

MARS 2018 • N°57 • 4,90 €

papilles

réveille la cuisine !

D'1 MILLION
D'EXEMPLAIRES VENDUS*

60
recettes de
pur plaisir

■ **PETITS POIS, RADIS,
ASPERGES...**

Le printemps
nous surprend

■ **PAS SI CLASSIQUE**

La poule au pot
version 2018

■ **TOUS À TABLE !**

Un buffet
champêtre
qui a de l'idée

CHEESECAKES REVISITÉS, GÂTEAUX DOUBLE TEXTURE...

LES NOUVELLES SENSATIONS SUCRÉES

Original
Servez
le calvados
en cocktail

←
Cheesecake
au caramel
et aux amandes

12
façons de
(re)découvrir
les fraises
françaises

M 03216 - 57 - F: 4,90 € - RD



Passion chocolat
Fondant ou croquant,
toujours envoûtant

Pommes de terre de Noirmoutier
**QUAND LA TRADITION
BOUSCULE LE GOÛT**

24
MARS
25

POSITIVE
days
by
marie france

de 10 h – 19 h

au Morning Trudaine,
37 avenue Trudaine,
75 009 Paris



Un week-end dédié à tous ceux
qui souhaitent profiter d'une parenthèse
bien-être pour le corps et l'esprit.

Méditation

Coaching

Rigologie

Retrouvez le programme des ateliers sur mariefrance.fr

LES INVITÉS DE
CE NUMÉRO



Philippe Blouin
Le président de
l'Association
interprofessionnelle
de la fraise du Lot-
et-Garonne nous
explique pourquoi
les fraises de France
sont si bonnes.
p. 6



Anne-Sophie Pic
La chef multi-titulée
de la Maison Pic,
à Valence, est
présidente du jury
du concours de la
Cuillère d'Or, au côté
de Pierre Hermé,
pour la pâtisserie.
p. 20



Éric Trochon
Le talentueux chef
du Semilla nous
a ouvert les portes
de sa cuisine et
dévoilé les secrets
de sa créativité.
p. 22

Faisons du printemps la saison des surprises !

O n est comme ça chez « Papilles », on aime tant faire la cuisine que l'on a décidé de venir chatouiller votre curiosité en kiosques !

Et quelle autre saison que le printemps, synonyme de renaissance, de renouveau, pour venir faire souffler un coup de frais au rayon cuisine ? À partir de produits « made in France » qui font la renommée des meilleures recettes, notre rédaction de passionnés s'est donné pour objectif de réveiller vos sens en partageant avec vous ses plus belles trouvailles, ses plus belles rencontres. Laissez-vous tenter par ce numéro riche de nouvelles saveurs et d'expériences inédites. Avec, au menu, petits pois, carottes, asperges... qui se marient si bien avec l'agneau et le veau. Mais, cette fois, nous y avons mis cette petite touche qui fait la différence. C'est idéal pour fêter Pâques en famille ! Ou simplement se régaler, là maintenant, tout de suite. Le retour des fruits sucrés sur les étals nous donne aussi envie de nous laisser aller à un peu (beaucoup) de pâtisserie. Avec des créations surprenantes qui changent. Car oui, nous sommes toujours en quête de nouvelles sensations à (s')offrir juste pour le plaisir.

De découvertes en surprises, régalez-vous à chacune de nos pages !

Bonne dégustation et rendez-vous le mois prochain.

Amanda Schrepf, rédactrice en chef

6 Les fraises,
stars du printemps



38 Buffet
champêtre



sommaire

46 Spécial
pâtisserie



6 Les fraises, stars du printemps

C'est le moment de les croquer à pleines dents !

20 Les news

Dernières tendances food, nouveaux produits, adresses coups de cœur et événements en régions.

22 Éric Trochon, le cuisinier du vivant

Le chef du Semilla nous a ouvert les portes de sa cuisine.

24 La cuisine de nos jardins

Vive le retour des légumes primeur !

38 Buffet champêtre

Mai signe le retour des grandes tablées à l'ombre des cerisiers en fleurs.

44 Une déco printanière

Tous au jardin ! Inspirations pour les beaux jours.

46 Spécial pâtisserie

Les nouvelles sensations sucrées, cheesecakes revisités, desserts du monde

56 De beaux gâteaux maison faciles !

Zoom sur les colorants, glaçages et autres aides pâtisseries.

SOMMAIRE

60 En cocktail, le calvados secoue les shakers !

Le spiritueux normand a la cote auprès des bartenders.

64 L'aile de raie, un plaisir simple

Zoom sur un poisson à (re)découvrir.

66 Déjeuner de Pâques en famille

Retrouvailles autour du gigot pascal.

72 Passionnément chocolat

De délicieux desserts au chocolat pour clôturer, dans la tradition, le déjeuner de Pâques.

80 La cloche a sonné l'heure de Pâques

Découvrez les créations chocolatées 2018.

82 La bonnotte de Noirmoutier, reine des pommes de terre primeur

Direction l'île vendéenne pour découvrir cette petite pomme de terre à la saveur unique.

90 Les secrets de la véritable poule au pot béarnaise

Histoire et secrets du plat mythique selon Ghislaine Arabian.

96 Le Marais poitevin, entre terre et mer

Échappée gourmande au fil de l'eau

106 L'index des recettes

108 Ce qui vous attend dans le prochain numéro



72 Passionnément chocolat



66 Déjeuner de Pâques en famille



82 La bonnotte de Noirmoutier, reine des pommes de terre primeur



96 Le Marais poitevin, entre terre et mer

Les fraises

stars du printemps

BIEN DODUES DANS LEUR BELLE ROBE ROUGE ET LEUR COLLERETTE FLEURIE, LES FRAISES NOUS FONT DE L'ŒIL, SIGNE QUE LES BEAUX JOURS REVIENNENT. CE SONT BEL ET BIEN LES FRUITS STARS DE LA SAISON. Par Myriam Darmoni

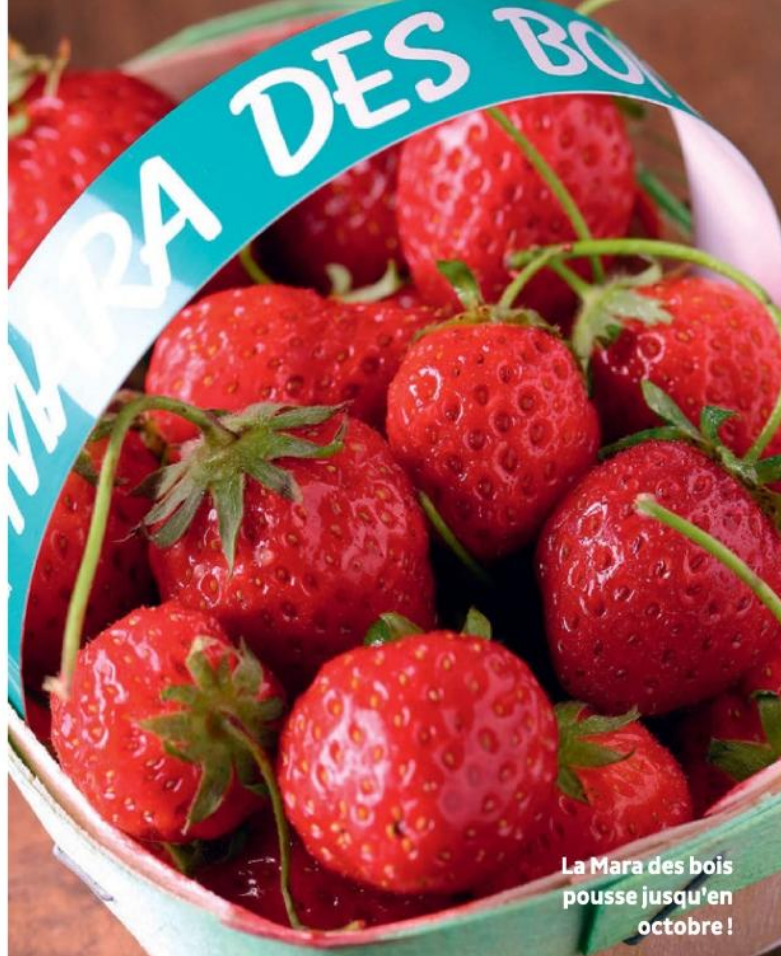
Quel plaisir de croquer dans une fraise juteuse et parfumée ! Si on les voit depuis fin février nous narguer, la saison des fraises commence fin mars et s'étend jusqu'en juin. Elles disparaissent en été pour mieux revenir en septembre avec les variétés remontantes.

Une saison courte

Jusqu'à mi-mars, voire un peu après, la production vendue en France vient essentiellement d'Espagne et du Maroc. Trop grosses, trop dures, sans parfum, on les a snobées et on a bien eu raison. La saison des fraises françaises est lancée à la fin du mois de mars ! Chaque année, nous en consommons pas moins de 2,8 kg par habitant (source Insee), pas mal pour un fruit présent seulement quelques mois dans l'année, pas plus.

Le choix des variétés

Le plus gros de la production provient des régions Nouvelle-Aquitaine (37 %), Provence-Alpes-Côte d'Azur (11 %) et Auvergne-Rhône-Alpes (9,5 %). Mais on trouve des récoltes locales un peu partout. Côté variétés, les deux qui tiennent le haut du pavé sont la gariguette et la ciflorette, reconnaissables à leur forme oblongue et leur saveur acidulée. Ce sont les plus



La Mara des bois pousse jusqu'en octobre !



L'avis de l'expert

Philippe Blouin, président de l'AIFLG*, producteur de fraises Label Rouge :
« Depuis 1998, notre travail nous a permis d'obtenir le Label Rouge pour la gariguette, la ciflorette et la charlotte. Il respecte un cahier des charges strict, concernant un mode de production respectueux de l'environnement, une récolte à maturité optimale, un taux de sucre garanti et un visuel typique de la variété. »

connues. Cléry et Darselect sont des variétés rondes et sucrées. Plus petite, la Mara des bois, quant à elle, a un léger parfum de sous-bois et une saveur unique, tout comme la charlotte, une variété remontante que l'on trouve jusqu'en octobre.

Bien choisir

À l'achat, l'idéal est de goûter. Aussi, il est intéressant de les acheter au marché auprès des maraîchers. D'autant qu'on peut y rencontrer des producteurs locaux. Acheter local est une bonne solution car les fruits voyagent peu et leur fraîcheur est garantie. Pensez au réseau des Amap et de La Ruche qui dit oui. Autre solution : se fier aux labels IGP et Label Rouge. Ce dernier a été obtenu en 2009 par les producteurs du Lot-et-Garonne. Quant à l'IGP, elle a été attribuée aux fraises de Nîmes et de Dordogne.

En cuisine

La fraise est un fruit facile à préparer. Seule précaution à prendre, la laver avant de l'équeuter pour éviter qu'elle ne se gorge d'eau. Ensuite, place à l'imagination, à la croque au sucre ou en tarte, sorbet, confiture, smoothie, on l'aime de mille façons. Elle s'invite même dans les préparations salées, en salade avec de l'avocat (voir recette p. 17), de la pastèque et de la feta, ou en accompagnement de viandes blanches. On comprend qu'elle soit plébiscitée par l'ensemble des gourmands ! ■



La gariguette se reconnaît à sa forme allongée.

*Association interprofessionnelle de la fraise du Lot-et-Garonne

Soupe de fraise au jasmin, soupçon de poivre

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 10 min | Repos 30 min

1 kg de fraises type gariguettes | **1 kiwi** | **1 citron** (jus) | **60 g** de sucre en poudre
6 grains de poivre de Pondichéry | **3 c.** à soupe de fleurs de jasmin séchées

1. Portez à ébullition 25 cl d'eau avec les fleurs de jasmin et les grains de poivre. Laissez infuser ce sirop pendant 30 minutes.

2. Pendant ce temps, pelez le kiwi et coupez-le en 6 morceaux. Lavez et équeutez les fraises. Réservez 250 g de fraises entières. Montez 6 brochettes en piquant 1 morceau de kiwi entre 2 fraises.

3. Coupez le reste des fraises en morceaux. Placez-en la moitié dans le bol d'un mixeur. Filtrez le sirop aux fleurs de jasmin et au poivre, puis versez-le dans le bol du mixeur avec les fraises, le sucre et le jus de citron. Mixez jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse.

4. Répartissez cette soupe dans 6 coupelles. Ajoutez les fraises restantes. Servez avec 1 brochette de fraises au kiwi.





Limonade à la fraise

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Macération 1 h

100 g de fraises | ½ citron (jus)

30 g de sucre | 1 l de limonade

- 1.** Réservez 2 fraises. Lavez les autres, équeutez-les et coupez-les en quatre. Dans un grand bol, déposez les fraises, ajoutez le sucre et le jus de citron puis laissez macérer pendant 1 heure environ.
- 2.** Versez les fraises et leur jus dans un blender puis mixez finement. Passez au tamis pour retirer tous les petits grains.
- 3.** Versez cette purée de fraises dans un verre haut. Ajoutez la limonade bien fraîche, les 2 fraises réservées coupées en deux et quelques glaçons. Dégustez sans attendre.

Riz au lait fraise lavande

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min

Cuisson 40 min | Repos 2 h

1 barquette de fraises (250 g)

75 cl de lait entier

90 g de riz rond

90 g de sucre

1 à 2 gouttes d'huile essentielle de lavande

Perles de lavande cristallisées (facultatif)

- 1.** Plongez le riz 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-le.
- 2.** Dans une autre casserole, chauffez le lait. Versez le riz et laissez cuire à frémissements, sur feu très doux, 30 minutes environ en mélangeant de temps en temps.
- 3.** Ajoutez le sucre et l'huile essentielle puis poursuivez la cuisson 5 minutes. Laissez refroidir et réservez 2 heures au réfrigérateur.
- 4.** Répartissez le riz dans des verrines, ajoutez les fraises en lamelles, parsemez éventuellement de lavande cristallisée et servez accompagné de sablés.



Tartelette aux fraises au sirop de menthe

POUR 4 PERSONNES • Préparation 35 min | Cuisson 15 min | Réfrigération 45 min

15 à 20 fraises | ½ citron vert (zeste) | ½ bouquet de menthe | 500 g de fromage blanc

10 g de beurre | 250 g de sucre | Un peu de farine

Pour la pâte : 60 g de beurre | 1 œuf | 155 g de farine 55 g de sucre glace | 20 g de poudre d'amande | 1 pincée de sel

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

2. **Pour la pâte :** mélangez le beurre découpé en petits cubes avec le sucre glace. Ajoutez l'œuf et mélangez. Versez la farine, la poudre d'amande et le sel. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et placez-la au frais pour 30 minutes.

3. Faites chauffer le sucre dans 50 cl d'eau. Portez à ébullition en remuant jusqu'à la dilution du sucre. Ajoutez la menthe effeuillée et prolongez le bouillon pendant 5 minutes. Retirez du feu et filtrez, laissez refroidir ce sirop.

4. Étalez finement la pâte sur un plan de travail fariné. Découpez des ronds plus grands que les moules à tartelettes et foncez ces derniers, farinés et beurrés. Placez-les au frais pour 15 minutes.

5. Coupez les fraises en deux dans la longueur et plongez-les dans le sirop froid.

6. Enfournuez les fonds de tarte pour 10 à 15 minutes, la pâte doit commencer à dorer.

7. Dans un bol, mélangez le fromage blanc et le zeste de citron vert. Garnissez-en les fonds de tarte cuits. Répartissez les fraises égouttées sur le fromage blanc et servez aussitôt.





Smoothie fraise vanille et sablés fleur

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min
Cuisson 10 min | Réfrigération 1 h

Pour les smoothies : 500 g de fraises mara des bois
150 g de yaourt nature | 50 g de sucre en poudre
1 c. à café d'extrait de vanille

Pour les sablés : 45 g de beurre ramolli
55 g de farine + un peu pour le plan de travail
20 g de sucre glace | 20 g de cassonade
½ gousse de vanille fendue et grattée

1. Préparez la pâte sablée : mélangez la farine, le sucre et les graines de vanille. Ajoutez le beurre en morceaux puis malaxez bien pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez un filet d'eau jusqu'à ce que la pâte soit bien compacte et homogène. Enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez-la au réfrigérateur pendant 1 heure.

2. Lavez et séchez les fraises, puis équeutez-les et coupez-les en deux.

3. Préparez les sablés : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis découpez des fleurs à l'aide d'un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Formez un petit trou au centre de chaque sablé à l'aide d'une paille, saupoudrez de cassonade et enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir puis piquez 6 sablés dans 6 pailles.

4. Mixez les fraises avec le yaourt, la vanille et le sucre puis versez-les dans des petites bouteilles ou des petits verres et dégustez à la paille accompagné d'un sablé.



Fraises et pralines donnent à ce dessert un délicieux goût d'enfance. Pratique, on peut le préparer à l'avance.

Crèmeux de fraise aux pralines roses

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 30 min

250 g de fraises | 1 l de lait entier | 100 g de pralines roses | 90 g de semoule fine
1 c. à soupe d'eau de rose | 1 c. à café de sucre glace pour servir

1. Faites bouillir le lait dans une grande casserole avec 80 g de pralines roses concassées et l'eau de rose.
2. Ajoutez la semoule. Faites cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement.
3. Nettoyez 200 g de fraises et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les dans la casserole

contenant le lait, les pralines, l'eau de rose et la semoule 10 minutes avant la fin de la cuisson.

4. Versez la semoule dans 4 coupelles et laissez refroidir. Nettoyez le reste de fraises, coupez-les en quartiers. Répartissez-les avec le reste de pralines sur la semoule. Saupoudrez d'un voile de sucre glace.

Fraisier super facile

POUR 6 À 8 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 1 h | Repos 1 h

4 œufs | 220 g de beurre à température ambiante | 180 g de farine T55 | 180 g de sucre 1 c. à café rase de levure

Pour la garniture : 300 g de fraises | 125 g de mascarpone | 125 g de crème liquide
¼ pot de confiture de fraise | 1 c. à café de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tamisez ensemble la farine et la levure. Fouettez 180 g de beurre avec le sucre. Ajoutez les œufs un à un. Versez la farine et la levure. Mélangez bien de façon à obtenir une pâte homogène.

2. Beurrez un moule à manqué de 20 cm de diamètre et versez-y la moitié de la préparation. Enfourez pour 30 minutes.

3. Sortez le gâteau du four, laissez-le refroidir quelques instants et démoulez-le.

4. Préparez le second gâteau en renouvelant l'opération avec le reste de la pâte.

Laissez complètement refroidir les deux gâteaux pendant 1 heure minimum.

5. Une fois les deux gâteaux refroidis, fouettez le mascarpone et la crème liquide de façon à obtenir une chantilly assez ferme. Nettoyez les fraises et coupez-les en morceaux. Réservez-en une dizaine.

6. Tartinez le premier gâteau avec de la confiture, puis à l'aide d'une spatule, étalez de la chantilly par-dessus. Couvrez avec les fraises. Posez le second gâteau.

7. Saupoudrez de sucre glace et décorez le dessus avec les fraises réservées. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil

Si le dessus des gâteaux est trop bombé, égalisez-le avec la lame d'un couteau. Appuyez avec la paume de la main, et de l'autre, coupez le chapeau.

Feuilleté aux fraises à la crème légère au gingembre

POUR 4 PERSONNES • Préparation 45 min | Repos 2 h | Cuisson 30 min

400 g de fraises | **100 g** de fraises des bois | **1** citron vert (jus) | **30 g** de gingembre frais

1 œuf entier + **1** jaune | **20 cl** de lait | **15 cl** de crème liquide entière bien froide

200 g de pâte feuilletée pur beurre en pâton, fraîche ou surgelée | **120 g** de sucre | **1 c.** à soupe de Maïzena

1. Épluchez et râpez le gingembre. Faites bouillir le lait dans une casserole. Fouettez l'œuf entier et le jaune dans un récipient avec 70 g de sucre. Ajoutez la Maïzena, mélangez puis versez le lait bouillant dessus. Remettez le tout dans la casserole, laissez cuire 3 à 4 minutes sur feu moyen en fouettant sans cesse. Hors du feu, ajoutez le gingembre râpé.

2. Débarrassez la crème dans un grand bol, couvrez-la avec un papier film, laissez-la refroidir puis placez-la au frais 2 heures.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte feuilletée en rectangle sur 4 à 5 mm d'épaisseur. Déposez ce rectangle de pâte sur la plaque du four recouverte d'une feuille de silicone ou de

papier sulfurisé. Saupoudrez la surface avec 30 g de sucre. Enfourez pour 20 à 25 minutes.

4. Laissez refroidir la pâte, coupez-la en 8 rectangles identiques. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux. Mettez 150 g de fraises dans un bol haut avec le reste de sucre, le jus de citron vert et 5 cl d'eau froide. Réduisez en coulis avec un mixeur plongeant. Filtrez le coulis à l'aide d'une passoire fine, placez-le au frais.

5. Montez la crème en chantilly bien ferme, incorporez-la à la crème pâtissière au gingembre. Montez les mille-feuilles en répartissant la crème au gingembre et les fraises entre 2 plaques de pâte feuilletée. Servez les mille-feuilles accompagnés du coulis de fraises au citron vert bien frais.

Conseil

Avant la cuisson, saupoudrez les feuilletés d'une cuillerée à soupe de lait en poudre sucré. Pâte croustillante assurée !





Sorbet à la fraise sans sorbetière

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Congélation 12 h

500 g de belles fraises | 1 citron | 1 blanc d'œuf
250 g de sucre en poudre

1. Équeutez les fraises, coupez-les en morceaux et mettez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de sucre et ajoutez le blanc d'œuf. Pressez le citron et versez le jus sur les fraises.
2. À l'aide d'un mixeur, travaillez le mélange 5 minutes puis, à l'aide d'un fouet électrique, battez 5 minutes supplémentaires.
3. Répartissez dans des ramequins individuels ou dans un moule à manqué. Couvrez de film alimentaire. Placez au congélateur au moins 12 heures.
4. Sortez le sorbet 10 minutes avant de le servir.

Conseil

Pour obtenir une texture bien lisse, mixez le sorbet juste avant de le servir.

Profiteroles à la fraise

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 25 min

Pour le craquelin : 50 g de beurre | 50 g de cassonade | 50 g de farine | Colorant alimentaire rouge

Pour la pâte à choux : 4 œufs | 110 g de beurre | 12,5 cl de lait | 140 g de farine | 1 c. à soupe de sucre | sel

Pour la garniture et le décor : 1 l de sorbet à la fraise (voir recette p.15) | 30 cl de lait | 250 g de chocolat

1. Préparez le craquelin : mélangez le beurre, la cassonade, la farine et 1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire. Étalez la préparation entre 2 feuilles de papier sulfurisé et réservez au congélateur.

2. Réalisez la pâte à choux : portez à ébullition 12,5 cl d'eau, le lait, le sucre, 1 pincée de sel et le beurre. Versez la farine en une seule fois et mélangez 2 minutes jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Hors du feu, incorporez les œufs un à un.

3. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).

Avec une poche à douille, dressez des choux de 2 cm de

diamètre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Découpez des ronds de 2 cm de diamètre dans la préparation à craquelin et déposez-les sur le sommet des choux. Enfourez pour 25 minutes puis laissez refroidir.

4. Préparez la décoration : faites chauffer le lait dans une casserole et versez-le sur le chocolat râpé. Reversez le tout dans la casserole et faites fondre en fouettant.

5. Sortez la glace du congélateur pour qu'elle ramollisse un peu. Coupez les choux en deux. Garnissez-les de glace et arrosez-les de sauce au chocolat. Servez aussitôt 2 profiteroles par assiette.





Salade fraise avocat au chèvre

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 3 min

**2 avocats | 200 g de fraises | 1 poignée de roquette | 2 crottins de Chavignol moelleux
50 g de pistaches décortiquées non salées | 3 c. à soupe d'huile d'avocat ou d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique | Sel et poivre**

1. Faites dorer les pistaches dans une poêle antiadhésive pendant 3 minutes. Laissez-les refroidir et concassez-les.
2. Rincez rapidement les fraises et épongez-les. Coupez-les en deux (gardez-en quelques-unes entières). Pelez les avocats et détaillez la chair en

lamelles. Coupez les crottins de fromage de chèvre en rondelles. Rincez la roquette et essorez-la.

3. Émulsionnez le vinaigre, sel, poivre et l'huile d'olive.

4. Répartissez tous les ingrédients sur 4 assiettes, arrosez de vinaigrette, parsemez de pistaches et servez.

Magret et navets glacés, sauce fraise et romarin

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 30 min

2 magrets de canard | 250 g de fraises | 12 petits navets | 20 g de beurre | 60 g de cassonade
8 cl de vinaigre balsamique | 1 c. à soupe de sucre | 2 branches de romarin | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).
2. Parez les magrets : retirez la membrane blanche côté chair, coupez l'excédent de gras autour du filet et enlevez un peu de peau. Avec un couteau, quadrillez la peau sans entailler la chair.
3. Salez et poivrez les magrets sur les 2 faces. Saisissez-les à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté en commençant par le côté peau, et en dégraissant la poêle au fur et à mesure. Enfourez-les pour 10 minutes, côté peau sur le dessus.
4. À la fin de la cuisson des magrets, enveloppez-les dans du papier aluminium et maintenez-les au

chaud dans le four éteint, le temps que la sauce aux fraises et les navets soient prêts.

5. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre. Épluchez les navets. Versez le vinaigre dans une poêle et faites-y dissoudre la cassonade. Baissez le feu, ajoutez les fraises et le romarin. Laissez réduire la sauce à feu moyen pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.

6. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez les navets et le sucre, un peu de sel, 10 cl d'eau et cuisez doucement 10 à 15 minutes.

7. Filtrez la sauce et nappez-en les magrets coupés en tranches et les navets.

Original, la fraise s'invite aussi dans les recettes salées, où elle apporte sa saveur acidulée, comme ici avec le magret de canard.



OFFRE SPÉCIALE 100 % maison

ABONNEZ-VOUS VITE !



Mon Jardin Ma Maison
1an - 11 numéros
(valeur 49,90 €)



Campagne Décoration
1an - 6 numéros
(valeur 27,60 €)

Soit plus de
48%
de réduction

1 AN
d'abonnement
39,90 €
au lieu de ~~77,50 €~~*



Plus simple et rapide,
abonnez-vous directement sur
monjardinetmamaisonabo.com

Bulletin d'abonnement

A retourner accompagné de votre règlement à : MON JARDIN & MA MAISON - service abonnements - 60 643 Chantilly Cédex. Connectez-vous à : monjardinetmamaisonabo.com

- ☐ **Offre spéciale maison :** Mon Jardin & Ma Maison + Campagne Décoration = **39,90€** au lieu de **77,50€**, soit **-48% de réduction.** ☐ MJD62
- ☐ **1 AN Mon Jardin & ma maison :** 11 numéros pour **29,90€** seulement au lieu de **49,90€**, soit **-40% de réduction.** ☐ MJD63
- ☐ **1 AN Campagne Décoration :** 6 numéros pour **19,90€** seulement au lieu de **27,60€**, soit **-28% de réduction.** ☐ CDA21

Je règle par :

☐ **Chèque bancaire ou postal à l'ordre** de Mon Jardin & ma maison

☐ N°

Expire fin :

Date et signature obligatoires

☐ Mme Nom

☐ Mr

Prénom

N°/Voie :

Cplt adresse :

Code postal :

Votre date de naissance :

Je laisse mon numéro de téléphone et mon mail pour le suivi de mon abonnement.

