

Cuisine Actuelle

Hors-Série

115 recettes craquantes

On soigne
le décor

avec nos idées
bluffantes

Ca nous tente

- ♦ Tartelettes filo
- ♦ Cake à la courge
- ♦ Tarte kefta-tomates
- ♦ Cake à la semoule

AVRIL 2018

Un cahier
pratique

L'achat en vrac, vraiment
économique ? Quel
moule choisir...

Tarte
soleil au pesto
de radis

Tartes & cakes

Pie, spirales, étoiles, tourtes,
crumb cakes, couronnes...

TOKYO

Découvrir la
vraie cuisine
japonaise



Nouveau

Marie Morin
— Une histoire de desserts —

Une chantilly avec de la crème fraîche épaisse



Le liégeois par Marie Morin... ... si onctueux et généreux



Sans stabilisant ni conservateur, Marie Morin vous propose deux nouvelles recettes gourmandes pour ce liégeois raffiné : une version au chocolat noir et une au chocolat au lait pour régaler petits et grands !

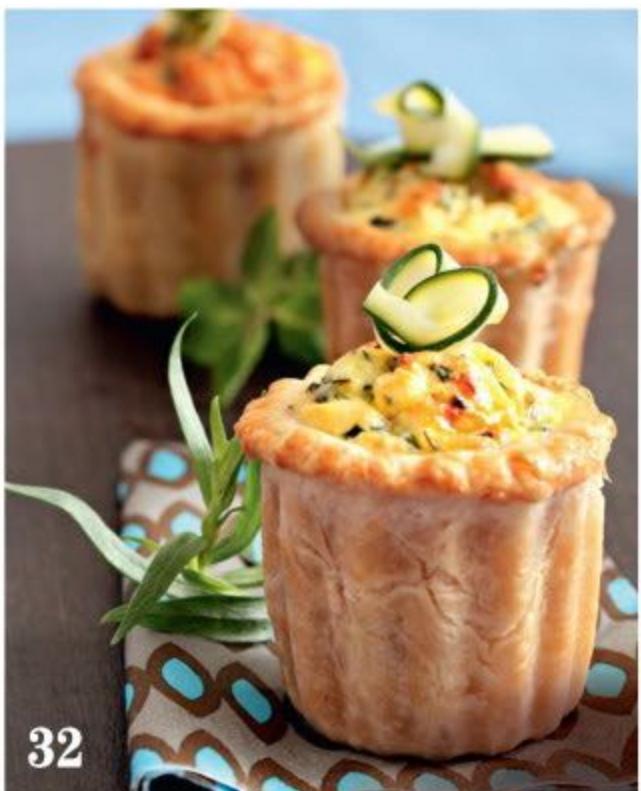
Profitez de son offre découverte en magasins.

www.marie-morin.fr

Cuisine Actuelle

Hors-Série

Avril 2018



115 Tartes & cakes recettes CRAQUANTES

4 Nos coups de cœur

Les recettes préférées de la rédaction.

18 Tarte au carré

C'est pas rond, mais c'est bon

22 15 idées avec...

...de la pâte à tarte

24 C'est créatif

Nouveaux accords gourmands

30 Sans pâte

Ça m'épate !

32 Mini cakes

Je ne partage pas !

38 Jolis effets

Des tartes bien décorées

46 Pleine forme

Sans gluten, veggie...

50 Bien doré

Tourtes et pies

56 Nouveaux cakes

Mugs & pops, j'adore

58 Pizzas

C'est moi qui les fais !

64 Vite fait, bien fait

Impros de pro

68 15 idées avec...

...un reste de cake

EN BONUS

Découvrez également

50 recettes de cakes simples et gourmands sur cuisineactuelle.fr/recettes-cakes

LE RENDEZ-VOUS CONSO

- 14 • Quoi de neuf ?
- 45 • Shopping déco
- 66 • Déco de printemps
- 80 • Les pâtes à tarte font leur show
- 82 • Revêtements antiadhésifs j'en ai peur ou pas ?
- 83 • Quel look déco pour les gâteaux ?
- 84 • Nos conseils pour réussir vos tartes
- 86 • Banc d'essai : quiches lorraines
- 87 • Quel rouleau pour ma pâte ?
- 88 • Sélection d'accessoires
- 90 • Faut-il se mettre au vrac ?
- 92 • Les "crèmes" végétales
- 93 • La pizza sur le bout des doigts
- 94 • Cake maison ou industriel : lequel je choisis ?
- 96 • Des bulles de plaisir pour accompagner les tartes.



VOYAGE GOURMAND
Tokyo

P. 70

Abonnez-vous vite à tarif préférentiel ou reportez-vous page 63

Au sein du magazine figurent une carte abonnement jetée sur les kiosques et une carte EDIGROUP jetée sur les abonnés Suisse (3 000 ex.) et Belgique (7 000 ex.).



NOS COUPS
DE CŒUR

Nos petites pépites

Quiche, gâteau, tarte, cake, brioche...

Ce sont les recettes préférées de la rédaction de *Cuisine Actuelle*. À tenter et à partager sans modération.



Sophie

Pour une présentation nickel, j'assaisonne toujours la salade au dernier moment car le mesclun, assez fragile, risque d'être vite "cuit" par le vinaigre.

Quiche croustillante de fromage au curry

6 PERS.



45 MIN



30 MIN



- 8 feuilles de brick • 3 œufs
- 50 g de beurre demi-sel
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de gruyère râpé
- 200 g de munster • 1 courgette
- 150 g de mesclun • 1 cuil. à c. de curry • 1 petit bouquet de coriandre
- 2 cuil. à s. de vinaigre balsamique
- 3 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre.

1 Faites fondre le beurre avec le curry. Badigeonnez-en les feuilles de brick et superposez-les dans un moule à manqué tapissé de papier sulfurisé.

2 Mélangez les œufs battus, la crème, le gruyère, le munster coupé en dés, la moitié de la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Versez la préparation dans le moule et faites cuire 30 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

3 Détaillez la courgette crue en fins rubans dans la longueur avec un éplucheur-légumes. Mélangez-la avec le mesclun, le reste de coriandre effeuillée, le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. **4 Décorez la tarte encore chaude** d'un peu de salade et servez aussitôt. Présentez le reste de la salade à part.

8 PERS.



1 H



1 H 20



Gâteau arc-en-ciel

- Les génoises :** • 5 blancs d'œufs • 35 cl de lait • 225 g de beurre • 350 g de sucre • 400 g de farine • 1 sachet de levure chimique
 • 2 sachets de sucre vanillé
 • colorant alimentaire (violet, bleu, vert, jaune, orange, rouge).
La crème : • 120 g de fromage frais à tartiner • 200 g de lait concentré sucré • 40 cl de crème fraîche liquide entière.

1 Mélangez la farine et la levure. Fouettez le beurre mou dans un saladier avec les deux sucres au batteur électrique. Incorporez les blancs d'œufs l'un après l'autre, puis ajoutez la farine et le lait en alternance, toujours en fouettant. **2 Pré-chauffez le four sur th. 6 (180 °C), chaleur tournante.** Divisez la pâte en six parts égales (pesez-les) dans des bols. Ajoutez quelques gouttes de colorant pour obtenir des couleurs vives. **3 Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé,** garnissez un cercle à gâteau (\varnothing 20 cm) avec la première pâte. Enfournez et laissez cuire 10 à 13 min. Démoulez sur une grille. Faites cuire les autres gâteaux de la même façon. **4 Préparez la crème.** Mélangez le fromage dans un saladier avec la crème et le lait concentré. Fouettez en chantilly au batteur électrique. **5 Tartinez finement les génoises** et superposez-les sur un plat. Étalez le reste de crème sur le dessus et le tour du gâteau. Réservez au réfrigérateur jusqu'au dernier moment.



Marion

Pour obtenir une chantilly impeccable du premier coup, je réserve les trois ingrédients nécessaires au congélateur, 15 min avant la préparation.



Anne

J'aime bien évider le centre des étoiles avec un emporte-pièce plus petit, c'est plus light. Pour un anniversaire, j'utilise des emporte-pièce en forme de chiffres.



6 PERS.



40 MIN



55 MIN



2 H



Tarte d'étoiles poire-cannelle

La pâte sucrée : • 400 g de farine • 250 g de beurre • 2 œufs + 1 jaune • 140 g de sucre glace • 1 gousse de vanille • 60 g de poudre d'amandes • sel.
La garniture : • 7 poires • 50 g de pépites de chocolat noir • 250 g de sucre en poudre • 4 cuil. à soupe de rhum • cannelle moulue.

1 Préparez la pâte : mélangez le beurre dans un saladier avec le sucre, la poudre d'amandes, les graines de la vanille et une pincée de sel. Ajoutez les œufs un par un, puis incorporez la farine sans pétrir. Enveloppez la pâte de film étirable et réservez 2 h au frais. **2 Pelez les poires** et coupez-les en deux. Portez 50 cl d'eau à ébullition avec le sucre et le rhum dans une casserole. Ajoutez les poires et cuisez 15 min à feu doux. Mixez 4 demi-poires avec 1 cuil. à café de cannelle. **3 Divisez la pâte en deux.** Étalez une moitié et garnissez-en un moule. Piquez le fond à la fourchette, couvrez de papier sulfurisé, lestez et précuisez 10-12 min à th. 6 (180 °C). Étalez la deuxième moitié et découpez des étoiles. **4 Garnissez le fond de pâte tiède** de la compote et du reste des poires en lamelles. Parsemez de cannelle et de pépites de chocolat. Recouvrez d'étoiles puis badigeonnez-les du jaune d'œuf dilué avec 1 cuil. d'eau. Enfournez pour 30 min.

6 PERS.
10 min
30 MIN

Crumb cake praliné

- Le gâteau :** • 250 g de praliné en tablette (Pralinoise, Praliné de Nestlé Dessert...) • 4 œufs • 150 g de beurre + 15 g • 50 g de farine • 180 g de sucre en poudre • 100 g de poudre de noisettes • 1 sachet de levure chimique • 1 cuil. à soupe de cacao.
- Le crumble :** • 80 g de flocons d'avoine • 80 g d'amandes et noisettes mélangées • 4 cuil. à soupe de cassonade • 4 cuil. à soupe d'huile de noisette.

1 Faites fondre le beurre et le praliné à feu très doux. Battez le sucre et les œufs dans un saladier, puis ajoutez le praliné fondu. Incorporez la farine, la poudre de noisettes, le cacao et la levure. Versez la pâte dans un moule à cake beurré. **2 Préparez le crumble :** mixez grossièrement les noisettes et les amandes. Mélangez avec les flocons d'avoine, la cassonade et l'huile. Émiettez cette préparation sur la pâte au praliné. Glissez le moule dans le four chauffé à th. 6 (180 °C) et cuisez env. 30 min.

Veronique

Ce gâteau ultragourmand, dense, parfumé et bien sucré, je le trouve délicieux avec un peu de yaourt grec ou une salade de fraises.





Michel

J'aime le rapadura, c'est un sucre de canne complet. Très foncé, il a un goût caractéristique de caramel et de réglisse irrésistible (magasins bio).



6 PERS.



30 MIN



50 MIN



Brioche perdue à la fleur d'oranger

- environ 12 tranches de brioche • 4 œufs • 50 g de beurre demi-sel • 30 cl de lait • 20 cl de crème fraîche liquide • 100 g de sucre rapadura • 20 g de sucre glace • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

1 Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Faites tiédir le lait et le sucre rapadura dans une casserole. Hors du feu, ajoutez en fouettant la crème, les œufs et l'eau de fleur d'oranger. **2 Retaillez si besoin les tranches de brioche** aux dimensions du moule à cake. Trempez-les rapidement dans la préparation et faites-les dorer à la poêle dans du beurre chaud (utilisez éventuellement deux poêles). **3 Superposez les tranches de brioche à plat** dans un moule beurré. Versez dessus le reste de la préparation aux œufs et enfournez 30 à 40 min. **4 Laissez refroidir complètement à température ambiante**, puis démoulez sur un plat de service et saupoudrez de sucre glace.

8 PERS.



1H



25 MIN



2H



- Le sablé breton :**
- 3 jaunes d'œufs • 120 g de beurre demi-sel mou
 - 120 g de sucre • 200 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique.
- La garniture :**
- 2 jaunes d'œufs • 25 cl de lait entier • 40 g de sucre • 25 g de farine • 100 g de chocolat blanc • 4 pamplemousses • 4 oranges • 1 citron vert bio.

Sablé breton aux agrumes

1 Préparez le sablé. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et la levure, puis incorporez le beurre mou. Étalez cette pâte sur 1 cm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson. Réservez 2 h dans le réfrigérateur. **2 Préparez la crème.** Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et ajoutez la farine. Incorporez le lait chaud en remuant. Reversez dans la casserole. Ajoutez le chocolat blanc râpé et faites épaissir à feu doux sans cesser de remuer. Parfumez avec le zeste râpé du citron. **3 Versez la crème dans un saladier.** Couvrez de film étirable au contact de la surface et réservez 2 h au réfrigérateur. Préchauffez le four sur th. 5-6 (165 °C). **4 Déposez la pâte sur une plaque** tapissée de papier sulfurisé. À l'aide d'un cadre en acier, découpez-la en carré et laissez le cadre en place. Enfournez pour 20 min. **5 Pelez les agrumes à vif et détachez les quartiers.** Mixez la crème au mixeur plongeant pour l'aérer et étalez-la sur le sablé refroidi. Déposez les quartiers d'agrumes en réalisant un damier. Décorez-les avec leurs zestes râpés.



Marion

En vacances, quand je n'ai pas de cadre à pâtisserie, j'ai une astuce : je découpe la pâte sablée en carré et je la réserve 1 h dans le congélateur. Ensuite, je la glisse encore gelée au four.



LE GÂTEAU
SURPRISE GENIAL



Sophie

Pour changer de saveur, j'imbibe les gâteaux avec un sirop étonnant au gingembre, à la mirabelle, au pain d'épices... (il existe de nombreux parfums sur le site monin.com).

8 PERS.



1 H



25 MIN



Pinata cake au pop-corn

Le cake : • 6 œufs • 200 g de beurre mou • 25 cl de lait • 400 g de sucre • 400 g de farine • 2 sachets de levure chimique • 2 cuil. à café de vanille liquide.

Le décor et la garniture : • 250 g de mascarpone • 50 cl de crème liquide • 200 g de sucre en poudre (pour le sirop) • 75 g de sucre glace • 1 gousse de vanille • 100 g de pop-corn au caramel.

1 Préparez un sirop. Portez à ébullition 25 cl d'eau avec 200 g de sucre et la gousse de vanille fendue et grattée. Réservez. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). **2 Réalisez le gâteau.** Mélangez le beurre mou avec le sucre. Incorporez les œufs un par un. Ajoutez la farine, la levure, la vanille et le lait. Versez dans trois moules à manqué de Ø 20 cm. Enfournez pour 25 min. **3 Mélangez le mascarpone avec la crème liquide très froide.** Montez en chantilly au batteur électrique en incorporant le sucre glace peu à peu. **4 Coupez le dessus bombé des gâteaux.** Évidez-en deux au centre avec un emporte pièce de 8 cm. Imbibez les gâteaux de sirop à l'aide d'un pinceau. **5 Placez un disque de gâteau évidé sur un plat.** Étalez un peu de chantilly dessus. Déposez un deuxième gâteau évidé et tartiné de chantilly. Garnissez la partie vide avec les pop-corn. Disposez le dernier disque au sommet. **6 Recouvrez le gâteau avec le reste de chantilly** et réservez-le dans le réfrigérateur jusqu'au dernier moment.

6 PERS.



30 MIN



30 MIN



40 MIN



- 250 g de pâte feuilletée
- 1 œuf • 200 g de feta
- 50 g de farine • 200 g de boulghour • 100 g de flocons d'avoine • 50 g de graines de courge • 2 blancs de poulet
- 6 tomates allongées
- 1/2 grenade • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 2 cuil. à soupe de moutarde • 1 petit bouquet de persil plat • 3 brins de thym • 1 cuil. à café de cumin • sel, poivre.

1 Étalez la pâte et garnissez-en un moule à tarte. Découpez au milieu un disque de 8 à 10 cm avec un cercle en Inox. Retirez la pâte du centre, laissez le cercle. Entourez-le d'une bandelette de pâte de 2-3 cm de haut et soudez le fond à ce rebord. Piquez à la fourchette, réservez 30 min au frais. **2 Badigeonnez la pâte avec la moutarde** et garnissez de rondelles de tomates alternées avec des tranches de feta. Arrosez de 2 cuil. à s. d'huile et parsemez de thym. Enfournez pour 40 min à th. 6 (180 °C). **3 Découpez les blancs de poulet en 5 tranches.** Passez-les dans la farine, dans l'œuf battu avec du sel et du poivre, puis dans les flocons d'avoine. Posez-les sur la plaque du four à côté de la tarte pour les 20 min de cuisson restantes. **4 Cuisez le boulghour env. 10 min** à l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Versez-le dans un saladier et ajoutez les graines de la grenade, le reste d'huile, le vinaigre, le cumin, les graines de courge, le poulet pané coupé en morceaux, le persil ciselé, du sel et du poivre. **5 Démoulez la tarte** et garnissez le centre de salade de boulghour. Servez le reste à part.



Christine

J'adapte aussi cette recette en une version végétarienne. Je supprime le poulet pané que je remplace par 125 g de pois chiches et 2 oignons nouveaux hachés.



NOS COUPS
DE CŒUR



Yann

Pour cette recette, j'improvise toujours avec ce que j'ai à la maison, car tous les fromages bien fondants, comme le saint-nectaire, le fromage à raclette ou le reblochon, sont parfaits.



6 PERS.



30 MIN



55 MIN



Croque cake aux épinards et au brie

- 500 g d'épinards frais
- 10 à 12 tranches de pain de mie sans croûte
- 3 œufs • 300 g de brie
- 45 g de beurre • 20 cl de crème fraîche liquide
- 100 g de gruyère râpé
- 1 oignon • sel, poivre.

1 Lavez et essorez les épinards. Équeutez-les. Hachez-les grossièrement. Pelez et émincez l'oignon. Faites-le revenir à la poêle dans 30 g de beurre. Ajoutez les épinards et faites-les fondre jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau. Salez et poivrez.

2 Mélangez les œufs, la crème, du sel et du poivre dans un verre doseur. **3 Tapissez un moule à cake** de papier sulfurisé beurré. Garnissez le fond de tranches de pain de mie, sans laisser d'espace entre elles. Recouvrez de morceaux de brie et d'un peu d'épinards. Ajoutez des tranches de pain de mie et arrosez de préparation à la crème. **4 Continuez de remplir le moule** de la même façon avec le reste des ingrédients. Terminez par le gruyère. Enfournez 45 min sur th. 6 (180 °C).

6 PERS.



25 MIN



55 MIN



Petites tatin d'oignons au pavot

- 1 pâte brisée • 50 g de beurre
- 150 g de bresaola (rayon charcuterie) • 8 oignons rouges
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 15 g de sucre
- 2 cuil. à soupe de graines de pavot • sel, poivre.

1 Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir 10 min à la poêle avec 30 g de beurre et l'huile. Ajoutez le vinaigre, le sucre, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 20 min à feu doux. **2 Tapissez 6 moules à tartelettes** d'un disque de papier sulfurisé bien beurré. Disposez-y des tranches de bresaola en rosace. Ajoutez les oignons confits et laissez tiédir. Recouvrez de pâte brisée détaillée en 6 disques de 2 cm plus larges que les moules. Rentrez les pourtours à l'intérieur des moules. **3 Faites cuire les tartelettes 25 min** dans le four chauffé à th. 6 (180 °C). Démoulez-les, parsemez de graines de pavot et dégustez bien chaud.



Isabelle

J'aime bien garnir ces tartelettes avec de la roquette ou de jeunes pousses (betteraves ou épinards). Elles apportent une petite touche de fraîcheur et un peu de couleur.





Fromagerie urbaine

Après avoir élevé des chèvres en Loire-Atlantique, Pierre Coulon, 33 ans, débarque dans la capitale avec comme idée folle de fabriquer un jour le premier fromage made in Paris. L'aventure se concrétise à la Goutte-d'Or où Pierre ouvre son atelier-boutique. Et c'est avec du lait bio de vache, de chèvre ou de brebis collecté en Île-de-France, Normandie et Bretagne qu'il élabore intramuros de délicieux yaourts et fromages parisiens qui remportent immédiatement un vif succès.

La Laiterie de Paris, du mardi au vendredi de 16 h à 20 h et le samedi de 10 h à 20 h.

C'EST
TENDANCE

Chlorophylle

Elles décorent la cuisine et parfument nos recettes. Les herbes aromatiques sont toujours de précieuses alliées. Bonnes, belles et bio, ces plantes nourrissent aussi bien le corps que l'esprit et offrent une agréable bulle de fraîcheur végétale dans la maison.

Herbier en bois, 14 x 14 cm, 20 €, Maisons du Monde.



ODE AU PRINTEMPS

Pour fêter l'arrivée des beaux jours, les indémodables cigarettes russes, biscuits Biarritz et autres Marquisettes se lovent dans de nouveaux écrins au charmant décor bucolique d'arbres fleuris, d'oiseaux colorés et de papillons virevoltants, naïfs à souhait.

Delacre, 16 variétés de biscuits, 12 € la boîte d'1 kg en édition limitée, dans les grandes surfaces.



POISSON D'AVRIL

Difficile de passer à côté ! Cette année, Pâques tombe le 1^{er} avril. Les chocolatiers s'en sont donné à cœur joie pour nous prendre dans leurs filets. On craque pour ce poisson clown (1) qui fait le pitre avec sa robe ivoire colorée et son cœur praliné de **La Maison du Chocolat** (29 € la pièce de 130 g). Du côté du **Chocolat Alain Ducasse** (2), ce sont des poissons très design aux lignes pures et géométriques qui se pêchent à la ligne (5 € la pièce de 25 g). En hommage à la nature, **Guy Krenzer, le chef de la création Lenôtre** (3), éveille nos consciences en nous faisant plonger aux côtés de Chléa la tortue, symbole d'une faune à l'existence fragile (52 € les 220 g). Enfin, chez **Christophe Michalak** (4), les petites sardines en chocolat s'enchevêtront joliment pour former un œuf (10 € la figurine de 12 cm).

Avril

QUOI DE

Des idées, des bons produits et toutes les





NEUF?

nouveautés pour cuisiner en beauté.

Ca croustille

Petit Lutin, Maman Bobo, Doudou Daddy ou encore Super Granny sont les nouveaux granolas made in Paris aux recettes originales et crunchy qui rivalisent avec les recettes d'outre-Atlantique. La Mère Mimosa, à partir de 9,50 € le sachet de 350 g, dans les épiceries fines ou en ligne.



ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



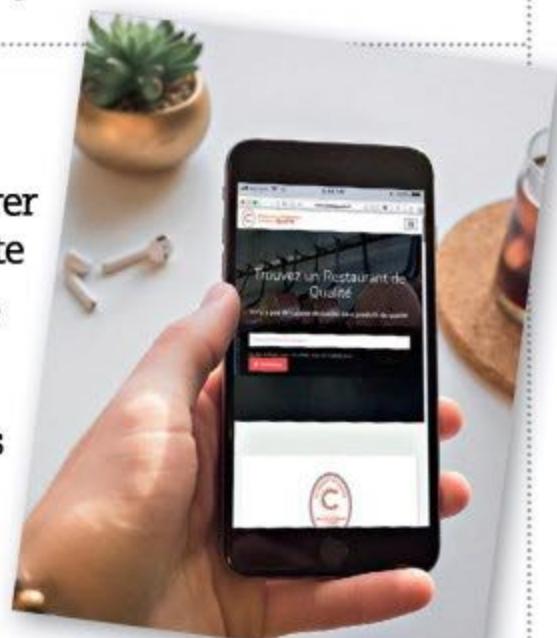
TROPICAL

On se laisse tenter par ces exquises assiettes à dessert au perroquet multicolore qui donne de la légèreté aux douceurs sucrées.

Assiette à dessert en mélamine, 4,50 €, existe en bleu et bleu foncé, dans les magasins Monoprix.

MALIN

Pour ne plus passer des heures à comparer avis et faux avis, on se connecte sur le site des chefs du Collège culinaire de France, une association présidée par Alain Ducasse et Joël Robuchon. Elle réunit les établissements labellisés "restaurants de qualité" testés par les chefs. Il suffit d'indiquer son adresse pour découvrir les dix restaurants les plus proches. De quoi trouver couverts à son goût !



TIE AND DYE

Ce procédé de teinture artisanale laisse apparaître sur ces sets de table un subtil dégradé de couleurs. Tissés à la main en fibre végétale dans la plus pure tradition indonésienne, ils se feront une place de choix à la maison. Jakarta, 95 % herbe Mendong et 5 % polyester, 7 € la pièce, existe en gris, orange, rouge et noir, dans les boutiques Madura.

Quoi de neuf ?



Métissage

Cette boisson à base d'hibiscus infusé et de jus de pomme est comme un trait d'union entre la France et l'Afrique. Le coq, habillé d'élégants motifs wax, promet un savoureux voyage gustatif entre Paris et Bamako, garanti sans colorant et sans conservateur.

Panamako, 2,80 € les 250 ml, existe en trois parfums (nature, menthe ou cannelle), dans les épiceries fines.

BIGARRÉ Poiphant, éléphant, zèbreuil, écubre, singre...
Plus original que la découverte de son âge au fond des verres, petits et grands vont pouvoir s'amuser en tentant de trouver un petit nom à ces étranges animaux.
Verres collection Luna, 4,90 € le verre, chez Habitat.



ÇA RÂPE EN CUISINE

Pour nous simplifier les tâches en cuisine, le spécialiste des lames robustes en acier inoxydable propose une râpe à julienne. Stable et facile à manipuler, elle transforme légumes et fruits en fins bâtonnets réguliers en un rien de temps.

Râpe Microplane, 30 €, boutiques d'accessoires de cuisine.



NATURE

Vegan, raw, sans gluten, riche en fibres et en protéines, sans conservateurs, ni colorants et arômes synthétiques sont les atouts des nouveaux produits lancés par Natura France, une start-up lyonnaise qui compte bien s'imposer comme le nouvel agitateur de tendances alimentaires bio en grandes surfaces. Leurs chips de chou kale séchées à l'air avant d'être assaisonnées, croquantes et croustillantes, sont à adopter pour des apéritifs sains et légers.

Chips, Authentic, 3,50 € les 40 g, trois saveurs (oignon, tomate et piment ou poivre), dans les grandes surfaces.

ASTUCIEUX

Mieux que la fourchette, cet ustensile permet de réaliser en un tour de main sauces vinaigrette, mayonnaises et blancs en neige. On verse les ingrédients nécessaires, on referme avec le couvercle ou on laisse légèrement ouvert pour verser au fur et à mesure l'huile, on actionne la toupie et c'est fait.

La toupie des sauces, Mastrad, 300 ml, 22 €, sur le site de la marque.



C'EST TENDANCE

Adieu sacs en plastique polluants ou filets à provisions façon grand-mère. Aujourd'hui, les créateurs donnent un coup de jeune à nos courses et on en redemande. Plutôt chic, on opte pour ce **chariot tout de noir vêtu et ses jolis pompons colorés** (30 €, magasins Monoprix). Plutôt bohème, on préférera ce **cabas à roulettes ultrapratique à l'imprimé fleuri et coloré** (130 €, Carrycruiser Reisenthal). Deux bonnes raisons d'aller faire son marché !



L'OR VERT

Joyaux de la Méditerranée, ces huiles d'olive sont issues de petits producteurs provençaux désireux de partager leur savoir-faire. Elles ont été sélectionnées par Olivier Baussan, grand spécialiste de l'huile d'olive, pour une collection Prestige composée de neuf grands crus déclinés en fruité vert, vif et végétal, et en fruité noir, au goût prononcé et gourmand. 24 € les 500 ml, Maison Bremond 1830.



Sous le ciel de Paris

Et si on prenait de la hauteur pour faire son marché ? Direction Le Printemps Haussmann et ses deux étages consacrés au meilleur de la production artisanale française. Au 7^e, on fait ses courses à l'épicerie, on dévore un livre culinaire à la librairie Appétit et on choisit ses vins au Repaire de Bacchus. Au 8^e, on admire les étals de la "place du marché", on craque pour le pain au levain de Gontran Cherrier ou une pâtisserie de Christophe Michalak. Le Printemps du Goût, Paris Haussmann, du lundi au vendredi de 9 h 30 à 20 h, le dimanche de 11 h à 19 h.

Horoscope chinois

On fête le "chien amical", signe chinois 2018, en savourant un nectar reflétant sa personnalité : thé blanc impérial associé aux parfums d'agrumes et aux notes fruitées des baies de goji. Chien, 26 € la boîte de 30 g, boutiques Mariage Frères.



Précises, nettes et avec quatre coins, des tartes géométriques chics et chocs.

C'est pas rond, mais c'est bon

UN ZESTE DE FRAÎCHEUR

Versez un filet d'huile d'olive sur la tarte juste avant de la servir.

4 PERS.



20 MIN



1 H



40 MIN



Tarte méditerranéenne

- 3 œufs • 75 g de beurre salé • 25 cl de crème liquide
- 1 picodon (fromage de chèvre) • 150 g de farine
- 1 gousse d'ail • 15 tomates cerises • 30 g de pousses d'épinards • 6 feuilles de basilic • 1 cuil. à soupe de pignons • sel, poivre.

Versez la farine dans une jatte. Ajoutez le beurre découpé en dés et 1 pincée de sel. Pétrissez avec une seule main en ajoutant peu à peu 5 cl d'eau froide. Façonnez une boule et farinez-la. Enfermez-la dans un film étirable et réfrigérez 1 h.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Battez les œufs et la crème dans un saladier. Salez et poivrez. Incorporez les pousses d'épinards et la gousse d'ail émincés.

Étalez la pâte avec un rouleau à pâtisserie et garnissez-en un moule à tarte. Versez la préparation sur la pâte.

Découpez le picodon en gros dés. Disposez-les sur la tarte. Ajoutez les tomates cerises. Glissez dans le four et laissez cuire pendant 40 min.

Parsemez les pignons sur la tarte 10 min avant la fin de la cuisson. Décorez de feuilles de basilic juste avant de servir.

6 PERS.



20 MIN



40 MIN



Tarte aux citrons confits et framboises

**• 1 pâte sablée • 3 citrons bio
• 50 g de framboises • 2 œufs entiers • 100 g de beurre • 100 g de sucre semoule • 1 cuil. à soupe de pistaches décortiquées et pelées.**

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Recouvrez d'un papier sulfurisé et lestez de légumes secs. Enfournez 20 min. Retirez les légumes secs et le papier sulfurisé.

Lavez les citrons. Prélevez le zeste de 2 citrons. Placez-le dans une casserole et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et versez 1 cuil. à soupe de sucre semoule. Laissez confire 20 min sur feu doux.

Pressez les 3 citrons. Battez les œufs et le reste de sucre semoule dans une casserole. Versez le jus de citron. Au bain-marie et en fouettant, incorporez le beurre en morceaux et les zestes confits. Stoppez la cuisson dès que la texture est crémeuse.

