES RECETTES



100% GREEN

**QU'EST-CE QUE L'ON ATTEND AVEC IMPATIENCE À LA SORTIE
DE L'HIVER ? LE PRINTEMPS !**

**ET QUELLE EST LA COULEUR QUI, SELON VOUS, REPRÉSENTE LE MIEUX CETTE
SAISON ? LE VERT ! ET DE QUELLE COULEUR SONT TOUS LES PETITS LÉGUMES DE
PRINTEMPS (ENFIN LA PLUPART) ? VERTS ! VOUS VOYEZ OÙ L'ON VEUT EN VENIR ?
CE PRINTEMPS SERA AUSSI VERT DANS L'ASSIETTE QUE DANS LA NATURE ET,
PROMIS, VOUS ALLEZ EN REDEMANDER !**



Muffins aux épinards

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 20 minutes

- 250 g de jeunes pousses d'épinard
- 1 œuf ■ 15 cl de lait
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de cumin
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Hachez grossièrement les épinards. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez la levure puis le gruyère, le cumin, du sel et du poivre.

— Creusez un puits et incorporez l'œuf battu, le lait, l'huile et, enfin, les épinards hachés. Mélangez.

— Répartissez la pâte dans des moules à muffin garnis d'une caissette en papier cuisson, sans dépasser les deux tiers de la hauteur. Enfournez pour 20 minutes.

Conseil : on peut laisser quelques feuilles d'épinard entières, elles marbreront joliment les muffins.

Focaccia

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 15 minutes ★ REPOS 1 heure

★ CUISSON 20 minutes

- 250 g de farine ■ 15 g de levure sèche de boulangerie
- 1 c. à café de sel ■ Huile d'olive

— Versez la farine dans une terrine et creusez un puits. Délayez la levure dans 12 cl d'eau tiède puis versez dans le creux. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Placez le sel sur le bord. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Badigeonnez légèrement d'huile d'olive et laissez reposer 1 heure à température ambiante.

— Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 2 cm sur du papier sulfurisé. À l'aide d'un couteau, dessinez des losanges sur la pâte puis enduisez-la d'huile d'olive. Saupoudrez d'un peu de sel. Enfournez pour 20 minutes.

— À la sortie du four, badigeonnez à nouveau d'huile selon votre goût.

Conseil : cette recette de base est délicieuse enrichie d'herbes aromatiques toutes fraîches, qui ont fait leur retour sur les marchés !



Proposée par
Poupy



Torsades aux **herbes** et au chèvre

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **REPOS 1 heure** ★ **CUISSON 15 minutes**

■ **330 g** de farine ■ **½** sachet de levure sèche de boulangerie ■ **2 c.** à soupe d'huile d'olive

■ **1 c.** à café de sucre en poudre ■ Sel

POUR LA GARNITURE : ■ **6 c.** à soupe d'herbes fraîches ■ **150 g** de chèvre frais ■ **100 g** de parmesan

■ **1 c.** à café d'herbes de Provence ■ Fleur de sel et poivre

— Mesurez 15 cl d'eau tiède puis prélevez-en un peu et délayez la levure pour l'activer. Versez la farine dans un saladier, ajoutez une demi-cuillerée à café de sel dans un coin, le sucre dans un autre, puis incorporez la levure et le reste de l'eau. Mélangez et ajoutez l'huile d'olive. Pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Couvrez et laissez monter 1 heure à température ambiante.

— Écrasez le fromage de chèvre avec les herbes fraîches, les herbes de Provence, le parmesan et du poivre.

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Malaxez la pâte quelques minutes et étalez-la en rectangle sur le plan de travail fariné. Couvrez avec la garniture, puis coupez de longues bandes avec un couteau bien aiguisé.

— Roulez chaque bande sur elle-même (c'est salissant !). Saupoudrez de fleur de sel et déposez au fur et à mesure sur la plaque du four généreusement huilée. Enfouissez pour 15 minutes.



Étalez la pâte à pizza le plus finement possible afin de ne pas avoir une croûte trop épaisse.

Roulé d'asperge

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 15 minutes** ★ **CUISSON 22 minutes**

■ 1 botte d'asperges vertes ■ 50 g de parmesan râpé ■ 300 g de pâte à pizza

■ 1 c. à soupe d'origan ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

— Lavez les asperges. Plongez-les 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau fraîche pour stopper la cuisson et fixer la couleur.

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte à pizza, saupoudrez-la de parmesan et d'origan.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez.

— Taillez la pâte en lanières, emballez-en les asperges trois par trois en laissant dépasser les pointes. Arrosez les pointes d'asperge d'un filet d'huile puis enfournez pour 10 minutes.



Rolls de crudités

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 10 minutes

- 1 botte de carottes fanes
- 150 g de haricots verts
- 1 poivron rouge
- 2 radis longs roses ou violets
- 16 feuilles d'oseille rouge
- 10 cl de crème fleurette
- 100 g de fromage frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- Sel et poivre

— Pelez le poivron, émincez-le en fines lanières. Taillez les carottes en longs bâtonnets. À l'aide d'un rasoir à légumes ou d'une mandoline, prélevez de fines lamelles sur les radis.

— Écrasez le chèvre avec la crème, l'huile, le sucre, du sel et du poivre. Faites cuire les haricots verts 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez les carottes 3 minutes avant la fin de la cuisson. Passez les légumes sous l'eau froide.

— Lavez et séchez les feuilles d'oseille. Superposez-les, deux par deux, sur le plan de travail. Répartissez un peu de sauce au fromage et garnissez de légumes. Salez, poivrez. Fermez les 8 bouchées en roulant les feuilles. Fixez avec un pic en bois. Servez bien frais avec le reste de sauce.

Conseil : la sauce sucrée compense la saveur acide de l'oseille. On peut aussi préparer ces rolls avec des feuilles de salade romaine, également de saison.



Minicake à l'artichaut et au jambon

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 25 minutes

- 150 g de jambon blanc
- 3 œufs ■ 10 cl de lait ■ 30 g de beurre pour les moules
- 200 g de cœurs d'artichaut cuits ■ 150 g de farine
- 10 cl d'huile d'arachide ■ 1 sachet de levure ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les cœurs d'artichaut en petits morceaux. Coupez le jambon en lanières.

— Battez les œufs dans un saladier, puis incorporez la farine et la levure. Versez en filets l'huile et le lait tout en fouettant. Salez et poivrez. Incorporez les artichauts et le jambon.

— Beurrez des petits moules à cake individuels. Versez-y la préparation. Enfournez pour 20 à 25 minutes, selon la taille des moules. Piquez la lame d'un couteau au centre d'un cake pour vérifier la cuisson (elle doit ressortir sèche). Démoulez les cakes sur une grille. Servez tiède ou froid.

Conseil : préparez la recette avec des cœurs d'artichaut poivrés, ils sont très parfumés. Pour ne pas gâcher s'il en reste, faites-les confire dans de l'huile d'olive, à l'espagnole.



Crème de brocoli

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

- 100 g de lardons fumés
- 500 g de brocoli
- Brins de basilic
- 5 c. à soupe de crème fraîche
- 1 l de bouillon de volaille
- 100 g de blé (type Ebly)
- Sel et poivre

— Dans une poêle antiadhésive, faites rissoler les lardons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réservez au chaud. Lavez le brocoli, et divisez-le en bouquets.

— Portez le bouillon de volaille à ébullition. Plongez-y les bouquets de brocoli, réduisez la puissance du feu et laissez cuire 10 minutes environ (ils doivent être juste tendres pour pouvoir être mixés).

— Passez au mixeur plongeant, puis ajoutez le blé et les lardons. Prolongez la cuisson de 10 minutes.

— Incorporez la crème fraîche, salez, poivrez et parsemez de basilic ciselé.

Conseil : Au moment de servir, ajoutez des graines (lin, courge, sésame...). Anti-gaspi, vous pouvez faire cuire le pied de brocoli et le mixer avec le reste.

Purée de petits pois au velouté d'asperge

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 20 minutes

- 750 g d'asperges blanches
- 600 g de petits pois écosés (frais ou surgelés)
- 3 brins de menthe fraîche ■ 25 cl de crème liquide
- Sel et poivre du moulin

— Préparez le velouté : lavez les asperges, épluchez-les à l'aide d'un Économe en partant de la tête, puis coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans une casserole, couvrez d'eau à hauteur, salez peu puis cuisez à frémissement 15 minutes.

— Passé ce temps, égouttez les asperges et passez-les avec la crème au mixeur plongeant ou dans un blender. Ajoutez un peu de bouillon si nécessaire. Salez, poivrez, filtrez et laissez refroidir. Placez au réfrigérateur.

— Préparez la purée : faites cuire les petits pois 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Rafraîchissez-les à l'eau glacée, égouttez-les à nouveau et mixez-les avec 6 feuilles de menthe et un petit peu d'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une purée consistante. Salez, poivrez.

— Répartissez la crème de petits pois dans des verrines. Versez délicatement le velouté d'asperge par-dessus. Décorez du reste de menthe et servez frais.



Proposée par
Valérie-175



Proposée par
Mayound

Velouté de **petits pois** aux lardons

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 15 minutes

- **100 g** de lardons fumés
- **600 g** de petits pois frais ou surgelés
- **2 c.** à café de crème fraîche épaisse
- **2 c.** à soupe de tapioca

— Faites cuire les petits pois 6 minutes dans 1 l d'eau bouillante. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une poêle sans ajout de matière grasse.

— Mixez les petits pois avec 3 louches d'eau de cuisson, la moitié des lardons et la crème. Passez au chinois.

— Portez le velouté à ébullition et ajoutez le tapioca. Laissez mijoter 7 minutes sur feu doux en remuant régulièrement.

— Répartissez le velouté et les lardons restants. À consommer froid ou chaud selon la saison.

Vous pouvez varier la garniture et le goût en ajoutant des croûtons maison, des champignons, de la menthe... ou en remplaçant les lardons par de fines tranches de jambon cru, un peu moins calorique et très parfumé.



Tzatziki facile

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

RÉFRIGÉRATION 1 à 2 heures

- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet d'aneth frais
- 2 pots de yaourt grec très onctueux (200 g) ou, à défaut, du fromage blanc en faisselle
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

— Lavez le concombre et coupez-le en dés. Mélangez-les au yaourt. Ajoutez les gousses d'ail dégermées et écrasées. Salez, poivrez.

— Ciselez l'aneth et incorporez-le à la préparation. Ajoutez de l'huile d'olive selon votre goût. Laissez reposer au frais 1 à 2 heures avant de servir.

Conseil : invitez un autre pays à se mêler aux saveurs en vous inspirant du raïta indien. Ajoutez une carotte râpée et des graines de cumin. Parfait pour l'apéro, ce dip peut aussi composer une sauce pour un sauté de volaille, par exemple.



Pesto de chou kale aux noix et amandes

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

MARINADE 15 minutes

- 450 g de chou kale
- 1 citron
- 70 g de parmesan râpé
- 10 cl d'huile d'olive
- 80 g de cerneaux de noix
- 80 g de purée d'amande
- 2 c. à soupe de miel
- Sel et poivre

— Retirez les côtes centrales du chou. Frottez les feuilles avec de l'huile d'olive, arrosez de jus de citron et laissez mariner 15 minutes.

— Mettez le chou kale grossièrement coupé dans le bol d'un robot. Ajoutez les noix, le parmesan, la purée d'amande et le miel. Mixez finement puis incorporez l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Servez avec des toasts grillés et frottés d'ail.

Conseil : le fait de masser les feuilles de ce chou plutôt rustique permet de les assouplir sans avoir à les blanchir et détériore ainsi le capital nutritionnel de ce légume, qui affiche notamment une forte teneur en vitamine C.



Pesto de petits pois

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 10 minutes

- 350 g de petits pois écosés
- 10 feuilles de basilic
- 30 g de parmesan
- 7 cl d'huile d'olive
- 30 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe de miel de romarin
- Sel et poivre

— Torréfiez les pignons rapidement dans une poêle sans ajout de matière grasse. Plongez les petits pois dans de l'eau bouillante salée et laissez cuire 7 minutes. Égouttez et laissez refroidir.

— Mixez les pignons avec le parmesan et le basilic. Écrasez les petits pois à la fourchette en incorporant l'huile d'olive (vous pouvez les mixer si vous préférez les textures fines).

— Mélangez la purée de petits pois avec la préparation aux pignons. Ajoutez le miel, du sel et du poivre. Pour l'apéritif, servez avec des crudités de saison (bâtonnets de carottes, fines rondelles de navets nouveaux), et des toasts grillés. Pour une entrée complète, accompagnez de lanières de saumon fumé et d'une salade.

Conseil : aussi excellent avec des pâtes, on peut corser ce pesto en ajoutant un petit piment rouge épépiné et haché.



Servez ces
tartines végétales
avec des feuilles
de salade, des grains
de grenade, des
tranches de fruits
et du pain frais.

Tartinades végétales

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 25 minutes

RÉFRIGÉRATION 1 heure

HOUMOUS D'AVOCAT

- 2 avocats
- 1 citron jaune (jus)
- 1 citron vert (jus)
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 gouttes de Tabasco
- Sel et poivre

— Mixez longuement les pois chiches avec le jus des citrons. Ajoutez la chair des avocats et mixez à nouveau (la préparation doit être onctueuse). Incorporez l'huile d'olive et le Tabasco, salez et poivrez (on peut aussi sucrer légèrement selon son goût).

HOUMOUS DE BETTERAVE

- 1 betterave cuite
- 1 citron (jus)
- 1 gousse d'ail hachée
- Brins de coriandre
- 60 g de pois chiches cuits
- 3 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel et poivre

— Coupez la base dure de la betterave et taillez la chair en morceaux. Mixez-les avec les pois chiches et l'ail. Ajoutez le jus du citron et l'huile d'olive et mixez à nouveau. Incorporez le cumin et de la coriandre ciselée, salez et poivrez. Placez au frais 1 heure au moins avant de servir.

PURÉE DE HARICOTS BLANCS

- 1 citron
- 1 échalote
- Brins de persil
- 250 g de haricots blancs cuits
- 2 c. à soupe bombées de brousse
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 pincées de paprika
- Sel et poivre

— Mixez les haricots blancs avec la brousse, l'échalote ciselée et le jus du citron jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajoutez les 2 huiles, le paprika, du persil ciselé, du sel et du poivre. Mélangez bien et placez au frais 1 heure avant de servir.



Toasts verts

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 7 minutes

- 4 avocats
- 2 citrons (jus)
- 1 concombre
- 150 g de roquette
- 1 bouquet de basilic
- 80 g de parmesan
- 1 pain de seigle
- 150 g de fèves écosées
- 10 cl d'huile d'olive
- 50 g de pignons de pin
- Fleur de sel, sel et poivre

— Mixez ensemble la chair de 2 avocats, la moitié de la roquette, le basilic, le parmesan, les pignons, le jus d'un citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

— Détaillez le concombre en lanières à l'aide d'une mandoline ou d'un épluche-légumes. Plongez les fèves 7 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide.

— Tartinez des tranches de pain avec la préparation. Couvrez de fèves, concombre, feuilles de roquette ou d'une rosace d'avocat. Arrosez d'un filet de jus de citron, saupoudrez de fleur de sel et d'un peu de poivre. Dégustez frais.

On peut remplacer l'huile d'olive par de la crème allégée, ou même du yaourt pour un repas plus light.





Toast à l'avocat et œuf de caille poché

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 2 minutes

- 2 avocats
- 2 citrons verts
- 1 salade frisée
- Brins d'aneth
- Feuilles de menthe
- 2 œufs de caille
- 4 galettes de riz soufflé
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- Huile d'olive
- Sel et poivre

— Lavez et effeuillez la salade. Réservez quelques feuilles pour les toasts et assaisonnez le reste à l'huile d'olive. Faites cuire les œufs de caille 2 minutes dans de l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide avant de les écaler.

— Pressez les citrons. Coupez les avocats, pelez-les et taillez la chair en lamelles. Arrosez-les du jus de citron et d'huile d'olive.

— Disposez les tranches d'avocat et les feuilles de salade réservées sur les galettes de riz. Déposez les œufs de caille coupés en deux et saupoudrez de graines de sésame. Parsemez d'aneth et de menthe ciselés. Salez, poivrez. Servez avec la salade.

Conseil : on peut remplacer les galettes de riz soufflé par des tranches de pain de seigle poêlées des deux côtés dans un peu d'huile d'olive.



Légumes tièdes de printemps à l'ailoli

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 10 minutes

- 8 petits artichauts de Provence
- 500 g d'asperges vertes
- 300 g de fèves écossées
- 2 oignons nouveaux
- ½ citron (jus)
- Fleur de sel et poivre du moulin
- POUR L'AÏOLI :** 3 gousses d'ail frais
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 jaune d'œuf
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- Sel

— Préparez l'ailoli : pelez et écrasez les gousses d'ail (elles n'ont pas de germe). Fouettez le jaune avec l'ail, la moutarde, le jus de citron et 2 pincées de sel. Ajoutez 1 filet d'huile tout en fouettant puis recommencez. Lorsque la sauce commence à prendre, vous pouvez verser l'huile plus rapidement. Lorsqu'elle est intégralement incorporée, continuez à fouetter quelques minutes pour la rendre plus compacte. Filmez et placez au frais.

— Émincez les oignons nouveaux. Coupez le sommet des feuilles

des artichauts et supprimez celles du pourtour. Arrosez de jus de citron. Taillez les légumes en quartiers.

— Faites cuire en même temps les asperges et les quartiers d'artichaut 10 minutes à la vapeur. Parallèlement, plongez les fèves 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.

— Réunissez les légumes encore tièdes dans un plat, parsemez-les de fleur de sel et d'un peu de poivre du moulin. Déposez la sauce aioli au milieu et servez rapidement avec du pain frais.

Conseil : on peut enrichir ce plat de gousses d'ail frais confites (dans de l'huile d'olive), de petits pois et de haricots verts.



Salade de radis au cresson et à la pomme

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

- 1 botte de cresson
- 1 botte de radis
- 1 pomme verte
- ½ citron (jus)
- 10 cl de crème fraîche liquide
- Sel et poivre

— Hachez le cresson grossièrement. Émincez les radis et taillez la chair de la pomme en dés.

— Émulsionnez la crème avec le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez l'ensemble des ingrédients et servez immédiatement.

Conseil : en purée, en coulis, en smoothie, en salade, le cresson, un antioxydant naturel, est un trésor de bienfaits pour la santé.



Proposée par
Famille
Aquentin



Salade d'asperge aux fraises

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 20 minutes

- 500 g d'asperges blanches ■ 350 g de fraises (gariguettes)
- 1 salade verte ■ ½ citron (jus) ■ 2 pincées de gingembre frais râpé
- Brins de coriandre ■ 60 g de parmesan ■ 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de pignons de pin ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

— Lavez et pelez les asperges. Ôtez la partie dure des tiges. Ficelez-les en botte et faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rincez-les sous l'eau fraîche, coupez-les en tronçons et séchez-les sur du papier absorbant.

— Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux. Lavez la salade et taillez-la en lanières. Mixez

100 g de fruits avec le jus de citron. Fouettez l'huile et le vinaigre balsamique. Ajoutez le coulis de fruit, le gingembre râpé et de la coriandre ciselée.

— Mélangez les asperges et les fraises avec l'assaisonnement. Salez, poivrez et ajoutez les lanières de salade. Remuez délicatement. Parsemez de pignons et de copeaux de parmesan et servez.

Conseil : la vinaigrette de fraise est un délice dont il ne faut pas se priver en saison ! On l'associe aux crudités, bien sûr, mais aussi aux crustacés (crevettes, crabe), aux agrumes (pamplemousse) ou encore à la volaille, par exemple du poulet froid.



Rouleaux de printemps à l'avocat

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes

■ 3 avocats ■ 1 salade verte ■ 2 citrons ■ ½ concombre ■ 5 feuilles de menthe ■ 8 feuilles de riz
 ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ 1 c. à soupe de sucre
 ■ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 1 c. à soupe de graines de sésame ■ 1 c. à café de sauce au piment ■ Sel et poivre

— Préparez la sauce en mélangeant les huiles d'olive et de sésame, le jus d'un citron, le vinaigre de riz, le sucre, la sauce au piment et la sauce soja.

— Lavez le concombre et taillez-le en bâtonnets. Lavez la salade et effeuillez-la. Hachez la menthe. Pelez les avocats, émincez la chair et citronnez-la avec le jus du citron restant.

— Réhydratez les feuilles de riz en les plongeant dans l'eau froide. Garnissez chacune de salade, d'avocat et de concombre. Parsemez de menthe hachée, salez, poivrez et formez les rouleaux en serrant fortement pour les coller. Saupoudrez de graines de sésame et dégustez bien frais avec la vinaigrette.



Salade d'orge et de légumes verts

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 30 minutes

- 200 g de petits pois écosés
- 100 g de fèves écosées
- 100 g de germes de haricots mungos
- 80 g de roquette
- 1 bouquet de menthe
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 3 c. à soupe de lait entier
- 350 g d'orge pré-cuite
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Huile d'olive vierge
- Sel et poivre du moulin

— Faites cuire l'orge dans un grand volume d'eau salée en suivant les indications de l'emballage. Égouttez-les et réservez dans un grand bol.

— Faites cuire les fèves 7 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Au bout de 2 minutes, ajoutez les petits pois. Égouttez et mélangez délicatement l'orge et les légumes. Ajoutez les germes de haricots mungos, le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

— Écrasez le fromage de chèvre avec le lait en fouettant, salez, poivrez. Répartissez dans 4 assiettes la sauce au fromage puis la salade à l'orge et décorez de quelques feuilles de roquette et de menthe. Nappez chaque assiette d'un trait d'huile d'olive et parsemez de poivre noir fraîchement moulu. Dégustez.

Salade de pois gourmands

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 5 minutes

- 400 g de pois gourmands
- 1 botte de radis
- 1 petite salade romaine
- 1 oignon nouveau
- 8 brins de ciboulette
- 12 œufs de caille
- 20 g de parmesan en poudre
- 5 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 1 c. à café de moutarde forte
- 2 pincées de paprika doux
- 2 pincées de sel

— Faites cuire les pois gourmands 3 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez sous l'eau glacée. Déposez les œufs de caille dans une casserole d'eau froide et faites-les cuire 4 minutes à partir de l'ébullition. Rincez sous l'eau fraîche.

— Ciselez l'oignon avec sa tige. Taillez les feuilles de salade en chiffonnade. Coupez les radis en fines rondelles.

— Émulsionnez la moutarde avec l'huile, le vinaigre de framboise, le paprika et le sel. Ajoutez un peu de la ciboulette ciselée.

— Mélangez tous les légumes avec la vinaigrette et le parmesan. Écalez les œufs et coupez-les en deux. Déposez les moitiés sur la salade, saupoudrez de ciboulette et servez avec des tranches de pain aux noix.

Conseil : quelques grains de grenade compléteront agréablement la salade en apportant une touche acidulée.





On peut intégrer quelques feuilles à la farce, comme de la roquette. Pour que les rouleaux se tiennent bien, coupez-les en portion individuelle et glissez-y un pic en bois.

Rouleaux d'asperge au jambon et au fromage

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 20 minutes

■ 6 grandes tranches fines de jambon blanc ■ 12 asperges blanches ■ 1 gros bouquet de ciboulette
■ 100 g de fromage frais aux fines herbes et à l'ail ■ 5 cl de lait
■ 12 grandes tranches de pain de mie sans croûte ■ 1 c. à café curry en poudre ■ Sel et poivre

— Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Épluchez les asperges et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur. Laissez-les refroidir puis coupez-les en deux dans la longueur.

— Versez le lait dans une assiette et ajoutez le curry en poudre. Mélangez. Trempez rapidement un côté des tranches de pain dans le lait au curry. Posez-les ensuite sur une planche, côté sec vers le haut.

— Tartinez les tranches d'une fine couche de fromage frais. Parsemez de ciboulette et retournez les tranches. Coupez les tranches de jambon en deux. Posez sur chaque tranche de pain une demi-tranche de jambon et 2 tronçons d'asperge.

— Salez légèrement et poivrez. Enroulez ensuite les tranches de pain sur elles-mêmes en enfermant la garniture à l'intérieur et en serrant bien. Coupez les rouleaux d'asperge en tranches. Disposez les rouleaux dans un plat et servez immédiatement.



Délicieuses et légères, les terrines sont des plats parfaits pour cuisiner les légumes de printemps. On peut utiliser les restes en garniture de toasts ou d'un sandwich.



Terrine de légumes verts et sauce aux herbes

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 1 heure

■ 500 g de légumes verts frais ■ 2 échalotes ■ 4 tiges de menthe ■ 4 tiges de persil
 ■ 4 tiges de cerfeuil ■ 4 brins de ciboulette ■ 2 brins de thym ■ 4 œufs ■ 50 cl de crème fraîche épaisse
 ■ 2 yaourts nature à la grecque ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Ciselez les échalotes pelées. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et saisissez-y les échalotes 3 minutes, puis versez le mélange de légumes et laissez cuire à feu doux 15 minutes. Pendant ce temps, lavez, séchez et effeuillez la menthe, le thym, le persil, la ciboulette et le cerfeuil. Hachez et mélangez les herbes.

— Fouettez la crème avec les œufs entiers. Ajoutez la moitié des herbes, salez et poivrez. Réservez. Versez les yaourts dans un bol, ajoutez le reste des herbes, salez et poivrez. Réservez au frais sous film alimentaire.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) en y plaçant un plat rempli d'eau pour une cuisson au bain-marie. Égouttez les légumes. Ajoutez-les au mélange crème et œufs et remuez. Beurrez une terrine et versez-y la préparation.

— Posez la terrine dans le bain-marie et faites cuire 45 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant à cœur avec la lame d'un couteau (prolongez de 5 minutes si nécessaire). Laissez refroidir. Servez la terrine accompagnée de la sauce au yaourt.