N° Tél. :

E-mail :

MLP ☐ J'accepte de recevoir par e-mail les offres des partenaires sélectionnés par Mon Jardin & ma maison.

*Prix de vente en kiosque. Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ le 1er numéro de Mon Jardin & ma maison et de Campagne Décoration. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Reworld Media Publishing - 8 rue Barthélémy Danjou 92100 Boulogne-Billancourt - 802 743 781 R.C.S. Nanterre. Tél. : 02 77 63 11 20.

L'ACTU BRÛLANTE ET PÉTILLANTE DE LA FOOD, C'EST PAR ICI. INNOVATIONS DE PETITS PRODUCTEURS, DERNIÈRES TENDANCES, NOUVEAUX PRODUITS, ADRESSES SECRÈTES ET BELLES RÉUSSITES, ON DÉCORTIQUE LES NEWS POUR VOUS. *Par la rédaction*



La Cuillère d'Or, un trophée culinaire 100 % féminin

Les 7 et 8 mars, la quatrième édition de ce concours gastronomique aura une tonalité très girly. Ouvert aux professionnelles et aux amatrices, l'événement, présidé par sa fondatrice, Marie Sauce-Bourreau, se déroulera dans les locaux de l'école Ferrandi, à Paris. Et il aura cette année de prestigieux parrains : Anne-Sophie Pic, seule femme triplement étoilée au guide Michelin, pour la partie cuisine, et Pierre Hermé, le Picasso de la pâtisserie, pour l'épreuve sucrée. Aidés par un panel de chefs parmi les plus réputés, les deux coprésidents du jury devront départager les talents des candidates. Tout en rendant hommage à ces toquées de la gastronomie pour les sortir de leur rôle de seconde main des brigades des cuisines, les remettre sur le devant de la scène et promouvoir leur autonomie dans ce métier encore trop masculin. Ce trophée, qui s'exporte désormais du Pérou en Chine en passant par le Japon, imposera aux concurrentes deux recettes : une entrée et un plat à composer sur le thème de l'œuf.

Femmes cuisinières, je vous aime...

Pour remporter ce prix très convoité, les 6 finalistes de chacune des 2 catégories disposeront d'un timing serré : 3 h 30 pour réaliser leurs créations destinées à 6 personnes. Mais leurs plats devront être accompagnés de fruits ou de légumes frais issus des seules productions

françaises. Quant aux autres ingrédients, le règlement exige qu'ils respectent le développement durable. Tout le contenu de l'assiette aura également l'obligation d'être comestible. Côté douceurs, les participantes devront interpréter l'esprit des « déesses du monde ». Les compétitrices disposeront ainsi de 5 heures pour concocter 2 entremets au chocolat identiques, l'un à présenter, le second pour la dégustation. Dans la section pro, il sera demandé aux cheffes une pièce en chocolat ou en sucre étiré servant à exposer l'entremets chocolaté. La technique et les tours de main, bien sûr, seront de mise pour séduire un jury pointilleux. Elles seront autorisées à y apposer un pastillage vierge découpé, façonné, mais ni collé, ni coloré en surface. L'apport d'un sirop de sucre cuit, d'un décor ou d'une petite pièce moulée sera admis.

Le Trophée Demoiselles, pour les talents de demain

Un troisième prix sera dédié aux « fillettes ». Venues en dilettante, 9 jeunes filles auront alors 2 heures pour réaliser une recette libre, avec pour sujet le chocolat et les agrumes. Celle-ci sera intitulée « Chocolat mon amour ». Vécu comme un voyage féminin dans l'univers de la gastronomie, le trophée de la Cuillère d'Or mettra le rôle de cuisinière au cœur de la transmission et du partage. De quoi susciter bien des vocations féminines !



YolcCatcher, le séparateur du jaune d'œuf

Nouveauté indispensable dans les cuisines modernes, cet ustensile permet de préparer, cuisiner et déguster les œufs comme jamais auparavant, et sans se salir. Doté d'un casse-œuf intégré, il sépare, en deux temps trois mouvements, le jaune du blanc qui s'écoule alors dans un bol de récupération. De plus, l'appareil passe au lave-vaisselle. Avec lui, vous n'hésitez plus à remettre les œufs à l'agenda de vos menus.

13 €. Josephjoseph.com

Les Journées du café

Les 23 et 24 mars, les phares seront tournés vers les 300 torréfacteurs qui se mobiliseront pour changer les réflexes de consommation du petit noir. Des animations seront organisées dans toute la France pour faire connaître leur métier, qui fera l'objet d'une nouvelle catégorie au concours du Meilleur Ouvrier de France. Après moult dégustations, les professionnels expliqueront comment ils sélectionnent les origines et les grains en personnalisant chaque cuisson pour sublimer le goût d'un café de qualité. Lesjourneesducafe.fr



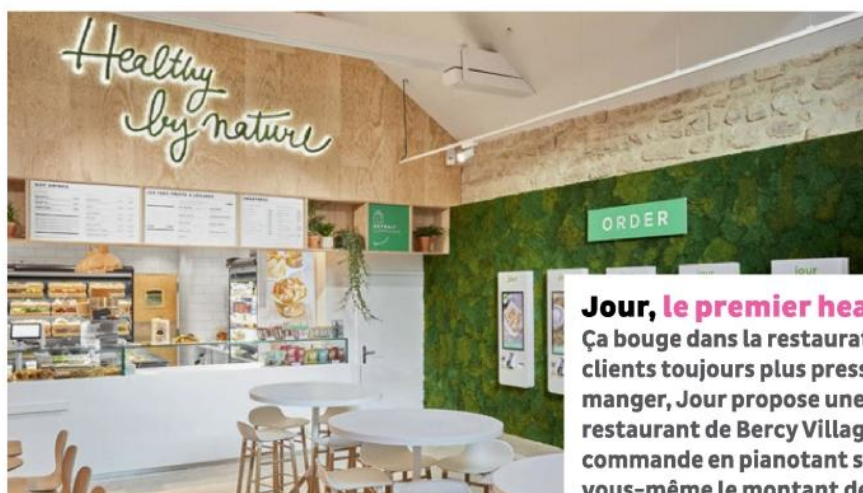
Sirha Green, le premier salon vert

Pour répondre à la mutation du domaine de l'alimentation, les professionnels du secteur se réuniront, du 17 au 19 juin, à Lyon. Les pionniers et les chefs de la filière Food Service Responsable présenteront alors au public leurs nouveautés autour de pôles devenus majeurs : « free-from », vegan, végétal, sourcing, circuits courts, technologies économes et FoodTech. Une initiative enrichie de démonstrations culinaires pour rendre nos assiettes toujours plus vertes. Sirha-green.com



La Fête du pain dans tous ses états

Du 14 au 20 mai, les boulangers sortiront de leurs fournils pour faire découvrir leur métier aux amateurs de pain sous toutes ses formes, dont « l'Insolite », vedette de l'édition 2018. Pendant une semaine, leurs boutiques, les écoles, les places des villes et des villages seront animées par des mitrons qui vous feront déguster l'ingrédient préféré des Français. À la farine de blé, de seigle, d'épeautre ou aux céréales, ce sera l'occasion de varier les plaisirs. À vos baguettes ! Fetedupain.com



Jour, le premier healthy food restaurant digitalisé

Ça bouge dans la restauration rapide ! Pour répondre au flux des clients toujours plus pressés, mais exigeants en matière de bien manger, Jour propose une offre entièrement digitalisée dans son restaurant de Bercy Village, à Paris. Vous pourrez y passer votre commande en pianotant sur des bornes placées à l'entrée, et calculer vous-même le montant de votre déjeuner. Jour.fr/restaurants



MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE
EN 2011, ÉRIC TROCHON N'EN
FINIT PLUS DE NOUS ÉBLOUIR.
SA CUISINE MODERNE, DÉCOMPLEXÉE
ET FRANCHE FORCE L'ADMIRATION
ET ATTISE LA GOURMANDISE.
RENCONTRE. Par Henri Yadan

Éric Trochon

« Ma cuisine est vivante
et toujours en évolution »

◼ VOUS REVENEZ DE CORÉE DU SUD...

Je suis le conseiller culinaire du restaurant Panisse, une table familiale très simple du quartier français de Séoul dont la carte est basée sur les produits du marché, avec la fabrication de pain maison. J'ai formé à Paris le chef Yong Jin, qui est ensuite retourné sur place. Le midi, on fait des soupes, des salades, des sandwiches et des pâtes, tandis que le soir, on a une carte avec des accords mets-vins. Je vais environ tous les deux mois en Corée et au Japon, et je suis aussi le « Flying Chef » pour les repas à l'étranger d'Hermès.

◼ MOF, C'EST UN VRAI PLUS DANS LA CARRIÈRE D'UN CHEF ?

Le titre de Meilleur Ouvrier de France, c'est formidable ! Je l'ai reçu en 2011, après un

Ses dates clés

En **1978**, l'apprenti chef prépare son CAP au sein de ce qui sera bientôt sa deuxième maison, l'école Ferrandi.

Il y devient enseignant dès **1997**, et ouvre entre-temps le restaurant Le Pont Hardy, dans la vallée de Chevreuse.

Meilleur ouvrier de France **2011**, il fait enfin entrer le design culinaire à l'école Ferrandi.

travail acharné sur un menu composé d'un turban de haddock soufflé, un gigot d'agneau de lait et un dessert surprise à base de fruits rouges. Ça m'a donné plus d'assurance dans mon travail, mais je ne m'abrite pas derrière. Une telle distinction doit se mériter chaque jour, d'autant plus qu'elle n'est pas reconnue dans tous les pays.

◼ POUVEZ-VOUS NOUS EXPLIQUER VOTRE CONCEPT DE CUISINIER DU VIVANT ?

Aujourd'hui, le poids de l'agroalimentaire est très fort en France, et les cuisiniers utilisent un certain nombre de produits préparés. Chez Semilla, on fait absolument tout et à partir de produits frais. Je n'ai d'ailleurs pas de congélateur et, du coup, ma cuisine est vivante car elle évolue tout le temps.

◉ VOUS FAITES UNE DIFFÉRENCE ENTRE LA GASTRONOMIE ET LA BISTRONOMIE ?

Non, il n'y en a plus. La différence se fait uniquement au niveau du service et des prix, mais il faut que les restaurants restent abordables. Quand on pratique des menus à 300 € ou des cartes à 500 €, ça devient indécent. D'autant que, dans la bistronomie aussi, on peut trouver des produits nobles. En revanche, j'ai un grand respect pour le guide Michelin, il nous donne une échelle de valeurs.

◉ ÊTES-VOUS UN ADEPTE DU SLOW FOOD ?

Je le fais à ma manière, en sélectionnant des fournisseurs partenaires pour avoir la plus belle marchandise. On essaie de faire notre travail proprement, mais pas question de marquer à l'entrée « Restaurant de qualité ». Les gens nous font confiance parce que l'on ne propose que du frais.

◉ D'OÙ VIENT LE NOM DE VOTRE RESTAURANT, SEMILLA ?

« Semilla » signifie « graine » en espagnol. On voulait que chaque talent au sein de l'équipe puisse s'épanouir dans un grand respect mutuel. On forme presque une sorte de communauté de cuisiniers qui aiment profondément leur métier et veulent partager leur passion. D'ailleurs, la cuisine est ouverte sur la salle pour que les clients nous donnent de l'énergie. C'est ce lien qui donne du sens à notre travail. Tout a commencé par la collaboration entre trois personnes : Juan Sanchez, qui possède la boutique de vins La Dernière Goutte, Drew Harré, qui tient la sandwicherie Cosi, et moi.

◉ SUR QUOI TRAVAILLEZ-VOUS EN CE MOMENT ?

Je m'intéresse à la céramique pour la mise en assiette, à de nouveaux contenants pour présenter notre cuisine contemporaine dont les recettes se superposent en créant des effets de textures et de goûts. Je travaille aussi sur la cuisine au charbon japonais pour Freddy's, notre bar à manger parisien.

◉ VOUS CONFOND-ON PARFOIS AVEC ÉRIC FRECHON ?

Oui, assez souvent, on se connaît bien, on travaille même ensemble pour Samsung, en Corée, et ça nous fait rigoler. C'est un très grand chef, alors il y a pire, comme comparaison... ■

Semilla, 54 rue de Seine, 75006 Paris
et Facebook.com/semillaParis



Grecque de chou-fleur et gelée de citron

POUR 4 PERSONNES

Préparation 1 h 30 | Cuisson 1 h

Marinade 24 h | Repos 10 min

1 chou-fleur blanc **1** chou-fleur violet **2** citrons bio
1 bulbe de fenouil **2** oignons blancs avec leurs tiges **2** gousses d'ail
5 cl de jus de citron bio **2** branches de coriandre fraîche
Herbes fraîches (thym, laurier et romarin)
10 cl de crème liquide **1 l** d'eau de source
300 g de sucre **1** verre de vin blanc
4 feuilles de gélatine **1 c.** à café de curcuma
Graines de coriandre **1** Anis étoilé **1** Huile d'olive **1** Sel et poivre

1. Détachez le chou-fleur blanc en sommités en conservant les queues. Faites cuire 15 minutes les queues à l'eau salée. Ajoutez de la crème au dernier moment. Laissez refroidir avant de rectifier l'assaisonnement. Prélevez les sommités du chou violet et blanchissez-les 5 minutes. Réservez.
2. Préparez la grecque : ciselez les oignons et le fenouil (conservez les tiges pour la finition), pelez et écrasez l'ail. Enveloppez les épices et les aromates dans une mousseline. Faites revenir les légumes à l'huile d'olive. Versez le vin blanc et le bouillon de cuisson des queues de chou-fleur, mettez à infuser les épices (sauf le curcuma) et aromates. Ajoutez les sommités du chou-fleur blanc, laissez-les cuire quelques minutes (elles doivent rester croquantes). Prélevez-les à l'aide d'une écumoire, réservez-les.
3. Faites réduire leur bouillon aux trois quarts. Ajoutez le curcuma et le jus de citron. Versez sur les sommités de chou-fleur blanc. Laissez mariner 24 heures au frais.
4. Réalisez une gelée de citron : coupez les citrons en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Réalisez un sirop avec l'eau de source, 3 g de sel, le sucre et le jus de citron bio. Versez sur les rondelles de citron. Laissez mariner 12 heures.
5. Égouttez. Ajoutez la gélatine ramollie et essorée. Mélangez, filtrez et réservez au frais.
6. Égouttez les choux à la grecque. Mixez leur jus avec de l'huile d'olive. Assaisonnez de coriandre fraîche. Ajoutez le chou violet juste blanchi et la gelée de citron. Servez bien frais.



La cuisine de nos jardins

VIVE LE RETOUR DES LÉGUMES PRIMEUR

LES JOURS RALLONGENT, LE SOLEIL CARESSE NOS ÉPIDERMES, PARTOUT LA NATURE NOUS OFFRE UN FESTIVAL D'UNE BEAUTÉ À COUPER LE SOUFFLE. DE RETOUR DU MARCHÉ, LE PANIER REMPLI DE LÉGUMES NOUVEAUX, D'AGNEAU, D'HERBES FRAÎCHES ET DE FROMAGES DE CHÈVRE, ON INVITE FAMILLE ET AMIS POUR UN DÉLICIEUX DÉJEUNER AU JARDIN. Par Juliette Deloménie





La saison des petits pois et
des asperges est courte.
On en profite avant l'été !



Explosion de couleurs au jardin, le printemps signe le retour des légumes primeur. Petits pois, carottes fanes, fèves, navets nouveaux, radis roses... Comment ne pas succomber à leur fraîcheur ? Vert éclatant, orange pétant ou rose tendre, leur couleur irrésistible est à la hauteur de leur saveur. Écosser, dérober... ils appellent tout un vocabulaire synonyme de moments conviviaux. Les enfants adorent aider à écosser les petits pois ou dérober des fèves juste blanchies. C'est drôle, ça fait pop, et ça croque quand on glisse un grain dans la bouche. En cuisine, les primeurs se prêtent à toutes les préparations ; jardinière, velouté, poêlée, c'est fou tout ce que l'on peut réaliser. Et tellement bon ! D'autant que le printemps est aussi le moment idéal pour l'agneau et le veau, dont c'est la vraie saison. On mise sur le veau, que l'on préfère nourri au lait et élevé sous la mère. Idem pour l'agneau de lait. On le choisit français, et si possible labellisé : Limousin, Pauillac, Aveyron, présalé, les IGP ne manquent pas. Navarin, rôti ou sauté, on mitonne de bons petits plats. Sans oublier le gigot ! Aux beaux jours, les occasions de se retrouver sont nombreuses. Nous vous invitons à découvrir nos recettes, à partager en famille ou entre amis, installés au jardin, à l'abri d'une tonnelle c'est encore

meilleur ! Pas de jardin ? On vous explique (p. 45) comment, avec deux ou trois accessoires de déco bien choisis, donner à votre intérieur une ambiance très nature. Plantez le décor, laissez-vous guider, le repas va être délicieux. ■



Le printemps est également la saison des pommes de terre primeur.
À Noirmoutier, les maraîchers se sont regroupés en coopérative
pour sauvegarder la bonnotte. Cette variété est cultivée
sous un climat exceptionnel. Air marin et sols sableux lui
confèrent une saveur unique. À découvrir page 82 !



Le classique duo
petits pois carottes
sublimé dans ce
gaspacho original.



Jardinière en gaspacho tout vert

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 15 min

400 g de petits pois écosés | 5 carottes nouvelles | 4 oignons nouveaux | 1 poignée de roquette
1 brin de menthe | 1 sachet de bouillon de légumes | 2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

1. Pelez les oignons et émincez-les avec leur tige verte. Faites-les cuire 15 minutes sur feu doux ainsi que les petits pois écosés dans une casserole avec 20 cl d'eau et le sachet de bouillon de légumes. Laissez refroidir et réservez au frais.
2. Lavez et épongez les carottes. Râpez-les finement.
3. Mixez les petits pois, sauf 4 cuillerées à café,

avec l'huile et 15 cl du bouillon de cuisson. Ajoutez la moitié de la roquette rincée et époncée, et mixez à nouveau. Salez, poivrez.

4. Répartissez le gaspacho aux petits pois dans des verrines, couvrez du reste de roquette et des carottes râpées. Servez frais décoré de menthe et des petits pois réservés.

Bouillon de légumes

POUR 1 L DE BOUILLON

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

3 navets

2 belles carottes

2 petits oignons blancs

6 cosses de petits pois

1 étoile de badiane

Gros sel

Poivre

1. Pelez les carottes et les oignons. Rincez les cosses des petits pois. Brossez les navets et coupez les tiges.
2. Placez tous les légumes avec la badiane dans un faitout. Versez 1,5 l d'eau avec 1 bonne pincée de gros sel et poivrez.
3. Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.



Pickles de radis roses au vinaigre de framboise

POUR 2 POTS MOYENS

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Repos 24 h

1 botte de radis roses

2 gousses d'ail

4 branches de thym

25 cl de vinaigre de framboise

25 cl de vinaigre blanc

50 g de cassonade

1 c. à café de baies roses

1 c. à soupe de sel

1. Découpez les fanes des radis roses en gardant 2 cm de queue. Nettoyez les radis et séchez-les soigneusement.
2. Répartissez-les dans des pots préalablement stérilisés.
3. Dans une casserole, portez à ébullition 40 cl d'eau avec le vinaigre de framboise, le vinaigre blanc, les baies roses, le thym, les gousses d'ail pelées et entières, la cassonade et le sel. Mélangez pour dissoudre complètement la cassonade.
4. Versez la préparation encore bouillante dans les pots et refermez-les hermétiquement.
5. Vous pouvez déguster les pickles au bout de 24 heures, mais aussi les conserver 1 mois au réfrigérateur.



Les asperges sont un vrai légume de printemps, leur saison est très courte. Elles sont ici sublimes dans ces rouleaux, parfaits à l'heure de l'apéro.



Rouleaux d'asperge au jambon et au fromage

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 20 min

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 de type Tartare

5 cl de lait | 12 grandes tranches de pain de mie sans croûte

1 c. à café curry en poudre | Sel et poivre

1. Lavez, séchez et ciselez finement 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.

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

3. Tartinez les tranches de pain de mie d'une fine couche de fromage frais. Parsemez-les ensuite de

ciboulette et retournez-les. Coupez les tranches de jambon en deux. Posez sur chaque tranche de pain une demi-tranche de jambon et 2 tronçons d'asperge.

4. Salez légèrement et poivrez. Enroulez ensuite les tranches de pain de mie sur elles-mêmes en enfermant la garniture à l'intérieur et en serrant bien. Coupez les rouleaux d'asperge en tranches.

5. Disposez les rouleaux dans un plat et servez immédiatement.

Sandwich-cake printanier

POUR 6 PERSONNES

Préparation 30 min

6 tranches de saumon fumé
2 poires | **1**/₄ de salade iceberg
1/₂ citron | **1** bouquet de cerfeuil
1 bouquet de ciboulette | **600 g** de fromage frais (type St Môret)
10 cl de crème liquide
4 pains polaires | Sel et poivre

1. Ciselez le cerfeuil et un tiers de la ciboulette. Coupez en lamelles les poires pelées, citronnez-les. Émincez la salade. **2.** Montez la crème très froide en chantilly. Incorporez-la au fromage. Ajoutez les herbes ciselées aux trois quarts de la préparation. Salez, poivrez.

3. Tartinez 3 pains du mélange fromage et herbes. Disposez la salade sur 1 pain et surmontez d'un autre. Recouvrez du saumon et surmontez d'un troisième pain. Disposez dessus les morceaux de poire. Tartinez le dernier pain d'un peu du fromage sans herbes, placez-le par-dessus et recouvrez du reste de fromage. **4.** Coupez la ciboulette réservée en brins de la hauteur du cake, disposez-les tout autour. Décorez le dessus à votre goût et servez très frais.





Salade de pomme de terre au hareng fumé et cresson

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 20 min

4 filets de hareng fumé | 500 g de pommes de terre grenaille | 2 oignons nouveaux

Une vingtaine de radis roses | 1 botte de cresson | Quelques brins de ciboulette

3 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à café de moutarde à l'ancienne | Gros sel | Fleur de sel et poivre

1. Frottez les pommes de terre grenaille dans un torchon avec un peu de gros sel. Faites-les cuire avec leur peau à l'eau bouillante pendant 20 minutes. Rincez-les puis égouttez-les.

2. Lavez, séchez et effeuillez le cresson. Épluchez, rincez et ciselez les oignons nouveaux. Coupez les filets de hareng en lamelles. Lavez et séchez les radis, puis détaillez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline.

3. Mélangez l'huile avec la moutarde, salez, poivrez.

Lavez et séchez la ciboulette, puis ciselez-la finement.

4. Dans un grand plat, répartissez le cresson, ajoutez les pommes de terre coupées en quatre, les lamelles de poisson, les rondelles de radis, parsemez d'oignon et de ciboulette. Salez, poivrez, arrosez d'huile à la moutarde.

5. Dégustez sans attendre, de façon à ce que les pommes de terre soient encore tièdes.



Cresson et radis réveillent cette classique salade de pomme de terre en lui apportant fraîcheur et croquant.



Mille-feuille de saumon fumé, fromage frais et petits légumes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 50 min | Réfrigération 4 h | Cuisson 10 min

6 tranches de saumon fumé | **50 g** d'œufs de saumon | **12** asperges vertes
1 citron bio ou non traité | **1/2** courgette | **1/4** de poivron rouge | **1** petite échalote | **3** brins d'aneth
3 brins de persil | **400 g** de chèvre frais | **150 g** de fromage blanc
10 cl de crème liquide entière | **3** tranches de pain de mie malté | **40 g** d'amandes mondées
2 feuilles de gélatine | **8 c.** à soupe d'huile d'olive | **2 c.** à café de pesto
1 c. à café de paprika | Sel et poivre du moulin

1. Lavez et séchez la courgette et le poivron puis découpez-les en très petits dés. Pelez et ciselez très finement l'échalote. Prélevez le zeste du citron. Coupez le saumon fumé en larges lanières.
2. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la crème liquide dans une petite casserole sans la faire bouillir. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et mélangez.
3. Fouettez le fromage de chèvre avec le fromage blanc, l'échalote et la moitié du zeste de citron. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Incorporez ensuite la crème avec la gélatine. Salez et poivrez.
4. Tapissez une terrine de film alimentaire en laissant largement déborder sur les côtés. Recouvrez le fond des tranches de pain de mie malté. Étalez un tiers de la crème au chèvre, parsemez de petits dés de légumes et couvrez d'une couche de saumon

fumé. Renouvelez ces opérations une fois.
5. Mélangez le pesto avec le dernier tiers de crème au chèvre et versez dans la terrine.
6. Étalez bien et rabattez les côtés du film alimentaire. Placez au frais pendant au moins 4 heures.
7. Faites cuire les asperges dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes environ. Égouttez-les bien et mettez-les à refroidir dans un saladier d'eau glacée.
8. Retirez leur extrémité et découpez chaque asperge en deux ou en quatre dans le sens de la longueur.
9. Disposez-les dans 6 assiettes, arrosez d'huile d'olive, parsemez de zeste de citron, d'aneth et poivrez. Ajoutez quelques œufs de saumon.
10. Démoulez délicatement la terrine, parsemez-la d'amandes concassées, de persil haché et saupoudrez-la de paprika. Déposez une tranche de terrine dans chaque assiette et servez bien frais.



Striée de blanc, la betterave chioggia révèle toute sa beauté lorsqu'elle est tranchée finement avec une mandoline. Au dernier moment, on parsème l'assiette de petites fleurs comestibles.

Salade de betterave, chou rouge, grenade et sésame

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 2 min | Marinade 1 h

1 betterave chioggia | **1/2 chou rouge** | **1/2 grenade** | **2 brins de menthe** | **3 c. à soupe d'huile de colza ou de tournesol**
2 c. à soupe de vinaigre de vin | **1 c. à soupe de vinaigre de framboise**
1 c. à soupe de sucre | **1 c. à soupe d'huile de sésame** | **2 c. à café de graines de sésame** | Sel et poivre du moulin

1. Râpez le chou. Pelez la betterave et coupez-la en très fines tranches.
2. Tapotez la coque de la grenade avec une cuillère au-dessus d'un saladier afin de faire tomber les graines.
3. Faites chauffer les vinaigres avec le sucre jusqu'à dissolution de ce dernier. Versez sur le chou,

- mélangez bien et laissez mariner pendant au moins 1 heure en retournant de temps en temps.
4. Ajoutez la betterave, salez, poivrez et ajoutez les huiles. Mélangez bien.
5. Parsemez de menthe, de grenade et de sésame. Servez frais.

Jardinière de petits légumes de printemps

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 15 min

6 carottes (orange et jaunes)

1 botte de navets nouveaux

300 g de petits pois écossés

1 branche de céleri

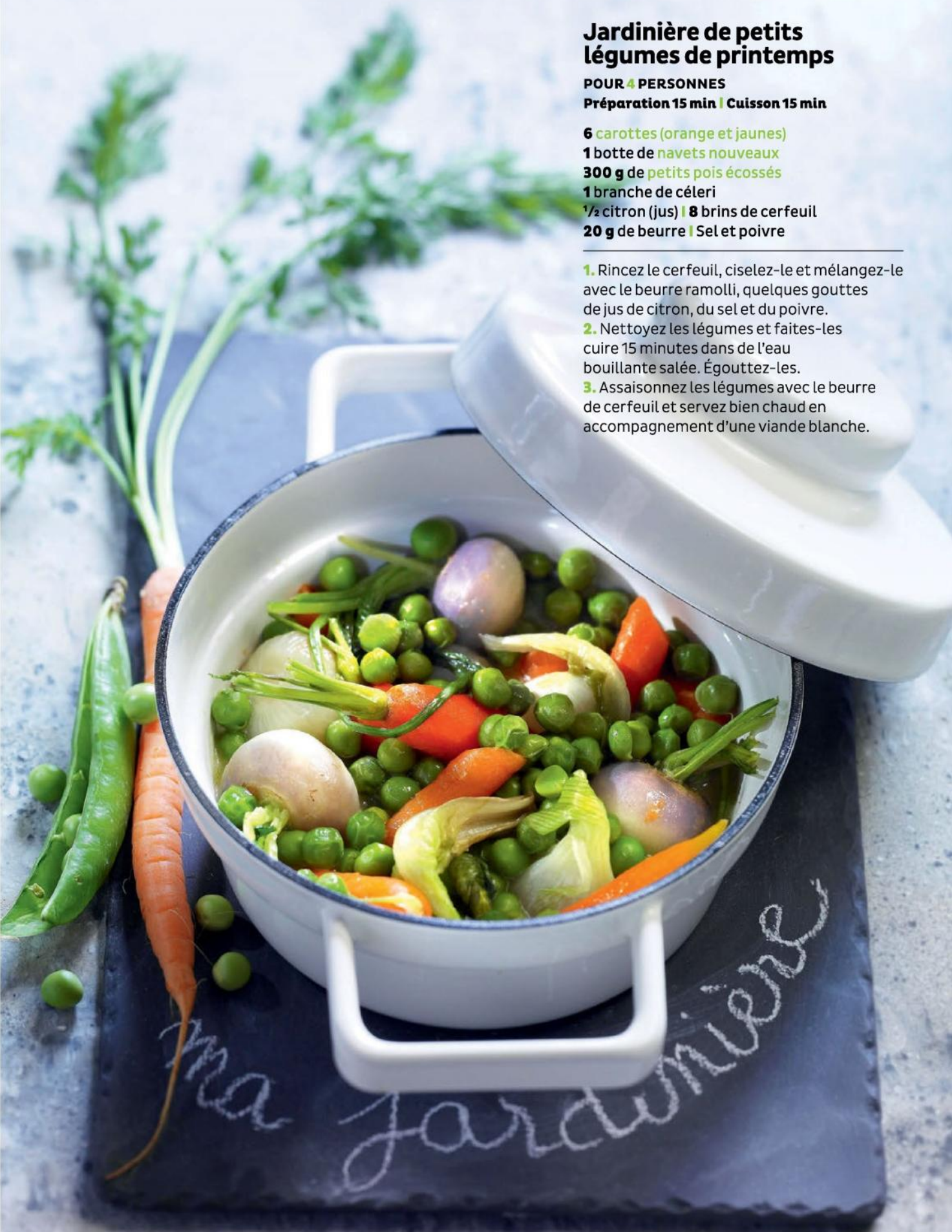
1/2 citron (jus) | 8 brins de cerfeuil

20 g de beurre | Sel et poivre

1. Rincez le cerfeuil, ciselez-le et mélangez-le avec le beurre ramolli, quelques gouttes de jus de citron, du sel et du poivre.

2. Nettoyez les légumes et faites-les cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.

3. Assaisonnez les légumes avec le beurre de cerfeuil et servez bien chaud en accompagnement d'une viande blanche.





Les pâtes se mettent au vert avec cette poêlée d'asperges à la menthe. Si vous ne trouvez pas d'asperges sauvages, remplacez-les par des vertes et ajoutez des petits pois.



Pâtes aux asperges, sauce à la menthe et amandes fraîches

POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min | Repos 20 min | Cuisson 20 min

2 bottes d'asperges sauvages | **1** trentaine d'amandes fraîches | **1/2** botte de menthe fraîche
35 cl de crème liquide | **500 g** de petites pâtes courtes | Huile d'olive | Fleur de sel et poivre du moulin

- 1.** Faites chauffer la crème liquide avec la moitié de la menthe lavée puis laissez infuser 20 minutes.
- 2.** Pendant ce temps, lavez, séchez et épluchez les asperges si nécessaire. Faites-les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau salée, passez-les sous l'eau froide, réservez-les.
- 3.** Hachez grossièrement le reste de menthe. Décortiquez les amandes, effilez-en les deux tiers, filtrez la crème

puis mixez-la avec le reste d'amandes et de menthe.

- 4.** Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet afin qu'elles soient al dente.
- 5.** Égouttez-les, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez, puis faites-les revenir rapidement dans une sauteuse avec les asperges et la sauce à la menthe.
- 6.** Rectifiez l'assaisonnement, parsemez des amandes effilées et dégustez sans attendre.

Gigot d'agneau aux fèves fraîches

POUR 6 À 8 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 50 min

1 gigot d'agneau raccourci | 4 filets d'anchois | 600 g de fèves écossées | 1 oignon rouge | 4 gousses d'ail
1 branche de romarin | 5 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à café rase de paprika | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8).
2. Déposez le gigot dans un plat allant au four. Massez-le avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, saupoudrez-le de paprika, effeuillez le romarin et déposez les filets d'anchois sur le gigot. Salez et poivrez. Déposez les gousses d'ail en chemise tout autour.
3. Enfourez pour 50 minutes. Au bout de 10 minutes, ramenez la température du four à 180 °C (th. 6) puis poursuivez la cuisson.

Arrosez régulièrement le rôti avec le jus de cuisson.

4. À la fin de la cuisson, enveloppez le gigot dans une feuille de papier aluminium et laissez reposer 15 minutes (la viande sera plus tendre).
5. Pendant ce temps, faites cuire les fèves de 10 à 12 minutes dans un grand volume d'eau salée.
6. Épluchez et ciselez l'oignon. Faites-le revenir dans l'huile restante. Égouttez les fèves puis mélangez-les à l'oignon. Servez immédiatement avec le gigot.





Mijoté de tendron de veau aux carottes et au miel

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 1 h 40

1 kg de tendron de veau coupé en gros morceaux | **6 carottes nouvelles** | **1 oignon** | **2 gousses d'ail**
1 petit bouquet de thym | **3** feuilles de laurier | **15 g** de beurre demi-sel | **10 cl** de vin blanc
2 c. à soupe de miel liquide | **2 c.** à soupe d'huile d'olive | Fleur de sel et poivre

1. Épluchez les gousses d'ail et l'oignon, ciselez-les.
2. Faites revenir la viande dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre. Ajoutez l'ail et l'oignon et laissez colorer quelques minutes. Ajoutez le vin blanc, le laurier, le thym et le miel, puis versez de l'eau jusqu'à arriver juste en dessous de la viande. Mélangez bien,

salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 1 heure.

3. Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en gros morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte au bout d'une heure de cuisson. Mélangez, couvrez et prolongez la cuisson de 30 minutes. Parsemez de thym frais avant de servir.



**Un plat généreux
qui met les
carottes nouvelles
à l'honneur.**



Épaule d'agneau farcie aux herbes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 1 h | Cuisson 1 h 05

1 épaule d'agneau avec os d'environ 1,2 kg | **2** têtes d'ail | **1** petit bouquet de thym | **2** brins de romarin
4 c. à soupe d'huile d'olive | **2 c.** à soupe de moutarde | Sel et poivre **Pour la farce : 250 g** de viande d'agneau hachée
500 g d'épinards | **3** échalotes | **1** gousse d'ail | **10** brins de persil | **5** brins d'estragon | **5** brins de basilic | **10 cl** de lait
1 œuf | **10 g** de beurre | **2** tranches de pain de mie sans croûte | **2 c.** à soupe d'huile de tournesol

1. Désossez l'épaule et réservez l'os. Préparez la farce : émiettez le pain de mie dans le lait, rincez et ciselez les herbes.
2. Équeutez et lavez les épinards. Faites-les revenir 2 minutes dans 1 cuillerée d'huile de tournesol.
3. Pelez les échalotes et l'ail, hachez-les puis faites-les fondre sans coloration dans le beurre.
4. Salez et poivrez la viande d'agneau hachée. Faites-la revenir 2 minutes dans l'huile de tournesol restante.
5. Mélangez les épinards, le pain essoré, la fondue d'échalote et les herbes. Incorporez l'œuf battu. Salez, poivrez.
6. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Badigeonnez l'épaule d'agneau de moutarde, salez, poivrez. Garnissez-la de farce de légumes et de viande hachée. Roulez-la et ficelez-la. Placez-la avec l'os dans une cocotte

tapissée du thym (sauf 1 brin) et de romarin. Arrosez de 2 cuillerées d'huile d'olive, couvrez et enfournez pour 50 minutes. À mi-cuisson, ôtez le couvercle.
7. Pelez et dégermez les gousses d'ail. Mettez-les dans une casserole et couvrez d'eau. Portez à ébullition et égouttez. Répétez l'opération deux fois. Ajoutez 2 cuillerées d'huile d'olive, le thym réservé, du sel et du poivre. Laissez fondre à couvert (l'ail doit s'écraser facilement).
8. Réservez l'épaule d'agneau enveloppée de feuilles d'aluminium, four éteint, porte entrouverte.
9. Dégraissez la cocotte, déglacez avec 12 cl d'eau tiède. Laissez frémir 5 minutes sur feu moyen. Filtrez et ajoutez le jus à l'ail fondu. Émulsionnez au mixeur.
10. Servez l'épaule d'agneau découpée en tranches avec la sauce à part. Accompagnez de carottes nouvelles.

→ BUFFET CHAMPÊTRE ←



À L'OMBRE DES CERISIERS EN FLEURS, ON PROFITE DES BELLES JOURNÉES DE PRINTEMPS POUR RECEVOIR AU JARDIN. BOUQUET DE FLEURS DES CHAMPS, BELLE NAPPE EN LIN ET GUIRLANDE EN PAPIER, ON SOIGNE LA DÉCO. AU MENU, PETITS LÉGUMES, VIANDE GRILLÉE ET BOISSON FRAÎCHE. LES AMIS, C'EST PRÊT, VOUS VENEZ ? Par Myriam Darmoni



Avec le réveil des beaux jours, on s'installe dehors sous un arbre. C'est le retour des grandes tablées fleuries et des après-midi au jardin en compagnie des amis.



Crackers maison

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 20 min

150 g de farine de seigle | **1 c.** à café de sucre
½ c. à café de levure chimique | **½ c.** à café de sel
 Graines de sésame | Graines de pavot

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un récipient, mélangez la farine de seigle, la levure chimique, le sel et le sucre. Ajoutez 10 cl d'eau et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
2. Séparez la pâte en 8 boules. Sur un plan de travail fariné, étalez-les chacune très finement. Disposez-les sur une plaque allant au four tapissée de papier sulfurisé.
3. Parsemez-les des graines de sésame et de pavot, puis faites-les adhérer à l'aide du rouleau à pâtisserie. Enfourez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de servir.



CRÉMEUX ET
PARFUMÉ



Houmous de petits pois

POUR 4 PERSONNES
Préparation 10 min | Cuisson 7 min

500 g de petits pois
½ citron (jus) | **1 gousse** d'ail
10 feuilles de menthe
5 c. à soupe d'huile d'olive
5 c. à soupe de purée d'amande
 Sel et poivre du moulin

1. Écossez les petits pois. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les environ 7 minutes selon leur calibre. Rafraîchissez-les dans de l'eau glacée puis égouttez-les.
2. Pelez l'ail puis extrayez le jus du citron. Versez le tout dans un blender avec l'huile, la purée d'amande et les feuilles de menthe.
3. Mixez jusqu'à consistance souhaitée. Salez et poivrez puis réservez au frais. Dégustez avec des crackers.

Cocktail concombre citron vert

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min

2 petits concombres | 5 citrons verts | 4 tiges de menthe | 50 g de sucre | ½ c. à café de sel | Glaçons

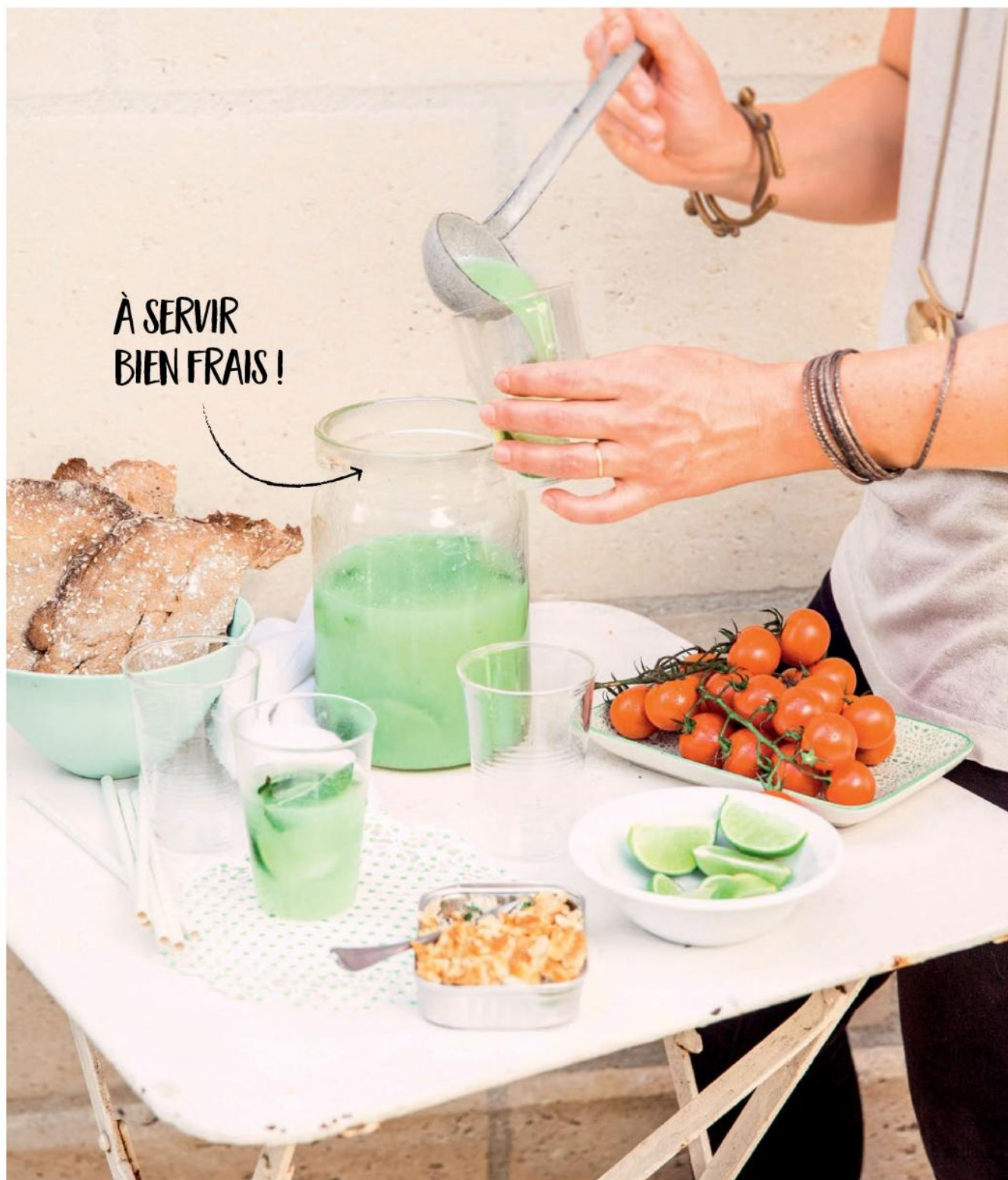
1. Épluchez puis épépinez les concombres. Coupez-les en gros tronçons. Rincez puis effeuillez les tiges de menthe.

2. Pressez 3 citrons verts. Lavez et séchez les 2 autres, puis coupez-les en six. Réservez.

3. Mixez ensemble au blender les concombres, le sel et le sucre puis incorporez le jus des citrons.

4. Versez dans un pichet avec 40 cl d'eau fraîche, la menthe, les morceaux de citron et des glaçons. Remuez.

À SERVIR
BIEN FRAIS !



LA TARTE
SE MET AU VERT

Tarte fine aux légumes croquants

POUR 6 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 35 min | Repos 10 min

100 g d'asperges vertes | 1 citron bio (zeste)

50 g de petits pois écosés | 50 g de pois gourmands

50 g de fèves écosées et pelées

200 g de ricotta | 100 g de fromage de chèvre frais

1 jaune d'œuf | 1 pâte feuilletée

4 c. à soupe d'huile d'olive

Feuilles de basilic | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Déroulez la pâte sur une plaque. À l'aide d'un pinceau, dorez le bord au jaune d'œuf. Déposez dessus une chaîne de cuisson ou des légumes secs. Enfourez pour 30 minutes. Ôtez le lest et laissez-la refroidir 10 minutes.

2. Rincez les asperges et fendez-les en deux dans la longueur. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez-les 5 à 6 minutes avec les autres légumes. Essorez-les et plongez-les dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Égouttez-les.

3. Lavez et séchez le citron puis râpez-en le zeste. Versez la moitié dans un récipient avec la ricotta et le chèvre. Salez, poivrez et mélangez.

4. Étalez cette préparation sur la pâte cuite refroidie. Répartissez dessus les légumes verts et le reste du zeste, puis arrosez de l'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement. Rincez puis épongez quelques feuilles de basilic et décorez-en la tarte.

Tendrons de veau marinés et rôtis au four

POUR 4 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 40 min | Marinade 2 h

8 tendrons de veau | 3 citrons (jus) | 8 brins de thym frais | 15 cl d'huile d'olive | 60 g de miel | Sel et poivre

1. Déposez les tendrons de veau dans un grand plat allant au four. Préparez la marinade : pressez les citrons, rincez, séchez puis effeuillez le thym et versez le tout dans un bol. Ajoutez le miel et l'huile d'olive. Salez et poivrez à votre convenance, puis mélangez.

2. Recouvrez la viande de marinade, remuez et laissez mariner au frais pendant au moins 2 heures.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfournez le plat pour 40 minutes en arrosant régulièrement les tendrons avec la marinade. Servez bien chaud.



On s'entoure de couleurs douces et naturelles pour créer une ambiance propice à la détente.
Tête à tête collection Amalfi Olive en lin, 22,50 €, Alexandre Turpault.

44 papilles

44 papilles



Retour aux sources

Bol en acacia fabriqué à la main, 9,95 €, Muji.



Inspiration végétale

Pichet en terre cuite, 37,50 €, Botanic.

Poterie culinaire

Plat à lasagnes en céramique, 35,90 €, Émile Henry.



En bois de récupération

Tartineur et spatules en teck taillé à la main, à partir de 18 €, Joe Sayegh.



Au naturel

Nappe rayée en lin, à partir de 75 €, planche à découper en marbre et bois, 35 €, planche à découper en bois, 22,90 €, Cyrillus.



Géométrique

Assiette plate, 2,99 €, Fly.



Champêtre

Bols et mugs en grès, 10 € l'unité, Printemps.



Exotiques

Set de deux plateaux en bois taillé de manguier, 53 €, Kave Home.

CHEESECAKES REVISITÉS, DESSERTS DU MONDE...

Les nouvelles sensations sucrées

LA TENDANCE EST À LA PÂTISSERIE FUSION, CELLE QUI PIOCHE SES INGRÉDIENTS ET SES SAVOIR-FAIRE AU BOUT DU MONDE POUR DES GÂTEAUX PLEINS DE CRÉATIVITÉ, DES BOUCHÉES AUX TEXTURES SURPRENANTES ET FURIEUSEMENT DÉLICIEUSES. QUE L'AVENTURE GOURMANDE COMMENCE !



Cheesecake au caramel et aux amandes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Cuisson 1 h 10

Pour la base du cheesecake : 50 g de beurre | 200 g de sablés sans gluten (magasin ou rayon bio) | 1 c. à café bombée de café instantané

Pour la crème : 4 œufs | 500 g de fromage frais (St Môret ou Philadelphia) | 30 cl de crème liquide | 150 g de sucre | 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour les amandes : 100 g d'amandes mondées | 50 g de sucre | 2 c. à soupe d'eau

Pour la sauce caramel : 10 cl de crème liquide | 60 g de beurre | 150 g de sucre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez les amandes sur une plaque à pâtisserie et faites-les torrifier au four pendant 10 minutes.
2. Préparez la base : dans une petite casserole, faites fondre le beurre et mélangez-le au café. Concassez les biscuits dans le bol d'un robot, ajoutez le beurre fondu et mélangez. Étalez cette préparation dans un moule à fond amovible recouvert de papier cuisson. Réservez au frais.
3. Préparez la crème : dans une jatte, mélangez le fromage frais, la crème, le sucre, l'extrait de vanille et les œufs jusqu'à obtenir une consistance lisse. Versez l'appareil dans le moule et enfournez. Réduisez la température à 150 °C (th. 5) et faites cuire 1 heure.
4. Dans une petite casserole, faites chauffer le sucre

avec l'eau. Quand vous obtenez une belle couleur dorée, ajoutez les amandes et laissez cuire 5 minutes, en remuant constamment. Mettez les amandes caramélisées sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et laissez refroidir puis concassez-les.

5. Préparez la sauce caramel : dans une casserole, faites fondre le sucre à feu moyen jusqu'à obtenir une belle couleur dorée, puis, hors du feu, ajoutez la crème chaude et remuez constamment jusqu'à obtenir une sauce liée. Ajoutez enfin le beurre, mélangez jusqu'à dissolution. Laissez refroidir.
6. Lorsque le gâteau est complètement refroidi, démoulez-le sur un plat de service. Versez la sauce caramel et garnissez d'amandes. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Cheesecake crémeux

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Cuisson 20 min | Réfrigération 4 h

Pour les gâteaux : 4 œufs | 40 g de beurre pour les moules | 120 g de sucre | 120 g de farine

Pour la crème : 750 g de fromage frais | 20 cl de crème liquide entière | 100 g de sucre semoule

3 feuilles de gélatine (6 g) | 1 gousse de vanille

Pour la finition : 3 c. à soupe de sucre glace

1. Les gâteaux : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le sucre et les œufs dans un cul de poule. Disposez-le sur un bain-marie frémissant et fouettez la préparation au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle double de volume. Retirez le cul de poule du bain-marie et continuez de fouetter jusqu'à complet refroidissement. Incorporez délicatement la farine, en soulevant la préparation. Répartissez-la dans deux moules à manqué de 20 cm de diamètre beurrés. Enfournez et faites cuire 20 minutes. Laissez refroidir.

2. L'appareil à cheesecake : mettez la gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Montez la crème liquide bien froide en chantilly. Grattez les graines de la gousse de vanille. Dans un saladier, fouettez le fromage frais, le sucre

et les graines de vanille. Essorez la gélatine et faites-la fondre 30 secondes au micro-ondes. Ajoutez-la dans la préparation au fromage, mélangez. Incorporez enfin la crème fouettée en soulevant délicatement la masse.

3. Disposez la première gaine dans le fond d'un cercle à entremets de 20 cm de diamètre, posé sur un plat. Recouvrez de la préparation au fromage, puis lissez la surface. Disposez la deuxième gaine sur le dessus en appuyant légèrement. Réservez au moins 4 heures au frais.

4. Au moment de servir, retirez délicatement le cercle et saupoudrez le dessus du gâteau de sucre glace. Dessinez des stries sur le dessus avec la pointe d'un couteau et servez.





Cheesecake pistache et gelée de framboise

POUR 6 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 45 min | Réfrigération 4 h 10

300 g de framboises (fraîches ou surgelées) | **400 g** de fromage frais (type Philadelphia)
3 œufs | **50 g** de beurre | **50 cl** de crème épaisse | **150 g** de spéculoos | **110 g** de pistaches mondées non salées
100 g de sucre | **3** feuilles de gélatine (**6 g**) | **1** gousse de vanille | **1** pincée de sel

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Faites fondre le beurre dans une casserole. Mixez les spéculoos avec 50 g de pistaches, mélangez-les au beurre mou. Étalez la préparation dans un moule à fond amovible, en tassant bien avec le fond d'un verre. Placez 10 minutes au congélateur.
2. Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur avec la pointe d'un petit couteau. Mélangez les graines dans une jatte avec le fromage frais, les œufs, la crème, 70 g de sucre et le sel. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Versez cette préparation dans le moule sur les biscuits. Enfourez et faites cuire 40 minutes environ (la crème doit

- être prise). Sortez le cheesecake du four et laissez refroidir.
3. Réhydratez la gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, faites cuire 5 minutes les framboises avec 1 cuillerée d'eau et le reste de sucre en remuant sans cesse. Filtrez la purée de framboise obtenue, incorporez-y la gélatine essorée. Laissez tiédir.
4. Nappez le dessus du cheesecake de gelée de framboise. Filmz le dessus du moule et réservez 4 heures au frais.
5. Concassez les pistaches restantes. Démoulez le cheesecake en passant une lame de couteau trempée dans de l'eau chaude le long des parois du moule. Dressez sur un plat de service, parsemez de pistaches et servez.

Cheesecake au caramel

POUR 10 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 55 min | Réfrigération 15 min

90 g de beurre | **150 g** de biscuits au blé complet | **75 g** de cacahuètes salées
¼ de c. à café de cannelle | sauce au caramel | chantilly

Pour l'appareil : 500 g de fromage frais | **250 g** de mascarpone | **4** œufs
12,5 cl de crème fraîche épaisse | **75 g** de sucre de canne | **50 g** de Snickers

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Dans une casserole, faites fondre le beurre. Cassez en morceaux les biscuits, puis mixez-les grossièrement avec les cacahuètes et la cannelle. Versez le beurre dans le mixeur et tournez à nouveau. Étalez la préparation au fond d'un moule beurré de 22 cm de diamètre en tassant bien. Placez 15 minutes au réfrigérateur.

2. Préparez l'appareil : dans un saladier, fouettez

ensemble le fromage frais, le mascarpone et le sucre jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez les œufs un à un en battant bien entre chaque. Hachez le Snickers et incorporez-le avec la crème à l'ensemble.

3. Versez l'appareil dans le moule. Enfournez pour 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que le dessus commence à dorer. Laissez refroidir dans le four éteint, porte entrouverte. Servez avec de la sauce au caramel et de la chantilly.





Gâteau impossible au caramel

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 50 min | Réfrigération 6 h

Pour le gâteau au chocolat : 2 œufs • 70 g de beurre fondu | 10 cl de lait | 120 g de farine

70 g de sucre en poudre | 2 c. à soupe de cacao | 1 c. à café de levure chimique | 1 pincée de sel

Pour le flan : 3 œufs entiers | 40 cl de lait demi-écrémé | 200 g de lait concentré sucré | 1 sachet de sucre vanillé

Pour le caramel : 100 g de sucre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Préparez le caramel : versez le sucre dans une casserole et laissez-le caraméliser à sec. Nappez-en aussitôt le fond d'un moule. Laissez durcir.
3. Préparez le gâteau au chocolat : fouettez les œufs dans un saladier avec le sucre en poudre. Versez le lait tout en fouettant.
4. Tamisez la farine dans un saladier avec la levure, le cacao et la pincée de sel. Incorporez cette préparation au mélange aux œufs. Ajoutez le

beurre fondu. Versez la pâte sur le caramel.

5. Préparez le flan : fouettez les œufs entiers, avec le lait concentré, le lait demi-écrémé et le sucre vanillé. Répartissez la préparation sur la pâte au chocolat à l'aide d'une spatule. Enfournez au bain-marie pour 45 minutes.
6. Sortez le gâteau du four lorsqu'il est bien doré et laissez-le refroidir avant de le démouler délicatement sur une assiette de service (miracle, le flan est caramélisé !) Placez au frais pendant 6 heures avant de servir.



Cheesecake au citron

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 2 h 10

**2 citrons | 350 g de ricotta | 350 g de fromage blanc | 3 œufs | 40 g de beurre fondu
150 g de lemon curd | 100 g de spéculoos | 100 g de sucre semoule**

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Écrasez les biscuits dans un saladier et ajoutez le beurre fondu. Étalez le mélange dans un plat en le tassant et enfournez pour 12 minutes. Ramenez la température du four à 140 °C (th. 4/5).
3. Prélevez les zestes d'un citron et pressez la moitié de son jus. Mélangez les deux fromages et le sucre jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

- Ajoutez les œufs un à un, puis les zestes et le jus de citron. Incorporez la moitié du lemon curd sans le mélanger totalement. Versez la préparation dans le plat et enfournez pour 1 heure. Poursuivez la cuisson 1 heure de plus, porte entrouverte.
4. Sortez le gâteau du four. Laissez-le refroidir avant de le démouler et recouvrez-le du reste de lemon curd.
 5. Laissez reposer au frais avant de déguster.

Pudding de pain à la rhubarbe et crème anglaise

POUR 5 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 20 min | Réfrigération 1 h | Repos 20 min

4 œufs | 40 g de beurre mou | 30 cl de crème liquide | 20 cl de lait | 2 pains complets d'environ 300 g
50 g de sucre en poudre | 4 morceaux de sucre | 1 gousse de vanille

Pour la confiture : 450 g de rhubarbe | 1 orange (jus) | 1 citron (jus) | 180 g de sucre en poudre

1. Préparez la confiture : rincez et séchez la rhubarbe, puis détaillez-la en tronçons de 2 cm. Extrayez le jus de l'orange et du citron. Versez le tout avec le sucre dans une casserole.

2. Chauffez à feu moyen en remuant jusqu'à dissoudre le sucre, puis poursuivez la cuisson en tournant de temps en temps 4 à 5 minutes jusqu'à épaississement. Transvasez la confiture dans une boîte hermétique et placez-la 1 heure au réfrigérateur (vous pourrez ensuite l'y conserver 2 semaines).

3. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Retirez la croûte des pains, puis coupez-les chacun dans la longueur en 4 tranches de 1 cm d'épaisseur. Beurrez-les sur une

face. Étalez dessus un peu de confiture, roulez-les sur elles-mêmes et coupez en deux les boudins.

4. Répartissez 2 cuillerées à soupe de confiture dans le fond de 5 ramequins de 25 cl. Disposez dessus 3 moitiés de rouleau de pain, coupe vers le haut. Extrayez les graines de la vanille et placez-les dans une terrine. Ajoutez-y la crème, les œufs, le lait et le sucre puis fouettez le tout. Versez dans les moules et laissez reposer 10 minutes.

5. Écrasez grossièrement les morceaux de sucre puis répartissez-les dans les ramequins. Enfouez pour 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le pain brunisse un peu. Laissez tiédir 10 minutes avant de servir.



Jelly à la rose

POUR 6 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 5 min

Réfrigération 6 h

70 g de sucre en poudre

6 feuilles de gélatine (**12 g**)

3 c. à soupe d'eau de rose

1 goutte de colorant alimentaire rouge

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes.

2. Portez 75 cl d'eau à ébullition dans une casserole avec le sucre en poudre et l'eau de rose. Retirez du feu et incorporez les feuilles de gélatine parfaitement essorées entre les mains. Fouettez jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement fondues. Versez une goutte de colorant alimentaire rouge et mélangez.

3. Répartissez la préparation dans des petits moules individuels en aluminium. Placez 6 heures minimum (idéalement une nuit) au réfrigérateur.

4. Démoulez et servez.



Pastéis de nata

POUR 6 PERSONNES

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

3 c. à soupe de jus de citron

1 pâte feuilletée

5 jaunes d'œufs + **1** œuf entier

30 cl de lait

200 g de sucre en poudre

35 g de farine

1 gousse de vanille

1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Portez le lait à ébullition dans une casserole avec la gousse de vanille fendue sur toute la longueur. Retirez du feu et enlevez la gousse de vanille. Faites tomber ses graines dans le lait en raclant l'intérieur de la gousse avec un petit couteau.

2. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre en poudre et la pincée de sel. Versez le lait vanillé tout en mélangeant. Ajoutez les jaunes d'œufs, l'œuf entier et le jus de citron. Mélangez.

3. Découpez la pâte brisée aux dimensions des moules à tartelette. Garnissez-les avec la préparation aux œufs et au lait. Enfouez pour 10 minutes jusqu'à ce que les pastéis soient bien dorés.





Brioche polonaise

POUR 6 PERSONNES • Préparation 1 h | Repos 24 min | Cuisson 45 min

Pour la pâte à brioche : 105 g de beurre | 90 g d'œufs entiers (soit 2 petits œufs) | 2 c. à soupe de lait tiède | 125 g de farine de gruau | 15 g de sucre en poudre | 1 c. à café de levure chimique | 2,5 g de sel

Pour le sirop : 15 cl d'eau minérale | 135 g de sucre en poudre | 2 c. à soupe de rhum ou de kirsch

Pour la crème pâtissière aux fruits : 12,5 cl de lait entier | 30 g de jaune d'œufs | 25 g de crème fleurette | 10 g de beurre pommade | ½ gousse de vanille | 30 g de sucre semoule | 10 g de farine | 10 g de Maïzena

50 g de fruits confits | 30 g d'écorces d'orange confites | 1 c. à soupe de rhum

Pour la meringue italienne : 120 g de blancs d'œufs | 240 g de sucre semoule

Finition : amandés effilées | sucre glace

1. La veille, réunissez la farine, le sucre et le sel dans la cuve d'un robot équipé de crochets. Battez légèrement les œufs. Faites dissoudre la levure dans un peu de lait tiède. Ajoutez-la dans la cuve puis ajoutez un tiers des œufs battus. Pétrissez 2 minutes à petite vitesse. Ajoutez le reste des œufs battus et pétrissez à vitesse moyenne. Laissez tourner jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Ajoutez en trois fois le beurre coupé en dés et pétrissez jusqu'à ce qu'il soit parfaitement incorporé. Placez le pâton dans un récipient fariné. Filmez au contact de la pâte. Laissez lever 1 h 30 à température ambiante.

2. Posez la pâte sur un plan de travail et appuyez dessus avec les poings de façon à la dégazer. Étirez-la entre les mains en l'aplatissant. Enveloppez-la dans un film alimentaire et placez au frais une nuit.

3. Le lendemain matin, farinez le plan de travail et aplatissez la pâte. Découpez-la en 6 parts de 60 g. Aplatissez chaque part et rejoignez les bords au centre, retournez-les et ramassez-les en boules. Placez-les dans des moules à brioche. Laissez lever 2 heures à température ambiante.

4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enfourez pour 15 minutes. Baissez-le à 160 °C (th. 5/6) et prolongez la cuisson 10 minutes. Laissez refroidir plusieurs heures.

5. Portez l'eau à ébullition avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un sirop. Laissez refroidir et versez le rhum. Réservez.

6. Portez le lait à ébullition avec la vanille fendue et grattée ainsi que la moitié du sucre. Mélangez les jaunes d'œufs dans un saladier avec le sucre restant. Ajoutez la farine et la Maïzena. Versez un tiers du lait chaud et remettez le tout dans la casserole. Portez à ébullition et laissez épaissir en remuant. Laissez refroidir à 45 °C. Retirez la gousse de vanille. Ajoutez le beurre pommade, les fruits confits et les écorces d'orange confites coupés en dés. Aromatisez avec le rhum. Incorporez la crème fleurette préalablement fouettée.

7. Retirez le chapeau des brioches à l'aide d'un couteau-scie. Coupez les brioches en 3 tranches horizontales. Imbibez chaque tranche de sirop au rhum. Reconstituez la brioche en intercalant une couche de crème aux fruits entre chaque tranche. Terminez par le chapeau. Placez 20 minutes au congélateur.

8. Portez l'eau à ébullition dans une casserole avec le sucre de façon à obtenir un sirop. Montez les blancs en neige ferme. Ajoutez le sirop tout en fouettant jusqu'à refroidissement. La meringue obtenue doit être bien brillante.

9. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

10. Enrobez les brioches avec la meringue à la spatule, sur 1 cm d'épaisseur. Parsemez d'amandés effilées et saupoudrez de sucre glace. Enfourez pour 5 minutes. Éteignez le four et laissez les brioches 5 minutes dedans.

De beaux gâteaux maison. Facile !

GÂTEAUX ARC-EN-CIEL, GRAVITY CAKES, CUPCAKES, WEDDING CAKES...
LA PÂTISSERIE D'AUJOURD'HUI SE VEUT SPECTACULAIRE.

Par Alice Lemoussu





Ces dernières années, la tendance est aux pâtes colorées, aux décors en crème au beurre pochée, aux modelages en pâte à sucre ou pâte d'amande. Pour nous faciliter la tâche, de nombreux magasins d'articles culinaires ou de loisirs créatifs proposent colorants, pâtes à sucre, fondants... Mais leur composition est, à juste titre, discutable : foie de porc, huile de palme, colorants synthétiques controversés par les scientifiques... Mieux vaut limiter leur usage ou se lancer dans le fait-maison.

• LA PÂTE À SUCRE, C'EST QUOI ?

Souples, élastiques et faciles à travailler, la pâte à sucre et sa variante le pastillage (gumpaste ou flower paste) sont devenus des incontournables en pâtisserie. Si la palette de couleurs a de quoi ravir, côté goût en revanche, ils sont loin de détrôner la pâte d'amande, bien plus savoureuse. Il faut dire qu'ils ne se composent que de sucre, de sirop de glucose, d'eau, d'huile végétale (pour la plupart d'huile de palme), de glycérine, de colorants et éventuellement d'arômes.

• Comment la travailler ?

Comme une pâte à modeler, en l'assouplissant d'abord entre ses mains, puis en

la façonnant sur un plan de travail fleuri avec du sucre glace, de la fécule de pomme de terre ou de maïs, ou sur un tapis anti-adhérent, en se servant d'un rouleau en polyéthylène plutôt qu'en bois pour éviter qu'elle ne colle.

• PASTILLAGE MAISON

Mettez à ramollir 5 feuilles de gélatine dans 4 cl d'eau froide, puis faites chauffer pour qu'elles fondent. Incorporez 500 g de sucre glace tamisé en remuant pour former un amalgame lisse, puis du colorant et un filet de jus de citron pour éviter à la pâte de fissurer au séchage. Facile à réaliser, le pastillage est délicat à utiliser car il sèche très vite. Prélevez au fur et à mesure la quantité nécessaire et filmez immédiatement le reste.

• PÂTE D'AMANDE

Mélangez 175 g de sucre glace, 175 g de poudre d'amande et 1 blanc d'œuf ou 6 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez le colorant et éventuellement un arôme (vanille, amande amère...). Elle se travaille comme la pâte à modeler, à la main ou au rouleau, fleurée de sucre glace pour éviter qu'elle ne colle.

Colorants : naturels ou artificiels ?

Parfaits en utilisation à froid, les colorants naturels modifient légèrement le goût des préparations et peuvent être sensibles à la chaleur, à l'oxydation et au contact avec des aliments basiques ou acides. De plus, tous ne sont pas solubles dans l'eau ou les matières grasses. Autant de raisons qui poussent les professionnels et les amateurs de pâtisserie à utiliser des colorants artificiels, dont les couleurs sont éclatantes et résistent bien.



● GLAÇAGE AU CHOCOLAT

Il sert à apporter un bel aspect brillant à un gâteau au yaourt, un cake, une mousse... Portez à ébullition 10 cl de crème fleurette. Versez, en trois fois, sur 100 g de chocolat pâtissier râpé ou coupé en petits morceaux. Mélangez bien à la spatule entre chaque ajout. Répartissez sur le gâteau en lissant avec le même ustensile. À réserver 2 heures minimum au réfrigérateur.

Les colorants et la santé

Sur 44 colorants autorisés en France, seuls 11 sont à ce jour considérés comme inoffensifs, dont 9 naturels ou de synthèse non artificiels : curcumine (E100), riboflavine (E101), chlorophylle (E140), extrait de paprika (E160c), xanthophylle d'origine végétale (E161, néanmoins interdit en Suisse), rouge de betterave (E162), anthocyanes (E163), carbonate de calcium (E170), oxydes de fer (E172). Ces colorants sont interdits par la réglementation bio européenne.

À noter que les produits comportant les colorants azoïques tartrazine (E102), jaune de quinoléine (E104), jaune orangé S (E110), carmoisine (E122), ponceau 4R (E124), rouge allura AC (E129), doivent désormais porter la mention « peuvent avoir des effets indésirables sur l'attention et l'activité des enfants ».

● CRÈME AU BEURRE

Parfaite sur une génoise, un cupcake... à condition d'avoir la main légère. Mélangez, à la spatule ou au robot, 200 g de beurre mou et 150 g de sucre glace. Ajoutez éventuellement un arôme (vanille, café, chocolat, Grand Marnier, fruits rouges mixés...) et un colorant.

● GLACE ROYALE

C'est le glaçage des éclairs, des religieuses ou du mille-feuille du pâtissier. Fouettez à la main 1 blanc d'œuf, un trait de jus de citron (qui accélère le séchage et augmente la dureté et l'adhérence) et 150 g de sucre glace incorporé en deux fois. Ajoutez éventuellement un arôme et du colorant. Selon l'utilisation, la consistance doit être plus liquide pour glacer un gâteau, ou plus dense pour coller des sujets ou dessiner des décors au cornet de papier sulfurisé. Après un passage au frais, la glace royale forme une couche croquante.

● DÉCORS EN CHOCOLAT

Choisissez un chocolat pâtissier noir, au lait, blanc (avec ou sans colorant ajouté),

au caramel, au café... selon l'effet désiré. Faites-le fondre au bain-marie. Appliquez-le au cornet (message, spirale...) ou étalez-le sur une feuille de Rhodoïd ou de papier guitaré et, une fois le chocolat figé, créez des formes à l'emporte-pièce ou au cutter. À placer au frais pour faire durcir.

● COLORANTS MAISON

Il est tout à fait possible de colorer naturellement ses préparations. Mais attention aux changements de teinte au contact des autres ingrédients.

• **Pour obtenir du jaune** : curcuma, safran, purée de mangue ou de courge

- **Orange-rouge** : jus de carotte, purée d'abricot, poudre de tomate, paprika
- **Rose clair** : jus de framboise
- **Rose** : jus de cassis
- **Rose foncé** : jus de betterave, de mûre, infusion de pétales de coquelicot
- **Mauve** : infusion de pétales d'hibiscus
- **Pourpre, violet** : jus de myrtille
- **Bleu** : spiruline, macération de fleurs de mauve
- **Vert** : jus d'épinards ou de mâche, thé matcha
- **Brun** : infusion de thé noir, cacao, café
- **Noir** : charbon végétal, encre de seiche. ■



À lire
« Cuisiner en couleurs », de Sandrine Costantino, éd. La Plage, 13,50 €

COMME UN(E) PRO



Le jardin sucré de primeurs

Les légumes de printemps sont les bienvenus dans la pâtisserie avec ce kit Mon Jardin sucré.

Les petits ustensiles ainsi que la pâte à sucre sont déjà tout prêts ! À vous de jouer, de cuisiner ou de jardiner !

Mon Jardin sucré, 10,90 €, ScrapCooking.



Des petits rouleaux à déguster

Les petits moules torsadés sont parfaits pour cuisiner des mignardises en guise de desserts, à déguster en famille ou entre amis. Très chic !

Minimoules torsades en silicone, 14,90 €, Ambiance et Styles.



Du marbre en pâtisserie

Ce rouleau à pâtisserie est très élégant avec des poignées en bois et le rouleau en marbre. Il est présenté sur un petit socle qui servira pour le ranger ou le poser pendant que vous cuisinez autre chose.

Rouleau à pâtisserie en marbre, 32,50 €, Ambiance et Styles.



Pelletreuse, bienvenue en cuisine !

Terminé les ennuis pour couper et servir les parts de gâteaux. Cette minipelletreuse va vous faciliter la tâche. Toujours munie de sa pelle, elle vous servira vos parts comme un chef.

Cakedozer, 16,30 €, sur Pa-design.com



Du doré pour la farine

Ces 3 tamis pour passer la farine (ou saupoudrer le sucre glace) se sont mis sur leur trente-et-un pour vous. Les tamis en Inox et le contour doré vont apporter cette petite touche glamour à votre cuisine !

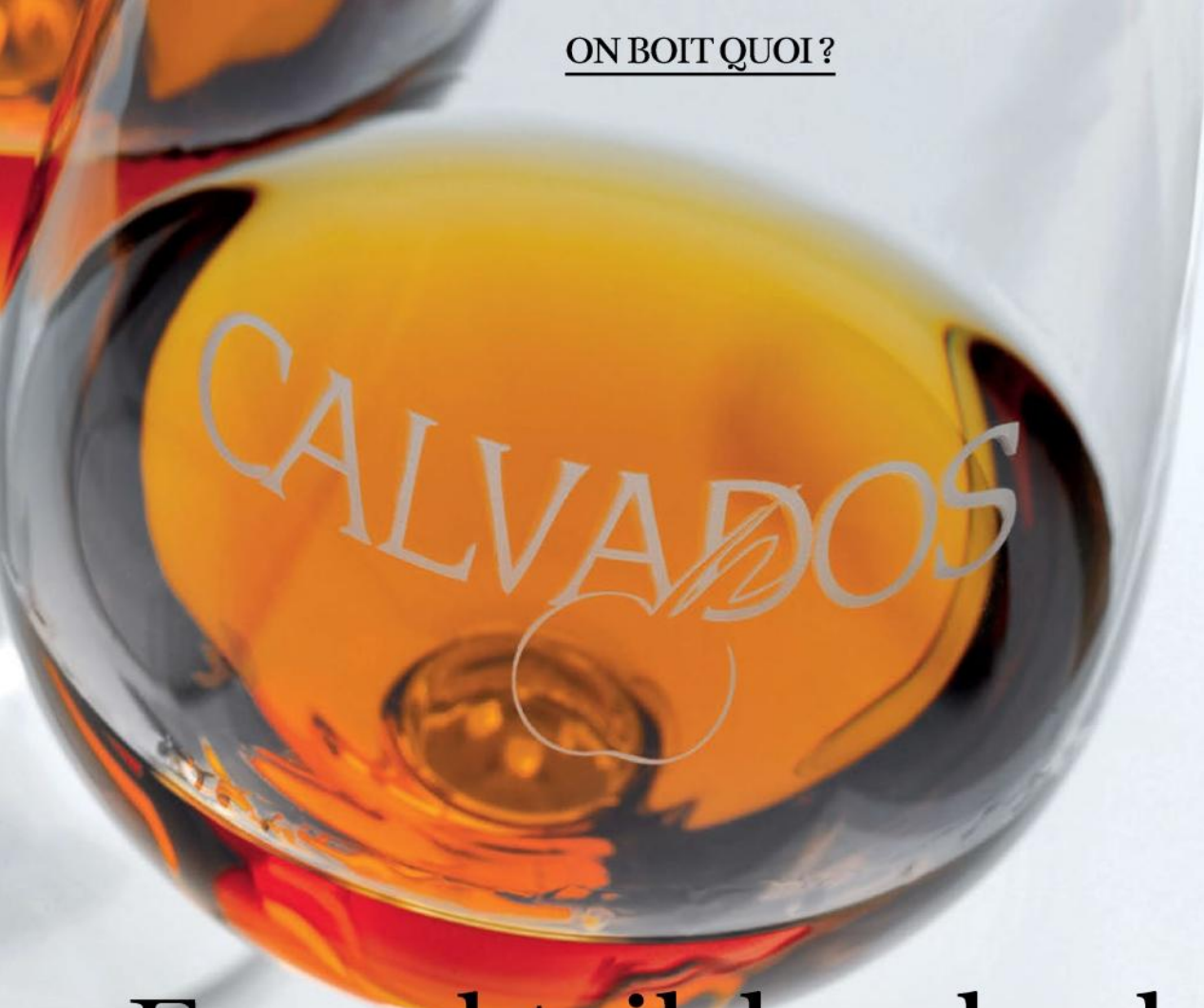
41 € les trois, sur Bloomingville.com/fr



3 en 1 même en cuisine !

Un ustensile 3 en 1 pour décorer vos pâtisseries, séparer les blancs d'œufs des jaunes ou même dorer la pâte. Cet outil de cuisine en forme d'ampoule est très simple à ranger et se glisse facilement dans vos tiroirs.

Bubble Squeeze, 18,95 €, ScrapCooking.



En cocktail, le calvados secoue les shakers

CHAQUE ANNÉE DEPUIS 22 ANS, LE CALVADOS EST À L'HONNEUR LORS D'UN CONCOURS PROFESSIONNEL INTERNATIONAL. L'OCCASION DE REDÉCOUVRIR, EN SHORT OU EN LONG DRINK, CETTE EAU-DE-VIE QUADRICENTENAIRE, AUDACIEUSE ET RÉSOLUMENT MODERNE. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Lequel choisir ?

Pour un cocktail, un jeune calvados, de deux à trois ans d'âge. On l'appelle VS (« very special ») ou « fine ». Pour l'apéritif, choisissez-le un peu plus marqué, de 3 ans minimum (VSOP, « vieux » ou « réserve »). Les calvados plus âgés, VO (4 ans), XO (6 ans) et plus, sont à réserver aux moments de quiétude, devant la cheminée avec un bon livre...

Depuis quelques mois, il flotte dans les distilleries normandes une odeur de pomme chaude enivrante qui vous invite à la dégustation. C'est qu'après être resté plusieurs mois dans la fraîcheur de la cave, le cidre est enfin distillé.

Du fruit à la bouteille

Issu de la distillation, non pas de vin, comme la plupart des spiritueux français, mais exclusivement de cidre de Normandie (et, éventuellement, de poires à poiré), le calvados est une eau-de-vie à part. Pour construire un calvados harmonieux, le cidre doit s'équilibrer entre des pommes amères pour la charpente, douces pour le sucre, douces-amères pour le tanin et acidulées pour la fraîcheur. Titrant environ

70 % d'alcool, le fruit de cette distillation offre alors des notes florales et fruitées incomparables. Puis, avec la complicité du bois, de l'air ambiant et du temps, le calvados prend sa couleur et s'épanouit. Selon les producteurs, il est placé directement dans des foudres anciens, ou bien d'abord dans des fûts en bois neuf, très chargés en tanins, pour lui donner un peu de couleur et de nervosité, puis dans des fûts plus anciens. Peu à peu, l'eau-de-vie passe du doré à l'ambré. Les notes de pomme fraîche, très présentes dans un calvados jeune, évoluent vers des arômes plus complexes de vanille, de bois, de clous de girofle, de noix, de pomme cuite, de pruneau, de caramel au beurre... Des arômes mis en valeur par le travail du maître de chai qui ne se limite pas à laisser vieillir le breuvage, mais consiste à assembler des eaux-de-vie d'âges, de récoltes ou

Les Trophées internationaux des calvados Nouvelle Vogue, un événement unique

Les 25 et 26 mars prochain, pour la 22^e année consécutive, cette compétition internationale, organisée par l'Interprofession des appellations cidricoles et les producteurs de calvados, invitera des bartenders professionnels et des élèves barmen de 15 pays différents à imaginer, sur un thème imposé, leur meilleur cocktail autour du calvados AOC. Cette année, c'est le thème des légumes qui devra inspirer les candidats. Les deux finalistes qui viendront défendre les couleurs de leur pays ont déjà été présélectionnés. L'année dernière, plusieurs centaines de candidats avaient répondu présents. La Grande-Bretagne et la France avaient brillé lors de ce concours, notamment les femmes, qui avaient fait preuve d'une grande créativité. Alors, qui seront les vainqueurs 2018 ?



de terroirs différents, afin d'obtenir un bon équilibre entre bois et fruit. Une fois finalisé, le calvados est alors mis en bouteille et se conserve ainsi des années, sans évoluer ni se dégrader.

Trois AOC sinon rien !

Sous le nom générique « calvados » se cachent en fait trois appellations d'origine contrôlée, chacune avec son identité et sa typicité liées à la fois au terroir, aux fruits utilisés et à la méthode de distillation :

◆ L'AOC calvados, qui s'étend sur une grande partie de la Normandie, désigne un calvados obtenu par distillation de cidre – dans lequel peuvent être ajoutées des poires à poiré –, généralement dans un alambic à colonne, et vieilli au moins deux ans.

◆ L'AOC calvados pays d'Auge s'applique à une eau-de-vie obtenue à partir de cidre du pays d'Auge (département du Calvados et quelques communes de l'Orne et de l'Eure), qui peut également comporter des poires à poiré (pas plus de 30 %), et vieilli au moins deux ans. La différence, c'est l'obligation d'une double distillation conduite dans un alambic à repasse (ou alambic charentais).

◆ L'AOC calvados domfrontais, dont l'aire de production s'étend sur une quarantaine de communes de l'Orne, de la Manche et de la Mayenne, caractérise un calvados qui doit obligatoirement contenir au moins 30 % de poires à poiré. Il est distillé dans un alambic à colonne et mis à vieillir au moins trois ans.

Le calvados nouvelle génération

Plus de la moitié de la production de calvados est exportée, notamment vers l'Allemagne, la Belgique, la Suisse, mais aussi les États-Unis et le Japon. De nouveaux marchés sur lesquels la jeune génération de producteurs souhaite continuer à progresser. C'est ce que nous confirme Pierre Martin, à peine la trentaine, à la tête du Domaine du Coquerel situé dans la baie du Mont-Saint-Michel, aux portes du Domfrontais. « Je ne crois pas qu'il faille révolutionner le calvados. Il faut être fier et respectueux de notre histoire et de notre savoir-faire ancestral. Pour autant, il est nécessaire de dépoussiérer et de redynamiser l'image de ce spiritueux, et de le faire reconnaître. » Premier producteur indépendant de calvados, derrière les deux grands groupes, La Martiniquaise (Calvados Busnel) et Spirit France (Calvados Père Magloire, Boulard et Lecompte), Pierre Martin travaille constamment à améliorer ses produits, notamment

Le calvados en chiffres

3 AOC : le calvados (70 % de la commercialisation totale des Calvados), le calvados pays d'Auge (29 %) et le calvados domfrontais (1 %)

4 catégories de pommes à cidre : les douces amères, les amères, les douces et les acidulées

6 kg de pommes donnent 5 l de cidre pour 70 cl de calvados

58 % des ventes à l'export, dont l'Allemagne (56 % des exportations), la Belgique, les États-Unis, le Japon et la Suède

230 variétés de pommes à cidre autorisées

401 producteurs de calvados

40 000 tonnes de pommes à cidre récoltées chaque année

20 000 hectolitres de calvados élaborés chaque année





Placé dans des foudres anciens, le calvados passe du doré à l'ambré, c'est là qu'il acquiert ses arômes complexes.

par le biais d'outils plus modernes qui permettent de contrôler l'ensemble du processus de production. Il vient aussi de revoir tout le packaging de la gamme Coquerel et entend renforcer sa présence sur les marchés américains et asiatiques.

À l'instar de Pierre, la jeune génération s'investit pleinement dans le développement du calvados et son intégration dans de nouveaux modes de consommation. « Il ne faut pas dédaigner le café-calva, poursuit Pierre. Sans lui, il n'y aurait plus de calvados. Mais les temps ont changé. Fini les barmen des grands palaces parisiens en costume trois-pièces, la serviette blanche sur le bras. Les bartenders ont changé de look, ils sont barbus et tatoués ! Ils ont bouleversé les codes, y compris celui du calvados. »

Effectivement, si l'eau-de-vie normande est principalement consommée en digestif, la tendance est aujourd'hui ailleurs. Et notamment dans les cocktails, qui ont le vent en poupe depuis quelques années. Des temples de la mixologie s'ouvrent à New York, à Londres, à Stockholm, à Moscou... À Paris, les bars à cocktails mettent en avant les spiritueux français authentiques, dont l'origine est certifiée et les qualités gustatives reconnues. Sullivan Doh, bartender au Syndicat Cocktail Club, à Paris, l'affirme : « Les gens n'imaginent pas que le calvados n'est pas plus fort que la vodka ou la tequila et que, souvent, il est bien meilleur ! » Grâce à sa force et ses arômes fruités et floraux, le calvados jeune est une valeur sûre des cocktails. On n'apprécie désormais plus seulement le calvados en digestif, mais aussi à l'apéritif ou en soirée. Le nectar normand a encore de beaux jours devant lui ! ■

QUELQUES CALVADOS AOC



À SHAKER

Issu de l'assemblage de calvados de 6 à 10 ans, Coquerel XO offre une rondeur et des arômes de pomme confite et de noisette évoluant sur des notes de citron, de chocolat noir et de caramel. Une excellente base de cocktails premium. À partir de 35 € (70 cl).



À VAPORISER

Le calvados en spray Original Dupont vient d'être primé aux Trophées de l'agro-alimentaire 2017. Vieilli deux ans, il rehausse d'arômes fruités poissons fumés, chocolat et pomme. Parfait aussi en dernière touche sur un cocktail. 14,12 € (12,5 cl).



À DÉGUSTER

Le calvados Vieux du domaine de La Flagerie est labellisé AB. Après plus de trois ans passés en barrique de chêne, il offre des arômes de pomme vanillée. À déguster en trou normand, en short ou en long drink. 21 € (70 cl).

Pour Pâques, que diriez-vous d'un cocktail mariant

calvados et chocolat ?

Ô Délice normand

Cocktail créé par Marc Jean, chef barman du Normandy à Deauville

POUR 1 COUPE • Préparation 5 min

3 cl de crème fraîche
4 cl de calvados jeune
2 cl de nectar de banane
2 cl de crème de cacao brun
2 cl de Trésor de chocolat Monbana
1 cl de crème de cacao blanc

1. Versez le nectar de banane dans 1 coupe à champagne de 15 cl.
2. Versez le calvados, la crème de cacao brun et le Trésor de chocolat directement dans le shaker.
3. Shakez 20 secondes. Filtrez le mélange en versant dans la coupe.
4. Dans le shaker rincé, versez la crème fraîche et la crème de cacao. Shakez 20 secondes.
5. Nappez le cocktail du mélange.
6. Vous pouvez décorer le cocktail de billes de banane saupoudrées de cacao.



2 RECETTES
EXCLUSIVES
CRÉÉES POUR
papilles



Le Fruit défendu

Cocktail créé par Aristotelis Makris, manager du bar Le Syndicat, à Paris

POUR 1 COUPE • Préparation 5 min

3 cl de jus de grenade
2 cl de jus de citron pressé
2 cl de blanc d'œuf
4,5 cl de calvados jeune
1,5 cl sirop de sucre (**10 cl** d'eau pour **100 g** de sucre)
2 carrés de chocolat noir fondus

1. Créez un « rim » de chocolat en appuyant les contours d'une coupe à champagne de 15 cl sur le chocolat fondu. Réservez.
2. Directement dans le shaker, ajoutez le jus de citron, le sirop de sucre, le blanc d'œuf, le jus de grenade et le calvados.
3. Ajoutez des glaçons et shakez 20 secondes. Retirez les glaçons et shakez une deuxième fois.
4. Filtrez le mélange en versant dans la coupe. Vous pouvez décorer le cocktail avec 1 tranche de pomme déshydratée et des petites graines de grenade ou quelques groseilles.

L'aile de raie

Plaisir simple

Préparer une aile de raie

La peau de ce poisson se retire très difficilement, sauf si l'on poche l'aile 2 minutes à l'eau frémissante pour désolidariser la peau de la chair. Il suffit ensuite de décoller la peau à l'aide d'un couteau d'office. Si l'on cuit l'aile de raie au court-bouillon, le pochage n'est pas nécessaire.

POÊLÉE DANS UN BEURRE NOISETTE AGRÉMENTÉ DE CÂPRES, L'AILE DE RAIE EST UN GRAND CLASSIQUE DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE. Par Magali Kunstmann

Comment la cuisiner ?

Traditionnellement, poêlée dans un beurre noisette ou pochée au court-bouillon et accompagnée d'une sauce au beurre blanc.

À l'achat

Sur l'étal, la raie peut être présentée entière ou en morceaux : aile, demi-aile, joue, foie. Préférez les morceaux plus charnus et veillez à leur fraîcheur : la peau du dessus gluante, celle du dessous, bien blanche et sans marbrure, la chair ferme et élastique. Une légère odeur d'ammoniaque est normale mais si elle est trop marquée, tournez les talons !

Des stocks variables selon les espèces

Si la raie brunette est abondante, car pêchée de manière responsable dans la Manche, le stock de raie bouclée est aujourd'hui épuisé en mer du Nord, et le pocheteau gris et la raie blanche sont interdits de pêche dans les mers de l'Union européenne.

Quelle quantité prévoir ?

Comptez 1 kg pour 4 personnes.

Côté santé

La raie fait partie des poissons contenant un taux moyen de mercure, comme l'anguille, la lotte ou le thon, et doit être consommée en quantité limitée à une portion par semaine. Sa chair rose est plutôt maigre (89 kcal/100 g) et riche en vitamine B1, B2, PP et C.

La raie, un poisson ?

Pas tout à fait. En réalité, la raie regroupe plusieurs espèces de poissons cartilagineux qui se distinguent par leurs nageoires en forme d'aile, leur corps aplati et une chair dépourvue d'arêtes. On dénombre plus d'une centaine d'espèces dans le monde, dont une douzaine au large des côtes normandes, bretonnes et méditerranéennes. Parmi elles, la raie bouclée, la raie brunette, la raie lisse, la raie douce et la raie mêlée.

Combien de temps la conserver ?

Ce poisson fragile ne se conserve pas plus de deux jours après avoir été pêché. Le mieux est de le consommer le jour même de l'achat.

RECETTES EXPRESS

Frites de raie

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min Repos 1 h

Cuisson 5 min

1 kg d'ailes de raie, sans peau

50 cl de lait

Farine

Sel et poivre

1. Détaillez les ailes de raie en lanières en suivant le sens des fibres de la chair.
2. Laissez-les tremper dans le lait environ 1 heure. Égouttez-les et épongez-les délicatement. Farinez chaque lanière et ôtez l'excédent.
3. Plongez les lanières, par petits paquets, dans un bain de friture à 170 °C. Retirez-les dès qu'elles sont dorées.
4. Égouttez-les, salez et poivrez. Servez accompagné d'une sauce tartare.

Aile de raie au curry

POUR 4 PERSONNES

Préparation 10 min

Cuisson 6 min

1 kg d'ailes de raie

1 oignon émincé

Thym frais

10 cl de crème fraîche

1 c. à café de curry

Sel et poivre

1. Déposez les ailes de raie dans un plat à micro-ondes.
2. Ajoutez l'oignon émincé, le thym, du sel et du poivre.
3. Couvrez le plat et faites cuire 4 minutes à puissance maximum. Retournez les ailes à mi-cuisson.
4. Filtrez le liquide, mélangez avec la crème, le curry, du sel et du poivre.
5. Chauffez 2 minutes à couvert. Nappez-en la raie et servez chaud avec du riz.

Déjeuner de Pâques

en famille

ALORS QUE, DEHORS, LES CLOCHES TINTENT À LA VOLÉE, CHEZ NOUS, LES ŒUFS ET LE GIGOT D'AGNEAU SONT DE LA PARTIE POUR LE DÉJEUNER FAMILIAL. Par Alice Lemoussu

Avec Noël, le déjeuner de Pâques est un temps fort des retrouvailles familiales. Tradition oblige, ces agapes de printemps se font autour de l'agneau et des œufs, sans oublier le chocolat. Et pour fêter le retour des beaux jours, on se met au vert en cuisinant une belle salade de légumes où les petits pois sont à l'honneur. Cette année, nous vous proposons un déjeuner clé en main : liste des courses, organisation et, en prime, une sélection des plus beaux œufs en chocolat des meilleurs chocolatiers de France, on a pensé à tout pour vous faciliter les choses. Joyeuses Pâques !

Minicheesecakes
de Pâques
au chocolat p. 71



Demandez le menu

POUR 6 PERSONNES

Œufs de caille marbrés façon mimosa au safran

Salade brocoli, avocat, concombre,
petits pois, feta et pousses de soja
ou

Tarte à la courgette en forme de poisson

Gigot d'agneau aux pommes de terre

Minicheesecakes de Pâques au chocolat

Je m'organise

48 heures avant : je fais mes courses.

La veille : je fais cuire les œufs et prépare le dessert. Tout est réservé au réfrigérateur.

Le matin : je prépare le gigot.

Je réserve à couvert à température ambiante. Je prépare la salade de petits pois et la réserve au réfrigérateur.

2 heures avant : je prépare et fais cuire la tarte. Je termine la préparation des œufs.

30 minutes avant de passer à table : j'enfourne le gigot pour le réchauffer.

Ma liste de courses

1 gigot d'agneau ● 800 g de pommes de terre grenaille ● 2 courgettes ● 1 tête de brocoli ● 3 citrons bio ● 2 avocats ● 1 concombre ● 1 poivron jaune ● 200 g de petits pois écosés ● 1 tête d'ail ● 1 oignon ● 12 pétales de tomate confite ● 100 g de pousses de soja ● 50 g de graines germées ● 1 tomate cerise ● Quelques brins d'aneth ● 500 g de ricotta ● 18 œufs de caille ● 3 œufs + 2 jaunes ● 180 g de beurre ● 150 g de feta ● 1 pâte feuilletée rectangulaire ● 1 paquet de biscuits au chocolat ● 200 g de chocolat noir à pâtisser ● 125 g de sucre ● 2 dosettes de safran en poudre ● 1 c. à café d'extrait de vanille ● Huiles de tournesol et d'olive ● Moutarde ● Thym, laurier ● Petits œufs en sucre multicolores ● Vinaigres blanc et balsamique ● Colorant alimentaire rouge

Oufs de caille marbrés façon mimosa au safran

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min • Cuisson 5 min • Repos 1 h

Quelques brins d'aneth | **18** œufs de caille | **1 c.** à soupe de vinaigre blanc

1 dosette de safran en poudre | Colorant alimentaire rouge

Pour la mayonnaise : **1** jaune d'œuf | **10 cl** d'huile de tournesol | **1 c.** à soupe de vinaigre balsamique

1 dosette de safran en poudre | **½ c.** à café de moutarde | Sel et poivre

1. Faites cuire les œufs de caille dans de l'eau bouillante pendant 3 minutes. Retirez-les de la casserole en conservant l'eau de cuisson. Rafraîchissez-les en les passant sous l'eau.

2. Ajoutez 1 dosette de safran, 1 pincée de colorant rouge et le vinaigre blanc dans l'eau de cuisson des œufs. Ramenez à frémissement. Tapotez les coquilles des œufs sur le plan de travail et roulez-les pour les craqueler sans les casser. Replongez-les dans l'eau. Laissez frémir 1 minute puis retirez du feu et laissez refroidir pendant 1 heure.

3. Mélangez le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol. Ajoutez un peu d'huile et fouettez pour amalgamer. Continuez de battre tout en versant l'huile en filet. Une fois toute l'huile incorporée, ajoutez le vinaigre balsamique et le safran. Salez, poivrez et réservez cette mayonnaise au frais.

4. Écalez les œufs. Coupez-les en deux, retirez les jaunes et mélangez-les à 4 cuillerées à soupe de mayonnaise. Rectifiez l'assaisonnement, placez cette préparation dans une poche à douille cannelée et remplissez-en les blancs d'œufs. Décorez de brins d'aneth.



Tarte à la courgette en forme de poisson

POUR 6 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 30 min

2 courgettes | 1 poivron jaune | 1 petit oignon | 1 citron bio (zeste) | 1 tomate cerise | 1 jaune d'œuf
1 grande pâte feuilletée rectangulaire | 1 c. à soupe d'huile d'olive | Quelques brins de thym | Sel et poivre

1. Lavez le poivron, épépinez-le et coupez-le en petits morceaux. Pelez et hachez l'oignon. Faites revenir le tout 10 minutes dans une cocotte avec l'huile d'olive, du thym et le zeste de citron, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Salez, poivrez, puis mixez. 2. Étalez la pâte feuilletée sur une plaque en conservant son papier cuisson. Découpez-y un grand poisson. Piquez toute la surface à la fourchette, sauf les nageoires et 1 cm sur le pourtour

de la tarte. Étalez le coulis de poivron. 3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les courgettes. Coupez-les en fines rondelles. Disposez-les sur le coulis de poivron en les faisant se chevaucher pour former les écailles et posez la tomate cerise (ou 1 rondelle) pour former l'œil. Badigeonnez de jaune d'œuf battu les nageoires et le tour de la tarte. Enfournez pour 20 minutes en surveillant la coloration. Dégustez chaud ou tiède.





Salade brocoli, avocat, concombre, petits pois, feta et pousses de soja

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 10 min

2 avocats | 2 citrons (jus) | 1 tête de brocoli | 1 concombre | 200 g de petits pois écosés | 100 g de pousses de soja | 50 g de graines germées | 150 g de feta | 4 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

1. Faites cuire les petits pois 10 minutes à la vapeur. Plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée puis égouttez-les. Réservez. Lavez le brocoli et détaillez-le en fleurettes. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée puis égouttez-les. Réservez.
2. Épluchez le concombre, épépinez-le et coupez-le en morceaux. Ouvrez les avocats, dénoyautez-les puis pelez-les. Coupez leur chair en dés et

arrosez-les du jus d'1 citron. Rincez et essuyez les pousses de soja. Coupez la feta en dés.

3. Pressez le deuxième citron et versez le jus dans un plat. Salez, poivrez, versez l'huile d'olive en filet et émulsionnez à la fourchette. Ajoutez les petits pois, les fleurettes de brocoli, le concombre, l'avocat et les pousses de soja. Mélangez délicatement.

4. Parsemez le dessus du plat de dés de feta et de graines germées. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Gigot d'agneau aux pommes de terre

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 50 min | Repos 10 min

1 gigot d'agneau | 800 g de pommes de terre grenaille | 1 tête d'ail | 12 pétales de tomate confite | 80 g de beurre mou
1 petit bouquet de thym | 3 feuilles de laurier | 2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez et essuyez les pommes de terre. Détachez les gousses d'ail sans les peler. Posez le gigot dans un grand plat à four. Frottez-le au beurre, parsemez de sel, de poivre et de thym effeuillé.

2. Répartissez les pommes de terre autour du gigot dans le plat ainsi que les gousses d'ail, les pétales de tomate confite, les feuilles de laurier et le reste de thym. Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez,

versez un peu d'eau dans le fond du plat.

3. Enfourez pour 30 minutes, puis réduisez la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 20 à 30 minutes, selon le poids du gigot et la cuisson souhaitée.

4. Laissez reposer le gigot 10 minutes sous une feuille de papier aluminium avant de le trancher et de le servir avec sa garniture.





Minicheesecakes de Pâques au chocolat

POUR 12 MINICHEESECAKES • Préparation 20 min • Cuisson 30 min

3 œufs | 500 g de ricotta | 100 g de beurre fondu | 1 paquet de biscuits au chocolat | 200 g de chocolat noir | 125 g de sucre en poudre | 1 c. à café d'extrait de vanille | Petits œufs en sucre multicolores pour la décoration

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Dans un mixeur, broyez les biscuits au chocolat puis ajoutez progressivement le beurre fondu. Répartissez cette préparation dans 12 caissettes à muffin pour créer le fond des cheesecakes.

2. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Mélangez la ricotta, les œufs, l'extrait de vanille, le chocolat

fondu et le sucre en poudre. Fouettez bien pour rendre ce mélange homogène. Répartissez-le sur les fonds des cheesecakes dans les caissettes à muffin.

3. Placez les caissettes sur une plaque de cuisson. Enfouez pour 30 minutes, puis laissez refroidir. Disposez de petits œufs en sucre sur le dessus pour décorer et dégustez.

Passionnément Chocolat

À PÂQUES PLUS ENCORE QU'À L'ACCOUTUMÉE, LE CHOCOLAT EST DE LA FÊTE. UNE TRADITION QUI REMONTE AU XIX^E SIÈCLE ET QUI CONTINUE D'ANIMER NOS PAPILLES. *Par Magali Kunstmann-Pelchat*



Depuis que la France a découvert le chocolat en 1615, à Bayonne, à l'occasion du mariage de l'infante espagnole Anne d'Autriche avec Louis XIII, nous lui vouons une véritable dévotion. Pour 83 % d'entre nous, pas une semaine ne passe sans que nous n'en consommions. En 2016, 381 900 tonnes de chocolat ont été produites en France et 15 180 tonnes vendues à Pâques l'année précédente*.

Chouchou de tous les instants

En poudre, en tablette, en bonbon, à tartiner, noir, blanc, au lait, parfumé ou fourré, le chocolat est un compagnon idéal au quotidien. On le boit et on le croque avec enthousiasme, on le reçoit en cadeau avec plaisir. Et, nec plus ultra, consommé avec modération, il est bon pour la santé : grâce aux polyphénols et au magnésium qu'il contient, il aide en effet à lutter contre le coup de blues et possède des vertus antioxydantes avérées.

Prince des desserts

Au top trois des desserts les plus populaires : le gâteau au chocolat, suivi de la mousse au chocolat et de la tarte au chocolat. Et pour les réaliser, on oublie le chocolat de dégustation, qui contient davantage de cacao que de beurre de cacao. Car, pour fondre harmonieusement, le chocolat doit contenir en quantité cette matière grasse naturellement présente dans le fruit du cacaoyer. C'est ce beurre qui apporte de la fluidité au chocolat, essentielle pour un bon enrobage, et joue un rôle de durcisseur, primordial pour les ganaches et les mousses. Le must, c'est le chocolat de couverture utilisé par les chocolatiers et les pâtisseries car il est plus riche en beurre de cacao (31 %). On le trouve aujourd'hui assez facilement sur le Net, dans les magasins d'articles culinaires, sous forme de plaques ou de pistoles, à l'usage plus pratique.

Chocolats à pâtisser

À défaut de chocolat de couverture, les chocolats à pâtisser ou à dessert vendus en grande surface sont parfaits pour les gâteaux, les mousses et les ganaches. Comme ces appellations commerciales ne sont soumises à aucune règle stricte, on privilégie les marques pur beurre de cacao, sans autre matière grasse ni conservateur, et avec 55 à 70 % de cacao. Enfin, le cacao en poudre, puissant et amer, peut tout à fait remplacer le chocolat à pâtisser : comptez 60 g de cacao

Déguster du chocolat, tout un art

En tablette ou en bonbon, déguster du chocolat fait appel aux cinq sens. À l'œil, un chocolat de qualité doit être brillant et lisse. Au nez, son parfum très cacaoté doit persister. S'il fond rapidement en main, c'est qu'il contient la bonne proportion de beurre de cacao. En le cassant, le bruit doit être net, presque claquant. En bouche, on prend le temps de le laisser fondre et on le croque seulement vers la fin. Pour l'accompagner, l'eau est parfaite car elle laisse s'exprimer tous ses arômes.

pour 100 g de chocolat. Encore faut-il qu'il contienne au moins 20 % de beurre de cacao. À ne pas confondre avec le cacao maigre (entre 8 et 20 % de beurre de cacao) et le chocolat en poudre, un mélange de cacao en poudre, de sucre et, éventuellement, d'arômes, destiné au petit déjeuner.

Tour de main

Contrairement à ce qu'on lit parfois, on n'ajoute ni beurre ni café dans le chocolat à faire fondre car l'eau qu'ils contiennent cristallise le chocolat et le cuit. On ne fait pas non plus fondre le chocolat directement sur le feu mais au bain-marie, à feu doux. Le four à micro-ondes fait souvent peur. Pourtant, y faire fondre du chocolat est très simple et très rapide. L'important est de procéder par étapes et de ne pas attendre que le chocolat soit complètement fondu à la sortie du four : on le chauffe 1 minute à 500 W, on remue, on remet 30 secondes, on remue, puis de nouveau 30 secondes... Enfin, pour magnifier l'arôme du chocolat dans une mousse ou un biscuit, rien n'empêche d'y incorporer, une fois fondu, un peu de café très fort. Les saveurs en seront exhaussées. ■



* Source : syndicat du chocolat

Mousse de chocolat blanc et caramel salé en coquille

POUR 4 PERSONNES • Préparation 35 min | Cuisson 20 min | Réfrigération 1 h

4 œufs | 40 cl de crème liquide très froide | 50 g de beurre demi-sel | 200 g de chocolat blanc | 100 g de chocolat noir | 100 g de sucre semoule | 25 g de sucre glace | 2 c. à soupe de vermicelles au chocolat | Fleur de sel

1. Prélevez un chapeau sur chaque œuf et videz-les (utilisez-les pour une autre recette). Réservez les coquilles, rincez-les et placez délicatement un papier absorbant à l'intérieur.

2. Faites fondre le chocolat noir dans un bain-marie. Plongez le haut des coquilles d'œufs sur 2 à 3 cm dans le chocolat fondu puis dans les vermicelles. Réservez au frais.

3. Préparez la sauce caramel : faites tiédir 15 cl de crème liquide au four à micro-ondes. Dans une casserole, faites fondre le sucre semoule avec 3 cl d'eau. Dès que le caramel prend une couleur ambrée, retirez-le du feu. Versez la crème liquide avec précaution. Fouettez bien,

puis ajoutez le beurre salé en morceaux et 2 pincées de fleur de sel. Replacez si besoin sur feu doux pour bien incorporer le beurre. Versez dans un pot à confiture.

4. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie.

Laissez tiédir. Fouettez la crème liquide restante en chantilly avec le sucre glace. Ajoutez au chocolat blanc la moitié de la crème fouettée jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et lisse. Incorporez ensuite délicatement le reste de chantilly.

5. Remplissez la moitié des coquilles d'œufs avec la mousse au chocolat blanc. Versez 1 cuillerée à soupe de sauce caramel, puis terminez par la mousse jusqu'à 1 cm du bord. Réservez 1 heure au frais avant de déguster.



Décorez de copeaux de chocolat. Pour les réaliser, un simple Économe suffit.



Tarte au chocolat tendre

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min • Cuisson 30 min

2 œufs | **25 cl** de crème fleurette | **10 cl** de lait | **25 g** de beurre + **1 c.** à soupe pour le moule
1 rouleau de pâte sablée | **240 g** de chocolat noir

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Déroulez la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré en la laissant déborder à l'extérieur. Enfournuez pour 5 minutes. Découpez le pourtour au ras du cercle, puis poursuivez la cuisson 10 minutes. Laissez refroidir complètement.
2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Concassez le chocolat. Faites bouillir le lait dans une casserole avec le beurre et la crème fleurette. Versez sur le chocolat et mélangez délicatement. Battez légèrement les œufs et ajoutez-les dans la préparation.

3. Versez la crème sur le fond de tarte et terminez la cuisson 15 minutes dans le four éteint. Réservez à température ambiante jusqu'au moment de servir.

Petit coulant au chocolat noir et blanc

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 15 min

**2 œufs | 100 g de beurre + 20 g pour les moules | 3 c. à soupe de crème liquide | 150 g de chocolat noir corsé
8 carrés de chocolat blanc | 50 g de cassonade | 2 c. à soupe de farine | Sel**

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Hachez le chocolat noir. Dans une casserole, faites-le chauffer avec la crème liquide, 100 g de beurre et 1 pincée de sel.

2. Dans un saladier, battez les œufs avec la cassonade. Incorporez la farine puis le mélange au chocolat.

3. Versez cette pâte dans 4 cercles beurrés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Remplissez-les à mi-hauteur. Déposez dans chacun 2 carrés de chocolat blanc et complétez aux trois quarts avec le reste de pâte. Enfouez pour 10 minutes. Démoulez délicatement sur des assiettes et dégustez sans attendre.

On fond pour le
cœur tendre de ce
coulant au chocolat !





Lebra cake banane spéculoos

POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 40 min

1 banane bien mûre | **4** œufs | **10 cl** de lait | **10 g** de beurre | **300 g** de farine | **200 g** de sucre

10 spéculoos réduits en poudre | **25 cl** d'huile | **25 g** de cacao amer en poudre | **2 c.** à soupe rases de levure chimique

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans 2 saladiers, fouettez 2 œufs avec 100 g de sucre, 12,5 cl d'huile et 5 cl de lait.
2. Dans le premier saladier, ajoutez la moitié de la farine et de la levure chimique puis la banane écrasée.
3. Dans le second saladier, ajoutez le reste de farine et de levure puis le cacao et les spéculoos en poudre.
4. Mélangez le contenu de chaque saladier jusqu'à

obtenir des préparations bien homogènes.

5. Beurrez et farinez un moule à manqué. Versez 1 louche de préparation à la banane au centre du moule, puis 1 louche de préparation au cacao au centre de la première préparation. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients, en versant toujours les préparations au centre du moule. Enfouez pour 40 minutes.
6. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille.

Frozen yogurt au chocolat

POUR 6 PERSONNES

Préparation 20 min | Congélation 1 h

400 g de yaourt à la grecque

15 cl de crème liquide

80 g de sucre blond

25 g de cacao en poudre non sucré

½ c. à café d'extrait de vanille

1. Dans un saladier, fouettez le yaourt, le sucre, la vanille et le cacao. Montez la crème en chantilly puis incorporez-la à la préparation.

2. Versez le tout dans une sorbetière et turbinez jusqu'à obtenir la consistance d'une crème glacée. Versez le frozen yogurt dans une poche à douille cannelée, puis garnissez-en 6 petits pots.

3. Réservez la glace au moins 1 heure au congélateur avant de déguster.



Charlotte tout choco au cœur caramel

POUR 4 À 6 PERSONNES • Préparation 45 min

Cuisson 15 min | Réfrigération 4 h

Pour les biscuits : 3 œufs | **75 g** de sucre

70 g de farine | **25 g** de cacao | Sel

Pour la mousse : 3 œufs | **125 g** de beurre

150 g de caramel laitier (type Salidou en bocal)

125 g de chocolat pâtissier | **30 g** de sucre | **1** pincée de sel

1. Pour les biscuits : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Tamisez la farine avec le cacao. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez délicatement les jaunes, puis la farine, le sucre et le cacao. Terminez de mélanger avec une spatule. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez la pâte en bandes de 12 x 1,5 cm environ (selon la hauteur du moule à charlotte). Enfourez pour 10 minutes. **2.** Laissez refroidir. Chemisez le fond du moule de papier sulfurisé. Rangez les biscuits le long de la paroi (gardez-en 4 ou 5). **3. Pour la mousse :** faites fondre le beurre et le chocolat au bain-marie. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre. Mélangez-les au chocolat et au beurre fondu. Montez les blancs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. **4.** Versez la moitié de la mousse dans le moule. Étalez les trois quarts du caramel sur la mousse avec les biscuits réservés et émiettés. Ajoutez le reste de mousse, lissez, couvrez de film alimentaire. Placez au moins 4 heures au réfrigérateur. **5.** Démoulez la charlotte, retirez le papier et nappez le dessus avec le reste de caramel laitier.



Ganache au chocolat noir et citron

D'après une recette de Pierre Hermé

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Repos 15 min | Cuisson 5 min

½ petit citron bio jaune ou vert (zeste et jus) | 1 c. à soupe de jus de citron | 115 g de crème fleurette entière
225 g de chocolat noir de couverture à 60 % de cacao | 25 g de miel d'acacia (ou sirop de riz)

1. Hachez finement le chocolat.
2. Portez la crème fleurette à ébullition. Ajoutez le zeste du demi-citron et laissez infuser 10 à 15 minutes.
3. Retirez le zeste et portez de nouveau à ébullition. Faites chauffer dans une autre casserole le miel et le jus de citron.
4. Versez la crème chaude sur le chocolat, lissez avec une spatule en veillant à ne pas incorporer d'air. Versez le mélange miel et jus de citron et mélangez de nouveau.
5. Répartissez cette crème dans des petits ramequins. Servez tiède ou placez au réfrigérateur pendant 30 minutes et servez froid.

Succulent, ce dessert se déguste à la petite cuillère !



La cloche a sonné l'heure de Pâques

LES CRÉATIONS CHOCOLATÉES 2018 S'INSPIRENT DE L'UNIVERS DES CONTES ET DE LA BANDE DESSINÉE, AVEC UNE MENTION SPÉCIALE POUR LES SUPERHÉROS. SANS OUBLIER UNE POINTE DE TRADITION, TOUT DE MÊME ! **Par Margot Liandier**

Œuf ultra chic

La Comtesse du Barry s'est mise en mode chic pour Pâques ! Cette jolie boîte en porcelaine est garnie de petits œufs à dévorer.

Œuf de Pâques en porcelaine garni de petits œufs, 19,99 € (105 g), Comtesse du Barry.



Trio rigolo

Dans la famille des superhéros de Christophe Michalak, je voudrais Super Fan, mais aussi Super Fayot et Super Cool. Ces trois-là forment une équipe de choc !

Superhéros, 30 € pièce (350 g), Michalak.



321 superherœufs !

Les animaux se mettent à jouer les superhéros ! Cette bande d'« Herœufs » a préparé ses pouvoirs ultra-chocolatés pour une nouvelle mission sur Terre. Teddy ours, Singe America, Captain Lion et Lapin Malin sont tous équipés de casques, de boucliers et de masques en chocolat pour combattre les chocoaddicts. De 42 à 48 € pièce, Dalloyau.



Show lapin

Un nouveau personnage de chez Fauchon fait son entrée sur le marché du chocolat. Ce lapin, dont nous ne verrons que le pompon de la queue, dévoile en bouche un original et délicieux mélange de carotte, noisette et chocolat.

L'entremets Show Lapin, 7,50 € pièce, 45 € pour 6 parts, Fauchon.

Boîte à surprises

La bonne vieille sardine est le nouveau modèle pour les chocolatiers. Des poissons en chocolat, une idée originale et pleine d'imagination de la part de La Trinitaine. Sardines au chocolat au lait, 6,99 € la boîte de 6, La Trinitaine.



COMBLES ET FENÊTRES,
le plein de solutions
pour réussir votre rénovation

PETITS PRIX EMBELLIR SON SALON

COULEUR DONNER DU VOLUME AUX SOLS

N° 287 - MARS 2018

Maison&Travaux

Maison&Travaux

www.maison-travaux.fr

MAISON
DANS SA RÉGION

Pierre et
tradition dans
la région de
Cognac

FENÊTRES

INNOVATIONS POUR
PLUS DE CONFORT
THERMIQUE ET
ACOUSTIQUE

INNOVANT

DES SOLUTIONS DE
CHAUFFAGE SANS
RADIATEURS

COMBLES

Des
aménagements
originaux!

Les réalisations des
meilleurs architectes.

OUTILLAGE

SIX

PERFORATEURS
SUR BATTERIE

L'ACADÉMIE

Maison&Travaux

UNE GRANGE NORMANDE
RÉNOVÉE AU
BÉTON DE CHANVRE

FABRIQUER
UN PLAN VASQUE

M 02109 - 287 - F: 6,50 € - RD



En kiosque

En direct de Noirmoutier

La récolte de la bonnotte

reine des pommes de terre primeur



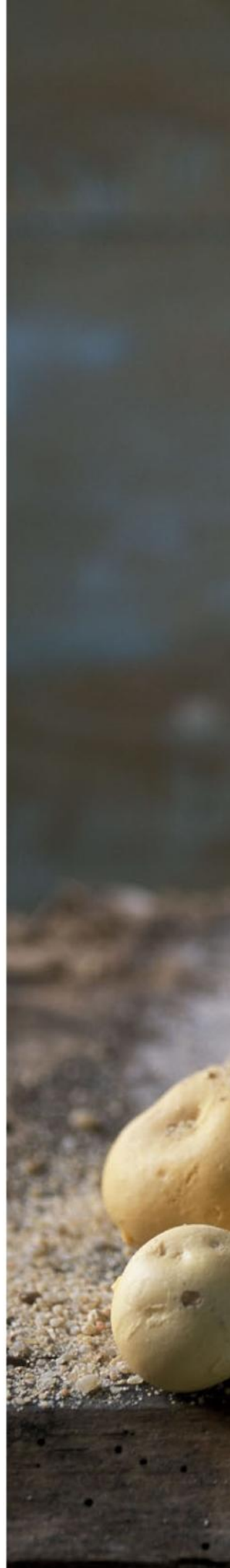
DIRECTION L'ÎLE VENDÉENNE À L'OCCASION DE LA FÊTE DE LA BONNOTTE LE 5 MAI PROCHAIN. UNE POMME DE TERRE PRIMEUR, PRODUITE SUR UN TERROIR EXCEPTIONNEL, OÙ LE SABLE, LE SEL ET LES GOÉMONS LUI CONFÈRENT UNE SAVEUR UNIQUE. UNE RÉCOLTE COURTE, 15 JOURS, POUR UNE PRODUCTION À L'ANCIENNE PRÉSERVÉE PAR LE TALENT D'UNE TRENTAINE DE PRODUCTEURS. Par Magali Kunstmann-Pelchat

Al'arrivée des beaux jours, sur l'île de Noirmoutier, la récolte de la bonnotte débute par une fête. Il faut dire que c'est un moment marquant de la vie sur l'île que la Coopérative agricole a décidé il y a déjà 21 ans de célébrer. Chaque année, fin avril début mai, 3 000 curieux et gourmands sont ainsi invités à arracher cette précieuse pomme de terre sur une parcelle de 2 000 m² choisie à cet effet. À la fin de la matinée, ce sont 5 tonnes de primeurs qui seront ramassées à la main. Une technique remise au goût du jour en 1995, alors que la mécanisation avait eu raison dans les

années 1960 de la culture de ce petit tubercule fragile.

Un mode de culture unique en son genre

Pour produire la bonnotte, les 30 producteurs de l'île suivent un protocole strict, respectant le référentiel Agriconfiance, qui démarre dès l'automne. « En septembre-octobre, nous explique Patrick Michaud, producteur sur l'île depuis 19 ans et président de la Coopérative agricole de Noirmoutier, on prépare les parcelles comme le faisaient nos grands-parents, en ajoutant à la terre sablonneuse un compost à base de fumier de bovin et de goémon.



La bonnotte est
emballée, puis
expédiée le jour
suivant sa récolte.





1 Les premières récoltes débutent alors que d'autres plants sont encore en fleurs.

2 Les producteurs de l'île travaillent regroupés en coopérative.

3 La bonnotte est ici cultivée sur des billons.

Cette algue riche en oligoéléments permet d'assombrir le sol et de le réchauffer au moment de la pousse. » Une fois la terre naturellement amendée, il est alors temps de tracer les parcelles, autrement dit de façonner des « billons ». « Cette technique particulière de l'île de Noirmoutier consiste à former des buttes de terre, deux par deux, sur 1,40 m de largeur. Cela prend beaucoup de temps car nos parcelles sont petites, pas plus de 2 000 m². Mais ça permet à l'eau de s'écouler facilement des champs durant l'hiver. » Plantés dans ces billons, les tubercules bénéficient ainsi d'une aération maximale et d'une obscurité totale. Ils souffrent également moins des pluies puisque les sols sont drainés rapidement.

La plantation démarre à la Chandeleur. Comme chaque plant est mis en place à la main, cette étape s'étire jusqu'en avril, au moment même où les premières feuilles

pointent leur nez. De délicates fleurs blanches apparaissent quelques semaines plus tard. En terre, les tubercules se multiplient et grossissent. Le sol salé par les embruns est propice à la bonnotte qui s'y épanouit et y puise sa saveur si particulière. Elle atteint le sommet de son goût 90 jours après la plantation. C'est alors le moment d'arracher les premières. « J'ai 600 000 plants à installer sur 50 parcelles, souligne Patrick Michaud. Ce qui fait que lorsque je commence les premières récoltes, j'ai à peine fini les plantations. Mais ce n'est pas un souci. Au contraire ! Cela permet d'étaler l'arrachage et la vente jusqu'au milieu de l'été. »

Une île au climat favorable

Récoltée avant maturité, sur une période de seulement quinze jours, la bonnotte se caractérise par une peau fine et délicate, et un goût



Rendez-vous le samedi 5 mai à Noirmoutier

Dès 9 heures et durant toute la matinée, chacun pourra participer à l'arrachage de la pomme de terre avec les cultivateurs noirmoutins puis repartir avec sa récolte. Ce sera aussi l'occasion d'échanger avec les producteurs, de découvrir leur savoir-faire...

De nombreuses animations ponctueront la journée. Au dîner, la star des pommes de terre sera servie avec des sardines grillées pêchées à Saint-Gilles-Croix-de-Vie, sur fond de chants marins.

Plus d'infos sur Lanoirmoutier.com

subtilement sucré. S'il est devenu l'ambassadeur de l'île, ce produit d'exception aurait pu ne jamais voir le jour sans un agriculteur normand débarqué sur cette terre au début du siècle dernier. À l'origine, celle que l'on appelle indifféremment « bounotte », « bonnote » ou « bonnet » était cultivée à Barfleur et ses environs, dans la Manche. Mais elle se plaira rapidement sur l'île de Noirmoutier. Il faut dire que la terre sableuse y est particulièrement fertile, que les hivers cléments alternent avec des étés tempérés, que le soleil y est bien présent dès le printemps et les pluies très faibles, les plus faibles de la côte Atlantique dit-on. De quoi profiter aux pommes de terre en général et aux plus délicates en particulier.

Une diversité de pommes de terre primeurs

Au fil des années, l'île de Noirmoutier s'est donc fait une spécialité des pommes



de terre primeurs. Si, aujourd'hui, seuls 6 hectares sont réservés à la bonnote, soit environ 100 tonnes de production annuelle, près de 400 sont consacrés à des variétés moins fragiles mais tout aussi convoitées. Toutes sont récoltées en primeur et sont commercialisées sous le nom de « la Noirmoutier ». « L'objectif



Avec sa peau fine, la bonnotte n'a pas besoin d'être épluchée. Pratique!

de la Coopérative n'est pas de produire des pommes de terre à rendement, mais avec du goût. C'est ce qui dicte le choix des variétés que nous cultivons. » Dès la fin mars et jusqu'à la mi-juin, la Sirtema est ainsi la première des primeurs à être récoltées sur l'île. Arrivée après-guerre,

Une gourmandise éphémère

Les primeurs de Noirmoutier apparaissent avec les beaux jours et leur saison est courte, puisqu'elles ne sont disponibles que de début avril à la mi-août. Il faut donc en profiter dès leur arrivée ! On les conserve entre 3 et 6 jours seulement, dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, dans le bac à légumes du réfrigérateur par exemple. Leur saveur si délicate se prête aux préparations les plus simples. Pour les apprécier, inutile de les éplucher : il suffit de les passer sous l'eau, puis de les frotter avec du gros sel, pour préserver leur peau fine qui leur donne ce parfum caractéristique. Cuite en papillote au four pour les plus gros calibres, à la vapeur et dégustée avec une noix de beurre salé ou bien encore sautée, parsemée de thym et accompagnée de gousses d'ail en chemise pour les « grenailles », la Noirmoutier se marie à merveille aux poissons et aux grillades.

cette variété à chair blanche et sucrée est aussi la plus consommée. Après la récolte de la bonnotte, la Iodéa s'impose pour ses qualités gustatives, son fondant et sa résistance naturelle à certains prédateurs. À la même époque et jusqu'en juillet, sont également ramassées l'Esmeralda, une pomme de terre à chair ferme fine et fondante, et la Lady Christ'l, une variété à la forme allongée, à la peau dorée et la chair jaune. C'est enfin la Charlotte, estivale, oblongue, à la chair ferme et blanche, qui viendra clôturer la récolte des primeurs à la mi-août. Les variétés se succèdent et elles ne seront récoltées qu'en fonction du carnet de commandes de la Coopérative. « Nous n'avons pas de stock, souligne Patrick Michaud. Les pommes de terre sont récoltées, lavées, conditionnées et expédiées dans les 24 heures. » L'assurance de trouver dans l'assiette une pomme de terre primeur ultra fraîche. ■

Bonnottes en burger

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 35 min

Pour les galettes : 800 g de bonnottes pas trop petites | 1 oignon jaune | ½ botte de persil

3 œufs | 2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

Pour la garniture : 700 g de viande hachée à 5 % | 1 belle tomate | 1 oignon rouge | 1 poignée de jeunes pousses de votre choix | 6 tranches d'emmental | 4 c. à soupe de ketchup | 1 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre

1. Préparez les galettes : pelez puis émincez l'oignon. Faites-le dorer à la poêle avec la moitié de l'huile. Réservez. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

2. Épluchez les pommes de terre, rincez-les puis râpez-les à la mandoline. Dans un bol, battez les œufs en omelette. Réunissez les deux préparations, salez et poivrez, puis incorporez le persil et les oignons. Avec, façonnez 12 petites galettes.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle, chauffez le reste d'huile. Saisissez-y les galettes à feu moyen 2 minutes environ sur chaque face jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Déposez-les ensuite sur une plaque à four recouverte

de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes.

4. Préparez la garniture pendant la cuisson : avec la viande, formez 6 steaks de taille identique à celle des galettes. Dans la poêle avec le reste d'huile, cuisez-les sur chaque face. Salez et poivrez des 2 côtés. Rincez la tomate puis coupez-la en rondelles. Pelez l'oignon et détaillez-le en lanières.

5. Sur 6 galettes, répartissez le ketchup puis les jeunes pousses. Déposez dessus les steaks hachés, puis recouvrez des rondelles de tomate, des tranches d'emmental et des lanières d'oignon.

6. Posez dessus les galettes de pommes de terre restantes. Servez avec une salade verte.



Astuce

Formez les galettes directement dans la poêle avec un emporte-pièce huilé, c'est plus facile et plus régulier. Retirez-le rapidement pour éviter que ça colle. Les galettes ainsi obtenues peuvent aussi se servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Vous pouvez faire varier la garniture du burger selon vos envies.

Galette de Sirtema et petits pois, sauce fraîche aux fines herbes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min • Cuisson 20 min

400 g de petites pommes de terre Sirtema

50 g de petits pois écosés | **1** oignon rouge

5 brins de coriandre | **3 c.** à soupe d'huile

1 c. à soupe de farine | **1 c.** à café de 4 épices | Sel et poivre

Pour la sauce : **3** brins de ciboulette | **3** brins de persil frais

4 c. à soupe de yaourt au lait de chèvre

3 c. à soupe de fromage de chèvre frais écrasé | Sel et poivre

1. Préparez la sauce : rincez, séchez puis ciselez la ciboulette et les feuilles du persil. Ajoutez le yaourt et le fromage, salez, poivrez et mélangez. Réservez au frais.
2. Pelez puis émincez l'oignon. Rincez, essorez, effeuillez et ciselez la coriandre.
3. Lavez et brossez les pommes de terre puis laissez-les bouillir 12 minutes dans de l'eau salée.
4. Pendant ce temps, blanchissez les petits pois 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Stoppez la cuisson dans de l'eau glacée puis épongez-les.
5. Égouttez les pommes de terre puis écrasez-les à la fourchette. Ajoutez l'oignon, la coriandre, le 4 épices, la farine et les petits pois. Poivrez et malaxe le tout à la main, puis façonnez-en 6 petites galettes.
6. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Déposez-y les galettes et laissez-les frire quelques minutes de chaque côté, jusqu'à les colorer.
7. Servez bien chaud accompagné de la sauce au yaourt et aux fines herbes.



Astuce

Pour plus de fraîcheur, remplacez le persil par de la menthe ou encore du basilic.

Astuce

Utilisez des huiles infusées ou des variétés de poivre différentes pour une note plus contrastée.



Brochettes de Sirtema au romarin

POUR 6 PERSONNES

Préparation 10 min • Cuisson 25 min

42 à 48 petites pommes de terre Sirtema

12 branches de romarin

6 c. à soupe d'huile d'olive

Gros sel | Fleur de sel et poivre

1. Lavez les pommes de terre et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-les.
2. Rincez le romarin puis effeuillez-le afin de ne conserver qu'un petit plumet aux extrémités de chaque branche.
3. Transpercez les pommes de terre à l'aide d'une brochette métallique. Déposez-les dans un plat creux, salez, poivrez et arrosez-les d'huile. Mélangez soigneusement.
4. Glissez sur chaque branche de romarin 3 ou 4 pommes de terre selon leur grosseur afin de composer 12 brochettes.
5. Faites-les dorer au-dessus des braises d'un barbecue ou sur un gril en fonte, 10 à 15 minutes en les retournant régulièrement.
6. Parsemez à nouveau de fleur de sel au moment de servir.

Salade tiède de Sirtema entre terre et mer

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 25 min

2 kg de coquillages en mélange (coques, palourdes, moules...) | **12** petites écrevisses décortiquées

400 g de petites pommes de terre Sirtema | **1** orange (jus) | **½** mangue pas trop mûre | **1** échalote

12 fleurs de câpre | **20 cl** de vin blanc sec | **4 c.** à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc | Fleur de sel | Sel et poivre du moulin

1. Lavez les pommes de terre puis, dans une casserole d'eau salée, cuisez-les 10 minutes à partir de la reprise de l'ébullition. Égouttez-les, épluchez-les puis coupez-les en quatre. Réservez au chaud.

2. Pelez puis hachez l'échalote. Dans une cocotte avec 1 cuillerée d'huile, faites-la suer. Nettoyez les coquillages, rincez-les, ajoutez-les avec le vin, couvrez et laissez cuire 2 minutes.

3. Filtrez le jus et faites-le réduire 10 minutes à feu moyen. Décortiquez les coquillages si vous le souhaitez.

4. Pressez l'orange, puis émulsionnez le jus avec celui des coquillages, le reste d'huile et le vinaigre. Saupoudrez de fleur de sel, poivrez et réservez cette sauce.

5. Pelez la mangue puis émincez la chair. Versez-la dans un saladier avec les pommes de terre, les écrevisses et les câpres. Ajoutez les coquillages et arrosez de la sauce.

Astuce

Le dressage à l'assiette ou dans un bol individuel permet de bien mettre en valeur les coquillages. Pour une version plus vitaminée, pelez à vif un pamplemousse et ajoutez-en les suprêmes à la salade.







LES SECRETS



DE LA VÉRITABLE POULE AU POT BÉARNAISE



HENRI IV L'A FAIT ENTRER AU PANTHÉON DES
CLASSIQUES DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE.
ET SI L'ON AIME TOUJOURS AUTANT LA DÉGUSTER,
C'EST BIEN POUR L'AUTHENTICITÉ DE SES
SAVEURS, DE SES ODEURS, DE SA RECETTE.
SOULEVEZ LE COUVERCLE DE LA COCOTTE
ET DÉCOUVREZ L'HISTOIRE DE CE PLAT AVEC
GHISLAINE ARABIAN. Par Henri Yadan

« Si Dieu me donne encore la vie, je ferai qu'il n'y aura point de laboureur en mon royaume qui n'ait moyen d'avoir poule dans son pot. » Voilà ce que, d'après la légende, Henri IV aurait confié au duc de Savoie lors de l'une de leurs entrevues.

Une recette intemporelle

Au XVI^e siècle, à l'époque du Vert-Galant, comme on surnommait Henri IV, il ne s'agissait que d'un simple pot-au-feu auquel on ajoutait une jeune poule farcie d'un gros morceau de lard fumé. Le pot, c'était bien sûr la grosse marmite qui pendait au-dessus de l'âtre et dans laquelle les familles modestes faisaient cuire ce qu'elles pouvaient, « à la fortune du pot ». La coutume que le roi des Français institua lors de son court règne n'a pas pris une ride. Revigorante, énergétique et conviviale, cette recette hivernale, rustique et populaire, est devenue l'un des plus grands symboles du terroir hexagonal. Dans notre pays passionné de gastronomie, la vénérable Confrérie de la poule au pot d'Arnay-le-Duc la met d'ailleurs à l'honneur

À l'origine

Dans les cuisines du Moyen Âge, la poule au pot se préparait avec une poule farcie de légumes tels que des carottes, des oignons, des poireaux, et des navets. Elle était parfois accompagnée de châtaignes dans certaines régions.

toute l'année, et les chefs étoilés, de Jean-François Piège à Ghislaine Arabian, la réinventent pour la faire apprécier aux plus fins gourmets...

La poule, de Pau à Chartres

Pour fêter l'anniversaire d'Henri IV, chaque 13 décembre, la ville de Pau, dont il est originaire, se voue à la confection de son plat fétiche. Et si l'on peut en manger toute l'année, ce jour-là, la poule noire de race gasconne est reine en Béarn. Les 65 maîtres restaurateurs la proposent en plat du jour, les cantines scolaires, les hôpitaux, les maisons de retraite... et même la prison en servent. Quant aux supermarchés et aux marchés paysans locaux, ils offrent aussi la recette originale, tandis que les associations caritatives en distribuent des assiettes aux plus démunis au sein du parc des expositions. Autre ville à honorer son souvenir, Chartres, où la tradition de la poule au pot a été réhabilitée par le Syndicat de l'hôtellerie. C'est la seule cité autre que Reims où un roi de France fut sacré, en 1594. Les restaurateurs célèbrent joyeusement cet événement chaque dernier week-end

HENRI IV ET LA POULE AU POT





OÙ DÉGUSTER LES MEILLEURES POULES AU POT ?

À PAU

Les Halles, place de la République (du lundi au samedi).

Toujours très animé, ce marché couvert est le rassemblement des paysans qui viennent exposer la diversité des produits du terroir régional « sur le carreau ».

Marché du Foirail (mercredi et samedi matin).

Les producteurs de primeurs bio du Grand Béarn y présentent leurs cageots de fruits et légumes savoureux aux inconditionnels.

À CHARTRES

Marché de la place Billard (samedi matin).

Sous la halle Baltard, les victuailles proviennent des petits producteurs qui vendent les plus beaux fruits et légumes de la région.

Maison Monarque

Bw-grand-monarque.com

Une épicerie salon de thé pour découvrir le pâté de Chartres et le pèlerin, un biscuit à base de blé de la Beauce aux amandes et à la pâte de fruit.

du mois de février en servant la poule au pot avec une crêpe de blé noir. Pendant ce temps-là, un bouillon chaud est offert aux clients sur les marchés où le plat est vendu en portions. Quand on aime...

L'authenticité selon Ghislaine Arabian

La chef doublement étoilée a fait de la poule au pot l'une de ses spécialités. C'est pour elle un plat affectif qui a la grande qualité de n'être jamais passé de mode ! Mais qu'évoque-t-elle vraiment pour elle ? « La poule au pot, c'est l'histoire de France et d'Henri IV, bien sûr ! J'ai appris ça comme tout le monde à l'école. J'en mangeais à la maison parce que ma mère en faisait de la manière la plus traditionnelle. » Le secret de ce plat du terroir, c'est donc d'abord le choix des matières premières. « Moi, je choisis plutôt de la poularde, la viande est plus tendre, plus moelleuse et elle appelle le plaisir. Je viens de découvrir avec un bonheur suprême la volaille de Janzé, en Bretagne, lors de l'événement Les Toqués de Janzé. On m'y a offert un chapon, et ceux à qui je l'ai fait déguster m'ont dit qu'ils

avaient retrouvé des saveurs disparues depuis longtemps. D'ailleurs, on pourrait même faire la poule au pot avec un chapon. La cuisine évolue, c'est des coups de cœur, il ne faut pas être rigide. J'en fais à la maison quand je reçois ma fille, ou pour une fête. En été, j'y ajoute même des tomates et des courgettes. »

Plus facile à préparer qu'il n'y paraît

Qui dit plat de nos grands-mères dit plat qui mijote. Mais cela n'en fait pas pour autant une recette qui demande des heures de préparation. Ghislaine Arabian le confirme : « Non, ce n'est pas long à concocter. Il faut préparer tous les ingrédients à l'avance, puis disposer la poule dans une eau froide. Une fois atteinte l'ébullition, je l'écume longuement pour enlever les impuretés afin que le bouillon soit bien clair. Puis, peu à peu, j'ajoute les légumes, en commençant par ceux qui cuisent le plus longtemps et en tenant compte de leur temps de cuisson idéal, et je veille à ce que les queues des poireaux dépassent du bouillon pour rester bien vertes. » ■

Poule au pot classique

POUR 8 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 2 h 45

1 poule fermière bien dodue de **2,5 kg** préparée par votre volailler

Pour la farce : **200 g** de chair à saucisse | **100 g** de jambon de Bayonne | **100 g** de lard | **2** échalotes

3 gousses d'ail | **1** bouquet de persil | **2** œufs | **1** verre de lait | **100 g** de mie de pain rassis

1 bouchon d'armagnac | **5 g** de piment d'Espelette en poudre

Pour le bouillon : **1** chou vert frisé | **6** carottes | **3** poireaux | **3** navets | **1** branche de céleri

1 oignon | **1** branche de thym | **1** branche de laurier | **10** clous de girofle | Poivre en grains

1. Taillez la mie de pain en dés et faites-les tremper dans le lait et l'armagnac. Dans un grand bol, ajoutez le persil haché, les échalotes et les gousses d'ail ciselées, la chair à saucisse, les abats de la poule hachés, le lard taillé en petits lardons, le jambon coupé en petits cubes, le piment d'Espelette et les œufs. Mélangez, puis farcissez-en la poule et faites quelques points de couture sur la peau pour bien la refermer.

2. Plongez la poule farcie dans l'eau d'une grosse marmite avec l'oignon piqué de clous de girofle, le

céleri, les grains de poivre, le thym et le laurier. Salez.

3. Après ébullition, laissez cuire 2 heures à feu doux, puis ajoutez le chou, les carottes, les navets et les poireaux coupés en tronçons. Cuisez encore le tout pendant 45 minutes.

4. Pour le dressage, sortez la farce de la poule pour la couper en 8 tranches. Disposez-la dans un grand plat avec les légumes tout autour.

5. Servez dans des assiettes creuses, puis ajoutez 2 petites louches du bouillon chaud avant de déguster.





Pot-au-feu de poule asiatique

POUR 4 À 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 2 h

1 belle poule coupée en morceaux | **3** jeunes poireaux | **2** petits piments rouges séchés
1/2 citron vert (jus) | **1** morceau de gingembre frais de 2 cm | **1** tête d'ail coupée en deux
2 tiges de citronnelle | **1/2** bouquet de coriandre | **2** étoiles de badiane
1 petit bâton de cannelle | **3 c.** à soupe de nuoc-mâm | **2 c.** à soupe de sauce soja

1. Épluchez le gingembre. Retirez les feuilles extérieures de la citronnelle.

2. Placez les morceaux de poule dans un grand faitout et recouvrez d'eau froide. Portez à ébullition.

3. Ajoutez l'ail, le gingembre et la citronnelle, puis la cannelle, les piments et les étoiles de badiane. Couvrez et faites cuire

à frémissement sur feu doux pendant 1 h 30.

4. Épluchez et coupez les poireaux en tronçons. Ajoutez-les au bouillon et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.

5. Assaisonnez avec la sauce soja, le nuoc-mâm et le jus de citron vert.

6. Servez avec la coriandre hachée.





Le Marais poitevin

Entre terre et mer, échappée gourmande au fil de l'eau

À DEUX PAS DE NIORT, LOVÉ ENTRE TERRE ET MER, LE PARC NATUREL RÉGIONAL DU MARAIS POITEVIN INVITE À UNE ESCAPADE BUCOLIQUE ET DÉLICIEUSE. DES PRODUITS DE CARACTÈRE POUR DES RECETTES TYPIQUES, TRANSMISES DE MÈRE EN FILLE. À DÉCOUVRIR ! Par Magali Kunstmann-Pelchat

Fantastique et mystérieux, lorsqu'un voile de brume flotte à la surface de l'eau, le Marais poitevin frissonne de fraîcheur dès les beaux jours. Dans l'une des plus grandes zones humides de France (la deuxième après la Camargue), l'eau est depuis toujours maîtresse des lieux. D'un côté, l'océan Atlantique impose ses flux et reflux dans la baie de l'Aiguillon. De l'autre, la Sèvre niortaise et ses affluents irriguent une zone de 100 000 hectares, autrefois inhospitalière mais aménagée depuis le XII^e siècle en un site exceptionnel. Le marais desséché et le marais mouillé forment une véritable terre de vie que tout oppose. L'un est composé de grandes étendues assainies, destinées aux cultures de céréales et à l'élevage, et protégées des inondations par des canaux rectilignes. Tandis que le second mêle prairies naturelles, petits bois, parcelles de terre maraîchères et villages, entrelacés d'un dense réseau de rigoles, de biefs, de canaux, de conches et de fossés. Un labyrinthe aquatique digne des plus jolies cartes postales, qui invite à la flânerie et suscite la curiosité.

À bicyclette

À quelques minutes du chef-lieu animé des Deux-Sèvres, le Marais mouillé ouvre ses portes. C'est la partie originelle du Marais poitevin, la plus renommée et la plus bucolique aussi. Pour découvrir ce concentré de douce France, oublions la voiture et enfourchons une bicyclette. Près de 400 km de voies cyclables y ont été aménagés, dont la Vélo Francette, qui relie Ouistreham à La Rochelle, en passant par Niort. On emprunte les petites routes et les chemins de halage qui, le long de la Sèvre, mènent jusqu'à Arçais, une petite cité de



caractère qui vaut le détour avec ses habitations typiques et ses petits ports privés, en passant par La Garette, où les maisons ont deux entrées, l'une sur la rue terrestre, l'autre sur la rue d'eau. À Coulon, on prend le temps de visiter l'église romane et la Maison du Marais, qui dévoile aussi bien l'aménagement de ce territoire que l'intérieur d'une maison maraîchine traditionnelle, la vie d'une anguille ou la fabrication des plates, ces barques traditionnelles à fond plat.

Mystérieuse Venise Verte

La barque, justement, est sans doute la meilleure façon de ressentir la magie du Marais. On embarque, seul ou avec un guide batelier, depuis l'un des 14 embarcadères labellisés, et le temps d'une balade, on se prend pour un Maraîchin. Car si la plate était l'unique moyen d'accès au Marais mouillé jusque dans les années 60, les chemins d'eau



servent encore à conduire les animaux au pré, à transporter le foin, le bois et les légumes cultivés dans le Marais.

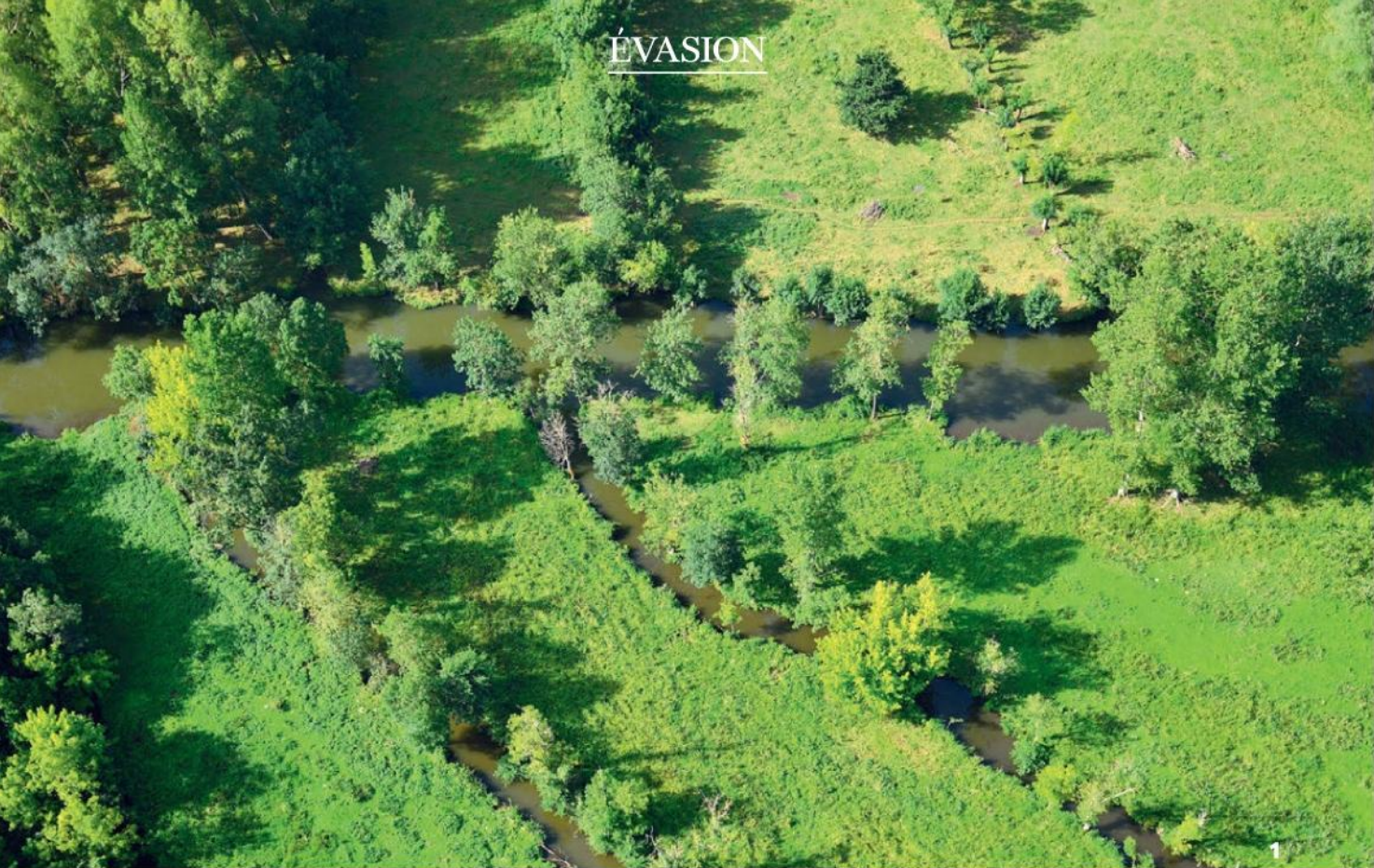
Dans ces ruelles liquides où le temps semble avoir suspendu son vol, on se laisse glisser sur un tapis de lentilles d'eau et l'on admire la multitude de jardins, les lavoirs, les écluses, les ports, les cales... Bercé par un doux silence ponctué des clapotis et de chants d'oiseaux, on se laisse surprendre par une nature exubérante à l'ombre des frênes têtards, des saules et des peupliers. Pas étonnant que cette cathédrale de verdure soit surnommée la Venise Verte. Plantés sur les berges pour fixer la terre avec leurs racines, les arbres ont toujours animé le Marais, où ils étaient exploités pour se chauffer, fabriquer des manches d'outil et des boîtes qui permettent d'affiner le fromage de chèvre et de conserver le beurre.

Des recettes transmises de mère en fille

Dans ce petit coin de paradis, la douceur de vivre émane aussi des assiettes. Héritière des traditions de vie locale, la gastronomie se veut simple et authentique, ou plus étonnante. À l'instar de la mogette, ce haricot blanc emblématique du Marais qui se déguste traditionnellement avec du jambon de Vendée grillé ou sur une tartine de pain toasté, mais que les chefs réinventent volontiers en velouté ou façon carbonara...

Pommes de terre, carottes, poireaux, courges, courgettes, tomates, fraises... se plaisent aussi dans les sols tourbeux du Marais. De quoi remplir son panier au marché du dimanche matin à Coulon. À moins que l'on ne préfère s'installer dans une plate pour glisser vers les étals dans le port de Vanneau, chaque dernier samedi de juillet. Ici ou ailleurs, les auberges ne manquent pas. À la carte, le fameux farci poitevin, dont chaque femme conserve jalousement sa recette transmise de mère en fille. Cuisiné au pot ou au four, ce plat, autrefois

- 1** Paysage bucolique pour escapade gourmande hors du temps.
- 2** Le tourteau fromager, l'une des gourmandises du Poitou.
- 3** La reinette clochard est une ancienne variété de pomme. Elle permet de réaliser de savoureux desserts.
- 4** Prenez le temps de ralentir : la barque est le meilleur moyen de locomotion pour découvrir le Marais.
- 5** La mogette est un haricot blanc emblématique de la région. De nombreux plats poitevins en contiennent.



1 Un labyrinthe aquatique digne d'une jolie carte postale.

2 Les fromages de chèvre, frais ou secs, ont tout le bon goût du Poitou.

servi aux ouvriers agricoles pour le petit déjeuner, est toujours composé de légumes verts (épinards, blettes, chou...), d'œufs, de lard et de mie de pain. Malgré son apparence rustique, il fait une entrée délicate.

De quoi poursuivre le déjeuner par du bœuf Parthenay ou de l'agneau, élevés tout près de là, ou encore des cuisses de grenouille, du brochet ou de l'anguille qui abondent

dans le Marais. Tout comme l'angélique, cultivée en plein champ, les pieds dans l'eau et la tête au soleil où elle côtoie sa petite sœur sauvageonne. La légende raconte que c'est l'archange Raphaël qui fit connaître la plante aux hommes pour les guérir de la peste. Et même si elle est aujourd'hui encore cultivée pour ses vertus diurétiques et expectorantes, c'est surtout en liqueur ou confite, selon une tradition niortaise, que la plante des anges est appréciée. On la retrouve aussi bien dans un gâteau, une tarte aux pommes (de variété reinette clochard, forcément) qu'avec un fromage de chèvre frais local. Et s'il nous reste une petite place, on goûte le Scofa (pour sucre, caramel, œufs, farine, amandes), cette pâtisserie fabriquée par les moines de l'abbaye Saint-Marin de Ligugé et les religieuses du carmel de Niort, composée de feuilles de meringue garnies de crème et d'amandes hachées. Un péché de gourmandise ! Bien sûr, on ne quitte pas la région sans tourteau fromager, qui cache sous sa croûte noire une pâte aérienne et parfumée, ni broyé du Poitou ou autres sablés de la biscuiterie Les P'tits Amoureux, tout près de Niort. Quand on vous dit qu'il y fait bon vivre... ■



2

Plus d'infos sur Tourisme-deux-sevres.com et Parc-marais-poitevin.fr

Farci poitevin

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 3 h 10

250 g de lard maigre demi-sel | **400 g** de feuilles de chou pommé

250 g de feuilles de blette | **200 g** d'épinards en branches

125 g d'oseille | **2** gousses d'ail | **1** oignon | **1** bouquet de persil plat | **3** œufs

100 g de mie de pain rassis | Quelques grains de poivre noir concassés | Sel

1. Mettez le lard dans une casserole. Couvrez-le d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 5 minutes en écumant régulièrement. Égouttez le lard et laissez-le refroidir.

2. Détachez les feuilles de chou les unes des autres et rincez-les. Plongez-les dans l'eau bouillante, faites-les blanchir 5 minutes, puis égouttez-les. Lavez ensuite les feuilles de blette, les branches d'épinard, l'oseille et hachez le tout grossièrement.

3. Préparez la farce : pelez, hachez l'oignon et l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Coupez le lard en petits dés. Mélangez les blettes,

les épinards et l'oseille dans un saladier. Ajoutez les dés de lard, la mie de pain émiettée et les œufs entiers. Salez, poivrez et mélangez bien.

4. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

Chemisez une terrine avec les feuilles de chou en les faisant largement dépasser. Garnissez-la de la farce préparée. Recouvrez des feuilles de chou. Placez la terrine dans un bain-marie. Enfournez la terrine dans son bain-marie pour 3 heures.

5. Sortez la terrine du four et du bain-marie. Laissez refroidir complètement avant de démouler. Servez en tranches épaisses.





Verrines de mogettes, tartare de thon et tomate

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 2 h | Trempage 12 h

Pour les mogettes : 350 g de mogettes cuites (160 g sèches) | 3 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de vinaigre | 1 c. à café de moutarde | Sel et poivre du moulin

Pour le tartare : 2 tomates bien mûres | 1 citron (jus) | 10 olives noires dénoyautées | 50 g de thon en boîte

3 c. à soupe d'huile d'olive | 1 c. à soupe de pesto au basilic | Sel et poivre du moulin

1. La veille, faites tremper les mogettes dans deux fois leur volume d'eau pendant 12 heures minimum.

2. Le jour même, rincez les mogettes à l'eau froide et faites-les cuire en démarrant à l'eau froide dans trois fois leur volume d'eau pendant 2 heures à feu doux. Égouttez-les puis réservez-les.

3. Pour le tartare, émiettez le thon. Pelez les tomates et enlevez les pépins puis coupez-les en petits morceaux.

4. Dans un mixeur, mettez le thon en miettes, l'huile d'olive, les olives noires, le pesto au basilic, le jus

de citron et les morceaux de tomates puis mixez grossièrement pour garder quelques morceaux. Salez et poivrez selon votre goût. Réservez ce tartare.

5. Émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre et la cuillerée à café de moutarde. Salez et poivrez. Assaisonnez-en les mogettes égouttées. Mélangez bien pour lier le tout.

6. Répartissez les mogettes assaisonnées dans des verrines et déposez le tartare de tomate et de thon sur le dessus. Servez froid. Vous pouvez décorer d'une feuille de basilic frais.

Miniburgers de veau épicé, chabichou du Poitou et purée d'avocat

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 8 min

Pour les miniburgers : 450 g de veau haché | 1 gousse d'ail | ½ oignon rouge | Quelques feuilles de salade

1 c. à soupe de menthe ciselée | 1 chabichou du Poitou AOP | 8 minibuns (à commander chez le boulanger)

2 c. à soupe d'huile d'olive | 2 pincées de piment d'Espelette | Sel et poivre

Pour la purée d'avocat : 1 avocat | 4 tomates cerise | ½ citron vert | ½ bouquet de coriandre

1 oignon blanc | 1 gousse d'ail | 1 pincée de piment

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

2. Préparez la purée d'avocat en écrasant la chair à la fourchette. Ajoutez l'oignon pelé et haché, les tomates cerise concassées, l'ail préalablement pelé, dégermé et haché, la coriandre ciselée, le jus et le zeste du citron vert. Salez et ajoutez la pincée de piment.

3. Mélangez le veau haché avec l'oignon rouge pelé et émincé. Ajoutez la menthe ciselée. Salez, poivrez et saupoudrez le piment d'Espelette.

4. Façonnez ensuite 8 boulettes de viande légèrement

aplaties. Faites-les cuire dans une poêle chaude avec l'huile d'olive pendant 4 minutes de chaque côté.

5. Répartissez le chabichou coupé en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur sur les steaks de veau épicés. Placez ces derniers sur la plaque du four et enfournez pour 4 minutes avec les minibuns pour les tiédir.

6. Coupez les minibuns en deux et nappez-les de purée d'avocat. Posez quelques feuilles de salade et ajoutez les steaks de veau et chabichou. Posez le couvercle et servez avec des frites maison ou une salade de jeunes pousses.



Soufflé au rhum et à l'angélique confite

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 40 min

3 œufs | 60 g de beurre + 30 g pour les moules | 40 cl de lait | 1 gousse de vanille

100 g de sucre en poudre | 100 g d'angélique confite | 50 g de farine

15 g de fécule de maïs | 5 cl de rhum ambré | Sucre glace pour la déco

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le lait dans une casserole avec le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à frémissement, laissez infuser 5 minutes puis retirez la gousse.

2. Faites fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, ajoutez la farine et la fécule. Mélangez au fouet et reportez sur feu doux. Versez le lait petit à petit. Faites bouillir 2 minutes, puis laissez refroidir.

3. Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la préparation, puis le rhum et l'angélique coupée en petits morceaux. Montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement.

4. Versez dans 6 ramequins beurrés puis enfournez pour 20 à 25 minutes sans ouvrir la porte du four.

5. Sortez les soufflés du four, saupoudrez-les de sucre glace et servez aussitôt.





le journal de la
Maison



le journal de la
Maison

*Réveillez
votre instinct
déco*

ABONNEZ-VOUS

9 NUMÉROS

pour 24,90

au lieu de 35,10*

SOIT

- 29%
DE RÉDUCTION



*Le chic
accessible*



le journal de la
Maison



le journal de la
Maison



Bulletin d'abonnement

A compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : Le Journal de la Maison
Service Abonnements - 60643 Chantilly cedex. **Connectez-vous à : journaldelamaisonabo.com**

OUI, je désire m'abonner
et recevoir 9 numéros du
Journal de la Maison pour **24,90€**
seulement au lieu de 35,10€,
Soit **plus de 29% de réduction.**

Je règle par :

☐ Chèque à l'ordre du Journal de la Maison

☐ N°

Expire fin :

Cryptogramme**

** les 3 derniers chiffres du n° inscrit au dos
de votre carte.

Date et signature obligatoires

☐ Mme Nom

☐ M.

Prénom

N°/Voie

Cplt adresse

Code postal

V

Votre date de naissance

Je laisse mon numéro de téléphone et mon mail pour le suivi de mon abonnement.

N° Tél.

JAD82

E-mail

J'accepte de recevoir par e-mail les offres : ☒ Du Journal de la Maison : ☐ oui ☐ non
☒ Des partenaires du Journal de la Maison : ☐ oui ☐ non

*Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable jusqu'au 31/05/18 et dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels. Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro du Journal de la Maison au prix de 3,90 €. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro du Journal de la Maison. Les informations communiquées sont utilisées par Reworld Media pour la gestion de votre abonnement. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition sur ces données. Ces données peuvent être communiquées à des partenaires, sauf opposition de votre part formulée par écrit auprès du Service Abonnements. Reworld Media Publishing, 8 rue Barthélémy Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt - 802 743 781 R.C.S. Nanterre. Tél. : 02 77 63 11 14. Pour toute question, contactez-nous : abo.journaldelamaison@edis.fr

Au menu

UN INGRÉDIENT, UNE ENVIE ? RETROUVEZ
FACILEMENT LA BONNE RECETTE ET SON NUMÉRO
DE PAGE DANS LE MAGAZINE.

Apéritifs & entrées

- Avocado toast Fiche
- Bouillon de légumes p.27
- Crackers maison p.40
- Grecque de chou-fleur
et gelée de citron p.23
- Houmous de petits pois p.40
- Jardinière en gaspacho tout vert p.26
- Mille-feuille de saumon fumé,
fromage frais et petits légumes p.31
- Œufs brouillés à l'asperge
des sables des Landes Fiche
- Œufs de caille marbrés
façon mimosa au safran p.67
- Pickles de radis roses au vinaigre
de framboise p.27
- Rouleaux d'asperge au jambon
et au fromage p.28
- Salade brocoli, avocat, concombre,
petits pois, feta et pousses de soja p.69
- Salade de betterave, chou rouge,
grenade et sésame p.32
- Salade fraise avocat au chèvre p.17
- Salade de pomme de terre
au hareng fumé et cresson p.30
- Salade tiède de Sirtema
entre terre et mer p.89
- Sandwich-cake printanier p.29
- Verrines de mogettes,
tartare de thon et tomate p.102

Les plats

- Aile de raie au curry p.65
- Bonnottes en burger p.87
- Boulettes vapeur à l'origan Fiche
- Brochettes de Sirtema au romarin p.88
- Épaule d'agneau farcie aux herbes p.37
- Farci poitevin p.101
- Frites de raie p.65
- Galette de Sirtema et petits pois,
sauce fraîche aux fines herbes p.88

- Gigot d'agneau aux fèves fraîches p.35
- Gigot d'agneau aux pommes de terre p.70
- Jardinière de petits légumes
de printemps p.33
- Magret et navets glacés,
sauce fraise et romarin p.18
- Mijoté de tendron de veau
aux carottes et au miel p.36
- Miniburgers de veau épicé, chabichou
du Poitou et purée d'avocat p.103
- Pâtes aux asperges, sauce à la menthe
et amandes fraîches p.34
- Pâtes à la crème d'avocat Fiche
- Poke bowl aux nouilles soba Fiche
- Pot-au-feu de poule asiatique p.95
- Poule au pot classique p.94
- Raviolis chinois aux petits primeurs Fiche
- Spaghettis printaniers
à l'asperge verte et au saumon Fiche
- Tartare d'asperge verte,
colin d'Alaska Fiche
- Tarte à la courgette en forme
de poisson p.68
- Tarte fine aux légumes croquants p.42
- Tendrons de veau marinés
et rôtis au four p.43
- Wok de magret de canard fermier
et d'asperge des sables des Landes Fiche

Les desserts

- Brioche polonaise p.55
- Charlotte tout chocolat
au cœur caramel p.78
- Cheesecake au caramel p.50
- Cheesecake au caramel
et aux amandes p.47
- Cheesecake au citron p.52
- Cheesecake crémeux p.48
- Cheesecake pistache
et gelée de framboise p.49
- Crémeux de fraise aux pralines roses p.12
- Feuilleté aux fraises
à la crème légère au gingembre p.14
- Fraisier super facile p.13
- Frozen yogurt au chocolat p.78
- Ganache au chocolat noir et citron p.79
- Gâteau impossible au caramel p.51
- Green smoothie bowl Fiche
- Jelly à la rose p.54
- Minicheesecakes de Pâques
au chocolat p.71

- Mousse de chocolat blanc et caramel salé en coquille..... p.74
- Pastéis de nata..... p.54
- Petit coulant au chocolat noir et blanc..... p.76
- Petits pots de crème au café..... Fiche
- Porridge pomme et caramel..... Fiche
- Profiteroles à la fraise..... p.16
- Pudding de pain à la rhubarbe et crème anglaise..... p.53
- Riz au lait fraise lavande..... p.9
- Sorbet à la fraise sans sorbetière..... p.15
- Soufflé au rhum et à l'angélique confite..... p.104
- Soupe de fraise au jasmin, soupçon de poivre..... p.8
- Tarte au chocolat tendre..... p.75
- Tartelette aux fraises au sirop de menthe..... p.10
- Zebra cake banane spéculoos..... p.77

Les boissons

- Cocktail concombre citron vert..... p.41
- Le Fruit défendu..... p.63
- Limonade à la fraise..... p.9
- Ô Délice normand..... p.63
- Smoothie fraise vanille et sablés fleur..... p.11

Carnet d'adresses

- **Ambiance et Styles** : Ambianceetstyles.com
- **Bloomingville** : Bloomingville.com/fr
- **Botanic** : Botanic.com
- **Comtesse du Barry** : Comtesseclubbarry.com
- **Cyrillus** : Cyrillus.fr
- **Dalloyau** : Dalloyau.fr
- **Emile Henry** : Emilehenry.com
- **Fauchon** : Fauchon.com
- **Fly** : Fly.fr
- **Joe Sayegh** : Joesayegh.com
- **Kave Home** : Kavehome.com/fr
- **Michalak** : Christophemichalak.com
- **Muji** : Muji.fr
- **Pa-design** : Pa-design.com
- **Printemps** : Printemps.com
- **ScrapCooking** : Scrapcooking.fr
- **La Trinitaine** : Latrinitaine.com

RETROUVEZ TOUS NOS
ABONNEMENTS SUR
ABOPRESSEMAG.FR



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

Papilles est édité par
RMP, SAS au capital de 37 000 €,
PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

Réalisation
COM'Presse
6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - redaction@viepratique.fr

DIRECTION
Directrice du publishing : Karine Zagaroli
Directrice artistique : Sylvie Sauvanet
E-documentaliste : Suzanne Goupil



FABRICATION :
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Chef de fabrication : Solène Prévost
Impression : Aubin imprimeur (France)
Origine Papier : France
Taux fibre recyclées : 0 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptot 0.044 kg/T
Photogravure : Com'Presse, Point 11 Paris
Distribution : Prestalis

COMMERCIAL DIFFUSION
Directrice diffusion : Dorothée Rourre (droure@reworldmediafactory.fr)
Gestion des ventes au numéro (Réservé aux marchands de journaux) :
Destination Media Tél. 01 56 82 12 06, reseau@destinationmedia.fr

PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
(cbeziat@reworldmediafactory.fr)
Directrice du business development : Laurence Gaboury
(lgaboury@reworldmediafactory.fr)
Directrice de publicité Pôle grande conso : Sophie Rougeot
(srougeot@reworldmediafactory.fr)
Administration des ventes : Marion Doineau
(mdoineau@reworldmediafactory.fr)

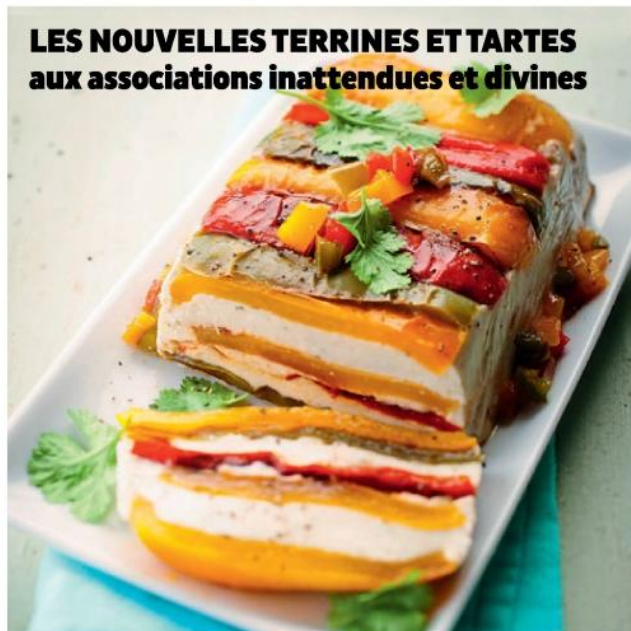
GROUPE REWORLD MEDIA
Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Pascal Chevalier



CPPAP : 0922 K 90957
ISSN : 2118 707 X
Dépôt légal à parution.

LES NOUVELLES TERRINES ET TARTES aux associations inattendues et divines



Au menu en avril En vente dès le 6 avril

MOKA, OPÉRA, CHARLOTTE, PAVLOVA... on succombe aux grands classiques de la pâtisserie



C'EST TENDANCE Les fleurs s'invitent dans l'assiette

POIS ET FÈVES Les stars du printemps créent la surprise



Crédits photos Couverture : Studio Kuchnia/Sucré Salé. **P3 :** Peter Lippmann, Céline Vigouroux, DR. **P6-7 :** sankai/mh-fotos/Getty Images, FOOD-micro/AdobeStock, Céline Vigouroux. **P8-9 :** Radvaner/Thys/Sucré Salé, Laurent Rouvrais/Prismapix. **P10-11 :** Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. **P12-13 :** Balme/Saveurs/Sunray Photo, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. **P14-15 :** Viel/Saveurs/Sunray Photo, Balme/Saveurs/Sunray Photo. **P16-17 :** Laurent Rouvrais/Prismapix. **P18 :** L'homme/Saveurs/Sunray Photo. **P20-21 :** thvallier, Pauline Tezier, DR. **P22-23 :** Peter Lippmann. **P24-25 :** johnnyscriv/DianePeacock/greenazya/yalyama/Getty Images. **P26-27 :** Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix, Bilic/Sucré Salé, L'homme/Saveurs/Sunray Photo. **P28-29 :** Thys/Sucré Salé, Laurent Rouvrais/Prismapix. **P30-31 :** Jarry/Saveurs/Sunray Photo, Roulier-Turiot/Sucré Salé. **P32-33 :** Kerouédan/Sucré Salé, Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix. **P34-35 :** Jarry/Saveurs/Sunray Photo, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. **P36-37 :** Mallet/Saveurs/Sunray Photo, Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix. **P38-39 :** Japy/Saveurs/Sunray Photo, Garnier/Saveurs/Sunray Photo, lucop/Hiro_photo-H/Getty Images, Magryt/AdobeStock. **P40-43 :** Garnier/Saveurs/Sunray Photo. **P46-47 :** K507/Getty Images, Studio Kuchnia/Sucré Salé. **P48-49 :** StockFood/Thys/Sucré Salé. **P50-51 :** John Paul Urizar/Bauer Syndication, Syl d'AB/Sucré Salé. **P52-53 :** Franck Schmitt/Prismapix, Dearnley Ben/Bauer Syndication. **P54-55 :** Cox/Rapado/Syl d'AB/Sucré Salé. **P56-59 :** anatols/Amawasri/Getty Images, photopagi/AdobeStock. **P60-61 :** IDAC, Virginie Meigné. **P62-63 :** Coquerel, JB Frene/IDAC. **P64-65 :** Viel/Saveurs/Sunray Photo. **P66-67 :** Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo. **P68-69 :** Kerouédan/StockFood/Sucré Salé. **P70-71 :** StockFood/Sucré Salé, Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo. **P72-73 :** Kai Schwabe/Westend61/Photononstop, mikafotostock/Getty Images. **P74-75 :** Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix. **P76-77 :** Bernhard Winkelmann/Prismapix, Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix. **P78-79 :** Radvaner-Okuno/Viel/Sucré Salé, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. **P82-83 :** DR/Coop de Noirmoutier. **P84-85 :** Soleil Noir/Photononstop, Stéphane Bellanger, DR. **P86-89 :** Sudres/Sucré Salé, DR/Coop de Noirmoutier. **P90-91 :** FoodCollection/Photononstop. **P92-93 :** Costa/Leemage, Photo Josse/Leemage, CSA_Archive/seamartini/Epine_Art/iStockphoto. **P94-95 :** StockFood/Weinert Franck, Guedes/Saveurs/Sunray Photo. **P96-97 :** Lionel Lourdel/Photononstop. **P98-99 :** Jacques Loïc/Photononstop, pass/sogathe/LLPhotography/AdobeStock, Sudres/Sucré Salé. **P100-101 :** Lionel Lourdel/Photononstop, Studio Grand Ouest/AdobeStock, Fondacci-Markezana/Sucré Salé. **P102-103 :** FNLS/Sandra Mahut, Studio Mixture/ANICAP. **P104 :** Nikoulina/Sucré Salé. **P108 :** Hallet/Garnier/Sucré Salé, Bethel Fath/look/Photononstop, pushenok/Getty Images. **P109-110 :** ASMI (Alaska Seafood Marketing Institute), PL.Viel et V.Drouet pour Qualité Landes, Francesca Mantovani/Marque Repère, DR/Qualité Landes. **P111-112 :** Clémence Catz/Editions La Plage. **P113-114 :** Photo Emilie Gaillet/Editions La Plage.

PAPILLES



**Tartare d'asperge verte,
colin d'Alaska**

PAPILLES



**Œufs brouillés à l'asperge
des sables des Landes**

spécial
asperges

PAPILLES



**Spaghettis printaniers
à l'asperge verte et au saumon**

PAPILLES



**Wok de magret de canard fermier
et d'asperge des sables des Landes**

Œufs brouillés à l'asperge des sables des Landes

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 15 min

12 asperges des sables des Landes
8 œufs
15 cl de crème liquide
30 g de beurre Sel et poivre du moulin

1. Épluchez les asperges, attachez-les en botte avec de la ficelle. Faites-les cuire 8 à 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt dans l'eau glacée, égouttez-les.
2. Fouettez les œufs dans un grand bol avec le beurre coupé en petits morceaux. Mettez le bol dans un bain-marie sur le feu puis remuez doucement avec un fouet jusqu'à ce que les œufs commencent à cuire et à se brouiller. Retirez le bol du bain-marie, ajoutez la crème, du sel et du poivre, mélangez.
3. Disposez les œufs brouillés dans des coupelles avec les asperges des sables des Landes et dégustez « façon mouillettes ».

Tartare d'asperge verte, colin d'Alaska

POUR 4 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 20 min

Décongélation 12 h (ou 4 mn au micro-ondes)

600 g de filets (ou dos) de colin d'Alaska surgelé
400 g d'asperges vertes
2 tomates
20 g d'échalote
4 g de cerfeuil
3 c. à soupe d'huile de noixette
1 c. à soupe de vinaigre de vin
Sel et poivre

1. Faites décongeler le colin à température ambiante ou 4 minutes au micro-ondes. Assaisonnez de sel et de poivre. Faites cuire 20 minutes au four à 120 °C (th. 4). Laissez refroidir.
2. Préparez le tartare d'asperge : saisissez 30 secondes à l'eau bouillante la totalité des asperges vertes. Stoppez leur cuisson en les plongeant dans de l'eau froide. Réservez 8 têtes. Coupez le reste des asperges en dés ainsi que les tomates.
3. Mélangez les dés d'asperge et de tomate avec l'échalote et le cerfeuil ciselés. Réalisez la vinaigrette et assaisonnez le tartare.
4. Présentez le colin en médaillons avec le tartare d'asperge. Décorez avec les têtes réservées.

Wok de magret de canard fermier et d'asperge des sables des Landes

POUR 4 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 10 min

2 magrets de canard fermier des Landes
1 botte d'asperges des sables des Landes
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de persil haché
50 g de beurre
Sel et poivre

1. Épluchez les asperges. Coupez-les en trois. Faites-les cuire 6 à 8 minutes dans l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt sous l'eau froide.
2. Taillez les magrets de canard en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Saisissez-les 2 minutes sur feu vif dans un wok (ou une poêle).
3. Retirez les tranches de magret du wok ainsi que la graisse. Faites-y fondre le beurre, puis ajoutez les asperges cuites, le persil et les gousses d'ail hachés. Salez, poivrez.
4. Remettez les tranches de magret avec les asperges, faites sauter le tout 2 minutes sur feu vif et servez aussitôt.

Spaghettis printaniers à l'asperge verte et au saumon

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 20 min

2 pavés de saumon de 100 g chacun Pêche Océan
8 asperges vertes ■ 1 échalote
25 cl de crème liquide à 15 %
250 g de spaghettis ■ 15 cl de chardonnay
1 cube de bouillon de légumes et aromates ■ Sel

1. Lavez et épluchez les asperges avant de les faire cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis coupez-les en 5 morceaux de taille égale.
2. Découpez les pavés de saumon en dés d'environ 1 cm de côté.
3. Faites bouillir une casserole d'eau salée et plongez-y les pâtes. Laissez-les cuire 9 minutes pour une cuisson al dente.
4. Préparez la sauce : épluchez et ciselez l'échalote. Faites-la revenir dans une casserole avec 1 cube de bouillon et le vin blanc. Faites réduire le tout jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide. Versez la crème et portez à ébullition avant de stopper la cuisson.
5. Égouttez les pâtes et réservez-les dans un plat. Versez la sauce dans la casserole ayant servi à la cuisson des pâtes, ajoutez-y les dés de saumon. Laissez cuire 2 minutes, ajoutez les asperges et les pâtes. Laissez cuire 1 minute supplémentaire en mélangeant. Versez le tout dans un plat de service et dégustez.

PAPILLES



**Boulettes vapeur
à l'origan**

PAPILLES



**Raviolis chinois
aux petits primeurs**

Petits plats
vapeur

PAPILLES



**Porridge pomme
et caramel**

PAPILLES



**Petits pots
de crème au café**

Raviolis chinois aux petits primeurs

POUR UNE VINGTAINE DE RAVIOLIS

Préparation 45 min | Cuisson 20 min | Réfrigération 20 min

Pour la pâte : 200 g de farine de blé T55 ■ Sel

Pour la garniture : 200 g de fèves et de petits pois cuits
2 poignées de jeunes pousses d'épinards ■ 4 tiges de cébette
½ citron vert bio ■ 1 c. à soupe de coriandre hachée ■ 1 c. à soupe de pistaches ■ 2 c. à café d'huile de chanvre (ou de sésame) ■ Sel

1. Préparez la pâte : mettez la farine dans un grand récipient et mélangez-la avec une belle pincée de sel. Ajoutez petit à petit 100 ml d'eau bouillante, en remuant constamment à la fourchette. Dès que la pâte s'amalgame, formez une boule, filmez-la et placez-la au réfrigérateur pour 20 minutes environ.

2. Faites tomber les pousses d'épinards 2 minutes dans un récipient, à la vapeur. Mélangez avec les fèves, les petits pois, les cébettes émincées et la coriandre. Dans un bol, mélangez le jus et le zeste du citron avec l'huile de chanvre, puis ajoutez aux légumes, ainsi que les pistaches hachées. Salez.

3. Sortez la pâte du réfrigérateur. Roulez-la entre vos paumes en un long boudin d'environ 2 cm de diamètre. Découpez en une vingtaine de petits tronçons. Prélevez un tronçon, aplatissez-le sur le plan de travail fariné afin de former un petit disque épais. Étalez le disque au rouleau à pâtisserie, des bords vers le centre, en opérant des quarts de tour entre chaque passage du rouleau : les bords doivent être plus fins que le centre. Placez un disque sur votre paume, disposez 1 petite cuillerée à soupe de garniture au centre et pliez le disque en deux, en soudant bien les bords du bout des doigts farinés, afin d'obtenir un croissant.

4. Disposez-le sur une feuille de papier sulfurisé légèrement farinée. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Faites cuire 15 à 20 minutes à la vapeur et dégustez encore chaud, avec un peu de shoyu et d'huile végétale.

Boulettes vapeur à l'origan

POUR UNE VINGTAINE DE BOULETTES

Préparation 20 min | Cuisson 25 min | Repos 20 min

3 cébettes
100 g de farine de pois chiche
60 g de petites protéines de soja texturées (en magasin bio)
30 g de féculé
4 cl de tamari
1 c. à soupe de chapelure
2 c. à café de bouillon végétal en poudre (ou 1 cube)
1 c. à café bombée d'origan
½ c. à café de sel

1. Dans une casserole, portez à frémissements 35 cl d'eau avec le bouillon et le tamari. Plongez-y les protéines de soja et laissez-les se réhydrater hors du feu pendant 20 minutes.

2. Placez les protéines et 80 ml de bouillon dans un grand bol, ajoutez la farine de pois chiche, la féculé, le sel et l'origan. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'un mélange assez compact. Ajoutez les cébettes émincées.

3. Avec les mains humides, façonnez des boulettes de la taille d'une grosse noix et roulez-les dans la chapelure. Disposez-les dans un plat, placez celui-ci dans le cuit-vapeur et faites cuire pendant 20 minutes : les boulettes doivent être bien fermes. Servez avec les accompagnements souhaités.

Petits pots de crème au café

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 20 min | Trempage 10 min

4 à 5 dattes medjool (selon leur taille)
10 cl de lait d'amande
170 g de lait de coco
2,5 cl de café très fort
30 g d'arrow-root (féculé)
1 belle pincée de cardamome en poudre

1. Faites tremper les dattes 10 minutes dans un bol d'eau chaude pour les ramollir. Ôtez les noyaux, puis mettez leur chair dans le bol d'un blender, avec les laits de coco et d'amande, le café et la cardamome. Mixez longuement, jusqu'à l'obtention d'une crème fluide et homogène.

2. Ajoutez la féculé et fouettez vivement afin d'éviter les grumeaux. Répartissez dans 4 petits ramequins, couvrez si nécessaire et faites cuire 20 minutes à la vapeur.

Porridge pomme et caramel

POUR 1 PERSONNE

Préparation 15 min | Cuisson 10 min | Repos 5 min

1 pomme
3 noisettes
20 cl de lait d'amande
40 g de flocons d'avoine (ou d'autres flocons si on le souhaite)
1 c. à soupe de purée d'amande blanche
2 belles pincées de cannelle
2 c. à café de sucre intégral ou de coco
2 c. à café bombées de graines de chia
2 c. à café de sirop de coco ou de riz
Sel

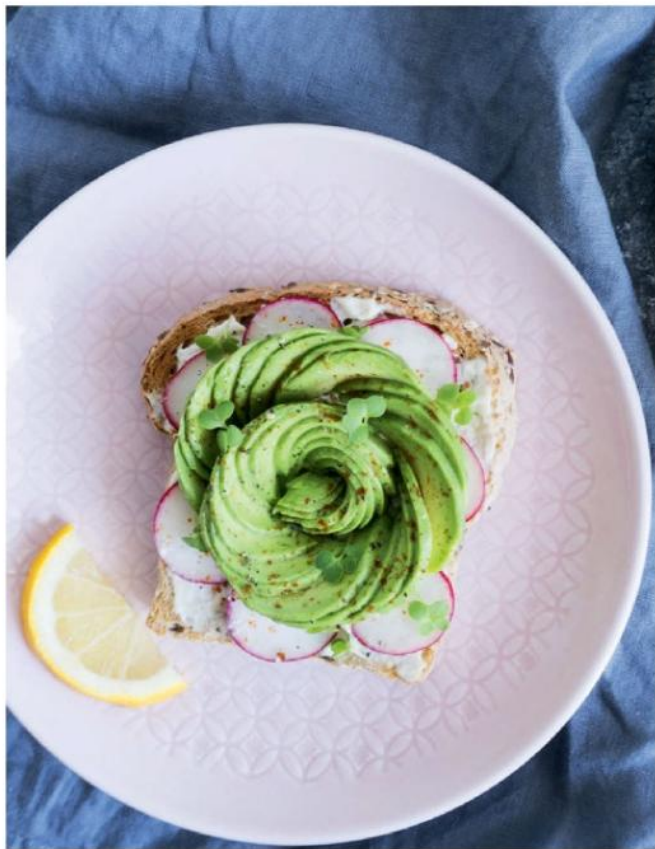
1. Mélangez dans un bol les flocons d'avoine avec le sucre, la cannelle, une pincée de sel et les graines de chia. Ajoutez le lait tout en mélangeant. Couvrez le bol si nécessaire et placez-le dans le cuit-vapeur.

2. Coupez la pomme en lamelles et disposez-les tout autour du bol. Faites cuire 10 minutes à la vapeur, puis laissez reposer 5 minutes. Ajoutez la purée d'amande, les lamelles de pomme cuite et le sirop, puis les noisettes hachées.



Photos et recettes extraites de
« À la vapeur » de Clémence
Catz, éd. La Plage, 9,95 €.

PAPILLES



Avocado toast

PAPILLES



Pâtes à la crème d'avocat

Recettes
à l'avocat

PAPILLES



Poke bowl aux nouilles soba

PAPILLES



Green smoothie bowl

Pâtes à la crème d'avocat

POUR 4 PERSONNES

Préparation 35 min | Cuisson 20 min | Trempage 8 h

Pour la sauce : 1 gros avocat ■ 1 gousse d'ail ■ 20 cl de lait de coco ou de soja
75 g de noix de cajou ■ 3 c. à soupe de flocons de levure maltée
1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à café de miso d'orge ou de riz
1 c. à café de moutarde douce z ½ c. à café de curcuma en poudre ■ Sel

Pour le parmesan végétal : 15 g de noix de cajou
15 g de graines de courge ■ 15 g de graines de tournesol
1 c. à soupe de flocons de levure maltée

Pour les pâtes : 500 g de pâtes au choix
1 petit bocal de tomates séchées marinées

1. La veille, faites tremper les 75 g de noix de cajou de la sauce dans un bol d'eau pendant 8 heures.
2. Le jour même, préparez la sauce : égouttez les noix de cajou et placez-les dans le bol d'un mixeur. Coupez l'avocat en deux, ôtez la peau et le noyau, et placez la chair dans le mixeur. Ajoutez la gousse d'ail pelée et dégermée, le miso, le vinaigre, la moutarde, les flocons de levure, le lait de coco et le curcuma. Mixez jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Ajoutez progressivement un petit verre d'eau, jusqu'à obtenir une sauce qui nappe la cuillère.
3. Préparez le parmesan végétal : faites revenir les noix de cajou hachées et les graines dans une poêle sans matières grasses jusqu'à ce qu'elles dorent légèrement. Broyez grossièrement. Ajoutez les flocons de levure et 1 pincée de sel. Broyez de nouveau.
4. Faites cuire les pâtes al dente selon les indications sur le paquet. Une minute avant la fin de la cuisson, ajoutez dans l'eau les tomates séchées. Égouttez en conservant un peu de jus de cuisson des pâtes. Remettez les pâtes et les tomates dans la casserole contenant le jus restant, puis ajoutez la sauce à l'avocat. Mélangez pendant 2 minutes sur feu doux. Servez dans des assiettes creuses. Parsemez de parmesan végétal et dégustez chaud.

Green smoothie bowl

POUR 1 PERSONNE

Préparation 30 min

Pour le smoothie : 1 avocat ■ 1 banane ■ 1 poignée de pousses d'épinard
25 cl de lait d'amande ■ 2 c. à café de thé matcha
¼ c. à café de vanille en poudre

Pour les toppings : 1 banane ■ 60 g de fruits rouges
(myrtilles, framboises) ■ 40 g de chocolat noir
2 c. à soupe de lamelles de noix de coco grillées
4 c. à soupe de granola ■ 1 c. à café rase de thé matcha

1. Préparez le smoothie : coupez l'avocat en deux, ôtez le noyau, raclez la chair et mettez-la dans le bol d'un blender. Ajoutez la chair de la banane, les pousses d'épinard, le lait d'amande, le thé matcha et la vanille. Mixez longuement, jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène. Répartissez dans 2 bols assez larges.
2. Préparez les toppings. Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Hachez grossièrement le chocolat.
3. Décorez les smoothies en créant des rangées de rondelles de banane, de fruits rouges, de granola et de noix de coco. Parsemez de chocolat haché et saupoudrez de thé matcha. Dégustez sans attendre.



Recettes et photos
extraites de « Avocat »
de Clea, photographies
d'Émilie Gaillet,
éd. La Plage, 9,95 €.

Avocado toast

POUR 1 PERSONNE • Préparation 30 min | Repos 12 h

Pour le « cream cheese » au wasabi :

½ citron (jus) ■ 100 g de noix de cajou
1 c. à café rase de pâte de wasabi ■ Sel

Pour le toast à l'avocat : ½ avocat ■ 1 radis rose
½ citron (jus) ■ 1 tranche de pain complet
1 c. à café rase de gomasio (sel de sésame)

1. La veille, faites tremper les noix de cajou dans un bol d'eau. Rincez et mixez avec le jus du demi-citron, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau, le wasabi et 1 pincée de sel. Conservez au frais jusqu'au lendemain (ce « fromage à tartiner » se conserve jusqu'à 5 jours dans un bocal au réfrigérateur).
2. Le jour même, toastez légèrement le pain. Tartinez de cream cheese au wasabi et parsemez de gomasio. Coupez le radis en fines tranches et déposez sur le cream cheese.
3. Ôtez le noyau et la peau du demi-avocat en prenant garde de ne pas abîmer la chair. Placez la chair de l'avocat sur une planche à découper, côté « noyau vide » sur la planche. Sans modifier la forme de la chair, coupez celle-ci en fines tranches dans la largeur, légèrement en biais. À l'aide des deux mains, donnez à l'ensemble des tranches d'avocat la forme d'un U. Continuez à courber l'une des extrémités pour la ramener vers le centre et former une rose.
4. Pressez le demi-citron et citronnez légèrement la rose d'avocat. Déposez sur la tartine et servez sans attendre.

Poke bowl aux nouilles soba

POUR 2 PERSONNES

Préparation 40 min | Cuisson 45 min

Pour le tempeh et les carottes : 2 carottes ■ 1 citron (jus) ■ 2 gousses d'ail
100 g de tempeh ■ 2 c. à soupe de purée de cacahuète
2 c. à soupe d'huile de coco ■ 1 c. à soupe bombée de miso d'orge ou de riz
Pour le bol : 1 gros avocat ■ 120 g d'edamames surgelés (fèves de soja)
2 pincées de jeunes pousses de tournesol (ou de graines germées)
140 g de nouilles soba ■ 2 c. à café de sauce soja
2 c. à café de vinaigre de riz ■ 2 c. à café d'huile de sésame toasté
Graines de sésame blond et noir

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le tempeh en cubes. Pelez les carottes et détaillez-les en petits dés. 2. Dans un plat à gratin, délayez le miso avec la purée de cacahuète et juste assez d'eau pour obtenir une pâte fluide. Ajoutez l'ail pelé, dégermé et pressé, puis délayez avec le jus du citron (conservez-en un petit peu pour l'avocat) et l'huile de coco. Mélangez avec les cubes de tempeh et de carottes. Enfournez pour 30 minutes. 3. Faites cuire les fèves d'edamame 10 minutes dans une casserole d'eau frémissante. Égouttez. 4. Ôtez le noyau et la peau de l'avocat. Placez la chair de l'avocat sur une planche à découper, côté « noyau vide » sur la planche. Sans modifier la forme de la chair, coupez celle-ci en fines tranches dans la largeur, légèrement en biais. À l'aide des deux mains, donnez à l'ensemble des tranches d'avocat la forme d'un U. Séparez le U en deux. Enroulez chaque demi-U sur lui-même pour former 2 roses. Citronnez légèrement. 5. Faites cuire les nouilles soba selon les instructions sur le paquet. Égouttez et répartissez dans 2 bols. Battez la sauce soja, le vinaigre de riz et l'huile de sésame. Mélangez avec les nouilles. Garnissez les nouilles du mélange carotte tempeh sur un quart du bol. 6. Sur les autres quarts, disposez les roses d'avocat, les fèves d'edamame et les jeunes pousses. Parsemez de graines de sésame et servez sans attendre.

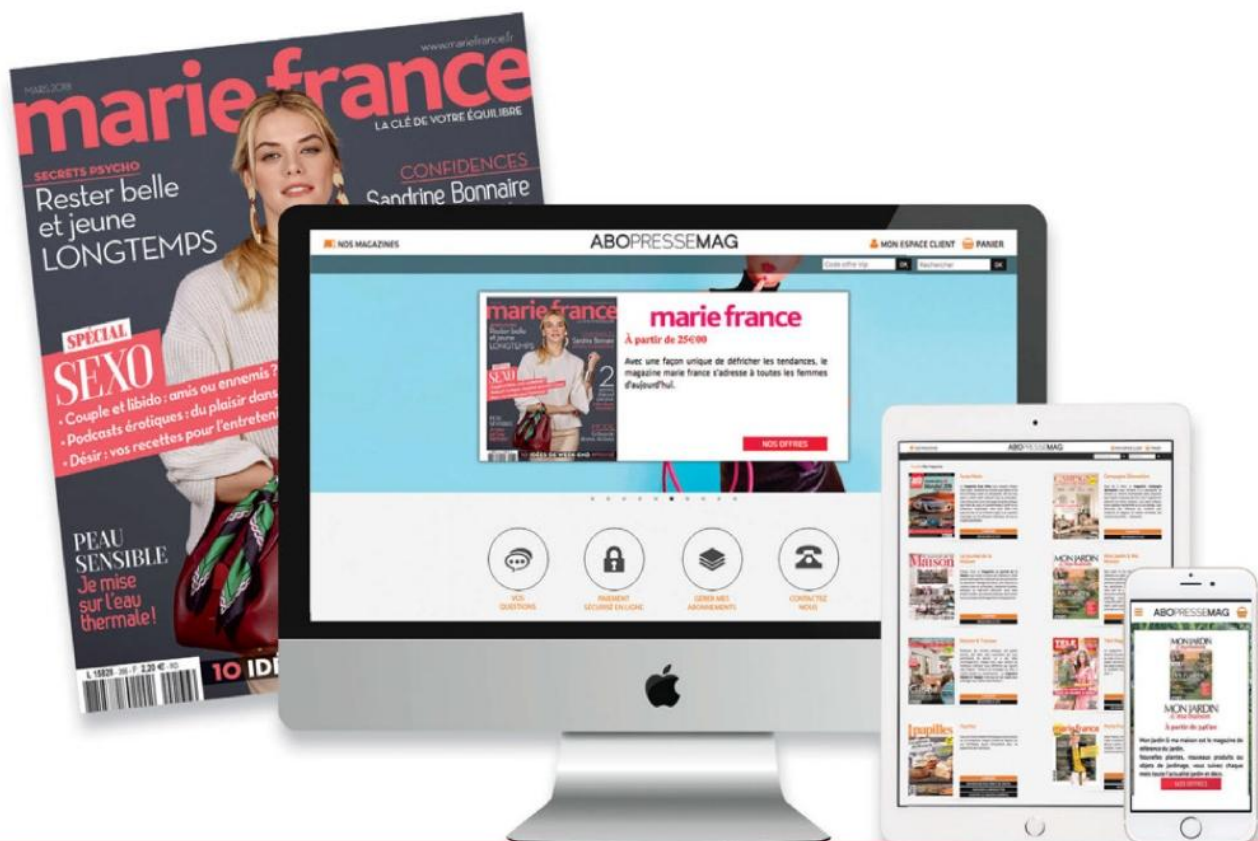
ABOPRESSEMAG

ABONNEZ-VOUS

À VOS MAGAZINES PRÉFÉRÉS

EN UN CLIC SUR

www.abopressemag.fr



GÉREZ VOTRE
ABONNEMENT EN LIGNE



SIMPLE ET
RAPIDE



PAIEMENT 100%
SÉCURISÉ



DES TARIFS
AVANTAGEUX

www.abopressemag.fr

NOUVEAU

HORS-SÉRIE MON JARDIN & ma maison



En kiosque