Versez le mélange sur la tarte et laissez refroidir. Placez les framboises au centre et parsemez d'éclats de pistaches.



O. INRATABLE

Délayez 1 cuil. à café rase de féculle de maïs dans le jus de citron pour obtenir une meilleure tenue de la crème.

UN AIR DE MANDOLINE

Utilisez cet ustensile pratique pour émincer les betteraves, mais servez-vous toujours du pousoir pour ne pas vous couper.



J'aime les tartes

Salées ou sucrées, elles sont faciles à préparer et économiques. Les recettes sont infinies. Il suffit juste d'un peu d'imagination. Vous pouvez improviser avec les restes de votre réfrigérateur ou recycler le compotier. Les préférées des Français sont la quiche lorraine et la tarte aux pommes.

4 PERS.



10 MIN



25 MIN



- 1 rouleau de pâte feuillettée • 1 œuf • 3 betteraves cuites • 1 gousse d'ail • 1 branche de thym frais
- 2 cuil. à soupe de miel liquide • sel, poivre.

La sauce : • 2 petits carrés de fromage frais à l'ail et aux fines herbes • 2 yaourts nature.

Pelez l'ail et émincez-le finement. Détaillez la pâte en 4 rectangles de 15 x 7 cm. Piquez les fonds jusqu'à 1 cm du bord avec une fourchette. Placez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson. Parsemez-les d'ail. Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C).

Épluchez les betteraves et découpez-les en tranches fines. Disposez-les sur les pâtes. Salez et poivrez. Enduisez-les de miel à l'aide d'un pinceau de cuisine. Badigeonnez le bord des pâtes d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau. Glissez dans le four et laissez cuire environ 25 min.

Parsemez de thym les feuillettés. Salez et poivrez. Dégustez-les accompagnés des yaourts mixés avec les fromages frais.

TARTES AU CARRÉ

ROUGE ÉCARLATE

Choisissez de la rhubarbe à chair rouge, car elle est plus douce et plus sucrée.



6 PERS.



20 MIN



1 H



45 MIN



Tarte à la rhubarbe et aux amandes

- 500 g de rhubarbe • 4 œufs entiers • 125 g de beurre
- 80 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 60 g de sucre glace • 250 g de farine • 200 g de poudre d'amandes • 1 fève tonka
- 1 pincée de sel.

Versez la farine dans une jatte. Ajoutez le sel et le sucre glace. Pétrissez du bout des doigts en incorporant le beurre en pommade, puis 2 œufs à la fin. Façonnez une boule de pâte. Farinez-la et réservez-la 1 h dans le réfrigérateur.

Lavez la rhubarbe. Épluchez-la en retirant les gros fils. Découpez-la en bâtonnets de la dimension du moule à tarte. Mélangez-les dans un saladier avec le

sucré en poudre, le sucre vanillé et la fève tonka râpée. Laissez reposer 30 min. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie et garnissez-en le moule. Recouvrez de poudre d'amandes bien mélangée avec les 2 œufs restants. Disposez-y les bâtonnets de rhubarbe et enfournez 45 min. Dégustez tiède ou froid, éventuellement parsemé d'éclats d'amandes.



C'EST LISSE

Pour éviter que la crème "crouûte" en refroidissant, déposez un film alimentaire directement dessus.

Tarte mousseline aux fruits rouges

6 PERS.



20 MIN



35 MIN



- 1 rouleau de pâte sablée
- 250 g de fruits rouges frais
- 5 feuilles de menthe poivrée
- 2 œufs
- 75 g de beurre
- 25 cl de lait
- 50 g de sucre
- 25 g de féculle de maïs
- 1/2 gousse de vanille.

Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Recouvrez d'un papier sulfurisé et de haricots secs. Enfournez pour 20 min. Retirez les haricots secs et le papier. **Portez à ébullition le lait** dans une casserole avec la gousse de vanille fendue et

grattée. Éteignez le feu et laissez infuser 10 min. **Battez les œufs et le sucre** pour obtenir une texture crémeuse très blanche. Incorporez la féculle. Ôtez la gousse de vanille et versez le lait en fouettant. Transvasez dans la casserole et cuisez 8 min en remuant. Versez dans un plat

et laissez refroidir à température ambiante.

Fouettez cette crème au batteur en incorporant le beurre à température ambiante. Garnissez la tarte de cette crème mousseline à l'aide d'une poche à douille. Ajoutez les fruits et parsemez de feuilles de menthe.



L'ÉPICE

Le curcuma est un rhizome original de l'Inde. Il donne une belle couleur orangée à nos recettes et il est bourré d'antioxydants.

4 PERS.



20 MIN



1 H



45 MIN



Quiche aux poireaux primeurs

SANS GLUTEN

- 10 poireaux primeurs
- 1/2 bouquet de persil
- 100 g de livarot
- 3 œufs
- 75 g de beurre salé
- 25 cl de crème liquide
- 80 g de farine de riz
- 80 g de farine de sarrasin
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre
- sel, poivre moulu.

Versez les deux farines dans une jatte. Ajoutez le beurre en dés. Pétrissez en versant peu à peu 5 cl d'eau. Façonnez une boule de pâte. Farinez-la et couvrez-la d'un film étirable. Réservez-la 1 h dans le réfrigérateur.

Battez les œufs et la crème liquide dans un saladier. Salez, poivrez. Ajoutez le persil émincé, le curcuma et le livarot en dés. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Nettoyez les poireaux. Plongez-les 3 min dans de l'eau bouillante salée et égouttez-les. Étalez la pâte au rouleau et tapissez-en un moule à tarte. Ajoutez les poireaux en les alignant et versez la préparation. Enfournez 40 min.

...de la pâte à tarte

Qu'elles soient sucrées ou salées, ces recettes récréatives seront un plaisir à réaliser !

1 Gressins express

Découpez 1 **pâte brisée** en rubans d'1 cm de large. Étirez-les légèrement en tenant les deux extrémités. Espacez-les sur une plaque, puis badigeonnez-les d'**huile d'olive**. Enfournez pour 10 min à th. 7-8 (220 °C) et laissez refroidir.

LE PLUS Entourez de feuilles de roquette et de jambon cru italien le bout des gressins refroidis.

2 Allumettes au fromage

Taillez des bandes d'1 cm dans 1 **pâte feuillettée**. Badigeonnez-les des deux côtés de jaune d'**œuf** battu avec 1 cuil. de **lait**, puis passez-les dans un mélange de **parmesan** et de **gruyère** râpés. Torsadez les bandes et disposez-les sur une plaque antiadhésive. Enfournez-les pour 10-12 min sur th. 7 (210 °C).

LE PLUS Utilisez une roulette à découper les pizzas pour faciliter la découpe des bandes de pâte.

3 Quesadillas à la tomate

Précuez 5 min tour à tour 2 rouleaux de **pâte brisée** dans une poêle bien chaude en les retournant à mi-cuisson.

4 Chaussons porc-pommes

Faites cuire 400 g de **chair à saucisse** 10 min avec 2 **pommes** et 1 **oignon** coupés en petits dés. Divisez 2 **pâtes brisées** en quatre et étalez-les pas trop finement. Répartissez-y la farce refroidie et repliez en chaussons. Soudez les bords à la fourchette et dorez à l'**œuf** au pinceau. Enfournez pour 10 min à th. 7 (210 °C), puis 10 min sur th. 6 (180 °C).

Garnissez avec du **fromage râpé**, des dés de **tomates** puis de l'**oignon**, du **piment** frais et de la **coriandre** ciselés. Pliez en deux, soudez et faites frire 2 min de chaque côté dans une poêle avec un peu d'**huile**. Découpez en triangles.

LE PLUS N'hésitez pas à les refaire avec de la pâte à pizza, bien sûr !

5 Cookies à l'anis

À l'aide d'un emporte-pièce, découpez 16 petits "cookies" dans 1 **pâte sablée**. Disposez-les sur une plaque de cuisson et badigeonnez-les de **sirop d'anis** avec un pinceau. Parsemez de **graines d'anis en poudre**. Enfournez-les pour 15 min



environ dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C). Saupoudrez-les d'un peu de **sucré glace** avant de les servir.

LE PLUS Faites une boule avec les chutes de pâte et étalez-la pour préparer d'autres cookies.

6 Croûtons papillons à l'ail

Étalez 180 g de **pâte brisée** en un grand carré et badigeonnez-le avec de l'**huile d'olive** mélangée avec 2 gousses d'**ail** pressées et un peu de **poivre**. Découpez la pâte en 16 carrés et pincez-les au mi-



lieu pour obtenir des petits nœuds papillons. Parsemez-les de **parmesan** râpé et enfournez pour 10 min à th. 7-8 (220 °C).

LE PLUS Laissez-les refroidir et utilisez-les pour garnir une salade.

7 Veloutés en croûte

Remplissez aux trois-quarts 4 bols allant au four de **velouté de champignons** tiède. Prélevez 4 disques de **pâte feuilletée** d'un diamètre légèrement supérieur à celui des bols. Recouvrez-en les bols en pressant la pâte sur les côtés. Faites

une ou deux entailles et dorez à l'**œuf**. Enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C).

LE PLUS Badigeonnez le col des bols avec un peu d'**œuf battu** pour que la pâte adhère parfaitement.

8 Cuillères gourmandes

Étalez 1 **pâte feuilletée** sur une plaque. Disposez-y en quinconce des cuillères en métal. Découpez la pâte autour des cuillères et ôtez les chutes. Enfournez pour 10 min sur th 6-7 (200 °C). Laissez refroidir et garnissez de **pâte à tartiner**.

LE PLUS Proposez-les au goûter, ou à l'apéro avec des garnitures salées.

9 Margherita sucrée

Étalez 1 **pâte sablée** sur une plaque et piquez-la à la fourchette. Enfournez pour 10 à 15 min à th. 7 (210 °C). Tartinez de **confiture de framboises**, ajoutez des cuillerées de **ricotta** et parsemez de **menthe**.

LE PLUS Découpez la pizza en parts et garnissez-les de framboises.

10 Millefeuilles au crabe

Étalez 250 g de **pâte feuilletée** en un grand carré. Coupez 12 rectangles (3 x 4 cm). Placez-les sur une plaque, piquez à la fourchette et enfournez 10-15 min à th. 7 (210 °C). Montez 4 millefeuilles en alternant pâte feuilletée et **crabe** en boîte mélangé à de la **mayonnaise citronnée**.

LE PLUS Recouvrez la pâte de papier de cuisson et lestez avec une grille pour éviter qu'elle gonfle trop.

11 Crumble système D

Versez des dés de **fruits** dans un plat **beurré**. **Surez**, couvrez de **pâte sablée** émiettée. Cuisez 45 min à th. 6 (180 °C).

LE PLUS Servez chaud avec une boule de glace vanille ou amande.

12 Tourte américaine

Mélangez 400 g de **poulet** en dés avec 200 g de **jardinière de légumes** cuite, 20 cl de **béchamel** et 10 cl de **crème**. Portez à ébullition et versez dans une tourtière. Recouvrez de **pâte brisée**, dorez à l'**œuf** et faites quelques entailles. Enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C).

LE PLUS Ajoutez au mélange 1 cuil. d'estragon ciselé et 2 cuil. à café de moutarde pour la "french touch".

13 Lotte à la provençale

Badigeonnez 2 filets de **lotte de tapenade**. Enveloppez-les de **pâte brisée** et soudez. Piquez le dessus à la fourchette et dorez à l'**œuf**. Enfournez pour 10 min à th. 7 (210 °C), puis faites cuire encore 10 min sur th. 6 (180 °C).

LE PLUS Vous pouvez servir escorté d'un beurre blanc citronné et d'une poêlée de légumes.

14 Choco BN maison

Détaillez 1 **pâte sablée** en 8-10 carrés. Découpez sur une moitié deux yeux et une bouche. Dorez à l'**œuf battu** et cuisez 15 min à th. 6-7 (210 °C). Laissez refroidir. Collez-les deux par deux avec de la **pâte à tartiner** au chocolat.

LE PLUS Faites un petit trou sur chaque angle, comme sur les vrais.

15 Douillons aux poires

Saupoudrez de **sucré glace** 4 **poires** épluchées et évidées. Faites-les précuire 3-5 min dans le micro-ondes. Laissez-les refroidir sur du papier absorbant. Enveloppez chacune dans un carré de **pâte feuilletée**. Dorez-les à l'**œuf battu** avec 1 cuil. à café d'eau. Déposez-les sur une plaque **beurrée**, puis faites cuire 30 min dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C).

LE PLUS Servez tiède, accompagné de crème fraîche légèrement sucrée.

Nouveaux accords gourmands

Terre-mer, fruits secs-fromage...
les chefs osent tout. Nous aussi !
Mais en version super
facile. Alors, betterave-
pavot ou pistaches-
roquefort ?



POINTÉE ÉPICÉE
Ajoutez au mélange
de patate douce
1 pincée de noix de
muscade moulue ou
2 pincées de cannelle,
ou les deux.

6 PERS.



30 MIN



3H15



1 H



Tarte miroir aux patates douces et chocolat au lait

La base : • 75 g de beurre • 15 biscuits Oreo • 1 cuil. à café d'essence de café.

La garniture : • 500 g de patates douces • 2 œufs + 1 blanc • 75 g de beurre • 20 cl de lait • 15 cl de crème liquide • 200 g de chocolat au lait • 125 g de sucre • 1 cuil. à café d'extrait de vanille • sel.

Mixez les biscuits

dans le bol d'un robot. Intégrer le beurre fondu et l'essence de café pour obtenir un sable. Répartissez-le dans un moule antiadhésif et tassez à l'aide d'un verre pour fonder le

fond et le bord. Placez 15 min dans le congélateur.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Coupez les patates douces en deux. Faites-les cuire 10 min à couvert dans le four à micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.

Pelez les patates douces.

Mixez la chair avec le beurre mou, le lait, le sucre, les œufs entiers et le blanc, la vanille et une pincée de sel. Versez le mélange sur le fond de tarte. Cuisez 50 min au four. Laissez refroidir la tarte hors du four.

Hachez le chocolat au lait

dans un saladier. Versez-y la crème bouillante et mélangez délicatement jusqu'à obtenir une crème lisse. Recouvrez-en la tarte et lissez-la. Réservez au moins 3 h dans le réfrigérateur avant de servir.

Pâtes à tarte : les clés de la liberté

On connaît par cœur le trio classique que composent les pâtes brisée, feuilletée et sablée. Les parsemer d'épices ou d'herbes, de cacao ou de vanille, de graines d'anis ou de sésame peut apporter une note de fantaisie. Feuilles de filo ou de brick font aussi de délicieux feuillettages. Les tortillas mexicaines peuvent servir de base à des tartes fines sucrées.



6 PERS.



25 MIN



35 MIN



Tarte amandine de tomates confites

- 600 g de petites tomates rondes • 20 g de beurre • 1 rouleau de pâte brisée • 1 pot de gelée de coing • 125 g d'amandes effilées.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Foncez un moule à tarte beurré avec la pâte déroulée. Piquez le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette et recouvrez-la de papier sulfurisé lesté de haricots secs. Enfournez pour 25 min. **Ébouillantez les tomates** pendant environ 15 secondes. Pelez-les, coupez-les en deux et épépinez-les. Déposez-les face tranchée sur du papier absorbant.

Faites chauffer la gelée de coing dans une sauteuse sur feu moyen, jusqu'à ce qu'elle devienne sirupeuse. Baissez le feu et ajoutez les tomates. Faites-les confire pendant environ 5 min de chaque côté.

Retirez le moule du four et débarrassez le fond de tarte du papier lesté. Laissez refroidir complètement. Parsemez de la moitié des amandes écrasées. Répartissez les demi-tomates, côté bombé vers le haut, et le reste d'amandes. Faites cuire encore 10 min. Dégustez légèrement tiède.

4 PERS.



30 MIN



35 MIN



1 H



Cake quatre-épices, noisettes et mangue

- Le cake :** • 3 œufs • 100 g de beurre • 100 g de sucre • 75 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 100 g de noisettes en poudre • 1 cuil. à café de 4-épices • sel.

La garniture : • 1 boîte de mangues au sirop (épiceries asiatiques) • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 1 cuil. à soupe de rhum ambré (facultatif).

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Fouettez 1 œuf et 2 jaunes avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélan-gez avec la poudre de noiset-tes, le beurre mou en dés puis la farine tamisée avec la levure, le quatre-épices et 1 pin-née de sel. Intégrez les blancs d'œufs montés en neige.

Versez la préparation dans un moule à cake antiadhésif. Enfournez pour 35 min. Lais-sez refroidir 1 h.

Taillez les mangues en lamelles. Faites-les tremper dans une jatte avec la moitié du sirop, le rhum et le jus de citron.

Démoulez le cake. Nappez-le du sirop de trempage et pla-cez les lamelles de mangue.



CRÉATIF



6 PERS.



30 MIN



1 H



45 MIN



Cake pistaches et roquefort

Le cake : • 200 g de pistaches décortiquées non salées (rayon pâtisserie) • 3 œufs • 20 g de beurre • 15 cl de lait • 200 g de farine • 1 sachet de levure chimique • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

La garniture : • 150 g de roquefort • 100 g de fromage frais à tartiner • 15 cl de crème fraîche • 2 cuil. à soupe de confiture de tomates vertes ou de sucre roux.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Tamisez la farine avec la levure dans un saladier. Incorporez les œufs battus en omelette avec le lait, l'huile d'olive, du sel et du poivre. Prélevez 1/4 de la pâte obtenue et mélangez-la avec 3/4 des pistaches mixées.

Beurrez un moule à cake. Versez-y la moitié de la pâte nature restante. Ajoutez la pâte pistachée et recou-

vrez du reste de pâte nature. Laissez cuire 45 min au four. Vérifiez la cuisson du cake. Laissez-le refroidir 1 h avant de le démouler.

Mixez le roquefort avec la crème et le fromage frais pour obtenir une pâte lisse. Versez-la dans une poche à douille et déposez-la en rubans sur le cake. Décorez du reste de pistaches et de confiture de tomates vertes ou de sucre roux.

Cake betterave et pavot

6 PERS.



25 MIN



30 MIN



35 MIN



- 180 g de betteraves cuites • 2 œufs • 50 g de beurre + 20 g pour le moule
- 125 g de farine • 1 cuil. à café de levure chimique
- 100 g de sucre • 5 cl de grenadine • 3 cl de porto rouge • 2 cuil. à soupe de graines de pavot • sel.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez la farine dans un saladier avec le sucre, les graines de pavot, la levure et une pincée de sel. **Taillez les betteraves en dés.** Mixez-les dans le bol d'un robot avec le beurre fondu, le porto, les jaunes d'œufs et la grenade. Ajoutez petit à petit cette préparation au mélange précédent. Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige.

Versez la pâte dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 35 min. Laissez tiédir le cake au moins 30 min avant de le démouler sur un plat et de le servir.



Terre et mer

Il est courant d'associer les fruits de la mer et la saveur acidulée du citron. On peut oser des fruits aux saveurs plus douces, sublimées par le goût de l'iode. Pour que l'équilibre soit au rendez-vous, mieux vaut opter pour des fruits qui conservent une pointe d'acidité, comme les oranges ou les clémentines, ou encore les pommes vertes et les mangues.

GRENADE BIEN FRAPPÉE

Pour déloger les graines de la grenade, dégoulez la peau avec une cuillère en bois.



4 PERS.



30 MIN



20 MIN



- 200 g de pâte feuilletée à étaler
- 2 petits homards cuits (350 g pièce)
- 6 clémentines bio
- 1 petite grenade
- 3 brins de basilic
- 40 g de beurre
- sel, poivre.

Tartelettes craquantes homard-clémentines

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée et prélevez 4 disques d'environ 8 cm de diamètre. Déposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive et piquez-les à la fourchette. Recouvrez de papier sulfurisé et lestez avec une grille de cuisson. Enfournez pour 20 min.

Décortiquez les homards. Récupérez les 4 pinces et détaillez les queues en médaillons. Coupez la grenade en deux et prélevez les graines.

Râpez le zeste d'1 clémentine. Placez dans une casserole et ajoutez le jus de 2 autres. Portez à ébullition et intégrez le beurre en dés en fouettant.

Badigeonnez les disques feuilletés de beurre de clémentine mélangé avec la moitié du basilic ciselé. Garnissez-les avec des quartiers de clémentines, la chair de homard, les graines de grenade puis le reste de basilic ciselé. Arrosez d'un filet de beurre de clémentine et servez.

CRÉATIF



6 PERS.



30 MIN



35 MIN



1 H 30



Chaudez le four sur th. 6

(180 °C). Fouettez les œufs dans un récipient avec le sucre, la vanille et 1 pincée de sel. Faites fondre le beurre et le chocolat coupés en morceaux au bain-marie. Incorporez dans le mélange précédent avec la farine tamisée et les cacahuètes concassées.

Versez le mélange dans un moule carré beurré. Faites cuire 30 min au four. Laissez refroidir le brownie 45 min dans le moule.

Préparez la garniture.

Faites chauffer le sucre à sec dans une casserole jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambrée. Hors du feu, incorporez le beurre en petits morceaux en mélangeant sans cesse, puis la crème. Répartissez le mélange sur le brownie et garnissez de cacahuètes et de bretzels.

Réservez environ 45 min au réfrigérateur pour que la garniture raffermisse. Découpez et servez.

6 PERS.



25 MIN



1 H



1 H



Tarte cacao, oignons-lardons-chèvre

La pâte cacao : • 1 œuf • 100 g de saindoux + 20 g pour le moule • 250 g de farine • 2 cuil. à soupe de poudre de cacao amer • sel, poivre du moulin.

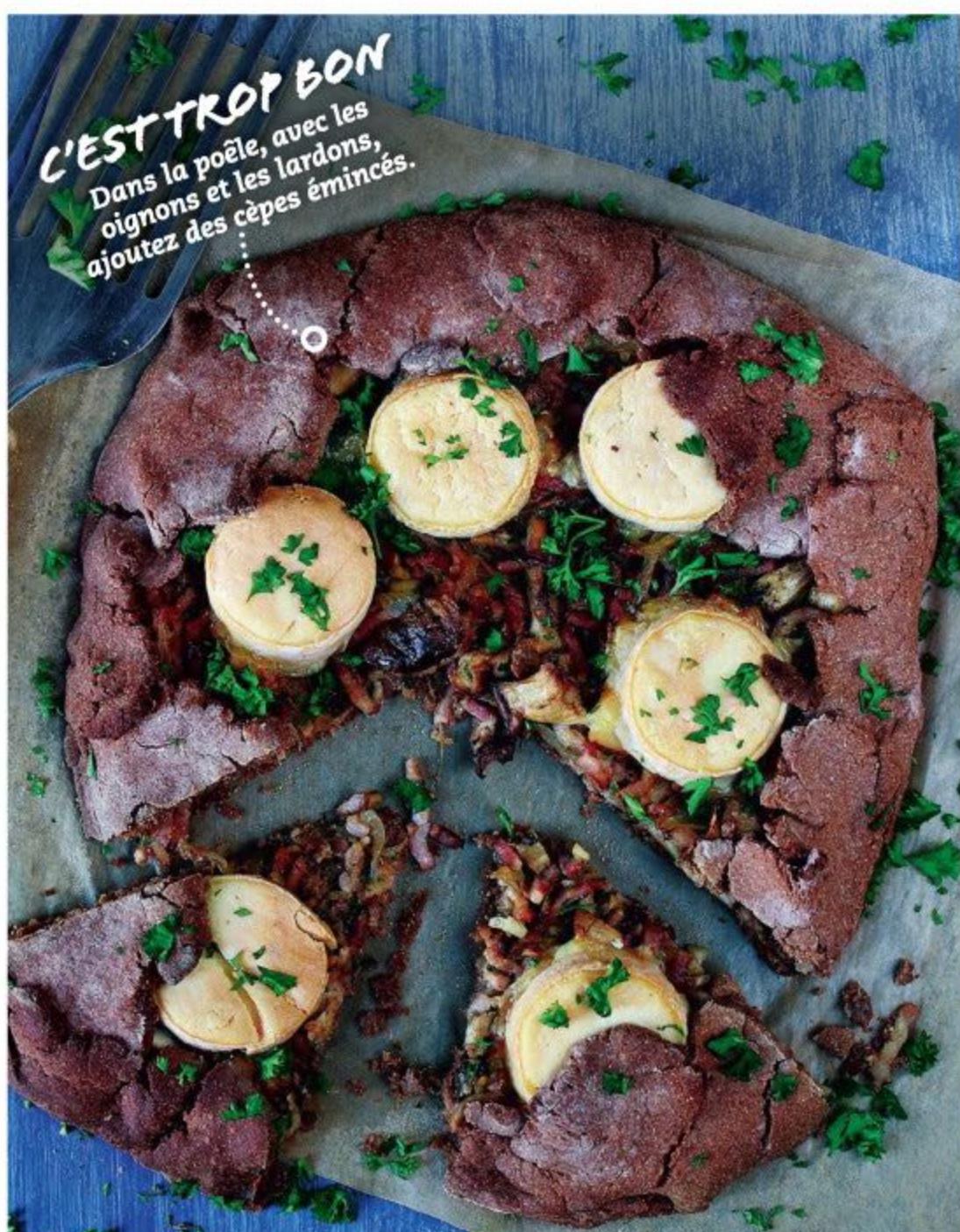
La garniture : • 2 oignons • 4 brins de persil • 200 g de lardons • 1 bûche de chèvre • 2 fines pincées de 4-épices • sel, poivre.

Tamisez la farine avec le cacao dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le saindoux coupé en morceaux, l'œuf battu et 1/2 cuil. à café de sel. Mixez avec 3 cl d'eau froide jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se décolle des parois. Couvrez d'un film étirable et réfrigérez 1 h.

Épluchez et émincez finement les oignons. Faites-les revenir 15 min dans une poêle avec les lardons, 2 cuil. à soupe d'eau, le quatre-épices, du sel et du poivre.

Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez finement la pâte en un disque. Piquez le centre à la fourchette et recouvrez du mélange oignons-lardons. Rabattez l'excédent de pâte sur la garniture. Cuisez 30 min au four.

Coupez la bûche de chèvre en rondelles. Répartissez-les sur la tarte. Réglez la température du four sur th. 6 (180 °C) et poursuivez la cuisson pendant 15 min encore. Parsemez de feuilles de persil ciselées et servez sans attendre.





OFFREZ DES AROMATES
FRAIS TOUTE L'ANNÉE
sans effort!



LED
Éclairage horticole
basse consommation



AUTONOME
Irrigation automatique
silencieuse



LINGOT®
Recharge prête à l'emploi
(graines + substrat + nutriments)



EFFICACE
Croissance rapide
Récoltes généreuses



100% NATUREL
Sans pesticides
Sans OGM

Véritable®
potager d'intérieur intelligent

Avec le Potager Véritable®, savourez des aromates frais et sains en toutes saisons. Son éclairage LED horticole et son système d'irrigation automatique vous garantissent des récoltes régulières et abondantes sans effort.

2 Lingots OFFERTS*

avec le code : **LINGOTCA134**

* Offre valable du 21/03/2018 au 20/05/2018 pour toute commande d'un Potager Véritable sur www.veritable-potager.fr en saisissant le code LINGOTCA134. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

www.veritable-potager.fr

C'est pas de la

SANS CUISSON

Tarte pastèque apéritive

6 PERS.



15 MIN



3 MIN



- 1 tranche de pastèque d'1,5 cm d'épaisseur
- 12 cerises • 6 fines tranches de jambon de Parme
- 2 boules de mozzarella • 2 brins de basilic.
- La vinaigrette de cerises :** • 6 cerises • 3 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de moutarde douce
- 1 cuil. à café de graines de coriandre • 1/2 cuil. à café de sucre • 1 cuil. à café de poivre du Sichuan • 1/2 cuil. à café de sel • poivre moulu.

Chuez les graines de coriandre et le poivre du Sichuan dans une poêle 3 min à feu doux. Laissez-les refroidir et concassez-les. Dénoyez les 6 cerises. Mixez-les avec le reste des ingrédients de la vinaigrette. Ajoutez les épices. Mélangez.

Divisez la tranche de pastèque en plusieurs parts. Garnissez chacune de mozzarella découpée en rondelles, de tranches de jambon de Parme roulées en rosace, de cerises et de feuilles de basilic. Arrosez de vinaigrette de cerises et servez sans attendre.



ULTRAFRAIS

Préparez cette tarte au dernier moment, sa fraîcheur fait sa saveur. Bien sûr, la vinaigrette peut être réalisée à l'avance.

C'est tendance, la tarte végétale !

On peut remplacer la pâte à tarte par des légumes crus ou cuits : des lamelles d'aubergines ou de courgettes, des feuilles de chou ou du poireau. Sans gluten, ces fonds sont riches en fibres, peu caloriques et ils plairont à tous.

Tartelettes toutes roses

4 PERS.



30 MIN



20 MIN



- 400 g de rhubarbe • 200 g de fraises
- 1/2 citron bio • 50 g de beurre mou
- 150 g de biscuits roses de Reims
- 40 g de sucre semoule • 1 gousse de vanille • sirop de framboises ou kirsch
- cardamome en poudre.

Mixez les biscuits dans le bol d'un robot avec le beurre mou. Tassez la préparation dans le fond de 4 emporte-pièces disposés sur des assiettes de service. Placez au frais.

Pelez et détaillez les tiges de rhubarbe en petits tronçons. Ébouillantez-les 2 min, égouttez-les et séchez-les. Fendez la gousse de vanille en deux et récupérez les graines. Râpez le zeste du demi-citron et pressez le fruit.

Préparez un caramel clair en faisant fondre le sucre dans 2 cuil. à s. d'eau et 2 cuil. à s. de jus de citron. Ajoutez la rhubarbe, les graines de la vanille et le zeste râpé. Cuisez 10 min en remuant souvent. Égouttez la rhubarbe, gardez le sirop.

Répartissez la rhubarbe sur les fonds de tartelettes et retirez délicatement les emporte-pièces. Disposez les fraises émincées en couronne sur la rhubarbe. Badigeonnez-les légèrement du sirop de cuisson additionné d'un trait de sirop de framboises à l'aide d'un pinceau de cuisine. Saupoudrez d'un soupçon de cardamome et dégustez aussitôt.



LE TRUC

Vous pouvez préparer les fonds de tartelettes avec différents biscuits : spéculoos, galettes bretonnes, macarons de Nancy ou petits-beurre.

tarte!

On oublie les pâtes à tartes tradi, on teste les versions "sans" en réalisant des fonds avec des fruits, des biscuits...



Les fonds qui changent...

Les feuilles de filo ou de brick, les tranches de pain de campagne ou brioché permettent de réaliser rapidement des tartes. On aime aussi les biscuits écrasés, façon cheesecake, sans cuisson, à garnir de crème, de fruits ou de légumes.



SANS GLUTEN

Tarte kefta aux pommes de terre et aux tomates

6 PERS.



30 MIN



1 H



- 300 g de bœuf haché • 1,2 kg de pommes de terre moyennes • 1 boîte de tomates entières au jus (env. 500 g égouttées) • 2 gros oignons • 3 gousses d'ail • 1 poivron rouge
- 3 œufs • 20 cl de lait • 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cuil. à c. de cumin en poudre • 1 pointe de harissa ou de piment en poudre • sel, poivre.