Buddha bowl à l'avocat

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

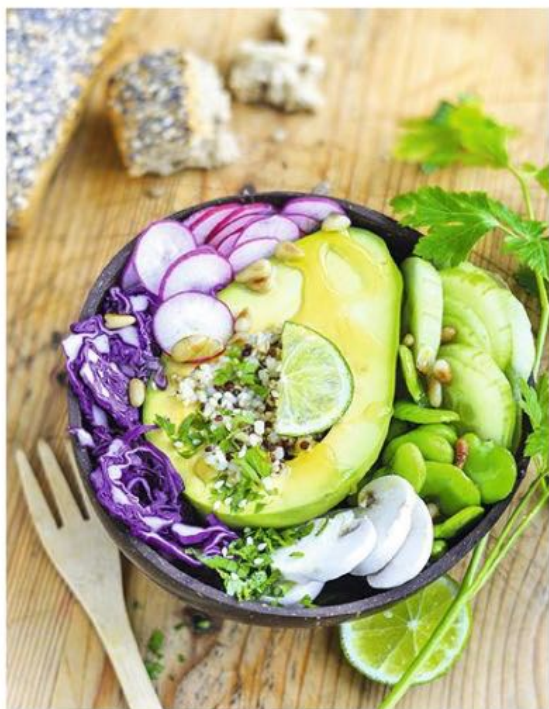
CUISSON 10 minutes

- 3 avocats
- 3 citrons verts (jus)
- 200 g de fèves
- 200 g de chou rouge
- 12 champignons de Paris
- 12 radis ronds
- ½ concombre
- 6 brins de persil ciselé
- 200 g de quinoa mélangé 3 couleurs
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pignons grillés
- Sel et poivre

— Rincez le quinoa et faites-le cuire à l'eau bouillante salée selon les instructions du paquet. Égouttez et laissez refroidir. Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans l'eau froide. Égouttez-les puis pelez-les.

— Coupez les champignons et les radis en lamelles. Émincez le concombre. Ciselez finement le chou rouge.

— Ouvrez et dénoyautez les avocats, puis pelez-les. Disposez-les dans des bols. Replissez leur cavité de quinoa. Disposez le reste des légumes tout autour. Arrosez chaque bol d'un filet d'huile et du jus d'un demi-citron vert. Salez, poivrez et parsemez de pignons et de persil. Servez aussitôt.



Terrine du potager au fromage frais

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes

★ CUISSON 10 minutes ★ ATTENTE 6 heures

- 400 g de carottes
- 2 petites courgettes
- 150 g de petits pois
- 2 citrons (jus)
- 80 g de haricots verts
- ½ bouquet de coriandre
- ½ bouquet de ciboulette
- 150 g de fromage frais
- 4 feuilles de gélatine (8 g)
- Sel et poivre

— Coupez les carottes et les courgettes en bâtonnets. Égouttez les haricots verts. Rincez les petits pois.

— Plongez les légumes séparément dans de l'eau bouillante salée, pendant 5 minutes pour les courgettes et les carottes, pendant 10 minutes pour les haricots et les petits pois. Égouttez et passez sous l'eau froide.

— Faites ramollir les feuilles de gélatine pendant 10 minutes dans de l'eau froide. Ciselez la coriandre et la ciboulette.

— Portez 8 cl d'eau à ébullition. Retirez du feu. Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées et le jus des citrons. Fouettez puis incorporez le fromage frais et les herbes ciselées. Salez et poivrez.

— Disposez 1 fine couche de fromage dans le fond d'une terrine. Ajoutez 1 couche de légumes puis continuez en alternant le fromage et les légumes. Couvrez la terrine de film alimentaire. Placez au réfrigérateur pour 6 heures. Servez la terrine avec une salade verte.



Tarte aux fonds d'artichaut et chèvre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 35 minutes

- 5 fonds d'artichaut cuits
- 1 tomate
- 250 g de chèvre frais
- 3 c. à soupe de crème fraîche liquide
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- Herbes de Provence
- Origan

— Coupez grossièrement les fonds d'artichaut et émincez le chèvre en lamelles. Foncez un moule avec la pâte feuilletée et déposez dessus la garniture.

— Préchauffez le four à 220 °C (th. 6/7). Tranchez la tomate en rondelles, disposez-les sur la tarte.

— Ajoutez la crème, saupoudrez d'herbes de Provence et d'origan. Enfourez pour 35 minutes environ.

Conseils : vérifiez que le chèvre est suffisamment salé et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Préparez une pâte maison (type pâte à pizza) pour présenter la tarte de façon originale et apporter du croustillant.



Tatin d'artichauts poivrade

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 45 minutes

- 400 g de fonds d'artichaut ■ 2 oignons ■ 1 citron (jus)
- 1 c. à café d'estragon ciselé ■ 40 g de beurre
- 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe rases de sucre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées d'origan ■ Sel et poivre

— Faites cuire les fonds d'artichaut dans de l'eau bouillante salée additionnée du jus du citron pendant 15 minutes. Passez sous l'eau fraîche et détaillez en quartiers.

— Émincez les oignons. Faites-les colorer dans une poêle avec l'huile d'olive. Versez le vinaigre, le sucre et 10 cl d'eau et mélangez. Couvrez et laissez frémir 10 minutes. Hors du feu, ajoutez les quartiers d'artichaut, l'origan et l'estragon. Salez, poivrez et mélangez.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez un moule à tarte (ou des moules individuels). Déposez des lamelles de beurre dans le fond, puis répartissez la garniture aux artichauts en serrant bien. Ajoutez le reste du beurre en lamelles. Couvrez avec la pâte feuilletée en repliant les bords à l'intérieur du moule. Enfourez pour 30 minutes. Servez tiède ou froid.

Conseil : en version plat unique, on peut ajouter des dés de jambon, des rondelles de chorizo doux ou de la viande de canard effilochée.



Proposée par
Caroline-328

Assiette toute verte

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 7 minutes

■ 300 g de petits pois écosés ■ 2 avocats ■ 1 brocoli ■ 1 concombre ■ 1 barquette de pousses d'épinard ■ 1 poivron vert ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 2 citrons verts ■ Coriandre ■ 4 c. à soupe d'huile de colza ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 2 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de sucre ■ Poivre

— Coupez les sommités du brocoli, faites-les cuire avec les petits pois 7 minutes dans l'eau bouillante salée et passez le tout sous l'eau fraîche. Lavez les asperges. Plongez-les 12 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau fraîche pour stopper la cuisson et fixer la couleur.

— Lavez les pousses d'épinard. Coupez le concombre en deux dans la longueur, retirez le cœur avec les pépins et taillez la chair en tranches fines. Taillez le poivron en lanières en ôtant les pépins. Tranchez finement 1 citron.

— Émulsionnez les huiles de colza et de sésame avec le jus du second citron, la sauce soja, le vinaigre de riz et le sucre. Poivrez. Incorporez un peu de coriandre ciselée.

— Coupez les avocats, pelez-les et taillez la chair en lamelles. Dans des assiettes de service, disposez joliment les différents légumes verts en vous inspirant de la photo. Versez l'assaisonnement par-dessus, ajoutez quelques brins de coriandre et servez rapidement.



**Vous pouvez
l'accompagner
d'une sauce
au yaourt.**

Pancakes à la feta et aux herbes fraîches

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 30 minutes

■ 1 oignon nouveau haché ■ 10 feuilles de basilic ciselées ■ 5 feuilles de menthe ciselées
■ 1 c. à soupe de persil ciselé ■ 1 c. à café d'estragon ciselé ■ 3 œufs ■ 10 g de beurre
■ 3 c. à soupe de lait ■ 100 g de farine ■ 3 pincées de levure chimique ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre
POUR LA SAUCE À LA FETA : ■ 10 cl de crème liquide ■ 70 g de feta ■ Mélange 5 baies

— Versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et cassez-y les œufs. Ajoutez le lait, mélangez puis incorporez l'oignon, les herbes, du sel et du poivre. Mélangez.

— Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile et le beurre dans une grande poêle. Déposez 2 grosses cuillerées de pâte suffisamment espacées et

écrasez légèrement la surface pour les aplatir. Faites cuire 5 minutes en retournant les pancakes à mi-cuisson. Procédez de même jusqu'à épuisement de la pâte et en ajoutant de l'huile à chaque fois.

— Préparez la sauce : mixez la feta avec la crème, du sel et du mélange 5 baies. Servez les pancakes tièdes avec la sauce.



Une excellente façon de faire manger des légumes aux plus jeunes, qui adorent ces galettes. On peut les servir avec une salade de pois gourmands de saison additionnée, elle aussi, de feta.



Croquettes de brocoli et roquette

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 25 minutes**

★ **CUISSON 35 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 30 minutes**

- 1 brocoli ■ 150 g de roquette ■ 2 échalotes ciselées
- 1 gousse d'ail hachée ■ ½ bouquet de cerfeuil
- 2 tranches de pain de mie sans croûte ■ 2 œufs
- 100 g de comté râpé ■ 10 cl de crème fleurette ■ 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de farine fluide ■ Sel et poivre

— Prélevez les sommités du brocoli. Faites-les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide. Fouettez les œufs avec la farine et la crème. Salez, poivrez.

— Mettez dans le bol d'un robot les fleurettes de brocoli, les échalotes, la roquette, le cerfeuil, l'ail, le fromage, le pain de mie et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mixez en purée par à-coups. Salez, poivrez. Mélangez avec la préparation aux œufs. Placez au frais 30 minutes.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Prélevez de petites portions régulières de purée et roulez-les en boules. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé graissé. Aplatissez-les avec le dos d'une cuillère. Arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et enfournez pour 25 minutes en retournant les croquettes au bout de 15 minutes de cuisson. Servez avec une sauce à la crème légère ou au yaourt.



Petits flans de petits pois

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 35 minutes ★ **REPOS 5 minutes**

- 500 g de petits pois écosés
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de menthe ciselée
- 6 œufs
- 30 cl de crème fraîche
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Portez de l'eau salée à ébullition dans une casserole. Plongez-y les petits pois. Laissez cuire pendant 5 minutes après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les.

— Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette à la fourchette. Passez les petits pois au mixeur avec la crème fraîche, les œufs battus, l'ail et la menthe. Salez et poivrez.

— Beurrez des ramequins. Répartissez-y la préparation aux petits pois. Enfouez au bain-marie pour 30 minutes. Laissez reposer les flans 5 minutes après la sortie du four. Démoulez et servez en accompagnement d'une volaille rôtie.

Conseil : on peut remplacer la crème par de la brousse fraîche, plus légère et qui donne aussi une bonne tenue aux flans.



La pâte doit être suffisamment épaisse pour être façonnée en croquettes. Au besoin, on ajoute du pain de mie à la farce.



Avocado burger au saumon

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 25 minutes**

■ 4 fines tranches de saumon fumé ■ 4 avocats ■ 2 citrons (jus)
 ■ ½ concombre ■ 2 oignons nouveaux ■ 50 g de jeunes feuilles d'épinard
 ■ 50 g de mâche ■ 4 c. à soupe de houmous ■ 2 c. à soupe de miel
 ■ 1 c. à soupe de graines de sésame bicolores ■ Aneth ■ Persil
 ■ Sel et poivre

— Émincez les oignons nouveaux. Avec un rasoir à légumes ou à la mandoline, taillez le concombre en lanières. Mélangez le houmous avec le miel, le jus d'un citron, de l'aneth et du persil ciselés, du sel et du poivre.

— Coupez et dénoyautez les avocats, pelez-les avec soin. Creusez légèrement autour du creux du noyau pour élargir l'orifice.

— Coupez le fond de l'une des moitiés pour que le burger soit stable. Arrosez l'intérieur et l'extérieur du jus du second citron.

— Déposez 1 cuillerée de houmous au miel dans les bases des burgers. Ajoutez 1 tranche de saumon fumé puis des rondelles d'oignon. Répartissez les feuilles d'épinard et de mâche et déposez des lanières de concombre croquantes. Couvrez, saupoudrez de graines de sésame et dégustez rapidement.

Conseil : on peut peler les avocats avec un couteau ou bien utiliser une cuillère à soupe que l'on insère sous la chair, en partant de la partie la plus charnue, pour décoller délicatement la peau. Le résultat est plus net, mais il faut acquiescer le tour de main !

Salade de haricots verts et œuf mollet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

■ 8 tranches fines de poitrine fumée
 ■ 500 g de haricots verts
 ■ 3 gousses d'ail
 ■ 10 brins de persil
 ■ 1 feuille de laurier
 ■ 4 gros œufs à température
 ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive
 ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
 ■ 4 grains de poivre
 ■ Sel et poivre

— Équeutez les haricots et faites-les cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée avec le laurier, les grains de poivre et 2 gousses d'ail épluchées et dégermées. Égouttez les haricots, rafraîchissez-les sous l'eau. Réservez.

— Mixez la gousse d'ail restante avec le persil. Ajoutez l'huile et le vinaigre. Versez cette sauce sur les haricots, salez, poivrez et mélangez.

— Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante, en comptant 6 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Passez-les ensuite sous l'eau froide et écalez-les délicatement.

— Dans une poêle bien chaude, dorez les tranches de lard 2 minutes de chaque côté. Réservez sur du papier absorbant. Servez les haricots accompagnés d'un œuf et de 2 tranches de lard, ajoutez un peu de persil haché, salez et poivrez.



Tortilla aux asperges vertes

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 15 minutes**

■ 1 botte d'asperges vertes ■ 6 belles feuilles de menthe ■ 8 gros œufs extra frais

■ 100 g de fromage de brebis type manchego ■ 15 cl d'huile d'olive

■ 30 g d'amandes effilées grillées ■ Piment d'Espelette ■ Sel et poivre

— Lavez les asperges puis ôtez la partie dure. Coupez les pointes en deux dans la longueur et détaillez les queues en rondelles.

— Chauffez 5 cl d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer les asperges 3 minutes (pointes et queues). Salez et saupoudrez de piment d'Espelette.

— Grillez à sec les amandes effilées. Râpez le fromage de brebis. Lavez, séchez et ciselez les feuilles de menthe.

— Fouettez les œufs avec un peu de sel et de piment d'Espelette. Ajoutez ensuite les rondelles d'asperge, le fromage râpé et les feuilles de menthe. Salez selon votre goût, poivrez généreusement.

— Chauffez le reste d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive (de 22 cm de diamètre au maximum, pour obtenir une tortilla un peu épaisse). Parsemez la moitié des amandes grillées puis versez le mélange aux œufs.

— Commencez la cuisson à feu doux et à couvert puis, lorsque l'omelette commence à prendre, déposez les pointes d'asperge et le reste des amandes. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la tortilla soit ferme mais encore souple au centre. Faites-la alors glisser délicatement sur une assiette et servez-la, coupée comme un gâteau, chaude, tiède ou froide.

N'hésitez pas à mettre une bonne quantité d'huile d'olive dans la poêle avant d'y verser la préparation, sans quoi la cuisson de cette omelette très épaisse ne sera pas uniforme. Si la partie supérieure est trop fluide, couvrez pour les 5 dernières minutes de cuisson.





Cocotte de légumes nouveaux au fromage

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 35 minutes

■ 1 botte de navets nouveaux ■ 200 g de fèves écossees
 ■ 200 g de pois gourmands ■ 200 g de petits pois écossees
 ■ 1 salade romaine ■ 1 oignon ■ 2 tiges d'aillet ■ Persil
 ■ 150 g de mimolette (ou de cheddar) ■ 15 g de beurre
 ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Coupez les navets en quartiers. Taillez la salade en lanières en conservant une partie des côtes. Portez le bouillon à frémissement et plongez-y les navets, puis, 5 minutes plus tard, ajoutez les petits pois et les fèves. Laissez cuire 5 minutes et ajoutez les pois gourmands. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez en conservant un peu de bouillon.

— Émincez l'oignon et l'aillet avec ses

tiges vertes. Chauffez l'huile et le beurre dans une sauteuse. Faites revenir l'oignon et l'aillet jusqu'à coloration. Ajoutez la salade et poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez les légumes et 1 louche de bouillon. Salez légèrement, poivrez, faites frémir 5 minutes.

— Ajoutez le fromage coupé en lamelles, mélangez, laissez fondre quelques minutes et saupoudrez de persil frais avant de servir bien chaud.

Conseil : parfumez le plat sans l'alourdir avec quelques lanières de jambon blanc fumé.

Carottes rôties

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 5 minutes

CUISSON 30 minutes

■ 8 carottes fanes
 ■ 4 c. à soupe de graines de courge
 ■ 3 c. à soupe de graines de sésame
 ■ 3 c. à soupe de graines de tournesol
 ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
 ■ 2 pincées de coriandre en poudre
 ■ 2 pincées de cumin en poudre
 ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Lavez les carottes sous un filet d'eau et coupez les fanes en laissant 2 cm de tige.

— Déposez les carottes sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de coriandre, de cumin et de graines. Salez, poivrez. Enfourez pour 30 minutes.

Conseil : il est essentiel d'utiliser des carottes fanes bien fraîches et assez fines pour cette recette. Riches en eau, tendres, elles sont adaptées à ce mode de cuisson.





Haricots verts à l'ail et au citron

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 20 minutes

- 800 g de haricots verts frais
- 2 citrons (jus) ■ 1 tête d'ail frais
- 1 bouquet de persil
- 30 g de beurre demi-sel
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

— Coupez la tête d'ail en quartiers. Équeutez les haricots verts. Chauffez une grande quantité d'eau salée avec l'ail. Plongez-y les haricots et laissez cuire 12 minutes. Égouttez.

— Faites fondre 1 noisette de beurre avec l'huile dans une sauteuse. Mettez les légumes et saupoudrez de persil ciselé. Salez, poivrez et faites revenir 5 minutes. Ajoutez le reste du beurre, arrosez avec le jus des citrons, remuez et servez bien chaud.

Conseil : si vous n'avez pas trouvé d'ail frais, faites cuire les haricots avec 3 gousses d'ail en chemise.



Pommes de terre *primeur*

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 10 minutes ★ CUISSON 20 minutes

- 500 g de pommes de terre primeur ■ 2 gousses d'ail hachées
- 1 bouquet de persil ■ 200 g de fromage frais fouetté ■ 5 cl d'huile d'olive
- Ciboulette ■ Thym ■ Gros sel ■ Sel et poivre

— Coupez les plus grosses pommes de terre en quartiers. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et jetez-y l'ail. Mettez les pommes de terre. Ajoutez 1 petite cuillerée à café de gros sel, remuez, couvrez et faites dorer 20 minutes sur feu doux. Remuez régulièrement.

— Mélangez le fromage frais avec du persil, de la ciboulette et du thym ciselés. Salez, poivrez et incorporez le reste d'huile. Saupoudrez les pommes de terre de persil frais et poivrez généreusement avant de servir avec la sauce.



Gnocchis aux épinards et à la sauge

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 35 minutes ★ CUISSON 30 minutes

■ 800 g de pommes de terre à purée ■ 300 g d'épinards frais
 ■ 8 feuilles de sauge ■ 2 jaunes d'œufs ■ 20 cl de crème fleurette entière
 ■ 80 g de parmesan râpé ■ 100 g de farine ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
 ■ Sel et poivre

— Pelez et coupez les pommes de terre en quartiers. Plongez-les dans l'eau bouillante salée et laissez cuire 20 minutes (elles doivent être bien tendres). Écrasez au presse-purée en incorporant 2 cuillerées à soupe d'huile et les jaunes d'œufs battus. Laissez tiédir.

— Chauffez l'huile d'olive restante et faites fondre les épinards 3 minutes. Salez et laissez égoutter dans un chinois 10 minutes. Hachez les épinards avec la moitié de la sauge, ajoutez à la purée de pomme de terre puis incorporez la farine, salez et poivrez. Travaillez la pâte jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

— Prélevez des portions de pâte et façonnez-les en rouleau. Taillez-les en petits tronçons. Roulez chaque gnocchi sur le dos d'une fourchette pour le strier et l'aplatir.

— Chauffez une grande quantité d'eau et faites cuire les gnocchis par fournée. Prélevez-les dès qu'ils remontent à la surface et déposez-les dans une sauteuse graissée.

— Versez la crème sur les gnocchis, salez, poivrez et ajoutez le reste de sauge et le parmesan. Chauffez sur feu doux et remuez jusqu'à ce que la crème épaississe. Servez rapidement.

Orecchiette alle cima di rapa

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 15 minutes

■ 1 kg de cima di rapa (brocoli-rave) ou de brocolis
 ■ 2 gousses d'ail dégermées et émincées
 ■ 500 g d'orecchiette
 ■ 6 filets d'anchois à l'huile hachés
 ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
 ■ Piment d'Espelette
 ■ Sel et poivre

— Nettoyez les légumes et détaillez-les en petits morceaux. Faites-les cuire 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Récupérez-les à l'écumoire et plongez-les dans l'eau glacée. Égouttez au bout de 5 minutes.

— Versez les pâtes dans le bouillon de cuisson des légumes. Faites-les cuire al dente selon les instructions du paquet. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson.

— Chauffez l'huile dans une poêle. Ajoutez l'ail et les anchois coupés en morceaux. Laissez revenir 2 minutes. Ajoutez les pâtes et les légumes. Mélangez sur feu vif en ajoutant un peu d'eau de cuisson si besoin. Salez et poivrez, saupoudrez de piment d'Espelette et servez aussitôt.





Proposée par
Marinon

Si vous ne le préparez pas vous-même, choisissez un pesto de qualité, par exemple « alla genovese » (à la gènoise), très parfumé, à l'ail, aux pignons et au parmesan. Il est préférable de le réchauffer sur feu doux avant de l'incorporer aux pâtes.

Tagliatelles au pesto

POUR 2 PERSONNES ★ PRÉPARATION 10 minutes ★ CUISSON 10 minutes

■ 2 bouquets de basilic frais ■ 2 gousses d'ail ■ 80 g de pignons de pin ■ 250 g de tagliatelles fraîches
■ 10 cl d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de pecorino râpé ■ 2 c. à soupe de parmesan râpé ■ Sel et poivre

— Épluchez et émincez les gousses d'ail, puis mettez-les dans un mortier (ou à défaut dans une bol en vous équipant d'un mixeur plongeant). Ajoutez les feuilles ciselées de basilic et 50 g de pignons de pin.

— Pilez (ou mixez par à-coups) jusqu'à obtenir une purée homogène. Ajoutez le pecorino, l'huile d'olive et 1 pincée de sel.

— Versez le pesto dans un pot en veillant à ce que l'huile couvre bien le basilic afin de pouvoir le garder quelques jours au frais.

— Faites cuire les tagliatelles comme indiqué sur le paquet, égouttez et ajoutez 80 g du pesto. Mélangez et poivrez. Servez à l'assiette en saupoudrant du parmesan râpé et des pignons de pin restants.

Risotto aux petits légumes de printemps

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 30 minutes

■ 150 g de petits pois écosés ■ 1 botte d'asperges vertes ■ ½ botte de navets nouveaux
■ ½ botte de carottes fanes ■ ½ botte d'oignons nouveaux ■ 1 oignon jaune
■ 50 g de parmesan râpé ■ 30 g de parmesan en copeaux ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 300 g de riz carnaroli
■ 20 cl de vin blanc sec ■ 2 cubes de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Lavez et pelez les légumes, émincez les oignons nouveaux et l'oignon jaune, coupez les carottes en dés et les navets en quartiers.

— Chauffez 1,5 l d'eau avec les cubes de bouillon, ajoutez-y les navets et les oignons nouveaux et chauffez sur feu doux. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Pelez les asperges, enduisez-les d'huile d'olive et disposez-les sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes en les retournant une fois.

— Chauffez 30 g de beurre dans une sauteuse. Faites suer l'oignon jaune émincé et les dés de carotte 5 minutes. Versez le riz et faites-le nacrer en remuant avec une cuillère en bois pendant 2 minutes.

— Versez le vin blanc et remuez jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Ajoutez le bouillon bien chaud, louche après louche, en veillant à ce que le liquide soit absorbé entre chaque ajout. La cuisson dure environ 20 minutes. Incorporez les petits pois 5 minutes avant la fin.

— Quand le risotto est crémeux, hors du feu, ajoutez le parmesan râpé et les 20 g de beurre restants, rectifiez l'assaisonnement, remuez et couvrez la sauteuse 3 minutes. Répartissez le risotto dans les bols ou les assiettes de service. Déposez les asperges rôties, poivrez et parsemez de copeaux de parmesan.





Poêlée de pâtes aux petits pois et poulet à la crème

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

■ 4 blancs de poulet ■ 100 g de dés de jambon ■ 300 g de petits pois écossés
 ■ 8 brins de persil ■ 20 cl de crème fleurette entière
 ■ 2 c. à soupe d'huile végétale
 ■ 10 g de beurre ■ 500 g de penne
 ■ 10 cl de bouillon de poule
 ■ 1 c. à soupe de cognac
 ■ 3 pincées de muscade râpée
 ■ Sel et poivre

— Coupez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur. Chauffez 1 cuillerée d'huile et le beurre dans une poêle, colorez la volaille 3 minutes de chaque côté, versez le bouillon de poule et le cognac, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 10 minutes en retournant les blancs plusieurs fois. Réservez et rincez la poêle.

— Faites cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet. Égouttez en conservant environ 10 cl d'eau de cuisson.

— Parallèlement, plongez les petits pois 7 minutes dans l'eau bouillante salée, rincez sous l'eau fraîche.

— Chauffez l'huile restante dans la poêle, versez-y les pâtes et ajoutez la crème, l'eau de cuisson réservée, les dés de jambon, les petits pois et la muscade. Salez, poivrez. Lorsque la crème commence à épaissir, ajoutez les blancs de poulet. Laissez mijoter 5 minutes et servez les pâtes bien chaudes saupoudrées de persil.



Spaghettis aux fèves, roquette et saumon

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 30 minutes

■ 4 pavés de saumon ■ 300 g de fèves ■ 1 poignée de roquette
 ■ 1 citron ■ 15 cl de crème liquide ■ 350 g de spaghettis
 ■ 4 c. à soupe d'oignons frits ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et épongez les pavés de saumon, puis assaisonnez-les. Mettez-les dans un plat, arrosez d'un filet d'huile d'olive et glissez-les dans le four pour 15 minutes de cuisson.

— Faites cuire les fèves 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée. Égouttez-les au bout de 5 minutes, puis pelez-les.

— Faites cuire les spaghettis al dente comme indiqué sur le paquet dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et remettez les pâtes dans la casserole. Ajoutez la crème, salez, poivrez et mélangez.

— Dressez les spaghettis dans un plat de service. Déposez les pavés de saumon et les fèves. Parsemez d'oignons frits et de roquette. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez avec le citron coupé en quartiers.



Pizza aux courgettes et pignons

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes ★ **CUISSON 12 minutes**

- 6 petites courgettes fermes ■ 1 citron ■ 4 brins de thym
- 20 cl de crème fraîche entière épaisse
- 50 g de parmesan râpé
- 30 g de parmesan en copeaux
- 2 rouleaux de pâte à pizza ■ 50 g de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

- Lavez les courgettes et, à l'aide d'un éplucheur-légumes, coupez-les en tagliatelles.
- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Mélangez le parmesan avec la crème, poivrez.
- Étalez les rouleaux de pâte et répartissez la base crémeuse.
- Ajoutez les pignons de pins puis les lanières de courgette.
- Arrosez d'huile d'olive, salez légèrement et saupoudrez du thym effeuillé. Enfournez pour 12 minutes. À la sortie du four, ajoutez les copeaux de parmesan et dégustez bien chaud.

Conseil : pour prélever de belles lanières de courgette, il faut les choisir fines et ne pas aller jusqu'au cœur à pépins.



Pizza printanière

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

POUR LA PÂTE : ■ 1 chou-fleur
■ 1 œuf ■ 50 g de fromage (gruyère râpé, parmesan...) ■ Sel et poivre

POUR LA GARNITURE :
■ 1 concombre ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 1 petit bouquet de basilic
■ 4 c. à soupe de coulis de tomate

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Après les avoir émincées, mixez les fleurettes du chou-fleur en leur donnant une texture homogène proche de la semoule (il ne faut pas trop mixer). À l'aide de papier essuie-tout ou d'un torchon, pressez-les jusqu'à ce qu'ils ne soient plus humides (ça joue sur la texture de la pâte).
- Dans un saladier, battez l'œuf avec le fromage, puis ajoutez le chou-fleur mixé et mélangez. À l'aide d'une spatule, étalez la pâte en couche assez fine sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes environ (surveillez la coloration au cours de la cuisson).
- Épluchez les asperges en supprimant la partie la plus dure. Faites-les blanchir 10 minutes. Coupez le concombre en rondelles fines.
- Sur le fond de pâte, étalez le coulis de tomate, déposez les rondelles de concombre, puis les asperges et, enfin, les feuilles de basilic.

Proposée par
Framboise

Quiche aux brocolis et courgettes de mon oncle Jean

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 45 minutes

- 500 g de brocolis
- 1 courgette
- 3 œufs
- 40 cl de crème liquide
- 100 g de gruyère râpé
- 1 rouleau de pâte brisée
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Coupez les légumes en morceaux et faites-les cuire à la vapeur 10 minutes environ. Pendant ce temps, étalez la pâte dans un moule et faites-la précuire à blanc 10 minutes.

— Répartissez les morceaux de courgettes et les fleurettes de brocolis sur la pâte. Fouettez les œufs, ajoutez la crème et le gruyère râpé. Versez la préparation sur la tarte. Enfourez pour 35 minutes.

Pour sublimer le goût des brocolis, faites cuire les fleurettes dans du bouillon de volaille. On peut alléger cette recette en remplaçant la moitié de la crème par du lait et en ajoutant 1 cuillerée à soupe bombée de fleur de maïs.

Quiche à la cressonnette et à la ciboulette

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 45 minutes

■ 2 barquettes de cressonnette (cresson des prés) ■ 4 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de ciboulette ciselée
■ 4 œufs ■ 15 cl de crème fraîche ■ 100 g de mascarpone ■ 20 g de beurre ■ 250 g de pâte feuilletée ■ Sel et poivre

— Étalez la pâte feuilletée dans un plat à tarte. Piquez-la avec une fourchette et réservez au frais le temps de préparer l'appareil.

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Émincez les oignons et hachez l'ail dégermé. Chauffez le beurre dans une poêle. Faites revenir l'oignon et l'ail quelques minutes sans coloration. Ajoutez ensuite la ciboulette hachée et une

barquette de cressonnette. Continuez la cuisson 5 minutes puis réservez.

— Dans un bol, fouettez les œufs avec la crème et le mascarpone. Salez et poivrez. Versez la préparation à la ciboulette et au cresson sur la pâte feuilletée. Ajoutez l'appareil aux œufs et enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir la quiche puis parsemez du restant de cresson avant de servir.

Le cresson, quelle que soit la variété, a une saveur relevée et un peu piquante qui s'atténue à la cuisson. On peut aussi le consommer cru, en salade, avec une vinaigrette fruitée.



Quiche à l'oseille et au vin blanc

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 50 minutes

- 250 g de pâte brisée
- 500 g d'oseille
- 6 œufs
- 250 g de ricotta
- 100 g de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive
- 12 cl de vin blanc sec
- Sel et poivre

— Étalez la pâte brisée. Foncez un moule à tarte à bords hauts de 26 à 28 cm de diamètre. Réservez au frais le temps de préparer le reste des ingrédients.

— Rincez et essorez l'oseille, faites-la revenir 2 minutes dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre, le temps de lui faire rendre son eau. Ajoutez le vin blanc et laissez-le s'évaporer complètement. Débarrassez dans une passoire et pressez l'oseille. Hachez-la grossièrement au couteau.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs avec la ricotta et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez l'oseille, mélangez et versez sur la pâte. Enfournez pour 35 à 40 minutes. Dégustez chaud ou froid avec une salade verte.

Navarin d'agneau

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 2 H 25

- 1 épaule d'agneau désossée
- 1 botte de carottes fanes
- 300 g de petits pois écossés
- 250 g de pois gourmands
- 4 pommes de terre nouvelles
- 5 échalotes
- 1 bouquet garni
- 50 g de beurre
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

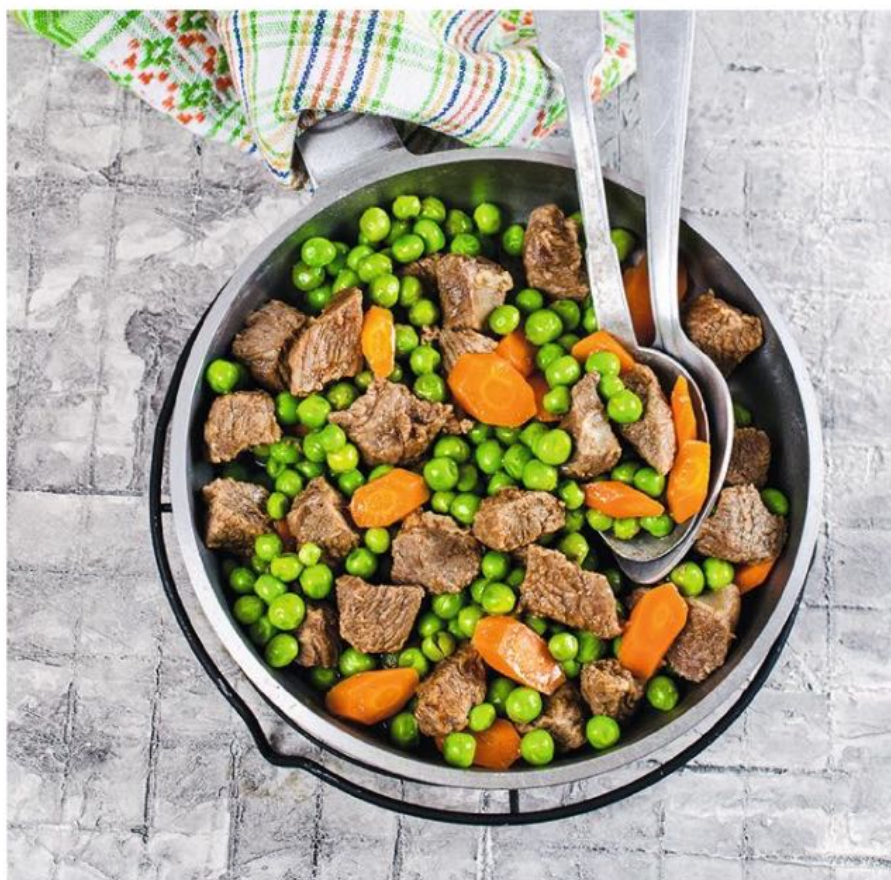
— Coupez la chair de l'épaule d'agneau en gros morceaux. Pelez les échalotes et taillez-les en deux. Épluchez les pommes de terre, puis les carottes en conservant une partie du feuillage. Rincez les petits pois et les pois gourmands.

— Chauffez 10 g de beurre et l'huile dans une cocotte et saisissez les échalotes 5 minutes. Ajoutez la viande et faites colorer de tous côtés pendant une dizaine de minutes. Saupoudrez de farine et remuez.

— Incorporez le bouillon, le sucre, du sel, du poivre et le bouquet garni. Couvrez et faites cuire sur feu doux 2 heures.

— 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pommes de terre et les carottes. 15 minutes après, versez les pois gourmands et les petits pois.

— Pour finir, retirez les morceaux de viande et disposez le beurre restant en parcelles sur les légumes. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement, et servez l'agneau entouré de sa garniture.





Cocotte de veau aux navets caramélisés

POUR 6 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 30 minutes** ★ **CUISSON 45 minutes**

■ **1,2 kg** de veau (noix ou filet) en morceaux ■ **2** navets boule d'or
 ■ **1** botte de navets primeurs ■ **3** brins de thym frais ■ **60 g** de beurre
 ■ **12 cl** de vin blanc sec ■ **2 c.** à soupe d'huile d'olive
 ■ **2 c.** à soupe de farine ■ **1 c.** à soupe de miel ■ Sel et poivre

— Pelez sommairement les navets et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans une sauteuse, couvrez d'eau à hauteur, ajoutez 30 g de beurre en parcelles et le miel, salez légèrement. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes à couvert. Poursuivez ensuite la cuisson à découvert, jusqu'à réduction presque complète du liquide. En fin de cuisson, mélangez les navets dans la sauce afin de les glacer.

— Assaisonnez les morceaux de viande, puis farinez-les légèrement. Faites chauffer le reste de beurre et l'huile dans une cocotte. Ajoutez la viande et faites-la dorer de toutes parts. Versez le vin blanc, émiettez le thym. Couvrez et laissez cuire à frémissement 15 minutes.

— Lorsque la viande est cuite, ajoutez les navets dans la cocotte, mélangez délicatement. Servez aussitôt.

Soupe de printemps

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 minutes

CUISSON 40 minutes

■ **1** botte de carottes nouvelles
 ■ **3** petites courgettes
 ■ **1** botte d'asperges vertes
 ■ **150 g** de petits pois écossés
 ■ **2** branches de céleri
 ■ **2** gousses d'ail
 ■ **200 g** de petites pâtes
 ■ **3 c.** à soupe d'huile d'olive
 ■ Sel et poivre

POUR LES BOULETTES

■ **600 g** de blancs de poulet hachés
 ■ **3** brins d'aneth frais

POUR LE PESTO

■ **1** poignée de feuilles de menthe
 ■ **1** poignée de feuilles de basilic
 ■ **1** gousse d'ail
 ■ **30 g** de parmesan
 ■ **6 cl** d'huile d'olive
 ■ **2 c.** à soupe de pignons de pin

— Préparez le pesto : dans le bol d'un petit robot, réunissez le parmesan, les feuilles de menthe et de basilic, les pignons et l'ail pelé et émincé. Mixez en ajoutant peu à peu l'huile, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Poivrez, salez si nécessaire.

— Préparez les boulettes : mélangez le poulet haché et l'aneth ciselé, salez et poivrez. Formez des boulettes de la taille d'une noix avec les mains humides. Réservez au frais.

— Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet.

— Pelez et taillez les carottes en rondelles. Effilez et coupez le céleri en tronçons. Éboutez et taillez la courgette en dés. Ôtez les têtes des asperges, puis coupez les tiges en tronçons de 1 cm. Pelez et écrasez l'ail.

— Chauffez l'huile dans une cocotte. Ajoutez les carottes, le céleri, les tronçons d'asperges et les courgettes. Faites revenir 5 minutes sur feu moyen, sans coloration. Mouillez avec 1,5 l d'eau, ajoutez l'ail, salez. Portez à frémissement et laissez cuire 15 minutes. Ajoutez alors les boulettes de poulet, les petits pois et les pointes d'asperges. Prolongez la cuisson 10 minutes.

— À la fin, ajoutez les pâtes et réchauffez-les quelques instants. Rectifiez l'assaisonnement du bouillon si nécessaire. Dressez le bouillon et sa garniture dans des bols. Ajoutez quelques touches de pesto et servez aussitôt.



Paupiettes de veau au lard et à la ricotta, petits pois à la sauge

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 45 minutes ★ CUISSON 25 minutes

■ 6 escalopes de veau extra fines ■ 100 g de lardons fumés ■ 6 fines tranches de lard fumé ■ 1,2 kg de petits pois frais entiers
■ 2 gousses d'ail ■ 1 botte d'oignons nouveaux ■ 3 brins de menthe ■ 2 brins de sauge ■ 300 g de ricotta ■ 30 g de beurre
■ 25 cl de vin blanc sec ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Écossez les petits pois. Pelez et émincez 1 oignon. Faites chauffer le beurre dans une sauteuse et mettez les lardons à rissoler 5 minutes. Ajoutez les petits pois et l'oignon, les feuilles d'un brin de sauge, poivrez. Versez un verre d'eau, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

— Lavez, effeuillez et ciselez la menthe. Pelez et ciselez le reste des oignons. Pelez et écrasez l'ail. Mettez le tout dans un saladier avec la ricotta, salez, poivrez, mélangez à la fourchette.

— Aplatissez les escalopes entre 2 feuilles de papier sulfurisé, à l'aide d'un rouleau ou du fond d'une casserole. Disposez-les dans un ramequin. Ajoutez une belle cuillerée de farce, puis refermez l'escalope en formant une paupiette. Entourez-le d'une tranche de lard et ficelez le tout.

— Chauffez l'huile dans une cocotte et dorez les paupiettes de toutes parts. Versez le vin blanc, poursuivez la cuisson 15 minutes à couvert. Ajoutez ensuite les petits pois, mélangez, parsemez de feuilles de sauge et servez aussitôt.

La viande de veau à tendance à être un peu sèche, d'où l'enveloppe de lard qui parfume et hydrate. Si l'on veut faire plus léger, on peut entourer les paupiettes de jambon cru, moins gras que le lard.



Sauté de pommes de terre primeur à la dinde et roquette

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 30 minutes

- 400 g de blanc de dinde
- 800 g de pommes de terre primeur
- 200 g de roquette
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 30 g de beurre demi-sel
- 10 g de beurre doux
- 10 cl de fond de veau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de muscade
- Fleur de sel, sel et poivre

— Taillez la viande de dinde en cubes. Émincez les oignons, hachez les gousses d'ail dégermées. Coupez les pommes de terre en deux voire en quartiers si elles sont assez grosses.

— Chauffez l'huile et le beurre doux dans une sauteuse. Faites revenir les oignons 3 minutes puis ajoutez l'ail, les morceaux de volaille et les patates. Laissez colorer 10 minutes en remuant constamment. Salez, poivrez, versez le fond de veau, couvrez et poursuivez la cuisson 10 minutes.

— Découvrez la sauteuse, ajoutez la roquette, la muscade et le beurre demi-sel, mélangez délicatement et faites chauffer 5 minutes sur feu doux. Saupoudrez de fleur de sel avant de servir.



Blettes farcies au veau

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 40 minutes

- 350 g d'épaule de veau hachée
- 60 g de lardons fumés
- 10 feuilles de blettes colorées
- 2 carottes fanes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 feuilles de sauge
- 4 brins de persil
- 2 œufs
- 80 g de parmesan râpé
- 10 cl de bouillon de volaille
- 7 cl d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de chapelure
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe de graines de sésame
- 2 pincées de muscade
- Sel et poivre

— Détachez les feuilles des côtes de blettes. Effilez les côtes et débitez-les en petits tronçons. Faites-les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Parallèlement, blanchissez les feuilles 3 minutes dans l'eau bouillante salée pour les ramollir.

— Pelez les carottes et le poivron et coupez-les en dés. Hachez l'oignon et l'ail dégermé. Faites-les revenir dans 1 cuillerée d'huile puis ajoutez le veau, les carottes et le poivron. Incorporez le bouillon, le concentré de tomates et la muscade. Salez légèrement, poivrez, laissez frémir 10 minutes.

— Mélangez la farce de veau avec les côtes de blettes. Ajoutez les lardons, le parmesan, la sauge et du persil ciselés, les œufs, la moutarde et la chapelure. Corrigez l'assaisonnement.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez les feuilles de blettes. Superposez-les si elles présentent des déchirures. Déposez une cuillerée de farce au centre de chaque feuille et rabattez les bords par-dessus. Retournez-les et déposez-les au fur et à mesure dans un plat graissé.

— Arrosez les ballotins d'huile d'olive. Couvrez le plat de papier d'aluminium ou de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, parsemez de graines de sésame et dégustez, par exemple avec un concassé de tomates revenu à l'huile d'olive.

Conseil : faites blanchir les feuilles de blette dans une sauteuse large, pour les manipuler le moins possible, car elles se déchirent facilement.





Tataki de saumon aux légumes

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 20 minutes**

★ **CUISSON 15 minutes** ★ **MARINADE 1 heure**

■ **600 g** de filet de saumon sans peau ■ **200 g** de pois gourmands
 ■ **1** botte de carottes fanes ■ **1** mangue ■ **1** citron
 ■ **10 g** de gingembre râpé ■ **1 c.** à soupe de mirin
 ■ **1 c.** à soupe de vinaigre de riz ■ **2 c.** à soupe de sauce soja
 ■ **3 c.** à soupe d'huile de sésame ■ **1 c.** à soupe d'huile d'olive
 ■ **1 c.** à soupe de sucre fin ■ Baies roses

— Émulsionnez 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame avec le gingembre, le mirin, le vinaigre, la sauce soja, le jus du citron et le sucre. Badigeonnez le poisson de l'émulsion. Saupoudrez de baies roses concassées. Filmez et laissez mariner 1 heure au frais.

— Pelez et dénoyautez la mangue. Coupez la chair en forme de frites. Coupez les fanes des carottes en laissant quelques centimètres de tiges. Faites cuire les carottes et les pois gourmands 10 minutes à la vapeur. Réservez.

— Coupez le filet de saumon en tronçons. Chauffez l'huile d'olive et poêlez les frites de mangue 5 minutes en les remuant. Ajoutez les carottes et les pois gourmands. Poursuivez la cuisson 3 minutes puis couvrez et réservez au chaud.

— Chauffez le reste d'huile de sésame dans une sauteuse. Saisissez les morceaux de filet de saumon 30 secondes de chaque côté sur feu vif. Ajoutez la garniture de légumes et de mangue avec le jus rendu. Servez rapidement.

Conseil : ce poisson cuit à la japonaise (« tataki ») se sert mi-cuit. Si vous préférez la chair plus cuite, ajoutez 5 minutes de cuisson.

Poulet au curry de patates primeur

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 35 minutes

■ **8** hauts de cuisses de poulet
 ■ **400 g** de pommes de terre primeur
 ■ **300 g** de petits pois écossés
 ■ **2** oignons
 ■ **8** brins de persil
 ■ **30 cl** de fond de volaille
 ■ **15 cl** de lait de coco
 ■ **10 cl** de vin blanc
 ■ **2 c.** à soupe d'huile
 ■ **1 c.** à soupe bombée de curry
 ■ Sel et poivre

— Faites blanchir les petits pois 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.

— Émincez les oignons. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites revenir les oignons 5 minutes sans coloration. Déposez les morceaux de poulet côté peau vers le fond. Saisissez la volaille 5 minutes puis retournez la viande. Poursuivez la cuisson 5 minutes et versez le fond de volaille, le vin blanc, le curry, du sel et du poivre.

— Ajoutez les pommes de terre dans la sauteuse. Couvrez partiellement et laissez cuire 15 minutes. Versez le lait de coco et les petits pois. Remuez délicatement et poursuivez la cuisson 10 minutes sur feu vif. Saupoudrez de persil fraîchement ciselé avant de servir.



Cocotte de lapin aux petits légumes nouveaux

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 50 minutes

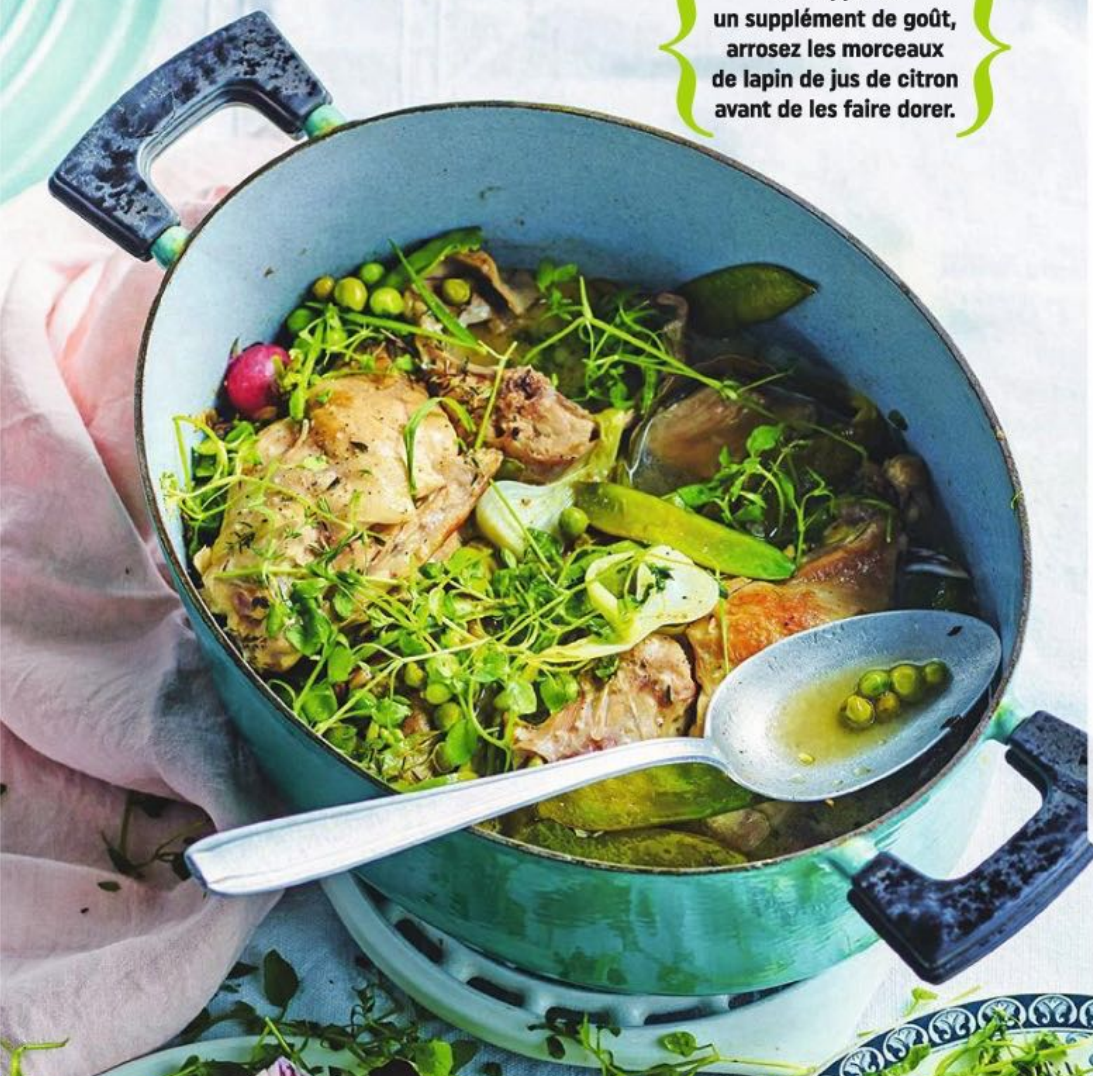
- 1 lapin coupé en morceaux
- 400 g de petits pois écosés
- 200 g de pois gourmands
- 50 g de graines germées
- 4 oignons nouveaux
- 1 salade trévis
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de vin blanc sec
- Sel et poivre

— Émincez 2 oignons. Dans une grande cocotte, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y fondre les oignons émincés, puis dorez les morceaux de lapin, 2 minutes sur chaque face. Salez et poivrez, puis versez le vin blanc. Ajoutez le laurier et le thym. Couvrez la cocotte et faites mijoter 30 minutes à frémissement.

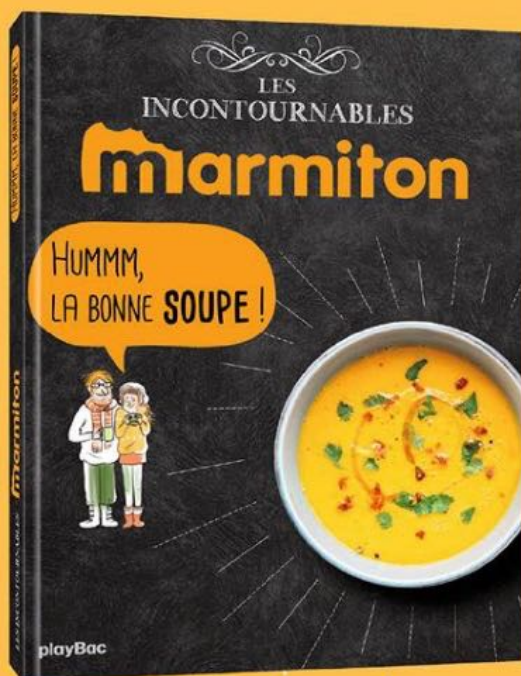
— Coupez les oignons restants en deux. Ajoutez-les dans la cocotte avec les petits pois et les pois gourmands. Poursuivez la cuisson 15 minutes.

— Servez le lapin aux petits légumes bien chaud avec la salade trévis et les graines germées assaisonnées d'huile d'olive.

Pour apporter
un supplément de goût,
arrosez les morceaux
de lapin de jus de citron
avant de les faire dorer.

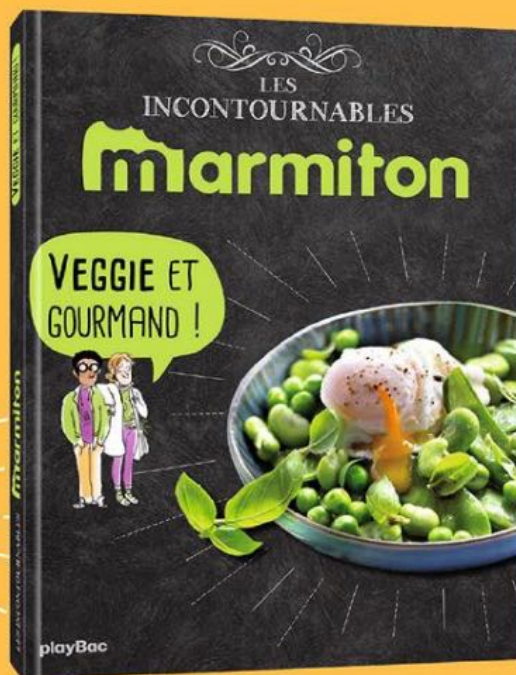


LES INCONTOURNABLES

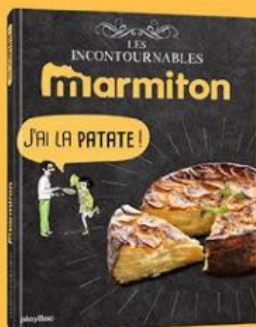
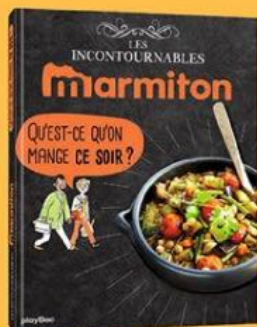


RETROUVEZ LE MEILLEUR
DE MARMITON
AU RAYON LIVRES !

RECETTES
TESTÉES ET
APPROUVÉES !



Dans la même collection :



playBac

Mieux Manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



***Courses
express***

**Ok, on prend des
plats cuisinés**

Mais des



**bons
alors !**

Pas le temps de cuisiner ? Allez, oui, ce soir vous pouvez dégainer un plat tout prêt, qui ne demande qu'un petit réchauffage au four à micro-ondes. Mais attention, il ne faut pas que cela devienne une habitude ! Et surtout, faites le bon choix. Voici de quoi vous y aider, avec la collaboration du Dr Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste.

Par **Céline Roussel**



➡ À la recherche d'un plat tout prêt correct...

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : la consommation de plats cuisinés augmenterait chaque année en France de 4,4 %, selon l'Insee. Et ce malgré les fréquentes mises en garde contre ce type de produits. Mais pourquoi, alors ? Parce qu'il nous arrive à tous de manquer de temps ou d'énergie, notamment le soir au moment de passer aux fourneaux. Et que, sous la pression d'un estomac vide (ou plusieurs), on finit par céder à la facilité d'une barquette déjà toute prête. Ce n'est pas un crime. Loin de là. Surtout si cela reste exceptionnel.

UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS, ÇA VA !

Selon le Dr Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste, il existe en effet deux façons de consommer des plats cuisinés industriels. « La première est celle des personnes qui en mangent une fois de temps en temps, au maximum deux

fois par semaine, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, riche en végétaux, et en privilégiant l'eau comme boisson. Ce type de schéma ne pose aucun souci pour la santé. L'autre attitude consiste à y recourir beaucoup plus que deux fois par semaine, et en combinaison avec des sodas et des pâtisseries industrielles. Là, évidemment, cela devient problématique car une surconsommation de ces produits hypertransformés induit inexorablement des apports en sel, gras et sucre importants, pouvant avoir de graves répercussions sur la santé (risques

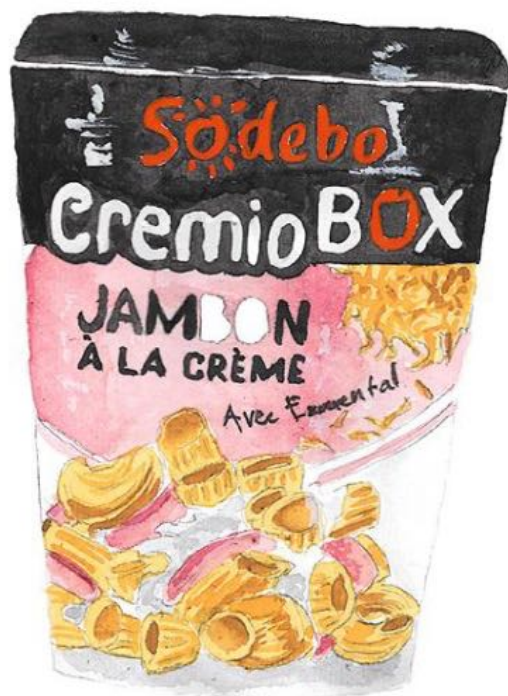
accrus d'obésité, maladies cardiovasculaires, cancers). »

INDULGENCE ET VIGILANCE

Mais inutile donc de culpabiliser à chaque bouchée de ce cassoulet tout prêt s'il est dégusté occasionnellement, dans le cadre d'une alimentation variée. « Mieux, octroyons-nous un peu d'indulgence », comme le souhaite le Dr Chevallier. Mais à condition que cette indulgence n'exclue pas une certaine vigilance. « Car malheureusement, il existe encore une grande opacité autour des modes de fabrication

54 %
des ingrédients d'origine inconnue.

Selon l'UFC-Que choisir, **c'est la part des plats cuisinés qui contiennent**



de ces préparations et l'origine de leurs ingrédients », rappelle le médecin. Selon une enquête de l'UFC-Que choisir, près de 54 % des plats cuisinés contiennent des ingrédients d'origine inconnue. Les industriels ne manquent en outre pas d'imagination (par ici les additifs !) pour améliorer la palatabilité de leurs plats. Mais certains font aussi quelques efforts pour proposer des préparations plus goûteuses et/ou avec un intérêt nutritionnel. Voici les ficelles pour les détecter.

QUELQUES GRANDS PRINCIPES POUR FAIRE LE TRI

1 OPTER PLUTÔT POUR DES PLATS CUISINÉS SURGELÉS

On distingue trois catégories de plats cuisinés : les plats vendus au rayon frais, les plats en conserve et les plats surgelés. « Malgré les contrôles, il faut savoir que le conditionnement peut avoir un impact

sur la qualité du produit. Des interactions sont toujours possibles entre le contenant et le contenu. La migration dans les aliments d'éléments qui composent le plastique est même favorisée si la préparation est grasse et si les températures s'élèvent.

C'est d'ailleurs pour cela qu'il faut éviter de réchauffer un plat cuisiné directement dans sa barquette en plastique, même si certaines sont plus résistantes que d'autres à la chaleur. Il faut toujours le transvaser dans un contenant en verre ou en terre passant au four micro-ondes », conseille le Dr Chevallier. Même problème avec les revêtements des boîtes de conserve, susceptibles de libérer des substances dans la préparation (bien qu'ils ne contiennent plus de bisphénol A, on s'interroge beaucoup sur le bisphénol S qui le remplace). Au nom du principe de précaution, mieux vaut opter pour les plats cuisinés surgelés. « En effet, le froid limite les interactions entre le contenu et le contenant. Les plats surgelés ont aussi l'avantage de nécessiter moins de conservateurs, car c'est le froid qui joue ce rôle », note le Dr Chevallier.

2 LABELS ET MENTIONS À REPÉRER

D'une façon générale, et plus particulièrement face à des produits dont l'origine des ingrédients semble très opaque, optez pour ceux qui portent le label bio. « Cela vous garantit déjà que votre plat a été fabriqué à partir d'ingrédients contenant moins de produits chimiques. Ensuite, étant donné qu'il y a "seulement" 48 additifs autorisés en bio (contre 350 en conventionnel), ces préparations contiennent par conséquent moins d'additifs que les produits standards », indique le médecin-nutritionniste. À noter également que les

Un plat cuisiné doit idéalement représenter environ **150 calories pour 100 g**, cela fait **450 calories** par portion de 300 g pour une personne. **Au-delà, c'est trop.**

additifs utilisés dans le bio ne présentent pas de nanoparticules, ces particules ultrafines (leur taille est inférieure au nanomètre), capables d'entrer dans nos cellules, et dont les effets sur la santé, pour certaines d'entre elles, inquiètent de plus

en plus. D'autres labels sont intéressants, comme le Label Rouge, qui reste bien contrôlé. Pour les produits à base de viande, il sera plus raisonnable de rechercher la mention « viande origine France ou pays limitrophes ». Sachez d'ailleurs que la réglementation exige que l'origine de la viande soit indiquée dès lors qu'elle représente au moins 8 % de la préparation.

3 DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ET LIMITER LES ADDITIFS

Les listes d'ingrédients les plus courtes sont les meilleures ! Gardez également en tête que les ingrédients sont inscrits par ordre décroissant par rapport à ce qu'ils représentent proportionnellement dans le plat. Ensuite, par principe, reposez les produits contenant le mot « arôme » dans leur liste d'ingrédients car il s'agit d'arômes de synthèse destinés à améliorer la médiocrité des matières premières. À éviter également, ceux qui affichent des additifs contenant de l'aluminium (E173, E520 à 523, E541, E554 à 556, E559, E1452). « Enfin, parce qu'associés entre eux et avec des substances chimiques, les additifs peuvent avoir un impact sur la santé que l'on ne mesure pas encore très bien, il est recommandé d'opter pour des préparations qui ne présentent pas plus de trois additifs dans leur liste d'ingrédients. Et ce même si cela est arbitraire, car les additifs ne sont pas tous à considérer de la même façon », ajoute le Dr Chevallier.



SURVEILLER LES TENEURS EN SEL, GRAS ET SUCRE

1 LE SEL

80 % du sel que nous consommons provient des produits dits transformés. C'est dire si les industriels y recourent de façon quasi systématique. Plusieurs raisons à cela. Tout d'abord, le sel est un exhausteur de goût capable de réveiller n'importe quel plat insipide. « Il a également la particularité de retenir l'eau dans les préparations, et donc de les alourdir, pour un meilleur rendement

C'est le « syndrome du biscuit apéritif ». Le problème reste que la surconsommation de sel est néfaste pour la santé et augmente les risques d'hypertension et d'AVC. Nos besoins physiologiques sont de 2 g par jour, alors que nous en consommons en moyenne 8 g. Bien que certains industriels aient consenti à réduire leur utilisation de sel en signant une charte d'engagement avec les pouvoirs publics, il est aussi de notre responsabilité de repérer les préparations qui en concentrent trop. C'est un objectif réalisable, surtout depuis que les marques sont tenues d'indiquer exactement le taux de sel dans leurs produits.

La méthode : la teneur en sel est indiquée pour 100 g dans les informations nutritionnelles. À vous ensuite d'évaluer combien cela représente pour une portion. Si c'est le taux de sodium (et non pas de sel) qui est indiqué, il faut le multiplier par 2,5 pour obtenir le taux de sel pour 100 g.

À lire :

« L'indulgence dans l'assiette – Pizzas, frites, lasagnes... les produits les moins pires », par le Dr Laurent Chevallier, éd. Fayard, 15 €.



industriel », lance le Dr Chevallier. Et nous, nous avons ainsi cette impression qu'il y a beaucoup à manger dans notre barquette de couscous ! Enfin, le sel crée une certaine forme d'accoutumance. Plus on mange salé, plus on a envie de manger salé.

QUELQUES REPÈRES NUTRITIONNELS PAR CATÉGORIE DE PLAT. VALEURS INDICQUÉES POUR 100 G DE PRÉPARATION

	LIPIDES (MATIÈRES GRASSES)	SEL	ADDITIFS	AUTRES
Plat à base de bœuf (boulettes, tomates farcies...)	Moins de 6 g	Moins de 6 g		Viande origine France ou pays limitrophes ; la viande doit représenter 15 % du plat.
Cassoulet	Moins de 10 g et moins de 3,5 g d'acides gras saturés	Moins de 1 g		Viande origine France ou pays limitrophes
Couscous		Moins de 0,8 g	En dehors du paprika, colorant naturel, le moins possible	
Gratin		Moins de 0,5 g	Moins de 3 additifs, sans « arôme »	Moins de 120 kcal pour 100 g
Hachis Parmentier		Moins de 0,33 g	Moins de 3 additifs	Viande origine France ou pays limitrophes
Lasagnes	Moins de 3 g d'acides gras saturés	Moins de 1 g		Sans béchamel industrielle ; viande origine France ou pays limitrophes
Paella		Moins de 0,8 g	Seuls les E300 (acide ascorbique) et E301 (ascorbate de sodium) sont acceptables	Colorants autorisés : curcuma, paprika, safran. Moins de 4 % de chorizo s'il est d'origine non identifiée

Pour l'encadré et le tableau, les données sont issues du livre « L'indulgence dans l'assiette », du Dr Laurent Chevallier.

Repère: l'OMS
(Organisation mondiale de la santé) recommande une consommation de 5 g de sel par personne et par jour.

Nos besoins physiologiques en sucre sont de **2 g par jour**, alors que nous en consommons en moyenne **8 g**.

2 LES MATIÈRES GRASSES

Notre corps a besoin d'une quantité de gras (lipides) raisonnable (80 g par jour pour une femme, 100 g pour un homme) pour bien fonctionner. Mais il existe plusieurs types de gras. Autant les acides gras polyinsaturés ou monoinsaturés nous sont bénéfiques (notamment pour le cœur et le cerveau), autant les acides gras saturés le sont moins et doivent être consommés de façon modérée. Enfin, dernière catégorie, les acides gras trans, qui doivent être évités ou ne pas dépasser les 2 % de nos apports énergétiques selon l'Anses, compte tenu de leurs effets délétères prouvés sur la santé cardio-vasculaire. Ce sont des acides gras qui étaient originellement de bonnes graisses insaturées, et qui, au cours d'un traitement industriel (hydrogénation), ont vu leur structure moléculaire changer. Ces derniers rendent les aliments plus fermes, plus stables et moins propices au rancissement. Mais bonne nouvelle, ils sont de moins en moins utilisés dans l'agroalimentaire.

La méthode: le Dr Chevallier recommande de choisir les plats ne mentionnant pas d'acides gras trans (aussi appelés « graisses partiellement hydrogénées ») et contenant peu d'acides gras saturés (taux indiqué dans les informations nutritionnelles sous les matières grasses). Le seuil à ne pas dépasser dépend de la nature des plats (voir tableau).

consommation est majoritairement invisible et provient des produits transformés, même salés ! Rusé, le sucre se dissimule derrière diverses appellations (glucose, fructose, dextrose, sucrose, sirop de glucose). Il est là pour améliorer la couleur, la texture et masquer l'amertume de certaines préparations. « L'important est de prendre conscience que la plupart des plats cuisinés contiennent du sucre. Mais cette présence est évidemment moins importante que dans les préparations sucrées. On doit donc y faire attention mais ça ne doit pas être le premier critère lorsque l'on sélectionne un plat », tempère Laurent Chevallier.

La méthode: repérer dans la composition nutritionnelle la ligne « glucides » puis, juste en dessous, la mention « dont sucres ». Divisez le taux par 5 (car un morceau de sucre pèse en moyenne 5 g) et vous aurez le nombre de morceaux de sucre pour 100 g de préparation. Voyez ce que cela représente pour une portion de 300 g.

Repère: notre consommation de sucre doit représenter 10 % de notre ration énergétique journalière selon l'OMS. C'est-à-dire que pour une femme adulte devant consommer environ 1 900 calories par jour, l'apport en sucre ne devra pas dépasser 50 g (calcul : 10 % de 1 900 calories = 190 calories, puis on divise 190 calories par 4, car 1 gramme de sucre équivaut à 4 calories, cela fait 47,5 g de sucre par jour, on peut arrondir à 50 g, soit 10 morceaux de sucre).

3 LE SUCRE

Notre consommation de sucre ne fait qu'augmenter d'année en année (elle était de 1 kg par an et par personne en 1850 et tourne actuellement autour des 35 kg par an et par personne). Et, surprise, 80 % de cette

LISTE NOIRE (NON EXHAUSTIVE) DES ADDITIFS INUTILES OU DOUTEUX SELON LES CONNAISSANCES ACTUELLES

► Colorants (E1...):

E102, 104, 110, 122 à 124, 127, 129, 131, 132, 133.

► Conservateurs (E2...):

E201, 211 à 215, 218, 219, 284, 285.

► Antioxygènes (E3...):

E310, 319, 320, 321, 338 à 343.

► Agents de texture (E4...):

E432 à 436, 442, 450 à 452, 481.

► Antiagglomérants (E5...):

E510, 512, 520, 521, 522, 523, 541, 554, 555, 556, 559, 586.

► Exhausteurs de goût (E6...):

E620, 621, 622, 623, 624, 625.





Le plaisir en cuisine

Longtemps vue comme une tâche ménagère, comme une contrainte... la cuisine a repris des couleurs depuis le début des années 2000 et constitue aujourd'hui une activité éminemment positive, source de plaisir pour soi et pour les autres.

Mais tout comme chacun a une personnalité différente, chacun trouve dans la cuisine des sources de plaisir variées. Petit tour d'horizon...

D'après une enquête réalisée en janvier 2018 auprès de 715 marmitonautes.

CE QUI PROVOQUE VOTRE PLAISIR EN CUISINE...

Le plaisir des sens
(odeurs, textures, saveurs...)

95 %

Toucher, voir, sentir, goûter et même entendre le bruit des aliments qui grillent, le chuintement des pommes de terre qui rissent, le bouillonnement du plat qui mijote... Avec, bien sûr, en toile de fond, la gourmandise !!!

Le fait de faire
quelque chose pour
les **autres**

93 %

et d'imaginer leur plaisir
Construction de l'esprit qui met en jeu notre capacité d'imaginer et d'anticiper les bons moments à venir, c'est aussi l'expression de l'empathie. D'ailleurs, la notion de partage et de convivialité est la plus citée lorsque vous définissez les plaisirs liés à la cuisine !

Le fait de faire quelque
chose que **j'aime**
beaucoup

92 %

Tout simplement. Là, on est un peu en train d'avouer que la cuisine nous procure du plaisir pour beaucoup de raisons qu'on ne peut clairement identifier. C'est aussi un moment de détente qui nous sort de la frénésie du quotidien.

L'anticipation du plaisir
qu'on aura à **manger ce**
qu'on prépare

90 %

Encore notre capacité d'anticipation... Mais avouons-le, nous faisons souvent plus qu'anticiper « intellectuellement » ! D'ailleurs, goûter un plat en cours de cuisson n'est-il pas le meilleur moyen de s'assurer qu'il est réussi ?

Le plaisir de tenter
de nouvelles choses et
de progresser

89 %

Sortir de sa zone de confort, c'est la clé pour progresser. Mais c'est aussi l'occasion de trouver de nouvelles idées pour sortir de la routine ! Avec de nouvelles sources de plaisir à la clé...

Le fait de faire
quelque chose
de manuel

87 %

« Manger, bouger », nous dit-on... Et cuisiner est certainement la meilleure manière de faire les deux !

85 %

L'impression de faire quelque chose de bon pour ma
santé et celle de mes proches

En cuisinant, je maîtrise ce qu'il y a dans nos assiettes. C'est la base pour manger sainement.

CE QUI FREINE VOTRE PLAISIR...

Le manque de temps pour préparer un repas

65 %

Oui, car la cuisine est avant tout un acte du quotidien, que beaucoup d'entre nous pratiquent chaque soir en rentrant du travail avec la pression de la famille affamée... Alors, pas facile d'être créatif dans ces conditions !



Le manque d'idées

56 %

C'est un peu notre problème à tous ! Et c'est ce que nous vous aidons à combattre, notamment dans ce numéro.



Le manque de moyens financiers pour acheter les produits dont j'aurais envie

52 %

Acheter de bons produits coûte souvent un peu plus cher. Mais il existe des solutions : circuits courts (AMAP, La Ruche qui dit oui...), achat en direct chez les producteurs, cultiver vos propres fruits et légumes...



CE DONT VOUS ÊTES LE PLUS FIER/FIÈRE !

1 FAIRE PLAISIR ! Voir vos convives se régaler, tout simplement !

2 Y ARRIVER... Réussir une recette que vous n'aviez jamais essayée (ou réussie) avant.

3 RETROUVER LE GOÛT DE

L'ENFANCE... Renouer dans un plat que vous avez cuisiné avec le goût que vous recherchez (celui de votre enfance, celui que vous avez goûté au restaurant...).

4 ÊTRE UN(E) ARTISTE ! Créer de toutes pièces une recette qui s'avère délicieuse.

VOS DÉFINITIONS DU PLAISIR EN CUISINE...

Créer et faire ressortir sa personnalité à travers sa cuisine.

La cuisine veut aussi bien dire « je te soutiens », « je t'aime », « prends soin de toi » que « merci pour tout ce que tu m'apportes ».

Cuisiner, c'est de la magie... et je suis magicienne !

La cuisine est pour moi un espace de méditation et de créativité, généralement solitaire mais tourné vers les autres.

Une bonne façon de se sentir vivant, sans contrainte sociale ou hiérarchique... Et d'être libre !

Cuisiner, c'est essayer de sublimer un des gestes du quotidien, un geste ancestral commun à toute l'humanité.

Le plaisir de préparer des plats, traditionnels ou pas, de cuisiner des plats issus de pays lointains et surtout d'écouter les « silences » lorsque mes invités savourent mes plats !!!! (sans fausse modestie)

Cela fait partie de l'art, comme la musique, la peinture... C'est jouissif !

Plaisir égoïste qui aboutit à un bonheur partagé.



EN CONCLUSION...

Entre plaisir des sens et plaisir intellectuel, on retrouve dans vos réponses la définition du bonheur telle que décrite dans l'excellent livre « La Psychologie du bonheur », de Mihály Csikszentmihályi (non, n'essayez pas de retenir son nom...) : une « expérience optimale » où l'on est concentré sur ce que l'on fait, où le plaisir est présent dans l'action, où l'on perd un peu la notion du temps et de ce qui se passe à l'extérieur de la cuisine...

En tout cas, pas de doute, nous sommes nombreux à penser que cuisiner rend heureux !

LES GRAINES GERMÉES

on les met plus souvent dans l'assiette

Autrefois réservées aux végétariens et adeptes de la cuisine alternative, elles poussent aujourd'hui dans les cuisines de tout un chacun, à supposer que l'on soit un peu attentif à son alimentation ou fin gourmet. Les raisons de ce succès, avec la collaboration du Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste.

Par **Céline Roussel**

1 **CESONTDESCADEAUXDELANATURE**

On apprend ça en général au collège : la graine est le point de départ de toute plante. Il suffit de lui donner de l'eau et un peu de chaleur pour observer qu'elle commence à se développer, et voir poindre une petite excroissance verte : le germe. D'une certaine façon, cet environnement spécifique (et rien d'autre !) permet à la plante de se réveiller et d'enclencher sa transformation, en produisant toute seule l'énergie nécessaire. Ce phénomène superbe et naturel s'appelle la germination. La graine est dite « germée » dès lors que son germe est apparent.

2 **UNCONCENTRÉDE VITAMINES...**

Les transformations métaboliques qui s'opèrent au moment de la germination rendent la graine germée nutritionnellement plus riche que la graine seule. Le changement le plus spectaculaire observé concerne la vitamine C, dont le taux se multiplie. « Il est, par exemple, de 4 mg pour 100 g de graines de lentilles, mais s'élève à 75 mg pour 100 g lorsqu'elles sont germées. Pour les graines de haricots mungo, on note un taux de 5 mg de vitamine C pour 100 g, qui passe à 130 mg après germination. Il n'y a pas de vitamine C dans les graines de luzerne, mais il y en a après germination, à hauteur de 75 mg. Le scénario est identique dans les graines de moutarde », détaille le Dr Laurent Chevallier, médecin-nutritionniste. Et cela vaut pour la plupart des graines.

« Les faire pousser, est une activité très ludique, **les enfants observent la transformation d'une graine en pousse**, et goûtent le fruit de leur travail. »

QU'EN FAIRE EN CUISINE ?

Outre les salades auxquelles elles apportent un vrai plus, on peut aussi les disposer sur un velouté, sur une purée ou encore, au dernier moment, dans une poêlée. Pensez à bien les laver et à vous laver les mains avant chaque usage.



3...ET MÊME EN B12

Les vitamines B2, B5 et B6, importantes pour le cerveau, voient d'autre part leur teneur augmenter. À noter également que les graines germées contiennent de la vitamine B12, que l'on trouve normalement dans les aliments issus du règne animal (viande, œuf, laitages) mais rarement dans les végétaux. « Ce nutriment est indispensable à la formation des globules rouges (une carence en B12 conduit à un état d'anémie). C'est pour cela que les personnes qui suivent un régime vegan sont en général supplémentées en vitamine B12. Il peut donc être intéressant, pour ces dernières, de consommer des graines germées, même si, à l'heure actuelle, les études manquent pour affirmer que ces végétaux peuvent couvrir les besoins d'une personne en vitamine B12. Ou pour dire si cette vitamine, lorsqu'elle est issue des graines germées, est suffisamment bien assimilée par le corps », ajoute le Dr Chevallier.

4 ELLES SONT FACILES À TROUVER...

Contrairement à ce que pourraient penser certains, ce ne sont pas des produits « bobos ». Un sachet de graines à faire germer s'achète entre 4 et 10 euros, dans les bonnes épiceries bio ou enseignes spécialisées. Quant à leur culture, elle est d'une grande simplicité. Réussite garantie donc, à condition de respecter quelques règles. « Tout d'abord, et c'est le plus important, il faut acheter des paquets de graines portant la mention "graines à germer" et bio. Il ne faut en effet jamais utiliser des graines destinées aux cultures, vendues dans les jardinerie, qui, bien souvent, sont enrobées de pesticides, destinés à les protéger des insectes ou des moisissures. Ce type de produit peut se révéler vraiment dangereux pour la santé », insiste le Dr Chevallier.

5...ET À FAIRE POUSSER

Il faut s'équiper d'un germoir. Et, bien sûr, pour éviter tout développement de bactéries, respecter une hygiène irréprochable au niveau du matériel. Il est également impératif de bien se laver les mains avant chaque manipulation. On veillera également à ce que les animaux domestiques (notamment les chats qui pourraient confondre les graines germées avec de l'herbe à chat) ne viennent pas y mettre leur nez. Même précaution avec les enfants. « Il est vrai qu'un milieu humide et chaud reste favorable au développement des bactéries. Les intoxications restent pourtant rares chez les particuliers. La vigilance est toutefois de mise et seule une hygiène rigoureuse permet une culture limitant très fortement les risques », note le Dr Chevallier. Enfin inutile d'en faire pousser trop à la fois, car elles ne peuvent se conserver très longtemps (24 à 48 heures au réfrigérateur, pas plus !). Ni de les faire pousser trop longtemps. « Leur consommation est idéale lorsque le germe fait 1 à 2 cm. Elles sont alors très concentrées en énergie et en vitamines. Ensuite, plus elles vont pousser, plus cette concentration va diminuer », explique le Dr Chevallier. Si vous les achetez en barquettes en supermarché, veillez aussi à les consommer rapidement.

DIFFÉRENTS TYPES DE GRAINES POUR SE LANCER

Voici les quatre types de graines à germer que l'on peut trouver dans les enseignes spécialisées. Certaines marques proposent des mélanges de graines.

LÉGUMINEUSES :

lentille, pois chiche, haricot mungo, fenugrec.

CÉRÉALES : quinoa, blé, millet, sarrasin.

OLÉAGINEUX : lin, sésame, tournesol.

LÉGUMES : radis, fenouil, moutarde, cresson, luzerne (ou alfalfa).



Gare aux boissons énergisantes !

Très appréciées des jeunes, ces boissons provoqueraient chez la moitié d'entre eux (55,4 %) des effets indésirables, parfois des palpitations, des convulsions ou des nausées. Telle est la conclusion d'une étude menée par des chercheurs canadiens et publiée dans le « Canadian Medical Association Journal ». Rappelons que ces breuvages, contenant de la caféine ou de la taurine (stimulants), restent déconseillés aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes.



ÇA NOUS A MARQUÉS (ET ON PARTAGE) !

