

# marmiton

**54** recettes de  
**quiches,**  
**tartes & cakes**

On s'emballe  
**POUR LES**  
**PAPILLOTES**

*Ceci est un  
cheesecake*

**Mieux manger**  
**Zoom sur les**  
**NOUVELLES**  
**FARINES**

**Pois chiches,**  
**huile de coco,**  
**noix de cajou...**

**12 ALIMENTS**  
**à piquer**  
*à la cuisine vegan*

**Ramène ta**  
**fraise!**

PLUS DE  
**130**  
RECETTES  
FACILES

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

**10** idées  
surprenantes  
**avec du bœuf haché**

**Crottin de Chavignol,**  
**laitue, morille...**  
C'est la pleine saison

**5** soufflés  
qui ne  
**retombent pas**



SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €  
M 03063 - 41 - F : 3,90 € - RD



# LE GRUYÈRE®

SWITZERLAND



Au cœur  
de la Suisse  
depuis 900 ans.



[www.gruyere.com](http://www.gruyere.com)

LE GOÛT SUISSE



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse.

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



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS

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





# Édito

## AU PLAISIR DES SENS

Vous vous souvenez forcément de la publicité pour cette margarine où tous les bruits de découpe et de cuisson étaient exacerbés : le tchak-tchak du couteau sur la planche, la matière grasse qui grésille dans la poêle, les légumes qui chantent durant la cuisson... Je n'ai jamais consommé cette marque mais qu'est-ce que j'ai pu regarder son spot publicitaire ! Tout pour moi y était appétissant et envoûtant. J'imaginai déjà le plaisir de goûter le plat alors que ne m'en parvenaient que le son et l'image !

**Aujourd'hui encore, je suis très sensible à ces petites choses qui transforment mon quotidien culinaire, car je mets tous mes sens en alerte dès que je suis en cuisine :**

- la vue... dès le choix de mes produits et jusqu'au dressage du plat,
- l'ouïe... quand il faut tendre l'oreille pour attraper le son mat et feutré de la farine ou quand on a l'impression que le pop-corn fait de la batterie dans la casserole,
- l'odorat... ah, rien de plus alléchant que l'odeur d'un gâteau qui cuit dans le four ou du bacon qui grésille dans la poêle,
- le toucher... quand on malaxe une pâte à brioche ou que l'on caresse un kiwi et, bien sûr, le plus important,
- le goût... de l'ingrédient que je goûte avant de préparer la recette au plat fini que je déguste.

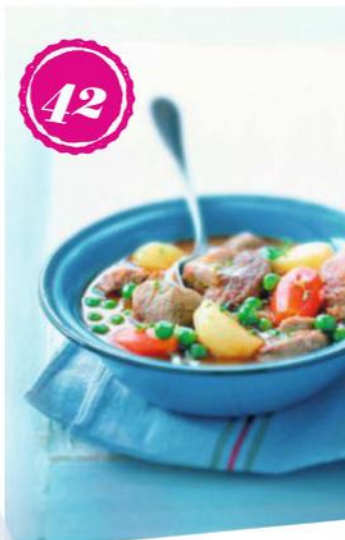
Ces expériences gustatives, olfactives, tactiles, visuelles et auditives, je vous invite à les vivre vous aussi au quotidien dans votre cuisine. Admirez la chair nacrée du poisson, appréciez la rugosité de l'ananas sous vos doigts, écoutez le plat qui mijote, sentez les épices juste écrasées, goûtez de nouvelles saveurs. Faites de chaque moment de cuisine une expérience à part entière pour y prendre encore plus de plaisir.

**Pour tout le reste, pour vous aider au quotidien à trouver l'inspiration, des astuces et des recettes... il vous suffit de tourner la page**

*Bonne dégustation,  
Claire et toute l'équipe Marmiton*

**Vous avez envie de recevoir un sac cabas  
Marmiton 100 % made in France ?  
rendez-vous page 142**





Cannelés au saumon  
et au thym

53

# SOMMAIRE



Cakes, quiches et tartes...  
On ne s'en lasse pas !



tartelette aux  
champignons





- 3** Édito
- 6** Le billet d'humeur de Christophe
- 8** La gazette des réseaux sociaux
- 10** Les news à **dévo**rer
- 12** Les news **produits**
- 14** Les news **insolites**
- 16** Expériences : l'équipe **Marmiton** l'a fait...
- 18** **Découverte**, 10 infos à picorer sur Toulouse
- 22** À la découverte des **herbes fines**

### **23 JE FAIS MON MARCHÉ...**

Mara des bois, laitue, thym, morilles, jambon de pays, magret de canard, crottin de Chavignol, lin

### **41 QU'EST-CE QU'ON MANGE ?**

#### **MON MENU EN 17 MINUTES CHRONO**

- 42** Le navarin d'agneau, il n'y a pas qu'une seule façon de le faire mijoter
- 44** Le coin des petits (et des grands enfants) : purées, que c'est bon !
- 46** SOS, je veux des **frites crousti-fondantes**
- 48** 10 idées avec du **bœuf haché**
- 50** Que faire d'un reste de **salade** ?
- 52** Le match des **assaisonnements**

### **53 DOSSIER RECETTES CAKES, QUICHES ET TARTES... ON NE S'EN LASSE PAS !**

### **93 MON CAHIER « MIEUX MANGER »**

#### **103 CE SOIR, JE REÇOIS**

- 104** On s'emballe pour les **papillotes**
- 108** On voit la vie **en green**
- 110** Le **blender**, l'ustensile multirécidiviste
- 112** 5 **soufflés** qui ne retombent pas

#### **DÉCRYPTÉ POUR VOUS**

- 115** Le vin quand on n'y connaît rien (épisode 4)
- 122** 9 produits à piquer à la cuisine **vegan**

#### **126 DOSSIER PÂTISSERIE**

La fraise se ramène au dessert !

- 142** Le courrier des lecteurs
- 144** Culture miam

**112**



**93**



**115**



**122**

**126**







par  
Christophe Duhamel

# FAIRE MIEUX QUE LE MINIMUM...



*S'il est une chose qui m'énerve dans le discours de certains industriels ou producteurs, c'est « on respecte la réglementation ».*

“ Comme si le simple fait de rentrer dans les règles suffisait ! Dans un monde où tout va de plus en plus vite, les règles sont souvent déjà obsolètes au moment même où elles sont édictées. Dire qu'on « respecte les règles », c'est **se défaire de sa responsabilité** en la remettant sur le dos de ceux qui font ces règles.

Quand j'entends un producteur dire qu'il « **respecte les règles en termes de produits phytosanitaires** », je comprends « qui couvre régulièrement ses cultures de produits chimiques autorisés par la loi », un industriel dire qu'il « **respecte les règles de composition des produits** », j'interprète « qui optimise sa composition pour une durée de conservation maximale et un coût minimal », un distributeur dire qu'il « **respecte les règles de la concurrence** », je soupçonne la réalité d'être « qui trouve la meilleure manière de se faufiler entre ces règles pour mettre la pres-

sion sur les marques et tirer les coûts vers le bas, au détriment de la qualité des produits et de la santé économique de leurs fournisseurs... »

Mais, chers amis producteurs, industriels et distributeurs, les consommateurs que nous sommes ne vous demandent pas QUE de respecter les règles. Nous vous demandons de NOUS respecter, en respectant notre intérêt. Notre santé. Notre écosystème. Cela veut dire des efforts, de la recherche, des investissements matériels, donc des marges

moins importantes dans un premier temps. Mais au final, vous avez tout à gagner ! Car nous sommes aujourd'hui prêts à payer plus si le rapport qualité prix est meilleur, car nous avons compris que **payer peu cher un mauvais produit est une mauvaise affaire.**

Donc faites mieux, faites **le mieux possible**, et dites-le, **expliquez-le !!!** Avec pédagogie et transpa-

rence, dites en quoi ce que vous faites est bien. Sans greenwashing, sans mensonges. Aujourd'hui, tout se sait, tout se vérifie. Nous savons de mieux en mieux **décrypter le vrai du faux**. Beaucoup l'ont compris, prennent des initiatives et font **bouger les choses dans le bon sens. Bravo à vous qui prenez vos responsabilités**, il faut continuer, aller encore plus loin, tout en **l'expliquant encore et encore** pour contribuer à rendre les consommateurs plus intelligents.

Et tant pis pour les autres acteurs, ceux qui sont restés figés dans le XX<sup>e</sup> siècle et refusent d'accepter l'évolution et la transparence... Nous, consommateurs, nous les laisserons et nous les oublierons. Et personne ne les plaindra.





DEPUIS 1922, DU PORC, DU SEL, DU POIVRE.

ET C'EST  
TOUT.



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



# LA GAZETTE DES RÉSEAUX SOCIAUX

*On l'a attendu le printemps, il s'est fait bien discret. On espère avoir plus de chance avec l'été ! On vous propose donc un petit voyage au cœur des réseaux sociaux à la découverte des tendances qui sentent bon le soleil. Alors, faites votre valise, n'oubliez pas vos smartphones et tablettes, on y va ! Par Julie Geneste*

## Vu sur PINTEREST

On ne sait pas si c'est le retour des beaux jours, mais sur Pinterest, vous avez épinglé **1040 fois** le tableau **Apéros et tapas**.

On en connaît qui profitent des longs week-ends pour se retrouver entre amis et les épater !



La meilleure épinglette sur notre profil Marmiton, c'est **50 idées géniales pour se régaler à l'apéro**. Avec **4465 clics**, on peut dire que l'apéro a le vent en poupe !



## FACEBOOK

Nous avons beaucoup de Benjamin gourmands sur Facebook !

Cette publication pour souhaiter la fête aux Benjamin a suscité plus de

**9 000**

commentaires. Alors... Vous confirmez ?



## Vu sur INSTAGRAM

### TINYFOOD, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Née sur YouTube et devenue virale sur Instagram, la tiny food est aujourd'hui un art culinaire à part entière. C'est un peu comme jouer à la dinette, mais avec de vrais aliments. Et vous êtes curieux puisque, sur Instagram, le **#tinyfood** est sorti **26 302 fois** et que le compte officiel « tiny food » compte **980 000** abonnés.



### SUR LES RÉSEAUX AUSSI, LE BURGER DÉTRÔNE LE SANDWICH !

Sur Instagram, plus de **10 millions** de publications pour notre cher burger contre moins de **5 millions** pour le sandwich.

### LA GRANDE TENDANCE : L'ANTIGASPI !

On trouve de plus en plus d'astuces antigaspi sur les réseaux sociaux (smoothie avec les épluchures, gâteau avec les restes...). Sur Instagram, vous êtes plus de **8800** à utiliser le hashtag **#antigaspi**. Et ça... c'est une bonne nouvelle !



# ON NE VA PAS TOURNER AUTOUR DU POT



1 tartine  
de pain complet (25g)  
+  
Nutella® (15g)



141 kcal

1 tartine  
de pain complet (25g)  
+ beurre (5g)  
+ confiture (10g)



124 kcal

Source : base de données alimentaires USDA

En termes d'apports caloriques, avec 141 kcal, une tartine de pain avec Nutella® peut être une alternative à une tartine de pain beurre-confiture. Nutella® a donc toute sa place au petit-déjeuner, dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

**Mélanie C.**  
Nutritionniste  
chez Ferrero



Les réponses à vos questions  
sur [nutella.com](http://nutella.com)



# NEWS À DÉVORER



## GRANDS CRUS

Ça n'a lieu que tous les deux ans, alors il s'agit d'en profiter ! Bordeaux fête le vin revient cette année, du 14 au 18 juin. Pour ses 20 ans, l'édition accueille notamment 30 voiliers d'exception, mais aussi, bien sûr, des bars à vins éphémères, des ateliers de dégustation, plus de 80 appellations, 1 200 vignerons et négociants, et surtout près de 800 000 visiteurs attendus.



## Grillades express

En attendant les vacances et notre prochain numéro consacré au barbecue, tentez l'expérience grillade au micro-ondes ! Eh oui, Lékoué propose maintenant un outil permettant d'y griller viandes, légumes ou encore croque-monsieur en quelques instants.

**Microwave gril, 29,90 €, Lékoué.**

## EN HAUSSE

### LE FUMAGE MAISON

De plus en plus de restaurants affichent à leur carte du saumon fumé maison, et les épiceries qui proposent des préparations fumées made in France se multiplient. Signe que la tendance ne retombe pas, certains se mettent même au fumage chez eux. Seul bémol, le bon matériel pour s'y mettre reste cher...



## EN BAISSÉ

### LES ŒUFS STANDARD

De plus en plus d'enseignes et de marques se sont déjà engagées à ne plus en vendre, mais les œufs issus de poules élevées en batterie pourraient complètement disparaître des rayons en 2022. C'est en tout cas la proposition adoptée par les députés le 29 mars dernier. Bon, pas sûr que ce soit réaliste, mais il est certain que ça viendra un jour...



## LE CHIFFRE

# 1,46 milliard

**C'est le nombre de burgers vendus en France en 2017.**

Pour la première fois, le sandwich à l'américaine dépasse le jambon-beurre, vendu, lui, à 1,21 milliard d'exemplaires ! Il faut dire que le burger est à la carte de 85 % des restaurants du pays.

*\*Selon une étude du cabinet Gira Conseil, présentée au Sandwich et Snack Show.*



## De l'art du pétrissage

De la pâtisserie à l'art, il n'y a qu'un pas... ou plutôt 12 km, soit la distance qui sépare le musée Rodin du lycée des métiers Les Côtes de Villebon, de Meudon. Une distance parcourue, pendant un an, par les apprentis boulangers-pâtisseries afin de s'initier à l'art du modelage, grâce à la pratique de la sculpture. Parrainés par le sculpteur-chocolatier Patrick Roger, Meilleur Ouvrier de France, les élèves affinent leur art autrement.





CULTIVEZ VOS AROMATES  
FRAIS TOUTE L'ANNÉE  
*sans effort !*



LED  
Éclairage horticoles  
basse consommation



AUTONOME  
Irrigation automatique  
silencieuse



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



EFFICACE  
Croissance rapide  
Récoltes généreuses



100% NATUREL  
Sans pesticides  
Sans OGM

Véritable®  
*potager d'intérieur intelligent*

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

**2 Lingots OFFERTS\***

avec le code : LINGOTM42

\* Offre valable du 27/04/2018 au 15/07/2018 pour toute commande d'un Potager Véritable sur [www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr) en saisissant le code LINGOTM42. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

[www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr)



# NEWS PRODUITS

À l'approche de l'été (et de l'ouverture de la Coupe du monde de football), on s'active en goûtant des nouveautés amusantes ou surprenantes. La seule règle ? Toujours se faire plaisir, évidemment !



## Shake shake your body !

Les adeptes du mojito, de la piña colada, du sex on the beach et du ti-punch aimeront les nouveautés secouées du Comptoir de Mathilde : des shakers remplis d'épices, de sucre et de plantes, à faire infuser dans du rhum ou de la vodka.

À servir très frais avec des glaçons (et à consommer avec modération !).

Préparation pour cocktail So shaker, 14,90 € (1l), Le Comptoir de Mathilde.

## On lutte contre le gaspillage

La Coupe du monde de foot approche, et avec elle son lot de petites bouteilles en plastique aussi vite consommées que jetées, quand on va voir les matchs à l'extérieur. Alors on pense récup, en adoptant plutôt une gourde réutilisable. Et, pour faire d'une pierre deux coups, on la choisit dans des tons pastel, on appréciera d'autant plus de la sortir !

Bouteille isotherme, 19 € (26 cl), 24 € (50 cl), Qwetch.



## Souriez... vous cuisinez !

L'icône vache rouge s'invite dans votre cuisine pour répandre sa joie et sa bonne humeur. Cette collaboration inédite Couckex Vache qui rit dévoile torchons, carré éponge, tabliers et shopping bags dans des couleurs très frenchies.

Torchon à partir de 9,90 €, tablier 100 % coton made in France 32 €, Couckex La vache qui rit.

**À croquer**  
Maille quitte le terrain de la moutarde pour se lancer dans les cornichons ! Ils sont cuisinés aux petits oignons, piment de Cayenne ou tomates séchées. Une bonne idée pour relever subtilement les plateaux de charcuterie ou de fromages.

Maille Apéritif cornichons, à partir de 2,75 € (100g), Maille.



## À l'heure de l'apéro

Une bonne rasade de pastis bien frais pour accueillir les beaux jours, ça vous dit ? D'autant plus que ce nouveau Ricard est élaboré avec de l'anis issu de plantes fraîches cultivées en Haute-Provence, cueillies puis distillées sous 24 heures. Ce qui change ? Il est plus aromatique et végétal, la touche anisée plus subtile. À la vôtre !

Plantes fraîches, 16,90 € (70 cl), Ricard.





L'EAU MINÉRALE  
NATURELLE GAZEUSE

ARDÈCHE  
FRANCE

À DÉCOUVRIR DANS  
VOS RESTAURANTS...

[WWW.EAUDEVALS.COM](http://WWW.EAUDEVALS.COM)

...ET DANS  
VOS MAGASINS





# NEWS INSOLITES

## ON A AIMÉ... OU CARRÉMENT RIGOLÉ !



On a aimé

### À lire ou à croquer

Eh oui, ces tablettes ont la forme et l'apparence d'un livre de poche, mais renferment bien une plaquette de chocolat noir ou au lait. Une idée rigolote issue de la collaboration entre l'entreprise solidaire Affaires pâtisseries et l'illustratrice Rose Grey. Et si le livre de votre vie était une tablette ?

À partir de 4,50 € la tablette illustrée et 65 € les 10 tablettes personnalisables.

### Un énième latte que l'on ne boira pas

Après le unicorn latte, le golden latte... place au lavender latte. Cette fois, que met-on dans notre tasse ? De la lavande, pardi. Et on le trouve déjà dans certains cafés parisiens. Sinon, bien sûr, vous pouvez aussi laisser votre lavande dans un sachet pour parfumer votre linge, nous, promis, on ne dira rien ;)



On a rigolé

### À quand un retour au télégramme ?

Victime de son succès, un restaurant américain s'est retrouvé à répondre, entre mai et décembre 2017, à pas moins de 10 000 appels pour des réservations. Une folie qui a fait prendre une décision radicale au chef : fini, les réservations par téléphone, retour aux bonnes vieilles méthodes avec le courrier. Pour 2018, les futurs clients avaient jusqu'au 10 avril pour envoyer leur demande.



### Drame au pays du camembert

C'est officiel, le meilleur camembert du monde n'est pas français, mais québécois. Ceci s'explique peut-être par le fait que le concours, le World Championship Cheese Contest, avait lieu aux États-Unis. Il a devancé 17 autres camemberts, dont notre Isigny de Normandie.



On a rigolé

### Une vache qui ne fait plus de lait

On connaît tous les glaces Ben & Jerry's et leur célèbre vache. Eh bien la marque se lance désormais dans les glaces...vegan ! Bon, ne soyons pas vache, et saluons cette initiative qui tient compte des nouvelles tendances de consommation, il en faut pour tous les goûts.

On a aimé



# L'ÂGE, CE N'EST PAS DANS LA TÊTE. C'EST AU FOND DES VERRES DURALEX.



**1€** | **LES DEUX  
VERRES**  
EN COLLECTIONNANT LES VIGNETTES<sup>(1)</sup>



**OFFRE RÉSERVÉE AUX PORTEURS  
DE LA CARTE INTERMARCHÉ<sup>(2)</sup>**

**LES VERRES DE VOTRE ENFANCE  
REVIENNENT EN COULEUR.**

À partir du 27 février, collectionnez les vignettes chez Intermarché et obtenez des sets de verres Duralex pour 1€ seulement : en petits ou en grands modèles, mais toujours avec votre âge au fond.

(Suggestion de présentation) Duralex® est une marque dûment enregistrée de DURALEX INTERNATIONAL.

<sup>(1)</sup>Offre valable du 27 février au 10 juin 2018. Voir modalités et produits éligibles à l'offre sur [collectionduralex.intermarche.com](http://collectionduralex.intermarche.com) et dans le collecteur disponible dans les magasins participants (liste sur [collectionduralex.intermarche.com](http://collectionduralex.intermarche.com)). <sup>(2)</sup>Modalités d'obtention de la carte Intermarché sur [www.intermarche.com](http://www.intermarche.com) et à l'accueil du magasin.

**Intermarché**





# L'ÉQUIPE MARMITON L'A FAIT...

## VÉRONIQUE SE LANCE DANS LE NOUGAT

*Mon papa adooooore le nougat, alors j'ai eu envie de lui faire plaisir. Une super expérience, dont je retiens quelques leçons.*



- 1 Le thermomètre à sucre : sans lui, difficile de surveiller la température du sucre : 140 à 150 °C (entre « petit cassé » et « grand cassé »)
- 2 Le miel : j'aime en sentir le goût, mais sans qu'il prenne le dessus, alors j'utilise un miel toutes fleurs, assez neutre.
- 3 Les fruits secs : la torréfaction est une étape indispensable !

Là, ce sont des amandes et des pistaches, mais je tenterai bien avec des noix de macadamia.

- 4 Le papier azyme : c'est ce qui fera la différence pour le moulage, le séchage et la découpe. J'ai testé sans... ça coooooolle !

**Verdict : ce n'est pas si compliqué. Et délicieux !**

## CLAIRE FAIT SA MOZZARELLA !

*Lorsque mes collègues m'ont offert un atelier WeCanDoo pour mon anniversaire, j'ai forcément fait le choix de l'expérience culinaire. Les saucisses maison, ce sera pour une autre fois, car j'ai choisi mozzarella.*

- 1 Rendez-vous chez Nanina, à Paris, où je commence par assister à la confection de la mozzarella, la vraie, comme à Naples, avec du lait de bufflonne.
- 2 Puis, c'est mon tour : j'émiette le caillé, je verse dessus de l'eau à 95 °C et je remue avec un bâton en bois pour agglomérer le fromage. Dès que ça fait une boule, je retire l'eau et je façonne la mozzarella à la main.

**Verdict : j'ai passé un moment vraiment extra avec Julien et Franco. Mes collègues ont adoré ma mozzarella... et ça, c'est quand même le principal !**

- 3 Oh ! ça a l'air facile quand on voit le maître à l'œuvre, mais c'est un vrai savoir-faire que de saisir le moment où fromage est prêt et lui donner la forme voulue ! Je ne suis pas encore experte mais les miennes sont jolies quand même : je repars avec.



## ZIGA ADOPTE LE BOUILLON AUX ÉPLUCHURES

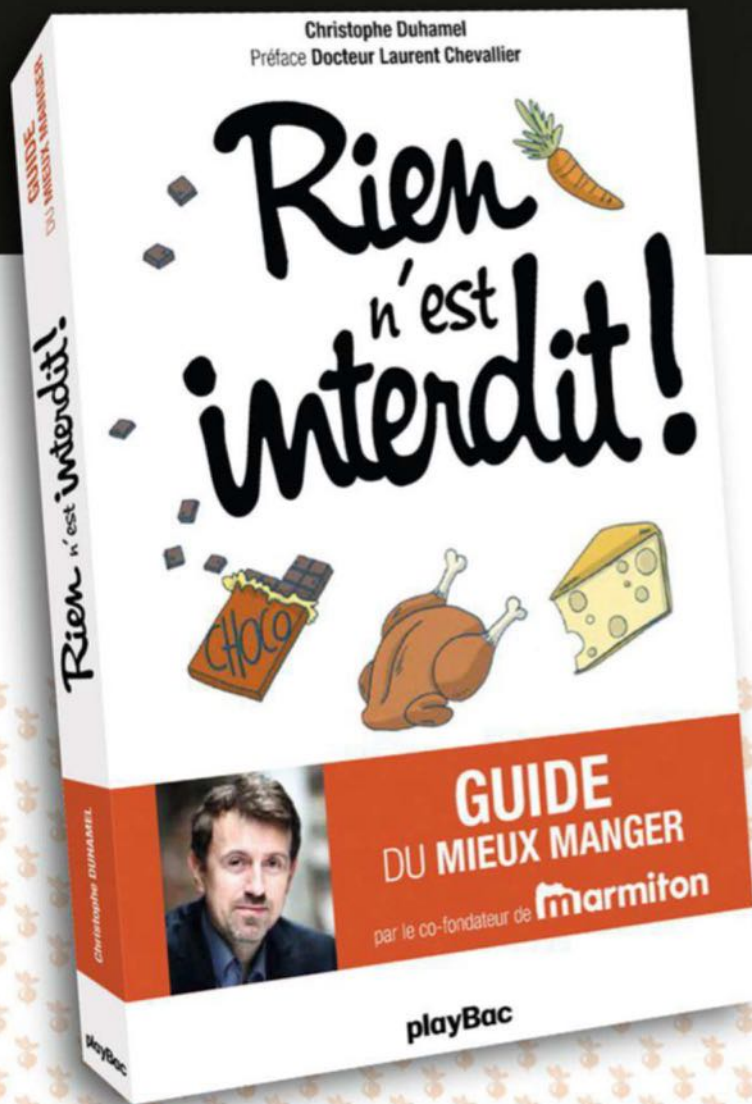
*Plutôt que de mettre systématiquement tous mes restes de légumes au compost, je me suis dit qu'il serait intéressant de tenter d'en faire un bouillon...*

- 1 Depuis plusieurs jours, j'ai congelé tous mes restes de légumes : vert des poireaux, épluchures des patates, feuilles externes du chou, pelures de carottes et de butternut...
- 2 Pour faire mon bouillon avec ces restes, j'ai choisi l'autocuiseur, ce qui va réduire le temps de cuisson à 4 heures (au lieu de 16 heures !).
- 3 J'ai commencé à cuire sur feu fort toutes les épluchures avec 4 l d'eau, 5 cl de sauce soja, poivre, bouquet garni, 1 oignon. Dès que ça a commencé à siffler j'ai réduit le feu en gardant la soupape sur léger frémissement.
- 4 Au bout de 4 heures, j'ai laissé refroidir l'autocuiseur et filtré la préparation pour ne récupérer que le bouillon.



**Résultat ? Un bouillon bien meilleur que celui en cube, et pas plus cher. Je m'en sers pour le risotto, comme base de soupes de légumes, voire tel quel avec des vermicelles, en entrée.**

Un guide pratique, pédagogique  
et truffé de conseils... pour être bien  
dans son assiette !



**Une autre vision  
de l'alimentation  
où le plaisir est  
le maître mot !**

Par **Christophe Duhamel**,  
co-fondateur de **marmiton**  
Préface Docteur Laurent Chevallier

**playBac**

**EN LIBRAIRIE DÈS LE 25 AVRIL 2018.** Déjà disponible en pré-commande.

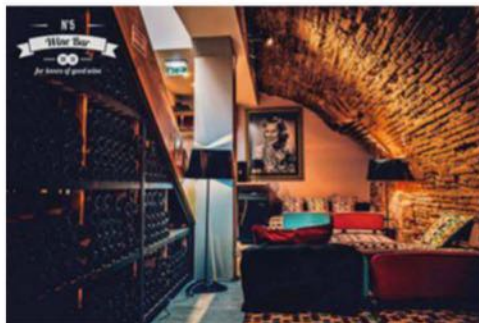




## 10 INFOS À PICORER SUR TOULOUSE

*Les Gascons n'usurpent pas leur réputation de bons vivants ! Influencée par l'Espagne et alimentée par les produits du terroir, la Ville rose est un lieu de rêve pour les gourmets. Vous ne saurez plus où donner du palais. Dans le prochain numéro, rendez-vous en bord de mer, à Saint-Malo.*

**Par Gwénaëlle Conraux**



### 3 UNE SPÉCIALITÉ: LE CASSOULET

Le cassoulet de Toulouse fait partie de la « trinité » des cassoulets avec ceux de Castelnaudary et de Carcassonne. La recette apparaît dès le XIV<sup>e</sup> siècle et prend le nom de la « cassole » dans laquelle on le fait cuire. Haricots tarbais ou du Lauragais, saucisse de Toulouse et confit de canard en sont les principaux ingrédients.

**À emporter ou à déguster sur place Chez Émile, place Saint-Georges.**

**Le Genty Magre, 3 rue Genty-Magre.  
La Braisière, 42 rue Pharaon.**



### 1 UNE SAVEUR D'ENFANCE : LA VIOLETTE

Même si les producteurs de violettes ont quitté la ville, les fleurs fraîches cristallisées dans du sucre ou les bonbons restent un classique de la Ville rose. D'autres produits comme la liqueur, le sirop et le miel sont également élaborés à partir de la fleur emblème de Toulouse.

**La Maison de la violette, boutique-péniche amarrée face au 3 boulevard Bonrepos.**

### 2 LE MEILLEUR BAR À VINS DU MONDE :

**LE N°5 WINE BAR**

Élu meilleur bar à vins du monde en 2017 par le magazine anglais « The World of fine wine », cette jolie cave voûtée propose plus de 500 vins au verre, grâce au concept innovant Enomatic, et 3 600 références en bouteilles. Des cours d'œnologie et des soirées thématiques sont également proposés.

**N°5 Wine bar, 5 rue de la Bourse.**



### 4

**L'erreur à ne pas faire :**

**la chocolatine**

Pas question de demander un pain au chocolat à Toulouse, sous peine de ne pas être servi. Ici, on dit chocolatine depuis le XIX<sup>e</sup> siècle !





## 5 UN RESTO EN TERRASSE: PRIMA FABBRICA

Une nouvelle adresse sur la très jolie place Saint-Georges, à l'architecture en briques typique de Toulouse. Idéal pour prendre le poulx de la ville en terrasse, ce restaurant fait la part belle aux produits italiens de qualité. Prima Fabbrica, place Saint-Georges.



## 7 DES TAPAS POUR VIVRE À L'ESPAGNOLE: L'ALIMENTATION

Un concept qui mixe bar à tapas, restaurant, caviste et épicerie fine. On y partage des planches de charcuterie et des tapas. On y choisit aussi sa viande ou son fromage au poids en les accompagnant de frites rôties dans la graisse de canard. Un tel succès qu'une 2<sup>e</sup> adresse a ouvert. L'Alimentation, 3 rue Maurice-Fonvielle et place de la Bourse



## 6 Pour remplir son cabas: le marché Victor Hugo

En plein centre, le plus vieux marché couvert de Toulouse (1896) regroupe les loges des grandes familles toulousaines: Garcia pour la cochonnaille, Betty pour le fromage, Samaran pour la volaille, Belloq pour la poissonnerie...

Ouvert tous les jours de 6 h à 14 h sauf le lundi. Place Victor-Hugo.



## 8 UN PIQUE-NIQUE: DIRECTION LE JARDIN DES PLANTES

En plein cœur de la ville, au milieu des arbres centenaires et des paons, on fait une pause. Relié par des passerelles à deux autres jardins publics (dont un à l'esprit japonais), on lézarde au soleil tout en mangeant ou on en profite pour faire un tour au muséum d'histoire naturelle joliment réaménagé.

Allées Jules-Guesde.



## 9 GUILLAUME MOMBOISSE, LE NOUVEAU CHEF ÉTOILÉ

Moins d'un an après avoir ouvert son restaurant le Sept, là où il était apprenti, le chef de 27 ans décroche sa première étoile au Michelin. Dans une maison toulousaine, au pied de la basilique Saint-Sernin, sa cuisine créative fait la part belle aux produits de saison issus de la région.

Restaurant Sept, 7 place Saint-Sernin. Tél. 05 62 30 05 30. Menus à 30 et 45 € le midi, 56 et 78 € le soir.



## 10 UN PÂTISSIER ÉTOILÉ: SANDYAN

Le chef étoilé Yannick Delpech, pâtissier de formation, est revenu à ses premières amours en ouvrant une boutique-salon de thé. La larme (de joie) au chocolat au lait, crèmeux caramel beurre salé et nougatine ou les œufs coque sont parmi les spécialités de la maison, dont les recettes changent au gré des saisons.

Sandyan, 54 bis rue Alsace-Lorraine. Tél. 05 61 21 45 64





**POUR IMPRESSIONNER UNE AMIE,**

vous agrémentez votre risotto aux champignons  
d'une spirale de Moutarde de Dijon Maille.

Ni une ni deux, elle fait la même chose  
sur un tian provençal.

Piquée au vif, vous en rehaussez vos crevettes  
piquantes à la noix de coco.

Elle en nappe des Yakitori... Des quoi ?!

Vous contre-attaquez sur un Yakisoba.  
La cuisine asiatique, ça vous connaît aussi...

Elle revient à la charge avec une marinade  
pour ses palourdes sauvages.

Les dernières cuillerées ?  
Vous en badigeonnez une succulente côte de bœuf.  
Et c'est gagné, c'est un triomphe !



**MAILLE**

MAISON FONDÉE EN 1747

EXPLOREZ CHAQUE SAVEUR



*Risotto aux champignons shiitake infusé à la Moutarde de Dijon Maille*

**MAILLE.COM**

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)





# TOUR DE FRANCE DES HERBES AROMATIQUES

*Marmiton reprend à nouveau la route, en compagnie de Mon Beau Terroir, service de réservation de visites & dégustations à la ferme, pour vous présenter ceux qui font les bons produits de notre territoire. Avec l'arrivée du soleil, place aux plantes et herbes aromatiques qui parfument nos assiettes.*

## 1 LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY-LA-FORÊT FAIT DE LA RÉSISTANCE !

Historiquement connue pour sa production de menthe poivrée, Milly-la-Forêt a vu le nombre de ses producteurs chuter au fil des décennies, depuis l'après-guerre qui en comptait encore 120 ! C'est le terroir local qui donne sa concentration en menthol particulièrement forte à la menthe de Milly, de la variété mitcham, et sa saveur si profonde et inoubliable. Jean Cocteau a même peint la menthe dans la chapelle de Milly où il est enterré. Venez découvrir la dernière famille la produisant et vous raffolerez de sa puissance et de sa saveur inénarrable.

**Alain, Ferme du Clos d'Artois, Noisy-sur-École (77).**



## 5 AU CŒUR DES ALPES, LE SECRET DES PLANTES

Avez-vous déjà goûté la monarde, ciselée dans une salade ou sur un plat de légumes ? La mauve, aux si jolies fleurs, si délicate en consommé ? Avez-vous déjà touché les fleurs du millepertuis et testé les macérations solaires tirées de cette somptueuse plante ? Découvrez la culture des plantes aromatiques et médicinales au cœur des Alpes et savourez leur parfum... Après un apprentissage à l'École lyonnaise de plantes médicinales, Valentine maîtrise tous les secrets et vous emmènera cueillir et découvrir les saveurs inédites de la nature.

**Valentine, L'Herberie, La Ferrière (38).**



## 2 EN DIRECT DE LA GARRIGUE

Plus de 60 variétés de plantes sont ici déclinées sous toutes leurs formes : huile parfumée à la sarriette, sirop de lavande, liqueurs... À tester : le thym, seigneur de la garrigue, et la coriandre, cuisinée dans une délicieuse charmoula maison.

**Fatiha et Marco, Aromatiques du pic Saint-Loup, Saint-Martin de Londres (34).**



## 3 SAVEURS BIO MADE IN BREIZH

Confitures, tisanes, sirops... Avec 400 arbres fruitiers et des cultures allant des légumes aux plantes aromatiques, tout est réuni pour présenter des produits originaux et savoureux, comme les paillettes d'ortie, la confiture de tomate verte à la menthe poivrée... notre préférée : la verveine citron !

**Yoan, Ferme bio de Kerdalam, Ploemel (56).**



## 4 PARFUMS RARES PRÈS DE VALENCE

Plus de 25 herbes aromatiques bio transformées sur place en concoctions, sirops, poudres, confits, nectars... Ne ratez pas la sauge ananas, parfaite pour les plats exotiques, et dont les fleurs se savourent aussi. Testez aussi le thym luisant et la verveine d'Argentine, si délicatement parfumés... **Bastien, Ferme de Genas, Bourg-lès-Valence (26).**



## MAIS C'EST QUOI, MON BEAU TERROIR ?

Une équipe qui a décidé de permettre aux amateurs de bons produits d'**aller directement à la rencontre des producteurs français grâce aux visites à la ferme !** Vous pouvez ainsi réserver vos visites à la carte dans différentes fermes de France, dont celles de cette rubrique ! Infos sur : **Monbeauterroir.com**



# ★ JE FAIS MON ★ MARCHÉ

QU'ALLEZ-VOUS CUISINER DANS LES DEUX MOIS QUI VIENNENT ?  
LA RÉPONSE EST DANS CE DOSSIER, POUR LEQUEL ON A FAIT LE MARCHÉ EN PENSANT  
À VOUS. MAIS SI VOUS ÊTES JOUEUR, ESSAYEZ DONC DE DEVINER... VOUS VOULEZ UN  
INDICE ? IL Y AURA BEAUCOUP DE VERT. UN DEUXIÈME ? BEAUCOUP SERONT EN PRIMEUR.  
UN TROISIÈME ? ÇA COMMENCE VRAIMENT À SENTIR LE PRINTEMPS... ET SURTOUT LE SOLEIL !  
ALORS, VOUS AVEZ TROUVÉ ? VOUS ÊTES SÛR ? COUREZ VÉRIFIER DANS LES  
PAGES QUI SUIVENT. NOUS, ON DISTRIBUE LES BONNES RECETTES ;)

*Dossier Par Lise Lafitte*



LE MARCHÉ



Vitamine C  
**67,4 mg**  
pour 100 g

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :**  
de mai à octobre

**Poids moyen :**  
9 g

**Prix moyen :**  
3,20 € la barquette  
de 250 g





*Elle est l'une des chouchoutes des consommateurs. Avec sa chair parfumée et fondante, cette variété récente a su se faire apprécier des papilles...*

# La fraise mara des bois

## J'AI TOUT BON

Je suis une création des pépinières Marionnet, mise au point au début des années 1990. Un hybride qui croise avec succès les qualités des fraises des bois, dont mon goût est très proche, et des fraises communes. Plus petite que les autres espèces, je suis aussi plus sucrée, sans pour autant me départir de ma réputation de fruit peu calorique et sacrément vitaminé.

## C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Je me reconnais au premier coup d'œil : une forme conique un peu allongée, un joli rouge brique. Vous pouvez également vous fier à votre odorat : je dois exhaler un parfum bien prononcé et délicieusement fruité. Au toucher, je reste assez ferme, et au goût... une explosion de saveurs en bouche.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Je suis un peu plus fragile que les autres variétés. Vous aurez donc la main légère pour me rincer, sans me faire tremper, en prenant soin de ne retirer ma collerette qu'au dernier moment, pour éviter que je me gorge d'eau. Je supporte très mal la chaleur et j'y perdrais ma saveur. Du coup, mieux vaut me garder pour vos recettes où je peux briller tout en restant crue.

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Facile à cultiver, je me ferai même volontiers une petite place sur votre balcon. Je suis une variété montante qui permet d'obtenir une récolte importante. En plus, je suis très résistante aux maladies. Bref, je suis la variété parfaite à planter pour le jardinier néophyte.

## MES BONNES ASSOCIATIONS

Les pieds dans l'herbe, la tête au soleil, difficile de résister à l'envie de me savourer une fois cueillie. Pourtant, je suis aussi savoureuse avec un fromage blanc, de la crème fraîche ou une boule de glace à la vanille, avec une petite pointe de menthe fraîche.

## T'ES MA COPINE

Je suis tellement délicieuse nature, un vrai petit plaisir gourmand. Mon bon goût sucré est pourtant parfait pour entrer dans la composition d'une salade de fruits ou de tartes. Quant à la chantilly, elle reste ma partenaire de toujours pour m'envelopper de douceur.

**Profitez aussi des autres variétés françaises comme la gariguette, (précoce), la cifflorette (label rouge en Lot-et-Garonne notamment) ou la charlotte (variété remontante).**

## Les accords de la mara des bois

**Corinne Ben Soussan, consultante et créatrice de la Dégustologie, revient sur les accords de la mara des bois, pour un éveil sensoriel et gustatif.** « C'est une jeune fraise de 25 ans. Elle possède plusieurs notes : douce, acidulée, sous-bois, cannelle, fumée. Pour un accord en harmonie des textures, parfums et couleurs, je propose : un jus de persil noisette, un biscuit écrasé à la farine de châtaigne, une crème végétale infusée avec un poivre fleur de Sichuan. Cet accord, qui peut être une entrée ou un dessert, apporte leur pleine saveur aux fraises.

➤ La crème végétale fouettée offre la légèreté et elle accompagne la note douceur.

➤ Le poivre fleur de Sichuan inspire la note rafraîchissante.

➤ Le biscuit de châtaigne écrasé exprime la note fumée.

➤ Le jus de persil frais et noisette donne la touche surprenante en bouche et transmet la rondeur. »





*Cinquième légume le plus consommé dans l'Hexagone, elle fait partie de la troisième grande famille de salades avec la mâche et la chicorée. Et le nombre de variétés disponibles en fait un incontournable des assiettes de printemps...*

# LA LAITUE

## J'AI TOUT BON

La belle verte que je suis va vous confier un secret. Plus vous vous rapprochez du cœur, plus je suis bonne pour le vôtre ! Mes petites feuilles bien à l'abri près du trognon possèdent davantage de nutriments que celles qui restent à l'extérieur. Et mes feuilles les plus foncées contiennent davantage de provitamine A.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Un couteau suffit pour séparer ma base de mes feuilles, que vous prendrez soin de trier pour retirer celles qui pourraient être abîmées. Rincez-moi soigneusement, sans me faire tremper, et séchez-moi dans une essoreuse. Le plus souvent, je me déguste crue. Mais je me fais volontiers braiser. J'affectionne aussi beaucoup la vapeur (2 à 3 minutes) avant de finir, pourquoi pas, dans une soupe... Et si je perds mon côté croquant une fois cuite, je gagne une texture fondante, qui se mêle à merveille aux légumes ou à la viande.



## MON BEST OF

Une feuille suffit à me rendre indispensable dans les rouleaux de printemps, hamburgers ou sandwiches. Garniture rêvée des amateurs d'assiette light, j'accompagne aussi les viandes et fais partie du trio star avec les petits pois et les carottes. Mon goût subtil surprend en soupe et je suis en bonne place sur la carte des restaurants en salade composée, comme la célèbre César.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** de mai à septembre

**Poids moyen :** 300 g

**Prix moyen :** 1€

## T'ES MA COPINE

Comme toute salade qui se respecte, je frissonne sous le coup d'une bonne vinaigrette, qui permet en plus à mes nutriments d'être mieux absorbés, grâce aux matières grasses présentes. Je suis la reine dans la ronde des crudités qui s'agitent dans les salades composées. Et je m'entends particulièrement bien avec les oléagineux, avec un petit faible pour les noix, et les fines herbes, comme la ciboulette. Je suis l'accompagnement naturel des omelettes et du fromage, qui ne peut se passer de moi.

## VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

On me récolte tout au long de l'année, à condition de m'offrir les conditions optimales et de jongler avec mes variétés. Je suis une salade bien tempérée qui ne supporte pas les températures extrêmes et apprécie les jardiniers prévenants.

## Le top 5 en France

**La laitue possède des centaines de variétés à ne pas mettre dans le même panier...**

**La batavia :** ferme et parfaite pour les sandwiches, elle peut être blonde, brune ou iceberg.

**La romaine :** impériale avec ses feuilles lisses et allongées. On l'apprécie notamment dans la salade César.

**La laitue grasse :** Avec ses feuilles lisses et épaisses, elle possède un goût délicat. Plus petite en format et plus croquante en bouche, elle est parfaite pour une simple salade en entrée.

**La laitue à couper :** Elle est parfaite pour des salades complètes avec d'autres crudités, ou des mélanges salés-sucrés.

**La laitue beurre :** la plus connue ! Bien pommée, des feuilles lisses et douces : la reine des saveurs !



les eaux  
riches en  
minéraux

## Cuisinez Détox

avec  
VICHY  
Célestins



### L'eau est au cœur d'un programme Détox

On apprécie VICHY Célestins pour sa pétillance légère, ses vertus hydratantes et digestives<sup>(1)</sup>. Mais connaissez-vous son intérêt pour une pause Détox ?

Pour plus de couleurs et de minéraux, utilisez VICHY Célestins dans des recettes Détox simples : smoothies, soupes froides, cocktails de légumes pour une cuisine saine et gourmande à la fois.

**Avec Vichy Célestins, je me sens belle...  
et je mange bien !**

(1) L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.



Recettes Détox  
à découvrir sur  
[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)



[vichy-celestins.com](http://vichy-celestins.com)





*La Provence s'invite à votre table avec cette plante aromatique sans pareil pour parfumer vos plats. Un essentiel dans la cuisine dont on ne se lasse pas.*

# Le thym

## J'AI TOUT BON

Je donne envie de prendre le maquis ! Direction le pourtour méditerranéen où je règne en maître, moi qui possède tant de bienfaits que je suis l'idole des grands-mères pour leurs remèdes.

Antiseptique et antibiotique naturel, ma tisane est une potion magique.

Mais loin de rester cantonné aux vertus médicinales, qui ont assuré mon succès et ma pérennité, je suis presque devenu l'incarnation de la cuisine du Sud, avec l'huile d'olive où je plonge volontiers pour décorer et aromatiser une bouteille.

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Les chanceux qui habitent dans le Sud me consomment le plus souvent frais. Les autres doivent se contenter de ma forme séchée, en prenant soin d'éviter les grosses tiges, un peu trop amères. Ma diversité de variétés est aussi un plaisir du goût. Les amoureux de cueillette sauvage dans la garrigue savoureront ainsi le serpolet ou la farigoule. Dans vos plats, le plus souvent, je suis le thym commun, avec mes petites feuilles gris vert délicieusement odorantes. Mes feuilles fraîches se conservent quelques jours au frigo dans un récipient hermétique.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Je me saupoudre sur les plats dans ma forme séchée, comme un condiment de qualité. Frais, je me glisse dans vos préparations à l'étuvée ou à la vapeur, où je révèle alors toute la puissance de mon arôme. J'aime le soleil, mais la chaleur d'un four, c'est autre chose ! Réservez-moi plutôt pour la fin de cuisson.

## MON BEST OF

Mes infusions restent mythiques, tout comme le bouquet garni dans lequel je partage la vedette avec le persil et le laurier. Je reste la référence de la cuisine provençale. J'aromatise les soupes et les ragoûts. Et que serait une farce sans moi ? Je suis un must avec les viandes (succès assuré pour une marinade avec de la volaille ou un lapin), les poissons et les légumes rôtis comme l'aubergine, la courgette ou la pomme de terre.







Vitamine C  
**160 mg**  
pour 100 g

## Un bouquet de recettes

► Les viandes se font volontiers macérer avec un mélange de thym, de romarin, de gousses d'ail écrasées et d'un oignon coupé pour s'imprégner de saveurs subtiles.

► Le tian est un plat provençal où le thym exhale toute sa richesse d'arôme en venant parfumer les tomates, aubergines et courgettes coupées en tranches.

► Une omelette au fromage prend un goût unique accompagnée de thym.

► Les légumes rôtis au thym et à l'huile d'olive réjouissent les papilles.

► Un bonheur simple : du beurre mélangé à du thym, fondant sur des pommes de terre cuites à la vapeur.

► Le thym n'exclut pas le sucré ! Il peut venir aromatiser les fruits, agrumes en tête, pour une saveur unique.

Un mal de gorge ? Un seul remède, les infusions de thym. Une astuce de grand-mère qui a fait ses preuves et qu'on remet au goût du jour

### VOUS ME FAITES UNE PETITE PLACE ?

Ce que j'aime par-dessus tout ? Le soleil, évidemment. Je suis une plante vivace qui s'adapte, en bonne méditerranéenne, sur un sol sec et pauvre. Autant dire que je suis facile à cultiver ! Et en plus, je me récolte toute l'année et je suis très simple à faire sécher.

### T'ES MON COPAIN

Romarin, estragon, lavande, sarriette... Nous dansons tous en rond avec les fines herbes de Provence, vite rejoints par les grillades qui sentent l'été. Mais j'avoue aussi que je suis in love forever avec la tomate.

## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :

d'avril à septembre

**Poids moyen :** 2 g pour une portion de thym frais

**Prix moyen :**  
6,50 € les 100 g de feuilles en vrac





# LA MORILLE

*Ce champignon du printemps au goût subtil est d'autant plus précieux qu'il se fait rare, car sa saison est bien courte...*

## J'AI TOUT BON

J'ai beau avoir des faux airs de Bob l'éponge avec mon chapeau alvéolé, j'en suis pas moins traitée avec égard par les grands chefs. Une précision : ne me consommez jamais crue, je suis toxique ! Cuite, en revanche, je suis juste fantastique !

## MON BEST OF

Je suis un must à la crème ou en omelette. Je deviens volontiers la botte secrète d'un risotto quatre étoiles. Je peux même me glisser en invitée surprise dans les desserts fruités.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Coupez mon pied et rincez-moi rapidement pour évacuer le sable, avant de me plonger dans un bain d'eau vinaigrée pour nettoyer mes alvéoles et de m'éponger sur du papier absorbant. Les plus patients me brosseront au pinceau pour préserver tout mon arôme. À la poêle, premier round dans de l'huile, pour me faire dégorger, deuxième round avec du beurre. Vous pouvez aussi me saisir à feu vif pour une cuisson courte qui conservera toute ma saveur.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** de mars à juin (selon les régions)

**Poids moyen :** 5g

**Prix moyen :** 5,50 € les 100g



## C'EST QUI, LA PLUS BELLE ?

Je dois être ferme et veloutée, avec mon pied large et bien blanc, mon chapeau sans taches, rond ou conique en fonction des variétés. L'idéal ?

Aussitôt cueillie, aussitôt dégustée. Sinon, je me conserve, mais pas plus de deux jours, dans un endroit sec et frais. Pour en manger toute l'année, vous pouvez me congeler dans des sachets hermétiques ou, si vous en avez un, les faire sécher au déshydrateur.

**Calcium**  
**43 mg**  
**pour 100 g**

## T'ES MA COPINE

Ma texture spongieuse attire irrésistiblement la crème et les sauces. Je frétille également avec une viande rouge bien juteuse, une volaille ou des œufs.

## La cueillette en pratique

**Ce champignon sauvage préfère se nicher dans les bois humides de bouleaux, de frênes ou de peupliers.**

- Une trentaine de variétés existent.
- La plus recherchée est la morille conique, au chapeau brun foncé et aux alvéoles très marquées.
- Vous tomberez plus facilement sur la morille ronde, ou commune, aux teintes plus claires et à la chair plus fragile.
- Attention de ne pas la confondre avec la « fausse morille », le gyromitre, qui s'avère très toxique. En cas de doute demandez conseil à votre pharmacien.

# Moulin d'Opio

Depuis 1848

**L'Authenticité**  
de l'Huile d'Olive Française



Cliquez, savourez !

[www.moulin-opio.com](http://www.moulin-opio.com)



AOP NICE HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA OLIVES PRÉPARÉES HUILES AROMATISÉES ÉPICERIE FINE  
Moulin d'Opio - 2 route de Châteauneuf - 06650 Opio - France t. 33 (0)4 93 77 23 03 f 33 (0)4 93 77 39 17 e [accueil@moulinopio.com](mailto:accueil@moulinopio.com)

Vous voyagez dans le Sud ? Vous partez en vacances sur la Côte d'Azur ?  
N'hésitez pas à venir nous voir ! Visite gratuite du Moulin à huile et dégustation d'huile.  
Un cadre agréable dans un des plus beaux villages de la Côte d'Azur.  
Renseignez-vous au 04 93 77 23 03

Rejoignez-nous !

[www.facebook.com/moulinopio](http://www.facebook.com/moulinopio)







Plus que de la charcuterie, c'est un véritable hymne à la gastronomie. Mais il vaut mieux avoir un GPS culinaire pour s'y retrouver parmi toutes ses appellations.

# Le jambon de pays

## J'AITOUT BON

Je mériterais une encyclopédie, tant je suis riche de toutes mes nationalités. Je représente la cuisse de porc ou l'épaule, le meilleur morceau, diront les connaisseurs. Ma diversité d'origine et d'élaboration fixe mon prix, qui peut être très élevé.

## MON BEST OF

Je suis le joyau de l'apéro, en chiffonnade ou avec des bruschettas. J'expérimente l'osmose roulée avec du fromage frais (mozzarella mon amour). Le sandwich me vénère, et les accros continuent de me dévorer nature, en tranches, avec un bon verre de vin rouge.

## T'ES MON COPAIN

Dès qu'il y a de la pâte, je ne suis jamais très loin : pizza, pain, cake, quiche... Le melon reste le fruit de mon cœur qui rafraîchit les étés. Et la salade, ma meilleure amie.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** toute l'année

**Taille moyenne :** 7 kg pour un jambon entier

**Prix moyen :** 120 € pour un jambon de Bayonne entier

Phosphore  
**228 mg**  
pour 100 g

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

On se fait un mix de jambons ? Les Italiens sont à la fête avec le prestigieux parme. En Espagne, on trouve le bellota, le top des ibériques, le montagnard serrano et la pata negra. Et la France ? Le bayonne est reconnu par une IGP depuis 1998, tandis que le jambon Aoste est le champion de la grande distribution. Et la liste est loin d'être close...

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Que je sois désossé ou non, vous allez devoir apprendre à trancher dans le vif avec moi ! Munissez-vous d'un couteau bien aiguisé. À la dégustation, mon goût dépend de mon temps de salage et de séchage, et de la qualité de ma viande, évidemment.

## Zoom sur le jambon de Bayonne

**Jean-Pierre Codega, boucher passionné de la maison Codega, à Bayonne, revient sur un jambon qui bénéficie d'une IGP et d'un savoir-faire d'exception...**

« Pour un jambon de Bayonne sec et moelleux, il faut compter au moins 12 à 14 mois de séchage. Il peut se consommer de différentes manières, en fonction du goût de chacun : cru, en chiffonnade, avec du melon ou de la piperade, ou même légèrement poêlé. Le jambon de Bayonne supporte bien la cuisson. Pour savoir s'il est à point, observez la graisse. Quand elle change de couleur, il est temps de le retirer du feu. Côté conservation, un jambon désossé se met au frigo, la découpe recouverte d'un film d'huile ou de graisse animale, entouré d'un linge de maison. »





« La Rouge Délice n'est pas une pomme banale. Sa couleur surprend et donne au cidre sa personnalité unique. »

Patrick BOSTOEN  
RESPONSABLE DES VERGERS ÉCUSSON

## Le secret du Cidre Rosé Écusson ...Il est dans nos vergers

Créer un cidre ? C'est une question de talent... et de patience. Car la nature prend son temps. Expert en pommes pour Écusson, Patrick en sait quelque chose : c'est lui qui a sélectionné la pomme Rouge Délice qui contribue à la couleur et la saveur du Cidre Rosé Écusson. Il a fallu des années et la complicité d'Antoine, le maître de chai, pour que ses fines bulles roses viennent étonner nos papilles.

### LA SÉLECTION D'UNE VARIÉTÉ

Tout a commencé avec la découverte par Patrick d'une variété rare de pommes : « On peut dire qu'une variété comme ça, on en trouve qu'une fois dans sa carrière... La Rouge Délice est rouge jusqu'au cœur. Elle donne sa belle couleur au jus, puis au cidre ». Mais de la pomme jusqu'au cidre, il faut du temps : 3 ans de pépinière pour le jeune pommier, puis 4 ou 5 ans avant qu'il ne produise ses premiers fruits. La Rouge Délice a passé avec succès toutes les épreuves de sélection pour donner naissance au Cidre Rosé Écusson.

### DANS LE RESPECT DE LA NATURE

Entre Patrick, qui conseille les pomiculteurs, et Antoine, le maître de chai qui sélectionne et assemble les jus des différentes variétés de pommes, pour créer le cidre, c'est un travail d'équipe... du verger à la bouteille. Chaque variété est sélectionnée pour sa personnalité et cultivée dans le respect de la nature. C'est pourquoi, Écusson a fait le choix de l'agriculture raisonnée pour produire ses pommes à cidre. Par exemple, pour protéger les pommiers des insectes ravageurs, les pomiculteurs installent des nichoirs à mésanges qui participeront ainsi à la lutte contre ces insectes.

### PRODUIT DU TERROIR NORMAND

Cette attention à la nature est inscrite dans le patrimoine d'Écusson. Fondée à Livarot, en Normandie en 1919, Écusson fait partie d'une coopérative française, engagée pour une agriculture et une alimentation durable. Ses 300 pomiculteurs-coopérateurs font ainsi vivre la tradition cidrière tout en innovant, comme avec la Rouge Délice.



Découvrez tous  
nos engagements  
responsables sur  
[cidre-ecusson.com](http://cidre-ecusson.com)



Une robe rosée

Un goût acidulé et fruité

Un nez aux notes  
de fruits rouges



Frais &  
surprenant







*Ce classique de la cuisine du Sud-Ouest a conquis tout l'Hexagone et monte régulièrement sur le podium des plats les plus appréciés. Et si on craquait aussi ?*

# LE MAGRET DE CANARD

## J'AI TOUT BON

Je suis une pure création gastronomique. Dans les années 60, le chef étoilé André Daguin décide de retirer les filets des canards gras. Le résultat ? Une révolution ! Avant, on me consommait avec le canard entier. Depuis, partie « magre » (comprendre « maigre » en occitan) du palmipède, j'ai séduit la France entière. Et pour cause ! Je suis un morceau noble à la portée de toutes les bourses.

## COMMENT JE M'HABILLE ?

Pensez à me sortir du frigo une demi-heure avant de me pomponner. J'ai besoin d'une petite préparation avant la cuisson : incisez-moi en quadrillant la graisse en losanges. Je m'assaisonne généreusement des deux côtés, en fonction de la recette, et je passe à la casserole. Enfin, façon de dire, car je préfère la poêle, le grill du four et même la plancha.

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Attention, tous les canards ne peuvent pas prétendre fournir du magret ! Seuls les mulards et les colverts ont le droit à cette appellation. Bon, après, sans être chauvin, pour vous garantir un morceau de choix, je vous conseillerais de choisir un magret qui vient du Sud-Ouest, plutôt bio et Label Rouge. Veillez aussi à ce que je sois bien bombé. De la tenue, le magret, pas de ramollo dans le muscle pectoral que je suis !

## MON BEST OF

La cuisine du Sud-Ouest a su me sublimer en me poêlant ou en me grillant. Vous pourrez également me découvrir au wok. Si je suis un amoureux de l'orange, comme tout morceau de canard qui se respecte, je réinvente mes basiques avec la cerise, la pomme et le miel. Un must à essayer ? Ma version crue, en carpaccio.

## T'ES MON COPAIN

M'accompagner n'est pas un casse-tête ! Je m'entends bien avec presque tout le monde. La pomme de terre sous toutes ses formes est à la fête avec moi, tout comme une petite salade ou des haricots verts. J'apprécie les poêlées de légumes et ne boude pas les gratins. Ma chair goûteuse affectionne les sauces et les mélanges sucrés-salés. Je suis ouvert aux condiments. Une sauce au poivre, un miel de thym ou un chutney de cerise savent me séduire.



## ET POUR LE VIN ?

À viande rouge, vin rouge ! Mon goût imposant a besoin d'un vin puissant qui peut rivaliser avec moi. Évidemment, je pense à des vins du Sud-Ouest, comme un médoc, un bergerac ou un fronton.

## FICHE D'IDENTITÉ

**Pleine saison :** toute l'année

**Poids moyen :** 380 g pour 1 magret à savourer à deux

**Prix moyen :** 28 € pour 1 kg





Fer  
**4,8 mg**  
pour 100g

## Une volaille exceptionnelle

Bien que le canard soit une volaille, le magret se classe parmi les viandes rouges.

### ON LE TROUVE SOUS TROIS FORMES

- Frais (c'est-à-dire cru)
- Séché (un filet de canard séché et aromatisé avec des épices)
- Fumé

### À NE PAS CONFONDRE : LE MAGRET ET LE FILET

- Le magret est issu d'un canard gavé, celui-là même qui donne le foie gras.
- Le filet de canard provient simplement d'un canard dit maigre.

Ils se cuisinent de la même manière, mais le filet comporte encore moins de gras, même si le magret reste peu calorique (190 kcal pour 100 g, sans la peau).

- L'aiguillette, quant à elle, est un morceau tout en longueur dont le goût est proche de celui du magret.

Il apprécie aussi les marinades, tout particulièrement exotiques, comme la sauce soja avec une pointe de miel et de l'ail écrasé





# Le crottin de Chavignol

*Incontournable des amateurs de fromage de chèvre, il est le produit d'un savoir-faire digne de son terroir riche en saveurs... Près de 14 millions de ces gourmandises fromagères sont commercialisées chaque année.*

## J'AI TOUT BON

Je suis un trésor de la région Centre et je dois mon nom à un petit village près de Sancerre. Mon histoire rejoint la tradition de l'élevage caprin dans le Berry. Si vous vous étonnez du mot « crottin », sachez qu'il provient du terme berrichon « crot », qui signifie « trou » et désignait le lieu au bord des rivières où les femmes se retrouvaient pour laver leur linge. Près des « crots », la terre argileuse a permis de réaliser les moules à fromage.

## MON BEST OF

À l'apéritif ou sur un plateau de fromages, j'occupe une place de choix. J'adore être mangé sur un toast, notamment dans la fameuse salade de chèvre chaud. Mais j'en hésite plus à me fondre dans les gratins, les sauces, les quiches et les cakes. Je me fais également gourmand pour le dessert, sur un toast, en union parfaite avec un fruit.

## COMMENT JEM'HABILLE ?

Je me conserve dans le bac à légumes du frigo ou au sec dans une cave, entre 10 et 12 °C, mais n'oubliez pas de me mettre à température ambiante 1 heure avant la dégustation. Je me fais volontiers chauffer à la poêle ou au four pour des tartines et des recettes qui me sortent du plateau de fromages.

## T'ES MON COPAIN

Comme tout fromage qui se respecte, j'ai une passion pour le pain ! Jeune, je vais m'extasier sur une baguette. Un peu plus affiné, j'oserai m'acoquiner avec un pain de mie ou viennois, plus moelleux. D'ailleurs, je ne dénigre pas les accords sucrés ! La pomme, la poire et la betterave en savent quelque chose. Les noix et les fruits secs se sentent également toujours bien en ma compagnie.

## C'EST QUI, LE PLUS BEAU ?

Fabriqué avec du lait de chèvre cru, je me présente sous la forme d'un cylindre de 4 à 5 cm de diamètre. Ma pâte molle blanche ou ivoire, délicieusement fondante en bouche, est enveloppée par une croûte fleurie, feu d'artifice de saveurs boisées et de noisette. Mon goût varie en fonction du degré d'affinage et de la qualité du caillage et du pré-égouttage sur toile. Plus je prends de l'âge, plus mes arômes caprins sont prononcés. Je possède une AOC depuis 1976 et une AOP depuis 1996.

## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison : d'avril à septembre (dispo jusqu'en décembre)

Poids moyen : 60 g

Prix moyen :

3,40 € la pièce



## ET POUR LE VIN ?

Pour une association gagnante et une dégustation raffinée, je vais prêcher pour ma paroisse, ou plutôt pour mon terroir, en vous conseillant un sancerre blanc, un vin sec parfait pour un accord majeur. Un pouilly-fumé ou un saint-véran me conviendront aussi pour révéler tout mon arôme.







## Une dégustation affinée

**Je suis affiné au minimum 10 jours. Le degré d'affinage permet de varier les saveurs d'un fromage, qui va du plus doux au plus corsé.**

► **Mi-sec** : doux et fondant, un goût discret et très frais. Idéal pour initier les enfants au fromage de chèvre.

► **Bleuté** : un pénicillium blanc ou bleu apparaît pour le faire gagner en maturité et devenir plus subtil au palais.

► **Bleu** : son goût explore les arômes de champignon et de sous-bois, avec une légère saveur de noix et de noisette en bouche.

► **« Repassé »** : le crottin de Chavignol bénéficie d'une phase d'affinage traditionnelle avant d'être conservé, « repassé » donc, dans des pots en grès. Le résultat ? Une pâte moelleuse qui cache un cœur au fort caractère.







### J'AI TOUT BON

Du tissu au smoothie bowl, j'ai fait du chemin ! Utilisé pour mes fibres, en pionnier de l'habillement dès l'Égypte ancienne, on a fini par découvrir mes atouts en cuisine et dans les préparations médicinales.

### MON BEST OF

Je suis l'invité croquant et craquant des recettes salées comme sucrées. J'enrichis le pain et me glisse volontiers dans les pâtes. On me saupoudre sur les soupes, les yaourts et les purées, les chapelures pour paner viandes et poissons. Et je suis devenu un must dans les smoothies.

### COMMENT JEM'HABILLE?

À la différence des graines de chia, il faut d'abord me broyer ou me mouliner pour que mes nutriments puissent être assimilables par l'estomac. Si je supporte bien la chaleur, mon huile, elle, n'est pas faite pour la cuisson.

### C'EST QUI, LE PLUS BEAU?

Vous avez le choix : graines de lin brun ou blond (doré), deux variétés différentes mais identiques côté composition. On me trouve, en sachet ou en vrac, essentiellement dans les magasins bio. Je me conserve longtemps dans un endroit sec, mais une fois moulu, je me consomme dans le mois qui suit car je rancie rapidement.

### T'ES MON COPAIN

Les fruits et les légumes seraient prêts à tout pour que je vienne leur ajouter mon petit grain de folie. Il faut dire que, tout en étant discret, je parviens à les sublimer avec mon petit goût de noisette. Et je m'associe volontiers aux autres graines, céréales et fruits secs, pour des recettes super énergétiques.

## Un super-aliment

### Vive les oméga 3 !

Le lin est riche de ces précieux acides gras, bons, entre autres, pour le cœur, et qui ne sont pas fabriqués par l'organisme. L'alimentation doit donc en fournir l'apport quotidien.

### Un puissant laxatif

Les graines de lin sont un remède efficace contre la constipation chronique, grâce à leurs fibres. Consommées régulièrement, elles viennent protéger les intestins sensibles.

### Huile ou graine ?

L'huile de lin, populaire pendant un temps, a été abandonnée à cause de sa propension à rancir à l'air et à la lumière. Elle fait sa réapparition dans les magasins bio sous une forme pressée à froid et non raffinée, mais elle reste un produit rare. Les graines de lin ont gagné peu à peu leurs galons dans l'assiette.

Magnésium  
**300 mg**  
pour 100 g

## FICHE D'IDENTITÉ

Pleine saison :  
toute l'année

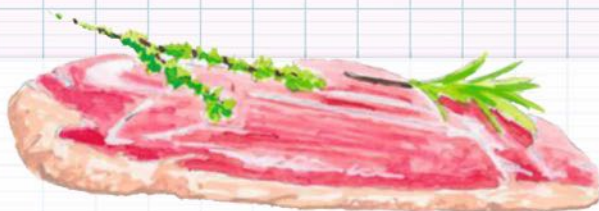
Énergie : 533 kcal  
pour 100 g

Prix moyen :  
6,50 € pour 1 kg

# Le lin

Cette plante est une mine d'or dans l'assiette et offre des graines comme des pépites de bienfaits pour la santé... à condition de bien savoir les préparer.





## Burger basque au magret de canard

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 15 minutes

- 1 magret (environ 400 g)
- 8 feuilles de salade
- 4 tranches de tomme de brebis
- 12 tomates séchées
- 4 pains à burger
- Confit d'oignon
- Sel au piment d'Espelette

— Entaillez la peau du magret de canard en croisillons pour le préparer à la cuisson. Coupez les pains à burger en deux. Découpez la tomme de brebis en fines tranches.

— Faites chauffer la plancha ou une poêle. Une fois bien chaude, placez-y le magret côté gras. Retournez-le au bout de 5 minutes environ, quand vous jugez que le gras est bien doré. Prolongez la cuisson de 10 minutes supplémentaires.

— Retirez le magret et ne jetez pas la graisse. Utilisez-la pour faire griller le pain côté mie pendant 2 minutes. Coupez le magret en tranches fines, salez.

— Réalisez le montage de chaque burger : une moitié de bun, du confit d'oignon, 1 feuille de salade, 3 tomates séchées, des tranches de magret, 1 feuille de salade, 1 tranche de fromage et l'autre moitié du bun.

## Velouté de laitue

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 15 minutes

- 1 laitue
- 1 ou 2 pommes de terre (selon le calibre)
- 1 oignon
- Croûtons
- Sel et poivre

— Dans une casserole, portez 60 cl d'eau salée à ébullition. Plongez-y les feuilles de salade pendant 2 minutes et ressortez-les.

— Placez dans la casserole la pomme de terre et l'oignon pelés et coupés en morceaux. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez-les cuire une quinzaine de minutes puis retirez-les du feu.

— Placez votre préparation et les feuilles de laitue dans un mixeur, avec l'eau de la cuisson que vous rajouterez en fonction de la consistance désirée. Servez votre velouté en ajoutant quelques croûtons.



## Gourmandise de thon mariné mi-cuit au thym

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 15 minutes

MARINADE 1 heure

CUISSON 1 minute

- 350 g de thon
- 2 pêches blanches
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Thym frais
- Gingembre moulu
- Huile d'olive
- Graines de sésame ■ Sel

— Coupez le thon en petits cubes et placez-les dans un bol. Ajoutez ½ cuillerée à café de gingembre moulu, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, salez et mélangez. Filmez et réservez 1 heure au frais.

— Lavez les pêches et coupez-les en deux. Retirez le noyau et découpez la chair en petits dés, en gardant la peau. Disposez-les dans un bol avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le jus de citron et le thym. Mélangez, puis filmez et réservez au frais.

— Sortez le thon et les pêches 10 minutes avant le début de la cuisson. Répartissez les pêches dans des verrines. Dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, faites cuire le thon 1 minute.

— Ajoutez, hors du feu, les graines de sésame. Mélangez le tout. Disposez des cubes de thon dans chaque verrine. Bon à croquer !

## Brochettes de pomme et crottin de Chavignol

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 5 minutes

- 1 pomme
- 2 crottins de Chavignol
- 1 c. à soupe d'amandes effilées
- 1 c. à café de miel de thym
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

— Commencez par éplucher votre pomme et taillez-la en petits cubes. Coupez également les crottins de Chavignol en cubes de même taille.

— Dans une poêle, faites revenir doucement les cubes de pomme dans de l'huile d'olive. Versez délicatement le miel de thym dessus et laissez dorer avant de saupoudrer d'amandes effilées.

— Réalisez vos brochettes en intercalant les morceaux de pomme et de crottin.







## Côte de veau aux morilles et à la moutarde

**POUR 2 PERSONNES**

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

- 2 côtes de veau
- 50 g de morilles fraîches (ou séchées)
- 1 échalote
- 2 c. à soupe de crème fraîche entière
- 1 noisette de beurre
- 5 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe de moutarde
- Sel et poivre

— Si elles sont séchées, réhydratez les morilles 30 minutes dans de l'eau tiède. Fraîches, nettoyez-les délicatement à l'aide d'une petite brosse ou sous un filet d'eau.

— Épluchez et émincez l'échalote. Dans une poêle chaude, faites fondre le beurre, avant d'y déposer les côtes de porc. Faites-les cuire selon votre goût (plus ou moins rosé).

— Sortez la viande et couvrez-la. Dans la poêle, ajoutez l'échalote, le vin blanc puis après quelques minutes, la moutarde et la crème. Remuez et laissez un peu réduire.

— Ajoutez les morilles. Laissez cuire quelques minutes et versez aussitôt sur la viande. Vous pouvez les accompagner de tagliatelles.

## Tartine de jambon cru, crottin de Chavignol et miel

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 14 minutes

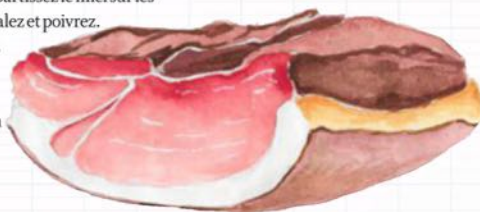
- 4 tranches de jambon cru
- 4 petites poignées de roquette
- 4 petits crottins de Chavignol
- 4 tranches épaisses de pain de campagne
- 8 c. à café de crème de balsamique
- 2 c. à soupe de miel
- Sel et poivre

— Choisissez de belles et grandes tranches de pain et disposez-les sur une plaque allant au four. Enfourez pour 7 minutes en position grill pour les faire gentiment dorer. Sortez-les du four et badigeonnez chacune d'une cuillerée à café de crème de balsamique.

— Déposez 1 tranche de jambon cru sur chaque tranche de pain. Surmontez d'un peu de roquette, puis étalez dessus 1 cuillerée à café de crème de balsamique.

— Coupez vos crottins de Chavignol en deux dans le sens de la longueur. Placez-les sur la salade. Répartissez le miel sur les tartines. Salez et poivrez.

Enfournez pour 7 minutes en position grill.



## Smoothie vitaminé aux graines de lin

**POUR 1 PERSONNE**

PRÉPARATION 5 minutes

- ½ banane bien mûre
- 60 g de framboises
- 10 cl de lait d'amande
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- Quelques glaçons

— Coupez la demi-banane en morceaux et placez-la avec tous les autres ingrédients dans un blender.

— Mixez jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si vous trouvez votre smoothie trop épais.

— Versez dans un verre et régaliez-vous !

## Soupe de mara des bois

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 15 minutes

RÉFRIGÉRATION 4 heures

- 500 g de maras des bois
- 1 citron vert
- 1 petit morceau de racine de gingembre
- 4 petites têtes de menthe ou de verveine fraîche
- 100 g de sucre

— Commencez par réaliser le sirop : épluchez le gingembre et coupez-le en petits morceaux. Prélevez le zeste du citron vert après l'avoir bien nettoyé.

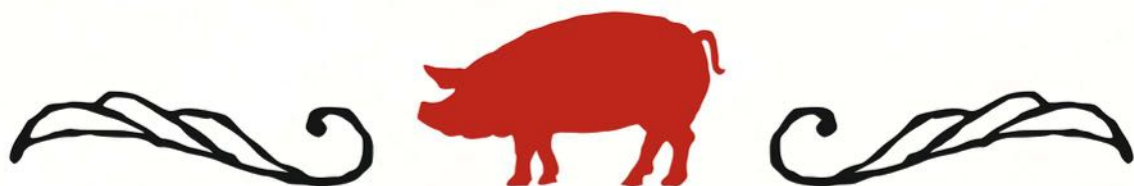
— Dans une casserole, faites cuire le sucre à petit feu dans 40 cl d'eau. Ajoutez-y le gingembre et les zestes de citron.

— Au bout de 10 à 15 minutes, une fois que le sirop a bien épaissi, filtrez-le pour enlever la pulpe de gingembre et de citron. Réservez votre préparation.

— Lavez et équeutez vos fraises. Passez-les au blender jusqu'à l'obtention d'un jus un peu épais auquel vous ajouterez votre sirop. Mixez.

— Réservez votre soupe de fraise au frais pendant quelques heures, avant de la servir en ajoutant la menthe ou la verveine fraîche en décoration.





QU'EST-CE QU'ON



MANGE ?



CUISINER EN 17 MINUTES



Chaque jour c'est la même chose, on finit toujours par se dire que l'on doit passer à table, que rien n'est prêt et que l'on n'a que 17 minutes pour tout préparer\*. Heureusement, Marmiton est là pour vous aider à cuisiner rapidement en ce laps de temps. Des recettes simples, savoureuses avec des ingrédients faciles à trouver (voire que vous avez déjà chez vous) et plein d'astuces en prime ;-) Bref, c'est comme si le repas était déjà prêt !

\* Enquête Marmiton #CookingLab 2017.





# Le navarin d'agneau

## Il n'y a pas qu'une façon de le faire mijoter

*Bien qu'on l'associe indéniablement au printemps, ce classique de la bistrologie peut se décliner au gré de nos envies et aussi, bonne nouvelle, du temps dont on dispose.* **Par Juliette Romance**

### À L'AGNEAU DE PRÉ-SALÉ

Cette viande AOC/AOP (baie de Somme et Mont-Saint-Michel) a un goût et une tendreté exceptionnels, car l'animal broute en liberté la flore spécifique des prés-salés (salicornes), ponctuellement recouverts par l'eau de mer et balayés par les embruns. La dépense est importante mais le plaisir rare.

### AU FOUR

Les saveurs se mêlent au fil de la cuisson, c'est un délice ! Et on ne s'occupe de rien. Il suffit de déposer au fond d'une cocotte une couche d'oignon, puis de carottes détaillées en rondelles et quelques quartiers de navet. On ajoute la viande en morceaux, des gousses d'ail en chemise, une branche de romarin, du sel, du poivre et on couvre partiellement de bouillon de veau. On enfourne la cocotte fermée pour 3 heures. Pour lier la sauce de cuisson, il suffit de retirer la garniture et d'incorporer une grosse noix de beurre manié (50 % beurre mou, 50 % farine) et de faire épaissir sur feu doux.

### EN PAPILOTE

On choisit des morceaux d'épaule ou de la selle, pour une viande tendre, qu'on dore en remuant régulièrement. On déballe un grand sachet cuisson spécial papillote dans lequel on glisse des rondelles de carotte, des lamelles d'oignon, de la grenaille, des haricots verts tronçonnés ou des fèves, et des gousses d'ail en

chemise. Sel, poivre, thym et... c'est tout ! Le navarin cuira dans les seuls arômes de la viande et des légumes. Comptez au moins 1 heure de cuisson au four.

### À LA PLANCHA

C'est la saison ! On choisit plutôt des morceaux à griller (gigot) qu'on saisit avec les légumes détaillés en petits morceaux sur la plancha bien chaude, graissée à l'huile d'olive. On ajoute des tomates qu'on écrase pendant la cuisson avec de l'ail haché et un peu de persil. On mélange tout dans le plat de service, on ajoute de l'huile d'olive, du sel et du poivre. C'est rapide, goûteux et léger.

### AU VIN ROUGE

On oublie les vins capiteux au profit d'un cru fruité et léger (sancerre, gamay). On fait dorer des lamelles d'oignon puis les morceaux de viande dans un bon beurre clarifié grésillant, puis on met le reste des ingrédients dans la cocotte. On ajoute de la sauge puis on verse le vin jusqu'à mi-hauteur de la garniture. Sel, poivre, quelques pincées de cumin et on ferme la cocotte pour environ 45 minutes de cuisson sur feu doux. On peut enrichir le plat de tomates fraîches.

### AUX FRUITS

On conserve une garniture de carottes, oignons et navets. On y mêle des oreillons d'abricot et des quartiers de pêche une demi-heure avant la fin de la cuisson. On acidule avec du jus de citron vert et on relève le tout avec du curry ou, pour les amateurs, de la harissa.

### EN VERSION TERRE-MER

Le parfum des crustacés fait un beau mariage avec la viande d'agneau. Plutôt que le fond de veau habituel, on délaisse la bisque de crabe avec du bouillon de légumes. On ajoute des queues d'écrevisse pour moitié en début de cuisson, et le reste juste avant la fin.

## ET LES LÉGUMES VERTS, ALORS ?

Le mijotage relativement long du navarin surcuit les haricots, fèves et autres légumes verts, tout en leur donnant une couleur pâlotte pas vraiment sexy. Deux solutions : on les ajoute dix minutes avant la fin de la cuisson ou,

encore mieux, on les cuit à part dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Un passage sous l'eau glacée préservera leur vert intense. Il suffit ensuite de les réchauffer en les incorporant dans le plat 5 minutes avant de servir.



### FAÇON CRUMBLE

On le prépare de façon traditionnelle mais la dernière étape consiste à le faire gratiner. On met viande, légumes et sauce dans un plat à gratin.

Le crumble sera préparé avec un mélange farine + parmesan + poudre d'amande + beurre + herbes de Provence. On mixe le tout finement et on répartit sur le plat, qu'on enfourne pour environ 20 minutes à haute température. Une bonne idée pour finir un reste de navarin le lendemain.

### VARIATION AUTOUR DES HERBES

Elles emplissent déjà les jardins du sud de la France de leurs parfums. Pour l'agneau, qui possède à la fois du caractère et toute la délicatesse d'une viande jeune, le classique persil ou le thym sont des valeurs sûres. Le romarin apportera un parfum résolument printanier. Plus légers, l'origan et la sauge subliment le goût des viandes les plus jeunes et de grande qualité (agneau de lait, AOC). Pour surprendre, on mise sur du basilic ajouté en fin de cuisson ou, mieux, quelques cuillerées de pesto.

## QUEL MORCEAU POUR QUEL PLAT ?

### Les mijotés (daubes, tajines, blanquettes...)

On mêle du collier (très goûteux et apportant du moelleux), de l'épaule, de l'épigramme (le haut des côtes), de la poitrine désossée et même des côtes découvertes, riches en viande... Autre morceau irrésistible dans les cuissons longues, la souris d'agneau, dont la chair fond littéralement dans la bouche lorsqu'elle est confite.

### Les grillades

Les côtes (découvertes, premières et secondes), la selle, le filet entier (qui comprend plusieurs morceaux), des tranches de gigot, la poitrine, mais également la chair de l'épaule coupée en cubes...

### Les rôtis

Le gigot, bien sûr, mais aussi un beau carré de côtes (le choix idéal quand on invite) ou encore l'épaule entière.

## En mode estival

Le navarin d'agneau n'est pas réservé à la cuisine du printemps. Il était jadis l'un des nombreux ragoûts que l'on faisait mijoter avec les légumes que l'on avait sous la main. Testez-le avec les aubergines, courgettes et oignons nouveaux qui arrivent sur les étals. Le parfum de l'agneau avec les légumes confits façon ratatouille, c'est divin !





# Le coin des petits (et des grands enfants)

## Purées, que c'est bon !

*Elles sont presque aussi appréciées par les enfants que les frites, c'est dire ! Seulement, on les réduit trop souvent à de la pomme de terre écrasée alors qu'il existe bien des manières de faire des purées. Retour sur nos variations préférées. Par Juliette Romance*



### PARFUMÉE AU POULET, IRRÉSISTIBLE

La bonne idée : faire cuire ses patates coupées en morceaux dans le plat du poulet rôti, puis les écraser à la fourchette avec du jus, du sel et du poivre. Irrésistible, quel que soit l'âge...



### ORANGE, VERTE OU ROUGE, ATTIRANTE

On épaissit sa purée de carotte, de haricot vert, de betterave ou de courgette avec de la mie de pain mixée dans du lait ou, mieux, des lentilles écrasées. On l'enrichit d'un jaune d'œuf, de crème ou de chèvre doux.



### À LA PROVENÇALE, RELEVÉE

On ajoute à la traditionnelle purée de pomme de terre deux grosses cuillerées de tapenade d'olive (noire ou verte, selon les goûts). On y ajoute une gousse d'ail écrasée et un peu d'huile d'olive et éventuellement des tomates séchées.



### GRATINÉE, MAIS VARIÉE

Dés de légumes divers, poulet haché... On recouvre d'une fine couche de fromage, et le tour est joué ! Faites tout cuire ensemble dans une petite sauteuse, écrasez grossièrement, saupoudrez de gruyère puis passez au four.



### AUX LÉGUMES CONFITS

Les enfants continuent de faire grise mine face à certains légumes. On précuit ces derniers en les faisant confire dans du beurre et un peu de miel. Une note plus douce que les petits apprécieront. On compte ensuite 50 % de légumes et 50 % de patates.



### FAÇON BRANDADE DE THON

Écrasez à la fourchette les patates cuites, et mélangez avec 2 boîtes de thon émietté, ajoutez du persil, 1 jaune d'œuf et 1 noisette de beurre. Répartissez le mélange dans un plat à four beurré, et saupoudrez de chapelure. Faites gratiner 20 minutes.



NOUVEAU

# EVEIL® FRUITS ET TOUCHE DE LAIT, DES BONS FRUITS ASSOCIÉS À UNE TOUCHE DE LAIT !

À la maison ou en balade, au goûter ou au dessert, toutes les occasions sont bonnes pour faire découvrir de nouvelles saveurs à Bébé !



## ♥ Une recette toute simple, sans superflu :

85% de fruits, 15% de lait et un peu de vitamine C, c'est tout !

- Sans sucres ajoutés<sup>(1)</sup>
- Sans colorants
- Sans arôme<sup>(2)</sup>
- Sans résidus de pesticides<sup>(3)</sup>

## ♥ Une recette adaptée aux besoins nutritionnels des bébés de 6 à 36 mois.

## ♥ Eveil® associe les fruits et le lait pour le plus grand plaisir de bébé : de la gourmandise, de la douceur, de l'onctuosité.

## ♥ Des produits fabriqués en France par les Vergers de Châteaubourg (35)



Soucieux du bien être de Bébé, nos fruits sont rigoureusement contrôlés et sélectionnés.

Les fruits sont cultivés de manière à garantir une qualité optimale, notamment l'absence de résidus de pesticides<sup>(3)</sup>.

### Dès 6 mois en pot

- Pomme / Banane
- Pomme / Banane / Fraise
- Pomme / Poire

### Dès 8 mois en gourde

- Pomme / Vanille
- Pomme / Banane / Cassis
- Pomme / Banane / Abricot

## LE GOÛTER SAIN ET GOURMAND DE BÉBÉ

Retrouvez-le au rayon bébé de votre magasin !





# SOS: je veux des frites crousti-fondantes!

Croustillantes à l'extérieur, moelleuses à l'intérieur, voilà THE secret de l'immense succès des frites, qui figurent sur les menus des fast-foods comme sur les cartes des restos les plus chics. Alors, on les réussit comment, ces frites ?

## CHOISIR LA BONNE PATATE

On opte pour des pommes de terre à la chair sèche et peu sucrée, comme la bintje, la référence en Belgique. Mais aussi agria, Manon, Marabel, ou encore Charlotte et monalisa. Ces deux dernières ne sont pas réputées pour être des patates à frites, et pourtant, elles donnent de bons résultats. On profite du supplément de goût noisetté de leur chair. En revanche, on évite les pommes de terre nouvelles, trop riches en eau, et les très farineuses (vitelotte), qui donneront une texture poudreuse...

## SÉCHER DANS LES RÈGLES DE L'ART

Il faut laver les pommes de terre avant de les couper, et pas après, bien qu'on le recommande souvent. Sinon la couche d'amidon sera éliminée et la matière grasse va pénétrer trop en profondeur. On les sèche donc directement après la découpe, et longuement, en les frottant avec un torchon. La fine couche d'amidon résiduelle va sécher et protéger le cœur des frites. Tout un art !

## À CHACUNE SA DÉCOUPE

### FINES

Pour les amateurs de croustillant, les pommes allumette sont le bon choix.

On les taille au coupe-frites pour avoir un résultat régulier.

### CLASSIQUES

Les frites historiques, les fameuses Pont-Neuf, d'environ 1 cm de côté, cuisent de façon homogène, croustillent et gardent un cœur tendre. Les plus faciles à réussir.

### TAILLÉES MAIN

On coupe au couteau de grosses frites irrégulières. Forcément, la cuisson ne sera pas uniforme. C'est là l'intérêt. Chacun prend celles qu'il préfère : les petites grillées, les moyennes croustillantes et moelleuses, ou les épaisses, généreuses en chair soyeuse...

La  
sauce  
belge

Honneur à ceux qui maîtrisent le mieux l'art de la frite. Les Belges mêlent de la moutarde, de la mayo et du vinaigre.



### UNE DÉGUSTATION

#### IMMÉDIATE

Les frites, ça n'attend pas, ça ne se mange que brûlant. Sinon c'est mou et fade. La bonne idée ? Faire le premier bain quand on veut, mais le dernier uniquement lorsque tout le monde est à table.

### SALER... DEUX FOIS

Dès la sortie du bain, on les saupoudre d'un voile de sel fin, et ensuite de quelques pincées de cristaux de sel, ou même de gros sel. Le premier pénètre, le second reste en surface et croque sous la dent. Un must !

### CUIRE EN DOUBLE BAIN

Un premier de 4 à 5 minutes, dans une huile à 140/150 °C, les précuit. On veille à secouer vivement le panier (en se méfiant évidemment des projections) pour les égoutter au maximum.

On les laisse refroidir environ 15 minutes (jusqu'à 1 heure max), puis on les plonge dans un second bain très chaud, à 180 °C, pour les saisir. En 2 à 3 minutes, elles se couvrent alors de cette magnifique croûte dorée qui croque sous la dent. En sortant le panier, il faut de nouveau le secouer. On apprend vite à maîtriser le temps de cuisson idéal, même en tendant l'oreille : cuites à la perfection, on dit que les frites « chantent ».

### QUELLE MATIÈRE GRASSE ?

C'est une question de tradition et de goût. Et chacun a les siens. Pour savoir ce que l'on préfère, il suffit de tester : la classique huile de tournesol ou de colza, un mélange d'huiles, l'huile d'olive, la graisse de bœuf (comme en Belgique), la graisse de canard...

LES RENDEZ-VOUS



LÉA NATURE

engagée de nature

LÉA NATURE

Jardin  
BiO



Champ de  
haricots verts  
en Vendée

### BIO, BLANC, ROUGE

Avec son label **PRODUCTEURS RÉGIONAUX**, Jardin BiO développe les terroirs bio français autour d'un idéal : produire bon, sain et local.



### Haricots verts et Petits pois extra fins

Le bon goût des légumes au naturel.

**ORIGINE** : Producteurs de Vendée, Vienne et Bretagne.

**LE + NUTRITION** : Riches en fibres et pauvres en calories.



### Sachets repas Pois cassés et Lentilles

Pratique les légumineuses prêtes à déguster en 2 minutes.

**ORIGINE** : Producteurs de Vendée et Charente-Maritime.

**LE + NUTRITION** : Riches en protéines et en fibres.



### Flageolets et Haricots coco

Des recettes cuisinées aux petits oignons !

**ORIGINE** : Producteurs de Vendée et Charente-Maritime.

**LE + NUTRITION** : Avec 100 Kilocalories pour 100 g, ce serait dommage de se priver !

### Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur

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





Par Claire Debruille

# 10 recettes pour sublimer du bœuf haché

Vu comme ça, du bœuf haché, ce n'est pas vraiment très sexy. Ça ne ressemble à rien, ça se délite dans la poêle si on le cuit tel quel... Pourtant, le bœuf haché vous réserve bien des surprises, car une fois assaisonné, préparé, cuisiné, il va transformer votre quotidien. Fini le steak haché nature, le hachis Parmentier et la sauce bolo (enfin, pour le moment... on y reviendra). On a amassé 10 preuves pour vous en convaincre.

## 1 EN FARCE

Ajoutez-lui des herbes hachées, de l'oignon et de l'échalote ciselés, 1 ou 2 œufs, des épices et garnissez-en des légumes : oignon, pomme de terre, courgette, tomate, aubergine, petite courge... un filet d'huile d'olive et enfournez pour 1 heure à 210 °C (th. 7).

## 4 EN STEAK HACHÉ AMÉLIORÉ

Plutôt que de façonner des steaks et de les cuire tels quels, agrémentez la viande d'oignon et d'ail haché. Ajoutez un œuf, du sel, du poivre et du persil. Formez des steaks et faites-les revenir d'un côté. Puis retournez-les, badigeonnez de moutarde, parsemez de fromage râpé et finissez ainsi la cuisson. Miam !

## 2 EN BOULETTES

Agrémentez la viande d'épices, de pâte de curry, d'oignon, herbes ou ail haché. Façonnez des petites boulettes puis faites-les dorer. Terminez la cuisson dans une sauce de votre choix (tomate, lait de coco et épices... puis servez avec des pâtes ou du riz).

## 3 EN TARTARE

Précisez bien à votre boucher que c'est pour faire un tartare et utilisez la viande aussitôt. Assaisonnez la viande crue de jaune d'œuf, de moutarde, d'oignon haché, de câpres et cornichons hachés, d'herbes, de sauce anglaise et d'huile d'olive. À déguster avec de bonnes frites croustillantes.

## 5 EN ŒUF SURPRISE

Vous ne voyez qu'une grosse boulette de viande... alors qu'en réalité, un œuf se cache à l'intérieur. Malaxez le bœuf haché avec un œuf, de l'oignon et du persil hachés fin. Enrobez des œufs mollets de viande puis farinez et faites frire 8 minutes. Servez avec une salade croquante et une sauce au fromage blanc.

## 6 EN ŒUF COCOTTE

Malaxez la viande hachée avec de la coriandre hachée et un peu de chapelure. Salez, poivrez. Formez des boulettes et aplatissez-les en créant un trou au milieu. Placez sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Cassez un œuf de caille au centre, parsemez de fromage râpé puis enfournez pour 10 minutes.

## 7 EN WOK

Commencez par couper tous les ingrédients en petits morceaux : haricots, oignons, ail, gingembre. Faites revenir le tout dans 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame. Ajoutez des petits pois, un filet de sauce soja et quelques cuillerées d'eau. Faites revenir à feu vif en remuant constamment. Ajoutez des épices (piment, muscade...) puis la viande. Faites revenir et, lorsqu'elle est cuite, ajoutez un petit filet de sauce soja et des herbes fraîches. Servez immédiatement.

Il est composé uniquement de muscle de bœuf et sa teneur en gras varie de 5 à 30 %. Acheté chez le boucher, consommez-le le jour même.



## 8 EN SAMOUSSAS

Faites revenir le bœuf avec des oignons, de l'ail, du gingembre et des épices. Ajoutez quelques dés de légumes de saison et laissez cuire quelques minutes. Laissez refroidir. Découpez des bandes de feuilles de brick ou de filo de 10 cm de large. Placez une noix de farce à l'une des extrémités puis pliez de façon à obtenir un triangle. Badigeonnez d'huile et enfournez pour 15 minutes à 180 °C (th. 6).

## 9 EN CHILI

Faites revenir des oignons et de l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez des poivrons (surgelés hors saison) et des tomates (en conserve si ce n'est pas la saison). Laissez cuire 20 minutes, puis ajoutez des haricots rouges cuits, le bœuf haché, 5 cm de chorizo coupé en dés et du piment. Laissez mijoter 20 minutes, puis servez avec des tranches d'avocat au citron vert.

## 10 EN PAIN

Hachez un peu de pain rassis avec de l'ail, de l'oignon et du persil. Mélangez avec la viande hachée, assaisonnez et agrémentez d'un œuf. Mettez la préparation dans un moule à cake (ou façonnez une forme sur une plaque à four). Enfournez pour 45 minutes à 175 °C (th. 5/6). Servez chaud ou froid avec une salade croquante.





# La deuxième vie d'une salade flétrie

*Elle part trop souvent à la poubelle. Alors que la salade, même ramollo, peut enrichir de sa saveur, végétale et douce ou poivrée, selon la variété, de nombreux plats vite faits. Pour lui redonner un peu de vigueur, on passe les feuilles sous l'eau tiède et direction la cuisine...* **Par Juliette Romance**



## HACHÉE - DES BRICKS

On enrichit la salade d'herbes fraîches (persil, ciboulette) et on hache le tout grossièrement. On ajoute à cette farce verte soit de la purée de pomme de terre, soit de la viande hachée, un peu de harissa ou de piment en poudre, et on garnit des feuilles de brick beurrées. Au centre de la farce, on creuse un petit trou et on y casse 1 œuf. Du sel, du poivre, on ferme en portefeuille ou au gré de sa fantaisie et on fait cuire les bricks 2 minutes de chaque côté dans un filet d'huile d'olive. Avant de servir, on arrose de jus de citron.



## MIXÉE - UN VELOUTÉ

Original et rafraîchissant ! Il suffit de faire cuire 1 oignon émincé, 1 ou 2 courgettes râpées (pour l'onctuosité), avec une gousse d'ail hachée, dans de l'huile d'olive. Au bout de 10 minutes environ, on couvre de bouillon de volaille et on ajoute son reste de salade. On mélange le tout un instant sur le feu puis on mixe finement en incorporant de la crème de Gruyère. Une fois salé et poivré, on place le velouté au moins 3 heures au réfrigérateur pour le servir bien frais.



## CRUE - DES VERRINES

Quoi de mieux aux beaux jours que les salades composées ? Dans des verres (ou des jars si c'est pour emporter), c'est simple et rapide. On commence par verser l'assaisonnement au fond, puis on couvre d'une couche de dés de poulet ou de jambon. On ajoute des crudités, des dés de fromage et on termine par une couche de salade verte, coupée en fines lanières pour faciliter la dégustation.



## AU FOUR - DES TARTELETTES

On mixe son reste de salade avec de la crème, 1 ou 2 œufs selon la quantité de feuilles, 1 cuillerée à soupe de farine, du parmesan, un peu de moutarde, du sel et du poivre. On garnit les alvéoles d'une plaque à muffins de pâte feuilletée, on répartit la farce à la salade et on passe au four 15 minutes à 190 °C.



## SAISIE - UNE OMELETTE

Tout le monde aime cuisiner sur le pouce une petite omelette et l'accompagner de salade. Là, comme les feuilles ne sont plus très belles, on vamêler les ingrédients. On fouette ses œufs avec du sel, du poivre et un filet d'eau pour bien les émulsionner. On ajoute la salade grossièrement hachée et 1 échalote émincée pour relever le tout. On fait cuire 3 minutes environ à la poêle dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. On saupoudre le omelette de fromage râpé, on la ferme et on poursuit la cuisson 2 à 4 minutes selon son degré de cuisson préféré.





VOUS REPRENDRÉZ BIEN UN ZESTE DE MARMITON ?



Abonnez-vous  
aux 10 prochains  
numéros de

**marmiton**

Le magazine de  
www.marmiton.org

**29,90 €**  
seulement !

au lieu de 39 €  
(prix de vente en kiosque)

ET RECEVEZ EN CADEAU

**LE ZESTEUR DE PRO**

**Microplane**

Grâce à sa longue lame ultra-affûtée,  
le zesteur classic premium glisse sans effort pour un résultat parfait !

**Abonnez-vous vite !**

☐ **Oui**, je souhaite m'abonner à Marmiton magazine et recevoir les 10 prochains numéros pour **seulement 29,90 € + en cadeau le zesteur professionnel Microplane.**

*J'ai bien noté que mon abonnement débutera avec le prochain numéro.*

► MES COORDONNÉES :

Nom

Prénom

Adresse

CP  Ville

N° Tél

E-mail

► MON RÈGLEMENT :

Code : **MARM41B**

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

☐ Je règle par chèque à l'ordre de : **Marmiton**

☐ Je règle par **CB**

Expire fin  Code Crypto

Date et signature obligatoires

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

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 31/08/2018. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07. Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant. \* Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles.





# Le *match* des assaisonnements

*S'ils peuvent être utilisés dans le même type de préparations, chacun de ces ingrédients possède une saveur et des propriétés distinctes. Comment les choisir et en faire le meilleur usage ?*

## RING N°1 : SEL / SAUCE SOJA



### LA PLUS EFFICACE

Le sel ne modifie pas la saveur des aliments, il la sublime ! C'est un fabuleux exhausteur de goût. D'où le succès millénaire du mode de conservation en saumure. On gagne à varier les sels de cuisine : gros sel, cristaux, fleur, poudre, chacun saupoudre son petit plus dans les recettes de tous les jours.



### LA PLUS PARFUMÉE

La sauce soja développe des arômes concentrés complexes et profonds. Quelques gouttes suffisent à relever la saveur d'un plat ou d'une sauce, tout en leur apportant son goût caractéristique. On privilégie les produits naturels, portant la mention « Fermenté naturellement » ou « Naturally brewed ».

## RING N°3 : MOUTARDE / MOUTARDE À L'ANCIENNE



### LA PLUS PUISSANTE

Le caractère de la moutarde l'impose en accompagnement simple et la rend indispensable en cuisine. La bonne idée ? En tartiner les viandes avant de les saisir. On n'oublie pas non plus d'en mettre une petite couche sur les bases des quiches. Cela relève le goût et évite à la pâte d'être détrempe par les ingrédients.



### LA PLUS DÉLICATE

Fabriquée avec des graines encore munies de leur enveloppe, la moutarde à l'ancienne est plus complexe et moins amère que la classique. Idéale en marinade, pour relever currys et plats mijotés, et dans les mélanges de gros sel destinés à cuire en croûte. Enfin, on englisce dans l'appareil des gressins et autres biscuits salés.

## RING N°2 : HUILE D'OLIVE / HUILE DE COLZA



### LA PLUS ESSENTIELLE

Plus qu'une matière grasse, l'huile d'olive apporte une saveur onctueuse et irremplaçable dans de nombreux plats. Avec un profil nutritionnel exemplaire, c'est un nectar aussi gourmand que précieux pour la santé. Elles s'utilisent à cru (on puise alors dans les meilleures), ou à chaud (une bonne huile vierge de base suffit).



### LA PLUS POLYVALENTE

L'huile de colza offre l'avantage d'être neutre en goût (et en couleur !). On peut ainsi l'utiliser là où les saveurs des aliments doivent être mises en valeur. Elle ne craint pas la cuisson, même si on la déconseille pour la friture (sauf si elle est raffinée). Sa teneur en oméga 3, 6 et 9 en fait une incontestable alliée forme. Autre atout, son miniprix. ★

## RING N°4 : VINAIGRE DE CIDRE / VINAIGRE BALSAMIQUE



### LE PLUS FRAIS

Le vinaigre de cidre est un excellent basique qui tonifie les vinaigrettes sans supplanter le goût des crudités. Il s'accorde bien avec les viandes blanches et les produits de la mer. On en ajoute un filet dans les carpaccios ou l'assaisonnement des tartares, les bases de sauces et même les bouillons. En plus, il est bon pour la santé !



### LE PLUS SAVOUREUX

Le balsamique est un ingrédient à part entière. Ses saveurs chaudes et profondes donnent du caractère aux plats froids ou chauds. Choisissez un AOC ou IGP et ajoutez-le en petites touches dans les salades ou les desserts aux fruits. Il est idéal pour déglacer une poêle et obtenir un fond de sauce goûteux.





# CAKES, TARTES et quiches INDISPENSABLES

SAVIEZ-VOUS QUE NOUS NE RÉALISONS EN MOYENNE QUE NEUF RECETTES DIFFÉRENTES\* DANS NOTRE CUISINE DU QUOTIDIEN ? RÉFLÉCHISSEZ BIEN AUX PLATS QUE VOUS PRÉPAREZ LE SOIR... AUSSI ÉTONNANT QUE CELA PUISSE PARAÎTRE, VOUS ARRIVEZ À PEU PRÈS À CE CHIFFRE-LÀ. À BIEN Y REGARDER, IL Y A FORT À PARIER QU'IL Y A AU MOINS, PARMI EUX, UN CAKE, UNE TARTE OU UNE QUICHE. VOIRE DEUX D'ENTRE EUX. LA RAISON EN EST SIMPLE : CES TROIS RECETTES ONT L'IMMENSE AVANTAGE DE S'ADAPTER À TOUTES VOS ENVIES (EN PLUS D'ÊTRE FACILES À FAIRE). AU FROMAGE, AU JAMBON, AUX LÉGUMES, VÉGÉTARIENNES... VOUS POUVEZ Y METTRE CE QUE VOUS VOULEZ. ET NOUS, ON VOUS DONNE 58 IDÉES POUR COMMENCER... LA CHANCE !

*\*Enquête Macmiton #CookingLab 2017.*





## Tartelette apéritive betterave et noix

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 15 minutes**

- 2 betteraves cuites
- 1 petit citron vert
- 20 cl de crème fleurette froide
- 250 g de pâte brisée ■ 20 g de beurre
- 12 cerneaux de noix
- 4 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

— Foncez 4 moules à tartelette beurrés avec la pâte brisée. Piquez le fond de quelques coups de fourchette. Ajoutez du papier cuisson et des billes pour lester. Faites cuire à blanc 15 minutes et laissez refroidir.

— Préparez la chantilly : pressez le citron. Fouettez la crème au robot avec du sel en augmentant progressivement la vitesse. Lorsqu'elle épaissit, incorporez le jus du citron en filet en fouettant à vitesse maximum. Placez au frais.

— Émincez les betteraves. Salez, poivrez. Couvrez les fonds de tartelette cuits de chantilly citronnée, déposez quelques tranches de betterave et ajoutez des éclats de noix. Arrosez d'un filet d'huile d'olive avant de servir. Dégustez rapidement.

## Tarte aux tomates cerise confites

**POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes**

**★ RÉFRIGÉRATION 30 minutes ★ CUISSON 40 minutes**



- 600 g de tomates cerise ■ 1 bouquet de basilic ■ Brins de thym
- Beurre pour le moule ■ 70 g de sucre en poudre ■ 5 cl d'huile d'olive
- 30 g de pesto ■ 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Sel et poivre

### POUR LA PÂTE BRISÉE AU PARMESAN :

- 1 gros œuf ■ 100 g de beurre mou
- 50 g de parmesan ■ 170 g de farine
- 2 pincées d'herbes de Provence ■ Poivre

— Préparez la pâte : mélangez la farine et le parmesan, ajoutez les herbes et quelques pincées de poivre. Incorporez le beurre en travaillant la pâte pour la sabler légèrement. Ajoutez l'œuf, malaxez puis filmez et laissez reposer 30 minutes au frais.

— Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle. Jetez-y les tomates cerise. Saupoudrez de sucre et laissez cuire 10 minutes en remuant constamment. Versez le vinaigre balsamique, du thym

effeuillé, salez, poivrez et mélangez. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Égouttez si les tomates rendent beaucoup d'eau.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Badigeonnez le fond de pesto. Ajoutez du basilic ciselé. Répartissez les tomates en les serrant bien. Arrosez avec l'huile d'olive restante, saupoudrez de thym et enfournez pour 25 minutes. Servez tiède ou froid.

**Conseil :** avant de servir, parsemez la tarte de pignons torréfiés.







## Petite quiche façon pissaladière

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 30 minutes** ★ **REPOS 30 MINUTES** ★ **CUISSON 1 h 15**

■ **1 kg** de gros oignons ■ **3 brins** de thym ■ **60 g** d'emmental râpé (facultatif) ■ Beurre pour les moules

■ **6 filets** d'anchois à l'huile d'olive ■ **12 olives** noires ■ **4 c.** à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**POUR LA PÂTE BRISÉE :** ■ **150 g** de beurre ■ **300 g** de farine ■ **1 pincée** de sel

— Préparez la pâte : versez la farine tamisée dans un saladier, ajoutez le sel et le beurre coupé en petits morceaux. Travaillez du bout des doigts, puis ajoutez un peu d'eau froide pour amalgamer la pâte. Formez une boule et laissez reposer au frais 30 minutes.

— Détaillez les oignons en lamelles fines. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse, mettez les oignons et le thym, salez et poivrez. Ajoutez 10 cl d'eau dans le fond, couvrez et faites cuire 40 minutes sur feu doux.

En fin de cuisson, retirez le couvercle et prolongez la cuisson de quelques minutes afin de faire évaporer tout le liquide. Laissez refroidir.

— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et découpez 6 disques. Garnissez des moules à tartelette beurrés. Piquez les fonds à la fourchette. Répartissez la compotée d'oignon puis parsemez éventuellement de fromage râpé. Disposez les filets d'anchois et les olives. Enfourez pour 30 minutes. Dégustez chaud, tiède ou froid.





## Quiche aux épinards, bacon croustillant et chèvre

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 35 minutes**

- 5 tranches de bacon
- 500 g d'épinards
- 2 œufs
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 10 g de beurre + pour le moule
- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 c. à soupe bombée de farine tamisée ■ 2 pincées de cumin
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Déposez les tranches de bacon sur la plaque et enfournez pour 10 minutes en hauteur. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6).

— Chauffez le beurre dans une poêle, ajoutez les épinards, salez, poivrez, laissez fondre 5 minutes. Saupoudrez de farine, mélangez et transvasez dans un saladier.

— Ajoutez les œufs fouettés, la crème et le cumin dans les épinards. Hachez grossièrement le bacon grillé. Incorporez à la préparation.

— Étalez la pâte dans un moule beurré. Répartissez l'appareil aux épinards. Détaillez le fromage de chèvre en tranches et couvrez-en la quiche. Enfournez pour 25 minutes.







## Tarte à la tomate facile

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 10 minutes**

**CUISSON 30 minutes**

- 4 tomates
- 150 g de gruyère prétranché
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 4 c. à soupe de moutarde
- Huile d'olive
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte. Piquez le fond avec une fourchette et étalez la moutarde. Recouvrez avec les tranches de gruyère. Ajoutez les tomates coupées en tranches assez épaisses.

— Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Enfourez pour 30 minutes. Servez chaud.

**Conseil** : parfumez d'herbes fraîches de saison, ajoutez de la ciboule émincée entre le fromage et les tomates. Si vous préparez une pâte maison, présentez votre tarte de façon rustique (voir photo), c'est facile et joli !

## Tatin de pomme de terre nouvelle

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 25 minutes**

- 600 g de petites pommes de terre nouvelles
- 1 oignon rouge ■ 1 gousse d'ail ■ 50 g de beurre fondu
- 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Hachez l'oignon et l'ail dégermé. Émincez les pommes de terre en fines tranches (il est normalement inutile de les peler). Salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive, ajoutez l'oignon, l'ail, les herbes de Provence, mélangez et réservez.

— Versez le beurre fondu dans le fond d'un moule à manqué. Répartissez

les tranches de pomme de terre sur 2 couches en serrant bien.

— Couvrez avec la pâte feuilletée en glissant les bords à l'intérieur. Piquez la surface avec les dents d'une fourchette. Enfourez pour 25 minutes. Laissez tiédir avant de démouler. Servez avec une salade assaisonnée avec une vinaigrette au jus d'orange.

**Conseil** : coupez les pommes de terre à la mandoline pour qu'elles soient fines et régulières.



Proposée par  
Isabelle





## Quiche aux orties

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**

**CUISSON 30 minutes**

- 1 gros saladier d'orties
- 1 gousse d'ail hachée (optionnel)
- 1 œuf
- 20 cl de crème fraîche
- 1 fond de pâte brisée
- 2 pincées de muscade râpée
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez l'œuf avec la crème, la muscade et l'ail haché. Salez, poivrez. Étalez la pâte dans le moule, piquez le fond.

— Lavez soigneusement les feuilles des orties, hachez-les. Répartissez sur la pâte, couvrez avec l'appareil et enfournez. Laissez cuire 30 minutes.

**Conseil** muni de gants, on cueille seulement les jeunes pousses d'ortie, peu urticantes, au sommet des plantes. Il faut les laver à plusieurs reprises avant de les cuisiner, sans les laisser tremper. Cuisinées, elles ne piquent plus du tout !



## Petite quiche épaisse aux oignons et au camembert

**POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 55 minutes**

- 3 oignons ■ 4 brins de thym ■ 2 œufs ■ 1 camembert fermier
- 20 cl de crème entière ■ 10 cl de lait ■ 1 rouleau de pâte brisée
- 20 g de farine fluide ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de sucre ■ Sel et poivre

— Émincez les oignons. Mettez-les dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Faites blondir sur feu vif 10 minutes en remuant. Salez, poivrez, ajoutez le sucre et la moitié du thym effeuillé. Réduisez la puissance du feu au minimum, versez 2 cuillerées à soupe d'eau et poursuivez la cuisson 20 minutes. Ajoutez 1 filet d'eau ou d'huile si les oignons commencent à brûler.

— Pendant ce temps, grattez légèrement la croûte du camembert

et coupez-le en dés. Fouettez les œufs avec la farine, la crème et le lait. Poivrez. Incorporez le fromage puis les oignons.

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Beurrez généreusement 4 moules individuels à bord haut. Garnissez-les de pâte brisée et répartissez la préparation. Enfourez pour 25 minutes. Couvrez si les quiches colorent trop vite. Saupoudrez de thym frais avant de servir chaud ou tiède.



## Quiche à l'italienne

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 15 minutes ★ CUISSON 30 minutes

■ 3 tranches de jambon de Parme ■ Feuilles de basilic ■ 2 œufs ■ 150 g de mascarpone  
■ 100 g de mozzarella ■ 5 cl de lait ■ 1 rouleau de pâte brisée  
■ 100 g de tomates séchées ■ 1 c. à soupe de moutarde ■ Muscade râpée ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte dans un moule, piquez le fond avec une fourchette et badigeonnez-le de moutarde. Disposez les tomates séchées et le jambon effiloché. Parsemez de basilic ciselé.

— Préparez l'appareil : mélangez les œufs, le mascarpone, le lait, du poivre et un peu de muscade. Versez sur la tarte. Ajoutez la mozzarella coupée en tranches. Enfourez pour 30 minutes.

Proposée par  
l'ouïponic 29

Émincez les tomates séchées avant de les répartir. On peut les remplacer par des tomates cerise fraîches coupées en quartiers.





## Quiche aux asperges et au chèvre

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 minutes**

**RÉFRIGÉRATION 1 heure**

**CUISSON 35 minutes**

- 20 asperges vertes
- 6 brins d'origan frais
- 2 œufs
- 200 g de chèvre frais
- 20 cl de lait
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- POUR LA PÂTE :**
- 1 jaune d'œuf
- 80 g de beurre
- 180 g de farine
- 2 pincées de sel

— Préparez la pâte : mélangez la farine et le sel. Coupez le beurre en parcelles, mettez-les dans la farine. Avec le bout des doigts, amalgamez les ingrédients pour obtenir une texture sableuse. Fouettez le jaune d'œuf avec 2 cuillerées à soupe d'eau. Incorporez progressivement le liquide à la farine en progressant des bords vers l'intérieur. Une fois la pâte homogène, roulez en boule, placez dans un saladier fariné, couvrez et laissez reposer 1 heure au frais.

— Préparez les asperges puis plongez-les 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Rincez sous l'eau froide pour fixer la couleur. Réservez dans une passoire.

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Effeuillez l'origan. Réservez 50 g de fromage frais et détendez le reste avec le lait. Ajoutez les œufs fouettés, de l'origan, du sel et du poivre.

— Étalez la pâte dans un moule à tarte rectangulaire huilé. Versez un peu d'appareil au fromage, puis déposez un tiers des asperges. Recommencez deux fois. Parsemez d'origan. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, ajoutez le reste de chèvre émietté et servez avec quelques feuilles de salade.



Trop souvent confondu avec elle, l'origan est un cousin de la marjolaine, mais sa saveur est tout à fait différente. Ingrédient-phare de la cuisine italienne, c'est une herbe parfaite pour parfumer les menus des beaux jours.





## Quiche du pêcheur

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 35 minutes

- 250 g de crevettes (fraîches ou décongelées)
- 250 g de filet de saumon (frais ou décongelé)
- 100 g de saumon fumé
- 100 g de champignons de Paris
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 10 g de beurre
- 1 rouleau de pâte brisée
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Nettoyez les champignons et émincez-les. Effilochez le saumon fumé.

— Coupez en dés les crevettes décortiquées et le saumon. Chauffez le beurre dans une poêle, faites sauter les champignons 5 minutes sur feu vif, salez légèrement, poivrez, baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes. Ajoutez les dés de crevette 3 minutes avant la fin de la cuisson.

— Étalez la pâte dans un moule à large bord (type moule à manqué). Faites-la cuire à blanc 10 minutes. Laissez refroidir.

— Augmentez la température du four à 210 °C (th. 7). Répartissez les champignons aux crevettes, le saumon frais et le saumon fumé. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la crème et le lait. Salez peu (en raison du saumon fumé), poivrez et versez dans le moule. Enfournez pour 15 à 20 minutes.



## Petite tourte au bœuf et au veau

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 30 minutes

- 300 g de mélange de bœuf et veau hachés
- 2 carottes ■ 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail ■ Feuilles de basilic
- 2 œufs + 1 jaune ■ 80 g d'emmental râpé ■ 500 g de pâte brisée
- 2 c. à soupe de vin blanc sec ■ 1 c. à soupe de pistaches hachées
- 1 c. à soupe de cognac ■ 2 pincées de 4 épices ■ Sel et poivre

— Pelez les carottes et coupez-les en dés. Faites-les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante salée, puis égouttez et laissez refroidir.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Hachez les échalotes et l'ail dégermé. Mélangez les viandes avec le vin et le cognac, les carottes, les échalotes, l'ail, les pistaches, du basilic, le 4 épices, du sel et du poivre.

— Foncez des moules à muffin avec la moitié de la pâte (ou utilisez des moules à tartelette). Garnissez de farce.

— Dans la pâte restante étalée, prélevez des cercles un peu plus larges que les moules avec un emporte-pièce. Couvrez les tourtes en scellant les bords avec le bout des doigts humidifiés. Badigeonnez de jaune d'œuf battu. Enfournez pour 20 minutes. Servez tiède avec une salade de mâche ou de tomate.

**Conseil :** ces tourtes se dégustent aussi comme des mini-pâtés en croûte, en coulant un peu de gelée à l'intérieur au préalable (lorsqu'elles sont bien froides). Il faut ensuite laisser prendre 2 heures au réfrigérateur.



Proposée par  
Dominique





## Quiche aux épinards et ricotta

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 45 minutes**

- 800 g d'épinards en branches
- 3 échalotes
- 2 œufs
- 250 g de ricotta
- 10 cl de crème liquide
- 1 pâte feuilletée pré-étalée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de farine
- Sel et poivre du moulin

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Ciselez les échalotes, équeutez les épinards. Chauffez l'huile dans une sauteuse et colorez-y les échalotes, puis ajoutez les épinards. Salez et poivrez, laissez cuire 5 minutes et passez-les sous l'eau fraîche. Égouttez en pressant les feuilles pour extraire l'eau.

— Hachez les épinards, saupoudrez de farine, mélangez puis ajoutez les œufs et 100 g de ricotta. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.

— Fouettez le reste de ricotta avec la crème. Salez, poivrez. Étalez la pâte dans un moule beurré. Couvrez avec les épinards. Répartissez la crème de ricotta par-dessus. Donnez quelques tours de moulin à poivre et enfournez pour 35 minutes.

**Conseil :** si l'on aime le fromage filant, on peut remplacer la ricotta de couverture par un mélange de gruyère râpé et de crème. Pensez à bien assaisonner : les épinards réclament pas mal de sel.



## Flammekueche aux oignons rouges

**POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 12 minutes**

- 5 fines tranches de lard fumé
- 4 oignons rouges
- 1 œuf
- 150 g de crème fraîche entière
- 1 yaourt à la grecque
- 2 pincées de muscade râpée
- Thym
- Poivre

**POUR LA PÂTE :**

- 250 g de farine
- 3 cl d'huile végétale
- Sel

— Préparez la pâte : mélangez la farine et 2 pincées de sel, versez sur le plan de travail. Creusez un puits, incorporez l'huile. Ajoutez progressivement 10 cl d'eau et amalgamez les ingrédients en progressant des bords vers le centre. Une fois la pâte homogène, étalez-la en couche fine et déposez-la sur la plaque du four tapissée de papier cuisson.

— Émincez les oignons. Taillez les tranches de lard en lamelles. Fouettez la crème avec le yaourt, ajoutez l'œuf, la muscade et du poivre.

— Préchauffez le four à 220 °C (th. 7/8). Répartissez l'appareil sur le fond de tarte. Déposez les lamelles d'oignon et de lard. Enfourez pour 12 minutes. Saupoudrez de thym effeuillé et dégustez rapidement.

**Conseil :** la réussite de cette tarte inspirée de la fameuse spécialité alsacienne tient à la finesse de la découpe des oignons et de la couche de garniture.





Si vous n'aimez pas l'aneth, remplacez-le par de la ciboulette. Les amateurs ajouteront une fine couche d'un mélange de crème et moutarde forte dans le fond des tartelettes avant de les garnir.



## Tartelette aux champignons et aux noisettes

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 25 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 30 minutes** ★ **CUISSON 30 minutes**

■ 500 g de champignons (de Paris, girolles) ■ 1 gousse d'ail ■ Brins de persil ■ Brins d'aneth ■ 70 g de parmesan râpé ■ 10 noisettes concassées ■ 3 cl d'huile d'olive ■ Sel et poivre

### POUR LA PÂTE À LA NOISETTE :

■ 1 jaune d'œuf ■ 120 g de beurre ■ 150 g de farine ■ 50 g de farine de noisette ■ Sel

— Préparez la pâte : ajoutez 2 pincées de sel au mélange farine et farine de noisette. Creusez un puits au centre et mettez-y le beurre coupé en dés. Avec le bout des doigts, sablez la pâte petit à petit. Lorsque le mélange est fait, incorporez le jaune d'œuf puis 5 cl d'eau en filet, en malaxant sans trop travailler la pâte. Filmez et laissez reposer 30 minutes au réfrigérateur.

— Pendant ce temps, coupez en morceaux les champignons nettoyés. Hachez l'ail dégermé. Chauffez 1 filet d'huile dans une sauteuse, ajoutez les champignons avec l'ail et du persil effeuillé. Faites cuire sur feu vif

au début puis, 5 minutes après, salez, poivrez, réduisez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes. Égouttez s'il reste de l'eau de végétation.

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Ajoutez aux champignons les noisettes hachées, de l'aneth ciselé et la moitié du parmesan. Vérifiez l'assaisonnement.

— Étalez la pâte et foncez-en des moules à tartelette graissés. Garnissez avec les champignons. Arrosez avec l'huile d'olive et enfournez pour 15 minutes. Saupoudrez du parmesan restant à la sortie du four.





## Tourte de pomme de terre au thym

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 45 minutes** ★ **REPOS 15 MINUTES** ★ **CUISSON 1 heure**

■ **600 g** de pommes de terre bintje ■ **2** échalotes ■ **1** gousse d'ail hachée ■ Brins de thym

■ **30 cl** de crème fraîche épaisse ■ Sel et poivre

**POUR LA PÂTE:** ■ **3** œufs + 1 jaune ■ **225 g** de beurre ■ **450 g** de farine ■ **60 g** de poudre d'amande

■ **1 c.** à soupe de graines de pavot ■ **1** pincée de sel

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Placez le beurre coupé en petits cubes dans un saladier et laissez-le ramollir à température ambiante. Ajoutez ensuite la farine, la poudre d'amande et le sel, puis mélangez du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux. Ajoutez les 3 œufs et travaillez la pâte rapidement pour qu'elle soit homogène. Formez une boule, couvrez-la de film alimentaire et placez-la au réfrigérateur.

— Lavez les pommes de terre et coupez-les, sans les peler, en tranches très fines à la mandoline. Émincez les échalotes. Dans un saladier, mélangez les pommes de terre, les échalotes, la crème, l'ail haché, du thym effeuillé, du sel et du poivre.

— Étalez les deux tiers de la pâte sur le plan de travail fariné. Foncez en un moule beurré et fariné et placez-le au réfrigérateur. Étalez la pâte restante et formez, avec une roulette dentelée, 10 bandes de 18 cm de longueur.

— Garnissez la pâte de pomme de terre en tassant bien. Déposez 1 bande de pâte sur chaque rebord du moule, puis déposez sur la garniture 3 bandes à la verticale, également espacées. Ajoutez 3 bandes horizontales en les entrelaçant avec les bandes verticales. Mélangez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et, à l'aide d'un pinceau, dorez l'ensemble des bandes. Parsemez de graines de pavot puis enfournez la tourte pour 1 heure. Servez chaud ou tiède.





## Tarte aux poivrons confits

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 minutes

CUISSON 40 minutes

- 1,5 poivron jaune ■ 1,5 poivron rouge
- 2 jaunes d'œufs ■ 300 g de brousse
- 100 g de parmesan
- 100 g de beurre mou ■ 150 g de farine
- 100 g de poudre d'amande
- 25 g de câpres à queue
- 25 g de cerneaux de noix
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Disposez les poivrons dans un plat allant au four et enfournez pour 20 à 30 minutes (selon leur grosseur), en les retournant régulièrement.

— Pendant ce temps, réunissez le parmesan, la poudre d'amande, la farine, le beurre coupé en morceaux, les jaunes d'œufs et 1 pincée de sel.

— Malaxe du bout des doigts puis à pleines mains, de façon à former une boule de pâte souple et homogène (si la pâte est trop sèche, ajoutez du jaune d'œuf, si elle est trop collante, ajoutez un peu de poudre d'amande et de farine).

— Sur une plaque à four couverte de papier sulfurisé, étalez la pâte en un rectangle d'environ 5 mm d'épaisseur. Sortez les poivrons du four et enfermez-les dans un sac en plastique, puis laissez-les refroidir un peu avant de retirer la peau et les pépins.

— Enfournez la pâte pour 10 à 12 minutes (elle doit être bien dorée). Dans un bol, mélangez la brousse, l'huile d'olive, le miel et les cerneaux de noix. Salez, poivrez. Garnissez le fond de tarte d'une couche généreuse de brousse. Ajoutez les poivrons préalablement coupés en lamelles. Décorez avec les câpres et servez.



début  
de saison

## Tarte spirale aux aubergines et carottes

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 45 minutes

- 3 aubergines bio ■ 4 carottes bio ■ 1 gousse d'ail hachée
- 2 œufs + 1 blanc ■ 20 cl de crème fleurette ■ 40 g de parmesan râpé
- 250 g de pâte brisée ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe bombée de moutarde forte ■ Sel et poivre

— Étalez la pâte dans un moule graissé et piquez-la. Fouettez le blanc d'œuf avec la moutarde. Tartinez-en le fond de tarte.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les carottes. Détaillez les aubergines et les carottes en lanières larges mais fines avec une mandoline ou un rasoir à légumes. Faites blanchir les lanières de carotte 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.

— Répartissez les lanières de légumes

en alternance, en commençant par le centre de la tarte. Enfoncez-les légèrement en serrant bien les différentes couches.

— Fouettez les œufs avec la crème, l'huile, l'ail haché, 20 g de parmesan, un peu de sel et du poivre. Versez délicatement sur la garniture. Enfournez pour 40 minutes. Couvrez en fin de cuisson si la surface brunit trop vite. Saupoudrez du reste de parmesan avant de servir tiède ou froid.

**Conseil :** deux écoles existent pour garnir la tarte. On peut verser l'appareil à la crème soit avant, soit après avoir enroulé les légumes. Privilégiez la seconde technique qui est plus facile à maîtriser.





## Cake au saumon fumé

**POUR 4 PERSONNES** ★ PRÉPARATION 10 minutes ★ CUISSON 40 minutes

■ 150 g de saumon fumé ■ Pluches d'aneth ■ 3 œufs ■ 10 cl de lait  
■ 150 g de farine ■ 1 sachet de levure  
■ 10 cl d'huile d'arachide ou de tournesol ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les œufs avec le lait, l'huile et du poivre. Incorporez ensuite la farine additionnée de la levure. Une fois la pâte homogène, ajoutez le saumon coupé en lanières et de l'aneth ciselé. Ajustez l'assaisonnement en sel si nécessaire.

— Beurrez et farinez un moule à cake. Versez la préparation jusqu'aux trois quarts de la hauteur et enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir puis démoulez le cake sur une grille. Servez froid avec une petite sauce légère au fromage blanc et à l'aneth.

**Conseil :** choisissez de préférence du saumon sauvage, à la couleur moins soutenue mais à la chair plus goûteuse et moins grasse.

## Cake aux épiluchures de poire et du bleu

**POUR 6 PERSONNES**

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 35 minutes

■ 4 poires bio ■ 2 œufs  
■ 125 g de bleu d'Auvergne  
■ 1 yaourt grec ■ 220 g de farine  
■ 1 sachet de levure chimique  
■ 5 c. à soupe d'huile d'olive  
■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la farine et la levure chimique. Salez et poivrez. Ajoutez les œufs, le yaourt et l'huile. Remuez.

— Beurrez un moule à cake. Coupez le bleu en morceaux et hachez les épiluchures de poire au couteau. Ajoutez le tout à la pâte et mélangez.

— Versez la préparation dans le moule et enfournez pour 35 minutes. Laissez tiédir puis démoulez sur une grille. Servez tiède ou froid.

**Conseils :** jusqu'en juin, profitez de l'angélyls, ensuite, tournez-vous vers la williams ou la guyot. Utilisez les poires épuchées pour faire une compotée en les faisant revenir à feux doux avec un peu de sucre et les graines d'une gousse de vanille.







## Cake à la farine de châtaigne, au jambon et au comté

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 15 minutes** ★ **CUISSON 50 minutes**

■ 300 g de jambon blanc en tranches épaisses ■ 4 œufs ■ 200 g de comté ■ 150 g de margarine  
■ 130 g de farine de blé ■ 100 g de farine de châtaigne ■ 1 sachet de levure chimique ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les farines et la levure, ajoutez la margarine, les œufs, du sel et du poivre. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.

— Coupez le jambon et le comté en petits cubes, ajoutez-les à la pâte, mélangez.

— Beurrez et farinez un grand moule à cake, versez la pâte et enfournez pour 50 minutes. Vérifiez la cuisson en plantant une aiguille au centre du cake : elle doit ressortir sèche. Si ce n'est pas le cas, poursuivez la cuisson de 5 à 10 minutes en couvrant le cake de papier cuisson. Démoulez sur une grille, laissez refroidir avant de couper en tranches.





Les lardons peuvent être remplacés par un reste de viande (ou de saucisses) cuite au barbecue. Une solution moins calorique et qui apporte un délicieux goût de grillade au cake.



## Cake au brie de Meaux, lardons et olives

**POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 50 minutes**

■ 150 g de lardons fumés ■ 4 œufs ■ 200 g de brie de Meaux ■ 10 cl de lait écrémé ■ 1 c. à soupe de beurre fondu  
■ 200 g de farine ■ 110 g d'olives vertes dénoyautées ■ 1 sachet de levure chimique ■ 5 cl d'huile d'olive

— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un moule à cake puis saupoudrez-le d'un peu de farine. Coupez les olives en rondelles.

— Retirez la croûte du brie, coupez-le en morceaux. Faites-les fondre dans une casserole à feu doux avec le lait.

— Mélangez la farine et la levure. Ajoutez les œufs, puis le brie fondu, les lardons (inutile de les faire revenir avant), l'huile d'olive et les olives. Mélangez.

— Versez la pâte dans le moule et enfournez. Au bout de 10 minutes, baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson 35 minutes. Servez tiède ou froid.





## Cake au fromage frais, menthe et pignons

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**

**CUISSON 50 minutes**

- 10 feuilles de menthe fraîche
- 2 œufs
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 5 cl de lait
- 120 g de farine
- 40 g de pignons de pin
- ½ sachet de levure chimique
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez les œufs et ajoutez la farine et la levure. Mélangez bien. Incorporez ensuite le lait et l'huile d'olive. Ajoutez le fromage de chèvre en morceaux et mélangez. Salez et poivrez.

— Ciselez les feuilles de menthe fraîche. Dans une poêle, dorez les pignons de pin 30 secondes. Ajoutez ces ingrédients à la préparation précédente et remuez.

— Beurrez un moule à cake, chemisez-le de papier sulfurisé et versez-y la pâte. Enfouez pour 50 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.



## Cake à la scamorza, tomates séchées et romarin

**POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 15 minutes ★ CUISSON 40 minutes**

- 2 c. à soupe de romarin
- 3 œufs
- 300 g de scamorza fumée
- 15 cl de lait
- 200 g de farine semi-complète (type 80)
- 100 g de tomates séchées ou marinées
- 1 sachet de levure
- 8 cl d'huile neutre
- Sel et poivre

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

Retirez la peau de la scamorza puis râpez-la. Égouttez les tomates séchées et taillez-les en lanières.

— Tamisez ensemble la farine et la levure. Fouettez les œufs en omelette,

ajoutez le lait puis l'huile. Mélangez puis incorporez la farine. Ajoutez la scamorza râpée, les tomates et le romarin ciselé. Salez, poivrez et remuez.

— Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné et enfouez pour 40 minutes. Servez froid avec une salade.

**Conseil :** la scamorza est une spécialité du sud de l'Italie, un fromage plutôt doux, au parfum lacté, fabriqué à base de lait de bufflonne ou de vache. Fumée, elle apporte une saveur typique mais très délicate.







## Moelleux au comté et basilic

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 35 minutes**

- 1 gousse d'ail
- 1 gros bouquet de basilic
- 3 œufs entiers
- 10 cl de lait
- 100 g de comté râpé
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de pignons de pin
- Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et dégermez la gousse d'ail. Mixez le basilic avec l'ail, les pignons, 1 cuillerée à soupe de comté râpé et 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

— Mélangez la farine dans un saladier avec la levure. Ajoutez le comté restant. Battez au fouet les œufs dans un autre saladier. Ajoutez le reste d'huile et le lait. Mélangez. Salez et poivrez. Versez sur la farine et mélangez. Ajoutez la préparation au basilic.

— Répartissez la pâte dans des caissettes. Enfournes pour 35 minutes. Servez tiède ou froid.



## Minicakes au curry et aux raisins secs

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 30 minutes**

- 3 œufs ■ 1 yaourt velouté ■ 60 g d'emmental râpé
- 160 g de farine ■ 100 g de raisins secs ■ 7 cl d'huile d'olive
- 1 sachet de levure chimique ■ 1 c. à soupe de curry en poudre
- Sel et poivre

— Réhydratez les raisins dans un bol d'eau tiède. Dans un saladier, tamisez la farine, la levure et le curry. Faites un puits, cassez-y les œufs, ajoutez le yaourt et l'huile. Mélangez doucement jusqu'à obtenir une préparation homogène.

— Ajoutez les raisins égouttés

et le fromage, salez, poivrez, mélangez soigneusement. Versez la préparation dans des caissettes en papier ou des moules en silicone. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

— Enfournes les minicakes pour 25 à 30 minutes. Dégustez tiède ou froid.

**Conseil :** accentuez la note sucrée en ajoutant des dés de pomme ou de pêche à la préparation.





## Cannelés au saumon et au thym

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 25 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 30 minutes** ★ **CUISSON 45 minutes**

■ **200 g** de pavé de saumon sans peau ■ **1** petit bouquet de thym frais ■ **2** œufs + 1 jaune ■ **1 l** de lait  
■ **120 g** de beurre ■ **200 g** de farine ■ **1 c.** à café de baies roses ■ Sel et poivre

— Faites cuire le pavé de saumon à la vapeur pendant 15 minutes. Émiettez-le. Versez le lait dans une casserole avec le beurre en parcelles. Portez à ébullition.

— Versez la farine dans un saladier, incorporez les œufs entiers puis le jaune en fouettant. Versez le lait chaud en mélangeant doucement. Laissez refroidir, puis ajoutez les miettes de saumon et 1 brin de thym effeuillé. Mélangez bien. Salez et poivrez. Réservez au frais au moins 30 minutes.

— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Humidifiez l'intérieur de moules à cannelés en silicone. Remplissez les moules à mi-hauteur de pâte bien froide. Enfouez et faites cuire 30 minutes. Laissez refroidir complètement avant de démouler.

— Disposez dans un plat, parsemez de baies roses concassées et décorez de brins de thym. Servez.





## Cake aux légumes et aux herbes

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 10 minutes ★ CUISSON 40 minutes

■ 5 c. à soupe d'herbes fraîches : basilic, ciboulette, thym, romarin, origan ■ 3 œufs ■ 15 cl de lait  
■ 80 g de gruyère râpé ■ 180 g de farine ■ 1 sachet de levure ■ 8 cl d'huile d'olive ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et cassez-y les œufs. Mélangez tout en incorporant le lait puis l'huile d'olive.

— Conservez quelques feuilles de basilic entières et ciselez toutes les autres

herbes. Ajoutez-les à la préparation avec le fromage râpé, du sel et du poivre.

— Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourez pour 40 minutes. Laissez tiédir avant de démouler, puis coupez en tranches épaisses et servez avec du chèvre frais ou du brocciu.



Le basilic ne se coupe pas avec des ciseaux ou un couteau, car les feuilles s'oxydent immédiatement, mais se déchire avec les doigts.





## Cake aux orties et aux tomates séchées

**POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 15 minutes**

**★ CUISSON 45 minutes**

■ 200 g de jeunes orties ■ 3 œufs ■ 10 cl de lait  
■ 150 g de farine ■ 60 g de tomates séchées à l'huile  
■ 1 sachet de levure ■ 10 cl d'huile ■ Sel et poivre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Lavez, séchez et effeuillez les orties.  
Coupez les tomates séchées en petits dés.

— Dans une jatte, mélangez la farine  
et la levure préalablement tamisées.  
Ajoutez les œufs, l'huile et le lait. Salez,

poivrez. Ajoutez les feuilles d'ortie  
et les tomates séchées et mélangez.

— Graissez un moule à cake puis  
versez-y la préparation. Enfourez  
pour 45 minutes. Servez tiède ou froid.



## Cake au poulet, curry et petits pois

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 40 minutes**

■ 200 g de restes de poulet rôti  
■ 3 tomates grappe  
■ 100 g de petits pois écosés  
■ Quelques brins de basilic  
■ 3 œufs  
■ 1 yaourt velouté ou à la grecque  
■ 180 g de farine  
■ 1 sachet de levure chimique  
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive  
■ Sel, poivre et curry en poudre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Fouettez les œufs dans un saladier avec le  
yaourt et l'huile. Ajoutez la farine et la levure  
tamisées ensemble, du sel, du poivre et  
1 cuillerée à soupe rase de curry. Mélangez  
soigneusement. Incorporez le poulet coupé en  
petits morceaux, les petits pois et le basilic ciselé.

— Versez la préparation dans un moule  
à cake en silicone (ou un moule classique  
tapissé de papier sulfurisé). Enfoncez  
à demi les tomates dans la pâte.

— Enfourez pour 35 à 40 minutes.  
Dégustez tiède ou froid.





## Pain de rhubarbe

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 40 minutes**

- 200 g de rhubarbe
- 3 œufs
- 150 g de beurre doux
- 170 g sucre semoule
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Sel

— Lavez et épluchez la rhubarbe. Saupoudrez-la de 20 g de sucre et laissez macérer.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre restant jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et la levure tamisées ensemble.

— Faites fondre le beurre à feu doux et incorporez-le dans la pâte. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.

— Montez les blancs en neige avec 1 pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la pâte.

— Coupez les deux tiers de la rhubarbe en tronçons. Beurrez et farinez un moule à cake et versez-y la moitié de la pâte. Étalez par-dessus les tronçons de rhubarbe, puis versez le reste de pâte. Disposez dessus les tiges de rhubarbe gardées entières. Enfourez pour 40 minutes.

— Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir avant de servir.



## Cake au citron glacé

**POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 30 minutes**

- 3 citrons ■ 3 œufs ■ 160 g de beurre ■ 200 g de farine ■ 200 g de sucre glace
- 50 g de sucre en poudre ■ 1 sachet de levure chimique

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les citrons, râpez finement le zeste de deux d'entre eux au-dessus d'un saladier. Pressez-les. Faites fondre le beurre. Ajoutez la farine, 100 g de sucre glace, la levure, le beurre et les œufs entiers battus. Incorporez le jus des citrons (sauf 2 cuillerées à soupe), mélangez pour obtenir une pâte homogène.

— Versez dans un moule à cake et enfourez pour 25 à 30 minutes (le cake doit rester très moelleux à l'intérieur).

— Pendant ce temps, coupez le dernier citron en tranches fines. Mettez-les dans une casserole avec le sucre en poudre et 15 cl d'eau. Faites confire 15 minutes à petits frémissements, égouttez.

— Démoulez le cake sur une grille et laissez-le refroidir. Mélangez le jus de citron réservé avec le reste de sucre glace. Étalez le glaçage et décorez des tranches de citron confit. Laissez sécher avant de servir.



## Cake aux pommes et aux noix

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 40 minutes**

■ 3 pommes ■ 1 œuf ■ 50 g de beurre fondu ■ 130 g de farine

■ 100 g de noix concassées ■ 10 cl de caramel au beurre salé ■ 80 g de cassonade ■ 2 sachets de sucre vanillé

■ ½ sachet de levure chimique ■ 3 pincées de cannelle ■ 1 pincée de sel

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez l'œuf avec la cassonade, le sucre vanillé et la cannelle dans un saladier. Mélangez la levure et le sel avec la farine et ajoutez au mélange précédent. Incorporez le beurre fondu et remuez.

— Pelez les pommes, ôtez le trognon et coupez-les en dés. Ajoutez-les à l'appareil ainsi que les noix.

— Versez dans un moule à cake beurré. Enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir avant de démouler. Au moment de servir, arrosez avec du caramel au beurre salé.







## Banana bread aux noisettes

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 minutes**

**CUISSON 1 heure**

- 7 minibananes très mûres
- 2 œufs
- 120 g de beurre mou
- 1 yaourt grec
- 250 g de farine
- 150 g de cassonade
- 100 g de noisettes décortiquées
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

### POUR LE GLAÇAGE

- 150 g de fromage frais
- 30 g de sucre glace
- 3 pincées de vanille en poudre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une assiette creuse, écrasez à la fourchette 4 minibananes épluchées avec 20 g de cassonade et le jus de citron.

— Dans la cuve d'un robot, mélangez le beurre mou avec le reste de cassonade. Incorporez les œufs, le yaourt, 70 g de noisettes concassées et la purée de banane. Ajoutez la farine, la levure, la cannelle et le sel.

— Versez la moitié de la pâte dans un moule à cake beurré. Disposez les 3 bananes restantes épluchées entières, recouvrez de pâte. Enfouez pour 1 heure. Laissez refroidir hors du four, puis démoulez le banana bread sur une grille.

— Fouettez le fromage frais avec le sucre glace et la vanille. Étalez le glaçage sur le banana bread puis parsemez de noisettes concassées.







## Minicake au chocolat blanc et cœur à la cerise

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

★ **CONGÉLATION 1 heure** ★ **CUISSON 30 minutes**

■ **200 g** de cerises ■ **3 œufs** ■ **10 cl** de crème liquide  
 ■ **150 g** de chocolat blanc ■ **150 g** de farine ■ **100 g** de sucre semoule  
 ■  $\frac{1}{2}$  sachet de levure ■ **1** pincée de sel

— Lavez, équeutez et dénoyautez les cerises, puis mixez-les. Répartissez la purée obtenue dans 6 empreintes à glaçon. Réservez au moins 1 heure au congélateur.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, fouettez les œufs avec la farine, la levure et le sel. Ajoutez le sucre et la crème, mélangez. Faites fondre le chocolat blanc au micro-ondes

ou au bain-marie. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse. Incorporez-le à la préparation précédente.

— Versez un fond de pâte dans 6 empreintes en silicone. Ajoutez un glaçon à la cerise au centre. Recouvrez du reste de pâte.

— Enfournez pour 25 à 30 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.



## Petit cake au citron et graines de pavot

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**

**CUISSON 25 minutes**

■ **1** citron bio  
 ■ **3** œufs  
 ■ **100 g** de beurre fondu  
 ■ **130 g** de sucre  
 ■ **100 g** de farine  
 ■ **100 g** de Maïzena  
 ■  $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique  
 ■ **4 c.** à soupe de graines de pavot

— Tamisez ensemble la farine, la Maïzena et la levure. Ajoutez le sucre, les œufs, le beurre fondu et la moitié des graines de pavot. Mélangez.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Râpez le zeste du citron avec une râpe fine, pressez le fruit et ajoutez le tout à la pâte. Mélangez à nouveau.

— Répartissez dans 2 petits moules à cake, parsemez de graines de pavot et enfournez pour 25 minutes. Laissez tiédir avant de servir.





## Cake à la cerise

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**

**CUISSON 40 minutes**

- 300 g de cerises
- 3 œufs
- 180 g de beurre fondu
- 180 g de farine
- 160 g de sucre
- 120 g de poudre d'amande
- ½ sachet de levure chimique
- 2 pincées de sel

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Dans la farine, incorporez dans l'ordre la levure, le sel, le sucre, la poudre d'amande, les œufs battus et le beurre fondu. Mélangez.

— Dénoyautez les cerises, ajoutez-les à la pâte en remuant délicatement.

— Coulez la préparation dans un moule à cake beurré et fariné. Enfourez pour 40 minutes, couvrez en cours de cuisson si le cake dore trop vite. Laissez tiédir avant de démouler.

## Cake aux framboises et au chocolat

**POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 15 minutes ★ CUISSON 40 minutes**

- 300 g de framboises
- 1 citron
- 3 œufs
- 150 g de beurre mou
- 150 g de pépites de chocolat au lait
- 150 g de farine
- 130 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe de miel liquide
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1 c. à café d'épices à pain d'épices
- Sel

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pressez le citron et recueillez son jus. Travaillez le beurre avec le sucre et le miel, puis ajoutez les œufs battus et le jus du citron. Ajoutez le mélange farine, levure et épices à pain d'épices, ainsi que 2 pincées de sel.

— Beurrez un moule à cake. Versez une couche de pâte et répartissez des framboises et des pépites de chocolat. Recommencez couche par couche jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfourez pour 40 minutes. Laissez tiédir avant de démouler. Saupoudrez de sucre glace avant de couper en tranches.





## Cake-tarte à la brousse et à l'orange

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 25 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 30 minutes** ★ **CUISSON 50 minutes**

■ 1 orange bio ■ 2 œufs ■ 300 g de brousse fraîche ■ 30 g de beurre ■ 100 g de cassonade ■ 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger  
**POUR LA PÂTE :** ■ 1 œuf ■ 75 g de beurre salé mou ■ 125 g de farine ■ 50 g de cassonade fine ■ 1 c. à café d'extrait de vanille

— Préparez la pâte : mélangez la farine et la cassonade, creusez un puits, placez au centre le beurre mou, l'œuf et la vanille. Mélangez rapidement du bout des doigts. Formez une boule, filmez et réservez 30 minutes au frais.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte au rouleau. Disposez-la dans 2 petits moules à cake. Réservez au frais 15 minutes.

— Piquez la pâte à la fourchette, couvrez-la de papier sulfurisé et de billes de cuisson et enfournez pour 15 minutes.

— Lavez et zestez l'orange. Écrasez la brousse à la fourchette. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. Ajoutez la brousse, le zeste d'orange et l'eau de fleur d'oranger. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les au mélange. Versez cet appareil sur le fond de tarte précuit et enfournez pour 35 minutes environ, jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée. Laissez refroidir avant de déguster.





## Cake fondant tout chocolat

POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 35 minutes

■ 4 œufs ■ 15 cl de lait ■ 120 g de beurre fondu ■ 200 g de chocolat pâtissier ■ 150 g de farine  
■ 140 g de sucre ■ 60 g de pépites de chocolat ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 pincée de cannelle  
**POUR LE GLAÇAGE :** ■ 5 cl de crème fleurette ■ 80 g de chocolat noir ■ 1 c. à café d'huile végétale

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Concassez le chocolat et faites-le fondre sur feu doux ou au bain-marie.

— Versez la farine, la levure, le sucre et la cannelle dans un saladier. Ajoutez dans l'ordre les œufs, le beurre fondu et le lait. Mélangez puis incorporez le chocolat fondu et les pépites. Remuez jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.

— Coulez la pâte dans un moule à bundt cake (ou un moule à savarin) beurré et fariné. Enfournez pour 30 minutes.

— Préparez le glaçage au chocolat : faites fondre le chocolat concassé sur feu doux ou au bain-marie. Hors du feu, ajoutez la crème et l'huile (qui va le faire briller). Versez sur le cake démoulé.



Vous pouvez épicer le cake en ajoutant du piment d'Espelette, de la badiane, des graines d'anis...







## Cake aux fruits confits

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 minutes**

**MACÉRATION 12 heures**

**CUISON 40 minutes**

- 3 gros œufs ■ 150 g de beurre mou
- 250 g de farine
- + 30 g pour les fruits confits
- 150 g de fruits confits
- 150 g de cassonade
- 10 cl de rhum brun
- 60 g d'amandes effilées
- 50 g de raisins secs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel fin

— La veille, passez les raisins secs sous l'eau fraîche et séchez-les. Coupez les fruits confits en morceaux de tailles différentes. Arrosez raisins et fruits confits de rhum et laissez macérer 1 nuit.

— Le jour même, travaillez le beurre avec 125 g de cassonade et le sel. Incorporez ensuite les œufs un à un, puis la farine et la levure tamisées (vous devez obtenir une pâte lisse).

— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Égouttez les fruits confits et les raisins secs. Versez le rhum dans la pâte à cake. Poudrez les fruits confits et les raisins d'un voile de farine et incorporez-les au mélange précédent.

— Beurrez un moule à cake puis saupoudrez-le du reste de cassonade. Versez la pâte, parsemez-la d'amandes effilées et enfournez.

— Au bout de 10 minutes de cuisson, réduisez la température du four à 180 °C (th. 6) et prolongez la cuisson de 30 minutes environ. Lorsque le cake est cuit, patientez 10 minutes avant de le démouler sur une grille.



Pour réussir les marbrures, il faut que la pâte ne soit ni trop liquide ni trop épaisse, afin qu'elle s'étale parfaitement. Ajustez avec du lait ou un peu de farine selon le cas.

## Cake marbré

**POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 25 minutes ★ CUISSON 50 minutes**

- 3 œufs ■ 150 g de beurre fondu ■ 2 c. à soupe de lait
- 170 g de farine ■ 150 g de sucre ■ 80 g de chocolat noir râpé
- ½ sachet de levure chimique ■ 5 gouttes de vanille liquide ■ 1 pincée de sel

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes. Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel dans un saladier. Incorporez le beurre fondu puis le lait en travaillant la préparation. Ajoutez les œufs un par un.

— Divisez la pâte en 2 portions. Ajoutez le chocolat fondu dans l'une et la vanille dans l'autre.

— Beurrez et farinez un moule à cake. Au centre, versez 3 cuillerées à soupe de pâte vanillée. Attendez qu'elle s'étale et versez 3 cuillerées de pâte chocolatée au milieu de la pâte. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients puis enfournez pour 45 minutes.





## Tarte au citron et au romarin

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 25 minutes**

★ **CUISSON 35 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 1 heure**

■ 3 citrons (jus) ■ 1 branche de romarin ■ 4 jaunes d'œufs ■ 20 cl de lait  
■ 250 g de pâte sablée ■ 100 g de sucre ■ 20 g de Maïzena  
■ 2 c. à soupe de miel de romarin ■ 2 c. à soupe de sucre glace

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Portez le lait à ébullition dans une casserole avec le romarin (conservez quelques feuilles). Couvrez et laissez infuser jusqu'à refroidissement.

— Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré. Couvrez, lestez de billes de cuisson et enfournez pour 15 minutes.

— Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, ajoutez la Maïzena et le miel. Retirez le romarin et versez

le lait filtré en fouettant. Reversez le tout dans la casserole, portez à frémissement et laissez cuire 3 minutes, jusqu'à épaississement. Hors du feu, ajoutez le jus des citrons et les feuilles de romarin hachées.

— Versez la crème au citron dans le fond de tarte précuit. Enfourez pour 15 minutes. Laissez refroidir puis placez la tarte au réfrigérateur 1 heure avant de servir, saupoudré de sucre glace.



## Tarte de seigle aux nectarines

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 30 minutes** ★ **REPOS 1 heure**

■ 5 nectarines jaunes  
■ ½ bouquet de thym frais  
■ 2 c. à soupe de miel de thym  
**POUR LA PÂTE :**  
■ 340 g de farine de seigle  
■ 20 cl de lait fermenté  
■ 1 c. à soupe de sucre de canne  
■ ½ c. à café de sel

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

Préparez la pâte : mélangez tous les ingrédients à la main ou au robot, pétrissez jusqu'à l'obtention d'une boule. Filmez et réservez 1 heure au frais.

— Lavez et coupez les nectarines en fins quartiers. Effeuillez le thym. Sur une surface farinée, étalez la pâte au rouleau pour obtenir un disque de 40 cm de diamètre. Transférez-le sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.

— Disposez les nectarines en rosace. Nappez-les de miel. Rabattez le pourtour sur les fruits et enfournez pour 20 à 30 minutes en baissant le four à 180 °C (th. 6).

— A la sortie du four, dispersez le thym par-dessus et dégustez tiède ou froid.





## Tartelette au **lemon curd fruité**

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 15 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 3 heures**

■ 1 pamplemousse rose ■ 100 g de fruits rouges ou de confiture ■ 1 citron ■ 2 œufs ■ 100 g de beurre  
■ 1 rouleau de pâte sablée ■ 150 g de sucre en poudre ■ 80 g de petites meringues blanches ■ 1 c. à soupe rase de Maïzena

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Foncez 4 moules à tartelette beurrés avec la pâte. Enfournez pour 15 minutes.

— Prélevez le zeste du citron. Pressez-le ainsi que le pamplemousse et recueillez leur jus. Mixez les fruits rouges avec le jus des agrumes puis filtrez. Ajoutez la Maïzena et les œufs. Fouettez la préparation jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

— Chauffez la préparation à frémissement, laissez épaissir 3 minutes. Hors du feu, incorporez le beurre en parcelles petit à petit en mélangeant, puis mixez 1 minute pour bien lisser la crème.

— Garnissez les fonds de pâte cuits avec le lemon curd. Faites prendre au réfrigérateur 3 heures. Au moment de servir, décorez de petites meringues.



On peut glisser  
quelques framboises  
entières dans  
le lemon curd  
avant de mettre les  
tartelettes au frais.





On peut remplacer les framboises par d'autres fruits rouges, mais attention à ceux qui perdent du jus (comme les cerises). Ajoutez-les alors juste au moment de servir.





## Tarte rustique aux abricots et fraises

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 35 minutes**

**POUR LA GARNITURE :** ■ 400 g d'abricots ■ 300 g de fraises

■ 3 c. à soupe de miel

**POUR LA PÂTE :** ■ 130 g de beurre froid ■ 250 g de farine

■ 2 c. à soupe de poudre d'amande ■ 2 c. à soupe de sucre ■ 1 pincée de sel

### Tartelette girly chantilly framboise

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 minutes**

**RÉFRIGÉRATION 12 heures**

**CUISSON 15 minutes**

■ 400 g de framboises

■ Feuilles de menthe

■ 25 cl de crème liquide  
entière

■ 100 g de mascarpone

■ 250 g de pâte sablée

■ 50 g de fraises Tagada

■ 30 g de sucre glace

— La veille, portez la moitié de la crème à frémissement. Hors du feu, ajoutez les fraises Tagada, mélangez et filtrez dès que la crème est bien colorée. Laissez refroidir, ajoutez le reste de crème, remuez, filmez et placez au frais pour la nuit, avec les fouets du batteur et le récipient que vous allez utiliser.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Foncez avec la pâte sablée 4 moules à tartelette beurrés. Tapissez de papier cuisson, lissez et faites cuire 12 minutes à blanc. Laissez refroidir.

— Pendant ce temps, mélangez la crème et le mascarpone. Montez en chantilly au batteur en augmentant progressivement la vitesse. Ajoutez le sucre glace petit à petit lorsque la crème commence à prendre.

— Garnissez les fonds de chantilly rose. Répartissez les framboises et quelques feuilles de menthe. Servez rapidement avec un petit saladier de framboises pour les gourmands !

— Mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amande et le sel. Travaillez en incorporant le beurre en parcelles jusqu'à ce que la préparation soit sableuse. Ajoutez 5 cl d'eau en pétrissant (ajoutez-en 1 filet si nécessaire). Façonnez en boule, filmez et réservez au réfrigérateur.

— Taillez la moitié des fraises en quartiers. Dénoyautez les abricots, coupez les oreillons en deux, mélangez délicatement avec les morceaux de fraise et le miel.

— Étalez la pâte en cercle, placez-le sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Déposez les fruits sur les deux tiers de la surface, en laissant une large bande extérieure dégagée. Rabattez-la sur la garniture et enfournez pour 35 minutes. Laissez refroidir.

— Ajoutez les fraises restantes entières sur la tarte, servez avec quelques amandes à croquer.







## Tarte aux groseilles

**POUR 4 PERSONNES** ★ PRÉPARATION 25 minutes

★ RÉFRIGÉRATION 1 heure ★ CUISSON 30 minutes

**POUR LA GARNITURE :** ■ 400 g de groseilles

■ 3 c. à soupe de gelée de groseille ■ 2 c. à soupe de sucre glace

**POUR LA PÂTE :** ■ 1 œuf ■ 100 g de beurre ■ 180 g de farine

■ 70 g de sucre glace ■ 15 g de poudre d'amande

■ ½ c. à café de vanille en poudre

— Amalgamez le sucre glace et le beurre en parcelles en travaillant du bout des doigts. Ajoutez ensuite la poudre d'amande, la vanille, l'œuf puis la farine. Lorsque la pâte est homogène, filmez et placez au frais pour 1 heure.

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Étalez la pâte. Garnissez-en

un moule beurré en laissant largement dépasser les bords.

— Étalez la gelée de groseille sur le fond. Égrenez les fruits et répartissez-les sur la tarte. Rabattez les bords de la pâte sur les groseilles (le centre doit rester dégagé). Enfourez pour 30 minutes. Saupoudrez de sucre glace avant de servir tiède ou froid.



## Tarte à l'abricot et au pralin

**POUR 6 PERSONNES**

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 30 minutes



■ 500 g d'abricots

■ 2 œufs ■ 15 cl de crème liquide

■ 20 g de beurre

■ 280 g de pâte sablée

■ 50 g de pralin

■ 30 g de sucre

— Dénoyautez les abricots. Chauffez le beurre dans une poêle, dorez-y les oreillons 3 minutes puis saupoudrez de la moitié du pralin. Poursuivez la cuisson 2 minutes en retournant les fruits pour les enrober.

— Fouettez les œufs avec la crème et le sucre. Foncez un moule beurré avec la pâte. Répartissez la crème sur le fond et les fruits par-dessus. Ajoutez le reste de pralin et enfourez pour 25 minutes. Servez avec des boules de glace à la vanille.

**Conseil :** vous pouvez parfumer l'appareil aux œufs avec quelques gouttes d'huile essentielle alimentaire de romarin ou de lavande.



## Tarte au melon et chocolat

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 35 minutes**

■ 1 melon ■ 2 œufs ■ 15 cl de crème fleurette ■ 1 rouleau de pâte brisée

■ 170 g de chocolat ■ 130 g de sucre ■ 50 g de poudre d'amande ■ 1 c. à soupe rase de farine

— Râpez le chocolat. Portez la crème à ébullition et versez-la sur le chocolat. Remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu.

— Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la farine, la poudre d'amande et le chocolat fondu. Mélangez.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et coupez le melon, épépinez-le. Taillez la chair en tranches. Étalez la pâte dans un moule beurré. Versez la crème au chocolat puis répartissez les tranches de melon. Enfourez pour 35 minutes.





## Tarte crémeuse à la framboise

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 30 minutes** ★ **RÉFRIGÉRATION 30 minutes** ★ **CUISSON 40 minutes**

■ **250 g** de framboises ■ Brins de thym ■ **2 œufs** + **3 jaunes** ■ **30 cl** de crème entière ■ **120 g** de sucre

■ **1** gousse de vanille ■ **2 c.** à soupe rases de Maïzena

**POUR LA PÂTE :** ■ **3** jaunes d'œufs ■ **100 g** de beurre ■ **200 g** de farine ■ **80 g** de sucre ■ **1** pincée de sel

— Travaillez le beurre avec le sucre pour les amalgamer. Ajoutez les jaunes d'œufs puis la farine et le sel. Malaxez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réservez 30 minutes au réfrigérateur.

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Étalez la pâte et foncez-en un moule à tarte beurré. Couvrez de papier sulfurisé, lestez et faites cuire à blanc 10 minutes. Retirez le papier, poursuivez la cuisson 5 minutes. Réduisez la température du four à 170 °C (th. 5/6).

— Chauffez la crème à frémissement. Fendez et grattez la gousse de vanille. Fouettez les œufs et les jaunes, les grains de vanille, du thym effeuillé et la Maïzena. Ajoutez la crème chaude et mélangez. Versez dans le fond de pâte précuit. Insérez la moitié des framboises dans la pâte et enfournez pour 25 minutes.

— Laissez tiédir, répartissez le reste des framboises. Servez tiède ou à température ambiante.



Conservez la gousse de vanille grattée, laissez-la sécher à température ambiante et ajoutez-la à 500 g de sucre pour le parfumer.





## Tarte à la rhubarbe

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 30 minutes** ★ **CUISON 25 minutes**

■ 6 tiges fines de rhubarbe ■ Feuilles de menthe ■ 30 g de sucre ■ 3 gouttes d'extrait d'amande amère

**POUR L'APPAREIL :** ■ 2 œufs ■ 20 cl de crème fraîche entière ■ 10 cl de lait ■ 80 g de sucre

**POUR LA PÂTE SABLÉE AUX AMANDES :** ■ 1 œuf ■ 100 g de beurre mou ■ 200 g de farine ■ 50 g de sucre glace  
■ 20 g de poudre d'amande ■ 1 pincée de sel

— Préparez la pâte : travaillez le beurre avec le sucre et le sel. Incorporez l'œuf et la poudre d'amande. Ajoutez la préparation à la farine et travaillez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Filmez et laissez reposer au réfrigérateur.

— Étalez la pâte feuilletée et foncez-en des moules à tartelette beurrés. Placez-les au réfrigérateur.

— Lavez la rhubarbe, coupez les tiges en tronçons de la taille des tartelettes. Portez à ébullition 30 cl d'eau avec le sucre et l'extrait d'amande amère dans une casserole, et faites-y cuire la rhubarbe 3 minutes (conservez le sirop de cuisson). Égouttez et laissez tiédir.

— Prélevez délicatement de fines bandes sur l'extérieur coloré des tiges (pour la décoration finale), déposez-les sur du papier absorbant. Coupez les tiges en fins tronçons, laissez-les refroidir dans une passoire.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez l'appareil : fouettez les œufs avec le sucre, puis versez la crème et le lait en remuant. Incorporez les tronçons de rhubarbe, quelques feuilles de menthe ciselées et répartissez la préparation sur les fonds de tartelette bien froids. Décorez avec les rubans de rhubarbe en les entrecroisant. Enfournes pour 20 minutes.

— Pendant ce temps, faites réduire le sirop de cuisson 5 minutes. Laissez refroidir. Badigeonnez-en les bandes de rhubarbe avant de servir. Dégustez tiède ou froid.





Proposée par  
Sophie Laloraine

## Tarte caramel au beurre salé

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 45 minutes** ★ **CUISSON 35 minutes**  
★ **RÉFRIGÉRATION 2 heures**

■ **25 cl** de crème fleurette entière ■ **60 g** de beurre demi-sel  
■ **1** rouleau de pâte sablée ■ **150 g** de sucre

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Foncez un moule beurré avec la pâte.  
Piquez délicatement et faites cuire  
15 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle soit  
légèrement dorée. Laissez refroidir.

— Pendant ce temps, préparez  
l'appareil : versez le sucre et la crème  
dans une casserole. Portez à ébullition  
en remuant régulièrement. Maintenez  
l'ébullition en continuant à mélanger  
pendant environ 30 minutes, jusqu'à

ce que le mélange prenne une consistance  
pâteuse (un peu comme une crème  
pâtissière). Ajoutez alors le beurre  
et poursuivez la cuisson 5 minutes. Pour  
tester la consistance, déposez de temps  
en temps quelques gouttes sur une  
assiette froide : elles doivent figer.

— Lorsque la préparation prend  
une couleur blond clair et se tient  
suffisamment, retirez du feu et versez  
sur le fond de tarte. Laissez refroidir  
et placez au frais pour 2 heures au moins.

**Conseil :** si vous aimez un caramel plus foncé, procédez de façon  
traditionnelle, en faisant colorer le sucre puis en ajoutant, hors du feu,  
le beurre et ensuite la crème. Cuisez ensuite 10 minutes à feu doux.

## Tourte aux framboises

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 minutes**

**RÉFRIGÉRATION 20 minutes**

**CUISSON 55 minutes**

■ **500 g** de framboises

■ **2** pommes

■ **200 g** de sucre roux

■ **3 c.** à soupe de Maïzena

**POUR LA PÂTE :**

■ **1** citron bio (zeste)

■ **1** œuf

■ **180 g** de beurre demi-sel mou

■ **6 c.** à soupe de lait

■ **400 g** de farine

■ **80 g** de sucre roux

— Mélangez la farine, le sucre et le zeste  
du citron finement râpé. Ajoutez le beurre, l'œuf  
et le lait, puis travaillez jusqu'à ce que la pâte soit  
homogène. Filmez et réservez 20 minutes au frais.

— Épluchez et épépinez les pommes,  
coupez la chair en dés puis faites-les cuire  
10 minutes avec les framboises et le sucre.

— Délayez la Maïzena dans 3 cuillerées  
à soupe d'eau, versez sur les fruits en remuant  
et retirez la casserole du feu. Laissez refroidir.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Saupoudrez le plan de travail de farine et d'un voile  
de sucre puis étalez la pâte. Foncez un plat type  
moule à manqué beurré et fariné. Récupérez les  
chutes, faites-en une boule et étalez-la. Découpez  
de larges bandes avec une roulette crantée.

— Piquez le fond de tarte avec une  
fourchette, versez la garniture puis décorez  
des bandes de pâte en les croisant et en les  
soudant soigneusement. Enfournes pour  
45 minutes. Laissez refroidir avant de servir.





## Tartelette **choco-cerise à la crème d'amande**

**POUR 4 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 25 minutes** ★ **CUISSON 25 minutes**

■ **600 g** de cerises ■ **20 g** de sucre glace

**POUR LA CRÈME D'AMANDE** : ■ **2 œufs** ■ **100 g** de beurre à température ambiante ■ **130 g** de poudre d'amande

■ **100 g** de sucre ■ **2 c.** à soupe bombées de cacao amer

**POUR LA PÂTE AU CHOCOLAT** : ■ **1 œuf** ■ **100 g** de beurre froid ■ **200 g** de farine ■ **100 g** de sucre glace ■ **2** pincées de sel

— Préparez la pâte : mélangez la farine avec le sucre glace, le cacao et le sel. Ajoutez le beurre en parcelles et sablez la pâte en travaillant avec le bout des doigts. Incorporez l'œuf préalablement fouetté, en pétrissant sans insister. Dès que la pâte est homogène, filmez et réservez au frais.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la crème : mélangez le beurre et le sucre, puis ajoutez la poudre d'amande, le cacao, puis les œufs, un par un, en fouettant.

— Dénoyautez la moitié des cerises, coupez-les en morceaux. Ajoutez-les à la crème d'amande. Étalez la pâte sablée et foncez-en des moules à tartelette beurrés. Garnissez avec la crème d'amande aux cerises et enfournez pour 25 minutes. Laissez tiédir.

— Déposez les cerises entières sur les tartelettes en les enfonçant légèrement. Saupoudrez de sucre glace et servez frais de préférence.







## Tartelettes croisillons aux cerises

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 40 minutes** ★ **CUISSON 35 minutes** ★ **REPOS 1 heure**

**POUR LA PÂTE À TARTE :** ■ 1 jaune d'œuf ■ 200 g de beurre ■ 300 g de farine ■ 50 g de poudre d'amande

■ 1 c. à soupe de sucre ■ 1 pincée de sel

**POUR LA GARNITURE :** ■ 800 à 900 g de cerises ■ 1 citron (jus) ■ 30 g de beurre ■ 100 g de sucre ■ 1 gousse de vanille

— Préparez la pâte : mettez la farine, le sucre, le sel, le jaune d'œuf et la poudre d'amande dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Versez peu à peu 10 cl d'eau, jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

— Étalez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Réservez 1 heure au réfrigérateur. Détaillez la pâte en 6 disques à la mesure de vos moules à tartelette. Garnissez-les et piquez les fonds à la fourchette. Détaillez les chutes en fines bandes à l'aide d'une roulette crantée.

— Lavez, équeutez et dénoyotez les cerises, puis coupez-les en deux. Mettez-les dans un saladier. Saupoudrez de sucre, ajoutez le jus du citron et les graines de la gousse de vanille. Mélangez.

— Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Répartissez les cerises dans les moules. Recouvrez le dessus des croisillons de pâte. Appuyez bien pour faire adhérer et coupez les parties qui dépassent. Enfournez pour 30 à 35 minutes. Servez tiède ou froid.



# Mieux manger

ET MAXIMISER LE PLAISIR !



*Parce qu'il n'y  
a pas que le blé  
dans la vie*

## Farines de châtaigne, millet, pois chiche...





*Le blé a définitivement perdu le monopole de la farine. Il n'y a qu'à aller se promener au rayon des gâteaux d'un supermarché pour s'en rendre compte. Farine de maïs, de riz, de châtaigne... Il y en a pour tous les goûts, toutes les envies, tous les régimes. Certaines farines tirent toutefois réellement leur épingle du jeu.*

Par **Céline Roussel**

## Nos 8 « nouvelles » farines préférées !

C'est une véritable révolution qui s'installe depuis plusieurs années dans l'univers de la farine. À quoi est-elle due ? À de nouveaux comportements alimentaires, à l'envie de rendre son alimentation plus saine, mais aussi, bien évidemment, à la médiatisation du régime sans gluten (où le blé, mais aussi le seigle et l'orge n'ont pas leur place !), adopté par nécessité médicale pour certains, par effet de mode pour d'autres. « Quoi qu'il en soit, elle a du bon, lance le Dr Laurent Chevallier. Tout simplement parce qu'elle participe à la diversification alimentaire. » Comprenez qu'il n'est pas indispensable d'être intolérant au gluten pour s'intéresser à tous ces nouveaux produits. Le désir de se nourrir autrement, de s'ouvrir à d'autres possibilités culinaires peut suffire. Et puis, avec l'arrivée de ces produits nouvelle génération, il semblerait que l'on prenne enfin conscience que la farine peut

avoir d'autres fins que celle de servir à faire des gâteaux, des fonds de tarte et du pain. Certaines, au goût moins neutre que le blé, constituent même une vraie valeur ajoutée, que ce soit dans le sucré ou le salé. On peut d'ailleurs profiter de leur saveur plus corsée pour ajouter moins de sel ou de sucre dans nos préparations. Ou s'en servir pour parfumer une soupe, un appareil à quiche, une omelette, un yaourt, une crème, une compote, tout en les épaississant pour un effet plus rassasiant. Ces nouvelles farines s'accompagnent donc de nouveaux usages, et ça, ce n'est pas de la poudre aux yeux !

### LES FÉCULES, TOUJOURS UTILES

Elles proviennent uniquement de l'amidon du végétal, c'est pour quoi c'est une poudre plus fine et plus volatile que la farine. Les plus connues sont les féculés de pomme de terre, de maïs ou

### 1 LA FARINE DE SARRASIN (OU BLÉ NOIR) : LA VALEUR SÛRE

Elle n'est pas vraiment nouvelle, mais est aujourd'hui très à la mode. C'est traditionnellement la farine utilisée pour réaliser de délicieuses galettes bretonnes, au goût de noisette. Côté nutrition, elle vaut le détour grâce à un joli taux de protéines (12 g pour 100 g). Elle affiche aussi une bonne teneur en magnésium, notre allié antistress et antifatigue. Sachez d'autre part que plus elle est foncée, plus elle est riche en antioxydants. « Seul bémol, la farine de sarrasin peut entraîner des réactions allergiques, aux symptômes graves

d'arrow-root. Dans les gâteaux, elles apportent un supplément de légèreté, il faut alors compter un tiers de féculé pour deux tiers de farine. On les utilise seules pour épaissir une sauce.



(asthme, urticaire, œdème, choc anaphylactique) », note le Dr Laurent Chevallier. Heureusement ces phénomènes restent fort rares.

**Son usage :** elle s'utilise, seule, pour faire de la pâte à crêpes évidemment, ou des petits gâteaux (madelaines, financiers). Pour les gros gâteaux ou le pain, il faut en revanche la mélanger à une farine plus légère (blé ou riz) pour éviter d'avoir un résultat trop compact, et atténuer son goût assez corsé.

**À l'achat :** c'est peut-être l'une des rares farines que l'on peut acheter non bio, puisque la plante de sarrasin n'a besoin ni de fongicide, ni d'herbicide, ni d'insecticide pour pousser.

## 2 LA FARINE DE POIS CHICHE : LA SUPER PROTÉINÉE (SANS GLUTEN)

« Elle est idéale pour faire le plein de protéines (22 g pour 100 g), tout comme d'ailleurs d'autres farines issues de légumineuses, comme les lentilles, les haricots secs, ou les fèves », annonce le Dr Chevallier. À noter également un taux de fibres intéressant (autour de 11 g pour 100 g), bénéfique à une bonne santé digestive et à même de réguler le taux de cholestérol. Enfin, elle possède cette autre caractéristique propre aux légumineuses : un index glycémique plutôt bas (IG : 35).

**Son usage :** très utilisé dans le Sud, notamment pour réaliser des soccas (galettes de pois chiche) ou des panisses, ce produit apporte un réel relief aux préparations salées (pâte à pizza, pancakes), mais il peut aussi surprendre en combinaison avec du chocolat ou du café. En revanche, c'est une farine qui reste lourde, donc à mélanger à une autre plus légère (blé, riz, féculé).

**À l'achat :** il existe sur le marché des farines de pois chiches qui ont été cultivées en France et de façon bio.

## 3 LA FARINE DE QUINOA : L'ALLIÉE SANTÉ

« Je n'ai, à ce jour, pas le souvenir d'une seule personne qui n'aurait pas bien supporté ce produit », confie le Dr Chevallier. En effet, cette farine est indétrônable niveau digestibilité. Un signe distinctif auquel il faut ajouter une ribambelle de minéraux : fer, calcium, magnésium, phosphore, zinc, potassium. Elle affiche parallèlement un taux de protéines intéressant (16 à 18 g pour 100 g), un bon apport en fibres, et un index glycémique bas (IG : 40).

**Son usage :** par contre, elle est fade. Et certains lui trouvent une certaine amertume. Pas le choix donc, il faut l'associer, à hauteur de 20 % du tout, à des farines plus sucrées (maïs) et plus légères (riz ou blé), histoire de relever son goût et/ou l'adoucir.

**À l'achat :** bien que la culture de cette graine se développe chez nous (en Anjou), il reste difficile d'acheter une farine d'un quinoa cultivé en France. Optez pour des produits du commerce équitable et bio.



## 4 LA FARINE DE MILLET : LA RÉVÉLATION

Moins connue chez nous qu'en Afrique ou en Asie, cette céréale mérite tout notre intérêt. Très riche en minéraux, elle est particulièrement adaptée aux personnes fatiguées ou carencées. « C'est un produit très bien toléré d'un point de vue digestif et peu allergisant », précise le Dr Chevallier. La seule chose que l'on puisse lui reprocher, c'est son index glycémique élevé (IG : 70).

**Son usage :** elle peut être consommée crue, saupoudrée sur du muesli ou des fruits. Dans les préparations, on la combine à d'autres farines, comme celle de blé ou de riz.

**À l'achat :** il existe plusieurs variétés de millet : le millet rouge, le teff, le fonio... À vous de voir. Optez, en revanche, pour les marques qui proposent une farine à partir de millet bio qui a poussé en France.







## À USAGE TRÈS OCCASIONNEL

### LA FARINE DE LUPIN

Le lupin contient des oméga 3, en petites quantités. « C'est pourquoi on donne cette plante à manger à des poules, pour obtenir des œufs plus riches en oméga 3. Mais avec une alimentation exclusivement à base de graines de lupin, les volatiles ne pourraient pas survivre, en raison du cyanure qui entoure ses graines », explique le Dr Chevallier. Bien entendu, tout est question de dosage, il n'y a pas de risque à consommer de temps en temps de la farine de lupin (mélangée avec d'autres variétés). Mais évitons de n'utiliser que celle-ci.

### LA FARINE DE PÉPINS DE RAISIN :

Le raisin n'a pas vraiment la cote en ce moment. Un rapport récent de l'association Générations futures a en effet révélé que ce fruit était l'un des végétaux qui, non bio, présentaient le plus de résidus de pesticides. « La prudence incite donc à rester vigilant quant à la consommation excessive de produits issus du raisin, bien que les limites réglementaires de résidus tolérées soient très rarement dépassées », rappelle le Dr Chevallier.

### 5 FARINE DE MAÏS : LA PRÉFÉRÉE

#### DES ENFANTS

Bon fournisseur de minéraux (notamment de phosphore et potassium), elle se démarque grâce à son taux de bêta-carotène, ce micronutriment qui se transforme en vitamine A dans l'organisme et qui contribue, entre autres, à une bonne santé oculaire. Elle plaît aux enfants, grâce à son goût sucré. Son taux de sucre n'a pourtant rien d'indécemment (c'est le même que celui de la farine de riz). Il serait donc dommage de s'en priver.

**Usage :** on a plaisir à l'intégrer aux gâteaux et aux crêpes pour sa couleur jaune et son goût sympa. Elle peut être utilisée seule de façon satisfaisante, ou mélangée avec de la féculé ou des farines plus typées (châtaigne, sarrasin).

**À l'achat :** pour éviter tout produit issu de maïs OGM, achetez-la bio.

### 6 LA FARINE DE CHÂTAIGNE : LA PLUS GOÛTEUSE

C'est une farine de fruit au goût sucré bien agréable. Et sa richesse en potassium (bon pour le cœur), cuivre, fer, zinc, entre autres, fait d'elle un produit reminéralisant, nutritif et antifatigue.

**Son usage :** douce, elle semble naturellement destinée aux préparations sucrées (crêpes, biscuits, clafoutis) et s'associe parfaitement avec la vanille. Mais rien n'empêche de la tester dans des réalisations salées, à condition de toujours l'associer à une farine neutre et légère.

**À l'achat :** « La châtaigne reste un fruit souvent attaqué par les parasites et qu'il faut bien souvent traiter. Il est donc préférable d'acheter une farine de châtaigne bio, qui garantit déjà une présence moindre de produits chimiques. La provenance du produit est aussi gage de qualité, optez de préférence pour des produits français, fabriqués dans les Cévennes ou en Corse », conseille le Dr Chevallier.



**L'ensemble des farines présentées ont une valeur énergétique quasi équivalente, autour de 350 calories pour 100 g.**



Certaines sont dites « **complètes** » ou « **semi-complètes** » : l'enveloppe de la graine (le son) a été conservée, lui conférant de meilleures teneurs **en fibres et en vitamines**.

## 7 LA FARINE DE RIZ : LA LÉGÈRE

Incontournable pour les intolérants au gluten, elle s'avère très digeste. À noter également ses bonnes teneurs en potassium, magnésium et vitamines B1 et B3. « Mais elle a un gros défaut, elle manque de goût, et oblige bien souvent le cuisinier à ajouter plus d'assaisonnement (sel, sucre). Son index glycémique est assez élevé et ne fait pas d'elle un produit minceur. Pour moi, elle est uniquement intéressante parce qu'elle permet de fabriquer des pâtes de riz, un produit adapté aux personnes porteuses de la maladie cœliaque, qui ne peuvent plus manger des pâtes au blé », explique le Dr Chevallier.

**Son usage :** la farine de riz a l'avantage d'être légère et de lever facilement. Elle peut toutefois devenir friable une fois cuite. Mieux vaut la mélanger à une farine plus dense (sarrasin, pois chiche, châtaigne) et plus parfumée. C'est aussi une arme secrète pour épaissir les sauces blanches et les yaourts en toute discrétion.

**Conseil d'achat :** les farines de riz semi-complètes ou complètes sont moins friables à la cuisson, mais il faut les choisir bio.

## 8 LA FARINE D'ÉPEAUTRE : CELLE DE BLÉ, EN MIEUX

L'épeautre<sup>\*</sup> est une sorte de blé. Il contient du gluten, mais en plus petite quantité, ce qui le rend plus digeste que le blé. Il reste toutefois réservé aux personnes qui ne sont pas atteintes d'intolérance au gluten. Son profil nutritionnel est assez proche de celui du blé, en dehors de ses taux de protéines et de zinc un peu plus élevés.

**Usage :** elle peut remplacer la farine de blé en intégralité dans une recette. Et elle est infiniment plus gourmande que cette dernière. C'est le bon compromis entre la traditionnelle farine de blé et toutes les petites nouvelles.

**À l'achat :** si vous l'achetez complète, optez pour du bio.

*\* Il existe aussi de la farine de petit épeautre (céréale aussi appelée « engrain »). Mais, malgré son nom, elle n'a absolument aucun lien avec l'épeautre, c'est une autre plante, avec d'autres caractéristiques. Le petit épeautre pousse d'ailleurs plutôt dans le sud de la France et les régions chaudes de l'Europe de l'Ouest. Alors que l'épeautre s'épanouit dans le nord, en Alsace et en Allemagne.*

## À USAGE CONDIMENTAIRE

### LA FARINE DE NOISETTES

Excellente de goût, elle l'est aussi d'un point de vue nutritionnel, car elle est riche en magnésium, vitamine E et acides gras non saturés. Malheureusement, c'est un produit qui reste riche et ne peut être utilisé seul dans un gâteau, sous peine de le rendre très calorique, voire d'écraser le goût des autres ingrédients. C'est donc une farine à réserver pour un usage condimentaire, et qui peut permettre, par exemple, de parfumer des farines assez neutres, comme celles de riz ou de quinoa.

### LA FARINE DE COCO

Très à la mode, elle est surtout appréciée pour son goût assez inimitable. Mais son usage doit rester parcimonieux compte tenu de sa teneur en acides gras saturés.







Par  
Christophe Duhamel

# Mange-t-on mieux qu'avant ? **PAS SI SÛR...**

Enquête réalisée en février 2018 auprès de 758 marmitonautes.

## GLOBALEMENT



pensent qu'on ne mange pas mieux qu'il y a **cinquante ans**, au contraire.



- Les fruits et légumes sont moins bons au **goût** pour **91 %**.
- Ils sont moins riches en **nutriments** pour **87 %**.

## CE QUI EST MIEUX

- Diversité et choix des produits (plus de variétés inconnues en France auparavant).
- Les conditions sanitaires de production.
- Les labellisations, notamment pour les produits biologiques.
- L'ouverture culturelle aux cuisines d'autres pays.
- Le niveau de connaissance des consommateurs.
- Les connaissances en nutrition.

## CE QUI EST MOINS BIEN

- La baisse de qualité.
- Les quantités de produits chimiques (engrais, pesticides) utilisées, mauvaises pour la santé et pour la nature.
- L'énorme quantité de produits industriels.
- Les produits qui viennent du bout du monde.
- La diversité des produits sans tenir compte des saisons.
- La disparition de nombreuses variétés produites en France (car pas assez rentables ou trop fragiles).
- Le sucre à tous les états (la)ges.

## GAGNE-T-ON VRAIMENT À PAYER MOINS CHER ?



**20,4 %**

du budget des foyers français était consacré à l'alimentation en **2015**.



**34,6 %**

du budget des foyers français était consacré à l'alimentation en **1960**.

Est-ce un progrès ?  
**Pas vraiment**, pour l'immense majorité des personnes interrogées.

## ELLES L'EXPLIQUENT PAR PLUSIEURS PHÉNOMÈNES :

- La pression mise par les distributeurs sur les marques et les producteurs pour tirer les prix vers le bas (**93 %**).
- La concurrence des produits qui viennent du bout du monde (**92 %**).
- La hausse de la productivité, hélas liée à l'emploi massif de produits chimiques (engrais, pesticides...) (**85 %**).

## POUR S'INFORMER

Qu'est-ce qui fait une **bonne émission** sur les produits alimentaires ?

### Les Français veulent savoir !



Montrer aux consommateurs ce que certains veulent cacher (**96 %**).



Proposer des solutions pratiques pour ne pas se faire avoir (**95 %**).



Les avis d'experts pour savoir à quoi s'en tenir (**92 %**).



La qualité du travail journalistique (exhaustivité, objectivité) (**90 %**).



Des éléments chiffrés concrets (**86 %**).

## LES SUJETS

### QUI INTÉRESSE LE PLUS :

Les pesticides, la qualité des aliments, la survie des agriculteurs, la nutrition, la filière bio, la provenance des produits, les processus de fabrication, les additifs, les perturbateurs endocriniens, les circuits courts...





☐ N°32 | Quantité : .....



☐ N°37 | Quantité : .....



☐ N°38 | Quantité : .....



☐ N°39 | Quantité : .....



☐ N°40 | Quantité : .....



☐ N°31 | Quantité : .....

**Complétez vite  
votre collection !**



☐ N°36 | Quantité : .....



☐ N°19 | Quantité : .....



Retrouvez les anciens numéros  
et bien plus encore sur notre boutique  
en ligne :

<http://boutique.marmiton.org>



☐ N°21 | Quantité : .....



☐ N°22 | Quantité : .....



☐ N°24 | Quantité : .....



☐ N°25 | Quantité : .....



☐ N°27 | Quantité : .....



☐ N°29 | Quantité : .....

## Bon de commande

À retourner à Marmiton Anciens Numéros, 56 rue du rocher, 75008 Paris  
Tél : 01 44 70 00 07 (prix d'un appel local) en donnant le code **VPC41**

Je commande les anciens numéros du Marmiton Magazine au prix de 6€ par exemplaire commandé (frais de port inclus)\*

\*En France Métropolitaine uniquement, pour l'étranger : nous contacter au +33 1 44 70 00 07

### Ma commande

Nombre d'exemplaires : \_\_\_\_\_ x 6€ = \_\_\_\_\_  
(Montant total de ma commande)

Offre valable jusqu'au 31/12/2018 pour la France métropolitaine.  
Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter au +33 1 44 70 00 07.  
Le ou les numéro(s) commandé(s) vous seront envoyés dans un délai de 2 à 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement et dans la limite des stocks disponibles.  
Conformément à la loi informatique et libertés du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 vous disposez d'un droit d'accès et de rectification pour toute information vous concernant.

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

### Mes coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
CP : \_\_\_\_\_  
Ville : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_  
Email : \_\_\_\_\_

### Mon règlement

☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Marmiton  
☐ \_\_\_\_\_  
Date d'expiration \_\_\_\_\_ Code Crypto \_\_\_\_\_  
Date et signature obligatoire



# LE PAW PAW, une nouvelle star parmi les fruits ?

**B**ien qu'il avoisine les 15 cm de longueur, ce fruit est en fait une baie. Avec sa forme oblongue, sa peau verte et sa chair jaune, on le compare souvent à la mangue. On peut l'appeler asimine ou encore paw paw, du nom d'une tribu amérindienne qui en était grande consommatrice. Surconsommé, il a bien failli disparaître. Il semblerait qu'il ait aujourd'hui retrouvé une place d'honneur dans les desserts et les boissons aux États-Unis, et qu'il soit aussi bien décidé à se frayer un chemin jusqu'à nos blenders.

## QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LES AUTRES ?

Son succès est d'abord dû à sa saveur, mélange de mangue et de banane, mais cette baie a aussi une image de super fruit, bien que ses caractéristiques nutritionnelles ne le confirment pas vraiment. « Aucune donnée ne nous permet aujourd'hui de considérer que ce fruit a une supériorité nutritionnelle par rapport aux autres », constate le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Il a de bonnes teneurs en vitamines C et A, précieuses pour le tonus, l'immunité et la santé oculaire, mais au même titre que d'autres fruits de couleur orange, comme l'abricot ou la mangue. Il est également riche en potassium, en calcium et en antioxydants, comme la plupart des fruits. »

## DES ATOUTS À RELATIVISER

Quelques études américaines ont mis en évidence une action anticancer de certaines

*C'est l'histoire d'un fruit exotique, à la mode aux États-Unis, qui va vraisemblablement investir nos états. On a voulu en savoir plus sur les atouts réels ou fantasmés de ce nouveau chouchou « healthy ».*

Par **Céline Roussel**

substances contenues dans l'écorce de l'arbre. « Ces études ne permettent pourtant pas d'affirmer que le paw paw soit anticancer », note le Dr Chevallier. Il n'existe d'ailleurs pas d'aliment doté de telles vertus : « Une alimentation riche en végétaux, et donc en antioxydants, peut certes favoriser une meilleure protection contre le cancer, mais pas un fruit seul. » Ne jetons pourtant pas la pierre au paw paw qui a le mérite d'apporter de la nouveauté et de participer à la diversification alimentaire.

« Attention au moment de la première dégustation, prévient le Dr Chevallier. Le paw paw, comme d'autres fruits, est susceptible de provoquer des allergies. »

## UN MODE DE CULTURE POLYVALENT

Le paw paw a pour atout son mode de culture, simple et adapté au sol français. En effet, l'asiminier trilobé est un arbre extrêmement rustique, qui peut résister jusqu'à -25 °C. Il s'épanouit d'autre part sur un sol profond mais assez ordinaire.

« Il peut pousser à peu près partout en France. Le fruit a cependant besoin de soleil et de chaleur, il ne mûrit plus après récolte. En outre, l'arbre est peu sensible aux parasites et sa culture nécessite donc peu de produits chimiques », précise Marc-

Henri Doyon, pépiniériste pour la société Végétal 85. Comme le fruit est aussi très fragile et qu'il ne peut voyager, il est très souvent bio et toujours local. « Aux États-Unis, il est vendu en circuit très court ou transformé avant le transport », confirme le pépiniériste.



## LE TROUVER, LE CONSERVER, LE DÉGUSTER...

Récolté entre la mi-septembre et la mi-octobre, il est encore rare en France. On le trouve toutefois en vente directe chez quelques maraîchers dans les régions de l'Ouest et dans certains magasins bio. Il se conserve une semaine

à température ambiante, deux au réfrigérateur. On le déguste tout simplement à la petite cuillère, une fois qu'on lui a ôté ses pépins (non comestibles). De texture crémeuse, c'est aussi un ingrédient de choix dans les smoothies et les gâteaux.



Bien dans mon assiette

# marmiton

HORS-SÉRIE • N°1

**SANTÉ**

**HISTOIRE  
DE TUYAUTERIE**  
Le rôle clé de l'intestin

FAITES MARCHER VOTRE CERVEAU

avec le top 10

 DES ALIMENTS QUI  
BOOSTENT LA MÉMOIRE

VOUS PRENDREZ BIEN  
DES FRITES ?

IL EST GRAND TEMPS

**D'ARRÊTER  
LA CHASSE AU  
(BON) GRAS**

**NOUVEAU  
N°1**

  
LA RÉDAC  
EST ALLÉE SE FAIRE  
CUIRE UN ŒUF...  
POUR TESTER LES MEILLEURES  
POÊLES DU MARCHÉ

+

**30**  
RECETTES  
SAINES

QUI DONNENT ENVIE  
DE PASSER À TABLE

Avec les conseils du professeur Khayat  
spécialiste de l'alimentation anticancer



**NOUVEAU**  
Un hors-série à découvrir  
en kiosque jusqu'à fin mai



## Les produits transformés sur la sellette

La consommation de plats industriels aurait peut-être un lien avec le risque accru de cancers. Plus précisément, le recours fréquent aux produits ultra transformés induirait un risque de cancer (surtout du sein) de 6 à 18 % plus élevé. C'est la conclusion d'une étude française menée jusqu'en 2017 par l'Inserm, l'Inra et l'université Paris XIII.



## ÇA NOUS A MARQUÉS (ET ON PARTAGE) !

### 1 Les Français accros au grignotage

Plus d'un tiers d'entre nous (38 %) ne peuvent s'empêcher de « snacker » entre les repas. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par le Crédoc\* pour le compte du géant de l'agroalimentaire Mondelez International. En 2010, cette mauvaise habitude ne concernait que 20 à 30 % des Français. 38 % le font par plaisir, 28 % pour couper leur faim, et 17 % pour décompresser...

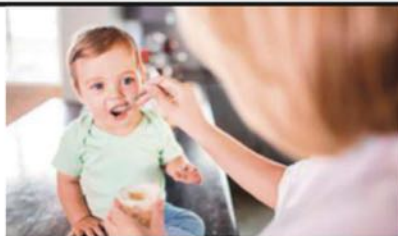
\*Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie

**33** C'est le nombre d'entreprises françaises de l'agroalimentaire et de la grande distribution qui se sont engagées à apposer l'étiquetage nutritionnel Nutri-Score sur leurs produits, selon l'agence Santé publique France.

### Un nouveau label pour les fruits et légumes

Des producteurs français, réunis au sein du collectif « Nouveaux Champs », ont lancé en début d'année le label « Zéro résidu de pesticides » pour leurs fruits et légumes. Concrètement, cela signifie que leurs végétaux ne pourront pas présenter plus de 0,01 mg de pesticides au kilo. Quelles différences exactement avec le label bio ?

Essentiellement le mode de culture, qui doit toujours être en pleine terre pour le bio, et est autorisé en hors-sol dans le cadre de ce nouveau label.



### Quand introduire le gluten chez les nourrissons ?

Cette question, que personne ne se posait il y a dix ans, est aujourd'hui bien présente dans l'esprit des jeunes parents. Voici la réponse de la Société européenne de gastro-entérologie pédiatrique hépatologie et nutrition (ESPGHAN) qui a récemment revu ses recommandations sur le sujet : le gluten doit être introduit entre 4 et 12 mois, de façon très progressive. Introduire un aliment allergène trop tardivement pourrait d'ailleurs favoriser le risque d'allergie.

### 2 Dumiel et Arnaud Montebourg

Lassé par la politique, l'ancien ministre de l'Économie revient avec de nouvelles ambitions entrepreneuriales et alimentaires, notamment celle de réunir des fonds et des compétences pour relancer les filières du miel et des amandes, de beaux produits nutritifs, en France.

### 3 Miam, de la peau de banane !

C'est bien souvent dans l'enveloppe des fruits que se concentrent le plus les vitamines et les fibres. C'est pourquoi l'entreprise japonaise de recherche agricole D&T Farms a créé la banane Mongee (« incroyable », en japonais) dont la peau est comestible. Mais, son coût de production étant très élevé, elle n'est commercialisée pour le moment qu'au Japon. Il va falloir être patient !

## SANTÉ

### ON RÉVISE SON BARBECUE

Quelques rappels à l'ouverture de la saison des grillades pour cuire le plus sainement possible (et éviter la présence de substances toxiques sur la viande).

- Positionnez la grille à au moins 10 cm des braises, pour éviter le contact entre les flammes et la viande.
- Utilisez du charbon épuré. Un allume-feu sert uniquement à amorcer la flamme, jamais à la raviver (attendez d'ailleurs qu'il ait entièrement brûlé, avant de poser la viande sur la grille).
- Ôtez au maximum le gras de votre viande, pour éviter qu'il ne tombe dans les braises et provoque des flammes ou des fumées pouvant atteindre la pièce à cuire et former des composés chimiques cancérigènes.







# *Ce soir* *je* **reçois**

**Qui va avoir la chance d'être le prochain invité à votre table ?**

Vu le menu qui se prépare, on a bien envie de se mettre sur liste d'attente ;-) Car on peut le dire, vous allez encore vous surpasser. Vous allez oser et ça va marcher ! Pourquoi ? Parce que les pages qui suivent regorgent d'astuces et de recettes bluffantes (qui en jettent, mais sans ustensile ni ingrédient introuvable).

**Du coup, on le répète encore (on préfère insister),  
on attend l'invitation de pied ferme.**





# Papillotes

## On s'emballe pour elles

*Faut-il rappeler les atouts de ce mode de cuisson ? Outre qu'il prend grand soin du capital nutritionnel des ingrédients, il les cuisine en milieu clos. Le résultat ? Des recettes au goût savoureux en un temps record.*

### 9 RAISONS DE S'Y METTRE

- La facilité : on coupe, on assaisonne, on ferme et on fait cuire. C'est quasiment inratable.
- La rapidité : 15 minutes chrono de moyenne pour les formats individuels, 20 à 30 minutes pour un poisson entier.
- L'hydratation : rien n'en sort desséché.
- Un goût concentré : les aliments cuisent dans leur propre jus.
- La légèreté : l'apport de matières grasses est superflu.
- Des odeurs qui restent confinées : plutôt sympa pour cuisiner des poissons aux arômes puissants.
- Le nettoyage inutile ou presque.
- L'adaptation : tous les supports lui conviennent, micro-ondes, four, braises, plancha... Et même la poêle, avec les nouveaux papiers cuisson adaptés.
- Le petit prix : même si l'on compte de 0,10 à 1 euro le coût de l'emballage, la papillote reste économique car elle utilise un minimum d'énergie.

### DE TOUTES LES MATIÈRES...

**L'aluminium** : résistant aux hautes températures, maniable et très bonne étanchéité. Mais potentiellement toxique. Inadapté au micro-ondes.

**Le papier cuisson** : esthétique mais il peut manquer de souplesse (c'est en évolution). Préférez le pliage en rectangle.

**Le papier cristal, film cuisson et les sacs à rôtir** : ultra pratiques, propres et jolis car transparents. Certains supportent 200 °C, d'autres 230 °C.

**Les papillotes en silicone alimentaire** : réutilisables, faciles à laver et au look sympa. En revanche, l'usage du couteau est banni sur le silicone. À l'achat, préférez les produits qui résistent à plus de 250 °C et ne dépassent pas 220 °C pour la cuisson.

### ET LES EMBALLAGES ALIMENTAIRES ?

**Les pâtes fines** : filo, brik, ce sont des aides culinaires hors pair pour les recettes flash. Mais elles sont fragiles et rarement hermétiques.

**Les feuilles végétales** : bananier, figuier, vigne... C'est beau et, en plus, écolo ! Le must : ces emballages naturels diffusent leur arôme discret aux aliments qui y cuisent.



## FAUT-IL BANNIR L'ALU ?

### 1MG PAR KILO CORPOREL PAR SEMAINE

C'est la dose hebdomadaire tolérable (DHT) d'aluminium à ne pas dépasser, selon l'EFSA (European Food Safety Authority). Au-delà, le métal n'est pas totalement éliminé par l'organisme et s'y accumule.

### UN DOUBLE EMBALLAGE, C'EST PLUS SÛR

On tapisse l'intérieur de la feuille d'alu avec du papier sulfurisé puis on remplit et on referme le tout.

### UNE TEMPÉRATURE MODÉRÉE

La chaleur joue un rôle majeur dans le processus de contamination. Pour limiter le risque, il vaut mieux réduire la température du four et prolonger légèrement le temps de cuisson.

### UNE CONSERVATION PROSCRITE

Le rejet d'aluminium s'opère aussi lorsque la papillote est conservée, au réfrigérateur, pour être consommée plus tard.



## Papillote de légumes à la citronnelle en feuille de bananier

POUR 6 PERSONNES ★ PRÉPARATION 20 minutes ★ CUISSON 20 minutes

■ 1 petite tête de brocoli ■ 250 g de champignons de Paris ■ 3 carottes ■ 1 citron ■ 3 échalotes ■ 2 tiges de citronnelle  
■ 6 morceaux de feuille de bananier (30 x 30 cm environ) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre et quatre-épices

— Lavez et séchez les feuilles de bananier. Nettoyez les champignons et émincez-les. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Détaillez le brocoli en fleurettes, puis coupez-les en fines lamelles. Retirez les premières feuilles dures de la citronnelle, puis émincez-la. Pelez et hachez les échalotes.

— Répartissez les échalotes hachées sur les feuilles de bananier, puis le

reste des légumes et la citronnelle. Arrosez de jus de citron et d'un filet d'huile. Salez, poivrez, saupoudrez de quelques pincées de quatre-épices. Refermez les papillotes et maintenez-les à l'aide d'un cure-dents.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les papillotes sur une plaque. Enfouissez pour 20 minutes. Servez aussitôt.







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

**POUR 4 PERSONNES** ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 40 minutes

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

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites cuire la semoule de couscous selon les indications du paquet. Faites chauffer le bouillon avec le safran et 1 pincée de sel. Rincez et coupez les olives en deux. Lavez et coupez le citron en rondelles.

— Coupez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé. Répartissez

le couscous puis les blancs de poulet coupés en trois. Ajoutez les lamelles de citron, les olives, salez, poivrez, saupoudrez de ras el-hanout. Versez un filet d'huile d'olive sur le dessus.

— Remontez les bords des papillotes et versez le bouillon. Refermez-les hermétiquement, puis disposez-les sur une plaque. Enfouez pour 30 minutes. Servez aussitôt.





## Escalope de dinde en papillote

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 10 minutes**

**CUISSON 30 minutes**

- 4 escalopes de dinde
- 4 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 c. à café de moutarde
- Tomates concassées
- Quelques pincées de paprika
- Quelques pincées d'herbes de Provence

— Mélangez la crème fraîche, la moutarde et le paprika. Disposez les escalopes sur un carré de papier cuisson et recouvrez-les du mélange précédent. Ajoutez ensuite les tomates concassées. Saupoudrez d'herbes de Provence.

— Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6). Fermez bien les papillotes et enfournez pour 30 minutes environ. Servez avec des légumes ou du riz.

## Papillote de rouget à la mangue

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 20 minutes** ★ **CUISSON 15 minutes**

- 12 filets de rouget ■ 2 mangues ■ 2 oignons rouges
- 2 citrons verts ■ 12 brins de ciboulette ■ 6 branches de persil
- 2 piments oiseau ■ 15 cl de crème liquide entière
- Huile d'olive ■ Sel et poivre du moulin

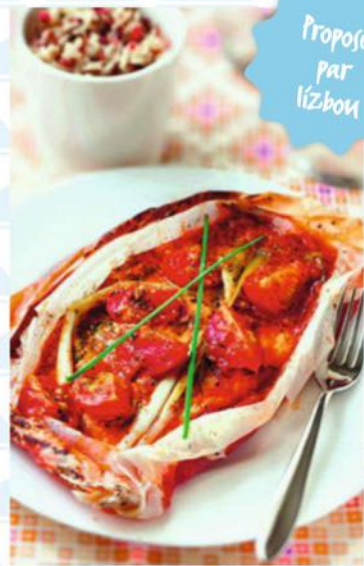
— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Émincez finement les oignons rouges et les piments. Coupez les mangues épluchées et dénoyautées en dés. Prélevez le zeste des citrons verts et extrayez-en le jus.

— Préparez 6 papillotes : pour chacune, dans une large feuille de papier sulfurisé répartissez des cubes de mangue, 2 filets de rouget, le piment et l'oignon rouge. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, d'un peu de jus de citron vert, salez et poivrez.

— Fermez hermétiquement les papillotes. Enfournez pour 15 minutes.

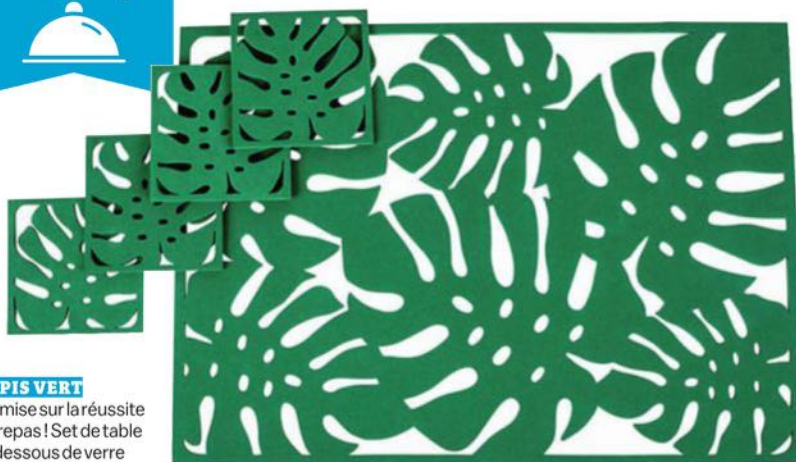
— Pendant ce temps, hachez les herbes et réservez-en un quart. Mélangez le reste avec la crème et le zeste de citron vert, salez et poivrez.

— Sortez les papillotes du four, ouvrez-les et parsemez d'herbes hachées. Servez avec la crème aux herbes.



Proposée  
par  
lízbon





#### TAPIS VERT

On mise sur la réussite durepas ! Set de table et dessous de verre Jungle, **2,99 €** et **1,99 €** (lot de 4), Casa.



#### SAUCES PARFAITES

C'est l'outil idéal pour mélanger intimement vinaigrettes et marinades. Toupie des sauces, **22 €, Mastrad.**

# On voit la vie en green

*Comme on a envie de prendre l'air, on fait entrer dans la cuisine et sur la table des ustensiles qui s'inspirent de la nature et adoptent la green attitude. Par Louise Stark*



#### DU BOIS SOUS LA MAIN

Couverts acier pleine soie Wood, à partir de **2,61 €, Novastyl.**



#### VOYAGE, VOYAGE

Ambiance tropicale à table. Plateau en mélamine, **9,45 €, Novastyl.**



#### TOUT EN DOUCEUR

Assiette à dessert « Constance » pastel en faïence, **7,25 €, Côté Table.**



#### EN PIQUE-NIQUE

Léger à emporter. Saladier **2,99 €, Zoé Confetti.**

#### FRANCO-ASIATIQUE

Des accessoires astucieux deux-en-un : à la fois couverts et baguettes. Twin one, **10,90 €, Lékue.**







### IL FAIT SOIF DANS LE DÉSERT

Des verres qui s'empilent pour former un cactus. **Service Saguardo, 52,90 €, Fleux'.**



### ÇA STIMULE !

Nouvelle couleur vitaminée pour l'iconique robot pâtissier. Artisan, **699 €, Kitchenaid.**



### TOUT FRAIS

Carafe et pichet isothermes, pour avoir toujours une boisson fraîche sous la main. Carafe Fridge, **49,95 €,** pichet, **59,95 €, Eva Solo.**



### EFFET GIVRÉ

Idéal pour les boissons fraîches estivales. Gobelet en verre soufflé, **20 €, Comptoir Azur.**

**HYPNOTIQUE**  
Esprit jungle à table. Assiette et bol en porcelaine Amazonia, **8,99 € et 6,99 €, Casa.**



### TOUCHE EXOTIQUE

À table ou en pique-nique ! Set de table jungle, **2,99 €, Conforama.**

### ON JOUE AVEC LA NOURRITURE

Pour former des guirlandes de concombre ou de carotte, un produit uniquement vendu à l'étranger, pour l'instant... **Cucumbo spiral slicer, 13,99 \$, Animi Causa.**







# Le blender, un ustensile multirécidiviste!

*Star incontestée des veloutés d'hiver, il peut aussi être le compagnon indispensable des beaux jours pour réaliser soupes froides et smoothies rafraîchissants... mais il rend encore bien d'autres services. Par Louise Stark*

## 1 MILK-SHAKE MOUSSEUX

Impossible sans lui de réaliser cette boisson. Placez-y par exemple une banane épluchée et coupée en morceaux, du lait, quelques glaçons et des graines de vanille. Mixez par petites impulsions successives, jusqu'à ce que les glaçons soient parfaitement dissous.

## 2 LAITS VÉGÉTAUX

À la noisette, à l'amande... les laits végétaux sont à la mode et, grâce au blender, on peut les faire maison ! Faites tremper les graines une dizaine d'heures dans de l'eau, égouttez-les, versez-les dans le bol, ajoutez de l'eau et mixez en plusieurs sessions, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Puis, à l'aide d'un collant (ou autre sachet perméable), récupérez le jus.

## 3 PURÉES EXPRESS

C'est idéal quand on a peu de temps devant soi. On place les légumes cuits en ajoutant éventuellement une cuillerée à soupe de crème fraîche ou un verre de lait. Parfait pour les légumes un peu pénibles à écraser à la fourchette ou ceux très fins comme les épinards. En revanche, évitez le 100 % pommes de terre, qui aura une texture trop élastique.



## 4 DIPS À GOGO

Du guacamole jusqu'au houmous, on est très content de les faire passer par la case blender.

D'abord parce que c'est maison, mais en plus, leur texture est parfaite. Attention à ne pas trop mixer si on ne veut pas trop d'humidité dans le mélange.

## À L'ACHAT, JE REGARDE QUOI ?

### Puissance, matière, contenance :

ce sont les 3 mots-clés ! Si on s'en sert tous les jours, on opte pour un blender en verre, d'une contenance de 1 litre et d'une puissance de 800 watts minimum. Accro aux soupes,

on se tourne vers un modèle chauffant (moins de vaisselle à l'arrivée). Enfin, certains modèles sont dotés d'un mélangeur intégré, ce qui est hyper pratique pour bien mixer les textures plus épaisses.







### 5 PARICI LE COCKTAIL !

Avec ou sans alcool, un bon mojito ou une caïpirinha ne se savourent pas sans glace pilée ! Mais cela marche aussi avec un simple jus de tomate ou des granités au jus de fruits. On mixe les glaçons par à-coups et on les ajoute juste après !

### 7 FARCES ET PÂTÉS

On hache la viande crue en premier, puis on ajoute les autres ingrédients et l'assaisonnement (on n'oublie pas de goûter avant de vider le blender !). Attention, ces ingrédients sont plus compacts que les fruits et légumes : on multiplie les sessions courtes plutôt qu'une longue séance de mixage.

### 8 GAULETTES DE LÉGUMES

Pas toujours évident de faire manger certains aliments, comme le brocoli, aux enfants (et même aux adultes). On le glisse, à peine blanchi, dans le blender, puis on ajoute un œuf, des épices, des herbes et on mixe quelques minutes avant de former, à l'aide de deux cuillères à soupe, des galettes qu'on saisit à la poêle.

### 6 PÂTE À CRÊPES INRATABLE

Garantie sans grumeaux en quelques secondes ! Il suffit de mettre tous les ingrédients en même temps dans le bol, de mixer en mode « pulse » par impulsions successives. Il est souvent nécessaire de racler le bol en cours de réalisation pour décoller la pâte, puis recommencer, jusqu'à obtenir une pâte parfaite.



### 9 FRUITS SECS EN POUDRE

Pour réaliser un brownie, des cookies ou pour ajouter en décoration sur les crèmes, rien de tel que des noisettes, des noix ou des amandes concassées au blender. Poursuivez le mixage jusqu'au résultat le plus fin possible pour obtenir de la farine, de châtaigne, notamment.



## ON FAIT ATTENTION...

### À LA SURCHAUFFE

Pour préserver le moteur, procédez pour vos mixages par impulsions courtes, n'excédant jamais 1 minute. Quand le mélange est épais, pour les viandes par exemple, laissez reposer le moteur quelques instants entre chaque session.

### AUX QUANTITÉS

Mieux vaut réaliser les mélanges par petites portions, le résultat sera à la fois meilleur et plus efficace. Pour une pâte à crêpes, par exemple, préparez deux fois un demi-litre plutôt qu'un litre en une seule fois. Cela évite aussi les débordements.

### AUX PÉPINS

Si le mélange contient des fruits avec des petits grains (fraise, framboise, groseille...), on pense à le passer au chinois avant de consommer mais aussi à bien nettoyer le blender dans ses moindres recoins. Idem pour les cacahuètes mixées et autres fruits secs dont des petits bouts peuvent rester coincés.







## Petit soufflé de polenta aux pleurotes

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 minutes**

**CUISSON 35 minutes**

- 200 g de pleurotes
- 2 branches d'estragon
- 1 œuf + 1 blanc
- 30 cl de lait
- 50 g de beurre + 10 g pour les ramequins
- 60 g de polenta (cuisson rapide)
- 20 cl de jus de viande
- Sel et poivre

— Nettoyez les pleurotes et coupez-les en petits morceaux. Faites-les cuire 8 à 10 minutes dans une poêle dans 20 g de beurre sur feu doux, salez, poivrez. Préchauffez le four à 170 °C (th. 5/6).

— Faites bouillir le lait dans une casserole avec du sel et du poivre. Versez la polenta en pluie, laissez cuire 6 à 8 minutes sur feu doux en remuant avec une spatule. Mettez la polenta dans un récipient, ajoutez le jaune d'œuf et les pleurotes, mélangez et laissez tiédir.

— Montez les 2 blancs d'œufs en neige bien ferme, incorporez-les délicatement dans la polenta. Remplissez 4 ramequins beurrés aux trois quarts avec la préparation. Faites cuire 15 à 20 minutes au four dans un bain-marie.

— Pendant ce temps, faites réduire d'un tiers le jus de viande dans une casserole. Ajoutez le reste du beurre en fouettant, puis l'estragon haché. Salez, poivrez. Gardez la sauce au chaud sans la faire bouillir.

— Sortez les soufflés du four, faites un petit trou au centre avec le manche d'une cuillère, versez un peu de sauce dedans et servez aussitôt avec le reste de la sauce en accompagnement.

# 5 soufflés qui ne retombent pas!

*C'est le classique... que personne n'ose faire par peur de se tromper. Et pourtant, il suffit de se lancer une fois pour l'adopter. Il est plutôt facile à faire, toujours chic et s'adapte à bien des aliments !*

## Soufflé d'artichaut

**POUR 4 PERSONNES ★ PRÉPARATION 30 minutes ★ CUISSON 1 H 20**

- 2 gros artichauts frais
- 4 œufs
- 25 cl de lait
- 30 g de beurre + 10 g pour les moules
- 30 g de farine + 10 g pour les moules
- Sel et poivre du moulin

— Coupez le bout des queues des artichauts, retirez les premières feuilles. Faites-les cuire 35 à 45 minutes, selon leur grosseur, dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

— Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, laissez cuire 3 à 4 minutes en remuant pour obtenir un roux blanc. Versez le lait, salez, poivrez, portez à ébullition, laissez cuire 3 minutes en fouettant pour obtenir un béchamel. Versez le béchamel dans un grand récipient, couvrez-la avec un papier film.

— Égouttez les artichauts. Laissez-les

refroidir puis retirez les feuilles. Grattez le côté charnu des feuilles avec une cuillère pour récupérer la chair. Nettoyez le cœur. Mixez le tout ou passez-le dans un moulin à légumes pour obtenir une préparation lisse.

— Beurrez et farinez 4 grands ramequins. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez la purée d'artichaut avec la béchamel et les jaunes d'œufs. Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme avec 1 pincée de sel, incorporez-les délicatement à la préparation.

— Remplissez les ramequins aux trois quarts, enfournez les soufflés pour 30 à 35 minutes. Servez aussitôt à la sortie du four.



Jusqu'en mai  
profitez du  
petit violet de  
Provence et, à  
partir de juin,  
place au camus  
de Bretagne plus  
imposant.





## Soufflé carotte et cumin

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 30 minutes** ★ **CUISON 55 minutes**

■ **800 g** de carottes ■ **8** blancs d'œufs ■ **6** jaunes d'œufs ■ **25 cl** de lait ■ **100 g** de beurre + **10 g** pour le moule

■ **2 c.** à soupe de fromage râpé ■ **100 g** de farine + **10 g** pour le moule

■ **1 c.** à soupe rase de cumin moulu ■ Sel et poivre

— Épluchez les carottes et détaillez-les grossièrement en tronçons. Placez-les dans une sauteuse avec un fond d'eau. Salez, poivrez et ajoutez le cumin. Laissez le tout cuire 20 minutes à couvert.

— Lorsque les carottes sont bien cuites, mixez-les sans le jus de cuisson afin d'obtenir une purée la plus lisse possible. Ajoutez alors les jaunes d'œufs et réservez la purée.

— Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole, préparez la béchamel : faites fondre le beurre, puis ajoutez la farine en une seule fois

en remuant bien à l'aide d'une cuillère en bois afin de former un roux.

— Ajoutez alors le lait petit à petit, tout en fouettant, afin d'éliminer les grumeaux, puis laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce que la béchamel soit bien épaisse. Lorsqu'elle atteint une bonne consistance, ajoutez le fromage râpé ainsi que la purée de carotte.

— Beurrez et farinez un moule à soufflé. À l'aide d'un batteur électrique, montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement en trois fois. Versez la préparation obtenue dans le moule et enfournez pour 30 minutes. Servez le soufflé à la sortie du four.

Le moule doit être cylindrique exclusivement et de préférence en métal ou fonte émaillée. Évitez le verre qui conserve moins la chaleur.







## Soufflé au saumon

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 25 minutes**

- 125 g de saumon frais
- 6 œufs ■ 50 cl de lait
- 80 g de beurre
- 100 g de farine
- 25 g de fécule de pomme de terre
- Sel et poivre

Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Ajoutez la farine et la fécule. Mélangez. Coupez finement le saumon frais.

Faites tiédir le lait, puis versez-le petit à petit en fouettant. Hors du feu, incorporez les jaunes d'œufs un par un, puis ajoutez le saumon coupé, salez et poivrez.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme et mélangez-les à la préparation à l'aide d'une maryse. Versez le tout dans 6 moules à soufflé individuels et enfournez pour 15 à 20 minutes en surveillant la cuisson. Servez dès la sortie du four.

**Conseil :** passez la lame d'un couteau entre la paroi des moules et la pâte avant la cuisson pour aider les soufflés à monter.

## Soufflé au parmesan et aux épinards

**POUR 6 PERSONNES** ★ **PRÉPARATION 25 minutes** ★ **CUISSON 1 H 20**

- 200 g d'épinards ■ 5 œufs ■ 50 cl de lait demi-écrémé
- 200 g de parmesan ■ 100 g de beurre ■ 100 g de farine ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

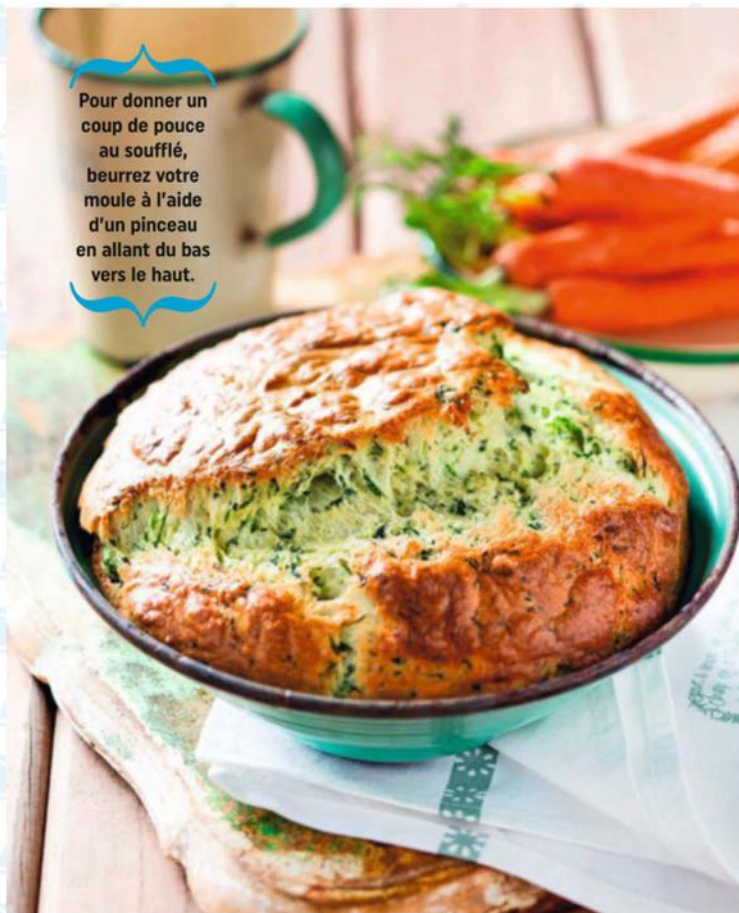
Portez une casserole d'eau à ébullition et faites cuire les épinards pendant 2 minutes. Égouttez-les puis hachez-les finement à l'aide d'un robot. Réservez.

Faites fondre le beurre dans une grande casserole sur feu moyen. Incorporez la farine puis le lait et mélangez jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène. Réduisez le feu et continuez à battre lentement jusqu'à épaississement de la préparation.

Retirez du feu, ajoutez le parmesan finement râpé. Mélangez bien puis ajoutez les épinards. Assaisonnez et laissez refroidir à température ambiante.

Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez bien. Montez les blancs en neige et incorporez-les ensuite délicatement à la préparation sans les casser.

Versez le mélange dans un grand plat. Enfourez pour 1 h 10. Servez avec une salade de votre choix.



Pour donner un coup de pouce au soufflé, beurrez votre moule à l'aide d'un pinceau en allant du bas vers le haut.





# LE VIN... QUAND ON N'Y CONNAÎT RIEN

(épisode 4)

Après avoir appris à « cartographier » ses goûts  
et acquis quelques petites notions de culture générale  
sur le vin... il est temps de passer aux travaux  
pratiques et de constituer sa cave !

Mis en bouteille par **Christophe Duhamel**





*Ça y est, vous avez une cave avec une température adaptée et stable, vous allez donc pouvoir la remplir. Mais avant de partir à l'assaut de la première foire aux vins venue, gardez en tête quelques éléments.*

# Créer sa cave

**D**éjà, de quoi avez-vous besoin sur une période de six mois par exemple ? Quelle est la consommation de votre foyer ? Combien de fois buvez-vous du

vin par semaine ou par mois ? Combien de fois en moyenne allez-vous dîner chez des amis en apportant une bouteille ? En appliquant ce calcul à six mois, vous aurez une bonne idée de la quantité nécessaire en vins prêts à consommer tout de suite. Ensuite, il y a ceux à conserver. Les vins « de garde », comme on dit. Savoir quel vin se gardera mieux n'est pas simple car ça dépend de

son acidité, de sa teneur en polyphénols (qui aident à la conservation), donc de la manière dont il a été vinifié, de la météo de l'année où a été produit le raisin, du sol où il a poussé, de l'âge des vignes, du savoir-faire du vigneron...

Souvent, les « grands » vins se gardent mieux (surtout les rouges), ainsi que les vins doux ou liquoreux. Certains cépages sont plus adaptés à une bonne conservation, tels que le cabernet-sauvignon, le cabernet-franc, le pinot noir, le merlot, la syrah pour les rouges, ou le riesling, le pinot gris, le chardonnay pour les blancs.

Mais cela ne veut pas dire que des vins de ces cépages se conserveront forcément bien... C'est juste qu'ils en ont le potentiel. Après, encore une fois, c'est complexe, alors mieux



## CRU : QUI CROIRE ?

Enfin, il y a la notion de « grand cru », « premier cru »... Et là, ça n'est pas forcément simple car ça dépend de la région viticole ! (Moi-même, je ne trouve pas ça limpide...) En tout cas, ces « titres » permettent, en théorie, de différencier un « grand vin » d'un vin « classique ».

Alsace	grand cru
Beaujolais	cru
Bordeaux / classement de 1855 (Médoc et Sauternes)	premier cru supérieur > premier cru > second cru
Bordeaux / Médoc	cru bourgeois > cru artisan
Bordeaux liquoreux	premier cru supérieur > premier cru > second cru
Bordeaux / Saint-Émilion	premier grand cru classé A > deuxième grand cru classé B > grand cru classé
Bourgogne	grand cru > premier cru
Champagne	grand cru > premier cru
Loire	grand cru > premier cru
Provence	cru classé



vaut demander conseil au caviste ou au vigneron.

Si on dispose d'une cave, une bonne affaire peut consister à acheter tôt des vins de garde, qui vont gagner en qualité (et prendre de la valeur) avec le temps.

### SI ON N'A PAS DE CAVE...

Ou si elle est sujette à de fréquentes variations en température ou en humidité (donc difficilement utilisable), le mieux est de n'acheter que des vins prêts à boire, soit parce qu'ils se boivent jeunes, soit parce qu'ils ont déjà vieilli en cave : ils ne feront qu'un court séjour chez vous. Pendant ce laps de temps, veillez à prendre quelques précautions : ne stockez pas les bouteilles dans un endroit trop chaud (près d'un radiateur), trop humide (près d'un lave-linge) ou trop exposé à la lumière (évitiez de les mettre en plein soleil). Idéalement, placez-les à l'horizontale dans un endroit frais et non exposé à la lumière du jour.

### CAPSULES : Y A-T-IL UNE « BONNE » COULEUR ?

Autre indication : les capsules colorées figurant sur les bouchons... Cette capsule est obligatoire pour un vin ou un alcool vendu en France car elle certifie que les taxes ont été payées sur ce produit (attention aux contrefaçons si elle n'y figure pas). Lors d'une foire aux vins, si on ne sait pas trop quoi choisir, on peut privilégier des vins avec une capsule marquée d'un « R », car il s'agit d'un vin géré par le récoltant, mais ça ne constitue évidemment pas une assurance tous risques... La capsule verte est la garantie d'un vin de type AOP. Mais, là encore, ça ne veut pas forcément dire qu'il est bon... Une fois de plus, il faut se fier à son palais !

Côté couleur, ça n'est pas simple... Les vins AOP ont généralement une pastille de couleur verte et les autres, une de couleur bleue, mais une pastille de couleur rouge lie-de-vin (logique) peut être utilisée sur l'un ou l'autre de ces types de vin (sauf sur les champagnes). Quant aux capsules d'autres couleurs (orange, rouge vif, gris, blanc...), elles sont utilisées sur les autres alcools.

Au-delà de ces indications, il y a également le caractère bio ou non du vin à prendre en considération.

### EN CONCLUSION...

Entre les mentions qui ne veulent rien dire (« grand vin »...) et celles qui ont un sens réglementaire (AOP, premier cru...), la seule vérité est celle qui vient de votre palais !

Alors goûtez, notez, parlez-en...

Faites-vous plaisir (avec modération) !

Et gardez en tête que le meilleur vin est celui qui vous plaît. Bonne découverte !

## LES CATÉGORIES DE VINS

*Ces labels, mentionnés sur l'étiquette, permettent de donner des garanties sur le vin. Il y en a quatre, du plus exigeant au moins exigeant...*

### AOP (appellation d'origine protégée)

- C'est la plus exigeante des dénominations. Elle garantit la zone géographique des vignes, les cépages, un rendement maximal par hectare, une richesse minimale en sucre des raisins, un degré d'alcool donné, les méthodes de culture et de vinification... À travers un cahier des charges très strict.

### IGP (indication géographique protégée)

- Sans être aussi rigoureuse que l'AOP, cette dénomination impose une zone géographique précise (département ou autre zone clairement définie), le(s) cépage(s) utilisé(s)...

### Vin de France

- La seule garantie sur ce produit est le fait que les raisins sont produits en France. Pas spécialement de contraintes sur le rendement, les cépages utilisés (ce sont le plus souvent des assemblages).

### Vin de la Communauté européenne

- C'est la même chose, mais avec des raisins provenant de l'Union européenne (ils peuvent provenir de plusieurs pays différents).

*NB : cette catégorisation est la même dans chaque pays européen.*







# Les vins de Bourgogne en 6 questions

*Avec le Bordelais, c'est l'une des régions viticoles que le monde nous envie. D'accord, mais qu'ont-ils de si fou nos vins produits en Bourgogne ?*

*Commençons par nous mettre d'accord sur le terme*

*« bourgogne » : en vins, ça recouvre l'Yonne avec le chablis (un vin blanc), la Côte-d'Or avec les côte-de-nuits et côte-de-beaune (des rouges) et enfin la Saône-et-Loire, avec le côte-chalonnaise et le mâcon (des rouges et des blancs). Une longue bande étroite où le vin est produit depuis plus de 1 000 ans et où tout a démarré à partir des observations minutieuses des moines.*

*300 km d'appellations diverses et de grands crus, aux yeux des experts, comme le vosne-romanée ou encore le chambertin. Mais qu'on se rassure, pas besoin d'être un spécialiste reconnu pour les goûter (et les adopter) !*







# On fait connaissance avec eux

## QUID CÔTÉ CÉPAGES ?

C'est tout simple : chardonnay pour les blancs, pinot noir pour les rouges. Point !

**Qu'est-ce que le pinot ?** C'est un cépage délicat qui ne pousse pas partout (d'où la reconnaissance des rouges de Bourgogne). En dehors de la Bourgogne, on en trouve seulement en Alsace et un peu en Amérique (oui, les cépages français voyagent aussi mais c'est une autre histoire !).

**Et le chardonnay alors ?** On peut dire que c'est le cépage blanc le plus connu dans le monde et il est d'origine... bourguignonne, évidemment (vous avez suivi ;)). Il est aussi cultivé en Champagne (mais là aussi, c'est une autre histoire).

## POURQUOI AIMENT-ILS LA BOURGOGNE ?

C'est d'abord le climat qui convient bien à ces deux cépages. Plutôt sec, il les préserve le plus souvent des maladies et leur apporte suffisamment d'eau de pluie. Mais surtout, les raisins s'épanouissent grâce à l'écart de températures entre le jour et la nuit (pendant que les fruits mûrissent). C'est cet écart qui leur permet de rester acides et ainsi de donner des vins qui se gardent longtemps.

## ILS SONT CLASSÉS COMMENT ?

On distingue 4 catégories : les appellations régionales (dont 6 AOC), les appellations communales, les premiers crus (à peine 10 % de la production) et enfin les appellations grands crus, qui recouvrent à peine 1,5 % de la production, et dont 32 AOC sont en Côte-d'Or (partie la plus réputée des vins de Bourgogne).

## TOUTS INACCESSIBLES CÔTÉ PRIX ?

Évidemment, pas de miracle, les plus demandés sont très chers car réputés rares et délicieux. Et c'est là que ça vaut le coup de choisir un vin de Bourgogne, on est rarement déçu ! Qu'on se rassure, on trouve des vins d'entrée de gamme, très corrects,

entre 10 et 20 €. Pour un très bon repas entre amis ou en famille, ça peut valoir la peine de casser un peu la tirelire. Bon plan : le saint-véran offre un excellent rapport qualité prix.

## QU'EST-CE QU'ON MANGE AVEC LES BLANCS ?

Les blancs les plus simples vont avec des crevettes ou des gougers, à l'apéritif, des quenelles, des cuisses de grenouille, une tourte de poisson, des pâtes aux fruits de mer, une blanquette, une poule au pot ou un chèvre frais. Les chablis se marient avec des huîtres, des œufs de saumon, du poisson cru ou fumé, une andouillette, des légumes croquants ou encore des chèvres affinés. Pour les meilleurs crus (montrachet, meursault ou corton-charlemagne), on met les petits plats dans les grands (une bonne idée pour les fêtes !) avec des vol-au-vent, une brouillade ou encore un ris de veau à la crème. Côté fromages, on mise sur un comté ou un beaufort affiné. Un saint-véran ou un pouilly-fuissé vont à merveille avec un curry (poisson, poulet ou légumes), surtout s'il y a du lait de coco dedans !

## ET AVEC LES ROUGES ?

Les pinots noirs, plutôt jeunes et légers, ne font pas de chichis avec une terrine, du saucisson, des œufs en meurette, un navarin d'agneau, une potée au chou, des paupiettes de veau, un poulet rôti, du fromage de brebis, du brie ou du chaource. Les grands rouges de garde, eux, sont plutôt des viandards et amateurs de gibiers, mais aussi de poêlées de champignons. Côté gibiers, on marie les vins les plus légers (volnay, musigny, beaune...) avec les viandes les moins fortes, et on réserve les plus puissants (pommard, chambertin...) aux viandes les plus fortes.

*Partons faire un tour dans les vignobles de Bourgogne : du cépage jusqu'au terroir, rien n'est dû au hasard !*



**On trouve des vins d'entrée de gamme, très corrects,** entre 10 et 20 €. Pour un très bon repas, ça peut valoir la peine de casser un peu la tirelire.





# Sélection en rouge et blanc

Nos conseils pour découvrir d'excellents bourgognes, avec ce choix de bouteilles à moins de 25 €.



Le coup de cœur de Christophe

## SAINT-VÉRAN Domaine de la Croix Senaillet.

La quintessence du saint-vérain pour un vin de grande qualité, produit en biodynamie, qui révèle des saveurs minérales et fleuries très plaisantes.

**Prix: 13 €** (un peu plus dans sa version sans soufre ajouté).  
**ON LE SERT AVEC QUOI?** Un poisson, des coquillages, un fromage de chèvre ou une salade qui en contient, un curry léger ou un plat au lait de coco.



## MONTAGNY PREMIER CRU vieilles vignes 2015, Jean-Pierre Berthenet.

C'est l'occasion de goûter un pur chardonnay issu des plus vieux ceps, rond et vif en bouche.

**Prix: 15 €.**  
**ON LE SERT AVEC QUOI?** Du poisson, des crustacés et des volailles.



## NUITS-SAINT-GEORGES 2015 Decelle-Villa.

Très bien situées, à la limite de Vosne-Romanée, les vignes cinquantenaires donnent un vin ample à la robe rouge profond.

**ON LE SERT AVEC QUOI?** Des plats au goût prononcé comme des viandes rouges ou du gibier en sauce.



## LADOIX PREMIER CRU La Corvée, domaine Jean Guiton.

Allez, on tente les vieilles vignes de pinot noir avec un équilibre en bouche étonnant entre les notes fruitées et une touche boisée.

**Prix: 23 €.**  
**ON LE SERT AVEC QUOI?** Les viandes rouges et les petits gibiers.



## CHABLIS PREMIER CRU Montée de Tonnerre 2016, Simonnet-Febvre.

Retour au chardonnay avec un cru aux arômes subtils. On apprécie son nez riche et floral et ses notes iodées, idéales avec les saveurs marines.

**Prix: 25 €.**  
**ON LE SERT AVEC QUOI?** Un poisson en sauce ou de la viande blanche



## CÔTE-DE-NUITS VILLAGES 2016, Joseph Drouhin.

Du pinot noir aux arômes fruités (proche de la cerise noire) et épicés (aux notes de violette ou encore de réglisse).

**Prix: 22,30 €.**  
**ON LE SERT AVEC QUOI?** Une belle viande rouge (comme une côte de bœuf par exemple!).



## SAVIGNY-LÈS-BEAUNE Les Goudelettes, 2015, Antonin Guyon.

Un dernier rouge pour la route... Ici, le pinot noir est vinifié en cuves en bois. En bouche? Des arômes de fruits rouges avec une pointe de vanille. Et un tout légèrement tannique.

**Prix: 25 €.**  
**ON LE SERT AVEC QUOI?** De la viande rouge ou du fromage type chaource.





# AGUILA

LE CRÉATEUR D'EFFERVESCENCE

[maisonaguila.com](http://maisonaguila.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.



# LES 9 INGRÉDIENTS À PIQUER À LA CUISINE VEGAN

## 1 LE TOFU

Pour faire simple, le tofu est du jus de soja caillé puis pressé et conditionné sous forme de bloc. On en distingue 3 types : le ferme (le bloc blanc), le soyeux (plus mou et onctueux, qui s'émiette facilement) et le lacto-fermenté (fondant et plus goûteux).

**Côté nutrition :** son passeport santé est plutôt bien rempli, des protéines de qualité (entre 10 g et 15 g pour 100 g) avec les acides aminés essentiels. L'eau qui le compose le rend très digeste et peu calorique. Le hic ? Sa fadeur et sa texture. C'est une éponge à saveurs. Il est conseillé de le faire mariner (huile de sésame, sauce teriyaki ou soja, épices...) avant de le cuire à la poêle ou au four. Manque de temps ? Optez pour du tofu déjà aromatisé aux herbes ou fumé. Soyeux, il remplace la chantilly dans une crème au chocolat, et les œufs dans un appareil à quiche.

## 3 façons de le cuisiner

- En carbonara ou en quiche
- En mousse au chocolat (fouettez le chocolat fondu avec le tofu soyeux et du sucre)
- En salade, coupé en dés (grillez du tofu ferme après l'avoir fait mariner)

## Où l'acheter ?

Magasins bio, rayon bio des supermarchés, boutiques vegan spécialisées.

Depuis quelques années, le véganisme gagne du terrain. Par souci d'éthique, d'environnement ou de santé, nombreux sont ceux qui en deviennent adeptes. Le principe ? Exclure tout produit d'origine animale de son assiette. Cette alimentation fait la part belle à de nombreux ingrédients très intéressants sur le plan nutritionnel, qu'il serait dommage de ne pas inclure dans un régime omnivore ou flexitarien. Voici les bases de la cuisine vegan, à (re)découvrir sans modération et sans idées reçues ! Par Emmanuelle Bézières



## 2 LES LAITS VÉGÉTAUX

Avoine, riz, amande, noisette, soja, millet... grâce à leur grande variété, ils peuvent convenir à tous les goûts.

Certes, un litre de ces « laits » coûte plus cher qu'un litre de lait de vache. Comptez entre 1,30 et 3,50 € la brique, selon le type (les laits d'amande, de châtaigne et de noisette étant souvent les plus chers).

Avantage du végétal sur l'animal : il est possible de les réaliser soi-même en mixant les graines avec de l'eau, puis en les filtrant pour obtenir une boisson laiteuse plus ou moins onctueuse. Et quid du calcium dans tout ça ? Pas de panique, bon nombre d'entre eux en sont désormais enrichis.

**Les choisir :** plutôt neutres, les laits d'avoine, de soja et de millet sont idéals pour de la cuisine salée. Ceux d'amande, de châtaigne, de coco ou mélangés sont plus doux et plus sucrés, mieux vaut les utiliser dans des boissons ou les boire tels quels.

### 3 façons de les utiliser

- Dans un appareil à tarte ou quiche
- Dans une béchamel
- Dans une pâte à crêpes et pancakes

### Où les acheter ?

Magasin bio, rayons bio et laits des supermarchés, boutiques spécialisées vegan.



## 3 LES POIS CHICHES

Ils ont la cote. Ces légumineuses se sont forgé une belle réputation comme sources de minéraux (fer, calcium, magnésium), de vitamines et surtout de protéines (19 g/100 g). On trouve des pois chiches séchés, faciles à conserver, mais également en bocal et en conserve déjà cuits, plus rapide d'utilisation. Leur seul défaut : ils sont assez longs à digérer.

**Côté cuisine :** aromatisez-les avec du thym, de l'ail et des herbes de Provence. Si, par habitude, leur eau de cuisson ou de conserve est jetée, sachez que ce jus trouble au nom intrigant d'« aquafaba » remplace à merveille les blancs d'œufs dans toutes sortes de préparations, même les plus délicates comme les macarons et les meringues. On les monte à l'identique, à l'aide d'un fouet.

### 3 façons de les utiliser

- En houmous
- En galettes
- En meringue (l'aquafaba en substitut des blancs d'œufs)

### Où les acheter ?

Supermarchés (en conserve ou bocal), magasins bio (secs en vrac ou en conserve).

## 4 LA PATATE DOUCE

De patate, elle n'en a que le nom, puisque, sur le plan botanique, ce tubercule n'appartient pas la famille des pommes de terre. En revanche, sur le plan nutritionnel, elles sont quasiment similaires. La patate douce est plébiscitée par les personnes qui surveillent leur ligne ou les adeptes de musculation, en raison de son indice glycémique bas, de sa faible teneur en lipides, et de son apport en fibres et micronutriments. Sans oublier son pouvoir rassasiant.

**Côté cuisine :** elle se rôtit, s'écrase en purée, se dore au four et se cuit à la vapeur. Résultat, elle est l'alternative parfaite à de nombreux produits d'origine animale. Besoin d'une sauce crémeuse pour un gratin ? Mixez-la à de l'huile d'olive et de la crème de soja. Un liant dans un cake sucré ? Ajoutez-la à l'appareil. Envie d'un « steak » dans un burger ? Mélangez-la à des lentilles et paniez-la.

### 3 façons de la cuisiner

- En curry de légumes
- En crème (avec un mélange de moutarde, jus de citron, crème de soja et levure maltée)
- Dans des gaufres, pancakes et autres muffins

### Où l'acheter ?

Marchés, supermarchés, magasins bio.



## 5 LE SEITAN & LE TEMPEH

Ils se démocratisent peu à peu, mais sachez que ces deux spécialités végétales font partie intégrante de la cuisine asiatique et indonésienne, et ce, depuis très longtemps ! Le premier est élaboré à partir de gluten de blé, le second à partir de graines de soja cuites, écrasées, ensemencées puis fermentées. Ils sont tous deux bourrés de protéines, de minéraux et de fibres.

**Leur point fort :** d'un point de vue nutritionnel et culinaire, ils remplacent facilement la viande dans n'importe quelle préparation. Il suffit de l'ogner un morceau de seitan pour comprendre qu'avec sa texture légèrement fibreuse et son goût fumé, il remplacera une pièce de viande dans un plat mijoté.

### 3 façons de les cuisiner

- En mijotés revisités (blanquette, osso-buco, marengo, bolognaise...)
- En sandwich (accompagné de pesto, mayonnaise vegan, moutarde et légumes)
- En « steak » dans un burger

### Où les acheter ?

Magasins bio, boutiques spécialisées vegan.





## 6 L'HUILE DE COCO

C'est la nouvelle coqueluche de la cuisine healthy. On lui attribue de nombreuses vertus et propriétés antivirales, antibactériennes et antifongiques. Elle améliorerait l'absorption de calcium et boosterait la flore intestinale.

**Oui, mais :** si l'on décide de troquer le beurre pour de l'huile de coco au quotidien, mieux vaut ouvrir l'œil et choisir une huile qui aura subi le moins de transformations possible, à savoir non hydrogénée, bio et extraite à froid.

**Autre point à ne pas négliger :** l'huile de coco est très riche en acides gras saturés, à l'instar des matières grasses animales, qui peuvent causer une augmentation du taux de mauvais cholestérol. À utiliser sans abus, en complément d'autres huiles végétales, type tournesol, chanvre, colza et olive.

### 3 façons de la cuisiner :

- En bain de friture (grâce à sa forte résistance à la chaleur)
- En beurre de fruit (mélangez-la une fois fondue à de la pomme, poire ou mangue, puis laissez durcir).
- En liant (dans du granola maison)

### Où l'acheter ?

Magasins bio et supermarchés.

## 7 LA SPIRULINE

Décrétée superaliment, la spiruline a su conquérir nos assiettes et nos smoothies ! Il faut dire que cette microalgue a tout pour plaire : haute teneur en fer, vitamines, minéraux et surtout protéines (entre 60 et 70 g aux 100 g).

**Elle a tout bon :** en comprimés, en granules ou en poudre, elle s'intègre parfaitement au quotidien, selon les besoins et les envies de chacun. Seul petit bémol, sa couleur et sa forte odeur iodée, qui peuvent en rebuter plus d'un !

### 3 façons de l'utiliser :

- En smoothie (ajoutez 1 cuillerée à café de spiruline en poudre ou granules et mixez au reste)
- Saupoudrée (comme un assaisonnement sur vos salades, plat de pâtes ou compotes)
- Dans des sauces ou dans des tartinades (toujours comme un assaisonnement)

### Où l'acheter ?

Magasins bio, boutiques diététiques, boutiques bio en ligne.



## 8 LES GRAINES DE CHIA

À prononcer « kia », ces graines ont été propulsées stars de la cuisine saine et végétale. Et à juste titre : elles offrent une panoplie de bienfaits nutritionnels. Comptez 4 g de fibres solubles pour 1 cuillerée à café, dose idéale pour booster les intestins paresseux ; elles sont aussi très riches en calcium, en acides gras de type oméga 3 et 6, en vitamines du groupe B, en fer et protéines.

**Leur point fort :** elles constituent un supplément intéressant pour pallier certains manques liés à l'arrêt de produits animaux. L'idée n'est pas d'ingurgiter des cuillerées à soupe de graines telles quelles, mais d'en incorporer quotidiennement 1 cuillerée par-ci par-là sur ses salades, smoothies, soupes et pâtisseries.

### 3 façons de les utiliser :

- En smoothie et en porridge (faites-les gonfler 15 minutes dans du lait végétal mixé à des fruits)
- En poudre ou entières (dans des pâtes à gâteaux et biscuits)
- En remplacement des œufs (pour servir de liant à vos recettes)

### Où les acheter ?

Magasins bio, boutiques bio en ligne.

## 9 LES NOIX DE CAJOU NATURE

Les végan en sont friands, non pas pour l'apéro, mais pour les nombreux substituts aux produits laitiers qu'elles proposent. Une fois gonflées puis mixées à de l'eau ou de la crème de soja, les noix de cajou deviennent crème et sauce pour napper pâtes, gratins, légumes...

**L'atout en plus :** elles interviennent dans l'élaboration de « faux-mages », ces alternatives au crottin de chèvre, camembert, mascarpone, parmesan et autres fromages à pâte dure.

### 3 façons de les cuisiner :

- En sauce, façon fromage (laissez-les tremper, mixez-les à de la crème de soja et de la levure maltée)
- En « parmesan » (mixez-les sèches, avec de l'ail et des herbes)
- En vinaigrette (mélangez de la purée de noix de cajou à du vinaigre de cidre et allongez à l'eau)

### Où les acheter ?

Supermarchés (les choisir ni salées ni grillées), magasins bio.







- mon beau -  
**TERROIR**



Réservez votre visite à la  
ferme avec **monbeauterrior !**



LOCALISEZ UN  
PRODUCTEUR



RESERVEZ  
VOTRE VISITE



VIVEZ  
LE TERROIR !



## SOMMAIRE

CLAFOUTIS AUX FRAISES  
PARFAIT À L'AVOINE ET À LA COMPOTE  
DE FRAISE

CHEESECAKE AUX FRAISES

GRAND PANCAKE AU FOUR,  
FRUITS ROUGES ET CHANTILLY

PETIT MOELLEUX AU CHOCOLAT BLANC,  
FRAISE ET THYM CITRON

TARTE CHOCOLAT AUX FRAISES  
ET PISTACHES

CRÈME-MOUSSE AUX FRAISES

FRAISES À L'ANGLAISE

MOUSSE DE BROCCIU CITRON VERT  
GARIGUETTE

PETITE CHARLOTTE AUX FRAISES  
EN BOCAL

RIZ AU LAIT AUX PRALINES ROSES  
ET AUX FRAISES

ÎLE FLOTTANTE RÉINVENTÉE

SOUPE DE FRAISE À LA LAVANDE

CONFITURE DE FRAISE EXPRESS  
AUX GRAINES DE CHIA

GÉNOISE AU CHOCOLAT ET AUX FRAISES

CRUMBLE RHUBARBE  
ET MARA DES BOIS

TARTE AUX FRAISES  
ET À LA FAISSELLE

PETITE TOURTE BRIOCHÉE  
AUX FRAISES ET AU BASILIC

# LA FRAISE SE RAMÈNE AU DESSERT





Il y a pire comme convive !  
On aimerait d'ailleurs qu'elle s'invite  
plus souvent au dessert car c'est  
toujours synonyme de bonheur.

Acidulée, sucrée, la fraise est le  
premier fruit rouge qui arrive sur  
nos étals au printemps, ce qui lui  
confère une place de choix dans  
nos cœurs et sous nos papilles.  
Ramenez donc vos cuillères, il est  
temps de faire de la place  
à la fraise en dessert...

**Par Claire Debrulle**





## Parfait à l'avoine et à la compote de fraise



## Clafoutis aux fraises



### LA TOUCHE EN +

Faites une infusion à froid pendant toute la nuit au réfrigérateur: le lait sera ainsi bien parfumé et on aura le vrai goût du basilic car la chaleur n'est pas son amie.





## Cheesecake aux fraises

### TENDANCE

Les fleurs comestibles poursuivent leur ascension en cuisine. Mettez sur les pensées, au goût délicat et aux couleurs superbes. On en trouve notamment en vente en ligne.



Proposée par  
Nicodemus





## Grand pancake au four, fruits rouges et chantilly







**Petit moelleux  
au chocolat blanc,  
fraise et thym citron**

Il est préférable d'utiliser un moule  
à fond amovible pour faciliter  
le démontage.



**Tarte chocolat  
aux fraises et pistaches**





## Clafoutis aux fraises

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**

**CUISSON 45 minutes**

- **400 g** de fraises
- **3** œufs entiers
- **25 cl** de lait
- **200 g** de crème fraîche
- **130 g** de sucre
- **60 g** de fécule
- **1** gousse de vanille

— Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Dans un cul-de-poule, battez ensemble les œufs, le sucre et la fécule. Délayez avec le lait et la crème fraîche.

— Fendez la gousse de vanille en deux, grattez les graines et ajoutez-les à la pâte. Coupez les fraises en deux.

— Chemisez un plat à gratin de papier cuisson, déposez-y les fraises puis versez l'appareil dessus.

— Enfournerez pour environ 45 minutes (n'hésitez pas à prolonger la cuisson si l'appareil vous semble encore un peu liquide).



## Parfait à l'avoine et à la compote de fraise

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 minutes**

**CUISSON 15 minutes**

**RÉFRIGÉRATION 3 heures**

### POUR LE PARFAIT :

- **50 cl** de lait d'amande
  - **200 g** de flocons d'avoine
  - **3 c.** à soupe de miel
  - **3 c.** à soupe de graines de chia
  - **1 c.** à café d'extrait de vanille
- ### POUR LA COMPOTE :
- **300 g** de fraises
  - **3** tiges de rhubarbe
  - **1** citron (jus)
  - **60 g** de sucre

— Préparez la compote : rincez les fraises et réservez-en quelques-unes entières pour la finition. Équeutez les autres et coupez-les en morceaux. Effilez la rhubarbe et coupez-la en tronçons. Mettez le tout dans une casserole avec le sucre et le jus de citron. Ajoutez 10 cl d'eau, portez à ébullition. Laissez mijoter 15 minutes puis mixez. Laissez refroidir.

— Préparez le parfait : mélangez dans un saladier les flocons d'avoine, les graines de chia, le miel, le lait d'amande et l'extrait de vanille. Réservez 3 heures au réfrigérateur.

— Versez un peu de compote dans le fond de 6 verres. Ajoutez quelques fraises coupées en tranches, puis complétez avec le parfait. Décorez d'une fraise et d'une cuillerée de compote. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## Cheesecake aux fraises

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 minutes**

**CUISSON 1 h 10**

- **500 g** de fraises
- **1** citron
- **3** œufs
- **400 g** de fromage frais (faisselle, ricotta, brousse...)
- **130 g** de crème fraîche
- **110 g** de beurre
- **200 g** de biscuits secs (petits-beurre, palets bretons, spéculoos...)
- **130 g** de sucre semoule
- **2** sachets de sucre vanillé
- **2 c.** à soupe de farine

— Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Mixez les gâteaux secs avec le beurre fondu. Chemisez un moule à manqué d'une feuille de papier cuisson puis étalez cette pâte dessus. Laissez refroidir.

— Râpez le zeste du citron. Lavez, équeutez et coupez les fraises (gardez-en quelques-unes entières pour la présentation).

— Mélangez le fromage frais avec la crème fraîche, ajoutez les œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé, la farine et le zeste de citron.

— Disposez les fraises dans le fond du moule, versez par-dessus la crème au fromage frais et enfournez pour 1 h 10.

— Laissez refroidir le gâteau. Démoulez-le et mettez-le au frais. Avant de le servir, décorez-le avec les fraises réservées.





## Grand pancake au four, fruits rouges et chantilly

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 25 minutes

### POUR LE PANCAKE :

■ 200 g de framboises ■ 150 g de fraises

■ 3 œufs ■ 20 cl de lait entier tiède

■ 30 g de beurre ■ 160 g de farine

■ 4 c. à soupe de graines de grenade

■ 2 c. à soupe de cassonade

■ 1 c. à soupe de pistaches concassées non salées ■ 1 gousse de vanille

■ ½ sachet de levure chimique ■ Sel

### POUR LA CHANTILLY :

■ 20 cl de crème fleurette très froide

■ 2 c. à soupe de sucre glace

■ 1 gousse de vanille

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une poêle allant au four, faites fondre le beurre doucement. Ajoutez 100 g de framboises, laissez compoter 4 minutes à feu doux.

— Dans une jatte, fouettez les œufs et le lait. Ajoutez les graines d'une gousse de vanille fendue et grattée, la cassonade et 1 pincée de sel. Fouettez le tout en incorporant la farine et la levure.

— Versez la pâte dans la poêle chaude, remuez pour mélanger les framboises et enfournez pour 20 minutes.

— Pendant ce temps, montez la crème en chantilly. Incorporez délicatement le sucre glace et les graines d'une gousse de vanille fendue et grattée.

— Servez le pancake à la sortie du four, recouvert de fraises coupées en deux, de framboises et de graines de grenade. Parsemez de pistaches concassées et nappez de chantilly.



## Petit moelleux au chocolat blanc, fraise et thym citron

**POUR 6 PERSONNES**

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 15 minutes

RÉFRIGÉRATION 2 heures

### POUR LES MOELLEUX : ■ 3 œufs

■ 80 g de beurre ■ 160 g de chocolat blanc

■ 100 g de farine

■ 100 g de sucre en poudre

### POUR LA GARNITURE :

■ 150 g de fraises

■ 4 brins de thym citron

■ 15 cl de crème liquide

■ 100 g de chocolat blanc

— Préparez les moelleux : cassez le chocolat en morceaux, ajoutez le beurre coupé en dés, puis faites fondre au micro-ondes. Dans un saladier, fouettez longuement les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez la farine et la levure tamisées ensemble, puis le chocolat fondu.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la préparation dans 6 petits moules beurrés et farinés. Enfourez et faites cuire 15 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

— Préparez la garniture : pendant la cuisson des moelleux, faites fondre le chocolat avec la crème au micro-ondes. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse. Réservez au moins 2 heures au frais.

— Fouettez la crème bien froide en chantilly. Débarrassez-la dans une poche à douille.

— Lavez les fraises et coupez-les en quartiers. Dressez une volute de crème sur chaque moelleux. Décorez de quelques fraises et d'un peu de thym effeuillé. Dégustez aussitôt.



## Tarte chocolat aux fraises et pistaches

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 5 minutes

RÉFRIGÉRATION 30 minutes

■ 250 g de fraises

■ 20 cl de crème fleurette entière

■ 100 g de chocolat noir râpé

■ 80 g de pistaches hachées

■ 1 c. à soupe rase de sucre glace

### POUR LA PÂTE

■ 60 g de beurre

■ 200 g de sablés

■ 30 g de chocolat noir râpé

■ 1 c. à soupe de cacao en poudre

— Faites fondre le chocolat avec le beurre sur feu doux. Broyez les sablés. Mélangez avec le chocolat et le cacao, puis étalez la pâte avec les doigts dans un moule tapissé de papier sulfurisé. Placez au frais.

— Portez la crème à ébullition. Versez-la sur le chocolat râpé en mélangeant vivement. Laissez tiédir et versez sur le fond de pâte. Remettez au frais pour 30 minutes.

— Déposez les fraises équeutées en les enfonçant légèrement. Parsemez de pistaches hachées et saupoudrez de sucre glace. Servez très frais.





## Petite charlotte aux fraises en bocal

Si vous avez le temps, faites vous-même le biscuit roulé à la fraise, et colorez en rouge la génoise en ajoutant du sirop de fraise ou quelques gouttes de colorant.



## Fraises à l'anglaise



Proposée par  
virginie\_3715

### À FAIRE MINUTE

Ne le préparez pas trop en avance car les meringues fondent vite ! C'est un dessert traditionnel du sud de l'Angleterre.

## Crème-mousse aux fraises



Proposée par  
Carounette





## Mousse de brocciu citron vert gariguette

Spécialité corse,  
le brocciu n'est  
pas toujours  
évident à trouver.  
Rendez-vous chez  
un fromager ou  
en épicerie fine.  
Vous pouvez aussi  
le commander  
en ligne.







## Riz au lait aux pralines roses et aux fraises







## Soupe de fraise à la lavande

Pour une version sans alcool, remplacez le vin rosé par de quelques cuillerées à soupe de jus d'orange ou de jus de citron.

## Île flottante réinventée



## Confiture express de fraise aux graines de chia



Augmentez ou réduisez l'apport de jus de pomme si la purée est très épaisse ou trop liquide (cela dépend de la teneur en eau des fruits).





## Crème-mousse aux fraises

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 minutes**

**CUISSON 5 minutes**

- 500 g de fraises
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- 160 g de sucre
- 5 cl de liqueur d'orange
- ½ gousse de vanille
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- 1 pincée de sel

— Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en morceaux et faites-les macérer dans la liqueur d'orange.

Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue.

— Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec 30 g de sucre et la fécule de maïs. Versez le lait bouillant dessus en filet, puis remettez dans la casserole et faites épaisser à feu doux sans cesser de remuer. Retirez du feu au premier bouillon et laissez refroidir.

— Fouettez les blancs d'œufs en neige avec le sel en incorporant petit à petit le sucre restant. Écrasez les fraises en purée et incorporez cette purée à la crème refroidie. Ajoutez délicatement les blancs en neige.

— Versez dans une moule ou dans des coupes individuelles et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



## Fraises à l'anglaise

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 minutes**

- 250 g de fraises
- 37,5 cl de crème fleurette
- 130 g de meringue
- 2 c. à soupe de sucre en poudre

— Préparez un coulis en écrasant la moitié des fraises lavées et équeutées avec 1 cuillerée à soupe de sucre. Montez la crème en chantilly avec le restant de sucre.

— Découpez les fraises restantes. Cassez les meringues en petits morceaux.

— Disposez les meringues au fond d'un verre et ajoutez par-dessus la crème, les fraises et encore de la crème. Vous pouvez verser le coulis par-dessus ou le servir à part.



## Mousse de brocciu citron vert gariguette

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 minutes**

**RÉFRIGÉRATION 2 HEURES**

- 1 barquette de gariguettes
- 3 citrons verts bio
- Feuilles de menthe
- Fleurs comestibles
- 2 œufs ■ 250 g de brocciu
- 4 c. à soupe de sucre

— Clarifiez les œufs. Dans une jatte, fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que la préparation devienne mousseuse. Ajoutez le zeste râpé et le jus de 2 citrons verts.

— Mixez le brocciu, mettez-le dans la jatte, mélangez. Montez les blancs d'œufs en neige ferme, ajoutez-les délicatement à la préparation.

— Répartissez la mousse dans 4 verres. Réservez au frais au moins 2 heures. Râpez le zeste du dernier citron et pressez-le. Coupez en lamelles la moitié des gariguettes lavées et équeutées. Mettez-les dans un bol, arrosez de jus de citron et parsemez de zeste râpé. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées, mélangez délicatement et réservez au frais.

— Mixez les fraises restantes en coulis. Au moment de servir, déposez sur les mousses quelques fraises marinées, nappez d'une cuillerée de coulis et décorez de pétales de fleur.



## Petite charlotte aux fraises en bocal

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**ATTENTE 30 minutes**

- 200 g de fraises
- ½ citron bio
- 15 cl de crème liquide entière
- 6 mini-biscuits roulés aux fraises
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à café de sucre glace

— Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en petits dés. Mettez-les dans un saladier avec le sucre en poudre, le jus et le zeste du demi-citron. Laissez macérer 20 à 30 minutes.

— Montez la crème bien froide en chantilly au batteur électrique. Ajoutez le sucre glace en fin de processus.

— Coupez les miniroulés en fines tranches et disposez-les dans le fond de 6 petits bocaux. Recouvrez-les d'une couche de crème fouettée. Terminez par les fraises égouttées. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





## Riz au lait aux pralines roses et aux fraises

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 35 minutes

- 1 barquette de fraises
- 1 l de lait entier
- 100 g de pralines roses
- 90 g de riz rond
- 1 c. à soupe d'eau de rose
- 1 c. à café de sucre glace

— Rincez le riz abondamment. Déposez-le dans une casserole, couvrez d'eau, portez à ébullition et cuisez-le 3 minutes. Égouttez-le, lavez la casserole sans la sécher.

— Faites bouillir le lait dans la casserole avec 80 g de pralines concassées et l'eau de rose.

— Ajoutez le riz, faites cuire à feu doux pendant 30 minutes en remuant régulièrement.

— Répartissez le riz au lait dans des coupelles et laissez refroidir. Servez avec les fraises lavées et égouttées et le reste des pralines concassées. Décorez d'un voile de sucre glace.



## Île flottante réinventée

**POUR 6 PERSONNES**

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 30 secondes

- 500 g de fraises
- ½ citron (jus)
- 2 blancs d'œufs
- 4 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de pistaches concassées non salées
- 1 pincée de sel

— Lavez, équeutez puis mixez les fraises avec le jus du demi-citron et 2 cuillerées à soupe de sucre. Filtrez le coulis dans une passoire. Versez-le dans 6 verrines. Réservez au frais.

— Fouettez les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Quand ils commencent à être bien fermes, ajoutez peu à peu le reste de sucre.

— À l'aide de deux cuillères, réalisez 6 quenelles et disposez-les sur une assiette. Faites-les cuire au micro-ondes 20 à 30 secondes à puissance maximale.

— Disposez les blancs sur le coulis de fraise, parsemez de pistaches concassées et réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## Soupe de fraise à la lavande

**POUR 6 PERSONNES**

PRÉPARATION 10 minutes

INFUSION 10 minutes

CUISSON 10 minutes

RÉFRIGÉRATION 3 heures

- 750 g de gariguettes
- 50 cl de vin rosé
- 100 g de sucre
- 5 cl de sirop de fraise
- 1 c. à soupe de fleurs de lavande

— Portez à ébullition le vin, le sucre et le sirop de fraise dans une casserole. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 minutes. Hors du feu, ajoutez la lavande, couvrez et laissez infuser 10 minutes.

— Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux, puis mettez-les dans un plat. Versez dessus le sirop tiède. Réservez 3 heures au frais.



## Confiture de fraise express aux graines de chia

**POUR 4 PERSONNES**

PRÉPARATION 10 minutes

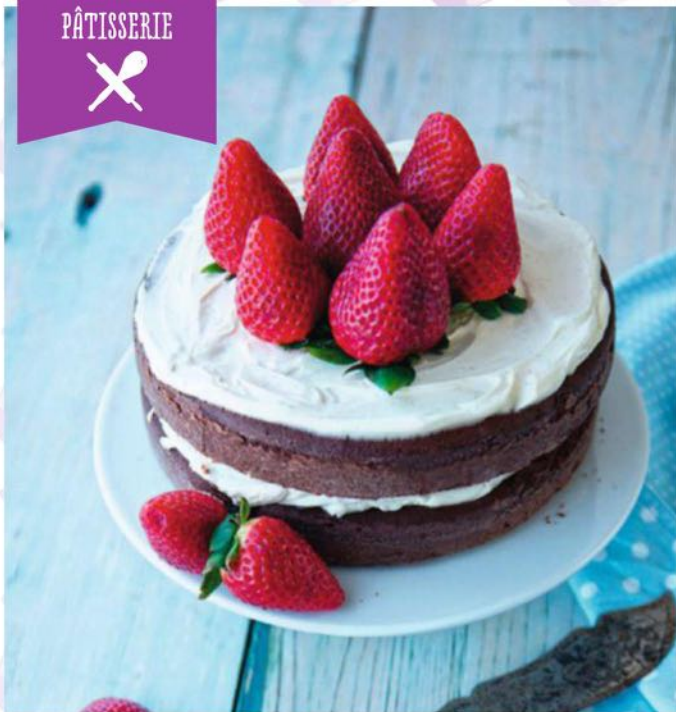
RÉFRIGÉRATION 30 minutes

- 400 g de fraises
- 5 feuilles de menthe
- 5 c. à soupe de miel (ou de sucre)
- 3 c. à soupe rases de graines de chia
- 2 c. à soupe de jus de pomme

— Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en morceaux. Mettez-les dans le bol d'un robot ou d'un blender, ajoutez la menthe et mixez (grossièrement si vous aimez qu'il y ait quelques morceaux de fruit).

— Versez la purée de fraise dans un saladier. Ajoutez le miel, le jus de pomme puis les graines de chia en pluie, sans cesser de mélanger (vous pouvez également mixer au robot). Versez dans un bocal propre, fermez et laissez prendre 30 minutes au frais ou à température ambiante.





## Génoise au chocolat et aux fraises

POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 35 minutes • CUISSON 30 minutes

- 500 g de fraises ■ 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 œufs ■ 250 g de mascarpone ■ 250 g de yaourt nature
- 100 g de chocolat ■ 100 g de sucre
- 50 g de farine ■ 50 g de fécule ■ 4 feuilles de gélatine
- 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 c. à café de levure chimique
- DÉCORATION OPTIONNELLE :** ■ 25 g d'amandes effilées
- Copeaux de chocolat

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les jaunes d'œufs des blancs. À l'aide d'un fouet, montez les blancs en neige. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

— Dans un saladier, battez vivement 50 g de sucre et les jaunes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajoutez la farine, la levure et la fécule tamisées ainsi que le chocolat et le sucre vanillé.

— Terminez en ajoutant délicatement les blancs en neige à l'aide d'une maryse. Versez le tout dans un moule à manqué beurré et fariné avant d'enfourner pour 20 à 25 minutes. Laissez refroidir.

— Lavez les fraises. Équeutez-en la moitié et, selon leur taille, laissez-les entières ou coupez-les.

— Retournez le moule refroidi et disposez la génoise sur une plaque à pâtisserie. Coupez-la en deux dans l'épaisseur.

— Faites ramollir la gélatine dans de l'eau. Mélangez le mascarpone avec le sucre restant, les yaourts et le jus de citron tiédi dans lequel vous aurez dissous la gélatine. Laissez reposer au frais.

— Disposez dans la partie inférieure de la génoise des fraises et de la préparation au mascarpone. Recouvrez avec l'autre partie, puis de préparation au mascarpone. Réservez au frais.

— Décorez juste avant de servir avec des fraises entières. Vous pouvez aussi ajouter des amandes effilées et des copeaux de chocolat.



## Crumble rhubarbe et maras des bois

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 25 minutes • CUISSON 25 minutes

- 400 g de maras des bois
- 400 g de rhubarbe
- 1 citron ■ 1 bouquet de basilic
- 200 g de sucre roux

### POUR LA PÂTE :

- 20 cl de crème fleurette
- 120 g de beurre salé
- 150 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 50 g de poudre d'amande
- 4 c. à soupe de sucre glace

— Effeuillez le basilic et mixez les feuilles avec le sucre. Lavez les fraises et la rhubarbe, équeutez les premières et coupez le tout en morceaux. Mélangez-les avec le jus et le zeste râpé du citron. Réservez à température ambiante.

— Pétrissez la farine, la poudre d'amande, le sucre et le beurre froid coupé en morceaux. Émiettez cette pâte friable entre vos mains.

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un plat à gratin, répartissez les fruits dans le fond puis couvrez-les de pâte sans tasser. Enfournes pour 20 à 25 minutes.

— Montez la crème fleurette en chantilly avec le sucre glace. Servez le crumble tiède avec la crème fouettée.





Proposée par  
Adeline\_22

## Tarte aux fraises et à la faisselle

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 minutes**

**CUISSON 25 minutes**

- 500 g de fraises
- 2 œufs
- 250 g de faisselle
- 25 cl de crème fraîche
- 1 rouleau de pâte à tarte
- 200 g de sucre
- 1 gousse de vanille

— Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez les œufs et battez-les vivement avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez les graines de la gousse de vanille fendue et grattée, la crème fraîche et la faisselle sans cesser de remuer.

— Déroulez la pâte dans un moule et versez-y le mélange. Enfournes pour 20 à 25 minutes. Lavez les fraises, équeutez-les, et selon leur taille, coupez-les en deux ou gardez-les entières.

— Attendez que la tarte refroidisse et déposez-y les fraises de l'extérieur vers l'intérieur. Vous pouvez ajouter, si vous le souhaitez, du sucre glace, des amandes effilées ou des pignons de pin.



## Petite tourte briochée aux fraises et au basilic

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 minutes**

**REPOS 2 HEURES • CUISSON 20 minutes**

- 350 g de (petites) fraises
- 6 feuilles de basilic
- 50 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de sucre glace
- POUR LA PÂTE À TARTE BRIOCHÉE :**
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 40 g de beurre
- 270 g de farine
- 60 g de sucre
- 1 sachet de levure de boulanger sèche

— Préparez la pâte : fouettez l'œuf avec le sucre. Ajoutez le lait puis le mélange farine et levure. Incorporez le beurre en parcelles et malaxez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Déposez dans un récipient fariné, filmez et laissez monter 2 heures.

— Dégazez la pâte, étalez-la au rouleau en couche fine (elle gonfle !), réservez-en un tiers et garnissez des moules à tartelette beurrés. Lavez et équeutez

les fraises, laissez-les entières si elles sont suffisamment petites, sinon, coupez-les en deux. Saupoudrez-les du sucre, ajoutez le basilic ciselé et mélangez.

— Répartissez la garniture dans les fonds de tarte. Couvrez avec le reste de pâte en scellant les bords avec les doigts humidifiés. Enfournes pour 20 minutes. Laissez refroidir et saupoudrez du sucre glace avant de servir.





# Vous nous avez écrit, Marmiton vous répond

**Une question, un doute, une précision, un compliment... ;)  
Ça se passe par ici :**

**courrierdeslecteurs@  
marmiton.org** On répondra  
avec gourmandise (et  
même que l'on vous fera  
des bisous). À vos claviers  
(ou stylos) !

## PAUL, EXPATRIÉ EN CHINE

Marmiton, j'adore ton magazine, je m'empresse de l'acheter quand je suis en France, mais, vivant en Chine, je trouve les frais de port franchement élevés. Or je souhaiterais m'abonner... Je vous aime beaucoup, mais quand même, la fin ne justifie pas toujours les moyens ;)

Bonjour Paul, vous vous en doutez, nous ne pouvons rien contre les frais de port. Alors, on vous propose de quitter la version papier pour vous mettre à l'édition numérique du magazine (disponible sur le site) qui, elle, ne comporte aucun frais de port, c'est promis !

## ISABELLE, DE MONTARGIS

Cher Marmiton, j'ai beaucoup aimé votre nouvelle rubrique « Balade gourmande » dédiée à Annecy dans le dernier numéro. Sachez que j'adore ma ville et que je connais beaucoup de bonnes adresses. Êtes-vous en demande de bons plans lecteurs ? J'adorerais partager ma gourmandise montargoise !

Chère Isabelle, d'abord merci et, ensuite, c'est avec grand plaisir que nous accueillons les conseils et bons plans des marmitonautes ! Vous avez la chance d'habiter dans une très jolie ville ! N'hésitez pas à nous faire un courrier ou un mail avec vos adresses préférées et, qui sait, Montargis pourrait être l'une de nos prochaines destinations.

## ALISON, LECTRICE ANGLAISE

J'adore ce magazine et je l'achète chaque fois que je viens en France. Cependant, je ne suis pas tout à fait d'accord avec une certaine description du haddock à la page 36 du numéro 40 mars-avril 2018 : « En Angleterre, je suis une star dans le fish & chips. » N'oubliez pas que le mot « haddock » en anglais s'applique au poisson frais, c'est-à-dire à l'églefin, et que chez nous, le produit salé/fumé s'appelle toujours « smoked haddock ».

Le « smoked haddock » ne figure jamais dans le fish & chips traditionnel, qui consiste en du poisson blanc, frais, enrobé d'une pâte à friture bien croustillante, et servi avec des frites de pomme de terre, le tout arrosé de vinaigre et parsemé de sel. (« Haddock and chips » ou « cod and chips », les deux sont bons.) On préfère l'acheter chez le « chippy » du coin, enroulé dans du papier (autrefois du papier journal) pour le conserver au chaud, puis le partager tout de suite avec les copains qui attendent sur le trottoir... Rien de meilleur par un soir d'hiver !

On apprécie également le « smoked haddock », mais toujours poché (au lait ou à l'eau). Un plat traditionnel, c'est le « kedgeree », mélange de riz, « smoked haddock », jus de citron, persil haché, œuf dur, fromage râpé, beurre fondu, poivre du moulin... Puis il y a le « finnan haddock » écossais, fumé sans colorant, au goût délicat. Je suis ravie que les Français apprécient notre « smoked haddock » et qu'ils le présentent dans toutes sortes de recettes originales, mais comme fish & chips, jamais, je vous en prie !

Chère Alison, merci de toutes ces précisions, nous sommes devenus, grâce à vous, incollables sur le « smoked haddock » et ses différentes variations. Et nous ne le glisserons donc pas dans notre fish & chips, c'est promis !

**Cadeau : le 28 mai, les 10 premiers lecteurs et lectrices à nous envoyer un mail avec leur menu de Fête des Mères recevront un sac cabas en tissu Marmiton. Envoi en France Métropolitaine uniquement**

**PAR LA POSTE, ÇA MARCHE AUSSI !**

Écrivez à Marmiton – Courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris





### CAPSURL'INDE AVEC D'AUCY!

Envie d'exotisme? Laissez-vous tenter par les nouvelles recettes proposées par d'aucy et concoctez-vous un repas en mode veggie, sain et plein de saveur. Vous hésitez entre le cari de lentilles & pois chiches, le curry de haricots blancs & carottes, ou le dahl de pois chiches & lentilles corail? Quel que soit votre choix, c'est un combo gagnant pour ces trois recettes qui allient légumes et légumineuses, à déguster chaudes ou froides, accompagnées de riz, de crudités et pourquoi pas d'un naan pour un repas complet et gourmand!

**Aurayon appertisés.**  
**PMC: 2,95 € (400g).**



### DES FRITES QUICROUSTILLEN

La recette des frites au vrai goût des frites belges!

- 1) Je sélectionne de bonnes pommes de terre bintje, que j'épluche et découpe en bâtons.
- 2) Je n'oublie pas de les laver et de les sécher soigneusement.
- 3) Je les cuis en deux temps, indispensable pour de vraies bonnes frites belges! Je plonge les frites 5 à 7 minutes dans un premier bain, entre 140 °C et 150 °C, puis 3 à 4 minutes dans un deuxième bain, entre 170 °C et 180 °C. J'obtiens ainsi des frites dorées et bien croustillantes, au bon goût de la tradition grâce à Blanc de Bœuf.

**Disponible en GMS. PMC: 3,60 € (1 kg).**



### MICROPLANE: LA ROLLS DES RÂPES!

Mais pourquoi? Parce que ses lames, made in USA, sont ultra affûtées grâce au procédé de fabrication original par photochimie. Elles permettent ainsi de râper à la perfection et sans effort presque tous les aliments, quelles que soient leur consistance ou leur forme, sans les fendre ni les déchiqueter, tout en préservant leurs saveurs et leurs arômes.

Découvrez la collection Gourmet et ses 5 lames, toutes dotées d'un manche Soft Touch au confort ergonomique et d'un embout antidérapant pour une parfaite stabilité.

**Collection Gourmet,**  
**3 coloris disponibles:**

**noir, rouge, vert.**

**Prix: 28,95 € pièce.**

**Microplaneintl.com/fr**



### POUR UNE CUISINE PLUS VÉGÉTALE

Quiches, gratins, pâtes et sauces... S'Hubert Soja Épaisse & Gourmande s'utilise pour toutes vos recettes du quotidien! Son petit plus? Elle est naturellement riche en oméga 3.

Et pourquoi ne pas apporter une touche d'exotisme à votre cuisine avec S'Hubert Coco Épaisse & Gourmande? Elle est idéale pour préparer vos plats au curry, apporter onctuosité et gourmandise dans vos soupes et préparer des desserts gourmands.



# MIAM CULTURE

*Livre, documentaire, cuisine surprenante, info croustillante... La rédac croque la cuisine à pleines dents et vous donne ses coups de cœur (et de griffe), qu'ils soient récents ou anciens. Comme tout avis, vous n'êtes pas obligé de le partager ;)*



## 🐼 STÉPHANIE ET UN DOCUMENTAIRE POUR FAIRE UN PAN BAGNAT.... DE A À Z EN 10 MOIS

Transformer la réalisation d'un simple sandwich en épopée, Benjamin Carle l'a fait. Le journaliste ne s'est pas contenté d'assembler les différents composants de la célèbre spécialité niçoise (pour mémoire : pain + oignon + œuf dur + radis + thon + tomate + huile d'olive + ail + sel + anchois), il a fait pousser son blé, ses légumes, a adopté 2 poules pondeuses puis découvert les joies de la pêche. Un documentaire passionnant et surtout très drôle qui redonne son sens aux mots « fait maison ».

« Sandwich ». En replay sur Canal+, prochainement en DVD ou VOD.



## 🐼 CLAIRE ET LE LIVRE D'ARTHUR LE CAISNE

« Le Manuel du garçon boucher », éd. Marabout.

Décidément, vous allez croire que je fais une fixation sur Arthur Le Caisne car je vous parlais de son autre livre dans le précédent mag. Et pour cause, ses livres sont géniaux. À une époque où l'on sait qu'il vaut mieux manger moins de viande mais de meilleure qualité, il vous présente tous les morceaux de viande, comment

les choisir, les préparer et les cuire au mieux. Un must have.



## 🐼 ALICE... ET « LE FESTIN DE BABETTE »

Ça ne loupe pas, à chaque fois que je vois ce film, j'ai envie de rentrer dans l'écran et de moi aussi profiter des repas fastueux cuisinés par Babette. Pour tous ceux qui aiment la cuisine et l'émotion qu'on transmet à travers les plats que l'on prépare, ce classique danois est à voir et à revoir. C'est aussi l'occasion d'admirer Stéphane Audran, qui nous a malheureusement quittés récemment...



## 🐼 EMMANUELLE ET LE ROMAN D'ITO OGAWA

« Le Restaurant de l'amour retrouvé », éd. Picquier.

Quand je ne mange pas, je lis des romans qui me donnent faim ! Celui-ci est mon dernier coup de fourchette littéraire. Une rupture amoureuse bouleverse la vie de Rinco. La cuisine devient alors une véritable échappatoire et une source de consolation pour cette jeune fille courageuse et touchante chez qui l'on aimerait s'attabler.

🐼 On a même léché l'assiette

🐼 On s'est resservi

🐼 On a mangé

🐼 On a eu mal au ventre



# table des recettes

## ENTRÉES

Velouté de laitue	39
Gourmandise de thon au thym	39
Brochette de pomme et crottin de Chavignol	39
Côte de veau aux morilles et à la moutarde	38
Tartine de jambon cru, crottin de Chavignol et miel	40
Tartelette apéritive betterave et noix	54
Tarte aux tomates cerise confites	54
Tartelette aux champignons et aux noisettes	63
Tarte spirale aux aubergines et carottes	65
Tarte aux poivrons confits	65
Cake aux épluchures de poire et au bleu	66
Cake au saumon fumé	66
Cake à la farine de châtaigne au jambon et au comté	67
Cake au brie de Meaux, lardons et olives	68
Cake au fromage frais menthe et pignons	69
Cake à la scamorza, tomates séchées	69
Moelleux au comté et basilic	70
Minicakes au curry et aux raisins secs	70
Cannelés au saumon et au thym	71
Cake aux légumes et aux herbes	72
Cake aux orties et aux tomates séchées	73
Cake au poulet, curry et petit pois	73
Petit soufflé de polenta aux pleurotes	112
Soufflé d'artichaut	112
Soufflé carotte et cumin	113
Soufflé au saumon	114
Soufflé au parmesan et aux épinards	114

## PLATS

Burger basque au magret de canard	39
Petite quiche façon pissaladière	55
Quiche aux épinards et chèvre	56
Tatin de pomme de terre nouvelle	57
Tarte à la tomate facile	57
Petite quiche épaisse aux oignons et au camembert	58
Quiche aux orties	58
Quiche à l'italienne	59
Quiche aux asperges et au chèvre	60
Quiche du pêcheur	61
Petite tourte au bœuf et au veau	61
Quiche aux épinards et ricotta	62
Flammekueche aux oignons rouges	62
Tourte de pomme de terre au thym	64
Papillote de légumes à la citronnelle	105
Papillotes à la marocaine	106
Papillote de rouget à la mangue	107
Escalope de dinde	107

## DESSERTS

Smoothie vitaminé aux graines de lin	40
Soupe de mara des bois	40
Cake au citron glacé	74
Pain de rhubarbe	74
Cake aux pommes et aux noisettes	75
Banana bread aux noisettes	76
Minicake au chocolat blanc et à la cerise	77
Petit cake au citron et graines de pavot	77

Cake à la cerise	78
Cake aux framboises et au chocolat	78
Cake à la brousse et à l'orange	79
Cake fondant tout chocolat	80
Cake marbré	81
Cake aux fruits confits	81
Tarte au citron et au romarin	82
Tarte de seigle aux nectarines	82
Tartelette au lemon curd fruité	83
Tartelette girly chantilly framboise	85
Tarte rustique aux abricots et fraises	85
Tarte aux groseilles	86
Tarte à l'abricot et au pralin	86
Tarte au melon et chocolat	87
Tarte crémeuse à la framboise	88
Tarte à la rhubarbe	89
Tarte caramel au beurre salé	90
Tourte aux framboises	90
Tartelette choco-cerise, crème d'amande	91
Tartelettes croissillons aux cerises	92
Clafoutis aux fraises	132
Parfait à l'avoine, à la compote de fraise	132
Cheesecake aux fraises	132
Grand pancake au four, fruits rouges	133
Petit moelleux chocolat blanc, fraise	133
Tarte chocolat aux fraises et pistaches	133
Crème moussée aux fraises	138
Fraises à l'anglaise	138
Mousse de brocciu citron vert	138
Petite charlotte aux fraises en bocal	138
Riz au lait aux fraises	139
Île flottante réinventée	139
Soupe de fraise à la lavande	139
Confiture de fraise express	139
Génoise au chocolat et aux fraises	140
Crumble rhubarbe et mara des bois	140
Tarte aux fraises et à la faisselle	141
Petite tourte brochée aux fraises	141

## CARNET D'ADRESSES

**Kitchenaid** : [www.kitchenaid.fr](http://www.kitchenaid.fr)  
**Eva Solo** : [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)  
**Zoé Confetti** : [www.zoeconfetti.fr](http://www.zoeconfetti.fr)  
**Casa** : [www.casashop.com](http://www.casashop.com)  
**Côté Table** : [www.cote-table.com](http://www.cote-table.com)  
**Conforama** : [www.conforama.fr](http://www.conforama.fr)  
**Animi Causa** : [www.animicausa.com](http://www.animicausa.com)  
**Fleux** : [www.fleux.com](http://www.fleux.com)  
**Lékué** : [www.lekue.com](http://www.lekue.com)  
**Comptoir Azur** : [www.comptoirazur.fr](http://www.comptoirazur.fr)  
**Mastrad** : [www.mastrad-paris.fr](http://www.mastrad-paris.fr)  
**Novastyl** : [www.artmodis.fr](http://www.artmodis.fr)  
**VINS**  
**Montagny 1er cru vieilles vignes 2015 Jean-Pierre Berthenet** : [www.vinsberthenet.com](http://www.vinsberthenet.com)  
**Côtes-de-Nuits Villages 2016 Joseph Drouhin** : [www.drouhin.com](http://www.drouhin.com)  
**Ladoix 1er cru La Corvée Domaine Jean Guiton** : [domaine.guiton@wanadoo.fr](http://domaine.guiton@wanadoo.fr)  
**Chablis 1er cru « Montée de Tonnerre » 2016**  
**Simonnet-Febvre** : [www.simonnet-febvre.com](http://www.simonnet-febvre.com)  
**Savigny-lès-Beaune « Les Gondelettes »**  
**2015 Antonin Guyon** : [www.guyon-bourgogne.com](http://www.guyon-bourgogne.com)  
**Nuits Saint-Georges 2015 Decelle-Villa** : [www.decelle-villa](http://www.decelle-villa)

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture: Ghosh/Sucré Salé. P3: bilanol/Adobe Stock. P6: erhuil1979/GettyImages, Ophélie Lequesne. P10: Vincent Bengold, mbongorus/GettyImages, Weber, DR. P14: DR, topshots/Dutourdumonde/cmftotworks/Adobe Stock, NoDerog/GettyImages. P16: Quanthem/Nailia Schwarz/Adobe Stock, DR. P18-19: Laurence Mouton/Es Cuisine/Photononstop, Jérôme Rommé/carlos/Adobe Stock, Thomas Cabrol, Alice Lévêque, Gwenaelle Conraux, Anne-Emmanuelle Thion, DR. P22: Starover Sibirak/Adobe Stock, DR. P24-25: beeboys/Adobe Stock. P26: milanfoto/GettyImages. P28-29: allenkayaa/Adobe Stock. P30: uckylo/Adobe Stock. P32: Eskymaks/Adobe Stock. P34-35: Foxys-forest-manufacture/GettyImages. P36-37: Czerw/Sucré Salé. P38: Elet1/GettyImages. P42-43: Guedes/Saveurs/Sunray Photo. P44: Illustrations Ziga Rajic. P46: Oanea/Adobe Stock. P48-49: rickka\_kinamoto/Adobe Stock, Ophélie Lequesne. P50: ExQuisine/Adobe Stock, Illustrations Ziga Rajic. P52: malerapaso/baibaz/karandae/Adobe Stock, Gresei/denira/Bozena Fulawka/5second/Adobe Stock. P54-55: nata\_vkusidey/GettyImages, zoryanchik/Adobe Stock, Roulier-Turlet/Sucré Salé. P56-57: HLPhoto/Daxiao Productions/kate\_smirnova/Adobe Stock. P58-59: gerbera156/minadezhda/topotishka/Adobe Stock. P60-61: ingwervanille/GettyImages, sribab3/marysckin/Adobe Stock. P62-63: annapustynnikova/ilechka75/petrroskov/Adobe Stock. P64-65: Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Klukovkaali/Adobe Stock, Czerw/Saveurs/Sunray Photo. P66-67: Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Radvaner/Sucré Salé. P68-69: Carnet/Saveurs/Sunray Photo, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P70-71: Guedes/Fénot/Chivoret/Sucré Salé. P72-73: Juliette Romance/Fotoofoud, Czerw/Saveurs/Sunray Photo, Jubault/Sucré Salé. P74-75: Thys/Velsberg/Sucré Salé, ilechka75/Adobe Stock. P76-77: Balme/Saveurs/Sunray Photo, S'Cuizin/Sucré Salé, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P78-79: pgstudija/ilechka75/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P80-81: Anna/A\_Lein/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P82-83: Peteers/Olga Gorchichko/Adobe Stock, Velsberg/Sucré Salé. P84-85: shaiith/faustalavagna/Adobe Stock. P86-87: okkijan2010/Jérôme Rommé/JackStock/Adobe Stock. P88-89: Alena Hrbkova/Apetit/Sunray Photo, Noir Chocolate/GettyImages. P90-91: anna\_shepulova/Adobe Stock, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P92: Deslandes/Sucré Salé. P93-97: Illustrations Ziga Rajic. P100: hawkl111/GettyImages. P102: Thinkstock Images/wundervisuals/Evetica/GettyImages. P105-107: Czerw/Deslandes/Nicolas Edwige/Sucré Salé, Manina Hatzimichali. P112-114: Viel/Saveurs/Sunray Photo, Japy/Saveurs/Sunray Photo, StockFood/Medliek Peter, CameraPress/hemis.fr. P118: lucentius/GettyImages. P122-124: David Munns/Science Photo Library/Photononstop, Foxys\_forest\_manufacture/nataliaspb/zeleno/LightFiled Studios/tenkende/Neosiam/GettyImages, Susan Brooks-Damman/Westend61/Photononstop, Keroüedat/Sucré Salé. P126-127: ola\_pl/GettyImages. P128-129: Velsberg/Ghosh/Sucré Salé, SeaWave/Adobe Stock. P130-131: Balme/Saveurs/Sunray Photo, S'Cuizin/Sucré Salé, emmi/Adobe Stock. P134-135: S'Cuizin/Sucré Salé, Gregory Lee/Lucky elephant/Adobe Stock, Balme/Saveurs/Sunray Photo. P136-137: Balme/Saveurs/Sunray Photo, Viel/Garnier/Sucré Salé, yuliiholovchenko/Adobe Stock. P140-141: Kelkoniki/Africa Studio/olhaafanasieva/Adobe Stock, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P144: Pierre-Emmanuel Rastoin/Canal Plus, Sony Pictures Télévision, DR.





# LE 4 JUILLET

# POISSON OU VIANDE

# C'EST VOUS QUI CHOISISSEZ

**COMITÉ ÉDITORIAL**  
**MARMITON**  
Christophe Duhamel,  
Claire Debruille,  
Stéphanie Hauville,  
Alice Duras, Manon Wild

**RÉALISATION**  
**COM'Presse**  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60  
**Direction artistique:** Ziga Rajic  
**Chef de studio:** Olivier Lemesle  
**Secrétaire général**  
**de la rédaction:** Laurent Dibos  
**Secrétariat de rédaction:**  
Nicolas Chrétien, Gaëlle  
Combacon, Marion Pires

**Rédactrice en chef photo:**  
Caroline Quinart  
**Service photo:**  
Carole Hiro, Mathilde Loncle

**ÉDITION**  
Stéphanie Hauville

**Distribution:** Presstalis  
**Vente au numéro:**  
**DESTINATION MÉDIA**  
01 56 82 12 07 (numéro réservé  
aux diffuseurs  
et dépositaires de presse)

**SERVICE ABONNEMENT**  
**ET ANCIENS NUMÉROS:**  
Marmiton, 56 rue du  
Rocher 75008 Paris  
Tél. 01 44 70 00 07  
abonnement-magazine  
@marmiton.org

**PUBLICITÉ**  
Groupe Aufeminin.com  
Tél. 01 53 57 79 00  
Présidente directrice  
générale: Marie-Laure Sauty  
de Chalon  
Directrice générale de la régie:  
Agnès Alazard-Rool  
Directrice commerciale:  
Jennifer Alimi  
Directrice de la publicité  
Marmiton Magazine  
Claire Garnier-Weill  
Coordinatrice:  
Véronique Sorbé  
teamco@marmiton.org

**DIRECTEUR**  
**DE LA PUBLICATION**  
Christophe Duhamel  
ISSN: 2114-110 X  
CPPAP: 0222K91573  
Dépôt légal: à parution  
Tarif abonnement:  
1 an = 22 euros

Marmiton magazine  
est édité par MARMITON SAS  
8 rue Saint-Fiacre  
75002 PARIS

**Impression:**  
Maury Imprimeurs,  
zone industrielle RN 152  
45300 Manchecourt  
Photogravure:  
KEYGRAPHIC

 Marmiton Magazine est  
imprimé en France.  
Origine du papier: Allemagne  
Origine du papier  
de couverture: France  
Taux de fibres recyclées: 100%  
Certification: PEFC  
Eutrophisation ou impact sur  
l'eau: Prot 0,001 kg/tonne





# Gretel

## La box healthy

[www.gretel-box.com](http://www.gretel-box.com)



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



Caves d'exception, Comtés d'exception



C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierres du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. Régalez-vous d'un remarquable assemblage de saveurs torréfiées et fruitées. Les Fromageries Arnaud se sont vu décerner six médailles d'or consécutives pour leurs Comté JURA FLORE Fort des Rousses au Concours Général Agricole de Paris.

**JuraFlore**  
Fort des Rousses



Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)