

AVRIL 2018 • N°58 • 4,90 €

NOUVEAU

papilles

réveille la cuisine !

+ DE 65
recettes de
pur plaisir

LA CUISINE DES FLEURS

de *Jean Sulpice*
enchante nos palais

ÇA CHANGE

La bouillabaisse
de morue

NOUVELLE SAVEUR

La cima di rapa
nous botte !

SAVOIR-FAIRE

Saucisses
et merguez
100 % maison

DÉLICIEUSEMENT CRÉATIVES

TERRINES, TARTES ET CLAFOUTIS SALÉS

Nos idées pour surprendre

Pois et fèves

Le duo de charme
qui se marie avec tout !

En verrine, en farce, en Esquimau...

**PLUS DE GOÛT AVEC DU
FROMAGE DE CHÈVRE**

10

grands classiques
de la pâtisserie
inratables

M 03216 - 58 - F: 4,90 € - RD



NOUVEAU

HORS-SÉRIE

MON JARDIN & ma maison



En kiosque

LES INVITÉS DE
CE NUMÉRO



**Yves-Marie
Le Bourdonnec**
Le boucher star
ouvre une nouvelle
boucherie au
sein des Galeries
Lafayette !
p. 18



**Christopher
Coutanceau**
Il se définit comme
un cuisinier pêcheur.
Rencontre avec
cet amoureux
des océans.
p. 22



Jean Sulpice
Il nous parle
de sa passion pour
les fleurs et les
plantes, et nous
livre ses recettes.
p. 24

En direct des régions

Terroir. Le mot est lâché. Il est de tous les combats (politique, économique, d'aménagement du territoire, du vivre ensemble, du manger mieux) et, dans votre magazine, nous le défendons pour ce qu'il représente dans la cuisine, pour les produits, les acteurs et le savoir-faire. Dans ce numéro d'avril, vous découvrirez l'univers exceptionnel de Jean Sulpice, ce chef savoyard qui se sent aussi bien au milieu des prés de ses montagnes que derrière ses fourneaux, face au lac d'Annecy. **Il cuisine les fleurs**, quoi de plus poétique ? Romantiques et festives, ce sont aussi ces **soirées guinguette** où l'on partage une délicieuse crêpe Suzette, entre deux valses musette. Nous vous emmenons près des Pyrénées à la rencontre de **producteurs bio de fromage de chèvre**, dans le Lot également, où la notion de terroir, justement, prend tout son sens. Ici, la terre aride des causses, entre lesquels serpente la rivière, donne aux cultures et aux élevages une spécificité remarquable. C'est sur ces plateaux que se complait le malbec, ce cépage unique au monde qui crée la forte identité du cahors. Mais Papilles ne serait pas Papilles sans **ses desserts savoureux**. Nous leur consacrons ce mois-ci un dossier complet, avec 10 recettes de classiques inratables. De la tarte au citron meringué au paris-brest, en passant par l'opéra, le moka ou le saint-honoré, les plus belles pâtisseries de notre catalogue hexagonal vous sont détaillées dans ces pages. Irrésistible. Bonne pause gourmande !

Bonne dégustation et rendez-vous le mois prochain.

Amanda Schrepf, rédactrice en chef

6 Pois et fèves
Ils annoncent les beaux jours



sommaire

44 Terrines, tartes
et clafoutis salés



6 Pois et fèves, ils annoncent les beaux jours
Leur saison est courte mais intense. Profitez-en !

18 Les news

Les tendances qui agitent la planète food,
en France et dans le monde.

22 Christopher Coutanceau

Le chef vient de refaire son restaurant
de La Rochelle : un hymne à l'amour à l'océan.

24 La cuisine des fleurs avec Jean Sulpice

Quand nos assiettes nous content fleurette...

37 Guinguette en avril

Flonflons, nappe à carreaux et guirlandes :
l'esprit des bords de fleuve s'invite à table.

44 Terrines, tartes et clafoutis salés

Des idées créatives et pleines de saveurs pour ces
recettes que l'on aime partager.

60 On boit quoi ?

Eau minérale, les nouveaux produits de luxe.

62 La cima di rapa nous met à sa botte

À la découverte d'un légume italien atypique,
entre chou, navet et brocoli.

SOMMAIRE

64 Saucisses et merguez maison

Un atelier qui tombe à pic. On se lance ?

68 La hotte, design et performante

Pleins feux sur les modèles nouvelle génération.

72 Dix grands classiques de la pâtisserie

Paris-brest, moka, opéra, vacherin...

Ils reviennent en force et avec gourmandise.

82 Fromage de chèvre bio et bon

Reportage dans une fabrique au pied des Pyrénées.

88 Mon terroir

Classique ou revisitée, découvrez les secrets de la bouillabaisse.

95 Le Lot des saveurs

Balade gourmande entre Saint-Cirq-Lapopie et Cahors.

106 L'index des recettes

108 Ce qui vous attend en mai



62 La cima di rapa nous met à sabotte

72 Dix grands classiques de la pâtisserie



37 Guinguette en avril



95 Le Lot des saveurs

Pois & fèves

Ils annoncent les beaux jours





Contrairement à leurs homologues en conserve, les petits pois frais se prêtent à des recettes variées et surprenantes (à découvrir pages suivantes).

TENDRES ET DÉLICATEMENT SUCRÉS,
LES FÈVES ET LES POIS FRAIS SONT LA
PROMESSE DE METS SAVOUREUX.
ET COMME LA PLEINE SAISON NE DURE QUE
DEUX MOIS, MIEUX VAUT EN PROFITER !

Par Magali Kunstmann-Pelchat

Témoignages d'une culture ancestrale, les fèves et les pois ne se rencontrent pas à l'état sauvage. Ces légumineuses, également appelées fabacées, ont longtemps été consommées uniquement secs. Ce n'est qu'à partir du XVI^e siècle qu'elles ont été récoltées immatures et appréciées fraîches.

Les pois à écosser

On les connaît sous le nom de petits pois. Leur gousse dure ne se consomme pas et seules les graines qu'elles renferment se cuisinent. Il en existe des dizaines de variétés, dont les noms sont rarement précisés sur les étals. Selon les régions, la taille de la plante, la couleur de la fleur ou de la gousse peuvent

varier... mais leur saveur dépend davantage du stade de maturité que de la variété elle-même. En début de saison, on trouve surtout les pois lisses, comme la douce provence, puis viennent les pois ridés, plus sucrés et plus fondants, comme la merveille de Kelvedon. En conserve ou surgelés, les petits pois sont classés selon leur diamètre, de 7,5 mm pour les extra-fins à 10,2 mm pour les moyens.

Les pois mange-tout

Appelés également pois gourmands, les pois mange-tout (à ne pas confondre avec les haricots mange-tout) se distinguent par leur gousse plate, large et tendre qui renferme des graines immatures. Grâce à l'absence de parchemin (cette fine pellicule rigide tapisant l'intérieur des valves de la gousse des variétés à écosser), les pois gourmands se consomment dans leur totalité.

Les fèves

Plus grosses graines de la grande famille des légumineuses, les fèves se cachent dans une longue cosse aplatie. Verte ou blanche, chaque gousse contient de 4 à 10 graines. On distingue deux grandes variétés : la fève des marais, cultivée à l'origine le long des rivières,



ce qui lui a valu son nom, et la muchamiel, essentiellement récoltée précoce pour être mangée crue. La première, qui regroupe deux sous-variétés, est cultivée en Provence-Alpes-Côte d'Azur, en Corse, en Languedoc-Roussillon et en Aquitaine et est récoltée soit aux trois quarts de son développement pour être consommée fraîche, soit à pleine maturité pour être séchée. La seconde rassemble quatre sous-variétés principales dont la précoce d'Aquitaine, la meilleure à consommer crue, qui se récolte dès le mois de mars.

Quand fraîcheur rime avec saveur...

Bien que de familles différentes, les fèves et les pois ont au moins deux points communs. D'une part, leurs plants ne supportant pas les grosses chaleurs, la récolte ne s'étend que d'avril à juillet, avec une pleine saison en mai et juin. D'autre part, dès qu'ils sont cueillis, leur sucre commence à se transformer en amidon. Pois et fèves se consomment donc aussitôt après leur récolte et s'achètent extrêmement frais : le pois gourmand perd ses qualités nutritionnelles et gustatives au bout de 12 heures, le petit pois et la fève non écossés, 48 heures. Ces derniers doivent être écossés juste avant la cuisson.

Cru ou cult, c'est selon !

L'avantage des pois et des fèves, c'est qu'ils cuisent très rapidement : autour de 5 minutes à la vapeur, à l'autocuiseur ou au wok, et 15 minutes pochés à l'eau ou à l'étouffée. Les

Les fèves et les pois sont cuits lorsqu'ils restent un peu croquants mais que la pointe d'une fourchette ou d'un couteau perce la gousse sans résistance.

Passer les pois et les fèves sous l'eau froide leur permet de conserver leur belle couleur vert tendre.

pois gourmands et les petits pois peuvent même se déguster crus, sur une tartine avec du fromage frais ou dans une salade à laquelle ils apportent croquant et fraîcheur. Finalement, le plus long, c'est de les équeuter ou de les écouser.

Entrée ou plat ?

S'ils s'accommodeent de tous les parfums, les pois et les fèves se marient à merveille avec de la viande blanche, de la volaille, du poisson poché ou grillé mais aussi des crevettes et langoustines. On les cuisine seuls, simplement relevés d'ail, de persil, de coriandre ou de cerfeuil, ou en jardinière, avec des légumes de saison, tels que les carottes nouvelles, la laitue, les oignons nouveaux, les asperges vertes, les pommes de terre grenailles... dont ils apprécieront la compagnie. En entrée, les pois et les fèves font de jolis aspics, d'agréables terrines aux côtés de fromage frais, de délicieux veloutés préparés avec un bouillon de poule maison. On les accompagne de saveurs fumées comme le bacon, le saumon ou le haddock, d'arômes grillés de pignons de pin, d'amandes ou de graines de sésame, ou encore avec un œuf dur, mollet ou poché. De quoi enthousiasmer vos hôtes... ■

**NAGE DE MOULES,
CRÈME DE
PETITS POIS P. 15**

**PAD THAÏ AUX
CREVETTES, POIS
GOURMANDS
ET ASPERGES P. 17**



Côté santé, ils ont tout bon !

Riches en glucides et en protéines, les pois et les fèves calment facilement la faim sans être trop caloriques : 60,6 kcal aux 100 g pour de fèves, 70,8 kcal pour les petits pois et 87,3 kcal pour les pois gourmand. En outre, ils contiennent une bonne dose de magnésium (entre 19 et 31 mg/100 g), de calcium (entre 18 et 33,5 mg), de vitamine C (entre 8,9 et 20 mg) et de fer (entre 0,8 et 1,78 mg).



Gaspacho de petits pois à la menthe

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 20 min

400 g de petits pois frais | **1** concombre | **1/2** bouquet de menthe

60 cl de bouillon de légumes (réalisé à partir d'un cube) | Huile d'olive | Sel et poivre du moulin

1. Rincez et égouttez les petits pois. Lavez la menthe.

Réservez quelques feuilles entières pour la finition et ciselez le reste. Pelez, lavez et coupez le concombre en morceaux.

2. Portez le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole. Plongez-y les petits pois et la menthe ciselée. Laissez cuire pendant 20 minutes.

Passez la préparation au mixeur avec les morceaux de concombre et un filet d'huile d'olive. Laissez refroidir puis placez au frais jusqu'au moment de servir.

3. Répartissez le gazpacho dans 4 tasses. Décorez avec quelques feuilles de menthe. Donnez un tour de moulin à poivre sur chaque préparation. Servez bien frais.

Tartines de purée de fèves, lamelles de radis et copeaux de parmesan

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 2 min

200 g de fèves écosées | **1** citron non traité | **6** gros radis ronds | **1** gousse d'ail | **1** poignée de roquette

40 g de parmesan frais | **12** tranches de baguette | Huile d'olive | Sel, fleur de sel, poivre

1. Faites chauffer une grande casserole d'eau bouillante salée. Plongez-y les fèves et faites-les cuire 2 minutes. Retirez-les à l'écumoire et plongez-les aussitôt dans un grand saladier rempli d'eau glacée. Laissez refroidir 5 minutes puis égouttez-les et pelez-les. Écrasez-les à la fourchette. Ajoutez un peu de sel, de poivre, le zeste du citron finement râpé, quelques feuilles de roquette ciselées et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

2. Lavez et effeuillez les radis. Coupez-les en fines tranches, réservez-les dans un bol d'eau glacée.

Détaillez le parmesan en copeaux à l'aide d'un Économe. Faites griller les tranches de baguettes dans un toaster. Épluchez la gousse d'ail, coupez-la en deux et frottez les tranches de pain encore chaudes. Ajoutez un filet d'huile d'olive.

3. Juste avant de servir, étalez la purée de fèves sur les tartines. Ajoutez les rondelles de radis égouttées et séchées, les copeaux de parmesan et quelques feuilles de roquette. Versez un filet d'huile, parsemez d'un peu de fleur de sel et poivrez. Servez sans attendre.



Petits clafoutis aux petits pois

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 40 min

200 g de petits pois frais | 1 gros bouquet de persil frisé | 3 œufs | 20 cl de crème liquide | 60 g de fromage de chèvre | 2 c. à soupe de pignons de pin | 2 c. à soupe rases de farine | 1 pincée de paprika | Huile d'olive | Sel | Poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C th. 6/7). Plongez les petits pois pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les au fouet en ajoutant la farine progressivement. Versez la crème liquide. Salez et poivrez. Incorporez le fromage de chèvre écrasé. Parfumez avec une pincée de paprika.

3. Rincez et hachez le persil frisé. Incorporez-en la moitié au mélange aux œufs. Ajoutez les petits pois. Mélangez.
4. Répartissez la préparation dans des tasses allant au four. Parsemez de persil restant puis de pignons de pin. Enfournez les clafoutis pour 25 à 30 minutes.
5. Servez en entrée ou en accompagnement d'une viande grillée.





Nage de moules, crème de petits pois

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 30 min

Pour la crème de petits pois : 800 g de petits pois écossés | 1 oignon | 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
25 g de beurre | 1 cube de bouillon de volaille | Sel, poivre | Pour les moules : 500 g de moules de bouchot
1 oignon | 1 branche de thym | 25 cl de vin blanc sec | Huile d'olive | Poivre

1. Pour les moules : épluchez et émincez finement l'oignon. Dans une grande cocotte, faites étuver à feu doux l'oignon dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les moules, le vin blanc, le thym, poivrez. Couvrez la cocotte et laissez les coquillages s'ouvrir en secouant de temps en temps. Réservez les moules, filtrlez et réservez le jus de cuisson.

2. Pour la crème de petits pois : pelez l'oignon et hachez-le. Faites fondre le beurre dans la cocotte. Mettez-y l'oignon à revenir en remuant jusqu'à ce

qu'il soit blond. Ajoutez les petits pois, laissez-les s'enrober de beurre puis mouillez avec le jus des moules et 50 cl d'eau. Ajoutez le cube de bouillon et portez à ébullition. Faites cuire pendant 25 minutes.

3. Mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Remettez-la sur feu doux, ajoutez la crème fraîche et aux premiers bouillons, retirez du feu. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Remettez les moules dans la crème de petits pois pour les réchauffer et répartissez dans des assiettes creuses. Dégustez sans attendre.



Taste of Paris, le retour

DU 17 AU 20 MAI, LA NEF DU GRAND PALAIS RESSEMBLERA À UN FOOD COURT GÉANT ! AU PROGRAMME, UN CASTING DE STARS AVEC FRÉDÉRIC ANTON, ALAIN DUCASSE, ANNE-SOPHIE PIC, TOMY GOUSSET, DENNY IMBROISI, GONTRAN CHERRIER, CÉDRIC GROLET ET CHRISTOPHE MICHALAK. AMBASSADEURS DE BISTRONOMIE, CHEFS ÉTOILÉS DES PALACES, HÉROS DE LA WORLD FOOD, VIRTUOSES DE LA PÂTISSERIE ET ARTISANS DU GOÛT PROMETTENT DE CONJUGUER LES PLAISIRS DES PUPILLES ET DES PAPILLES, SANS MODÉRATION...



Kanoun, le salon de thé oriental

AU COEUR DU XI^E ARRONDISSEMENT PARISIEN, CE NOUVEAU SALON DE THÉ A ÉTÉ MIS EN BEAUTÉ PAR LE STUDIO VINCENT ESHALIER. CONVIVIAL ET ÉLÉGANT, CET ÉCRIN QUI AFFOLE LES BECS SUCRÉS EST DÉDIÉ AUX PÂTISSERIES ORIENTALES PARFUMÉES À LA FLEUR D'ORANGER ET AU BAKLAVA À L'ALGÉROISE, À DÉGUSTER SUR PLACE OU À EMPORTER. IRRÉSISTIBLE !



• LES CARNETS DE CUISINE DE • La Mère Poulard

au Mont-Saint-Michel depuis 1888

* Textes d'Eric Vannier - Photographies de Sophie Tramier *



La Mère Poulard célèbre ses 130 ans

VÉRITABLE INSTITUTION SUR LE MONT-SAINT-MICHEL, LE RESTAURANT DE LA MÈRE POULARD CÉLÈBRE SON 130^e ANNIVERSAIRE EN PUBLIANT LES CARNETS DE CUISINE D'UNE FEMME DE CARACTÈRE : 88 RECETTES DE CETTE CUISINIÈRE MYTHIQUE, QUI RENDENT HOMMAGE À LA CUISINE DE TERROIR, MAIS AUSSI AUX PRODUCTEURS LOCAUX, Y SONT DÉVOILÉES, PARMI LESQUELLES LA POËLÉE DE COUILLAGES PERSILLÉS, LA PINTADE RÔTIÉE AUX POMMES ET CALVADOS, SA FAMEUSE OMELETTE OU SES SABLÉS INIMITABLES. ET POUR L'OCCASION, L'ILLUSTRE MAISON

LANCE 9 NOUVELLES RECETTES ET RELOOKE SES PACKAGINGS DE SABLÉS AUX ÉCLATS DE CHOCOLAT ET AU CARAMEL, SANS OUBLIER SES INIMITABLES MADELEINES. ÉD. CHÊNE, 19 €.

Concours national de la meilleure baguette de tradition française

LA V^E ÉDITION DE CE TROPHEÉ SE DÉROULE À PARIS, SUR LE PARVIS DE NOTRE-DAME. DU 13 AU 15 MAI, 21 CANDIDATS ISSUS DES 13 RÉGIONS BOULANGÈRES DE FRANCE VONT FABRIQUER, SUR PLACE ET SOUS LES YEUX DU PUBLIC, 40 BAGUETTES TRADITION, AMBASSADRICES DU PAIN FRANÇAIS, AVEC DES INGRÉDIENTS QUI LEUR SERONT FOURNIS, SANS INDICATION DE MARQUE. LE JURY, COMPOSÉ DE SIX PROFESSIONNELS, NOTERA LES CANDIDATS SELON SIX CRITÈRES : ASPECT, CRÔUTE, ARÔME, MIE ET MÂCHE, SANS OUBLIER LE GOÛT. LE RENDEZ-VOUS DE L'EXCELLENCE GOURMANDE PENDANT LA FÊTE DU PAIN !



Adresses et renseignements en page 107



Des sardines grand cru chez Oliviers&Co

AVANT LE LANCEMENT DE SES NOUVEAUX MILLÉSIMES 2018 D'HUILE D'OLIVE, L'ENSEIGNE PROVENÇALE DE RÉFÉRENCE NOUS MET L'EAU À LA BOUCHE AVEC UNE GAMME DE SARDINES D'EXCEPTION QUI ONT CONSERVÉ LEUR PEAU ET LEURS ARÈTES.

AU CITRON OU AU PIMENT, CES PETITS POISSONS SAUVAGES VENUS DE QUIBERON, EN BRETAGNE, ONT ÉTÉ SÉLECTIONNÉS POUR LEUR FINESSE ET LEUR CALIBRE, PUIS PARÉS ET MIS EN BOÎTE À LA MAIN. UN MUST EAT ! 8,90 € (LA BOÎTE DE 5).

Carabineros au naturel en deux temps



Le chef en dates

12 octobre 1978 : naissance à La Rochelle.

À **16 ans**, il entre au lycée hôtelier de la ville pour en ressortir un bac pro en poche. Ses premières armes, il les fait chez ses parents, restaurateurs, afin de « savoir combien de jours il faut travailler pour s'acheter un pantalon ».

En 1997, le chef part en Espagne pour découvrir le phénomène El Bulli et perfectionner sa technique.

L'année suivante, il écume les belles adresses de Biarritz, puis intègre les cuisines de Michel Guérard.

En **2005**, Christopher fait une incursion à Paris, chez Laurent, sous la houlette de Joël Robuchon. Il en profite pour publier son livre, « Saveurs gourmandes », dans lequel il concocte 3 recettes avec les ingrédients de chacun de ses producteurs.

En Juin 2008, il reprend l'affaire familiale et la hisse vers un nouveau cap d'excellence.

mature, je vais à l'essentiel. Chaque jour, je lève moi-même les filets, car il y a environ 50 % de perte sur un poisson. J'utilise des couteaux japonais que j'affûte sous un filet d'eau pour ne pas chauffer la pierre. Comme tout artisan, on s'affine et on se peaufine pour arriver à un très bon niveau, jusqu'à produire six sortes de pains à chaque service.

● VOUS EN VOULEZ À LA CUISINE MODERNE...

Oui, je n'aime pas la cuisine aseptisée qui fait dans le style, le design. La cuisine, c'est personnel, elle doit d'abord être locavore et les assiettes ne doivent pas contenir plus de trois saveurs. Stop aux plats remplis d'espuma qu'on pourrait manger à la paille ! Si les êtres humains ont des dents, c'est pour mâcher.

● OÙ EN ÊTES-VOUS DANS LA COURSE AUX ÉTOILES ?

Pour la troisième étoile, je compare toujours mon métier au sport. Quel rugbyman ne voudrait pas gagner une coupe d'Europe ? Les inspecteurs du guide Michelin sont venus. Ils ont mangé, payé et ils ont demandé à me voir pour me complimenter et me faire comprendre qu'on est sur la bonne voie, car ça fait deux ou trois ans qu'on entend des bruits. Mais ce qui est important, c'est de remplir les tables et, en l'occurrence, on a un taux d'occupation de 80 couverts par jour, toute l'année. Chez nous, il faut compter 180 €, vins compris, pour un repas complet. C'est très raisonnable pour un deux macarons ! ■

Civet gourmand de homard breton pour mon papa, petits légumes de saison et raviole de champignons



Marennes et les langoustines de La Cotinière de l'île d'Oléron. Je travaille les poissons par rapport aux saisons pour les laisser se reproduire. J'aime ceux qui ne sont pas spécialement nobles, comme le maquereau, la sardine et l'anchois, excellents pour la santé et délicieux.

● VOUS ASSUMEZ VOTRE DYNASTIE CULINAIRE FAMILIALE ?

J'ai un seul restaurant qui a 2 étoiles au Michelin. J'ai racheté l'établissement de mes parents, il y a dix ans, je me concentre dessus et ça me va très bien. D'ailleurs, je viens de refaire la décoration pour 1,2 million d'euros sur le thème de la mer. C'est mon frère Grégory qui fait dans la bistro-monomie, il possède 3 établissements en ville.

● « FILS DE », ON VOUS EN PARLE ENCORE ?

Ça commence à changer ! Depuis que je suis aux commandes, c'est bien assis. Et on en rigole avec mon père qui en est fier, et content pour moi.

● POURQUOI VOUS ÊTRE INSCRIT EN CACHETTE À L'ÉCOLE HÔTELIERE ?

Mes parents refusaient de m'offrir la vie qu'ils ont eue dans la restauration : travailler en décalé pendant 14 heures par jour, se priver le week-end et rester en cuisine quand les autres s'amusent. Ils auraient préféré pour moi une vie professionnelle plus classique.

● VOUS APPRENEZ ENCORE EN CUISINE ?

Oui, on s'améliore de jour en jour. À 39 ans, je

**SALADE D'HERBES ET FLEURS
SAUVAGES p. 28**



La cuisine des fleurs avec Jean Sulpice

CUISINE RUSTIQUE DEPUIS TOUJOURS,
TENDANCE GASTRONOMIQUE DEPUIS UNE
DIZAINE D'ANNÉES, LES FLEURS, AU-DELÀ DE
LEUR ESTHÉTIQUE, ONT BIEN DES ATTRAITS
EN BOUCHE. MÂCHE, CROQUANT, PARFUM...
ELLES ENCHANTENT NOS PALAIS DÈS LE
RETOUR DU PRINTEMPS. SURTOUT ENTRE LES
MAINS DU CHEF SAVOYARD JEAN SULPICE.

Par Magali Kunstmann-Pelchat

**VOUS AVEZ SORTI UN OUVRAGE CONSACRÉ
À LA CUISINE DES PLANTES SAUVAGES.
POURQUOI CE LIVRE ?**

Jean Sulpice : Ce livre est celui qui représente le plus mon univers et j'en suis très fier. J'ai toujours été passionné par la nature. J'ai eu la chance de grandir dehors, à la campagne, de ramasser des fraises et

des mûres, de tomber dans les orties, de faire des cabanes dans les bois... Plus jeune, je voulais travailler dans la botanique. Et puis, j'ai découvert Marc Veyrat à la télé et c'est finalement vers la cuisine que je me suis dirigé. J'ai eu la chance de travailler à ses côtés pendant 4 ans et de me perfectionner dans la cuisine des plantes sauvages. Quand j'ai ouvert mon restaurant à l'été 2009 à Val Thorens, j'ai souhaité travailler les fleurs et les herbes, mais avec une approche différente. Je voulais mettre en scène la nature à travers une cuisine de terroir authentique, que la nature soit au cœur de ma cuisine.

**JUSTEMENT, VOTRE CUISINE EST MARQUÉE
PAR LE TERROIR SAVOYARD ET CETTE PLACE
IMPORTANTE ACCORDÉE À LA NATURE.
COMMENT NAISSENT VOS PLATS ?**

C'est pour moi une chance de travailler au milieu de la nature. J'aime m'y balader,

à pied ou à VTT, ramasser des plantes. Quand je trouve un coin de myrrhe odorante, je suis excité comme un gamin. La nature me rend heureux, me rassure. Elle fait partie de moi. Elle me rappelle un parfum, réveille un souvenir d'enfance...

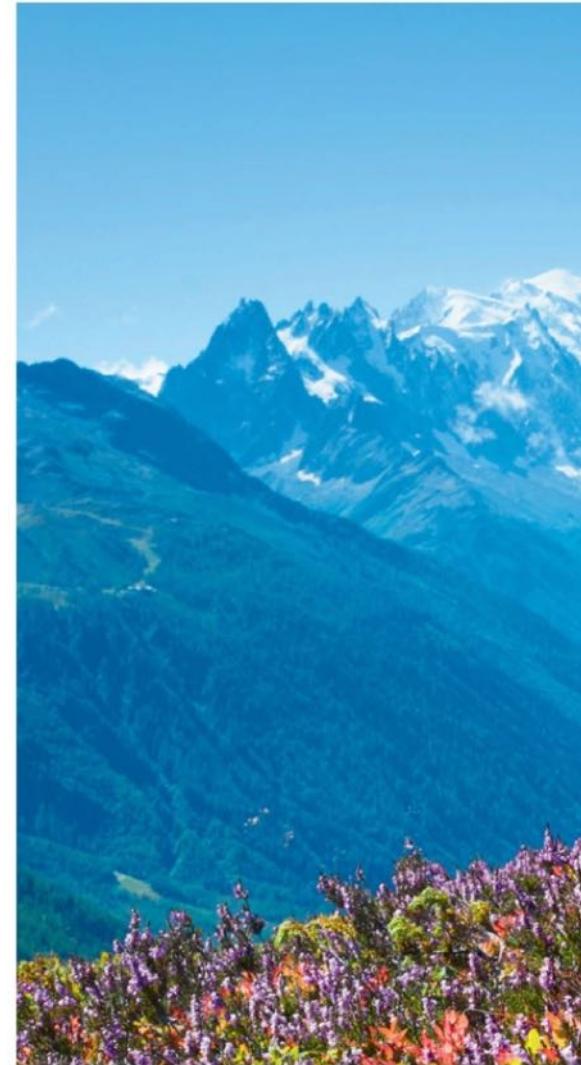
Quand j'ai repris avec ma femme Magali, en 2015, L'Auberge du Père Bise* et le bistro Le 1903, au bord du lac d'Annecy, nous avons emporté ces émotions. L'Auberge du Père Bise est désormais pour nous le fief de notre maturité présente mais aussi en devenir car nous grandirons encore dans cette maison qui inspire la tranquillité et la créativité.

QU'APPORTENT LES PLANTES DANS UN PLAT ? PEUT-ON EN GLISSEZ PARTOUT ?

On ne travaille pas les plantes sans raison. Elles ne sont pas qu'un effet de mode,



Pissenlit, prunellier ou ciboulette sauvage... Des saveurs qui « appellent le printemps ».



simplement là pour faire joli. Elles doivent servir le plat. L'escargot cuisiné avec des herbes, c'est un juste retour à sa vie... La magie, c'est de réussir à marier des produits en respectant leur univers. Pendant longtemps, les herbes et les fleurs n'étaient utilisées que pour leurs vertus thérapeutiques. Pourtant, elles ont des qualités intéressantes : visuelles, gustatives, de texture... Les bourgeons de tilleul, par exemple, c'est une explosion de saveurs en bouche. Une salade d'herbes et de fleurs sauvages, ça surprend mais ça fonctionne bien. Chaque plante apporte une saveur, un croquant, une douceur... Finalement, la cuisine des plantes dégage de l'émotion, qui fait du bien à la tête, puis au corps.

EST-CE SIMPLE DE CUISINER DES PLANTES CHEZ SOI ?

Oui, car les plantes se suffisent à elles-mêmes : quelques pissenlits bien tendres, des graines de courge, un vinaigre de cidre et vous voilà avec une salade qui appelle le printemps. Il faut juste oser sortir des sentiers battus. J'espère qu'à la lecture de mon livre, les lecteurs oseront se lancer.

Salsifis des prés (*Tragopogon pratensis*)

Comme la chicorée ou le pissenlit, le salsifis est une herbacée de la famille des astéracées. Sa fleur jaune, qui rappelle celle du pissenlit, s'épanouit de mai à août, uniquement le matin.

On la préfère encore en bouton pour sa tendreté, dans une salade printanière.

« Dans mes montagnes, on fait frire les boutons de fleurs à la poêle avec un peu de sel et une noix de beurre : ils changent alors de couleur et prennent une teinte vert éclatant » Les feuilles se consomment en salade, sautées, en potage...

À la différence de celles de la scorsonère, qui lui ressemble beaucoup, les feuilles du salsifis renferment du latex qui tache les mains et les vêtements. Récoltées avant que la tige florale ne se développe, de l'automne au printemps, les racines sont tendres et dépourvues d'amertume. Elles se dégustent crues, hachées comme des carottes, ou cuites.



Astuce

Ces beignets peuvent se déguster lors d'un apéritif entre amis. Ils seront tout aussi délicieux avec des bourgeons d'ail des ours.



Tempura de boutons de salsifis

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Repos 1 h | Cuisson 5 min

24 boutons de salsifis |

Pâte à tempura : 100 g de blancs d'œuf | 125 g de féculle de pomme de terre
70 g de farine T55 | 10 g de beurre tempéré | Huile de friture | Sel fin de Guérande

1. Pâte à tempura : mixez la farine, la féculle de pomme de terre et 125 g d'eau tiède dans un récipient haut avec un mixeur plongeant. Ajoutez ensuite le beurre et les blancs d'œuf. Vous devez obtenir une pâte bien lisse, sans grumeaux. Laissez reposer l'appareil à tempura 1 heure au frais.

2. Beignets : faites chauffer l'huile de friture à 160 °C. Lavez et essuyez soigneusement les boutons de salsifis. Trempez-les dans la pâte à tempura et faites-les frire 1 minute environ. Ils doivent prendre une très légère coloration. Assaisonnez sans attendre au sel fin et réservez sur un papier absorbant.





Gougère escargot roquefort

(Recette de Michel Marot, chef de la guinguette du Martin-Pêcheur.)

POUR 4 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 30 min

4 douzaines d'escargots

4 œufs | 50 cl de crème

125 g de beurre

100 g de gruyère râpé

100 g de roquefort

150 g de farine | 1 verre de vin blanc

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, faites fondre le beurre dans 50 cl d'eau puis ajoutez la farine.
2. Hors du feu, ajoutez les œufs puis le gruyère râpé. Déposez de grosses cuillerées de pâte bien espacées sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 30 minutes.
3. Faites revenir les escargots. Mouillez au vin blanc, ajoutez le roquefort puis la crème. Laissez réduire. Découpez les choux, déposez dedans quelques escargots et de la sauce autour. Servez aussitôt.

Friture d'éperlans

POUR 4 PERSONNES • Préparation 5 min | Cuisson 5 min

1 kg d'éperlans | Citron | Persil | Lait | Farine | Huile de friture

1. Faites tremper les éperlans (s'ils sont petits, inutile de les vider) dans du lait, égouttez-les.
2. Farinez-les et faites-les cuire 4 à 5 minutes dans une friteuse à 190 °C.
3. Servez-les aussitôt avec du citron et du persil frit.



Crêpes au beurre d'orange

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 35 min | Repos 1 h

**Pour la pâte à crêpes : 45 cl de lait | 4 œufs | 20 g de beurre | 200 g de farine
2 c. à soupe de sucre | 1 pincée de sel**

Pour le beurre d'orange : 150 g de beurre | 30 cl de jus d'orange

1. Mettez la moitié du lait, le beurre fondu et les autres ingrédients dans le bol d'un mixeur. Faites tourner en versant le lait restant petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et fluide. Versez la pâte dans un saladier, couvrez d'un linge et laissez reposer 1 heure.
2. Pendant ce temps, mettez le jus d'orange et le beurre en parcelles dans une casserole. Placez-la sur un bain-marie et faites-la chauffer doucement en remuant. Gardez au chaud au bain-marie.
3. Huilez et chauffez une grande poêle. Versez-y 1 louche de pâte, tournez-la dans tous les sens pour bien répartir la pâte et faites cuire 2 minutes. Retournez la crêpe et cuisez encore 1 minute. Mettez les crêpes sur un plat. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Enfournez les crêpes et faites-les réchauffer 10 minutes. Servez avec le beurre d'orange.



Jour de fête

TRINQUER ENTRE COPAINS, GRIGNOTER EN TOUTE SIMPLICITÉ
DANS UN ESPRIT FESTIF, UN BRIN RÉTRO... C'EST
LA PROMESSE DES JOURS HEUREUX. *Par Caroline Quinart*



UNE PARTIE DE CAMPAGNE.

La beauté du linge basque, chic et sobre, habille une jolie table. Nappe Amalfi rouge basque, 249 € (170 x 250 cm), Alexandre Turpault.

Indispensables

Guirlandes de fanions faites à la main à partir de tissus recyclés, 30 €, Love Creative people.



Féeriques

Bouteilles lumineuses,
13,50 € l'une, Debenhams.



Illuminé

Guirlande lumineuse à leds, 29,90 €, Ikea.



Traditionnelle

Petite nappe en tissu vichy,
8 €, Flying Tiger Copenhagen.



Grande soif

Distributeur de boisson,
24,99 € (6 l), Fly.

Vintage

Assiettes plate, à dessert ou
à mignardises en faïence,
à partir de 12 €, Gien.



Joie de vivre

Couverts quatre pièces, 48 €, Sabre.

Intime

Table et chaise pliantes
en acier, 95,40 €
et 65,20 €, Habitat.



Terrines, tartes et clafoutis salés

NOS IDÉES POUR SURPRENDRE

À L'HONNEUR DANS LE NUMÉRO, LES PLATS QUI (EN PLUS DE RAVIR NOS PAPILLES) AIGUISENT NOTRE IMAGINATION ! UNE FOIS LE TOUR DE MAIN DÉVOILÉ, ILS NOUS PERMETTENT D'ADAPTER LES RECETTES EN FONCTION DE NOS ENVIES, DU MARCHÉ, DES CONVIVES... POUR DES REPAS GOURMANDS CRÉATIFS SANS CESSE RENOUVELÉS.



Conseil

Pour retirer la peau des poivrons, passez-les sous le gril du four jusqu'à ce que la peau soit noire. Laissez refroidir, puis retirez-la à l'aide d'un petit couteau. Vous pouvez aussi le faire sur le légume cru si vous possédez un Économe dentelé des deux côtés.



Terrine aux trois poivrons et au fromage frais

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 10 min | Marinade 5 min | Réfrigération 12 h

3 poivrons rouges | 3 poivrons verts | 3 poivrons jaunes | 3 brins de coriandre

400 g de fromage frais (de vache ou de chèvre) | 25 cl de crème liquide | 3 c. à soupe d'huile d'olive

3 feuilles de gélatine | Sel et poivre du moulin

1. La veille, lavez les poivrons. Coupez-les dans la hauteur en larges bandes, retirez les graines et les parties blanches. Cuisez-les 10 minutes à la vapeur. Laissez refroidir. Dans un saladier, arrosez-les de l'huile, salez, poivrez et laissez mariner 5 minutes.

2. Dans un bol d'eau froide, faites tremper la gélatine. Dans une casserole, portez la crème à frémissement puis, hors du feu, faites-y fondre la gélatine essorée en mélangeant. Dans un saladier, assaisonnez le fromage frais, puis écrasez-le à la fourchette. Versez-y

la crème, remuez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

3. Huilez au pinceau l'intérieur d'une terrine. Tapissez le fond avec des lanières de poivron en alternant les couleurs, puis étalez la moitié de la préparation au fromage. Répétez l'opération puis recouvrez d'une couche de poivrons. Réservez ceux restants. Placez la terrine une nuit au réfrigérateur.

4. Le jour même, lavez, séchez puis effeuillez la coriandre. Détaillez en cubes les poivrons réservés. Parsemez le tout sur la terrine démolée sur un plat de service.

Terrine concombre crevettes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 5 min | Réfrigération 1 h + 12 h

500 g de crevettes cuites décortiquées | **1** concombre | **1** orange non traitée | **½ bouquet** d'aneth
15 cl de crème fleurette | **30 cl** de fumet de poisson | **8 feuilles** de gélatine • Sel et poivre

1. La veille, trempez les feuilles de gélatine dans une assiette d'eau froide. Lavez et séchez l'orange. Prélevez les zestes à l'Économe, filmez-les et réservez-les, puis pressez le fruit. Dans une casserole, portez à frémissement le fumet. Filtrez-le puis diluez-y la gélatine essorée. Laissez tiédir, versez-y le jus d'orange et mélangez. Placez au réfrigérateur 1 heure environ jusqu'à ce que la gelée épaississe sans prendre complètement.
2. Réservez 12 crevettes et mixez celles restantes. Poivrez. Dans un grand bol, salez la crème et montez-la en chantilly. Mettez de côté la moitié et incorporez délicatement au reste les crevettes mixées et entières.

3. Rincez, éponevez puis effeuillez l'aneth. Réservez quelques pluches pour le dressage et ciselez le reste. Pelez puis épépinez le concombre. Coupez en petits morceaux la chair puis mixez-la avec le reste de la chantilly et l'aromate ciselé.

4. Dans le fond et sur les parois d'une terrine, répartissez un peu de gelée. Étalez-y la mousse de crevette puis celle de concombre. Recouvrez de la gelée restante. Placez une nuit au réfrigérateur.

5. Le jour même, démoulez la terrine en la trempant rapidement dans de l'eau chaude. Émincez le zeste d'orange et décorez-en le plat avec l'aneth réservé. Servez avec une salade de cresson et un peu de crème épaisse.





Terrine comme un clafoutis salé

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 40 min | Réfrigération 1 h

2 courgettes | 15 tomates cerise | 20 olives noires dénoyautées | ½ bouquet de ciboulette | 4 œufs

20 cl de crème fraîche | 120 g de fromage frais (Philadelphia ou St Môret par exemple)

40 g de parmesan râpé | Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez et séchez les courgettes. À l'aide d'une mandoline, émincez-les dans la longueur. Coupez en deux les olives. Lavez, essorez et ciselez la ciboulette. Nettoyez puis épongez les tomates.

2. Dans un saladier, fouettez les œufs et le parmesan. Sans cesser de battre, ajoutez le fromage et la crème. Incorporez les olives et la ciboulette, salez et poivrez.

3. Chemisez de papier sulfurisé une terrine rectangulaire

ou un moule à cake. Tapissez le fond avec le tiers des tranches de courgette puis des tomates et recouvrez de la moitié de l'appareil. Répétez l'opération puis terminez par le reste des courgettes puis des tomates.

3. Enfournez pour 40 minutes environ jusqu'à ce que le dessus de la terrine soit bien doré. Placez, ensuite, 1 heure au réfrigérateur. Démoulez et servez en tranches.

Terrine de jambonneau aux carottes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Réfrigération 12 h | Cuisson 2 h

1 jambonneau de porc de 1,2 kg environ | 2 carottes | 1 gros oignon piqué de 4 clous de girofle

1 blanc de poireau | 4 branches de céleri | 1 bouquet garni | 1 bouquet de persil plat

4 feuilles de gélatine (8 g) | Sel et poivre

1. Placez le jambonneau dans un faitout et recouvrez-le d'eau. Portez à ébullition puis écumez. Ajoutez le céleri effilé, l'oignon piqué, les carottes pelées entières, le bouquet garni et les queues du bouquet de persil, salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 2 heures sur feu doux et à couvert.

2. Égouttez la viande, laissez-la tiédir puis décollez-la de l'os, retirez la graisse et la peau puis effilochez la chair. Filtrez le bouillon de cuisson. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide, puis faites-les dissoudre dans 60 cl de bouillon chaud. Laissez tiédir. Ciselez les

feuilles de persil. Coupez les carottes en rondelles.

3. Chemisez un moule à cake humide de 2 couches de film alimentaire. Versez une louche de gelée au fond du moule. Ajoutez un peu persil ciselé, une couche de viande et quelques morceaux de carottes. Tassez bien et recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, et en terminant par une couche de viande.

4. Versez la gelée jusqu'à affleurer la surface de la viande. Repliez le film et réservez la terrine une nuit au réfrigérateur. Servez la terrine accompagnée d'une salade de jeunes pousses et de quelques câpres.



Conseil

Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar-agar. Pour cela, glissez-le dans un peu de bouillon que vous ferez chauffer juste avant de le verser dans le moule à cake en alternant les couches. Attention, il fige rapidement en refroidissant. Il faut donc ne pas traîner !



Tartelette aux fèves et aux œufs de caille

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 35 min | Trempage 5 min

500 g de fèves écossées | 2 tiges de basilic | 6 œufs de caille | 25 cl de crème épaisse

30 g de parmesan râpé | 300 g de pâte brisée | graines germées | piment d'Espelette | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Abaissez la pâte. À l'aide d'un emporte-pièce, découpez dedans 6 disques et foncez-en des cercles à pâtisserie ou des moules à tartelette. Piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais.
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchissez les fèves 5 minutes. Plongez-les alors 5 minutes dans un bain d'eau glacée. Pelez-les. Réservez-en quelques-unes pour la décoration puis écrasez les autres à la fourchette.
3. Dans un saladier, mélangez la crème et le parmesan, salez peu, poivrez et ajoutez quelques pincées de piment.

Lavez et séchez le basilic, puis ciselez-en les feuilles et incorporez-les avec la purée de fève dans cet appareil.

4. Répartissez dans les cercles. Enfournez pour 30 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuisez 4 minutes les œufs de caille. Rafraîchissez-les puis écalez-les délicatement.
5. Démoulez les tartelettes avec soin et dressez-les sur les assiettes de service. Décorez-les des fèves réservées, d'un œuf de caille ouvert en 2 et de graines germées.



Variante

Vous pouvez utiliser les pignons sous forme de pesto en les mixant avec du parmesan, du basilic, de l'ail et de l'huile d'olive. Badigeonnez votre fond de tarte avec cette préparation, avant d'y verser l'appareil.

Tarte épinards pignons

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 35 min

**400 g de pousses d'épinards | 25 cl de crème liquide | 3 œufs | 100 g de gruyère râpé | 1 pâte brisée
50 g de pignons | 2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre**

- Déroulez la pâte et foncez-en un moule à tarte de la forme de votre choix. Piquez le fond à la fourchette et coupez net le bord à ras des parois. Dans les chutes, détaillez des lanières d'1 cm de large. Réservez au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Rincez puis essorez les épinards. Dans une sauteuse avec l'huile, cuisez-les à feu vif 2 à 3 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que toutes les feuilles s'affaissent. Laissez refroidir

dans une passoire. Pressez fortement pour éliminer le maximum d'eau. Étalez sur le fond de tarte.

- Dans un saladier, battez ensemble les œufs et la crème. Ajoutez le gruyère, salez, poivrez et mélangez bien. Versez sur les épinards et parsemez des pignons. Déposez dessus les lanières de pâte en formant des croisillons. Enfournez pour environ 30 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés et que la crème ait pris.

Tartelette aux jeunes poireaux et au saumon

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 25 min

6 tranches de saumon fumé | 500 g de jeunes poireaux | 1 petit bouquet de ciboulette | 25 cl de crème fraîche épaisse | 3 œufs | 100 g de feta | 50 g de beurre | 2 rouleaux de pâte brisée | 1 c. à soupe d'huile | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez en lanières le saumon. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Réservez. Nettoyez, rincez puis émincez les poireaux. Dans une sauteuse avec l'huile et la moitié du beurre, faites-les suer 15 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.
2. Déroulez les pâtes puis découpez dans chacune 3 disques pour en foncer 6 moules à tartelette préalablement enduits du reste de beurre. Piquez les fonds à la

fourchette. Répartissez-y les poireaux et le saumon.

3. Dans une terrine, fouettez ensemble les œufs, la crème fraîche et la moitié de la ciboulette. Assaisonnez de poivre et d'un peu de sel. Versez dans les moules sur la garniture. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à légère coloration.
4. n Dès la sortie du four, démoulez les tartelettes. Émiettez sur le dessus la feta et parsemez du reste de ciboulette. Dégustez aussitôt.

Variante

Quand c'est la saison, vous pouvez décliner cette tarte en remplaçant les poireaux par de jeunes pousses d'épinard. Vous n'aurez pas à les cuire, il suffit de les disposer en même temps que la feta.



Tarte aux tomates cerise, épinards et feta

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 55 min | Réfrigération 45 min

Pour la pâte : 85 g de beurre | 1 jaune d'œuf | 130 g de farine

Pour la garniture : 125 g de tomates cerise | 20 g de pousses d'épinards | 100 g de feta

Pour l'appareil : 5 œufs | 30 cl de crème | 4 c. à soupe de lait | Sel et poivre

1. Préparez la pâte : dans une jatte, tamisez la farine. Ajoutez le beurre par morceaux puis émiettez le tout avec les doigts. Tout en travaillant, versez le jaune d'œuf et, progressivement, environ 1 cuillerée à soupe d'eau glacée pour obtenir une pâte ferme mais malléable. Façonnez une boule, filmez et placez 30 minutes au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Abaissez la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Foncez-en un moule à tarte carré de 20 cm de côtés préalablement chemisé. Placez 15 minutes au réfrigérateur. Lestez de légumes secs

puis enfournez pour 15 minutes afin de la cuire à blanc.

3. Préparez la garniture : lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en 2. Rincez puis essorez les épinards. Émiettez la feta. Répartissez le tout sur le fond de tarte. Ramenez la température du four à 180 °C (th. 6).

4. Préparez l'appareil : dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, la crème et le lait. Salez et poivrez. Versez-le sur la garniture. Enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le centre soit juste pris. Laissez refroidir. Démoulez, coupez en parts et servez.



Variante

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du gorgonzola. Sa pâte persillée relèvera légèrement votre gratin.



Gratin de tomate au thym

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 35 min

**300 g de tomates cerise rouges et vertes | 3 branches de thym | 25 cl de crème épaisse
3 œufs | 1 boule de mozzarella | 30 g de beurre | 4 feuilles de pâte filo | sel et poivre**

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une petite casserole, faites fondre le beurre. Badigeonnez-en au pinceau les feuilles de pâte filo sur les 2 faces. Superposez-les dans un plat à gratin.
2. Lavez puis épongez les tomates. Coupez-les en deux ou en quatre suivant leur calibre. Détaillez en tranches la mozzarella. Rincez puis épongez le thym.

Effeuillez-le dans un saladier, ajoutez la crème et les œufs, salez et poivrez, puis fouettez l'ensemble.

3. Sur la pâte, répartissez les tomates, face coupée vers le haut, et les tranches de mozzarella. Versez dessus l'appareil aux œufs, rabattez les feuilles sur la garniture. Enfournez pour 30 minutes.



Quiche aux légumes de printemps

POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 40 min

**100 g de petits pois | 2 carottes nouvelles | 12 pointes d'asperges vertes | 100 g de haricots verts | 3 œufs
25 cl de crème fraîche épaisse | 50 g de tomme de Savoie pas trop affinée | 2 c. à soupe de persil plat haché**

2 c. à soupe de ciboulette ciselée | 1 c. à café d'estragon haché | Piment d'Espelette | Sel

Pour la pâte : 50 g de beurre salé | 200 g de farine complète | 50 g d'huile d'olive | 1 c. à soupe de thym frais effeuillé

1. Préparez la pâte : frottez entre vos mains la farine avec le beurre bien froid coupé en petits morceaux et le thym effeuillé.

2. Ajoutez l'huile d'olive puis, progressivement, 5 cl d'eau environ et formez rapidement une boule. Écrasez la boule 2 fois de la paume de la main puis emballez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer le temps de préparer les légumes.

3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Lavez les légumes, retirez les fils des haricots verts si nécessaire et coupez-les en 3. Pelez puis taillez les carottes en fines rondelles.

4. Faites cuire tous les légumes ensemble, à la vapeur, pendant 5 minutes puis passez-les sous l'eau froide pour arrêter leur cuisson.

5. Râpez la tomme. Fouettez les œufs avec la crème et la tomme. Ajoutez les herbes, du sel et du piment d'Espelette.

6. Étalez la pâte au rouleau puis disposez-la dans un moule de taille moyenne de 3 cm de hauteur. Piquez la pâte à la fourchette et couvrez-la avec les légumes mélangés. Ajoutez le mélange aux herbes et enfournez pour 35 minutes environ.

7. Lorsque la pâte est bien dorée, sortez la quiche du four et servez-la chaude ou froide.

Quiche aux tomates cerise, épinards, lardons et pignons

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 45 min

150 g de lardons fumés | 200 g d'épinards | 150 g de tomates cerise | 5 œufs | 150 g de fromage blanc à 40 % | 1 pâte feuilletée | 30 g de pignons de pin | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Déroulez la pâte et foncez-en un moule à tarte. Piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais. Dans une poêle, faites revenir 5 minutes à sec les lardons et les pignons, puis débarrassez-les sur du papier absorbant.
2. Rincez puis essorez les épinards. Dans la poêle, faites-les réduire à feu doux jusqu'à évaporation

de leur eau. Répartissez-les sur le fond de tarte. Dans un saladier, fouettez les œufs et le fromage blanc, salez et poivrez. Versez sur les épinards.

3. Lavez et séchez les tomates puis enfoncez-les légèrement dans l'appareil. Enfournez pour 30 minutes. Répartissez alors dessus les lardons et les pignons. Renfournez pour 5 minutes. Servez bien chaud.





Tarte Tatin aux échalotes

POUR 6 PERSONNES

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

16 grosses échalotes | 6 brins de thym frais | 150 g de feta | 40 g de beurre demi-sel | 1 pâte feuilletée | 2 c. à soupe de sucre roux | 1 c. à soupe d'huile Gingembre en poudre | Sel et poivre du moulin

1. Pelez les échalotes, puis coupez-les en deux dans la longueur. Dans une poêle avec le beurre et l'huile, faites-les revenir 15 minutes à feu très doux en les retournant régulièrement. Saupoudrez-les du sucre et de quelques pincées de gingembre puis poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant délicatement.

2. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Huilez au pinceau un moule à manqué antiadhésif. Installez-y les échalotes, face coupée contre le fond. Émiettez dessus la feta, salez et donnez quelques tours de moulin.

3. Déroulez la pâte sur l'ensemble et rentrez l'excédent le long des bords à l'aide du manche d'une cuillère. Enfournez au milieu du four pour environ 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Lavez et séchez le thym.

4. À la sortie du four, posez le plat de service sur le moule et retournez d'un geste vif. Efeuillez le thym sur la tatin et servez chaud accompagné d'une salade bien relevée.

Quiche à l'oseille et au vin blanc

POUR 6 PERSONNES

Préparation 10 min

Cuisson 50 min

500 g d'oseille | 6 œufs | 250 g de ricotta

10 cl de crème fraîche épaisse

250 g de pâte brisée | 12 cl de vin blanc sec

huile d'olive | Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte. Foncez-en un moule à tarte à bords hauts de 26 à 28 cm de diamètre. Réservez au frais.

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

3. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, la ricotta et la crème. Salez et poivrez. Ajoutez l'oseille, mélangez et versez sur la pâte. Enfournez pour 35 à 40 minutes jusqu'à bien dorer le dessus. Dégustez chaud ou froid avec une salade verte.





Clafoutis de haricots verts au bacon

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 40 min

8 tranches de bacon | 200 g de haricots verts | 2 œufs | 140 g de fromage blanc | 10 cl de lait entier
30 g de Maïzena | ½ sachet de levure | 1 pincée de noix de muscade | Sel et poivre du moulin

1. Équeutez et rincez les haricots verts. Plongez-les dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 12 à 15 minutes. Passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.
2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez les tranches de bacon en fines lamelles.
3. Dans un saladier, battez ensemble les œufs et le lait. Ajoutez la levure, la Maïzena et le fromage blanc. Parfumez d'un peu de noix de muscade râpée. Salez, poivrez.

Fouettez jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

4. Dans 4 ramequins légèrement graissés, répartissez les haricots verts et le bacon en alternant les couches. Versez l'appareil à clafoutis. Enfournez pour 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les clafoutis soient bien dorés, en surveillant la cuisson.
5. Servez les clafoutis bien chauds accompagnés d'une salade de saison (mesclun, romaine...).

Conseil

Vous pouvez accompagner ce clafoutis d'un coulis de tomate.
Cela se marie à merveille avec les courgettes et le chèvre.
Privilégiez des variétés comme la roma, dont le goût prononcé est idéal pour les sauces.



Clafoutis aux courgettes et au chèvre frais

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 50 min

3 petites courgettes | **1** tige de basilic | **250 g** de fromage de chèvre frais | **4** gros œufs
15 cl de lait | **40 g** de farine | huile d'olive | sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez et râpez les courgettes. Dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile, faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles aient bien rendu leur eau.
2. Lavez, séchez, effeuillez puis ciselez le basilic. Dans une assiette, émiettez le chèvre à la fourchette. Dans un saladier, battez en omelette les œufs. Tout en mélangeant, ajoutez

le fromage puis la farine. Versez le lait, incorporez l'aromate, salez légèrement et poivrez. Incorporez les courgettes.
3. Versez le tout dans un moule à manqué de 20 cm de diamètre en silicone ou préalablement beurré. Enfournez pour 35 à 40 minutes, le temps de doré la surface.

Clafoutis aux asperges vertes, amandes et parmesan

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 35 min

500 g d'asperges vertes | 3 œufs | 50 cl de crème liquide | 80 g de parmesan râpé | 50 g d'amandes effilées | Sel et poivre

1. Lavez les asperges. Au besoin, rafraîchissez la coupe du talon. Faites-les pocher à l'eau bouillante salée environ 8 minutes.
2. Faites dorer rapidement les amandes à sec à la poêle.
3. Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Ajoutez la crème, les amandes et le parmesan. Poivrez, salez à peine.
4. Égouttez les asperges puis rafraîchissez-les en les plongeant dans un bain d'eau très froide (si possible avec des glaçons).

5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez et séchez les asperges dans du papier absorbant. Taillez-les en morceaux de 3 à 4 cm puis répartissez-les dans un plat à gratin.
6. Versez l'appareil à clafoutis dans le plat, puis enfournez pour 20 à 25 minutes. Servez chaud accompagné d'une salade verte bien croquante



Eaux minérales les nouveaux produits de luxe

SÉLECTIONNÉES PAR LES GASTRONOMES, LEURS ÉDITIONS LIMITÉES FLEURISSENT ET LES DESIGNERS SONT COURTISÉS POUR LES METTRE EN BOUTEILLES COLLECTOR ! Par Henri Yadan



LA SASSE

LÀ-HAUT SUR LA MONTAGNE

Elle est puisée dans la source la plus haute des Alpes. Sans traitement, ni filtration, sa pureté est telle que le chef triplement étoilé Emmanuel Renaut, des Flocons de Sel, à Megève, en est l'ambassadeur. **10 € (75 cl).**

Eilles sont sur toutes les tables ! Plates, pétillantes, françaises ou étrangères, la surenchère touche les restaurants en vogue, et les palaces proposent des flacons aux tarifs prohibitifs. À grand renfort de looks glamour, leur montée en gamme est claire comme de l'eau de roche.

L'amie des stars

Les liquides transparents aux habits de verre sont très tendance. Riches en bicarbonate, magnésium, sodium, calcium, sulfates ou fluor, les stars de cinéma les utilisent pour se rincer les cheveux, s'hydrater la peau ou calmer leurs irritations. Parmi les marques qui font parler d'elles, si nombreuses qu'on craint l'embouteillage, les eaux venues d'ailleurs se positionnent sur le haut de gamme. À commencer par blk ! Noire, cette eau made in Canada aux notes métalliques est infusée avec des minéraux, tandis que l'Icelandic Glacial, première eau au bilan carbone zéro, est tirée du sous-sol islandais, puis sélectionnée par Dior pour composer ses parfums...

La ruée vers l'or blanc

Les producteurs misent sur des bouteilles aux formes ludiques, sensuelles ou exprimant un terroir pur et sauvage. Décrise

comme gourmande, Treignac, la marque corrézienne du Parc naturel régional de Millevaches, est servie pendant les dîners officiels, à l'Élysée, alors que Jolival, eau de source charentaise, fait appel à l'équipe du PSG pour organiser le buzz permanent. Pour les habitués de l'Île de beauté, rien ne vaut les bulles de l'Orezza. Encore plus pointu, le whisky écossais Glenlivet décline son nom sur des eaux limpides appréciées par les grands chefs étoilés, alors que la Boxed Water, extraite dans les roches de l'État du Michigan, aux USA, joue la carte de l'originalité en se mettant carrément en boîte.

Rares et bling-bling

L'alsacienne Wattwiller vous étonnera avec sa bouteille presque vierge, la très galloise et gazeuse Ty Nant fait toujours sensation dans sa fiole bleue, et la norvégienne Voss s'étale devant les « Happy Few » sur les tables élégantes, de Courchevel à Saint-Tropez. Osez commander une Hildon ! Fraîche en bouche, elle permet de se la jouer so british en société. N'oublions pas l'Aqua Carpatica ! En direct des montagnes roumaines, elle est si rare qu'elle se vend aux enchères. Encore plus exclusive, l'américano-japonaise Fillico est estampillée de brillants Swarovski, et surmontée d'un bouchon en forme de couronne. À 230 € la bouteille, elle est considérée comme la plus chère du monde... ■



La bouteille de blk. est bien transparente, c'est l'eau qui est noire comme de l'encre. Sa couleur provient de l'infusion naturelle aux minéraux fulviques, qui sont des régénérateurs des tissus cellulaires de l'organisme.

NOTRE SÉLECTION



FIJI
UN PETIT GOÛT
DE PARADIS
Provenant du
sous-sol d'une
île de l'océan
Pacific, elle
est conditionnée
sans
intervention
humaine.
Mariah Carey l'exige dans
sa loge... 3,45 € pour 1 l.



BOXED WATER
MISE EN BOÎTE
L'eau est
captive dans un
emballage en
carton, comme
le lait. C'est
le concept de
cette société
américaine
éco-green
avec son packaging
recyclable. 22,50 € (les 6).

VOSS
PURETÉ
NORVÉGIENNE
Avec un taux de
sodium quasi
inexistant
(22 mg), cette
eau qui jaillit
sous une
couche aquifère
vierge est protégée par
la roche scandinave.
5,50 € (les 80 cl).



BLING H2O
L'EAU BIJOU
Scintillante
et pétillante,
la Bling Water
qui provient
des sources
montagneuses
du Tennessee est
purifiée à l'ultra-
violet.
65 € (les 75 cl).

FILICO QUEEN
LIQUIDE ROYAL
Elle atteint des prix
stratosphériques.
Cette eau, qui provient
d'une source près
d'Osaka, au Japon,
est préservée dans
un écrin princier
parsemé de cristaux
Swarovski et
incrusté d'or.
230 €
(la bouteille).

La cima di rapa nous met à sa botte

ENTRE CHOU, NAVET ET BROCOLI, CE LÉGUME ATYPIQUE ORIGINAIRES DU SUD DE L'ITALIE MÉRITE D'ÊTRE DÉCOUVERT ET CUISINÉ.

Quèsaco ?

Cultivée en Italie, précisément dans les régions des Pouilles et de Campanie, la cima di rapa (qui signifie littéralement « pousse de navet ») est à l'origine une mauvaise herbe se rapprochant du chou (la brassica). Alors, chou ou navet ? Les botanistes n'ont pas creusé la question. Peu importe, cette plante au goût de brocoli se retrouve de plus en plus sur les étals de l'Hexagone (surtout dans le sud) et les chefs français commencent à l'appriover.

La reconnaître

La plante forme une hampe florale qui peut mesurer jusqu'à 80 cm suivant les variétés. Feuillage vert foncé et bouquet jaunâtre, très proche du colza, tout dans ce légume est comestible.

La choisir

Sous le nom de cima di rapa ou cime di rapa ou encore broccoletto, on trouve ce légume de plus en plus souvent sur les étals des marchés et même dans certaines épiceries comme Grand Frais. Le goût est plus doux si l'on prend soin de n'utiliser que les tiges charnues, dont les boutons floraux sont encore verts et fermés.



RECETTES EXPRESS

Orecchiette alle cima di rapa

POUR 6 PERSONNES

Préparation 10 min | Cuisson 15 min

600 g de cima di rapa | **1** piment sec

2 gousses d'ail | **5** anchois à l'huile

500 g de pâtes orecchiettes

Huile d'olive | Sel et poivre

1. Passez la cima di rapa à l'eau et gardez seulement les extrémités et les feuilles tendres. Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée sans couvercle. Pour préserver leur couleur, plongez-les ensuite dans de l'eau glacée une fois égouttées.
2. Faites cuire les orecchiettes dans une grande casserole d'eau salée le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et réservez.
3. Dans une grande sauteuse, mettez de l'huile d'olive à chauffer. Ajoutez le piment sec coupé en petits morceaux, puis l'ail et les anchois émincés. Faites revenir quelques minutes puis ajoutez la cima di rapa. Salez et poivrez. Laissez cuire l'ensemble pendant quelques minutes en mélangeant. Ajoutez les pâtes, amalgmez l'ensemble. Servez lorsque les pâtes sont bien chaudes.

Soupe de cima di rapa au gorgonzola

POUR 4 PERSONNES

Préparation 15 min | Cuisson 30 min

500 g de cima di rapa | **1** oignon

1 gousse d'ail | **150 g** de gorgonzola

10 cl de crème fraîche | **10 g** de beurre

1 l de bouillon de légumes | Sel et poivre

1. Nettoyez la cima di rapa et coupez les tiges, les feuilles et les bourgeons en morceaux. Faites blanchir le tout environ 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et rafraîchissez sous l'eau froide.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, ajoutez l'oignon émincé et l'ail pressé. Laissez mijoter quelques minutes et ajoutez le bouillon et la cima di rapa. Laissez cuire 20 minutes.
3. Ajoutez le gorgonzola, mixez, passez la soupe au tamis et remettez à chauffer quelques minutes dans la casserole. Ajoutez la crème fraîche et poivrez généreusement.

En cuisine

Les « oriecciette alle cime di rapa », les fameuses petites pâtes en forme d'oreilles, constituent le plat typique des Pouilles. Mais on peut cuisiner le légume de mille façons, à la manière du brocoli. Associé à la pomme de terre, revenu à l'huile d'olive, il accompagne avantageusement une viande ou un poisson comme le rouget.

La préparer

Supprimez les feuilles sèches, laissez les feuilles tendres entières, coupez les tiges en larges lanières et divisez les boutons fermés en petits bouquets.

Saison et prix

Disponible dès le printemps, ce légume s'achète jusqu'à la fin de l'automne. Il faut compter entre 3 et 5 euros le kilo.

Saucisses et merguez maison

PAS À PAS ET RECETTES GOURMANDES POUR CES GRANDS CLASSIQUES DES DÉJEUNERS EN EXTÉRIEUR. TOUTE LA FAMILLE VA SE RÉGALER.



Saucisses de porc au vin blanc

POUR 4 PERSONNES • Préparation 45 min | Repos 24 h

1,5 kg de viande de porc (épaule ou longe) | Boyaux de mouton ou de porc (à demander au boucher) | **1** citron (jus et zeste) **30 cl** de lait | **500 g** de pain blanc | **20 cl** de vin blanc | **2 c.** à café de poivre blanc | **2 c.** à café de muscade | **30 g** de sel

1 Retirez de la viande tous les tendons et les membranes. Coupez la viande en cubes de 2 x 2 cm. Séparez les cubes de viande grasse de ceux de viande maigre. Salez et laissez reposer au réfrigérateur au moins une journée.

2 Salez, poivrez les viandes et saupoudrez-les de muscade. Mélangez avec les mains pour que l'assaisonnement soit bien réparti.

3 Passez la viande maigre au hachoir, une première fois grossièrement, et une seconde fois plus finement, en utilisant une grille à trous moyens.



5



6



7



8

- 4 Ajoutez le pain blanc coupé en morceaux, le vin blanc, le jus et les zestes de citron et le lait.
- 5 Mélangez avec les mains et pétrissez bien l'ensemble jusqu'à ce que le mélange commence à coller. Ajoutez un peu de lait si nécessaire.
- 6 Ajoutez les cubes de viande grasse réservés et passez au hachoir en utilisant cette fois la grille la plus fine.
- 7 Rincez les boyaux, laissez-les dans un fond d'eau. Équipez le hachoir de son embout à saucisse et enflez-y un boyau en en laissant juste un peu dépasser.
- 8 Mettez la chair à saucisse dans la machine et tournez la manivelle pour l'expulser dans le boyau. Une fois arrivé au bout, fermez la saucisse à l'aide d'une ficelle alimentaire. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la chair à saucisse.
- 9 Faites cuire les saucisses au four, à 120 °C (th. 4), pour qu'elles ne se fissurent pas et restent juteuses.



Variante

Avec cette confiture vinaigrée, inspirée du traditionnel relish américain, la gourmandise n'a pas de limites. On peut aussi essayer avec une confiture de coing, d'abricot, de pêche ou même de framboise... Quel délice !



Hot dog gourmet au reblochon

POUR 6 HOT DOGS • Préparation 20 min

Réfrigération 1 h | Cuisson 30 min

Boulangerie : 6 pains à hot dog

Boucherie : 125 g de filet de porc | 125 g de bœuf haché

200 g de lardons fumés

crémerie : 200 g de reblochon | 1 œuf

Primeur : 250 g d'oignons | 3 gousses d'ail

Épicerie : 25 g de chapelure | 120 g de confiture de mirabelle | 3 c. à café d'origan

| 3 c. à soupe de vinaigre d'alcool coloré

| 2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre du moulin

1. Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans 1 cuillerée à soupe d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés, moelleux et confits. Salez légèrement et poivrez. Coupez le porc en dés. Pelez et hachez l'ail.

2. Hachez le porc au mixeur avec les lardons, le bœuf, l'ail, l'origan et du poivre pour obtenir un hachis moyennement fin. Incorporez l'œuf, la chapelure et les trois quarts des oignons grossièrement hachés au couteau. Divisez la farce en 6 parts.

3. Entre vos mains, formez 6 boulettes, puis façonnez-les en quenelles. Sur une planche, roulez-les délicatement de bas en haut afin de les allonger et leur donner une forme de saucisse. Elles doivent être un peu plus longues que les pains. Mettez 1 heure au réfrigérateur. Mélangez la confiture avec le vinaigre. Salez et poivrez. Taillez le reblochon en fines lamelles en gardant la peau.

4. Faites revenir les saucisses dans 1 cuillerée à soupe d'huile, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Ouvrez les pains en deux sans détacher un côté. Tartinez-les de confiture au vinaigre, ajoutez une saucisse dans chacun, recouvrez des lamelles de reblochon et d'oignons restants. Placez les hot dogs ouverts sur une plaque garnie de papier sulfurisé et enfournez pour 5 minutes. Servez aussitôt.

P'tites saucisses façon merguez

POUR 10 SAUCISSES • Préparation 25 min

Réfrigération 4 h | Cuisson 20 min

Boucherie : 400 g d'épaule d'agneau désossée

| 100 g de steak haché de veau

crémerie : 1 œuf

Primeur : 4 gousses d'ail | 1 bouquet de coriandre | 2 bouquets de menthe

Épicerie : 25 g de chapelure | 2 c. à café de graines de fenouil | 3 c. à café de harissa | 1 c. à café de cumin en poudre

| 1 c. à café de coriandre en poudre

| 2 c. à café de paprika | 2 c. à soupe

d'huile d'olive | 1 c. à café de sel

1. Coupez l'agneau en dés. Pelez l'ail et émincez-le. Lavez et ciselez les herbes.

2. Dans un mixeur, hachez par pulses l'agneau avec le veau, l'ail, 4 cuillerées à soupe de coriandre, 6 de menthe, les épices, le sel et la harissa jusqu'à l'obtention d'une chair à saucisse ni trop fine ni trop épaisse. Incorporez l'œuf, la chapelure, puis malaxez le tout. Réservez 1 heure au réfrigérateur.

3. Divisez la farce en 10 portions. Entre vos mains, formez des boulettes homogènes, puis façonnez-les en quenelles. Sur une planche, roulez délicatement les quenelles de bas en haut avec la paume en écartant progressivement les doigts pour les allonger et leur donner une forme de 12 x 2,5 cm. Mettez-les 3 heures au réfrigérateur.

4. Faites revenir les saucisses à la poêle dans l'huile, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées sur tous les côtés. Servez les saucisses chaudes avec de la semoule de blé et une poêlée de légumes, ou bien froides accompagnées d'un taboulé.



Astuce

Pour un repas de fête, vous pouvez aussi mettre à l'honneur le canard en réalisant cette recette avec la chair d'un beau magret et la moitié du gras de celui-ci que vous couperez en petits dés avant de le hacher.



Saucisses d'agneau laquées au caramel d'orange

POUR 12 SAUCISSES • Préparation 20 min | Réfrigération 1 h | Cuisson 35 min

Boucherie : 500 g d'épaule d'agneau désossée | 100 g de lardons fumés | **crémerie :** 300 g de crème fraîche épaisse

Primeur : 60 g de céleri branche | 6 gousses d'ail | 4 oranges | 1 citron | 1 bouquet de persil plat

Épicerie : 40 g de sucre en poudre | 80 g de pain d'épices | 4 c. à café de graines de fenouil

2 c. à soupe d'huile d'olive | Sel et poivre du moulin

1. Préparez les saucisses : pelez 4 gousses d'ail. Lavez et coupez le céleri en dés. Taillez l'agneau en dés. Mixez l'ail avec le céleri, les lardons, le pain d'épices et le fenouil. Ajoutez l'agneau, salez légèrement, poivrez et hachez grossièrement par pulses pour obtenir une farce ni trop fine ni trop épaisse. Divisez-la en 12 parts. Entre vos mains, formez des boulettes, puis façonnez-les en quenelles. Sur une planche, roulez-les délicatement de bas en haut afin de les allonger et de leur donner une forme de saucisse (12 x 2,5 cm). Mettez-les au réfrigérateur pour 1 heure.

2. Préparez la sauce : salez, poivrez la crème fraîche et répartissez-la dans des petits bols. Pelez 2 gousses d'ail. Lavez et ciselez le persil. Lavez le citron et les oranges, puis prélevez 2 zestes de citron et 2 zestes d'orange. Mixez l'ail avec 8 cuillerées à soupe de persil et les zestes. Répartissez sur la crème.

3. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir

les saucisses sur tous les côtés. Retirez-les. À la place, saupoudrez la poêle de 40 g de sucre et laissez cuire jusqu'à ce qu'il se transforme en caramel. Pressez les oranges, versez leur jus dans la poêle et faites-y fondre le caramel. Remettez les saucisses et faites mijoter 10 minutes en les arrosant de caramel.

4. Cassez en deux 6 brochettes en bois. Piquez une saucisse dans la longueur par demi-brochette sans percer l'autre extrémité, puis servez avec les petits pots de crème.



Recettes et photos extraites du livre
«Saucisses, faites maison, faciles à faire»,
de Stéphanie Bulteau, photographies de
Guillaume Czerw, stylisme de Sophie Dupuis-Gaulier, coll. «Les délices de Solar», éd. Solar.

La hotte design et performante

LES NOUVEAUX MODÈLES NE FONT PAS QU'ASPIRER LES FUMÉES ET LES MAUVAISES ODEURS. ELLES SONT DESIGN ET PARFOIS MÊME CONNECTÉES. ENTRE ESTHÉTIQUE, TECHNOLOGIE ET PRIX, MIEUX VAUT Y VOIR CLAIR POUR CHOISIR.
Par Magali Kunstmann-Pelchat et Amanda Schrepf

Roblin

Discreète, élégante et contemporaine, la hotte de plafond Confidence se fond dans le décor pour préserver la perspective de l'espace cuisine. Elle assure une aspiration optimale grâce à son moteur E+ à très faible consommation d'énergie (170 W maximum), robuste, silencieux (39 Db) et peu énergivore. Le design épuré de son panneau central permet une aspiration périphérique et une meilleure captation des fumées et des odeurs. Dotée de la fonction 24 h, Confidence permet aussi d'assainir l'air ambiant en lançant automatiquement un cycle de 10 minutes d'aspiration toutes les heures, pendant 24 heures. 1599 €*, en verre blanc mat.



Difficile d'imaginer qu'une hotte soit entièrement fabriquée à la main, à partir d'une simple plaque d'Inox ou de verre, dans une entreprise de 80 personnes, au cœur de la campagne normande. Et pourtant, c'est ainsi que sont réalisées, chaque jour, 150 hottes Roblin. Ici pas de chaîne de production automatisée comme on en trouve chez les concurrents, mais uniquement des machines destinées à découper (au laser pour la précision), à plier, poinçonner, emboutir et façonnier les centaines de pièces qui constituent une hotte. Les composants électriques sont fabriqués à l'extérieur. Du moteur à l'habillage, l'assemblage s'effectue entièrement à la main, essentiellement par des femmes dont la minutie est légendaire. Roblin fabrique, depuis plus de 50 ans, des produits haut de gamme, en série ou sur mesure, dont les performances techniques et la qualité de finition ne trompent pas. Un atout dans un secteur concurrencé par le précurseur allemand Gaggenau, le belge Novy, l'italien Falmec, mais aussi les fabricants européens d'électroménager de moyenne gamme, qui cherchent à développer des appareils toujours plus innovants.

© DE NOUVELLES TECHNOLOGIES

La hotte profite, chaque année, d'innovations technologiques qui s'adaptent aux cuisines ouvertes, aux maisons certifiées BBC... Ainsi, l'innovation Clean-R, développée par Roblin, est un système de traitement de l'air par photocatalyse qui permet de délivrer un air sans polluants ni bactéries grâce à 4 niveaux de filtration dont une lampe à UV-A. Même souci d'efficacité chez Falmec, qui équipe ses hottes de la technologie d'ionisation bipolaire contrôlée E.ion. Intéressants dans les constructions BBC où la concentration des polluants est plus importante, ces systèmes sont par ailleurs moins bruyants que les installations traditionnelles en recyclage.

Car, en matière de hotte, le niveau sonore est un critère de choix important, voire discriminant, et le cheval de bataille des constructeurs. Difficile en effet de combiner puissance d'aspiration et moteur silencieux. Pour autant, les hottes les plus silencieuses émettent aujourd'hui un bruit de 35 à 50 dB, contre plus de 70 dB pour les plus bruyantes (une conversation animée se situant autour de 60 dB). La raison ? Des amortisseurs de bruit intégrés qui traitent les fréquences aiguës et médiums (les plus gênantes pour l'oreille), des suspensions qui neutralisent les vibrations du moteur,



Bosch

Cette hotte inclinée peut se piloter depuis l'application Home Connect, développée par le fabricant. Contrôle à distance de la puissance d'éclairage, notifications pour changer les filtres, réglages intuitifs des paramètres sont autant de fonctions disponibles. **1399,99 €***



des parois en matériaux phono-absorbants ou encore des solutions d'aspiration plus silencieuses... Ainsi, Novy affirme diminuer de moitié le niveau sonore de ses hottes, grâce aux solutions associées au principe d'aspiration périphérique (ou périphérique) dont il est à l'origine.

Ce procédé, issu des appareils professionnels, permet d'optimiser le rapport débit/pression et de diminuer la consommation énergétique. Contrairement aux hottes classiques, la zone des vapeurs est déportée vers le périmètre de l'appareil, grâce à un couloir d'aspiration qui crée un puissant appel d'air et capte mieux les fumées. Les filtres se retrouvent en dessous d'une plaque en inox ou en verre pour un design original.

● OBJET HIGH-TECH CONVOITÉ

En quelques années, la hotte est devenue un élément de décoration à part entière. Il y en a pour tous les goûts et tous les budgets. Les hottes pyramidales et box, murales ou centrales (au-dessus d'un îlot) sont les plus courantes. Plus récent, le modèle vertical se distingue par un pan incliné (au moins on ne s'y cogne pas !), en Inox ou en verre de couleur, voire à l'aspect Inox, plus solide et plus facile d'entretien que l'Inox lui-même. Les hottes cylindriques ou cubiques apportent un vent de modernité dans la cuisine. Le top en installation centrale : la hotte lustre aux formes sculpturales étonnantes.

Gaggenau

Hotte murale en verre AW250 192, équipée de deux zones d'aspiration et de la technologie Home Connect avec un module Wifi intégré.
À partir de 1920 €.

Enfin, les hottes deviennent des petits bijoux de technologie connectée que l'on pilote directement depuis un smartphone. Ou d'astucieux tableaux où l'on peut noter sa liste de courses.

● EN TOUTE DISCRÉTION

La hotte sait aussi se faire très discrète. Le modèle visière (ou casquette), le plus basique et le moins cher, est fixé sous le meuble pour gagner en rangement. Les modèles intégrés, tiroirs (qui se mettent en marche en les faisant coulisser), escamotables (qui se déclenchent en entrouvrant la porte du meuble) et les groupes aspirants (hotte sans habillage) sont dissimulés dans un meuble haut, dès lors non utilisable,





Essentiel B

Un modèle décoratif, design et à petit prix qui offre une puissance d'aspiration de 600 m³/h et trois vitesses.

Disponible également en noir. **399 €***

Neff

Originale, cette hotte Crative, dotée du Sensor AirPur, dispose d'un panneau en verre magnétique personnalisable. Vous pouvez écrire, dessiner ou placer des photos. Petit plus : une fonction AmbientLight qui diffuse une douce lumière colorée. **1899,99 €***

ou dans une structure décorative. Plus récente, la hotte plafonnier, fixe ou mobile, s'installe dans un coffrage, un faux plafond ou directement dans le plafond à condition d'avoir un espace suffisant au-dessus. Il convient alors de prévoir une arrivée électrique au plafond et de s'assurer de la solidité de fixation. Parfaite dans les pièces à vivre pour ne pas perturber le regard, notamment au-dessus d'un îlot central. De même que les hottes de plan de travail, qui s'éjectent au moment de l'utilisation. Très efficaces, elles nécessitent cependant un plan de travail plus large que la dimension standard ou un placard moins profond.

Siemens

Le modèle iQ500 entièrement escamotable derrière la table de cuisson, offre une aspiration périphérique (l'air est aspiré sur le pourtour de la hotte). Le débit d'évacuation est de 690m³/h. **1799,99 €***

Le Label Énergie : une étiquette pour y voir clair !

Consommation énergétique, filtration des flux de vapeur, lumière, filtration des graisses, niveau sonore moyen : depuis 2015, les hottes sont soumises à tous ces critères de performance classés de A+++ à D.

Parfait pour comparer au mieux les produits !



Les points à vérifier

• Évacuation ou recyclage

À défaut d'une sortie extérieure possible, le mode recyclage s'impose sur celui à évacuation. Fumées et vapeurs traversent un filtre à graisse (comme dans le système à évacuation) puis un filtre à charbon actif qui désodorise l'air avant de le renvoyer dans la cuisine. Généralement, toutes les hottes proposent ces deux modes. À chacun de choisir en fonction de la configuration de sa cuisine.

• Débit d'air maximum

Plus une cuisine est volumineuse, plus le débit d'air maximum de la hotte (sa capacité d'aspiration) doit être élevé. Pour le déterminer : surface de la pièce en m² x hauteur de la pièce en m x 12 = débit d'air maxi en m³/h. Bien sûr, la largeur de la hotte doit également être de dimension égale ou supérieure à celle de la plaque de cuisson.

• Qualité des filtres

Selon les modèles de hotte, le filtre à graisse peut être en fibres synthétiques ou en métal. Le premier se remplace tous les 2 à 6 mois, le second est permanent et se lave au lave-vaisselle. Chez certains fabricants, il est possible de changer le filtre originel pour un modèle plus performant.

10 grands classiques

100 % de réussite

ILS SONT AUTHENTIQUES, INCONTOURNABLES ET REVIENNENT SUR NOS TABLES. « ILS » ? LES DESSERTS QUI ONT FAIT NOTRE ENFANCE, CETTE FÊTE DE FAMILLE OU CE SOUVENIR HEUREUX. ET C'EST JUSTEMENT POUR CELA QU'ON NE PEUT S'EN PASSER.



Moka, mille-feuille, saint-honoré, tarte au citron, paris-brest... Papilles met en avant ce mois-ci 10 grands classiques de notre pâtisserie. Parmi une foultitude de recettes existantes, nous avons sélectionné les meilleures et peaufiné

les étapes de chacune pour, qu'en plus, les gâteaux soient inratables. Astuces, pas à pas en images, zoom sur quelques bases... Tout est réuni dans les pages à suivre pour que la préparation s'apparente à un jeu d'enfant (et, en pâtisserie, il faut s'amuser !) et que la dégustation, ensuite, soit un plébiscite. À vous de jouer !

Pavlova aux fraises

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 1 h

Pour la meringue : 3 blancs d'œufs | 90 g de sucre en poudre | 90 g de sucre glace

Pour la crème fouettée : 20 cl de crème liquide entière bien froide | 50 g de mascarpone

10 g de sucre en poudre | 1 sachet de sucre vanillé

Pour la finition : 300 g de fraises | 2 brins de menthe

1. Préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4).
2. Fouettez les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajoutez progressivement le sucre en poudre, et fouettez pour obtenir une meringue ferme qui forme un bec d'oiseau lorsque vous soulevez le fouet. Incorporez le sucre glace et fouettez à nouveau rapidement.
3. Versez la meringue sur une plaque recouverte d'une feuille de papier en lui donnant une forme ronde puis, à l'aide du dos d'une cuillère, réalisez un

creux en son centre. Enfournez pour 1 heure à chaleur tournante, puis laissez refroidir dans le four éteint.

4. Fouettez la crème liquide très froide à vitesse moyenne jusqu'à ce qu'elle épaisse. Ajoutez ensuite le mascarpone et les sucres. Fouettez encore 1 minute.
5. Quand la meringue est bien froide, recouvrez-la de crème fouettée. Ajoutez les fraises, entières ou coupées en deux selon leur taille. Décorez de petites feuilles de menthe. Servez bien frais.



Opéra

POUR 4 PERSONNES • Préparation 1 h | Cuisson 35 min | Réfrigération 2 h

Pour le biscuit : 4 œufs | 30 g de beurre fondu | 120 g de sucre | 60 g de poudre d'amande | 40 g de farine | 40 g de féculle

Pour la crème au café : 1 œuf entier + 1 jaune | 100 g de beurre ramolli | 70 g de sucre | 1 c. à soupe d'extrait de café

Pour la ganache : 15 cl de crème liquide | 200 g de chocolat | 1 c. à soupe d'extrait de café

Pour le glaçage : 20 g de beurre | 100 g de chocolat Pour le décor : Paillettes d'or alimentaires

1. Pour le biscuit : préchauffez le four à 210 °C (th.7), fouettez les œufs et le sucre dans un saladier, puis posez-le sur un bain-marie et fouettez jusqu'à ce que le mélange double de volume. Continuez à fouetter jusqu'à refroidissement. Incorporez la farine, la féculle et la poudre d'amande à la spatule, puis le beurre fondu. Versez dans un moule carré beurré et fariné, enfournez pour 25 minutes. Laissez refroidir sur une grille. 2. Pour la crème au café : faites chauffer le sucre et 5 cl d'eau pour obtenir un sirop. Ajoutez l'extrait de café. Fouettez l'œuf entier et le jaune, incorporez le sirop en filet puis le beurre sans cesser de fouetter.

Réservez au frais. 3. Pour la ganache : faites fondre le chocolat avec la crème au bain-marie, ajoutez l'extrait de café hors du feu et laissez à la spatule. 4. Coupez le biscuit en trois couches. Recomposez le gâteau en montant les différents étages à l'intérieur d'un cadre. Intercalez la ganache au chocolat et la crème au café, successivement, entre les 3 couches de biscuit. 5. Pour le glaçage : faites fondre le chocolat et le beurre et nappez le dessus du gâteau à la spatule. Placez 2 heures au frais. Retirez le cadre au moment de servir, décorez de paillettes d'or.





Moka

POUR 6 PERSONNES • Préparation 1 h 30 | Cuisson 30 min

Pour le biscuit : 6 œufs | 20 g de beurre | 150 g de sucre en poudre + 20 g pour le moule

50 g de farine tamisée | 50 g de féculle de pomme de terre

Pour la crème au café : 2 œufs | 250 g de beurre mou | 200 g de sucre en poudre | 6 c. à soupe d'extrait de café

Pour la finition : 60 g d'amandes effilées | 6 grains de café en sucre ou en chocolat

1. Pour le biscuit : préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Dans un saladier, travaillez longuement les jaunes au fouet avec le sucre pour obtenir une préparation mousseuse.

2. Ajoutez la farine, la féculle, mélangez. Versez en trois fois des blancs en neige, mélangez délicatement à la spatule. Beurrez le fond et les bords d'un moule à manqué (de 24 cm de diamètre) et saupoudrez-le de sucre. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 30 minutes. Démoulez sur une grille à la sortie du four et laissez refroidir.

3. Pour la crème au café : cassez les 2 œufs dans une petite casserole. Ajoutez 150 g de sucre. Portez sur feu doux, mélangez à la spatule jusqu'à ce que tout le sucre soit fondu. Hors du feu, continuez à

remuer jusqu'à refroidissement complet. Ajoutez alors le beurre mou, peu à peu, en fouettant, puis la moitié de l'extrait de café, et mélangez encore pour obtenir une crème bien lisse. Réservez au frais.

4. Faites griller les amandes à sec dans une poêle et laissez-les refroidir. Dans une casserole, faites bouillir le reste de sucre avec 10 cl d'eau pour obtenir un sirop. Hors du feu, ajoutez le reste d'extrait de café.

5. Coupez le gâteau refroidi en deux disques. Au pinceau, badigeonnez de sirop au café les deux faces coupées. Sur le premier disque, étalez à la spatule la moitié de la crème au café, recouvrez avec l'autre disque, et couvrez le dessus et les bords du reste de crème. Collez les amandes tout autour et disposez les grains de café sur le dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Succès praliné

POUR 6 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 20 min | Réfrigération 12 h

8 blancs d'œufs | 180 g de beurre mou | 500 g de sucre en poudre | 125 g de poudre d'amande | 125 g de poudre de noisette | 125 g de noisettes mondées | Sucre glace pour le décor

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez le biscuit : battez 6 blancs d'œufs en neige ferme avec 20 g de sucre puis ajoutez 230 g de sucre à la fin. Mélangez cette neige avec les poudres d'amande et de noisette en soulevant la préparation à la spatule.

2. Mettez la pâte dans une poche munie d'une douille lisse (1 cm de diamètre) et formez 2 disques égaux d'environ 25 cm de diamètre sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Enfournez pour 15 à 20 minutes, puis laissez refroidir.

3. Concassez grossièrement les noisettes au couteau, puis faites-les griller à sec dans une poêle. Dans une petite casserole, préparez un caramel blond avec 120 g de sucre et 3 cuillerées à soupe d'eau. Ajoutez alors les noisettes, laissez cuire 1 à 2 minutes puis étalez les noisettes sur du papier sulfurisé et laissez-les refroidir. Réservez quelques

morceaux de noisettes caramélisées, et mixez les autres.

4. Préparez la crème : dans une casserole, faites bouillir 100 g de sucre avec 4 cuillerées à soupe d'eau pendant 2 minutes. Montez 2 blancs d'œufs en neige en ajoutant le reste de sucre à la fin. Versez le sirop bouillant en mince filet sur les blancs, sans cesser de fouetter, jusqu'à ce qu'ils soient tièdes. Réservez.

5. Fouettez le beurre mou avec 50 g de noisettes mixées, ajoutez la neige au sirop et fouetez à petite vitesse pendant 5 minutes pour que la crème soit légère et onctueuse.

6. Posez 1 disque de biscuit sur un plat, étalez la crème, parsemez du reste de noisettes mixées, posez le second disque en appuyant un peu, saupoudrez de sucre glace et réservez 12 heures au réfrigérateur.

7. Au moment de servir, décorez des noisettes réservées.

Vacherin au café & à la cardamome

POUR 6 À 8 PERSONNES • Préparation 15 min | Repos 24 h + 2 h

1,5 l de glace au café | 20 cl de crème fleurette | 20 biscuits roses de Reims | 50 g de noix de pécan caramélisées
Quelques grains de café au chocolat | 5 gousses de cardamome verte

1. La veille, portez la crème à frémissement et faites-y infuser, à couvert, les gousses de cardamome verte préalablement écrasées. Laissez refroidir et placez la crème au frais jusqu'au lendemain.
2. Le lendemain, sortez la glace au café du congélateur pour qu'elle ramollisse un peu.
3. Hachez grossièrement les noix de pécan caramélisées puis mélangez-les à la glace ramollie. Écrasez grossièrement 4 biscuits roses de Reims. Versez la moitié de la glace au café dans le moule, lissez-la à la spatule puis poudrez de brisures de biscuits roses. Ajoutez le reste de glace au café, lissez

- et réservez au congélateur pendant 2 heures.
4. Ôtez les gousses de cardamome de la crème, fouettez-la au batteur électrique en chantilly bien ferme et mettez-la dans une poche à douille.
5. Démóulez la glace sur un plat de service puis disposez rapidement tout autour, en les collant avec un peu de chantilly, les biscuits roses restants. Terminez de décorer le vacherin de petits choux de chantilly réalisés avec la poche à douille et de grains de café au chocolat.
6. Réservez le vacherin au congélateur. Sortez-le 15 minutes avant de le servir pour pouvoir le couper facilement.



Saint-honoré

POUR 6 PERSONNES • Préparation 50 min | Cuisson 1 h 10

250 g de pâte feuilletée | 1 c. à soupe de sucre cristal • Pour les choux : 4 œufs | 100 g de beurre | 200 g de farine | 1 pincée de sel • Pour la crème pâtissière : 40 cl de lait | 4 jaunes d'œufs | 80 g de sucre | 40 g de farine | 1 gousse de vanille • Pour la chantilly : 25 cl de crème liquide entière très froide | 25 g de sucre glace • Pour le caramel : Quelques gouttes de jus de citron | 150 g de sucre en poudre

1. Pour la pâte à choux : préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole, portez 25 cl d'eau à ébullition, ajoutez le beurre en parcelles et le sel. Retirez du feu et versez la farine en mélangeant bien avec une cuillère en bois. Remettez sur le feu et continuez à mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Retirez du feu et ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chacun. Mettez la pâte dans une poche à douille lisse. Faites-en des boules sur une feuille de papier sulfurisé humidifié, en les espaçant bien car elles gonflent à la cuisson.
2. Enfournez pour 30 minutes, porte du four entrouverte. Pendant ce temps, préparez la crème pâtissière : versez le lait dans une casserole, ajoutez la gousse de vanille fendue en deux dans la longueur et portez à ébullition.
3. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et fouettez bien. Versez 1 petite louche de lait bouillant dans le mélange en fouettant.
4. Reversez le tout dans la casserole, et faites cuire doucement jusqu'à ce que la crème se détache des parois. Versez la crème dans un saladier et laissez

- refroidir complètement en fouettant régulièrement.
5. Sortez les choux du four (gardez-le allumé) et laissez-les refroidir. Percez le fond avec un petit couteau pointu. Mettez la moitié de la crème pâtissière dans une poche à douille lisse et garnissez-en les choux.
6. Préparez le caramel : versez le sucre dans une casserole à fond épais et faites cuire à feu doux, jusqu'à l'obtention d'un caramel ambré. Ajoutez le jus de citron, retirez du feu. Plongez légèrement la partie arrondie des choux dans le caramel et laissez durcir.
7. Étalez la pâte feuilletée en 1 grand rectangle fin sur le plan de travail fariné. Avec une fourchette, piquez la pâte et saupoudrez-la de sucre cristal. Enfournez pour 25 minutes. Sortez le feuilletage du four et laissez-le refroidir. Posez ensuite les choux le long des deux plus grands côtés. Garnissez le centre du reste de crème pâtissière. Montez la crème liquide en chantilly. Quand elle est bien ferme, incorporez le sucre glace en pluie en continuant de fouetter. Mettez la chantilly dans une poche à douille lisse d'un gros diamètre et recouvrez-en la crème pâtissière. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





Paris-Brest

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Cuisson 30 min

Pour la pâte à choux : 4 œufs | 70 g de beurre | 150 g de farine | 1 c. à soupe de sucre semoule | Sel

Pour la crème : 100 g de beurre mou | 2 blancs d'œufs | 125 g de sucre semoule | 60 g de praliné

Pour la décoration : 1 jaune d'œuf | 50 g d'amandes effilées

1. Pour la pâte à choux : versez 25 cl d'eau dans une casserole avec le beurre coupé en parcelles, 1 pincée de sel et le sucre. Portez à ébullition. Lorsque l'eau bout, versez la farine d'un seul coup et mélangez énergiquement. Retirez du feu et ajoutez les œufs entiers, l'un après l'autre. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).

2. Recouvrez une plaque de papier sulfurisé. Mettez la pâte à choux dans une poche à douille lisse. Faites 6 couronnes de pâte de 7 à 8 cm de diamètre. Battez le jaune d'oeuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau et badigeonnez-en les couronnes de pâte au pinceau. Parsemez d'amandes effilées.

3. Enfournez pour 15 minutes, puis baissez la température

à 210 °C (th. 7) et poursuivez la cuisson 15 minutes. Sortez les gâteaux du four et laissez refroidir.

4. Pour la crème : fouettez les blancs en neige ferme. Faites un sirop très épais avec le sucre semoule juste mouillé d'eau. Versez-le sirop bouillant sur les blancs en neige en fouettant jusqu'à refroidissement. Fouettez le beurre avec le praliné jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une pommade. Incorporez-les ensuite aux blancs.

5. Pour le montage : coupez les gâteaux en deux dans l'épaisseur. Mettez la crème dans une poche à douille lisse et garnissez-en la partie inférieure des gâteaux. Posez la partie supérieure par-dessus. Réservez au frais.



Baba au rhum

POUR 6 À 8 PERSONNES

Préparation 25 min | Cuisson 20 min

3 œufs | 50 g de beurre | 3 c. à soupe de lait | 150 g de sucre en poudre | 120 g de farine | 1 sachet de levure | 1 pincée de sel

Pour le sirop : 25 cl de sucre de canne liquide

6 c. à soupe de rhum

Pour la décoration : 20 cl de crème liquide bien froide

30 g de sucre en poudre | 200 g de fruits rouges

1. Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Battez ensemble les jaunes, le sel et le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le lait chaud, le beurre fondu, la farine et la levure.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.

3. Beurrez des petits moules et versez-y la pâte puis enfournez pour 20 minutes. Démoulez les babas dès la fin de la cuisson.

4. Quelques minutes avant la fin de la cuisson, préparez le sirop en mettant 25 cl d'eau et le sucre liquide à chauffer sur feu vif pendant 10 minutes. Retirez alors du feu et ajoutez le rhum.

5. Tant qu'ils sont encore chauds, déposez les babas dans un plat de service et arrosez-les avec le sirop chaud jusqu'à ce qu'ils aient absorbé tout le liquide. Laissez refroidir.

6. Fouettez la crème liquide bien froide à l'aide d'un batteur électrique. Lorsque la crème commence à prendre, ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Versez-la dans une poche à douille et déposez un toupet de chantilly dans le creux de chaque baba. Répartissez quelques fruits rouges et dégustez.

Tarte au citron meringuée

POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min

Cuisson 30 min | Réfrigération 1 h

3 citrons non traités | 120 g de beurre + 30 g pour le moule | 1 œuf entier + 3 jaunes | 120 g de sucre en poudre | 1 rouleau de pâte sablée | Farine

Pour la meringue : 2 blancs d'œufs | 50 g de sucre glace | Sel

1. Beurrez et farinez un moule à tarte, foncez-le de pâte sablée puis piquez-la à la fourchette. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.

2. Brossez les citrons sous l'eau chaude, essuyez-les, râpez-en le zeste à la grille fine puis pressez-les pour en recueillir le jus. Mettez les zestes et le jus dans une casserole, ajoutez le sucre et le beurre. Portez à ébullition, puis retirez du feu et incorporez l'œuf entier et les jaunes, un par un et en mélangeant vivement au fouet. **3.** Remettez la casserole sur feu doux et portez à nouveau la préparation à frémissement, en continuant de mélanger énergiquement. Laissez refroidir. **4.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez le fond de tarte de papier sulfurisé et remplissez de légumes secs ou de poids de cuisson. **5.** Enfournez pour 10 minutes, puis retirez le papier sulfurisé avec les poids de cuisson. Remettez au four et poursuivez la cuisson 10 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laissez refroidir. **6.** Préparez la meringue : fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec 1 pincée de sel, puis incorporez le sucre glace en pluie et continuez de fouetter jusqu'à ce que les blancs fassent des becs. Augmentez la température du four à 210 °C (th. 7). **7.** Garnissez les fonds de tarte de crème au citron. Étalez la meringue par-dessus, formez des aspérités avec la pointe d'un couteau et enfournez pour 3 minutes, juste le temps de laisser la meringue colorer.



Conseil

Meringuez la tarte peu de temps avant de la servir. Vous pouvez préparer la crème au citron la veille pour gagner du temps.

Mille-feuille

POUR 6 PERSONNES • Préparation 1 h 30 | Cuisson 1 h 20

600 g de pâte feuilletée | 6 c. à soupe de sucre glace

Pour la crème pâtissière : 50 cl de lait | 100 g de beurre ramolli

3 jaunes d'œufs | 125 g de sucre | 50 g de farine | 1 gousse de vanille | 2 c. à soupe de rhum ambré | 2 feuilles de gélatine

Pour le glaçage : 1 blanc d'œuf | 150 g de sucre glace | Quelques gouttes d'extrait de café (ou de chicorée liquide)

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Abaissez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné à environ 3 mm d'épaisseur, en formant 1 grand rectangle. Piquez-la avec une fourchette, divisez-la en 3 parties. Déposez la première sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, recouvrez d'une autre feuille de papier et d'une autre plaque. Enfournez pour 20 minutes. Retirez la plaque et le papier, poudrez la pâte de sucre glace et renfournez pour 5 minutes pour faire carameliser le dessus. Faites de même pour les 2 autres abaisses de pâte. Dès la sortie du four, découpez chaque pâte feuilletée en 6 rectangles de 5 x 10 cm (utilisez si besoin un gabarit en carton).

2. Pour la crème pâtissière : faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Dans une casserole, mettez le lait à bouillir avec la gousse de vanille fendue en deux. Pendant ce temps, mélangez dans un saladier les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine et mélangez. Lorsque le lait est chaud, versez-en la moitié sur les œufs sans cesser de mélanger. Reversez le tout dans la casserole et faites cuire sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.

3. Retirez du feu à la première ébullition, ajoutez la gélatine essorée et laissez tiédir la crème. Lorsque la crème a refroidi, ajoutez le beurre ramolli et le rhum, mélangez soigneusement. Filmez au contact et réservez au frais.

4. Pour le montage : déposez un premier rectangle de feuillettage sur un plat et étalez 1 belle couche régulière de crème pâtissière en vous aidant d'une spatule métallique. Posez un deuxième rectangle de feuillettage sur le dessus et étalez une seconde couche de crème pâtissière. Posez enfin le dernier rectangle de feuillettage, égalisez les bords. Procédez de même pour les autres mille-feuilles.

5. Pour le glaçage : mélangez le blanc d'œuf et le sucre glace jusqu'à obtenir une consistance assez épaisse. Prélevez 3 cuillerées à soupe de ce glaçage et ajoutez l'extrait de café. Étalez uniformément le glaçage blanc sur chaque mille-feuille. Réalisez 1 cône à l'aide d'une feuille de papier sulfurisé roulée sur elle-même. Remplissez-le du glaçage brun, recoupez le bout pour former un petit orifice et dessinez des lignes horizontales et parallèles, espacées de 3 cm. Avec la pointe d'un couteau, rayez la surface en sens inverse afin d'effectuer des marbrures. Mettez les mille-feuilles au frais jusqu'au moment de servir.



De la traite à l'affinage Itinéraire d'un fromage de chèvre



LE PETIT CROTTIN PEUT ÊTRE DÉGUSTÉ FRAIS OU LONGUEMENT AFFINÉ, NATURE OU AUX HERBES, FROID OU CHAUD. MAIS QUELLE QUE SOIT LA FAÇON DONT ON AIME LE SAVOURER, LE SAVOIR-FAIRE DE SA FABRICATION RESTE LE MÊME. EN VOICI LES SECRETS. *Reportage de Marie Gabet*
Photos par Emmanuelle Bézières



Au cœur du Gers, à la limite des Pyrénées, nous sommes allés à la rencontre d'Anne-Sophie et Dominique Bertrand Leclercq, producteurs bio à Cazaux-Savès. Ce couple de Parisiens a choisi la vie à la campagne. Entre leur élevage et les marchés, ils participent à la sauvegarde et l'amélioration d'un produit adoré des gastronomes : le fromage de chèvre. Chez eux, tout est authenticité et tradition. En quarante ans d'exploitation, notre couple d'éleveurs a d'abord vendu son lait, puis profité de la démocratisation du fromage de chèvre – dans l'assiette des particuliers comme sur les tables des chefs – pour apprendre à travailler ce produit. Ils ont ainsi développé un savoir-faire unique, conservant méthodes traditionnelles et amour du produit. Ils ont également su se montrer précurseurs en faisant le choix du bio dès que la certification fut établie. Les conditions d'élevage qui leur ont permis d'obtenir le label sont simples : l'alimentation des chèvres est elle-même bio (et locale !), les animaux ne subissent que très peu de traitements (antiparasitaires notamment) et sortent de leur étable absolument tous les jours.

Du bon lait pour un bon fromage

Les gestes sont précis et répétés chaque jour durant les neuf mois de l'année ou la chèvre produit du lait : de février à fin octobre. La journée commence par la traite du troupeau. Chacune des 25 chèvres produit 4,5 litres de lait par jour, 5 litres au meilleur de la saison. Une quantité de lait



1 La croûte du crottin frais est encore bien blanche, signe que l'affinage n'a duré qu'une à deux journées.

2 Dominique Bertrand avec les futures laitières. Elles sont bichonnées et particulièrement surveillées lors de leur première année de vie.

3 Le lait est mélangé avec la présure et les fermentations lactiques.

1 Ces fromages sont de l'avant-veille. Ils sont retournés un à un pour vérifier leur aspect et leur permettre de finir de s'égoutter de manière uniforme.

2 Tomettes et cabécous s'affinent dans une pièce froide et sombre.

3 Avec le caillé du jour, Anne-Sophie moule les fromages grâce à de petits moules en plastique.

impressionnante quand on sait qu'une chèvre donne, proportionnellement à son poids, le double d'une vache sur l'année.

À la pleine saison...

Avril est un mois important pour les producteurs de fromage. Les chevreaux sont juste nés et le lait est bien gras, idéal pour réaliser des crottins savoureux et compacts. Il faut une petite heure à Dominique Bertrand pour traire ses laitières. Le lait passe ensuite dans l'atelier. Anne-Sophie est déjà au travail, façonnant les fromages avec le lait de la veille. Laisser maturer et cailler le lait avec des fermentations lactiques et de la présure développe ses goûts et lui permet de se figer. Il se sépare du petit-lait, prenant ainsi une texture proche de celle de la faisselle. Anne-Sophie peut alors l'égoutter en passoire. Le caillé pourra ensuite être moulé en petits cabécous,



traditionnels crottins, tomettes crémeuses ou bûches généreuses. Les fromages ainsi formés finissent de s'égoutter sur des grilles, une étape essentielle pour qu'ils se débarrassent de leur acidité. Les chèvres, elles, ont terminé leur boulot. Elles peuvent retourner pâturer tranquillement jusqu'à la deuxième traite, en fin de journée.

Jusqu'à la dégustation

Le soir même, les fromages juste moulés du matin sont vaporisés de petits champignons (pour obtenir une belle croûte uniforme), salés (au sel de Guérande, bio, bien sûr !), démoulés et retournés. La même opération est répétée sur l'autre face des fromages. L'affinage peut commencer. Matin et soir, tous les fromages sont ainsi vérifiés et retournés, pour que la crème se répartisse uniformément à l'intérieur. Dans sept jours (un peu plus pour les « très secs »), ils pourront prendre la direction du marché. ■

Boulettes de chèvre frais aux noix

POUR 2 PERSONNES

Préparation 5 min

**1 fromage de chèvre
(type Petit Billy)**

**1 poignée de feuilles
de pourpier**

12 cerneaux de noix

Sel

- 1.** Lavez et essorez le pourpier. Hachez-en la moitié. Écrasez le fromage de chèvre à la fourchette, salez et ajoutez le pourpier haché.
- 2.** Concassez les cerneaux de noix. Roulez des boules de chèvre dans les noix concassées. Mettez au réfrigérateur pour les raffermir.
- 3.** Au moment de servir, dressez les assiettes avec la salade de pourpier et les boulettes.



Verrines de crème de radis au wasabi

**POUR 4 PERSONNES • Préparation 25 min
Cuisson 25 min | Attente 1 h**

**1 botte de radis | 1 oignon
30 cl de crème liquide
40 g de fromage de chèvre frais
40 cl de bouillon de légumes
4 g d'agar agar | Wasabi | Sel et poivre**

1. Montez la crème liquide très froide en chantilly. Réservez au frais.
2. Lavez les radis, coupez les fanes et réservez-les. Pelez et hachez l'oignon.
3. Faites cuire les radis (réservez-en quelques-uns pour la décoration) et l'oignon 10 minutes dans 20 cl de bouillon de légumes. Salez, poivrez, ajoutez le fromage de chèvre puis mixez. Ajoutez 2 g d'agar agar, portez à ébullition 2 minutes puis laissez refroidir.
4. Incorporez la moitié de la chantilly dans la préparation aux radis puis versez dans des verrines. Faites prendre 30 minutes au réfrigérateur.
5. Faites cuire les fanes dans le bouillon restant. Salez, poivrez, ajoutez du wasabi puis mixez. Incorporez l'agar agar restant et portez à ébullition 2 minutes. Laissez refroidir et incorporez le reste de chantilly. Répartissez cette crème dans les verrines puis réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Décorez de rondelles de radis.



Tomates farcies

**POUR 4 PERSONNES
Préparation 10 min**

**4 tomates grappe
1 oignon nouveau
1 c. à soupe de ciboulette ciselée
200 g de chèvre frais
5 cl de crème liquide (30 %)
Sel et poivre**

1. Lavez les tomates, coupez un chapeau sur chacune d'elles. Évidez-les à l'aide d'une petite cuillère.
2. Épluchez, lavez et ciselez l'oignon.
3. Dans un saladier, placez le chèvre frais, écrasez-le à l'aide d'une fourchette et versez la crème par-dessus. Ajoutez l'oignon et la ciboulette. Salez, poivrez et mélangez. Farcissez les tomates de ce mélange et recouvrez des chapeaux.

Esquimaux de chèvre aux tomates cerise

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 5 min | Infusion 30 min | Turbinage 20 min | Congélation 2 h

150 g de tomates cerise | 1 gousse d'ail | 4 brins de menthe | 250 g de fromage de chèvre frais

150 g de ricotta | 15 cl de lait | 2 blancs d'oeuf | 5 c. à soupe de pesto rouge (ou vert)

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

1. Rincez les tomates et la menthe. Pelez la gousse d'ail.
2. Dans une petite casserole, portez le lait à ébullition. Hors du feu, ajoutez les feuilles de menthe et la gousse d'ail. Couvrez et laissez infuser 30 minutes.
3. Montez les blancs d'oeufs en neige. Mixez les fromages avec l'huile et le lait refroidi. Salez, poivrez, incorporez

délicatement les blancs en neige puis le pesto et les tomates cerise coupées en deux. Placez en sorbetière 20 minutes puis remplissez de petits moules à esquimaux. Réservez au congélateur au moins 2 heures.

4. Servez en accompagnement d'une salade de courgettes râpées.



Astuce

Si vous n'avez pas de sorbetière :
versez la préparation dans les
moules et faites prendre au
congélateur directement.





LES SECRETS DE LA VÉRITABLE BOUILLABAISSE



SUR LA CANEBIÈRE, CETTE PRÉPARATION MYTHIQUE DES FAMILLES DE PÊCHEURS, SOUVENT IMITÉE MAIS JAMAIS ÉGALÉE, RETROUVE DES COULEURS. PLONGÉE AVEC CHRISTIAN BUFFA, CHEF DU MIRAMAR À MARSEILLE, DANS L'HISTOIRE DE L'AUTHENTIQUE RECETTE, PROTÉGÉE DEPUIS 1980, DE CE PLAT, CONNU DU MONDE ENTIER.

Par Henri Yadan



L'anecdote

Un jour, le maire de Marseille, Jean-Claude Gaudin, est venu dans la cuisine de Christian Buffa, accompagné par Jean-Pierre Coffe, pour réaliser une bouillabaisse. C'était pour l'émission « Vivement dimanche ». Ils en sont bien sorti, c'est un pur Marseillais. Un grand moment de partage et de convivialité !

À l'origine

Il faut remonter à la Grèce antique pour trouver les premières traces de ce plat... mythique. Pour les Romains, il s'agissait même d'une soupe que Vénus faisait manger à Vulcain pour l'endormir afin d'aller batifoler pendant son sommeil avec Mars. Tout un programme !

Malgré ses origines antiques, c'est bien à Marseille, et nulle part ailleurs, que fut créée la bouillabaisse. Cette spécialité de poissons cuisinés était autrefois composée de congre, de grondin perlon dit gallinette, de rascasse, et de saint-pierre.

À cette époque, Massilia, premier nom de la cité phocéenne lors de sa fondation vers 600 avant Jésus-Christ, se régalaient d'un ragoût de poissons nommé « kakavia ». Ça ne s'invente pas ! Plus proche de nous, la bouillabaisse tire son nom actuel de l'occitan provençal « bolhabaissa » : « bolh », il bout, et « d'abaissa », il abaisse. Deux mots anciens pour évoquer le feu en cuisine.

Ce mets populaire qui a gagné ses lettres de noblesse est une soupe marine que l'on déguste avec des croûtons de pain aillé, de

la rouille et des poissons entiers. Jusqu'au début du XX^e siècle, les pêcheurs du quartier marseillais des Goudes triaient les trésors de la marée destinés à la vente. Ils mettaient alors de côté certaines pièces restées au fond du panier, car peu demandées, et les préparaient en famille après leurs rudes sorties en mer. Symbole culinaire de cette grande ville méditerranéenne, cette recette comporte aujourd'hui des ingrédients bien précis qu'il importe d'utiliser avec soin. Au fil des ans, plusieurs variantes sont nées, et elle peut parfois inclure des crustacés.

Un plat, deux services

La préparation est en revanche toujours servie dans deux plats différents. Le poisson d'un côté, et le bouillon posé sur un réchaud de l'autre, les deux pouvant être mélangés dans une assiette creuse. Une seule règle demeure fondamentale, c'est le découpage du poisson devant les convives. Sans oublier de présenter la sauce rouille accompagnée de croûtons à l'ail et les pommes de terre en robe des champs. Cela n'a pas empêché Alain Ducasse et Gérald Passédat, le chef triplement étoilé du Petit Nice, à Marseille, de la réinterpréter en toute modernité.



Le Vieux-Port de Marseille tel qu'il était en 1890.

La Charte de la bouillabaisse

Pour éviter les contrefaçons, une association de chefs marseillais a établi, en 1980, la Charte de la bouillabaisse. Les restaurants du monde doivent désormais s'y conformer pour avoir le droit d'inscrire cette appellation à leurs cartes. Malgré cela, on retrouve la bouillabaisse dans des versions chiliennes ou uruguayennes très exotiques, et autoproclamées plats nationaux...

Les secrets de Christian Buffa, chef du Miramar

Sur le port de Marseille, ce chef est le spécialiste de la bouillabaisse. Il nous dévoile ici ses secrets. Le plus étonnant est l'utilisation d'eau minérale ou de source, « parce que c'est un clin d'œil bio et c'est sain », nous explique-t-il. « Et pour saler, rien de tel qu'un verre d'eau de mer ! », poursuit-il. Quant à la recette, le chef conseille de « respecter la Charte et veiller à la qualité des poissons : l'ouïe bien rouge, l'œil clair et brillant. » C'est simple mais long. « Tout est une question d'organisation », explique Christian Buffa. « Comptez une matinée, au cours de laquelle on prépare d'abord la soupe, puis on fait cuire dans le bouillon les poissons



préparés par le poissonnier. » Ensuite, place à la dégustation ! Cette recette emblématique de Marseille est servie comme plat unique, du Vieux-Port aux Calanques en passant par le fort Saint-Jean et la cathédrale Saint-Charles. Et pour l'accompagner, rien ne vaut un rosé puissant comme ceux de Cassis ou de Bandol. Bonheur assuré ! ■



NOS BONNES ADRESSES

L'Office du Tourisme et des Congrès de Marseille

propose des cours de réalisation de bouillabaisse selon la règle, en partenariat avec Christian Buffa, chef du restaurant Le Miramar, une institution incontournable ancrée sur le Vieux-Port. C'est enfin l'occasion de tester votre tour de main...

PLACE DES HUILES

Cette boutique à la façade bleue recèle des huiles d'olive, des spécialités méditerranéennes, des senteurs de Provence, des savons et un joli rayon de souvenirs. À noter sur sa liste de shopping.

FOUR DES NAVETTES

La plus ancienne boulangerie marseillaise façonne depuis deux siècles la navette, un délicieux biscuit associé aux fêtes de la Chandeleur. À goûter absolument !

L'ESPÉRANTINE DE MARSEILLE

Dans le quartier du Panier, cette chocolaterie artisanale vous fera découvrir sa friandise de chocolat à l'huile d'olive.



Bouillabaisse classique

POUR 6 PERSONNES • Préparation 1 h | Cuisson 50 min

1,5 kg de poissons variés (rascasse, saint-pierre, lotte, grondin, daurade...) | **500 g** de tomates

2 carottes | **1** poireau | **1** fenouil | **2** oignons | **4** gousses d'ail | **1** bouquet garni | **30 cl** de vin blanc

7 c. à soupe d'huile d'olive | **1 g** de safran | Sel et poivre

Pour la rouille : **3 gousses d'ail** | **1 jaune d'œuf** | **25 cl** d'huile d'olive | **1 tranche de pain de mie**

1. Parez les poissons. Lavez puis émincez les carottes, le fenouil et le poireau. Pelez puis hachez l'ail et l'oignon. Rincez et concassez les tomates.

2. Dans une cocotte avec 5 cuillerées à soupe d'huile, laissez fondre l'ail, l'oignon, les tomates, les carottes, le fenouil et le poireau. Ajoutez les parures des poissons, le vin et le bouquet garni puis couvrez d'eau.

3. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée de safran. Cuisez 30 minutes. Pendant ce temps, coupez les poissons en tronçons puis faites-les mariner dans le reste d'huile et de safran.

4. Filtrez le bouillon de légumes et versez-le dans une grande casserole. Ajoutez les poissons un par un, en commençant par ceux dont la chair est la plus ferme. Laissez cuire 15 minutes à feu très doux.

5. Préparez la rouille : mouillez le pain avec un peu de bouillon et pelez l'ail. Pilez le tout dans un mortier puis ajoutez le jaune d'œuf. Salez, poivrez et montez comme une mayonnaise en versant l'huile en filet.

6. Servez les poissons et le bouillon séparément, accompagnés de la rouille, de tranches de pain grillé et de quelques pommes de terre.





LA
VERSION
REVISITÉE

Bouillabaisse de morue

POUR 6 PERSONNES • Préparation 45 min | Cuisson 45 min | Trempage 12 h

1 kg de morue | 500 g de moules décortiquées | 6 crevettes roses | 3 tomates | 2 poireaux

2 oignons | 1 bulbe de fenouil | 3 branches de céleri | 5 gousses d'ail | 1 bouquet garni

1 baguette | 1 dose de safran en filaments | Huile d'olive | Sel et poivre

Pour la rouille : 3 gousses d'ail | 1 piment rouge | 1 jaune d'œuf | 1 tranche de pain de mie

1. Mettez à dessaler la morue la veille dans de l'eau en la renouvelant à plusieurs reprises.
2. Le jour même, pelez 1 oignon et 1 gousse d'ail, nettoyez les poireaux, effilez le céleri puis hachez finement le tout. Décortiquez les crevettes et réservez les queues.
3. Chauffez 10 cl d'huile dans une cocotte. Faites-y revenir le hachis. Salez et poivrez, ajoutez les têtes des crevettes, mélangez, couvrez d'eau et portez à ébullition. Réduisez le feu et cuisez à petits bouillons 15 minutes. Filtrez le bouillon dans une passoire en pressant bien avec une cuillère en bois. Réservez.
4. Retirez les pédoncules des tomates, ébouillantez-les quelques secondes, égouttez-les et rafraîchissez-les. Retirez-en la peau et coupez-les en morceaux. Pelez puis hachez le fenouil, l'oignon restant et 2 gousses d'ail.

5. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande marmite. Faites-y revenir le hachis, versez le bouillon, ajoutez les tomates, le bouquet garni et le safran. Laissez cuire 10 minutes à petits bouillons. Pendant ce temps, coupez la baguette en tranches et faites-les griller. Frottez-les avec le reste d'ail.
6. Préparez la rouille : émiettez le pain dans un bol et mouillez d'un peu de bouillon. Pelez l'ail, rincez le piment puis hachez-les. Ajoutez-les puis pilez le tout. Incorporez le jaune d'œuf puis de l'huile d'olive en filet en montant le mélange comme une mayonnaise.
7. Coupez la morue en 6 portions, ajoutez-les dans le bouillon avec les moules et les queues de crevette puis poursuivez la cuisson 10 minutes. Servez la bouillabaisse avec les tranches de pain tartinées de rouille.

OFFRE SPÉCIALE DÉCO



le journal de la
Maison
1 AN - 9 NUMÉROS



CAMPAGNE
DÉCORATION
1 AN - 6 NUMÉROS



VOTRE CADEAU
SURPRISE

34 €
seulement
au lieu de ~~62 €~~,¹⁰

SOIT
45%
DE RÉDUCTION*



Bulletin d'abonnement

À compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : Journal de la Maison – Service abonnements – 60643 Chantilly cedex
Connectez-vous à : journaldelamaisonabo.com

Offre spéciale Déco: Journal de La Maison (9 n°) +
Campagne Décoration (6 n°) pour **34€** seulement au lieu de
62,10€, soit **-45% de réduction** et je reçois mon cadeau
surprise.

Mme Nom

M. Prénom

N° Voie

JAD83

Cplz adresse

Code postal

Ville

Votre date de naissance

J J M M A A A A

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

N° Tél.

E-mail

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

Je règle par :

Chèque à l'ordre du Journal de la Maison

CB N°

Expire fin : **M M A A** Date et signature obligatoires

Cryptogramme**

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

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Visuals non contractuels. * Vous pouvez acquérir séparément chaque numéro du Journal de la Maison au tarif de 3,90 € et Campagne Décoration au tarif de 4,50 €. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro du Journal de la Maison et de Campagne Décoration. Si vous n'êtes pas satisfait de votre abonnement, nous vous rembourserons les numéros restant à servir sur simple demande écrite. Les informations communiquées sont utilisées par Reworld Media pour la gestion de votre abonnement. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 06/01/1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition sur ces données. Ces données peuvent être communiquées à des partenaires, sauf opposition de votre part formulée par écrit. Service Abonnements / Reworld Media Publishing – 8 rue Barthélémy-Danjou – 92100 Boulogne-Billancourt / 802 743 781 R.C.S. Nanterre. Tél. 02 77 63 11 14.



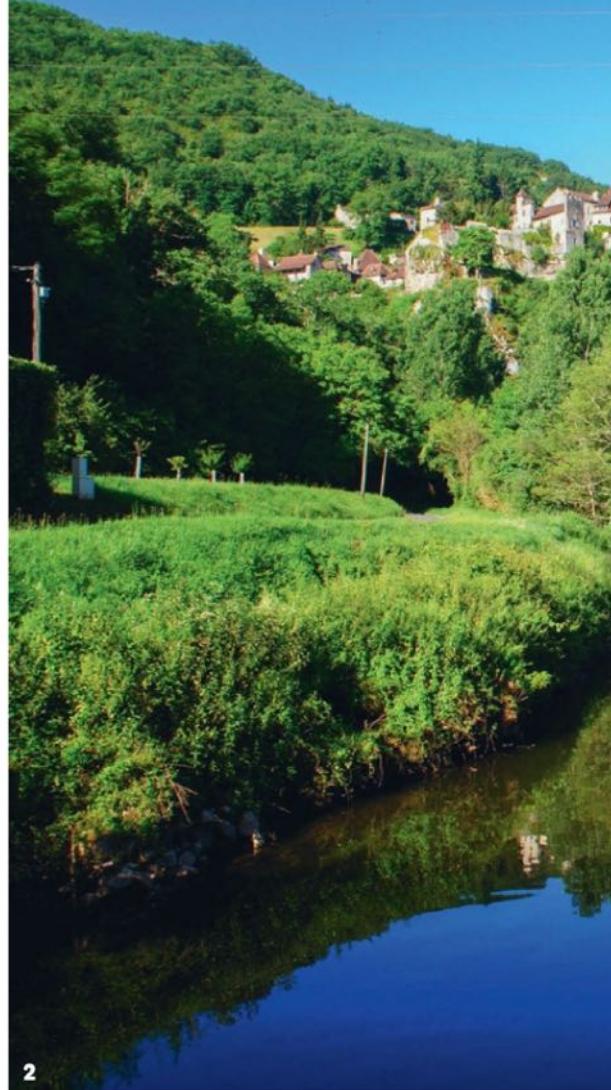
De Saint-Cirq-Lapopie à Cahors Le Lot des saveurs



FOIE GRAS, TRUFFE, MELON, AGNEAU DU QUERCY ET MÊME SAFRAN, STAR DES ÉPICES, CETTE RÉGION DE CAUSSÉS RECÈLE DES TRÉSORS QUI SE RETROUVENT SUR LES ÉTALS DES NOMBREUX MARCHÉS DES VILLES ET VILLAGES DU DÉPARTEMENT. Par François Beauchamps



1



2



3

Le vin noir

Le vignoble, l'un des plus anciens d'Europe, s'étend de part et d'autre de la rivière. Une partie de la production, à l'époque où Aliénor d'Aquitaine épouse le futur roi d'Angleterre, s'exporte outre-Manche où le vin (appelé là-bas « black wine ») se taille une belle réputation. Aujourd'hui, du fait d'efforts constants des vignerons et de la typicité de son cépage emblématique (le malbec), le cahors garde une réelle notoriété internationale.

Bienvenue dans l'un des villages préférés des Français. Saint-Cirq-Lapopie, accroché à sa falaise au-dessus du Lot, attire chaque année plus de 500 000 visiteurs, y compris des Japonais qui aiment flâner dans ce petit bourg médiéval qui a su garder toute son authenticité. En position dominante, les vestiges du fort invitent à découvrir un panorama à couper le souffle. Au détour des ruelles, les maisons en pierre ou à pan de bois se dévoilent, avec leurs échoppes, témoignages d'un riche passé commercial et artisanal. En contrebas du village, le Lot, cette magnifique rivière qui coule sur quelque 480 km depuis la Lozère, où il prend sa source, et jusqu'à Aiguillon, dans le Lot-et-Garonne, où il se jette dans la Garonne. Il aura traversé de ses eaux calmes et limpides cinq départements et laissé sur ses rives des paysages variés de plaines et de monts. Le long de son cours, des écluses, des barrages, des moulins, un chemin de halage... Autant de preuves du dynamisme de l'activité batelière au XIX^e siècle, quand les gabariers transportaient jusqu'à Bordeaux des céréales, du vin, du bois.

À quelques encablures de Saint-Cirq-Lapopie, toujours au bord de la rivière, voici Cahors, la préfecture du Lot. 20 000

âmes et un pont parmi les plus remarquables de France : le pont Valentré, dont le chantier, au XIV^e siècle, aura duré 70 ans, et surnommé le pont du Diable car, d'après la légende, l'architecte n'arrivant pas à venir à bout de l'ouvrage aurait passé un pacte avec Satan.

Cahors, capitale du malbec, ce cépage typique de la région, accueille le mercredi



4



et le samedi un marché de renom dans le centre ancien, classé marché d'exception en 1996 par le Conseil national des arts culinaires.

Sur les étals des producteurs locaux, le foie gras, la truffe, l'agneau ou le melon du Quercy viennent entourer l'autre star locale, le cahors, ce vin noir au tempérament affirmé. Car dans ce département au passé rural, sur cette terre de misère, le sol calcaire des Causses donne du caractère à la production agricole. C'est sur ce terroir, au pied des arbres truffiers, qu'aiment à grandir ces champignons rares et parfumés, faisant du Lot l'un des premiers départements producteurs de France.

1 Le cépage malbec donne des vins puissants.

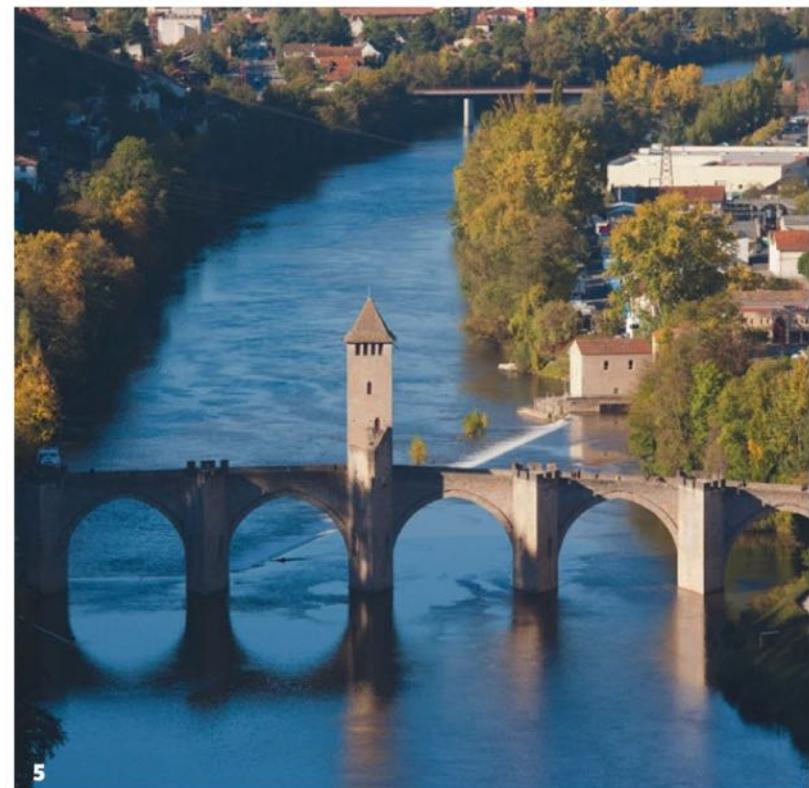
2 Saint-Cirq-Lapopie.

3 Le safran a trouvé dans le Lot sa terre d'élection.

4 Le marché de Cahors, au pied de la cathédrale Saint-Étienne.

5 La rivière Lot s'étire sur 480 km et 5 départements.

6 L'agneau du Quercy bénéficie d'une IGP.



5



6

Le plus fameux marché aux truffes a lieu les mois d'hiver tous les mardis à Lalbenque, au sud de Cahors. Le kilo s'y négocie entre 300 et 700 euros, selon les années et la qualité de la récolte. Avec une production variant entre 3 et 8 tonnes par an, la truffe noire du Quercy demeure un des fleurons de la gastronomie régionale.

Autre orgueil local à découvrir dans cette région touristique mais qui a su préserver sa sincérité : le safran. Cette épice extraite de la fleur du crocus, la plus chère du monde, a trouvé, depuis son arrivée ici au XI^e siècle, sa terre de prédilection. « Or rouge » comme il est surnommé, le safran peut atteindre les 30 000 euros le kilo.



1 et 4 Le cavage (la recherche de la truffe) se pratique à l'aide d'un chien truffier ou d'un cochon.

2 Le pont Valentré, à Cahors.

3 Autre spécialité régionale : le foie gras.

5 Visite au fil du Lot dans un bateau qui rappelle les gabares.

6 À Cahors, la bière artisanale Ratz (du nom du brasseur) a acquis une belle réputation. Elle vient d'ailleurs de récolter trois médailles au Concours agricole de Paris.





5



6

Heureusement qu'il n'en faut qu'un dixième de gramme pour parfumer un plat. Au rayon IGP (indication géographique protégée), l'agneau fermier et le melon font depuis un siècle la réputation de la production lotoise. S'y ajoute le fameux

rocamadour, le petit fromage de chèvre rond, dont la réputation n'est plus à faire. Si vous vous rendez au marché de Cahors, vous pourrez aussi déguster lou pastis du Quercy, version Sud-Ouest de la pastilla méditerranéenne. À ne pas manquer ! ■

Un festival gastronomique
Il a lieu du 6 au 8 juillet prochain à Cahors. Pour sa 9^e saison, le festival Lot of saveurs réunit pendant 3 jours cuisiniers, grands chefs, photographes, écrivains et passionnés pour de grandes tablées en plein air, des ateliers, des marchés gourmands. Parrain de cette édition 2018 : Christophe Adam, le chef pâtissier et membre du jury de l'émission « Qui sera le prochain grand pâtissier ? », sur France 2.

Rosette d'agneau fermier du Quercy aux cèpes de printemps et petits légumes

POUR 4 PERSONNES • Préparation 40 min | Cuisson 1 h 30

600 g de filet d'agneau fermier du Quercy

1 botte de petites carottes | **8** navets nouveaux | **600 g** de petits cèpes bouchons

2 poivrons | **4** tomates | **1** oignon | **1** pointe d'ail et du piment d'Espelette

1. Nettoyez et cuisez séparément les carottes et les navets. Maintenez au chaud. Nettoyez les cèpes et coupez-les en deux dans la longueur.
2. Préparez une petite purée de poivrons : coupez les poivrons en morceaux et faites-les sauter à la poêle à l'huile. Faites suer l'oignon émincé dans un sautoir. Ajoutez les poivrons, les tomates, la pointe d'ail et enfournez pour

1 h 30 à 110 °C (th. 3/4). Mixez ensuite pour obtenir une fine purée. Poélez les cèpes, assaisonnez.

3. Poélez les noisettes d'agneau coupées très épaisses à feu vif et finissez-les au four. Dressez les assiettes avec les légumes, les cèpes et la purée de poivron. Facultatif : servez à part un petit jus d'agneau (fait avec les os d'agneau préalablement demandés au boucher).





Ravioles de chou aux truffes

POUR 8 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 15 min

160 g de foie gras frais | 1 chou vert | 50 g de truffe (une grosse truffe) | 50 cl de bouillon de poule | 20 g de farine

1. Eeffeuillez le chou vert, cuisez les feuilles dans une eau bouillante et salée. Sortez-les et rafraîchissez-les puis taillez 32 rondelles à l'aide d'un emporte-pièce rond (diamètre 7,5 cm).
2. Découpez 32 fines lamelles de truffe. Gardez les parures pour les hacher dans le bouillon. Coupez le foie gras en 16 petites tranches de 10 g.

3. Préparez un liant avec la farine et un peu d'eau. Disposez sur 16 ronds de chou 1 lamelle de truffe, 1 tranche de foie gras, puis 1 autre lamelle de truffe, refermez avec 1 rond de chou en collant les bords avec le liant. Soudez les bords en y passant un fil.
4. Faites cuire 5 minutes dans le bouillon de poule avec la truffe hachée et du jus de truffe.

Gougères de truffes

POUR 4 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 20 min

40 g de truffes fraîches | **200 g** de cèpes | **2** échalotes

20 petits choux à profiteroles

1c. à café de graisse de canard | Porto | Jus de truffe | Sel et poivre

1. Tranchez 20 rondelles de truffes, hachez le reste. Triez les cèpes, hachez finement. Pelez, ciselez les échalotes.
2. Coupez les petits choux en deux. Faites suer les échalotes dans la graisse de canard. Ajoutez les cèpes et les truffes hachés.

3. Déglacez au porto et au jus de truffe et laissez réduire jusqu'à obtention d'une consistance moelleuse. Assaisonnez.
4. Garnissez les petits choux avec le hachis de cèpes et de truffes et déposez une tranche de truffe. Servez tiède.





Profiteroles de figues du Quercy, sauce safran

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 10 min

12 figues fraîches | **2** badianes étoilées | **200 g** de sucre

40 g de crème glacée à la vanille

Pour la sauce safran : **20 cl** de crème anglaise | **0,20 g** de safran | **5 cl** de crème liquide

1. Faites bouillir la crème liquide. Incorporez le safran, laissez infuser jusqu'à complet refroidissement. Ajoutez la crème anglaise. Réservez.

2. Faites bouillir 20 cl d'eau, le sucre, la badiane afin d'obtenir un sirop. Lavez les figues et pochez quelques

minutes dans le sirop. Égouttez et laissez refroidir.

4. Dans chaque assiette creuse, versez un quart de la sauce safran, déposez 3 fonds de figues coupées en deux par leur hémisphère, puis une boule de glace vanille et recouvrez avec l'autre moitié de figue.



Pastis du Quercy

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Cuisson 35 min

6 pommes | 120 g de beurre | 1 paquet de pâte filo | 100 g de sucre en poudre | 10 cl d'armagnac

1. Pelez les pommes, retirez les coeurs et coupez-les en huit. Faites-les dorer dans 20 g de beurre pendant 5 minutes, puis ajoutez le sucre et l'armagnac et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Réservez.

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

3. Faites fondre le beurre restant. Sortez les feuilles de pâte filo du paquet et posez-les devant vous. À l'aide d'un pinceau, beurrez généreusement la première feuille, puis déposez-la dans un moule à manqué. Renouvelez

l'opération, en prenant soin de croiser les feuilles dans le moule pour qu'elles ne soient pas toutes dans le même sens. Procédez ainsi pour la moitié des feuilles, puis ajoutez les pommes dans le moule.

4. Beurrez à nouveau une feuille de pâte filo et froissez-la, puis déposez-la sur les pommes. Procédez ainsi pour le reste des feuilles de pâte en veillant à couvrir toutes les pommes.

5. Enfournez pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le pastis soit bien doré. Servez tiède.

NOUVEAU

LA CUISINE « SANS GRAS » QUEL RÉGAL !

HORS-SÉRIE

SANS GRAS

papilles

réveille la cuisine !

DE 80 recettes légères



BON OU MAUVAIS GRAS ?
Faire le tri pour mieux manger

PÂTISSERIES SANS BEURRE
On se régale !

**LE BEST OF
DE NOS RECETTES
SANS GRAS**

L'osso buco en version light

Cuissons saines
Les alternatives aux matières grasses
Les ustensiles indispensables

M 03775 - 1H - F: 5,50 € - RD

A barcode is located at the bottom left of the magazine cover.

Actuellement en kiosque

Au menu

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

Les entrées

- Asperges vertes aux œufs mollets, chips de pancetta p.110
- Boulettes de chèvre frais aux noix p.85
- Clafoutis de haricots verts au bacon p.57
- Cupcake à la Tête de Moine p.110
- Esquimaux de chèvre aux tomates p.87
- Friture d'éperlans p.41
- Gaspacho de petits pois à la menthe p.10
- Gougère escargot roquefort p.41
- Gougères de truffes p.102
- Mille-feuille de courgette p.40
- Petits clafoutis aux petits pois p.13
- Ravioles de chou aux truffes p.101
- Salade de clergeons aux fleurs de violettes p.32
- Salade d'herbes et fleurs sauvages p.28
- Salade tiède de fèves, épinards, soja et poulet p.12
- Soupe de cima di rapa au gorgonzola p.63
- Tartelette aux fèves et aux œufs de caille p.49
- Tartines de purée de fèves, lamelles de radis et copeaux de parmesan p.11
- Tempura de boutons de salsifis p.29
- Terrine aux trois poivrons et au fromage frais p.45
- Terrine concombre crevettes p.46
- Terrine de jambonneau aux carottes p.48
- Verrines de crème de radis au wasabi p.86

Les plats

- Bœuf laqué aux pois gourmands p.16
- Bouillabaisse classique p.92
- Bouillabaisse de morue p.93
- Cabillaud au citron et fleurs de muflier p.33
- Clafoutis aux asperges vertes, amandes et parmesan p.59
- Clafoutis aux courgettes et au chèvre frais p.58
- Cuisses de lapin à l'asiatique p.114
- Gigolettes de lapin panées aux chips p.114

- Gratin de tomate au thym p.53
- Hot dog gourmet p.66
- Maquereau grillé, chicorée p.30
- Médailloons de filet mignon au lard, crémeux de petits pois p.14
- Nage de moules, crème de petits pois p.15
- Nuggets de tofu p.112
- Orecchiette alle cima di rapa p.63
- Pad thaï aux crevettes, pois gourmands aux asperges p.17
- P'tites saucisses façon merguez p.66
- Quiche aux légumes de printemps p.54
- Quiche à l'oseille et au vin blanc p.56
- Quiche aux tomates cerise, épinards, lardons et pignons p.55
- Râbles de lapin aux olives et tomates confites p.114
- Râbles de lapin, miel et vinaigre balsamique p.114
- Risotto aux champignons p.112
- Risotto vert crémeux p.110
- Rosette d'agneau du Quercy aux cèpes de printemps et petits légumes p.100
- Saucisses de porc au vin blanc p.64
- Saucisses d'agneau laquées au caramel d'orange p.67
- Tacos au bœuf mariné et gruyère p.110
- Tarte tomates cerise, épinards et feta p.52
- Tarte épinards pignons p.50
- Tarte Tatin aux échalotes p.56
- Tartelettes aux jeunes poireaux et au saumon p.51
- Terrine comme un clafoutis salé p.47
- Tofu laqué à l'orange p.112
- Tomates farcies p.86
- Wok aux brocolis p.112

Les desserts

- Baba au rhum p.80
- Cakes aux fleurs de sureau p.35
- Crêpes au beurre d'orange p.41
- Glace au lait de chèvre, fleurs de prunelle p.31
- Mille-feuille p.81
- Moka p.75
- Opéra p.74
- Paris-brest p.79
- Pastis du Quercy p.104
- Pavlova aux fraises p.73
- Petits parfaits aux mûres, myrtilles et fleurs de bourrache cristallisées p.34

- Profiteroles de figues du Quercy, sauce safran p.103
- Saint-honoré p.78
- Succès praliné p.76
- Tarte au citron meringuée p.80
- Vacherin au café et à la cardamome p.77

Carnet d'adresses

P. 18-20 MADE IN FRANCE

- Aéroport de Nice : Nice-aeroport.fr
- Édouard Loubet : Boutique-edouard-loubet.fr
- Oliviers & Co : Oliviers-co.com
- Pure Delight : Pure-delight.fr
- Salon de thé Kanoun : Facebook.com/Kanoun.Paris/
- Salon Taste of Paris : Tasteofparis.com
- Salon Sugar Paris : Salon-sugar.com
- Yves-Marie Le Bourdonnec : Le-bourdonnec.com

P. 22-23 TALENT FOU

- Christopher Coutanceau
Plage de la Concurrence
17000 La Rochelle
Coutanceaularochelle.com

P. 24-35 C'EST MAINTENANT

- L'Auberge du Père Bise,
303 route du Crêt,
74290 Talloires-Montmin.
Perebise.com

P. 42-43 ART DE VIVRE

- Debenhams : Debenhams.com/France
- Flying Tiger Copenhagen : fr.flyingtiger.com
- Fly : Fly.fr
- Gien : Gien.com/fr
- Habitat : Habitat.fr
- Ikea : Ikea.com/fr/fr
- Jardiland : Jardiland.com
- Love Creative People : Lovecreativepeople.com
- Sabre : Sabre.fr

P. 60-61 ON BOIT QUOI ?

- Bling H2O : Blingh2O.com
- BLK : Watershop.fr
- Boxed Water : Boxedwaterisbetter.com
- Fiji : Fijiwater.com
- Fillico Queen : Fillico.com
- La Sasse : Sourcedelasasse.com
- Voss : Vosswater.com

P. 68-71 CUISINE PRATIQUE

- Franke : Franke.fr
- Gaggenau : Gaggenau.com/fr
- Gorenje : Gorenje.fr
- Neff : Neff-electromenager.com
- Roblin : Roblin.fr
- Siemens : Siemens-home.fr

P. 88-93 MON TERROIR

- L'Espérantine de Marseille : Esperantine-de-marseille.com
- Four des navettes : Fourdesnavettes.com
- Office de tourisme de Marseille : Tél. 0 826 500 500.
Marseille-tourisme.com
- Place des huiles : Placedeshuiles.com

RETRouvez tous nos
abonnements sur
ABOPRESSEMAg.FR



8 rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt

Tél. 01 45 19 58 00.

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

Réalisation
COM'Presse
6 rue Tarnac 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr

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

FABRICATION :
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Chef de fabrication : Solène Prévost
Impression : Factory BM (Espagne) - ECB Development (agent France)
Origine Papier : Origine du papier : Espagne
Taux de fibres recyclées : 0%
Certification : PEFC
Eutrophisation : 0,02 kg/t

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

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

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

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
Pascal Chevalier

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





À LA TABLE DE MONET, À GIVERNY
Découvrez les délicieuses recettes
du maître de l'impressionnisme

Au menu en mai

En vente dès le 4 mai



DÉJEUNERS GOURMETS EN TERRASSE
Dressons la table dehors pour des repas
colorés et inventifs.



LES BONS GÂTEAUX DU DIMANCHE
Clafoutis, brownie, cake... en version
classique ou revisitée, étonnez vos invités.



**8 IDÉES SEXY POUR
CROQUER LES RADIS !**
Rouge sensuel, noir corsé, blanc
exotique... ils donnent le ton.

Credits photos Couverture : Hallet/Sucré Salé. **P3 :** Fred Marigaux, Philippe Vaurès Santamaría, Frank Juery. **P6-7 :** tycoon751/cjp/iStockphoto. **P8-9 :** sbridge/AnthiaCumming/Mike Bentley/iStockphoto, Cultura Creative/Balme/Sucré Salé. **P10-11 :** Radvaner/Cultura Creative/Sucré Salé. **P12-13 :** Thys/Amiel/Sucré Salé. **P14-15 :** Czerw/Cultura Creative/Sucré Salé. **P16-17 :** Bilic/Balme/Sucré Salé. **P18-19 :** DR, Gilles Trillard, Nicolas Mathéus, Maxime Ledieu. **P20 :** Laurent Decavèle, Studio Mierswa-Kluska, DR. **P22-23 :** Philippe Vaurès-Santamaría, Sylvie Curty. **P24-25 :** Bethel Fath/Look/Photononstop, Franck Juery. **P26-27 :** icenando/hsvrs/Geralda/iStockphoto, petrabrator/Fotolia, Franck Juery. **P28-31 :** Franck Juery/Editions Cherche-Midi. **P32-33 :** Georges/Amiel/Sucré Salé, Vitalina Rybakova/_Vilor/iStockphoto. **P34-35 :** Nicoloso/Thys-Supperdelux/Sucré Salé, PhotoShopped/iStockphoto, Scisetti Alfio/Fotolia. **P37 :** Fénot/Saveurs/Sunray Photo, felixR/Pgiam/iStockphoto. **P38-41 :** Fénot/Saveurs/Sunray Photo, Mallet/Sucré Salé. **P44-45 :** Pekic/GeetyImages, Hallet/Sucré Salé. **P46-47 :** StockFood/Jörn Rynio, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. **P48-49 :** Garnier/Sucré Salé, StockFood/Cajo Viola. **P50-51 :** Fénot/Swalens/Sucré Salé. **P52-53 :** David Hahn/Bauer Syndication, StockFood/Eckhardt Sandra. **P54-55 :** Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Swalens/Sucré Salé. **P56-57 :** StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Hoersch Julia, Cultura Creative/Sucré Salé, AnneCé Bretn-Amélie Roche/Interfel. **P58-59 :** StockFood/Jarry Marie-José, AnneCé Bretn-Amélie Roche/Interfel. **P62-63 :** Quanthem/Fotolia. **P64-65 :** Marek Kucera/Apetit/Sunray Photo. **P66-67 :** Photo Guillaume Czerw/Stylisme Sophie Dupuis-Gaulier//Editions Solar. **P73 :** StockFood/Sucré Salé. **P74-75 :** Winkelmann/Viel/Sucré Salé, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. **P76-77 :** Nicoloso/Sucré Salé, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. **P78-79 :** Amiel/Garnier/Sucré Salé. **P80-81 :** Viel/Lacorix/Sucré Salé. **P82 :** Laurence Mouton/PhotoAlto/Photononstop. **P83-84 :** Emmanuelle Béziers. **P85 :** Marianne Paquin/Prismapix. **P86-87 :** Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix, J-F Mallet/CNIEL. **P88-89 :** Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix. **P90-91 :** Bianchetti/Leemage, Armand Luciani, Library Of Congress. **P92-93 :** Bruno Marielle-Vanessa Gault/Prismapix, Guedes/Sucré Salé. **P95 :** MartinM303/iStockphoto, Lot Tourisme/C.Novello, Yvan Travert/Photononstop, Lot Tourisme/J.Van Severen, juancruzdf/Fotolia. **P96-97 :** Lot Tourisme/C.Novello, Lot Tourisme/J.Van Severen, Vingeran/iStockphoto, Nicolas Thibaut/Photononstop, Walter Bibikow/Photononstop, DR/Agneau Fermier du Quercy. **P98-99 :** Lot Tourisme/C.Novello, Peter Brunett/iStockphoto, Massimo Ripani/Sime/Photononstop, Laurent Grandadam/Sime/Photononstop, Lot Tourisme/J.Van Severen, DR/Bière Ratz. **P100-103 :** Lot Tourisme/R.Sprang. **P104 :** Sudres/Sucré Salé. **P108 :** Studio-Annika/MmeEmil/Anchiy/GettyImages, Kerouédan/Sucré Salé. **P109 :** Fromages de Suisse/Tête de Moine AOP-Gruyère d'Alpage AOP-Vacherin Fribourgeois AOP. **P111 :** SOY/Angélique Roussel-La gourmandise selon Angie. **P113 :** CLIPP (Comité Lapin Interprofessionnel pour la Promotion des Produits français)

PAPILLES



Cupcake à la Tête de Moine

PAPILLES



Tacos au bœuf mariné et gruyère

PAPILLES

copeaux de fromage



Asperges vertes aux œufs mollets, chips de pancetta

PAPILLES



Risotto vert crémeux

PAPILLES

Tacos au bœuf mariné et gruyère

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min | Marinade 5 h

| Cuisson 5 min

2 filets de bœuf chateaubriand d'environ 300 g chacun, coupés en tranches fines ■ 15 tomates cerise coupées en dés ■ 2 citrons verts coupés en quartiers ■ 1 oignon rouge coupé en dés
 1 avocat, épluché, dénoyauté et coupé en dés
 1/2 bouquet de coriandre fraîche finement hachée ■ 150 g de gruyère d'alpage AOP
 Crème fraîche ■ 12 tortillas de blé ou maïs ■ huile d'olive
Marinade :
 2 citrons verts (jus) ■ 1 orange (jus) ■ 1 piment vert piquant ■ 1/2 poivron rouge coupé en dés ■ 2 gousses d'ail
 1/2 bouquet de coriandre fraîche hachée très finement
 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre blanc
 1c. à café de poivre noir du moulin ■ 1/2 c. à café de sel

1. Pour la marinade : dans un bol, écrasez l'ail puis ajoutez tous les ingrédients et mélangez. Disposez les filets de bœuf dans un saladier, ajoutez la marinade. Couvrez et placez au réfrigérateur entre 5 et 6 heures. Une fois ce temps écoulé, saisissez à feu vif les filets de bœuf dans une poêle 2 minutes dans l'huile d'olive.
2. Réchauffez les tortillas 30 secondes dans une poêle à sec ou sous le gril du four, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes.
3. Pour servir les tacos, déposez 100 g de bœuf dans le centre de chaque tortilla. Recouvrez avec les oignons rouges, les morceaux de tomate, l'avocat et la coriandre. Râpez le gruyère d'alpage AOP et saupoudrez selon votre goût. Servez avec des quartiers de citron vert et de la crème fraîche.

PAPILLES

Risotto vert crémeux

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 25 min

1 courgette coupée en petits morceaux
 200 g de petits pois
 150 g de fèves écossées
 1 oignon ■ 100 g de jeunes pousses d'épinard
 50 g de vacherin fribourgeois AOP + 25 g pour les copeaux
 250 g de riz rond arborio
 2 cubes de bouillon de légumes
 1c. à soupe d'huile d'olive ■ poivre

1. Hachez les épinards et l'oignon. Dans un faitout, faites dorer l'oignon avec la cuillerée d'huile. Ajoutez le riz et les fèves et faites cuire 3 minutes (jusqu'à ce que le riz soit bien translucide). Diluez les cubes de bouillon dans 1 litre d'eau chaude.
2. Versez une louche de bouillon sur le riz puis recommencez l'opération dès qu'il a été absorbé. Recommencez au moins 3 fois puis couvrez. Il faut compter 18 minutes de cuisson au total.
3. À mi-cuisson, ajoutez les dés de courgette et les petits pois. Au moment de servir, ajoutez les épinards et le vacherin fribourgeois AOP coupé en cubes.
4. Mélangez bien, poivrez et parsemez de copeaux de vacherin.

PAPILLES

Cupcake à la Tête de Moine

POUR 4 PERSONNES • Préparation 10 min | Cuisson 20 min

2 tranches de viande des Grisons hachées
 12 rosettes de Tête de Moine AOP hachées
 15 cl de lait ■ 2 œufs
 50 g de beurre fondu ■ 200 g de farine
 1/2 sachet de levure ■ 1 pincée de sel

Glaçage :

1c. à soupe de jus de betterave
 12 rosettes de Tête de Moine AOP
 1c. à soupe de blanc d'œuf
 200 g de sucre glace

1. Mélangez au fouet la farine, la levure, le sel, les œufs, le beurre, le lait, la viande des Grisons et la Tête de Moine AOP. Versez la préparation dans des moules à cupcakes puis cuisez 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C (th. 6). Laissez refroidir.

2. Pendant ce temps, préparez le glaçage. Mélangez le sucre glace au fouet avec le blanc d'œuf et le jus de betterave. Si le mélange est trop ferme, ajoutez un peu de jus de betterave et inversement, si le mélange est trop liquide, ajoutez du sucre glace. Nappez légèrement le dessus du cupcake et posez une jolie rosotte de Tête de Moine par-dessus.

PAPILLES

Asperges vertes aux œufs mollets, chips de pancetta

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 15 min

4 tranches de pancetta ■ 800 g d'asperges vertes fraîches
 4 radis roses ronds ■ 4 œufs fermiers
 250 g de vacherin fribourgeois AOP
 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
 Vinaigre blanc et balsamique ■ Sel et poivre

1. Lavez les asperges vertes, coupez les pieds. Faites-les cuire dans une poêle à feu doux, avec un filet d'huile d'olive et trois cuillerées à soupe d'eau. Surveillez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
2. Préchauffez votre four en position gril et déposez les tranches fines de pancetta sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles deviennent croustillantes (environ 5 minutes).
3. Lorsque les asperges sont cuites, retirez-les de la poêle et déglacez au vinaigre balsamique. Ajoutez un peu d'huile d'olive, salez, poivrez et remettez-y les asperges.
4. Préparez les œufs mollets : faites chauffer une grande casseroles d'eau salée et ajoutez-y une cuillerée à soupe de vinaigre blanc (pour éviter que les coquilles se fendent à la cuisson). Placez-y les œufs délicatement et laissez-les cuire pendant 5 minutes. Rincez-les sous l'eau froide, enlevez délicatement les coquilles et déposez-les dans des assiettes avec les asperges.
5. Coupez les radis en rondelles et réservez. Découpez des copeaux de fromage et parsemez-en les assiettes, ajoutez les rondelles de radis et les chips de pancetta.

PAPILLES



Nuggets de tofu

PAPILLES



Tofu laqué à l'orange

PAPILLES



Recettes
veggie

Risotto aux champignons

PAPILLES



Wok aux brocolis

Tofu laqué à l'orange

POUR 2 PERSONNES

Préparation 5 min | Cuisson 10 min

2 oranges (jus)
 1/2 c. à café de gingembre
 280 g de tofu mariné Soy
 2 c. à soupe de sauce soja
 2 c. à soupe de sirop d'érable
 1/2 c. à café d'ail en poudre
 Huile

1. Coupez le tofu en grandes tranches puis disposez-les dans une assiette creuse.
2. Par-dessus, versez la marinade du tofu, le jus des oranges, le gingembre, l'ail, la sauce soja et le sirop d'érable.
3. Huilez une poêle et faites revenir les tranches de tofu. Ajoutez la sauce et laissez réduire à feu doux.

Nuggets de tofu

POUR 20 NUGGETS

Préparation 10 min | Cuisson 10 min

280 g de tofu mariné Soy
 20 g de chapelure
 4 c. à soupe de farine
 1c. à café de curcuma
 1c. à café de coriandre séchée (facultatif)
 1/2 c. à café d'ail en poudre
 1 pincée de sel

1. Détaillez le tofu en rectangles. Dans un bol, mélangez 5 cuillerées à soupe d'eau, la marinade du tofu et la farine.
2. Dans un second bol, mélangez la chapelure, le sel, le curcuma, l'ail et la coriandre. Trempez les morceaux de tofu dans le premier mélange, puis dans le second. Faites dorer les nuggets dans une poêle quelques minutes de chaque côté.

Wok aux brocolis

POUR 4 PERSONNES • Préparation 15 min | Cuisson 15 min

1 petit brocoli
 1 poivron vert
 1 oignon rouge
 1 poignée de champignons
 1 poignée de pousses de soja
 280 g de tofu mariné Soy
 Graines de sésame
 Huile de sésame
 Sel et poivre

1. Dans un wok, faites chauffer un peu d'huile de sésame. Faites-y sauter pendant quelques minutes l'oignon et les champignons coupés en dés.
2. Ajoutez le poivron vert et le brocoli coupés en morceaux. Ajoutez les pousses de soja et le tofu coupé en dés et sa marinade.
3. Poursuivez la cuisson quelques minutes, salez, poivrez, ajoutez quelques graines de sésame et servez.

Risotto aux champignons

POUR 4 PERSONNES

Préparation 10 min | Cuisson 40 min

300 g de champignons
 2 échalotes
 1 litre de bouillon
 450 g de riz arborio
 250 g de tofu mariné Soy
 20 cl de Soya Cuisine Soy
 15 cl de vin blanc
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 Poivre

1. Coupez le tofu en dés et réservez. Faites chauffer le bouillon de légumes. Pelez et hachez les échalotes puis faites-les revenir à la poêle avec l'huile. Ajoutez le riz et mélangez bien.
2. Versez le vin blanc, cuisez 2 minutes puis ajoutez une louche de bouillon de légumes.
3. Poursuivez la cuisson jusqu'à évaporation. Procédez ainsi jusqu'à épuisement du bouillon. Ajoutez le tofu et les champignons préalablement rincés et coupés en dés. Ajoutez le Soya Cuisine, poivrez et servez chaud.

PAPILLES



Gigolettes de lapin panées aux chips

PAPILLES



Râbles de lapin aux olives et tomates confites

PAPILLES



Cuisses de lapin à l'asiatique

Délices de
lapin

PAPILLES



Râbles de lapin, miel et vinaigre balsamique

Râbles de lapin aux olives et tomates confites

POUR 4 PERSONNES

Préparation 10 min | Cuisson 15 min

8 à 10 morceaux de râbles de lapin tranchés fins

5 oignons blancs nouveaux

100 g d'olives noires dénoyautées

200 g de tomates confites

10 cl de vin blanc sec

Huile d'olive

Herbes de Provence ou piment d'Espelette

1. Hachez grossièrement les olives noires, réservez-les dans un bol. Lavez et ciselez les oignons, ainsi que la partie plus tendre de leurs tiges.

2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, déposez les râbles de lapin et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté. Mouillez avec le vin blanc, laissez évaporer, puis ajoutez les oignons ciselés et poursuivez la cuisson environ 8 minutes. 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives noires et les tomates confites, remuez.

3. À la fin de la cuisson, saupoudrez de piment d'Espelette ou d'herbes de Provence.

Conseil: Vous pouvez remplacer les tomates confites par des tomates séchées à l'huile d'olive. Dans ce cas, hachez-les grossièrement.

Gigolettes de lapin panées aux chips

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Cuisson 30 min

4 gigolettes de lapin

2 œufs

50 g de farine

1 sachet de chips (200 g)

Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Percez le sachet de chips et écrasez-le avec un rouleau à pâtisserie. Réservez les chips écrasées dans une assiette plate. Versez la farine dans une seconde assiette. Battez les œufs dans une assiette creuse, salez modérément et poivrez.

2. Passez les gigolettes dans la farine, puis dans l'œuf battu, et enfin dans les chips. Pressez-les légèrement entre les deux mains pour que les chips adhèrent bien à la viande. Disposez les gigolettes dans un plat huilé allant au four.

3. Enfournez les gigolettes pour environ 30 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez les gigolettes bien chaudes, accompagnées de la sauce de votre choix ou de quelques gouttes de jus de citron.

Râbles de lapin, miel et vinaigre balsamique

POUR 4 PERSONNES

Préparation 5 min | Cuisson 15 min

8 râbles de lapin tranché fin

Coriandre fraîche

1 c. à soupe de miel

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à soupe de ketchup

Huile d'olive

1. Sortez les râbles du réfrigérateur 30 minutes avant de commencer la recette. Dans un bol, mélangez le miel, le vinaigre balsamique, le ketchup.
2. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans un wok ou dans une poêle. Ajoutez la moitié des râbles et faites-les dorer sur feu moyen à vif, 2 minutes de chaque côté. Sortez-les du wok ou de la poêle et faites de même avec les 4 autres râbles.
3. Ajoutez le contenu du bol dans le wok et les 4 autres râbles, mélangez et prolongez la cuisson pendant 8 minutes, en mélangeant de temps en temps. Servez avec la coriandre fraîche ciselée et du riz.

Cuisses de lapin à l'asiatique

POUR 4 PERSONNES

Préparation 20 min | Marinade 30 min | Cuisson 50 min

4 cuisses de lapin ■ 2 carottes

2 petites courgettes ■ 1 oignon

1 citron ■ 6 c. à soupe de sauce soja

4 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à soupe de sucre roux

1. Placez les cuisses de lapin dans un plat creux. Dans un bol, mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, la sauce soja et le sucre roux. Versez ce mélange sur la viande de lapin et laissez mariner au moins 30 minutes au frais.

2. Pelez les carottes, coupez-les en lanières très fines. Pelez, ciselez l'oignon et versez-le dans le saladier avec les carottes. Lavez les courgettes, coupez-les en lanières de la même taille que les carottes. Réservez-les dans un saladier à part.

3. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile, égouttez les cuisses de lapin de leur marinade et faites-les revenir 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Versez la marinade et poursuivez la cuisson 35 minutes. Retirez les cuisses de lapin et réservez-les au chaud.

4. Versez les carottes et l'oignon dans la sauteuse, faites-les revenir 5 minutes, ajoutez-y les courgettes. Faites cuire quelques minutes afin que les légumes restent légèrement croquants. Remettez les cuisses de lapin dans la sauteuse, juste le temps de les mélanger avec les légumes et servez chaud.

CRÉER SA BOITE

ELLES ONT OSÉ POURQUOI PAS VOUS ?



JULIE DAUTEL

FONDATRICE DE ZEPHYR SOLAR



VALÉRIE MAS

FONDATRICE DE WENOW



INGRID MAISONNEUVE-CHAINNE

FONDATRICE DE SHOPILES



NELLY MEUNIER

FONDATRICE DE HOPENFAMILY

UNE IDÉE EN TÊTE OU DÉJÀ STARTUPPEUSE ?

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

📍 **LES DATES À RETENIR**

BORDEAUX

26 MARS 2018



LYON

25 AVRIL 2018



TOULOUSE

17 MAI 2018



STRASBOURG

7 JUIN 2018



MARSEILLE

28 JUIN 2018



PARIS

20 SEPTEMBRE 2018

JOURNÉE DE CLÔTURE

ÉLECTION DES 3 LAURÉATS AUX BE A BOSS AWARDS

Inscription et candidature sur www.be-a-boss.com

En partenariat avec

 **BNP PARIBAS**
La banque d'un monde qui change

 **INPI**

 **zagatub**
par Butagaz

Partenaires média

 **REWORLD MEDIA**
 **Management**

Organisé par

 **DIGITAL BUSINESS NEWS**



Les passionnés du goût

www.raynal-roquelaure.fr | [f](#)

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



Salade tiède de fèves, épinards, soja et poulet

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 20 min

300 g de blancs de poulet | **150 g** de lardons fumés | **300 g** de pousses d'épinards | **150 g** de germes de soja

150 g de fèves pelées | **30 g** de graines germées (betterave ou chou rouge) | **1 citron** (jus)

10 cl de crème liquide | **2 c.** à soupe d'huile d'olive | **1 cube** de bouillon | Sel, poivre

- Faites chauffer une grande casserole d'eau avec le bouillon cube et un peu de sel. Ajoutez les blancs de poulet et laissez cuire 15 minutes sur feu très doux. Égouttez et laissez tiédir avant de découper en lamelles.
- Pendant ce temps, lavez et essorez les épinards et les pousses de soja. Faites chauffer une grande poêle à sec et mettez les lardons à rissoler jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Débarrassez sur un papier absorbant. Ébouillantez les fèves 2 minutes,

rafraîchissez-les rapidement à l'eau froide.

- Dans un bol, mélangez le jus de citron avec un peu de sel et de poivre. Ajoutez progressivement la crème puis l'huile d'olive en fouettant. Réservez au frais.
- Dans le plat de service, réunissez les épinards, les pousses de soja, les lardons et les fèves. Ajoutez le poulet encore tiède, puis versez la sauce. Mélangez soigneusement. Répartissez sur le dessus les graines germées et dégustez sans attendre.

Médaillons de filet mignon au lard, crémeux de petits pois

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 35 min

1,6 kg de filet mignon de porc | **12 à 15** fines tranches de lard | **1 kg** de petits pois | **2** bottes d'oignons blancs
2 branches de menthe | **125 g** de mascarpone | **100 g** de parmesan râpé | **1 l** de bouillon de légumes
3 c. à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre du moulin

1. Retirez le tiers vert des oignons blancs et émincez-en les parties les plus claires. Coupez les oignons en deux dans la longueur. Écossez les petits pois et mettez-les à cuire dans le bouillon bouillant pendant 10 minutes. Au bout de 6 minutes, récupérez quelques petits pois à l'aide d'une écumeoire et réservez-les. Égouttez le reste des petits pois en conservant le bouillon.
2. Coupez le filet mignon en médaillons d'environ 3 cm d'épaisseur. Assaisonnez-les et enroulez-les chacun dans une tranche de lard, maintenez le tout à l'aide d'un pic en bois. Dans une cocotte avec l'huile d'olive, faites-les revenir à feu vif pour bien les colorer de tous côtés pendant 4 à 5 minutes. Ajoutez les oignons autour.

3. Déglacez avec 30 cl de bouillon de légumes ayant servi à la cuisson des petits pois. Portez à frémissements puis baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes à couvert.
4. Pendant ce temps, effeuillez la menthe. Conservez quelques feuilles pour la finition et mettez le reste dans le bol d'un robot avec les petits pois, le parmesan et le mascarpone. Assaisonnez et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Si besoin, ajoutez un peu de bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.
5. Servez les médaillons au lard avec des oignons fondus et un peu de bouillon de cuisson. Parsemez de vert d'oignon. Servez à part le crémeux agrémenté des petits pois réservés et de feuilles de menthe.





Bœuf laqué aux pois gourmands

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 2 h

**800 g de gîte de bœuf | 200 g de pois gourmands | 3 gousses d'ail | 1 carotte | 1 oignon | 400 g de vermicelles de riz
400 g de sauce teriyaki | 1 c. à café de sel fin | 1 c. à café de grains de poivre noir**

1. Pelez l'ail et l'oignon, émincez grossièrement ce dernier. Mettez-les avec la viande, le sel et les grains de poivre dans une marmite avec 2 l d'eau.
2. Portez à ébullition, baissez le feu, laissez frémir à couvert pendant 1 h 30 ; pendant ce temps, pelez et taillez la carotte en julienne.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. Égouttez et coupez la viande en tranches de 2 cm d'épaisseur. Déposez-les bien à plat dans une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Nappez de sauce teriyaki et enfournez pour 30 minutes en arrosant souvent de sauce pour laquer la viande.

5. Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau bouillante salée. Plongez les pois gourmands et la julienne de carotte 5 à 6 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore un peu fermes). Égouttez-les.
6. Réhydratez les vermicelles de riz en suivant les instructions du paquet. Égouttez-les.
7. Dressez dans chaque assiette un peu de vermicelles, déposez par-dessus un morceau de viande. Dans le fond du plat de viande, ajoutez les légumes et mélangez-les bien à la sauce teriyaki réduite. Disposez-les sur la viande et servez bien chaud.

Pad thaï aux crevettes, pois gourmands et asperges

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min

Trempe 30 min | Cuisson 10 min

12 grosses crevettes
300 g de pois gourmands
12 asperges vertes
3 c. à soupe de jus de citron vert
2 oignons nouveaux | 3 gousses d'ail
6 œufs | 600 g de nouilles de riz
6 c. à soupe de noix de cajou concassées
8 c. à soupe de nuoc-mâm
4 c. à soupe de sauce soja
3 c. à soupe de sucre roux
3 c. à soupe d'huile

1. Faites tremper les nouilles de riz dans de l'eau froide pendant 30 minutes.

2. Préparez les asperges : cassez la partie dure de la tige, coupez les asperges en 2 puis plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante. Faites cuire pendant 2 minutes, égouttez à l'aide d'une écumoire puis mettez-les dans un grand saladier d'eau froide. Faites cuire les pois gourmands de la même façon.

3. Dans un grand bol, mélangez le nuoc-mâm, la sauce soja, le sucre, le jus de citron vert et 6 cuillerées à soupe d'eau. Concassez les noix de cajou. Émincez l'oignon nouveau, épluchez et hachez l'ail.

4. Dans un wok, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile et ajoutez l'ail. Après 1 minute, versez la sauce et portez-la à ébullition, puis ajoutez les nouilles soigneusement égouttées. Faites-les chauffer 3 minutes en remuant sans cesse puis ajoutez les œufs sur le côté. Dès que les œufs commencent à cuire, remuez-les avec une spatule et incorporez-les aux nouilles.

5. Versez les nouilles dans un saladier, remettez le wok sur feu vif, ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile puis les légumes égouttés et les crevettes et faites chauffer 3 minutes en remuant. Versez sur les nouilles et mélangez rapidement.

6. Parsemez d'oignon nouveau émincé et de noix de cajou concassées. Servez aussitôt.



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

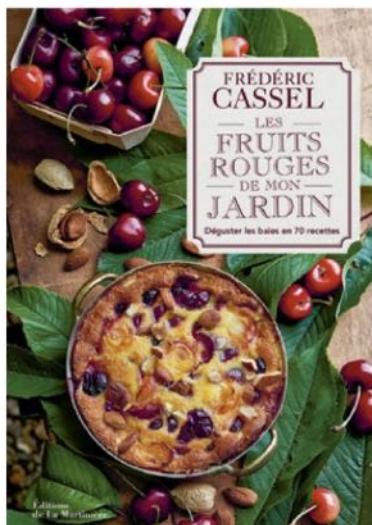


Un corner Yves-Marie Le Bourdonnec, au Lafayette Gourmet

Après ses boutiques d'Asnières, de l'avenue Victor-Hugo et de la rue du Cherche-Midi, Yves-Marie Le Bourdonnec ouvre une autre boucherie parisienne. Celui qui s'est lancé à la conquête du meilleur steak du monde dans son film, « Steak Révolution », propose de nous faire découvrir un concentré de ses produits au sein des Galeries

Lafayette. Goût d'exception, circuits courts, élevage dans des conditions naturelles et maturation optimale, tels sont ses critères. Au sous-sol du département Gourmet du grand magasin, le boucher star propose enfin ses mets de choix et une nouvelle expérience de dégustation aux amateurs de belles viandes maturées, ailleurs qu'à l'hôtel de Crillon.

Sa table en Inox, cernée de hauts tabourets de bois, fait face aux plus belles pièces d'un rayon consacré aux T-bones, filets, entrecôtes, burgers et côtes de bœuf mûris. Depuis 1987, le « Beef Maker » qui œuvre pour construire une filière d'excellence avec ses partenaires encourage ainsi une juste rémunération pour les producteurs. Comptez 40 €.



Les fruits rouges, stars du livre de Frédéric Cassel

Fraises, framboises, groseilles, myrtilles, mûres, cerises : le chef pâtissier de Fontainebleau compile les baies rouges en 70 recettes. Du clafoutis au roudoudou en passant par les tartes, entremets

et gâteaux, il invite à déguster ses desserts sous forme de sorbet fraise, tarte verveine framboise, truffes à la mûre, flan au cassis et cake pistache aux cranberries, pour célébrer l'arrivée prochaine de l'été. « Les Fruits rouges de mon jardin », Éditions de La Martinière, 25 €.

Mauro Colagreco prend l'avion

Doublement étoilé au Mirazur, à Menton, le chef d'origine argentine, Mauro Colagreco, ouvre fin avril une nouvelle table baptisée L'Estivale, au sein du terminal 2 de l'aéroport de Nice. Au menu des passagers en transit, une table « rustico-moderne » qui proposera des créations culinaires inspirées de la Méditerranée et de ses voyages avec une offre de tapas à prix doux.





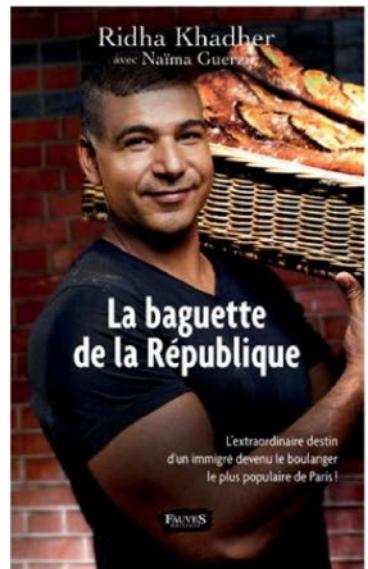
SHOP
ATELIERS
MATERIEL
DÉMOS
20>22 AVRIL 2018
PARC FLORAL DE PARIS
Le salon du Cake Design
www.salon-sugar.com

Sugar Paris, au Parc floral de Paris

Du 20 au 22 avril, ce salon se tient à la gloire du cake dans tous ses états. Devenu un art culinaire à part entière, le « Cake design » consiste à créer des gâteaux à l'apparence extrêmement décorée. Cet objet du désir s'impose désormais lors des anniversaires, mariages, baptêmes... Sur place, une centaine d'exposants rivaliseront de créativité autour de plusieurs thématiques, d'ateliers et de démonstrations, sans oublier les dégustations. Et, après une petite visite, il ne vous restera plus qu'à vous lancer !

Édouard Loubet, la gastronomie étoilée en bocaux

En direct du village de Bonnieux, dans le Luberon, le chef doublement étoilé, Édouard Loubet, lance une gamme de produits bio en bocaux. Soupe au pistou à partager en famille, poischichade à l'apéritif, blé d'épeautre à la truffe en plat unique, ratatouille confite pour accompagner les volailles, moutarde aux 5 plantes dédiée aux sauces salades... Cet amoureux de la Provence vous fera profiter des saveurs authentiques qu'on ne peut habituellement découvrir qu'au Domaine de Capelongue.



La baguette de la République

L'extraordinaire destin d'un immigré devenu le boulanger le plus populaire de Paris !

Boulanger de la République

Vous ne connaissez pas Ridha Khader ? C'est pourtant une personnalité importante de la République française : ce boulanger a été le fournisseur officiel de l'Élysée ! Récompensé lors du concours de la meilleure baguette, en 2013, il a régalé le président François Hollande, pendant son mandat. Une sacrée responsabilité pour cet enfant de Kairouan, en Tunisie, qui n'imaginait pas mettre son four au service des puissants. Découvrez donc son parcours hors normes raconté par Naïma Guerziz. « La Baguette de la République », éd. Fauves, 14 €.

Pure Delight, la cure saine et gourmande

Froid, fatigue, pollution, teint terne et moral en berne ? Pure Delight s'impose comme un mode de vie à adopter au quotidien selon les signes que nous envoie notre organisme. Pour se faire du bien en pensant aux beaux jours, on craque pour le pionnier du Clean Eating, dont chaque recette contient des apports caloriques bas (entre 800 et 1000 calories par jour) et sa cure Eat Lean de 3 à 5 jours ou de 10 jours. Son principe ? Un subtil mix de couleurs et de saveurs, entre jus veggie, smoothies, raw food, salades gourmandes ou soupes veggie, le tout blindé en superaliments enrichis de spiruline bleue, varech, matcha et moringa. Le must de l'alimentation saine et équilibrée pour twister nos dîners.





MON JARDIN
&ma maison



*Partager
votre
passion*

*Embellissez
votre jardin*



*Visitez
des lieux
d'exception*

MON JARDIN
&ma maison



*Découvrez
les plantes
vedettes*



Bulletin d'abonnement

A compléter et à renvoyer sous enveloppe affranchie à : Mon Jardin & ma maison
Service Abonnements – 60643 Chantilly cedex. Connectez-vous à : monjardinetmamaisonabo.com

OUI, je désire m'abonner à Mon Jardin & ma maison pour **29,90€ seulement** au lieu de **49,90€**, Soit **plus de 40% de réduction**.

Mme Nom

M. Prénom

N°/Voie

Cplt adresse

Code postal

Ville

Votre date de naissance

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

N° Tél.

MJD61

E-mail

J'accepte de recevoir par e-mail les offres : De Mon Jardin & ma maison : oui non

Du partenaires de Mon Jardin & ma maison : oui non

Je règle par :

Chèque à l'ordre de Mon Jardin & ma maison

CB N°

Expire fin :

M	M	A	A
---	---	---	---

Date et signature obligatoires

Cryptogramme**

--	--	--	--

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

*Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois et dans la limite des stocks disponibles. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Mon Jardin & ma maison. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursions immédiatement les numéros restant à servir. Conformément à la loi Informatique et libertés du 6 janvier 1978 : le droit d'accès, de rectification, de suppression et d'opposition aux informations vous concernant peut s'exercer auprès du service Abonnements, sauf demande formulée par écrit à l'adresse suivante, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Reworld Media Publishing – 8 rue Barthélémy Danjou 92160 Boulogne-Billancourt – 802 743 781 R.C.S. Nanterre. Tél. : 01 77 63 11 20.

Christopher Coutanceau

« Je suis un cuisinier pêcheur »

POUR LE CHEF DOUBLEMENT ÉTOILÉ DE LA ROCHELLE,
2018 EST L'ANNÉE DE L'ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE
POUR PRÉSERVER LES RESSOURCES MARINES,
EN TOUTE GOURMANDISE. Par Henri Yadan

● **QUEL EST LE SENS DE VOTRE ENGAGEMENT CONTRE LA PÊCHE ÉLECTRIQUE ?**

Je suis sensibilisé par le travail de l'association Bloom, et on a lancé un manifeste pour préserver la ressource marine. Depuis, l'association des Relais & Châteaux, le Guide des Grandes Tables du Monde et 300 grands chefs nous ont déjà rejoints, contre ce carnage écologique. À cette allure, le métier de pêcheur risque de bien vite disparaître.

● **C'EST QUOI VOTRE CONCEPT DE CUISINIER PÊCHEUR ?**

Pêcher, c'est ma grande passion, il y a encore une heure, j'étais sur l'eau en train de pêcher auurre, et j'aurais aimé être guide de pêche. Je vais chaque matin à la criée, sur le port



de La Rochelle, pour choisir mes poissons et mes coquillages, un par un. Mon métier, c'est d'offrir les plus beaux produits à mes clients, avec des méthodes artisanales.

● **COMMENT TRAVAILLEZ-VOUS LES SPÉCIALITÉS ROCHELAISES ?**

Elles sont, bien sûr, modernisées, mais on propose la mouclade charentaise, les huîtres de

Beau et surprenant : Christopher Coutanceau et son associé, le sommelier Nicolas Brossard, ont su recréer un décor inspiré des fonds marins, dans leur restaurant de La Rochelle.





En soupe, en salade ou sautées, les fleurs s'accommode comme des légumes. En gratin, en papillote, en sauce, comme des aromates.



Comment les choisir et les préparer ?

Les fleurs et les herbes sauvages doivent être cueillies en pleine nature, dans les lieux épargnés par les engrâis, les pesticides, la pollution, les souillures des chiens. Préférez le matin, juste après l'évaporation de la rosée ou la fin de la journée. Consommez-les rapidement après la cueillette, afin de profiter de leur fraîcheur. Débarrassez-les des éventuels insectes en les rinçant sous un filet d'eau et égouttez-les sur du papier absorbant. Retirez le pistil et les étamines, à l'aide d'une pince à épiler, pour le confort des convives allergiques au pollen.

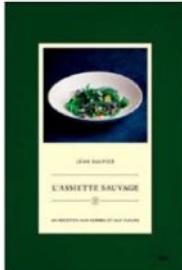
«Inutile de semer des laitues, la nature nous offre de bien meilleures salades», affirme Jean Sulpice.

QUELLES PRÉCAUTIONS FAUT-IL PRENDRE POUR FAIRE SA CUEILLETTE SOI-MÊME?

Comme pour les champignons, cela nécessite quelques précautions. Même si les cueilleurs professionnels assurent que la plupart des plantes sauvages sont comestibles, mieux vaut ne ramasser que celles que l'on connaît et vérifier sur des

ouvrages. Au départ, je ne commençais que par les plus communes : ail des ours, oxalis, reine-des-prés, carvi, coquelicot... Petit à petit, j'ai appris à en reconnaître davantage.

Et finalement, je me suis rendu compte qu'on en trouvait partout. Inutile de semer des laitues, la nature nous offre de bien meilleures salades !



Un enchantement

Que l'on soit novice ou initié dans la cuisine des plantes, voilà un ouvrage enchanteur. Par la poésie qu'il exhale à travers les

splendides photos de Franck Juery et les envolées lyriques des textes de Jean Sulpice. Par son côté didactique avec ses fiches joliment illustrées sur

38 plantes connues ou méconnues, telles que l'ail des ours, le coquelicot, l'oseille, le mélilot, la tanaisie... Des fiches réalisées avec le cueilleur Stéphane Meyer où l'on apprend que la benoîte est la grande oubliée de la gastronomie française, ou que la berce est notre aphrodisiaque national... Un livre qui nous enchante enfin par ses 45 recettes inattendues, alléchantes, prodigieuses et, pour autant, accessibles : galettes d'ail des ours, œufs de caille et ortie, pissenlits,

foie de volaille et parmesan, crème brûlée à la reine-des-prés... Et si votre cueillette est vainqueuse mais que vous avez envie de vous régaler, mettez vos pieds sous la table et laissez-vous envouter par l'immense talent du chef doublement étoilé, dans son restaurant de Val Thorens.

«*L'Assiette sauvage*», de Jean Sulpice, en collaboration avec Stéphane Meyer, photographies de Franck Juery, éd. Cherche Midi, 45 €.

Le choix du chef

JEAN SULPICE NOUS PRÉSENTE QUATRE FLEURS QU'IL AIME TRAVAILLER ET NOUS LIVRE SES RECETTES.

Salade d'herbes et fleurs sauvages

POUR 6 PERSONNES • Préparation 15 min

Mélange d'herbes sauvages : Pimprenelle | Achillée millefeuille | Oxalis | Oseille sauvage | Pousses de pissenlit
Lierre terrestre | Lamier | Égopode | Fleurs de pâquerette | Fleurs de primevère

Assaisonnement : 30 g d'huile de noix | 20 g de cerneaux de noix fraîches | 10 g de vinaigre de pomme
10 g de graines de courge torréfiées | 3 g de graines de cumin des prés (carvi) | Poivre blanc du moulin | Fleur de sel

1. Herbes sauvages : lavez et essorez délicatement sans les comprimer les herbes et les fleurs sauvages.

2. Assaisonnement : mélangez dans un bol le vinaigre de pomme, l'huile de noix, les graines de carvi, les noix, les

pépins de courge torréfiés, du poivre blanc et de la fleur de sel. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

3. Finition et dressage : assaisonnez les herbes sauvages avec la sauce réalisée.

Lamier pourpre (Lamium purpureum)

Appelé ortie rouge, le lamier pourpre est une herbacée de la famille de la lavande, de la menthe, du basilic... Très commun, il est souvent considéré comme une « mauvaise herbe ». Malgré la ressemblance avec l'ortie, ses feuilles ne sont jamais urticantes. Selon Jean Sulpice, « si vous rêviez de réaliser un jus de betterave de couleur verte pour surprendre vos convives, pensez au lamier pourpre ! Son univers aromatique, assez déroutant, est plutôt terreaux et très franchement marqué par un parfum de betterave. » Le chef se contente de cueillir la tête, en fleur ou non. Elle se déguste crue en salade, en pesto, hachée dans une sauce, une omelette, en soupe, sautée à la poêle...



Astuce

La magie vient du mélange de saveurs et de textures apportées par chaque herbe et chaque fleur. Vous pouvez faire évoluer cette salade selon les saisons et la grande diversité d'herbes à votre disposition. On peut la composer avec des herbes plus classiques comme de jeunes pousses d'épinards, de l'estragon, de la ciboulette, de la menthe, de l'ail des ours, de la coriandre, de la roquette, du mouron des oiseaux, etc., selon votre goût.

Recettes et photos extraites de « *l'Assiette sauvage* », de Jean Sulpice, éd. Cherche-Midi.

Maquereau grillé, chicorée

POUR 6 PERSONNES • Préparation 25 min | Cuisson 15 min

6 filets de maquereau désarêtés | Feuilles de chicorée | Pour la marinade : 8 g de chicorée | 30 g d'huile d'olive | 10 g de vinaigre balsamique blanc (ou de vinaigre de cidre) | Poivre blanc de Penja | Sel de Guérande

- Cuisson des maquereaux :** préchauffez le four à 100 °C (th. 3/4). Chauffez la peau des filets de maquereau avec la flamme d'un chalumeau en la faisant brûler progressivement. Cette technique permet de les précuire et de leur donner un goût de grillé. La chair sera très moelleuse.
- Marinade :** faites tiédir le vinaigre balsamique blanc quelques secondes dans un plat au four à micro-ondes.

Incorporez la chicorée et mélangez. Ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre blanc. Déposez les filets de maquereau dans la marinade et enfournez le plat pour 10 à 15 minutes. Les filets doivent être tièdes.

3. Finition et dressage : répartissez les filets de maquereau grillés sur 6 assiettes, versez un trait de marinade autour et parsemez de feuilles de chicorée.

Chicorée (*Cichorium intybus*)

La chicorée est surtout connue en boisson chaude, voire pour parfumer une crème. Il s'agit de poudre torréfiée de racines de chicorée cultivée. Rien à voir avec la sauvage. Selon Jean Sulpice, « produire soi-même sa poudre torréfiée de racine de chicorée reste encore le moyen le plus sûr de goûter au vrai délice et à la saveur authentique de cette racine encore si méconnue. » Les fleurs bleues de chicorée s'épanouissent de juillet à octobre, selon le soleil. De la même espèce que l'endive, cette plante dégage une amertume très présente. Elle est entièrement comestible. La racine se déguste blanchie ou sautée ou bien est torréfiée pour une utilisation en poudre. Les jeunes feuilles du printemps comme les fleurs s'apprécient en salade, les plus anciennes cuites à l'eau pour en adoucir le goût amer.



Astuce

Vous pouvez remplacer les feuilles de chicorée par des pousses de salade.

Recettes et photos extraites de « *l'Assiette sauvage* », de Jean Sulpice, éd. Cherche-Midi.



Prunellier (*Prunus spinosa*)

Le prunellier, ou épine noire, est un arbuste épineux qui pousse pratiquement partout en France. Comme le rappelle Jean Sulpice, «symboliquement, sa fleur représente le courage, car, à la sortie de l'hiver, ses fleurs fragiles sont les premières à affronter les rigueurs du froid» avant même les feuilles. Curieusement, ces fleurs blanches au délicieux goût de miel sont rarement consommées. Dans l'Ouest, on préfère récolter les jeunes pousses et les mettre à macérer dans un vin sucré et de l'eau-de-vie pour en tirer un vin d'épines aux saveurs de cerise, appelé «troussepinette», «trousse d'épine» ou «épinette» selon la région. Les prunelles, petits fruits d'un bleu noirâtre, moins astringents une fois les premières gelées passées, sont transformées en eau-de-vie ou en confiture.

Astuce

Le sérac est un fromage frais fabriqué à partir du lactosérum (ou petit-lait) de vache, de chèvre, de brebis. Appelé «séric» en Savoie, il porte aussi le nom de recuite, brucciu passu, ricotta, brousse... selon les régions.



Glace au lait de chèvre, fleurs de prunelle

POUR 6 PERSONNES • Préparation 30 min (la veille) | Réfrigération 1 nuit | Turbinage 45 min environ

50 g de fleurs de prunelle | 300 g de sérac de chèvre | 150 g de lait de chèvre

45 g de crème liquide à 35 % | 35 g de miel de montagne | 20 g de sucre semoule

1. La veille, portez le lait de chèvre à ébullition dans une casserole avec les fleurs de prunelle. Laissez infuser 5 minutes hors du feu. Passez le lait au chinois et laissez-le tiédir. Quand le lait est tiède (environ 50 °C), ajoutez la crème, le sucre et le miel.

2. Reportez ce mélange à ébullition et stoppez la cuisson. Mixez le sérac et le lait infusé dans un robot. Versez ce

mélange dans un saladier, couvrez-le d'un papier film au contact et faites-le refroidir une nuit au réfrigérateur.

3. Le lendemain, versez la préparation dans une turbine à glace ou une sorbetière, laissez turbiner pour obtenir une glace.

4. Dressage : déposez des boules de glace au lait de chèvre dans des bols et parsemez-les de fleurs de prunelle.

Les autres fleurs de saison

VIOLETTE, BOURRACHE, SUREAU ET FLEUR DE MUFLIER : EN ENTRÉE OU EN DESSERT, LA FINE FLEUR DES PRÉPARATIONS POUR LE MOIS DE MAI.

Salade de clergeons aux fleurs de violettes

POUR 6 PERSONNES • Préparation 10 min

250 g de clergeons (jeunes pousses de salades) | **1** douzaine de fleurs de violettes comestibles

1 dizaine de fleurs de primevères | **2 c.** à soupe d'huile d'olive | **1 c.** à soupe d'huile de pépins de courges

1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc | Quelques fines herbes | Sel et poivre

1. Rincez et essorez la salade de clergeons. Passez rapidement les fleurs dans un saladier d'eau froide et égouttez-les délicatement, sans les serrer.

2. Dans un bol, mélangez les huiles avec le

vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez.

3. Mettez la salade de clergeons ainsi que les fleurs dans un saladier. Ajoutez quelques fines herbes. Arrosez de vinaigrette. Mélangez et servez.



Violette

Cueillies de mars à mai, les fleurs de violettes, jaunes ou mauves selon les variétés, se dégustent surtout en salade, tout comme les boutons floraux et les feuilles tendres. Elles sont également utilisées pour parfumer des crèmes, des sorbets et peuvent être cristallisées ou encore séchées (à boire en infusion).



Cabillaud au citron et fleurs de muflier

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 10 min

6 filets de cabillaud sans peau, ni arêtes | 3 citrons non traités | 3 petits oignons nouveaux

Fleurs de muflier | 250 g de vermicelle de riz | 6 c. à soupe d'huile d'olive | 6 gouttes d'huile essentielle de citron

1 c. à café de baies roses concassées | Bain de friture | Fleur de sel, poivre du moulin mélangé

1. Pelez à vif les citrons sur une planche à découper à rigole. Séparez les segments les uns des autres en retirant les membranes qui les recouvrent.
2. Pelez les petits oignons nouveaux et coupez-les en rondelles. Faites tremper le vermicelle de riz 5 minutes dans de l'eau tiède, égouttez-le et coupez-le au couteau. Faites chauffer le bain de friture. Faites cuire les filets de cabillaud à la vapeur pendant 8 minutes.
3. Dans le même temps, plongez le vermicelle dans l'huile bouillante et faites-le cuire jusqu'à ce

qu'il gonfle. Égouttez-le sur du papier absorbant, puis, parsemez-le de baies roses concassées.

4. Faites chauffer à feu très doux dans une casserole l'huile d'olive avec l'huile essentielle et le jus de citron récupéré. Répartissez les filets de cabillaud dans 6 assiettes. Arrosez de sauce à l'huile essentielle. Saupoudrez de fleur de sel et donnez un tour de moulin à poivre.
5. Recouvrez-les d'une couche de pulpe de citron. Parsemez de rondelles de petits oignons nouveaux. Décourez de vermicelle de riz frit aux baies roses et de fleurs de muflier.



Fleurs de muflier

Également appelée « gueule de loup », la fleur du muflier a une saveur de févette et un goût légèrement amer, qu'il convient de marier avec des saveurs typées. Farcie de tapenade, par exemple, elle se mêle également à une salade et accompagne volontiers un poisson.



Petits parfaits aux mûres, myrtilles et fleurs de bourrache cristallisées

POUR 4 PERSONNES • Préparation : 30 min | Congélation 3 h | Cuisson 15 min

50 g de mûres | 50 g de myrtilles | 3 jaunes d'œufs | 30 cl de crème liquide très froide

150 g de sucre en poudre | 1 gousse de vanille

Pour les fleurs cristallisées : 8 fleurs de bourrache | 1 blanc d'œuf | 50 g de sucre en poudre extra fin

1. Versez 20 cl d'eau et le sucre dans une casserole et portez à ébullition. Retirez la casserole du feu, ajoutez la gousse de vanille fendue en deux et grattée de ses graines. Couvrez et laissez infuser pendant 15 minutes. Portez à nouveau à ébullition. Laissez bouillir 3 minutes. Retirez du feu et filtrer.

2. Mettez les jaunes d'œufs dans une jatte et placez celle-ci sur un bain-marie. Fouettez-les en incorporant le sirop à la vanille en filet. La préparation doit doubler de volume et être mousseuse. Retirez du bain-marie et continuez à fouetter jusqu'à complet refroidissement.

3. Montez la crème liquide en chantilly très ferme et incorporez-la délicatement à la préparation. Lavez les mûres et les groseilles délicatement. Mettez de côté 4 mûres et 8 groseilles pour la décoration.

4. Chemisez 4 petits moules carrés de papier sulfurisé et répartissez la préparation dedans. Enfoncez légèrement les mûres et les myrtilles et placez au congélateur pendant 3 heures.

5. Préparez les fleurs cristallisées : Lavez délicatement les fleurs, secouez-les légèrement et posez-les sur du papier absorbant. Préparez une plaque recouverte de papier sulfurisé. Versez le sucre dans une assiette. Battez le blanc d'œuf à la fourchette. Trempez rapidement les fleurs dans le blanc d'œuf puis passez-les dans le sucre. Disposez-les sur la plaque et laissez-les sécher à l'air libre.

6. Démoulez les parfaits sur un plat de service, déposez sur le dessus les mûres et les myrtilles réservées et décorez de fleurs cristallisées.



Bourrache

D'avril à septembre, la bourrache se pare de petites fleurs en étoile bleues, parfois roses ou blanches. Ses feuilles au parfum iodé et à la saveur de concombre, s'apprécient en légumes, farcies, ou en salade. Ses fleurs agrémentent également une salade, une tartine de fromage frais ou se dégustent en beignets.

Cakes aux fleurs de sureau

POUR 4 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 25 min

80 g de beurre | 2 œufs | 6 cl de lait | 75 g de sucre | 125 g de farine | 1/2 sachet de levure chimique

1 c. à soupe de sirop de sureau | Pour le décor : 150 g de fleurs de sureau

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez les œufs, l'un après l'autre et mélangez. Versez en pluie la farine, la levure et mélangez. Puis versez le lait, le sirop de sureau et mélangez.
2. Placez des caissettes dans les alvéoles

d'un moule à minicakes.

3. Répartissez la pâte dans des caissettes remplies aux trois quarts.

4. Enfournez pour 20 minutes. Sortez les cakes du four et faites-les refroidir sur une grille. Décorez de fleurs de sureau.



Fleur de sureau

D'avril à juillet, les fleurs abondantes des sureaux noir et rouge peuvent être accommodées en beignets, en gelée, en confiture, en tarte, et être macérées dans du vin à boire à l'apéritif ou du vinaigre. Le jus infusé de fleurs, avec son arôme de fruits de la Passion, s'accorde très bien à des recettes exotiques.

SPÉCIAL PETITS ESPACES
Nos meilleurs conseils pour
les optimiser

le journal de la **Maison**

HORS-SÉRIE

15 aménagements *tendance PETITS ESPACES*

* OPTIMISER LES RANGEMENTS

* JOUER AVEC LES COULEURS

* IDÉES DÉCO

NOS
Avant
Après



En kiosque le 6 avril

Guinguette en avril

FLONFLONS, LAMPIONS, JOYEUSES TABLEÉES
ET PLATS DE BATELIERS.. PLONGEONS DANS L'AMBIANCE
DES BORDS DE RIVIÈRE. Par François Beauchamps



Avec les beaux jours, nos envies de fuir le centre des villes se font plus pressantes. Les bords de Marne, de Seine, de Garonne, de Rhône, de Saône ou du canal du Midi nous font des appels du pied pour une virée champêtre, le temps d'un déjeuner et d'une flânerie sur le chemin de halage. Le long de ces rivières ou fleuves tranquilles, les guinguettes et autres auberges nous accueillent avec leurs lampes multicolores, leurs grandes tablées recouvertes de nappes à carreaux, leur décor de batellerie. Au menu : friture de poissons, escargots en gougère, crêpes à l'orange. On y mange simple, mais de ces plats qui hument bon la douceur de vivre au bord de l'eau. Si la météo le permet, on peut retarder un peu le moment de regagner la ville et profiter des soirées qui s'allongent. Car qui dit guinguette dit musique, et bal, et danse. Au son des accordéons, sous les guirlandes qui clignotent, le temps suspend sa course folle. ■

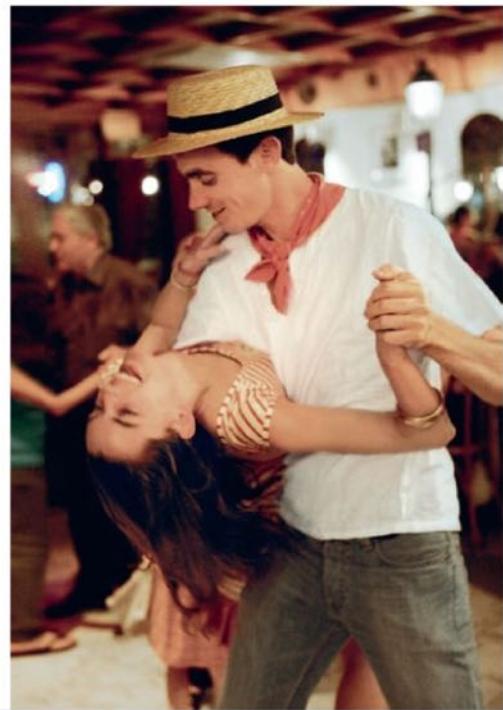


1 La guinguette de l'Île du Martin-Pêcheur, à Champigny, l'une des plus célèbres sur la Marne.

2 Ambiance décontractée, avec nappe à carreaux rouge et foulard de marinier.

3 Chez Gégène, à Joinville, autre institution.







Mille-feuille de courgette

(Recette de Michel Marot, chef de la guinguette du Martin-Pêcheur)

POUR 6 PERSONNES • Préparation 20 min | Cuisson 10 min | Repos 2 h

4 courgettes | Basilic haché | 250 g de fromage de chèvre frais | 100 g de fromage blanc de chèvre | Huile d'olive

1. Coupez les courgettes dans la longueur et faites-les revenir dans de l'huile. Mélangez les fromages et le basilic.
2. Dans une terrine, montez 1 couche de courgette puis 1 couche de chèvre. Renouvez l'opération

3. Mettez au frais pendant 2 heures minimum avant de démouler et de couper en tranches.
4. Servez avec un coulis de tomate, par exemple.