1 La raw water, pour les téméraires...

En Californie, des start-up commercialisent, pour ceux qui se méfient de l'eau du robinet, de la raw water, une eau à l'état brut, non traitée, non stérilisée et non contrôlée par les autorités sanitaires. Sauf que la nature étant bien polluée, les experts s'inquiètent. Cette eau pourrait en effet contenir, entre autres, des bactéries, des virus ou des parasites, voire de l'arsenic (naturellement présent dans le sol).

2 On sait pourquoi le chou de Bruxelles est mal aimé !

Selon le Dr Adam Cunliffe, expert en nutrition à l'université London South Bank, ce désamour pourrait s'expliquer scientifiquement. Si toute aversion alimentaire vient toujours, selon lui, d'une mauvaise expérience antérieure, la plupart d'entre nous n'auraient, en plus, pas appris à apprécier les aliments amers, comme ce légume. Et son odeur à la cuisson influencerait notre perception de son goût.

3 Rockit, la minipomme du goûter

Née en Nouvelle-Zélande et garantie sans OGM, elle est disponible sur les étals français depuis le début d'année. Et avec ses mensurations de rêve (5 à 6 cm pour 80 à 90 g), elle devrait séduire les enfants. 24 pomiculteurs la produisent dans le Val de Loire et le Sud-Ouest.

50 % de produits bio et locaux dans la restauration collective, voici l'objectif à atteindre pour 2022, comme l'a rappelé Stéphane Travert, ministre de l'Agriculture, dans « Le Journal du dimanche ».

Des légumes dans l'assiette, sans se prendre la tête

Si vous avez l'impression de tourner en rond côté légumes, jetez un œil à la gamme de la toute jeune marque La Brouette. Sauté de carottes à l'estragon confit, curry doux de légumes d'hiver aux cranberries... Au menu, que des produits frais issus à 90 % du terroir français et cuits tout en douceur sous-vide, agrémentés d'huile d'olive, de sel, et d'arômes. Mais zéro additif, conservateur, ou colorant !

La Brouette propose 14 références de légumes, selon la saison, dont 7 disponibles en permanence. Sachet pour 2 personnes : 7,50 €.



Bien manger rend heureux

C'est ce que confirme (encore !) une étude publiée dans la revue « Nutritionnal Neuroscience ». Mais les aliments bons pour le moral ne seraient pas les mêmes, selon les tranches d'âge. Ainsi pour les 18-29 ans, la viande et la pratique d'un sport favoriseraient le bien-être mental, car elles optimiseraient la concentration de dopamine et de sérotonine, dans leur cerveau. Et après 30 ans, il faudrait consommer plus d'antioxydants, pour mieux tenir tête à l'oxydation cellulaire, et réduire les aliments à index glycémique élevé.

CITOYEN

NON AUX POISSONS ÉLECTROCUTÉS !

Les eurodéputés ont tranché et rejeté la pêche électrique ! Cette pratique consiste à capturer des poissons benthiques (vivant au fond des mers), en provoquant des impulsions électriques dans le sédiment. Les poissons remontent alors dans un sale état (ecchymoses, brûlures, déformations du squelette). Bien qu'interdite en Europe depuis 1998, elle était jusque-là pratiquée sur dérogation par les Néerlandais. A priori, ce ne sera plus le cas.





Ce soir *je* reçois

Recevoir devrait toujours être un plaisir. Plaisir de choisir les recettes qui régaleront les convives, de passer un peu plus de temps que d'ordinaire en cuisine pour les épater, de partager un bon moment avec eux, de leur donner, avant leur départ, la recette qu'ils réclament...

Tout ça n'est pas un rêve mais votre réalité dès maintenant.

**Grâce aux pages qui suivent, attendez-vous à cuisiner
comme jamais et à réussir toutes vos recettes.**



Salade romaine grillée, côtelettes d'agneau

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 45 minutes

- 8 côtelettes d'agneau
- 2 cœurs de romaine
- 1 citron (jus)
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de fines herbes (menthe, basilic...)
- 50 g de petit épeautre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

— Faites cuire le petit épeautre dans de l'eau bouillante salée pendant 35 à 40 minutes. Égouttez et laissez refroidir (ou passez sous l'eau froide).

— Pelez l'ail, dégermez-le et pressez-le. Mélangez tout le jus du citron, l'ail et 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Lavez la salade sans l'effeuiller, essuyez-la et coupez-la en quartiers. Faites-les griller dans une poêle ou un grill badigeonnés d'huile d'olive.

— Dressez le petit épeautre sur la romaine grillée tiède, arrosez de la vinaigrette à l'ail et au citron et d'herbes ciselées. Faites cuire les côtelettes d'agneau sur le grill 2 à 3 minutes de chaque côté. Servez le tout parsemé de fines herbes ciselées.

Épaule d'agneau aux anchois et citron

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 35 minutes

★ REPOS 1 h ★ CUISSON 2 h 30

- 1 épaule d'agneau de 2 kg environ
- 1,5 kg de pommes de terre nouvelles
- 2 citrons bio
- 1 tête d'ail rose
- 3 belles branches de romarin
- 100 g d'anchois à l'huile
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

— Préparez la marinade : prélevez le zeste d'un citron préalablement lavé et pelez 6 gousses d'ail. Dans un récipient, réunissez le zeste du citron, les gousses d'ail pelées, 2 branches de romarin préalablement effeuillées, les anchois avec leur huile et l'huile d'olive. Salez légèrement, poivrez généreusement. Mixez le tout de façon à obtenir une purée.

— Versez cette marinade sur l'épaule et massez la viande pour bien répartir l'assaisonnement. Réservez à température ambiante pendant 1 heure.

— Pendant ce temps, lavez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail

en chemise (non épluchées) et le romarin restant, salez, poivrez et mélangez.

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Mettez les pommes de terre et les gousses d'ail en chemise dans un grand plat, ajoutez le reste de citron coupé en tranches épaisses. Déposez dessus l'agneau avec toute la marinade. Enfouissez pour 30 minutes. Baissez ensuite la température du four à 130 °C (th. 4/5) et poursuivez la cuisson encore 2 heures (la viande doit pouvoir se détacher au toucher). Couvrez d'aluminium si la viande colore trop et poursuivez la cuisson si elle n'est pas assez confite.

— Servez aussitôt parsemé de zeste de citron râpé.





Spaghetti à l'agneau haché

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

- **700 g** de viande d'agneau hachée (épaule ou gigot)
- **4** beaux oignons
- **6** gousses d'ail
- **3 cm** de gingembre frais
- **1** botte de coriandre
- **240 g** de spaghettis
- **2 c.** à soupe d'huile d'olive
- **1 c.** à soupe de curcuma
- **1 c.** à soupe de graines de carvi
- Piment et ail séchés pour servir
- Sel et poivre

— Pelez et émincez les oignons et l'ail. Épluchez le gingembre et râpez-le. Hachez la coriandre.

— Dans une cocotte en fonte, faites revenir 5 minutes les oignons et l'ail dans l'huile d'olive. Salez et poivrez, ajoutez le curcuma puis le piment selon votre goût. Mélangez et laissez revenir 5 minutes.

— Incorporez la viande hachée et le gingembre, puis les trois quarts de la coriandre hachée. Salez et poivrez. Laissez revenir 5 minutes, puis versez un petit verre d'eau.

— Faites cuire les spaghettis comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les, ajoutez la viande et mélangez.

— Servez aussitôt avec la coriandre effeuillée restante. Proposez un petit pot de piment et d'ail séchés à part.



Parmentier d'agneau aux oignons

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 35 minutes

★ **CUISSON 2 heures** ★ **Repos 20 minutes**

- **1 kg** d'épaule d'agneau désossée ■ **700 g** de pommes de terre
- **3** oignons ■ **15 cl** de lait ■ **90 g** de beurre
- **1 c.** à soupe de crème fraîche épaisse ■ **5 cl** d'huile d'olive
- **2 c.** à soupe de miel liquide ■ **2 c.** à soupe de chapelure
- **1 c.** à café bombée de cannelle en poudre ■ Sel et poivre

— Coupez la viande en gros morceaux. Épluchez et émincez les oignons. Faites saisir la viande 5 minutes dans une cocotte avec l'huile d'olive sur feu vif. Ajoutez les oignons, laissez-les fondre 10 minutes sur feu moyen en remuant. Ajoutez le miel, laissez légèrement caraméliser, puis ajoutez la cannelle, du sel et du poivre. Versez 50 cl d'eau sur la viande. Portez à ébullition, couvrez la cocotte, puis laissez mijoter pendant 1 h 30.

— Épluchez et lavez les pommes de terre puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 20 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les et passez-les au presse-purée. Faites chauffer le lait dans une casserole. Ajoutez-le dans les pommes de terre avec 70 g de beurre coupé en morceaux, la crème, du sel et du poivre. Mélangez pour obtenir une purée onctueuse.

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Vérifiez la cuisson de la viande : elle doit bien se détacher. Égouttez-la, laissez-la tiédir 20 minutes, puis effilochez-la avec vos doigts. Récupérez les oignons dans la cocotte, mélangez-les avec la viande et un peu de sauce.

— Répartissez la viande et les oignons dans le fond de 4 plats individuels et étalez la purée par-dessus. Parsemez la surface avec la chapelure et le reste du beurre coupé en petits dés.

— Placez les parmentiers au four et laissez-les cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient gratinés en surface.

— Servez-les bien chauds. Vous pouvez ajouter quelques fruits secs avec la viande et les oignons avant de les faire gratiner.



JAMAIS AU FRIGO

Eh oui, contrairement à ce que l'on croit souvent, les œufs ne se conservent pas au frigo. Boîte à œufs, **9,95€, Annabel James.**

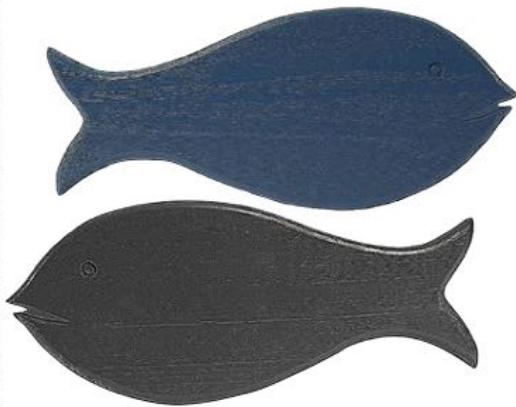
Lapins, poules, poissons... Pas si cloches!

Les animaux stars de Pâques ont quitté leur basse-cour (et leur bocal) et se sont donné rendez-vous dans nos cuisines. **Par Caroline Pacreau**



INTO THE WILD

Une bonne raison de sucrer son café. Sucrier en porcelaine, **15,90€, DaWanda.**



VAGUE BLEUE

Une rencontre entre terre et mer si on y coupe son saucisson. Planche poisson, à partir de **20€, Côté Table.**

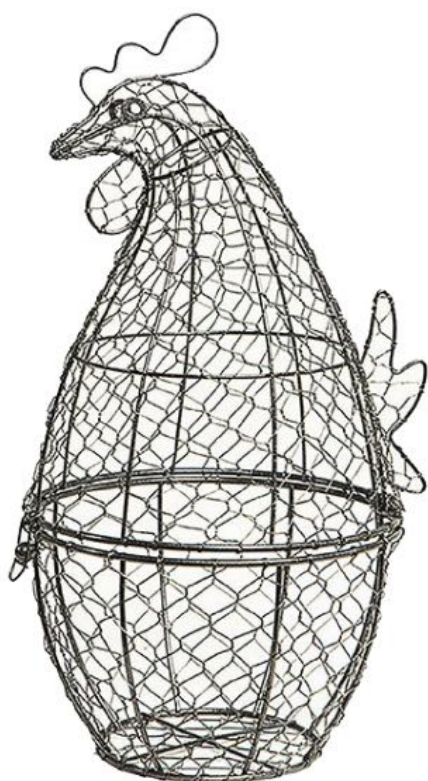
DÉCAPSU'LEURRE

La bière n'a qu'à bien se tenir. Décapsuleur poisson doré, **8€, Chehoma.**



À VOS PINCEAUX !

Le bon réflexe pour avoir la main légère sur les matières grasses. Pinceau en silicone et manche en bois, **12€, PaDesign.**



À L'ANCIENNE

On aime bien avoir tous les œufs dans le même panier. Poule panier, **26,90 €, Le Jardin d'Olaria.**



PLAISIR ENFANTIN

Chamallows, fruits frais et autres gourmandises se feront piquer avec plaisir. Lot de 4 pics en bois de Pâques, **9 €, My Little Day.**



SARDINE À L'EAU

À défaut d'attraper un vrai poisson, on étanche sa soif. Carafe en verre, **8,50 €, Orval Créations.**



RIEN NE SERT DE COURIR...

On prend le temps de boire son café sans se presser. Tasse lapin en porcelaine, **17,50 €, Lush Designs.**



RÉGRESSIF

On retombe en enfance. Ronds de serviette lapins, **16 € (les 8), My Little Day.**



POULE MOUILLÉE

On joue l'esprit basse-cour jusque sur la table. Pichet, **7,90 €, The Contemporary Home.**



BONNE PÊCHE

Crèmes brûlées et autres soufflés ne risqueront pas de se noyer. Raviers en forme de poisson, **10 €, Sphère Inter.**

ESPRIT BORD DE MER

Tous les poissons ne vont pas dans l'eau, il y en a qui finissent à table. Plats poisson d'avril, **11,35 € (petit modèle), 21,60 € (grand modèle), Le Jardin d'Olaria.**





La fondue, on l'aime en toute saison!

Habitué à chauffer de l'huile, du bouillon, du fromage ou encore du chocolat, l'appareil à fondue est relégué au placard dès les beaux jours. Pourtant, on peut y cuire bien d'autres choses. Et si l'on a un appareil à brûleur, en cas de coupure électrique, on n'est pas condamné aux sandwiches... par Juliette Romance

1 UN RISOTTO

Pour cela, l'appareil électrique est préférable car la température est constante. Ce plat cuisant dans le bouillon, c'est du sur-mesure pour notre ustensile ! Il faut compter 20 minutes, en réglant le thermostat à mi-puissance, pour réaliser le risotto en suivant une recette traditionnelle. On retire le caquelon de son support avant d'ajouter du parmesan et de la crème pour la touche finale.

2 DES BOULETTES DE VIANDE

On prépare ses boulettes comme on les aime. Dans le caquelon, on fait chauffer un bouillon épicé à puissance maximale. On l'additionne de sauce tomate et on y fait ensuite mijoter ses boulettes 10 minutes.

3 UN « ONE POT »

On graisse généreusement le fond et les parois jusqu'à mi-hauteur d'un caquelon en fonte ou en céramique émaillée, et on fait chauffer à température élevée. On y met à rissoler des échalotes. On ajoute rapidement du bouillon, des petites pâtes, de la viande hachée, quelques herbes aromatiques, du sel, du poivre, et on laisse le tout mijoter 15 minutes à température moyenne. On ajoute du fromage râpé et un peu de crème pour les gourmands. On grimpe la température et on laisse réduire 5 minutes.

4 BONS RÉFLEXES

- 1 La température du liquide chute vite lorsque l'on y trempe des aliments froids, et grimpe en flèche entre ces bains. Il faut donc jongler avec le thermostat afin de maintenir une chaleur idéale.
- 2 Le caquelon n'est généralement pas adapté pour dorer des aliments. En clair, ce n'est pas une casserole. Sauf avec un ustensile en fonte (à l'ancienne), qui permet toutes les préparations.
- 3 La résistance de ces appareils n'est pas conçue pour une utilisation prolongée (on oublie l'idée d'y préparer un pot-au-feu !)
- 4 On utilise toujours des ustensiles en bois, pour ne pas rayer le caquelon.



4 UNE MARMITE DU PÊCHEUR

On mélange moitié eau et moitié vin blanc sec (à la hauteur maximale indiquée), additionnés de rondelles d'oignon, de carotte et de poireau avec un bouquet garni. Lorsque le liquide frémit, on ajoute des morceaux de poissons variés et quelques crevettes. On laisse cuire 8 minutes sur puissance moyenne, puis on ajoute un quart de lait de coco (par rapport à la quantité de liquide), additionné d'une cuillerée de Maïzena, d'une pincée de safran, de sel et de poivre. Montez la température et arrêtez aux premiers bouillons.

5 UNE SAUCE DÉLICATE

Certaines préparations sont compliquées à réussir, comme la béarnaise. On met deux échalotes ciselées dans le caquelon, on ajoute quatre cuillerées de vinaigre de cidre, huit de vin blanc et de l'estragon. On fait réduire, à température élevée, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un fond de liquide. Puis on baisse au maximum et on incorpore des jaunes d'œufs en fouettant jusqu'à épaississement. Hors du feu, on ajoute du beurre fondu et clarifié sans cesser de remuer. Sel, poivre, estragon et cerfeuil ciselés pour parfumer, et la sauce est prête !

6 DES FRITES

On peut faire cuire sa poignée de frites en cas d'envie intempestive. Évidemment, la quantité est limitée. Et odeurs, fumées et projections – pensez à placer le couvercle antiprojections et éloignez les enfants – ne sont pas sous contrôle, comme dans une friteuse traditionnelle. Ce qui fonctionne pour les frites est valable pour d'autres fritures, comme des tempuras ou des beignets. Mais là, l'opération est encore plus délicate car on est à proximité du caquelon.

7 DU BEURRE GHEE

L'appareil à fondue permet de préparer facilement son beurre clarifié grâce à sa température constante.

Il faut mettre une bonne quantité de matière grasse (de qualité) coupée en petits morceaux dans la cuve, et régler le thermostat pour un réchauffage doux (cran 1 ou 2). Le beurre va fondre en douceur, ainsi on récupère facilement les particules et la mousse qui remontent au fil de la transformation. Dans la tradition ancestrale de purification du beurre, plus le processus est lent, meilleur c'est. Il faut compter 20 minutes minimum pour clarifier 500 g de matière grasse. Bon à savoir : le beurre clarifié se conserve hors du frigo et son point de fumée est élevé.

8 UNE ALTERNATIVE AU BARBECUE

L'été, on aime manger dans le jardin. On pense bien sûr au barbecue et à la plancha. Mais pourquoi oublier l'appareil à fondue ? On y fait pourtant cuire à peu près tout ce que l'on veut, à l'huile ou au bouillon. Il n'y a aucune raison de réserver l'usage de ce mode de cuisson à la seule saison froide... Et avec un appareil à brûleur, on n'est pas dépendant de l'électricité. Le top pour une soirée tardive, lorsque la température fraîchit, pour se réchauffer autour d'une bonne fondue bourguignonne.

UNE BASE MULTIFONCTION

Si vous possédez un appareil à brûleur, pourquoi vous contenter d'y faire de la fondue ?

POUR UN REPAS À LA PLANCHA

On transforme son appareil en plancha, avec une poêle à revêtement antiadhésif, et l'on y fait cuire ses lanières de viande, de légumes ou de poisson. Sain et facile.

POUR BRAISER ET GRILLER

On dépose sa poêle-gril sur le socle. On fait colorer et cuire ses steaks, ses pavés de poisson et de beaux morceaux de légumes. Et, pour un dimanche matin, on se concocte du pain perdu directement sur la table du brunch

POUR PRÉPARER UN MENU EXOTIQUE

On remplace le caquelon par un wok et on prépare un petit plat asiatique en direct sur la table. Original et délicieux.



Poisson d'avril (ou de mars)

Drôlement bon!



Gratin de merlan et tortellinis aux poireaux

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 20 minutes

■ **800 g** de filet de merlan ■ **2** poireaux
■ **3** branches d'aneth ■ **20 cl** de crème fraîche ■ **6 c.** à soupe de parmesan râpé
■ **400 g** de tortellinis frais à la ricotta
■ **10 cl** de vin blanc sec ■ **6 c.** à soupe de chapelure ■ **1 c.** à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre blanc

➤ Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez les poireaux en julienne. Faites-les suer dans une sauteuse avec l'huile pendant 8 à 10 minutes en mélangeant. Assaisonnez. Déglacez avec le vin blanc, laissez réduire puis incorporez la crème. Mélangez bien et retirez du feu.

➤ Ciselez l'aneth, ajoutez-le. Coupez le merlan en morceaux et ajoutez-les dans la sauteuse. Mélangez bien pour les enrober de sauce.

➤ Répartissez la préparation dans 6 plats à gratin individuels. Enfournez pour 10 minutes.

➤ Faites cuire les tortellinis en suivant les instructions du paquet puis égouttez-les. Dans un bol, mélangez la chapelure avec le parmesan.

➤ Sortez les plats du four. Répartissez les tortellinis et mélangez délicatement. Parsemez de chapelure au parmesan et terminez la cuisson 2 minutes sous le gril.

Cru, cuit, en lamelles ou en gratin... le poisson est un caméléon dans nos assiettes. On ne parle même pas de ses bénéfices nutritionnels qui en font un mets parfait. Retour sur des recettes qui vont faire des étincelles. **Par Alice Lili**

Limande meunière

POUR 6 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 30 minutes** ★ **CUISSON 35 minutes**

■ **6** limandes étêtées et pelées ■ **1** citron (jus) ■ Quelques brins de persil
■ **150 g** de beurre ■ Farine ■ Sel et poivre

➤ Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement le persil.

➤ Rincez, séchez et farinez les limandes, puis secouez-les pour retirer le surplus de farine. Salez et poivrez-les.

➤ Faites fondre 30 g de beurre dans une grande poêle antiadhésive. Quand il grésille, posez 2 limandes dans la poêle et faites-les cuire 5 minutes. Retournez-les délicatement et poursuivez la cuisson 5 minutes. Retirez

les poissons de la poêle et réservez-les au chaud dans le four. Essuyez la poêle et recommencez l'opération pour les limandes restantes en les faisant cuire deux par deux et en remettant 30 g de beurre à chaque fois.

➤ Une fois les limandes cuites, mettez le beurre restant dans la poêle et faites-le fondre. Quand il mousse, versez le jus de citron et prolongez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant. Salez et poivrez, ajoutez le persil. Versez le beurre citronné sur les limandes. Servez aussitôt.





Thon mi-cuit en salade

POUR 4 PERSONNES ★ **PRÉPARATION 15 minutes** ★ **CUISSON 6 minutes** ★ **MARINADE 30 minutes**

■ 600 g de filet de thon rouge (sans peau) ■ ¼ de chou rouge ■ 1 avocat ■ 1 oignon nouveau

■ 2 citrons ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 150 g de maïs doux ■ 4 tortillas ■ 7 cl d'huile d'olive

■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe rase de graines de sésame ■ Sel et poivre

SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT POUR LE THON (FACULTATIF)

■ 2 c. à soupe de mayonnaise ■ 3 c. à soupe de fromage blanc ■ 2 pincées de cumin ■ Sel et poivre

— Badigeonnez le filet de thon d'huile d'olive. Émincez finement le chou rouge. Arrosez-le avec le jus d'un citron, ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez, mélangez et laissez mariner 30 minutes en remuant de temps en temps. Ciselez l'oignon nouveau.

— Chauffez 1 cuillerée d'huile dans une poêle sur feu moyen. Déposez le filet de thon et laissez cuire 3 minutes de chaque côté. Salez, poivrez.

— Fouettez le reste d'huile d'olive avec le vinaigre et le jus du second citron. Mélangez l'assaisonnement avec le maïs, le chou et l'oignon. Ajoutez la chair de l'avocat coupé en dés. Mélangez la mayonnaise avec le fromage, le cumin, du sel et du poivre.

— Répartissez la salade sur les tortillas. Ajoutez le thon tiède tranché. Saupoudrez de sésame et de ciboulette ciselée et servez avec la sauce.



La coriandre chinoise, ou coriandre longue, possède un parfum moins soutenu et plus citronné que celui de l'herbe que nous utilisons, qui se concentre à la cuisson.



Croquettes de saumon aux herbes et à la noix de coco

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 30 minutes

- 400 g de saumon cuit
- 400 g de pommes de terre
- 1 bouquet de coriandre chinoise (ou traditionnelle)
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert (zeste et jus)
- 2 œufs
- 30 g de chapelure
- 20 g de farine
- 4 cl d'huile végétale
- 2 pincées de piment de Cayenne
- Sel et poivre

POUR LA SAUCE

- 20 cl de crème de coco
- 20 g de copeaux de noix de coco fraîche
- 2 c. à soupe de graines de sésame doré
- 1 c. à soupe de sauce d'huître
- 2 c. à café d'huile de sésame

— Précuisez les pommes de terre 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Pelez-les et écrasez-les, laissez refroidir. Faites revenir les échalotes émincées et l'ail écrasé 5 minutes dans un peu d'huile, salez et poivrez. Ciselez la coriandre.

— Mélangez les pommes de terre, le saumon émietté, la coriandre, les échalotes, le zeste et le jus du citron, du sel, du poivre et le piment. Formez des croquettes de la taille d'une grosse noix avec les mains.

— Préparez trois assiettes : l'une avec la farine, une autre avec les œufs battus et une dernière avec la chapelure. Trempez les croquettes successivement dans les trois assiettes. Réservez-les au frais.

— Préparez la sauce : mélangez la crème de coco avec la sauce d'huîtres et l'huile de sésame. Ajoutez les graines de sésame et les copeaux de noix de coco. Faites tiédir sur feu doux et réservez au chaud.

— Au dernier moment, chauffez un peu d'huile dans une poêle et dorez les croquettes environ 10 minutes en les tournant sur toutes les faces. Servez-les bien chaudes avec quelques feuilles de coriandre fraîche et la sauce.

Vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillerées à café d'huile pimentée dans l'assaisonnement à l'huile d'olive si vous aimez les saveurs relevées.



Maquereau en papillote

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 10 minutes ★ CUISSON 15 minutes

- 4 maquereaux ■ 500 g de haricots verts écosés ■ 1 poivron vert
- 1 citron ■ 1 échalote ■ Brins de thym ■ 10 cl de vin blanc sec
- 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Faites précuire les haricots 5 minutes dans l'eau bouillante salée, égouttez. Pelez, épépinez et coupez la chair du poivron en dés. Émincez le citron. Hachez l'échalote. Préchauffez le four à 220° C (th. 7/8).

— Préparez 4 papillotes de papier cuisson : dans le fond, répartissez les haricots, les rondelles de citron et des brins de thym.

— Fouettez l'huile d'olive avec l'échalote hachée. Déposez les maquereaux dans les papillotes. Ajoutez le vin blanc et l'huile à l'échalote. Salez, poivrez et fermez les papillotes.

— Enfouez pour 15 minutes. Servez avec des pommes de terre sautées à l'ail.



Le poisson, le caméléon des cuissons

Si la consommation de viande des Français réduit à vue d'œil, c'est loin d'être le cas de celle du poisson. Au contraire, on troque bien souvent notre steak contre un filet ou une darne. Et pour l'apprécier jusqu'au bout, on peut le cuire de bien des façons. Par Alice Duras

On aime bien suivre une certaine routine alimentaire, même pour les produits de la mer. Les plus consommés ? Le saumon et le cabillaud. Pourtant, avec quelque 20 000 espèces de poissons de mer dits « osseux », dont plus de 200 sur nos côtes, on a amplement le choix. Et si l'on n'en retrouve évidemment pas autant sur les étales, il n'empêche que, selon la saison, il est possible de varier la taille, la couleur et le goût de notre poisson du jour.

CEUX QUE L'ON TROUVE EN AVRIL

À part ceux en papier accrochés dans votre dos, vous trouvez la daurade (non royale), le haddock, la limande, le merlan ou encore la lotte (dont c'est la fin de saison). Si certains sont plus onéreux que d'autres, la lotte ou le turbot notamment, ils offrent une chair délicieuse. Côté petit poisson, riche en oméga 3, on ne se lasse pas du maquereau.

LES CLASSIQUES

Thon et saumon ne quittent jamais les étales. Et s'ils ont nos faveurs, c'est que leur texture rappelle celle de la viande (cela rassure les gros mangeurs car le poisson, souvent à tort, souffre encore d'une image « régime »). Autre point fort ? Les modes de



cuisson. Le saumon s'apprécie aussi bien à la poêle qu'au four ou au court-bouillon, voire cru.

AUFOUR

Glissez-le dans un plat au four avec un filet d'huile d'olive, de jus de citron et de l'oignon émincé. Côté température, évitez de dépasser les 180 °C : mieux vaut ajuster la cuisson de quelques minutes si nécessaire que de se retrouver avec un poisson trop cuit qui sera immangeable. On peut également le couvrir d'aluminium, notamment pour une pièce sans peau, afin de s'assurer qu'il ne dessèche pas. Pour les poissons entiers (bar, daurade...), la croûte de sel est très efficace. On mêle du gros sel à des blancs d'œufs avant d'en étaler une partie dans un plat, sur laquelle on pose le poisson puis on étale l'autre partie par-dessus. Après cuisson, il ne reste plus qu'à casser la croûte !

AU COURT-BOUILLON

Là, vous êtes sûr qu'il ne sera pas sec. En revanche, trop cuit, il peut vite terminer en purée. Et sans aromates, il sera insipide. Pour une version maison classique, on y glisse un bouquet garni, des carottes émincées, des échalotes, une pointe de vin blanc. On peut aussi le corser avec des épices (comme les étoiles de badiane), des agrumes, de l'ail... On y cuit les filets de poisson de 8 à 10 minutes.



LES BONS LABELS

MSC : il garantit des poissons issus de pêcheries durables et écocertifiées, c'est-à-dire pêchés dans le respect de la biodiversité et dont les espèces ne sont pas menacées.

AB : on trouve de plus en plus du poisson bio, qui assure le respect du bien-être animal avec une faible densité dans les bassins d'élevage et une alimentation strictement contrôlée.

SANS CUISSON, OU PRESQUE

Outre l'indémodable tartare qui a pris des airs asiatiques ces dernières années, on savoure aussi le poisson en ceviche : une spécialité péruvienne où il cuit dans le jus de citron. Autre spécialité ? Le tataki, où le poisson est juste saisi en aller-retour.



LE VIN... QUAND ON N'Y CONNAÎT RIEN (épisode 3)

Maintenant qu'on a vu (cf. 2 épisodes précédents) comment identifier les saveurs d'un vin et les « cartographier » de manière simple, le reste n'est plus qu'une question d'expérience et de « culture ». Côté expérience, c'est à vous de jouer, côté culture, je vais essayer de vous donner quelques bases...

Mis en bouteille par **Christophe Duhamel**



CULTURE GÉNÉRALE

La culture, moins on en a, plus on l'étale. Néanmoins, en connaître un minimum sur le sujet ne fait pas de mal et permet de mieux comprendre l'univers riche et varié des vins.

Comment le vin est-il fait et qu'est-ce qui influe sur son goût ?

C'EST QUOI, UN CÉPAGE ?

Un cépage est une variété de vigne (et donc de raisin), tout comme il y a de multiples variétés de pommes, de fraises...

Les vignes issues d'un même cépage ont des caractéristiques proches (forme des feuilles et autres propriétés...). Chaque cépage est aussi plus ou moins compatible avec tel ou tel type de terrain, ce qui fait que chaque région vinicole utilise traditionnellement des cépages bien adaptés à son type de sol.

Le cépage joue également un rôle important dans le goût des fruits, donc celui du vin (même si de nombreux autres paramètres entrent en compte).

Il existe des milliers de cépages, mais on peut citer parmi les plus utilisés : chardonnay, pinot noir, gamay, merlot, cabernet-sauvignon, syrah, savagnin, muscat d'Alexandrie, riesling, gewurztraminer...

QUELS SONT LES AUTRES PARAMÈTRES QUI FONT SON GOÛT ?

Au-delà du cépage, on peut citer parmi les principaux facteurs d'influence : le type de sol sur lequel pousse la vigne (sableux, argilo-

calcaire, schisteux, granitique...), l'exposition (sud, nord...), la météo (soleil, pluie, variations de température...), les fûts dans lesquels les vins sont « élevés » (stockés pendant leur processus de transformation), les apports extérieurs pendant ce processus (copeaux de bois, sucres...) et la façon dont travaille le vigneron pour transformer le raisin en vin.

D'AILLEURS, COMMENT L'OBTIENT-ON ?

1 Récolte (vendanges) : à la main ou à la machine, elle doit être faite au meilleur moment par rapport à la maturité et la météo.

2 Broyage / pressage : autrefois réalisé par piétinement, il est aujourd'hui principalement réalisé mécaniquement.

3 Fermentation : elle est soit naturelle, sous l'effet des levures présentes dans l'air, soit provoquée par des levures ajoutées par le viticulteur. Dans les faits, il y a deux phases de fermentation : une première de fermentation alcoolique, ou macération, où les sucres du raisin vont former l'alcool (ainsi que de la chaleur et du gaz carbonique) et où le vin prend sa couleur... Puis une deuxième phase, dite « malolactique », qui a lieu lorsqu'on met le vin en cuves, fûts ou barriques après en avoir retiré le marc (reste de matières solides venant de la peau et des pépins).

4 Clarification : il s'agit de débarrasser le vin de ses impuretés avant la mise en bouteille.





POURQUOI CERTAINS VIEILLISSENT-ILS BIEN ET D'AUTRES NON ?

Les vins qui vieillissent le mieux sont souvent les plus puissants, les plus tanniques (pour les vins rouges) et les plus concentrés en matière, les plus acides (pour les vins blancs). Les liquoreux se gardent souvent bien aussi car le sucre favorise la conservation. Mais tout cela est complexe et c'est aussi une question d'équilibre (donc de talent de celui qui fait le vin !).

Les vins qui ont le moins de défauts (les grands crus) ont en général plus de chances de bien vieillir car ce sont souvent les défauts qui s'accroissent dans le temps.

Attention : rares sont les vins qui peuvent vieillir bien et longtemps ! Seuls quelques-uns peuvent être gardés plus de 10 ou 15 ans (voir encadré ci-contre).

Mais chaque vin est différent, et chaque millésime également. Il y a des exceptions et, surtout, la façon dont le vin est conservé compte énormément.

QU'EST-CE QU'UN VIN BIO ?

C'est un vin réalisé à 100 % à partir de raisins produits en agriculture biologique. Lors du cycle de réalisation du vin, les produits

QUELQUES EXEMPLES DE VINS CONNUS POUR BIEN SE GARDER

- **Les rouges tanniques** (Madiran, médoc, certains grands crus de bordeaux et de bourgogne).
- **Certains blancs avec de l'acidité et du sucre** comme le riesling ou le gewurztraminer, le château-chalon (Jura).
- **La plupart des blancs liquoreux** (sauternes, jurançon, monbazillac).
- **Un bon champagne.**

utilisés sont majoritairement naturels (de nombreux composés chimiques employés par la filière non biologique sont interdits). D'autre part, les vins bio présentent une teneur en sulfites souvent moins élevée que les autres... Mais surtout, l'absence de pesticides chimiques permet à la vigne de développer ses racines en profondeur plutôt qu'en surface, tirant ainsi plus de personnalité du terrain, personnalité qui va se retrouver dans le vin.

On note aussi que les vins biologiques ont parfois un peu plus d'acidité, et parfois des arômes de fleurs plus développés.



ET LA BIODYNAMIE ?

La biodynamie considère la plante (ou l'arbre), ses fruits, le sol dans lequel elle pousse comme un écosystème complet qu'il faut entretenir et respecter. Cela

implique notamment l'absence totale de produits non naturels. De même, les levures utilisées pour la fermentation du vin ne doivent pas être ajoutées. D'autres

principes plus ésotériques sont parfois appliqués, sans que l'on sache si cela sert vraiment à quelque chose aujourd'hui.



TRAVAUX PRATIQUES

Choisir un vin qu'on aime est une (bonne) chose. Bien le conserver et bien le servir font beaucoup ! Et ça n'est pas très compliqué...

Le bon usage du vin

COMMENT LE CONSERVER ?

Déjà, il faut une bonne cave. Que ce soit une « vraie » cave en sous-sol ou un compartiment cave dans votre cuisine, une cave à vin a en principe une température constante entre 10 et 14 °C. Le plus important est qu'il n'y ait pas de variations de température, car c'est ce qui dessèche le bouchon et peut le rendre poreux, principale cause de dégradation du vin... Pour éviter ce dessèchement, une bonne cave doit avoir un taux d'humidité élevé, mais pas trop non plus, sinon le bouchon pourrait moisir... Le bon taux d'humidité se situe entre 70 et 80 %. Les bouteilles de vin se conservent couchées pour garder le bouchon humide et donc éviter qu'il se dessèche.

Autre point important : un vin doit être le moins possible exposé à la lumière... mais aussi aux mouvements ! Important à savoir quand on habite en ville (tremblements liés aux mouvements de l'ascenseur, au passage du métro...).

À QUELLE TEMPÉRATURE LE SERVIR ?

Vin rouge léger : plus il est léger et fruité, plus il se boit frais. Ainsi, un vin vraiment léger peut se consommer à 15 °C, voire un peu moins (soit directement sorti de la cave).

Autres vins rouges : plus un vin rouge est tannique, plus sa température de service devra être élevée car les tannins sont plus « durs » à basse température. Un vin rouge « moyen » se boit vers 16 ou 17 °C (on le sort de la cave quelques heures avant de le consommer), un grand vin type grand cru de bordeaux va s'apprécier vers 18 ou 19 °C.

Vin mousseux : se sert à 7 à 8 °C.

Vin blanc moelleux ou vendanges tardives : se sert aux alentours de 10 °C, car étant assez sucré, une température de service trop élevée le rendrait écœurant.

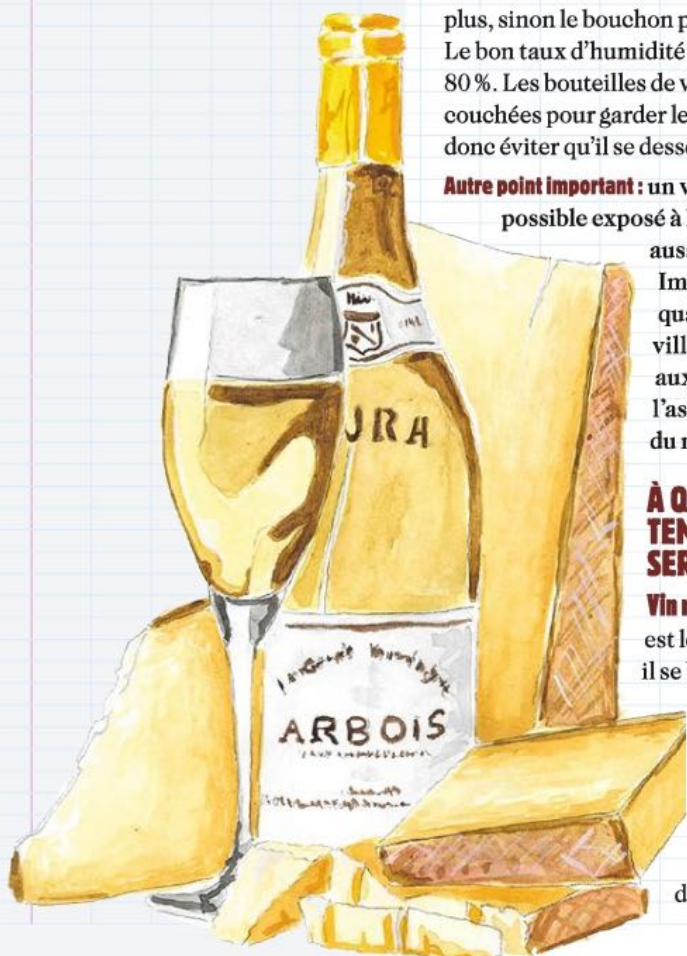
Vin blanc sec léger ou ayant de l'acidité : se sert à 10 à 11 °C car la fraîcheur est utile pour souligner l'acidité.

Vin blanc moins acide, plus rond, grand cru : 11 à 13 °C.

Vin rosé : tout comme pour le vin blanc, un rosé léger, frais, acide se sert aux alentours de 10 °C, alors qu'un rosé moins acide peut se servir vers 13 °C.

Champagne : plus le champagne est de qualité, plus on peut le servir à température élevée. Attention, même un petit champagne ne doit pas être servi à moins de 7 à 8 °C et un très bon champagne ne doit pas dépasser 12 °C. Même chose pour le champagne rosé.

Question subsidiaire : comment connaître la température d'un vin ? Il existe des thermomètres pour bouteille, sortes d'anneaux qui se placent sur la bouteille et permettent de connaître « en gros » la température de la bouteille, qui est elle-même un indicateur de la température du vin. Rien de totalement fiable, mais bon, difficile d'avoir mieux... sauf une fois que la bouteille est ouverte. Là, un thermomètre-





sonde plongé dans le vin donnera une température précise.

EN CARAFE OU PAS ?

On a souvent tendance à confondre carafage et décantation.

Le carafage consiste à « aérer » un vin pour lui permettre de développer ses arômes au contact de l'air. C'est une opération recommandée pour les vins jeunes (surtout les rouges). Mieux vaut utiliser une carafe large pour maximiser la surface de contact avec l'air.

Certains conseillent de carafier également les grands crus rouges, pour qu'ils « s'expriment », mais d'autres pensent que c'est une hérésie car ça peut les abîmer... Ça dépend des cas et des goûts !

La décantation consiste à séparer un vin des dépôts solides qui se seraient accumulés dans sa bouteille. C'est donc une opération qui concerne plutôt les « vieux » vins. C'est une manip qui doit rester courte (juste le temps pour les particules solides de tomber au fond de la carafe) car une trop longue exposition à l'air pourrait nuire au vin. Dans ce cas, mieux vaut utiliser une carafe étroite pour minimiser la surface de contact avec l'air.

Y A-T-IL DES VINS « PASSE-PARTOUT » QUE L'ON VA POUVOIR SERVIR AVEC « PRESQUE TOUT » ?

Vin « de base » à avoir dans sa cave ou vin polyvalent à apporter pour un dîner dont on ne connaît pas le menu, voici quelques suggestions de bouteilles capables de s'adapter à de nombreux plats.

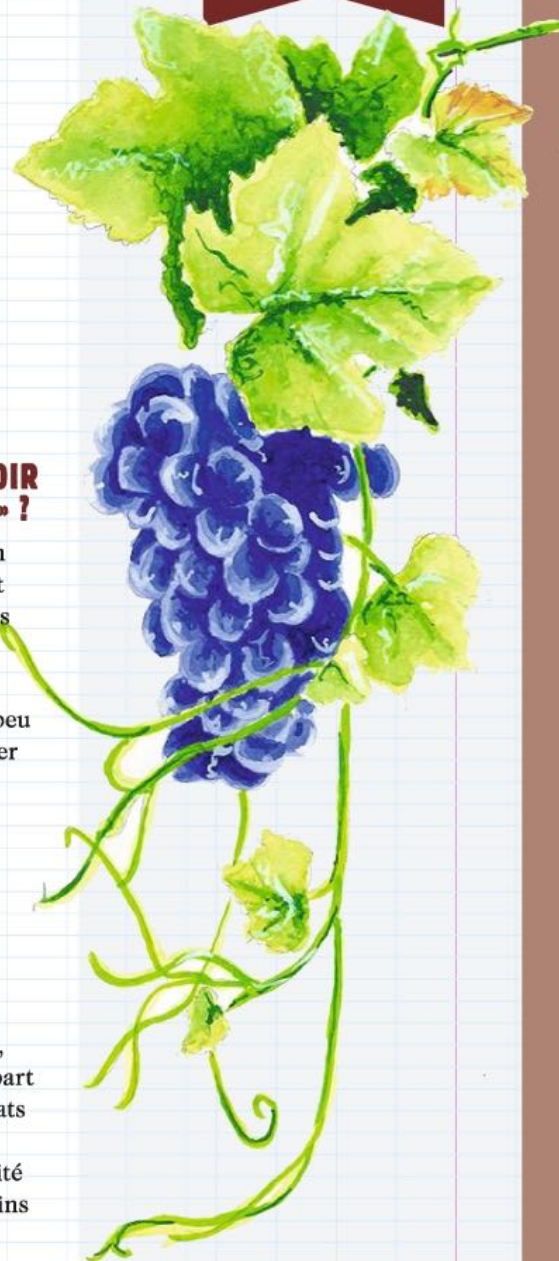
Côté rouges, un vin léger, plutôt fruité et peu tannique aura moins de risques de rentrer en collision avec un plat de caractère... voire de prendre le dessus et de donner l'impression que le plat est insipide. Cela peut être un vin de Loire (saumur-champigny, bourgueil...), un vin du Beaujolais (brouilly, gamay) ou un pinot noir du Jura ou d'Alsace.

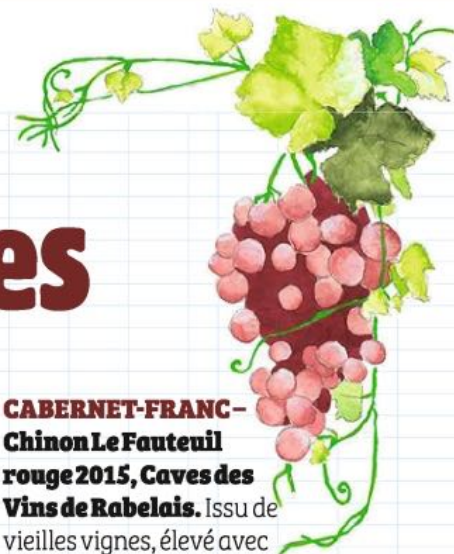
Côté blanc, il y a peu de risques avec un bourgogne blanc plutôt minéral et fruité, qui accompagnera sans problème la plupart des plats (sauf le gibier), y compris les plats exotiques ! Un saint-véran, un pouilly-fuissé ou un mâcon blanc de bonne qualité feront merveille. Par contre, évitez des vins trop sucrés.

On peut aussi opter pour un (bon) rosé de type bandol, côtes-de-provence ou rosé du Languedoc (sauf si vous invitez à dîner un intégriste qui considère que le rosé n'est pas un vin, mais là, changez d'invité, ou reprenez au début de ce paragraphe).

Bonne dégustation ! (toujours avec modération)

La prochaine fois, nous commencerons un petit tour des régions viticoles françaises et des principaux vins qu'elles proposent...





Le goût des grands cépages

Les cépages les plus réputés trouvent leur expression la plus pure dans des vins produits à partir d'un seul d'entre eux sur les meilleurs terroirs, à l'exemple du pinot noir en côte-de-nuits ou du merlot en saint-émilion. Voici une sélection de rouges proposée à la curiosité des amateurs et, nous l'espérons, au plaisir de leur palais. Il y manque certains cépages très connus, qu'on ne trouve quasiment qu'en assemblage, comme le cabernet-sauvignon, qui fait la gloire du Médoc, ou le grenache noir, roi du Languedoc.

Par Florent Leclercq



MALBEC – Cahors Tandem 2016, Château Lamartine. Vinifié délicatement pour offrir sans attendre un bel éventail de sensations, il offre un bouquet de fruits rouges et d'épices avec une pointe mentholée. Rond, frais et fruité en bouche, il accompagne au mieux confits, magrets ou viandes rouges. **Prix: 9,50 €.**



CABERNET-FRANC – Chinon Le Fauteuil rouge 2015, Caves des Vins de Rabelais. Issu de vieilles vignes, élevé avec précaution en barriques de chêne, il exhale des arômes intenses de fruits noirs avec des notes grillées, épicées et réglissées. Avec une bouche ample et fraîche aux tanins veloutés, il est parfait sur tournedos Rossini, faisan rôti... **Prix: 10,95 €.**



GAMAY – Moulin-à-vent Les Terrasses du Château 2015, Château du Moulin-à-Vent. Les crus du Beaujolais placent ce cépage à son apogée. Doté d'un nez de fleurs et de fruits noirs, celui-ci se révèle frais et fruité en bouche avec une pointe chocolatée et poivrée. À déguster sur terrines, côte de bœuf, carré d'agneau, brie de Meaux... **Prix: 13 €.**



SYRAH – Crozes-hermitage 2014, Domaine des Clairmonts. Les vieilles vignes conduites en bio sur sol caillouteux donnent un cru au nez intense de cassis et vanille, avec des notes de poivre et de sous-bois, et à la bouche ronde avec des tannins souples, fraîche et longue. À marier avec un osso-buco, un tajine au cumin... **Prix: 13,90 €.**



CARIGNAN – Foncadaure 2016. Une parcelle centenaire de ce vieux cépage du Languedoc, amoureusement cultivée sur le plateau de Leucate, en donne une expression gourmande aux tannins soyeux. Son nez de fruits noirs et d'épices et sa bouche ronde et longue avec une touche minérale s'apprécient pour le plaisir et sur des plats du cru. **Prix: 15 €.**



PINOT NOIR – Côte-de-nuits-villages Les Chaillots 2014, Domaine Gachot-Monot. De vieilles vignes situées au sud de ce fabuleux terroir produisent ce cru aux arômes de cassis et myrtille, avec des notes boisées et toastées. Il s'avère ample, suave et satiné en bouche, épousant au mieux viandes blanches et rouges et petit gibier. **Prix: 15,75 €.**



MERLOT – Saint-émilion grand cru Château Vieux Sarpe 2013. Élaboré suivant les principes éprouvés de ce très fameux vignoble, il complète un nez puissant et mûr de fruits rouges et noirs, aux notes de tabac, épices et réglisse, par une bouche élégante et harmonieuse aux tannins fondus. À son aise sur gibier à plumes, côte de veau, gigot d'agneau... **Prix: 20,05 €.**



**AVEC OU
SANS JARDIN,
CETTE ANNÉE,
JE FAIS MON
POTAGER !**

Le retour des beaux jours sonne le top départ des cultures de légumes. Même si vous n'avez pas beaucoup de temps, cela vaut la peine d'en cultiver un petit coin. Car les légumes du jardin vous offriront une fraîcheur et une saveur que vous ne trouverez pas facilement dans le commerce. Sans compter l'absence totale de pesticides... Alors, quelques mètres carrés de terre propre, un plantoir en main et hop ! Vous êtes prêt à lancer toutes les cultures. Et si vous n'avez pas de jardin, rien de grave : la quasi-totalité des plantes présentées se cultive aussi bien en pot !

Mars

Il fait encore frais, mais quelques légumes gagnent à être lancés tôt pour une récolte en primeur, et c'est bon pour le moral...

FRAISES

Installés maintenant, des plants portant déjà des boutons à fleurs donneront d'ici 6 semaines. La récolte sera plus abondante l'année prochaine.

Quelle variété? Essayez 'Manille', au goût de bonbon, et sa petite sœur, 'Mariguette', plus acidulée.

Soins et plantation: protégez-les des oiseaux par un filet et nettoyez-les cet automne.

Récolte: mai à septembre (si la variété est dite remontante).

Le truc pour les réussir: plantez les plants sur une toile de paillage, tendue sur la terre nettoyée au préalable.



RADIS

Même en pot, impossible de rater ses radis. Effectuez un semis tous les 10 jours pour une récolte échelonnée.

Quelle variété? Essayez 'Blanc d'hiver', dodu et croquant, ou les mélanges multicolores prisés des enfants.

Soins et plantation: arrosez si le temps est sec, c'est tout.

Récolte: trois semaines après le semis.

Le truc pour les réussir: protégez-les des limaces, car leurs attaques rendent les radis plus piquants.



POIS

Ils ne craignent pas les gelées tardives et laisseront la place aux dernières courgettes. Attention, il existe des variétés grimpantes (pois à rames) et d'autres naines (pois nains).

Quelle variété? 'Caroubel', qui se mange en gousse ou en grains (frais ou secs), est imbattable.

Soins et plantation: arrosez bien après le semis et protégez des oiseaux.

Récolte: 6 à 8 semaines après le semis, lorsque les gousses atteignent 6 cm de long.

Le truc pour les réussir: émiettez finement la terre avant le semis et couvrez les graines de 5 mm.



PERSIL

C'est l'aromatique incontournable, que vous récolterez depuis la plantation jusqu'à la floraison de la plante, en automne. Le persil peut se ressemer mais il n'est jamais envahissant. Achetez-le en plant à repiquer car la semence est des plus capricieuses.

Quelle variété? Choisissez la forme à feuilles plates plutôt que le persil frisé. Ce dernier est plus décoratif mais très peu goûteux.

Soins et plantation: une fois en place, il se passe de tout entretien.

Récolte: au fur et à mesure. Il se congèle bien.

Le truc pour le réussir: offrez-lui une terre riche et qui ne sèche jamais en été.



DEUX-EN-UN

Un pot de culture avec une source lumineuse intégrée: vous n'avez plus d'excuses pour ne pas jardiner lorsqu'il fait mauvais dehors! La puissance de l'éclairage et la taille du pot ne sont pas suffisantes pour de grosses

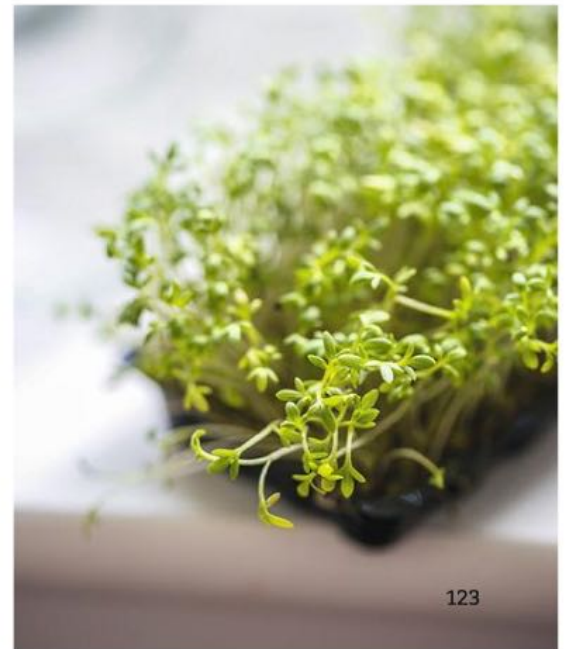
récoltes, mais pour démarrer au chaud des semis à replanter plus tard en pleine terre, ce pot lumineux est parfait. Vous pouvez aussi vous en servir pour vous initier à la culture hydroponique (sans terre), ludique et facile.



À découvrir

Cresson alénois

Promis, vous le récoltez en trois semaines maximum ! Semez-le en jardinière pour le garder à portée de main, comme vous sèmeriez des radis. Récoltez ce cresson particulier en le coupant à ras, lorsque les tiges atteignent 10 cm, et laissez repousser pour une nouvelle récolte. Vous pouvez aussi le cultiver en intérieur, en plaçant le pot contre une fenêtre. Pour les salades et relever les plats, juste avant de servir.



Avril

La terre se réchauffe, la végétation démarre, mais attention à ne planter que ce qui résiste aux gelées tardives, toujours possibles.

LAITUE

Vite plantée, vite récoltée, la laitue ne demande que peu de soins. Pensez à planter de façon échelonnée pour ne pas vous trouver débordé.

Quelle variété ? Préférez 'Feuille de chêne rouge', plus lente à monter et qui se resème.

Soins et plantation : détrempez la terre avant la mise en place des petites mottes, à planter vite après achat.

Récolte : trois semaines après la plantation.

Le truc pour la réussir : arrosez bien car la sécheresse fait monter les pommes.



CAROTTES

Elles réclament de la patience, mais les racines fraîches et croquantes patienteront des mois en terre jusqu'à la récolte.

Quelle variété ? Essayez 'Cosmic Purple', de couleur bordeaux, à la saveur très prononcée.

Soins et plantation : tenez le sol très humide jusqu'à la levée.

Récolte : 8 à 10 semaines après le semis.

Le truc pour les réussir : semez avec des radis, ces derniers se récoltant lorsque lèvent les carottes.



POMMES DE TERRE

Un trou, un tubercule et hop, une récolte : difficile de faire plus simple avec cette culture qui s'accommode d'à peu près tous les sols, et même des bacs, pourvu qu'ils soient suffisamment larges et profonds.

Quelle variété ? 'Sarlo' résiste à tout et sera votre assurance récolte. Pour la finesse, ne manquez pas 'Corne de Gatte'.

Soins et plantation : plantez les tubercules lorsque le lilas fleurit, vers le 15 du mois.

Récolte : 10 à 12 semaines en primeur, 15 pour la conservation.

Le truc pour les réussir : enrichissez le sol avec du compost avant la plantation.



THYM

Un petit emplacement de terre maigre lui suffira, pourvu que vous lui offriez le plein soleil.

Quelle variété ? Il existe des thym avec des parfums, comme 'Fleur provençale', sublime mais à chercher auprès de pépinières sur le Net.

Soins et plantation : une fois installé, le thym ne demande aucun soin particulier.

Récolte : dès la plantation et toute l'année.

Le truc pour le réussir : buttez-le lorsqu'il vieillit et se dégarnit.



Des fleurs à manger

Elles ne servent pas qu'à décorer les plats et enjoliver les salades ! Avec leur texture et leur saveur particulières, les fleurs à manger apportent de l'insolite. Celles du commerce étant souvent traitées, mieux vaut les cueillir au jardin. Pensée, mauve, hémérocalle, capucine, bourrache..., à vous de les tester pour choisir vos préférées. Les parties colorées sont les seules comestibles et il vaut mieux éviter les parties vertes coriaces à la base des fleurs.



LE KALE, UN BON CHOU D'HIVER

Il est plein de vitamines et a la bonne idée de se récolter lorsque le potager paraît bien vide. Le kale est un chou palmiste, qui forme une tige unique portant de grandes feuilles à cueillir après les premières gelées.

Autre atout : il n'est pas très sensible aux ennemis du chou, qui se comptent par dizaines. Plantez-le dès que vous trouverez des plants ou semez-le, avant la fin mai.

TOMATES

Un potager sans tomate, impossible ! Mais c'est une culture qui demande un peu de soins et surtout, du soleil.

Quelle variété ? Parmi les milliers de variétés, essayez les roses et les noires, les plus savoureuses. Les tomates cerise sont toutes très proches et sont les plus faciles à réussir. Quant aux tomates cocktail, aussi prolifiques que les tomates cerise, elles peuvent aussi se cuisiner. En outre, toutes deux s'accommodent bien de la vie en balcon, contrairement à leurs sœurs plus grosses, qui ne sauraient s'épanouir en dehors de la pleine terre.

Soins et plantation : pulvérisez du soufre (en poudre et bio) dès que le temps devient humide, et taillez régulièrement les plants. Palissez le long d'un tuteur.

Récolte : 3 mois pour les variétés précoces, 4 à 5 mois pour les tardives.

Le truc pour le réussir : enterrez le plant jusqu'à la base des feuilles.



Mai

Après le 15 du mois, tout vous est permis et c'est le moment de lancer les légumes d'été. Attention à ne pas partir trop tôt car il peut geler dans de nombreuses régions en début de mois.

NAVETS

Les tendres racines, fondantes et qui cuisent en un clin d'œil, vous feront oublier les navets du commerce.

Quelle variété ? 'Boule d'or', fondant et savoureux, est prisé des gourmets.

Soins et plantation : semez-les comme les radis mais en espaçant davantage la semence.

Récolte : 6 à 8 semaines après le semis (en primeur) et jusqu'aux gelées (pour la conservation).

Le truc pour le réussir : semez-les à distance des radis, qui ont les mêmes ravageurs. En bac et jardinière, optez pour un contenant profond, comme pour tous les légumes-racines.



COURGETTES

Les très jeunes fruits peuvent se consommer crus, lorsqu'on vient tout juste de les cueillir au petit matin ! Et même en fleur, vous pourrez en faire des beignets.

Quelle variété ? Privilégiez les variétés jaunes, longues ou rondes, plus savoureuses et plus fermes après cuisson.

Soins et plantation : arrosez tout au long de la saison et apportez un engrais si le plant s'essouffle.

Récolte : 6 semaines après la plantation et jusqu'aux gelées.

Le truc pour le réussir : inutile d'en planter beaucoup car deux pieds suffisent pour une famille de 4 personnes. La surproduction est vite arrivée...



BASILIC

Cette aromatique incontournable ne prend pas de place car vous pourrez la planter au pied des tomates, à qui elle tiendra bonne compagnie.

Quelle variété ? Le basilic thaï, au parfum fruité et épicé, sauvera plus d'un plat ou d'une sauce.

Soins et plantation : installez-le dans une terre bien préparée et humide, au soleil.

Récolte : 3 semaines après plantation et jusqu'à la floraison.

Le truc pour le réussir : ratiboisez-le dès qu'il commence à fleurir, pour le rajeunir.



DU BIO ET VEGAN POUR LE CHAT

Offrez une cure d'herbe à chat de la meilleure qualité à votre compagnon à 4 pattes. Semez du blé (bio, à chercher en grains entiers au rayon bio) en pot : 50 grains sous 1 cm de

terre suffisent pour une ration. Laissez lever jusqu'à ce que les feuilles se soient déployées. Vous épargnerez à votre chat l'herbe à chat du commerce, bourrée de pesticides...



SOMMAIRE

CRÈME RENVERSÉE VITE FAITE

VERRINE DE CHEESECAKE
CITRON VERT, CACAHUÈTES
ET BANANE

CRÈME BRÛLÉE FACILE
MERVEILLEUX AU CHOCOLAT
CRÈME CITRON SPÉCULOOS

MOUSSE DE CITRON

TARTE À LA CRÈME

CHOUX CRAQUELINS

CUPCAKES FAÇON PARIS-BREST

BRIOCHE À LA CRÈME

CHOCOLAT CHAUD
DE GRAND-MÈRE

GÂTEAU AUX ÉPICES, BANANE
ET MERINGUE

LAYER CAKE À LA CRÈME
ET AU CHOCOLAT

ŒUF À LA NEIGE
À LA CRÈME ANGLAISE

PETITE CRÈME AUX ŒUFS
À LA VANILLE

TARTE BRÉSILIENNE

LA CRÈME DE LA CRÈME

Crème pâtissière sans
gluten, sans lactose,
sans œuf

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes • CUISSON 10 minutes

- 40 cl de lait de riz
- 150 g de tofu soyeux
- 80 g de sucre
- 40 g de Maïzena
- ½ gousse de vanille

— Faites bouillir le lait avec la vanille
dans une grande casserole.

— Dans un saladier, mélangez le tofu soyeux avec le
sucre, puis ajoutez la Maïzena. Versez le lait sur le mélange
en remuant bien, puis versez de nouveau dans la casserole.

— Faites chauffer à feu doux jusqu'à ébullition sans cesser
de remuer, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



Attention, vous entrez dans un monde de tendresse. Tout y est doux, moelleux, sucré, réconfortant... ultra gourmand. Gâteaux à la crème, crème aux œufs, crème caramel, crème pâtissière... ce dossier est une ode à l'amour des desserts. N'oubliez pas de vous munir d'un fouet pour les travailler au corps et d'une cuillère pour les dévorer !

Par Claire Debruille



**Crème brûlée facile****Crème renversée vite faite**

Privilégiez les œufs bio (code 0) pour une crème à la couleur bien jaune et un meilleur goût. Et évitez ceux en code 3 (de poules élevées en batterie).



Verrine de cheesecake citron vert





Merveilleux au chocolat





Crème citron spéculoos

En version cheesecake : au lieu d'alterner les couches, tapissez le fond des verrines de spéculoos émiettés, puis versez la crème dessus. Et terminez par quelques zestes de citron



Proposée par
AudeBurger

Mousse de citron

Proposée par
mèrepierre



Pour une touche encore plus acidulée, versez dans le fond un petit peu de sirop de citron (du jus de citron chauffé avec du sucre) avant d'ajouter la crème de citron.



Crème renversée vite faite

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 40 minutes

- 3 œufs entiers
- 1/2 l de lait
- 75 g de sucre en poudre
- 15 morceaux de sucre pour le caramel
- 2 sachets de sucre vanillé

- Préparez le caramel en faisant fondre sans remuer dans une casserole le sucre en morceaux avec 10 cl d'eau. Versez-le ensuite dans un grand moule ou dans 6 petits ramequins.
- Faites bouillir le lait dans une casserole après y avoir ajouté le sucre vanillé et le sucre en poudre.
- Battez les œufs en omelette. Versez-y doucement le lait puis écumez pour retirer toutes les petites bulles en surface.
- Versez le mélange obtenu dans le ou les moule(s). Procédez à une cuisson au bain-marie : placez le moule ou les ramequins dans un grand plat rempli d'eau. Faites cuire 30 minutes environ à 150 °C (th. 5). Pour vérifier la cuisson, touchez le centre du bout du doigt : il doit présenter une certaine résistance.
- Attendez que la crème soit complètement refroidie pour la renverser dans un plat de service ou dans de petites assiettes à dessert.



Verrine de cheesecake citron vert, cacahuètes et banane

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 5 minutes

REPOS 4 heures

- 2 bananes
- 10 cl de jus de citron vert
- 500 g de fromage frais
- 20 cl de lait
- 12 spéculoos
- 2 c. à soupe de pâte de cacahuètes
- 1/2 c. à café d'agar-agar

- Fouettez l'agar-agar avec le jus de citron vert et faites chauffer. À la première ébullition, retirez du feu.
- Fouettez au batteur le fromage frais et incorporez le jus de citron.
- Émiettez les spéculoos et répartissez-les dans le fond de 6 verrines. Versez l'appareil au fromage frais. Entreposez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- Faites chauffer le lait avec la pâte de cacahuètes pour obtenir un liquide homogène. Mixez les bananes pelées avec la préparation et entreposez au frais.
- Au moment de servir, versez le coulis de banane sur le cheesecake.



Crème brûlée facile

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

RÉFRIGÉRATION 30 minutes

- 8 jaunes d'œufs
- 2 œufs entiers
- 400 g de crème fraîche
- 33 cl de lait entier
- 100 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille
- Sucre de canne

- Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Versez le lait dans une grande casserole. Fendez la gousse de vanille, récupérez les graines et déposez-les dans le lait puis faites chauffer légèrement.
- Dans un récipient, battez vivement à la main ou à l'aide d'un mixeur les œufs entiers, les jaunes d'œufs, la crème fraîche et le sucre. Ajoutez enfin le lait et mélangez bien.
- Versez la préparation dans 6 ramequins. et faites cuire au bain-marie pendant 25 minutes (jusqu'à ce que la crème soit solide). Laissez refroidir et déposez les ramequins au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.
- Avant de servir, parsemez de sucre de canne et passez les ramequins sous le gril de votre four pour les faire caraméliser. Servez encore tiède.



Merveilleux au chocolat

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 1 heure

CUISSON 1 h 30 • REPOS 2 heures

150 g de chocolat noir

POUR LA MERINGUE :

4 blancs d'œufs

200 g de sucre en poudre

POUR LA CRÈME :

50 cl de crème liquide entière bien froide **2 c.** à soupe de mascarpone

50 g de sucre en poudre

3 c. à soupe de cacao amer

Commencez par préparer les meringues. Fouettez les blancs d'œufs en neige bien ferme puis incorporez petit à petit le sucre en poudre pour obtenir une texture bien lisse et brillante.

Préchauffez le four à 110 °C (th. 3/4).

Déposez 12 petits disques de meringue assez épais sur une plaque à pâtisserie couverte de papier cuisson. Enfourez-les pour 1 h 30. Éteignez ensuite le four et laissez les meringues refroidir 2 heures dans le four fermé.

Préparez la chantilly : fouettez la crème liquide avec le mascarpone puis, lorsque le mélange est très ferme, ajoutez le sucre en poudre et le cacao.

À l'aide d'un Économe, râpez le chocolat pour réaliser des copeaux.

Répartissez la chantilly sur la moitié des disques de meringue puis ajoutez les meringues restantes pour faire comme un sandwich. Enrobez ensuite les meringues collées ensemble avec la chantilly puis entourez-les de copeaux de chocolat. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.



Crème citron spéculoos

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 minutes

RÉFRIGÉRATION 1 heure

1 citron jaune bio

3 œufs bio

250 g de mascarpone

85 g de sucre

1 paquet de spéculoos

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Réservez-les dans un bol.

Dans un récipient, battez les jaunes avec le sucre. Incorporez le mascarpone progressivement et mélangez bien. Prélevez le zeste du citron, et extrayez-en le jus. Ajoutez-les à la préparation et mélangez de nouveau.

Montez les œufs en neige, mélangez-les ensuite délicatement à la préparation. Émiettez les spéculoos dans un bol.

Préparez les verrines. Déposez dans le fond une couche de spéculoos suivie d'une couche de crème au citron. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire.

Conservez au réfrigérateur pendant 1 heure puis servez.



Mousse de citron

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 5 minutes

RÉFRIGÉRATION 1 heure

2 citrons jaunes

2 œufs

10 cl de crème liquide

1 c. à soupe de mascarpone

80 g de sucre glace

15 g de Maïzena

1/4 de feuille de gélatine

Faites ramollir la gélatine dans l'eau et extrayez le jus des citrons.

Séparez les blancs d'œufs des jaunes et battez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la Maïzena, remuez.

Faites chauffer le jus des citrons, laissez-le un peu tiédir et ajoutez-le au mélange jaunes, sucre, Maïzena. Mélangez vivement et ajoutez la crème liquide. Mettez sur feu doux et remuez jusqu'à ce que la crème épaississe. Quand la crème est arrivée à la consistance désirée, ajoutez la gélatine essorée.

Montez les blancs en neige ferme puis la crème en chantilly. Ajoutez ensuite les blancs au premier mélange tiède, puis ajoutez la chantilly.

Écrasez le mascarpone et ajoutez-le à votre préparation. Mélangez de nouveau et versez dans des verrines.

Réservez au frais pendant 1 heure.



Tarte à la crème



Cupcakes façon paris-brest



On conserve l'une des meilleure partie du paris-brest : le pralín ! Et on s'évite ce qui prend du temps, la pâte à choux. Une bonne idée de minigâteaux, notamment pour un goûter d'anniversaire.



Choux à la crème vanillée





Brioche à la crème

Vous pouvez ajouter dans la crème pâtissière des pralines roses émiettées (ces petits biscuits qui viennent de Lyon) avant de la mettre dans la poche à douille.



**Chocolat chaud
de grand-mère**



**Gâteau aux épices, banane
et meringue**



Tarte à la crème

POUR 12 PARTS

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 1 h 10 • REPOS 30 minutes

POUR LA PÂTE SABLÉE : 1 œuf

200 g de beurre 300 g de farine
100 g de farine de riz 50 g de farine
d'amande 1 sachet de sucre vanillé

160 g de sucre 1 pincée de sel

POUR LA CRÈME : 3 jaunes d'œufs

25 cl de lait 75 g de sucre

15 g de farine ½ gousse de vanille

POUR LE BISCUIT : 1 œuf

60 g de sucre 25 g de farine

25 g de fécule de maïs 10 g de miel

1 c. à café d'eau de fleur d'oranger

½ sachet de sucre vanillé

— Pour la pâte sablée : mélangez les farines, le sucre vanillé, le sucre, le sel, le beurre ramolli, l'œuf, et travaillez l'ensemble pour obtenir une boule de pâte homogène. Filmez puis laissez reposer 30 minutes.

— Pour la crème : faites chauffer à feu très doux le lait avec la gousse de vanille et la moitié du sucre. Battez les jaunes d'œufs avec le reste de sucre et la farine. Versez le lait presque bouilli sur la préparation aux œufs puis remettez sur le feu et faites cuire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à épaississement de la crème. Laissez refroidir dans un bol couvert.

— Préchauffez le four à 175 °C (th. 5/6).

Pour la pâte à biscuit : séparez le blanc d'œuf du jaune. Battez le jaune avec 20 g de sucre, le miel, le sucre vanillé et l'eau de fleur d'oranger. Montez les blancs en neige avec le reste de sucre et une pincée de sel. Incorporez délicatement à la préparation. Ajoutez enfin la farine et la fécule de maïs puis transvasez dans une poche à douille.

— Étalez la pâte sablée dans un moule en la piquant avec une fourchette. Remplissez avec la crème puis couvrez avec le biscuit. Enfournez pour 1 heure environ. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.



Choux à la crème vanillée

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 1 h 30 • CUISSON 30 minutes

POUR LA PÂTE À CHOUX :

200 g d'œufs (4 environ) 10 cl de lait

80 g de beurre 120 g de farine

2 g de sucre 2 g de sel

POUR LE CRAQUELIN :

40 g de beurre doux 50 g de cassonade

50 g de farine 1 pincée de fleur de sel

POUR LA CRÈME VANILLÉE :

30 cl de crème liquide entière

50 g de sucre glace 1 gousse de vanille

— Pour le craquelin : mélangez la farine, la cassonade, la fleur de sel et le beurre pommade. Pétrissez afin d'obtenir une pâte homogène. Étalez-la sur 3 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier cuisson. Découpez des disques de 5 cm de diamètre. Réservez au froid.

— Pour la pâte à choux : préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole, mettez 10 cl d'eau, le lait, le sel, le sucre et le beurre. Portez à ébullition puis, hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois. Mélangez énergiquement avec une cuillère en bois. Remettez sur le feu 1 à 2 minutes en mélangeant sans cesse, pour dessécher la préparation. Mettez la préparation dans le bol d'un robot pâtissier. Fouettez quelques minutes, puis ajoutez progressivement les œufs battus.

— À l'aide d'une poche à douille, dressez des petits choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Posez un disque de craquelin sur chaque chou. Enfournez, baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et faites cuire 25 à 30 minutes. Déposez les choux sur une grille et laissez refroidir.

— Pour la crème : fouettez la crème liquide bien froide en chantilly avec les graines de la gousse de vanille. Ajoutez le sucre glace. Débarrassez la chantilly dans une poche à douille cannelée. Ouvrez les choux avec un couteau, et garnissez-les de crème. Reposez les chapeaux et réservez au frais.



Cupcakes façon paris-brest

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 20 minutes

2 œufs 150 g de fromage frais

7,5 cl de lait

80 g de Pralinoise dessert en tablette

60 g d'amandes effilées

60 g de farine 60 g de sucre glace

40 g de sucre en poudre

30 g de pralin en poudre

25 g de poudre d'amande

2,5 cl d'huile

1 c. à café de levure chimique

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la farine, la levure, le sucre en poudre, le pralin et la poudre d'amande dans un saladier.

— Cassez les œufs dans un autre saladier et battez-les avec l'huile et le lait. Ajoutez-les dans le premier saladier et mélangez. Répartissez la préparation dans des caissettes à cupcakes en les remplissant aux deux tiers. Enfournez pour 12 à 15 minutes.

— Faites fondre la Pralinoise au bain-marie. Fouettez le fromage frais et le sucre glace dans un saladier. Incorporez la Pralinoise. Laissez refroidir complètement.

— Faites dorer les amandes effilées dans une poêle à sec. Au moment de servir, décorez les petits gâteaux avec le glaçage à la Pralinoise, à l'aide d'une poche à douille cannelée. Décorez enfin avec les amandes effilées.



Brioche à la crème

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 minutes

CUISSON 45 minutes • REPOS 4 heures

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE :

■ 3 jaunes d'œufs ■ 25 cl de lait entier
■ 50 g de cassonade ■ 20 g de Maïzena
■ 1 gousse de vanille

POUR LES BRIOCHES : ■ 2 œufs moyens
■ 20 cl de crème fraîche épaisse entière
■ 10 cl de lait entier ■ 500 g de farine
+ un peu pour le plan de travail ■ 80 g de cassonade ■ 10 g de levure boulangère
fraîche ■ 1 c. à café rase de sel

— Pour la crème : fouettez les jaunes d'œufs, la cassonade et la Maïzena. Portez à ébullition le lait avec les graines de vanille. Versez sur le mélange d'œufs puis transvasez dans la casserole. Portez à ébullition en fouettant. Quand la crème épaissit, comptez 1 à 2 minutes de cuisson. Laissez tiédir avant de mettre dans une poche à douille. Réservez au frais.

— Pour la pâte à brioche : dans la cuve d'un robot, émiettez la levure. Ajoutez la farine, puis tous les autres ingrédients. Pétrissez pendant 10 à 15 minutes. La pâte doit être élastique et claquer contre le bol. Couvrez et laissez lever dans un four à 30 °C : la pâte doit doubler de volume (comptez 1 h 30 à 2 heures).

— Rabattez la pâte pour la dégazer. Faites des boules d'environ 65 g, étalez-les sur le plan de travail fariné. Déposez au centre de chaque pâton une belle boule de crème pâtissière froide. Pincez les bords et rabattez comme pour former une aumônière. Façonnez le pâton en boule entre vos mains. Déposez les boules dans le moule, sans les coller : elles vont gonfler et combler les trous toutes seules. Couvrez et laissez lever pendant 1 h 30 à 2 heures. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5/6).

— Enfournez les brioche pour 30 minutes. Laissez tiédir avant de démouler et de saupoudrer de sucre glace. Dégustez tiède.



Chocolat chaud de grand-mère

POUR 8 PERSONNES

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 5 minutes

■ 1 l de lait entier
■ 10 cl de crème fleurette très froide
■ 250 g de chocolat noir
■ 2 sachets de sucre vanillé
■ 1 c. à soupe de fécule de maïs
■ 1 c. à soupe de sucre glace
■ 1 c. à café de cannelle moulue
■ Cacao en poudre

— Diluez la fécule de maïs dans un petit verre avec 10 cl de lait.

— Concassez le chocolat. Versez le reste du lait dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre vanillé, la cannelle et la fleur de sel. Incorporez le chocolat, faites fondre à frémissement.

— Ajoutez le verre de fécule diluée dans le lait, remuez vigoureusement et laissez épaissir le mélange. Montez la crème très froide en chantilly avec le sucre glace.

— Versez le chocolat chaud dans les tasses, ajoutez un toupet de crème Chantilly et servez avec un voile de cacao tamisé.



Gâteau aux épices, banane et meringue

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 1 h 20 • CUISSON 50 minutes

POUR LE GÂTEAU : ■ 250 g de bananes écrasées ■ 4 œufs ■ 150 g de beurre
■ 225 g de farine ■ 160 g de cassonade
■ 80 g de raisins secs ■ 1 c. à soupe de miel ■ 1 c. à soupe de quatre-épices
■ ½ sachet de levure chimique
■ 1 gousse de vanille

POUR LA CRÈME : ■ 25 cl de crème fleurette ■ 200 g de fromage blanc
■ 50 g de miel ■ 1 gousse de vanille

POUR LA MERINGUE : ■ 50 g de blancs d'œufs ■ 95 g de sucre en poudre

POUR LA DÉCO : ■ 1 banane
■ 1 c. à soupe de raisins secs
■ Caramel liquide

— Pour le gâteau : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans le bol du robot, placez la farine, la levure, la cassonade, les bananes, les raisins, le beurre coupé en dés, le miel, les graines de la gousse de vanille, les épices. Mélangez puis ajoutez les œufs. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Placez-la dans un moule. Enfourez pour 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

— Pour la crème : montez la crème fleurette et le fromage blanc très froids en chantilly ferme avec le miel et les graines de vanille. Réservez au frais.

— Pour la meringue : dans une casserole, portez 2,5 cl l'eau et 75 g de sucre à 120 °C. Dans un saladier, montez les blancs en neige en incorporant 20 g de sucre à mi-chemin. Versez le sirop chaud tout en fouettant jusqu'à ce que la meringue refroidisse.

— Au moment de servir, fendez le gâteau en deux, garnissez de crème. Décorez de rondelles de banane, de raisins secs, nappez de caramel et refermez. Nappez le dessus de meringue, faites caraméliser au chalumeau.



Layer cake à la crème et au chocolat

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 heure • CUISSON 25 minutes
POUR LES GÂTEAUX : ■ 3 œufs ■ 180 g de beurre ramolli + 30 g pour les moules ■ 6 c. à soupe de lait ■ 180 g de farine + 30 g pour les moules ■ 180 g de sucre en poudre ■ 60 g de chocolat blanc haché ■ 60 g de chocolat au lait haché ■ 60 g de chocolat noir haché ■ 1 sachet de levure chimique ■ 2 c. à soupe de poudre de cacao amer ■ 1 c. à café d'extrait de vanille
POUR LA CRÈME AU BEURRE : ■ 250 g de fromage frais ■ 125 g de beurre ramolli ■ 250 g de sucre glace ■ 1 c. à café d'extrait de vanille
POUR LA DÉCO : ■ 40 g de chocolat au lait haché

— Pour les gâteaux : préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Beurrez et farinez 3 moules à manqué de 15 cm de diamètre. Faites fondre les 3 chocolats séparément dans 3 grands bols.

— Dans un saladier, fouettez le beurre et le sucre au batteur électrique, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajoutez les œufs un par un, en fouettant entre chaque ajout. Incorporez le lait, puis la farine et la levure tamisées ensemble. Mélangez soigneusement.

Répartissez la pâte dans les bols contenant les chocolats fondus. Ajoutez l'extrait de vanille dans le bol contenant le chocolat blanc, puis mélangez. Ajoutez 1 cuillerée à café de cacao dans le bol contenant le chocolat au lait, puis mélangez. Ajoutez le reste de cacao dans le bol contenant le chocolat noir, puis mélangez.

— Versez le contenu des bols dans les

moules. Enfournez pour 20 à 25 minutes. Laissez tiédir, puis démoulez les gâteaux. Laissez refroidir complètement sur une grille.

— Pour la crème : mettez le sucre glace, le fromage frais, le beurre et l'extrait de vanille dans un grand saladier ou la cuve d'un robot. Fouettez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Réservez au frais.

— Pour le montage : disposez le gâteau au chocolat blanc sur un plat et tartinez-le d'une cuillère à soupe de crème. Disposez le gâteau au chocolat au lait par-dessus. Recouvrez-le de crème puis du gâteau au chocolat noir. Étalez le reste de crème sur le dessus et les côtés du gâteau, en formant des pics à l'aide d'une spatule. Parsemez de chocolat au lait. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Œuf à la neige à la crème anglaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 40 minutes • CUISSON 20 minutes

■ 5 œufs ■ 60 cl de lait entier ■ 15 cl de crème liquide ■ 150 g de sucre en poudre ■ 150 g de chocolat noir pâtissier ■ 6 c. à café de pralin ■ 1 gousse de vanille ■ Sel

— Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige très ferme avec 1 pincée de sel. Ajoutez 30 g de sucre peu à peu. Répartissez cette meringue dans 6 empreintes demi-dôme en silicone. Enfournez pour 5 minutes. Laissez refroidir.

— Portez le lait à ébullition dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Fouettez les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre restant, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait vanillé peu à peu, tout en fouettant, puis transvasez le tout dans la casserole. Laissez cuire sur feu doux en mélangeant, jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.

— Versez la crème dans un saladier, filmez au contact et laissez refroidir, puis placez-la au réfrigérateur. Cassez le chocolat dans un saladier. Faites chauffer la crème, puis versez-la sur le chocolat. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse.

— Répartissez la crème anglaise dans des coupelles. Ajoutez les blancs sur le dessus. Arrosez de sauce au chocolat, parsemez de pralin et servez.



Petite crème aux œufs à la vanille

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 15 minutes
• CUISSON 40 minutes • INFUSION 30 minutes

5 œufs entiers **8** jaunes d'œufs **1 l** de lait entier
200 g de sucre en poudre
1 c. à soupe de pistaches décortiquées non salées
1 gousse de vanille **1** trait de jus de citron

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, versez le lait. Ajoutez les graines issues de la gousse de vanille fendue et grattée, ainsi que la gousse évidée. Portez à ébullition, retirez du feu et couvrez. Laissez infuser le lait au moins 30 minutes.

— Dans une jatte, fouettez les œufs entiers, les jaunes d'œufs et le sucre. Versez le lait vanillé en remuant, puis le jus de citron. Versez la crème obtenue dans 8 ramequins. Placez-les au bain-marie dans un plat à four. Enfourez pour 30 minutes.

— Laissez refroidir les crèmes aux œufs puis réservez-les au réfrigérateur. Au dernier moment, parsemez-les de pistaches concassées et servez frais.



Tarte brésilienne

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 1 heure
REPOS 1 h 30 • CUISSON 25 minutes

POUR LA PÂTE LEVÉE : **1** œuf **150 g** de beurre mou en morceaux
6 cl de lait tiède **300 g** de farine **20 g** de levure fraîche de boulanger
2 c. à soupe de sucre semoule

POUR LA CRÈME : **4** jaunes d'œufs **50 cl** de lait entier
80 g de sucre semoule **40 g** de fécule de maïs **1** gousse de vanille

POUR LA CHANTILLY : **40 cl** de crème liquide entière

40 g de sucre glace

POUR LA DÉCO : **100 g** de pralin

— Pour la pâte : diluez la levure dans le lait tiède avec 1 pincée de sucre. Tamisez la farine dans un saladier. Ajoutez le beurre et mélangez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux. Faites un puits et versez la levure diluée, l'œuf et le sucre. Pétrissez en incorporant peu à peu la farine. Travaillez la pâte une dizaine de minutes. Couvrez d'un linge, laissez lever 1 heure à température ambiante.

— Ce temps passé, dégazez la pâte et garnissez un moule à tarte. Laissez à nouveau lever pendant 30 minutes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez la pâte d'une feuille de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfourez pour 15 minutes. Retirez le papier et le lest, puis prolongez la cuisson 5 minutes.

— Pour la crème : portez à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Laissez infuser 10 minutes. Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la fécule. Versez le lait chaud en fouettant, puis transvasez le tout dans la casserole. Laissez épaissir sur feu moyen. Débarrassez la crème dans un saladier. Filmez au contact et laissez refroidir.

— Étalez uniformément la crème sur le fond de tarte. Fouettez la crème liquide en chantilly, en y incorporant progressivement le sucre glace. Répartissez-la sur la tarte puis saupoudrez de pralin. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Vous nous avez écrit, Marmiton vous répond

Une question, un doute, une précision, un compliment... ;)

Ça se passe par ici :

[courrierdeslecteurs@](mailto:courrierdeslecteurs@marmiton.org)

marmiton.org

On répondra avec gourmandise (et même que l'on vous fera des bisous). À vos claviers (ou stylos) !

ANNIE (AVIGNON)

« À toute l'équipe du Marmiton, Belle et gourmande année nouvelle pour toute votre équipe. C'est une joie réelle de découvrir chaque numéro et y trouver l'envie de réaliser les recettes, mais aussi découvrir la rubrique Comme au marché, Cuisiner en 17 min, et tant d'autres. J'ai adoré le thème Comme en Thaïlande dans le numéro de janvier-février et le numéro de Noël a été une vraie fête de lecture et d'envie.

Merci pour tout cela. Les rayonnages de ma bibliothèque culinaire s'allongent depuis quelques années. Un vrai bonheur ! »

Merci beaucoup, Annie, pour ces jolis mots qui nous ont mis de très bonne humeur quand nous les avons lus. Nous faisons au mieux pour livrer à chaque fois un magazine aussi beau que bon. En espérant que celui-ci ne déroge pas à la règle et finisse aussi dans votre bibliothèque culinaire.

GILLES (SAINT-PORQUIER)

« Bonjour, j'aimerais faire un gâteau pour l'anniversaire de mon petit-fils afin de surprendre ma famille (je ne fais jamais de pâtisserie) et j'aimerais quelque chose de simple et d'un peu bluffant. Des idées ? »

Bonjour Gilles, Vous pouvez faire un croque-cake sucré (dans un plat à cake, des couches de brioche tranchée, ganache chocolat, banane ou pomme et un petit tour au four), un marbré (un grand classique, c'est une base de gâteau au yaourt nature dans un saladier et au chocolat dans l'autre, puis on les verse à tour de rôle dans un moule). Sinon, vous pouvez vous lancer dans un gâteau roulé (une génoise garnie de confiture ou pâte à tartiner) et, à l'aide d'un colorant alimentaire, faire des gouttes de couleur dessus.

NATHALIE (ARGUT-DESSOUS) « J'ai suivi une recette de coq au vin, j'ai pris une bouteille de vin entamée qui restait dans mon frigo, et ce n'était vraiment pas bon. Comment doit-on choisir le vin dans ces cas-là ? »

Excellente question, Nathalie ! Contrairement à d'autres choses, le vin ne se bonifie pas toujours en vieillissant, surtout quand il est entamé. Bien que vous ayez mis la bouteille au frigo, votre vin a dû s'éventer. Dans ce cas, n'hésitez pas à le sentir et à le goûter avant de le verser dans la casserole.

PAR LA POSTE, ÇA MARCHE AUSSI !

Écrivez à Marmiton – Courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris

CROCK-POT, LA MIJOTEUSE ÉLECTRIQUE QU'IL VOUS FAUT

Préparez vos aliments, programmez la mijoteuse Crock-Pot et n'y pensez plus jusqu'au moment de déguster votre savoureux plat mijoté ! Ses plus ? Deux niveaux de température et une fonction maintien au chaud, qui s'active automatiquement à la fin de chaque cycle de cuisson. Aucune raison de s'en priver, la cuisson mijotée à basse température est saine, conserve les nutriments sans brûler les aliments et consomme beaucoup moins d'énergie qu'un four traditionnel. Mijoteuse électrique SCCPRC507B, 89,99 € (4,71 – idéale pour 4 à 5 personnes), Crock-Pot.



TOUT BEAU,
TOUT CHAUD

AYAM, LE LAIT DE COCO 100 % NATUREL

Sans conservateur, sans colorant ni aucun additif et 100 % naturel, le lait de coco Ayam est idéal pour la cuisson, la préparation de currys savoureux et crémeux, mais aussi dans les desserts, subtilement parfumés. Sans lactose, il est aussi un parfait substitut au lait ou à la crème fraîche : tentez la quiche au lait de coco ou l'escalope de dinde au lait de coco. Encore un atout ? Il est naturellement sans gluten ! Plus d'informations sur Ayam.fr



GOÛTEZ L'HIBISCUS, RAFFRAÎCHISSANT ET DÉSALTÉRANT

Du Sénégal au Burkina Faso en passant par le Mali, Oumar Cissé,

créateur de Panamako, a traversé le continent jusqu'à découvrir un hibiscus bio à la saveur unique et envoûtante. Il est ici sublimé et longuement infusé dans un rafraîchissant jus de pomme de Touraine concocté par un artisan tourangeau talentueux,

passionné et profondément engagé dans un processus d'agriculture raisonnée. Ces subtils mélanges sont rehaussés d'épices bio, une association inédite qui surprend les papilles, même les plus averties.

Boissons à l'hibiscus, 2,80 € la bouteille en verre de 25 cl, Panamako.



DONNEZ LE THON À VOS ASSIETTES !

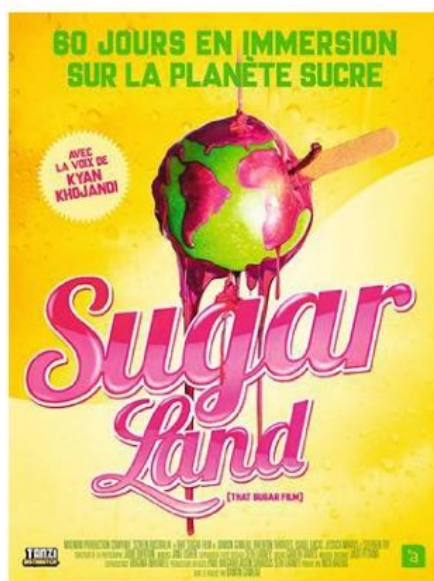
Découvrez les dernières nouveautés de Saupiquet : les filets de thon Saveurs du Sud.

Trois recettes de filets de thon délicatement découpés à la main, entre terre et mer, qui apporteront soleil et fraîcheur à vos assiettes : duo citron & piment, pesto au basilic et concassé d'olives.

Prix de vente conseillé : 2,49 € (115 g), Saupiquet.

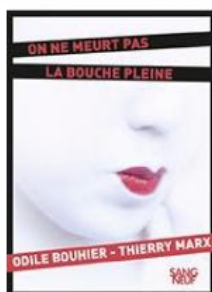
MIAM CULTURE

Livre, documentaire, cuisine surprenante, info croustillante... La rédac croque la cuisine à pleines dents et vous donne ses coups de cœur (et de griffe), qu'ils soient récents ou anciens. Comme tout avis, vous n'êtes pas obligé de le partager ;)



CHRISTOPHE... ET « SUGAR LAND », LE DOCUMENTAIRE DE DAMON GAMEAU

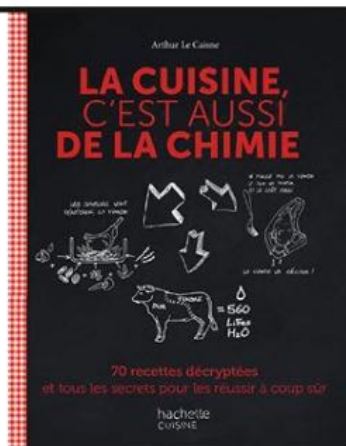
Oui, « Sugar Land » est juste génial ! Des choses que l'on sait (ou que l'on devrait savoir) expliquées de manière drôle et ultra-pédagogique. Indispensable ! On devrait le diffuser dans les écoles. Avec la voix de Kyan Khojandi, qui ajoute un je-ne-sais-quoi de familier. Bref, un régali !
En salles depuis le 24 janvier.



STÉPHANIE... ET LE POLAR D'ODILE BOUHIER ET THIERRY MARX

« On ne meurt pas la bouche pleine », éd. Plon.

Polar et gastronomie... Ces deux mets à la sauce Thierry Marx s'accordent-ils ? La réponse est oui si vous vous intéressez à la cuisine moléculaire et aux yakuzas. Si vous êtes un vrai fan de polar, vous pouvez en revanche passer votre chemin et choisir sur la carte un roman policier de Jo Nesbø, Stieg Larsson ou de Fred Vargas. Des personnages auxquels on s'attache peu ou pas, quelques invraisemblances de-ci, de-là, un final qui se devine trop tôt... tels sont les ingrédients de ce roman pas tout à fait abouti. Verdict : on renvoie en cuisine ou on attend qu'il sorte en poche.



CLAIRE... ET LE LIVRE D'ARTHUR LE CAISNE

« La cuisine, c'est aussi de la chimie », éd. Hachette

Mon livre de chevet... en cuisine. Ou comment vous aider à réussir toutes vos recettes en vous basant sur des principes scientifiques. Rien de bien compliqué, il suffit de suivre les étapes des recettes et les précieux conseils pour les réussir à tous les coups.



ALICE... ET LA SÉRIE « CHEF'S TABLE »

J'ai adoré les trois premières saisons, avec une affection particulière évidemment pour celle qui évoquait les chefs français. C'est sans chichis, bien tourné... On a vraiment l'impression d'être en coulisses, comme une petite souris qui serait venue espionner.

Et Netflix vient d'annoncer une saison 4 consacrée à la pâtisserie !

On a même léché l'assiette On s'est resservi On a mangé On a eu mal au ventre

table des recettes

ENTRÉES

Muffins aux noix et au gorgonzola	37
Œufs cocotte à la crème	37
Velouté glacé de petits pois	37
Houmous de fèves à la coriandre	37
Pesto d'ail des ours	38
Muffins aux épinards	54
Focaccia	54
Torsades aux herbes et au chèvre	55
Roulé d'asperge	56
Minicake à l'artichaut et au jambon	57
Rolls de crudités	57
Purée de petits pois, velouté d'asperge	58
Crème de brocoli	58
Velouté de petits pois aux lardons	59
Tzatziki facile	60
Pesto de chou kale aux noix et amandes	60
Pesto de petits pois	60
Tartinades végétales	61
Toasts verts	62
Toast à l'avocat et œuf de caille poché	63
Légumes tièdes de printemps à l'aïoli	63
Salade de radis au cresson	64
Salade d'asperge aux fraises	64
Rouleaux de printemps l'avocat	65
Salade d'orge et de légumes verts	66
Salade de pois gourmands	66
Rouleaux d'asperge au jambon	67
Terrine de légumes verts	
et sauce aux herbes	68
Buddha bowl	69
Terrine du potager au fromage frais	69

Tatin d'artichauts poivrade	70
Assiette toute verte	71
Petits flans de petits pois	73
Salade de haricots vert et œuf mollet	74
Thon mi-cuit en salade	111

PLATS

Boulettes d'agneau	38
Crumble de haddock aux épinards	38
Pommes de terre nouvelles rôties	
à la moutarde douce	38
Tarte aux fonds d'artichaut et chèvre	70
Pancakes à la feta	72
Croquettes de brocoli et roquette	73
Avocado burger au saumon	74
Tortilla aux asperges vertes	75
Cocotte de légumes nouveaux	76
Carottes rôties	76
Pommes de terre primeur	77
Haricots verts à l'ail et au citron	77
Orecchiettes alle cima di rapa	78
Gnocchis aux épinards et à la sauge	78
Tagliatelles au pesto	79
Risotto aux légumes de printemps	80
Poêlée de pâtes aux petits pois	
et poulet à la crème	81
Spaghettis aux fèves	81
Pizza aux courgettes et pignons	82
Pizza printanière	82
Quiche aux brocolis et courgettes	83
Quiche à la cressonnette	84
Quiche à l'oseille et au vin blanc	85
Navarin d'agneau	85

Cocotte de veau aux navets caramélisés	86
Soupe de printemps	86
Paupiettes de veau au lard	
et à la ricotta, petits pois à la sauge	88
Sauté de pommes de terre primeur	
à la dinde et roquette	89
Blettes farcies au veau	89
Tataki de saumon aux légumes	90
Poulet au curry de patates primeur	90
Cocotte de lapin	91
Gratin de merlan et tortellinis	110
Limande meunière	110
Croquettes de saumon aux herbes	113
Maquereau en papillote	113

DESSERTS

Carpaccio coloré	44
Kiwi à la coque	44
Verrine coco	44
Crème renversée vite faite	130
Verrine de cheesecake citron vert	
et cacahuètes et banane	130
Crème brûlée facile	130
Merveilleux au chocolat	131
Crème citron spéculoos	131
Mousse de citron	131
Tarte à la crème	136
Choux à la crème vanillée	136
Cupcakes façon paris-brest	136
Brioche à la crème	137
Chocolat chaud de grand-mère	137
Gâteau aux épices	137
Layer cake à la crème et au chocolat	138
Œuf à la neige à la crème anglaise	138
Petite crème aux œufs à la vanille	139
Tarte brésilienne	139

CARNET D'ADRESSES

Annabel James : Annabeljames.co.uk

Côté table : Cote-table.com

DaWanda : Dawanda.com

Chehoma : Chehoma.com

PaDesign : Pa-design.com/fr

Le Jardin d'Olaria : Lejardindolaria.com

Lush Designs : Lushlampshades.co.uk

My Little Day : Mylittleday.fr

The Contemporary Home : Tch.net

Sphère Inter : Sphere-inter.fr

La Bonne Graine : La-bonnegraine.fr

Goût de / Good France : Be.france.fr/fr/

gout-france-good-france

Ladurée : Laduree.fr

La Maison du chocolat : Lamaisonduchocolat.fr

Maison Bonnat : Bonnat-chocolatier.com/fr

Pierre Marcolini : Eu.marcolini.com

À la mère de famille : Lameredefamille.com

CRÉDITS PHOTOS

Couverture: anna_shepulova/Adobe Stock. P6: pixel107/Getty Images. P8: vm2002/Yeko Photo Studio/Adobe Stock. P10: ananalline/thinksy/Getty Images. DR. P14: Optomen Television Limited, virtustudio/Getty Images. DR. P16: blackboard1965/Adobe Stock, byheaven/NatashaBreen/Getty Images. P18-19: Neyya/Getty Images, Franck Juery, Philippe Rigolot, Imperial Palace, DR, Debru/Sucré Salé, Sudres Jean-Daniel/Hemis.fr. P20: DR, Clément Gardienet. P22-23: Derkien/Getty Images. P24-25: tanjichica/Getty Images. P26-27: haoliang/Getty Images. P28: Buri/Getty Images. P30 FoodCollection/Photononstop. P32-33: Jadezmith/Getty Images. P34-35: StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Schardt Wolfgang. P36: Cultura Creative/Sucré Salé. P40-41: Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P42: Illustrations Ziga Rajic. P44: J.romance/Fotoofood, richa_kinamoto/Adobe Stock. P46: Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P48-49: Ophélie Lequesne, Balme/Sucré Salé. P50: maceofoto/Getty Images. P51: Juanmonino/NLauria/Neydstock/Getty Images, nutria3000/Richard Villalon/BradPict/mariontxa/Adobe Stock. P54-55: sunny-bunny/Anna_shepulova/Laura Negrato/Adobe Stock. P56-57: wojtek/okkijan2010/Adobe Stock, Carnet/Sucré Salé. P58-59: Hall/Sucré Salé, sonyakamoz/Nathasha Breen/Adobe Stock. P60-61: anaumenko/fahrwasser/somegirl/Adobe Stock, shomova/Getty Images. P62-63: sveta_zarzamora/anna_shepulova/Adobe Stock, Laurence Mouton/Es Cuisine/Photononstop. P64-65: zoryanchik/Karepa/anna_shepulova/Adobe Stock. P66-67: Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, sonyakamoz/Adobe Stock, Thys/Sucré Salé. P68-69: Bagros/Kerouedan/Viel/Sucré Salé. P70-71: Brent Hofacker/FOOD-pictures/anna_shepulova/Adobe Stock. P72-73: anna_shepulova/faustalavagna/Adobe Stock, Radvaner/Sucré Salé. P74-75: anna_shepulova/Adobe Stock, Fénot/Saveurs/Sunray Photo, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. P76-77: natalik/Maria raz/olhaafanasieva/zoryanchik/Adobe Stock. P78-79: Deslandes/Sucré Salé, zazedanslacuisine/grinchh/Adobe Stock. P80-81: L'homme/Saveurs/Sunray Photo, Martin Turzak/Adobe Stock, Swalens/Sucré Salé. P82-83: Laura Negrato/fahrwasser/zazedanslacuisine/Adobe Stock. P84-85: Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Cultura Creative/Sucré Salé, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P86-87: Schmitt/Dziegielewska/Sucré Salé. P88-89: Balme/Sucré Salé, illechka75/okkijan2010/Adobe Stock. P90-91: HLPhoto/Brent Hofacker/Adobe Stock, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P93-97: Illustrations Ziga Rajic. P98-99: Ophélie Lequesne. P100-102: rojoimages/eldadecarin/jacoblund/taylanibrahim/Getty Images. P104-105: Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Jarry/Saveurs/Sunray Photo, Viel/Saveurs/Sunray Photo. P108-109: Russell Hobbs. P110-111: Thys/Roulier-Turiot/Sucré Salé, FomaA/Adobe Stock. P112-113: Studio/Sucré Salé, zoryanchik/Adobe Stock. P115-119: Illustrations Ziga Rajic. P121 Martin Poole/Getty Images. P122-123: Anatoly Tipyashin/AlexRaths/photokitchen/LaVerve/Getty Images, Ksenia32/Asya/xiquence/Adobe Stock. P124-125: zoranm/NightAndDayImages/PavelRodimov/zia_shusha/ZoiaKostina/zeleno/Sebastien_B/Getty Images, NOBU/Adobe Stock. P126-127: gailyahassan/Adobe Stock. P128-129: molka/Getty Images, Radvaner/Deslandes/Sucré Salé. P130-131: Japy/Saveurs/Sunray Photo, Veigas/StockFood/Sucré Salé. P134-135: La Cucina Italiana/Sunray Photo, Carnet/Deslandes/Sucré Salé. P136-137: Harry/Saveurs/Sunray Photo, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P140-141: StockFood/S'Cuizin/SylidAB/Sucré Salé, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P144: DR, Tobias Koch/Netflick.

LE 27 AVRIL

MARMITON A DÉCIDÉ D'ÊTRE UNE

QUICHE, UNE TARTE ET UN CAKE

COMITÉ ÉDITORIAL

MARMITON

Christophe Duhamel,
Claire Debruille,
Stéphanie Hauville,
Alice Duras, Manon Wild

RÉALISATION

COM'Presse

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique: Zlga Rajic

Chef de studio: Olivier Lemesle

Secrétaire général de
la rédaction: Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction:
Nicolas Chrétien, Gaëlle
Combacon, Marion Pires

Rédactrice en chef photo:

Caroline Quinart

Service photo:

Carole Hiro, Mathilde Loncle

ÉDITION

Stéphanie Hauville

Distribution: Presstalis

Vente au numéro:

DESTINATION MÉDIA

01 56 82 12 07 (numéro réservé
aux diffuseurs
et dépositaires de presse)

SERVICE ABONNEMENT ET ANCIENS NUMÉROS:

Marmiton, 56 rue du
Rocher 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine
@marmiton.org

PUBLICITÉ

Groupe Aufeminin.com

Tél. 01 53 57 79 00

Présidente directrice

générale: Marie-Laure Sauty

de Chalon

Directrice générale de la régie:

Agnès Alazard-Rool

Directrice commerciale:

Jennifer Alimi

Directrice pôle commercial

Marmiton: Caroline Gros

Directrice de la publicité

Marmiton Magazine

Claire Garnier-Weill

teamco@marmiton.org

DIRECTEUR

DE LA PUBLICATION

Christophe Duhamel

ISSN: 2114-110 X

CPPAP: 0222K91573

Dépôt légal: à parution

Tarif abonnement:

1 an = 22 euros

Marmiton magazine

est édité par MARMITON SAS

8 rue Saint-Fiacre

75002 PARIS

Impression:

Mauray Imprimeurs,
zone Industrielle RN152

45300 Manchecourt

Photogravure:

KEYGRAPHIC



Marmiton Magazine est
imprimé en France.

Origine du papier: Allemagne

Origine du papier

de couverture: France

Taux de fibres recyclées: 100%

Certification: PEFC

Eutrophisation ou impacts sur

l'eau: Ptot 0,001 kg/tonne





CHAQUE MOIS, UNE NOUVELLE ÉTAPE POUR UNE VIE SAINÉ

Une infinité
de recettes

Des super
aliments originaux

Se croquent partout
et à tous moments
de la journée

Des bienfaits
avérés

-15%

Abonnez-vous et bénéficiez de sur votre box avec le code :

BONHEUR

www.gretel-box.com

Rejoignez la communauté !



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

Caves d'exception, Comtés d'exception



C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierres du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. Régalez-vous d'un remarquable assemblage de saveurs torréfiées et fruitées. Les Fromageries Arnaud se sont vu décerner six médailles d'or consécutives pour leurs Comté JURAFLORE Fort des Rousses au Concours Général Agricole de Paris.

JuraFlore
Fort des Rousses



Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur www.juraflore.com
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR