

## CROQUE-CAKES...

On réinvente les  
croque-monsieur

*En apéro ou en plat*

*En compote express  
ou poêlée*

**LA RHUBARBE,  
C'EST MAINTENANT**

**8** bonnes idées  
avec du  
**jambon cru**

**TENDANCE**

**FAIRE SES PICKLES  
MAISON,**  
*promis, c'est facile !*



Croque-cake  
à l'italienne



On transforme le  
**FROMAGE FRAIS**

En cheesecake,  
en gâteau,  
en chausson...

Du 28/03/18 au 10/04/18 - n° 394 - 2,95 €




3 264420 110085

BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €





Les passionnés du goût

[www.raynal-roquelaure.fr](http://www.raynal-roquelaure.fr) | 





Emmanuelle Bézières,  
rédactrice en chef adjointe

## « Sucrément » bons !

Alors que le salon **Cake & Sugar** a tenu, en ce début de mois de mars, sa première édition à Bruxelles, c'est au tour de **Sugar Paris** d'ouvrir ses portes, en France cette fois, **du 20 au 22 avril**. Le cake design, cet art culinaire qui consiste à créer des gâteaux d'exception, ne cesse d'attirer de **nouveaux adeptes**. Si la pâte d'amande et la pâte à sucre restent les deux matières préférées à travailler, on voit ces derniers temps apparaître de nouvelles textures tout aussi colorées et malléables. Le glaçage au fromage, à la chantilly ou à la crème se pose par petites touches, dans des **couleurs pastel et subtiles**. Les créations issues du **cake design** sont bien souvent très chargées en petits éléments à croquer. Mais peu à peu, un **style plus délicat** a su s'imposer, comme ici, avec cette licorne endormie, coiffée d'une crinière de ganache et meringue. C'est beau, réconfortant et féérique. Qu'on le travaille, le cuisine ou le mange, **le sucre est addictif**, sous toutes ses formes ! Et vous, vous l'aimez un peu, beaucoup ou à la folie ?

Délicieuse lecture !





# sommaire



Croque-sandwich au comté  
et aux myrtilles (p. 34)

- p. 6 **Le pas à pas de la rédac**  
Carbonnade au cidre
- p. 10 **Le chef à suivre**  
Tomy Gousset
- p. 12 **On like... ou pas !**  
6 produits made in France choisis par la rédac
- p. 15 **On se dit tout**  
Courrier des lecteurs
- p. 16 **Notre invitée**  
Aïssa Maïga

## Le dossier de couverture

**En couverture** p. 17 Les nouveaux croque-monsieur



Star du marché :  
la rhubarbe (p. 45)



Côtelettes  
de porc à la  
rhubarbe  
(p. 49)



Tomy Gousset (p. 10)

## Les 15 jours de menus

- p. 44 **Mes menus, semaine 1**
- p. 45 **Star du marché :** la rhubarbe
- p. 51 **Week-end.** On fait nos pickles
- p. 54 **Mes menus, semaine 2**
- p. 60 **Week-end.** Ma pizza maison

## Bon et sain

- p. 64 Les soupes de printemps
- p. 66 Nos recettes légères
- p. 69 Nos recettes sans gluten





Cheesecake au sarrasin, pépites de chocolat et éclats de noix de pécan (p. 75)



Gâteau italien à la ricotta (p. 72)

## L'atelier pâtisserie

**En couverture** p. 71 Le fromage frais se transforme en desserts

## La déco

p. 82 **Shopping.** Jaune poussin et bleu canard

p. 84 Déco enfantine

p. 86 Bagels à volonté !

## Malin

p. 87 Conserver les légumes de printemps toute l'année

p. 92 **Shopping**

Nos coups de cœur en GMS

Fiches à découper : 8 idées avec du jambon cru



Légumes de printemps : comment les garder toute l'année ? (p. 87)

## Le jambon cru, chez vous, il est souvent au menu ?



**Morgane, rédactrice en chef**

*J'adore ça ! Et j'essaie de privilégier les très bons jambons crus (qui disposent d'une AOP) et à la coupe plutôt que sous vide. Au goût, ça change tout ! Je le mange nature évidemment, ou enroulé autour de fromage frais en encore avec du pan con tomate.*



**Jérémy, directeur artistique**

*J'adore le tartare de jambon cru accompagné d'une vinaigrette avec des tomates séchées et du parmesan. Et je ne prends que du jambon de ma région, la Vendée (il est notamment parfumé aux herbes).*



**Marion, secrétaire de rédaction**

*Évidemment, j'en picore des tranches comme ça. Mais sinon, j'aime bien en mettre dans certains mijotés notamment avec de la viande blanche. Je le coupe en petites lanières. Ça apporte un vrai plus !*

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :



Facebook.com/gourmandmag



Twitter.com/gourmand\_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

**ABONNEZ-VOUS !** Rendez-vous en page 42 ou sur **Gourmandabo.com**



## LA TEAM EN CUISINE



**1** La liste des courses : du bœuf, des carottes, des oignons, des pommes de terre, du beurre, du cidre, de la moutarde, de la farine, des herbes de Provence, du pain d'épices et du sucre.



**2** Morgane taille des morceaux de bœuf d'environ 4 cm de côté. Ils ne doivent être ni trop gros ni trop petits !

## Au menu : du bœuf, du cidre et de l'onctuosité

En ce moment, la team fait la part belle aux recettes traditionnelles et familiales. Mais on ne peut pas s'empêcher d'y ajouter notre petite touche ! Commençons par la carbonnade, cuisinée non pas à la bière mais au cidre (origines bretonnes obligent !). Servie avec des pommes de terre soufflées au four... un régal !



**3** Pour bien colorer les morceaux sans trop les cuire, mettez la cocotte sur feu fort. Mais n'oubliez pas de le baisser ensuite !



**4** La farine permet de lier la sauce et de la rendre onctueuse.





**5** Choisissez un cidre de qualité, brut de préférence. Le doux risquerait de rendre la recette trop sucrée.



**6** Pendant ce temps, coupez les pommes de terre pour les enfourner. Elles seront soufflées et légères.



**7** Choisissez de la moutarde forte et non douce ! Vous pouvez varier avec de la moutarde à l'ancienne.



**8** ... et on n'oublie pas de goûter ! Assaisonnez selon votre goût.





THOMAS DURIOT

## CARBONNADE AU CIDRE

Pour 4 personnes

**Préparation** 20 min

**Cuisson** 2 h

- 1 kg de viande de bœuf (à fondue)
- 1 kg de pomme de terre
- 4 carottes • 3 oignons
- 25 g de beurre • 75 cl de cidre brut
- 3 tranches de pain d'épices
- 30 g de farine
- 1 c. à soupe de sucre cassonade
- 2 feuilles de laurier
- 2 brins de thym
- 3 c. à soupe de moutarde forte

**1. Épluchez** les oignons et les carottes, coupez-les en rondelles. Dans une cocotte, faites fondre les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez le sucre pour faire légèrement caraméliser.

**2. Ajoutez** le thym et le laurier et placez les morceaux de viande dans la cocotte avec les carottes.

**3. Faites colorer** vivement jusqu'à ce que le mélange brunisse. Ajoutez la farine, mélangez puis versez le cidre dans la cocotte. Laissez mijoter à feu doux au moins 1 h 30 jusqu'à ce que la viande soit tendre.

**4. Coupez**, pendant ce temps, les pommes de terre en deux, badigeonnez-les d'huile d'olive, placez-les sur une plaque allant au four et enfournez-les pour 40 minutes.

**5. Ajoutez**, une demi-heure avant la fin de cuisson, les morceaux de pain d'épices tartinés de moutarde dans la cocotte et laissez-les fondre complètement. Servez bien chaud.





# Prix Maison&Travaux de la Rénovation

Avec **GRDF**

2018

FAITES-NOUS

PARTAGER L'HISTOIRE

DE VOTRE PROJET

**5**  
VOYAGES  
À GAGNER

AVEC NOTRE PARTENAIRE GRDF, NOUS LANÇONS LE  
QUATRIÈME PRIX DE LA RÉNOVATION MAISON&TRAVAUX.

POUR PARTICIPER AU PRIX  
M&T DE LA RÉNOVATION

Retrouvez toutes les informations dans le magazine en vente actuellement  
ou sur le site [www.maison-travaux.fr](http://www.maison-travaux.fr)

Remise des dossiers jusqu'au 13 avril.

**Maison&Travaux**



# Tomy Gousset

En se lançant dans l'aventure d'un deuxième restaurant, ce chef entend bousculer les codes de la gastronomie de papa. *Par Henri Yadan*

## SES TATOUAGES

« Yannick Alléno plaisantait toujours là-dessus au Meurice, c'était gentil, mais je travaille avec des manches longues pour ne pas trop les afficher. »

## L'OUVERTURE DE HUGO&CO

« Je l'ai appelé comme mon fils, Hugo, et j'y cuisine des tapas gastronomiques aux inspirations internationales, mais avec des produits français. »

## Des abats à toutes les sauces

« Ces produits réconfortants ne sont pas chers et mes clients raffolent de la tête de veau, des rognons et de la langue de bœuf. »

## LA CUISINE CAMBODGIENNE

« Des clins d'œil sur ma carte, comme la coriandre, la citronnelle et le sucre de palme, mais mon parcours va de l'école Ferrandi aux grandes tables étoilées. »



## Son potager bio

« C'est un partenariat avec Tomato & Co, au château de Courances, où j'ai sélectionné 30 légumes bio pour une livraison 3 fois par semaine. »

## Son ustensile

« Une râpe microplane, pour ajouter des zestes d'orange sur une joue de bœuf, du gingembre sur un poisson ou de la fève tonka sur du chocolat. »





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



# ON *like...* ou pas !

Produits ultra gourmands, trésors de terroir, initiatives originales... Un seul mot d'ordre dans cette sélection: le made in France! (sauf pour les images à découvrir sur le Net). *Par Alice Lili*



### Repas nomade

OK, on mange sur le pouce, mais ça n'empêche de préférer le fait-maison et les produits de qualité. Pour bien s'équiper, on choisit la marque Qwetch, spécialisée dans les contenants pour emporter sa nourriture. Le dernier-né ? Une boîte isotherme (pour plat chaud ou froid) d'une contenance de 50 cl et aux coloris peps. De 39,90 à 49,90 €, Qwetch.



### Pâte à tartiner comme à la maison

Le chocolatier lyonnais Voisin prouve qu'il existe des alternatives à l'huile de palme avec des pâtes à tartiner à l'huile de colza. Et ce n'est pas leur seul bon point : elles sont aussi artisanales, composées d'ingrédients 100 % d'origine naturelle (fève de cacao, noisette, lait, sucre, huile de colza). Quatre références : Authentique (praliné), Malakoff (praliné et noisettes), Noir intense (chocolat noir), Malakoff noir (chocolat noir et noisettes).

5,80 € (les 240 g), disponibles en ligne ou dans les boutiques Voisin.



### Farce maison

Le retour des recettes à l'ancienne se confirme avec des ustensiles d'antan que l'on pensait un peu disparus des cuisines. Ici, le poussoir à saucisses pour faire des chipolatas, des merguez ou encore des boudins maison. Une bonne formule si l'on veut maîtriser de bout en bout le dosage en sel, poivre, épices et gras. Il dispose de 4 entonnoirs (15, 19, 22 et 25 mm) et d'un serre-joint plastifié pour être fixé à la table.

69,50 €, La Bonne Graine.





## Consommateurs engagés

Être rémunéré plus justement, c'est le combat que mènent de nombreux producteurs. Certaines enseignes l'ont bien compris, à l'image d'Intermarché qui a décidé de soutenir les producteurs de la laiterie de Saint-Père-en-Retz (44), membre d'Agromousquetaires. À la clé ? Un lait baptisé « Les éleveurs vous disent merci » dont la moitié du prix de vente est reversé aux producteurs. Une jolie initiative.

**0,88 € la brique de 1 litre de lait demi-écrémé.**



## Les mauvaises habitudes mondiales

Plus fort qu'une étude sociologique ! Le photographe Gregg Segal fait poser des enfants du monde entier entourés des plats et aliments qu'ils mangent au quotidien. En un coup d'œil, on saisit l'omniprésence des produits transformés. Et les mauvais élèves sont plutôt aux USA et en Europe, où la surconsommation est reine.

**Greggsegal.com**  
(série « Daily Bread »).



## Production française

Famille Mary met en avant les meilleurs miels de nos régions. Que l'on soit plutôt Vendée, Paris, acacia des Landes, tilleul de Picardie ou garrigue de Lozère, on trouve forcément son pot avec plus de 14 références made in France. Une bonne raison de ressortir nos tartines grillées pour le matin (ou le goûter).

**De 6,90 à 8,90 € (selon la contenance), Famille Mary.**

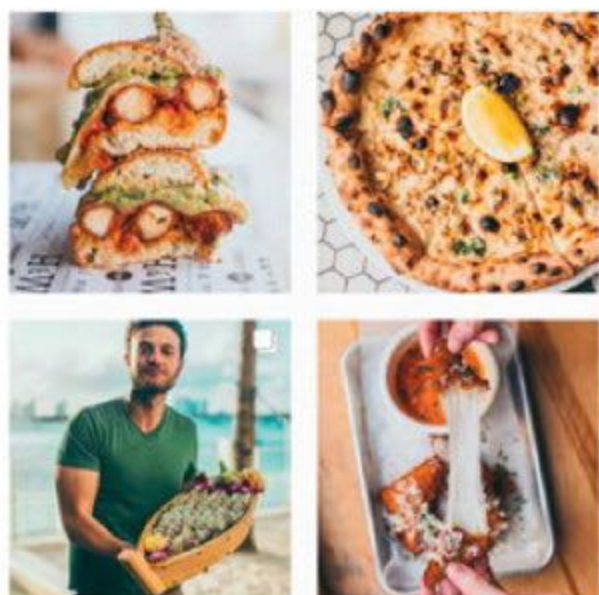


## Repéré sur Instagram

### Brunch boy

Lui, c'est Jeremy, et sa passion c'est manger ! Ce jeune New-Yorkais écume les restaurants de la ville en quête des meilleurs burgers, plats de pâtes ou hot dog. Son compte fait saliver, on vous aura prévenu !

**Instagram.com/brunchboys**



### Nouveau restaurant

Sacré meilleur restaurant du monde, le Noma, du chef René Redzepi, a fait peau neuve et rouvert ses portes pour la saison 2018 à Copenhague. Sobre, élégant et très nature, le lieu s'habille de murs en bois, de chaises design et minimalistes. Découvrez-en un peu plus chaque jour sur le compte Instagram du chef. Envie de s'y attabler ? Malheureusement, le restaurant affiche déjà complet jusqu'en septembre !

**Instagram.com/reneredzepinoma/**

### Gâteaux féériques

Ces créations très originales donneront de la couleur à vos soirées festives ! Elles nous viennent d'Australie, et le moins que l'on puisse dire, c'est que, là-bas, on voit les choses en grand ! Pour les plus petits gourmands, des cupcakes sont également élaborés, avec autant de créativité.

**Instagram.com/sweettooth\_canberra**





CRÉER SA BOITE

# ELLES ONT OSÉ POURQUOI PAS VOUS ?



JULIE DAUTEL

FONDATRICE DE ZEPHYR SOLAR



VALÉRIE MAS

FONDATRICE DE WENOW



INGRID MAISONNEUVE  
-CHÂINE

FONDATRICE DE SHOPILES



NELLY MEUNIER

FONDATRICE DE HOPFAMILY

## UNE IDÉE EN TÊTE OU DÉJÀ STARTUPPEUSE ?

Venez booster votre ambition, nourrir votre réflexion, développer votre réseau, échanger avec des rôles modèles, trouver un accompagnement et des financements...



### LES DATES À RETENIR

**BORDEAUX**  
26 MARS 2018

**LYON**  
25 AVRIL 2018

**TOULOUSE**  
17 MAI 2018

**STRASBOURG**  
7 JUIN 2018

**MARSEILLE**  
28 JUIN 2018

**PARIS**  
20 SEPTEMBRE 2018

JOURNÉE DE CLÔTURE

ÉLECTION DES 3 LAURÉATS AUX BE A BOSS AWARDS

Inscription et candidature sur [www.be-a-boss.com](http://www.be-a-boss.com)

En partenariat avec



Partenaires média



Organisé par





# On se dit tout

On vous a demandé sur



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

*Si l'on vous dit croque-monsieur, vous nous répondez ?*

**Charlotte T.** « Le régal de mon chéri Manu ! Je le fais comme une Normande, avec de la crème sur toutes les faces et jusqu'au bord, avec un bon jambon et un bon gruyère ! »

**Ju Lie** « Les soirs de flemme ! Béchamel, fromage, jaune d'œuf au milieu, accompagné d'une petite salade verte. Un régal. »

**Rémy A.** « Un croque-madame réalisé avec du pain de campagne et une béchamel maison, le tout gratiné au four. Un délice. »

**Sophie P.** « Un croque-monsieur chèvre miel !!! Un délice. »

**Roselyne G.** « Un croque banane chocolat. »

**Géraldine D.** « Un croque au poulet, gouda et moutarde !!! Un régal ! »

**Christelle F.** « Un croque-monsieur à base de saumon fumé. Un vrai délice. »

**Je cuisine, donc je mange** « À la béchamel, avec un bon pain de mie toasté ! »

*Et vous ?*



OKALINISHENKO\_FOTOLIA

## Des questions? Gourmand répond

**Mau:** Dans la recette de bundt cake 100 % américain au chocolat au lait, à quel moment doit-on ajouter les 100 g de beurre ?

*Bonjour. Il faut ajouter le beurre (coupé en morceaux) au chocolat pour les faire fondre ensemble.*

**Chrys:** Pour les mousses orange et chocolat, à quel moment faut-il mettre la Maïzena ? Et quel est l'intérêt de congeler la mousse au chocolat ? Et pourquoi mettre des blancs en neige dans la crème à l'orange ?

*Bonjour. Il s'agit d'une erreur, il faut réfrigérer les mousses au chocolat et non les congeler. Pour la Maïzena, mélangez-la au jus d'orange avant de l'incorporer aux jaunes d'œufs et au sucre. Faites épaissir ensuite la préparation sur feu doux, comme indiqué. Les blancs en neige permettent d'apporter de la légèreté, mais vous n'êtes pas obligé de les incorporer si vous souhaitez une crème plus dense.*

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

Facebook.com/gourmandmag

Twitter.com/gourmand\_mag

Instagram.com/gourmandmagazine

Vous postez une photo ? Taguez @gourmandmagazine et #gourmandmagazine



**Petits moelleux à la noix de coco et citron vert @lebasilik**

25/02/2018 12 ❤️ 1 🗨️

#gourmandmagazine #dessert  
#moelleux #vegan #noixdecoco



**Endives au jambon @susanne.edion**

12/02/2018 25 ❤️ 1 🗨️

#bechamel #cuisinefrancaise #cooking  
#gourmandmagazine #endives #gruyere



**Gratinée à l'oignon @lacuisinedecorine**

08/02/2018 2 ❤️ 0 🗨️

#homemade #gourmandmagazine



# AÏSSA MAÏGA

## « Manger un aliment de qualité médiocre peut me mettre de mauvaise humeur »

Diffusé en mars sur France 2, « Le rêve français », téléfilm en deux parties dans lequel l'actrice Aïssa Maïga tient le rôle féminin principal, sera rediffusé le 7 et 14 avril à 20h55 sur France Ô. *Par Nicole Réal*

**Vous êtes d'origine malienne et sénégalaise. Avez-vous grandi dans la culture de la cuisine africaine ?**

Ma famille étant originaire du nord du Mali, à la maison, je mangeais des plats régionaux. À l'école, à la cantine, évidemment, on nous servait de la cuisine traditionnelle française, et chez ma grand-mère adoptive, qui était française mais originaire du Vietnam, j'ai découvert dès l'âge de 6 ans la nourriture asiatique. Je mangeais même avec des baguettes.

**De ces trois cultures culinaires, laquelle préférez-vous ?**

Je les apprécie toutes les trois. En fait, j'ai eu beaucoup de chance de goûter très jeune toutes ces saveurs du monde.

**Quel est votre plat favori ?**

Difficile de choisir... Je dirais le fakoye, un plat du nord du Mali. La saveur exceptionnelle de cette viande de mouton servie avec du riz réside dans la sauce préparée avec une herbe très verte, qui est séchée, pilée puis réduite en poudre.

**Aimez-vous la cuisine épicée ?**

Du côté de ma famille malienne, les plats ne sont pas du tout pimentés. On laisse à chacun le soin d'assaisonner selon son goût. J'aime les épices mais, n'ayant pas grandi avec du piment dans la bouche, j'apprécie modérément les plats très relevés.

**Aimez-vous cuisiner ?**

Oui, mais pas tous les jours. En revanche, comme il est très important pour moi de bien manger, même si je n'ai pas le temps, si je rentre tard ou si je suis fatiguée, je préfère un plat simple mais bon. Manger un aliment de qualité médiocre peut me mettre de mauvaise humeur.

**De quelle manière privilégiez-vous la qualité ?**

J'achète surtout des aliments bio et locaux.

**Sur les tournages, la cuisine est-elle de bonne qualité ?**

Les menus de la cantine sont excellents et même, parfois, aussi bons qu'au restaurant. D'ailleurs, je suis souvent obligée de me refréner car, étant aussi gourmande que gourmet, je me retiens de grignoter.



*Aïssa Maïga : « Étant aussi gourmande que gourmet, je me retiens de grignoter. »*

**Quel est votre secret pour garder votre ligne mannequin ?**

De temps en temps, il faut laisser le corps se reposer, notamment le soir. Pour passer une bonne nuit, mieux vaut manger des légumes plutôt que des féculents, plus lourds à digérer.

**Êtes-vous tentée de suivre des régimes genre vegan ou sans gluten ?**

Non merci (rire) ! En fait, je suis un peu schizophrène parce que, lorsque je pense à la manière dont les animaux sont traités ou abattus, dans la seconde qui suit j'ai envie de devenir végétarienne. Mais c'est passager, je me limite à consommer moins de viande, de meilleure qualité.

**Quel est votre dessert préféré ?**

Mon chéri fait la meilleure tarte du monde et un riz au lait succulent. Je me débrouille pas mal pour la mousse au chocolat.

**Quel est l'aliment dont vous ne pourriez pas vous passer ?**

Le chocolat.



# Les nouveaux croque-monsieur



## ENFANTIN

On fait plaisir à toute la famille avec des croque-saucisse à la crème d'avocat, au fromage de chèvre et à la pomme. Une recette ultra facile et complète puisque l'on mange tout de même des fruits ! À retrouver p. 31.



## DÉTOURNEMENT

On ne mange pas les gaufres qu'en version sucrée, on les aime aussi salées et c'est encore mieux quand on en profite en croque-monsieur ! On y glisse de la crème, du saumon, du concombre et de l'aneth. À retrouver p.33.



## RÉGRESSIF

En dessert aussi, on bouscule les codes en proposant des croques briochés et, pour encore plus de gourmandise, on les associe à du chocolat et de la guimauve. Une association qui a fait ses preuves ! À retrouver p.38.



# Croque-cake à l'italienne

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 25 min

- 4 tranches de jambon cru
- 1,5 tranche de jambon blanc
- Quelques feuilles de basilic • 2 œufs
- 40 cl de lait • 15 cl de crème épaisse
- 80 g de mozzarella râpée
- 60 g de beurre • 50 g d'emmental râpé
- 12 tranches de pain de mie sans croûte
- 24 pétales de tomate séchée
- 60 g de farine • 4 c. à soupe de pesto
- Sel et poivre du moulin

**1. Beurrez** un moule à cake antiadhésif. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez les tranches de pain de mie à la taille du moule.

Fouettez les œufs et la crème dans un bol. Salez et poivrez.

**2. Faites fondre** le beurre dans une casserole sur feu moyen. Ajoutez la farine, mélangez. Versez le lait en plusieurs fois et faites épaissir en remuant. Mettez la mozzarella dans la casserole, puis faites-la fondre dans la béchamel sur feu très doux. Salez et poivrez.

**3. Tapissez** le fond du moule de pain de mie. Ajoutez 1 petite louche du mélange œufs et crème et un peu de pesto. Posez 1 demi-tranche de jambon blanc, 1 tranche de jambon cru, de la béchamel puis 8 pétales de tomate égouttés. Refaites ce montage deux fois. Terminez par du pain de mie. Nappez du reste de mélange œufs et crème, étalez le reste de béchamel et parsemez d'emmental râpé. Enfournez pour 25 minutes.

**4. Décorez** de feuilles de basilic et de jambon cru avant de servir.







## Croque-monsieur façon pudding au cheddar

Difficulté 

Pour 6 personnes **Préparation 45 min**

**Cuisson 45 min Repos 10 min**

### Pour le pudding :

- 120 g de tranches de jambon
- 6 œufs • 25 cl de lait • 1 yaourt à la grecque
- 120 g de cheddar râpé
- 60 g de beurre mou + 20 g pour le moule
- 25 g de gruyère râpé • 12 tranches de pain de mie
- 4 c. à soupe de moutarde de Dijon
- Sel et poivre

### Pour la sauce :

- 1 gros oignon • 1 gousse d'ail
- 15 cl de crème fraîche • 12 cl de lait
- 100 g de cheddar râpé • 15 g de beurre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 c. à café de moutarde de Dijon

**1. Préparez le pudding :** préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7).

Beurrez un moule à cake. Beurrez ensuite chaque tranche de pain, puis tartinez-les de moutarde. Recouvrez la moitié des tranches de pain de jambon et de cheddar. Formez des sandwiches en posant les tranches non garnies sur le dessus. Disposez-les debout dans le moule à cake. **2. Mélangez** au fouet les œufs, le lait, le yaourt et le gruyère dans un saladier, salez et poivrez. Versez la préparation dans le moule. Enfournez et faites cuire 45 minutes. Laissez tiédir au moins 10 minutes avant de démouler.

**3. Préparez la sauce :** pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites fondre le beurre dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir doucement, 5 minutes. Ajoutez la fécule en fouettant, puis versez la crème et le lait. Faites épaissir en mélangeant. Incorporez la moutarde et le cheddar, salez et poivrez. Faites cuire 5 minutes sur feu très doux. Laissez tiédir légèrement, puis lissez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

**4. Servez** le pudding chaud ou tiède avec la sauce.





TOMBINI\_SUCRESALE

# Croque-monsieur à l'avocat et aux tomates séchées

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 3 avocats bien mûrs • 1 citron (jus)
- 1 brin de basilic ou de coriandre
- 12 tranches de pain de mie complet
- 18 pétales de tomates séchées à l'huile
- 3 c. à soupe d'oignons frits

**1. Coupez** les avocats en deux, retirez les noyaux et pelez-les. Détaillez-les en fines lamelles. Répartissez-les sur 6 tranches de pain de mie, arrosez-les de jus de citron.

**2. Ajoutez** les tomates séchées égouttées, le basilic ciselé et saupoudrez d'oignons frits. Refermez les croque-monsieur avec les tranches de pain restantes.

**3. Faites griller** les sandwiches au four ou dans un appareil à croque-monsieur. Servez aussitôt.



# Croque-cake au speck et au fromage

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

- 12 tranches de speck • 50 cl de lait
- 12 plaques de fromage (emmental, cheddar)
- 40 g de beurre + pour le moule
- 16 tranches de pain de mie sans croûte
- 30 g de farine • Sel et poivre

**1. Faites fondre** le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en fouettant, puis le lait. Laissez légèrement épaissir, la béchamel doit rester fluide. Salez et poivrez.

**2. Graissez** un moule à cake. Coupez les tranches de pain de mie à la taille du moule. Garnissez-en le fond. Couvrez de plaques de fromage et de speck. Versez une petite louche de béchamel et recommencez l'opération à deux reprises. Terminez par une couche de pain de mie et couvrez de béchamel.

**3. Enfournez** pour 20 minutes. Servez avec une salade.

## Tour de main

Couvrez le plat et attendez 10 minutes avant de démouler et de couper en tranches.



# Twistez votre traditionnel croque-monsieur

Les enfants l'adorent (nous aussi d'ailleurs!), mais on a décidé de faire des infidélités au sempiternel duo jambon emmental. Pains plus originaux, sauces gourmandes... les idées ne manquent pas. *Par Kity Bachur*

L'avantage de ce plat vite fait, bien fait ? Accompagné d'une salade verte au printemps ou d'un bol de soupe en hiver, le croque-monsieur constitue un repas complet. Il apporte des glucides (pain), des protéines (jambon) et du calcium (fromage). Parfait pour les petits et grands gourmands ! On le sert aussi à l'apéritif : il suffit de le découper en petits carrés et d'y planter des pics en bois. Mais même si on ne se lasse pas de la version traditionnelle, rien ne vous empêche, avec un peu d'imagination et de créativité, de surprendre avec vos croque-monsieur.

## JE TROQUE MON PAIN DE MIE CONTRE...

### • Du pain de campagne

Ses grandes et belles tranches apportent une note encore plus croustillante que le pain de mie. On les taille un peu épaisses, car trop fines, elles ne retiendront pas le fromage fondu. Le must : des tranches de pain Poilâne.

### • Du pain pita

Voyagez dans l'assiette avec des croque-monsieur réalisés avec ces petits pains venus du Moyen-Orient, surtout consommés en Grèce, en Turquie et au Liban. Ce sont des sortes de galettes assez fines, que l'on ouvre en deux pour les garnir, selon les pays, de kebab, de falafels, de crudités... Alors pourquoi pas de jambon et de fromage ? Il suffit mettre ces ingrédients à l'intérieur et de faire ensuite dorer les pitas au four.



NATASHA BREEN\_ADOBESTOCK



KAJAKIK\_GETTYIMAGES

### • Des tortillas

Cette fois, on prépare des croque-monsieur aux accents mexicains ! Ces délicieuses galettes de blé servent habituellement à préparer des burritos (sorte de crêpes garnies de viande hachée ou de poulet). Pour encore plus d'originalité, roulez vos croque-monsieur dans les tortillas comme vous le feriez avec des crêpes et faites-les cuire au four. Tranchez-les ensuite en rondelles et servez-les à l'apéritif. Succès garanti !

### • Du pain aux céréales

Les délicieuses petites graines que renferme ce pain vont apporter une note de croquant et une saveur particulière à vos croque-monsieur. On l'utilise comme du pain de campagne.



### • De la brioche

Pour une version sucrée-salée, taillez des tranches de brioche un peu épaisses. Sur l'une d'elles, déposez vos ingrédients préférés. Recouvrez ensuite avec une seconde tranche, puis faites dorer à feu doux à la poêle avec un peu de beurre. Vous obtiendrez un fondant inégalé.

### JE LE NAPPE AVEC UNE SAUCE...

#### • Béchamel

La tradition, ça a du bon ! Cette sauce apporte un moelleux incomparable. Vous pouvez l'enrichir de fromage râpé (type gruyère ou emmental) pour la transformer en sauce Mornay. Et pour une note de fantaisie, on adopte le cheddar ou la mimolette, qui donneront une jolie couleur orangée à vos croques !

#### • À la moutarde

On accompagne souvent nos croques d'une pointe de moutarde. Alors, pourquoi ne pas les préparer avec une sauce qui en contient ? Rien de plus facile : mélangez crème fraîche, moutarde, emmental râpé et échalotes finement émincées.

#### • Barbecue et oignons rouges

Faites revenir des oignons taillés en lamelles dans un peu de beurre. Une fois qu'ils sont dorés et légèrement caramélisés, ajoutez de la sauce barbecue et remuez. Elle se marie très bien avec le cheddar.

#### • Verte

Hachez des feuilles de basilic, de persil et de roquette. Ajoutez de l'ail écrasé. Délayez avec

du jus de citron et de l'huile d'olive. À marier avec de la mozzarella et du jambon de Parme.

#### • Au chèvre

Écrasez un morceau de fromage de chèvre frais puis délayez avec de la crème fraîche. Ajoutez ensuite des brins de ciboulette ciselés. Idéal pour apporter une note de fraîcheur à un croque-monsieur. Vous pouvez également ajouter des rondelles de tomate en saison.

#### • À la tomate

Mélangez de la sauce tomate (ou du ketchup si vous avez envie d'une note sucrée-salée) et de la crème fraîche. Délicieuse avec des saucisses de Strasbourg taillées dans le sens de la longueur (à mettre à la place du jambon).

#### • Aux champignons

Taillez des champignons de Paris en lamelles et faites-les revenir avec une échalote finement hachée. En parallèle, préparez une sauce béchamel. Lorsqu'elle est prête, mélangez les deux préparations et garnissez-en vos croques.

### ET LA CUISSON ALORS ?

Évidemment, on peut les glisser au four, mais il existe de nombreux modèles de grille-pain pour sandwiches et paninis, parfaits pour les faire toaster. Certains gaufriers sont aussi dotés de plaques pour les croques !





# Croque veggie poireau, beaufort et noisettes

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

- 1 botte de poireaux
- 75 cl de lait
- 250 g de beaufort râpé
- 60 g de beurre
- 12 tranches de pain de campagne
- 60 g de noisettes
- 60 g de farine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Muscade • Sel et poivre

**1. Coupez** l'extrémité et les premières feuilles des poireaux. Fendez-les, émincez-les et rincez-les soigneusement. Mettez-les dans une sauteuse avec l'huile, puis faites-les étuver une quinzaine de minutes sur feu doux. Salez, poivrez et réservez.

**2. Faites chauffer** le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez 2 minutes au fouet sur feu moyen. Versez peu à peu le lait en fouettant et faites cuire sur feu moyen jusqu'à épaississement de la sauce. Salez, poivrez, ajoutez quelques pincées de muscade et la moitié du beaufort. Couvrez et laissez fondre hors du feu.

**3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Placez 6 tranches de pain sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez-les d'un peu de béchamel, puis des poireaux. Posez les tranches de pain restantes, puis recouvrez du reste de béchamel. Parsemez du beaufort restant et de noisettes. Enfournez pour 15 à 20 minutes. Dégustez dès la sortie du four.



DESLANDES\_SUCRESALE







# Croque-monsieur grillé au fromage, jambon, pesto et épinards

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 6 tranches de jambon
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 12 tranches de gouda ou d'édam
- 60 g de beurre
- 12 tranches de pain de campagne épaisses
- 6 c. à soupe de pesto

**1. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7). Rincez et séchez les pousses d'épinards.

**2. Étalez** le pesto sur 6 tranches de pain. Disposez une tranche de fromage, puis une tranche de jambon pliée, quelques pousses d'épinards et une autre tranche de fromage. Recouvrez des tranches de pain non garnies.

**3. Mettez** le beurre à chauffer dans une poêle puis faites dorer les croques 2 minutes sur chaque face. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et poursuivez la cuisson 10 minutes au four, pour bien faire fondre le fromage.

**4. Servez** avec une salade.







## Croque veggie patate douce, avocat et ricotta

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

- 3 avocats • 2 grosses patates douces
- 1 citron (jus) • 100 g de roquette
- 150 g de ricotta
- 12 tranches de pain de campagne
- 1 c. à soupe de sésame doré
- Huile d'olive • Sel et poivre 5 baies

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Pelez les patates douces et coupez-les en tranches. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Huilez-les au pinceau, salez, donnez quelques tours de moulin à poivre. Enfournes pour 20 minutes.

**2. Faites chauffer** un filet d'huile dans une poêle et mettez les tranches de pain à dorer deux par deux, en ajoutant un peu d'huile à chaque fois.

**3. Rincez** la roquette et essorez-la. Ouvrez, dénoyautez et pelez les avocats. Détaillez-les en lamelles et arrosez-les de jus de citron.

**4. Tartinez** 6 tranches de pain de ricotta, salez et poivrez. Recouvrez de salade, de rondelles de patate douce et d'avocat. Parsemez de graines de sésame. Recouvrez d'une tranche de pain non garnie et servez.



# Croque grillé au porc et au fromage

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 2 h 30 Repos 10 min

Pour la viande : • 750 g d'épaule ou d'échine de porc en morceaux

- 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 25 cl de soda au cola
- 15 cl de bouillon de poulet
- 3 cl de rhum • 3 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 2 c. à soupe de farine
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à café de piment en poudre
- Sel et poivre

Pour les sandwiches :

- 100 g de cheddar ou d'emmental râpé • 60 g de beurre mou
- 12 tranches de pain de campagne
- Quelques cornichons

**1. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un saladier, réunissez la farine, le piment, salez et poivrez. Ajoutez les morceaux de porc, mélangez afin de bien les enrober.

**2. Faites chauffer** l'huile dans une cocotte en fonte et saisissez le porc de tous les côtés sur feu vif. Réservez. Versez le rhum et le soda dans la cocotte et grattez le fond afin de décoller les sucs de cuisson. Ajoutez l'ail et l'oignon pelés et hachés, le concentré de tomate, la cassonade et le bouillon, mélangez. Remettez le porc dans la cocotte, couvrez et enfournez. Baissez aussitôt la température du four à 150 °C (th. 5). Laissez cuire 2 heures.

**3. Retirez** la cocotte du four et laissez reposer 10 minutes. Égouttez la viande et débarrassez-la dans un plat, puis effilochez-la en utilisant deux fourchettes. Ajoutez un peu de jus de cuisson et réservez.

**4. Beurrez** les tranches de pain des deux côtés. Faites-les dorer à la poêle. Recouvrez généreusement 6 tranches de pain de porc effiloché. Parsemez de fromage râpé. Recouvrez d'une tranche de pain non garnie. Faites cuire les sandwiches au four ou à la poêle, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Servez aussitôt avec quelques cornichons.

### Le saviez-vous ?

Le cheddar fermier est de couleur crème (à l'instar du cantal). Vous en trouverez chez votre fromager. Évitez les tranches orange à la composition douteuse !





## Bon à savoir

L'eau glacée permet de stopper la cuisson des asperges et de fixer leur jolie couleur verte.

# Croque-monsieur printanier aux asperges et au saumon

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 25 min Cuisson 20 min

- 6 tranches de saumon fumé
- 1 botte de fines asperges vertes
- 3 boules de mozzarella • 60 g de beurre
- 12 tranches de pain de campagne complet
- Sel

1. Rincez les asperges, coupez les extrémités. Faites-les cuire 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les aussitôt dans l'eau glacée puis égouttez-les.
2. Déposez 6 tranches de pain sur une plaque. Recouvrez-les d'une tranche de saumon, de lamelles de mozzarella et d'asperges. Recouvrez d'une tranche de pain et beurrez le dessus.
3. Faites cuire les croques deux par deux pendant 5 minutes dans un appareil à croque-monsieur ou une presse à panini. Servez aussitôt.



**À servir  
avec**

Une mayonnaise  
maison au  
citron.

## Croque-cake au poisson

Difficulté 

Pour 4 personnes Préparation 20 min

Cuisson 45 min Repos 5 minutes

- 600 g de filet de poisson blanc (bar, cabillaud)
- 1 oignon nouveau • 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboulette • 1 œuf + 2 blancs
- 30 cl de crème fraîche entière
- 50 g de fromage frais type Philadelphia
- 12 tranches de pain de mie sans croûte
- 70 cl de fumet de poisson • 5 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de muscade • Sel et poivre

- 1. Pelez et hachez** l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 5 minutes avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Dans un bol, fouettez la crème avec l'œuf, les blancs et la muscade, salez et poivrez. Ciselez la ciboulette.
- 2. Faites chauffer** le fumet et pochez-y le poisson 15 minutes. Égouttez-le, salez, poivrez et écrasez la chair en incorporant le fromage frais, l'ail et l'oignon, la moitié de la ciboulette et l'huile d'olive restante. Mélangez.
- 3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Graissez un moule à cake. Coupez les tranches de pain de mie à la taille du moule. Garnissez-en le fond. Répartissez une couche de crème puis de poisson. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfournez pour 25 minutes (couvrez en cours de cuisson si la surface colore trop vite).
- 4. Patientez** 5 minutes puis démoulez délicatement et saupoudrez du reste de ciboulette.



# Croque-saucisse façon panini, crème d'avocat au fromage frais et pomme

Difficulté 

Pour 6 personnes

**Préparation** 25 min

**Cuisson** 20 min

- 12 saucisses de porc artisanales
- 1 pomme granny-smith • 1 avocat mûr
- 1/2 citron (jus) • 1 Petit Billy
- 150 g d'emmental râpé
- 12 tranches de pain de mie complet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

**1. Ouvrez** l'avocat et dénoyautez-le. Récupérez la chair à la petite cuillère et mettez-la dans un bol. Écrasez-la à la fourchette et ajoutez le jus de citron. Ajoutez le Petit Billy, poivrez et mélangez.

**2. Faites chauffer** l'huile dans une poêle et mettez les saucisses à cuire une dizaine de minutes, en les tournant régulièrement. Débarrassez-les sur du papier absorbant puis coupez-les en rondelles. À l'aide d'une râpe à gros trous, râpez la pomme.

**3. Tartinez** les tranches de pain de crème d'avocat. Répartissez les saucisses sur la moitié des tranches, puis la pomme et le fromage râpé. Couvrez d'une tranche de pain, face tartinée en dessous.

**4. Faites chauffer** un appareil à croque-monsieur ou à panini. Passez les croques deux par deux dans l'appareil et dégustez sans attendre.





# Croque-monsieur et croque-madame à la confiture d'oignon

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 6 tranches de jambon
- 4 gros oignons
- 6 œufs
- 12 tranches d'emmental
- 160 g de beurre
- 24 tranches de pain de campagne assez fines
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 2 c. à café de sucre
- Huile de tournesol
- Sel et poivre

**1. Préparez les croque-monsieur :** pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir 5 minutes dans une casserole avec 40 g de beurre. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes sur feu très doux, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez le sucre et le vinaigre, salez, poivrez, prolongez la cuisson 5 minutes sur feu vif.

**2. Beurrez** 12 tranches de pain. Recouvrez-les d'une demi-tranche de jambon et d'une tranche de fromage. Répartissez dessus les oignons confits. Recouvrez d'une tranche de pain et beurrez le dessus. Faites cuire les croques deux par deux dans un appareil à croque-monsieur ou une presse à panini.

**3. Préparez les croque-madame :** faites chauffer un peu l'huile dans une poêle. Cassez les œufs et faites-les cuire 5 minutes sur feu moyen. Le jaune doit rester coulant. Salez et poivrez. Déposez 1 œuf sur 6 croque-monsieur et servez.



**Plus de goût ?**

*Vous aimez les fromages plus forts ? Utilisez du comté affiné 9 mois.*





## Croque-gaufres de pomme de terre à la crème, saumon, concombre et aneth

Difficulté   
Pour 6 personnes

**Préparation** 50 min **Cuisson** 30 min

- 600 g de pommes de terre • 2 petits oignons
- 1 c. à soupe d'aneth ciselé • 3 œufs
- 2 c. à soupe de crème épaisse • 60 g de farine
- Huile de tournesol • Sel et poivre

- Pour la garniture :**
- 6 tranches de saumon fumé
  - 1 concombre • 2 c. à soupe d'aneth ciselé
  - 200 g de crème épaisse

**1. Pelez** les pommes de terre et les oignons et râpez-les. Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs, la crème, la farine, l'aneth, du sel et du poivre. Incorporez les pommes de terre et les oignons. **2. Faites chauffer** un appareil à gaufres et huilez-le. Versez 2 cuillerées à soupe de préparation dans chaque alvéole. Refermez et laissez cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. **3. Lavez** le concombre, séchez-le et tranchez-le finement. Recouvrez la moitié des gaufres d'une cuillerée à soupe de crème. Ajoutez quelques rondelles de concombre et 1 tranche de saumon. Parsemez d'aneth et recouvrez d'une gaufre non garnie. Servez aussitôt.





**À servir  
avec**

*Une salade de  
gésiers de canard  
vinaigrée.*

## Croque-sandwich au comté et aux myrtilles

Difficulté



Pour 6 personnes

**Préparation 10 min**

**Cuisson 20 min**

- 150 g de comté en fines tranches
- 60 g de beurre
- 12 tranches de pain de mie
- 1 pot de confiture de myrtille

**1. Tartinez** 6 tranches de pain de mie de confiture de myrtille et recouvrez-les de lamelles de comté. Recouvrez d'une tranche de pain non garnie et beurrez le dessus.

**2. Faites chauffer** une grande poêle avec une noisette de beurre. Déposez les deux premiers sandwiches et faites-les cuire jusqu'à ce que le pain soit légèrement grillé. Retournez-les et cuisez l'autre face.

**3. Faites cuire** les autres croques de la même façon. Le fromage doit être fondant et le pain croustillant. Coupez les croques en deux et dégustez aussitôt.



# Croque-gaufre

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 1 h

Pour les gaufres : • 3 œufs

• 50 cl de lait • 100 g de beurre

• 10 cl de crème liquide

• 300 g de farine

• 1 sachet de levure

• 3 pincées de sel

Pour la garniture :

• 24 fines tranches de bacon

• 12 œufs • Sel et poivre

**1. Préparez les gaufres :** versez le lait et la crème dans une casserole. Ajoutez le beurre en parcelles et le sel. Faites chauffer sur feu doux. Versez la farine dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la levure et les œufs. Faites tourner en incorporant le mélange lait et crème. Mixez jusqu'à obtenir une pâte lisse et mousseuse.

**2. Faites chauffer** un gaufrier. Versez une petite louche de pâte sur toute la surface, rabattez le couvercle et laissez cuire 4 minutes environ. Ôtez les gaufres, réservez-les au chaud. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

**3. Laissez chauffer** le gaufrier. Déposez-y les tranches de bacon et faites-les griller 5 minutes. Débarrassez-les aussitôt sur du papier absorbant.

**4. Cassez** 2 œufs dans les alvéoles et laissez cuire jusqu'à ce que le blanc soit coagulé et le jaune encore coulant. Salez et poivrez. Retirez-les délicatement et faites cuire le reste des œufs de la même façon.

**5. Placez** quelques tranches de bacon et 1 œuf au plat sur chaque gaufre. Servez aussitôt.



## À l'anglaise

Servez ces croques au petit déjeuner avec une boisson chaude et un jus d'orange !



### Bon à savoir

*Il est nécessaire de faire légèrement durcir le pain de mie s'il est frais. Sinon, achetez-le la veille et cuisinez-le le lendemain. Il sera un peu rassis et conviendra très bien.*



B.MARIELE VGALT\_PRISMAPIX

## Croque familial

Difficulté

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

- 4 tranches de jambon blanc
- 30g de fromage râpé (emmental, gruyère, comté...)
- Beurre • 1 pain de mie non tranché
- Sel et poivre

Pour la béchamel: • 50cl de lait entier • 30g de beurre  
• 20g de fromage râpé (emmental, gruyère, comté...) • 30g de farine

**1. Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Coupez la croûte supérieure du pain de mie dans la longueur si elle est trop bombée. Enfournez-le pour 10 minutes. Une fois qu'il est légèrement durci, coupez-le en trois dans la longueur. Tartinez légèrement de beurre chaque tranche. Réservez. Ramenez la température du four à 180 °C (th. 6).

**2. Préparez la béchamel:** faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez. Versez le lait et fouettez. Salez et poivrez. Laissez cuire tout en mélangeant jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Ajoutez le fromage et mélangez.

**3. Coupez** les tranches de jambon dans la longueur si besoin (pour les adapter à la largeur du pain de mie). Tartinez généreusement de béchamel la tranche de base. Posez 2 tranches de jambon et saupoudrez de gruyère. Superposez la deuxième tranche de pain et répétez l'opération. Terminez par la tranche supérieure, une couche de béchamel et de fromage râpé. Enfournez pour 15 minutes.





## Croque chocolat, banane et noix de pécan

Difficulté   
 Pour 6 personnes

**Préparation** 20 min **Cuisson** 6 min

- 2 bananes
- 75 g de beurre ramolli
- 12 tranches de pain de mie
- 100 g de chocolat noir
- 30 g de noix de pécan

- 1. Beurrez** très légèrement les tranches de pain de mie. Cassez le chocolat en petits carrés et répartissez-les au centre de 6 tranches beurrées. Ajoutez les noix de pécan grossièrement concassées.
- 2. Pelez** les bananes, coupez-les en rondelles et répartissez-les sur les tartines.
- 3. Recouvrez** avec les tranches beurrées restantes et faites griller les sandwiches au gril à croque-monsieur 2 à 3 minutes.
- 4. Coupez** les croques en deux dans la diagonale. Dégustez chaud.



# Croque choco-guimauve

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 15 min

- 60 g de beurre
- 12 tranches de brioche ou de pain de mie
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 18 guimauves

1. **Préchauffez** un appareil à croque-monsieur. Beurrez les tranches de pain sur une face. Râpez le chocolat. Coupez les guimauves en deux dans l'épaisseur.
2. **Répartissez** le chocolat haché et les guimauves sur 6 tranches de pain, face beurrée en dessous. Recouvrez des tranches de pain restantes, face beurrée sur le dessus.
3. **Faites-les cuire** deux par deux dans l'appareil à croque-monsieur. Coupez-les en deux dans la diagonale puis servez.



### La touche en plus

En saison, ajoutez des lamelles de fraise, de cerise ou de poire.



# Tout est (vraiment) bon dans le jambon ?

IN-DIS-PEN-SABLE, gourmand, pratique... C'est l'aliment que nous achetons tous, à quelques exceptions près, au moins une fois par semaine. Mais comment bien le choisir ? *Par Céline Roussel*



## 1 - PAS SI GRAS

Bonne nouvelle, au rayon charcuterie, le jambon blanc (ou cuit) est sans doute le produit le moins gras. Découenné et dégraissé, il ne présente, en général, pas plus de 2 à 3 % de lipides, ce qui reste bien inférieur aux taux de lipides observés dans les autres charcuteries (avoisinant les 20 à 40 % de gras). Quant au jambon cru, il est légèrement plus gras (environ 15 % de lipides). Mais vu qu'il se présente en tranches fines (de 30 g), et donc qu'on en mange moins, cet apport revient à peu près au même que pour le jambon blanc.

*Les nutritionnistes estiment qu'un adulte peut manger 2 tranches de jambon (cru ou cuit) 2 à 3 fois par semaine, pas plus.*

## 2 - ATTENTION AU SEL ET AUX NITRITES

On compte en moyenne 1 g de sel dans une tranche de jambon blanc de 50 g, ou dans une tranche de jambon cru de 30 g, ce qui est beaucoup. Or, une forte consommation de sel favorise l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Quant aux nitrites, injectés sous forme de sels nitrités (E249, E250) dans la quasi-totalité des jambons, ils sont utilisés pour lutter contre les bactéries et donner au produit cette belle couleur rose. Mais ils peuvent se transformer en nitrosamines, des substances aujourd'hui associées à l'apparition de cancers. On trouve néanmoins aujourd'hui des références avec moins de sel et/ou sans nitrites.

## 3 - S'Y RETROUVER DANS LES APPELLATIONS

Les mentions « supérieur », « choix » ou « standard » sont des marqueurs de qualité du jambon.

Le jambon « supérieur » ne contient ni gélifiant ni polyphosphate et moins de 1 % de sucre. Celui de « choix » ne contient pas de gélifiant et l'ajout de phosphates est limité à 0,02 %. Dans le jambon « standard », tout est autorisé. D'autres appellations renvoient aux recettes de fabrication, comme cuit « à l'étouffée » (dans un emballage étanche), « au torchon » (dans un bouillon entouré d'un linge), ou à l'os (cuit avec son os, qui a ensuite été enlevé). Et là, c'est selon vos goûts !

## 4 RÈGLES POUR CHOISIR SON JAMBON

1 - **Cru ou cuit**, cela revient au même au niveau des apports en gras. En revanche, veillez toujours à acheter du porc français (logo Le Porc français).

2 - **Pour le jambon blanc**, préférez le « supérieur », qui contient moins d'additifs et jamais plus de 1% de sucre. (À noter que le jambon artisanal contient d'une façon générale moins d'additifs).

3 - **« À teneur réduite en sel »**, pourquoi pas, mais à condition de ne pas en manger plus !

4 - **« Sans nitrite »**, c'est l'idéal. Mais si vous choisissez un jambon contenant des sels nitrités (E249 et E250), veillez à ce que la liste d'ingrédients présente aussi de l'acide ascorbique (E300) ou de l'ascorbate de sodium (E301) qui neutralisent partiellement la nocivité des nitrites.



# À Saint-Germain-en-Laye avec Patrick Kämppler

Le dîner de la Confédération française de la boucherie, dans la cité où naquit Louis XIV, nous a permis de découvrir le talent d'un chef, et sa belle recette. *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Patrick Kämppler ne se lasse jamais du cadre dans lequel il officie. Le Pavillon Henri IV est un lieu unique gorgé d'histoire.

**L**es recettes des pommes soufflées et de la sauce béarnaise y furent inventées ! À 20 minutes de la capitale, le Pavillon Henri IV, dont la terrasse surplombe la vallée de la Seine, en garde encore le souvenir. Le lieu de naissance du Roi-Soleil est aujourd'hui le repaire gourmand de Patrick Kämppler, un chef qui a décroché son brevet au lycée hôtelier de Marseille avant de s'installer au ministère de l'Intérieur pendant son service militaire. Il rejoint ensuite les coulisses de l'hôtel Martinez, à Cannes, puis la brigade de Joël Robuchon, chez Laurent. Ici, il s'applique à concocter une cuisine bourgeoise avec des produits de saison de toute première fraîcheur. Une méthode de travail très séduisante. À tel point que l'on a eu du mal à le quitter après qu'il nous a préparé l'une de ses spécialités maison...

**9 heures.** Le boucher Yann Pescheur (ça ne s'invente pas) nous attend devant sa boutique pour nous présenter des poulets de Challans.

**9h30.** Le chef est content, il a de la bonne marchandise et fait la liste des courses, en espérant ne rien oublier pour préparer sa recette.

**10heures.** Veste sur les épaules, Patrick aiguisé ses couteaux et commence à détailler ses minilégumes croquants. On en mangerait !

**10h30.** Généreux, il tient à préparer son plat avec un grand vin rouge. On ne va pas s'en plaindre...

**11heures.** Ça flambe en cuisine, la casserole prend feu, mais le chef assure, c'est fait exprès.

**11h30.** Patrick goûte sa sauce au vin, et un sourire s'affiche sur ses lèvres, ça promet !

**12heures.** Une dernière touche, et l'heure de la dégustation approche. Dans la salle historique, les agapes peuvent enfin commencer.



Brillante, fluide et homogène, cette sauce au vin est un plaisir pour les yeux et les papilles !



# Suprême de poulet du Pavillon Henri IV



Pour 4 personnes

**Préparation 35 min Cuisson 35 min**

**Vin conseillé: un moulis, Château Maucaillou.**

- 4 suprêmes de poulet de 200 g • 1 rutabaga de 200 g
- 1 botte d'oignons nouveaux • 1 botte de minipoireaux
- 1 botte de minibetteraves • 1 botte de mininavets
- 1 botte de minicarottes • 2 échalotes • 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym • 150 g de beurre
- 2 verres de vin rouge • 10 cl de jus de poulet
- Fleur de sel et poivre



- 1. Épluchez** tous les légumes en conservant les fanes, et détaillez le rutabaga en quartiers. Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez séparément les oignons, poireaux, navets et carottes, chacun pendant 2 minutes. Faites ensuite de même avec le rutabaga puis les betteraves pendant 4 minutes, et réservez dans une eau froide.
- 2. Versez** le vin dans une casserole à feu fort, faites-le flamber, ajoutez alors l'échalote épluchée, le thym, et l'ail. Salez, poivrez, incorporez les deux tiers du jus de poulet et laissez réduire pendant 5 minutes à feu doux. Filtrez le mélange réduit, ajoutez 50 g de beurre hors du feu, mélangez, assaisonnez et réservez à couvert.
- 3. Mettez** 50 g de beurre dans une sauteuse à feu doux, laissez mousser, déposez les suprêmes préalablement assaisonnés et laissez-les dorer 3 minutes sur chaque face en les arrosant. Réservez.
- 4. Déposez** les légumes précuits ainsi que le restant de jus de poulet dans une casserole. Laissez mijoter pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite la betterave, laissez cuire encore 1 minute puis débarrassez.
- 5. Posez** le suprême dans une assiette, alternez les légumes, parsemez de quelques pousses de betteraves, des grains de fleur de sel et versez 1 cuillerée de sauce au vin rouge tout autour. Servez chaud.

## Le truc du chef

*Pour éviter une sauce acide, faites flamber le vin en penchant la casserole sur la flamme ou allumez-le avec un briquet.*



Son adresse : Le Pavillon Henri IV,  
19-21 rue Thiers, 78100 Saint-Germain-en-Laye.  
Tél. 01 39 10 15 15. Pavillonhenri4.fr



# Abonnez-vous à



Visuels non contractuels

Le magazine des cuisiniers en herbe ! Profitez des vacances de Pâques pour savorez des moments de cuisine avec vos enfants.

Des recettes belles et simples, des jeux, des éléments de déco à faire soi-même... tout pour vous permettre de passer de beaux moments de partages et de rigolades !



1 AN  
= 26 NUMÉROS  
+  
EN CADEAU  
GOURMAND KIDS

Soit  
**49%**  
de réduction\*

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

+ simple, + rapide, abonnez-vous sur [abopressemag.fr](http://abopressemag.fr)

## BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR [gourmandabo.com](http://gourmandabo.com) ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG394

☒ **Oui, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n°**  
+ En cadeau Gourmand Kids spécial Pâques au prix de 39€  
seulement au lieu de 76,70€\*, **soit 49% de réduction.**

Ci-joint mon règlement

☐ Chèque à l'ordre de PGP

☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

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

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG394

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :  Ville :

email :  @

J'accepte de recevoir des informations et des offres commerciales de la part de :

☐ Gourmand

☐ Des partenaires du magazine Gourmand

\* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par pli séparé, le magazine Gourmand KIDS spécial Pâques. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95€, et le magazine Gourmand KIDS au prix de 4,50€. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex. Dans la limite des stocks disponibles



# Les 15 jours de menus



La rhubarbe, on la cuisine en compote, rôtie et braisée... dans des recettes bien souvent sucrées. Mais sachez qu'elle se marie très bien avec de la viande blanche comme du porc ou de la volaille. Plat simple et original, de la rhubarbe enroulée dans des côtelettes de porc et jambon. À découvrir p. 49.



## SIMPLISSIME!

Une compotée de rhubarbe chapeautée de meringue aérienne légèrement sucrée, pour un dessert facile à réaliser (à retrouver p. 46).



## ET AUSSI

- ✓ Notre week-end spécial pickles faits maison (p. 51).
- ✓ Nos 3 recettes de pizzas ensoleillées (p. 60).



## Variante

Si vous n'aimez pas les abats, vous pouvez réaliser cette recette avec un rôti de veau.

Suggestions d'entrées  
qui vont bien

- Terrine de légumes aux œufs
- Crème de romanesco au parmesan

ou

- Tartare de poisson blanc

Cette recette est à retrouver  
sur notre site :

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

### Mon plat

## Ris d'agneau poêlés, rhubarbe et tomates confites

Pour 4 personnes

**Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min **Repos** 2 h

- 400 g de ris d'agneau • 4 tiges de rhubarbe • 4 brins de romarin
- 20 g de beurre • 150 g de tomates confites • 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de cardamome • 1 filet d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Faites dégorger** les ris d'agneau 2 heures dans un saladier rempli d'eau froide légèrement vinaigrée, en changeant l'eau si besoin, jusqu'à ce qu'ils deviennent bien blancs.

**2. Blanchissez-les** 5 minutes environ à petit bouillon dans une casserole d'eau, démarrage à froid. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et égouttez-les sur du papier absorbant. Débarrassez-les délicatement des petites peaux, coupez-les en morceaux, salez et poivrez.

**3. Chauffez** une poêle avec l'huile, colorez-les 5 minutes à feu vif. Réservez au chaud.

**4. Pelez** la rhubarbe et coupez-la en morceaux. Blanchissez-les 1 minute à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Séchez-les avec du papier absorbant.

**5. Chauffez** une poêle avec le beurre, colorez la rhubarbe. Ajoutez le miel et la cardamome et cuisez 1 minute à feu doux, ajoutez les tomates et le romarin. Servez les ris d'agneau poêlés, accompagnés de rhubarbe et des tomates confites.

### Mon dessert

## Pain perdu brioché à la vanille et à la cannelle

Pour 4 personnes

**Préparation** 10 min **Cuisson** 25 min

- 2 œufs • 100 g de beurre • 50 cl de lait
- 1 gousse de vanille • 250 g de pain brioché
- 100 g de sucre en poudre
- Sucre glace • Cannelle en poudre

**1. Versez** le lait dans une casserole. Ajoutez la gousse de vanille fendue et grattée, 80 g de sucre et portez à ébullition. Laissez refroidir.

**2. Battez** les œufs en omelette avec le sucre restant dans un cul-de-poule. Coupez le pain brioché en 8 tranches épaisses.

**3. Faites chauffer** 25 g de beurre dans une poêle, lorsque le beurre est chaud, plongez rapidement 2 tranches de pain brioché dans le lait puis passez-les dans l'œuf. Mettez-les dans la poêle, faites les dorer de chaque côté. Réitérez l'opération avec les 6 tranches de pain brioché restantes.

**4. Disposez** sur les assiettes et saupoudrez de sucre glace et de cannelle en poudre.



Star du marché

# La rhubarbe

Le plus souvent consommée à la manière d'un fruit, elle se range pourtant du côté des légumes ! D'ailleurs, elle est délicieuse en sauce, pour accompagner un poisson.

**RICHE EN EAU  
(ENVIRON 90 %)**

... et très peu sucrée, la rhubarbe est un véritable aliment minceur : elle ne contient que 15 kcal/100 g !

**SES FEUILLES  
SONT TOXIQUES !**  
Elles sont gorgées d'acide oxalique. Veillez à ne consommer que ses jolies tiges colorées qu'il faudra éplucher soigneusement.

## La saison de la rhubarbe

Elle coïncide avec l'arrivée du printemps. Elle reste ensuite disponible jusqu'à la fin des beaux jours (septembre).

**SON ACIDITÉ  
VOUS DÉRANGE ?**

Faites-la blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante, cela adoucira sa saveur.

## Source de minéraux

Elle est notamment riche en calcium, phosphore et potassium.



## Mon entrée

### Vichyssoise

Pour 4 personnes

**Préparation** 30 min

**Cuisson** 45 min

**Réfrigération** 6 h

- 4 poireaux • 4 pommes de terre
- 1 oignon • 25 g de beurre
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 1 cube de bouillon de volaille
- Ciboulette • Poivre

**1. Pelez** l'oignon et émincez-le. Épluchez et lavez les poireaux et les pommes de terre. Coupez les poireaux en tronçons et les pommes de terre en dés.  
**2. Faites revenir** tous les légumes dans un faitout avec le beurre pendant 5 minutes. Versez 1,5 l d'eau chaude et diluez-y le cube de bouillon. Poivrez et laissez cuire pendant 35 minutes à feu doux et à couvert.  
**3. Mixez** le tout et ajoutez la crème fraîche. Réservez au frais pendant 6 heures et parsemez de ciboulette ciselée au moment de servir.

## Mon plat

### Filet mignon de porc à la canadienne

Pour 4 personnes

**Préparation** 10 min

**Marinade** 12 h **Cuisson** 40 min

- 600 g de filet mignon de porc
- 3 gousses d'ail • 6 cl d'huile
- 6 cl de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

**1. La veille, pelez** l'ail, coupez-les en deux. Faites des entailles dans la viande et glissez-y l'ail.  
**2. Mélangez** le vinaigre, l'huile et le sirop d'érable et badigeonnez-en la viande. Emballez-la dans du film alimentaire et réservez une nuit au frais.  
**3. Le lendemain, ôtez** le film et enfournez le filet avec sa marinade pour 40 minutes à 210 °C (th. 7).

## Tour de main

Pour éplucher la rhubarbe, coupez les tiges en deux puis ôtez les filaments à l'Économe tout au long des tiges.



UE\_MAAF\_FAM\_INTERFEL\_T.ANTABLIAN

## Mon dessert

### Compotée de rhubarbe meringuée

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 25 min

- 6 tiges de rhubarbe • 3 blancs d'œufs • 150 g de sucre • 6 palets bretons

**1. Lavez** les tiges de rhubarbe puis épluchez-les. Taillez-les en petits tronçons.  
**2. Déposez-les** dans une casserole avec 50 g de sucre. Faites compoter à feu moyen environ 25 minutes.  
**3. Écrasez** les biscuits et répartissez-les dans des ramequins allant au four.  
**4. Montez** les blancs en neige avec 50 g de sucre au départ, puis ajoutez les 50 g restant à la fin en continuant de fouetter un peu.  
**5. Répartissez** la compotée dans les ramequins puis la meringue.  
**6. Passez** sous le gril environ 2 minutes pour dorer la meringue.



## Mon plat

## Truite vapeur au safran

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 4 truites vidées
- 4 pommes de terre nouvelles
- 1 pincée de safran
- Sel et poivre

- 1. Pelez** les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en quartiers dans un saladier.
- 2. Mélangez-les** au safran délayé dans 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Salez et poivrez les truites.
- 3. Faites cuire** les poissons et les pommes de terre ensemble à la vapeur pendant 25 minutes.

## Mon dessert

## Crème dessert à la pâte à tartiner

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 10 min Réfrigération 2 h

- 2 jaunes d'œufs • 125 g de crème liquide • 25 cl de lait
- 25 g de sucre • 7 c. à soupe de pâte à tartiner

- 1. Battez** les jaunes d'œufs avec le sucre dans un saladier. Dans une casserole, portez le lait et la crème à ébullition puis versez sur les œufs en remuant vivement.
- 2. Reversez** la préparation dans la casserole et, sur le feu, remuez sans cesse jusqu'à frémissement. Stoppez la cuisson, ajoutez la pâte à tartiner et mélangez délicatement.
- 3. Versez** dans des ramequins, laissez refroidir et placez au frais pour 2 heures.

## Mon entrée

## Terrine de reblochon au pain d'épices

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Réfrigération 1 h

- 1/2 reblochon
- 12 tranches de pain d'épice
- 1 petite boîte de pêches au sirop
- Quelques baies roses

- 1. Chemisez** un moule à cake de 16 à 18 cm avec du film alimentaire. Égouttez les pêches, coupez-les en lamelles.
- 2. Coupez** le reblochon en tranches de 5 mm d'épaisseur.
- 3. Déposez** des tranches de pain d'épices dans le fond et sur les parois de la terrine. Coupez-les si elles dépassent du moule.
- 4. Déposez** une couche de reblochon dans la terrine, puis des lamelles de pêche, puis à nouveau du reblochon, puis du pain d'épices.
- 5. Renouvelez** l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en finissant par le pain d'épices.
- 6. Tassez** le tout et réfrigérez 1 heure. Au moment de servir, démoulez la terrine, coupez les tranches délicatement et saupoudrez de baies roses.



# La rhubarbe, une tige pleine de surprises

Clafoutis, tartes, confitures... Elle se prête à de nombreuses préparations gourmandes et peut même se glisser dans quelques plats salés. On vous la fait (re)découvrir. *Par Kitty Bachur*



FOTOKNIPS\_ADOBESTOCK

### LA CHOISIR

Vous trouvez sur les étals plusieurs variétés de rhubarbe. Leurs couleurs varient mais leur goût, très peu ! Si l'envie d'une assiette verte vous prend, choisissez la Victoria ; pour voir la vie en rose, misez tout sur la Canada Red. Pour tester la fraîcheur de la rhubarbe, un signe ne trompe pas : sa fermeté. Si vous en avez la possibilité, cassez l'extrémité d'une de ses tiges, cela doit se faire d'un seul coup et une goutte de sève doit doucement perler.

### LA CONSERVER

Après l'achat, ne tardez pas à passer en cuisine. En effet, elle ne se garde que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Conservée trop longtemps, elle aura tendance à être de plus en plus acide et à ramollir, ce qui la rend moins agréable en bouche et plus difficile à éplucher.

### LA CUISINER

En compote, chutney, mousse, confiture ou pâtisserie, elle s'incorpore à de nombreux desserts auxquels elle apporte peps et piquant... Mais pas seulement. Avec son acidité, elle se prête également à merveille à beaucoup de préparations salées (top avec un magret de canard, par exemple). Généralement consommée cuite, la rhubarbe se déguste aussi crue : délicieuse, par exemple, en salade (taillée en julienne) avec des fraises, arrosées de sucre et de jus de citron.

### NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

- **Pour se la jouer à l'indienne**, ajoutez quelques tronçons de rhubarbe dans un curry de lentilles maison (dhal). Pour pallier ses saveurs acidulées, glissez dans votre plat un peu de patate douce.
- **Préparez une compote de pomme et rhubarbe**, mais ne la proposez pas en dessert ! Pour surprendre vos convives, servez-la en accompagnement de belles tranches de foie gras poêlées.
- **En glace ou en smoothie**, pensez à associer la rhubarbe avec des fruits doux et frais. Vous minimisez ainsi l'ajout de sucre, tout en adoucissant votre préparation. À tester : un sorbet framboise et rhubarbe, et sa pointe de mascarpone.
- **Une association qui ne déçoit jamais** : rhubarbe et fruits rouges. Impossible de ne pas craquer pour un cheese-cake l'associant à la fraise.
- **Les amoureux de l'acidité** se laisseront tenter par une tarte très originale où la rhubarbe rencontre le citron. Un duo pepsy !



CHRISTIAN JUNG\_ADOBESTOCK



Suggestions  
de desserts qui vont bien

- Fondant à la crème de marrons
- Salade de pamplemousse et orange  
ou

- Pannacotta vanille kiwi

Cette recette est à retrouver  
sur notre site :

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

CHRISTLE XELMANS - SUNRAY PHOTO



**Je sers avec**

Une salade verte, du riz  
ou des pommes de terre.

## Mon entrée

### Soupe à la danoise

Pour 4 personnes

**Préparation** 10 min

**Cuisson** 25 min

- 1 chou vert
- 50 g de beurre
- 1 l de bouillon de bœuf
- 1 c. à soupe de sucre
- Persil
- Sel et poivre

**1. Faites revenir** le chou émincé avec le beurre dans une cocotte, saupoudrez de sucre et laissez mijoter 5 minutes.

**2. Ajoutez** le bouillon de bœuf, salez et poivrez. Couvrez de 50 cl d'eau et laissez cuire 20 minutes à feu doux. Saupoudrez de persil avant de servir.

## Mon plat

### Côtelettes de porc à la rhubarbe

Pour 4 personnes **Préparation** 10 min **Cuisson** 20 min

- 4 côtelettes de porc très minces • 4 tranches de jambon
- 8 branches de sauge • 3 branches de rhubarbe
- 2 cm de gingembre • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel liquide • 1 c. à café de poivre noir
- 1 c. à café de sel

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Hachez la moitié de la sauge. Épluchez le gingembre et coupez-le en brunoise. Lavez la rhubarbe et coupez-la en bâtonnets.

**2. Mélangez** le poivre, le sel, le miel, le gingembre et la sauge hachée. Badigeonnez-en une face des côtelettes.

**3. Déposez** sur chaque côtelette, 1 tranche de jambon et 1 branche de sauge et répartissez les bâtons de rhubarbe.

**4. Roulez** les côtelettes et maintenez-les avec un pic en bois. Déposez les rouleaux dans un plat, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 20 minutes.



## Mon plat

### Poêlée de pommes de terre et saucisse

Pour 4 personnes

**Préparation** 30 min

**Cuisson** 30 min

- 400 g de saucisse fumée
- 8 pommes de terre • 1 oignon
- 1 échalote • 2 gousses d'ail
- 3 cl d'huile d'olive • Poivre

- 1. Émincez** l'oignon et l'échalote et hachez les gousses d'ail. Coupez la saucisse en rondelles.
- 2. Faites revenir** le tout à l'huile d'olive dans une poêle. Poivrez.
- 3. Pelez et rincez** les pommes de terre puis coupez-les en cubes. Faites-les dorer à la friteuse quelques minutes.
- 4. Égouttez-les et ajoutez-les** dans la poêle avec 10 cl d'eau. Laissez mijoter 15 minutes.

## Mon dessert

### Cake au citron et à la fleur d'oranger

Pour 4 personnes

**Préparation** 15 min

**Cuisson** 45 min **Repos** 5 min

- 1 citron non traité • 3 œufs
- 160 g de beurre • 200 g de farine
- 140 g de sucre • 1 sachet de levure
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 1 c. à café de sel

- 1. Prélevez** le zeste du citron à l'Économe. Pressez le fruit et récupérez le jus. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- 2. Beurrez** un moule à cake avec 20 g de beurre. Fouettez le sucre et le beurre restant pour obtenir une pâte mousseuse. Toujours en fouettant, ajoutez les œufs un par un, la farine, la levure, le jus et les zestes de citron, la fleur d'oranger et le sel. Mélangez bien.
- 3. Versez** la pâte dans le moule et enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir et démoulez.



**Je sers avec**  
Des œufs à la coque.

C.MADANI\_REBLOCHON DE SAVOIE

## Mon entrée

### Feuilletés apéritifs au reblochon

Pour 10 feuilletés **Préparation** 15 min **Cuisson** 5 min

- 1 jaune d'œuf • 1/4 reblochon • 1 rouleau de pâte feuilletée
- Graines de pavot • Graines de sésame

- 1. Coupez** le reblochon en tout petits morceaux.
- 2. Étalez** la pâte feuilletée sur le plan de travail fariné. Parsemez les dés de fromage sur la moitié de la pâte, puis pliez-la en deux en chausson.
- 3. Mélangez** le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte. Saupoudrez de graines de sésame et de pavot.
- 4. Coupez** la pâte en lanières de 1 cm de large et posez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 5 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés gonflent et soient bien dorés.



CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

## Pickles faits maison

Ces petits légumes fermentés dans de la saumure sont très faciles à faire chez soi avec du vinaigre, du sucre, du sel et quelques aromates. Lassés des cornichons ? Alors essayez les pickles de carotte, betterave, radis ou encore de chou-fleur ! *Par Aurélie Michel*

Le plus connu des pickles, chez nous en France ? Le cornichon, bien sûr ! Ce qu'on ne sait pas toujours c'est que, très souvent, les fameux cornichons extra fins de nos bouches nous viennent de très très loin : d'Inde, en général. Histoire de varier et de manger local, on peut donc les troquer contre toutes sortes de pickles comme les carottes, les radis, les navets, les choux-fleurs, les oignons (rouges, jaunes...), les courgettes et même les concombres... On pourra, de la même façon que les cornichons, les déguster avec une raclette, les glisser dans un sandwich jambon beurre, un burger ou une salade, accompagner une viande froide, du poisson, les grillades l'été ou encore les grignoter tels quels à l'apéro... Les pickles d'oignon rouge pourront, quant à eux, remplacer le traditionnel chutney, sur des tartines de foie gras.

### HOP, DANS LE VINAIGRE

Au printemps, on trouve sur les étals des marchés toutes sortes de légumes primeur. Comme les carottes par exemple. Leur miniformat est idéal pour préparer des bocaux de pickles :



IGORDUTINA\_ADOBESTOCK

### D'OÙ VIENNENT-ILS ?

Ces petits légumes délicieusement aigres-doux existaient déjà du temps des Mésopotamiens. Logique : plonger ses aliments dans du vinaigre ou de l'eau salée était alors un bon moyen pour les conserver. En 2000 av. J.-C., on transformait les concombres venus d'Inde dans la vallée du Tigre. Même Cléopâtre en consommait en son temps !

il n'y a quasiment pas besoin de les couper. Sinon, on peut tailler ses légumes en petits morceaux ou en rondelles. On peut ajouter quelques morceaux de betterave, qui donneront

une belle couleur à notre préparation, ainsi que des petits bouquets de chou-fleur. Il suffit ensuite de préparer la saumure (d'ailleurs, en anglais, « to pickle » signifie « saumurer ») en faisant chauffer du vinaigre blanc (ou de riz, balsamique...), du sucre et du sel, puis on la verse dans le bocal (stérilisé), sur les légumes. On ajoute aussi des herbes (estragon, laurier, romarin, thym) et des épices (poivre, coriandre, gingembre...). On laisse le tout quelques jours à température ambiante pour bien faire mariner, puis direction le frigo.

### BONS POUR LA DÉGUSTATION ET LA DIGESTION

Croquants et acidulés, ces condiments apportent du peps à nos assiettes. Mais en plus, ils sont très bons pour la digestion, grâce à la présence du vinaigre, qui permet de maintenir une bonne acidité gastrique. Celle-ci va par exemple permettre de mieux digérer les protéines. Les consommer au début du repas (à l'apéro !), c'est donc l'idéal pour bien préparer le terrain !

### ILS ONT TOUT BON



Une chouette marque de pickles ? Les 3 Chouettes ! Parfaitement croquants, ils sont réalisés avec des légumes bio et locaux, pasteurisés tout en finesse. De nombreuses déclinaisons sont disponibles : oignons jaunes curry, chou-fleur curcuma, carotte gingembre, oignon rouge vinaigre de vin rouge... Pickles Tralala Massala, courgette curry, 5,30 € (210 g), Les 3 Chouettes.



### 3 RECETTES DE PICKLES

- ✓ Méli-melo express
- ✓ Radis au vinaigre de fruit
- ✓ Carotte et betterave à l'ail noir





EMMANUEL AUGER

## Pickles express

Pour 1 bocal **Préparation** 15 min  
**Marinade** 3 jours

- 2 bouquets de chou-fleur bio
- 1 petite betterave rouge bio
- 1 carotte bio • 1 tige de céleri bio
- 1 gousse d'ail •  $\frac{2}{3}$  de la marinade d'un bocal de cornichons
- 10 cl de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à café bombée de gros sel marin

**1. Rincez** les légumes. Taillez la carotte en bâtonnets, la betterave en quartiers, l'ail pelé en lamelles, le céleri en petits tronçons. Détachez les bouquets de chou-fleur en petits morceaux.

**2. Disposez** tous ces légumes, bien tassés, dans le bocal avec l'ancienne marinade. Ajoutez le gros sel et versez le vinaigre blanc, qui doit recouvrir les légumes, n'hésitez pas à en ajouter si nécessaire.

**3. Fermez** le pot. Posez-le à l'envers et laissez reposer une journée à température ambiante. Retournez le pot et laissez à nouveau une journée à température ambiante. Procédez de la même façon le troisième jour puis conservez ces légumes vinaigrés au réfrigérateur.



Texte et photo extraits du livre « Antigaspi », de Sonia Ezgulian, éd. Flammarion, 24,90 €.

## Pickles de radis au vinaigre de fruit

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 5 min **Marinade** 2 jours

- 1 botte de radis ronds • 2 gousses d'ail • Quelques brins de thym
- 1 branche de romarin • 2 feuilles de laurier • 15 cl de vinaigre de framboise
- 5 cl de condiment balsamique blanc • 3 c. à soupe de sucre
- 5 grains de poivre • 5 graines de coriandre • 2 clous de girofle • Sel

**1. Portez** 25 cl d'eau à ébullition avec les gousses d'ail pelées, les feuilles de laurier, le sucre et 3 pincées de sel.

**2. Ajoutez** le reste des aromates hors du feu et laissez tiédir.

**3. Coupez** les fanes des radis à ras, rincez ces derniers et égouttez-les. Détaillez-les en lamelles épaisses (vous pouvez garder les plus petits entiers).

**4. Versez** en alternance dans un bocal la marinade avec ses ingrédients et les radis. Remplissez jusqu'au bord, fermez et laissez mariner 48 h au frais.



## Comment les utiliser ?

Comme des cornichons, sur des tartines, dans des sandwiches, des salades...





### Bon à savoir

*Quand vous terminez votre pot de cornichons, ne jetez pas la marinade : elle va vous permettre de réaliser vos propres pickles très facilement.*

## Pickles de carotte et betterave à l'ail noir

Pour 4 personnes

**Préparation** 15 min

**Cuisson** 10 min **Marinade** 2 jours

- 3 carottes colorées
- 1 betterave chioggia
- 1 oignon nouveau • 6 gousses d'ail noir
- 1 bouquet d'estragon
- 20 cl de vinaigre de cidre
- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de graines de coriandre
- Gros sel

**1. Pelez** l'ail. Portez 10 cl d'eau et le vinaigre à ébullition avec 3 gousses d'ail, le sucre et une pincée de gros sel. Hors du feu, ajoutez des brins d'estragon, couvrez et laissez refroidir.

**2. Épluchez** les carottes et la betterave. Émincez-les (coupez les rondelles de betterave en quartiers si le légume est volumineux). Faites blanchir les carottes 5 minutes à l'eau bouillante salée.

**3. Mettez** les légumes dans un gros bocal, ajoutez l'oignon et sa tige verte émincés, des brins d'estragon frais, les gousses d'ail noir restantes et les graines de coriandre.

**4. Filtrez** la marinade au vinaigre et versez-la par-dessus. Fermez le bocal et laissez au moins 48 heures au frais avant de déguster.



Suggestions  
d'entrées  
qui vont bien

- Carpaccio de bœuf
- Salade de pois chiche et lentille  
ou

- Duo de crème saumon et brocoli

Cette recette est à retrouver  
sur notre site :

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

## La touche en plus

Proposez aux enfants de décorer  
les cupcakes avec des morceaux de fruits,  
de pâte d'amande ou des bonbons.

### Mon plat

## Pennes aux trois fromages

Pour 4 personnes

**Préparation** 10 min **Cuisson** 10 min

- 30 cl de crème liquide
- 100 g de parmesan
- 100 g de gorgonzola
- 100 g de pecorino
- 400 g de penne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

**1. Coupez** le gorgonzola en dés, râpez le parmesan et le pecorino. Versez la crème dans une casserole. Portez à ébullition, ajoutez les fromages, un peu de poivre et prolongez la cuisson en mélangeant sans cesse jusqu'à ce qu'ils soient fondus.

**2. Versez** 4 litres d'eau dans une marmite. Salez, ajoutez l'huile, faites bouillir et versez les pâtes. Laissez cuire 8 minutes après reprise de l'ébullition.

**3. Égouttez** les pâtes, arrosez-les de sauce au fromage et servez immédiatement.

### Mon dessert

## Petits cupcakes aux endives et à la poire

Pour 4 personnes

**Préparation** 20 min **Cuisson** 35 min

- 3 endives Perles à gratiner & braiser Perle du Nord • 1,5 poire
- 4 œufs • 220 g de beurre • 170 g de crème entière froide
- 90 g de mascarpone froid • 4 c. à soupe de lait
- 200 g de farine • 200 g de sucre + 3 c. à soupe
- 1/2 sachet de levure

**1. Battez** les œufs dans un saladier et ajoutez la farine. Incorporez 200 g de beurre fondu, 200 g de sucre, la levure et le lait.

**2. Rincez** les endives, coupez-les en quatre dans la longueur et émincez-les. Pelez les poires et émincez-les.

**3. Préchauffez** le four à 210 °C (th. 7). Faites cuire les endives et les poires 10 minutes à feu doux dans le beurre restant. Retirez l'excédent de beurre des endives et des poires, puis ajoutez-les à la préparation. Remplissez des petits moules à cupcakes. Enfournes pour 25 minutes.

**4. Fouettez** la crème et le mascarpone au batteur électrique. Dès que la préparation devient onctueuse, ajoutez le sucre restant et continuez de fouetter. Réservez le tout au frais. Avant de servir vos cupcakes, dressez sur chacun un dôme de crème au mascarpone.



## Variante

***Vous pouvez remplacer le veau par de l'agneau ou du poulet.***

UE\_INTERFEL\_AMÉLIE ROCHE

## Mon plat

### Tajine de veau à la rhubarbe

Pour 4 personnes **Préparation 25 min Cuisson 30 min**

- 600 g de viande de veau en morceaux • 500 g de rhubarbe
- 350 g de pommes de terre • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de gingembre haché • Quelques brins de thym
- Quelques feuilles de coriandre • 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de miel • 1 c. à café de cumin moulu
- 1/2 c. à café de curcuma • Sel et poivre

**1. Lavez** la rhubarbe, épluchez-la et coupez-la en tronçons. Pelez l'ail et l'oignon et émincez-les. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en deux. **2. Faites revenir** l'oignon dans une cocotte en fonte avec la moitié de l'huile pour le dorer, saupoudrez des épices. Réservez. **3. Déposez** la viande dans la cocotte, ajoutez l'huile restante et faites-la dorer sur toutes les faces. Ajoutez l'oignon, l'ail, le gingembre, du thym et de la coriandre. **4. Couvrez** d'eau froide à hauteur, ajoutez les pommes de terre et faites cuire 5 minutes à feu doux et à couvert. Remuez de temps en temps. Ajoutez la rhubarbe et le miel et poursuivez la cuisson 15 minutes.

## Mon entrée

### Tarte à la carotte

Pour 4 personnes

**Préparation 15 min**

**Cuisson 20 min**

- 400 g de carottes
- 2 yaourts de soja nature
- 1 pâte brisée
- Coriandre moulue • Sel

**1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).  
**2. Épluchez** les carottes et râpez-les. Fouettez les yaourts avec 1/2 cuillerée à café de coriandre et du sel. Mélangez et versez sur les carottes.  
**3. Foncez** le moule de la pâte. Piquez-la à la fourchette. Versez l'appareil et enfournez pour 20 minutes environ.

## Mon dessert

### Omelette flambée aux pommes

Pour 4 personnes

**Préparation 10 min**

**Cuisson 10 min**

- 2 pommes
- 8 œufs
- 60 g de beurre
- 5 cl de calvados
- 4 c. à soupe de sucre • Sel

**1. Battez** les œufs en omelette avec 1 pincée de sel et 2 cuillerées à soupe de sucre. Réservez.  
**2. Épluchez** les pommes, épépinez-les et coupez-les en quartiers. Faites-les revenir dans 50 g de beurre. Flambez au calvados, versez les œufs battus, laissez prendre l'omelette puis pliez-la en chausson.  
**3. Placez-la** dans un plat à gratin beurré, saupoudrez du sucre restant et passez sous le gril quelques minutes.



## Mon entrée

### Salade de crevettes et haricots verts

Pour 4 personnes

**Préparation** 5 min

- 12 crevettes roses décortiquées
- 400 g de haricots verts en bocal
- 4 brins de coriandre
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

1. **Égouttez** les haricots et mettez-les dans un saladier.
2. **Mélangez** le vinaigre avec un peu de sel et de poivre dans un bol. Délayez avec l'huile. Versez sur les haricots.
3. **Répartissez** les haricots dans 4 petites assiettes. Déposez 3 crevettes sur chacune et parsemez de coriandre ciselée.

## Mon plat

### Parmentier de saumon à l'aneth

Pour 4 personnes

**Préparation** 25 min **Cuisson** 50 min

- 400 g de saumon frais • 800 g de pommes de terre
- 1 bouquet d'aneth • 40 cl de lait
- 40 g de beurre • Sel et poivre

1. **Découpez** le saumon en lamelles. Pelez les pommes de terre, lavez-les et séchez-les. Tranchez-les finement. Ciselez l'aneth. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. **Beurrez** un plat à gratin, alternez les couches de pomme de terre et de saumon en parsemant d'aneth. Salez et poivrez. Arrosez de lait et enfournez pour 50 minutes environ.

## Bon à savoir

Conservez le sirop obtenu après avoir fait dégorger la rhubarbe. Additionné d'eau, il vous permettra de réaliser une boisson qui va bien avec ce dessert.

## Mon dessert

### Tarte à la rhubarbe

Pour 4 personnes

**Préparation** 15 min

**Cuisson** 20 min

- 5 tiges de rhubarbe
- 2 œufs • 25 cl de crème liquide
- 1 pâte sablée ou brisée
- 100 g de sucre
- 60 g de poudre d'amande
- 60 g de farine

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
2. **Lavez et épluchez** la rhubarbe. Taillez les tiges en petits tronçons. Déposez-les dans un saladier et saupoudrez de 40 g de sucre. Laissez dégorger.
3. **Cassez** les œufs dans un saladier et versez la crème et le sucre restant. Battez à la fourchette, ajoutez la farine et mélangez. Incorporez la poudre d'amande et mélangez encore.
4. **Abaissez** la pâte dans un moule à tarte. Piquez la pâte et versez l'appareil. Égouttez la rhubarbe et répartissez les tronçons sur la tarte. Enfouez pour 20 minutes.





## La touche en plus

Faites griller à sec des tranches de chorizo ou de lard fumé pour apporter une note croustillante à ce velouté. Vous pouvez également conserver quelques asperges entières pour la décoration.

Suggestions  
de desserts  
qui vont bien

- Poire Belle-Hélène
- Flaugnarde aux pommes  
ou

- Gâteau fondant au chocolat  
et aux noix grillées

Cette recette est à retrouver  
sur notre site :

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



C.MADANI\_REBLOCHON DE SAVOIE

### Mon entrée

## Velouté d'asperge et mousse au reblochon

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 2 bottes d'asperges vertes • 2 oignons nouveaux • 1 pomme de terre
- 25 cl de lait • 20 cl de crème • 1/4 de reblochon coupé en morceaux
- 20 g de beurre • 1 cube de bouillon de légumes • Baies roses

**1. Rincez** les asperges, coupez le bout dur sur 1 cm puis taillez-les en tronçons. Épluchez les oignons et hachez-les. Épluchez la pomme de terre et coupez-la en dés.

**2. Faites revenir** les oignons dans une grande casserole avec le beurre. Ajoutez les asperges dans la casserole quand les oignons sont transparents. Ajoutez ensuite la pomme de terre et le bouillon dilué, de façon à recouvrir le tout. Laissez mijoter 20 minutes sur feu doux.

**3. Mixez** les légumes lorsqu'ils sont cuits. Ajoutez la crème et mélangez le tout. Avant de servir, faites chauffer le lait avec les morceaux de reblochon jusqu'à ce qu'ils soient bien fondus. Versez le velouté dans des bols ou des assiettes creuses. Mixez le lait au reblochon et ajoutez cette mousse sur le velouté. Décorez de baies roses et servez sans attendre.

### Mon plat

## Daube de bœuf

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 4 h

- 1 kg de morceaux de bœuf à braiser
- 150 g de lardons • 13 carottes
- 3 oignons • 2 gousses d'ail
- 75 cl de vin rouge • 150 g de tomates concassées en conserve • 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

**1. Pelez** les oignons et l'ail et hachez-les. Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en tronçons. Versez l'huile dans une cocotte et faites-y colorer les lardons et le bœuf. Ajoutez les oignons et l'ail. Cuisez à couvert et à feu doux pendant 30 minutes.

**2. Ajoutez** les tomates et versez le vin à hauteur. Laissez mijoter 1 heure. **3. Ajoutez** les carottes en tronçons et le bouquet garni. Salez, poivrez et prolongez la cuisson à couvert pendant 2 h 30. Servez avec du riz.



## Vendredi, j'ai envie de... framboises

Chaque quinzaine, retrouvez nos astuces autour d'un produit du quotidien, notre idée recette et, surtout, les astuces de Thierry Avenas, chef conseiller Toupargel.

Ok, le soleil est revenu... mais dans l'assiette, il se fait un peu attendre. On en arrive à rêver de desserts frais aux fruits rouges alors que ces derniers ne sont pas encore sur les étals. Heureusement, sans avoir à opter pour du hors-saison, on profite des fruits surgelés, comme les framboises.

### LES DÉCONGELER

Elles sont très fragiles, alors on en prend soin en les mettant à décongeler minimum 3 heures au frigo. Et pour s'assurer qu'elles ne dégorgent pas trop, on les place sur de l'essuie-tout. Dans tous les cas, surtout, on évite de les plonger

dans de l'eau chaude ou de les décongeler au micro-ondes.

### UTILISÉES ENTIÈRES

Si on veut qu'elles se tiennent bien, on préférera les disposer au dernier moment sur les préparations (crème, tarte, gâteau...). Mais on peut aussi les utiliser en insert dans un cake. Comme elles auront tendance à aller vers le fond, on pense à les fariner légèrement avant. Elles seront également très bonnes dans un tiramisu (le mascarpone ne les écrase pas trop).

### MIXÉES

Là, il y aura comme un pépin... voire beaucoup de pépins !

On réduit les framboises en coulis (à l'aide d'un robot mixeur ou d'un blender). Pour la réduction, on ajoute de l'eau aux framboises (8 cl environ pour 130 g de fruits). Ensuite, on les passe dans un tamis ou au chinois. Si on veut congeler ce coulis pour l'utiliser plus tard, on le fait chauffer pour que les framboises cuisent. Et on verse ensuite dans un bac à glaçons. On l'utilisera ainsi plus facilement dans les pâtisseries.

### EN PURÉE

On peut l'utiliser en fond de tarte, sur des crêpes ou une tartelette, en coulis sur un cheesecake... On peut la préparer minute, mais on n'échappera pas à l'étape du tamis afin d'éviter encore une fois les pépins en bouche.

### À LA CASSEROLE

Pour un sirop, les framboises n'échappent pas à une cuisson à feu moyen avec un peu d'eau et de sucre. On fait revenir en mélangeant jusqu'à ce que ça réduise. On peut y incorporer de la gélatine (ou de l'agar-agar, qui fige en dessous d'une certaine température). On l'étale ensuite sur une petite plaque de pâtisserie et on peut l'utiliser en insert (notamment dans une bûche).

### EN CUIR DE FRUIT

Là, on passe par la case « four », ou « déshydrateur » si on en a un. On réalise un coulis (sans cuisson) avec d'autres fruits (de la mangue, par exemple). On retire les pépins à l'aide du tamis, toujours. On étale très finement sur une feuille de cuisson dans un plat allant au four ou sur les grilles du déshydrateur en laissant cuire 4 heures, ou 6 heures au four à 50 °C.



### À manger rapidement

On évite de garder les desserts entamés plusieurs jours au frigo, ils ont tendance à s'abîmer très vite.

Plus d'astuces et de recettes sur :

[www.toupargel.fr](http://www.toupargel.fr)



# Sablé breton, compotée rhubarbe framboise

Pour 4 personnes **Préparation** 35 min **Réfrigération** 1 h **Cuisson** 35 min

La recette  
bluffante

- 400 g de rhubarbe **Toupargel** • 200 g de framboises Meeker **Toupargel** • Coulis de framboise **Toupargel** • Feuilles de menthe fraîche • 3 jaunes d'œufs • 100 g de beurre de printemps demi-sel frais **Toupargel** • 80 g de beurre de printemps **Toupargel** • Chantilly • 150 g de farine • 90 g de sucre glace • 80 g de sucre en poudre • 1 pincée de levure chimique • Vanille en poudre

**1. Mettez** la rhubarbe et les framboises dans une casserole. Faites cuire 20 minutes à feu doux avec un peu de vanille en poudre, le sucre en poudre et le beurre de printemps.

**2. Fouettez** les jaunes d'œufs avec le sucre glace dans un saladier, ajoutez la farine, la levure et le beurre demi-sel. Laissez reposer la pâte dans un film alimentaire au réfrigérateur pendant 1 heure environ.

**3. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur. Découpez des

cercles de 8 cm de diamètre et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 15 minutes. Sortez-les du four et laissez-les refroidir.

**4. Moulez** des disques de compotée à l'aide d'un emporte-pièce cannelé et tassez bien. Déposez 1 disque de compotée de rhubarbe sur chaque sablé. Répartissez quelques framboises et un peu de chantilly. Servez avec du coulis de framboise et décorez de quelques feuilles de menthe fraîche.



Suggestions  
d'entrée et de plats

- Tartare de saumon aux agrumes
- wok de poulet au gingembre
- Cabillaud en croûte de polenta

**L'astuce de Thierry Avenas, chef conseiller Toupargel**

*Privilégiez les framboises de la variété Meeker qui sont très fruitées et supportent extrêmement bien la congélation*





MARA ZEMGALIE ADORSTOCK

## Pâte à pizza

Pour 8 personnes

Préparation 20 min Repos 1 h 15

- 500 g de farine T55
- 10 g de levure de boulanger déshydratée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

**1. Mélangez** la farine, le sel et la levure dans un saladier. Faites un puits et versez-y 30 cl d'eau légèrement tiède. Remuez le tout au robot ou à l'aide d'une grande cuillère, puis ajoutez l'huile et remuez de nouveau pendant 5 minutes pour obtenir une pâte homogène. **2. Couvrez** le bol d'un torchon humide et laissez lever 1 heure à température ambiante, la pâte doit doubler de volume. **3. Chassez** l'air de la pâte, puis aplatissez-la au rouleau sur 3 ou 4 mm d'épaisseur. Laissez-la lever encore 15 minutes avant de la garnir.

## Pizzas rolls

Pour 8 personnes Préparation 30 min Cuisson 23 min Repos 1 h

- 200 g de dés de poulet, de bacon ou de lardons
- 250 g de champignons blancs • 2 oignons • 300 g de crème fraîche épaisse
- 150 g de gruyère râpé • 1 boule de mozzarella • 1 pâte à pizza maison (voir recette ci-contre) • 100 g d'olives noires dénoyautées
- 2 c. à soupe d'herbes de Provence • Farine

**1. Étalez** la pâte finement (2 ou 3 mm) sur le plan de travail légèrement fariné en essayant d'obtenir la forme d'un grand rectangle. **2. Badigeonnez** de crème toute la surface de la pâte, en laissant une bande de 2 cm sur le haut. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). **3. Rincez** les champignons, séchez-les et détaillez-les en fines lamelles. Pelez les oignons et tranchez-les finement, ainsi que la mozzarella et les olives noires. Déposez les lamelles d'oignon et de champignon sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournes pour 8 minutes. **4. Garnissez** le rectangle de pâte de façon homogène avec les champignons, les oignons, les dés de viande, les olives, la mozzarella, le gruyère et les herbes de Provence. Roulez la pâte à pizza en serrant bien, jusqu'à obtenir un long boudin. Découpez des tronçons de 2 cm de large et posez-les à plat sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, face coupée vers le haut, en espaçant les rouleaux de 1 cm. **5. Laissez lever** 1 heure à température ambiante. Préchauffez le four à 220 °C (th.7/8). Quand les rolls ont bien gonflé, enfournes-les pour 15 minutes.

## Tour de main

*Pour réussir vos pizzas rolls, laissez bien lever votre pâte avant de l'étaler : elle doit doubler de volume. Ensuite, ne forcez pas trop sur la sauce et la garniture car on laisse lever les rolls à nouveau une fois garnis et ils pourraient rendre de l'eau.*



Recettes et photos extraites du livre « Apero entre potes » d'Hervé Cuisine, éd. Solar, 19,90 €.



VALÉRY GUEDES/AUDREY COSSON



## Pizza de poulet au curry

Pour 8 personnes

**Préparation** 25 min

**Cuisson** 40 min

- 4 blancs de poulet
- 2 petits oignons rouges
- 400 g de roquette
- Quelques brins de coriandre
- 25 cl de crème fraîche épaisse
- 1 pâte à pizza maison (voir recette ci-contre)
- 5 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 c. à café de moutarde douce
- 1 c. à café de curry • Sel et poivre

- 1. Coupez** les blancs de poulet en petits cubes. Pelez un oignon rouge et émincez-le.
- 2. Chauffez** l'huile dans une sauteuse, faites colorer l'oignon et ajoutez le poulet. Saisissez la viande 5 minutes.
- 3. Versez** le vin, poursuivez la cuisson 10 minutes puis ajoutez la crème, le curry, de la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Faites cuire 5 minutes sur feu vif en remuant. Incorporez la moutarde hors du feu et mélangez.
- 4. Préchauffez** le four à 220 °C (th. 7/8). Séparez la pâte en deux portions fines. Déposez-les sur des plaques à four (ou des grilles à pizza perforées). Répartissez dessus la préparation, ajoutez le dernier oignon coupé en rondelles et enfournez pour 15 minutes. Servez très chaud avec la roquette.



LEMONTREE\_FOTOFOUD

VALÉRY GUEDES/AUDREY COSSON



Recettes et photos extraites du livre « Apero entre potes » d'Hervé Cuisine, éd. Solar, 19,90 €.

### Pressé ?

*Si vous n'avez pas le temps de tailler tous les ingrédients, laissez les tomates et les olives entières !*

## Petites pizzas végétariennes

Pour 6 à 8 personnes

**Préparation** 25 min **Repos** 15 min

**Cuisson** 25 min

- 250 g de tomates cerise • 10 petits champignons de Paris
- 1 oignon • 1 gousse d'ail • 100 g d'emmental râpé
- 1 pâte à pizza maison (voir recette ci-contre)
- 30 cl de sauce tomate • 100 g d'olives noires dénoyautées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café d'herbes de Provence
- Farine • Sel et poivre

- 1. Chassez** l'air de la pâte. Abaissez-la au rouleau sur 3 mm sur un plan de travail fariné. À l'aide d'un emporte-pièce, prélevez autant de cercles que possible. Placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez lever 15 minutes sous un torchon.
- 2. Pelez** l'oignon et l'ail et émincez-les. Faites-les revenir 5 minutes dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez la sauce tomate, 1 cuillerée à café d'herbes de Provence et laissez réduire 10 minutes. Salez, poivrez et laissez tiédir.
- 3. Préchauffez** le four à 220 °C (th. 7/8). Répartissez, au pinceau, la sauce tomate sur les minipizzas. Lavez les légumes. Coupez les tomates cerise, les champignons et les olives en lamelles et répartissez-les de façon uniforme. Parsemez de fromage et d'herbes puis enfournez pour 10 minutes. Servez.



CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

# Une pizza comme en Italie

Quand on est en panne d'idées, rien de tel qu'une soirée pizza, à déguster bien installés dans le canapé devant un film (ou un match de foot...) ! Et plutôt que de l'acheter toute prête, on met la main à la pâte. Rien de compliqué ! *Par Aurélie Michel*

À la base, la pizza, c'est un plat simple : une pâte et quelques bons ingrédients seulement. D'ailleurs, voilà ce que l'on appelle une pizza bianca (blanche) : oubliez la crème fraîche, la pizza dite blanche n'est autre qu'une pizza basique, à la pâte nue, tout au plus arrosée d'un filet d'huile d'olive. Bien avant de se retrouver couverte de tout un tas d'ingrédients, la pizza se résumait à quelques tranches de tomate, des feuilles de basilic frais et de la mozzarella di bufala. Celle-là, c'est d'ailleurs la reine de toutes, et c'est peu dire, puisqu'on l'appelle margherita, nom de la toute première reine de l'Italie unifiée.

## UNE PÂTE EN UN RIEN DE TEMPS

Farine, levure, eau, sel et huile d'olive. Voilà tout ce qu'il nous faut pour préparer une bonne pâte à pizza. On choisit de la farine T55 et de la levure de boulanger (surtout pas de la levure chimique en sachet !). L'eau doit être tiède. Ensuite, on procède comme suit : on mélange tous les ingrédients secs et on fait un puits, dans lequel on verse l'eau. Puis, on remue avec une grande cuillère (sauf si l'on a un robot !), on ajoute l'huile



PHOTOGRAPHEUS GETTYIMAGES

## L'EMBLÈME DE L'ITALIE

Comment parler de la cuisine italienne sans évoquer la pizza ? Née dans les quartiers pauvres de Naples, dans le sud de la Botte, elle tient toujours une place de choix dans le cœur des Italiens. À l'origine, c'étaient les ouvriers des docks qui en mangeaient le midi. Si l'on peut toujours en faire son déjeuner – en l'achetant par exemple en boulangerie – la pizza est avant tout un plat du soir... celui pour lequel on allume tout spécialement son four à bois, le forno a legna.

d'olive et on continue à remuer jusqu'à obtenir une belle pâte homogène. Ensuite, place au repos, la phase obligatoire ! Eh oui, la pâte doit lever. Pour cela, on recouvre le saladier d'un torchon humide et on laisse gonfler au moins une

heure à température ambiante. La pâte doit avoir doublé de volume. Ensuite, il faut chasser l'air de la pâte. Puis, on vient l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (comptez 3 mm d'épaisseur environ) et on laisse de nouveau lever un quart d'heure avant de garnir.

## DES GARNITURES À L'INFINI

On peut opter pour la simplicité (la margherita), mais on peut aussi laisser libre cours à son imagination en fonction des saisons. On peut utiliser toutes sortes de petits légumes (champignons, oignons, tomates cerise...), du poisson (pourquoi pas des anchois), des dés de jambon... Vraiment, c'est comme on veut ! Mais d'abord, on prépare une sauce tomate. Dans une poêle, on fait revenir des oignons et de l'ail, puis on ajoute de la sauce tomate nature. On peut ajouter quelques herbes de Provence pour donner du goût. On vient ensuite étaler cette préparation sur la pâte – avec un pinceau, c'est plus facile – avant de déposer notre garniture. On parseme de fromage (mozzarella, chèvre...) et hop, au four bien chaud, à 220 °C (th. 7/8), la clé pour réussir une bonne pizza.

## UN ROBOT PÂTISSIER POUR NOUS AIDER

Vous cherchez LE robot parfait pour préparer vos pâtes à pizza et à tarte ? Ne cherchez plus, celui-ci tient le haut du pavé. C'est simple, tout le monde ne jure que par lui ces temps-ci. Robot pâtissier Artisan multifonction 699 € (4,8 l), KitchenAid.



## NOS 4 RECETTES À RETROUVER P. 60

- ✓ Pâte à pizza
- ✓ Pizza rolls
- ✓ Petites pizzas végétariennes
- ✓ Pizza de poulet au curry



# On se (re)booste



L'organisme est souvent un peu à plat après ces longs mois d'hiver (et ces nombreux mets au fromage !). On l'aide à gagner en énergie avec des repas plus légers... mais qui donnent envie ! Et au printemps, ça tombe bien, on peut profiter de nombreux légumes frais, notamment sous forme de soupes. Suivez le guide !

LOSANGELA\_ADOBESTOCK

## MÉNAGE DE PRINTEMPS

Il n'y a que la maison qui profite d'un grand nettoyage, on peut aussi en faire profiter notre corps. Certains de nos organes sursollicités (foie, reins, intestins...) ont besoin de récupérer. On les aide avec des jus détox, aux légumes verts notamment (épinards, fenouil, chou kale, céleri...), avec une touche sucrée pour le goût (pomme, banane...).



## ET AUSSI...

✓ Nos deux recettes sans gluten et nos dernières infos à picorer.



# On se met aux soupes de printemps pour...

La parenthèse hivernale se termine, les virus s'éloignent et le soleil revient. Donnons un petit coup de fouet à cette renaissance : rien de tel que de bons légumes gorgés de vitamines, peu ou pas cuits, juste mixés, bien assaisonnés, plusieurs fois par semaine. *Par Céline Roussel*



## 1- ... S'ALLÉGER AVANT L'ÉTÉ

Pour répondre aux quelques raclettes, tartiflettes et repas de fêtes de cet hiver, faites confiance aux soupes du printemps qui, selon leurs ingrédients, sont drainantes pour le foie (sans doute encore un peu épuisé par les surcharges alimentaires hivernales), pour les reins ou pour les intestins (voir encadré). Voire, tout ça en même temps ! Ajoutez à cette opération détox l'effet rassasiant que peut avoir une soupe (surtout lorsqu'elle est peu moulinée et composée de légumineuses), et adieu les fringales ! Et puis n'oubliez pas que la consommation de soupes reste un moyen très efficace pour s'hydrater et optimiser l'élimination rénale. Un bol de soupe contient en effet entre 25 cl et 30 cl d'eau. Et avec cet apport hydrique, il devient possible de prévenir une armada de désagréments tels que la constipation, les infections urinaires, le teint terne ou le manque de concentration. Les ingrédients minceur : le concombre, la courgette, la blette, le fenouil et l'avocat qui, bien que plus calorique, est très rassasiant (on n'excédera toutefois pas le demi-avocat par soupe). En topping, pensez au son d'avoine et aux graines de chia, qui favorisent la satiété.

## 2- ... METTRE KO LA FATIGUE !

Dans cette entreprise, vous allez pouvoir compter sur les multiples vitamines et minéraux apportés par les végétaux, base de toute vraie soupe qui se respecte. Privilégiez toutefois, pour ces derniers, les cuissons douces et légères, si vous voulez préserver leurs micronutriments, notamment la vitamine C. Cette dernière résiste assez mal à la cuisson, et reste la reine du tonus. Et optez, de temps en temps, pour une soupe de légumes crus (avocat, concombre et radis s'y prêtent bien). Côté minéraux, pas de problème. Ces derniers, bien

### LES MEILLEURS LÉGUMES POUR LE MÉNAGE DE PRINTEMPS

- Pour drainer le foie : le radis noir est particulièrement efficace, sinon, l'artichaut, les choux, le gingembre, le curcuma et le céleri.
- Pour les reins : le poireau, l'oignon, l'asperge, l'artichaut, le céleri et le concombre.
- Pour les intestins : le poireau, l'asperge, les radis, les choux (surtout le kale), les épinards, la blette, le konjac, l'artichaut et l'oignon.



décidés à booster votre vitalité, se retrouvent dans l'eau de cuisson de la soupe, liquide que vous boirez intégralement. Mention spéciale au potassium, très présent dans les végétaux, qui contribue à une bonne santé cardiaque. Ou encore au calcium, également bien représenté dans les légumes (notamment le chou kale), qui, bien qu'il soit moins bien assimilé que le calcium d'origine animale, contribue à une bonne santé osseuse. Les meilleurs ingrédients « tonus » (riches en vitamine C) : poivron, oseille, cresson, navet, betterave, chou kale, épinards, mâche. Et en topping : la spiruline.

### 3 - ... RENFORCER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

Il existe deux moyens de stimuler les défenses du corps : consommer davantage de vitamine C, et davantage de fibres. Ces dernières, en nourrissant directement les bactéries qui peuplent le microbiote, favorisent en effet l'équilibre digestif, qui lui-même assure une meilleure santé de l'organisme et un système immunitaire plus efficace. Faites revenir vos légumes avec un peu d'ail, aux pouvoirs antibiotiques et antiseptiques magiques, avant d'ajouter l'eau de cuisson. Enfin, n'oublions pas l'action très importante des antioxydants, ces petits défenseurs des cellules qui se battent en permanence contre le stress oxydatif cellulaire, et défendent également à leur façon l'organisme contre le vieillissement et les toxines. Le cresson et le chou kale en sont particulièrement bien pourvus. Pour enrichir vos soupes en vitamine C, pensez à les agrémenter d'herbes aromatiques (persil, basilic, thym), en épices, et graines germées (dont le taux



ANNABELL2012\_ADOBESTOCK

de vitamine C s'envole grâce à la germination). Pour les enrichir en antioxydants, pensez à la poudre de thé matcha et aux oléagineux, riches en vitamine E, un super antioxydant.

### 4 - ... AVOIR UN MORAL AU TOP

Contre l'anxiété, voire les insomnies, misez sur les soupes de lentilles, haricots secs (ou autres légumineuses), riches en magnésium, antifatigue et antistress. D'autres végétaux sont intéressants, car ils contiennent des oméga 3 (en quantité moindre que les poissons gras, certes), qui restent bons pour la santé cardiaque et cérébrale et combattent la morosité. C'est le cas des épinards, de la mâche, du cresson, du pourpier. Plus globalement, les soupes, chaudes ou froides, ont un pouvoir réconfortant qui, associé à une bonne dose de magnésium, extrait le moral des chaussettes. Pour les enrichir en magnésium (antistress), agrémentez-les de noix, amandes, noisettes... ou de petites graines (sésame, lin) qui, outre leur apport en magnésium, favorisent l'assimilation des vitamines liposolubles : A (présente sous forme de bêta-carotène dans la carotte, la patate douce, et les légumes verts à feuilles), D, E, K (chou frisé, épinards). Pour les enrichir en oméga 3, pensez aux graines de chia – qui contiennent en plus du tryptophane, l'acide aminé qui lance le processus de fabrication de la sérotonine, hormone régulant stress, humeur et sommeil –, aux graines de lin et aux noix.

- **LES SOUPES DE FRUITS POUR LE DESSERT**
- **TONUS ANTIVIRUS** : orange, garriguettes, menthe et noix.
- **MINCEUR** : avocat, ananas et pomme.
- **GOOD MOOD** : banane, kiwi et graines de chia.



YEKO PHOTO STUDIO\_ADOBESTOCK



# 3 soupes légères et détox

*Patate douce, sumac et grenade  
accompagnés de cacahuète,  
coriandre et citron vert*







  
Recettes  
à retrouver  
page suivante.



*Soupe des lendemains difficiles*



*Bouillon de daurade  
et son délice de mangue*



## BON ET SAIN

### Patate douce, sumac et grenade accompagnés de cacahuète, coriandre et citron vert

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

- 400 g de patates douces
- 300 g de tomates en grappe
- 1 oignon pelé • 1 piment rouge
- 2 gousses d'ail pelées
- 85 cl de bouillon • 4 cl d'huile de coco
- 1 c. à soupe de mélasse de grenade
- 1 c. à café de sumac • Sel et poivre

Pour la garniture: • 1 citron vert

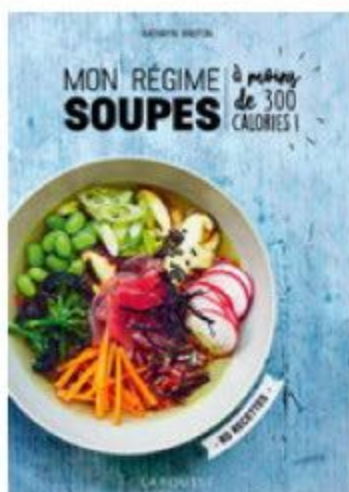
- 1/2 grenade • Coriandre fraîche
- 30 g de cacahuètes salées grillées
- 4 pincées de sumac

**1. Faites revenir** le sumac, l'oignon émincé, l'ail et le piment hachés dans l'huile de coco et 1 c. à soupe d'eau pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que l'ensemble soit tendre et translucide.

**2. Ajoutez** les patates douces pelées et coupées en cubes de 2 cm, les tomates émincées et le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter à couvert 20 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres.

**3. Laissez refroidir** un peu avant d'ajouter la mélasse de grenade. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse, puis assaisonnez.

**4. Décorez** avec de la coriandre, les cacahuètes hachées, les pépins de la demi-grenade et le sumac. Servez accompagné du citron vert coupé en quatre quartiers.



Recettes et photos extraites de « Mon régime soupes » de Kathryn Bruton, photographies de Laura Edwards, éd. Larousse, 12,90 €.

### Soupe des lendemains difficiles

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

- 400 g de tomates cerise
- 250 g de champignons portobello, grossièrement coupés
- 1 petit oignon émincé
- 1 petit bouquet de persil grossièrement haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 75 cl de bouillon de bœuf
- 240 g de haricots verts, égouttés et rincés
- 3 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 1 c. à soupe de sauce pimentée + pour le service
- 1 c. à café de sauce Marmite
- Sel et poivre

**1. Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8). Mettez la moitié des tomates cerise, coupées en deux, dans un petit plat allant au four avec la sauce pimentée, 1 pincée de sel et un bon tour de moulin à poivre. Enfournez pour 15 minutes.

**2. Faites revenir** l'oignon et l'ail à feu doux dans 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire et 2 cuillerées à soupe d'eau, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés (10 minutes environ). Mélangez régulièrement pour éviter que la préparation n'accroche, ajoutez de l'eau si besoin.

**3. Ajoutez** les champignons et le reste de tomates, puis poursuivez la cuisson pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon et les haricots verts, portez à ébullition et laissez mijoter 15 à 20 minutes.

**4. Assaisonnez** avec le reste de sauce Worcestershire et la Marmite, poivrez si besoin. Servez avec les tomates rôties, un peu de persil haché. Laissez la sauce pimentée à disposition des convives pour épicer à volonté.

### Bouillon de daurade et son délice de mangue

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 15 min

- 1 daurade (500 g), vidée et nettoyée
- 240 g de germes de soja
- 3 ciboules • 3 citrons verts (jus)
- 3 piments œil d'oiseau rouges
- 15 g de basilic, menthe et coriandre

**Bouillon de cuisson:** • 8 échalotes pelées et coupées en quartiers

- 3 branches de citronnelle coupées en morceaux de 2 cm
- 4 gousses d'ail pelées
- 20 g de gingembre, pelé et coupé en rondelles

- 1 piment œil d'oiseau rouge
- 5 feuilles de combava
- 65 cl d'eau de coco
- 2 c. à soupe de sauce de poisson

**Délice de mangue:** • 1/2 mangue

- 1 piment œil d'oiseau rouge
- 1/2 c. à soupe de sauce de poisson
- 1/2 c. à café de poivre noir

**1. Placez** les ingrédients du bouillon et 1 l d'eau froide dans une casserole à bords hauts et à fond épais, assez grande pour que le poisson puisse être posé à plat. Déposez la daurade, faites frémir la préparation puis laissez mijoter pendant 15 minutes.

**2. Préparez** le délice de mangue : pelez et émincez la mangue, coupez le piment très finement. Mélangez tous les ingrédients.

**3. Répartissez** dans 4 bols les piments et les ciboules émincées, les herbes effeuillées et les germes de soja. À la fin de la cuisson, sortez la daurade du bouillon, retirez-en la peau et détachez délicatement la chair en ôtant les arêtes. Répartissez le poisson dans les bols.

**4. Incorporez** le jus de citron vert au bouillon et goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Si vous ne le trouvez pas assez prononcé, ajoutez un trait de sauce de poisson. Filtrez et versez sur les ingrédients dans chaque bol. Garnissez de délice de mangue et servez.



# Ma pause déj sans gluten

« Guide de survie de la parfaite healthy girl », un titre accrocheur et amusant pour un livre gorgé de recettes saines sans gluten, sans lactose mais pas sans saveurs. Amandine Poli dévoile ses habitudes alimentaires et sportives dans cet ouvrage complet et démontre que le moral passe avant tout par ce que l'on met dans notre assiette !

## Curry de légumes fou au quinoa



Recettes et photos extraites du livre « Guide de survie de la parfaite healthy girl », par Amandine Poli, éd. Fortuna, 19 €.

**Difficulté**  **Pour 4 personnes Préparation 40 min Cuisson 1 h 05**

- 1 chou-fleur • 2 patates douces • 4 tomates • 1 poireau
- 1 courgette • 10 asperges • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune
- 3 cœurs d'artichaut • 2 oignons rouges • 2 gousses d'ail • 1 bouquet de coriandre fraîche • 1 bouquet de basilic frais
- 300 g de lentilles • 150 g de quinoa rouge
- 150 g de yaourt d'amande • 12 cl de lait d'amande
- 3 c. à soupe de curry vert • 1 c. à soupe de curry rouge
- Noix de cajou et amandes effilées • Huile d'olive
- Huile d'olive pimentée • Bicarbonate alimentaire

- 1. Découpez** en fines tranches tous les légumes et nettoyez-les bien au bicarbonate alimentaire. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez les herbes.
- 2. Faites revenir** les oignons et l'ail dans une cocotte, dans de l'huile d'olive à feu doux. Après quelques minutes, jetez-y les légumes et les lentilles, puis versez le yaourt et le lait d'amande ainsi que les épices et les herbes. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure environ, ne faites pas bouillir.
- 3. Préparez** votre quinoa. Quand il est cuit, ajoutez des noix de cajou et des amandes avec une pointe d'huile d'olive pimentée puis disposez les légumes et dégustez.



## Thé matcha cake

Difficulté

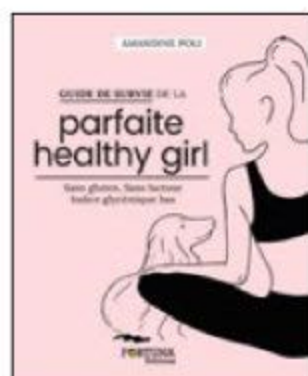


Pour 8 personnes

Préparation 15 min Cuisson 35 min

- 2 œufs • 19,5 cl de lait d'amande
- 100 g de farine de châtaigne • 8,5 cl d'huile d'olive
- 40 g de farine de pois chiche • 30 g de poudre d'amande
- 20 g de farine de sarrasin • 4 c. à soupe de sirop d'agave
- 2 c. à soupe de vanille en poudre • 1 c. à soupe de gomme de xanthane
- 1 c. à soupe de bicarbonate de soude • 1 c. à soupe de levain de sarrasin
- 1 c. à soupe de poudre de thé matcha • 1/2 gousse de vanille

1. **Mélangez** tous les ingrédients secs dans un grand récipient.
2. **Fouettez** dans un autre récipient les œufs, le lait d'amande et l'huile.
3. **Ajoutez** cette préparation au mélange sec, puis incorporez les graines grattées de la demi-gousse de vanille fendue en deux et mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. **Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7).
5. **Versez** la pâte dans un moule à cake graissé et faites cuire au four à 180 °C pendant 35/40 minutes. Laissez refroidir avant de démouler. À déguster avec délectation.



Recettes et photos extraites du livre « Guide de survie de la parfaite healthy girl », par Amandine Poli, éd. Fortuna, 19 €.



## C'est nouveau



### ANTI-COUP DE BARRE !

Moins de 200 calories pour des Snickers, Mars, MilkyWay et Bounty... Oui, vous avez bien lu. Ces barres bien connues se revisitent en version protéinée, comptez 18 à 19 g de protéines par barre. Ceci dit, on reste encore un peu sceptique à l'idée de les consommer régulièrement après une séance de sport !

• Snickers, Mars, MilkyWay, Bounty Protein, 2,19 €, disponibles chez Optigura.



### FROMAGE ET CHARCUTERIE VEGAN

Tartex a développé une gamme de « faux-mages » et de tranches vegan qui s'apparentent à de la charcuterie. Côté goût et texture, on est bluffés. Idéal pour profiter des dernières raclettes de la saison, en mode 100 % végétal.

• Vegeese saveur fumé, chèvre ou cheddar, 3,77 € (160 g) et tranches vegan cornichons, tendre roulade et champignons, 3,20 € (100 g), Tartex, en magasin bio.

### PRÉPARATION SANS GLUTEN

Réalisez une pâte à tarte et du pain de mie parfumés sans gluten en un tour de main grâce à ces mix prêts à l'emploi. Il suffit d'ajouter un peu d'eau, du lait ou de l'huile, de mélanger et d'enfourner !

• Mix'Pâte à tarte bio, Mix'Pain de mie bio, 4,70 € et 5,40 €, Ma vie sans gluten, en magasin bio.





# Le fromage frais en 9 recettes !



Fromage blanc, ricotta, fromage frais... ces produits laitiers confèrent à vos desserts une texture et un goût inégalables qu'il fait bon retrouver avec les beaux jours. Les gâteaux deviennent moelleux, frais et doux, comme celui-ci, au Carré Frais et à la vanille. On y plongerait presque la tête la première ! À retrouver en page 74.



## VIVA ITALIA !

Le tiramisu, on le connaît à base de mascarpone. Mais pour ceux qui surveillent leur ligne, cette version au fromage blanc est un vrai régal. Léger et savoureux, on n'y voit que du feu ! Page 79.



## ET AUSSI

- ✓ Cheesecake à la ricotta, au miel et aux pistaches
- ✓ Gâteau italien à la ricotta
- ✓ Fromage frais de brebis au miel
- ✓ Cheesecake au sarrasin, pépites de chocolat
- ✓ Chausson fourré
- ✓ Cheesecake aux fruits exotiques
- ✓ Cheesecake chocolat café



## Gâteau italien à la ricotta

Difficulté



Pour 4 à 6 personnes

**Préparation** 20 min **Cuisson** 45 min

- 3 œufs • 250 g de ricotta
- 130 g de yaourt nature • 10 cl de lait
- Beurre pour le moule
- 125 g de sucre en poudre
- 10 cl d'huile d'olive
- 100 g de farine + un peu pour le moule
- 3 c. à soupe de raisins secs + thé pour le trempage • 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Sucre glace pour la finition

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

2. **Faites tremper** les raisins secs dans du thé chaud.

3. **Cassez** les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes dans un saladier avec les sucres en poudre et vanillé, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajoutez la farine, l'huile d'olive, la ricotta, le yaourt nature et le lait en remuant bien entre chaque ajout. Montez les blancs en neige ferme avec la pincée de sel et incorporez-les à la pâte à la ricotta. Égouttez les raisins secs et ajoutez-les.

4. **Versez** la préparation dans un moule à manqué beurré et fariné. Enfournez pour 45 minutes.

5. **Démoulez** le gâteau à la ricotta. Laissez refroidir sur une grille. Saupoudrez d'un voile de sucre glace et servez.



**Quel  
thé ?**

Utilisez du thé  
noir, parfumé  
ou nature.





## Fromage frais de brebis au miel et bouchées amandes et pignons

Difficulté 

Pour 6 personnes

**Préparation** 25 min

**Cuisson** 20 min

- 2 blancs d'œufs
- 600 g de fromage frais de brebis
- 150 g de poudre d'amande
- 150 g de pignons de pin
- 90 g de sucre • 6 c. à café de miel
- 1 c. à café d'extract d'amande amère
- 1 c. à soupe d'amandes émondées

- 1. Mélangez** le sucre et la poudre d'amande dans un saladier. Ajoutez le blanc d'œuf et l'extract d'amande amère. Mélangez à la main en formant une boule de pâte. Divisez la pâte en boulettes de 12 g environ.
- 2. Prenez** une poignée de pignons dans le creux de la main et placez une boulette de pâte dessus. Serrez bien pour enfoncer les pignons dans la pâte. Réalisez ainsi toutes les bouchées.
- 3. Disposez-les** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez et faites cuire 20 minutes (les pignons doivent être bien dorés).
- 4. Sortez** les bouchées du four et laissez-les refroidir sur une grille.
- 5. Répartissez** le fromage frais dans des verrines au moment de servir, arrosez de miel et recouvrez de quelques amandes. Accompagnez des bouchées.



## Gâteau au fromage frais et à la vanille

Difficulté 

Pour 4 personnes

**Préparation** 20 min **Repos** 5 h

**Cuisson** 45 min

- 3 œufs • 300 g de Carré Frais
- 250 g de faisselle égouttée
- Un peu de beurre pour le moule
- 100 g de sucre en poudre
- 40 g de Maïzena
- 1 gousse de vanille
- Sucre glace

**1. Préchauffez** le four à 150 °C (th. 4/5). Séparez les blancs d'œufs des jaunes.

**2. Fouettez** le Carré Frais et les jaunes d'œufs dans un saladier. Ajoutez la Maïzena et les graines de la gousse de vanille, mélangez bien. Égouttez la faisselle puis ajoutez-la avec le sucre en poudre dans le saladier. Fouettez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.

**3. Beurrez** le moule. Garnissez-le avec l'appareil puis enfournez pour 45 minutes.

**4. Laissez refroidir** le gâteau puis réfrigérez-le au moins 4 heures.

**5. Poudrez** de sucre glace avant de déguster.







### La touche en plus

*Tartinez le fond de pâte de purée de cacahuète, et remplacez les noix de pécan par des cacahuètes concassées.*

ARGAIBI\_SUCRE SALE

## Cheesecake au sarrasin, pépites de chocolat et éclats de noix de pécan

Difficulté

Pour 6 personnes

**Préparation** 45 min **Réfrigération** 3 h

**Cuisson** 15 min

**Pour le biscuit :** • 3 œufs • 120 g de beurre fondu

• 10 g de beurre pour le moule

• 300 g de farine de sarrasin

• 100 g de sucre • 1 pincée de sel

**Pour la garniture :** • 1 citron (zeste) • 2 œufs

• 300 g de fromage frais (Philadelphia ou St Môret)

• 2 yaourts à la grecque • 150 g de sucre

• 60 g de pépites de chocolat • 40 g de noix de pécan

• 40 g de flocons d'avoine • 2 feuilles de gélatine

**1. Préparez le biscuit :** mélangez la farine de sarrasin, le sel et le sucre. Ajoutez les œufs et le beurre. Travaillez la préparation au fouet. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la pâte dans le fond d'un moule préalablement beurré. Enfournerez et faites cuire 15 minutes. Laissez refroidir. **2. Préparez la crème :** faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les blancs en neige ferme. Dans un saladier, fouettez les jaunes et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le fromage frais, les yaourts et le zeste de citron, puis la gélatine essorée et fondue 30 secondes au micro-ondes. Incorporez délicatement les blancs en neige. **3. Versez** la crème sur le fond de pâte et réservez 3 heures au frais. Au moment de servir, parsemez le dessus de pépites de chocolat, de noix de pécan concassées et de flocons d'avoine.



## Chausson fourré à la confiture et au fromage frais

Difficulté 

Pour 6 personnes

**Préparation** 35 min **Repos** 30 min

**Cuisson** 25 min

- 1 jaune d'œuf
- 200 g de fromage frais
- 375 g de farine + un peu pour le plan de travail
- 200 g de confiture de groseille ou de framboise
- 12 cl d'huile
- 3 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- Sucre glace • Sel

- 1. Préparez la pâte :** mélangez 375 g de farine avec 1 pincée de sel, le sucre et la cannelle. Placez le mélange en dôme sur le plan de travail et creusez un puits au centre. Versez-y l'huile et 12 cl d'eau puis travaillez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.
- 2. Étalez** la pâte sur le plan de travail fariné sur 3 mm d'épaisseur.
- 3. Préchauffez** le four à 200 °C (th. 6/7). Coupez la pâte en disques de 10 cm de diamètre avec un emporte-pièce. Garnissez la moitié de chaque disque d'une cuillerée à soupe de fromage frais, puis de confiture. Rabattez l'autre moitié par-dessus pour former un chausson. Pressez bien les bords.
- 4. Dorez** les chaussons au jaune d'œuf allongé d'un peu d'eau. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé huilé.
- 5. Enfournez** pour 25 minutes. Laissez refroidir, puis saupoudrez de sucre glace.







PHOTOCUISINE\_STOCKFOOD

### La touche en plus

*Ajoutez des pépites de chocolat pour un effet moelleux et croquant !*

## Cheesecake au chocolat et au café

**Difficulté**

**Pour 6 personnes**

**Préparation 30 min**

**Cuisson 2 min**

**Réfrigération 2 h**

- 400 g de fromage frais
- 25 cl de crème liquide entière
- 100 g de beurre fondu
- 240 g de chocolat noir pâtissier
- 200 g de biscuits sablés
- 200 g de sucre en poudre
- 5 cl d'expresso froid

- 1. Faites fondre** 200 g de chocolat au bain-marie ou au micro-ondes et laissez-le tiédir. Tapissez un moule à charnière de 22 cm de diamètre de papier sulfurisé.
- 2. Fouettez** la crème bien froide en chantilly au batteur électrique et réservez au frais. Réduisez les biscuits en miettes, mélangez-les avec le beurre fondu. Répartissez-les dans le fond du plat en tassant bien avec le fond d'un verre.
- 3. Battez** ensemble le sucre et le fromage frais. Ajoutez le chocolat fondu et le café, mélangez soigneusement. Incorporez délicatement la crème fouettée. Versez la préparation sur la base sablée. Lissez la surface et réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.
- 4. Démoulez** le cheesecake sur un plat au moment de servir. Râpez le reste de chocolat sur le dessus et servez.



## Cheesecake à la ricotta, au miel et aux pistaches

Difficulté 

Pour 6 personnes

**Préparation** 30 min

**Cuisson** 30 sec

**Réfrigération** 3 h

- 1 citron bio (zeste) • 3 œufs
- 500 g de ricotta
- 1 disque de génoise
- 10 cl de miel
- 50 g de pistaches non salées
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 3 feuilles de gélatine (6 g)

**1. Faites ramollir** la gélatine dans un bol d'eau froide. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les blancs en neige ferme.

**2. Fouettez** les jaunes avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la moitié du miel, le zeste du citron finement râpé et la ricotta. Essorez la gélatine et faites-la fondre 30 secondes au micro-ondes. Ajoutez-la dans la préparation, puis incorporez délicatement les blancs en neige.

**3. Déposez** le disque de génoise dans le fond d'un cercle à pâtisserie. Versez la préparation à la ricotta en lissant la surface. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

**4. Démoulez** le cheesecake sur un plat de service. Arrosez du reste de miel et parsemez de pistaches concassées. Dégustez bien frais.



### Pour la génoise

Séparez les blancs d'œufs des jaunes, montez les blancs en neige bien ferme en y ajoutant du sucre. Ajoutez-les aux jaunes et incorporez la farine et la levure en pluie. Versez dans un moule à manqué fariné et enfournez.





## Tiramisu allégé au fromage blanc de lait de brebis

Difficulté 

Pour 6 personnes

**Préparation** 30 min **Réfrigération** 2 h

- 3 œufs
- 300 g de fromage blanc au lait de brebis
- 24 biscuits à la cuillère • 3 poires au sirop
- 15 cl de café fort
- 2 c. à soupe de sucre en poudre (ou 1 c. à soupe d'édulcorant)
- 1 c. à soupe de cacao non sucré

- 1. Égouttez** les poires et coupez-les en lamelles. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Montez les blancs en neige ferme.
- 2. Fouettez** les jaunes avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le fromage blanc, mélangez soigneusement. Incorporez les blancs en neige, mélangez délicatement à la spatule.
- 3. Disposez** une première couche de biscuits dans le fond d'un plat. Arrosez d'un peu de café. Déposez ensuite la moitié des poires, puis la moitié de la crème. Réalisez une deuxième couche identique. Réservez au moins 2 heures au frais.
- 4. Saupoudrez** le dessus du plat de cacao au moment de servir.



## Cheesecake aux fruits exotiques



Difficulté

Pour 6 personnes

**Préparation** 35 min **Cuisson** 30 sec

**Réfrigération** 4 h

**Pour la base :** • 250 g de sablés (spéculoos, petits-beurre, sablés bretons)

• 100 g de beurre fondu

• 30 g de beurre pour le moule

**Pour la garniture :** • 6 kiwis

• 12 physalis • 1 pomme granny-smith

• 1 citron vert • Quelques brins de menthe

• 400 g de petits-suisses (ou de fromage

blanc) • 200 g de fromage frais

(St Môret ou Philadelphia)

• 100 g de sucre en poudre

• 3 feuilles de gélatine (6 g)

**1. Préparez la base :** réduisez les sablés en miettes. Mélangez-les avec le beurre fondu. Beurrez un moule à manqué cannelé. Tassez la pâte dans le fond et sur les bords du moule. Réservez au réfrigérateur.

**2. Pelez les kiwis.** Réalisez des billes dans 3 d'entre eux à l'aide d'une cuillère parisienne. Détaillez les chutes en petits dés. Coupez les autres en rondelles. Râpez finement le zeste du citron et pressez-le.

**3. Faites ramollir** la gélatine dans un bol d'eau froide. Dans un saladier, fouettez les petits-suisses avec le fromage frais, le sucre, le zeste de citron et les dés de kiwi. Faites fondre la gélatine essorée au micro-ondes, puis incorporez-la à la préparation précédente.

**4. Sortez** le moule du réfrigérateur. Versez-y le mélange au fromage. Placez au frais pour 4 heures.

**5. Lavez** la pomme, épépinez-la et détaillez-la en bâtonnets, arrosez-les de jus de citron. Coupez les physalis en deux. Lavez et effeuillez la menthe. Démoulez le cheesecake et déposez-le sur un plat de service. Répartissez les fruits sur le dessus. Décorez de feuilles de menthe et servez bien frais.



### Variante

En saison, remplacez les fruits exotiques par des fruits rouges : des fraises, des framboises, des mûres...



# Jeunes pousses!

À l'école ou à la maison, les enfants adorent trifouiller dans la terre, surtout au printemps. Or, qui dit printemps, dit semis ! Avec les céréales, les lentilles, les radis, on invite nos petits toqués à des ateliers jardinage ludiques. Une coquille d'œuf vide devient un petit godet et un fond de bouteille un joli cache-pot, pour éveiller la curiosité des petits et aussi des grands !

THITAREESARMKASAT\_GETTYIMAGES



## COULEURS À PLUMES!

Le jaune poussin et le bleu canard ont la cote en cuisine. Découvrez notre shopping nuancé, design, moderne et pratique! P. 82.



## BAGEL PARTY

Cette spécialité boulangère à trou se décline en mille et une recettes. Cream cheese, effilochée de saumon, œuf brouillé, crudités... On vous souffle trois idées à dévorer sans tarder! P. 86.





**CHIC ET SOBRE**

Assiette plate ronde bleu de roche, 12,50 € (26 cm), Guy Degrenne.

**POUR CÉLÉBRER LE PRINTEMPS**

Vase Field Zuiver, existe en bleu et jaune, 69 € (Ø 30 cm, h. 18 cm), 3 Suisses.



## Jaune poussin et bleu canard

Ici, pas d'histoire de basse-cour, mais bien de couleurs. Celles du soleil et de la mer, qui nous font surfer sur une vague de bonheur. *Par Marie Gabet*



**SPAGHETTIS POWER**

Cuillère à spaghettis, 15,30 €, Pa Design.

**POUR PICORER**  
Plateau apéritif en faïence à motifs bleus Caixo, 32,99 €, Maisons du monde.



**CLASSIQUE DÉPOUSSIÉRÉ**

Moulins à sel et poivre électriques Zest, 35 € (18 cm), Peugeot.

**ESPRIT BEATLES**  
Boule à thé sous-marin jaune, 9,50 €, Yellow Octopus.



**POULPE MALIN**  
Presse-citron manuel modèle Octo, 13,80 €, Pa Design.







### INTO THE WILD

Plateau de service en bouleau,  
34 € (38 cm), Gillian Kyle.

### RETOUR DE BORD DE MER

Couteau à beurre Conus  
en céramique, 5 €, Chehoma.



### 100 % PROVENÇAL

Assiette plate en faïence  
jaune, 13,98 € (27 cm, lot  
de 2), Maisons du monde.



### ÉCOLOGIQUE

Plateau-télé pour enfant  
compartimenté en fibre  
de bambou, 22,45 €  
(25 x 22 cm), Ekobo.



### ESPRIT BAROQUE

Verre à pied Saba, 9 €, Côté Table.



### COMME UN ÉPI DE MAÏS

Carafe en verre, 108 €, Geelli.



# 5 créations pour amuser les enfants

Dans vos placards de cuisine se cache de quoi proposer aux enfants plusieurs activités créatives. Noyaux d'avocat, grains de blé, bouteilles en plastique... Autant de trésors qu'ils prennent plaisir à regarder pousser et à customiser. *Par Marie Gabet*



## Faites pousser des graines

Courge, lentilles, blé, pois cassés... Proposez à vos enfants de faire pousser les graines des légumes qu'ils mangent. Une façon d'éveiller leur curiosité et de leur montrer tous les secrets que renferment ces produits qui composent souvent leur assiette.



## Avec un noyau d'avocat

À moitié immergé, il s'offre une deuxième vie. Après quelques semaines de patience, les premières racines apparaissent, puis les feuilles sortent peu à peu. Faute de petit flotteur pour tenir votre noyau « les fesses » dans l'eau, faites quatre petites incisions et plantez-y quatre cure-dents, qui reposeront sur les rebords de votre ramequin. Quand votre noyau aura de belles racines et de belles feuilles, mettez-le en terre !



PINTEREST

## Avec des grains de blé

Lavez soigneusement et précautionneusement la coquille vide d'œufs à la coque, et demandez aux enfants de les décorer. Ensuite, remplissez-les à moitié de coton humide. Disposez une vingtaine de grains de blé dans chaque coquille et recouvrez d'un disque de coton humide (la couche supérieure doit être assez fine). Humidifiez deux à trois fois par semaine. Sous trois semaines à un mois, les pousses de blé vont repousser le coton. Vous pouvez alors retirer la couche supérieure et laisser pousser quelques semaines encore. Ensuite, sortez le coton et plantez les graines germées dans un peu de terreau.



PINTEREST

## Avec des fonds de bouteille en plastique

Pour faciliter la découpe, marquez le trait de coupe au feutre indélébile sur des bouteilles en plastique, sans oublier de faire dépasser le haut de la tête et les oreilles de l'ours et du lapin. Découpez les fonds au cutter, en suivant votre dessin. Ensuite, laissez les enfants peindre les futurs cache-pots à la peinture acrylique. Faites une fente au cutter de chaque côté du pot pour y accrocher une ficelle. Votre suspension est prête !



PINTEREST

## Avec une pomme de pin

Trouvez une belle pomme de pin aux écailles bien ouvertes. Mouillez-la en la passant sous le robinet. Placez une graine de lentille sur chaque écaille de la partie supérieure de la pomme de pin. Cette dernière va se refermer en séchant. Placez la pomme de pin sur une soucoupe et humidifiez-la tous les jours. N'oubliez pas de changer souvent son orientation au soleil. La magie opère en trois semaines environ.



PINTEREST



# Bagels à volonté !

La particularité de ces petits pains est évidemment leur trou, qui servait à les enfiler sur un bâton afin de les vendre, et leur cuisson. En effet, avant d'être cuit au four, chaque bagel est précuit dans de l'eau frémissante. *Par Emmanuelle Bézières*

## Graines, fromages et C<sup>ie</sup>

À l'instar des sandwiches, les bagels peuvent se décliner à l'infini. Leur pâte, plus particulièrement, peut être agrémentée de graines (pavot, courge, lin, sésame, tournesol...) et de fromage râpé. Pour des pains faits maison, il faut d'abord les précuire dans l'eau, puis les saupoudrer de graines avant le passage au four. Côté base, on opte pour le fromage frais ou la ricotta (ou cream cheese). Mais l'usage de sauce tomate et de moutarde est tout à fait possible, le but étant d'utiliser une base qui viendra imbiber le pain plutôt dense et sec.



NALTIK\_ADOBESTOCK

## Œuf brouillé et jambon cru

On décline cette fois-ci le bagel façon petit déjeuner à l'anglaise. On le garnit d'œuf brouillé, de roquette et de jambon cru, base mayonnaise ou fromage frais. En saison, ajoutez des rondelles de tomate bien juteuses.



KATI FINELL\_ADOBESTOCK

## Saumon frais et petits oignons

La recette la plus classique est sans doute celle à base de saumon fumé, cream cheese, citron et oignon rouge. Pour une version plus cuisinée, utilisez du saumon frais cuit à la vapeur, que vous effilocherez sur une base de crème à la moutarde pimentée, de salade et d'oignon cru. Plutôt carnivore ? Troquez le saumon pour du magret de canard !



NATASHABREEN\_GETTYIMAGES



# Pour bien conserver les légumes



Les beaux jours arrivent et les légumes de printemps envahissent les étals des marchés, pour notre plus grand plaisir. Mais, comme le dit l'adage, toutes les bonnes choses ont une fin ! Respecter les saisons est important, mais rien n'empêche de profiter de ces légumes en automne ou en hiver. Comment ? On les conserve. Au congélateur, sous vide, en bocaux, on vous donne les clés pour garder radis, asperges, épinards... toute l'année et à moindre coût.

ADOBESTOCK



## COMPLÈTEMENT FRUITÉES

Les fameuses crêpes dentelle ultra croustillantes partent au soleil ! Découvrez cette nouveauté à l'ananas et fruit de la Passion, qui allie la fraîcheur des fruits et le croustillant des Gavottes. Crêpes dentelle Les Audacieuses, 2,49 € (125 g), Gavottes.

## ET AUSSI

- ✓ Notre shopping GMS pour retrouver toutes les nouveautés de vos supermarchés (p. 92).
- ✓ Notre coup de cœur parmi les livres à dévorer (p. 94).
- ✓ Les quatre rendez-vous printaniers à ne pas manquer au mois d'avril (p. 95).



# Légumes de printemps : comment les garder toute l'année ?

Telle la fourmi, on profite de la belle saison pour faire des réserves pour l'hiver. Cela nous évitera de tourner court quand les légumes nouveaux auront disparu. *Par Aurélie Michel*





**P**etits pois, navets et carottes primeur, asperges..., ça y est, le printemps est bel et bien là ! Il était temps, car on commençait vraiment à tourner en rond, entre les potirons et les topinambours. Le hic, c'est que les bons légumes du printemps sont éphémères et ne restent pas longtemps sur les étals, quelques semaines tout au plus. Pour en profiter un maximum, il va donc falloir être malin. Ça tombe bien, une cuisinière maligne, on en connaît une : c'est Sonia Ezgulian. La reine de l'antigaspi a toujours plus d'un tour dans son tablier, que ce soit pour éviter le gaspillage, gagner du temps ou conserver les aliments. « J'adore tous ces petits légumes de printemps, qui donnent de petites préparations un peu plus élégantes, un côté dînette, explique-t-elle. Et puis, l'intérêt d'acheter de saison, c'est que l'on paie les produits moins cher ! Il faut voir le prix des gousses d'ail en hiver... » Son astuce à elle pour conserver ces légumes plus longtemps ? Les congeler tels quels, mais aussi les transformer en soupes, en pesto ou en pickles.

### TOUT LE MONDE (OU PRESQUE) AU CONGÉLATEUR

« Les petits pois et leurs cosses se congèlent très bien », explique Sonia Ezgulian. Un autre incontournable du printemps très éphémère et que l'on ne pense pas toujours à congeler : l'ail frais ! « C'est un produit que j'aime utiliser toute l'année avec des viandes rôties, que ce soit un gigot, un rosbif, un rôti de porc ou un poulet », poursuit-elle. Alors, on n'hésite pas à en acheter en grande quantité et, plutôt que de le laisser traîner dans un coin du placard, on le congèle. « Quand c'est la saison, j'achète des têtes d'ail fraîches entières et je les congèle par dizaines. Avec la pointe du couteau, j'enlève la petite partie avec les racines et je coupe la tête d'ail en deux dans le sens horizontal. Cela donne deux parties très jolies, avec toutes les gousses d'ail à l'intérieur. » Sonia Ezgulian fait de même avec une herbe très printanière : la sauge. « Il y a des herbes aromatiques qui ne supportent pas trop la congélation, comme le basilic qui devient



ZI3000\_ADOBESTOCK

noir. En revanche, les herbes un peu sèches comme la sauge ou le thym la supportent bien ! La sauge, je peux ainsi la conserver toute l'année et en faire des beignets, une recette que j'adore. » Les asperges peuvent aussi être congelées (lavées et épluchées), mais si on les préfère fraîches, on peut les manger et préparer, avec les pelures, de délicieux bouillons, à placer ensuite au congélateur. Il suffit pour cela de plonger les pelures dans de l'eau bouillante salée, de laisser cuire un quart d'heure et de laisser refroidir. Ensuite, on passe au chinois et on place le bouillon au congélateur. C'est ensuite une super base très goûteuse pour réaliser une soupe, faire une purée, cuire des pâtes ou un risotto.

### CONGELER SANS EMBÛCHE

« Souvent, on s'y prend mal, on met ses légumes dans un sachet mal fermé et, quand on décongele, ce n'est pas top », note Sonia. Règle numéro un : on adapte le contenant à la portion que l'on souhaite congeler. « En effet, il ne faut pas laisser trop d'air. Si l'on n'a qu'une toute petite quantité à congeler, alors on utilise une toute petite boîte ! Il en existe de toutes les tailles en supermarché. » Côté décongélation, plusieurs méthodes. S'il s'agit d'une grosse quantité, Sonia recommande de laisser les aliments au réfrigérateur quelques heures, voire toute une nuit. S'il s'agit d'une petite quantité, on pourra laisser les aliments quelques minutes à température ambiante et les cuisiner instantanément. « Attention, les produits congelés cuisent beaucoup moins longtemps, car ils sont plus mous. Si vous avez des petites carottes de printemps toutes fines, il suffit de les saisir 1 ou 2 minutes à la poêle et c'est prêt ! »

### AVEC LES CONSEILS DE SONIA EZGULIAN



Cette cuisinière et auteure est la reine de la cuisine antigaspi. C'est d'ailleurs le nom de son dernier livre. Une véritable bible où trouver 200 recettes simples et pléthore de conseils et astuces pour

consommer malin. « Antigaspi », de Sonia Ezgulian, photos d'Emmanuel Auger, 24,90 €.







BDMCINTOSH\_GETTYIMAGES

### L'ART DE FAIRE LE VIDE

L'ennemi numéro un de la fraîcheur ? L'air, toujours lui ! L'idéal, pour conserver ses légumes de printemps dans des conditions optimales, c'est de les mettre sous vide avec une machine spéciale. Ainsi, les aliments se conservent mieux, aussi bien dans un placard (biscuits, épices...) que dans le réfrigérateur (charcuterie, viande...) ou le congélateur (légumes, poissons, pièces de viande...). Cela permet aussi un gain de place énorme dans le congélateur, ce qui n'est pas plus mal, celui-ci ayant une fâcheuse propension à être archi plein ! Un vrai coup de cœur pour Sonia, qui s'en sert essentiellement pour congeler ses aliments dans les meilleures conditions possible. Évidemment, c'est le top pour les petits légumes de printemps. « Pour congeler mes petites carottes de printemps, je les mets d'abord sous vide. Ainsi, le produit garde toute sa vigueur et c'est comme si l'on cuisinait des produits frais, confirme-t-elle. La mise sous vide les respecte et cela évite l'humidité, qui va se transformer en petites paillettes de glace. »

### L'OUTIL MAGIQUE

La promesse d'un tel appareil : conserver la fraîcheur de ses aliments jusqu'à cinq fois plus longtemps ! C'est très simple : on les dépose dans des sachets et la machine vient aspirer l'air contenu dans ces derniers. Appareil à emballage sous vide FFS017X, 165 €, FoodSaver.

Là encore, il faut bien penser à utiliser des pochettes adaptées à la taille de ses produits, en jouant sur les formats individuels et familiaux. Ainsi est-on sûr de ne pas se retrouver avec une trop grande quantité de nourriture inutilement. « Les machines sont performantes aujourd'hui, et l'on peut aussi régler la mise sous vide pour ne pas écraser le produit que l'on va mettre à l'intérieur s'il est fragile. » Avant de placer les légumes dans les sachets, il faut bien sûr les laver et les couper en morceaux. Les plus petits légumes de printemps peuvent être congelés entiers. Il ne restera qu'à les jeter dans une poêle, un wok ou un cuit-vapeur ! Résultat : l'hiver venu, on pourra se régaler d'une poêlée au bon goût de printemps.

### LE PRINTEMPS EN BOÎTE

Comme Sonia, on peut réaliser certaines préparations pour ensuite les mettre en bocaux. Le velouté de cosses de petits pois, par exemple. « Une fois mixé et passé, je le verse dans des petits pots que je stérilise, ce qui me permet de le garder. Il peut ensuite servir à d'autres recettes, avec des ravioles, par exemple. » Voilà qui nous fera bien plaisir, en plein hiver ! Même principe que pour la congélation : on adapte les contenants. « Mieux vaut utiliser des tailles variées et privilégier les



GMVOZD\_GETTYIMAGES



petits pots pour ne pas se retrouver avec un litre de soupe pour deux. » De la même manière, on peut aussi préparer des pestos. Un pesto d'ail des ours, par exemple. « C'est un produit magnifique, que l'on ne trouve qu'au printemps. On peut poêler son ail comme des épinards, mais aussi le transformer en soupe et en pesto. » Cela fonctionne aussi avec les fanes de radis. Enfin, on pense également

### LE BON CHOIX

- Petits pois : on évite les gousses énormes, ternes ou flétries. On ne les cuit pas trop, pour qu'ils restent tendres et bien juteux.
- Navets primeur : ils doivent avoir une jolie couleur et être lisses, avec des petites feuilles bien vigoureuses. Ils ne doivent pas être trop légers, signe qu'ils sont creux et pas très goûteux.
- Poireaux primeur : très fins, ils ont quasiment le même diamètre qu'une asperge blanche ! Ils doivent être d'un beau vert bien vif et d'un blanc immaculé. On jette un œil aux racines, qui ne doivent pas être toutes sèches.
- Oignons violets : ils doivent avoir des feuilles fermes et des racines bien vigoureuses.
- Radis : on les choisit avec des feuilles bien vertes.



M.P. MOREL - PHOTONONSTOP



aux pickles : « Les petits navets qui font la taille d'un radis et les carottes fanes, c'est super, ça fait de très jolis pots et c'est très bon ensuite toute l'année pour accompagner une viande froide, par exemple. » Comme les légumes de printemps sont minuscules, la préparation est super facile. « On n'a pas grand-chose à faire, certains peuvent être laissés entiers, ou juste coupés en deux et plongés dans la marinade. Je conseille de toujours garder les bocaux de cornichons vides pour en faire rapidement. » Et pour en savoir plus sur les pickles, rendez-vous page 51, dans notre dossier spécial !

### LES POMMES DE TERRE NOUVELLES, LES MAUVAIS ÉLÈVES

Contrairement aux pommes de terre de conservation, les pommes de terre primeur (Noirmoutier, ratte, île de Ré...) sont fragiles et se conservent très mal. On le voit d'ailleurs à leur peau, d'une extrême finesse et qu'il est inutile d'éplucher. Là, pas de miracle : il faut en profiter quand c'est la saison ! Elles doivent être consommées rapidement après l'achat. Pour les garder (3 ou 4 jours tout au plus), on les place dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Même chose pour la pomme de terre nouvelle (qui est un peu plus vieille que la primeur !).



**MALIN**

# Notre shopping coup de cœur en GMS !

Jus de fruits, yaourts, bonbons, biscuits salés et sucrés... On fait le tour des nouveautés qui arrivent en rayon de vos supermarchés. *Par Emmanuelle Bézières*

## Rayon boisson



### Pur jus

Joker réveille le goût et le petit déjeuner avec sa nouvelle gamme de jus de fruits 30 % moins sucrés que la plupart de ceux disponibles sur le marché, grâce à l'adjonction d'eau de coco dans la recette. Au choix, trois parfums : orange touche de mandarine, multifruits et trio d'agrumes.

**Le Pur jus 30 % moins sucré, à partir de 2,35 € (1 l), Joker.**

## Rayon frais



### Dessert 100 % végétal

Andros a su utiliser le meilleur de la noix de coco et de l'amande pour dévoiler des desserts onctueux et fruités comme on les aime. 10 saveurs pour 10 envies. Le lait de coco s'associe aux fruits, l'amande au caramel, à la vanille, au chocolat ou à la noisette. Le tout fabriqué en Bretagne, dans un atelier qui ne produit que des desserts végétaux, permettant ainsi à la gamme de bénéficier de la certification vegan.

**Gourmand & végétal, à partir d'1,79 € (les 4 pots), Andros.**

## Rayon ménager

### Glaçons malins

Faites le plein de glaçons ! Parfois compliqués à démouler, ils nous glissent entre les mains. Ou, à force de se débattre avec les moules, les glaçons ont le temps de fondre de moitié... Stop aux galères, Albal a conçu un sachet pratique et malin, qui se dédouble pour prélever les glaçons un à un. Existe aussi en version glace pilée.

**Sachets glaçons ou glace pilée, 2,15 € (boîte de 15), Albal.**



### Bio et bon

Les yaourts végétaux ont le vent en poupe ! Sans lactose et sans soja, ce brassé de coco au citron est garanti sans pesticide, sans arôme ni colorant de synthèse. On aime la composition clean : lait de coco, sucre de canne, citron, tapioca, agar-agar et ferments. Le tout fabriqué en France et certifié bio.

**Brassé de coco au citron, 2,95 € (2 x 100 g), Les Petites Pousses.**





## Épicerie salée



### Pétales de céréales

Il y a du nouveau à l'apéro ! Le spécialiste des petites bouchées saines Too Good dévoile 3 nouveautés à croquer : des pétales de céréales saveur falafel, olive et sweet chili. Faibles en calorie, riches en protéines et avec juste 2 % de matières grasses, ces pétales peuvent aussi se saupoudrer sur les salades et soupes.

**Pétales de céréales, 1,79 €, Too Good.**

## Épicerie sucrée

### Bonbons moins sucrés...

... mais toujours aussi addictifs ! Les Fruitilicious et Sea Friends contiennent 30 % de sucres en moins par rapport aux bonbons habituels. On apprécie cette nouvelle farandole de fruits et de saveurs sans colorant ni édulcorant artificiel, plus parfumés et donc moins sucrés !  
**Fruitilicious et Sea Friends, 1,59 € (175 g), Haribo.**



### Intensément chocolat

Les Mikado révèlent leur côté sombre dans une nouvelle gamme intense au chocolat noir. Choco addict ? Succombez à la version chocolat noir pointe de sel. Gaga de caramel ? Optez pour les éclats de caramel !

On n'y résiste pas.

**Mikado Intense, 1,75 € (70 g), Lu.**



### Éclats de gourmandise

On craque et on croque pour ces tablettes au chocolat noir ou au lait généreusement saupoudrées d'éclats de noisettes caramélisées. Elles se déclinent en 3 parfums : sésame, framboises et amandes, pour répondre à toutes les envies.

**2,19 € (100 g), Côte d'Or.**





# Livres à dévorer

Lecture gourmande au programme, avec notre sélection de mars. *Par Emmanuelle Bézières*



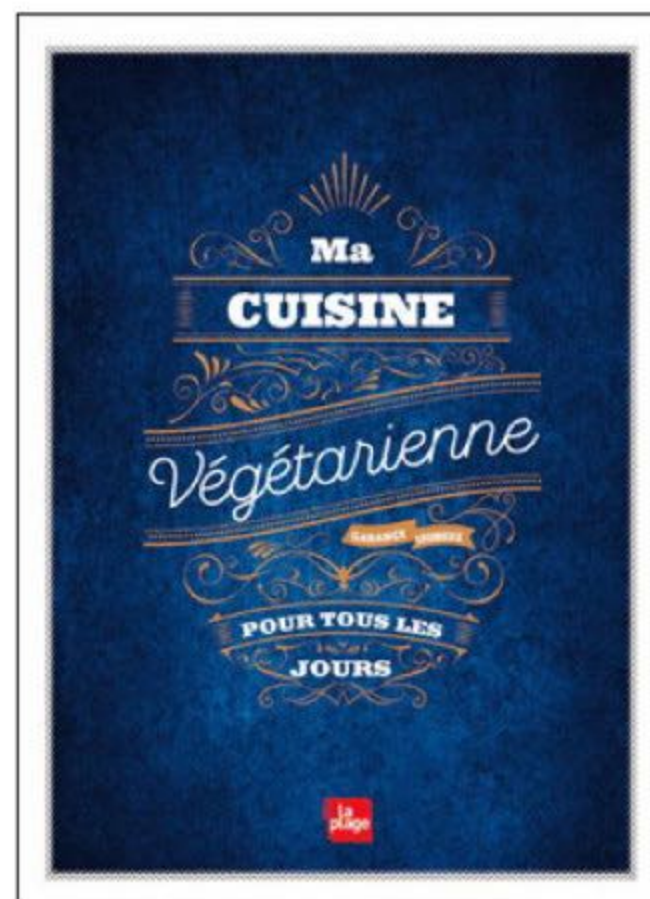
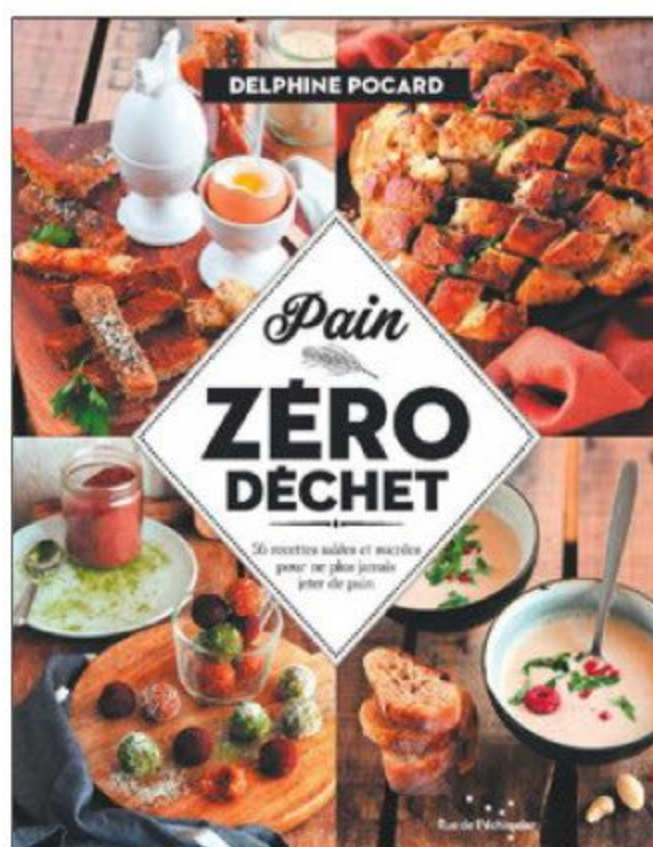
## PIZZA PARTY

C'est fou le nombre de recettes que l'on peut réaliser avec seulement une pâte à pizza ! Roulés, chaussons, apéri-balls, buns, tresse, couronne...

34 recettes simples et originales rythment les pages de cet ouvrage de la nouvelle collection « Apéro wahoooo 100 % réussi » de Marabout.

« **Juste une pâte à pizza** », de Guillaume Marinette, éd. Marabout, 7,90 €.

**ZÉRO GASPI**  
Le pain, on l'aime un peu, beaucoup, passionnément, à la folie. Mais halte au gaspillage ! Le pain dur, pas question de le jeter. Delphine Pocard signe un ouvrage de 56 recettes créatives et gourmandes qui redonnent fraîcheur et saveur au pain de la veille !  
« **Pain zéro déchet** », de Delphine Pocard, éd. Rue de l'échiquier, 13,90 €.



## GUIDE DU PARFAIT VÉGÉTARIEN

Si les végétaux offrent de nombreuses possibilités pour régaler toute la famille, les idées et les envies de cuisiner peuvent parfois manquer. Garance Leureux vous vient en aide, grâce à ce recueil de 500 recettes végétariennes pour le quotidien, du petit déjeuner au dîner, en passant par les mises en bouches et les desserts. Retrouvez à la fin du livre des idées menu d'anniversaire, barbecue, buffet ou réveillon de Noël.

« **Ma cuisine végétarienne pour tous les jours** », de Garance Leureux, éd. La Plage, 19,95 €.



**Coup de cœur**

## TARTES HAUTE COUTURE

Auteure et photographe culinaire de talent, Linda Lomelino craque pour les tartes, et sous toutes leurs formes ! Pie, tarte crumble, minitarte, tarte rustique... elle dévoile dans un univers singulier ses tours de main et ses recettes de tartes maison, qui ont la particularité d'être joliment décorées de pâtes.  
« **DIY tartes, ornements, tartes rustiques, pies et Cie** », de Linda Lomelino, éd. Marabout, 15,90 €.



# Rendez-vous gourmands

Voici les 4 rendez-vous gourmands à ne pas manquer en ce mois d'avril! *Par Emmanuelle Bézières*

## UNE PETITE MOUSSE ?

Après deux réussites, Les Houblonnades tiennent leur troisième édition à Dijon. Cet événement fait la part belle aux bières artisanales de qualité et à ceux qui les font : des brasseurs engagés qui ont à cœur d'utiliser les meilleurs produits. Des conférences, des concerts et des ateliers dégustation rythmeront ces deux jours de festival.

**Les Houblonnades 2018, le 7 et 8 avril, mail Général-Delaborde, 21000 Dijon.**

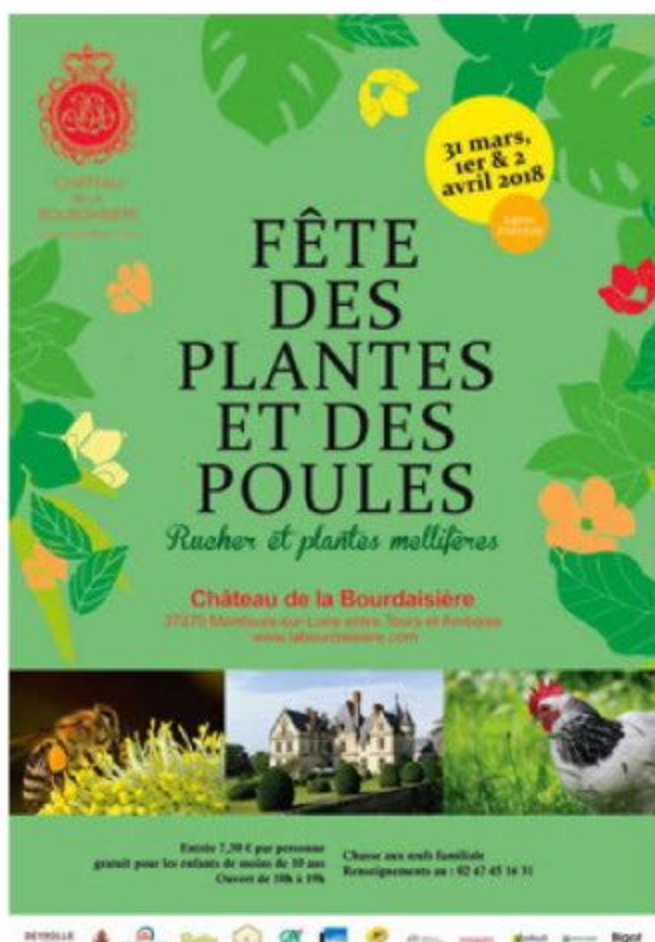


## PLANTES ET GALLINACÉS EN FÊTE

Cette année encore, le château de la Bourdaisière, à Montlouis-sur-Loire, accueille les amoureux de jardin. Le thème de cette 24<sup>e</sup> édition de la fête des plantes et des poules : les plantes mellifères.

Chasse aux œufs, visite guidée de la microferme, balade au cœur du parc de 55 hectares, conférence, ventes de graines, de plans et de poules de collection... Un événement de taille à vivre en famille dans une ambiance festive et décontractée.

**Fête des plantes et des poules, les 31 mars, 1<sup>er</sup> et 2 avril 2018, Château de la Bourdaisière 37270 Montlouis-sur-Loire. Tél. 02 47 45 16 31 ou sur le site Internet Labourdaisiere.com**



## ATELIER D'ŒNOLOGIE

Cet événement s'adresse à tout à ceux qui en pincent pour leur caviste... et les vins du Languedoc-Roussillon ! Du 5 au 20 avril, plusieurs cavistes de la région parisienne organisent deux ateliers de dégustation, pour initier amateurs comme passionnés aux vins AOP du Languedoc et du Roussillon. D'une durée d'une heure et demie, ces rencontres enivrantes se déroulent par groupe de 6 à 8 personnes, dans la bonne humeur !

**Du 5 au 20 avril, 5 à 7 chez mon caviste, ateliers de 6 à 8 personnes, à partir de 50 €. 5a7chezmoncaviste.com**

## ODE AU SUCRE

Wedding cake, rainbow cake ou layer cake... ces pâtisseries impressionnent par leur visuel créatif et audacieux. Pour tous les passionnés de modelage en pâte à sucre, le salon Sugar Paris revient du 20 au 22 avril. Au programme : des rencontres avec les plus talentueux cake-designers du monde, des démonstrations, des concours, des ateliers de modelage et un grand marché proposant toute la panoplie du cake-designer professionnel. **Sugar Paris, du 20 au 22 avril, Parc floral de Paris. Plein tarif : 13 €, tarif réduit 11 €, pass 3 jours 15 € (gratuit -12 ans). Salon-sugar.com**





# L'index des recettes



## Apéro

Miniroulés au jambon cru

## Accompagnements

Pickles express	52
Pickles de radis au vinaigre de fruit	52
Pickles de carotte et betterave à l'ail noir	53

## Entrées

Vichyssoise	46
Terrine de reblochon au pain d'épices	47
Soupe à la danoise	49
Feuilletés apéritifs au reblochon	50
Tarte à la carotte	55
Salade de crevettes et haricots verts	56
Velouté d'asperge et mousse au reblochon	57
Pizza rolls	60
Petites pizzas végétariennes	61

Croustillants au jambon d'Aoste et chèvre frais	Fiches
Pizza blanche au fromage frais, roquette et jambon	Fiches

## Plats

Carbonnade au cidre	8
Croque-cake à l'italienne	18
Croque-monsieur façon pudding au cheddar	19
Croque-monsieur à l'avocat et aux tomates séchées	20
Croque-cake au speck et au fromage	21
Croque veggie poireau, beaufort et noisettes	24
Croque-monsieur grillé au fromage, jambon, pesto et épinards	26
Croque veggie patate douce, avocat et ricotta	27
Croque grillé au porc et au fromage	28
Croque-monsieur printanier aux asperges et au saumon	29
Croque-cake au poisson	30
Croque-saucisse façon panini, crème d'avocat au fromage frais et pomme	31
Croque-monsieur et croque-madame à la confiture d'oignon	32
Croque-gaufres de pomme de terre à la crème, saumon, concombre et aneth	33
Croque-sandwich au comté et aux myrtilles	34





Tiramisu allégé au fromage blanc de lait de brebis



p. 79

Croque-gaufre	35
Croque familial	36
Croque chocolat, banane et noix de pécan	37
Croque choco-guimauve	38
Suprême de poulet du Pavillon Henri IV	41
Ris d'agneau poêlés, rhubarbe et tomates confites	44
Filet mignon de porc à la canadienne	46
Truite vapeur au safran	47
Côtelettes de porc à la rhubarbe	49
Poêlée de pommes de terre et saucisse	50
Pennas aux trois fromages	54
Tajine de veau à la rhubarbe	55
Parmentier de saumon à l'aneth	56
Daube de bœuf	57
Pâte à pizza	60
Pizza de poulet au curry	61
 Curry de légumes fous au quinoa	69
 Thé matcha cake	70
Rôti de porc au jambon cru	Fiches
Pennas au roquefort	Fiches
Risotto au parmesan et jambon croustillant	Fiches
Sandwich au chèvre frais, jambon serrano et confit d'oignon	Fiches

 Sans gluten  Végétarien  Sans lactose  Vegan

Caille rôtie à la sauge, baies roses, jambon cru et châtaigne

Fiches

## Desserts

Pain perdu brioché à la vanille et à la cannelle	44
Compotée de rhubarbe meringuée	46
Crème dessert à la pâte à tartiner	47
Cake au citron et à la fleur d'oranger	50
Petits cupcakes aux endives et à la poire	54
Omelette flambée aux pommes	55
Tarte à la rhubarbe	56
Gâteau italien à la ricotta	72
Fromage frais de brebis au miel et bouchées amandes et pignons	73
Gâteau au fromage frais et à la vanille	74
Cheesecake au sarrasin, pépites de chocolat et éclats de noix de pécan	75
Chausson fourré à la confiture et au fromage frais	76
Cheesecake au chocolat et au café	77
Cheesecake à la ricotta, au miel et aux pistaches	78
Tiramisu allégé au fromage blanc de lait de brebis	79
Cheesecake aux fruits exotiques	80

Caille rôtie à la sauge, baies roses, jambon cru et châtaigne



Fiches



# Prochain numéro

DÈS LE 11 AVRIL



Nos recettes de fraises  
classiques et surprenantes

## Gourmand

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

GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS au capital de 500 000 €. PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA

### DIRECTION

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

### RÉALISATION

COM'Presse: 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort, Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr  
Chef d'édition: Marie de La Forest  
Rédactrice en chef: Morgane Leclercq  
Rédactrice en chef adjointe: Emmanuelle Bézières  
Directeur artistique: Jérémy Hiro

### PUBLICITÉ

Directrice générale adjointe: Cécile Béziat, cbeziat@reworldmediafactory.fr  
Directrice du business development: Laurence Gaboury, lgaboury@reworldmediafactory.fr  
Directeur de la publicité du Pôle féminin: Fabrice Guillemain, fguillemain@reworldmediafactory.fr  
Directrice de la publicité: Sophie Rougeot, srougeot@reworldmediafactory.fr Tél: 01 45 19 58 25  
Directrice de clientèle: Sandra Meneghini, smeneghini@reworldmediafactory.fr  
Administration des ventes: Marion Doineau, mdoineau@reworldmediafactory.fr

### COMMERCIAL DIFFUSION

Direction commerciale: Loïc Le Gallais  
Chef de projet développement commercial: Paul Dewitasse  
Directeur sourcing et merchandising: Marc Desmonts  
Directrice de la relation client et du recouvrement: Pauline Faure  
Directrice diffusion: Dorothee Rourre  
Chefs de produit abonnement: Marine Le Lay, François Poiraud

### FABRICATION

Directeur de la fabrication: Bruno Matillat  
Chef de fabrication: Solène Prévost  
Photogravure: COM'Presse, Point 11  
Impression: Maury Imprimeur, 45300 Manchecourt (France)  
Origine du papier: Italie  
Taux de fibres recyclées: 0 %  
Certification: PEFC  
Eutrophisation: 0,019 kg/t  
Responsable logistique et transport: Pierre Machavoine  
Distribution: GLS, 95700 Roissy-en-France  
Logistique: OSL, 95220 Herblay

### GROUPE REWORLD MEDIA

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

CPPAP: 0317 K 85643.  
ISSN: 1964-9924  
Dépôt légal: à parution.  
Tarif abonnement 1 an: 49 €

Directeur de la publication:  
Pascal Chevalier



Audience mesurée par  
AUDIPRESSE



### RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

## Carnet d'adresses

- 3 Suisses: 3suisses.fr
- Chocolat Voisin: Chocolat-voisin.com
- Côté table: Cote-table.com
- Chehoma: Chehoma.com
- Ekobo: By-ekobo.com
- Gillian Kyle: Gilliankyle.com
- Geelli: Geelli.com/fr
- Guy Degrenne: Degrenne.fr
- La Bonne Graine: La-bonnegraine.fr
- Maisons du monde: Maisonsdumonde.com
- Pa Design: Pa-design.com
- Peugeot: Peugeot.fr
- Yellow Octopus: Yellowoctopus.com.au
- Qwetch: Qwetch.com





## Rôti de porc au jambon cru

Plat - Économique - Délicat



## Miniroulés au jambon cru

Apéritif - Économique - Facile



## Pennes au roquefort

Plat - Économique - Facile



## Risotto au parmesan et jambon croustillant

Plat - Économique - Assez facile





## Miniroulés au jambon cru

Pour 6 personnes

**Préparation 15 min** **Congélation 10 min** **Cuisson 10 min**

- 2 tranches de jambon cru
- 250 g de pâte feuilletée

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6).
2. **Chemisez** la plaque du four de papier sulfurisé. Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail et recouvrez-la de jambon. Roulez la pâte sur elle-même. Réservez 10 minutes au congélateur.
3. **Découpez** le rouleau en tronçons de 1 cm d'épaisseur environ. Aplatissez chaque tronçon. Posez-les en les espaçant bien (ils vont gonfler). Enfourez et faites cuire 10 minutes. Servez tiède ou froid.

## Rôti de porc au jambon cru

Pour 6 personnes

**Préparation 30 min** **Cuisson 1 h** **Repos 10 min**

- 1 rôti de porc dans le filet (1,2 à 1,3 kg)
- 10 à 12 tranches de jambon cru
- 1 brin de sauge • 100 g de chapelure
- 3 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. **Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Badigeonnez de moutarde le rôti de porc. Détaillez finement les feuilles de sauge, préalablement lavées et séchées. Mélangez-les à la chapelure, salez et poivrez. Étalez le mélange dans un plat, roulez le rôti de porc dedans jusqu'à ce qu'il soit complètement recouvert.
2. **Disposez** le rôti sur une grille placée sur la lèchefrite. Recouvrez-le des tranches de jambon en les faisant se chevaucher. Arrosez d'huile d'olive.
3. **Enfourez et faites cuire** 50 minutes à 1 heure. À l'issue de la cuisson, laissez reposer le rôti 10 minutes sous une feuille d'aluminium, puis tranchez-le et servez.

## Risotto au parmesan et jambon croustillant

Pour 6 personnes **Préparation 10 min** **Cuisson 20 min**

- 3 tranches fines de jambon d'Aoste • 2 petites échalotes
- 6 brins de ciboulette • 10 cl de crème liquide
- 6 c. à soupe de parmesan • 350 g de riz rond à risotto
- 15 cl de vin blanc • 2 cubes de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. **Faites bouillir** 1,5 l d'eau avec les cubes de bouillon.
2. **Épluchez et émincez** les échalotes. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir les échalotes 2 minutes à feu moyen, sans les laisser colorer.
3. **Ajoutez** le riz et laissez-le nacrer pendant 3 minutes. Ajoutez le vin blanc, faites réduire jusqu'à évaporation totale. Salez et poivrez.
4. **Versez** ensuite sur le riz des louches de bouillon, une par une, jusqu'à ce que chacune soit absorbée. Continuez ainsi, à feu doux, jusqu'à ce que le riz soit fondant mais encore un peu croquant.
5. **Faites cuire** les tranches de jambon dans une poêle antiadhésive, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Détaillez-les en lamelles. Émincez la ciboulette.
6. **Éteignez** le feu quand le riz est cuit. Ajoutez la crème et le parmesan, laissez reposer 5 minutes puis mélangez. Avant de servir, disposez sur le riz quelques croustilles de jambon et un peu de ciboulette.

## Pennes au roquefort

Pour 4 personnes

**Préparation 20 min** **Cuisson 15 min**

- 4 tranches de jambon cru
- 20 cl de crème liquide
- 125 g de roquefort
- 400 g de penne • Sel et poivre

1. **Faites chauffer** une grande casserole d'eau bouillante salée et faites-y cuire les pâtes le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson al dente. Égouttez-les rapidement et remettez-les dans la casserole.
2. **Versez** la crème liquide dans une petite casserole et émiettez-y le roquefort. Faites chauffer à feu doux jusqu'à obtenir une sauce homogène.
3. **Coupez** le jambon cru en lanières et faites-les revenir 2 à 3 minutes dans une poêle sans matière grasse.
4. **Versez** la sauce sur les pâtes, parsemez de jambon cru, salez modérément et poivrez. Réchauffez légèrement et servez sans attendre.





## Croustillants au jambon d'Aoste et au chèvre frais

Entrée - Économique - Facile



## Sandwich au chèvre frais, jambon serrano et confit d'oignon

Plat - Économique - Facile



## Pizza blanche au fromage frais, roquette et jambon cru

Entrée - Économique - Facile



## Caille rôtie à la sauge, baies roses, jambon cru et châtaigne

Plat - Abordable - Facile



## Sandwich au chèvre frais, jambon serrano et confit d'oignon

Pour 6 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 15 min

- 200 g de jambon serrano • 80 g de roquette
- 500 g de fromage frais type Petit Billy
- 3 baguettes au pavot

**Pour le confit d'oignons :** • 2 oignons

- 2 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de vinaigre de miel
- 1 c. à soupe de cassonade • Sel et poivre blanc du moulin

- 1. Épluchez** les oignons et émincez-les. Faites-les suer avec l'huile 5 à 6 minutes dans une sauteuse en remuant. Assaisonnez. Une fois colorés, déglacez avec le vinaigre. Baissez le feu et laissez cuire à couvert 5 à 6 minutes. Une fois bien fondus, saupoudrez de cassonade et terminez la cuisson 1 à 2 minutes en remuant pour les caraméliser. Laissez refroidir.
- 2. Coupez** les baguettes en deux puis recoupez-les en deux dans l'épaisseur afin de les garnir.
- 3. Lavez** et essorez la roquette.
- 4. Étalez** sur chaque base de sandwich un peu de confit d'oignon. Disposez des tranches de jambon, puis répartissez le fromage de chèvre. Poivrez bien et ajoutez des feuilles de roquette. Refermez les sandwiches avec les parties supérieures du pain. Maintenez chaque sandwich avec un pic en bois et dégustez.

## Croustillant au jambon d'Aoste et au chèvre frais

Pour 4 personnes

**Préparation** 15 min **Cuisson** 3 min

- 4 tranches de jambon d'Aoste
- 6 tiges de ciboulette • 3 tiges de basilic
- 200 g de chèvre frais • Poivre du moulin

- 1. Lavez, séchez et ciselez** la ciboulette, puis le basilic.
- 2. Mettez** le chèvre frais dans un saladier, ajoutez la ciboulette, donnez un tour de moulin à poivre et mélangez bien.
- 3. Coupez** les tranches de jambon en deux dans la longueur. Répartissez-y le chèvre aux herbes.
- 4. Roulez** les tranches de jambon en y enfermant le fromage.
- 5. Préchauffez** le four position gril. Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Placez-y les rouleaux de jambon, enfournez et faites cuire 3 minutes. Parsemez de basilic. Servez aussitôt.

## Caille rôtie à la sauge, baies roses, jambon cru et châtaigne

Pour 6 personnes

**Préparation** 30 min **Cuisson** 1 h

- 6 cailles prêtes à cuire • 12 tranches de jambon cru
- 50 g de beurre • 600 g de châtaignes cuites (en conserve)
- 35 cl de vin blanc sec • 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 brin de sauge • Baies roses • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre et l'huile dans une cocotte et mettez les cailles à dorer sur toutes les faces. Débarrassez sur un plat.
- 2. Déglacez** la cocotte avec le vin blanc et laissez réduire 5 minutes en grattant le fond avec une spatule. Remettez les cailles, assaisonnez, ajoutez la sauge effeuillée. Couvrez la cocotte, mettez-la dans le four et faites cuire 25 minutes.
- 3. Ajoutez** les châtaignes et le jambon coupé en morceaux dans la cocotte. Enfournerez pour 20 minutes supplémentaires.
- 4. Servez** dès la fin de cuisson en parsemant le dessus de la cocotte de quelques baies roses concassées.

## Pizza blanche au fromage frais, roquette et jambon cru

Pour 4 personnes

**Préparation** 15 min **Cuisson** 15 min

- 8 tranches très fines de jambon cru
- 50 g de roquette
- 100 g de fromage frais nature (type Philadelphia)
- 1 pâte à pizza prête à dérouler
- Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 240 °C (th. 8). Étalez la pâte à pizza sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
- 2. Mettez** le fromage frais dans un saladier et fouettez-le avec du sel et du poivre. Étalez-le sur la pâte à pizza. Enfournerez pour 15 minutes.
- 3. Sortez** la pizza du four et recouvrez-la de tranches de jambon cru puis ajoutez la roquette par-dessus. Salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et servez aussitôt.



# NOUVEAU

## BEST OF

# MON JARDIN & ma maison

NUMÉRO  
SPÉCIAL



VOS PLANS  
D'AMÉNAGEMENT  
PAS À PAS



LES BONS  
GESTES  
PAR SAISON

## Des COULEURS toute l'année !

AU JARDIN, AU BALCON, EN TERRASSE

Zoom  
LES PLANTES  
EN POTS  
d'intérieur  
et d'extérieur



Orange flamboyant



Rouge intense



Rose lumineux



Mauve éblouissant

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





# SIMPLE, RAPIDE ET **BIO** !

#lafarinequimetlepaquet  
[www.gruaudor.com](http://www.gruaudor.com)



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.  
[WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)