Écrasez les tomates et laissez-les égoutter dans un tamis. Pelez, épépinez et émincez le poivron. Épluchez et lavez les pommes de terre. Découpez-les en fines tranches dans la longueur. Lavez-les. Plongez-les 10 min dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et épongez-les.

Faites revenir les oignons ciselés 5 min dans l'huile avec l'ail haché et le poivron émincé. Ajoutez la viande et mélangez 3 min. Versez les tomates et faites cuire pendant 5 min. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Tapissez un moule à tarte à fond amovible de papier de cuisson. Alternez des couches de pommes de terre et de viande, en terminant par une couche de viande.

Battez les œufs avec le lait dans un récipient. Ajoutez du sel, du poivre, la harissa et le cumin. Versez sur la viande. Glissez dans le four et laissez cuire environ 45 min. Laissez tiédir la tarte 5 min, déposez-la sur un plat de service et dégustez.

Quiche lorraine

6 PERS.



20 MIN



45 MIN



- 6 œufs moyens • 30 cl de crème liquide
- 20 cl de lait • 200 g de lardons fumés maigres
- 75 g de farine • 25 g de féculle de maïs
- huile d'arachide • muscade râpée • sel, poivre.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Faites revenir les lardons dans une poêle avec un filet d'huile. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Mélangez la farine avec la féculle de maïs dans un récipient. Délayez avec le lait. Ajoutez les œufs, la crème, du sel, du poivre et 2 pincées de muscade. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajoutez les lardons et mélangez soigneusement. Versez dans un moule à tarte en silicone.

Glissez le moule dans le four et laissez cuire environ 40 min. Dégustez bien chaud, éventuellement accompagné d'une salade de roquette assaisonnée d'huile de noix.

Je ne partage pas!

Cakes et tartes en version individuelle, c'est parfait pour un buffet, et aussi pour goûter à tout, sans couteau ni fourchette.

6 PERS.



20 MIN



40 MIN



10 MIN

Mini tourtes feuilletées aux courgettes

- 2 petites courgettes
- 1 gousse d'ail • 1 brin d'estragon • 2 œufs
- 150 g de brousse • 2 cuil. à soupe de fromage râpé • 250 g de pâte feuilletée • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Découpez les courgettes en dés et faites-les sauter 10 min dans l'huile chaude avec l'ail haché. Laissez-les tiédir. Mélangez-les avec la brousse, les œufs battus, le fromage râpé, l'estragon ciselé, du sel et du poivre. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Étalez la pâte et découpez des rond. Garnissez-en les empreintes d'une plaque à cannelés en silicone. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Remplissez de préparation aux courgettes. Enfournez pour 30 min et servez.



BON POIDS,
BONNE MESURE

Le volume de garniture convient pour 6 empreintes ou 6 moules à cannelés classiques de 5,5 cm de haut et 9 cl de contenance.



Mini cheesecakes glacés à la fraise

6 PERS.



30 MIN



12 H



- 250 g de fraises • 280 g de fromage frais à tartiner (Philadelphia, St Moret)
- 3 œufs • 40 g de beurre
- 20 cl de crème liquide entière
- 150 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 cuil. à soupe de sucre glace • 150 g de biscuits (sablés, Digestive, Bastogne...).

Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Montez les blancs en neige. Mélangez la crème avec le fromage frais et le sucre vanillé. Incorporez doucement la préparation aux œufs et les blancs en neige. Versez cette mousse dans les empreintes (aux trois quarts) d'une plaque à mini cakes en silicone. Faites prendre 3 à 4 heures dans le congélateur.

Mixez les biscuits. Mélangez-les avec le beurre fondu. Répartissez sur les cheesecakes un peu fermes et tassez tout doucement. Replacez 8 heures dans le congélateur.

Mixez les trois quarts des fraises avec le sucre glace. Filtrez le coulis. Réservez dans le réfrigérateur.

Démoulez les cheesecakes 30 min avant de servir. Arrosez-les de coulis et décorez-les de fraises émincées.

BON À SAVOIR

Les moules à gâteau en silicone doivent être déposés sur une plaque rigide avant le remplissage. Sinon, leur souplesse les rend difficiles à enfourner sans renverser la pâte. Choisissez des moules souples entourés d'un fil de métal qui les rigidifie.



Mini cakes au comté et curry

6 PERS.

20 MIN

25 MIN

35 MIN

1 H 30

1 H 25

1 H 30

- 3 œufs • 12 cl de lait • 100 g de comté • 125 g de pousses d'épinards • 1 gousse d'ail
- 120 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de curry • sel, poivre.

Pelez et hachez l'ail. Faites-le revenir dans une poêle avec 2 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez les pousses d'épinards et faites-les fondre quelques minutes sur feu vif tout en remuant. Laissez tiédir. Hachez-les grossièrement.

Battez les œufs. Ajoutez la farine et la levure. Délayez avec le lait et le reste d'huile. Incorporez les pousses d'épinards, le comté râpé, le curry, du sel et du poivre. Mélangez bien.

Versez dans les empreintes d'une plaque à mini cakes en silicone (12 empreintes de 7 cm de long). Glissez dans le four froid et réglez sur th. 6-7 (200 °C). Laissez cuire 30 min. Servez tiède.

Mini cakes banane et chocolat blanc

6 PERS.

20 MIN

25 MIN

1 H 30

- 2 bananes bien mûres
- 3 œufs • 100 g de beurre
- 120 g de cassonade • 150 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 160 g de chocolat blanc • 1 cuil. à soupe de rhum • 1 cuil. à café de vanille liquide.

Cassez le chocolat en morceaux dans un bol. Ajoutez le beurre et faites fondre 30 secondes dans le micro-ondes.

Fouettez les œufs et la cassonade 1 min dans un récipient. Incorporez le chocolat fondu tiède, la farine, la levure, 1 banane écrasée à l'aide d'une fourchette, le rhum et la vanille. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Versez dans les empreintes d'une plaque à mini cakes en silicone. Déposez des rondelles de banane sur les cakes, puis enfournez pour 20-25 min.



TERRIBLEMENT MOELLEUX

La banane écrasée apporte du goût, mais aussi du moelleux, accentué par le chocolat blanc, au parfum peu perceptible mais à la présence très fondante.

EFFET PÂTISSIER

Ravissantes, ces tartelettes demandent néanmoins un peu de matériel ! Des cercles à tarte d'environ 6 cm de diamètre et une plaque à demi-sphères en silicone de diamètre légèrement inférieur (5 mm à 1 cm de moins) pour mieux épouser le diamètre intérieur des tartelettes.



Tartelettes croquantes au citron

6 PERS.

1 H 30

20 MIN

1 H 25

1 H 30

- 300 g de pâte sablée
- 2 citrons bio • 4 œufs
- + 3 blancs • 50 g de beurre
- 330 g de sucre • 1 cuil. à s. de féculle de maïs • 1 cuil. à soupe de sucre glace.

Râpez le zeste des citrons et pressez les fruits. Délayez la féculle dans une casserole avec un peu de jus de citron. Ajoutez le reste de jus, les zestes (réservez-en un peu pour le décor), les œufs et 180 g de sucre. Mélangez bien. Faites épaissir 5 min à feu doux en remuant. Laissez tiédir et incorporez le beurre. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Tapissez de pâte une douzaine de petits cercles à tarte posés sur une plaque anti-adhésive. Piquez-les avec une fourchette et réservez-les 20 min dans le réfrigérateur. Puis enfournez-les pour 20 min.

Montez les blancs en neige et versez le reste de sucre en fouettant 2 min. Garnissez-en une plaque de 12 demi-sphères en silicone pour former 12 coques en laissant un creux au centre. Enfournez 1 h à th. 3-4 (100 °C). Laissez refroidir.

Garnissez les fonds de tarte avec la crème au citron froide. Déposez les meringues dessus et saupoudrez de sucre glace.

Roses feuilletées à la pomme

6 PERS.



25 MIN



45 MIN



- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 belles pommes rouges
- 1/2 citron • 3 cuil. à soupe de gelée de pomme • 2 cuil. à soupe de sucre glace.

Coupez les pommes en deux et retirez le cœur. Découpez-les en tranches fines avec une mandoline. Déposez-

les dans un saladier avec le jus du citron. Couvrez d'eau à hauteur puis faites cuire 3 min dans le four à micro-ondes. Égouttez-les soigneusement. Détaillez la pâte feuilletée en 6 à 7 bandes d'environ 5 cm de large. Badigeonnez-les de gelée de pomme. Disposez-y les demi-rondelles de pommes en les faisant dépasser à

moitié de la pâte du côté bombé. Saupoudrez de sucre glace. Repliez le bord de pâte non garni sur les fruits puis roulez chaque bande. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Rangez les roses dans les empreintes d'une plaque à mini muffins en silicone et faites cuire 40 min au four. Saupoudrez de sucre glace et servez tiède.



La tarte aux pommes "bouquet de roses", unique... et protégée !

Alain Passard, chef étoilé du restaurant l'Arpège, a imaginé une tarte sur laquelle les pommes sont taillées en longs et fins rubans roulés en forme de bouton serré.

Cette création est protégée par un copyright afin d'empêcher d'autres pâtissiers de la copier. Mais rien n'interdit de la réaliser chez soi !

GELÉE OU CONFITURE

N'achetez pas de gelée de pomme uniquement pour cette recette, car toute autre gelée ou confiture peut faire l'affaire. Si la consistance est trop ferme, faites tiédir avec 1 cuil. à café d'eau.

MINI CAKES



ET LE DÉCOR?

Mélangez 50 g de sucre glace, 50 g de poudre d'amandes et 1 blanc d'œuf. Colorez la pâte. Façonnez des carottes piquez-les d'1/2 pistache. Déposez-les sur le glacage encore humide au bout d'une heure.

6 PERS.



20 MIN



25 MIN



Mini cakes aux carottes et amandes

- 300 g de carottes • 2 œufs • 30 g de beurre fondu • 2 cuil. à soupe de lait • 100 g de cassonade • 4 cuil. à soupe de sucre glace • 50 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique • 125 g de poudre d'amandes.

Épluchez les carottes et râpez-les.

Fouettez les œufs avec la cassonade dans un saladier. Ajoutez la poudre d'amandes, la farine, la levure, les carottes râpées et le beurre. Mélangez bien. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Versez dans les empreintes d'une plaque à mini cakes en silicone et enfournez pour 25 min. Laissez tiédir avant de démouler.

Mélangez le sucre glace et le lait jusqu'à obtenir une crème. Versez sur les mini cakes et laissez sécher.

Quichettes potimarron et reblochon



4 PERS.



20 MIN



40 MIN



- 1 rouleau de pâte brisée • 2 poireaux fins • 1/2 reblochon • 2 œufs • 250 g de potimarron • 15 cl de crème liquide • sel, poivre du moulin.

Retirez la croûte du reblochon. Coupez-le en petits morceaux dans une casserole. Faites-le fondre à feu doux avec la crème liquide. Laissez tiédir. Mélangez avec les œufs, un peu de sel et du poivre.

Nettoyez les poireaux. Supprimez les trois quarts du vert et découpez le reste en rondelles. Faites-les précuire 10 min à la vapeur avec le potimarron découpé en dés. Laissez tiédir. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Découpez des disques dans la pâte. Garnissez-en des moules à tartelettes tapissés de papier cuisson. Ajoutez les légumes et la sauce au reblochon. Enfournez pour 30 min.

Tartelettes comme des petits pots de plantes

6 PERS.



25 MIN



20 MIN



20 MIN



- 1 rouleau de pâte sablée • 200 g de mascarpone • 4 demi-poires au sirop • 6 sablés au chocolat • 1 sachet de sucre vanillé • 20 g de sucre glace • quelques brins de menthe ou de ciboulette.

Découpez des disques dans la pâte sablée, assez grands pour tapisser les empreintes d'une plaque à mini muffins. Piquez-les avec une fourchette et réfrigérez 20 min.

Tapissez-les de papier cuisson et lestez avec des haricots secs. Faites cuire 15 min au four chauffé sur th. 6 (180 °C). Retirez le lestage et le papier de cuisson. Poursuivez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les fonds de tarte commencent à dorer. Laissez-les tiédir avant de les démouler, puis laissez-les refroidir complètement.

Battez le mascarpone avec le sucre glace et le sucre vanillé. Ajoutez les poires découpées en très petits dés. Répartissez le mélange sur les fonds de tarte.

Émiettez finement les sablés. Parsemez-les en couche épaisse sur les tartelettes au moment de servir. Placez au centre un brin de menthe ou de ciboulette.



VARIEZ LES GARNITURES

Remplacez le mascarpone aux poires par de la mousse au chocolat maison ou du commerce, ou encore par des fraises à la chantilly.

La pâte filo, l'autre pâte à tarte

Cousine de la feuille de brick, la pâte filo est plus fine (donc plus croustillante) et de forme rectangulaire. Elle était, il y a peu encore, difficile à trouver mais on peut en dénicher dans certaines grandes surfaces, au rayon produits orientaux. Elle remplace avantageusement la pâte feuilletée, en étant bien moins calorique. Idéale aussi pour la croustade aux pommes ou les aumônières.

RIEN NE SE PERD

S'il vous reste des feuilles de filo, refermez bien le sachet et congelez-les pour une prochaine fois, car elles se conservent très mal dans le réfrigérateur.



Tartelettes filo aux pommes, miel et noisettes

6 PERS.



20 MIN



35 MIN



- 9 feuilles de filo • 3 ou 4 pommes
- 2 œufs • 75 g de beurre • 2 cuil. à soupe de crème épaisse • 1 cuil. à soupe de sucre • 2 cuil. à soupe de miel • 50 g de noisettes.

Découpez les pommes en dés. Faites-les dorer 10 min dans une poêle avec

la moitié du beurre. Saupoudrez de sucre. Ajoutez les noisettes concassées et laissez caraméliser 3 min.

Badigeonnez les feuilles de filo du reste du beurre fondu. Découpez les en quatre. Superposez les carrés obtenus en 6 couches, en les disposant en quinconce dans les empreintes

d'une plaque à muffins en silicone. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Fouettez les œufs dans un saladier. Ajoutez les dés de pommes, le miel et la crème. Mélangez délicatement. Versez cette préparation dans les empreintes puis enfournez 20 min. Dégustez tiède ou froid.

LES

lettres

Présentations incroyables pour des cakes et des tarte fun et spectaculaires.

DÉCORÉES

LE TRUC

Si vous décidez de poser un décor sur la garniture, attendez 15 min que la cuisson la solidifie avant de l'appliquer sur la tarte et réenfournez.

6 PERS.



35 MIN



40 MIN



Tarte aux fruits rouges, décor à l'anglaise

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 poignée de myrtilles
- 350 g de framboises • 1 pot de confiture de fraises
- 1 jaune d'œuf • env. 30 g de sucre glace (au goût).

Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez une pâte déroulée dans une tourtière. Laissez retomber le pourtour à l'ex-

térieur et découpez avec un couteau à 3 mm du bord, à l'extérieur du moule.

Écrasez les framboises à la fourchette.

Ajoutez la confiture et les myrtilles. Goûtez et sucrez à votre convenance. Versez sur la tarte. Rabattez le pourtour. Battez le jaune d'œuf dans un bol avec 1 cuil. d'eau. Badigeonnez-en ce pourtour.

Découpez un ruban de 2,5 cm de large dans la seconde pâte. Déposez-le sur

le pourtour de la tarte. Soudez bien en appuyant sur le bord avec la lame d'un couteau. Taillez des étoiles et des fleurs dans le reste de pâte à l'emporte-pièce, puis des rubans à tresser. Décorez selon votre imagination ou comme sur la photo. Redorez l'ensemble à l'œuf battu.

Enfournez pour 40 min. Laissez tiédir avant de démouler sur une grille. Servez une fois la tarte complètement refroidie.

2 CAKES



45 MIN



1 H



- 6 œufs • 350 g de beurre mou • 350 g de sucre • 280 g de farine • 10 g de levure chimique • 800 g de pâte d'amande blanche • 1 pot de confiture d'abricots
- 100 g d'amandes en poudre
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 1 goutte d'essence d'amande amère • colorant alimentaire rouge
- sucre glace.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).
Beurrez et farinez 2 moules rectangulaires identiques. Travaillez en pomma-

Cakes Battenberg

de le beurre mou avec le sucre. Ajoutez la vanille, les œufs, puis la farine mélangée avec la levure et la poudre d'amandes. Séparez la pâte en deux. Teinez une moitié en rose avec quelques gouttes de colorant. Parfumez la pâte blanche avec l'essence d'amande. Versez chaque pâte dans un moule. Enfournez pour 1 h et vérifiez la cuisson. Démoulez les cakes sur une grille et laissez refroidir complètement.

Faites chauffer la confiture dans une casserole pour la liquéfier. Filtrez-la pour éliminer les peaux. Retirez la croûte des gâteaux avec un couteau-

scie pour obtenir 2 belles briques régulières. En mesurant avec une règle, découpez chaque gâteau en quatre dans le sens de la longueur.

Partagez la pâte d'amande en deux parts. Étalez la première sur 2 mm sur un plan saupoudré de sucre glace et badigeonnez-la d'un peu de confiture avec un pinceau. Déposez au centre 1 part blanche puis 1 part rose. Badigeonnez-les de confiture et surmontez de 2 autres parts en inversant les couleurs. Emballez le tout avec de la pâte d'amande. Assemblez le second cake de la même façon.



BON À SAVOIR
Ces jolis cakes se conservent 4-5 jours à température ambiante. Si vous devez les congeler, faites-le sans les envelopper de pâte d'amande. Vous la poserez avant de les servir.

Un cake royal

Ce gâteau aurait été créé en l'honneur du mariage de la petite-fille de la reine Victoria avec le prince allemand Louis de Battenberg. Plus tard, le prince Louis changea son patronyme en Mountbatten à cause du sentiment anti-allemand né de la guerre. Mais le gâteau, lui, conserva son nom.



PLUS SIMPLE

Si vous avez suffisamment de moules, faites cuire les fonds de tartelettes entre deux d'entre eux : les haricots secs seront alors inutiles.

6 PERS.



45 MIN



40 MIN



Tarte poisson aux courgettes

- 1 pâte feuilletée • 3 courgettes
- 1 tomate cerise • 300 g de faisselle de chèvre bien égouttée
- 1 cuil. à café de thym effeuillé
- 2 cuil. à soupe de semoule de blé dur fine • 4 cuil. à soupe de moutarde • sel, poivre.

Étalez la pâte feuilletée sur une plaque doublée de papier sulfurisé, coupez-la en forme de poisson. Préparez une nageoire avec les chutes de pâte puis collez-la avec un peu d'eau. Piquez le fond de pâte à la fourchette et placez-le au réfrigérateur.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Taillez les courgettes en fines rondelles. Mélangez la faisselle avec le thym, du sel et du poivre.

Étalez la moutarde sur le fond de pâte bien froid, jusqu'à 2 cm des bords. Recouvrez de semoule et étalez régulièrement la faisselle. Disposez les courgettes en écailles et réalisez l'œil avec 1/2 tomate cerise.

Enfournez pour 40 min, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et bien dorée. Dégustez chaud.

Les bons outils

Un épluche-légumes ou un rasoir à légumes suffisent pour tailler des copeaux, des tranches ou des tagliatelles. Le taille-crayon à légumes fait de jolies fleurs. La spirale coupe-légumes permet d'obtenir des spaghetti. La mandoline reste le meilleur achat car elle sait tout faire avec de la finesse et de la précision.

Tartelettes fleur aux deux chocolats

6 PERS.



20 MIN



25 MIN



- 1 rond de pâte sablée.

La ganache noire :

- 200 g de chocolat noir
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème liquide.

La ganache claire :

- 70 g de chocolat au lait
- 50 g de crème liquide.

Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C).

Garnissez 6 moules à tartelettes de pâte sablée. Posez un rond de papier sulfurisé sur chaque fond puis couvrez de haricots secs. Laissez cuire 15 min à mi-hauteur du four. Retirez le lest et recuez 5 min pour faire dorer les fonds. Démoulez les fonds de tartes sur une grille, laissez refroidir.

Hachez le chocolat noir et placez-le dans une jatte. Portez à ébullition la crème liquide. Versez-la bouillante sur le chocolat en trois fois, en mélangeant soigneusement entre chaque ajout. Incorporez le beurre. Préparez de la même façon la ganache au chocolat au lait.

Versez la ganache noire encore chaude sur le fond des tartelettes. Versez la ganache claire en un rond au centre, puis faites une bande le long du bord. Étirez les ganaches cinq fois du centre vers les bords avec la pointe d'un couteau, puis entre les traits précédents cinq fois du bord vers le centre. Laissez refroidir. Réservez les tartelettes dans le réfrigérateur jusqu'à ce que la ganache soit figée.



LOOK RÉGULIER

Recoupez chaque tranche d'aubergine en deux dans la longueur pour leur donner la même largeur que les tranches de courgettes et placez-les la peau orientée vers le haut.



6 PERS.



50 MIN



40 MIN



- 1 disque de pâte brisée
- 3 aubergines • 6 courgettes
- 2 gousses d'ail • 250 g de ricotta • 2 œufs entiers
- 10 cl de crème liquide
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Tarte spirale aux courgettes, aubergines et ricotta

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Garnissez de pâte une tourtière. Découpez les courgettes et les aubergines en tranches dans le sens de la longueur.

Pelez les gousses d'ail et pressez-les. Mélangez avec la ricotta. Battez les œufs salés et poivrés. Ajoutez à la ricotta avec la crème et l'huile. Versez sur le fond de tarte.

Disposez les bandes de courgettes et d'aubergines en spirale sur le fond de tarte, en les alternant ; commencez par le bord et terminez par le centre.

Enfournez pour 40 min, jusqu'à ce que la crème soit prise et que la pâte soit bien dorée. Retirez la tarte du four et patientez 5 min avant de la démouler.

6 PERS.



1 H



25 MIN



Tarte étoile feuilletée aux abricots

• 2 pâtes feuilletées • 500 g d'abricots au sirop • 1 œuf + 3 jaunes • 20 cl de lait • 15 cl de crème liquide • 80 g de sucre semoule • 40 g de sucre cristallisé • 20 g de féculle de maïs • 1 gousse de vanille • 1 cuil. à s. de sésame.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Réételez une pâte feuilletée en un rond de 3 cm plus grand que votre moule à tarte. Déposez-le sur une plaque. Piquez-le avec une fourchette, puis placez un rond de papier sulfurisé au centre et posez le moule dessus. Coupez la seconde pâte en deux, puis chaque moitié en trois et encore en trois. Placez ces dix-huit pièces sur une plaque de cuisson. Dorez-les à

l'œuf battu et parsemez-en neuf de sésame et de sucre cristallisé. Posez sur une grille. Enfournez la tarte et les triangles 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirez le lest de la tarte puis laissez cuire 5 min encore pour colorer le centre.

Égouttez les abricots et découpez-les en quartiers. Portez à ébullition le lait. Fouettez les jaunes d'œufs dans un bol avec le sucre semoule et les graines de vanille. Incorporez la féculle de maïs. Intégrez le

lait chaud, peu à peu et reversez dans la casserole. Faites épaissir sur feu moyen en mélangeant bien. Transvasez dans un saladier et laissez refroidir complètement en remuant de temps en temps.

Fouettez la crème liquide en chantilly et intégrez-la à la crème précédente.

Étalez une couche de crème sur le fond de tarte. Disposez les triangles feuilletés sur le pourtour. Garnissez de quartiers d'abricots et servez sans attendre.



CUSSION RÉUSSIE

Si votre four est à chaleur tournante, placez la tarte en bas et les triangles sur le gril au-dessus. Sinon, faites d'abord cuire les triangles, puis la tarte réservée au frais.



Quiche fermière

6 PERS.



40 MIN



40 MIN



- 400 g de pâte brisée • 100 g de lardons
- 500 g de fleurettes de brocolis • 1 laitue
- 1 oignon • 2 gousses d'ail • 9 œufs + 1 pour la dorure • 300 g de faisselle bien égouttée
- 20 g de beurre pour le moule • 2 cuil. à soupe de semoule de blé dur • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • muscade • sel, poivre.

Chaudez le four sur th. 6-7 (200 °C). Garnissez de pâte brisée un moule beurré. Piquez le fond à la fourchette et recouvrez de semoule. Réservez les chutes de la pâte.

Épluchez et émincez l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Nettoyez la laitue et ciselez grossièrement les feuilles. Taillez les brocolis en petits morceaux. Chaitez l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les lardons, l'oignon et l'ail jusqu'à légère coloration. Réservez-les dans un récipient.

Placez la laitue dans la poêle non rincée. Salez légèrement et laissez fondre la laitue et rendre son eau. Égouttez dans une passoire. Mélangez la fondue de laitue avec les lardons et les oignons refroidis puis ajoutez les brocolis.

Fouettez 3 œufs avec la faisselle. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Placez les légumes sur le fond de tarte. Versez la crème aux œufs. Creusez 6 trous dans la garniture de la tarte et cassez 1 œuf dans chaque.

Étalez les chutes de pâte et taillez-y des bandes d'1 cm. Soudez une bande d'un point à l'autre du bord de la tarte, puis tous les 3 cm. Croisez avec d'autres bandes pour former un grillage. Pressez les bords avec une fourchette pour les souder. Dorez à l'œuf battu et enfournez pour 40 min. Retirez du four et patientez 10 min avant de démolir.

Brioche léopard

8 PERS.



2H



15H



1H



- 2 œufs + 1 pour la dorure • 125 g de lait
- 150 g de beurre • 500 g de farine • 30 g de levure fraîche • 80 g de sucre • 15 g de cacao.

Placez la farine dans un robot. Émiettez la levure. Ajoutez le lait tiède, le sucre et les œufs. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte se décolle. Intégrez le beurre, petit à petit, en pétrissant jusqu'à ce que la pâte se redécolle.

Partagez la pâte en deux. Façonnez une moitié en boule. Partagez le reste en deux. Incorporez 10 g de cacao dans une portion et 5 g dans l'autre. Filmez les 3 pâtes. Réfrigérez-les 12 h.

Divisez chaque boule en sept (en deux, puis une moitié en trois et l'autre en quatre) sans chercher à faire des parts égales. Faites 7 boudins avec la pâte marron clair. Étalez la pâte marron foncé en 7 rectangles. Entourez les boudins avec la pâte foncée. Étalez ensuite les 7 portions de pâte blanche en rectangles et emballez les cylindres obtenus dans cette pâte. Roulez les cylindres pour qu'ils aient la longueur du moule.

Tapissez un moule à cake de papier sulfurisé. Superposez les cylindres en long dans le moule. Couvrez d'un linge et laissez lever jusqu'à ce que la pâte double de volume.

Préchauffez le four sur th. 7

(210 °C). Dorez à l'œuf battu. Enfournez et réglez sur th. 6 (180 °C), cuisez environ 45 min. Démoulez dès la sortie du four puis laissez refroidir sur une grille.

Toute une ménagerie !

La blogosphère culinaire affiche un engouement pour ces gâteaux rigolos. Le zebra cake et le cake tigré ont détrôné le marbré de nos grands-mères. Mais ils ont vite été supplantés par le biscuit roulé imitant un cou de girafe ou la brioche léopard.

C'EST CUIT ?

La brioche doit sonner creux quand on tapote le fond à sa sortie du four. Sinon, c'est qu'elle n'est pas assez cuite. Vous la ... O reéfournerez alors quelques minutes de plus.



... Pas de fanes de radis ?
Préparez le pesto avec
de la roquette, de la
coriandre et du persil plat,
ou tout simplement
du basilic.



6 PERS.



25 MIN



25 MIN



Tarte soleil au pesto de radis

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 8 tranches ultrafines de jambon de dinde • 1 gousse d'ail • les fanes d'1 botte de radis • 4 cuil. à soupe de parmesan râpé • 2 cuil. à soupe de lait • 1 jaune d'œuf
- 3 cuil. à soupe de pignons • 5 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

Lavez et séchez bien les fanes de radis.

Mixez-les avec l'huile, l'ail épluché, les pignons et 1 cuil. à soupe de parmesan. Salez et poivrez. Réservez.

Déroulez 1 pâte feuilletée sur un plan de travail avec son papier de cuisson. Étalez le pesto de fanes jusqu'à 1 cm du bord. Répartissez-y les tranches de jambon de dinde et couvrez de l'autre pâte. Soudez le pourtour.

Badigeonnez la tarte de jaune d'œuf mélangé avec le lait, à l'aide d'un pinceau. Parsemez de parmesan.

Déposez un verre renversé au centre de la tarte. Découpez-la en 16 parts. Torsadez 2 parts en sens inverse, puis soudez les pointes ensemble. Répétez l'opération pour les autres parts. Enfournez pour 25-30 min à th. 6 (180 °C). Dégustez aussitôt ou laissez tiédir.

**1 Tea time**

Une guirlande de fanions en papier cartonné invite le charme anglais au goûter.

L 400 cm, 8,70 €,
Féerie Cake.

2 Figure in !

Ce lapin en céramique se mariera parfaitement à une décoration pascale.

Collection Nido 2018,
H 19 cm, 18 €, Leonardo.

**3 Surprise...**

Des sachets en papier pour cacher des œufs en chocolat.

4,50 € les 6, Zoé Confetti.

4 Ça picore

Moules et déco "oiseaux" pour petits gâteaux, mi-am !

Boîte (lot de 24), 13 €,
Meri Meri chez Smallable.

**5 Fleure bon**

Un bougeoir ciselé dans une porcelaine mate et délicate.

Tulipe, H 5,5 cm x Ø 10 cm, 21 €, BoConcept.

**6 Hallucinant**

Les volutes de cet œuf en verre sont hypnotisantes...

H 14 cm x Ø 11 cm,
36 €, Nordal.

7 Envolée

Des "papillons partitions", et la table devient musicale.

3,79 € les 150 pièces,
Rico Design chez Creavea.

**8 Garçon ?**

En porcelaine, ce mini plateau rend bien service.

Coll. Berkley Bestiary,
Jack Rabbit Square,
5 x 5 cm, 14 €, Galison.

9 Longue vie

Mariage d'un vase en verre et d'une rose artificielle.

H 13 cm, 4 €, Primark.



La table se fait belle

La petite déco, pas essentielle au service, est indispensable pour le plaisir des yeux et donner du style à vos repas de fêtes.



ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

Réalisation : Fanny Dalbera

C'est bon pour moi

Faire le plein de légumes ou manger sans gluten, chacun a ses objectifs grande forme. Avec ces recettes, c'est facile.



O...
LE PLUS
Choisissez une sauteuse à manche démontable, très pratique pour passer au four, ou retournez la quiche sans pâte en fin de cuisson (à l'aide d'une grande assiette) pour doré rapidement le dessus.

SANS GLUTEN

Quiche sans pâte aux courgettes

4 PERS.



20 MIN



45 MIN



- 600 g de courgettes
- 2 oignons • 6 œufs • 70 g de parmesan • 2 cuil. à soupe de tomates séchées à l'huile • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Émincez les oignons. Lavez les courgettes et détaillez-les en fines rondelles. Placez-les dans une passoire et salez-les. Laissez dégorger 20 min. Épongez-les. **Faites chauffer l'huile** dans une sauteuse allant au four. Faites-y revenir les oignons 20 min à couvert sur feu doux. Ajoutez les tomates séchées et émincées, puis les

rondelles de courgettes. Faites cuire pendant 10 min. Laissez tiédir.

Battez les œufs dans un récipient avec du sel, du poivre et le parmesan. Versez cette préparation dans la sauteuse et faites cuire 15 min sur feu doux. Dès que la quiche est prise, passez-la 2 min sous le gril du four pour la faire doré.

Cakes sans gluten maison

Remplacez la farine de blé par les nombreuses farines que l'on trouve en magasins bio : de riz, de pois chiches, de maïs, de sarrasin, de châtaigne... et aussi fécul de pomme de terre, de maïs ou encore arrow-root. La formule idéale ? Un mélange à parts égales de deux ou trois de ces farines pour neutraliser leurs éventuels défauts. Faites des essais en fonction de votre goût.

MA DÉCO BANANE

Pour éviter que les demi-bananes ne tombent au fond du cake, déposez-les sur le gâteau après 15 min de cuisson.



Cake choco-bananes

- 3 bananes • 150 g de chocolat noir • 3 œufs
- 100 g de beurre + 20 g (moule) • 120 g de sucre de canne blond • 50 g de fécul de maïs
- 1 cuil. à c. de poudre à lever sans gluten • sel.

Découpez le chocolat et le beurre en morceaux.

Faites-les fondre dans une casserole au bain-marie.

Épluchez 2 bananes et écrasez-les en purée. Réservez-les. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C).

Battez le sucre avec les 3 jaunes d'œufs. Ajoutez le chocolat fondu et les bananes écrasées. Mélangez. Incorporez la fécul de maïs, la poudre à lever et 1 pincée de sel. Montez les blancs en neige. Intégrer-les délicatement.

Versez dans un moule à cake beurré. Coupez la banane restante en deux dans la longueur. Déposez-les sur le cake et enfournez pour 45 min. Laissez refroidir et servez.

Tarte aux carottes et noisettes

4 PERS.



25 MIN



55 MIN



- 1 botte de carottes fanes multicolores • 3 œufs
- 80 g de beurre + 20 g (moule) • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 70 g de gouda • 200 g de farine
- 30 g de noisettes • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de sirop d'érable • sel, poivre.

Faites chauffer 10 cl d'eau dans une casserole avec le beurre en parcelles et 1 pincée de sel. À frémissements, ajoutez la farine. Mélangez bien, pétrissez légèrement et façonnez une boule. Étalez la pâte tiède sur une feuille de papier sulfurisé. Tapissez-en un moule à tarte. Recouvrez d'une autre feuille de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Enfournez pour 20-25 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

Pelez les carottes et détaillez-les en longs bâtonnets. Déposez-les dans un plat à four. Arrosez-les d'huile et de sirop d'érable. Poivrez. Enfournez 20 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

Battez les œufs et la crème. Salez, poivrez. Cuisez 2-3 min dans une poêle beurrée en mélangeant sans cesse.

Garnissez le fond de tarte de la brouillade d'œufs. Disposez-y les carottes rôties. Parsemez de gouda grossièrement râpé et de noisettes concassées. Glissez dans le four et laissez cuire 10 min. Dégustez aussitôt, accompagné d'une salade.



TARTES NOMADES

Pâte maison, légumes de saison rôtis, copeaux de fromage et fruits secs : une tarte santé, délicieuse chaude ou froide. Hop ! On peut même l'emporter au bureau.



4 PERS.

15 MIN

50 MIN

1 H

Cake semoule à l'orientale

- 2 œufs • 130 g de beurre + 20 g • 25 cl de lait fermenté (kéfir, en magasins bio) • 100 g de parmesan râpé
- 50 g de pignons • 1 gousse d'ail • 70 g de semoule de maïs • 150 g de farine de blé • 100 g de farine de maïs
- 1 sachet de levure chimique • 1 cuil. à s. de curcuma.

Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Pelez et écrasez l'ail. Découpez le beurre en parcelles et faites-le fondre dans une casserole avec l'ail. Battez les œufs et le lait. Ajoutez le beurre aillé fondu.

Mélangez les deux farines, 50 g de semoule de maïs, la levure et le curcuma. Salez, poivrez. Mélangez les deux préparations. Ajoutez le parmesan et les deux tiers des pignons. Versez dans un moule à cake beurré. Parsemez du reste de semoule et de pignons. Glissez dans le four et cuisez 45 min. Dégustez tiède ou froid, découpé en tranches avec une salade, ou en cubes à l'apéro.



Cake à la courge et aux fruits secs

4 PERS.

20 MIN

50MIN

1 H

- 300 g de courge (potiron, potimarron, butternut...)
- 1 orange bio • 6 pruneaux dénoyautés • 30 g de noix
- 30 g de noisettes • 30 g d'amandes • 3 œufs • 80 g de beurre salé mou • 20 g de beurre (moule) • 180 g de farine • 1 sachet de levure • 150 g de sucre • 2 cuil. à s. de miel • 1 cuil. à s. de mélange pour pain d'épices.



4 PERS.

20 MIN

40 MIN

1 H

Quiche de la mer

- 1 pâte brisée • 3 œufs • 20 g de beurre • 100 g de fromage blanc • 130 g de crème fraîche
- 1 oignon • 125 g de tofu (rayon diététique) • 60 g d'algues alimentaires • 1 cuil. à s. de moutarde • 1 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cuil. à c. de gomasio (mélange de sel et de sésame, rayon épices) • poivre.

Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Chauffez le four à th. 6 (180 °C). **Pelez et émincez l'oignon.** Découpez le tofu en dés. Faites-les revenir 6-7 min dans une poêle avec l'oignon et l'huile. Rincez les algues et hachez-les. Répartissez le mélange oignon-tofu et les algues sur le fond de pâte.

Battez les œufs dans un récipient avec la crème, le fromage blanc, la moutarde et le gomasio. Poivrez. Versez sur les algues et enfournez pour 30 min.

Manger des algues ?

Wakamé, dulse, laitue de mer et kombu sont vendues au rayon frais en magasins bio. On les rince bien avant de profiter de leurs bienfaits en accompagnement d'une salade, d'une soupe ou d'une quiche. Ces super aliments sont bourrés de fibres, de protéines, de vitamines et d'oligo-éléments. C'est parfait pour notre santé.

Épluchez la courge et détaillez-la en cubes. Faites-les cuire à la vapeur et réduisez-les en purée. Râpez le zeste de l'orange et pressez le fruit. Découpez les pruneaux en gros dés. Concassez les noix, les noisettes et les amandes. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

Mélangez le beurre salé et le sucre. Ajoutez la farine, la levure, les œufs, le zeste et le jus d'orange. Mélangez bien. Ajoutez le miel, le mélange pour pain d'épices, la purée de courge et les fruits secs. Versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour environ 45 min. Laissez refroidir sur une grille.

VÉGÉTARIEN

Couronne de tomates au curry

4 PERS.



10 MIN



35 MIN



- 1 pâte feuilletée • 12 tomates cerises + 1 poignée pour la déco
- 4 belles tomates rouges, vertes...
- 1 branche de romarin • 1 jaune d'œuf • 5 cuil. à soupe de coulis de tomates • 1 cuil. à soupe rase de curry en poudre • sel, poivre.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Marquez l'empreinte d'un bol de Ø 10 cm retourné au

centre de la pâte (sans la couper). Divisez ce cercle en 6 parts égales en partant du centre avec un couteau, sans couper le tour.

Mélangez le coulis de tomates et le curry dans un bol. Salez et poivrez. Ajoutez les brins hachés de la branche de romarin (réservez-en un peu).

Badigeonnez la préparation au coulis de tomates et au curry sur la pâte en laissant 1 cm sur le pourtour et le cercle du centre.

Détaillez les tomates en rondelles. Posez-les sur le coulis en les intercalant avec des tomates cerises coupées en deux. Salez et poivrez. Parsemez du reste de romarin. Rabattez la pointe des 6 triangles du centre sur la pâte. Enduisez le tour de la tarte et les triangles de jaune d'œuf battu.

Glissez dans le four et laissez cuire 35 min. Déposez des tomates cerises au milieu. Dégustez chaud ou laissez complètement refroidir.

ÇA CHANGE

Ajoutez aux tomates des rondelles fines de courgettes, ou des petites fèves ébouillantées, une tarte rouge et verte, et toujours végétarienne.



Tourtes & Pies

Le meilleur se cache sous la croûte : petits légumes fondants, fruits ou viande conservent leur moelleux sous une pâte rustique.



VÉGÉTARIEN

Petites tourtes à l'indienne

4 PERS.



45 MIN



55 MIN



- 400 g de pâte brisée
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre haché • 1 cuil. à s. de coriandre ciselée • 40 g de beurre + 20 g • 10 cl de crème liquide • 1 cuil. à caf de curry ou + (au goût).

Pelez les pommes de terre. Découpez-les en dés et lavez-les. Faites-les cuire 15 min dans de l'eau salée. Égouttez-les.

Faites revenir l'ail et l'oignon émincés avec le gingembre 5 min dans une poêle sur feu doux avec 40 g de beurre. Ajoutez les pommes de terre, la crème et le curry. Salez un peu et faites cuire 5 min sur feu doux. Ajoutez la coriandre. Laissez refroidir.

Beurrez 4 petits moules. Préchauffez le four sur th. 6-7 (180-200 °C). Étalez la pâte au

rouleau à pâtisserie et découpez-y 4 disques de Ø 13 cm et 4 disques de Ø 11 cm. Tapissez chaque moule avec un grand disque de pâte en laissant dépasser le surplus.

Garnissez les moules avec la préparation aux pommes de terre. Recouvrez-les avec les disques restants. Rabattez et pincez les bords pour bien souder. Faites une ouverture au centre des tourtes et glissez-y du papier sulfurisé roulé pour faire une cheminée. Enfournez pour 30 min. Dégustez aussitôt.

L'ASTUCE
Si la farce vous paraît un peu sèche en fin de cuisson, ajoutez un trait d'eau pour qu'elle reste moelleuse.



RÉUSSIR

Les éléments de la farce doivent être bien froids au moment de sa réalisation. Réservez donc le bol du mixeur dans le congélateur 15 min avant de l'utiliser.

Petites tourtes aux crevettes

4 PERS.



45 MIN



1 H



- 600 g de pâte feuilletée
- 300 g de crevettes • 300 g de filets de merlan • 1 œuf
- 25 cl de crème liquide entière
- 20 g de beurre • 6 morilles séchées • 10 cl de vin blanc sec
- 20 cl de bouillon de volaille
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 1 pincée de muscade râpée • sel, poivre blanc.

Plongez les morilles 20 min dans de l'eau tiède et rincez-les. Cuisez-les 5 min à frémissements dans le bouillon de volaille. Égouttez-les et hachez-les grossièrement.

Décortiquez les crevettes. Découpez-les en trois morceaux dans un bol. Salez et poivrez. Arrosez de vin. Réservez au frais.

Mixez les filets de merlan en purée. Ajoutez le blanc d'œuf en mixant, puis la crème petit à petit. Assaisonnez de sel, de poivre, de piment et de muscade. Incorporez les morilles. Ajoutez les crevettes égouttées. Réservez dans le réfrigérateur.

Chauffez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte sur 3 mm et découpez-y 4 disques de Ø 12 cm et 4 disques de Ø 9 cm.

Beurrez 4 petits moules. Tapissez-les des grands disques de pâte en laissant dépasser le surplus. Garnissez de farce. Recouvrez des disques restants. Rabattez et pincez les bords pour bien souder. Badigeonnez du jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau. Faites un trou au centre des tourtes et placez-y du papier sulfurisé roulé pour faire une cheminée.

Enfournez les tourtes pour 35 min. À mi-cuisson, baissez le four sur th. 6 (180 °C). Laissez reposer les tourtes pendant 5 min avant de les démouler sur des assiettes.

Tourtes fermières au poulet

4 PERS.



50 MIN



35 MIN

- 500 g de pâte feuilletée • 2 blancs de poulet
- 200 g de champignons de Paris • 2 œufs + 1 jaune (dorure) • 50 g de beurre • 1 cuil. à soupe de fines herbes ciselées • 1 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse • sel, poivre.

Nettoyez les champignons et émincez-les. Découpez les blancs de poulet en petits dés. Salez et poivrez. Faites-les sauter 3 min sur feu vif dans une poêle avec les champignons et 30 g de beurre. Laissez refroidir.

Cassez les œufs dans une terrine. Salez et poivrez. Battez-les légèrement à l'aide d'une fourchette.

Faites fondre le reste de beurre dans une casserole. Versez-y les œufs battus. Cuisez-les au bain-marie sur feu doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils prennent consistance. Versez la crème fraîche et mélangez bien. Ajoutez les fines herbes et les dés de poulet aux champignons. Vérifiez l'assaisonnement et laissez refroidir complètement.

Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée sur 3 mm d'épaisseur. Découpez-y 4 disques de Ø 10 cm et 4 disques de Ø 12 cm.

Déposez les 4 disques de Ø 10 cm sur une plaque à pâtisserie humidifiée. Répartissez-y la préparation jusqu'à 2 cm des bords. Humidifiez le pourtour des disques restants et pincez-les pour souder. Faites une petite ouverture au milieu des tourtes et glissez-y une cheminée de papier sulfurisé roulé. Striez et badigeonnez le dessus de jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à s. d'eau. Enfournez pour 25 min. Dégustez chaud.

Tourtière et tourte

La tourtière est un moule à bord haut, légèrement évasé et plus profond qu'un moule à tarte. Elle est en fer blanc, aluminium, porcelaine ou verre à feu. La tourte, qui cuit dans ce moule, est faite d'une pâte garnie et recouverte d'une autre pâte qui lui sert de couvercle.



BON À SAVOIR

Dès que les tourtes sont garnies, enfournez-les sans attendre pour que les ingrédients ne ramollissent pas la pâte.

**BIEN
DORÉ**



CONSEIL
On laisse reposer la tourte 10 min avant d'en découper des parts. Elles se tiendront mieux et on ne se brûlera pas.

Tourte de rognons de veau à la moutarde et aux champignons

6 PERS. | 35 MIN | 55 MIN



- 2 rouleaux de pâte feuilletée • 800 g de rognons de veau parés • 1 citron
- 350 g de champignons de Paris
- 2 échalotes • 1 jaune d'œuf • 80 g de beurre • 4 cuil. à soupe de crème fraîche • 5 cl de porto rouge • 4 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne • sel, poivre du moulin.

Découpez les rognons en morceaux. Lavez les champignons et détaillez-les en quartiers. Cuisez-les 5 min dans une poêle avec 40 g de beurre, les échalotes ciselées et le jus du citron.

Faites revenir les morceaux de rognons dans une sauteuse sur feu vif avec le reste de beurre. Salez et poivrez. Couvrez et cuisez 5 min sur feu doux en remuant plusieurs fois. Versez le porto. Laissez réduire d'un quart et ajoutez les champignons, la moutarde et la crème. Mélangez soigneusement et laissez mijoter 3 min. Laissez refroidir complètement.

Chauffez le four sur th. 6-7 (180-200 °C). Tapissez un moule d'un disque de pâte en le laissant déborder du moule. Versez-y la préparation précédente. Humidifiez le bord, recouvrez du second disque de pâte. Pincez-les ensemble pour souder et rabattez l'ourlet sur la tourte. Striez le dessus et badigeonnez du jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à s. d'eau. Faites un trou au centre de la tourte, puis glissez-y du papier sulfurisé roulé pour faire une cheminée. Enfournez pour 40 min en surveillant.

Pie de cabillaud aux légumes

4 PERS. | 35 MIN | 1 H



- 250 g de pâte feuilletée
- 400 g de cabillaud • 2 courgettes
- 400 g de petits pois • 1 citron bio • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 jaune d'œuf (dorure)
- 30 g de beurre • 200 g de crème fraîche • 15 cl de vin blanc • 1 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Faites cuire les petits pois 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Lavez les courgettes et découpez-les en rondelles. Détaillez le zeste du citron en bâtonnets.

Chauffez le beurre et l'huile dans une cocotte. Faites-y suer l'ail et l'oignon émincés. Ajoutez les petits pois égouttés et les courgettes. Cuisez 5 min à feu moyen. Ajoutez le cabillaud découpé en bouchées, le vin, la crème et le zeste. Salez et poivrez. Faites cuire 15 min à frémissements. Versez cette préparation dans un plat à gratin et laissez-la tiédir.

Préchauffez le four sur th. 6-7 (180-200 °C). Étalez la pâte et découpez-y un morceau dépassant de 2 cm la taille du plat. Badigeonnez le tour du plat avec le jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau (réservez-en). Recouvrez le plat de la pâte en la pressant sur les bords pour la fixer. Striez le dessus et badigeonnez-le avec du reste de jaune d'œuf. Faites une petite ouverture au milieu du pie et glissez-y une cheminée de papier sulfurisé roulé. Enfournez 25 min.





LE PLUS
Dès la sortie du four, retirez le papier sulfurisé qui sert de cheminée et versez à la place 10 cl de crème fleurette.

Pie à la rhubarbe et aux fraises

6 PERS.



30 MIN



1 H



40 MIN



La pâte : • 1 œuf + 1 jaune • 120 g de beurre • 200 g de farine • 80 g de sucre glace • 1 pincée de vanille en poudre • 20 g de poudre d'amandes • 1/2 cuil. à café de sel fin.

La garniture : • 500 g de tiges de rhubarbe • 400 g de fraises • 1 jaune d'œuf (dorure) • 20 g de beurre • 50 g de sucre en poudre • 30 g de cassonade.

Lavez les tiges de rhubarbe. Effilez-les et découpez-les en bâtonnets de 4 cm. Mélangez-les dans un récipient avec 50 g de sucre. Laissez reposer 1 h.

Préparez la pâte en découpant le beurre en morceaux. Mélangez-le du bout des doigts avec la farine, le sucre, la poudre d'amandes, la vanille et le sel. Ajoutez l'œuf et le jaune, puis méllez rapidement en pâte homogène. Faites une boule et aplatissez-la un peu. Enveloppez dans un film alimentaire et réservez 1 h au frais.

Lavez les fraises. Équeutez-les et coupez-les en deux. Égouttez la rhubarbe. Beurrez

un plat creux et déposez-y les fraises et la rhubarbe. Poudrez de cassonade.

Chaudez le four sur th. 6-7 (180-200 °C). Étalez la pâte et découpez-y un morceau supérieur de 2 cm à la taille du plat. Badigeonnez le tour du plat avec le jaune d'œuf battu et dilué dans 1 cuil. à s. d'eau (réservez-en). Recouvrez le plat de la pâte en la pressant sur les bords. Striez le dessus et badigeonnez-le au jaune d'œuf.

Faites une petite ouverture au centre du pie. Glissez-y une cheminée préparée à l'aide de papier sulfurisé roulé. Enfournez et laissez cuire pendant 40 min.

Tourte provençale

6 PERS.



45 MIN



1H10



- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 1 citron • 3 petits artichauts violettes • 500 g de pommes de terre à chair ferme • 1 oignon
- 2 gousses d'ail • 15 olives dénoyautées • 1 œuf + 1 jaune
- 40 g de beurre • 2 cuil. à s. de crème fraîche • muscade râpée.

Découpez les artichauts en quartiers. Cuez-les 7 min dans de l'eau bouillante salée et citronnée. Égouttez-les. Ébouillantez les olives 2 min. Égouttez-les. Épluchez les pommes de terre et détaillez-les en fines tranches avec une mandoline. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les et épongez-les.

Chauffez le beurre dans une grande poêle. Faites-y sauter les pommes de terre 5 min avec l'ail et l'oignon épluchés et hachés, les olives et les quartiers d'artichauts. Salez et poivrez. Laissez refroidir complètement.

Cassez l'œuf dans un bol. Ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Mélangez au fouet.

Préchauffez le four à th. 6-7 (180-200 °C). Tapissez le moule à tarte d'un disque de pâte en le laissant déborder du moule et humidifiez le pourtour. Remplissez de farce. Versez dessus la préparation crème-œuf. Recouvrez avec le second disque de pâte. Soudez les pourtours en les pinçant. Striez le dessus, badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf dilué dans une cuil. à soupe d'eau. Faites une petite ouverture au milieu de la tourte et glissez-y une cheminée préparée à l'aide de papier sulfurisé roulé. Enfournez pour 45 min et dégustez aussitôt.



Pâtes à tourtes

Optez pour des pâtes résistantes à l'humidité et faciles à travailler. Pour les tourtes salées : pâtes brisée, à foncer, feuilletée et à pain. Vous pouvez également les agrémenter d'épices et d'herbes aromatiques. Pour les tourtes sucrées : pâtes feuilletée, sucrée et aussi filo comme pour la tourtière landaise.

C'EST MEILLEUR
Servez tiède, accompagné soit de crème fraîche, soit d'un coulis de fruits rouges ou d'une boule de glace vanille.



Tourte pommes-framboises

6 PERS.



30 MIN



40 MIN



- 2 rouleaux de pâte sablée • 800 g de pommes
- 1 citron • 1 barquette de mûres • 1 barquette de framboises • 1 pincée de vanille en poudre
- 1 pincée de noix de muscade râpée • 1/2 cuil. à café de cannelle moulue • 4 cuil. à soupe de cassonade • 30 g de beurre • 1 jaune d'œuf
- 2 cuil. à soupe de sucre cristallisé.

Mélangez les trois épices avec la cassonade dans un récipient. Beurrez un moule à tarte à fond amovible. Garnissez-le d'un pâte sablée en la laissant déborder.

Pelez et évidez les pommes. Coupez chacune en dix quartiers. **Préchauffez le four sur th. 6-7 (180-200 °C).** Répartissez les pommes dans le moule. Arrosez-les de jus de citron. Ajoutez les mûres et les framboises. Poudrez de cassonade aux épices.

Humidifiez le pourtour de la pâte et recouvrez de l'autre pâte. Pinsez les bords pour les souder puis rabattez l'ourlet sur la tourte. Badigeonnez de jaune d'œuf battu dilué dans 1 cuil. à s. d'eau. Faites une ouverture au centre de la tourte, glissez-y une cheminée de papier roulé. Enfournez 40 min.

Saupoudrez la tourte de sucre cristallisé après 30 min de cuisson. Patientez 10 min avant de la démouler.

Grillon d'Or

CRÉATEUR DE VOS PETITS DÉJEUNERS BIO !



*Une belle journée commence
avec les céréales bio Grillon d'Or !*



www.grillondor.bio

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour – www.mangerbouger.fr

Un mug, des idées, et le tour est joué pour s'amuser à réaliser des cakes minute que l'on pourra même transformer en sucettes.

Mug quiche

1 PERS. 5 MIN 1 MIN 30



- 50 g d'allumettes de lardons fumés
- 1 œuf entier
- 1 carré de fromage frais
- 1 cuil. à café de lait
- 1 belle tranche de pain de mie
- 1 cuil. à café de ciboulette ciselée
- 1 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 1 pincée de paprika
- poivre du moulin.

Découpez la tranche de pain de mie en petits morceaux et déposez-les dans un mug. Battez l'œuf et le lait dans un bol. Incorporez le fromage en l'écrasant avec une fourchette. Ajoutez les allumettes de lardons, la moutarde, la pincée de paprika et du poivre. Mélangez. Versez cette préparation dans le mug. Parsemez de ciboulette et faites cuire 1 min 30 dans le micro-ondes à la puissance maximum.

20 PIÈCES



30 MIN



30 MIN



1 H



de décoration de couleur (au rayon aides culinaires pâtisserie) • 20 bâtonnets à cake pops.

Pops cadeaux

- 2 œufs + 1 blanc
- 125 g de beurre mou
- + 20 g
- 12 cl de lait
- 175 g de farine
- + 20 g
- 1 cuil. à café rase de levure chimique
- 150 g de sucre cassonade
- 200 g de sucre glace
- 1 gousse de vanille
- 100 g de chocolat blanc
- 9 cuil. à café de confiture de fraises
- colorant alimentaire rouge
- stylos de décoration de couleur (au rayon aides culinaires pâtisserie)
- 20 bâtonnets à cake pops.

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Découpez le beurre mou en dés et battez-les dans un récipient avec la cassonade. Ajoutez les deux œufs et mélangez bien.

Mélez la farine et la levure dans un saladier. Versez petit à petit le lait tiède. Fendez la gousse de vanille, récupérez les graines avec la pointe d'un couteau et mélangez-les à la pâte. Intégrer-y la préparation précédente.

Versez dans un moule beurré et fariné. Enfournez pendant 25 min. Vérifiez la cuisson et laissez refroidir.

Émiettez le gâteau obtenu dans un saladier. Ajoutez la confiture et mélangez pour obtenir une pâte. Confectionnez des cubes à l'aide d'un emporte-pièce. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et réservez 1 h au réfrigérateur.

Préparez le glaçage. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie. Battez le blanc d'œuf avec le sucre glace dans un bol. Intégrer-le au chocolat fondu. Incorporez du colorant rouge, petit à petit jusqu'à obtenir la couleur souhaitée. Plantez les bâtonnets dans les cubes et trempez-les dans le glaçage.

Placez les cake pops dans un support pour que le glaçage refroidisse. Dessinez les décors avec les stylos de décoration.

Mugs & on les adore !



LE PLUS

Vous pouvez remplacer le pain de mie par des chips de pommes de terre pour un mug cake façon tortilla. N'ajoutez pas de sel, car les lardons fumés le sont déjà.

Le mug cake, c'est quoi ?

Venu des États-Unis, c'est un gâteau individuel préparé et cuit dans un mug en quelques minutes au micro-ondes. Il se décline en version sucrée (moelleux au chocolat, clafoutis, cookies) ou salée (omelettes et quiches sans pâte).



pops



ASTUCE

Trempez les bâtonnets dans le chocolat avant de piquer les boules. Les cake pops tiendront mieux.

Les cake pops, qu'est-ce que c'est ?

Cette douceur en forme de sucette nous vient d'Amérique du Nord. Avec un reste de gâteau (cake, quatre-quarts...) et un liant (pâte à tartiner, confiture), on façonne des petites sucettes.



LE PLUS
Pour un cœur coulant, ajoutez un carré de chocolat au lait ou blanc au centre de la pâte avant cuisson.

Cake pops à la pâte à tartiner

20 PIÈCES

20 MIN

30 MIN

1 H

- 3 œufs • 20 g de beurre • 12 cl de crème liquide
- 100 g de sucre roux • 130 g de farine + 20 g
- 50 g de féculle • 1 cuil. à s. de levure chimique en poudre • 15 g de cacao en poudre • 150 g de chocolat noir pâtissier • 200 g de pâte à tartiner au chocolat • 1 pot de vermicelles multicolores
- 20 bâtonnets à cake pops de 15 cm.

Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez la farine, la féculle, la levure et le cacao dans un saladier. Fouettez les œufs et le sucre dans un autre récipient

jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez la crème liquide et mélangez à nouveau. Incorporez peu à peu la préparation précédente. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 30 min et laissez refroidir.

Émiettez le gâteau obtenu dans un saladier. Ajoutez la pâte à tartiner et mélangez pour obtenir une pâte. Façonnez de grosses billes et piquez-les sur les bâtonnets. Laissez-les durcir au moins 1 h dans le réfrigérateur.

Préparez le glaçage. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. Pour que votre chocolat ne durcisse pas trop vite, laissez-le dans le bain-marie pendant l'application du glaçage.

Trempez les cake pops dans le chocolat fondu en tournant pour bien recouvrir les billes de ce glaçage, puis faites-les rouler dans un bol rempli de vermicelles multicolores.

Placez les cake pops dans un support pour qu'ils restent bien droits. Laissez le glaçage durcir et dégustez.

Mug cake au chocolat, glace vanille et sauce caramel

1 PERS.

10 MIN

2 MIN 30

- 1 œuf • 10 g de beurre demi-sel • 5 cl de crème fleurette • 20 g de farine • 40 g de chocolat noir pâtissier • 50 g de sucre • 20 g de sucre roux
- 2 cuil. à soupe de lait • glace à la vanille.

Faites fondre le sucre dans une casserole sur feu moyen avec un peu d'eau jusqu'à ce que le caramel brunisse. Hors du feu, ajoutez la crème fleurette et mélangez. Reposez la casserole quelques instants sur le feu si nécessaire. Réservez cette sauce au caramel.

Découpez le chocolat et le beurre en morceaux. Placez-les dans un mug. Faites-les fondre par sessions de 30 secondes au micro-ondes en remuant à chaque fois. Ajoutez l'œuf et le sucre roux. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Incorporez le lait puis, peu à peu, la farine tamisée.

Faites cuire le mug cake 1 min 30 au micro-ondes à la puissance maximum, puis laissez-le tiédir.

Déposez une boule de glace à la vanille sur le dessus et arrosez-la de sauce au caramel. Servez aussitôt.

Le pizzaiolo, c'est moi

Salée, sucrée, improvisée ou spécial gourmet, la pizza, c'est meilleur quand c'est moi qui la fais !



QUELLE LEVURE ?

La levure fraîche est la meilleure pour réaliser une pâte à pizza (en petits cubes, au rayon frais). Vous pouvez aussi choisir une levure de boulanger déshydratée (en sachet, au rayon pâtisserie).

6 PERS.



40 MIN



6H



10 MIN



Pizzas au fromage et roquette

La pâte : • 300 g de farine blanche • 5 g de levure de boulanger fraîche • 1 cuil. à café de sel.

La garniture : • 400 g de fromage bleu (d'Auvergne, des Causses) • 200 g de crème fraîche • roquette • poivre du moulin.

Préparez la pâte : faites gonfler la levure 10 min dans 15 cl d'eau tiède. Versez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez la levure et travaillez le tout du bout des doigts, en ajoutant de l'eau si besoin pour obtenir une pâte homogène. Travaillez-la longuement et façonnez une boule. Laissez-la doubler de volume environ 6 h dans un endroit tiède. Séparez la pâte en

deux parties et étalez chacune à la main (elles sont prêtes à être garnies).

Tartinez les pâtes de crème fraîche et ajoutez le fromage détaillé en morceaux. Poivrez et faites cuire 8-10 min dans le four chauffé sur th. 8 (240 °C).

Sortez les pizzas du four. Parsemez-les de roquette et donnez un tour de moulin à poivre. Dégustez sans attendre.

4 PERS.



10 MIN



7 MIN



Cœur de pizza aux fruits et chocolat

- 300 g de pâte à pizza • 200 g de fruits rouges • 1 brin de menthe
- 100 g de pâte à tartiner au chocolat • 50 g de crème fraîche épaisse.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Étalez la pâte à pizza en formant un cœur et en lui faisant une bordure. Déposez-la sur la plaque du four et faites cuire 5 à 7 min.

Délayez la pâte à tartiner avec la crème fraîche. Dès que la pâte à pizza est blonde, étalez-y la préparation. Garnissez de fruits entiers (ou en morceaux s'ils sont gros) et décorez de menthe.

PÂTE À TARTINER

Choisissez votre pâte préférée : tout chocolat, chocolat-caramel, chocolat-noisettes, spéculoos ou citron.



Pizza aux fruits exotiques

4 PERS.



15 MIN



10 MIN



- 1 rouleau de pâte à pizza • 1 mangue
- 2 fruits de la passion
- 4 litchis • 1 kiwi
- 2 tranches d'ananas frais • 1 cuil. à soupe de sucre • farine
- cacao non sucré.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Déroulez la pâte à pizza et déposez-la sur la plaque du four farinée. Parsemez de sucre et enfournez pour 10 min.

Pelez le kiwi, la mangue et les litchis. Découpez-les en boucées ainsi que les tranches d'ananas.

Retirez la pâte du four. Garnissez-la de fruits. Ouvrez les fruits de la passion et versez le jus et les graines sur les autres fruits.

Saupoudrez de cacao et dégustez aussitôt.



DÉ Saison

Utilisez des fruits mûrs à point pour garnir cette pizza. Choisissez-les donc de saison et mélangez-les selon vos envies.

Une pâte bien cuite

Pour que votre pizza soit, comme en Italie, bien sèche dessous, moelleuse au centre et croustillante en bordure, il faut avoir un four très chaud (minimum 240 °C, mais plutôt 280° C si possible, même plus, rappelez-vous les fours à bois italiens). La cuisson ne doit pas dépasser 15 min et se fait sans humidité. Inutile de placer un bol d'eau, comme pour la cuisson du pain.

4 PERS.



20 MIN



30 MIN



Pizza turque à l'agneau

- 300 g de pâte à pizza • 250 g d'agneau haché
- 6 tomates cerises • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 2 cuil. à s. de pignons • 200 g de tomates concassées en boîte • 1 cuil. à s. de concentré de tomate • quelques pincées de piment de Cayenne et de cannelle • 1 cuil. à s. d'huile d'olive + quelques gouttes • 3 pincées de sucre.
- Pour servir :** • quelques feuilles de menthe et de basilic • 1 yaourt • plusieurs poignées de salade croquante.

Chauffez le four sur th. 8

(240 °C). Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Faites-les blondir dans 1 cuil. à soupe d'huile. Ajoutez l'agneau haché et mélangez 5 min en détachant avec une fourchette. Ajoutez les tomates concassées, le concentré, le sucre, du sel, du poivre, le piment et la cannelle. Cuisez 10 min, jusqu'à ce que la préparation soit épaisse.

Étalez la pâte

en un grand ovale et déposez-la sur la plaque du four. Tartinez-la de viande et garnissez-la de tomates cerises coupées en deux et de pignons. Ajoutez quelques gouttes d'huile et enfournez 15 min environ.

Retirez la pizza du four.

Parsemez-la de feuilles de menthe et de basilic. Servez-la accompagnée du yaourt et de la salade.



8 PERS.



15 MIN



15 MIN



Pizza rustique du Nord

- 600 g de pâte à pizza • 2 blancs de poulet cuits (fumés si possible) • 1 maroilles • 4 endives • 4 cuil. à soupe de faisselle bien égouttée • ciboulette finement ciselée • sel, poivre.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Étalez la pâte en un disque de 0,5 cm d'épaisseur. Tartinez-le de faisselle et parsemez-le d'endives émincées. Ajoutez le maroilles découpé en petits morceaux. Garnissez de blancs de poulet détaillés en tranches.

Salez légèrement et poivrez. Repliez le pourtour de la pâte en quatre fois pour obtenir une pizza carrée.

Enfournez pour 15 min environ, jusqu'à ce que la pâte soit blonde et le maroilles bien fondu. Parsemez de ciboulette ciselée et servez aussitôt.



LES FRUITS

Frais, au sirop, surgelés,
utilisez ceux que vous
avez chez vous.

Pizza abricots-myrtilles

4 PERS.



15 MIN



10 MIN



- 300 g de pâte à pizza • 12 abricots • 3 cuil. à soupe de myrtilles • 2 cuil. à soupe de pignons • 150 g de mascarpone • 50 g de sucre en poudre • 6 pincées de vanille en poudre.

Préchauffez le four sur th. 8 (240 °C). Étalez la pâte en rectangle et déposez-la sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Fouettez le mascarpone avec la moitié du sucre et la vanille. Étalez sur la pâte en faisant remonter les bords.

Dénoyautez les abricots.

Découpez-les en quatre puis rangez-les sur la pâte. Garnissez de myrtilles. Parsemez du reste de sucre et de pignons.

Enfournez pour 10 min environ, jusqu'à ce que la pizza soit blonde. Servez sans attendre.



QUESTION DE GOUT

On peut laisser la croûte du fromage, qui apporte du caractère, ou la gratter légèrement.

Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-série !



NOUVELLE
FORMULE



8 N°
par an

Plus variée, plus gourmande et plus saine,
découvrez la nouvelle formule
de *Cuisine Actuelle* !

Un tout nouveau cahier « Bien manger », des nouvelles rubriques
(C'est de saison, On recycle les restes...) et toujours
des centaines de recettes des plus faciles au plus sophistiquées

Découvrez les hors-série :

- Plus de 100 recettes par numéro
- Des recettes originales pour le quotidien ou pour épater ses convives
- Un véritable cahier pratique avec tous les conseils et astuces de la rédaction

Profitez de près de **35% de réduction** !

Bon d'abonnement *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe **sans l'affranchir** à *Cuisine Actuelle* - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9

OFFRE LA MOINS CHÈRE

OFFRE LIBERTÉ : *Cuisine Actuelle*

12 numéros/an

• *ses hors-série*
8 numéros/an

3€70
PAR MOIS

au lieu de 5,60€

soit près de **35% de réduction** !

Je règle par : Chèque ci-joint à l'ordre de *Cuisine Actuelle*.
 Carte Bancaire (Visa ou Mastercard)

N° :

Expiré fin : MM AA Cryptogramme :

OFFRE ESSENTIELLE 1 AN :

Cuisine Actuelle + ses hors-série
1 an - 12 numéros 1 an - 8 numéros

46€
au lieu de 67,20€
soit plus de
30% de réduction !

Je choisis mon mode de règlement ci-dessous

Signature

Mes coordonnées** Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville _____

Téléphone _____

Date de naissance JJ MM AAAA

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.

Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.



*Par rapport au prix de vente au numéro. **Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. ¹Je peux résilier ce service à tout moment par appel au service client ou par simple lettre, les paiements seront aussi arrêtés. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à ci@prismamedia.com ou PRISMA MEDIA, Le Correspondant Informatique et Libertés, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe Prisma Media, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.

L'ABONNEMENT C'EST AUSSI : → PAR INTERNET : simple et rapide sur
WWW.PRISMASHOP.CUISINEACTUELLE.FR avec le CODE OFFRE **HCA133P**

PAR TÉLÉPHONE : 0 826 963 964

Service 0,20 € / min
+ prix appel

Impros de pro

Quelques conserves, des surgelés et de l'inspiration pour réaliser un délicieux dîner en un clin d'œil.

4 PERS.



15 MIN



20 MIN



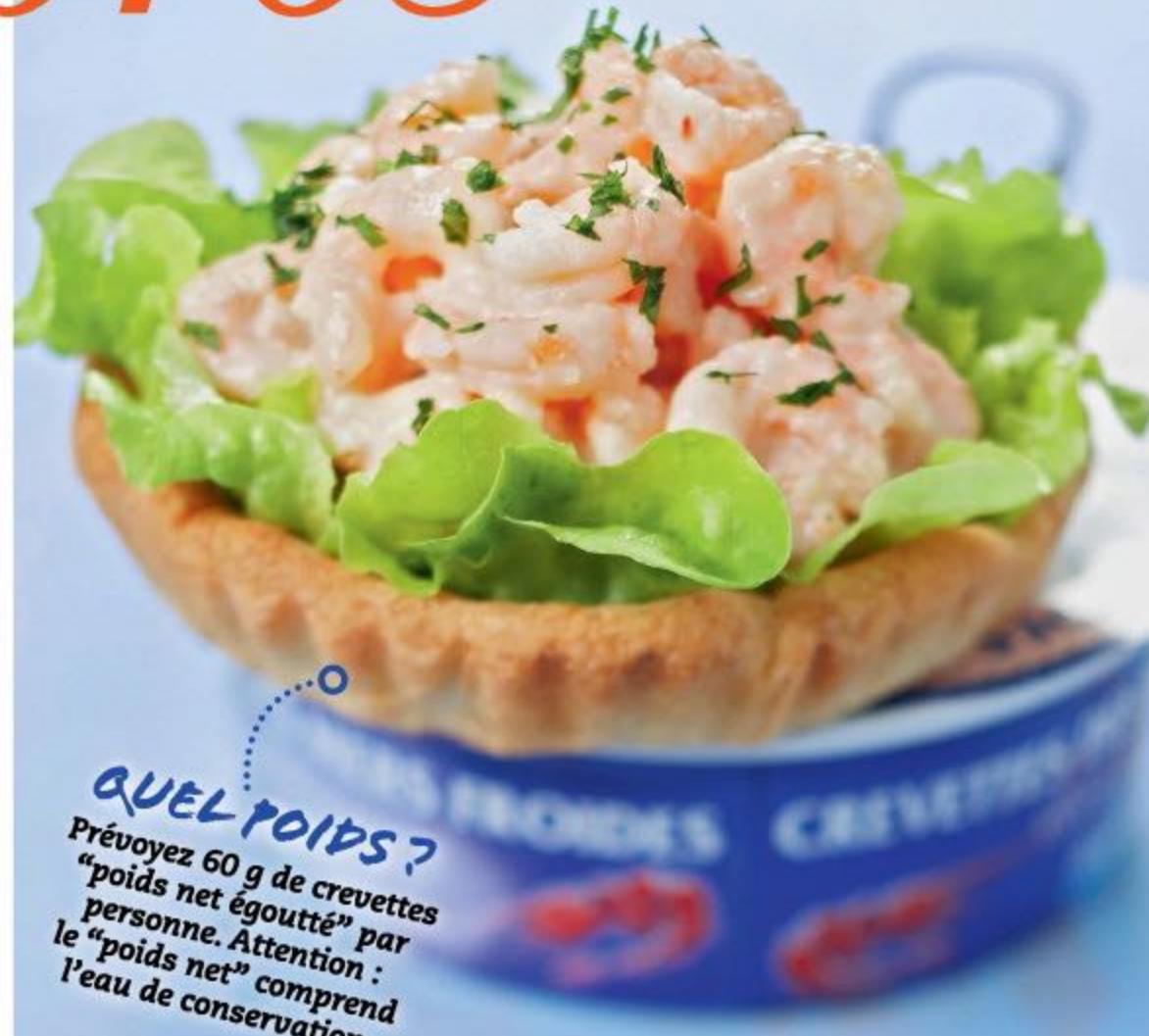
Tartelettes de la mer

- 1 rouleau de pâte brisée • 2 ou 3 boîtes de crevettes décortiquées • 1/2 citron vert • 2 brins de coriandre • 2 feuilles de laitue • 125 g de guacamole • 2 cuil. à soupe de mayonnaise.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Déroulez la pâte et garnissez-en 4 moules à tartelettes. Piquez le fond avec une fourchette. Couvrez de papier cuisson et lestez avec des haricots secs. Enfournez pour 15 min. Retirez le lestage et le papier cuisson, puis poursuivez la cuisson 5 min.

Égouttez bien les crevettes. Assaisonnez-les avec le jus du demi-citron vert, la mayonnaise et la coriandre ciselée.

Tapissez les fonds de tarte froids de lanières de laitue. Ajoutez le guacamole et recouvrez de crevettes. Servez frais.



4 PERS.



15 MIN



45 MIN



Cake au thon, olives et poivrons

- 1 grosse boîte de thon à l'huile • 3 œufs
- 200 g de farine • 1/2 sachet de levure chimique
- 2 cuil. à soupe de parmesan • 150 g de poivrons en bocal • 2 brins de thym • 10 cl de Noilly Prat (rayon apéritifs) • 80 g d'olives noires • 1 cuil. à café d'huile • sel, poivre moulu.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Égouttez bien le thon et réservez l'huile. Émiettez-le. Mélangez la farine dans un saladier avec les œufs battus, l'huile du thon, le Noilly Prat, le parmesan, la levure, un peu de sel et du poivre. Incorporez les miettes de thon, les poivrons bien égouttés et émincés, les olives dénoyautées et le thym émietté.

Versez la préparation dans un moule à cake huilé. Enfournez 45 min. Vérifiez la cuisson en piquant le cake à cœur avec la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche. Démoulez sur un plat. Dégustez tiède ou laissez refroidir.



BON À SAVOIR

Si les courgettes semblent rendre beaucoup d'eau, étalez un peu de moutarde ou de caviar de tomates sur le fond de tarte pour ne pas détremper la pâte.



LE BON CHOIX

Utilisez des sardines entières, car les filets risquent d'être trop secs. Retirez éventuellement l'arête centrale : ouvrez très délicatement les sardines, ôtez l'arête puis refermez-les.

Tarte au fromage frais, saumon et courgettes

4 PERS.



15 MIN



45 MIN



- 1 rouleau de pâte brisée • 400 g de courgettes surgelées • 1 fromage frais à l'ail et aux fines herbes • 1 boîte de saumon au naturel • 2 œufs • 15 cl de lait concentré non sucré • 4 cuil. à soupe de fines herbes surgelées • sel, poivre.

Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Faites cuire les courgettes 12 min à la vapeur. Laissez-les tiédir. Déroulez la pâte dans un moule et garnissez de courgettes et de saumon grossièrement émietté.

Battez les œufs dans un saladier avec le lait concentré, le fromage frais, les fines herbes, du sel et du poivre. Versez sur les courgettes. Enfournez pour 35-40 min. Servez chaud.

Dans mon placard

Pour préparer rapidement des tartes et des cakes, il est très pratique d'avoir en stock des produits de base. Poissons en boîte, gésiers et cèpes à l'huile, bonnes olives, riste d'aubergines, concassée de tomates, tomates séchées, poivrons et petits pois. N'oubliez pas le lait concentré et la crème liquide. Et pensez aussi aux condiments : moutardes originales, chutneys, pâtes de curry, pesto, poivre vert et Savora.

Tarte aux sardines à la tomate et crème de citron

6 PERS.



30 MIN



55 MIN



- 1 rouleau de pâte feuilletée • 2 boîtes de sardines à l'huile • 2 oignons • 1 boîte moyenne de concassée de tomates (400 g) • 2 jaunes d'œufs • 1 brique de crème fraîche semi-épaisse (20 cl) • 1 cuil. à soupe de zeste râpé d'1 citron bio • 2 cuil. à soupe de pesto • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Épluchez et émincez les oignons. Faites-les fondre à la poêle dans l'huile chaude. Ajoutez la concassée de tomates et cuisez environ 20 min sur feu moyen jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Incorporez le pesto, du sel et du poivre. Laissez refroidir complètement.

Déroulez la pâte et garnissez-en un moule. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et enfournez pour 10 min. Garnissez de sauce tomate et de sardines soigneusement égouttées. Réenfournez et laissez cuire pendant 15 min.

Battez les jaunes d'œufs dans un bol avec la crème, le zeste de citron, du sel et du poivre. Versez sur la tarte et faites cuire encore 5-10 min. Dégustez sans attendre.

1 Ventru

Une belle allure artisanale pour ce grand pichet décoré de pois vert sapin.

Pichet Raina, 3 l, 58 €, Côté Table.



1

2 Heure bleue

Une tasse à thé et sa soucoupe en céramique, inspirées d'un modèle ancien, dans un coloris bleu grisé très actuel.

Tavola Scomposta, 24 €, Bitossi Home.



2

3 Recto verso

Des motifs colorés et géométriques à l'extérieur et à l'intérieur de ce bol en porcelaine qui met de bonne humeur le matin.

Bol Bohème, 30 cl, 4,50 €, Jardin d'Ulysse.



3

4 Végétalisé

Un set de table en jacinthe d'eau tressée pour apporter une ambiance champêtre.

Ø 36 cm, 4 €, Botanic.



5

5 Au vert

Une couleur chaleureuse, tendance et inédite pour des couverts en céramique et acier inoxydable qui devraient réveiller la table.

6,90 € pièce, Rice.



6

6 Printanière

Une serviette de table en polyester imprimée de motifs papillon pour fêter l'arrivée de la belle saison.

45 x 45 cm, 16 € le lot de 4, Zara Home.

4



7

7 Wax mania

Les motifs colorés des tissus africains parent en beauté ces plats en grès pour une touche de gaieté.

Waxup, 25 x 12,5 cm, 13,50 € pièce, Sema Design.

printemps !

8 Illustré
La faïencerie sévillane se renouvelle avec des collaborations, comme pour ce plat signé de l'illustratrice Ana Jaren.
23,8 x 30,5 cm, 45 €,
La Cartuja de Sevilla.

9 Graphiques
Trois motifs différents, fleurs, cercles et zigzags, pour une même série d'assiettes en porcelaine.
Ella, Zig Zag, Ø 26,7 cm,
3,50 € pièce, Casa.

10 Délicat
Ce set de table en coton d'un rose subtil et ces serviettes en ramie aux dessins ravissants forment un ensemble charmant.
Set, 40 x 50 cm et serviettes 50 x 50 cm,
à partir de 32 €,
Society Limonta.

11 Chaloupée
Un joli mouvement plein d'élégance pour cette corbeille à fruits aérienne, en osier et métal filaire.
Abiba, H 19,5 x L 46 cm, 30 €,
Alinéa.

12 Flammées
Les objets en céramique des années 1970 font leur grand retour, comme avec ces mugs acidulés.
H 8 cm, 35 € le lot de 4,
Hübsch.

13 Duo
Un extérieur laqué mat et un effet tressé à l'intérieur pour cette originale coupe en bambou turquoise.
Mawe, Ø 37 cm,
30 €, La Redoute.

14 Fruitées
Un zeste de bonne humeur avec cette série d'assiettes en porcelaine au joli décor citronné.
Bouquet de citrons,
Ø 21 cm, 20 € le coffret de 4,
Bouchara.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

Hors-Série Cuisine Actuelle - 67

...un reste de cake

Comme tout est bon dans le cake, on n'en perd pas une miette et on réinvente des recettes.

1 Cake cubes apéro

Détaillez en petits dés le reste d'1 **cake aux légumes**. Alternez-les sur des piques en bois avec des languettes de **jambon sec** et des dés de **comté**. Servez frais.

LE PLUS En fonction des saveurs des cakes, complétez de fruits secs, de crudités, de fromage frais...

2 Cake cocotte

Chaudez le four à th. 6 (180 °C). Découpez 4 tranches de 5 cm dans 1 **cake salé** et creusez le centre en laissant 5 mm de fond. Déposez-y 1 cuil. à café de **crème** et cassez 1 **œuf** dessus. Salez, poivrez et parsemez d'1 cuil. à soupe de **gruyère** râpé. Déposez-les dans un plat, couvrez d'alu et enfournez 10 min.

LE PLUS Dès que le blanc est pris, vos œufs sont cuits.

3 Verrines fruitées

Émiettez 1 tranche de **cake sucré** dans chaque verrine. Mélangez 400 g de **fromage blanc** avec 15 g de **sucré** et répartissez dans les verrines. Ajoutez 2 cuil. à soupe de morceaux de **fruits de saison** et une pincée de **coriandre** ciselée.

LE PLUS Remplacez le fromage blanc par de la glace à la vanille.

4 Tiramisu au citron

Battez 2 jaunes d'**œufs** 5 min avec 40 g de **sucré**. Ajoutez 170 g de **mascarpone**, le zeste râpé d'1 **citron bio** et la moitié de son jus. Battez les 2 blancs en neige et incorporez 40 g de sucre, puis le mascarpone. Mélangez 10 cl de **limoncello** avec le jus d'1 citron. Découpez le reste d'1 **cake sucré** en bâtonnets et imbibez-les de sirop. Répartissez dans 4 verrines et recouvrez de crème au mascarpone. Parsemez de zeste râpé. Réfrigérez 4 h.

LE PLUS Remplacez le limoncello (liqueur de citron fabriquée en Italie) par du sirop de sucre.

5 Chips de cake salé

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Dans 1 **cake salé**, découpez des tranches les plus fines possible et étalez-les sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Parsemez-les de **parmesan** râpé. Enfournez-les pour 15-20 min en les retournant à mi-cuisson pour les faire sécher.

LE PLUS Cassez-les en gros éclats et proposez-les à l'heure de l'apéritif.

6 Cake perdu

Découpez 8 tranches rassises de **cake salé** en 2 triangles. Battez 2 **œufs** dans un saladier avec 20 cl de **lait**, 1 pincée



de **sel**, 1 tour de moulin à **poivre** et 1 cuil. à café de **baies roses** écrasées. Trempez chaque triangle dans ce mélange et faites-les cuire 2-3 min par face dans une poêle **beurrée** bien chaude.

LE PLUS Servez aussitôt avec une salade verte pour un dîner minute.

7 Crumble aux quetsches

Chaudez le four à th. 6-7 (200 °C). Mélangez 200 g de **beurre** mou, 150 g de **sucré**, 200 g de reste de **cake** en miettes et 150 g de **poudre d'amandes** pour obtenir une pâte à crumble. Disposez 600 g de **quetsches** coupées en deux



dans un plat à gratin beurré. Recouvrez de pâte à crumble. Enfournez 25 min.

LE PLUS Dégustez escorté d'une boule de glace au lait d'amande.

8 Cake pops choco

Émiettez 100 g de reste de **cake au chocolat** dans un saladier. Faites fondre 80 g de **chocolat noir** et 1 cuil. à soupe de **crème**. Versez le chocolat fondu sur les miettes et mélangez. Formez des petites boules et réfrigérez 30 min. Faites fondre 30 g de chocolat noir et ajoutez 20 g de **noisettes** concassées. Trempez les boules une à une dans le chocolat

aux noisettes fondu. Posez-les sur une assiette et plantez un bâtonnet trempé dans le chocolat dans chaque pop.

LE PLUS Parsemez ces cake pops de vermicelles de sucre multicolores.

9 Saumon en croûte de cake

Faites sécher 5 tranches de **cake salé** sur la grille du four à th. 7-8 (220 °C). Mixez-les en chapelure. Mélangez avec 20 g de **pistaches** hachées et 30 g de **beurre** mou. Couvrez-en, en appuyant, 4 **pavés de saumon** côté chair. Déposez-les côté peau dans une poêle chaude et cuisez jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Retournez les pavés et cuisez 10 min.

LE PLUS Servez avec une salade et des pommes de terre vapeur.

10 Cake pops apéritifs

Mixez 160 g de **cake au jambon** de la veille. Mélangez avec 100 g de **chèvre frais**. Salez, poivrez et ajoutez 1 pincée de thym. Faites des billes et réfrigérez-les 2 h. Roulez-les dans du paprika et enfilez-les sur des piques en bois.

LE PLUS
Pour des cake pops plus relevés, roulez les billes dans du curry en poudre.

11 Salade aux croûtons

Découpez des cubes dans un reste de **cake salé**. Chauffez 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive** dans une poêle et faites-y dorer les cubes. Salez et poivrez. Préparez une **vinaigrette** dans un saladier. Ajoutez 4 poignées de mélange **roquette** et **mâche**, 600 g de **poulet rôti** détaillé en lamelles, les croûtons de cake et 1 poignée de **cerneaux de noix**.

LE PLUS Ajoutez 2 tomates et de la mozzarella pour une salade italienne.

12 Cake pudding

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Beurrez un plat à gratin. Recouvrez de gros dés de **cake salé**. Fouettez 3 **œufs** avec 15 cl de **lait** et 15 cl de **crème fleurette**. Ajoutez 1 cuil. à soupe de **basilic** ciselé, salez, poivrez et mélangez. Versez dans le plat et parsemez de 50 g de **parmesan** râpé. Enfournez environ 25 min.

LE PLUS Patientez 15 min avant de le cuire, pour que le cake s'imbibe.

13 Hamburgers cake

Cuisez 4 **steaks hachés** de 60 g dans une poêle. Passez 8 tranches d'**1 cake salé** 2-3 min dans le four à th. 6 (180 °C). Tartinez-en 4 de **ketchup**. Garnissez de feuilles de **laitue**, de rondelles de **tomates**, de **cornichons** et d'**oignon rouge**. Terminez par 1 steak haché et refermez avec une tranche de cake.

LE PLUS Servez sans attendre, avec des frites de patates douces.

14 Cake sandwiches

Découpez 1 **cake salé** en tranches. Tartinez-les de **fromage frais** et garnissez-les de **saumon fumé** et de **salade verte**. Recouvrez d'une 2^e tranche. Ajoutez du fromage frais et du **concombre** émincé. Refermez avec une 3^e tranche. Découpez en triangles, fixez avec des piques.

LE PLUS Toastez les tranches.

15 Mini charlottes

Garnissez le pourtour de 4 ramequins avec les tranches d'**1 cake sucré**. Déposez dans le fond 4 **fraises** en dés. Portez à ébullition 250 g de **crème**, 1 **gousse de vanille** fendue et 1 cuil. à soupe de **sucré**. Réhydratez 2 feuilles de **gélatine**. Hors du feu, incorporez-les dans la crème. Versez dans les ramequins. Réfrigérez 4 h.

LE PLUS Démoulez-les et dégustez-les avec un coulis de fruits rouges.

C'est avec une bonne dose de curiosité et des baguettes que l'on apprivoise Tokyo et la culture japonaise. La gastronomie, d'une grande diversité, offre convivialité et plaisir des yeux.

TOKYO

l'odyssée gourmande



Une des petites ruelles de Omoide Yokocho, un quartier de restaurants et de bars très populaires à la nuit tombée.



Buta kakuni manju, des petits sandwichs au porc à déguster dans la rue.

Arriver dans la capitale du Japon, c'est un peu comme atterrir sur une autre planète ! La ville de Tokyo stupéfie par son gigantisme. C'est une mosaïque de quartiers où les maisons dominent et où les immeubles ne sont jamais trop hauts. Les jardins sont nombreux et tout semble tiré à quatre épingles. Les klaxons restent muets et les rues même bondées demeurent assez silencieuses. Cette mégapole, étonnamment calme, qui rayonne sous une mul-

titude de lumières artificielles offre des nuits délicieuses. On s'y promène sans crainte en profitant d'une ambiance gentiment festive. Les Japonais, inlassables noceurs, sortent jusqu'au petit matin et peuvent fréquenter plusieurs restaurants dans la même soirée. Car à Tokyo, la nourriture est une obsession, de jour comme de nuit. On peut se régaler d'un bol de ramen à 3 heures du matin. Et c'est à table qu'on perçoit le mieux la joie de vivre d'un Japonais. Devant un plat, il ne marchande jamais son sourire.

Texte : Jean-Paul Frétillet - Photos : Jean-Yves Salabaj



Les tsukemono, légumes marinés dans de la saumure, du vinaigre ou même du saké.

Rue du quartier d'Asakusa avec en arrière plan Tokyo Skytree, une tour de radiodiffusion haute de 634 mètres.



LES PIEDS SOUS LA TABLE



Comme pour tous les repas japonais, le petit déjeuner n'échappe pas au principe d'éparpillement, mais en apparence seulement. Les plats sont disposés selon un ordre bien précis, propre à attirer le regard. On déguste, suivant son humeur, un bol de soupe miso, un poisson

grillé, du riz, des algues, un peu de tofu, des légumes au vinaigre (tsukemono) et parfois du natto (graines de soja fermentées) au goût fulgurant. Au déjeuner, le bento est la règle. Contenu dans une boîte, le repas est préparé à la maison ou acheté au coin de la rue. Les menus les plus simples se composent de riz, d'un poisson et d'une salade. Après leur journée de travail et avant de regagner leur banlieue, les Japonais ont l'habitude de faire la tournée des izakaya. Dans ces restaurants populaires – il en existe des milliers à Tokyo – on commande de la bière frappée ou du saké accompagné de petites assiettes qui témoignent de la diversité culinaire de ce pays aux 6 852 îles.



▲ L'un des très nombreux magasins de couteaux du quartier de Kappabashi.

Un écolier se régale de dango, une brochette de boulettes de riz gluant. ▼



▲ Le makizushi se prépare avec une feuille d'algue nori.

Makizushi et tamagoyaki, l'omelette traditionnelle au goût un peu sucré. ▼



3 QUESTIONS À

Toru Okuda, chef du restaurant Okuda (3 étoiles au Michelin).

■ *Quel est le trait le plus caractéristique de la cuisine japonaise ?* Elle suit le rythme de la nature. Les recettes et la vaisselle varient au fil des saisons. L'hiver, le printemps, l'été et l'automne se retrouvent dans l'assiette. Pour tous les produits, que ce soit un poisson, un légume ou une viande, il y a un moment dans l'année où il sera meilleur et où nous aurons envie de le déguster. Pour les Japonais, ce rapport entre l'univers et la cuisine est très important.

■ *La cuisine japonaise est-elle très technique ?* Nous aimons les modes de cuisson simples comme le bouillon ou la grillade pour laisser le produit s'exprimer complètement. C'est toute la magie d'une tranche de poisson posée sur du riz. Mais la simplicité est parfois plus complexe et subtile qu'il n'y paraît ! Le dashi, par exemple, ce bouillon délicat à la base de nombre de nos recettes, doit exprimer l'umami, la cinquième saveur prisée des Japonais.

■ *Êtes-vous sensible à la mondialisation de la gastronomie ?* Je n'utilise pas d'ingrédients venus d'ailleurs. C'est le propre de la véritable cuisine japonaise. Elle se conçoit à partir des produits des terroirs du Japon. C'est pourquoi il est si difficile de l'exporter et de la réaliser à l'étranger.



QUE MANGE-T-ON À TOKYO ?

Les Tokyoïtes se régale de ramen presque à toute heure du jour et de la nuit. Ce plat très populaire (moins de 5 € le bol) est composé de pâtes de blé très ondulées et d'un bouillon souvent de porc (agrémenté d'un œuf, d'algues, de viande...). Les recettes varient d'une région à l'autre et d'un restaurant à l'autre ! À Tokyo, on trouve aussi les meilleurs sushis. Dans les restaurants de Ginza, tout près du marché aux poissons de Tsukiji, ce sont des pièces d'orfèvrerie. Le choix du riz, sa cuisson, la sélection des poissons (surtout le thon rouge), leur découpe, exigent des années d'expérience. Le vrai sushi n'est pas un plat de tous les jours. Il est un mets exceptionnel que l'on apprécie au restaurant, souvent à la fin du repas.



▲ Un bol de ramen.

Un sushi fait d'une tranche de toro (ventrèche de thon). ▼



▲ Le plus grand marché de poissons du monde, dans le quartier de Tsukiji, est aussi un lieu pour se restaurer.



▲ Poissons séchés et champignons sur le marché fermier d'Omotesando qui ne propose que des produits bio et naturels.

Dans un restaurant de okonomiyaki, galettes à préparer soi-même sur une plaque chauffante, à Harajuku. ▼





Les jardins du Kôkyô, palais impérial de Tokyo, d'un absolu raffinement, respirent la tranquillité.

LA FRENCH TOUCH DE DANIEL KERDAVID

Son bateau bat pavillon japonais, mais le marin breton, Daniel Kerdavid, navigue au large de la baie de Quiberon. Ce jour-là, à la débarque, il brandit un lieu de près d'un mètre de long. Dans la caisse juste à côté, les tacauds sont à l'identique, lumineux. "C'est parce que je les capture selon une méthode inspirée d'une technique japonaise, l'ikejime", explique Daniel Kerdavid. Le poisson ne meurt pas

par asphyxie, mais il est tué "vivant". Le pêcheur lui perce la tête avec un tegaki, sorte de poinçon plat, puis il enfile une tige en acier dans la moelle épinière et le saigne par une incision à la queue. Les chairs se conservent ainsi plus longtemps, offrent une texture plus ferme et perdent leur goût métallique désagréable si on les déguste crues. C'est l'un des secrets bien gardés des sushis japonais.



CE QUI NOUS FAIT CRAQUER

■ LE KATSUOBUSHI

De la bonite (sorte de petit "thon") séchée et fumée, en flocons ou entière à râper avec un rabot. C'est l'un des ingrédients du dashi, ce délicieux bouillon marin. Additionné de miso, de tofu et de wakame, ce plat constitue la soupe quotidienne des Japonais.



■ LE DORAYAKI

C'est la pâtisserie traditionnelle. Deux petits pancakes prennent en sandwich une pâte de haricot rouge (azuki) sucrée. Le taiyaki est une variante du dorayaki en forme de poisson.

■ LE SAKÉ

Goûter l'alcool de riz, c'est faire un voyage mystérieux. On est surpris par sa douceur et ses parfums de fleurs et de fruits. Il fait la paire avec les sushis. Les plus authentiques sont les sakés junmai : pur riz sans alcool ajouté.

■ L'OKONOMIYAKI

Littéralement : "ce que vous voulez griller". Entre la crêpe et l'omelette, ce plat originaire d'Osaka est composé de chou blanc émincé, de farine, d'œuf, de katsuobushi et, selon les recettes, de poulpe, de crevettes, de porc...



■ LA KOROKKE

Ce sont les croquettes japonaises frites. Sous une panure délicate se cache, pour les plus populaires, une purée de pommes de terre, parfois agrémentée de viande hachée. Ces croquettes se dégustent avec de la tonkatsu, une sauce un peu sucrée.



SE RÉGALER JAPONAIS À PARIS ET EN PROVINCE

■ **Hinoki**, l'un des plus authentiques restaurants de sushis en France, se situe à Brest. Xavier Pensec s'est formé à Tokyo et sa cuisine nous fait voyager au Japon.

■ **Workshop Issé** est une épicerie fine, dans le quartier de l'Opéra à Paris, réputée pour son choix de saké et le raffinement de sa vaisselle.

■ **Kioko**, épicerie plus populaire, également située à Paris, offre tous les produits japonais sans trop se ruiner. En vente aussi sur leur site.

■ **Nishikidōri**, boutique parisienne qui existe aussi en ligne, propose tous les indispensables pour réaliser d'authentiques plats japonais.

■ **Tomo**, un salon de thé franco-japonais, situé dans le II^e arrondissement de Paris, où l'on trouve des dorayaki et d'autres douceurs exquises.

■ **Jugetsudo**, la très chic boutique du cœur de la capitale, vous livre tout l'art du thé à la japonaise, sencha, gyokuro, matcha...

■ **Ippudo**, cette enseigne très populaire au Japon, est l'une des meilleures adresses à Paris pour découvrir les délices d'un bol de ramen.

■ **Guilo Guilo**, restaurant montmartrois où déguster la cuisine très créative du chef japonais Eiichi Edakuni. Il est préférable de réserver.

▲ Biscuits d'inspiration chinoise, spécialité de Nagasaki.

Le sashimi, "corps taillé", relève d'un grand art culinaire.



▲ À proximité de la gare de Tokyo, on peut admirer quelques très beaux immeubles du début du XX^e siècle.

Cette variété de pommes japonaises est très savoureuse. ▼



Un marchand de légumes dans le très chic quartier de Ginza.



CARNET DE ROUTE

COMMENT Y ALLER ?

► La compagnie Finnair offre l'un des meilleurs rapports qualité/prix pour rejoindre Tokyo. L'escale d'une heure à Helsinki permet de couper un long voyage de plus de 12 heures. Le vol à bord du nouvel A350 est confortable même en classe éco. À partir de 529 € aller-retour.

OÙ DORMIR ?

► Pour moins de 40 €, on peut expérimenter les hôtels capsules. Ce sont des dortoirs composés de caissons individuels, propres et très confortables. Ils sont souvent complets. Tout aussi curieux (pour leur décoration), il y a les "love hôtels" (plus de 800 à Tokyo) qui proposent de louer une chambre pour une heure ou pour la nuit à des prix raisonnables. Sinon, la ville regorge d'hôtels abordables (autour de 100 €) : les chambres sont minuscules, mais très fonctionnelles. Il y a toujours une baignoire pour l'indispensable "bain" du soir. Notre coup de cœur ira au Hilltop Hotel, dans le quartier d'Ochanomizu : immeuble Arts déco et ambiance années 50. L'écrivain Yukio Mishima y avait ses habitudes.

LES MARCHÉS

► **Tsukiji.** Le fameux marché aux poissons de Tokyo est devenu presque inaccessibles aux touristes. Pour la vente aux enchères des thons, les places sont limitées (inscription



obligatoire). Aux alentours du marché se tiennent de nombreux restaurants de sashimi, des marchands de poissons séchés ou de légumes marinés. L'ambiance y est survoltée.

► **Le marché fermier d'Omotesando.** Tous les week-ends, des producteurs dressent leurs étals dans ce quartier très vivant. L'ambiance est détendue et tout peut être goûté à la demande. On trouve, entre autres, du wasabi, du vin naturel et du gingembre bio comme tous les fruits et légumes de saison proposés.

LES RESTAURANTS/BARS

► **WagyuMafia.** Sous cette enseigne, une déclinaison de



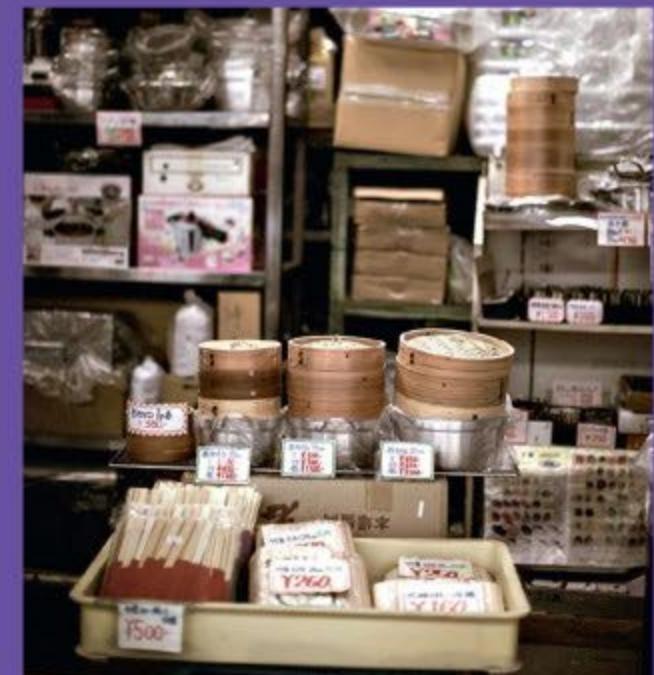
restaurants permet de savourer le bœuf japonais (wagyu) de Kobe, de Matsusaka ou de Hida. La viande rouge, persillée à l'extrême, fond dans la bouche après un passage au gril.

► **Omoide Yokocho.** Au cœur du quartier de Shinjuku, enfilade de restaurants lilliputiens et de bars animés où l'on se régale, dans une atmosphère souvent enfumée, de grillades de poisson, de yakitori (brochettes), de tempura, de sushis...

► **Ura Ura.** Excellent restaurant de cuisine fusion mariant l'Italie et le Japon. Le propriétaire possède, également à Tokyo, une izakaya (bistrot) spécialisée dans le gibier.

► **Sakuratei.** Sympathique adresse cachée dans les ruelles du quartier de Harajuku pour s'initier à l'okonomiyaki (galette à cuire et garnir soi-même).

► **Shibuya.** Un quartier où l'on trouve de nombreux bars avec une ambiance



très jazzy. Vous pourrez y découvrir les fameux whiskies japonais.

BOUTIQUES ET LIEUX GOURMANDS

► **Urban House.** Cette fabrique de taiyaki, à côté de la gare d'Ebisu, est logée dans une maison traditionnelle japonaise. La queue ne désemplit pas pour se procurer ces pâtisseries en forme de poisson fourrées de pâte de haricot rouge sucrée. Un délice !

► **Cutlery Tsubaya.** C'est l'un des temples du couteau japonais. Il se situe dans le quartier de Kappabashi où l'on trouve une myriade de boutiques d'ustensiles de cuisine.

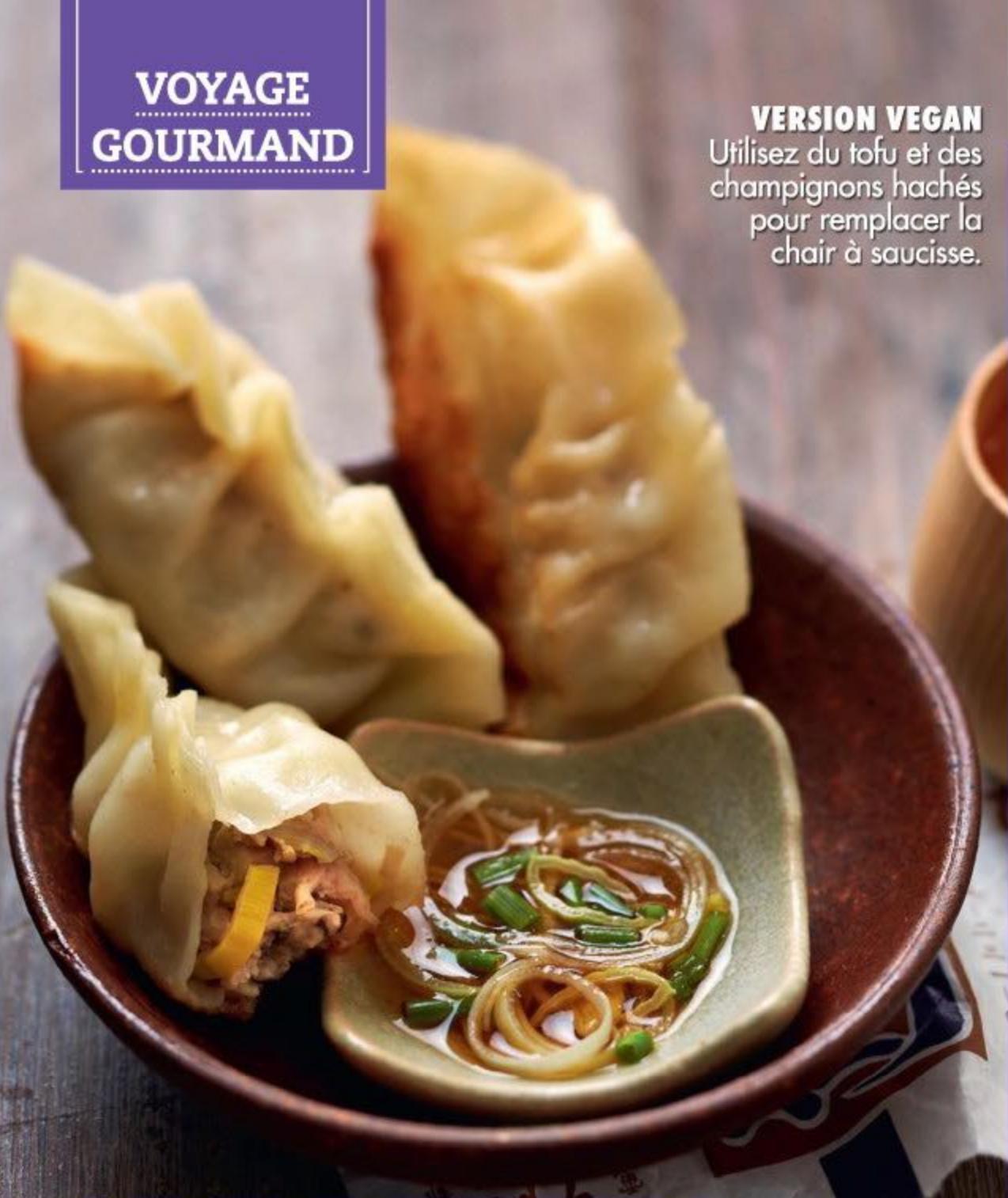
► **Isetan.** Une chaîne de grands magasins japonais. Le rayon épicerie est une véritable corne d'abondance. Il faut s'y rendre à la fermeture pour goûter au spectacle très animé du marchandage des produits frais.

► **Levain.** Une des plus anciennes boulangeries de Tokyo pour se régaler de pains et viennoiseries, de très belle signature, dans le quartier à la mode et baba cool de Yoyogi Koen.



Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site de l'office de tourisme du Japon et celui de Tokyo.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



VERSION VEGAN

Utilisez du tofu et des champignons hachés pour remplacer la chair à saucisse.

4 PERS.

20 MIN

12 MIN

12 MIN

Gyoza traditionnels

- 12 feuilles de wonton (pâte à raviolis)
- 200 g de chair à saucisse
- 3 feuilles de chou blanc ou chinois
- 1 oignon (rose de préférence)
- 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de gingembre frais râpé • 1 cube de bouillon de poulet
- sauce de soja • huile.

1 CISELEZ les feuilles de chou. Épluchez l'oignon et l'ail. Émincez-les finement. Mélangez-les bien dans un saladier avec le chou, la chair à saucisse, le gingembre et 2 cuil. à soupe de sauce de soja.

2 DÉPOSEZ 1 cuil. à soupe du mélange précédent au centre de chaque feuille de wonton. Humectez les bords au pinceau. Repliez les feuilles de wonton sur elles-mêmes pour former une demi-lune. Pincez et plissez pour sceller les gyoza.

3 PORTEZ à ébullition de l'eau additionnée du cube de bouillon. Plongez-y les gyoza et laissez-les cuire 10 min. Égouttez-les bien et faites-les doré dans une poêle avec un peu d'huile. Servez-les chauds, accompagnés de sauce de soja.

4 PERS.



15 MIN



14 MIN



Maguro donburi

- 200 g de thon rouge (ou saumon)
- 250 g de riz japonais • 2 cuil. à soupe de vinaigre de riz • 10 g de sucre
- 4 feuilles de shiso (facultatif)
- wasabi en tube (raifort japonais, rayon Asie) • sauce de soja • sel.

1 LAVEZ le riz plusieurs fois jusqu'à obtenir une eau claire. Laissez-le tremper 30 min. Versez-le dans une casserole et couvrez-le d'eau. Placez un couvercle et portez à ébullition. Laissez bouillir 2 min et baissez le feu. Poursuivez la cuisson 12 min. Laissez reposer 10 min toujours avec le couvercle.

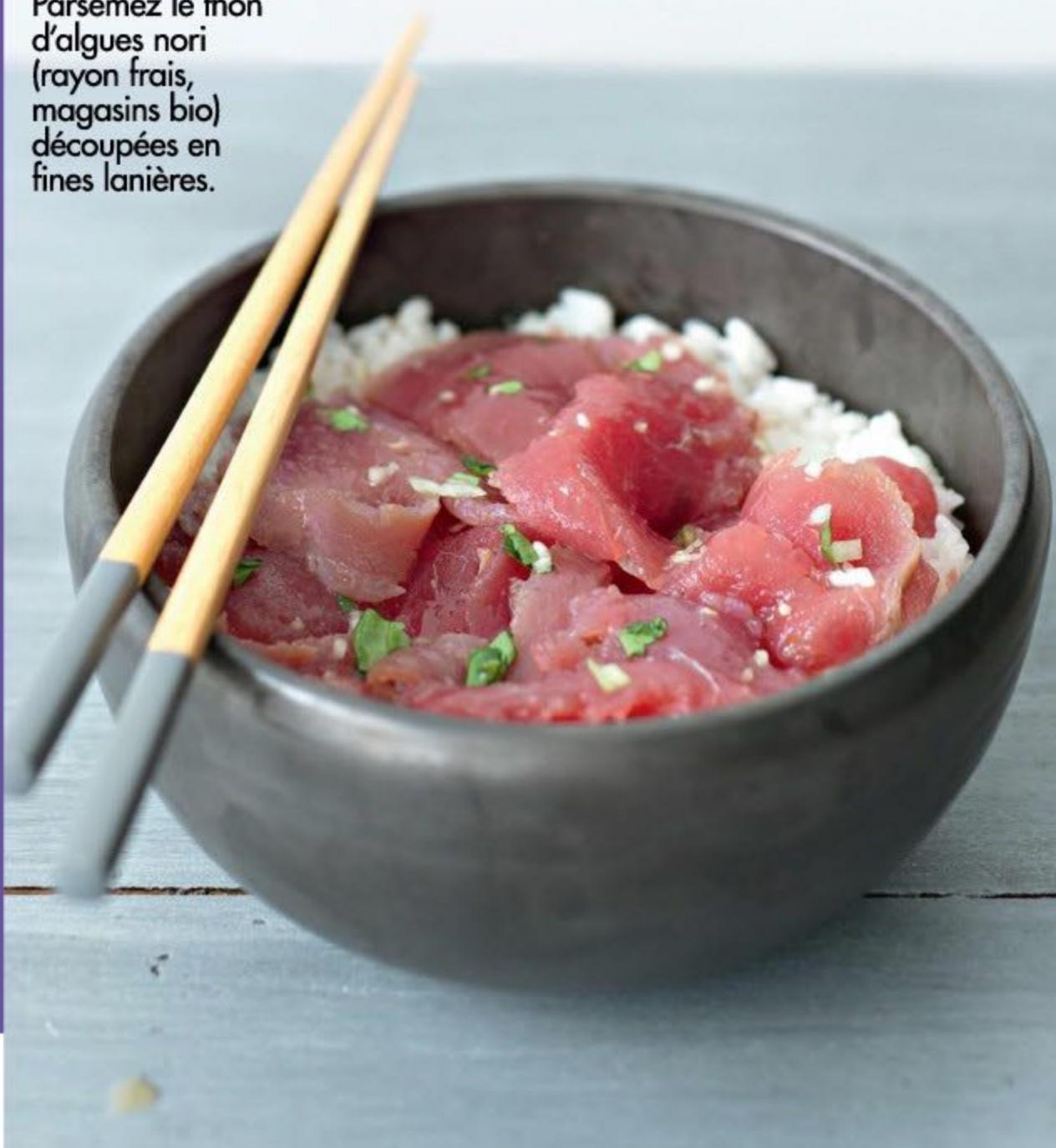
2 VERSEZ le riz dans un saladier et mélangez-le très délicatement pour le faire tiédir.

3 DÉLAYEZ le sucre dans un bol avec le vinaigre de riz et 1 pincée de sel. Incorporez au riz.

4 DÉTAILLEZ le thon rouge en fines tranches (sashimis). Répartissez le riz dans des bols, puis déposez-y les sashimis de thon. Parsemez-les de feuilles de shiso finement émincées. Dégustez avec de la sauce de soja versée dans une coupelle et une petite boulette de wasabi à diluer dedans.

L'IODE EN PLUS

Pas de shiso ? Parsemez le thon d'algues nori (rayon frais, magasins bio) découpées en fines lanières.





OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS ?

Dans les épiceries asiatiques ou dans certaines grandes surfaces, au rayon produits d'Asie.

Soupe miso

4 PERS.	
10 MIN	
1 NUIT	
1 H 10	

- 50 g de flocons de bonite séchée • 100 g de tofu mi-ferme
- 10 g d'algues konbu séchées
- 20 g de champignons enoki frais • 1 cuil. à soupe de miso (condiment de soja) • 1 cuil. à soupe de mirin (alcool de riz)
- 3 brins de ciboulette.

1 DÉCOUPEZ les algues konbu en fines lamelles et déposez-les dans un récipient. Couvrez-les d'1 litre d'eau froide puis réservez-les une nuit dans le réfrigérateur.

2 VERSEZ l'eau et les algues konbu dans une casserole. Faites frémir pendant 1 h. Retirez les algues kombu (destinées à parfumer le bouillon). Ajoutez les flocons de bonite séchée et faites cuire 5 min sur feu très doux.

3 FILTREZ le bouillon et reversez-le dans la casserole. Ajoutez le tofu détaillé en petits dés, les champignons enoki, le miso et le mirin. Mélangez très délicatement 5 min sur feu doux. Répartissez la soupe dans des bols. Parsemez de ciboulette ciselée et servez sans attendre.

Yakitori assortis

4 PERS.	
15 MIN	
15 MIN	
15 MIN	

- 1 côte de porc dans l'échine
- 150 g de rumsteck • 2 cuisses de poulet • 8 cuil. à soupe de sauce de soja • 6 cuil. à soupe de mirin (alcool de riz) • 2 cuil. à soupe de saké
- 2 cuil. à soupe de sucre • 1 pincée de sel.

1 DÉLAYEZ la sauce de soja dans une casserole avec le sucre, le mirin, le saké et le sel. Portez à ébullition en mélangeant soigneusement. Baissez le feu, puis laissez réduire des deux tiers jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse.

2 DÉSOSSEZ les cuisses de poulet. Découpez toutes les viandes en cubes de 2 cm et embrochez-les sur des piques en bois (ou sur des kushi japonaises à l'extrémité aplatie).

3 FAITES CUIRE les brochettes dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse ou sur un gril en les badigeonnant de sauce à l'aide d'un pinceau. Comptez 4 min pour le bœuf, 8 min pour le poulet et 10 min pour le porc en retournant les brochettes régulièrement. Servez-les aussitôt.

C'EST ENCORE MEILLEUR

Laissez mariner les viandes 30 min dans la sauce yakitori avant de la réduire.



Les pâtes à tarte

Les tartes ont plus d'un tour dans leurs pâtes : elles se parfument, se parent de

On change de couleur

Un temps gris ? On illumine nos pâtes à tarte avec des "colorants" maison 100 % naturels : purée de betterave, poudre de thé vert matcha ou pâte de pistaches, curry et curcuma, charbon végétal ou encore encre de seiche... Rouge, vert, jaune, noir... pour des tartes toujours hautes en couleur !



LES BONS MARIAGES Pissaladière aux oignons-anchois-roquette + pâte brisée au charbon végétal ; quiche aux poireaux-lait de coco + pâte curry-curcuma ; tarte aux carottes-fromage de chèvre + pâte à l'ail des ours ; tarte crème d'amande-fraises + pâte à tarte aux biscuits roses de Reims ; tarte aux framboises + pâte au thé vert matcha.

LA PLUS GOURMANDE Tarte ganache chocolat sur une pâte brisée au cacao.

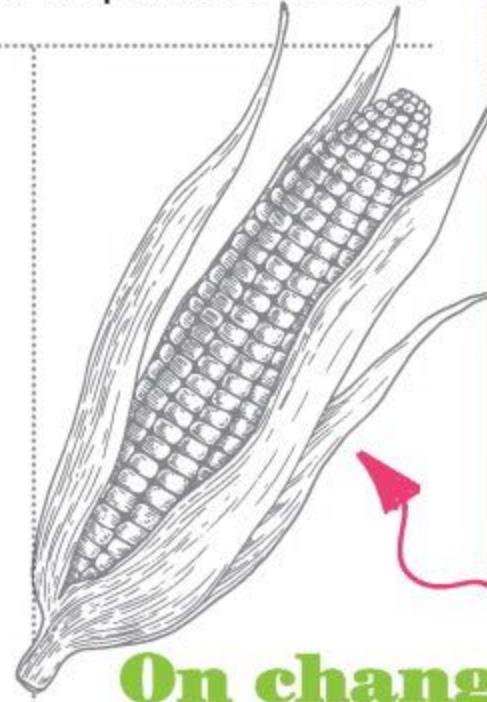
On change de matière grasse

Dans la vie des pâtes, il n'y a pas que le beurre ! On le remplace par de la margarine (même poids) pour obtenir une pâte légère, croustillante mais légèrement friable. L'huile d'olive permet de réaliser une pâte à tarte au caractère affirmé. Enfin, on laisse les a priori au placard et on confectionne une pâte brisée (ou feuilletée, ça fonctionne très bien) au saindoux (de la graisse de porc), ultracraquante et légère, qui pourra accueillir des garnitures salées ou sucrées.



LES BONS MARIAGES Tarte nectarines-groseilles + pâte à la margarine ; tarte oignons nouveaux-brebis frais + pâte à l'huile d'olive ; tarte tatin aux abricots + pâte à l'huile d'olive ; tarte légumes printaniers + pâte au saindoux ; tarte aux prunes rouges + pâte au saindoux.

LA PLUS GOURMANDE Tarte aux mirabelles sur une pâte brisée à l'huile d'olive. C'est l'association réussie de la Lorraine et de la Méditerranée.



On change de farine

L'offre de farines sans gluten est devenue très riche : farines de pois chiche, de riz, de châtaigne, d'épeautre, de maïs, de sarrasin... De saveurs et de textures diverses, toutes ces farines aiment être mélangées (n'hésitez donc pas à en associer deux ou trois) pour obtenir des pâtes à tarte... autrement délicieuses.

LES BONS MARIAGES Tarte au chou-fleur-pois chiches-tahin + pâte brisée à la farine de riz ; tarte aux légumes racines rôtis + pâte à la farine de châtaigne ; tarte aux pommes-vanille + pâte aux farines de maïs et de pois chiche.

LA PLUS GOURMANDE Tarte aux tomates et aux pignons + pâte à la farine de maïs.

font leur show



couleurs, jouent avec les farines et s'inventent des fonds différents, très gourmands.



On change de pâte

Réconfortantes, les tartelettes avec une pâte élastique et moelleuse se gorgent du jus des ingrédients de la garniture. On opte pour une pâte à pizza, une pâte à fougasse ou une pâte à pain. On garnit avec des légumes frais du soleil (courgettes, aubergines, tomates, poivrons) pour une version salée, ou avec des quetsches, de la rhubarbe, des cerises, des abricots ou des myrtilles pour une version sucrée.

LES BONS MARIAGES Pâte à pain + courgettes, olives et sauce tomate ; pâte à pain + cerises, mûres et vanille ; pâte à pizza + magret et foie gras ; pâte à pizza + mascarpone et fraises / framboises.

LA PLUS GOURMANDE Pâte à pain + figues, gorgonzola et chiffonnade de jambon de Parme.



On change de goût

Une petite pincée de ceci, une goutte de cela ! Les classiques tartelettes sablées ou brisées sont boostées avec des saveurs de fleurs, d'agrumes, d'épices, d'alcools ou d'herbes aromatiques.

LES BONS MARIAGES Tarte à la tomate + pâte au romarin ; tarte saumon-poireaux + pâte aux zestes de citron ; tarte au potimarron + pâte à la cannelle ; tarte à la betterave-feta + pâte au piment d'Espelette ; tarte à la noix de coco + pâte au rhum ; tarte au citron + pâte à la réglisse ; tarte amandine aux poires + pâte à l'amande amère.

LA PLUS GOURMANDE Tarte aux gariguettes avec lit de crème fouettée sur une pâte brisée à l'eau de rose et décorée de pétales de roses.

On change de texture

On peut (c'est le plus simple) ajouter dans sa pâte 4 ou 5 cuil. à soupe de graines de sésame, de courge, de chanvre ou de tournesol pour des pâtes crunchy et healthy. Mais on peut aussi tout changer et obtenir des croûtes vraiment rigolotes.

LES FEUILLETÉES On beurre ou on huile 4 ou 5 feuilles de pâte filo que l'on étale sur la plaque du four (ou dans un moule). On garnit de légumes, de fromages, de crème, d'œufs, d'herbes... ou de fruits, de mascarpone, d'épices, de sucre roux... et on cuît dans un four bien chaud.



LES ÉNERGÉTIQUES On mixe des fruits oléagineux (noix de Grenoble, de pécan, de cajou, noisettes, amandes...) préalablement trempés 4 h dans de l'eau avec quelques dattes dénoyautées et un filet de sirop d'érable ou de miel. On étale cette pâte collante dans un moule, puis on réserve 2 h dans le réfrigérateur ou on fait cuire 10 min avant de garnir.

LES TOUTES LÉGUMES C'est fou ! Avec du chou-fleur ou des pommes de terre, on réalise d'épatantes croûtes à tarte. On mixe des sommités de chou-fleur cru avec du parmesan, de la poudre d'amandes et des œufs. On cuît à blanc avant de garnir de tomates, d'artichauts et de mozzarella. Pour celles aux pommes de terre, on les râpe et on les éponge, on ajoute un peu de farine, 1 œuf, du sel et du poivre. On tapisse un moule de cette mixture et on enfourne 30 min. On remplit de la garniture de son choix avant de faire cuire encore 20 min dans le four.



LES TOUTES BISCUITS On écrase des biscuits (sablés bretons, petits-beurre, spéculoos, biscuits roses de Reims, sablés apéritifs, torsades...) que l'on amalgame avec du beurre en proportions de deux tiers/ un tiers. On tapisse un moule à la main ou avec le fond d'un gros verre et on place au réfrigérateur. Ensuite, deux options : on garnit de crème, de fromage frais, de fruits ou de légumes cuits, on parsème d'herbes et c'est prêt, ou on garnit d'une préparation puis on enfourne pour 20 ou 25 min.

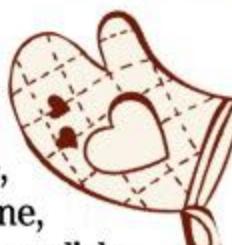
Revêtements antiadhésifs j'en ai peur ou pas ?

L'antiadhésif, on ne peut plus s'en passer. Il évite l'ajout de graisse et facilite le démoulage, mais quid de l'innocuité. Alors, à quelle matière adhérer ?

Un gâteau qui glisse du moule, une omelette qui n'accroche pas au fond de la poêle, voilà ce que promettent les revêtements antiadhésifs dont le plus courant est le PTFE, plus connu sous le nom de Téflon. Soupçonné d'être nocif pour la santé, des alternatives ont vu le jour, comme le revêtement céramique ou le silicone. Faisons le point.

→ Le PTFE

Ce polytétrafluoroéthylène, à base de fluor et de carbone, est déposé sous forme de film sur l'aluminium des poêles et des moules pour assurer l'étanchéité et l'antiadhérence. Ses inconvénients : une faible résistance mécanique et une décomposition chimique au-delà de 230 °C. Il émet alors des gaz toxiques. En cause, l'acide perfluorooctanoïque (PFOA) qui peut être utilisé lors de la polymérisation du PTFE. Il pollue l'environnement et est cancérogène. Suite à plusieurs



plaintes, les fabricants ont corrigé leurs formulations, assurant qu'elles ne contenaient plus de PFOA, mais recommandent dans leur notice d'utilisation de ne pas faire chauffer les ustensiles à proximité des oiseaux et petits animaux (leurs petits poumons sont très rapidement intoxiqués). Selon l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) qui a évalué les risques liés à l'exposition des perfluorés, "les fabricants européens se sont engagés à

garantir l'absence de PFOA dans leurs produits finis et d'ailleurs de plus en plus d'ustensiles sont estampillés "sans PFOA". Mais, attention, la majorité partie des articles contenant des composés perfluorés est fabriquée en dehors du marché européen et il est difficile d'obtenir des informations spécifiques sur les articles importés."

→ La céramique

Les revêtements en céramique sont à base de silicium comme l'émail et s'avèrent plus résistants que les films fluorés. Les fabricants restent avares en informations quant à leur composition chimique exacte et assurent qu'ils peuvent résister jusqu'à 450 °C. Faute de recul suffisant, comme pour tous les matériaux de cuisson, les autorités sanitaires recommandent de bien veiller à ne jamais surchauffer les ustensiles.



→ Le silicone

Le silicone alimentaire est prévu pour être utilisé tant au congélateur qu'au four traditionnel et à micro-ondes. L'Anses, qui a évalué les risques du Memo (3-méthacryloyloxy-propyl-triméthoxysilane) intervenant dans sa composition, considère que le silicone est stable entre -18 °C et 250 °C. Il ne faut donc pas l'utiliser sur une flamme ou une plaque de cuisson, ni sous le gril. Le silicone est soluble dans l'alcool et les hydrocarbures. Il se lave avec une éponge non abrasive, de l'eau et du liquide vaisselle.

En résumé

Si je choisis un revêtement en PTFE, je vérifie la mention "sans PFOA", je privilégie un "multicouche" plus résistant ou un "renforcement céramique" et une fabrication française. Dans tous les cas, je jette les ustensiles usés ou rayés.

Avec un revêtement céramique, je vérifie qu'il est "100 % céramique". Je ne le fais pas

chauffer à vide, je n'utilise pas d'ustensiles métalliques contondants, j'évite les chocs thermiques et je n'utilise pas d'eau de Javel pour le laver.

Si je préfère le silicone, je vérifie qu'il est platine et non pas peroxydé. J'évite la surchauffe, et je ne le mets pas au contact de nettoyants ménagers alcoolisés.

Si je préfère oublier les revêtements

antiadhésifs, je choisis de l'Inox 18/10 (un acier inoxydable à 18 % de chrome et 10 % de nickel), car c'est le matériau le plus résistant et le plus inerte, avec un fond épais qui réduit l'adhérence (il faut tout de même le graisser).

Je peux aussi opter pour du verre borosilicaté (Pyrex) transparent ou de la fonte qu'il faudra badigeonner d'huile avant de l'utiliser.

SÉLECTION

Quel look !

Effet "waouh" garanti avec ces décors à croquer, à parsemer sur les cakes, tartes et autres gâteaux.



Belle écriture

Ces stylos vert, rose, jaune et rouge au goût de chocolat vous permettront d'écrire des messages personnalisés avec une grande facilité. Faites fondre le tube au bain-marie et lancez-vous ! Les petits et les grands vont les adorer.

Stylo pâtissier, Patisdcor, 2,65 € les 32 g, Cerf Dellier.

Et que ça brille !

Cette gélatine sans goût et facile à utiliser permet de glacer et de parfaire la décoration des tartes, des cakes, des cupcakes... Elle apporte de la brillance et du doré pour une présentation au top.

Glaçage miroir doré, Silikomart, 7,90 € le pot de 250 g, sur les sites Alice Délice ou Mathon.



Tout en or

Une poudre à déposer légèrement au pinceau de cuisine pour donner du chic aux gâteaux, cakes ou macarons.

Poudre Dorée, Dec'Or, Vahiné, 5,30 € les 3 g, en grandes surfaces.



Ludique

Quatre petits tubes avec des chips au chocolat, des morceaux de caramel, des copeaux de chocolat et des noix à la cannelle sucrée pour décorer vos cupcakes et autres gâteaux. Les enfants aiment le concept et les gourmands vont se régaler.



Décorations sprinkles, Hema, 4 € les 4 tubes, 75 g, dans les boutiques Hema.

Pâte à modeler

Pour créer des décors époustouflants, cette pâte à sucre bleue, rose ou blanche fera sensation. Il suffit de dérouler la pâte sur le gâteau et de laisser aller son imagination pour réaliser des décos personnalisées.

Pâte à sucre étalée, Scrapcooking, 6,95 € le rouleau de 36 cm, magasins Cultura, Du Bruit dans la Cuisine, Truffaut et sur le site de la marque.



Au firmament

À parsemer sur tous les desserts (tartes, gâteaux, entremets, flans, glaces...), ces petites étoiles blanches en sucre apportent un côté féerique. Elles sont discrètes mais très sympathiques !

Étoiles Blanches, Sainte Lucie, 2,45 € le flacon de 50 g, dans les grandes et moyennes surfaces.

Moins tarte que

Toutes les questions que vous vous posez et nos réponses pour réussir à tous les coups, comme de vrais pros, vos quiches, cakes et pizzas.

Pâte, je la brise ou je la feuillette ?

La pâte brisée gagne haut la main le match contre la pâte feuilletée. D'abord parce qu'elle est à la portée de tous les cuisiniers en herbe. Elle est simple à réaliser. La pâte feuilletée, de son côté, exige du temps et un tour de main expérimenté. Ensuite, dans une quiche, la pâte brisée a une meilleure tenue avec la garniture, surtout si l'on aime les bords très hauts. Elle apporte du croquant et du contraste avec l'appareil, quel qu'il soit.



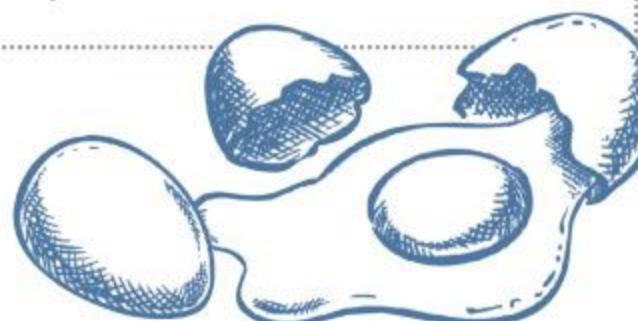
LES INGRÉDIENTS, JE LES METS AU PETIT BONHEUR ?

La pâte brisée est toujours réussie si l'on respecte cette règle de base : un rapport de 1 pour 2 entre le beurre et la farine. Soit pour une quiche moyenne 100 g de beurre pour 200 g de farine. Il faut respecter l'ordre de mélange des ingrédients. D'abord la farine et le sel, puis le beurre, puis l'eau. Le pétrissage doit être délicat, avec une seule main, pour ne pas trop "travailler" le beurre qui doit être malléable, à température ambiante. S'il est trop dur, ne le ramollissez pas au bain-marie ou au four à micro-ondes. L'eau doit être froide pour faciliter le travail de la pâte, et si on en abuse, elle devient collante. Mais pas de panique ! On ajoute un peu de farine jusqu'à ce que la boule ne colle plus aux parois du récipient.



QUEL BEURRE JE CHOISIS ?

Le goût de la pâte est intimement lié à la qualité du beurre. Plus il est frais, mieux c'est. Choisissez-le, de préférence, de baratte et cru. Pour une pâte "vegan", on peut remplacer le beurre par une huile végétale. Celle-ci peut être neutre comme une huile de colza ou de tournesol ou, plus savoureuse, comme l'huile d'olive. On peut aussi mélanger les huiles. Pour 250 g de farine, on compte 8 cl d'huile. Avec l'huile d'olive, la pâte est encore plus croustillante et moins détrempee par la garniture de la tarte.



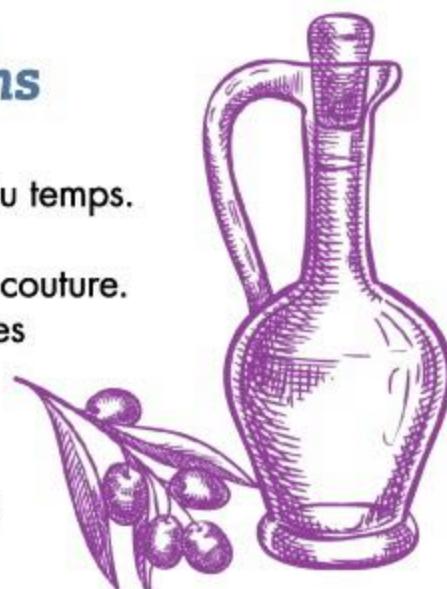
La pâte du commerce est-elle moins chère qu'une pâte maison ?

Le rouleau de pâte à tarte du commerce fait gagner du temps. C'est son seul atout. Car si l'on compare son rapport qualité-prix avec une pâte maison, il est battu à plate couture. Une pâte pur beurre achetée dans les grandes surfaces vaut entre 3,50 € et 6,50 € le kilo. Il faut compter 20 centimes pour 200 g de farine, 1 € pour 100 g d'un très bon beurre. Négligeons l'eau et la pincée de sel. On parvient à un coût au kilo de 4 € pour une pâte brisée maison qui sera imbattable en goût !

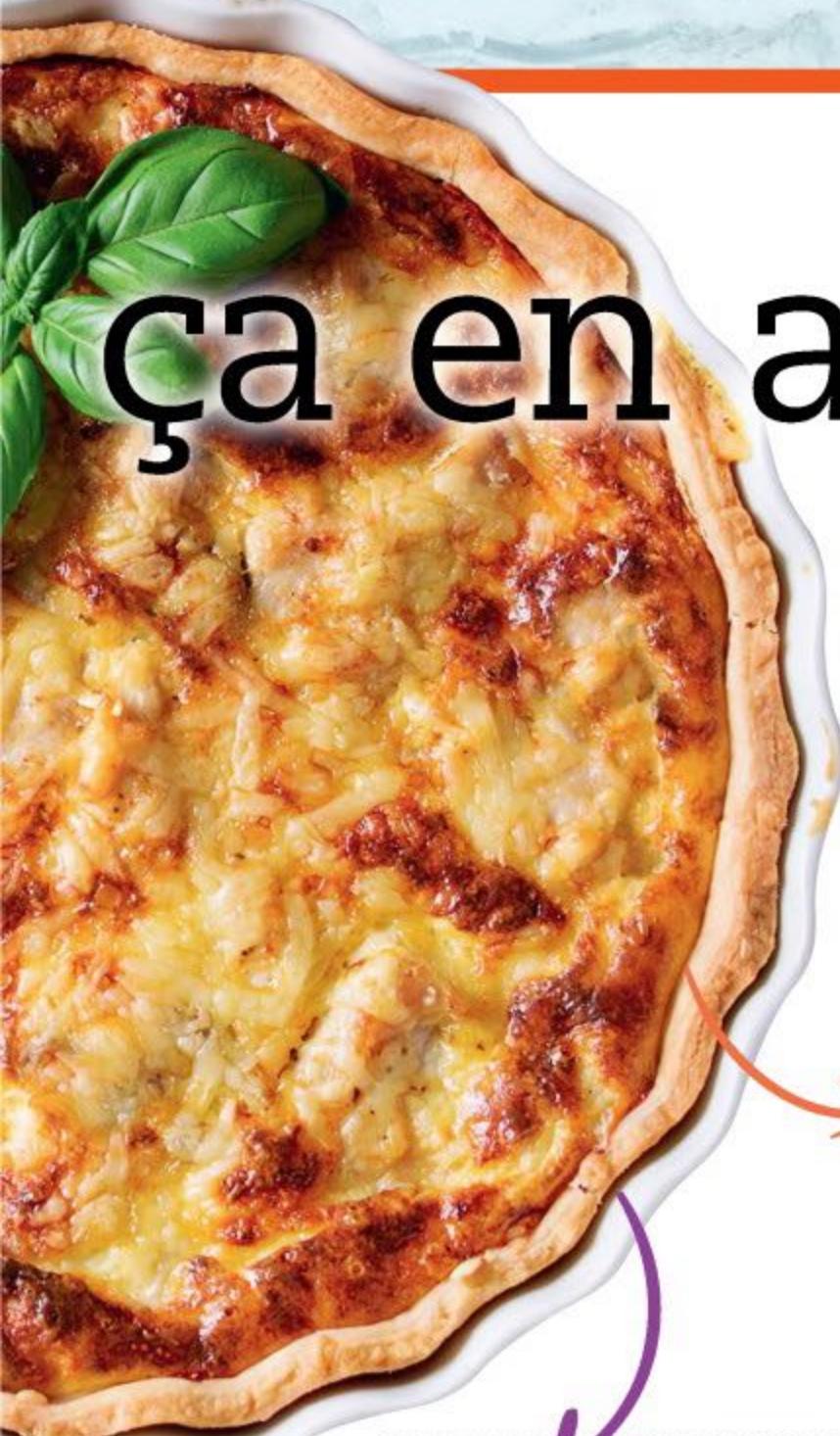


Mince, ma pâte est détrempee !

Piquez le fond de tarte à la fourchette et badigeonnez-le de beurre salé. Réservez dans le réfrigérateur le temps de préchauffage du four, ajoutez la garniture et enfournez. La tarte ne sera pas détrempee. Un autre conseil : ne jamais réserver la tarte au réfrigérateur en attente de dégustation, car elle va ramollir !



ça en a l'air



Elle se repose la pâte ?

Aussitôt pétrie, la pâte a du mal à s'étaler. Elle semble résister sous les mouvements du rouleau. À ce stade, elle est trop élastique. Après un temps de repos d'au moins 30 min au réfrigérateur, la pâte se montre plus docile. Si on la prépare la veille, c'est encore mieux. Bien emballée dans un film alimentaire, elle ne dessèche pas. On la sort du réfrigérateur 30 min avant de l'étaler pour qu'elle soit à la bonne température.



POURQUOI MON CAKE EST RAPLAPLA ?

Trop de levure tue la levure ! Pour que le cake gonfle à la perfection, il faut bien la doser. Car en excès, elle produit l'effet inverse. Aussi, les préparations à cake du commerce, qui ne sont qu'un mélange de farine et de levure, dosées pile-poil, sont une solution à ne pas écarter.



Le cake au beurre ou à l'huile ?

Sophie Dudemaine, la reine des cakes, l'assure : les cakes salés sont meilleurs préparés avec de l'huile et se conservent plus longtemps. Le beurre a tendance à rancir plus vite que l'huile. On peut ainsi garder un cake quatre ou cinq jours à température ambiante, bien emballé dans un film alimentaire. On peut également le congeler en tranches ou entier. Pour un cake très moelleux, il faut toujours ajouter du fromage.



Quelles proportions faut-il respecter pour réaliser une quiche ?

Trois œufs pour 500 g de crème fraîche. C'est la bonne proportion pour une garniture gourmande. On peut l'alléger en remplaçant tout ou partie de la crème par du lait. Mais la texture sera plus fade et plus aqueuse. Les produits à base de soja donnent des résultats un peu cartonneux.



J'AI PEUR DE RATER LA CUISSON !

Une quiche s'enfourne dans un four bien chaud afin de provoquer un choc thermique et permettre aux éléments aqueux, c'est-à-dire ceux qui ont tendance à détrempé la pâte, de s'évaporer plus vite. En règle générale, une quiche cuit 45 min dans un four préchauffé à th.6 (180 °C). À la fin, on peut réserver la quiche sur la sole du four éteint pour bien consolider la cuisson du fond. Pour une pâte à tarte plus moelleuse, on ajoute un récipient d'eau pendant la cuisson.

L'ai-je bien signé ?

Avant d'enfourner le cake à une température de 180 °C, faites comme le boulanger qui incise le dessus de la pâte à plusieurs endroits : signez votre cake ! Il s'agit de tracer un trait sur le cake avec la lame d'un couteau, d'une extrémité à l'autre du moule. Il gonflera beaucoup mieux. À noter que pour les "petits formats", il est préférable de démarrer la cuisson à froid.

BANC D'ESSAI

Plus belle que bonne

Séduisante à la sortie du four, joliment dorée, décorée de fines tranches de lard fumé et cerclée de bois, cette quiche lorraine surgelée met en appétit. Mais, malgré une pâte pur beurre très agréable, la garniture s'avère sans saveur et bien trop aqueuse. Quel dommage !

Recette Mamie Louisette, 9,95 €, 750 g, Toupargel.



Comme à la maison

Surgelée, cette quiche lorraine trompera les plus exigeants. Après avoir été mise à réchauffer 35 min au four, elle offre une pâte pur beurre fine et croustillante.

On apprécie sa copieuse garniture à la crème fraîche et surtout son bon goût de fromage et de lardons.

Thiriet, 4,50 €, 550 g (4-6 parts), Thiriet.



La quiche lorraine



Malgré une recette toute simple, ces tartes nous ont laissés sur notre faim. Une seule sort vraiment du lot.



Sans surprise

Au rayon frais, cette quiche fera l'unanimité. La pâte, feuilletée, est croustillante et légère. La garniture, faite de lardons, jambon fumé et emmental bien présents, est agréable. Un seul reproche à lui faire : l'ensemble se révèle sans aucun relief !

Marie, 3,10 €, 400 g, dans les grandes surfaces.

Trop fine

À l'ouverture, voici une quiche du rayon frais qui manque vraiment de générosité. Et cela se confirme pendant la dégustation. La garniture, trop peu abondante, a cependant bon goût. La pâte, en revanche, se révèle un peu trop épaisse. Pour seulement trois petits mangeurs !

Monoprix, 2,90 €, 400 g, dans les magasins Monoprix.



Spécial snacking

Étonnante, cette quiche lorraine individuelle à grignoter sur le pouce. Elle se fait réchauffer en 1 min 30 au micro-ondes ! La pâte, légère, est assez agréable, et la garniture copieuse en lardons et emmental. Hyper pratique, les ados adorent (et pas qu'eux) !

Côté Snack, Marque Repère, 2,44 €, 190 g, dans les magasins E.Leclerc.

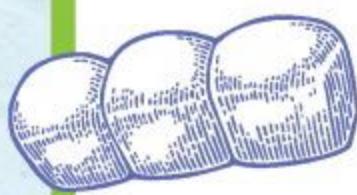
Grand classique

Après 40 min au four, cette quiche surgelée est prête à être dégustée. On apprécie le bel équilibre entre l'épaisseur de la pâte et la garniture, ainsi que le bon goût de fromage et de lardons, même si ceux-ci sont, à notre avis, taillés trop finement et un peu salés.

Picard, 3,95 €, 550 g, chez Picard Surgelés.



Quel rouleau pour ma pâte ?



Il en existe des dizaines, tous différents, et chaque marque semble assurer que son modèle est ce qui se fait de mieux. Quelques explications sur les rouleaux...

De toutes les matières...

C'est le bois qu'on préfère ! Il est adopté par de nombreux professionnels à parts égales avec le rouleau en polyéthylène, jugé plus hygiénique car lavable. Plus lourd, le bois demande moins d'efforts pour étaler la pâte. À choisir en hêtre pour une surface lisse qui ne colle pas, à condition de le fariner. D'un usage polyvalent, bien entretenu, il dure tout une vie. Pour le nettoyer, interdiction de le laver et de le gratter au couteau. On le frotte simplement avec du gros sel. Le rouleau en silicone, lui, est particulièrement antiadhésif. Il est idéal pour la pâte à sucre ou la pâte d'amande colorée, et il convient également aux pâtes à tartes. Le rouleau en acier, peu courant, est très facile à nettoyer et peu adhésif,



voire pas du tout, mais il est creux et certains le jugent trop léger. Enfin, le rouleau en marbre a ses inconditionnels : bien lourd, il étale sans forcer et sa matière froide, dont on peut abaisser la température en le passant au réfrigérateur, est appréciée des pâtes à tartes qui n'aiment pas être réchauffées...



1 Épaisseur réglable

Grâce aux bagues en silicone placées aux extrémités, ce rouleau en acier permet d'étaler la pâte avec précision sur 4, 6 ou 8 mm d'épaisseur. Il est livré avec un tapis en silicone qui supporte la cuisson (jusqu'à 220 °C) et se range à l'intérieur du rouleau.

Kit rouleau et tapis, 45 €, Terraillon.

Long ou court ?

Les rouleaux standards avec poignées mesurent environ 45 cm de long d'une extrémité à l'autre, soit un cylindre utile de 25 cm. Ils sont compacts, parfaits pour étaler une pâte à tarte ronde ordinaire et faciles à ranger. En revanche, pour faire de la pâte feuilletée ou étaler une grande surface de pâte à sucre destinée à recouvrir un gâteau, mieux vaut un rouleau plus long. Le diamètre a également son importance : plus il est large, moins il est nécessaire de le rouler. Et pour les perfectionnistes, le nombre de marques sur la pâte sera aussi plus faible.

Des poignées ? Pas forcément

Dans notre esprit, un rouleau à pâtisserie possède des poignées. Or, ceux des professionnels n'en ont pas ! Certes les poignées donnent une meilleure prise en main mais la pâte est étalée plus finement sur les bords qu'au centre. Ce n'est pas très grave pour des pâtes en rond, surtout si on les aime un peu épaisses. Mais pour des pâtes étalées en rectangle de grand format, comme les pâtes feuilletées, les zones minces risquent de se trouer. Préférez alors les rouleaux sans poignées : ils se manient très facilement.

NOTRE SÉLECTION

2 Esprit campagne

Aussi pratique que décoratif, ce joli rouleau en marbre de 46 cm peut rester sur le plan de travail. Un support en bois prévient les chutes que sa matière dure mais cassante ne supporte pas.

Rouleau Patimarbre, 32,50 €, Ambiance & Styles.

3 Comme les pros

Avec ses 45 cm, ce rouleau sans poignées, en bois de hêtre bien lisse, convient pour étaler des pâtes de grande longueur (pâtes feuilletées, pâtes à croissants, pâtes à pizzas...).

Rouleau à pâtisserie professionnel, 15 €, Mathon.





EQUIPEMENT

Des tartes belles

On les aime rustiques, mais aussi parfois plus chics. Voici notre sélection de petits



Chouette roulette

Pratique, ce rouleau coupe dans la pâte, d'un seul geste, de jolies bandes régulières et crantées à disposer sur les tartes. Il peut aussi être utilisé pour découper des tagliatelles, des gressins...

Rouleau Bake'N Roll,
11 €, Silikomart.



Cousu main...

Ce sac à tarte est à réaliser soi-même. Le kit contient deux coupons de tissu de 50 x 70 cm, une feuille de transferts et un tutoriel détaillé.

Kit couture sac à tarte,
12 €, Creavea.



Jamais l'un sans l'autre

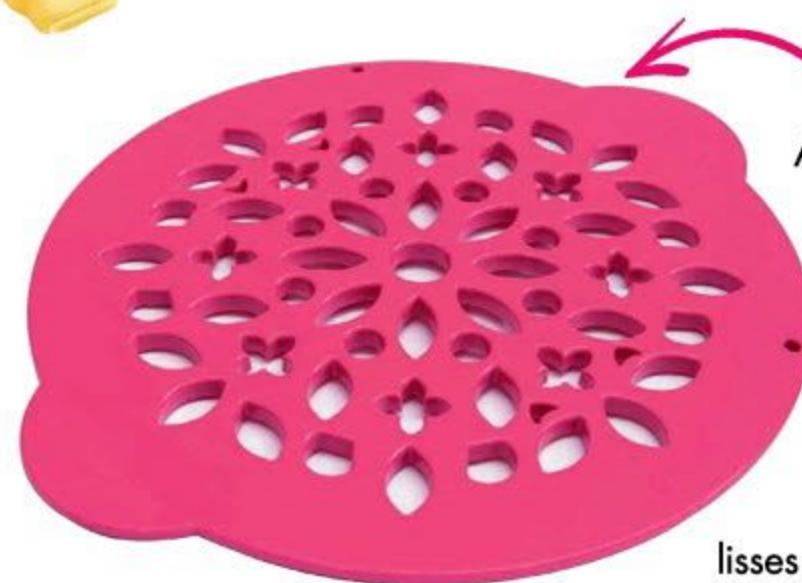
Voilà deux ustensiles complémentaires ! Une plaque antiadhésive en acier qui rendra les tartelettes bien croustillantes contrairement aux plaques en silicone et un pousoir en bois pour tapisser les empreintes (\varnothing 4 cm) de pâte et obtenir des formes parfaites.

Plaque de 12 empreintes, 15 € ;
pousoir en hêtre, 6 €, Gobel.

Mélangez, c'est prêt

Ce kit rassemble deux batteurs dotés d'une tête tournante à ressort, un verre à col ergonomique avec base antidérapante et deux grosses billes à secouer pour les émulsions. Un ensemble parfait pour réaliser toutes sortes de garnitures.

Kit batteur multiple,
35 €, Lékué.



Effet dentelle

Avec ce grand découpoir, perforez un disque de pâte de mini motifs et réalisez une superbe tourte. Idéal sur une tarte aux fruits rouges. On peut aussi l'utiliser comme pochoir avec du sucre glace sur les tartes lisses comme la tarte au citron.

Plaque découpoir haut de tarte,
 \varnothing 30 cm 12,50 €, Scrapcooking.

C'est pour qui la grosse part ?

Ces disques gradués sont adaptés aux gâteaux et aux tartes. Ils aident à découper des parts identiques, y compris quand les gourmands sont en nombre impair, ce qui s'avère bien plus compliqué. Set de 4 disques de 5, 6, 7 ou 9 parts.

Kit découpe-gâteaux Party, 15 €, Cookut.



à croquer

ustensiles pour leur faire très facilement une beauté.



Tout bien pesé ↗

Elle est compacte, mais cette balance a tout d'une grande. Elle pèse au gramme près (essentiel pour la pâtisserie) jusqu'à 5 kg et son affichage digital rétro-éclairé format XL reste toujours bien lisible. Elle est dotée d'un anneau pour être accrochée au mur.

Balance de cuisine digitale, 28 €, Brabantia.



Plaisir double

Ce moule amusant est composé de deux parties indépendantes qui permettent de préparer deux moitiés de tarte différentes et de les assembler au moment du service.

Cercle à pâtisserie modulable, Ø 24 cm, 20 €, Cerf Dellier.

Artiste peintre

Avec ses longs poils souples, ce pinceau en silicone est nécessaire pour dorner de jaune d'oeuf la pâte d'une tourte et faire briller les fruits d'une fine couche de nappage.

Pinceau à pâtisserie, Tasty Colours, 5 €, Brabantia.



Maille filet

Comment faire le quadrillage des grillés aux pommes ? Tout simplement avec cette roulette qui incise la pâte là où il faut. Ensuite, on l'étire délicatement et on voit apparaître le dessin, fin et bien régulier. À utiliser sur une pâte assez froide pour obtenir des découpes nettes.

Roulette à filet, 13 €, Yoocook.



Graphique

Épatant, ce rouleau à pâtisserie en hêtre gravé imprime la pâte de motifs délicats en forme d'arabesque. Un très bel effet aussi sur des biscuits, une pâte à sucre ou une pâte d'amande.

Rouleau à pâtisserie décoratif arabesque, 20 cm, 30 €, Mathon.



Pour quels motifs ?

À la mode anglo-saxonne, utilisez des emporte-pièce pour décorer vos tartes de motifs de pâte en étoile, en fleur... à déposer directement sur la garniture.

Découpoirs gigognes, Colour Works, 6 €, Kookit.



Faut-il se mettre

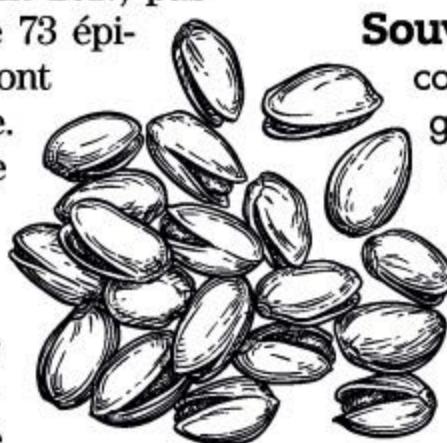
S'affranchir des emballages pour acheter, au gramme près, ce dont on a besoin ? Ce serait la panacée ! Tant au niveau du prix, de la qualité, de l'écologie que de l'éthique. Mais avant de nous... emballer, pesons donc le pour et le contre.

En ce moment, la vente en vrac fait un vrai carton. En 2017, pas moins de 73 épiceries de vrac ont ouvert en France. Cela a fait de notre pays le marché leader avec plus de 160 structures recensées par l'association Réseau Vrac. À ce chiffre s'ajoutent les rayons dédiés au vrac dans les magasins bio. Sans oublier la grande distribution qui multiplie dernièrement les petites structures où les produits sans emballage règnent en maîtres (Carrefour Bio, Auchan Bio et Franprix Noé). Phénomène de mode ou véritable plus pour les consommateurs ? Le tour de la question en sept points.

En chiffres !



En moyenne et par année, chaque Français jette à la poubelle 20 kilos de produits alimentaires encore consommables.
(Source : Ademe)



1 Ça coûte bien moins cher

Souvent vrai. À qualité comparable, le vrac est en général entre 5 à 30 % moins cher que le produit emballé. Cette différence s'explique en grande partie par l'absence de packaging et de marketing. Chez Day by Day, premier réseau d'épiceries en vrac (33 magasins en France et en Belgique), le kilo de pâtes se vend à partir de 1,35 € et le riz à partir de 1,95 €. Certes, on pourra toujours trouver moins cher dans les magasins low cost, mais le rapport qualité-prix risque de ne pas être le même. "Casser les prix n'est pas notre premier objectif, explique Didier Onraita, le co-fondateur de cette franchise. Ce qui nous importe, c'est de valoriser des producteurs locaux qui font de bons produits."

2 C'est anti-gaspillage

Vrai. Le vrac permet de se servir en fonction de ses besoins, au gramme près. Si la recette d'un gâteau au chocolat demande 50 g de poudre de noisettes, il est inutile d'acheter un sachet de 200 g (dont le surplus finira au fond d'un placard, puis à la poubelle, car qui peut avoir envie de manger une poudre de noisettes

rance ?). "Acheter la bonne dose, c'est un geste de consommation libératoire, affirme Stéphanie Guillonneau, directrice des achats et de l'offre chez Naturalia. Dans une époque de surconsommation, les Français en ont assez de jeter des aliments. Ils veulent être libres de pouvoir acheter la juste quantité !" Surtout quand on sait que le gaspillage alimentaire coûte en moyenne 400 € par an à chaque foyer, selon l'Ademe.

3 Les produits sont de bonne qualité

Souvent vrai. En général, les épiceries de vrac sont exigeantes sur la qualité, triant sur le volet leurs producteurs. Chez Bulko, à Paris, 80 % des produits sont bio et locaux. Quant à Naturalia, son maître mot est la traçabilité : "On maîtrise toutes nos filières d'approvisionnement et on sait exactement comment chaque produit a été fabriqué et par qui", assure Stéphanie Guillonneau, directrice des achats et de l'offre.





au VRAC ?

4 C'est plus écologique

Presque toujours vrai. Dans les épiceries de vrac, il n'y a pas de sacs plastique ou d'emballages sophistiqués. Place aux sacs en papier kraft réutilisables et aux bocaux en verre que l'on remplit soi-même. Porté par la mouvance "zéro déchet", le vrac est vraiment un ami de la planète. Petit bémol, toutefois, en ce qui concerne certains fruits et légumes. "Prenez les concombres : vendus recouverts d'une fine couche en plastique, ils vont se déshydrater beaucoup moins vite et garderont ainsi leur croquant deux semaines au lieu d'environ trois jours", souligne Benjamin Punchard, spécialiste mondial ès packaging à l'agence Mintel. Il en va de même pour les salades vendues dans des sachets en plastique. Elles aussi resteront pimpantes plus longtemps.



Eh oui ! Les emballages en plastique sont parfois la meilleure solution !

5 L'offre est de plus en plus vaste

Vrai. Aujourd'hui, elle ne se limite plus seulement aux denrées sèches (pâtes, riz, fruits secs, mueslis...). Crée en 2013, l'enseigne 100 % vrac Day by Day ne propose pas moins de 750 références, du vin au sirop, en passant par la lessive et les croquettes pour chien, sans oublier les incontournables lentilles et flocons d'avoine. Mais de là à y faire toutes nos courses ? Il est impossible d'y trouver de l'huile d'olive (interdite à la vente en vrac), des jus et des confitures, pour des raisons d'hygiène et de conservation. Les autres grands absents dans la plupart des épiceries de vrac sont les produits frais. "Mais comme nos enseignes sont situées en centre-ville, on trouvera toujours des primeurs, des poissonniers, des fromagers et des bouchers à côté. On ne va pas leur faire de la concurrence !", explique Didier Onraita, de chez Day by Day.



6 C'est bon pour le commerce de proximité

Archi-vrai. À une époque où plus de 70 % des courses se font dans les grandes surfaces (elles sont souvent installées dans des zones industrielles), les épiceries de vrac dynamisent nos centres-villes. De taille modeste,

En chiffres !



1,5 % des Français font leurs courses dans des épiceries de vrac et dans les rayons vrac des grandes enseignes.
(Source : Réseau Vrac)

certains de ces commerces d'un nouveau genre sont tenus par une seule personne. "La plupart d'entre elles sont passionnées par leur métier. Elles ne se contentent pas d'achalander leurs rayons, mais jouent un vrai rôle de conseiller", s'enthousiasme Célia Rennesson, directrice de l'association Réseau Vrac. Ce sont de véritables créateurs de liens sociaux, qui luttent au passage contre l'exclusion et les inégalités." Comment ? Une épicerie de vrac sur dix est itinérante (vente en camion) pour atteindre aussi les zones rurales. C'est le cas par exemple de la P'tite Roulotte, une épicerie ambulante qui sillonne les routes de Gironde et de Dordogne.

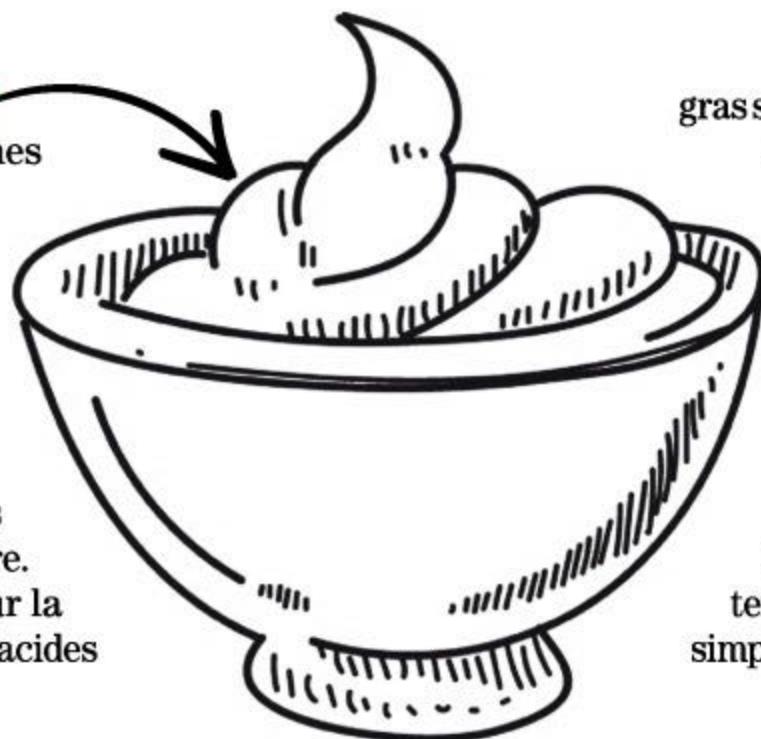
7 Il privilégie les circuits courts

Vrai. Les locavores ne plébiscitent pas pour rien les épiceries de vrac. Ils savent qu'ici ils trouveront très peu de denrées produites à l'autre bout du monde, empreinte carbone oblige. C'est le cas notamment des magasins Day by Day où 60 % des produits sont d'origine française. Quant à la chaîne Naturalia, sa charte achat incite ses acheteurs à s'approvisionner le plus proche possible (exception faite bien sûr pour les produits qui n'existent pas en France métropolitaine, comme les mangues, les pistaches ou les bananes, par exemple).



QUI SONT-ELLES ?

Elles s'apparentent aux crèmes laitières classiques dans leur texture et leur présentation (petites briques prêtes à l'emploi) et affichent un taux de matière grasse allant de 7 à 16 %. Sans cholestérol, elles sont digestes et riches en graisses insaturées, bénéfiques pour la santé cardio-vasculaire. Une exception toutefois pour la crème de coco qui contient des acides



gras saturés (comme la crème fraîche laitière) ; ces graisses ont tendance à favoriser le "mauvais" cholestérol et sont donc à consommer avec modération !

Fabriquées à partir de "lait" végétal, d'huile et d'un liant naturel (gomme de guar ou de xanthane), ces crèmes supportent bien les cuissons à haute température. Elles s'utilisent tout simplement comme la crème fraîche.



Soja : la plus passe-partout

Elle apporte une belle rondeur à une quiche lorraine ou un cake aux courgettes, et son goût assez prononcé s'atténue à la cuisson. Un bon point pour les réfractaires à la saveur du soja ! Essayez-la aussi sur une pâte à pizza (façon pizza blanche), avec une goutte de jus de citron pour renforcer son acidité et l'épaissir. En version sucrée, elle s'intègre bien dans une tarte à la rhubarbe (mélangée à des œufs et du sucre) ou dans un cake aux noix.

Avoine et épeautre : onctueuses

Leur goût assez neutre et délicatement parfumé permet une multitude d'utilisations, aussi bien en version salée que sucrée. Elles sont parfaites dans une quiche chèvre-épinards, une tarte à

LES BONS ACCORDS

la ratatouille ou aux champignons, mais aussi dans une "tarte-flan" à la vanille ou un cake au miel.

Coco : une touche d'exotisme

Sa saveur marquée la prédispose plutôt à des recettes sucrées. Elle est idéale dans une tarte au chocolat ou un cake à la banane. Elle se plaît tout autant dans une quiche aux fruits de mer parfumée au curry.



Riz : plus épaisse

Riche en amidon, elle est assez dense et s'invite sur une pizza blanche ou une flammeküeche alsacienne. On aime sa saveur discrète dans une quiche à la tomate, une tarte aux poireaux et au comté, ou encore un cake au thon.



Les becs sucrés l'apprécient tout particulièrement dans un cake à l'orange, une tarte au citron ou un cheesecake aux framboises.

Millet : douce

Assez liquide, elle apporte de la légèreté à une quiche au tofu ou aux champignons. Son goût léger séduit notamment les enfants. N'hésitez pas à l'utiliser dans un cake à la vanille, un cake marbré au chocolat, ou une tarte aux poires à la normande.



Amande : parfumée

Sa note délicatement sucrée la prédispose aux desserts : elle s'intègre dans un cake au citron ou aux carottes, et fait des merveilles (seule ou mélangée à de la purée d'amandes) dans une tarte aux fruits rouges.





SAVOIR-FAIRE

Trois questions à **LUDOVIC BICCHIERAI**, pizzaiolo à Sausset-les-Pins (13), élu champion du monde 2016 de la pizza à Parme, et à la tête d'un centre de formation.

La pizza sur le bout des doigts

Quels sont les secrets d'une pizza réussie ?

D'abord la pâte. Elle représente 70 % du poids de la pizza. Autant bien la réussir pour s'en régaler ! Il faut choisir une bonne farine, bio de préférence, qui aura une belle force et donc de l'élasticité. Pendant la cuisson, la pâte va bien gonfler et sera aérée.

Les farines T45 ou T55 sont les plus recommandées.

La farine de gruau est aussi une bonne base, car elle a une très haute teneur en gluten, le nutriment responsable de l'élasticité de la pâte.

Pour une bonne fermentation, l'eau ne doit pas être trop dure, trop riche en calcaire. **Une eau de source est un bon compromis.** Pour faire lever la pâte, on choisit une levure fraîche de boulanger et on oublie les levures chimiques. Le levain, c'est encore mieux. On obtient un résultat plus aromatique et plus digeste.

Comment bien réussir la cuisson d'une pizza à la maison ?

Avant la cuisson, **il faut bien étaler la pâte, à la main de préférence**, ou au rouleau si l'on manque d'expérience. Je conseille d'acheter une plaque réfractaire d'1/2 cm d'épaisseur dans un magasin de bricolage. On l'enfourne juste sous le gril pendant 20 min. On dépose la pizza sur la plaque chaude, à mi-hauteur dans le four, puis on compte 8 min. On arrive presque à reproduire l'effet "four à pain".



Les puristes estiment qu'en dehors de la traditionnelle napolitaine (tomate, mozzarella et basilic), point de pizza. Qu'en pensez-vous ?

Les pizzas les plus simples sont les meilleures. La pizza est d'abord un bon morceau de pain. C'est un peu comme un sandwich. On peut l'accompagner avec beaucoup d'ingrédients. Elle a fait le tour du monde et s'est enrichie de nouveaux produits. **On peut s'amuser à varier les sauces, les fromages et les légumes.** J'ai gagné le championnat du monde avec une pizza s'inspirant d'une bouillabaisse !

Pour aller plus loin, *La meilleure pizza du monde est française*, par Ludovic Bicchierai, aux éditions Tana, 16,95 €. Renseignements sur son école de pizzaiolo sur le site cfnp-formation-pizza.com



Lequel je choisis ?



CAKE AUX FRUITS MAISON

Chaque cake est unique. La découpe de la première tranche lève le suspense : les fruits confits seront-ils rassemblés comme des pièces au fond d'une poche ou répartis sur la tranche car, pour une fois, on a pensé à les rouler dans la farine avant de les intégrer dans la pâte ?

Si l'on déteste l'angélique confite, on peut s'en passer et préférer la mandarine confite. Si l'envie d'un cake pruneaux-cranberries à la farine de maïs nous saisit, c'est possible. On y met le plus souvent du beurre, alors que les industriels y ajoutent plutôt de l'huile.

On la connaît parfaitement. Tels types d'œufs, telle farine, telle matière grasse, tels fruits confits, tel sucre... C'est complètement transparent. On sait également que ce cake ne contient ni huile de palme hydrogénée ni conservateurs.

La maîtrise de la cuisson est entre nos mains. Malgré l'alarme programmée sur le smartphone, il peut arriver qu'un imprévu détourne notre vigilance. Une odeur de brûlé nous rappelle à l'ordre, mais c'est souvent trop tard. Seule une opération chirurgicale pour éliminer la croûte rendra le cake présentable.

On a beau savoir au gramme près ce que l'on a mis dedans, il est difficile d'évaluer la quantité de kcal (kilocalories). Pour le beurre, à la limite c'est facile. Mais pour le sucre, il faut évaluer la proportion apportée par les fruits confits en plus du sucre en poudre. C'est un peu complexe.

Selon la qualité des ingrédients que l'on achète, le prix de revient d'un cake fait maison est très variable : des œufs bio ou pas, de la farine premier prix ou de marque, des fruits confits industriels ou achetés chez un confiseur... Contrairement aux professionnels, on ne peut pas bénéficier de prix de gros...

A priori, c'est un combat inégal, surtout à l'heure où le fait maison revient en force. Mais à y regarder de plus près, le résultat n'est pas forcément du genre 5-0...



CAKE INDUSTRIEL

Le look Les tranches ont toujours fière allure et souvent l'emballage transparent le fait savoir. Les fruits confits sont répartis harmonieusement sur les tranches. C'est beau comme un tableau ! Chaque bouchée promet d'équilibrer les fruits confits et la pâte : c'est égalitaire.

Le goût La variété des fruits confits n'est pas si grande : le bigarreau et les raisins secs ont souvent le monopole. En général, la matière grasse est de l'huile. Selon la qualité des fruits et le talent du fabricant, ça peut être bon, mais ça n'a jamais le goût du fait maison.

La composition La liste des ingrédients est souvent très longue et très pénible à lire, avec des noms qui font un peu peur comme les diphosphates (poudre à lever), le sorbate de potassium (conservateur) ou les différents E (additifs).



La cuisson Il n'y a pas de cake trop cuit ou pas assez. Il a toujours le même aspect un peu doré mais pas trop, la même consistance pas trop compacte. Si la fournée a raté parce qu'un four s'est déréglé, les cakes auront été éliminés impitoyablement. Au cas risque de les retrouver dans les rayons.

La valeur nutritionnelle L'étiquetage est obligatoire. Valeur énergétique, matières grasses, fibres, protéines, glucides, sel... tout est spécifié pour 100 g et souvent par portion. L'apport énergétique est plutôt élevé : autour de 350 ou 390 kcal aux 100 g. La présence de sucre et de gras favorise la conservation.

Côté prix Les prix varient selon la qualité des ingrédients, le prestige de la marque, l'emballage plus ou moins sophistiqué, la présentation sous forme de petits cakes individuels ou en tranches, le type de point de vente... Et comme il n'y a aucun format standard, il vaut mieux regarder le prix au kilo pour pouvoir comparer.

Bien manger c'est facile avec LAURENT MARIOTTE !



SUPRÈMES VOLAILLES

*Bien manger avec
LAURENT MARIOTTE
Régalez-vous!*

SUPRÈMES VOLAILLES

Le N°2 € 3,99 seulement

Recettes, conseils et produits de saison

« Découvrez LA collection de livres de cuisine indispensable pour bien manger au quotidien.
Régalez-vous ! »

CRUMBLE DE CONFIT de canard aux pommes et au céleri

Les circuits courts

Produits de saison

Le kiwi

Lendive

Des recettes simples et rapides

Des conseils et astuces pour une cuisine saine et savoureuse

Tout savoir sur les produits de saison

www.collectionlaurentmariotte.fr

TOUTES LES SEMAINES CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Des bulles de plaisir

Crémants, mousseux, méthodes traditionnelles rivalisent de talent pour nous titiller les papilles et donner un air de fête aux tables printanières.

Élaborés, comme les champagnes, avec une seconde fermentation en bouteille qui crée l'effervescence et des durées d'élevage assez courtes, ces bulles jouent la carte du fruit et de la légèreté. Aujourd'hui, on en trouve dans presque toutes les régions de France et nos voisins, comme les prosecco italiens ou les cava espagnols, se taillent aussi une place de choix. Les atouts de ces vins ? Une extrême variété, une originalité qui repose sur la diversité des cépages utilisés et des terroirs et enfin des prix très doux qui garantissent un rapport prix/plaisir imbattable.

FÉMININ

Les vins provençaux effervescents sont peu courants. Celui-ci est élaboré à Salon-de-Provence depuis 1909. Porté par la syrah et le grenache, il révèle un goût franc aux parfums de pamplemousse et de framboise. Une invitation à rêver aux beaux jours avec quelques toasts au caviar d'aubergine.

IGP Méditerranée, Rivarose, 5,95 €, en grandes surfaces.

AROMATIQUE

Des bulles bio venues tout droit de la Drôme. Cette cuvée entraîne dans son sillage un délicieux bouquet de raisin frais, de litchi et de citron. Très bien équilibrée, elle laisse les papilles nettes, sur un petit goût de "revenez-y" ! Elle est parfaite avec une salade d'agrumes.

Clairette de Die, Tradition bio, Jaillance, 9,75 €, départ caveau et sur le site de la cave.

SECRÈTE

La plus confidentielle des appellations françaises de crémant peut révéler de belles surprises ! Témoin, ce brut aromatique et franc, léger, parfumé aux arômes de citron, de pomme, d'herbe coupée et de noisette fraîche.

Équilibré et frais, il apprécie les crustacés.

Crémant de Bordeaux, Perle de Tutiac, Les Vignerons de Tutiac, 7,95 €, départ cave et sur le site.



TRANSALPINE

Des bulles fines, un nez d'agrumes, de pêche blanche, saupoudré de notes minérales, c'est déjà prometteur ! Quand la bouche tendre et fraîche développe de belles saveurs de fruits exotiques, de pamplemousse et de pêche, c'est décidé, on l'adopte tout de suite à l'apéritif avec de la tapenade.

Prosecco, Canetelli 7,90 €, Le Repaire de Bacchus.



IBÉRIQUE

Le cava est le grand pétillant festif de l'Espagne. On apprécie cette cuvée pour ses saveurs ultrafraîches de pomme verte, de pamplemousse, de sève et de citron. Vive, sans agressivité et légère, elle sait s'y prendre pour séduire. À l'apéritif, avec des tapas, on passe à l'heure espagnole !

Cava Biutiful, Brut nature, 9,50 €, Le Repaire de Bacchus.



CISELÉE

Patrice Colin élaboré des vins avec un grand respect de son terroir et beaucoup de talent. Dans cette cuvée effervescente et nature, le pineau d'Aunis révèle toute sa légèreté et sa délicatesse, en un très joli bouquet de fruits et de fleurs blanches. Un vin aérien parfait pour l'apéritif.

Coteaux du Vendômois, Les Perles Grises, Patrice Colin, 8,70 €, chez les cavistes et sur le site de la cave.

GORUMANDE

À base de gamay et de cabernet franc, cette cuvée séduira les amateurs de bulles rosées. Ses saveurs de framboise, de fraise, de citron, de fenouil et de poivre laissent vraiment parler le fruit. Et avec ça ? Une charlotte aux fraises.

Touraine, Brut rosé,
Cuvée J.M., Les Caves
Monmousseau, 8 €,
départ cave et sur le site.



FRAÎCHE

Une référence alsacienne pour les vins tranquilles comme pour les effervescents. Cette cuvée de pinot blanc et auxerrois joue dans la délicatesse et on aime ça. Citronnée, ornée de fleurs blanches et de notes minérales, elle aiguise l'appétit avec talent. Idéal pour l'apéritif ou avec des fruits de mer.

Crémant d'Alsace, Blanc de blancs,
Cave de Pfaffenheim, 8 €, Carrefour.

CORSE

Une excellente réponse de normand à la question des accords mets-vins. Issu d'une dizaine de variétés de pommes, ce cidre artisanal, aux notes d'épices et de pomme au four, se distingue par sa corpulence et son fruit : on le boit à l'apéritif avec des pruneaux au lard, ou sur des desserts aux fruits.

Cidre, Les Grisettes,
Roger Groult, 12 €, Lavinia.



TONIQUE

Un ensemble sous haute tension, comprenez minéral, aux angles vifs, acidulés. Mais les saveurs de fruits mûrs et d'épices douces, comme la pomme, le coing et la badiane, l'arrondissent et le réchauffent jusqu'à une finale gourmande. Bien joué ! À marier sans hésiter avec des sushis.

Crémant de Savoie, Extra-Brut,
Maison Mollex, 7,80 €, cavistes.

Index

AVRIL 2018

15 idées avec de la pâte à tarte	22
15 idées avec un reste de cake	68
Recettes du Japon	
Gyozas traditionnels	78
Maguro donburi	78
Soupe miso	79
Yakitori assortis	79

Le salé

Cake au thon, olives-poivrons	64
Cake pistaches et roquefort	26
Cake semoule à l'orientale	48
Couronne de tomates au curry	49
Croque cake épinards et brie	12
Feuilletés de betteraves-miel	19
Mini cakes au comté et curry	34
Mini tourtes aux courgettes	32
Mug quiche	56
Petites tatin oignons-pavot	13
Petites tourtes à l'indienne	50
Petites tourtes aux crevettes	51
Pie de cabillaud aux légumes	52
Pizza au chutney de tomates et à l'avocat	62
Pizza chou rouge et pomme	62
Pizza rustique du Nord	61
Pizzas au fromage et roquette	58
Pizza turque à l'agneau	61
Quiche aux poireaux primeurs	21
Quiche croustillante de fromage à l'agneau	4
Quiche de la mer	48
Quiche fermière	43
Quiche lorraine	31
Quiche sans pâte aux courgettes	46

Quichettes potimarron et reblochon	36
Tarte au fromage frais, saumon et courgettes	65
Tarte aux carottes et noisettes	47
Tarte aux sardines à la tomate et crème de citron	65
Tarte cacao, oignons-lardons-chèvre	28
Tarte couronne de salade boulghour	11
Tarte kefta aux pommes de terre et aux tomates	31
Tarte méditerranéenne	18
Tarte pastèque apéritive	30
Tarte poisson aux courgettes	40
Tarte soleil au pesto de radis	44
Tarte spirale aux courgettes, aubergines et ricotta	41
Tartelettes craquantes homard-clémentines	27
Tartelettes de la mer	64
Tourte de rognons de veau à la moutarde et aux champignons	52
Tourte provençale	54
Tourtes fermières au poulet	51
Le sucré	
Brioche léopard	43
Brioche perdue à la fleur d'oranger	8
Brownie cacahuètes aux bretzels	28
Cake à la courge et fruits secs	48
Cake betterave et pavot	26
Cake choco-bananes	47
Cake pops à la pâte à tartiner	57
Cake quatre épices, noisettes et mangue	25
Cakes Battenberg	39
Cœur de pizza aux fruits et chocolat	59
Crumb cake praliné	7
Gâteau arc-en-ciel	5
Mini cakes carottes-amandes	36
Mini cakes banane et chocolat blanc	34
Mini cheesecakes glacés à la fraise	33
Mug cake au chocolat, glace vanille et sauce caramel	57
Pie rhubarbe-fraises	53
Piñata cake au pop-corn	10
Pizza abricots-myrrilles	61
Pizza aux fruits exotiques	60
Pops cadeaux	56
Quiche à la courge et fruits secs	48
Roses feuilletées à la pomme	35
Sablé breton aux agrumes	9
Tarte à la rhubarbe et aux amandes	20
Tarte amandine de tomates confites	25
Tarte aux citrons confits et framboises	19
Tarte aux fruits rouges	38
Tarte d'étoiles poire-cannelle	6
Tarte étoile aux abricots	42
Tartelettes aux deux chocolats	40
Tartelettes comme des petits pots de plantes	36
Tartelettes croquantes au citron	34
Tartelettes filo aux pommes, miel et noisettes	37
Tartelettes toutes roses	30
Tarte miroir aux patates douces et chocolat au lait	24
Tarte mouseline aux fruits rouges	21
Tourte pommes-framboises	54

Notre carnet d'adresses

Alice Délice : alicedelice.com Alinéa : alinea.fr Ambiance & Styles : ambianceetstyles.com Bitossi Home : bitossihome.it Bo Concept : boconcept.com Botanic : botanic.com Bouchara : bouchara.com Brabantia : brabantia.com Casa : casashops.com Cerf Delli : cerfdelli.com Christophe Michalak : christphemichalak.com Cookut : cookut.com Côté Table : cote-table.com Creavea : creavea.com Féerie Cake : feeriecake.fr Finnair : finnair.com/fr/fr Galison : galison.com Ghinoki : 6, rue des 11-Martyrs, 29200 Brest, 02 98 43 23 68 et sushinoki.fr Gobel : gobel.fr et 02 47 78 47 78 Guilo Guilo : 8, rue Garreau, 75018 Paris, 09 51 47 11 66 Habitat : habitat.fr Hilltop Hotel : 1 Chome-1 Kanda Surugadai, Chiyoda, Tokyo 101-0062. yamanouehotel.co.jp/eng Hübsch : hubsch-interior.com Ippudo : 74-76, rue Jean-Jacques-Rousseau, 75001 Paris, 01 42 86 09 85 et ippudo.fr Isetan : isetan.mistore.jp Jaillance : jaillance.fr Jardin d'Ulysse : 05 56 69 68 68 Jugetsudo : 95, rue de Seine, 75006 Paris, 01 46 33 94 90 et jugetsudo.fr Kioko : 46, rue des Petits-Champs, 75002 Paris, 01 42 61 33 65 et kioko.fr Kookit : kookit.com La Cartuja de Sevilla : lacartujadesevilla.com La Laiterie de Paris : 74, rue des Poissonniers, 75018 Paris La Maison du Chocolat : lamaisonduchocolat.fr La Mère Mimosa : mere-mimosa.fr La Redoute : laredoute.fr Lavinia : lavinia.fr Le Chocolat Alain Ducasse : lechocolat-alainducasse.com Lékué : lekue.com Lenôtre : lenotre.com Leonardo : leonardo-france.fr Le Printemps du Goût : 64, boulevard Haussmann, 75009 Paris Le Repaire de Bacchus : lerepairedebacchus.com Les Caves Monmousseau : monmousseau.com Les Vignerons de Tutiac : tutiac.com Levain : levain317.jugem.jp Madura : madura.fr Maison Brémont 1830 : maison-bremond-1830.com Maisons du Monde : maisonsdumonde.com Mariage Frères : mariagefreres.com Masstrad : masstrad-paris.fr Mathon : mathon.fr Microplane : microplane.neinfo.com Monoprix : monoprix.fr Nishikidori : 6, rue Villedo, 75001 Paris, 01 42 86 19 59 et nishikidori.com Nordal : nordal.eu Office du tourisme de Tokyo : gotokyo.org Office du tourisme du Japon : 4, rue de Ventadour, 75001 Paris, 01 42 96 20 29 et tourisme-japon.fr Okuda : 7, rue de la Tremoille, 75008 Paris, 01 40 70 19 19 et okuda.fr Primark : primark.com Reisenthel : reisenthel.com Restaurant de qualité : restaurantdequalite.fr Rice : ricebyrice.com Sakuratei : sakuratei.co.jp/ Scrapcooking : scrapcooking.fr Sema Design : semadesign-deco.fr Silikomart : silikomart.com Smallable : smallable.com Society Limonta : societylimonta.com Terraillon : terraillon.com Thiriet : thiriet.fr Tomo : 11, rue Chabanais, 75002 Paris, 09 67 77 96 72 et patisserietomo.fr Toupartel : toupartel.fr Urban House : taiyakihiiragi.com WagyuMafia : [wagymafia.com](http://wagyumafia.com) Workshop Issé : 11, rue Saint-Augustin, 75002 Paris, 01 42 96 26 74 et workshop-isse.fr Yoocook : yoocook.fr et 01 34 11 38 38 Zara Home : zarahome.com Zoé Confetti : zoeconfetti.fr

CRÉDITS PHOTOS

En couverture : Marielle/Gault. Argaibi : p. 4 à 13. DR : p. 4 à 13. Istock : p. 22-23, 80-81[8], 82[4], 83[2], 84-85, 87[3], 88-89[3], 90 à 92, 94[2], 99[2]. Marielle/Gault : p. 44. Photocuisine : Amiel, p. 34 ; Barret, p. 35, 48 ; Bilic, p. 79[2] ; Carnet, p. 78 ; Desgrieux, p. 25 ; Deslandes, p. 38, 40, 52, 54, 56 ; Fénot, p. 34 ; Garlick, p. 56 ; Garnier, p. 47 ; Hall, p. 61 ; Japy, p. 64 ; Jubault, p. 28, 47 ; Kerouédan, p. 40, 41, 49 ; Loeffler, p. 57 ; Nicolas, p. 3, 30 ; Nikouline, p. 51 ; Norris, p. 64 ; Nurra, p. 50, 65 ; Perrin, p. 31 ; Radvanyer, p. 31, 60, 65, 78, 81 ; Ranck, p. 57 ; Riou, p. 94 ; Roulier/Turiot, p. 27 ; Schmitt, p. 51, 58 ; S'cuiz in, p. 68-69 ; Spy, p. 3, 32 ; Studio, p. 3, 18 ; Swalens, p. 21, 37, 61 ; Syl d'Ab, p. 36 ; Thys, p. 52, 61 ; Velsberg, p. 59 ; Zitouni, p. 19. /Stockfood, p. 62 ; Brachat, p. 25 ; Brauner, p. 42 ; Csigo, p. 28 ; Hendey, p. 21, 26 ; Meliukh, p. 54 ; Morgans, p. 33, 46 ; Morris, p. 39 ; Neubauer, p. 24 ; Neudert, p. 48 ; Reijmer, p. 43 ; Wischniewski, p. 48 ; Yuster, p. 19. Stockfood/Bauer Syndication, p. 43, 53 ; Gräfe & Unzer/Neubauer, p. 36 ; Rynio, p. 56 ; Schadt, p. 34 ; Great Stock, p. 20, 26, 30, 36, 62 ; Salabaj : p. 3, p. 70 à 77. Seasons Agency : Kowall, p. 82. SP : p. 14 à 17, 45, 66-67, 83, 86, 87, 88-89, 93, 96-97. Studio X/Stockfood : Alack, p. 82.

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9
Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contactez le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par

PM PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)

Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)

Directrice artistique : Marion Thézol (6590)

Secrétaire : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605).

Secrétaire de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} SR (6594) et Véronique Fève (6596)

Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneur (6608).

Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587).

Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilyn Clarac (6863).

Thierry Roussillon (6603) et Sybille Joubert (6768), chefs de rubrique ; Marion Poirot avec Aurélie Godin (6816), community manager.

Fabrication : Yann Saunier (6859).

Ont collaboré à ce numéro : V. Bestel, V. Bouvat, C. de Cointet, F. Dalbera, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Gerbod, M. Grézard, A. Inquimbert, M. Joannès, T. Kempner, N. Renaud, S. Scelles, E. Scotti, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vigot Lagrandé, L. Zombek.

Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188)

Directrice Exécutive Adjointe : Anouk Kool (4949)

Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)

Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseau (6456)

Équipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). Directrice Exécutive adjointe Creative Room - Data Room : Virginie Lubot (6448).

Vos prochains rendez-vous

EN LIBRAIRIES

Mincir en se faisant plaisir
Les beaux jours arrivent !

■ Marre des régimes infructueux et du yoyo ? Apprenez à mincir avec plaisir grâce à ce cahier d'exercice. Des conseils d'experts autour de jeux, d'idées et d'activités pour reprendre son corps en main de façon ludique en 10 min par jour. Vos kilos en trop n'y résisteront pas !

• *Bien dans ma vie Mincir en se faisant plaisir*, Éditions Prisma, 6,95 €.



Mon assiette beauté
Mangez pour être belle !

■ Sublmez votre beauté et apprenez à soigner votre assiette grâce à un programme bien-être complet. Ce livre vous propose des conseils de nutrition sur mesure et des recettes à base de super aliments. Ciblez vos objectifs et soignez votre peau, votre corps et vos cheveux, sans oublier votre sourire !

• *Mon assiette beauté*, Éditions Prisma, 22,95 €.



EN KIOSQUES



Cuisine Actuelle
change tout !

- + de goût et de gourmandise
- + d'idées pour manger plus varié et plus équilibré
- + de conseils pour réussir vos plats

avec un cahier Bien manger

- pour mieux choisir et acheter
- pour découvrir de nouveaux produits
- pour réduire le gaspillage

• *Cuisine Actuelle* n° 328, 2,90 €.



le livre *Vive les tartes !* de la collection Bien Manger avec Laurent Mariotte, pour 1,99 € de plus, en kiosques.



GOÛTEZ
L'EXCELLENCE
EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM

