

Rég

www.regal.fr

90

RECETTES
FACILES

N° 83 MAI JUIN 2018

LES SUPER POUVOIRS DES LÉGUMES

CROQUES,
BOULETTES,
WRAPS...
C'EST DANS
LA BOÎTE !

L'APÉRO
FAIT SON
SHOW

BALADE
GOURMANDE
À TOURS

Idées et bons conseils pour

cuisiner la saison

TOUT SUR
LES CHOUX
PÂTE, DRESSAGE,
CRÈMES ET DÉCORS



LUX. 4,60 € / ESP. 5,50 € / GR. 5,20 € / IT. 5,20 € / PORT. 5,20 € /
MAR. 4,50 € / BEL. 4,60 € / CH. 7,80 CHF / DOM. 4,80 € /
TOM SURR. 680 CFP / CANADA 7,99 \$ CA / ETATS-UNIS 6,95 USD /
D. 6,90 € / TUN. 9,50 TND / AND. 4,50 €

M 01664 - 83 - F: 3,95 € - RD



Super facile **l'atelier** Rég
Les bonnes bases pour se lancer en cuisine



INSPIRÉE PAR

LEA

TOUJOURS STYLÉE



CITROËN C3 SÉRIE SPÉCIALE ELLE

Pack Safety 2*
Toit biton Sable
Caméra de recul
Citroën Connect Nav
Personnalisation exclusive ELLE

REPRISE
+ 1800€⁽¹⁾



INSPIRED
BY YOU

CITROËN préfère TOTAL (1) 1 800 € TTC pour l'achat d'une Citroën C3 neuve, composés d'une remise de 1 000 € sur le tarif Citroën conseillé au 03/04/18 et d'une aide reprise Citroën de 800 €, sous condition de reprise d'un véhicule et ajoutés à la valeur de reprise de votre ancien véhicule. Cette valeur est calculée en fonction du cours de l'Argus®, selon les conditions générales de l'Argus® disponibles sur largus.fr, déduction faite d'un abattement de 15 % pour frais et charges professionnels et des éventuels frais de remise en état standard. Offre réservée aux particuliers, non cumulable, valable jusqu'au 31/05/18 dans le réseau Citroën participant. * Comprend l'Active Safety Brake, l'Alerte attention conducteur, l'Alerte Risque Collision, la Commutation automatique des feux de route et le rétroviseur intérieur électrochrome.

CONSUMMATIONS MIXTES ET ÉMISSIONS DE CO₂ DE CITROËN C3 : DE 3,2 À 6,3 L/100 KM ET DE 83 À 110 G/KM.

avis clients
★★★★★
CITROËN ADVISOR
citroen.fr



Info ou détox ?

C'est l'heure du grand nettoyage de printemps. On déttox, on déstocke, on prétoxe même. Un nouveau concept qui désigne une sorte d'avant-diète en prévision des apéros bien arrosés de l'été. Normal, on a soif d'idéal... Les jolies pépées liftées de la cuisse nous font de l'œil sur papier glacé. En cuisine, les recettes s'allègent, le compteur calorique descend en-dessous du niveau de la mer. On dégage le sucre, on dégomme le gras, le beurre se planque et le steak fait profil bas. Question de saison. Nous aussi nous avons eu envie d'explorer les mystérieuses voies du « sans » : desserts sans sucre, cuisson zéro gras, plat sans viande construit à la gloire du légume ; ce saint-graal de la naturalité, confit, rôti, traité avec tous les égards dus à son rang de primeur de l'année fraîchement tiré du potager... On a aimé, bien sûr. Mais comme nous sommes un peu réfractaires aux dogmes – et dotés d'un solide appétit – nous n'avons pas pu résister au plaisir de vous offrir quelques choux gorgés de crème. Oh, rien de bien méchant : de la farine, du sucre, des jaunes d'œufs, du lait, de la crème liquide... Les bases de la pâtisserie, en somme. Et, pour quelques heures encore, les fondements du plaisir.

Eve-Marie Zizza-Lalu
Rédactrice en chef





Quand dépaysement rime avec gourmand... p.38

Croquez dans la fraîcheur p.60



PHOTO DE COUVERTURE
ASPERGES ET TOMATES RÔTIES AUX ÉPICES
RECETTE PAGE 69
© SEASONS AGENCY / GRÄFE & UNZER
VERLAG / SCHARDT, WOLFGANG

**RAPIDE, SIMPLE ET SÉCURISÉ,
ABONNEZ-VOUS À RÉGAL
SUR WWW.BOUTIQUE.REGAL.FR**

Une partie de cette édition comprend : pour les abonnés : une lettre de bienvenue, une lettre nouvelle formule d'abonnement, une lettre de confirmation d'abonnement à RÉGAL, un encart jeté Actu Santé et un encart jeté Françoise Saget. Pour le kiosque : un supplément qui ne peut être vendu séparément. Nos abonnés peuvent l'obtenir (dans la limite des stocks disponibles) en écrivant au service abonnements, en indiquant leurs coordonnées et leur numéro d'abonné et un encart broché fiche recettes page 131 à 134.

Food style

Bye bye le sucre !	6
Le pari fou des gâteaux sans sucre	10
5 pâtisseries à suivre	12
L'apéro nouveau fait son show	16
Ces plantes qui nous veulent du bien	22
Herbier de printemps	26

C'est la saison

Les fraises	
Un amour de fruit	28
L'artichaut violet	
Le goût de la Provence	32
La langoustine	
« Demoiselle de Bretagne »	34
Le saint-marcellin	
Un fromage divin	36

World cooking

L'art de la cuisine vietnamienne	
Envie de couleurs, de fraîcheur et de parfums subtils ? Suivez le principe du yin et du yang, variez les textures, ajoutez un soupçon de nuoc-mâm et... dégustez	38

Régale en Touraine

Tours vaut le détour	
Dans la patrie de Rabelais, rillettes, fouaces et poissons de Loire régalaient toujours les Gargantua.	46

Cuisine life

Primeurs, les légumes d'abord !	
Crus, cuits, en gratins, à la poêle ou en soupes fraîches, ils nous rendent fan(e)s	60

Shopping

Au bonheur des blenders	
La nouveauté : une fonction sous-vide qui vous offre vitamines au top et couleurs éclatantes	72

En balade

C'est dans la boîte !	
Roulés, boulettes, bowls ou sandwiches, mon bento a des airs de festin	76

En famille

Fraîcheur de printemps	
D'une touche d'épices ou d'un rien de pickles, Laura Annaert réveille nos salades	88

Entre amis

Pour vous, nos p'tits choux !	
Classiques, façon Saint-Honoré, ou surprenants, façon tarte au citron meringuée, quelques grammes de douceur qui nous font craquer	94



Cuisinez, prêt, partez! p.76



C'est bien parce qu'on les aime... p.94

L'atelier Régal

Astuces, tours de main... on vous donne tous nos secrets pour réussir vos recettes comme les pros **106**

L'atelier vins

Le cours d'œnologie de Marie-Dominique Bradford **112**

Ailleurs

San Francisco
Poke bowls, burrito, bio and Co **114**

Actualités commerciales **127**
Carnet d'adresses **128**
Index **130**
9 recettes de sauces **131**
4 recettes de terrines **133**

Au menu du prochain Régal

En kiosque dès le 28 juin 2018



© CATHERINE MADANI

© SEASONS AGENCY / GRÄFE & UNZER VERLAG / KRAMP • CÖLLING

Salades mêlées et match cru-cuit

Vive la cuisine des beaux jours : piochez dans notre foisonnant bar à salades et découvrez toutes les subtilités du cru et du cuit : carpaccios, tartares, ceviches, brochettes ou grillades...



© FRANÇOISE NICOL

Les glaces-desserts

Glace-tiramisu, glace-crème brûlée, glace-brownie... ces rencontres au sommet de la gourmandise seront partout cet été.

Potagers de chefs

Éloge du circuit court et religion du produit : les chefs donnent l'exemple et on les suit.

Bons becs de Québec

Canards, fromages, bières, vins, cidres : tout comme nous, mais différents!

Bye bye le sucre!

NOTRE AMI INTIME EST AUSSI LE MEILLEUR ALLIÉ DES DESSERTS... COMMENT LE REMPLACER OU EN DIMINUER LES PROPORTIONS POUR RÉINVENTER LA GOURMANDISE DE FAÇON PLUS SUBTILE ET PLUS CRÉATIVE? EXERCICES PRATIQUES.

RECETTES, PHOTOS ET STYLISME JULIE BIENVENOT



Jujube en cuisine

Julie possède l'un des blogs sucrés les plus suivis sur la Toile. Elle se définit comme « joyeuse et hyperactive de la spatule ». Gourmandise et créativité : tels sont les mots d'ordre de cette jeune bloggeuse convertie aux vertus du fait maison et passionnée de photo culinaire.

Retrouvez-la sur www.jujube-en-cuisine.fr

C'est complet!

À la différence du sucre blanc, blond ou roux, le sucre complet n'est ni cristallisé, ni raffiné. Résultat : contrairement aux autres, il conserve vitamines, minéraux et acides aminés.



30
MIN

+8
MIN

COOKIES

POUR 15 COOKIES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 8/10 MIN

FACILE

- 50 g de sucre complet (ou sucre de coco) • 100 g de beurre mou
- 1 gros œuf • 250 g de farine
- 1 pincée de fleur de sel • 1 c. à café de bicarbonate alimentaire ou de levure chimique • 100 g de pépites de chocolat, de fruits secs ou de coco râpée.

- Mélangez tous les ingrédients en les incorporant un à un dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte qui se décroche facilement des parois.

- Préchauffez votre four à 160°C (th. 5/6).

- Recouvrez une plaque de papier cuisson, et déposez des boules de pâte à cookies (environ 30 g chacune).

- Aplatissez chaque boule et enfournez 8 à 10 min. Les cookies doivent être cuits à l'extérieur et encore moelleux à l'intérieur ■

C'est gonflé!

Le couple bicarbonate alimentaire (1 c. à café) et jus de citron (minimum 1 c. à soupe) crée une réaction chimique dans vos pâtes à gâteau qui apporte un moelleux sans pareil. Vous pouvez également remplacer le citron par 1 c. à soupe de vinaigre de cidre. Promis, il ne laisse aucune odeur après cuisson!

GÂTEAU AU MASCARPONE, CITRON, THYM ET HUILE D'OLIVE

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 40 MIN

FACILE

20
MIN

+ 40
MIN

• 125 g de mascarpone • 2 gros œufs • 5 cl d'huile d'olive • 10 cl de lait • 2 citrons bio (jus et zeste) • 250 g de farine • 50 g de sucre complet (ou de sucre de coco) • 1 c. à café de bicarbonate de soude • Une dizaine de branches de thym frais • Beurre pour le moule.

- Prélevez les zestes d'un citron, et le jus des deux. Effeuillez le thym. Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le thym. Dans un second saladier, mélangez le mascarpone, les œufs entiers, l'huile, le lait et les zestes de citron.
- Mêlez les deux préparations jusqu'à obtenir un appareil homogène, puis versez le jus de citron et le bicarbonate alimentaire. Mélangez de nouveau.
- Versez l'appareil dans un moule à cake beurré, et enfournez 40 min environ, jusqu'à ce que votre cake soit bien gonflé et doré. Plantez au cœur de votre gâteau la lame d'un couteau, elle doit ressortir propre. Patientez quelques minutes avant de le démouler. Laissez refroidir avant de déguster ■

Le sucre de coco

Confectionné à partir de la sève des fleurs de cocotier, il possède un index glycémique très faible et un bon pouvoir sucrant. Avec un goût proche du sucre roux, il fond très vite et donne une impression de légèreté.

8 FOOD STYLE



**BISCUITS ESQUIMAUX AUX FRUITS SECS
(SANS GLUTEN)**

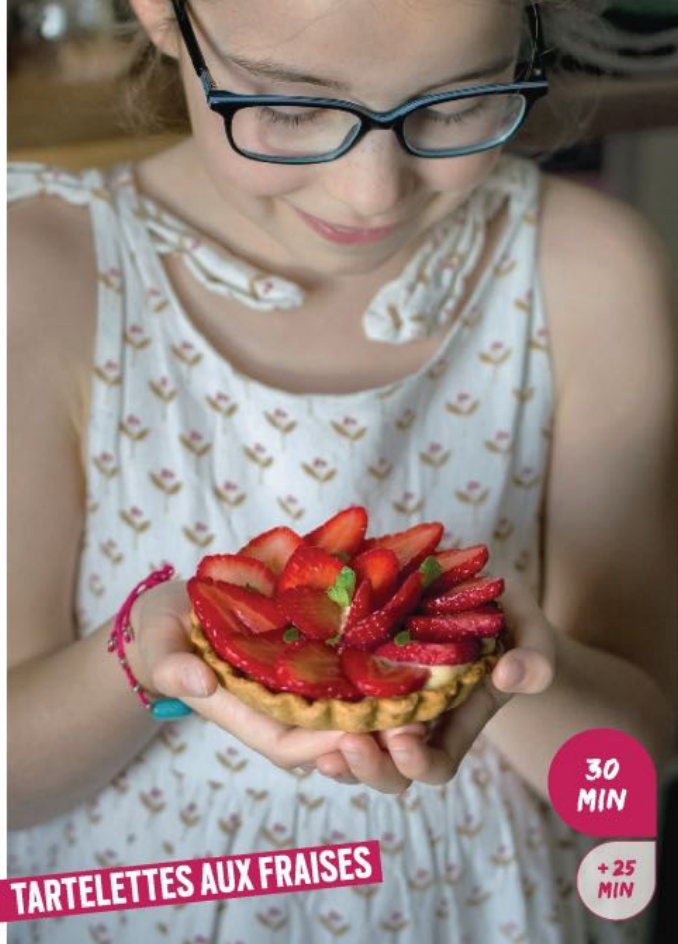
20
MIN

+10
MIN

POUR 15 À 20 BISCUITS
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

FACILE

- 100 g d'abricots secs moelleux • 100 g de dattes moelleuses
- 100 g de poudre d'amande • 2 c. à soupe de purée d'amande
- 50 g de farine de riz complet • 20 g de maïzena • 3 cl d'huile de coco • 1 c. à café de bicarbonate alimentaire • 100 g de chocolat pâtissier (de votre choix) • Mélange de noisettes, noix, amandes pour le décor.
- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Placez dans le bol de votre mixeur les abricots secs et les dattes et mixez par brèves impulsions pour obtenir des brisures.
- Ajoutez ensuite le reste des ingrédients (sauf le chocolat) et mixez le tout grossièrement pour obtenir un mélange «sableux».
- Étalez la pâte sur une feuille de papier cuisson, sur une épaisseur de 5 mm environ, découpez vos biscuits.
- Déposez-les sur une plaque de cuisson, insérez les bâtons d'esquimaux à mi-hauteur et enfournez 10 min en surveillant. Les biscuits doivent être encore souples sous la pression du doigt en sortant du four.
- Laissez-les reposer quelques minutes avant de les transférer délicatement sur une grille, jusqu'à complet refroidissement.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie, plongez les biscuits dans le nappage, puis saupoudrez-les de noisettes, d'amandes, ou de noix grossièrement concassées. Dégustez une fois le chocolat figé (s'il fait chaud, un temps au réfrigérateur sera peut-être nécessaire) ■



TARTELETTES AUX FRAISES

30
MIN

+25
MIN

POUR 6 TARTELETTES
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

250 g de fraises • Beurre pour les moules • Menthe fraîche
POUR LA PÂTE • 200 g de farine de blé • 100 g de poudre d'amande • 2 gros œufs • 4 c. à soupe de sucre complet ou de sucre de coco.

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE • 50 cl de lait • 1 c. à café d'extrait naturel de vanille • 3 jaunes d'œufs moyens • 5 cl de sirop d'agave • 50 g de maïzena.

- **La crème.** Versez le lait dans une casserole avec l'extrait de vanille, portez à ébullition. Pendant ce temps, battez dans un saladier les jaunes d'œufs, le sirop d'agave et la maïzena.
- Lorsque le lait bout, versez-le doucement dans le saladier en remuant, puis versez de nouveau dans la casserole sur feu doux, sans cesser de remuer jusqu'à épaississement. Versez la crème dans un saladier, filmez-la au contact et laissez complètement refroidir.
- **La pâte.** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mêlez la farine avec la poudre d'amande et le sucre. Ajoutez les œufs et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- Étalez la pâte au rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson sur 3 mm environ. Découpez des disques de pâte un peu plus larges que vos moules à tartelettes, puis placez-les au fond des moules préalablement beurrés.
- Piquez les fonds de tarte à la fourchette et enfournez 10 min environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir.
- Versez la crème dans les fonds de tartes et garnissez-les de fraises coupées. Ajoutez quelques feuilles de menthe ■

L'atout pomme

La réduction de jus de pomme est une bonne base pour remplacer le sucre dans les gâteaux. En ajoutant une réduction de lait, vous obtenez un caramel de pomme solidifié par la pectine et réalisé sans sucre raffiné !

20
MIN

+1H

Bonne texture !

Pour être sûr que les muffins sont cuits à point, plantez la lame d'un couteau à cœur, elle doit ressortir propre.

MUFFINS FRAISES-PISTACHES

POUR 6 MUFFINS. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 1 H

FACILE

- 1 gros œuf • ½ l de jus de pomme 100 % fruits bio • 30 g de beurre mou
- 10 cl de lait • 1 c. à soupe de jus de citron • 125 g de farine • 1 c. à café de bicarbonate de soude ou levure chimique
- 100 g de fraises • 80 g de pistaches nature concassées.

- Faites bouillir le jus de pomme pendant 20 min à feu vif dans une sauteuse (une large surface est importante pour la réduction du jus).

Vous obtenez un sirop épais.

- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Battez ensemble l'œuf, le sirop de pomme, le beurre, le lait et le jus de citron. Incorporez petit à petit les ingrédients secs en remuant sans cesse jusqu'à obtenir un appareil homogène.

- Ajoutez délicatement les fraises coupées en dés et les pistaches concassées (prélevez quelques pistaches pour décorer vos muffins

avant d'enfourner).

- Répartissez la pâte dans des caissettes en papier, puis déposez-les dans les empreintes d'un moule à muffins, parsemez le reste des pistaches concassées.

- Baissez le four à 160 °C (th. 5/6) et enfournez 40 min environ jusqu'à ce que les petits gâteaux soient bien gonflés et dorés.

- Sortez les muffins du moule pour qu'ils refroidissent ■



BLUFFANT, GOURMAND...

Fondée par Christophe Touchet en 2014, la boutique est dirigée par sa fille Zoé Touchet (à droite). Annabelle Orsatelli (à gauche) conçoit des gâteaux sans sucre pour les diabétiques. Mais ils sont aussi gourmands que leurs cousins sucrés et les clients ne se font pas prier pour en profiter ! Ci-dessous, la tarte au citron : mousse fraîche et légère sur un socle de biscuit croustillant, une valeur sûre.



© RÉGAL

Le pari fou des gâteaux sans sucre

CELA SEMBLAIT IMPOSSIBLE ET POURTANT ILS L'ONT FAIT... FABRIQUER DES GÂTEAUX SANS L'INGRÉDIENT MAGIQUE QUI TITILLE NOS PAPILLES. VOICI COMMENT LA PÂTISSERIE EUGÈNE A RELEVÉ LE DÉFI. TEXTE MAGALI KUNSTMANN-PELCHAT

Rencontre avec Annabelle Orsatelli, chef pâtissière technique et responsable nutrition de la pâtisserie Eugène. Elle travaille quotidiennement pour résoudre l'équation du gâteau gourmand sans sucre.

Régali : Pourquoi proposez-vous des gâteaux désués ?

Annabelle Orsatelli : Tout simplement parce que le fondateur de la pâtisserie, Christophe Touchet, était diabétique mais très gourmand. Il avait donc décidé de créer une pâtisserie avec des gâteaux à indice glycémique (IG) contrôlé. L'idée de départ était de faire plaisir à des personnes qui ne peuvent pas consommer de sucre. Et puis, rapidement, il s'est aperçu que nos gâteaux plaisaient à tout le monde.

Comment expliquez-vous ce succès pour des gâteaux désués ?

Sans doute parce qu'ils sont aussi beaux et bons que les traditionnels. Notre tarte au citron ou notre tarte Tatin, par exemple, sont de vrais et grands gâteaux, sans différence ni de goût, ni de texture. D'ailleurs, beaucoup de clients ne savent même pas qu'ils entrent dans une pâtisserie pour diabétiques.

Et ils reviennent...

Pourquoi selon vous ?

Ce que les clients apprécient, je crois, c'est de pouvoir se faire plaisir sainement. Que ce soit pour la pâtisserie, les viennoiseries, le pain ou les plats salés, nous proposons des produits de saison, bio et sains.

Mais le sucre, n'est-il pas indispensable en pâtisserie ?

En théorie, oui. C'est pour cela qu'il est difficile de désuér une recette traditionnelle. Pour conserver certaines textures, le sucre

est indispensable. C'est donc un vrai travail de chimiste en amont.

Comment procéder alors ?

On peut réduire le sucre au maximum et compléter avec des substituts comme le sucre de coco, qui a un IG de 35 alors que celui du saccharose est de 70. En plus, il apporte une texture croquante et une saveur légèrement caramélisée, un peu comme le sucre de canne. Le maltitol est également intéressant même s'il doit être consommé avec modération. Il est extrait de l'amidon de blé ou de maïs, peu calorique et avec une IG très basse. Au-delà de ces substituts, on peut aussi relever un gâteau grâce à l'arôme des fruits, à condition qu'ils soient riches en fibres [NDLR, agrumes, pommes, fruits rouges sont préconisés pour le diabète].

Et cela suffit à obtenir des gâteaux à IG bas ?

Dans le cas des diabétiques, non. Il convient aussi de remplacer la farine par des farines riches en fibres solubles, comme celle de blé semi-complète T80, ou encore celles de lentilles, de lupin, de coco... Celles meulées sur pierre conservent le germe très riche en fibres. Ces fibres tapissent l'intestin et ralentissent le passage du sucre dans l'organisme.

Et avec ces conseils, on obtient de bons gâteaux ?

Cela nécessite beaucoup d'essais, d'ajustements, mais on parvient à reproduire des grands classiques de la pâtisserie et à créer des gâteaux bluffants.

Annabelle Orsatelli a publié *La Pâtisserie pour diabétiques, c'est permis !* chez Albin Michel, en 2015.

J'AIME ME NOURRIR DE L'EXPÉRIENCE DE MES AMIS.

Etienne LEROY, 30 ans et champion du monde de pâtisserie 2017.



DÉLICIEUSES CONFIDENCES DU PRODIGE DE LA PÂTISSERIE FRANÇAISE.

Quand est née votre passion pour la pâtisserie ?

Presque par hasard, à 17 ans, lors d'une visite chez mon oncle, pâtissier au Canada. J'ai vécu quelques semaines dans l'appartement au-dessus de la boutique. Il m'a appris les premiers rudiments. Depuis, j'ai découvert ce que le sucré offre comme possibilités de goûts, de parfums, de textures, de couleurs... Presque infinies. On ne s'ennuie jamais.



Comment devient-on le meilleur pâtissier au monde ?

La compétition dure 10 heures mais se prépare pendant 10 mois. Ce titre est l'aboutissement d'une année formidable mais très difficile, faite de beaucoup de travail et de sacrifices. Le titre, décerné à une équipe de trois pâtissiers, récompense un groupe plus large de gens du métier qui nous ont apporté leur incroyable savoir-faire ou leur petit grain de sel. Nous avons vécu des moments extraordinaires.

Quelle est la qualité incontournable d'un grand pâtissier ?

C'est la rigueur qu'il faut s'imposer tous les jours. L'obligation d'avoir la même exigence au quotidien afin que le client ne soit jamais déçu. Je crois que nous devons aussi nous remettre en question. C'est un effort permanent. Sinon, on stagne. Et parfois, lorsqu'on arrive à faire un tout petit mieux, c'est déjà une grande victoire.

"Faire un petit peu mieux est déjà une grande victoire."

La précision est-elle indissociable de votre métier ?

En période de création, je laisse la précision de côté. Mais elle n'est jamais loin. Je note tout, dans les moindres détails : ingrédients, grammes, températures, durées de cuisson... Car le plus difficile c'est de reproduire ces sensations et cette folie que l'on réussit parfois à trouver. Sans rien laisser au hasard.

La technologie a-t-elle une influence sur la pâtisserie d'aujourd'hui ?

Son rôle est énorme. Elle ouvre sans cesse des portes en permettant de tenter de nouvelles choses. Une plaque à induction peut chauffer très vite et très délicatement. On dispose désormais d'équipements pour faire des cuissons sous vide. Un four peut cuire avec une température constante ultra-précise. Ou mieux encore, on peut cuire un biscuit dans un four vapeur et obtenir un moelleux exceptionnel. On peut mieux préserver le goût des fruits ou du chocolat. La liste est longue.

Le pâtissier est-il un artisan solitaire ?

Non, au contraire. J'ai beaucoup d'amis dans le métier. Nous aimons nous retrouver et partager ce que nous faisons. J'adore goûter ce qu'a préparé un copain pour la carte d'un restaurant ou dans sa boutique. J'aime me nourrir de leurs expériences.

Une pâtisserie en 2018 ?

Un pâtissier ne doit pas tout chambouler pour pouvoir dire « c'est moi qui l'ai inventé ». On retravaille ce que nous ont légué les anciens. Ils ont inventé le feuilletage, la crème pâtissière... Nous faisons l'alchimie de tout ça et, dans le meilleur des cas, on y apporte une petite touche un peu nouvelle. ■



Dans les années 1980, Miele révolutionna l'univers de la cuisson en proposant le premier four vapeur à usage domestique. Quelques années plus tard, la marque allemande s'est, comme à son habitude, nourrie des expériences de ses clients pour innover et créer des fours vapeur combinés. Véritables surdoués, ces fours offrent au sein d'un même appareil toutes les fonctions d'un four traditionnel et d'un four vapeur. Les deux fonctions combinées permettent la réalisation de plats croustillants à l'extérieur et juteux à l'intérieur. Mieux encore, vous pouvez réaliser vos recettes gourmandes sans transfert d'odeurs entre les aliments.

5 pâtisseries à suivre

À Beaune, le succès de Fabien Berteau est tel qu'il a prévu l'ouverture d'une boutique salée dès le mois de mai !



© FOXAEP

FABIEN BERTEAU
Pâtisseries Glacées
BEAUNE
(03 80 80 00 00 - 07 80 11 00 07)

PÂTISSERIE ÉPHÉMÈRE, RELIGION DU FRUIT, REFUS DES ADDITIFS... EN QUELQUES ANNÉES, LES PÂTISSIERS ONT CHANGÉ LEUR FAÇON DE TRAVAILLER. CETTE QUÊTE DE NATUREL DANS UN UNIVERS TRÈS CODIFIÉ SE MANIFESTE UN PEU PARTOUT EN FRANCE. LA PREUVE PAR 5 ! TEXTE MAGALI KUNSTMANN-PELCHAT

1. Maëlig Georgelin

Moins de sucre, moins de beurre

Au Petit Prince, à Étel (Morbihan), Maëlig Georgelin défend une pâtisserie généreuse et allégée, sans se perdre dans les effets de mode.

Son 1000 feuilles Breizh est un succès. Rien d'étonnant ! Feuilletage caramélisé, pommes poêlées au sel, caramel tendre au beurre salé, crème légère à la vanille de Madagascar... Maëlig Georgelin reste fidèle aux valeurs bretonnes. Le beurre salé et le sucre sont ses ingrédients fétiches. Le jeune pâtissier morbihannais confie toutefois alléger en graisse et en sucre les desserts classiques de la pâtisserie française. S'il ne veut surtout pas se perdre dans les



effets de mode vegans, il est toujours à l'écoute de ses clients et sait s'adapter à la demande. Pour preuve, l'Exalte, une pâtisserie sans sucre ajouté, sans arachide, sans fruit à coques, sans gluten. Composée d'un crémeux à la mûre, d'un confit de myrtilles, d'une mousse légère à la passion sur un biscuit croquant au chocolat, cette



© HERVÉ LE RESTE

création au maltitol, déclinée en bûche à Noël, lui a valu le Trophée de l'innovation en 2013. Maëlig Georgelin a travaillé avec un allergologue de Brest et beaucoup échangé avec ses collègues des Relais dessert. « *Au final, avec cet entremets aussi beau que bon, tout le monde peut se faire plaisir, même avec des problèmes d'allergie.* »



2. Clément Higgins

La naturalité à tout prix

Pâtissier autodidacte installé à Marseille depuis 2 ans, Clément Higgins prône la pâtisserie naturelle, sans ingrédients industriels.

Réaliser de la pâtisserie sans avoir recours à des ingrédients industriels semble une évidence pour Clément Higgins. « Je surveille mon alimentation, je ne vois pas pourquoi je ne ferais pas de même avec mes clients. » Pas de démarche bio ou local pour autant, mais une envie de s'approvisionner au maximum auprès des meilleurs artisans. Le fromage frais qui entre dans la composition du cheesecake est préparé par un petit fromager. Le beurre est une AOP du Poitou de la laiterie de Montaigu, les fruits secs sont achetés chez Esprit Gourmand, le chocolat chez Valrhona, les fruits frais directement chez les producteurs. « Je n'utilise aucun colorant et limite les additifs, excepté pour la gélatine et le glucose que je n'ai pas encore réussi à remplacer. » Les premiers temps, les gâteaux paraissaient ternes. Mais à force de travail et de volonté, les créations de Clément Higgins sont devenues aussi esthétiques que savoureuses. Si le chocolat assure le décor à lui seul, la couleur des fruits est parfois renforcée par du curcuma, de la fleur d'hibiscus... Les classiques sont réinventés comme le fraiser à base de ganache montée ou le Saint-Honoré qui change de parfum au fil des saisons : citron, cacahuète, rhubarbe et violette... « J'aime me renouveler. Je propose des pâtisseries éphémères qui ne durent pas plus de 3 mois et je crée des gâteaux surprise chaque week-end. Mon rêve serait de proposer une ardoise comme au restaurant. »



3. Fabien Berteau

L'éloge de la légèreté

Dans sa boutique ouverte à Beaune (Bourgogne) en 2016, Fabien Berteau propose des créations originales qu'il veut épurées, savoureuses et légères.

Après plusieurs années passées dans des restaurants étoilés et des hôtels de luxe, au fil de rencontres décisives, notamment avec Jean-François Foucher (le chef exécutif au Park Hyatt Paris-Vendôme), le pâtissier bourguignon s'est forgé une méthode de travail fondée sur le respect des saisons. « Je veux faire vivre mes gâteaux au quotidien. Je suis obsédé par la qualité du produit. » Celui qui a été sacré Meilleur pâtissier de France par Gault & Millau en 2015 renouvelle donc ses recettes tous les deux mois. « Les fruits frais ont une place



de choix. Je les travaille en coulis, en confit. Le goût est bien présent sans ajouter trop de sucre. » Le cheesecake est cuit à basse température pour ne pas dénaturer le goût du fromage frais et décliné toute l'année selon les fruits de saison : compotée de mangue et coulis passion, fraises, abricots et lait d'amande, poires, marrons... Au printemps, Fabien Berteau propose, par exemple, une tarte aux framboises sur un biscuit moelleux, surmontée d'une chantilly à la pistache, un merveilleux à la façon d'une pavlova ou encore une religieuse garnie d'un crémeux à la vanille et croustillant au caramel. « Je recherche des textures légères. J'ai supprimé les crèmes au beurre, les crèmes pâtisseries, les mousses... » Un parti pris qui ne l'empêche pas de retravailler les grands classiques de la pâtisserie française. La tarte au citron renaît sous la forme d'un biscuit amande aux citrons confits, le baba est au Grand Marnier et confit d'oranges. « Chaque gâteau doit provoquer la surprise ! »



4. Fabien Rouillard

Entre tradition et spontanéité

Rester fidèle à l'esprit d'une maison aussi prestigieuse que celle de Gérard Mulot, à Saint-Germain-des-Prés, tout en lui insufflant de l'originalité, est un exercice délicat auquel Fabien Rouillard se prête avec plaisir.

De ses années passées chez Lucas Carton ou chez Fauchon, Fabien Rouillard en retient la tradition et la spontanéité. Tout en s'inscrivant dans la continuité de son prédécesseur, le nouveau propriétaire (depuis fin 2016) a donc pour objectif de proposer une carte qui fait la part belle aux produits de saison. Cet été, le pâtissier souhaite lancer quelques nouveautés, notamment une panna cotta très fruitée. « La maison a une culture. J'y vais donc doucement. » Certains desserts signatures

sont indétrônables comme l'Amaryllis, créé il y a 20 ans, constituée de deux coques de macaron, de brisures de nougat de Montélimar, d'une crème vanille, de framboises fraîches et de pétales de roses. « Les pâtisseries de Gérard Mulot étaient très sucrées. Et même si c'est un texturant incontournable en pâtisserie, j'essaie d'en diminuer la teneur. » Le pâtissier « triche » en remplaçant la meringue italienne des macarons par la française, moins sucrée. Dans les tartes, il jongle avec les fruits et les épices : sa Bourdaloue associe la poire au coing frais, pochée avec des agrumes et de la cannelle. « Nous avons des clients experts qui se sentent concernés. Je veux donc proposer une palette de desserts qui répondent à leurs attentes. »



© JEAN-BAPTISTE MILLOT



© ALMODOVAR

5. Jean-François Foucher

La pâtisserie du marché

À Cherbourg, Deauville ou Neuilly, Jean-François Foucher propose 7 gâteaux par jour et pas un de plus. De l'ultra-frais issu des circuits courts.

Qu'il s'agisse de préparer un Saint-Honoré au mètre, une Tatin 100 % normande, un Paris-Brest ou encore un cheesecake... Jean-François Foucher travaille comme un cuisinier, en se décidant chaque matin en fonction des produits du marché.

« Quand je vois des tartes aux fraises en hiver, ça me révolte. Je préfère acheter au maximum en circuit court, donc de saison. »

Si les fruits n'abondent pas en hiver, le pâtissier normand travaille les légumes et les herbes à la manière de condiments. Il associe le topinambour au chocolat au lait, il glisse le céleri tubéreux dans le Mont-Blanc. « Je viens de la restauration : ça ne me dérange pas d'éplucher des légumes. » Une originalité que Jean-François Foucher assume pleinement, jusque dans le dressage de ses gâteaux qui sortent de l'ordinaire. Fidèle à ses convictions, le pâtissier travaille directement avec les producteurs locaux pour chacune de ses boutiques. Un choix qui ne va pas forcément de soi dans le monde de la pâtisserie.

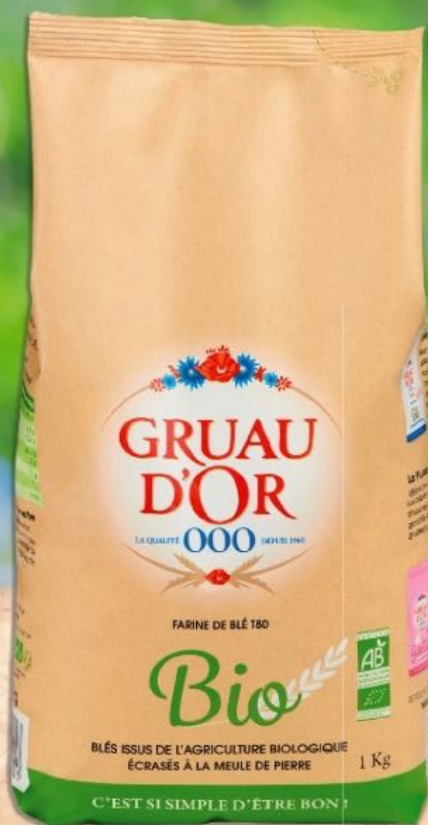


© PATRICK ROUGEREAU



SIMPLE, RAPIDE ET **BIO** !

#lafarinequimetlepaquet
www.gruaudor.com



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR



L'apéro nouveau fait son show

À L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS, LE REPAS S'ALLÈGE, L'APÉRITIF S'ALLONGE. UN ART DE PICORER EN LIBERTÉ QUI SE RÉINVENTE AU GRÉ DES TENDANCES. FINGER FOOD OU TERRINES CANAILLES? PAS FACILE DE CHOISIR SON CAMP!

TEXTE FRANÇOISE DABADIE

Démodées les chips luisantes de gras. À l'heure où les verres tintent, on croque la vie en vert. Des grignotages sains promus par de jeunes marques soucieuses de notre santé et de celle de la planète. **Granomy** renouvelle le granola du p'tit déj en le transformant en crackers épicés. Artisan du goût, **Supernuts** redonne ses lettres de noblesse aux « cahouètes », torrifiées à sec et poudrées de piment d'Espelette. Au bord du bassin d'Arcachon, le restaurant **L'Escale** sert les arachides avec leurs coques. Un dépiautage ludique qui occupe les mains tout en bavardant. Les fruits à coques, il est vrai, ont la cote : les ventes de pistaches ont bondi de 30 % et celles d'amandes de 18 % en 2017. Les légumineuses ne sont pas en reste et les "serial croqueurs" ne savent plus où donner de la dent entre les mix olives-lu-

pins, les pois chiches grillés ou les **Apérico de Soissons** (aux fameux haricots...). Le potager s'invite à l'apéro, à grands renforts d'houmous colorés et de crèmes d'artichauts, tandis que les plus réfractaires se convertissent aux chips de kale.

Open bar

La musique des glaçons sonne le début des festivités. Les alcools artisanaux ont le vent en poupe : le **gin Meridor**, distillé dans la vallée de la Loire ou la **vodka Guillotine**, issue de raisins champenois. Et oui, « les Français s'intéressent maintenant à la typicité et au terroir des spiritueux », analyse Victor Delpierre, champion du monde des *bartenders* et baristas. Une montée en qualité qu'illustrent les nouveaux gin-tonics plus aromatiques. Mais qui donc détrônera le spritz ? « Le moscow mule : un mix de

CHEFS DE FILE...

Dans la capitale, Yves Camdeborde a ouvert la voie avec ses Avant-Comptoirs minuscules (6°) où l'on déguste hors-d'œuvre et tapas au coude à coude. Chez un de ses disciples, Stéphane Jégo (**L'Ami Jean**, 7°), on peut planter le couteau dans la terrine avant d'attaquer les plats du patron, ou emporter chez soi ce morceau de bravoure charcutière taillé pour 8 convives. Chez Jean-Marc Notelet (restaurant **Caius**, 17°), les grandes tablées dévorent jambon de pays et poireaux primeurs à la plancha avant de passer aux choses sérieuses. Des préliminaires qui existent depuis longtemps en province, où l'apéritif canaille est quasiment un art de vivre.

vodka, soda au gingembre et citron », pronostique cet expert qui pressent, par ailleurs, la percée des **cocktails au café** et du **mezcal** au goût fumé. Pour étancher la soif, les vins légers et les soft-drinks gagnent aussi des adeptes. Les **Apéros bio de Pierre et Nico** mettent le printemps à la bouche avec leurs macérations de fruits et de violettes. **Archibald** réinvente le tonic à la française, en substituant de la gentiane et des baies de genièvre à la quinine. Cet été, les boissons se teintent du rouge acidulé des fleurs d'hibiscus : un flamboiement de couleurs dans les jus de fruits, comme dans le **cidre Saint-Fernan** ou le **rhum arrangé Baristéa**.

World food

Mezze grecs ou zakouskis russes ? Les papilles ont la bougeotte à l'apéro. Les comptoirs à tapas inspirés de l'esprit bodega se multiplient. Dans son **Bar des Prés**, Cyril Lignac fait escale au Japon en assortissant sushis haut de gamme et cocktails cosmopolites. Mais le grand gagnant de l'année est le **taco**, tortilla de maïs à agrémenter de poivron, avocat et coriandre fraîche. À la mode dans les cocktails et sur les réseaux sociaux, les **galettes tex-mex** reviennent en force. On réservera leur version fast-food (improbable sandwich en forme de panini garni comme un kebab) aux ados affamés. La **pizza napolitaine** fait aussi des émules depuis son entrée au patrimoine mondial immatériel de l'Unesco. À **La Cornetteria**, le chef Carmine Mirra la décline en **trapizzino** facile à emporter : un cornet à la pâte alvéolée, empli de burrata à la truffe. Passeport pour un avant-dîner chic...

À LIRE, À CUISINER

L'inratable pissalat de tonton Jilou ou le confit d'olives de papi Lucien, toutes les recettes du restaurant Les Niçois pour faire chanter les cigales.

APÉRO TARTINADE,
ÉDITIONS MARABOUT, 7,99 €.



Néo-terroir

Désertant la fin de repas, les **fromages** s'invitent au salon : cheddar affiné au brandy, tomme de chèvre striée de charbon végétal (fromagerie Le Bois d'Amalthée). Si les produits à la mode font parler d'eux, les pépites du terroir tiennent la corde. Des valeurs sûres remises au goût du jour. Calibrée pour le snacking, la **mini-andouille de Vire** de Paul Danjou se déguste en fines rondelles. Un petit tour à la poêle suffit à faire croustiller les **ravioles de Romans** de la maison Saint Jean. Avec ses **Gourmandises d'Apolline**, la jeune entrepreneuse du Val-de-Loire, Audrey Pencolé, restitue les saveurs d'un veau marengo au cheverny. La **Marmite Bretonne**, quant à elle, a inventé le bocal connecté pour ses tartinables : un flashcode permet d'identifier les producteurs de chaque ingrédient. Mais le *nec plus ultra* pour trinquer chic est le **pâté en croûte**. Le retour en grâce d'un fleuron de la charcuterie (galvaudé par les industriels), devenu l'objet d'un championnat du monde où s'affrontent les orfèvres de la mosaïque de volaille. Alain Ducasse l'avait inscrit au menu du dîner à la Tour Eiffel, lors de la visite de Donald Trump en France.

ET LE VAINQUEUR EST...

Que consommons-nous à l'apéro ? En tête du podium, le vin (34 %) précède les cocktails (29 %) et les jus de fruits (27 %). Côté snacking, les fruits secs (pistaches, noix de cajou) raflent la mise devant les biscuits apéritifs, les crudités et les chips.

Les Français et l'apéritif idéal.
Étude Deliveroo/OpinionWay. Mai 2017.



© FRANKREPORTER / ISTOCK

Classique chic

Objectif : sourcer les bons produits. Certaines marques en ont fait leur cheval de bataille. Goûtez les dés de **saucisson de thon fumé** de la maison Lucas, les lamelles de **bœuf wagyu séché** de la gamme L'origine du goût, chez Leclerc... Il vous reste à glisser une touche de luxe, en tartinant des toasts avec le nouveau **chèvre frais au caviar de Neuvic** (Fromagerie Chêne Vert). Puis, à varier les couleurs avec du **pain jaune d'or** au curcuma d'Eric Kayser ou avec le nouveau **Schweppes vert émeraude au matcha**... Un raffinement discret pour mettre les grands plats dans les petits ! « *Nous avons inventé les slunchs (goûters d'inatoires), les brunchs et les drunchs du dimanche soir. Peut-être verra-t-on un jour les crunchs ?*, s'interroge le spécialiste des tendances Vincent Grégoire*. *Mais on ne transige pas avec l'apéro : moment sacré où l'on joue avec la tradition pour mieux la réenchanter* ».

* Étude NellyRodi pôle insights pour le Syndicat des Apéritifs à Croquer. Janvier 2017.

Choisissez votre apéro-style

Vous êtes plutôt tartines ou terrines, biscuits ou saucisses, goût du terroir ou saveurs du monde? Qu'importe, vous avez le droit de picorer, c'est l'heure de l'apéro, non? **TEXTE FRANÇOISE DABADIE**



Apéro vintage

Pâté du contrebandier basque

Pas besoin de l'échanger sous le manteau à un poste-frontière, pour goûter à la générosité de ce pâté de gorge et foie de porc, rehaussé d'une larme de porto.

**LOUIS OSPITAL, 4,70€ LES 130 G.
EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.**



Biscuits saveur veau marengo

Mijoter des plats aux vins de Loire, les mixer et les intégrer dans une pâte à biscuits: c'est le défi d'Apolline pour en restituer le goût dans ses sablés apéro..

**LES GOURMANDISES
D'APOLLINE, 4,50€ LES 80 G.
SUR INTERNET.**



Apéro plein sud

Pastis aux plantes fraîches

Oubliez le p'tit jaune, vive le nouveau pastis sans badiane, élaboré à partir de plants d'anis vert et de fenouil aromatique de Provence. Puissantes notes végétales.

RICARD, 16,90€ LES 70 CL. EN GMS.



Petites saucisses au magret de canard

Tapas chics pour apéro choc! Des mini-saucisses à piquer en brochettes pour accompagner les huîtres ou à picorer avec une sangria au vin rosé.

**COMTESSE DU BARRY, 11,90€ LES 200 G.
EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.**



Mini-cornichons à l'italienne

Cric, croc... Une recette de pickles chapeauté par Marc Veyrat: des cornichons tout doux à la purée d'olives et aux tomates séchées. C'est dans la poche!

LE JARDIN D'ORANTE, 1,90€ LES 100 G. EN GMS.



Croques malins

Picard joue la carte des apéros fraîcheur avec ses trios de tartines: courgettes-ricotta, jambon-moutarde et crème d'asperges-tomates.

**PICARD, 6,95€
LES 160 G (9 PIÈCES). EN
BOUTIQUES ET SUR
INTERNET.**

FIESTAS EN VUE

L'Apéritif à la française rayonnera en mai au Japon, en juin au Danemark et au Canada. Et glou et glou et glou!
www.aperitifalafrancaise.com

Le Mondial du saucisson, les 9 et 10 juin à Vanosc en Ardèche. Avec Régis Marcon, en juge de touche.
www.vanosc-mondialdusaucisson.fr

La Journée internationale du rosé, le 22 juin à Saint-Tropez et dans douze villes du monde. À Paris, la Tour Eiffel s'illuminera de rose.
www.saint-tropez.fr



APRÈS AVOIR ACCIDENTELLEMENT CONFONDU
la Moutarde au Miel Maille avec sa cousine
de Dijon, vous en recouvrez vos légumes grillés
au four.

Quelle délicieuse surprise... Enthousiasmée, vous
partez à la découverte de la meilleure recette qui
s'accordera avec cette fameuse moutarde au miel.

Ajoutez quelques noisettes à un camembert
chaud à l'ail et au romarin.

Vous nappez un beau jarret bien tendre que vous
cuirez amoureusement à feu doux.

Et lorsque vous badigeonnez un splendide bar grillé,
vous pensez avoir atteint le summum
de la perfection...

...jusqu'à ce que vous déposiez spontanément
les dernières cuillérées dans une glace à la vanille.
Hmmmm...

MAILLE.COM



Apéro sain

Chips de kale bio tomate et piment

Les stars du snacking sain ! Discrètes en goût et généreuses en nutriments, ces chips de chou sont séchées au naturel, sans passer dans un bain d'huile.

AUTHENTIC, 3,50€, LES 40 G. EN GMS.



Sauce mayo sans œuf

Une sauce veggie 60 % moins grasse, bien émulsionnée pour alléger les mini-clubs sandwiches et booster les grands paniers de crudités.

THE GOOD SPOON, 2,70€

LES 250 G. CHEZ CARREFOUR.



Pétales de coco au curry

Coco et curry, un mariage évident pour cette gourmandise apéritive qui emprunte ses saveurs sucrées-épicées à la street food thaïlandaise.

VAÏVAÏ, 1,99€ LES 40 G.

EN GMS.



Apéro marin

Sablés bio algues et poivre du Népal

Cap sur le Finistère pour croquer iodé avec ces sablés au sarrasin grillé et à la laitue de mer (23 %).

Le poivre Timut rehausse leur goût biscuité.

BORD A BORD, 3,80€ LES 80 G. EN MAGASINS BIO ET EN ÉPICERIES FINES.



Crème de lieu au citron confit

Le nouveau dip de l'été ! Parfumé comme des rillettes de la mer et fondant comme une crème à tartiner. Pour donner la pêche à un pain surprise.

LA BELLE-ILOISE, 10,50€ LES 3 BOÎTES DE 115 G. EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.



Apéro maison

Apéritif à l'armoise

Une eau-de-vie d'armoise à préparer chez soi pour épater la galerie avec cette cousine de l'absinthe. Il suffit de laisser macérer les sachets de plantes dans de la vodka.

NATURE & DECOUVERTES, 29,95€. EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.

À tartiner

À l'heure de faire trempette, on craque pour des préparations sans conservateurs et sans arômes artificiels comme ce trio de tartinales : une crème d'artichaut, un tartare de fenouil au citron confit et un duo de courgettes à l'ail des ours.

L'ÉPICURIEN, 16€

LE COFFRET DE 3 POTS DE 100 G. EN ÉPICERIES FINES.



NOUVEAU Mini Babybel® BIO Nature, nature... Dis-moi qui est le plus bio ?



Découvrez le nouveau Mini Babybel® Bio. C'est un fromage fait à partir de bon lait biologique français, issu de vaches élevées librement en pâturage*. Ce bon lait, on prend le temps de le faire cailler, on le presse, on le moule, on le sale dans les règles de l'art, avant de le faire maturer. Et comme toujours, sans aucun ajout d'additifs ni de conservateurs. Pour plus d'informations, rendez-vous sur ribambel.com/babybelbio

*Les vaches ont accès aux pâturages dès que les conditions climatiques et l'état du sol le permettent, conformément au règlement UE n°834/2007, Art. 14.1.



**INFUSION OU DÉCOCTION ?**

On parle d'**infusion** quand on laisse un ingrédient diffuser sa saveur dans l'eau, généralement chaude, pour la parfumer.

La **décoction** consiste, en revanche, à faire bouillir l'eau avec l'ingrédient pour en extraire les arômes. On conseille l'infusion pour tous les végétaux délicats (feuilles fines, fleurs) et la décoction pour les plus résistants (feuilles épaisses, baies entières, écorce, tiges, racines).

On peut choisir d'utiliser une plante pure ou d'en marier plusieurs pour obtenir une combinaison de saveurs et de bienfaits. N'hésitez pas à tenter des accords !

© MILOŠ JUBIC / ISTOCK

Ces plantes qui nous veulent du bien

LE MONDE DES INFUSIONS EST VASTE ET ENCORE MÉCONNU. GRAINES, CÉRÉALES, FEUILLES, RACINES... TOUTES AGISSENT SUR NOTRE CORPS EN FLATTANT NOTRE PALAIS. FAITES CHAUFFER LA BOUILLLOIRE ET LAISSEZ PARLER LES PLANTES! TEXTE CAMILLE OGER

Gourmandes, stimulantes, apaisantes ou digestives, chaque moment de la journée a sa tisane. Les plus connues – verveine, camomille et tilleul – ne représentent qu'une infime partie de ce trésor végétal. Commencez par faire le tri dans vos placards, de nombreux ingrédients secs que vous utilisez en

cuisine peuvent faire d'excellentes infusions ! C'est le cas des herbes aromatiques, comme le thym, le romarin, le laurier ou la sauge, mais aussi des épices, comme la cannelle, le gingembre et les graines de fenouil, ou encore les céréales sèches – sarrasin, maïs, riz complet – et même les champignons déshydratés. Faites le tour du jardin, bien

sûr, et cueillez sans réserve hibiscus, boutons de rose, bruyère, ortie, bourrache, rooibos, cynorhodon, feuilles de vigne rouge, bardane, ginseng... Vous les trouverez aussi dans les herboristeries, magasins bio et certaines pharmacies spécialisées. Prenez garde ! Les plantes ont des effets bien réels sur la santé. Consommez-les en connaissance de cause.

© CAMILLE OGER (5)



Stimulantes

Besoin d'un coup de fouet le matin ? Elles vous tirent de la torpeur de la nuit.

Hibiscus

Aussi appelé bissap ou roselle, on fait infuser les calices séchés de cette plante pour obtenir une boisson délicieuse, douce et fruitée riche en vitamines A et C.

Gingembre

La racine fraîche, ou sèche, s'utilise en petites quantités, coupée en morceaux ou émincée. Pas besoin de l'éplucher si elle est bio ! Cette infusion vous donnera un bon coup de chaud et de vitalité au réveil.

Cannelle

Efficace pour lutter contre le froid et tonifiante, la cannelle peut se préparer en décoction ou en infusion (moins parfumée) à partir des bâtons entiers.

Thym

Expectorant et antiseptique, il donne une saveur un peu poivrée agréable aux infusions et combat la fatigue hivernale. Ne le laissez pas infuser plus de 5 min car il prend ensuite une saveur amère.



Gourmandes

Miam, le bon goût des céréales torréfiées, oh, le doux parfum des fleurs !

Maïs

Les grains de maïs entiers s'utilisent légèrement grillés ; ils libèrent dans l'eau un délicieux goût de pop-corn qui peut accompagner un repas, un goûter ou se savourer seul.

Sarrasin

En Asie, le sarrasin décortiqué est cuit, puis séché et grillé à la poêle, sans huile, et laissé à infuser dans l'eau très chaude pour obtenir une boisson gourmande. Comptez 1 volume de sarrasin pour 10 volumes d'eau.

Riz complet

Après avoir rincé le riz plusieurs fois pour retirer l'excès d'amidon, il est mis à tremper puis grillé à sec. On en fait ensuite une décoction rapide (5 à 10 min) avec 50 g de riz pour 60 cl d'eau.

Rose

Les pétales, ou les boutons de rose, frais et froissés, ou séchés, parfument merveilleusement l'eau chaude. Cette boisson, assez tonifiante, est à éviter le soir.



Digestives

Exit les problèmes de transit... Leur charme discret redonne vie à votre intestin.

Sauge

Excellente en infusion, elle aide à digérer et soulage les crampes d'estomac, entre autres bienfaits – elle est recommandée contre les maux de gorge, a des propriétés antiseptiques, anti-inflammatoires, etc.

Fenouil

Les graines de fenouil (½ à 1 c. à café par tasse environ) libèrent dans l'eau des arômes anisés ; cette infusion a des vertus digestives et décongestionnantes. L'anis vert a des propriétés similaires.

Bardane

Cette délicieuse racine a des vertus dépuratives et légèrement laxatives. On l'utilise à raison d'1 c. à soupe par tasse, 10 min en décoction, puis laissée à infuser encore 10 min.

Champignons

En Corée et au Japon, on laisse infuser des champignons séchés (shiitake, pleurotes, mais pourquoi pas des cèpes ?) dans l'eau chaude pour obtenir une boisson salée. Les champignons réhydratés peuvent ensuite être cuisinés !



Apaisantes

Pour passer une bonne nuit, pensez au tilleul bien sûr, mais pas seulement...

Passiflore

Pour calmer l'anxiété et bien dormir, la passiflore est idéale. On peut l'associer à la valériane qui a des propriétés similaires, à raison d'1 c. à café par tasse.

Oranger

Les boutons floraux et les feuilles de l'oranger amer (ou bigaradier) sont très efficaces contre le stress et les insomnies. Les boutons de fleurs, particulièrement riches en huiles essentielles, s'utilisent avec parcimonie : 3 par tasse suffisent.

Tilleul

Ce bon vieux tilleul n'a pas volé sa réputation d'aide au sommeil : il a des vertus sédatives et légèrement hypnotiques. Il est également utilisé pour calmer les démangeaisons et faire baisser la fièvre...

Mélisse

Calmante plus que sédative, la mélisse peut être consommée après un bon dîner car elle est également très bonne pour la digestion.



Vertueuses

Ces infusions au goût puissant agissent sur nos maux. Un investissement à long terme...

Ortie

Ce n'est pas forcément la meilleure, mais que de bienfaits ! Riche en fer, magnésium, vitamines et chlorophylle, l'ortie est dépurative, légèrement diurétique, antidiarrhéique...

Feuille de vigne rouge

Anti-inflammatoire, antioxydante et stimulant la circulation sanguine, elle est également bonne pour le foie, les muqueuses et la peau.

Ginseng

C'est la panacée des Coréens – d'où son nom latin, *panax* –, le remède à tous les maux ! Tonifiant, stimulant, il aiderait à combattre la fatigue physique et intellectuelle.

Citronnelle

Digestive, calmante, anti-inflammatoire, diurétique, elle serait même efficace contre les douleurs dentaires. Elle est délicieuse en infusion à déguster chaude ou froide.



Cette tisane vous aidera à vous sentir mieux après une nuit d'excès. Elle facilite la digestion, stimule la circulation et rafraîchit l'esprit.

À lire!

Pour en savoir plus sur le pouvoir des plantes, le mélange parfait ou l'art de préparer une infusion... Sebastian Pole, passionné d'herboristerie et co-fondateur des thés et infusions Pukka Herbs, explore le monde des tisanes dans toutes ses dimensions. Après avoir consulté ce livre, vous ne pourrez plus jamais faire tremper innocemment une infusette dans un bol d'eau chaude. Surtout, vous disposerez de 46 recettes pour maîtriser l'art subtil de l'infusion. **Tisanes santé: purifier, soigner et fortifier grâce aux plantes**, éditions Marie-Claire, 17,90 €.



INFUSÉ À CHAUD, MACÉRÉ À FROID

La plupart des infusions se préparent à une température optimale de 70 à 90 °C, afin de préserver les bienfaits des plantes. Si on en a le temps, on peut également faire des infusions à froid, notamment avec des plantes fraîches. Laissez, par exemple, tremper quelques heures des feuilles de menthe ou de mélisse froissées dans de l'eau à température ambiante, leur saveur sera nettement plus rafraîchissante et moins amère que si vous aviez utilisé les mêmes plantes séchées en infusion...

Tisane "Pardonnez mes péchés"

POUR 2 À 3 TASSES

1 poignée de feuilles de menthe poivrée fraîche (ou 1 c. à soupe si elles sont sèches) • 3 à 5 rondelles de gingembre frais • 2 brins de romarin frais (ou 1 c. à café s'il est sec) • 1 pincée de poudre de racine de curcuma par tasse • 1 c. à café de miel par tasse • facultatif: 1 goutte d'angostura par tasse (liqueur à base de plantes, herbes et épices).

- Mettez la menthe, le gingembre et le romarin dans une théière. Ajoutez 50 cl d'eau filtrée fraîchement bouillie.
- Laissez infuser pendant 10 à 15 min, puis filtrez.

● Ajoutez le curcuma, l'angostura et le miel. Humez les arômes en buvant, ils vous aideront à vous sentir mieux ■

Feuille de menthe poivrée

Comme une bonne amie, elle est toujours la bienvenue. Le menthol qu'elle contient facilite la digestion et combat les lourdeurs. Elle donne parfois de nouvelles perspectives quand la situation semble bloquée.

Racine de gingembre

Réputé bénéfique pour tous, le gingembre frais redonne de l'énergie et réveille l'ensemble

de l'organisme. Son goût fruité et piquant dissipe les nuages qui voilent la lumière.

Romarin

Bénéfique même s'il est utilisé seul, le romarin éclaircit les idées, dissipe la confusion mentale et aide à se ressaisir.

Racine de curcuma

Connu pour ses vertus détoxifiantes, le curcuma protège et régénère le foie, favorise l'élimination des graisses et de l'alcool, et rend ainsi vos journées bien plus agréables.

Notre sélection bien infusée

Elles sont toutes bio, ou presque, et présentées en feuilles entières pour un maximum de saveurs.



For men only

Une tisane pensée par un homme pour les hommes. Les mélanges s'adaptent aux tempéraments (Le Festif, Le Tranquille...). Esprit sérieux s'abstenir... **Herbal Drinkers Club**, 16,90 € les 20 sachets (40 g).

Sous le soleil grec

Des feuilles bio récoltées en Grèce par Anassa et conservées entières pour préserver toute leur fraîcheur. **Mix Happiness distribué par Kalios** 15 € les 20 sachets (20 g).



Made in France

La marque Chic, des Plantes! contribue au renouveau de la tisane depuis 2015. Sélection exigeante, séchage à basse température et mélanges exclusifs sont sa signature. **Belle Plante, spécial silhouette** 11,50 € les 12 sachets (16 g).



Grand siècle

La Compagnie Royale des Indes Orientales (fondée en 1665) renaît en beauté. Des infusions conçues comme un soin à part entière, selon les principes de la médecine chinoise. **Absolute Wellness n°7, Bien-être** 19 € la boîte de 70 g.



Vive les bretonnes

Récolte manuelle et séchage doux pour ces plantes cultivées avec le plus grand soin en Ile-et-Vilaine et recommandées par les grands chefs. **Infusion Vitalité de L'Amante Verte**, 9 € la boîte de 15 g.



Mélange maison

Un coffret de 8 plantes bio choisies par l'herboriste Jean Maison avec un livre de recettes pour composer ses propres infusions. **Natures & Découvertes** 25 € les 220 g.



Savourez
l'instant
présent



LES PIANOS GASTRONOMES

Brochure gratuite et liste des distributeurs agréés sur demande.

ASC. Lacanche - 6 rue Hubert Coste - 21230 Lacanche

Tél. 03 80 90 35 00 - www.lacanche.fr

Herbier de printemps

Verveine, basilic et origan parfument la saison de leurs saveurs fraîches. Un avant-goût des balades au soleil et des cueillettes d'herbes odorantes au détour des chemins.

TEXTE FRANÇOISE DABADIE



© RENÉE-ALTROV



VERVEINE COUP DE FRAIS

Le goût vif du citron Primofiori d'Espagne et la fraîcheur de la verveine-citronnelle : un sorbet au goût intense pour lutter contre le mercure en hausse. Le best-seller d'un artisan glacier aux idées rafraîchissantes. À suivre toute l'année pour ses idées gourmandes et créatives : sorbets tordants, glaces renversantes, desserts minute et smoothies colorés. Toute la gamme est garantie sans colorant, sans additif et sans conservateur.
LA FABRIQUE GIVRÉE, SORBET TORDANT, 14€ LES 60 CL. EN BOUTIQUES.

Thym citron

Aux parfums de l'île de Ré

Les notes florales du thym citron s'épanouissent dans cette gelée au miel. Une douceur 3 en 1 à tartiner, à siroter diluée avec une infusion de fruits, ou encore à badigeonner sur un poulet pour rendre sa peau crunchy.

LES CONFITURES DU CLOCHER, 5,50€ LES 160 G. EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.



Basilic

Délice en pot

La pâte à tartiner met sa robe de printemps ! Une version provençale du caramel au beurre salé, longuement infusée au basilic et rehaussée de l'acidité du citron vert. Un concentré de gourmandise soyeuse.
ARNAUD LARHER, CARAMEL CITRON VERT BASILIC, 11,60€ LES 230 G. EN BOUTIQUES ET SUR INTERNET.

Romarin



Graffeur végétal

Condiment top pour dressage chic, ce stylo de coulis au poivron rouge et romarin éveille autant l'appétit que l'imagination. Un puissant booster aromatique signé du chef Christian Le Squer.

DARÉGAT, 2,70€ LES 50 G. CHEZ PICARD.

Ciboulette



Déjeuner sur l'herbe

Elles fleurissent bon l'été, ces chips bio à l'oignon et à la ciboulette, sans trace d'arôme douteux. Leur hâle est dû à un bronzage à l'huile de tournesol, leur fermeté à des pommes de terre issues du sol breton.

BRET'S, 2,30€ LES 100 G. EN GMS.

Persil



Soif de naturel

Pomme, concombre, persil et épinard : un cocktail stimulant pour se mettre au jus... Bio, pressé à froid et non pasteurisé pour préserver son goût franc et ses précieux nutriments.

HEYDAY, EVERGREEN, 3,90€ LES 25 CL. CHEZ NATURALIA.



Pasta party

Côté nutrition, ces spaghetti bio (blé et quinoa) montrent patte blanche. Parfumés à l'ail et teintés par le persil, ils se consomment, sans sauce, tels quels. Leur eau de cuisson peut se recycler en bouillon de légumes.

PRIMÉAL, 3,40€ LES 500 G. EN MAGASINS BIO. EN BOUTIQUES ET SUR LE SITE.

Herbes de provence



Culture locale

Des herbes de Provence produites en Pologne? Ce n'est pas le cas avec la gamme Paysans d'ici qui sourcent les aromates et assurent des revenus équitables aux coopératives de cueilleurs d'Ardeche et d'Auvergne.

ETHIQUABLE, 2,50€ LES 30 G. EN GMS ET SUR INTERNET.

Origan

Herbes magiques



L'arôme vigoureux des tiges fraîches et la facilité de stockage des brins séchés. C'est la combinaison gagnante de cet origan semi-déshydraté (20% d'humidité), conservé avec un peu de sel.

SLOW PRESTO, ELODY, 5,50€ LES 35 G. EN ÉPICERIES FINES ET SUR INTERNET.

Menthe

Pom'chips

Un snacking sain mini-calories, maxi-goût. De moelleux pétales séchés de granny smith mêlés aux brisures de menthe. Un pacte gourmand entre la douceur acidulée de la pomme et le menthol qui revigore les papilles.

IL ÉTAIT UN FRUIT, 1,40€ LES 30 G. EN GMS.



Foin séché C'est pas ballot!

Voilà un nouveau champ culinaire à explorer grâce à ce petit ballot de luzerne et ray-grass made in Normandie. Du foin bio, séché en grange, à infuser dans une crème ou pour parfumer gigot et volaille dans une cocotte.

GAEC DE LA CLAIÉ, DEGUSTONFOIN, 7,90€ LES 300 G. EN MAGASINS BIO ET SUR INTERNET. 7€ LES 200 G.



Sur les étals depuis mars...

COMMENT LES CHOISIR ?

Préférez des fruits de couleur uniforme, brillants et avec une collerette bien verte. Car une fraise ne mûrit plus après la cueillette. Le premier critère de sélection doit être **la saison** : avant mars, et après novembre, rabattez-vous sur les fruits d'hiver. Le deuxième critère est **la fraîcheur**. Les fraises doivent être mangées au maximum 3 à 4 jours après la cueillette, soit 1 à 2 jours après la mise en barquette. Elles se conservent 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur (mais ne les servez pas froides, elles perdraient de leur saveur). La meilleure méthode de conservation à long terme est la confiture qui respecte le goût naturel du fruit. Le troisième critère est **la variété**, française de préférence mais à choisir selon que vous l'aimez plutôt sucrée ou acidulée, à la chair plus ou moins ferme, sentant l'ananas ou embaumant le parfum des sous-bois...

La fraise est née d'un croisement entre un plant aux gros fruits venu du Chili et un fraisier d'Amérique. Cette nouvelle espèce à la chair juteuse voit le jour au début du XVIII^e siècle et porte le nom de *fraise ananas*. C'est elle qui donnera naissance aux multiples variétés de fraises aujourd'hui sur les étals.

Les fraises

Un amour de fruit

Dossier réalisé par **Eve-Marie-Zizza-Lalu**

Ce petit fruit rouge au parfum délicat connaît sa pleine saison entre avril et juin. Mais vous en trouverez dès le mois de mars et jusqu'en novembre grâce aux nombreuses variétés qui se succèdent.

1 LA FRAISE MODERNE

L'éventail de variétés dont nous disposons est le fruit d'un programme de recherche de l'Inra (Institut national de la recherche agronomique) initié dans les années 50 et poursuivi aujourd'hui par le Ciref (Centre interrégional de recherche et d'expérimentation de la fraise). Pour lutter contre les maladies et faire face à la concurrence espagnole, les chercheurs ont mis au point des variétés qui s'efforcent d'allier goût et bon rendement.

2 COQUETTE GARIGUETTE

La star française est disponible de mars à juin. Fine et allongée, c'est la plus aromatique lorsqu'elle est ramassée à maturité. Visez un beau rouge vermillon, brillant, et vous obtiendrez une chair fondante et juteuse. Son goût acidulé fait aussi partie de sa personnalité. Pour la petite histoire, son nom vient du chemin des Gariguettes à Châteauneuf-de-Gadagne, dans le Vaucluse, où résidait l'un des chercheurs qui a mis au point la variété...

3 CIFLORETTE, CHARLOTTE, ETC.

La Ciflorette est plus tardive et disponible jusqu'en juillet. Elle fond dans la bouche comme un bonbon. Sa couleur rouge-orangé n'a aucun rapport avec un manque de maturité. La Charlotte en forme de cœur, d'un beau rouge vif, est une variété remontante qui nous régale jusqu'en novembre. Citons aussi la Cléry produite dans le sud et la Mara des Bois, au délicieux parfum de fraise des bois...

4 DES LABELS DE QUALITÉ

Les fraises du Périgord bénéficient d'une IGP depuis 2004 et, depuis 2009, un Label Rouge distingue les fraises produites dans le Lot-et-Garonne selon un cahier des charges strict. Maturité optimale et taux de sucre sont de rigueur. Enfin "l'AOPn fraise" fédère plus de 500 producteurs français et représente 40% de la production nationale. Elle garantit une agriculture raisonnée, sous abri et une cueillette à la main.

ATOUT SANTÉ

Le pouvoir antioxydant des fraises est bénéfique pour nos neurones. Six fraises suffisent à couvrir les apports journaliers recommandés en vitamine C.

Panacotta au chocolat blanc, fraises et fèves de cacao

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN RÉFRIGÉRATION 4 H
CUISSON 5 MIN

FACILE

15 cl de lait + 3 c. à soupe • 40 cl de crème épaisse • 150 g de chocolat blanc pâtissier • 3 c. à soupe de sucre en poudre • 4 feuilles de gélatine (8 g) • 150 g de fraises • 1 c. à soupe de graines de grenade séchées • 1 c. à soupe d'éclats de fèves de cacao.

● Réunissez les 15 cl de lait, la crème, le chocolat coupé en morceaux et le sucre dans une casserole posée sur feu doux.

Laissez cuire jusqu'à ce que le chocolat soit fondu, sans faire bouillir. Retirez du feu.

● Faites tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Essorez-la, puis faites-la fondre 30 sec au micro-ondes avec les 3 c. à soupe de lait. Versez dans la casserole, mélangez. Laissez tiédir, puis répartissez le mélange dans 6 coupelles. Placez au moins 4 h au réfrigérateur.

● Lavez, séchez et équeutez les fraises. Coupez-les en quartiers. Disposez-les sur les panacottas. Parsemez de graines de grenade et d'éclats de cacao ■



© GHOSH / PHOTOCUISINE

Poêlée de fraises et cerises, crème fouettée au citron vert

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN
MARINADE 1 H CUISSON 3 MIN

ASSEZ FACILE

350 g de cerises • 250 g de fraises
• 1 meringue • 20 cl de crème liquide entière • 2 c. à soupe de sucre glace
• 1 citron vert bio • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Poivre du moulin.

● Râpez finement le zeste du citron et pressez son jus. Lavez les fruits. Équeutez-les, dénoyautez les cerises. Coupez-les en morceaux. Mettez-les

dans un saladier, arrosez d'huile d'olive, ajoutez le jus et la moitié du zeste de citron, donnez 2 tours de moulin à poivre. Laissez mariner 1 h au frais.

● Dans un saladier, mélangez la crème, le sucre glace et le reste de zeste de citron. Fouettez la crème bien froide en chantilly. Réservez au frais.

● Faites chauffer une poêle antiadhésive. Versez les fruits et faites-les sauter 2 à 3 min. Répartissez-les dans les assiettes. Ajoutez une belle cuillère de crème sur le côté. Parsemez d'éclats de meringue ■



© BALME / PHOTOCUISINE

Couronne de pavlova aux fraises

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 35 MIN SANS CUISSON

ASSEZ FACILE

12 petites meringues • 400 g de fraises
• 20 cl de crème liquide entière • 1 c. à café d'extrait de vanille • 1 c. à soupe d'amandes effilées • 4 c. à soupe de sucre glace
• ½ citron • 1 brin de menthe.

● Lavez, séchez et équeutez les fraises. Mettez-en la moitié dans un blender avec 1 c. à soupe de sucre glace et le jus du ½ citron. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Coupez le reste

des fraises en quartiers. Réservez au frais.

● Dans un saladier, mélangez la crème bien froide, 2 c. à soupe de sucre glace et l'extrait de vanille. Montez la crème au batteur jusqu'à ce qu'elle forme des pics. Réservez au frais.

● Disposez sur un plat de service les petites meringues en couronne. Recouvrez-les de crème pour les relier harmonieusement puis répartissez les fraises.

● Arrosez de coulis, parsemez d'amandes et de feuilles de menthe. Saupoudrez du reste de sucre glace avec une petite passoire, puis servez aussitôt ■



© SWALENS / PHOTOCUISINE



CULTIVEZ VOS AROMATES
FRAIS TOUTE L'ANNÉE
sans effort !



LED
Éclairage horticole
basse consommation



AUTONOME
Irrigation automatique
silencieuse



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



EFFICACE
Croissance rapide
Récoltes généreuses



100% NATUREL
Sans pesticides
Sans OGM

Véritable®
potager d'intérieur intelligent

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

* Offre valable du 15/04/2018 au 15/07/2018 pour toute commande d'un Potager Véritable sur www.veritable-potager.fr en saisissant le code **LINGOTR83**. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

2 Lingots OFFERTS*

avec le code : **LINGOTR83**

www.veritable-potager.fr

L'artichaut violet

Le goût de la Provence

L'artichaut est plein de vertus : antioxydant et diurétique. Il est riche en minéraux, potassium, phosphore, calcium, magnésium, et vitamines B et C.

Les deux variétés d'artichauts les plus connues sont à l'opposé l'une de l'autre. Le camus de Bretagne est une grosse boule de 300 à 500 grammes. Le violet de Provence est un cône d'une centaine de grammes, qui cache un cœur croquant.

1 **ENCORE JEUNE**

L'artichaut poivrade, ou violet de Provence, est une variété précoce produite en Provence et dans le Roussillon. Il est cueilli avant d'avoir fini sa croissance, ce qui permet de déguster son cœur, presque dépourvu de foin... Il est le fruit d'un long travail horticole qui a fait naître des variétés blanches, et d'autres violettes, teintées de vert. L'artichaut cru peut se conserver quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Attention, une fois cuit, il peut devenir toxique en 24 heures !

2 **TOURNE, TOURNE**

Cassez la tige à environ 4 cm de l'artichaut, et arrachez les plus grandes feuilles. Utilisez un couteau d'office pour arrondir la base de l'artichaut en la taillant (on dit « tourner »). Frottez régulièrement avec un demi-citron pour éviter qu'elle ne noircisse. Coupez la partie supérieure, dure et piquante. Ciselez encore la base de l'artichaut pour retirer les parties vertes. Si vous voulez obtenir des fonds d'artichaut, continuez à couper jusqu'à ôter toutes les feuilles – et le foin s'il y en a.

3 **FARCI OU TOUT CRU**

Une recette a éclipsé les autres : les artichauts farcis à la barigoule (du nom d'un champignon provençal). Avec le temps, la préparation s'est transformée en farce aux aromates et au lard. L'artichaut poivrade est aussi délicieux cru, entier, salé au sel de Guérande avec une lichette de beurre ou une vinaigrette au citron. Son goût se suffit à lui-même. Émincé, il se déguste en carpaccio ou en salade. Vous pouvez également le cuire. Comptez 8 à 10 minutes dans l'eau bouillante, ou 15 minutes à la vapeur.



GRANAPADANO.IT



FABRIQUÉ

Avec la même passion pendant
près de 1000 ans dans le cœur
de la vallée du Pô en Italie du Nord
en utilisant uniquement du lait de la région,
et avec un affinage entre 9 à plus de 20 mois;
contrôlé et garanti par le Consortium
pour la Protection du Grana Padano,
il est devenu le fromage AOP*
plus vendu dans le monde
et l'un des produits les plus aimés

EN ITALIE.



NATURELLEMENT
SANS LACTOSE*



EXCELLENCE
ITALIENNE

Consorzio Tutela Grana Padano

*L'absence de lactose est une conséquence naturelle du processus typique de fabrication du Grana Padano.
Il contient du galactose en quantités inférieures à 10 mg/100g.

* AOP: Appellation d'Origine Protégée

La langoustine

« Demoiselle » de Bretagne



Elle possède un fort pouvoir rassasiant et sa teneur en iode est élevée. 100 g de sa chair apportent 90 calories, 17 g de protéines, 2 g de lipides et de nombreux minéraux et oligoéléments.

La langoustine est un crustacé décapode (doté de cinq paires de pattes) qui appartient à la famille des homards. Elle est présente dans les eaux de l'Atlantique Nord-Est, jusqu'au sud du Portugal, en mer du Nord et en Méditerranée occidentale.

1 PARADE SUR LE PORT

De son petit nom latin *Nephrops norvegicus*, la langoustine est la star des ports de pêche du Finistère Sud, comme Loctudy, Saint-Guénolé et Le Guilvinec. Elle est pêchée au chalut et parfois aux casiers (pour des captures de plus gros calibres). Le retour de pêche dès le mois d'avril a parfois des allures de spectacle. La langoustine est classée par taille. La «10-20» (indiquant le nombre de pièces au kilo) est la plus courante. La plus recherchée est «la moins de 10», appelée aussi «langoustine royale».

2 BIEN VIVANTES

Sur le littoral, profitez de la saison pour acheter des langoustines vivantes, fraîchement pêchées. Chez le poissonnier, les yeux doivent être noirs et brillants, les antennes bien droites et les pattes fermes. L'odeur d'ammoniaque est à fuir, elle signale un séjour prolongé sur glace... Les langoustines vivantes ne se conservent pas plus de 12h, cuisez-les rapidement et consommez-les aussitôt. Évitez de les acheter déjà cuites. Le goût de la langoustine cuisinée à la minute est incomparable.

3 À LA MINUTE PRÈS

La surcuisson leur est fatale. Pour conserver cette texture ferme et croquante qui fait leur charme, il faut les cuire très rapidement. Mettez-les dans un grand faitout d'eau salée et comptez entre 2 et 4 minutes, selon la taille des crustacés. Égouttez aussitôt. Après avoir récupéré la chair de la queue, conservez bien les têtes et les carapaces pour préparer une bisque ou une infusion. Les queues s'accommodent en fricassée, en tempura, en papillote, grillées, flambées mais aussi en carpaccio...

Les héritiers

ont bien changé.



CRÉDIT AGRICOLE
BANQUE PRIVÉE

**Les temps changent, ce que l'on attend d'une banque privée aussi.
On ne la choisit plus simplement pour valoriser et transmettre son patrimoine.
On la choisit aussi pour aider et protéger ses enfants à chaque étape de leur vie :
études, 1^{er} logement, projet professionnel...**

Renseignez-vous auprès de votre Caisse régionale ou sur credit-agricole.fr/banque-privée

Le saint-marcellin

Un fromage divin

Source intéressante de calcium, riche en vitamines A et B9, le saint-marcellin a l'avantage d'être faiblement salé. Sa flore lactique au lait cru protège et entretient la flore intestinale.

L'engouement pour le saint-marcellin se répand au XIX^e siècle. Ce petit fromage crémeux au lait de vache tient son nom de son berceau d'origine, le village de Saint-Marcellin en Isère. Il est dans sa plénitude gustative d'avril à septembre.

1 FROMAGE ROYAL

Le saint-marcellin est né il y a plusieurs siècles dans la région Rhône-Alpes. L'histoire raconte que le futur Louis XI en fait la découverte lors d'une partie de chasse dans le Vercors. Seul face à un ours, il est sauvé par deux bûcherons qui lui font goûter le fromage du pays. Un délice qu'il introduira ensuite à la cour royale... Autre surprise, les premiers saint-marcellin étaient fabriqués à l'origine avec du lait de chèvre, avant d'être exclusivement préparés avec le lait des vaches monbéliardes et Holstein.

2 ESPRIT DU TERROIR

Officiellement reconnu IGP depuis 2013, le saint-marcellin est fabriqué sur le territoire de l'Isère, de la Drôme et de la Savoie. Ce fromage à pâte molle se présente sous la forme d'une galette de 65 à 80 mm de diamètre, de 20 à 25 mm d'épaisseur, pesant environ 80 grammes. La pâte est salée sans être égouttée, puis affinée entre dix et vingt-huit jours. Sa croûte est recouverte d'une flore blanche, beige à gris-bleue. Imprégné des saveurs des pâturages locaux, le lait confère à ce fromage ses arômes typiques.




3 SEC OU MOELLEUX

Au goût, la dominante lactique s'accompagne de beaux arômes fruités et d'une note d'amertume. L'affinage permet deux types de saint-marcellin : le sec, plus ferme, respecte la tradition locale et se conserve mieux ; le moelleux offre une texture souple et fondante avec des arômes plus corsés. Cet affinage plus long, qui a fait le succès de la Mère Richard à Lyon, nécessite une bonne maîtrise de la part du fromager. À déguster nature ou avec des fruits, ou encore chaud dans un gratin ou en feilleté.



Louis Latour

DEPUIS 220 ANS, LA MAISON LOUIS LATOUR PERPETUE UNE
TRADITION FAMILIALE D'EXCELLENCE ET DE SAVOIR-FAIRE:
CELLE DES GRANDS VINS DE BOURGOGNE

    /louislatur1797

louislatur.com/220

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION.

Ci dessous :
un bel exemple de cette
cuisine aromatique :
de fines tranches de bœuf,
arrosées d'un filet d'huile
d'olive et de jus de citron
vert, parsemées de
zestes, d'oignons frits,
de cacahuètes concassées,
de menthe et de roquette.



30
MIN



Carpaccio de bœuf

L'art de la cuisine vietnamienne

Vous aimez les compositions colorées, fraîches et parfumées dont le Vietnam a le secret ? Adoptez le nuoc-mâm, variez les textures, suivez les principes du yin et du yang... le dépaysement est dans l'assiette.

Texte **Eve-Marie Zizza-Lalu**

DU RIZ GLUANT À LA PAPAYE VERTE

● Des plats traditionnels

Ils varient d'une région à l'autre, sous l'influence de la Chine, du Cambodge et du Laos voisins. La sauce soja est très présente au Nord, tout comme le riz gluant cultivé dans le delta du fleuve Rouge, un des meilleurs du Vietnam. Dans le centre, l'alimentation est plus salée, héritage de la méthode de conservation ancestrale par le sel. Au Sud, le delta du Mékong offre une multitude de fruits de mer, riz et fruits exotiques comme la papaye verte ou le pitaya. Les plats se font plus tropicaux et plus sucrés.

● Une cuisine philosophe

Le yin et le yang... ce concept phare de la pensée asiatique désigne deux éléments en apparence opposés et pourtant complémentaires, qui peuvent prendre diverses formes. Le yin est associé notamment au « féminin » et à la fraîcheur, le yang au « masculin » et à la chaleur. Dans la cuisine vietnamienne, chaque plat doit mettre en œuvre un équilibre entre l'un et l'autre. Par exemple, si une recette est composée de fruits de mer (yin), il faudra y ajouter du gingembre (yang) pour en relever le goût...

● 5 éléments pour un tout cohérent

Les Vietnamiens respectent aussi la théorie des cinq éléments dans la composition de chaque plat... Ils considèrent qu'une recette doit contenir les cinq goûts et les cinq textures qui titillent nos papilles. L'harmonie culinaire surgit de ce contraste entre le pimenté, l'acide, le sucré, l'amer et le salé. La sensation de plénitude naît du mélange de textures croustillantes, molles, moelleuses, craquantes et soyeuses. Le secret d'un bon plat est une question d'équilibre entre toutes ces composantes...

EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS

1 PRÉPAREZ LES
BOULETTES

2 FAITES-LES CUIRE
AU FOUR

3 FAITES CUIRE
LES VERMICELLES

4 DRESSEZ LA SALADE

Salade de vermicelles de riz et boulettes de porc haché

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 35 MIN

300 g de vermicelles de riz
• 800 g de porc haché
• 1 oignon • 6 cébettes • 1 petit
bouquet de coriandre et de
menthe • 3 carottes • 30 g de
cacahuètes • 3 c. à soupe de
miel • 3 c. à soupe de nuoc-
mâm • 3 c. à soupe de sauce
soja • Sel, poivre.

1 Pelez et émincez
l'oignon et les cébettes.
Mettez-les dans un saladier
avec la viande, la sauce soja,
le nuoc-mâm, le miel, un peu
de sel et de poivre. Mélangez
et formez des boulettes avec
vos mains humides.

2 Préchauffez le four à
180 °C (th. 6). Disposez les
boulettes dans un plat huilé,
enfournez et faites cuire
30 min en les retournant
à mi-cuisson.

3 Faites cuire les
vermicelles à l'eau bouillante,
5 min. Égouttez-les et
rafraîchissez-les. Rincez,
séchez et effeuillez la menthe et
la coriandre. Pelez les carottes
et coupez-les en bâtonnets.

4 Dressez les vermicelles
et les boulettes dans des bols.
Ajoutez les carottes et les
herbes sur le côté. Parsemez
de cacahuètes concassées.
Servez avec une sauce pour
nems ou un mélange de
nuoc-mâm et de sauce soja ■

30
MIN

+ 35
MIN

Les sauces asiatiques
sont faciles à trouver !
Elles sont disponibles
au rayon « cuisine
du monde » en
supermarché ou dans
les magasins bio. Foncez !

EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS**1** FAITES TREMPER
LES CHAMPIGNONS**2** ÉVIDEZ LES
TOMATES**3** PRÉPAREZ LA FARCE**4** FAITES CUIRE AU FOUR

Tomates farcies vietnamiennes

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN**CUISSON 40 MIN REPOS 15 MIN**

6 grosses tomates • 500 g de porc haché (dans l'échine)
• 1 oignon • 3 gousses d'ail
• 3 œufs • 40 g de champignons noirs séchés • 1 botte de ciboule • 2 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe de sauce nuoc-mâm • Huile de tournesol ou d'arachide • Sel, poivre.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites tremper les champignons noirs dans un bol d'eau tiède pendant 15 min. Égouttez-les, épongez-les sur du papier absorbant et hachez-les.

2 Coupez le chapeau des tomates et évidez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère. Pelez et hachez les gousses d'ail et l'oignon. Ciselez la ciboule.

3 Mélangez le porc haché avec l'ail, l'oignon, les champignons, la moitié de la ciboule, les œufs, la sauce soja et le nuoc-mâm. Garnissez les tomates de cette farce et recouvrez-les avec les chapeaux.

4 Déposez-les dans un plat, puis arrosez-les d'un filet d'huile. Enfouez et faites cuire 35 à 40 min. À la sortie du four, parsemez le dessus des tomates farcies du reste de ciboule. Servez avec du riz ■

**30
MIN****+ 55
MIN**

FARCES D'ICI ET D'AILLEURS

Les grands classiques de la cuisine traversent les frontières... La version vietnamienne n'est pas si différente de la nôtre. Avec quelques champignons noirs, un peu de nuoc-mâm et de sauce soja, vous changez de continent.

**EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS****1 FAITES MARINER
LE BŒUF****2 FAITES REVENIR
LES OIGNONS****3 FAITES SAUTER
LE TOUT****4 DRESSEZ ET ASSAISONNEZ**

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
MARINADE 30 MIN
CUISSON 25 MIN

600 à 800 g de bœuf (rumsteck ou tranche) • 2 oignons • 3 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe de fécule de maïs • 3 c. à soupe de xérès (ou de porto) • 1 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à café de sucre • Quelques brins de ciboulette pour la finition • Huile d'arachide.

1 Détaillez le bœuf en fines lamelles. Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le xérès, le sucre, la fécule de maïs et l'huile de sésame. Ajoutez la viande, mélangez et laissez macérer pendant au moins 30 min.

2 Pelez et ciselez les oignons. Faites-les revenir 5 min dans un wok sur feu vif, avec un filet d'huile. Ajoutez un peu d'eau et prolongez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides. Réservez.

3 Faites chauffer un peu d'huile dans le wok. Ajoutez la viande marinée et faites sauter 10 min sur feu vif. Remettez les oignons et prolongez la cuisson 5 min.

4 Dressez la viande dans un plat de service. Parsemez le dessus de ciboulette ciselée et servez avec du riz nature ■

Boeuf aux oignons

**30
MIN****+ 55
MIN**

LIBRE INTERPRÉTATION

Il existe de nombreuses variantes de ce plat qui associe bœuf et riz nature : à la citronnelle, au satay, au gingembre. Jouez avec les herbes, les épices et mitonnez le plat à votre sauce...

**EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS****1 FAITES MARINER
LA VIANDE****2 FAITES CUIRE LES
VERMICELLES****3 FAITES REVENIR
LA VIANDE****4 DRESSEZ ET
ASSAISONNEZ**

Bò hun bœuf et vermicelles

TROP BÒ !

De bò, pour bœuf, et bún, pour vermicelles de riz... Cette star de la cuisine vietnamienne, originaire du Sud, combine fraîcheur, couleurs, saveurs et pouvoir rassasiant.

**30
MIN****+ 2H10****POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN MARINADE 2 H CUISSON 10 MIN**

800 à 900 g de filet de bœuf • 300 g de vermicelles de riz • 1 concombre • 1 grosse carotte • 3 cœurs de laitue (sucrines) • 1 petit bouquet de menthe, de coriandre et de basilic thaï • 50 g de cacahuètes grillées • Huile d'arachide.

POUR LA MARINADE

5 cl de sauce d'huître • 3 c. à soupe de nuoc-mâm • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à café de quatre-épices • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de sucre en poudre.

1 Dans un saladier, mélangez la sauce soja, la sauce d'huître, le nuoc-mâm, le quatre-épices et le sucre. Pelez et ciselez l'oignon et l'ail. Détaillez la viande en fines lamelles. Ajoutez-les dans la marinade. Mélangez et laissez mariner au moins 2 h au frais (dans l'idéal 1 nuit).

2 Faites cuire les vermicelles de riz 5 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rincez-les sous l'eau froide et réservez-les dans une passoire. Rincez et effeuillez les

salades et les herbes. Épluchez et coupez les carottes en rondelles. Coupez le concombre en lamelles.

3 Faites chauffer un filet d'huile dans un wok. Ajoutez la viande et faites revenir 5 min sur feu vif, sans cesser de remuer.

4 Répartissez les vermicelles dans des bols. Ajoutez la viande, les légumes et les herbes. Arrosez de marinade. Parsemez le dessus de cacahuètes concassées et servez aussitôt ■

**EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS****1** PRÉPAREZ LE POISSON
ET LES TOMATES**2** FAITES CUIRE AU FOUR**3** PARSEMEZ DE
CORIANDRE

Merlan à la tomate à la vietnamienne

**20
MIN****+ 20
MIN****POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 20 MIN**

1 gros merlan (ou 2 petits),
préparé par le poissonnier
• 1 grosse boîte de tomates
pelées (400 g) • 1 gros oignon
• 3 gousses d'ail • 1 botte de
coriandre • 3 c. à soupe de
sauce soja • 3 c. à soupe de
nuoc-mâm • 2 c. à soupe
d'huile d'arachide • Piment en
poudre • Sel, poivre.

1 Préchauffez le four
à 180 °C (th. 6). Rincez,
et épongez le poisson,
assaisonnez l'intérieur, puis
glissez-y les tiges du bouquet
de coriandre. Égouttez et
concassez les tomates. Pelez
et hachez l'oignon et l'ail.

2 Huilez un plat à four.
Disposez dans le fond les
tomates, l'ail et l'oignon
hachés, les sauces, quelques
pincées de piment et ½ verre
d'eau. Disposez le poisson
sur le dessus. Enfournez et
faites cuire 20 min.

3 Rincez et essorez les
feuilles de coriandre.
Parsemez-en le dessus du
poisson et servez aussitôt ■

NUOC MIAM !

Le nuoc-mâm est une sauce
à base de poisson fermenté
dans une saumure (15 kg
de sel pour 100 kg d'anchois)
macérée durant douze mois.
C'est le sel de la cuisine
vietnamienne, il est présent
partout. Un goût puissant
auquel on s'habitue vite...

**EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS****1** DÉTAILLEZ LE
POULET**2** SAISISSEZ LES
MORCEAUX**3** FAITES CUIRE
AVEC LA SAUCE

Poulet au gingembre

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 25 MIN

800 à 900 g de blancs et de cuisses de poulet • 3 cm de gingembre frais • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 3 c. à soupe de nuoc-mâm • 3 c. à soupe de caramel liquide • 3 c. à soupe de sauce soja • 15 cl de bouillon de volaille • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Sel, poivre.

1 Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Épluchez et coupez le gingembre en bâtonnets. Désossez et détaillez le poulet en morceaux.

2 Faites chauffer l'huile dans un wok. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les revenir 5 min, sans coloration. Incorporez le poulet et le gingembre, faites sauter 5 min.

3 Versez le caramel, le bouillon, la sauce soja et le nuoc-mâm, prolongez la cuisson 12 à 15 min sur feu vif, jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Servez aussitôt avec du riz nature ■

**30
MIN****+ 25
MIN**

SAVEURS DU SUD

Le gà ram gung ou gà kho gung, (poulet au gingembre) est un plat sucré-salé caractéristique de la cuisine du Sud. La sauce donne lieu à des variantes accueillant parfois la citronnelle ou le piment.

**EN 2 TEMPS
3 MOUVEMENTS****1 FAITES CUIRE
LES VERMICELLES****2 DÉTAILLEZ LES
INGRÉDIENTS****3 HUMIDIFIEZ LES
GALETTES DE RIZ****4 FAÇONNEZ
LES ROULEAUX****45
MIN****+ 5
MIN**

Rouleaux de printemps aux crevettes et au porc

**POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 45 MIN
CUISSON 5 MIN**

12 galettes de riz • 300 g de restes de porc cuit • 12 grosses crevettes cuites • 200 g de vermicelles de riz • 1 petit bouquet de menthe • 1 botte de ciboules • 2 cœurs de laitue (sucrines) • Sel, poivre.

1 Faites cuire les vermicelles de riz 5 min à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les dans une passoire.

2 Décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans l'épaisseur. Détaillez la viande en fines lamelles. Rincez et coupez l'extrémité des ciboules. Lavez, essorez et ciselez les sucrines. Rincez et effeuillez la menthe.

3 Versez de l'eau chaude dans un plat à tarte. Humidifiez la première galette de riz et égouttez-la sur un linge.

4 Déposez un peu de menthe et de salade, du porc et des vermicelles. Faites un premier tour en enfermant la garniture. Rabattez les côtés vers le centre, puis insérez 1 ciboule et 2 demi-crevettes. Roulez la galette jusqu'en haut en serrant bien. Réalisez les autres galettes de la même façon. Servez avec une sauce pour nems ou une sauce cacahuètes ■

UN AIR PRINTANIER

À ne pas confondre avec les rouleaux de printemps chinois, préparés avec des galettes de blé frites à l'huile. Au Vietnam, ils se consomment comme un en-cas léger et frais, en particulier dans la période qui suit le Nouvel An.



Emblématique des nouvelles énergies qui animent Tours, Anne-Gwénolée Tu a ouvert son épicerie bio et locale, Sur la Branche, en novembre dernier.

TOURS

Ça vaut le détour !

Des recettes typiques ? Elles existent, mais sont rares et méconnues. Une identité propre ? Difficile à définir. Symbole de la douceur de vivre, mais aussi de Rabelais et de ses excès gargantuesques, la région a pourtant tous les atouts pour séduire les gourmands.

TEXTE HÉLÈNE PIOT PHOTOS JEAN BLAISE HALL



Poitrine de canard laquée au miel

Recette page 54



POUR LES FAIMS MONSTRES

À moins d'une heure de Paris en TGV, le dépaysement est complet. Belles tables et vignobles accueillants, châteaux de la Loire, pont Wilson tricentenaire (*ci-dessus*) ou art contemporain, Tours offre le parfait combo pour un week-end hors du temps. Créé en 2004 par l'artiste Xavier Veilhan à la demande des commerçants et des riverains du centre-ville, le Monstre (*ci-dessous*) est devenu, en moins de quinze ans, le monument-symbole de Tours. Quelques-unes des adresses les plus gourmandes de la ville lui font face : l'épicerie La Balade gourmande, le restaurant Le QG et l'incontournable charcuterie Hardouin, géant de la rillette tourangelle depuis des décennies.



Qui aime bien, châtie bien. « Le département d'Indre-et-Loire est celui qui compte le plus de restaurants récompensés d'un Bib gourmand au guide Michelin (il y en a 21)... et aucun restaurant 2 ou 3 étoiles. C'est symptomatique. La Touraine est surnommée le petit Paris, mais un Paris qui se serait endormi. Après être resté pendant des siècles un centre du pouvoir, par orgueil ou par erreur, Tours n'a pas su prendre le train de la modernité. «Heureusement, les choses sont enfin en train de changer.» Et vian! L'homme qui parle ainsi est pourtant l'un des plus ardents défenseurs de la gastronomie locale. L'historien Loïc Bienassis, chargé de mission à l'Institut Européen d'Histoire et des Cultures de l'Alimentation (IEHCA) a son bureau à la Villa Rabelais, à Tours. C'est là qu'a été peaufinée l'inscription du Repas gastronomique des Français au patrimoine immatériel de l'humanité par l'Unesco, là qu'est né le projet de faire de Tours l'une des quatre Cités internationales de la gastronomie (avec Lyon, Rungis et Dijon), là, surtout, qu'a été écrit *L'Inventaire du patrimoine culinaire de la région Centre* (éditions Albin Michel). Une bible, qui recense toutes les merveilles locales. Macarons de Cormery, andouillette de Vouvray, rillettes de Tours, rillons de Touraine, poires tapées de Rivarennes, alose de Loire... «Mieux encore qu'un guide touristique, c'est le livre de chevet à dévorer avant de se lancer dans la région. Parce qu'il donne faim!», sourit-il, le regard pétillant derrière ses petites lunettes. Mais s'il l'a supervisé, Loïc peine, comme la plupart des Tourangeaux gourmands, à définir une identité culinaire propre à la région. La faute, paradoxalement, à une incroyable variété d'approvisionnements possibles, dans cette région facilement accessible, à la croisée des grandes routes historiques. Alors va pour un inventaire, non à la Prévert, mais à la Gargantua.



DE L'ESTHÉTIQUE AUX CHÈVRES

Laura Évrard a le sourire. Qu'elle regarde gambader ses 60 chèvres ou qu'elle vende ses fromages dans sa micro-boutique en bord de route, sur la D959 à Charentilly, elle sait qu'elle a choisi la bonne voie. Une voie qui a bien failli la cantonner aux quatre murs d'une cabine d'esthéticienne, la première formation professionnelle suivie avant un virage à 180 degrés en 2015 ! Sa production, située dans l'aire d'appellation sainte-maure de touraine, ne bénéficie pas encore de l'AOP, par choix de la productrice. *« L'AOP a un coût que je préfère pour le moment réserver aux investissements dans ma ferme. »* De l'avis général, ses bûches de chèvre, vendues 3,90 €, valent, elles, largement ce prix !



Le sainte-maure de touraine, un chèvre au paradis

Ce recensement, c'est par le sainte-maure de touraine qu'on pourrait le commencer. Une star internationale adulée par les quatre affineurs qui officient aux halles de Tours. Et pas des moindres : France Fromage (le pionnier), le Meilleur ouvrier de France Rodolphe Le Meunier, le Nantais Pascal Beillevaire... et **Thierry Cartereau** (ci-dessus), qui tient son stand depuis 18 ans. Le bâtisseur de la **Montagne aux Fromages** est tombé dans la baratte dès l'enfance avec *« deux grands-mères qui faisaient du fromage : de chèvre côté maternel, de vache côté paternel »*. Expert souvent sollicité, il prend toujours plaisir à raconter pour la énième fois, d'une voix de crooner, ce qui rend le sainte-maure à nul autre pareil : *« un cylindre tronconique, caractérisé par la paille de seigle pyrogravée au nom du producteur qui le traverse et le consolide, affiné dix jours minimum et frotté au sel cendré »*. Mais surtout, impossible pour lui de laisser repartir un client inexpérimenté sans quelques conseils de dégustation : *« Commencez bien par la plus grosse extrémité : c'est la plus crémeuse. Vous finirez par le côté sec, dont la texture ne changera plus beaucoup au fil des jours. »* Enfin... si le fromage survit aux gourmands durant tout ce temps. Ce qui, compte tenu de sa qualité, est loin d'être certain !



LA BELLE HISTOIRE DE LABEL ÉCHOPPE

Douze amis réunis par le désir de bien se nourrir, un bureau de Poste laissé vacant, l'envie de faire « chacun sa part » pour la planète : voilà pourquoi Carine (à gauche) a créé cette épicerie-café-médiathèque à Rochecorbon. Les copains comme Ahlam (à droite) viennent souvent passer une tête, et les nouveaux venus se sentent comme chez eux.

Ragondin et cacao

En sortant des halles, c'est vers la **Balade gourmande**, 300 mètres plus loin, qu'il faut se diriger. Sur la place du Grand Marché, face au Monstre de 4 mètres de haut, cette épicerie est une caverne d'Ali Baba locale. Tout ce qui se cuisine de bon à 70 kilomètres à la ronde se trouve ici ! Que vous tombiez ce jour-là sur **Laurent Meudic** ou sur **François Bonhomme**, ►



BELLES CAVES ET BONNES BOUTEILLES

Qu'un vent de fraîcheur souffle dans un bistrot baptisé Les Belles Caves, quoi de plus normal ? Depuis septembre, l'arrivée aux côtés du sommelier David Fontaine de la chef Pauline Unger (*ci-dessus*), passée par Les Linottes à Tours, mais aussi par l'Hôtel du Palais à Biarritz et Le Bristol avec Éric Frechon, renouvelle le succès de ce formidable restaurant-bar à vins. Fort de son magasin attenant, l'un des six que compte le réseau des Belles Caves, l'établissement ne propose pas moins de 1200 vins, dont 40 servis au verre. Dès ce printemps, les places devraient s'arracher sur la toute nouvelle terrasse jouxtant le Centre de création contemporaine Olivier Debré. Le vin, Vincent Raffault (*ci-dessous*), né dans l'une des plus célèbres familles vigneronnes de Chinon, ne s'en est éloigné que pour mieux s'intéresser au pain, ou plutôt aux céréales. Chaque semaine, il livre les meilleures adresses tourangelles, comme l'épicerie Sur la Branche, en farine de sarrasin, lentilles, seigle, blé, petit ou grand épeautre.



+1H10

30 MIN

Crème de champignons,
poulet rôti et parmesan

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 10

Recette de Pauline Unger, restaurant Les Belles Caves à Tours.

ASSEZ FACILE

1,5 kg de champignons de Paris • 300 g de pleurotes • 1 oignon blanc • 50 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 30 cl de bouillon de volaille • 1 poignée de croûtons • Sel fin et poivre de Madagascar.

POUR LE POULET • 2 cuisses de poulet fermier • 5 cl d'huile de tournesol • 3 échalotes • Sel fin et poivre du moulin.

POUR LES CHIPS • 150 g de parmesan râpé.

● **La crème de champignons.** Lavez les champignons de Paris, coupez-les en 4. Épluchez et émincez finement l'oignon. Dans une cocotte, faites suer les oignons avec un peu de beurre. Salez et laissez cuire 2-3 min. Ajoutez les champignons et le bouillon de volaille. Portez à ébullition. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant 15 min, puis ajoutez la crème liquide. Mélangez et portez de nouveau à ébullition. Mixez pour obtenir une préparation homogène et fluide.

● Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6). Déposez les cuisses de poulet dans un plat allant au four, avec les échalotes non épluchées, mais coupées en 2. Arrosez le tout avec un peu d'huile, salez et poivrez. Enfourez 30 min.

Laissez tiédir. Décollez délicatement la peau et effilochez la chair du poulet. Réservez. Faites chauffer la peau du poulet au four pour la rendre croustillante.

● Lavez les pleurotes, faites-les sauter 3 min au beurre.

● Répartissez le parmesan râpé sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourez 5 min à 180 °C (th. 6). Laissez refroidir. Cassez cette chips en gros copeaux.

● Versez la crème de champignons dans des assiettes creuses, ajoutez un peu de volaille effilochée, quelques pleurotes sautés, des croûtons, la peau croustillante, et servez avec les chips de parmesan ■



Cromesquis de cochon

+6
MIN

15
MIN

Recette de Vincent Sableaux, restaurant le QG à Tours.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 6 MIN

FACILE

**1 beau morceau de pâté de tête (350 g) • 3 œufs battus • Farine
• Chapelure • Bain d'huile de friture.**

- Taillez le pâté en cubes de 2 cm puis réservez 10 min au congélateur. Panéz ces cubes en les roulant d'abord dans la farine (retirez l'excédent), puis dans l'œuf battu et pour terminer dans la chapelure. Ils doivent être enrobés de manière uniforme. Réservez au frais.
- Plongez les cubes panés dans un bain d'huile à 170 °C pendant 4 min. Égouttez. Juste avant de servir, plongez-les une deuxième fois dans l'huile bouillante pour obtenir une belle couleur dorée.
- Afin de mettre en valeur le moelleux des cromesquis, servez-les avec une salade acidulée et moutardée, des pickles... ■

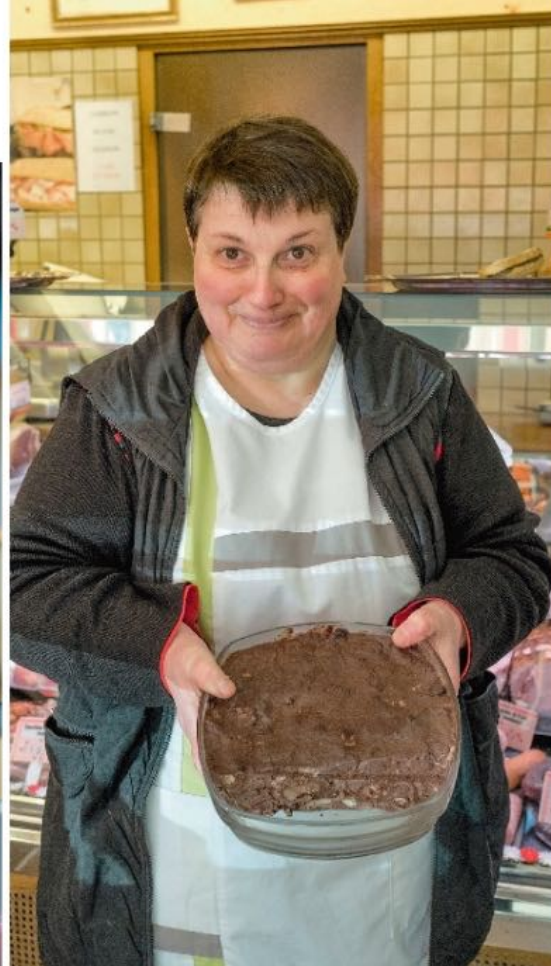


CANAILLE ET COCHONNAILLES

Est-ce l'héritage de Rabelais ? La cuisine canaille connaît à Tours un engouement jamais démenti. Qu'il s'agisse des savoureux cromesquis proposés par Thierry Pradeilles (*ci-dessus*) et par le chef Vincent Sableaux au QG, ou bien des abats mitonnés Chez Gaster, restaurant fondé cet automne près du théâtre et ouvert le dimanche et le lundi (une aubaine), le succès est au rendez-vous.

Et quelle plus belle rime à « canaille » que « cochonnailles » ? Rillettes, rillons, charbonnée, quiche, pâté tourangeau... Mis à part la beuchelle (*lire p. 57*), toutes les recettes carnées du coin mettent le porc à l'honneur. Pour les rillons, c'est à Sylvain Drouault qu'il faut s'adresser. Présent depuis longtemps à Veigné et sur les marchés de Tours, il vient d'ouvrir un magasin en centre-ville, avenue de Grammont. Ses rillons, dûment rissolés avant de cuire près de trois heures dans le saindoux, remportent régulièrement suffrages et médailles.





prévoyez de prendre votre temps: pour peu que vous les interrogiez sur les spécialités locales, ces deux-là sont intarissables. Ici, côté cave, aucun champagne mais des vouvrais incroyables. Sur les étagères, pas de rillettes du Mans (produites à 100 kilomètres d'ici, autant dire à l'étranger), uniquement celles de Tours, moins grasses et plus sombres en raison de leur mode de cuisson: la viande est d'abord rissolée avant d'être lentement cuite à découvert, et non à l'étouffée. Des produits parfois surprenants, tels cette terrine de ragondin, ces rillettes de chèvre (l'animal, pas le fromage) ou cette verrine de silure fumé à la crème d'aneth. À peine quelques incursions dans le Poitou ou l'Anjou voisins sont-elles tolérées. Seule mais très notable exception: un coin chocolat ahurissant, réunissant uniquement les tablettes des rares chocolatiers dans le monde qui travaillent « *bean to bar* », de la sélection des fèves de cacao à la réalisation du chocolat de couverture. Une entorse à la règle locavore que l'on pardonne aisément en apprenant que Laurent Meudic connaît non seulement chacun des artisans, mais également bon nombre des producteurs de fèves eux-mêmes.

Viens vivre dans mon épicerie

Cette attention maniaque apportée à l'origine des produits est le point commun à toutes les belles initiatives nées récemment dans la région. « À ce niveau-là, ça confine au militantisme! », confirme en rigolant Carine Kermabon. Avec Olivier Dohin et dix autres copains, elle est à l'origine de **Label Échoppe** à Rochecorbon, à 7 kilomètres de Tours. Installée cet hiver dans les locaux que la Poste venait de désertir, cette épicerie-café-médiathèque est avant tout un lieu de vie. « Les parents viennent y boire un café le matin après avoir déposé leurs enfants à l'école, les administrés s'arrêtent sur le chemin de la mairie, les élèves se posent au comptoir pour prendre un goûter et le dimanche, on fait la fête autour de six huîtres et un verre de blanc, pour 7 euros! », résume-t-elle. Café, jus et gâteaux maison (hibiscus-citron, chocolat blanc-piment d'Espelette...)

CONCOURS DE RILLETES

Qui fait les meilleures rillettes de Tours? David Fontaine, au restaurant Les Belles Caves, conseille celles de Bruno Goulay, rue des Remparts. Laurent Meudic, à l'épicerie La Balade Gourmande, penche pour celles de Patrick Bourreau, rue de la Fuye. Les vignerons Peter et Juliette Hahn, à Vouvray, ne jurent que par celles de Monsieur et Madame Bergère (*ci-dessus*), à Vernou sur Brenne. Des experts qui réussissent aussi à merveille la charbonnée, terrine de boudin noir avec morceaux à laisser fondre sur des pommes de terre vapeur ou des pâtes fraîches. Quant à la tarte tourangelle (*ci-dessous*), c'est une recette à faire fuir les ascètes: rillettes, rillons, sainte-maure de touraine, le tout nappé d'appareil à quiche. Eh bien croyez-le ou non, cuisiné par Madame Bergère, c'est un miracle de moelleuse légèreté!





UNE GUINGUETTE SUR LA LOIRE

Plus que quelques semaines à patienter ! En juin, comme chaque été, le pêcheur Romain Gadais ouvrira pour trois mois son restaurant La Cabane à Matelot. Le matin en bateau, au service le temps des repas, l'après-midi à la compta : des journées ultra-chargées qui lui font laisser les fourneaux au jeune chef Ambroise Voreux, vu dans Top Chef en 2015. Au menu : des poissons de Loire bien sûr. Friture d'ablettes et de goujons, carpaccio de carpe, silure grillé, fish and chips de mulot et même burger de Loire, le poisson est décliné sous toutes ses formes. Mieux vaut réserver : la jolie terrasse est vite prise d'assaut aux beaux jours.



sont vendus 1 €. Si le magasin n'est pas officiellement bio ou locavore, « 80 % de nos produits le sont, y compris la droguerie et les cosmétiques ». Le week-end, il accueille concerts, lectures, dégustations... Les Rochecorbonnais adorent. Tout comme les Tourangeaux ont adopté **Court-Circuit** dès son ouverture en juin 2016, place de la Victoire. Ce « *café branché sur la vie locale* » repose sur un principe de self-service : que vous mangiez peu ou beaucoup, la première assiette que vous remplissez (d'une cuisine à 80 % locale) vaut 12,50 €. Si vous souhaitez vous resservir, c'est vous qui fixez le prix de votre gourmandise. Et là aussi, conférences, vernissages et ateliers-rencontres se succèdent. De l'autre côté de la place, Sur la Branche, ouvert en novembre par **Anne-Gwénolée Tu**, ex-responsable d'une Ruche qui dit oui, relève du même esprit. Comme Court-Circuit et Label Échoppe, cette épicerie de produits bio vendus en vrac pousse le détail jusqu'à n'avoir que du mobilier recyclé. Et comme eux, elle est née d'un financement participatif. Vous avez dit « air du temps » ?



Pêche miraculeuse

« File et vire », « T'occupe pas », « Gagne ta croûte ». Directif, **Romain Gadais** ? Non, plutôt enjoué et persévérant. C'est surtout à lui-même que s'adressent ces injonctions, qui sont les noms de ses trois bateaux. Depuis sa flotte, le jeune pêcheur règne sur 34 kilomètres de Loire, entre Tours et Saumur. Installé en juillet 2014, il pêche au filet les aloses, ►

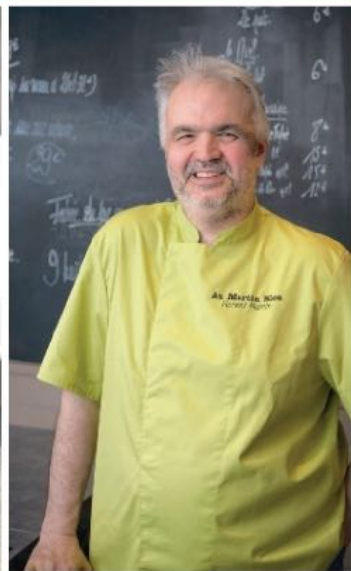


Silure en bouillabaisse, pommes de terre au safran

SITÔT PÊCHÉ, SITÔT MANGÉ

Pêcher, c'est bien, transformer, c'est mieux ! À peine débarqué sur la rive, Romain Gadais se dirige vers son atelier avec sa prise du jour. Lever les filets est une chose mais « sur un silure de 30 kilos, cela ne représente que 7 à 8 kilos en moyenne ». Le reste est cuisiné et émietté pour finir en conserves, vendues sur place et dans les bonnes épiceries de la région. Parmi les sept recettes proposées, celles au colombo et citron, ou au chinon rouge et pleurotes (cultivés en grottes troglodytiques à Cinq-Mars-la-Pile) remportent le plus gros succès.

À Tours, le chef Florent Martin (*ci-dessous*) s'est, lui aussi, fait une spécialité de ces poissons de Loire dont il raffole. Il glisse des rillettes sous la peau des sandres pour les attendrir, offre aux aloses un bouquet d'orties ou d'oseille, cuisine le silure, cru ou cuit, à toutes les sauces. Gardez quand même de la place pour ses gratins de fruits (*ci-dessous*), ils sont excellents aussi.



POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 1 H 20

Recette de Florent Martin, restaurant Au Martin Bleu à Tours.

ASSEZ FACILE

4 filets de silure • 200 g de poissons de Loire : brème, chevesne... • 1 oignon • 2 carottes • 2 gousses d'ail • 2 tomates • 2 branches de céleri • le vert d'1 poireau • 600 g de pommes de terre charlotte • 5 cl de pastis • 1 l de bouillon de légumes • 2 g de safran en poudre • 1 bouquet garni • Persil • 4 c. à s. d'huile d'olive • Croûtons et aioli (*voir recette sur régal.fr*).

- Coupez les filets de silure en morceaux, réservez-les au frais. Faites de même avec les autres poissons de Loire.
- Épluchez et émincez tous les légumes. Dans un faitout, faites suer les légumes dans 2 c. à soupe d'huile d'olive en mélangeant, puis ajoutez les morceaux de poisson de Loire. Laissez cuire quelques minutes. Flambez au pastis. Recouvrez d'eau, ajoutez un bouquet garni, et laissez cuire 45 min. À la fin de la cuisson, ajoutez le safran. Mixez le tout et filtrez. Réservez. Faites cuire les pommes de terre dans un bouillon de légumes safrané.
- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Assaisonnez les filets de silure, puis faites-les colorer dans une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Terminez la cuisson au four pendant 5 min. Servez-les avec les pommes de terre et le bouillon de poissons. Décorez avec un peu de persil haché, et dégustez bien chaud avec des croûtons à l'aioli ■

BON POIDS Le chef Florent Martin n'indique jamais de proportions car « les recettes sont des histoires : à chacun de les interpréter à sa façon ». Les proportions indiquées ici sont donc celles de la rédaction de *Régal*. Libre à vous de les modifier pour écrire votre propre histoire...



Poitrine de canard laquée au miel

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN MARINADE 30 MIN

CUISSON 15 MIN

Recette de Vincent Simon, restaurant
Vincent Cuisinier de Campagne à Ingrandes.

DÉLICAT

2 magrets de canard • 3 gousses d'ail • 2 branches
de céleri • 6 c à soupe de miel • Thym • Sel, poivre.

● Sortez les magrets du réfrigérateur 1 h avant la cuisson.

● Préchauffez votre four à 200 °C [th.6/7]. Hachez finement le céleri et l'ail, émiettez le thym. Frottez les magrets avec ce mélange. Laissez mariner 30 min dans un plat à four. Salez, poivrez, puis enfournez côté peau 5 min. Sortez les magrets, badigeonnez-les de miel à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourez-les 5 min puis badigeonnez-les à nouveau et enfourez-les encore 5 min.

● Laissez reposer la viande sous une feuille de papier alu. Récupérez le jus de cuisson et fouettez-le avec 10 cl d'eau pour le détendre. Rectifiez l'assaisonnement de cette sauce. Servez avec une purée de vitelottes et des légumes de saison étuvés au beurre fermier ■

AU RESTAURANT Vincent Simon cuit le canard entier et tranche les magrets juste avant de servir. Il utilise le miel des forêts de Gizeux, avoisinante. Sa suggestion : changer souvent de miel suivant les récoltes.



LE BON GOÛT DU LOCAVORE : UNE HISTOIRE BELGE

« Vous avez pris la peine de venir jusqu'à nous, ce n'est pas pour manger la même chose qu'ailleurs. » L'assertion est lumineuse, comme le sourire de son auteur, le chef belge Vincent Simon (à gauche). Basé à Ingrandes, à une quarantaine de kilomètres de Tours, son restaurant, clairement nommé « Vincent Cuisinier de Campagne », propose un menu bio et « zéro kilomètre ». Au programme : les volailles (*ci-dessus*) que son fils Gabriel élève derrière la maison, le vin des vignes plantées à quelques mètres, les fruits et les légumes du potager familial. Prochaine étape : le pain qu'Élisa, la sœur de Gabriel, envisage de fabriquer avec les céréales qu'elle cultivera, le moulin solaire et la boulangerie qu'elle rêve de mettre sur pied.

brèmes, chevesnes, mulot et silures qui remontent le fleuve. Tout son art consiste à savoir où poser ses filets : « Dans le courant, on n'attrape que de la boue et des branches, mais trop à l'écart, on ne prend rien. Or ça change tout le temps, puisque les bancs de sable se déplacent dès que le niveau de l'eau monte ou baisse de 10 cm. » Le pêcheur-restaurateur en profite pour couler à pic une idée reçue : « Non, les poissons de fleuve ne peuvent pas sentir la vase. Pour une raison simple : grâce au courant, il n'y en a pas ! »

Picoti, picota, les poules d'ici et pas de là-bas

Non loin de là, sur la rive nord, la famille Simon, elle, veille sur toutes sortes de gallinacées. Magie de l'expatriation : cette famille belge figure parmi les plus ardents défenseurs du terroir local. Lassés de leur vie de restaurateurs à Liège, Vincent, Olivia et Gabriel ont posé leurs valises en Touraine à l'été 2012. En 2013, les parents ouvraient leur restaurant (*voir ci-dessus*). Cette année, le fils, 23 ans, se lance dans l'élevage avicole en créant l'entreprise **Des Poules et des Vignes** à Bourgueil. Son objectif : sauvegarder et relancer des races anciennes telles que gélines de Touraine, poules de Gournay ou lapins-chèvres. « En travaillant l'élevage du poussinage à la transformation, et en laissant les volailles picorer librement dans nos vignes, ce qui évite le désherbage, je veux prouver que cette activité, décriée en raison de la pollution supposée qu'elle suscite, peut encore être parfaitement propre et viable », explique Gabriel. À peine lancé, son pari est déjà gagné : les commandes se bousculent.



UN CUISINIER BIEN ENRACINÉ

Dans cette région dont l'autre nom est « le jardin de la France », les chefs ont souvent leur propre potager. Au restaurant Saint-Honoré, Benoît Pasquier (ci-dessus) en a fait un hobby quotidien. Tout le temps qu'il ne passe pas en cuisine, il le consacre à ses parcelles en bord de Loire. « Selon les saisons, elles me fournissent 60 à 80% de mes besoins en végétaux. En ce moment, c'est la pleine saison pour mes 200 pieds de fraises. Suivront les trois pêcheurs, les cassissiers... J'en profite pour faire mes vinaigres, mon ratafia... Les clients adorent, et moi aussi. »



Canette au vinaigre à l'orange, endive braisée

+1H15

1H

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 1 H CUISSON 1 H 15 REPOS 2 H

Recette de Benoît Pasquier, restaurant Saint-Honoré à Tours.

DÉLICAT

4 filets de canette • 500 g de pommes de terre • 4 endives de Touraine • 500 g de petits pois écossés • 15 cl de fond de veau lié à la féculé • Huile de tournesol • ½ citron bio • 1 c. à café de miel • 1 noisette de beurre • 1 c. à soupe de vinaigre à l'orange (voir *Atelier Régál* p. 106).

- Faites cuire les endives dans une eau citronnée pendant 30 min. Égouttez-les la tête en bas pendant 2 h.
- Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).
- Préparez les galettes de pommes de terre (voir *Atelier Régál* p. 106).
- Faites cuire les petits pois 3 min dans de l'eau salée, puis plongez-les dans l'eau froide pour garder leur couleur.
- Poêlez les filets de canette 1 min côté peau. Retournez-les pour les colorer côté chair. Déposez-les sur une plaque et enfournez 8-9 min, avec les galettes de pommes de terre. Salez la viande 2 min avant la fin de la cuisson.
- Faites colorer 2 min les endives à la poêle avec le miel et une noisette de beurre. Ajoutez les petits pois et laissez cuire encore 2 min.
- **La sauce :** Portez le fond de veau lié à ébullition avec 1 c. à soupe de vinaigre à l'orange.
- Servez les filets de canette bien chauds avec les accompagnements et un peu de sauce ■

AU RESTAURANT Benoît Pasquier remplace les galettes de pomme de terre par une fleur en chips translucide.



LE BARJU, PAS BARJO

Dût sa réelle modestie en souffrir, Julien Perrodin (*ci-dessous*) est considéré par beaucoup ici comme l'un des chefs de file du bien-manger tourangeau, à tous les sens du terme : bien pour le plaisir, bien pour l'économie locale, bien pour la planète. Fou de poissons, qu'il va chercher deux fois par semaine, de nuit, en Bretagne, le chef du Barju (abréviation de « Bar à Julien ») se tourne volontiers vers des produits plus locaux pour cuisiner les spécialités comme la beuchelle (*ci-contre*).

Oyez, oyez, amants de la dive bouteille...

Blanc, rouge et rosé, sec, moelleux et pétillant : en matière de vin, la Touraine produit tous les styles. Mais alors par où commencer ? En ce qui concerne le blanc, **Peter Hahn** (*à gauche*) n'a pas choisi : il laisse la nature décider à sa place. Au Clos de la Meslerie, à Vouvray, cet Américain cultive le chenin bio en prévenant d'emblée : « *Si vous cherchez une bouteille identique tous les ans, ça existe, mais pas ici.* » C'est donc la météo qui décide comment sera la cuvée : effervescente en 2014, moelleuse en 2015, tendre en 2016...

Toute autre est l'histoire de **Pierre Gauthier** (*au centre*) au domaine du Bel Air, en appellation bourgueil. Si lui aussi laisse parler la nature - il travaille en bio depuis près de vingt ans -, il propose pas moins de cinq cuvées de cabernet franc. De Jours de Soif, « *qu'il vaut mieux remonter de la cave deux par deux* », conseille-t-il en rigolant, au Clos Nouveau, proposé chez Taillevent ou Robuchon, le panel est vaste.

Le choix sera plus restreint chez **Rémi Cosson** (*à droite*). Mais la découverte restera passionnante : avez-vous déjà goûté un touraine noble joué ? Cette micro AOC, qui compte 5 producteurs et 37 hectares en tout, produit des rosés accessibles, secs, aromatiques et frais, parfaits pour l'été.

En cas d'hésitation, le plus simple sera évidemment de faire appel aux bons cavistes, qui ne manquent pas à Tours. Notre suggestion : les excellents conseils de **Patrick Grellet** (*en haut à droite*), à la **Cav' par Trois**. Avant de vous indiquer une bouteille, cet homme-là saura commencer par vous donner toutes les infos nécessaires à un choix éclairé, ce qui est déjà bien. Rabelais ne disait-il pas que, comme la dive bouteille, « *le savoir hydrate et nourrit* » ? ■



La beuchelle tourangelle



+ 1H 20

40
MIN

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 1 H REPOS 20 MIN

Recette du chef Julien Perrodin, restaurant le Barju à Tours.

DÉLICAT

300 g de ris de veau • 1 rognon de veau • 500 g de pleurotes • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 30 cl de jus de veau • 25 cl de crème fraîche épaisse • 5 cl de lait, quelques tiges de ciboulette • 5 cl de porto blanc • 5 cl de marc de vin • 250 g de beurre • 1 pâte feuilletée • 1 œuf • 1 c. à café d'huile de pépins de raisin • Sel.

● Faites blanchir les ris de veau : dans une casserole, portez à ébullition les ris de veau dans le lait avec une pincée de sel. Épluchez-les encore chauds. Couvrez-les d'un torchon propre ou d'une assiette et posez un poids important par-dessus pendant 20 min.

● **La sauce :** Lavez et épluchez les pleurotes. Faites-les revenir dans une poêle avec une noisette de beurre. Flambez au marc de vin, puis mouillez au porto. Laissez réduire quelques instants, puis ajoutez le jus de veau. Faites réduire la sauce de moitié. Ajoutez la crème fraîche, et laissez épaissir. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût. Réservez au chaud.

● Dans une poêle chaude, faites dorer les ris de veau pour obtenir une belle couleur homogène. Terminez leur cuisson dans la sauce aux champignons encore chaude. Réservez.

● Préchauffez votre four à 190 °C (th. 6/7). Découpez la pâte feuilletée

en carrés de 10 cm de côté.

Badigeonnez-les d'œuf battu à l'aide d'un pinceau alimentaire.

Enfournez les morceaux de pâte feuilletée pendant 15 min. Ouvrez chaque carré de pâte feuilletée en deux dans l'épaisseur.

● Dégraissez le rognon de veau, et coupez-le en tranches d'un demi-centimètre. Faites-les cuire à l'unilatérale dans un beurre noisette (*voir Atelier Régali p. 106*) avec l'ail et la ciboulette hachés. Salez, poivrez.

● Le dressage : disposez chaque ris de veau entre deux carrés de feuilletage. Accompagnez de rognons et de sauce aux champignons ■

Fontainebleau et poires pochées au vin de Touraine



Recette du restaurant Chez Gaster à Tours, à retrouver sur regal.fr

MARS AVRIL 2018 **RÉGAL N° 82** www.regal.fr



TOURS DES DOUCEURS

Ici, on les appelle « pourlècherie tourangelles ». L'expression désigne toutes les douceurs locales, y compris les plus surprenantes, comme les macarons de Cormery de Pascal Debaud, en forme de nombril de moine (si, si), ou le... nougat. À Tours, c'est le nom d'un gâteau meringué aux fruits confits et aux amandes. L'un des meilleurs est dû à la patte experte de Jérôme Reboussin. On peut le savourer à la très belle boulangerie Aux Blés de Demain, à Veigné, où il a rejoint Philippe Comte et Marc-Antoine Bosquet (*ci-dessous*) ou au marché de Tours. C'est aussi au marché qu'il faut (re)découvrir les fouées et fouaces chères à Rabelais : des pains sucrés ou salés, destinés à accompagner rillettes ou sainte-maure. Suivez l'interminable file d'attente : elle vous mènera tout droit au triporteur de Dominique Briquet, dont la remorque est un four à bois ! Profitez-en pour goûter ses tartes aux pommes vigneronnes (*ci-dessus*) : aucune autre ne les surpasse.



POIRES TAPÉES DE REINE À RIVARENNES

C'est dans une cave troglodytique de Rivarennes qu'il faut se rendre pour découvrir un dernier délice : les poires tapées. Là, dans d'immenses fours à pain, Christine Hérin et son compagnon, Sébastien, travaillent comme au Moyen Âge. Épluchage des fruits, répartition sur des claies en bois, flambée maximale, nettoyage des braises et enfournement se succèdent jusqu'à ce que les fruits aient la consistance parfaite pour être « tapés », pressés et séchés. Ils sont ensuite incorporés à de délicieuses conserves maison ou vendus tels quels pour être réhydratés dans du vin rouge ou blanc moelleux, du thé ou un bouillon. Un petit goût de Touraine qui s'appelle reviens...



TOUTES NOS ADRESSES PAGE 128

26 / 27 MAI 2018

Viti Loire TOURS

CITÉ INTERNATIONALE DE LA
GASTRONOMIE EN VAL DE LOIRE

vituloire.tours.fr

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. »

**MANGEZ
LIFE,
MANGEZ
MIEUX**

MAI JUIN 2018 **RÉGAL N° 83** www.regal.fr

PRIMEURS LES LÉGUMES D'ABORD!

LES VOICI, LES VOILÀ, SORTANT DE TERRE DANS UN BRUISSEMENT DE FANES, TOUT ENVELOPPÉS DE FRAÎCHEUR, SENTANT BON LA NATURE ET CROQUANT SOUS LA DENT, LES LÉGUMES PRIMEURS SONT DE RETOUR! CRUS, CUITS, SAUTÉS, RÔTIS, COMPOTÉS...
DONNEZ-LEUR LE RÔLE-TITRE, C'EST LEUR MEILLEURE SAISON.

RECETTES, RÉALISATION ET STYLISME **MARION CHATELAIN** PHOTOS **DELPHINE CONSTANTINI**
ACCORDS METS-VINS **MARIE-DOMINIQUE BRADFORD**
MERCI À **AURÉLIA** POUR SA PARTICIPATION

Fan(e)s de légumes!

Les primeurs sont à croquer... jusqu'à leurs fanes, riches en fibres, excellentes sources de vitamines, de minéraux, et bourrées d'antioxydants. On peut les cuisiner à la poêle, en gratins, et même les glisser dans des gaspachos ou smoothies « green ».

MIAM

Confits au four :
une des manières les plus
simples de goûter toute la
saveur des légumes. À marier
avec des œufs pochés ou
mollets, cuits 5 min à l'eau
bouillante pour un
apport protéiné.

Malin

Une fois épluchés,
plongez vos arti-
chauts dans un bain
d'eau citronnée pour
les empêcher de
noircir.

Fraîcheur

Conservez les asperges au
réfrigérateur, en bottes dans
un linge humide, pointes vers
le haut, 2 à 3 jours maximum
dans le bac à légumes.
Attendez le moins possible
pour en profiter pleinement !

Légumes rôtis à la vanille

Recette page 69

POUR 8 RÖSTIS. PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 25-30 MIN

FACILE

4 petites pommes de terre • 2 carottes
• 1 courgette moyenne • 2 œufs • 3 c. à
soupe de farine • 1 c. à soupe de curry
• Fleur de sel et poivre du moulin.

ACCOMPAGNEMENT • 2 belles tomates
parfumées • Quelques feuilles de salade
• 1 oignon rouge • 1 fromage frais type
Petit Billy • Quelques feuilles de
coriandre • Quelques brins de ciboulette
• Un mix de graines • Huile d'olive.

• lavez, puis râpez les pommes de
terre, les carottes et la courgette.

Mettez-les dans du papier absorbant
et pressez pour ôter le maximum
d'humidité. Placez-les dans un
saladier, puis ajoutez les œufs,
la farine et le curry. Poivrez et salez
selon votre goût.

• Façonnez une galette, puis faites-la
cuire dans un peu d'huile 7 à 8 min
environ de chaque côté. Répétez
l'opération en cuisant plusieurs
galettes en même temps.

• Ciselez finement les herbes.
Détendez le fromage frais à l'aide

d'une fourchette avec 2 c. à soupe
d'huile d'olive, puis incorporez
les herbes. Prélevez une cuillerée
du mélange pour former une
boule et l'aplatir. Réalisez 4
«steaks» épais de fromage frais,
puis saupoudrez chacun d'un peu
de graines et réservez-les au frais.

• Détaillez les tomates et l'oignon
en fines rondelles. Composez
vos röstis avec les tomates, la
salade, les disques de fromage
et l'oignon émincé ■

*Chauds
ou tièdes ?*

Dégustez vos röstis
nature encore chauds
juste après cuisson
ou laissez-les tiédir
un peu avant de
les préparer comme
un burger.

Röstis veggie

+ 25
MIN

25
MIN

BELLE PEAU

La peau des légumes
primeurs est tendre et fine.
Elle concentre aussi les
vitamines. Conservez-la ou
grattez-la légèrement, à
condition de choisir l'option
bio bien sûr !



Un prosecco di Valdobbiadene
servi bien frais.

TOUR DE MAIN

Vous pouvez battre les blancs en neige avant de les incorporer au sel afin d'obtenir une texture encore plus homogène. Mais surtout, choisissez un gros sel de qualité.

Navets farcis en croûte de sel

Cassons la croûte

Cette cuisson en croûte de sel marche, avec ou sans farce, pour tous les légumes racines : les betteraves, les radis, les pommes de terre, les navets boule d'or, etc.



Un beajolais-villages, léger et finement poivré.

+1H10

45 MIN

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1 H REPOS 10 MIN

ASSEZ FACILE

2 ou 3 bottes de navets fanes (une douzaine environ de beaux navets)
• 1,2 à 1,5 kg de gros sel • 6 blancs d'œufs
• 4 c. à soupe de farine • 1 botte de thym
• 1 botte de romarin • Huile d'olive.

POUR LA FARCE • 150 à 180 g de chair à saucisse (ou farce de viande) • Cumin en poudre • Quelques branches de persil.

LA FARCE • Ciselez très finement le persil. Mélangez la farce avec le persil et 2 c. à café de cumin.

• Brossez légèrement les navets, puis

rincez-les sous l'eau. Coupez chacun en deux, puis creusez l'intérieur à l'aide de la pointe d'un couteau. Placez un peu de farce au cœur de chacun. Refermez-les.

• Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Émiettez le thym et le romarin. Battez vivement les blancs d'œufs pour les faire blanchir légèrement, puis mélangez-les avec le sel, la farine et les herbes. Brassez le tout pendant 1 min avec une spatule jusqu'à obtenir une texture homogène.

• Répartissez la moitié de cette préparation dans un plat. Déposez les légumes dessus, puis enrobez-les du reste de sel. Pressez bien le sel contre les légumes. Placez la plaque au milieu du four et laissez cuire 1 h.
• Laissez reposer les navets pendant une dizaine de minutes. Cassez ensuite délicatement les croûtes de sel et retirez les légumes. Éliminez les résidus de sel à l'aide d'un pinceau, puis dégustez ces navets avec un filet d'huile d'olive ■

Veggie saignant!

Traitez les légumes comme un steak. Imprégnez-les des parfums de la marinade, et marquez-les au gril pour fixer les saveurs.

Pratique

Pour éplucher une grenade, découpez un chapeau en haut et en bas, faites 4 entailles verticales et plongez le fruit dans un bol d'eau. Les graines partiront plus facilement. Ôtez bien toutes les petites peaux blanches qui sont amères.

Cuisson au choix

Sous le gril du four, dans une poêle ou au barbecue... à vous de choisir le mode de grillade selon l'envie et la météo!



POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN MARINADE 2 À 3 H CUISSON 30 MIN**ASSEZ FACILE**

2 cœurs de laitue • 2 courgettes
• 4 petits poireaux • 3 tranches épaisses
de poitrine fumée.

POUR LA MARINADE • 1 tronçon de
gingembre de 3-4 cm • 10 c. à soupe
de sauce soja • 6 c. à soupe de miel
parfumé • 3 c. à soupe de thym frais
• 3 c. à soupe de romarin (frais de
préférence) • 6 à 7 pincées de piment
de Cayenne.

ACCOMPAGNEMENT • 1 grand verre
de graines de sarrasin • 1 botte de
ciboulette • 1 grenade (ou 100 g de
cranberries) • Vinaigre balsamique • Huile
d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

MARINADE • Épluchez le gingembre,
râpez-le très finement ou coupez-le
en fines rondelles puis en petits dés.
Mélangez-les vivement avec tous les
autres ingrédients.

• Taillez les cœurs de laitue en quatre,
les courgettes et les poireaux en deux.
Détaillez la poitrine fumée en gros
lardons. Déposez-les avec les
légumes dans un plat creux, puis
arrosez le tout de marinade avant de
réserver au frais au moins 2 à 3 h.

• Faites cuire les graines de sarrasin
dans 2 fois leur volume d'eau
bouillante pendant 15 min. Ciselez
finement la ciboulette. Prélevez toutes

les graines de la grenade.

Assaisonnez le sarrasin avec 5 c.
à soupe de vinaigre balsamique et
4 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez
la ciboulette, les graines de grenade,
puis salez et poivrez selon votre goût.
Réservez au frais.

• Faites chauffer une grande poêle
antiadhésive. Déposez tour à tour
les légumes, puis les lardons, pour les
faire dorer. Ajoutez 2 c. à soupe d'eau
à la marinade, puis déglacez la poêle
avec avant d'en napper ces grillades.
Dégustez-les accompagnées de la
salade de sarrasin ■

+ 2 H 30

30
MIN*grillades
à la texane***VERSION
MARINE**

Vous pouvez aussi
accompagner ces légumes
de lamelles de saumon ou
de crevettes, à glisser dans
la marinade à la place de
la poitrine fumée.



Un minervois-la-livinière,
pour son caractère ensoleillé.



À FOND LA FORME

L'asperge, reine de la detox, la carotte et ses atouts beauté (bonne mine, vue), le radis rose pour ses vertus digestives, l'artichaut, riche en minéraux, la fraise, boostée en vitamine C, la rhubarbe et ses fibres... On profite de la saison à 100 % avec des fruits et légumes plein de fraîcheur et de bienfaits ! Achetez-les bio pour un bonus « vitamines ». Préférez-les crus, ou cuits al dente, pour préserver toutes leurs qualités nutritionnelles.



Croques Mademoiselle green

Envie
de viande ?

Remplacez le saumon
par quelques lamelles
de filet de veau mariné
ou une tranche fine de
jambon à l'os.

+ 2 H 15

30
MIN

AH LA POLENTA !

Une bonne idée pour
remplacer le pain et une
alternative si vous êtes
intolérant, ou simplement
sensible, au gluten. Sa
vitamine B donne
de l'énergie.

Un chardonnay du Languedoc,
rond et généreux.

POUR 4-5 CROQUES
PRÉPARATION 30 À 35 MIN
MARINADE 2 À 3 H
CUISSON 15 À 20 MIN

ASSEZ FACILE

200 g de polenta • 1 pot de pesto
(190 g environ) • 1 sachet de
parmesan râpé • 1 botte de radis
• 4 à 5 champignons de Paris
• 2 poignées de pois gourmands
• 1 oignon nouveau.

POUR LA GARNITURE • 1 pavé de
saumon • 1 morceau de gingembre
• 2 citrons jaunes • 2 c. à café de
curry en poudre • Huile d'olive.

- Pressez les citrons. Épluchez le gingembre, puis râpez-le. Émulsionnez le jus des citrons avec le curry, le gingembre et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Placez le saumon dans un récipient et nappez-le de sauce citron/curry. Réservez au frais pendant 2 à 3 h.
- Prélevez les fanes des radis et émincez-les finement.
- Faites chauffer 60 cl d'eau (3 fois le volume de la polenta). Versez la polenta en pluie dans l'eau bouillante, puis remuez vivement à feu moyen 2 à 3 min avant d'ajouter le pesto, le parmesan et les fanes des radis. Continuez à remuer pendant 1 à 2 min puis versez la préparation sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé et étalez-la à l'aide d'une spatule sur une épaisseur de 1 à 1,5 cm. Laissez refroidir.
- Cuisez les pois gourmands 2 à 3 min dans l'eau bouillante. Égouttez-les avant de les rafraîchir dans un bol d'eau froide. Égouttez-les encore et réservez.
- Émincez les radis, l'oignon et les champignons. Découpez la polenta en triangles (8 à 10). Faites-les griller à la poêle pendant quelques minutes.
- Détaillez le saumon en lamelles. Composez les croques avec les triangles de polenta, les pois gourmands, les lamelles de radis, de champignons, d'oignon et de saumon ■

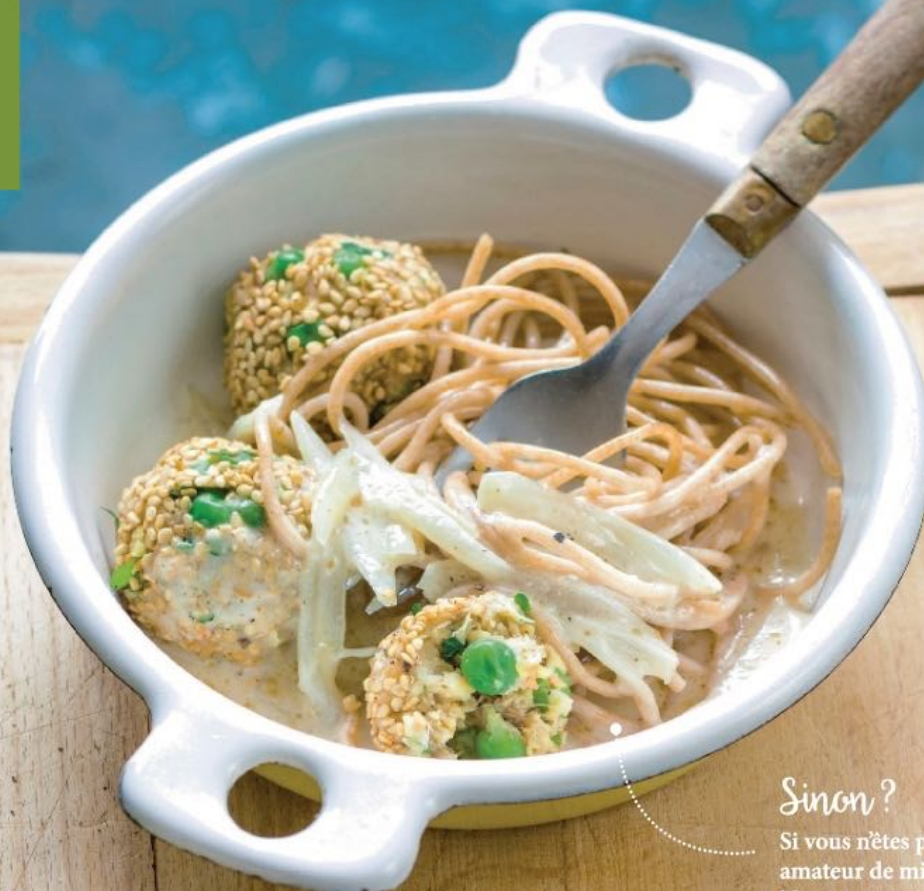
TOUT VERT

Vous aimez les petits pois ? Remplacez les lentilles par des petits pois cuits écrasés à la fourchette avant de les ajouter au mélange. Vous pouvez aussi les servir en rillettes.

+ 30 MIN

45 MIN

Boulettes sardines et petits pois



Un muscadet frais et gourmand, aux accents iodés.

Sinon ?

Si vous n'êtes pas amateur de miso blanc, pensez au fromage frais.

POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 30 MIN

ASSEZ FACILE

2 boîtes de sardines à l'huile • 200 g de petits pois écosés (soit 550 g environ de petits pois en cosse) • 1 petit pot de miso blanc • 1 verre de lentilles corail (100 g environ) • Quelques branches de persil • Huile de sésame • Graines de sésame • Fleur de sel, poivre du moulin.
POUR LA GARNITURE • 20 cl de crème liquide • 3 échalotes • 1 paquet de pâtes.

● Portez à ébullition 3 verres d'eau, puis baissez à feu doux, versez les lentilles et laissez cuire pendant 15 min. Mettez-les à égoutter dans une passoire. Pressez-les un peu si besoin (avec le dos d'une cuillère)

pour enlever le maximum d'humidité.

● Cuisez les petits pois 2 à 3 min dans l'eau bouillante. Égouttez-les avant de les rafraîchir dans un bol d'eau froide. Égouttez-les encore, puis réservez.
 ● Ciselez le persil. Égouttez les sardines, puis émiettez-les. Placez-les dans un saladier avec les lentilles, le persil, 4 c. à soupe d'huile de sésame et 60 g de miso blanc (6 c. à café bombée environ). Mélangez vivement pour bien amalgamer le tout. Salez et poivrez. Ajoutez les petits pois et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez les graines de

sésame dans une assiette creuse. Prenez une cuillerée du mélange aux petits pois pour le rouler entre vos mains, puis dans les graines de sésame. Répétez l'opération pour former toutes les boulettes.
 ● Épluchez, puis émincez les échalotes. Dans une casserole antiadhésive, faites-les suer à feu doux 7 à 8 min, puis versez la crème et laissez mijoter 5 min. Hors du feu, ajoutez 2 c. à soupe d'huile de sésame, salez et poivrez. Réservez au chaud.
 ● Cuisez les pâtes. Servez les boulettes avec les pâtes nappées d'un peu de sauce tiède ■

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

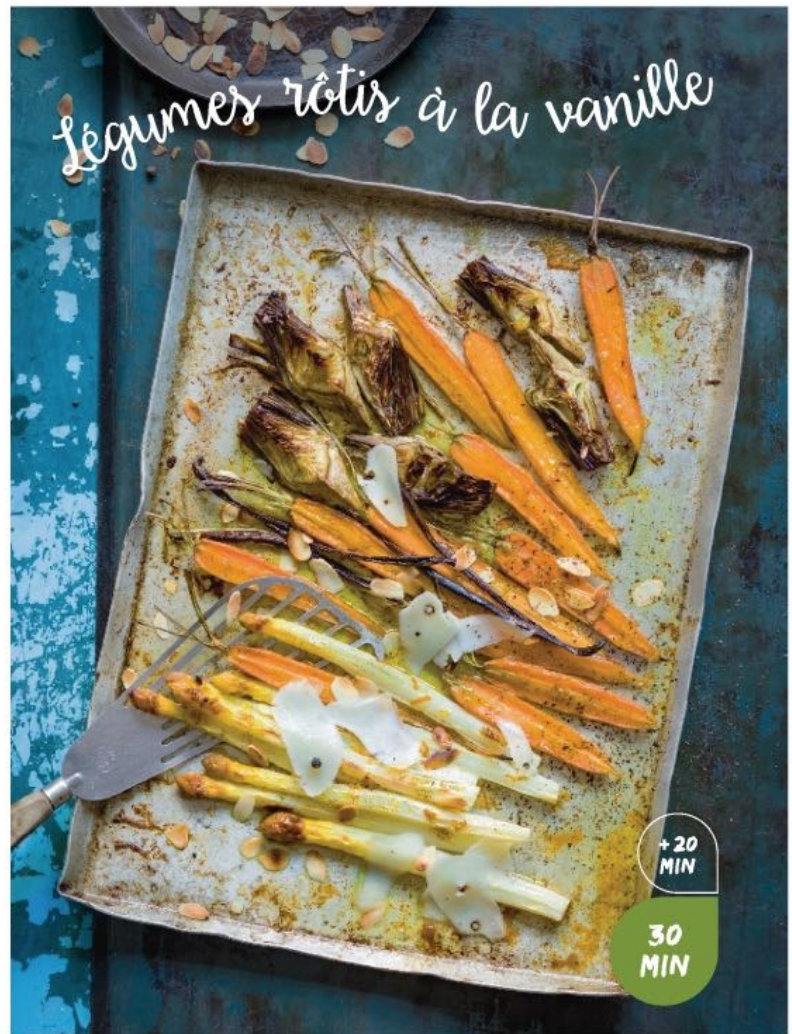
FACILE

8 asperges blanches • 1 botte de carottes fanes • 4 artichauts poivrade. **POUR L'HUILE PARFUMÉE** • 2 gousses de vanille • 8 cl d'huile d'olive • 1 citron non traité • 1 petite orange non traitée • Fleur de sel et poivre du moulin.

ACCOMPAGNEMENT • 1 petit bol d'amandes effilées • 1 morceau de pecorino (ou de comté fruité).

L'HUILE PARFUMÉE ● Prélevez les zestes des agrumes. Fendez les 2 gousses de vanille dans la longueur, puis récupérez les graines. Mettez-les dans une casserole avec l'huile d'olive, les gousses et les zestes. Faites tiédir l'huile à feu doux pendant 8 à 10 min. Pressez l'orange et ajoutez le jus à l'huile. Émulsionnez vivement, et réservez.

- Épluchez les asperges, puis ébouillantez-les 3 à 4 min. Brossez les carottes. Coupez-les en deux dans la longueur.
- Préparez les artichauts pour ne garder que le cœur et les feuilles les plus tendres. Coupez les pointes, puis détaillez-les en quatre. Disposez tous les légumes sur une plaque allant au four et arrosez-les de l'huile à la vanille.
- Placez le four en mode gril. Enfournerez les légumes 8 à 10 min. Pendant ce temps, faites dorer les amandes à sec quelques minutes dans une poêle. Servez les légumes vanillés parsemés d'amandes grillées et de lamelles de pecorino ■



Asperges et tomates rôties aux épices

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 20 MIN

TRÈS FACILE

8 asperges blanches • 8 asperges vertes • 200 g de tomates cerises en grappes • 200 g d'épinards frais • 1 petit bol de noisettes concassées • 1 c. à café de cumin en poudre • 1 c. à café de coriandre en poudre • 10 cl d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin.

- Ôtez la base des asperges. Pelez leurs tiges, puis ébouillantez-les 3 à 4 min. Lavez les tomates cerises en les conservant en grappes. Rincez les épinards et égouttez-les.
- Dans un petit bol, mélangez le cumin et la coriandre en poudre avec l'huile d'olive.
- Disposez tous les légumes dans un plat à four et arrosez-les du mélange aux épices. Salez, poivrez.
- Placez le four sur le mode gril ou à 250-280 °C (th. 8-9). Enfournerez les légumes 10 à 15 min. Pendant ce temps, faites dorer les noisettes à sec quelques minutes dans une poêle.
- Servez les légumes parsemés de noisettes torréfiées. Rectifiez l'assaisonnement ■

POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 10 MIN

FACILE

7 ou 8 belles tiges de rhubarbe
• 2 selles-sur-cher • Quelques branches
de thym frais • 1 bonne brioche • Huile
d'olive • Fleur de sel et poivre du moulin.

● Épluchez la rhubarbe en coupant les
extrémités, puis en pelant les tiges à
l'aide d'un économe ou d'un couteau

bien aiguisé. Détaillez une des tiges
en petits dés et réservez-les au frais.
Coupez les autres tiges en morceaux.
● Émiettez le thym frais, puis placez-le
dans une casserole avec les morceaux
de rhubarbe, 2 c. à soupe d'eau et 2 c.
à soupe d'huile d'olive. Laissez compoter
à feu doux entre 10 et 15 min.

● Servez la compotée sur une tranche
de brioche avec quelques gouttes
d'huile d'olive, une ou deux tranches
de fromage et des dés de rhubarbe
crue. Salez et poivrez selon votre goût
avant de croquer ■

Béééelles tartines

Testez cette
compotée avec
d'autres chèvres,
bûche sainte-maure
ou valençay,
ou même un chèvre
frais accompagné
de quelques
lamelles de fraises!

Tartine briochée
de compote de rhubarbe
au thym & chèvre

+ 10
MIN20
MIN

BON À SAVOIR

Une rhubarbe toute
fraîche possède des tiges
fermes et très parfumées.
Dans ce cas, il n'est pas
nécessaire de l'éplucher.
Consommez-la
rapidement.

Un effervescent de Loire
ou d'Alsace, vif et précis.

PÂTE FRAÎCHE

Plutôt que d'acheter une pâte à pizza toute prête, commandez une boule de pâte à pain crue chez votre boulanger, l'équivalent d'une baguette. Ça change tout !

pizza de printemps

+15
MIN

20
MIN

Plus d'idées

Pousses d'épinards, petits pois, tomates cerises... composez votre pizza aux couleurs du marché avec d'autres garnitures printanières à l'instinct !

Un tavel, coloré, intense et puissant.

POUR 2 À 3 PERSONNES. PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN

TRÈS FACILE

- 1 pâte à pizza (voir Atelier Régál p. 106)
- 1 petit pot de tapenade noir (90 g environ) • 6 asperges vertes • 4 belles tomates parfumées • 4 ou 5 fraises
- 1 burrata • 2 poignées de roquette
- Basilic • 1 morceau de parmesan
- Poivre du moulin.

● Ôtez la base des asperges vertes. Dans une casserole d'eau bouillante,

plongez-les 1 min, puis passez-les sous l'eau froide. Déposez-les sur un papier absorbant.

● Coupez les tomates en rondelles et les fraises en lamelles. Détaillez la burrata en petits morceaux et les asperges en tronçons.

● Préchauffez le four à 250 °C (th. 8, mode pizza si possible). Placez la pâte à pizza sur une plaque recouverte de

papier sulfurisé. Nappez la pâte de tapenade puis disposez les rondelles de tomates, les asperges, et enfournez pendant 15 à 20 min environ.

● À la sortie du four, déposez sur la pizza les morceaux de burrata, les lamelles de fraises et la roquette. Poivrez, puis terminez par quelques copeaux de parmesan, des feuilles de basilic et dégustez aussitôt ■



SANS AIR, C'EST DANS L'AIR !

La nouvelle génération de blenders sous-vide change la donne... En empêchant l'oxydation des ingrédients, cette technologie destinée aux préparations froides préserve encore mieux les nutriments, les vitamines et la qualité des aliments. Elle libère aussi, de façon plus intense, leurs couleurs et leurs saveurs. En prime, les smoothies ont une texture homogène et sans mousse !

© RYND JÖRN / SEASONS AGENCY

Au bonheur des blenders

UNE FOLLE ENVIE DE SMOOTHIE RENAÎT À CHAQUE PRINTEMPS, MAIS DANS QUELLE CUVE ALLEZ-VOUS BRASSER VOTRE INDISPENSABLE DOSE DE VITAMINES ?

TEXTE CATHERINE MALISZEWSKI

NOMADE



Les contenants s'adaptent à vos besoins pour réaliser des préparations liquides, froides ou chaudes, faciles à emporter.

Mini-blender VitaStyle Mixx2go, 20 cl, 60 cl, 50 cl, 350 W, 21 000 t/min, 109,99 €, Bosch.

À FRICTION



Ce modèle à friction restitue un mélange, chaud ou froid, très homogène grâce à sa lame inclinée sous 4 angles différents. Très efficace.

Superblender Artisan tout automatique, 2,6 l, 1 800 W, 24 000 t/min, 899 €, KitchenAid.

PUISSANT



Un des moteurs les plus puissants du marché et une fonction « sous-vide » qui préserve les aliments de l'oxydation. Il faut apprendre à maîtriser les programmes. **Vacuum Blender**, 1,3 l, 1 500 W, 32 000 t/min, 699 €, Kuvings.

POLYVALENT



Ses 6 lames Tripl'Ax pulvérisent les ingrédients pour en libérer les saveurs à froid ou à chaud, grâce à sa résistance intégrée. Un bon rapport qualité/prix. **Ultrablend Cook**, 1,75 l, 1 300 W, 45 000 t/min, 299,99 €, Moulinex.

1 Le couvercle

Pour des questions d'hygiène et de sécurité, il doit être bien étanche et fermer la jarre de façon hermétique.

2 Le bol

De 20 cl à plus de 1,5 l, en verre ou en plastique (Tritan) très résistant sans bisphénol A, ou dans un matériau thermorésistant à double paroi s'il doit accueillir des aliments chauds. Un système de sécurité doit empêcher le démarrage du blender quand le bol est mal fixé.

3 Les programmes

Les fonctions préprogrammées (smoothies, jus, soupes, auto-nettoyage...) facilitent la vie. La plus indispensable de toutes demeure la fonction «Pulse» qui pile et broie à la demande les aliments les plus durs. À savoir : pour varier les textures, et donc les recettes, l'appareil doit absolument proposer plusieurs vitesses.

4 Les pieds

Choisissez-les antidérapants, tout simplement, pour éviter de suivre votre blender à la trace...

5 Le prix

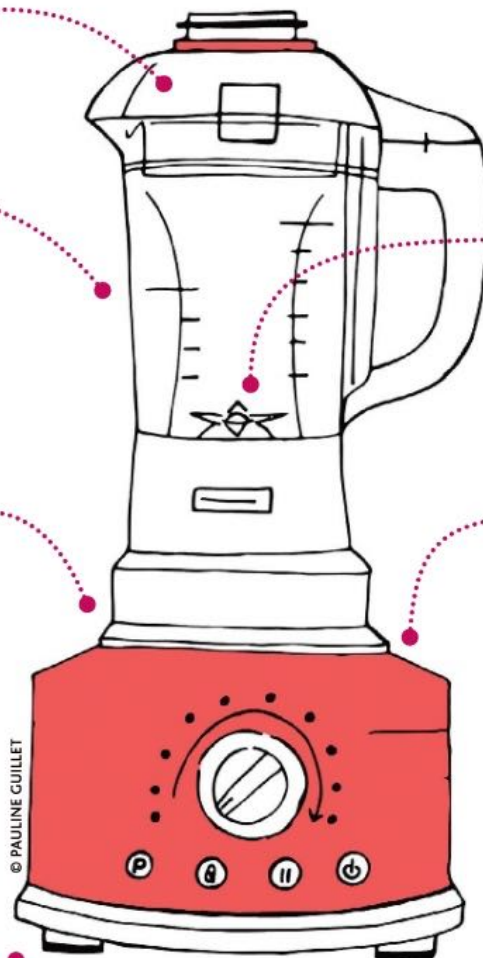
De 30 à 900 €, la fourchette est large, alors veillez à en avoir pour votre argent.

6 Les lames

4 à 6 lames minimum, en acier inoxydable, présentant des formes spécifiques efficaces : striées, arrondies ; les lames « bi-fonction » s'actionnent dans un sens pour mouliner les aliments et, dans l'autre, pour émulsionner la préparation. Préférez des lames démontables, plus faciles à laver.

7 Le moteur

Une puissance de 400 watts est un minimum pour broyer les aliments durs et piler la glace. À partir de 1 200 watts, les superblenders permettent de varier les textures et les recettes : sauces, laits végétaux, tapenades, glaces, beurres, poudres.



© PAULINE GUILLET

POIDS PLUME

Petit, élancé, coloré, ce blender assure son smoothie en 30 secondes. Ne lui demandez pas plus. **Detoximix Mini 2 bouteilles, 28 cl/chaque, 150 W, 20 000 t/min, 39,90 €, Detoximix.**

**EXPRESS**

Il pulvérise les aliments solides et compacts en moins d'une minute. Sans programme, mais intuitif et efficace. **Nutribullet 900 Series, gobelets de 113 cl et 70 cl, 900 W, 24 000 t/min, 139,99 €, Nutribullet.**

SOUS VIDE

Une technologie de pointe qui permet de faire le vide pour des préparations lisses, sans bulles et sans oxydation. **Blender sous-vide et bol de conservation sous vide, 1,5 l et 75 cl, 960 W, 22 000 t/min, 369 €, Remy chez QVC.**

HYPER PRATIQUE

Polyvalent, doté de 6 lames en acier inoxydable, il s'adapte aux préparations froides et chaudes grâce à sa résistance intégrée. **Blender chauffant tactile Master Cook, 1,4 l à 1,75 l, 1 000 W, 27 000 t/min, 199,90 €, Senya.**

MULTI-TALENTS

Smoothie brassé, pâte pétrie, cuisson par friction, concassage express... bien plus qu'un blender, Vitamix est presque un commis de cuisine. **Ascent A3500, 2 l (à venir : 22,5 cl, 60 cl et 1,4 l), 1 500 W, 38 000 t/min, 899,30 €, Vitamix.**



© KRAMP - GÖLLING / SEASONS AGENCY

SMOOTHIE RAISIN, KIWI, CHOU KALE >

Pelez 2 kiwis mûrs et découpez-les en morceaux. Lavez 200 g de raisin vert. Ajoutez 2 petites poignées de chou kale préalablement rincé, 2 c. à café de yaourt nature, ou de yaourt végétal, le jus d'un ½ citron et 2 c. à soupe de miel. Mixez.



© KRAMP - GÖLLING / SEASONS AGENCY



© RYNYO JÖRN / SEASONS AGENCY

< SMOOTHIE AUX BAIES ROUGES

Lavez 100 g de mûres, 100 g de myrtilles et 100 g de framboises. Ajoutez une ½ c. à café de gingembre frais râpé, 12 cl de jus d'agave, 4 c. à café de graines de chia, 45 cl de lait d'avoine, 1 c. à soupe de sirop d'agave et 2 c. à soupe de yaourt nature. Mixez.

SMOOTHIE CÉLERI, POMME, ÉPINARD

Rincez 2 petites poignées d'épinard frais et 2 branches de céleri. Découpez-les en tronçons. Pelez 2 pommes (si elles ne sont pas bio), coupez-les en morceaux. Ôtez les trognons. Ajoutez le jus d'un ½ citron vert, puis 2 c. à café de sirop d'érable. Mixez.



© RYNYO JÖRN / SEASONS AGENCY

CRAQUEZ POUR LES SMOOTHIES !

- Ils sont riches en nutriments, en vitamines, en fibres et en eau.
- Ils permettent de s'initier facilement à la *raw food* (ou cuisine crue). Une alimentation qui préserve les enzymes, minéraux, antioxydants et autres vitamines.
- Ils limitent le gaspillage : si les lames sont efficaces, elles coupent si finement que l'on peut conserver la peau des fruits et légumes bio, il n'y paraîtra rien dans la préparation finale...
- Ils vous aident à respecter le quota de fruits et légumes à consommer quotidiennement. Veillez à ajouter un légume dans les smoothies fruités, car une boisson composée de fruits seuls est trop sucrée pour l'organisme.



© SCHARDT WOLFGANG / SEASONS AGENCY

< DUO DE SMOOTHIES TUTTI FRUTTI

Smoothie n°1 : 6 c. à soupe de flocons d'avoine + 250 g de framboises + 2 bananes + le jus d'1,5 citron jaune + 30 cl de lait d'avoine + 2 c. à café de sirop d'érable.

Smoothie n°2 : ½ pomme + ½ banane + 1 orange pressée + 70 g de fraises équeutées + 1 poignée d'épinards frais.

SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES

Lavez 4 abricots, ouvrez-les en deux et enlevez les noyaux. Ajoutez 100 g de fraises, 100 g de framboises, 100 g de myrtilles et 100 g de mûres, puis 10 cl de lait d'amande. Terminez en saupoudrant de quelques baies de goji ou de raisins secs, au choix. Mixez.



Ceci n'est pas *un jus...*



...C'est la recette du *bien-être!*

Environ **500g de fruits et légumes bio pressés à froid** dans chaque bouteille pour des **recettes savoureuses** aux **multiples bienfaits**.

Avec PAF c'est si bon de se faire du bien !

Découvrez toutes nos recettes en magasin bio ou sur notre site www.paflejus.bio



C'est dans la boîte !

ENVIE DE FRAÎCHEUR ET DE CROQUANT ? NE CÉDEZ PAS À LA TENTATION DU PRÊT-À-MANGER. PRÉPAREZ VOUS-MÊMES VOS ROULÉS, BOULETTES, BOWLS, ET SANDWICHS MALINS... VOUS AVEZ TOUT CE QU'IL FAUT POUR FAIRE UN BON BENTO !

RECETTES ET STYLISME **MARION CHATELAIN** RÉALISATION **MARION CHATELAIN**, ASSISTÉE DE **MARIE DEFAULT**
PHOTOS **LOUIS-LAURENT GRANDADAM** MERCI À LA BOUTIQUE **BLOU** POUR L'ART DE LA TABLE

Boulettes épicées

Recette page 78

+ D'IDÉES

L'accord terre-mer marche à tous les coups et se décline selon les envies. Au choix : saumon et lardons, crabe et jambon cru, sardine et coppa... sans oublier la sauce parfumée qui booste le tout !

Salade d'Asie

+10
MIN

15
MIN

POUR 1 BOL
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10-15 MIN

FACILE

100 g d'échine de porc
• 4/5 crevettes décortiquées
• 2 cœurs de palmiers
• 1 échalote • 1 poignée de cacahuètes • 1 portion de vermicelles de riz (25 g environ)
• Huile neutre • Quelques brins de coriandre • Quelques brins de menthe • Sel.

POUR LA SAUCE

1 c. à soupe d'huile de sésame
• 1 c. à soupe de sucre (ou de miel) • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de nuoc-mâm • 3 c. à soupe de jus de citron vert • 4 pincées de piment rouge.

- Hachez le porc en petits dés. Émincez finement l'échalote, détaillez les cœurs de palmiers en rondelles et concassez les cacahuètes.
- Préparez la sauce en émulsionnant vivement tous ses ingrédients.
- Dans une poêle, faites revenir à feu moyen le porc haché avec les échalotes dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Incorporez les crevettes et les cœurs de palmiers, continuez la cuisson 4 à 5 min tout en remuant, puis coupez le feu.
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Versez-y les vermicelles, éteignez le feu, puis couvrez et laissez reposer pendant 5 min. Passez les vermicelles sous l'eau froide, égouttez-les et laissez refroidir.
- Dressez le bol avec les vermicelles et la poêlée. Nappez de sauce, puis parsemez de cacahuètes concassées, de coriandre et de menthe fraîchement ciselées juste avant de déguster ■



Boulettes épicées

POUR 6-8 BOULETTES
PRÉPARATION 20-25 MIN CUISSON 10 MIN ENVIRON

ASSEZ FACILE

150 g de bœuf haché • 3 c. à soupe de pois chiches cuits • Un petit bol de poudre d'amandes (ou de noisettes) • 1 œuf • Quelques brins de persil • 2 rondelles d'oignon jaune • 7/8 pincées de cumin.
POUR LA SAUCE • 1 yaourt nature • ½ citron jaune • ½ gousse ail • Quelques brins de menthe • Huile d'olive • Sel et poivre 5 baies.

● **Pour les boulettes :** hachez l'oignon et le persil. Dans un saladier, malaxez bien la viande hachée avec les pois chiches, le persil, l'oignon, le cumin, un trait d'huile d'olive et quelques tours de moulin à poivre.

● Prenez une cuillerée à soupe de ce mélange et roulez la boulette entre vos paumes. Façonnez ainsi toutes les boulettes.

● Cassez l'œuf, battez-le, puis versez dans une assiette creuse. Placez la poudre d'amandes dans une autre assiette creuse. Trempez une boulette dans l'œuf, puis dans la poudre. Répétez l'opération, puis faites rissoler toutes les boulettes à la poêle dans de l'huile d'olive une dizaine de minutes.

● **Pour la sauce :** hachez finement l'ail et la menthe. Mélangez-les avec le yaourt et le jus de citron, puis complétez d'un trait d'huile d'olive, d'un peu de sel et de poivre.

Dégustez les boulettes avec cette sauce au yaourt ■



Coup double

Transformez les restes du moment en boulettes et glissez-les au congélateur. Elles sont faciles à dégainer pour un déjeuner sur le pouce et idéales pour avoir à portée de main une farce parfumée.

20
MIN

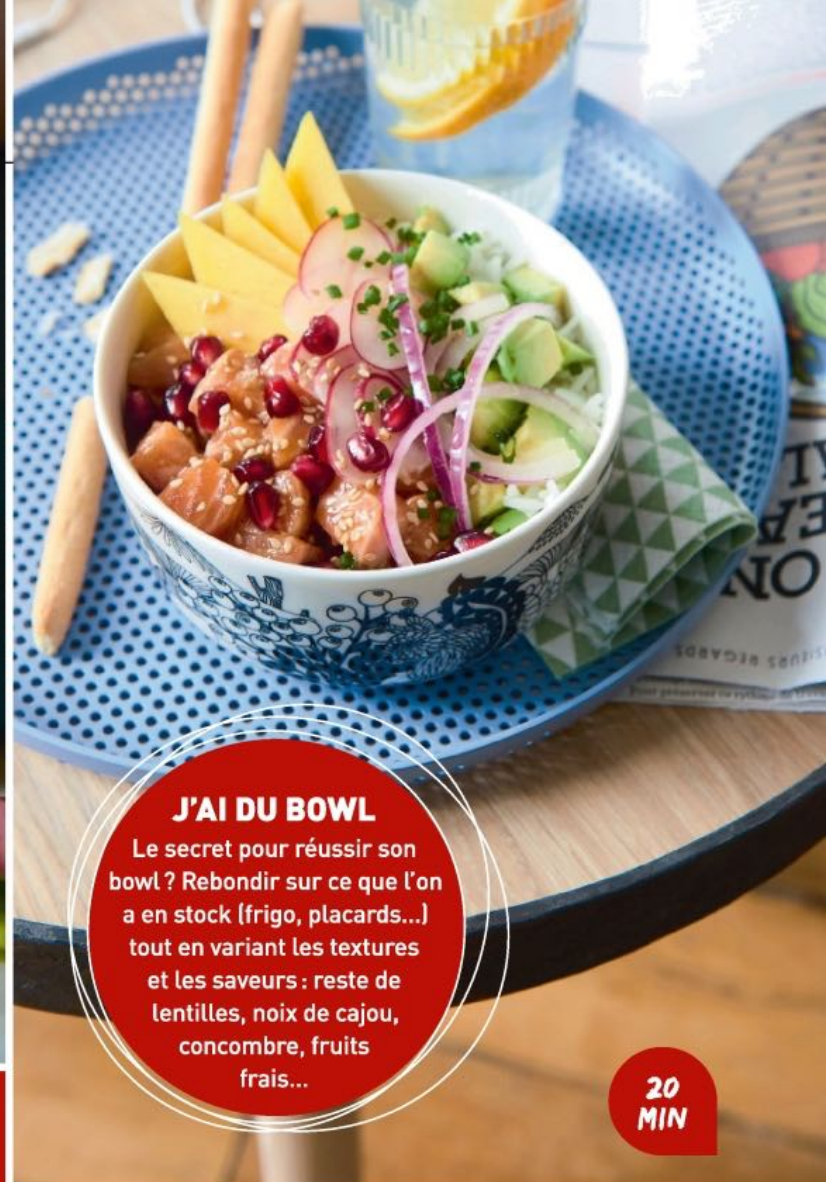
+10
MIN





Bien choisir sa mangue

Le vert n'est pas forcément un signe d'immaturité. Certaines variétés, comme l'Amélie, restent vertes. En revanche, des taches noires indiquent un fruit blet. Une mangue mûre doit être légèrement souple sous le doigt, sans être molle.



J'AI DU BOWL

Le secret pour réussir son bowl ? Rebondir sur ce que l'on a en stock (frigo, placards...) tout en variant les textures et les saveurs : reste de lentilles, noix de cajou, concombre, fruits frais...

20
MIN

Bowl des îles

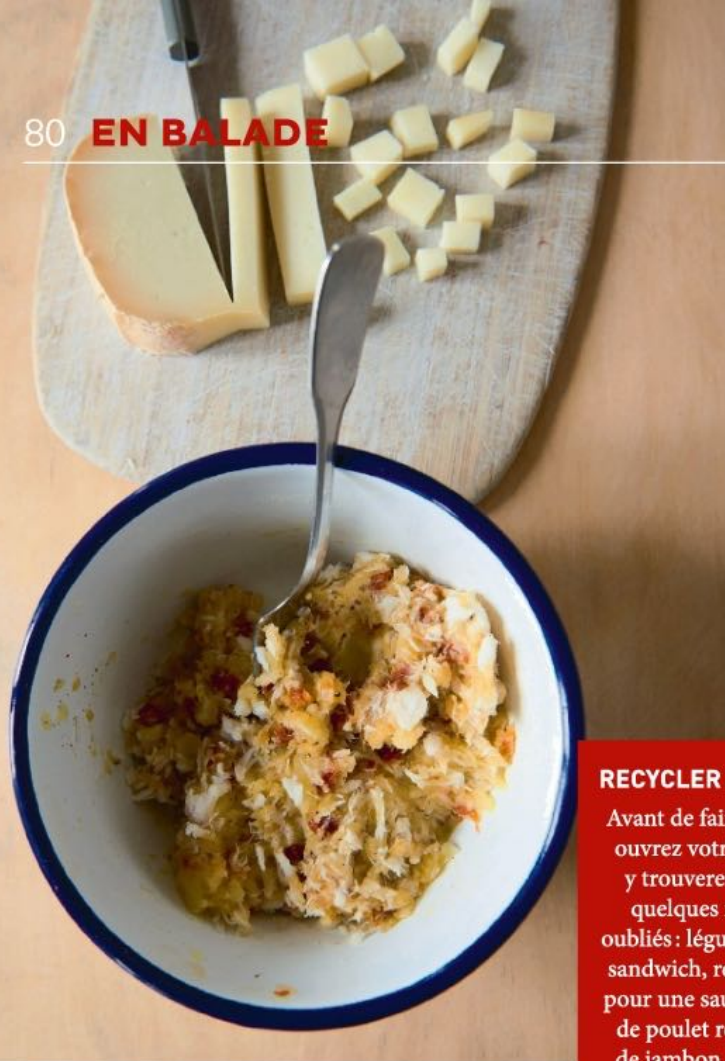
POUR 1 BOL

PRÉPARATION 20 MIN SANS CUISSON

TRÈS FACILE

1 pavé de saumon (200 g environ) • 1 bol de riz cuit (nature ou 3 couleurs) • ¼ de mangue • ½ avocat • ¼ d'oignon rouge • 4/5 radis • Quelques brins de ciboulette • 1 c. à soupe de graines de sésame • ½ grenade (ou quelques lamelles de fraise en saison).
POUR LA MARINADE • ½ gousse d'ail • 1 morceau de gingembre • 1 c. à soupe de sauce soja • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 citron vert.

- **Pour la marinade**, pressez le citron vert. Mélangez son jus avec l'huile d'olive et la sauce soja, puis ajoutez le gingembre râpé et l'ail finement haché.
- Découpez le saumon en dés, puis arrosez-le de marinade et réservez au frais.
- Pelez la mangue, puis taillez-la en lamelles. Coupez l'avocat en dés. Émincez très finement les radis et l'oignon rouge. Ciselez la ciboulette. Prélevez les graines de la grenade.
- Dans un grand bol, disposez le riz, puis le saumon avec sa marinade et chacun des autres ingrédients. Terminez par un peu de sésame et de ciboulette ■



RECYCLER LES RESTES

Avant de faire les courses, ouvrez votre frigo. Vous y trouverez forcément quelques ingrédients oubliés : légumes poêlés en sandwich, reste de yaourt pour une sauce, morceaux de poulet rôti ou chutes de jambon pour la farce de vos boulettes, reste de polenta, bol de riz cuit ou même du pain sec... Ce sont des ingrédients de base excellents pour n'importe quelle « opération boulettes » ! Tout est possible. Hachez, assaisonnez, roulez et c'est prêt !



PRATIQUE

Pour obtenir des croquettes parfaites, écrasez les pommes de terre avec le dos de la fourchette lorsqu'elles sont à température ambiante ou légèrement tièdes.

Croquettes du sud

Variante express

Remplacez les échalotes par des petits dés de poivrons grillés en bocaux. Il n'y a plus qu'à rouler et déguster !

POUR 6-8 CROQUETTES
PRÉPARATION 10 À 15 MIN
CUISSON 5 À 7 MIN

FACILE

2 échalotes • Quelques rondelles de chorizo • 200 g de cabillaud cuit • ½ botte de ciboulette • 1 morceau de tomme basque • 200 g de pommes de terre cuites (2 ou 3) • Huile d'olive • Sel et poivre 5 baies.

- Émincez les échalotes. Dans une poêle, faites-les dorer quelques minutes avec un trait d'huile d'olive.
- Hachez finement le chorizo et émiettez le cabillaud. Ciselez la ciboulette. Détaillez la tomme en dés.
- Dans un grand bol, écrasez grossièrement les pommes de terre. Incorporez-y le cabillaud, le chorizo et les échalotes, un trait d'huile d'olive, du poivre et du sel.
- Prenez une cuillerée à soupe de ce mélange, placez un dé de tomme au centre, roulez la boulette entre vos paumes, et dans la ciboulette. Répétez l'opération et conservez au frais. À déguster chaudes (réchauffées au four micro-ondes) ou à température ambiante ■

15
MIN

+ 5
MIN

25
MIN+40
MIN

Wrap breton

POUR 1 WRAP

PRÉPARATION 25 MIN CUISSON 40 MIN

FACILE

1 galette de sarrasin • 1 saucisse de porc • 3 ou 4 champignons de Paris • ½ pomme • 2 oignons jaunes • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à soupe de moutarde • Beurre • Sel et poivre.

- Plongez la saucisse dans une casserole d'eau. Portez à ébullition, puis laissez frémir une vingtaine de minutes.
- Détaillez les oignons, la pomme et les champignons en dés.
- Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés dans un peu de beurre (10 min environ), puis ajoutez le vinaigre. Poursuivez la cuisson 5 min avant d'incorporer les dés de pomme et de champignons. Poursuivez la cuisson encore 3 à 4 min puis, hors du feu, ajoutez la moutarde et réservez.
- Faites réchauffer la galette dans une poêle avec un peu de beurre. Hors du feu, étalez le mélange aux oignons dessus, assaisonnez, puis déposez la saucisse sur un des côtés avant de l'enrouler. Terminez en taillant le wrap en rondelles ■



Pas de bon sandwich sans bon pain

Pain brioché ou pain au lait XXL, petit pain de campagne croustillant, baguette individuelle de compétition... autant se faire plaisir en commandant de délicieux petits pains chez le boulanger qui sublimeront nos sandwichs maison !



Jamais sans mon bento...
En Inox, en bois ou en couleur, choisissez un bento pratique, que vous aurez plaisir à emporter partout.

ÇA MOUSSE !

Et avec ça, qu'est-ce qu'on boit ? Une bière rousse au malt caramélisé qui s'harmonise bien avec les saveurs canailles du lard et du pastrami, relevées de moutarde forte et de curry...

Croc' à l'allemande

POUR 1 CROC'
PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 10 MIN

FACILE

1 pain individuel brioché • 3 ou 4 tranches fines de pastrami • 2 ou 3 tranches fines de lard fumé • 1 petite carotte • 1 oignon rouge • 1 cornichon doux • 1 c. à soupe de thym • Huile de tournesol • Sel et poivre.

POUR LA SAUCE

1 c. à café de moutarde de Dijon (ou moutarde à l'ancienne) • 5/6 pincées de curry en poudre • 1 c. à soupe de miel • 1 trait de vinaigre balsamique.

- Épluchez, puis émincez l'oignon en lamelles. Faites-les revenir dans une poêle avec le thym et un peu d'huile jusqu'à ce que les lamelles soient tendres et légèrement dorées. Réservez-les, puis profitez de la poêle encore chaude pour y déposer les tranches de lard fumé et les faire griller 2 ou 3 min à feu vif.
- Émincez le cornichon, puis réalisez des lamelles de carotte à l'aide d'un économe. Préparez la sauce en mélangeant vivement tous ses ingrédients.
- Tranchez le pain dans la longueur puis déposez des lamelles de carotte, d'oignon et de cornichon sur sa base. Assaisonnez avec la sauce, puis ajoutez le pastrami et le lard fumé. Salez et poivrez selon votre goût avant de remplacer le chapeau du pain ■

Protéines au choix

Vous pouvez remplacer le pastrami par quelques fines tranches de rôti ou de rosbeef cuit.

10
MIN

+10
MIN



ANTICIPEZ

Préparez les ingrédients à l'avance pour avoir tout sous la main au moment de composer un déjeuner « minute » savoureux. Les ingrédients crus sont émincés, les viandes et poissons prédécoupés ou émiettés, et on ajoute les éléments les plus humides et l'assaisonnement au dernier moment.

TRAVAILLEZ LES TEXTURES

En jouant sur la découpe, vous apportez une vraie valeur ajoutée à votre pause déjeuner. Changez vos habitudes, donnez un nouveau look aux fruits et légumes : tagliatelles de carotte à l'économe, dés d'avocat, lamelles de mangue, pomme râpée ou en bâtonnets... La forme influence le goût !





15
MIN

+5
MIN

Rouleaux de printemps

POUR 2 ROULEAUX

PRÉPARATION 15/20 MIN CUISSON 5 MIN

ASSEZ FACILE

2 galettes de riz • 1 filet de poulet cuit • 4 tomates séchées
• ½ concombre • 1 portion de vermicelles de riz (25 g environ)
• 50 g de chèvre frais (type Petit Billy) • 2 c. à soupe de pesto
• ½ botte de basilic • 1 poignée de roquette • Sel et poivre du moulin.

- Mélangez le pesto avec le chèvre frais et 2 c. à soupe d'eau. Émincez le poulet, puis les tomates séchées. Épluchez le concombre, coupez-le en fines lamelles ou en rubans à la mandoline.
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Versez-y les vermicelles, éteignez le feu, puis couvrez et laissez reposer pendant 5 min. Passez les vermicelles sous l'eau froide, égouttez-les et laissez refroidir.
- Humidifiez une galette de riz en la plongeant dans un saladier d'eau froide (voir astuce ci-contre). Étalez-la sur le plan de travail et éparpillez quelques feuilles de basilic dessus. Déposez un peu de chacun des ingrédients en ligne, en commençant par le haut, puis ajoutez du chèvre au pesto et un peu de roquette. Commencez à rouler la galette sur la garniture, repliez les 2 extrémités vers l'intérieur, continuez en serrant bien, pour former un petit rouleau ■

FACILE !

Plongez la feuille de riz dans l'eau, afin de la ramollir juste un peu (sans la laisser tremper), avant de l'étaler sur un torchon humide pour la manipuler plus facilement et pouvoir la rouler sans la déchirer.

L'astuce

Coupez finement les différents ingrédients pour pouvoir les disposer plus facilement et savourer leur mélange à chaque bouchée.



**VARIEZ LES SAVEURS**

Revisitez les classiques de la *street food* avec une pause déjeuner nomade boostée par des assaisonnements voyageurs. Le bon truc : se composer une petite épicerie haute en couleurs et en saveurs (herbes, épices, sauces...) dans laquelle puiser selon ses envies !

Tour de main

Pour peler plus facilement la peau de la tomate, réalisez une incision en croix sur le dessous avant de la plonger dans l'eau bouillante.

IMPROVISEZ

Quelques olives en plus, un trait de vinaigre ou de citron, un mix d'herbes du moment, une huile aromatisée, une touche de wasabi... À vous de jouer pour varier l'assaisonnement des légumes !

Le p'tit bagnat

POUR 1 SANDWICH
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 2 MIN

TRÈS FACILE

1 pain individuel (type petite boule de pain de campagne)
• 1 oignon cébette (ou 1 petit oignon rouge) • 1 belle tomate
• 1 œuf dur • 1 morceau de ventrèche de thon à l'huile
• 2 ou 3 filets d'anchois (facultatif) • Quelques haricots verts cuits • Quelques lamelles de poivrons • 1 gousse d'ail • Quelques feuilles de persil • Huile d'olive • Sel et poivre 5 baies.

- Plongez la tomate dans l'eau bouillante 2 min environ, jusqu'à ce que la peau se fendille. Pelez-la délicatement puis taillez-la en rondelles. Conservez son chapeau.
- Émincez finement l'oignon. Coupez l'œuf dur en rondelles et émiettez le thon. Ciselez le persil. Mélangez tous les légumes ensemble avec le persil, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Coupez le pain en deux, puis frottez la base avec la gousse d'ail pelée et le chapeau de la tomate. Garnissez-le avec le mélange de légumes, le thon, les anchois et les rondelles d'œuf. Repositionnez le chapeau du pain et pressez bien le tout ■

Pensez-y !

Vous pouvez garnir votre pain avec les légumes le matin et laissez votre bagnat à température ambiante en ajoutant, juste au dernier moment, les rondelles d'œuf, le thon et les anchois.

+ 2
MIN

15
MIN

Fraîcheur de printemps

Il suffit d'une huile parfumée, d'une vinaigrette épicée ou d'une crème un peu corsée pour changer le destin d'un plat. Sous les doigts agiles de Laura Annaert, les ingrédients les plus simples se montrent sous un nouveau jour.

RECETTES ET ASTUCES LAURA ANNAERT
PHOTOS ALEXIS DUCHATEL
STYLISME BOCAUX WECK DISTRIBUÉS PAR MCM EMBALLAGES,
BOCAUX LE PARFAIT, BENTO MONBENTO

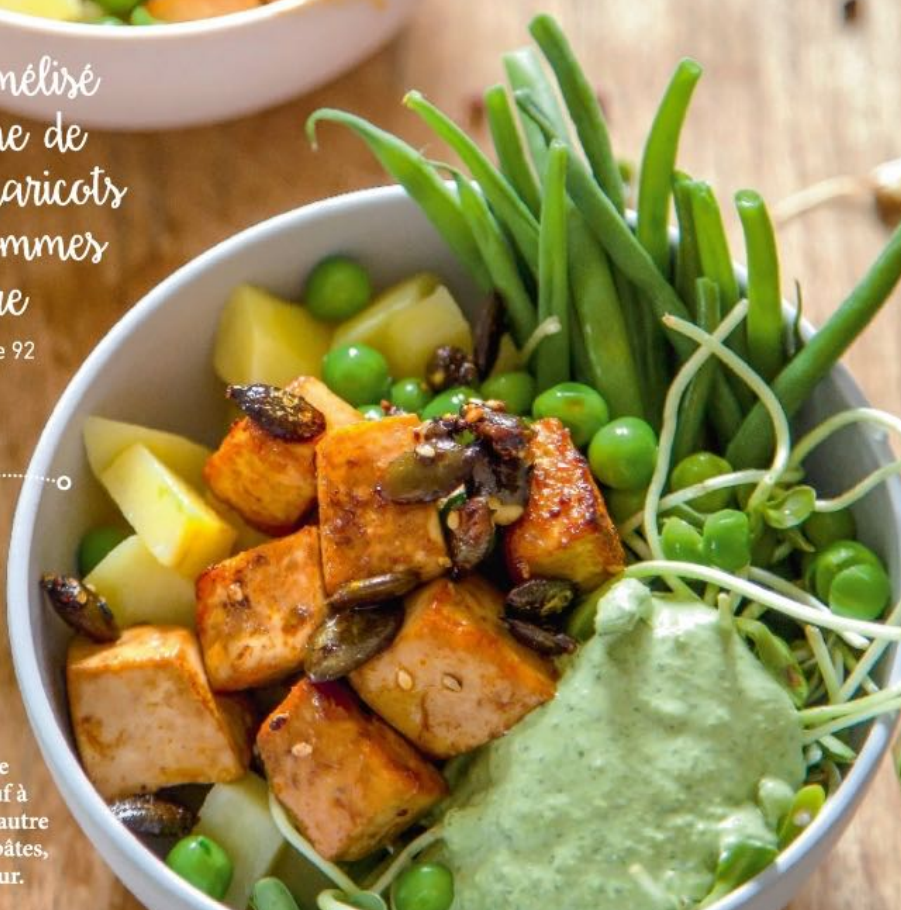


Dressez les salades comme un jardin anglais, rangé mais pas trop... Un plaisir des yeux qui réveille l'appétit!

Tofu caramélisé
à la crème de
coriandre, haricots
verts et pommes
de terre

Recette page 92

Rassasiant bien que très légère, la recette, ne pourra se passer de pommes de terres sauf à les remplacer par un autre féculent comme des pâtes, du riz ou du boulghour.



QUI EST LAURA ANNAERT ?

Laura Annaert est fondatrice du concept Mamanchef. Elle considère que l'alimentation durable est un vecteur d'éducation de la plus haute importance. À travers ses ateliers de cuisine, elle transmet depuis quinze ans le goût des bons produits, les bases de l'équilibre alimentaire, une pratique sincère et simple de la cuisine et l'art de bien manger ensemble.





© TBRADFORD / ISTOCK

LE MAQUEREAU FUMÉ

Il entre dans sa pleine saison au mois de mai et c'est l'un des poissons les moins chers du marché. Riche en omega-3 et bénéfique pour le système cardiovasculaire, il possède des vertus nutritionnelles largement reconnues.

Fumé et relevé au poivre, il réveille nos salades. Alors pourquoi s'en priver ?

Le quinoa cuit dans deux fois son volume d'eau, pas plus. Respectez bien cette proportion et laissez-le gonfler après cuisson. Vous obtiendrez une consistance parfaite !



Quinoa rouge, patate douce, vinaigrette épicée

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN REPOS 10 MIN

FACILE

- 120 g de quinoa rouge • 1 patate douce d'environ 300 g
- 1 c. à café de gros sel pour la cuisson • ½ poivron rouge lavé et coupé en lamelles
- 1 maquereau fumé effiloché • Tomates cerises • Fines herbes (facultatif).

POUR LA VINAIGRETTE À LA PÂTE DE SOJA PIMENTÉE

- 1 c. à soupe de pâte de soja blond • ½ c. à café de paprika fumé
- Du piment : huile, poudre ou piment frais haché (piment oiseau, antillais ou jalapeño) selon votre goût • 1 c. à soupe de vinaigre de riz (ou de jus de citron) • 5 c. à soupe d'huile neutre.



LA PÂTE DE SOJA

Également appelée « miso », la pâte de soja est un condiment de base dans la cuisine japonaise. Elle est préparée à partir de fèves de soja salées au sel marin et mises en fermentation avec de l'orge ou du riz sur une période allant de quelques semaines à trois ans. Sa couleur varie du blond au brun. Le miso est réputé pour être un tonique digestif. Les Japonais boivent un bol de soupe miso tous les matins !

- Portez 25 cl d'eau à ébullition et versez le quinoa rouge. Laissez mijoter à couvert environ 20 min. Laissez gonfler 10 min hors du feu.
- Ajoutez le paprika et le piment à la pâte de soja, puis détendez-la en fouettant avec le vinaigre, l'huile et un peu d'eau au besoin. Ajustez en piment et en sel selon votre goût.
- Épluchez et coupez la patate en morceaux de taille moyenne. Dans une petite casserole remplie d'eau

- salée, cuisez la chair durant 10 à 12 min. Égouttez et passez sous l'eau fraîche pour stopper la cuisson.
- Dans un petit saladier, mélangez la vinaigrette à la patate refroidie.
- Remplissez 2 bocaux de quinoa au deux tiers. Ajoutez la patate douce assaisonnée et quelques lamelles de poivron rouge, le maquereau effiloché et les tomates coupées en quatre. Parsemez de fines herbes ciselées si vous le souhaitez ■

90 EN FAMILLE

Pour apporter une touche de couleur et d'acidité à vos salades, préparez des pickles d'oignons à l'avance. À glisser au moment de l'assemblage.



Ras-le-bol du riz qui colle ?
Dès la fin de la cuisson, placez pendant
10 min un torchon propre entre
le couvercle et la casserole (hors du
feu), il absorbera la vapeur d'eau.
Résultat garanti.



PRUDENCE !

Deux bonnes raisons d'avoir
la main légère sur le sel :
• Il est naturellement présent
dans le thon et les olives.
• Il sature les papilles et
a tendance à recouvrir les saveurs
plus subtiles des autres
ingrédients de cette recette
végétale et en partie crue. D'une
façon générale, prenez l'habitude
de rectifier l'assaisonnement au
moment de servir...



Salade de riz et mesclun, crème de thon, olives noires

POUR 2 PERSONNES, PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 20 MIN REPOS 2 H

FACILE

120 g de riz semi-complet (l'équivalent d'1 verre) • 4 poignées
de mesclun (ou de pousses d'épinard)

• 2 oignons rouges • Quelques olives noires • 1 c. à soupe d'huile d'olive
extra-vierge fruitée • Sel fin ou fleur de sel.

POUR LA CRÈME DE THON

150 g de thon blanc en conserve • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de
yaourt à la grecque • 50 g de chèvre frais ou de feta • 1 c. à soupe de jus de citron
ou de vinaigre de cidre • ½ c. à café de gingembre frais râpé • ½ c. à café de
gingembre en poudre ou de poivre blanc concassé.

- Rincez le riz dans une passoire. Portez 25 cl d'eau (l'équivalent de 2 verres) à ébullition et versez le riz. Laissez mijoter à couvert 16 min. Laissez gonfler 10 min hors du feu.
- Mixez tous les ingrédients de la crème de thon. Ajustez en citron et en sel si besoin.

- Dans un saladier, mélangez la salade lavée avec l'huile. Salez légèrement.
- Dans 2 bols, répartissez d'abord le riz, puis la salade. Nappez généreusement de crème au thon et parsemez d'oignons rouges émincés et d'olives noires ■



© DUFFAS / PHOTOCUISINE

LES PICKLES D'OIGNONS ROUGES

Épluchez et coupez 2 oignons rouges en deux. Émincez les deux moitiés. Dans un bol, mélangez, du bout des doigts, l'oignon et ½ c. à café de sel. Laissez mariner 1 h puis égouttez. Faites chauffer 5 cl de vinaigre de riz, 5 cl d'eau et 40 g de sucre. Laissez refroidir. Mettez l'oignon dans un bocal propre et sec. Incorporez ½ c. à café de graines de cumin (ou de fenouil), puis recouvrez de la préparation au vinaigre. Réfrigérez. Les oignons sont prêts à déguster et se conserveront plusieurs mois au réfrigérateur.



L'HUILE DE PRINTEMPS

Brossez 1 citron jaune bio sous l'eau courante, puis coupez-le en tranches d'épaisseur moyenne dans la hauteur.

Dans une petite casserole, faites tiédir 25 cl d'huile d'olive vierge, puis ajoutez 3 branches de basilic, 5 grains de poivre concassés et le citron tranché. Laissez frémir une dizaine de minutes. Après avoir laissé refroidir, versez dans un bocal. L'huile infusée est prête dès le lendemain.

Elle se conserve au frigo plusieurs semaines.

Glissez-la sans hésiter dans vos petits plats du moment. Mélangée à des spaghettis al dente, il ne reste plus qu'à parsemer le plat de quelques copeaux de parmesan.

Utilisez-la pour assaisonner une salade de pommes de terre tièdes. Enfin, si vous aimez l'amertume, mixez les tranches de citron de l'huile de printemps dans une mayonnaise ordinaire ou une sauce aïoli.



Une alternative au fenouil ?
Remplacez-le par des
artichauts ou de l'aubergine
préparés de la même façon.

Semoule au fenouil, fruits secs et graines, huile de printemps

POUR 2 PERSONNES

PPRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

150 g de semoule de blé moyenne • 2 c. à soupe de raisins secs
• 1 c. à café de jus de citron • 3 c. à soupe d'amandes décortiquées
• 1 à 3 c. à soupe d'huile de printemps.

POUR LE FENOUIL

2 petits fenouils ou 1 gros bulbe • ½ gousse d'ail pressée
• 1 c. à café d'huile d'olive • Sel fin.



FENOUIL MODE D'EMPLOI

Lorsque vous préparez du fenouil, ne jetez pas les tiges ! Gardez-les pour parfumer un bouillon et utilisez les pluches vertes, hachées, comme une herbe aromatique au délicieux goût d'anis. Cru, il est meilleur émincé finement ou râpé. Arrosez-le d'un jus de citron pour l'empêcher de noircir, comme vous le feriez avec les artichauts poivrés.

● **La veille**, préparez l'huile de printemps (voir ci-contre).

● **Le jour même**, retirez les feuilles grossières et coupez le fond dur du fenouil. Faites de fines tranches dans la hauteur. Dans un bol, mélangez-les au sel, à l'huile d'olive et à l'ail.

● Dans une poêle à feu vif, faites rapidement griller les tranches de fenouil. Réservez.

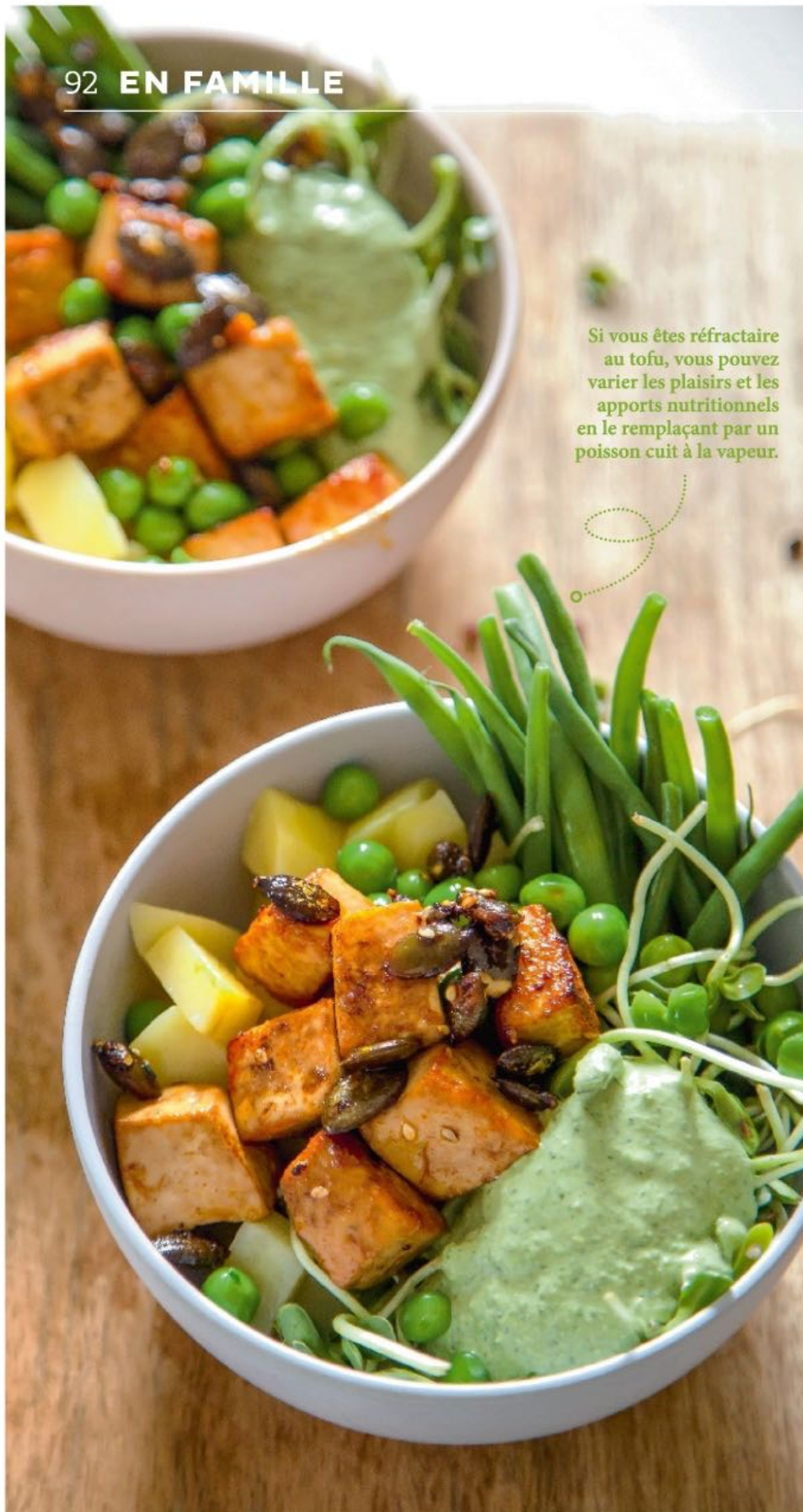
● Laissez gonfler les raisins secs 10 min dans un bol rempli d'eau tiède et du jus de citron.

● Mettez la semoule dans un saladier et recouvrez d'un demi-litre d'eau bouillante.

Couvrez d'un torchon. Puis, faites griller les amandes concassées à la poêle.

● Au bout de 5 min, grattez la semoule à la fourchette afin de détacher les grains. Ajoutez une quantité suffisante d'huile de printemps et roulez les graines entre les paumes de vos mains pour finir de les détacher. Ajoutez enfin les raisins égouttés et les amandes décortiquées.

● Remplissez deux bento de semoule au deux tiers. Ajoutez le fenouil grillé. Arrosez d'un peu d'huile de printemps et de jus de citron selon votre goût ■



Si vous êtes réfractaire au tofu, vous pouvez varier les plaisirs et les apports nutritionnels en le remplaçant par un poisson cuit à la vapeur.

Tofu caramélisé à la crème de coriandre, haricots verts et pommes de terre

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN CUISSON 15 MIN

ASSEZ FACILE

- 3 pommes de terre à chair ferme
- 300 g de haricots verts • 1 c. à café d'huile de noix • 3 pincées de sel
- 60 g de petits pois écossés.

POUR LE TOFU CARAMELISÉ

- 1 sachet de tofu traditionnel • 4 c. à soupe de graines de tournesol • 1 c. à soupe d'huile neutre • 1 c. à café de sucre • ½ c. à café de paprika (poudre) • Piment à doser selon votre goût (poudre) • 1 c. à café de sauce soja (ou de pâte de soja clair) • Pousses de soja ou quelques pousses de salade.

POUR LA CRÈME DE CORIANDRE

- ½ gousse d'ail dégermée • 1 c. à soupe de jus de citron ou 1 c. à café de vinaigre de riz
- 3 pincées de sel • 100 g de yaourt à la grecque
- 1/3 d'une botte de coriandre + les branches.

- **La crème.** Râpez l'ail dans le bol du mixeur avec le sel et le citron. Ajoutez le yaourt, les branches et les feuilles de coriandre lavées. Mixez. Laissez infuser au frais.
- Épluchez, lavez, puis coupez les pommes de terre en cubes. Écossez les haricots verts et, s'ils sont longs, cassez-les en 2. Mettez les légumes avec les petits pois et 5 c. à soupe d'eau dans une sauteuse sur feu vif. Dès évaporation, baissez à feu moyen et couvrez pour 5 à 7 min de cuisson. Passez les légumes sous l'eau fraîche pour stopper la cuisson et les garder croquants. Dans un bol, mélangez les pommes de terre avec l'huile de noix et le sel.
- Égouttez, puis coupez le tofu en cubes généreux. Dans un wok sur feu vif, faites sauter les cubes de tofu et les graines dans l'huile avec le sucre, le paprika, la sauce soja et le piment, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.

- Dans 2 grands bols, mettez les pommes de terre à l'huile de noix au fond, les haricots verts nature en buisson, le tofu par-dessus, puis ajoutez quelques cuillerées de crème de coriandre, les petits pois, les graines de tournesol caramélisées et quelques pousses ou feuilles de salade ■

LA CRÈME EST UN PEU LIQUIDE ?

C'est simple comme bonjour ! Rectifiez la consistance en ajoutant du chèvre frais, elle sera soyeuse, ou une ou deux cuillerées de poudre d'amandes pour un résultat plus texturé et non moins savoureux. Et si vous n'aimez pas la coriandre ? La recette fonctionne également très bien avec du persil plat ou de l'aneth. On peut aussi ajouter un reste de pousses d'épinards ou de roquette.

Le contraste
moelleux-croquant
est toujours une
valeur sûre dans les
desserts....



TROPSPEED ?

Pas le temps de préparer ni le sirop, ni le crumble ?
Faites fondre 3 c. à soupe de gelée de fraise.
Ajoutez 1 trait de jus de citron et 5 gouttes d'eau
de rose. Ensuite, concassez 3 c. à soupe de
pistaches pour ajouter du croquant au dessert.
Cet accord rose-pistache est un classique en Iran.



Fraises et sirop à la rose, crumble au pavot, yaourt à la grecque

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

1 barquette de fraises • 60 g de sucre • 15 gouttes d'eau de rose • 2 yaourts à la grecque.

POUR LE CRUMBLE AU PAVOT

80 g de farine • 1 c. à soupe de beurre froid • 1 c. à soupe de sucre de canne • 2 c. à soupe de graines de pavot.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Incorporez le beurre à la farine du bout des doigts pour obtenir un mélange sableux. Ajoutez le sucre et les graines de pavot. Étalez le crumble sur un papier cuisson et mettez à cuire au four pendant 12 à 15 min. Laissez refroidir.

- Dans une petite casserole, mettez un tiers des fraises coupées en 2 avec le sucre. Faites fondre à feu vif, puis laissez frémir à feu moyen pendant 10 min. Laissez refroidir avant de filtrer. Ajoutez l'eau de rose dans le sirop refroidi et filtré. Coupez les fraises

restantes et réservez.

- Répartissez 1 yaourt dans 2 bocaux. Ajoutez la moitié des fraises coupées et quelques cuillerées de sirop à la rose. Recommencez avec le deuxième yaourt et le reste des fraises et du sirop. Parsemez de crumble au pavot émietté ■

Organisez-vous !

Faites la pâte à choux et les crèmes à l'avance. Vous n'aurez plus qu'à vous soucier du dressage le jour même. Les temps indiqués dans chaque recette ne tiennent pas compte des préparations de base détaillées p. 100.



Pour vous, nos p'tits choux

TOUT COMMENCE PAR UNE PÂTE MAGIQUE QUI SE TRANSFORME, APRÈS CUISSON, EN COQUE AÉRIENNE ET CRAQUANTE. C'EST LA NAISSANCE DU CHOU ! GORGÉ DE CRÈME, DRESSÉ EN LONG, EN LARGE, EN HAUTEUR... IL DONNE UN AIR DE FÊTE À VOS DESSERTS.

RÉALISATION, RECETTES ET STYLISME **JULIE SCHWOB** ACCORDS METS-VINS **MARIE-DOMINIQUE BRADFORD** PHOTOS **JEAN-BLAISE HALL**

Le Saint-Honoré

Variante

Pour un Saint-Honoré au praliné, après avoir travaillé au fouet la crème patissière bien froide, ajoutez 3 c. à soupe de pâte de praliné.

+ 2 H 20

40
MIN



Un champagne blanc de blancs, onctueux, brut ou demi-sec.

POUR 4 À 6 PERSONNES. PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 20 MIN RÉFRIGÉRATION 1 H

DELICAT

1 pâte brisée • 12 à 15 petits choux nature (voir page 100 et 101).

POUR LA CRÈME • 1 l de lait • 1 gousse de vanille • 200 g de sucre • 4 jaunes d'œufs • 50 g de farine tamisée • 50 g de féculé de maïs • feuilles de gélatine (6 g) • 25 cl de crème liquide.

POUR LE CARAMEL • 100 g de sucre semoule.

USTENSILE • papier sulfurisé, une poche munie d'une douille à Saint-Honoré.

- Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer le lait à feu moyen avec 50 g de sucre et les grains de la gousse de vanille.

- Dans un bol, fouettez les œufs avec 150 g de sucre, jusqu'à ce qu'ils soient

bien mousseux, puis ajoutez la farine et la féculé. Incorporez le lait chaud, délayez petit à petit et remettez à cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaississe et commence à bouillonner. Retirez du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées. Versez dans un plat et laissez refroidir complètement. Réservez au frais 30 min.

- Lorsque la crème est froide, travaillez-la au fouet pour qu'elle devienne onctueuse. Montez la crème liquide bien froide en chantilly et incorporez-la délicatement à la crème. Réservez au frais 30 min.

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Découpez un cercle de pâte brisée de 18 cm de diamètre. Piquez-le avec une fourchette. Faites-le cuire à blanc sur

une feuille de papier sulfurisé pendant 20 min jusqu'à ce qu'il soit blond. Laissez refroidir.

- Garnissez les choux de crème Saint-Honoré.

- Réalisez un caramel à sec en faisant fondre 100 g de sucre semoule dans une casserole à feu moyen. Lorsque le caramel est doré, retirez du feu, plongez rapidement la base de chaque chou dans le caramel, puis collez-les sur le pourtour de la pâte brisée. Terminez en nappant chaque chou du reste de caramel.

- Garnissez le centre du Saint-Honoré de crème, en utilisant une poche munie d'une douille à Saint-Honoré. Servez rapidement ■

Le Paris-Tokyo

Truc de pâtissier

Pour éviter la condensation de la crème et la formation d'une pellicule croûteuse en surface, placez un film alimentaire « au contact », c'est-à-dire directement posé sur la crème avant de la réfrigérer.

20
MIN

+2H15



Un shot de gin japonais, pour ses notes d'agrumes et de yuzu.

POUR 6 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN RÉFRIGÉRATION 2 H

ASSEZ FACILE

6 choux en forme de Paris-Brest et saupoudrés de sésame blanc avant cuisson (voir page 100 et 101).

POUR LA CRÈME • 45 g de jus de yuzu (4,5 cl) dans les magasins japonais (ou sur internet) • 2 cl de jus de citron (2 pièces) • 1 feuille de gélatine • 50 cl de lait • 30 g de sucre • 50 g de fécule de maïs • 80 g de jaunes d'œufs (4 pièces) • Le zeste d'un citron non traité • 100 g de beurre.

- Réhydratez la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer le lait lentement jusqu'à ébullition.
- Dans un cul-de-poule, fouettez le sucre avec les œufs, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajoutez le jus de yuzu et le jus de citron. Mélangez à nouveau et ajoutez la fécule de maïs. Le mélange doit être bien lisse. Versez le lait chaud petit à petit en fouettant, puis remettez à chauffer dans la casserole et portez à ébullition.

- Laissez bouillir 1 min, puis retirez du feu. Ajoutez la feuille de gélatine essorée puis le beurre coupé en petits dés. Mélangez bien. Versez la crème dans un plat à gratin, filmez puis laissez refroidir complètement au réfrigérateur.
- Lorsque la crème est bien froide, remplissez une poche munie d'une grosse douille cannelée. Coupez les Paris-Tokyo dans l'épaisseur et garnissez-les de crème ■

OH !

On révisé ?
Pour faire une
meringue italienne,
les blancs d'œufs montés
sont cuits dans un sirop de
sucre, pour une meringue
française, on mélange
les blancs montés
avec le sucre !

Les choux au citron meringués

En entier !

Pour plus de « mâche » dans
vos choux, vous pouvez
également les garder entiers
et les garnir de lemon curd
par-dessous, à l'aide d'une
douille lisse. Dans ce cas,
plongez tout le chou dans
la meringue, puis ressortez-
le délicatement en formant
une pointe.

**30
MIN**

**+2
MIN**



Un riesling alsacien,
citronné, tendre et acidulé.

POUR 6 À 8 CHOUX. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 2 À 3 MIN

ASSEZ FACILE

8 choux individuels de taille moyenne
(voir page 100 et 101).

POUR LA CRÈME • 400 g de lemon curd
(voir l'atelier Régali page 108).

POUR LA MERINGUE • 100 g de blancs
d'œufs (3 blancs) • 60 g de sucre en poudre
• 110 g de sucre glace • 1 pincée de sel.

● Montez les blancs en neige en ajoutant
le sucre en poudre au fur et à mesure.
Lorsque la meringue est ferme et
brillante, ajoutez le sucre glace en deux
temps, en mélangeant avec une maryse
très délicatement pour ne pas faire
retomber l'appareil.

● Coupez les choux en deux et
garnissez-les de lemon curd. Déposez
une cuillère à soupe de meringue sur
la crème en faisant une pointe.

● Préchauffez le four sur gril. Colorez la
meringue sous le gril 2/3 min en vérifiant
la cuisson pour qu'elle ne brûle pas ■

AU BATTEUR

La bonne astuce pour monter une chantilly sans effort ? Utilisez une crème tout juste sortie du réfrigérateur. Mieux, posez le cul-de-poule dans un saladier rempli de glaçons !

Attention

Si vous faites les tiramichoux à l'avance, saupoudrez les éclairs de poudre de cacao au dernier moment pour éviter qu'elle ne s'humidifie dans le réfrigérateur.

30
MIN

Les tiramichoux

POUR 8 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN SANS CUISSON

ASSEZ FACILE

8 coques d'éclairs saupoudrées de grué de cacao avant cuisson (voir page 100).

POUR LES CRÈMES • 400 g de crème pâtissière au café (voir l'atelier Régál p. 108) • 250 g de mascarpone • 12 cl de crème liquide bien froide • 1 œuf • 30 g de sucre semoule.

POUR LA DÉCO • Cacao en poudre.

- Fouettez la crème liquide en chantilly avec la moitié du sucre. Fouettez l'œuf avec l'autre moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Mélangez l'œuf avec la chantilly. Incorporez le mascarpone en continuant à fouetter. La crème doit épaissir.
- Coupez les éclairs en deux dans la

longueur. Garnissez-les de crème pâtissière au café.

- Remplissez une poche munie d'une petite douille ronde de crème au mascarpone. Déposez-la sur la crème pâtissière en dessinant un long zigzag.
- Replacez les chapeaux des éclairs. Saupoudrez de cacao ■

La religieuse à la rose

Késako ?

La gomme arabique est la sève collante qui s'écoule naturellement d'une variété d'acacia africain. C'est un additif alimentaire utilisé dans l'industrie pour son pouvoir épaississant.

40
MIN

POUR 6 RELIGIEUSES. PRÉPARATION 40 MIN SANS CUISSON

DÉLICAT

6 gros choux au craquelin et 6 petits choux au craquelin (voir page 100), du sucre glace.

POUR LA CRÈME • 250 g de mascarpone • 25 cl de crème liquide • 40 g de sucre glace • 3 gouttes de colorant rose environ • 1 c. à café d'arôme de rose concentré (ou d'eau de rose alimentaire) • 6 litchis au sirop • 6 framboises fraîches.

● Préparez une chantilly en fouettant la crème liquide bien froide avec le sucre. Lorsqu'elle est ferme, ajoutez le mascarpone et fouettez à nouveau jusqu'à obtenir une crème lisse et ferme. Ajoutez l'arôme et le colorant et fouettez à nouveau. Ajustez la couleur et le goût si besoin. Garnissez ensuite chaque

litchi d'une framboise fraîche.

● Faites un trou sous chaque chou avec une douille. À l'aide d'une poche munie d'une douille ronde, garnissez les gros choux d'un peu de crème à la rose, puis glissez à l'intérieur le litchi garni et terminez de remplir avec de la crème. Garnissez également les petits choux de crème.

● **Finition.** Utilisez une poche munie d'une petite douille cannelée pour réaliser un feston de crème sur les gros choux. Déposez les petits choux par-dessus, ils seront collés par le cordon de crème.

● Disposez un pétale de rose cristallisé sur chaque religieuse avant de servir (facultatif) ■

LES PÉTALES DE ROSE

6 pétales de rose du jardin non traités

• 1 c. à café de gomme arabique (en magasins spécialisés comme Mora ou G. Detou ou sur internet) • 20 g de sucre cristal.

● Rincez délicatement les pétales de rose et séchez-les avec du papier absorbant.

● Délayez la gomme arabique avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture fluide et lisse.

● Avec un pinceau, badigeonnez les pétales de gomme arabique. Déposez-les sur une assiette contenant un peu de sucre cristal et saupoudrez-les de sucre. Laissez sécher ■

Un rosé doux du Bugey,
pour ses notes de fruits rouges.

La pâte à choux

POUR 12 À 18 ÉCLAIRS, OU 30 CHOUX
PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN

ASSEZ FACILE

125 g de lait • 125 g de beurre • 150 g de farine tamisée • 250 g d'œufs entiers (soit 4 ou 5 œufs) • 1 pincée de sel • 1 pincée de sucre.

● Versez 12,5 cl d'eau, le lait, le beurre coupé en morceaux, le sel et le sucre dans une casserole (1). Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le beurre soit fondu (2), puis portez à ébullition et retirez immédiatement du feu.

● Ajoutez la farine tamisée d'un seul coup et remuez énergiquement avec une cuillère en bois (3).

● Remettez sur le feu et mélangez à nouveau jusqu'à ce que la pâte se dessèche et se décolle bien des parois de la casserole (4). Retirez du feu et versez la pâte dans un saladier (ou dans la cuve du batteur muni de la feuille (fouet plat) (5).

● Ajoutez les œufs petit à petit dans la pâte et remuez énergiquement avec la cuillère en bois. La pâte doit peu à peu prendre la consistance d'une pâte à dentifrice molle (6).

● Pour ajuster la quantité d'œufs, faites le test du V : la pâte doit glisser petit à petit de la cuillère en formant un V ■

Voyez les choses en grand

Il est préférable de faire la recette telle quelle en conservant ses proportions pour bien la réussir. Si vous n'utilisez pas toute la pâte, vous pouvez la congeler crue. Elle se conserve très bien. Vous pouvez aussi cuire les choux et les congeler. Il faudra alors les faire décongeler à température ambiante sur un linge, pour absorber leur éventuelle humidité, ou encore les passer 5 min au four à 100 °C (th. 3/4) avant de les garnir.



Dressage et cuisson

PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 20 MIN

MATÉRIEL 1 PLAQUE DE CUISSON LÉGÈREMENT GRAISSÉE OU UN TAPIS DE CUISSON DÉPOSÉ SUR UNE PLAQUE, 1 POCHÉ À DOUILLE MUNIE D'1 DOUILLE RONDE N° 10, 1 FOURCHETTE, 1 PINCEAU.

ASSEZ FACILE

1 jaune d'œuf pour la dorure.

- **Pour les religieuses**, dressez des choux de 6 cm de diamètre et le même nombre de choux de 3 cm de diamètre pour les têtes.
- **Pour les éclairs**, dressez des traits de 7 cm de long et de 2 cm de large.
- **Pour les choux individuels**, dressez des choux de 5 cm de diamètre.
- **Pour les choux de pièce montée**, faites des petits choux de 3 à 4 cm de diamètre.
- **Pour les Paris-Brest**, réalisez 2 anneaux de pâte de 6 cm de diamètre, puis déposez un troisième anneau par-dessus les 2 premiers pour donner de la hauteur.
- Avant cuisson, rayez ou quadrillez la surface des choux avec une fourchette mouillée, puis dorez-les à l'œuf battu avec un pinceau.
- Pour plus de croquant, vous pouvez ajouter des amandes effilées, des éclats de pistaches, du gruë de cacao... ou du craquelin sur la pâte à choux avant de faire cuire.
- Tous les choux cuisent à 180 °C (th. 6), four ventilé. Il est important de bien surveiller la cuisson, mais n'ouvrez pas la porte du four en début de cuisson, cela empêcherait les choux de gonfler.
- Laissez cuire 15 à 20 min environ, pour les gros choux des religieuses. Les choux sont cuits lorsqu'ils sont bien dorés et secs sous le doigt ■

LA BONNE CUISSON

N'hésitez pas à cuire suffisamment les choux, les garnitures auront tendance de toute façon à les ramollir. Attention, les choux garnis de craquelin cuisent plus vite que les choux sans craquelin !



1



2



3



Le craquelin

**POUR 15 CHOUX
PRÉPARATION 15 MIN REPOS 15 MIN**

ASSEZ FACILE

50 g de beurre mou • 60 g de sucre
• 60 g de farine.

- Mélangez l'ensemble des ingrédients (1), façonnez une boule de pâte homogène, et aplatissez-la un peu (2).
- Étalez la pâte sur 2 mm d'épaisseur entre 2 feuilles de papier sulfurisé (3). Laissez refroidir pendant 15 min au congélateur.
- Avec des emporte-pièces, découpez des cercles de craquelin de la taille des noisettes de choux déposées sur votre plaque de cuisson.
- Déposez les cercles de craquelin sur les choux ■

Tout en grammes

Les recettes de pâtisserie sont exprimées en grammes pour plus de précision. Pour convertir les grammes en centilitres, il suffit de diviser par 10. Par exemple, 125 g = 12,5 cl. Mais prenez l'habitude de peser, vous y gagnerez !

La mini-pièce montée pistaches et groseilles

Conseil

Si le caramel durcit, remplacez-le sur feu doux pour le ramollir

Variante

Pour des choux à la noisette, remplacez la pâte de pistache par de la pâte de noisette.

+10
MIN

30
MIN



Un single malt écossais, aux puissantes notes de fruits secs.

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 10 MIN

ASSEZ FACILE

12 à 16 petits choux aux amandes effilées ou au craquelin (voir page 100).

POUR LA CRÈME PÂTISSIÈRE À LA PISTACHE • 400 g de crème pâtissière (voir l'atelier Régál page 108) • 30 g de pâte de pistache • Quelques gouttes de colorant vert (facultatif).

POUR LA DÉCO • Groseilles • 100 g de sucre en poudre pour le caramel.

● Fouettez la crème pâtissière bien froide avec la pâte de pistache. Elle doit

être bien lisse. Ajoutez quelques gouttes de colorant vert si vous préférez une teinte plus vive.

● Faites un trou sous chaque chou avec une douille. Garnissez les petits choux de crème à l'aide d'une poche munie d'une douille lisse.

Déposez un premier étage de choux dans le plat de service.

● Faites chauffer le sucre à blanc dans une casserole à feu moyen. Surveillez bien et laissez chauffer doucement

jusqu'à ce que le sucre se transforme en caramel blond. Retirez du feu immédiatement.

● Prenez un nouveau chou, trempez-le délicatement dans le caramel, en veillant à ne pas le faire tomber dedans, puis collez-le sur les choux du premier étage. Répétez l'opération avec tous les choux restants pour former une pyramide de choux collés au caramel.

● Parsemez de groseilles et zébrez de quelques traits de caramel. Servez ■

ORIGINE

Les ancêtres des éclairs étaient des "duchesses", des cylindres de pâte à choux roulés dans des amandes. Antonin Carême eut l'idée de les garnir de crème. Ils disparaissaient en un éclair...

L'éclair au chocolat et au gruë de cacao

Du bon gruë

Au moment de la fabrication du chocolat, les fèves sont torréfiées puis concassées. On appelle ces petits éclats le gruë de cacao. Leur goût est puissant et amer.



Une bière brune, intense, à l'amertume cacaotée en finale.

30
MIN

+1H15

POUR 8 PERSONNES. PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 15 MIN RÉFRIGÉRATION 1 H

ASSEZ FACILE

8 coques d'éclair en pâte à choux (voir page 100 et 101) que vous aurez parsemées de gruë de cacao avant cuisson.
POUR LA CRÈME AU CHOCOLAT • 500 g de crème pâtissière • 100 g de chocolat noir.

- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Fouettez la crème pâtissière froide pour que sa texture soit bien lisse. Lorsque le chocolat est fondu, versez-le dans la crème pâtissière, mélangez bien au

fouet. Laissez refroidir complètement.

- Tranchez les coques d'éclairs en deux dans la longueur. À l'aide d'une poche munie d'une grosse douille cannelée, garnissez-les de crème au chocolat ■

Les profiteroles classiques

À l'anglaise

Vous pouvez garnir vos profiteroles de sorbet au chocolat et servir les profiteroles avec de la crème anglaise à la vanille.

FAIT MAISON

Les glaces à la vanille du commerce sont souvent très molles et contiennent beaucoup d'air. Pour des profiteroles plus goûteuses, faites votre glace maison !



+ 25
MIN

20
MIN

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION 20 MIN CUISSON 15 MIN CONGÉLATION 10 MIN

FACILE

12 petits choux (voir p. 100) • 1 l de glace à la vanille (voir l'atelier Régal page 108) • 125 g de crème liquide • 100 g de chocolat noir • Amandes effilées (facultatif).

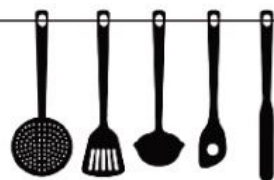
● Coupez les choux au tiers supérieur. Placez les choux et leurs chapeaux sur une plaque au congélateur pendant 10 min.

● Travaillez la glace à la vanille à la cuillère en bois pour la ramollir, puis remplissez une poche munie d'une grosse douille cannelée.
● Lorsque les choux sont bien froids, garnissez-les de glace vanille. Remplacez les chapeaux et gardez au congélateur jusqu'au moment de les servir.

● Hachez grossièrement le chocolat. Préparez la crème au chocolat en faisant chauffer la crème liquide dans une casserole, puis ajoutez le chocolat haché, mélangez bien et retirez du feu.
● Disposez 3 profiteroles par assiette, arrosez de sauce au chocolat. Selon votre goût, saupoudrez d'amandes effilées ■

Un grand cru de café!

l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



1

La galette de pommes de terre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION 25 MIN
CUISSON 20 MIN

FACILE

500 g de pommes de terre • 1 œuf
• Huile d'olive • Sel et poivre du moulin.

- Épluchez et râpez les pommes de terre en julienne (fines allumettes). Essorez-les bien avec du papier absorbant pour enlever un maximum d'humidité. Mélangez-les dans un saladier avec l'œuf, salez et poivrez.
- Étalez sous forme de galette dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive. Colorez la première face pendant 10 min environ, puis retournez-la à l'aide d'une assiette et poursuivez la cuisson 10 min sur l'autre face. La galette doit être bien croustillante. Rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt ■

ASTUCE

Vous pouvez préparer ces galettes un peu à l'avance, et les passer au four à 180°C (th. 6) pendant 8-9 min juste avant de servir.

> Recette

Canette au vinaigre à l'orange, endives braisées au miel p. 55



2

Le beurre noisette

PRÉPARATION 5 MIN
CUISSON 5/7 MIN

FACILE

125 g de beurre.

- Coupez le beurre en morceaux de la même taille. Faites-les fondre sur feu moyen dans une casserole à fond épais. Une fois fondu, le beurre commence à mousser. Mélangez avec une cuillère en bois. Au bout de 30 secondes, il change de bruit, il commence à chanter... Il prend alors une belle couleur châtain-doré avec une odeur de noisette. Transvasez aussitôt le beurre dans un récipient froid. Filtrez et laissez refroidir. Si vous attendez trop, il noircira ■

GHEE OU BEURRE CLARIFIÉ ?

La préparation du beurre clarifié et du ghee est basée sur le même principe. En prolongeant la cuisson sur feu très doux, le petit lait se sépare du liquide clarifié. Une fois filtré, on obtient un beurre à la saveur de noisette qui se conserve à température ambiante.

> Recette

La beuchelle tourangelle p. 57



3

Huile parfumée à l'ail

PRÉPARATION 5 MIN REPOS 12 H

FACILE

20 cl d'huile d'olive • 2 gousses d'ail
• 1 branche de romarin.

- La veille, faites tiédir légèrement l'huile d'olive. Ajoutez les gousses d'ail non pelées, écrasées d'un coup sec sous le plat d'une lame de couteau.
- Mettez le tout dans un bol avec la branche de romarin et laissez mariner toute la nuit. Vous pouvez badigeonner des morceaux de viande d'huile parfumée et les faire griller ■

Vinaigre à l'orange

PRÉPARATION 5 MIN REPOS 12 H

FACILE

20 cl de vinaigre blanc • 1 orange bio
+ 1 peau d'orange.

- Dans une casserole, faites chauffer le vinaigre avec le zeste et le jus de l'orange. Laissez refroidir et réservez au frais. Pour un goût encore plus marqué, vous pouvez frotter une deuxième peau d'orange entre vos doigts au-dessus de la casserole pour en extraire un peu d'essence ■

> Recette

Canette au vinaigre à l'orange, endives braisées au miel p. 55

PLUS DE RECETTES ET DE CONSEILS SUR REGAL.FR

le livre qui fait du bien

« JE RESTE PERSUADÉ QUE
C'EST DANS LA CONTRAINTE
QUE NOUS RÉALISONS
DES PROUESSES, ET JE VOUS
L'AFFIRME : JE ME
SUIS RÉGALÉ ! »

JEAN-FRANÇOIS PIÈGE



> Le livre

Conçu comme un viatique destiné à nous accompagner dans l'aventure du sans gras, le nouveau livre de Jean-François Piège impose sa signature. Éléance, simplicité du propos et graphisme minimaliste. Le discours, lui aussi débarrassé du superflu, est diablement efficace. **Zéro gras, 50 recettes light et gourmandes qui ont fait leurs preuves, de Jean-François Piège, Éditions Hachette Cuisine, 19,95€.**

ZÉRO GRAS, 100 % EFFICACE

JEAN-FRANÇOIS PIÈGE S'EST LANCÉ, IL Y A PRÈS D'UN AN, DANS UNE REMISE EN QUESTION COMPLÈTE DE CET AGENT DE GOÛT APPAREMMENT INDISPENSABLE EN CUISINE. DE SON EXPÉRIENCE EST NÉ UN LIVRE RADICAL, SANS GRAS, MAIS NON SANS PLAISIR... TEXTE EVE-MARIE ZIZZA-LALU



> La méthode alternative

Quand on retire un ingrédient, il n'y a pas de secret, il faut le remplacer. Le gras en cuisine n'est pas uniquement un facilitateur de cuisson, il crée une réaction qui donne aux aliments une saveur rôtie, grillée, toastée (la fameuse réaction de Maillard) agissant comme un révélateur de goût. Pour compenser cette absence, Jean-François Piège a mis au point des techniques de cuisson alternatives qui reposent sur deux principes : **exalter le goût naturel** des matières premières, et communiquer

d'autres saveurs aux aliments. *Zéro gras* offre ainsi un éventail de **cuissons originales** et, pour la plupart, très simples à mettre en pratique pour cuisiner sans gras : cuire les aliments déjà salés à sec ou sur un lit de sel, ou encore dans du riz pour éliminer les graisses et conserver les textures ; cuire en papillote, à la vapeur, utiliser les marinades ou faire mijoter les viandes et les poissons sur des fruits secs pour parfumer la chair (coquilles de noix, marrons, noyaux d'olives)...

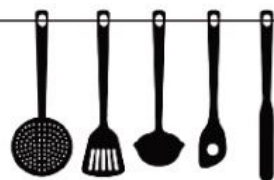


> Le principe des sauces

Une sauce sans gras... la quadrature du cercle en quelque sorte. Car qui dit sauce, dit huile, beurre, crème. À moins de recréer autrement matière et consistance. Ce que Jean-François Piège réussit en utilisant des **feuilles de gélatine** qu'il fait ensuite fondre dans

un **bouillon de légumes chaud**. Une fois la gélatine prise au frais, il suffit de mixer pour obtenir une texture lisse. Côté saveur, les vinaigres (de toutes sortes), la sauce Worcestershire, la sauce soja, le tabasco, la moutarde... seront vos meilleurs alliés.

l'atelier Régál



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...



les recettes sucrées

1

La crème glacée vanille maison

Pour une glace maison, réalisez une crème anglaise que vous passerez à la turbine à glace lorsqu'elle sera bien froide.

POUR 1 LITRE DE CRÈME ANGLAISE
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 10 MIN RÉFRIGÉRATION 1 H

FACILE

½ l de lait • 8 jaunes d'œufs • 200 g de sucre • ½ gousse de vanille.

- Faites chauffer le lait avec les grains de la gousse de vanille et 1 c. à soupe de sucre dans une casserole.
- Dans un cul-de-poule, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez le lait chaud sur les œufs et reversez dans la casserole. Faites chauffer à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange épaississe. Le mélange doit cuire «à la nappe» jusqu'à 80°C maximum. Lorsque la crème a la bonne consistance. Versez-la dans un cul-de-poule posé sur un lit de glaçons afin de stopper immédiatement la cuisson.
- Laissez refroidir complètement la crème avant de la turbiner ■

> Recette

Les profiteroles classiques p. 104



2

Le lemon curd

POUR 1 POT
PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 25 MIN

FACILE

4 citrons non traités bio (soit 15 cl de jus environ) • 150 g de sucre • 4 œufs • 1 feuille de gélatine • 50 g de beurre.

- Réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Récupérez le zeste de 2 citrons. Pressez les 4 citrons (soit 15 cl de jus environ), retirez les pépins.
- Dans une casserole, mélangez le jus de citron et le sucre. Ajoutez les œufs, battez vigoureusement. Faites chauffer au bain-marie, à feu doux, jusqu'à ce que le mélange soit tiède, puis ajoutez le beurre coupé en dés. Mélangez bien. Faites chauffer sans cesser de remuer pendant 20 min jusqu'à épaississement. Lorsque le mélange est bien chaud, ajoutez la feuille de gélatine essorée.
- Versez dans un pot, fermez et laissez refroidir complètement ■

> Recette

Les choux au citron meringués p. 97



3

Crème pâtissière

POUR 800 G DE CRÈME
PRÉPARATION 15 MIN CUISSON 15 MIN

FACILE

½ litre de lait • ½ gousse de vanille • 100 g de sucre • 3 jaunes d'œufs • 50 g de farine tamisée • 50 g de fécule de maïs • 50 g de beurre.

- Faites chauffer le lait à feu moyen avec les grains de la gousse de vanille. Dans un bol, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux, puis ajoutez la farine et la fécule. Ajoutez le lait chaud, délayez petit à petit et remettez à cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à ce que la crème épaississe et commence à bouillonner.
- Retirez du feu, ajoutez le beurre coupé en dés. Mélangez bien. Versez dans un plat à gratin, filmez au contact et laissez refroidir complètement ■

LA CRÈME PÂTISSIÈRE AU CAFÉ

Ajoutez 4 c. à soupe rases d'extract de café (à ajuster selon vos goûts).

LA CRÈME PÂTISSIÈRE À LA PISTACHE

Ajoutez 60 g de pâte de pistache.

> Dossier « Choux » p. 94



© PRADELS / PHOTOCOISINE

les astuces des pros

POCHE À DOUILLE MODE D'EMPLOI

> Installer la douille

• Les poches jetables sont fermées. Déposez la douille au fond en laissant dépasser la pointe en plastique. Vous couperez l'extrémité ensuite. Après remplissage, prenez garde de ne pas couper trop haut pour que la douille soit bien maintenue.

• Les poches réutilisables en silicone ou en nylon sont ouvertes. Placez la douille, puis utilisez une pince à linge pour fermer la poche au-dessus de la douille ou faites un bouchon avec la poche en la tournant d'un quart de tour sur elle-même, puis bloquez-la dans la douille.

> Remplir la poche

Rabattez largement les bords de la poche sur votre main gauche. Prélevez l'appareil avec une corne ou une maryse et remplissez la poche petit à petit en poussant la masse progressivement vers le fond. Ne dépassez pas les deux tiers de la poche.

> Tenir la poche

Refermez le haut de la poche en la tournant sur elle-même et poussez l'appareil jusqu'au bord de la douille. Maintenez la poche, douille vers le haut et tenez-la serrée entre le pouce et la paume de la main droite. Placez la main gauche au niveau de la douille pour la guider.

> Prêt à dresser ?

Enlevez la pince à linge ou débloquez la douille. Placez la poche à 45°, puis pressez pour faire glisser l'appareil vers le bas. Utilisez toujours la main droite pour faire pression et conserver le même débit, la main gauche doit simplement guider le dressage.

> Astuces

- Maintenez toujours le haut de la poche bien serré pour exercer une pression sur l'appareil et le faire descendre, quitte à redonner un quart de tour au fur et à mesure.
- Pour être plus à l'aise, fermez la poche en faisant un nœud.

les livres

Joyeuse et veggie

Héritière de Jamie Oliver, Anna Jones propose une cuisine végétale créative, simple et gourmande. Elle y ajoute une dimension pratique qui la rend attractive au quotidien : un classement par temps de réalisation et une foule d'astuces et de variantes. ***A modern way to cook, la cuisine végétale en 150 recettes rapides, inventives et pleines de saveurs* de Anna Jones, Ulmer, 25 €.**



Fête des sens à Ibiza

Une balade inspirante dans la finca de Françoise Pialoux, propriétaire d'une maison d'hôtes

à Ibiza. On y savoure le terroir méditerranéen dans toute sa splendeur : des légumes et des fruits gorgés de soleil qui donnent envie de se mettre en cuisine.

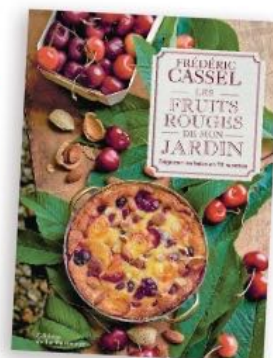
***Ibiza - Entre terre et mer, 100 recettes ensoleillées* de Françoise Pialoux, Éditions de La Martinière, 25,90 €.**

Rouge baiser

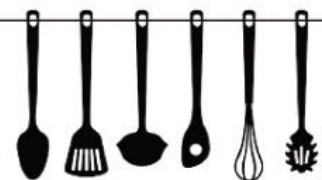
La passion des fruits rouges anime chaque page de ce livre qui associe les plaisirs de la cueillette à la gourmandise.

Elle inspire au pâtissier Frédéric Cassel (à Fontainebleau) d'irrésistibles desserts de saison.

***Les fruits rouges de mon jardin* de Frédéric Cassel, Éditions de La Martinière, 25 €.**



l'atelier Régal



CONSEILS PRATIQUES, TOURS DE MAIN, TRUCS ET ASTUCES...

À CHAQUE PÂTE SA SAUCE...

À quoi reconnaît-on un plat de pâtes cuisiné par un Italien ? À la cuisson *al dente*, bien sûr, mais aussi à l'osmose parfaite qui existe entre la forme de la pasta et la sauce choisie. Voici quelques astuces pour entrer dans le secret de ce mariage à l'italienne...

TEXTE SONIA EZGULIAN PHOTOS EMMANUEL AUGER

Question de formes !



> Les pâtes longues et élancées

– linguine, spaghetti, tagliatelle affectionnent les sauces fluides, les jus courts, ou même un simple filet d'huile d'olive et quelques copeaux de parmesan.

> Les pâtes courtes

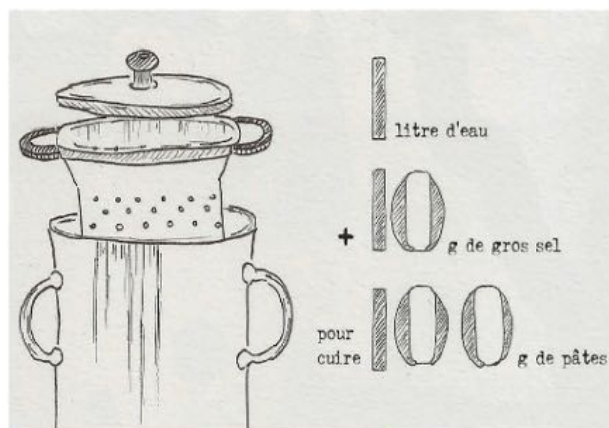
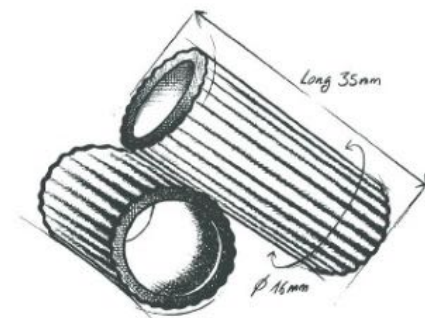
– orecchiette, farfalle – requièrent des sauces onctueuses et épaisses.

> Les pâtes striées et vrillées

– casarecce, radiatori, mafalda corta – retiennent particulièrement les sauces, qu'elles soient fluides ou épaisses.

> Les pâtes creuses

– penne, conchiglioni, rigatoni – accueillent des farces et se gorgent de sauces généreuses.



L'ÉQUATION DE CUISSON

Pour bien cuire les pâtes, tous les détails comptent, y compris les proportions. Une formule simple à mémoriser : 1/10/100 signifie qu'il faut 1 litre d'eau + 10 g de gros sel pour cuire 100 g de pâtes sèches. À vos calculatrices !

PASTA DI GRAGNANO

Édité à 300 exemplaires numérotés, ce coffret signé Garofalo est le fruit d'une collaboration entre la célèbre marque de pâtes et la créatrice Sonia Ezgulian. Il rend hommage à l'esprit de Gragnano, cette ville proche de Naples considérée par les Italiens comme le berceau de la pâte. À l'origine de cette singularité : des caves de tuf idéales pour stocker les céréales, une eau de source locale essentielle à la fabrication et la brise de mer qui s'en-gouffre dans les rues, parfaite pour sécher les pâtes autrefois disposées sur des claies en bois. La maison Garofalo est l'héritière de cette tradition. Ses pâtes sont issues d'une semoule de blé dur locale et extrudées avec des tréfileuses en bronze.

Les pâtes Garofalo sont en vente chez Monoprix ; les coffrets chez Rap épicerie, à Paris, et à L'Idéal à Marseille. Voir les adresses p. 128.



Les proportions des
3 recettes sont calculées
pour 4 personnes.



Travaux pratiques

Les radiatori all'arrabbiata

Plat romain par excellence, les pâtes à l'arrabbiata (littéralement, en colère) s'improvisent en un clin d'œil avec des ingrédients de base simples : la tomate, l'ail et le piment.

- Faites chauffer 4 litres d'eau dans une grande casserole, ajoutez le gros sel. Épluchez les gousses d'ail, puis émincez-les en lamelles.
- Dans une grande sauteuse, avec un filet d'huile d'olive, faites suer 2 gousses d'ail sans coloration. Incorporez 400 g de pulpe de tomates. Salez, poivrez et ajoutez 2 piments incisés sur la longueur.
- Laissez mijoter à feu moyen une dizaine de minutes avant d'incorporer 500 g de radiatori, cuits al dente. Ajoutez-les dans la sauteuse avec une demi-louche d'eau de cuisson. Laissez cuire 1 min sur feu vif en remuant sans cesse. Parsemez de persil plat ciselé, de pecorino râpé et dégustez aussitôt.



Les rigatoni aux légumes de printemps

- Faites blanchir 1 poignée de basilic, rafraîchissez dans de l'eau glacée et mixez avec 30 cl de bouillon de légumes.
- Faites cuire, dans de l'eau bouillante salée, des haricots coupés en petits tronçons (5 min), des asperges vertes (6 min), des petits pois (3 min), des bulbes d'oignons frais (5 min) et des pois gourmands émincés (3 min).
- Dans une sauteuse, mélangez le bouillon de basilic, les légumes 1 min sur feu vif en incorporant 500 g de rigatoni cuits al dente. Servez avec quelques pousses d'épinard.

Les linguine au citron

- Prélevez le zeste de 2 citrons bio et émincez-les très finement en julienne. Pressez les citrons et réservez le jus.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, plongez 500 g de linguine et cuisez-les al dente.
- Dans une sauteuse, avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, faites revenir sans coloration 2 gousses d'ail émincées en lamelles fines et la julienne de citron.
- Déglacez avec le jus de citron et incorporez les linguine. Laissez cuire 1 min à feu vif en remuant sans cesse. Parsemez de persil plat ciselé.



l'atelier Vins



LES COURS D'ŒNOLOGIE DE MARIE-DOMINIQUE BRADFORD

Les légumes aussi ont droit à un joli mariage ! Vous avez toujours entendu que les asperges sont impossibles à accorder avec le vin ? Que les crudités « tuent » le vin ? Halte-là ! Avec nos conseils, courgettes et tomates ne seront plus condamnées à l'eau.



© JEAN BLAISE HALL

LES COUPS DE CŒUR DE MARIE-DOMINIQUE BRADFORD

- **Domaine de Brousse.**
Cuvée L'Affirmé 2015.
Gaillac rouge.
Lisse et croquant, avec des notes de fruits noirs et de poivre. Relevé ! 8,90 €.
- **Domaine Mathias.**
Bourgogne-épineuil 2015.
De la légèreté, de la subtilité et une longueur qui « pinote » longtemps en bouche. 13,50 €.
- **La Source du Ruault.**
Cuvée Sensei 2014.
Saumur-champigny.
Souple et d'une belle densité, dans une enveloppe veloutée et épicée. 17,50 €.

La plupart du temps, on entend parler d'accords mets et vins pour la viande et le poisson. On peut pourtant trouver des accords mémorables avec la verdure ! Les mêmes impressions d'acidité, de corps, d'âpreté et d'intensité de goût s'appliquent. En réalité, il est presque plus simple de faire coïncider les plats de légumes car on n'a pas besoin d'intégrer dans le choix du vin le goût et la texture des viandes ou des poissons !

> Questions préliminaires

Commencez par vous demander...

- Comment le plat est-il préparé (cru, à la poêle, au four, frit) ?
- Quel légume/crudité domine ?
- Quel assaisonnement l'accompagne ?
- Le plat contient-il du tofu, du fromage ou des œufs (qui le rendent plus riche) ?
- Est-il épicé ?

> Taille unique

Il n'est pas toujours utile de changer de vin à chaque plat. Les apéros-dinatoires peuvent être très variés (comme les tapas de légumes), et avec une bouchée de ci et une bouchée de ça, on en vient rapidement à un mélange complexe de goûts et de saveurs. Il faut alors privilégier :

- **un rouge léger : touraine gamay, bourgueil, bordeaux fruité, etc.**
- **un blanc rond et sec : bourgogne, anjou, pinot blanc, etc.**
- **un rosé sec, qui mettra tout le monde d'accord (provençe) !**

> Se méfier des effets indésirables

- La tomate contient de l'acidité, les vins doivent en contenir aussi.

- Les légumes verts rendent les rouges puissants très astringents.
- Les tannins intensifient les épices.
- Attention à éviter la vinaigrette avec le vin rouge !

> Bonnes idées

En préparant une vinaigrette, on ajoute de l'huile au vinaigre pour créer un bon équilibre.

Avec le vin, c'est la même chose : il faut ajouter un élément gras pour contrebalancer son acidité.

Exemple : avocats, amandes et noix.

Les plats qui contiennent plus d'acidité que le vin feront paraître le vin plus terne qu'il ne l'est en réalité. La solution : ajouter un peu de gras au plat pour rééquilibrer le tout, comme dans un risotto au citron.

Un plat de pâtes ? Il suffit de penser davantage à la sauce qu'aux pâtes elles-mêmes : ce sont ces saveurs qui seront amplifiées par celles du vin (en accord ou en contraste). Exemples : une salade de pâtes aux tomates séchées avec un rouge léger et frais (acidité + acidité) ; ou encore des lasagnes aux épinards avec un blanc minéral (on limite l'impression métallique des épinards cuits).

> En cas de doute

De manière générale, pour les accords un peu délicats, choisissez un vin blanc sec, qui saura plus facilement s'accorder qu'un vin rouge. Mais ce n'est pas parce qu'on ne mange pas de viande qu'on ne peut pas boire de vins rouges. Faire des essais reste la meilleure méthode !



© CAMILLE OGER

Exercices

EXERCICE N°1

Quelques associations heureuses... ou malheureuses!

Savourez de la choucroute (juste le chou) avec 2 vins :

- un vin acide (pinot blanc, riesling ou sylvaner).
- un vin peu acide (pinot gris, côtes-du-rhône, ou languedoc).

Quelle association fonctionne le mieux en bouche ?

Laquelle vous apporte le plus de plaisir et pourquoi ?



© VIEL / PHOTOCUISINE

EXERCICE N°2

Lancez-vous!

Préparez un tian de légumes (ou une ratatouille) à base de tomates. Essayez de l'accompagner avec un rouge léger, d'une bonne acidité, qui fera écho au « grillé » des légumes. Et, puisque le plat contient de la tomate, cela justifiera encore plus ce choix. Si vous dégustez ce plat froid, servez un rosé sec.

Que pensez-vous de ces accords ?

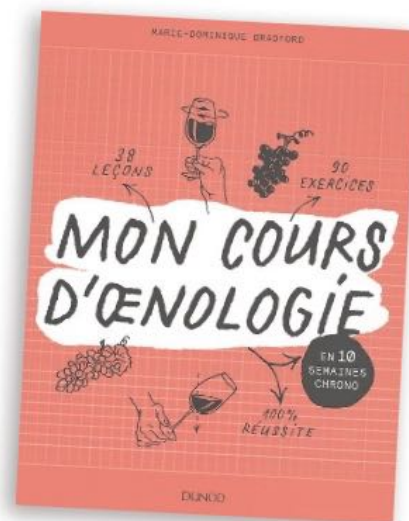
Exercices extraits du livre *Mon Cours d'œnologie* (voir ci-contre).



Les accords typiques

QUITOQUE : LE VIN AU PANIER

Quand l'équipe de Quitoque, start-up spécialisée dans la livraison de paniers-recettes hebdomadaires à travers toute la France, a découvert la box Trois Fois Vin, qui propose deux à trois bouteilles savamment choisies chaque mois à ses abonnés, elle a fait "miam!" La noce était inévitable. Désormais, chaque abonné Quitoque qui le désire peut donc opter pour une bouteille de vin blanc, rouge ou... surprise. « C'est généralement ce que choisissent nos clients, sourit Marie-Dominique Bradford. Ils nous font confiance pour trouver le bon accord mets-vins. Ce n'est jamais simple, parce que chaque panier contient au minimum 4 recettes, donc je joins une description du vin avec tous les accords possibles. Et ça fonctionne! »



Bonnes feuilles

Sa couverture fluo est à l'image du reste : définitivement singulière. Des mots simples, 4 chapitres, 38 leçons courtes et précises, 90 exercices corrigés, des tests de dégustation pour s'entraîner en s'amusant : un ouvrage pour débutants qui ont envie d'aller plus loin.

Mon cours d'œnologie en 10 semaines chrono, de Marie-Dominique Bradford, éditions Dunod. 192 p. 19,90 €.



SAN FRANCISCO

POKE BOWL, BURRITO, BIO AND CO

TEXTE CHLOÉ DESCHAMPS PHOTOS AURELIO RODRIGUEZ

Le mythique Golden Gate relie San Francisco à Sausalito depuis 1937. Il y a 200 ans, la ville n'était encore qu'un petit port mexicain appelé *Yerba buena* en référence à la menthe parfumée qui couvrait la côte sauvage.



Berceau de la génération beatnik devenue chaudron de la high tech, San Francisco vit la plupart des bouleversements qui nous attendent. Regardez dans l'assiette, vous saurez ce que vous mangerez demain et comment...

Saviez-vous que le rock psychédélique aide les plantes à pousser ? À en croire la taille des grappes de raisins que Rebecca Tory (*ci-dessus*) vend sur le petit marché des producteurs de San Francisco, la thérapie musicale est efficace. Bien qu'issus d'une agriculture raisonnée, les grains sans pépins semblent sortis d'une imprimante 3D. Petite production bio ou OGM de laboratoire ? Peut-être tout à la fois. Ici, le nouveau modèle alimentaire fait fusionner le rustique et le tech, le vegan et le fast-food, le menu du pêcheur hawaïen et le burrito. À San Francisco, il faut faire table rase des grilles de lecture françaises. Alors, avant de se lancer à la découverte de la ville, rien de mieux qu'une séance de yoga. Ici même, au pied des gratte-ciel. Oui, à côté de ce monsieur en maillot de bain, en position du lotus sur le trottoir. Aspirez la brise du Pacifique, expirez... Vos chakras sont ouverts ? Allons-y ! ►

**GARANTI MADE IN CHINA**

Vous trouverez tout à Chinatown où vit la plus grande communauté chinoise hors d'Asie. Au XIX^e siècle, c'est ici que les chercheurs d'or fraîchement débarqués faisaient leurs provisions avant de partir tenter leur chance dans les mines. Dans ce quartier grand comme un mouchoir de poche se concentrent encore d'innombrables restaurants authentiques et des épiceries où s'approvisionner en produits importés de l'Empire du Milieu.



Dans les rues de Chinatown, les condiments et les poissons séchés vendus en vrac dans de grosses caisses étiquetées en chinois offrent un dépassement total.



Avant de porter le nom dédié à Saint François d'Assise, le futur San Francisco – passé sous domination mexicaine en 1821 comme toute la Californie – est d'abord baptisé "Yerba buena" par ses habitants, du nom de cette menthe parfumée qui fleurit partout sur la côte sauvage. En 1848, la ville prend son véritable essor au moment de la ruée vers l'or qui suscite d'importantes vagues d'immigration en provenance de tout le pays et bien au-delà. Le territoire deviendra officiellement américain en 1850. Dopée par cet afflux de richesses et portée par la révolution industrielle, San Francisco attire des populations du monde entier, à commencer par les Chinois. Aujourd'hui encore, un San-Franciscain sur deux est immigré ou enfant d'immigré. Les quartiers latinos, européens, africains et asiatiques offrent une mosaïque de restaurants dans lesquels toutes les communautés sont les bienvenues.

CHINATOWN ET TRAMWAY JAUNE

Le plus ancien quartier commercial de la ville se trouve à Chinatown, là où bat le cœur de la communauté asiatique. Pour se régaler, il suffit de se laisser happer par la foule des 100 000 Chinois qui peuplent ses ruelles labyrinthiques. Les étals des boutiques débordent sur les trottoirs, les fruits exhalent des parfums exotiques d'une puissance inouïe. Les effluves de thé, d'encens, de brioche se mêlent au brouhaha de la ville.

«Voici venu le moment d'explorer», dit le petit mot trouvé dans mon Good fortune cookie, fameux biscuit chinois plié en demi-lune. Pour poursuivre la découverte de la ville, on grimpe dans un tramway jaune en observant les têtes figées des canards laqués suspendus dans une vitrine. Cette magnifique pièce d'antiquité, qui circulait à ►



Pacific clam chowder

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 45 MIN CUISSON 1 H

ASSEZ FACILE

2 kg de palourdes nettoyées • 600 g de pommes de terre épluchées coupées en cubes d'1 cm • 120 g de bacon coupé en carrés d'1 cm + du bacon pour le dressage • 25 cl de crème fraîche épaisse • 10 g de beurre • 1 branche de céleri • 1 petit oignon • ½ gousse d'ail • 1 c. à café de thym frais • 1 feuille de laurier • 7 g de fécule de maïs • 6 miches de pain un peu rassis.

- Sur feu vif, portez à ébullition les palourdes dans 1 l d'eau. Laissez cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Sortez les palourdes, décoquillez-les, hachez-les grossièrement et réservez. Filtrez le bouillon et, si nécessaire, ajoutez de l'eau de façon à obtenir 50 cl.
- Dans une grande marmite, faites dorer le bacon dans le beurre sur feu moyen. Ajoutez le céleri, l'oignon et l'ail émincés. Laissez cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoutez le bouillon, les pommes de terre, le thym haché et le laurier. Laissez cuire 20 à 25 min jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Diluez la fécule de maïs dans un peu d'eau, incorporez-la dans la soupe, portez à ébullition jusqu'à épaississement. Retirez du feu, ajoutez les palourdes et la crème. Mixez selon votre goût, assaisonnez.
- Servez la soupe dans des miches de pain dont on aura retiré la mie. Décorez avec du bacon. Les Américains ajoutent également des petits biscuits secs appelés Oyster crackers ■



MIAM, UN GROS PAIN DE SOUPE...

Comme la plupart des villes côtières américaines, San Francisco possède sa version de *clam chowder*. La traditionnelle soupe du pêcheur originaire de Boston est à base de palourdes, de pommes de terre et de crème. À Manhattan, on la cuisine avec de la tomate; dans le New Jersey, on l'agrément d'asperges. Mais rien ne vaut celle de San Francisco que l'on sert directement dans une miche de pain au levain. Un plat complet aussi onctueux que nourrissant !





ON EN PINCE POUR LE DUNGENESS CRAB

Les Américains raffolent du crabe de Dungeness qu'ils invitent à leur table à partir de *Thanksgiving* jusqu'au printemps. Sous son imposante carapace de vingt centimètres se cache une chair douce et tendre. Pour une cinquantaine de dollars, on peut s'offrir un spécimen entier issu de la pêche du jour sur le port de San Francisco, à Fisherman's wharf. Assis face à la baie, on le mange sans chichis en omelette, en enchilada ou en sandwich.



Milan en 1928, parade en direction du quartier voisin, le Fisherman's wharf (le quai des pêcheurs).

Sur la marina, ça sent le poisson... et le piège à touristes! Des otaries se prélassent sous le soleil et les flashes des appareils photo. Une fois dépassées les boutiques de chocolat suisse et de lustres en coquillages, on retrouve l'âme des pêcheurs italiens qui animaient le quartier au XIX^e siècle. Des échoppes vendent des ramequins de crevettes ou de calamars à grignoter comme du pop-corn. La vedette, ici, est le crabe de Dungeness, un cousin du tourteau dont la chair juteuse se mange traditionnellement en sandwich. Autre spécialité de San Francisco à ne pas manquer: le *Pacific clam chowder*, un ragoût de palourdes servi dans une croûte de pain au levain.

SANDWICH AU CRABE OU POKE BOWL ?

Si le menu du pêcheur continue de séduire les San-Franciscains, le *poke bowl* hawaïen a détrôné le sandwich au crabe. On croise partout ce délicieux bol tout-en-un à déguster avec des baguettes. La recette authentique se prépare avec du riz et des dés de poisson cru mariné dans une sauce soja épicée – *poke* signifie dés... On y ajoute ensuite de petites portions croquantes de légumes frais : concombre, radis, piment et souvent avocat, le fruit préféré des Californiens. Ce plat relève le défi de nourrir sans assommer, chose appréciable pour éviter la tentation de la sieste digestive au bureau.

Où sont d'ailleurs les employés de la ville ? À l'ombre des gratte-ciel du quartier financier, pas un costume-cravate ne pointe son nez lorsque l'horloge du terminal des ferries sonne les douze coups de midi. Dani, employé d'une agence de publicité, explique que chacun mange derrière son ordinateur. Pas le temps de sortir du bureau pour déjeuner. Pour autant, l'élite économique de San Francisco ne se prépare pas tous les jours un Tupperware avec les restes du frigo familial. C'est l'employeur qui régale! Les repas sont livrés depuis de bons restaurants de la ville par des coursiers dont le job est "ubérisé". Les bureaux d'Uber sont d'ailleurs à deux pas, à côté d'Amazon et de Twitter. Dans le quartier des affaires, les premiers robots ►





Poke bowl hawaïen

Recette du chef Rob Lam, restaurant Perle à Oakland.

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN **MARINADE** 1 H **CUISSON** 45 MIN

FACILE

300 g de thon rouge • 150 g de riz noir • 1 gros avocat
 • 2 c. à café de furikake (condiment japonais) • 1 c. à café de sésame blanc • 2 c. à café d'œufs de truite ou de saumon
 • ¼ de concombre • 1 petit piment doux • Ciboulette.
POUR LA MARINADE • Sauce soja • Vinaigre de riz • Gingembre râpé • Ciboulette • Ail • Poivre blanc.

- Mélangez tous les ingrédients de la marinade. Coupez le thon en dés d'1 cm et laissez-le mariner 1 h. Réservez un peu de sauce de la marinade.
- Disposez le riz noir dans une casserole dans 2 fois son volume d'eau. Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et laissez cuire jusqu'à absorption de l'eau. Éteignez le feu et laissez reposer 15 min sans remuer.
- Dans deux bol, déposez le riz, l'avocat en morceaux, le thon. Saupoudrez de furikake, de sésame et d'œufs de poisson.
- Au-dessus des bols, coupez à la mandoline de fines tranches de concombre et de piment. Parsemez de ciboulette, arrosez d'un peu de sauce de la marinade ■



HAWAÏ A LE VENT EN POUPE

La gastronomie hawaïenne fait un carton à San Francisco. Le *poke bowl* comble l'appétit *healthy* des citadins avec son thon rouge mariné accompagné de riz, légumes frais coupés à la mandoline, sésame et algues japonaises. À San Francisco, on ajoute bien souvent de l'avocat, l'ingrédient culte de la ville qui s'invite dans toutes les recettes pour notre plus grand plaisir. Ce bol énergisant rappelle de bons souvenirs aux nombreux San-Franciscains qui s'envolent vers l'archipel pendant leurs congés. L'esprit hawaïen conquiert aussi les amateurs de hamburgers avec le "Ahi burger" au steak de thon rouge.





OH ! LES BEAUX FRUITS ET LÉGUMES...

Au rayon fruits et légumes, on en prend plein la vue. Tomates bodybuildées, poivrons éclatants de couleurs, haricots XXL, courgettes pimpantes... Même sur les nouveaux petits marchés de vente directe, l'esthétique standardisée américaine règne en maître. Et chose étonnante, derrière l'esbroufe, ces beaux fruits et légumes tiennent leurs promesses en bouche. Ils sont malins, ces Californiens...



Sandwich au crabe

POUR 2 SANDWICHES

PRÉPARATION 15 MIN SANS CUISSON

FACILE

**200 g de chair de crabe • 1 cébette ou ½ oignon rouge
• 1 branche de céleri • Le jus d'½ citron • 3 c. à soupe de mayonnaise • 1 c. à café de moutarde • Piment de Cayenne
• 2 pains à sandwich type baguette • Cresson et avocat (optionnel).**

- Achetez de la chair de crabe toute prête ou faites cuire le crabe et décortiquez-le. Émiettez la chair. Émincez l'oignon, pelez le céleri et taillez-le en brunoise. Dans un saladier, mélangez la chair de crabe avec les légumes. Ajoutez le jus de citron, la mayonnaise, la moutarde et le piment.
 - Garnissez les pains de la préparation. Vous pouvez éventuellement ajouter de l'avocat ou une couche de cresson pour une version plus light.
- Dégustez le sandwich froid accompagné de frites ■

Les restaurants Eatsa proposent de gagner du temps en se passant de contact humain. Le cadre est futuriste mais la cuisine savoureuse...



barista ont vu le jour: ils préparent des boissons avec leur bras articulé et répondent aux commandes passées sur une application mobile! À SoMa (South of Market), le secteur où se concentrent les start-up, nombre de geeks ont fait du *poke bowl* le favori de leur pause méridienne. Chez Eatsa, un restaurant futuriste qui promet de manger mieux et plus vite, le service est entièrement robotisé. Vous commandez sur une tablette interactive, attendez en musique que votre prénom s'affiche sur un mur virtuel; double-cliquez sur la tablette, un casier s'ouvre, votre *bowl* est là! On économise un bonjour-merci-au-revoir et quelques dollars de pourboire. La fraîcheur et la qualité sont au rendez-vous puisque derrière le service digital, les cuisiniers sont toujours des humains. Le concept de *bowl* est décliné en toutes sortes de recettes inspirées des cuisines du monde. Le délicieux *burrito bowl* contient quinoa au citron, fromage mexicain, champignon portobello grillé, haricot pinto à la sauce piquante, guacamole et maïs grillé. La potion magique du startupeur?

DECONNECTING PEOPLE...

À l'université de Berkeley, si le menu des étudiants est parfaitement équilibré, la famine menace les écureuils du campus. Entre midi et deux, pas une miette n'est abandonnée par les futurs prix Nobel sur les pelouses luxuriantes. Dans le restaurant universitaire, où règne un silence de bibliothèque, une armée d'étudiants vêtus du sweat à capuche de l'université avalent leur repas en révisant les yeux rivés sur leur écran. Pourtant, sur les murs, les injonctions à prendre une pause sont claires: «Déconnecte-toi, détends-toi, et mange.» Dès la plus tendre enfance, l'alimentation est considérée comme déterminante pour la réussite scolaire. C'est pourquoi une journée à l'école primaire commence par un petit- ▶



LES NOUVEAUX CODES DU SNACKING

Difficile pour un Français d'imaginer qu'un repas avalé à toute vitesse puisse être sain. Allier la rapidité à l'agréable est pourtant un art de vivre à San Francisco. Les citoyens soucieux de leur ligne sont amateurs de recettes à base de fruits et légumes frais assemblés simplement. Et quand ils grignotent après un footing, ils optent pour des chips de racines de lotus bio ou une poignée de baies de goji équitables. Le vegan, le bio, le *gluten-free* sont partout. Comptez les McDonald's à San Francisco, il y en a huit fois moins qu'à Paris! À l'inverse, on croise partout des vendeurs de jus de fruits frais à emporter. Carotte, gingembre, framboise, citron, menthe, orange, céleri... Le hit du moment: chou kale et concombre, la recette de l'éternelle jeunesse.



déjeuner gratuit. Une mesure héritée des revendications révolutionnaires des Black Panthers à Oakland, en 1969. Aujourd'hui encore, Oakland est une enclave industrielle pauvre qui persiste entre Berkeley et San Francisco. La communauté afro-américaine y reste nombreuse et, avec elle, la *soul food*, une cuisine nourrissante et ingénieuse qui s'est forgée au temps de l'esclavage. À l'heure du brunch dominical, le Brown Sugar Kitchen est bondé. Dans une ambiance joyeuse, casquettes à l'envers et sourires éclatants entourent la cuisine ouverte où la chef Tanya Holland s'active. Un client regarde un match de baseball sur son téléphone tout en dégustant la spécialité de la maison : pilons de poulet frits et gaufres de maïs arrosées de sirop de cidre. Un plat croustillant typique de

LA CUISINE AFRO-AMÉRICAINE EN PLEIN BOOM

Tanya Holland, au caractère bien trempé, interrompt son travail en cuisine et prend la pose. Cette chef talentueuse de la *soul food* est habituée aux journalistes : multi-primée en tant que femme entrepreneur et célébrité du Top chef américain, elle s'est fait connaître en revisitant avec brio les recettes de cuisine afro-américaine : les gaufres au poulet frit, les crevettes créoles au gruau de maïs ou encore le délicieux *Oyster po'boy*, le sandwich de Louisiane aux huîtres panées.



Crevettes créoles sur semoule de maïs

Recette du chef Tanya Holland, restaurant Brown Sugar Kitchen à Oakland

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN CUISSON 45 MIN

ASSEZ FACILE

POUR LE MÉLANGE D'ÉPICES CRÉOLES • 3 c. à soupe rases de sel • 3 c. à soupe d'herbes de Provence • 3 c. à soupe de cumin • 5 c. à soupe de piment de Cayenne • 4 c. à soupe de poivre noir • 4 c. à soupe de paprika doux.

POUR LA SAUCE CRÉOLE • 2 blancs de cébettes • 1 gousse d'ail • 33 cl de bière blanche • 17,5 cl de sauce Worcestershire • 1 noix de beurre.

POUR LES CREVETTES • 680 g de crevettes décortiquées • 140 g d'épinards frais • 80 g de poivron vert et/ou rouge • 3 cébettes • 25 g de beurre • 2 gousses d'ail • 6 cl de crème fraîche épaisse • 3 cl de jus de citron

POUR LA POLENTA • 60 cl de semoule de maïs fine • 2 c. à soupe de crème • 2 c. à soupe de beurre • 100 g de cheddar.

LA SAUCE CRÉOLE • Dans une casserole sur feu doux, faites fondre le beurre, la cébette et l'ail émincés 5 min. Versez la bière et la sauce Worcestershire. Faites réduire environ 20 min, jusqu'à ce qu'il reste 25 cl de la sauce sirupeuse.

LES CREVETTES • Dans une poêle huilée, faites fondre le poivron taillé en brunoise, les cébettes et l'ail émincés, et 2 c. à soupe rases d'épices créoles. Puis saisissez les crevettes environ 1 min sur chaque face. Incorporez 18 cl de sauce créole, la crème et le beurre. Portez à ébullition. Ajoutez les épinards petit à petit pour les cuire rapidement dans la sauce. Retirez la poêle du feu et incorporez le jus de citron.

LA POLENTA • Versez la semoule dans une casserole d'eau bouillante. Remuez régulièrement jusqu'à ce qu'elle soit cuite et forme une sorte de bouillie. Ajoutez la crème, le beurre, le fromage et assaisonnez.

• Servez les crevettes sur la polenta ■

Envahi par les fresques d'artistes,
le quartier de Mission est le cœur de
la communauté latino de San Francisco.



la *soul food*. On sortira ensuite du hangar le ventre bien rempli et le sourire jusqu'aux oreilles.

La communauté latino est également réputée pour ses spécialités culinaires aussi riches qu'irrésistibles. Dans le quartier de Mission district, qui fut le centre de l'évangélisation franciscaine par les missions espagnoles, des vendeurs ambulants de barbes à papa attendent la sortie des classes. Dans les rues ornées d'immenses fresques murales, les épiceries et restaurants mexicains se succèdent. À La Taqueria, la cuisine ouverte laisse apparaître les coulisses. Le cuisinier, une croix dorée ballottant sur son torse au bout d'une épaisse chaîne en or, garnit un taco, la célèbre galette de maïs mexicaine. Bœuf grillé, haricots rouges, laitue, fromage frais et crème, c'est prêt! «*Trenta y cuatro!*» Xico, un client mexicain habitué, vient chercher sa commande au comptoir. Ses tatouages de la tête aux pieds n'attirent le regard de personne dans cette ville où les looks les plus extravagants sont habituels.

LE PAIN NOIR DU HIPSTER

Une nouvelle population tatouée est en train d'emménager dans le quartier latino : les hipsters à la recherche de loyers raisonnables. Dans leur sillon, ouvrent des restaurants estampillés éthique, bio, local, artisanal... La boulangerie Tartine (Tartine Bakery) représente le must de cette nouvelle élégance nonchalante. Même à 12 dollars l'unité, le pain jouit d'un succès tel qu'il faut le réserver trois jours à l'avance, sur Internet bien sûr. Le boulanger est un insatiable curieux qui expérimente des recettes innovantes. Sa dernière trouvaille? Un pain noir inspiré du pain de seigle danois. La pâte multigrains compte deux doses de graines entières pour une dose de farine. Un mélange de graines de seigle (germées, pour une digestion facilitée), tournesol, courge, lin et sésame. Dans un loft ultramoderne entouré de hangars industriels en reconversion, ►



LES MEILLEURS BURRITOS? À MISSION DISTRICT!

Un conseil pour se régaler à prix abordable? Foncez à Mission district, dans le quartier mexicain. Cette communauté, parmi les plus pauvres de la ville, est aussi l'une des plus riches en matière de gastronomie. «*On mange ici les meilleurs burritos de San Francisco*», assure Xico (ci-dessus) attablé à la Taqueria, un des nombreux restaurants de tacos et de burritos du quartier. La casquette de ce Mexicain cache un épi de maïs tatoué... L'aliment de base des Indiens d'Amérique avant l'arrivée de Christophe Colomb est resté le féculent clé de la cuisine mexicaine et le symbole de la résistance pour la cause amérindienne.





AL'S PLACE, UN BAD BOY AUX FOURNEAUX

Le chef du restaurant Al's Place est un ancien bad boy sauvé par sa passion pour la cuisine. Il reste un peu de son esprit rebelle sur la carte de son restaurant étoilé : la viande et le poisson sont classés parmi... les accompagnements ! Des salades hyper gourmandes et créatives sont à l'honneur en plat principal. Aaron London a d'ailleurs fait ses armes dans le premier restaurant végétarien à décrocher une étoile Michelin aux États-Unis. Avec ses délicieuses assiettes à partager et ses salades à manger avec les doigts, ce restaurant gastronomique est absolument renversant.

Depuis octobre dernier, San Francisco se targue d'être la première destination gastronomique des États-Unis. Elle compte huit restaurants triplement étoilés au guide Michelin contre sept à New York !



on peut mordre dans d'épaisses tartines. Celle à l'avocat, aux feuilles de capucine et au piment *jalapeño* est tout simplement renversante...

À quelques blocs de là, le restaurant gastronomique Al's Place offre une autre adresse sensationnelle et inclassable du quartier hipster. Son étoile Michelin et le pedigree de son chef garantissent une cuisine maîtrisée et créative. Mais le style de la maison, à la fois chic et cool, a de quoi surprendre le gastronome français. La haute société locale dîne au rythme d'un rap West Coast, le hip hop des gangsters ! Les jours de beau temps, quelques tables sont installées sur le trottoir de la rue parfaitement silencieuse (merci les moteurs hybrides) sous des palmiers et un méli-mélo de câbles électriques. La tête de cabillaud servie avec une sauce aigre-douce est mémorable. Grillée sous une brique, elle a été ouverte à la verticale et aplatie comme une raie. Le serveur suggère de la manger avec les doigts.

L'EAU COURANTE, UNE DENRÉE RARE

Que peut-on boire pour arroser tout ça ? Comme dans la plupart des bons établissements de la ville, les vins californiens sont boudés au profit de la bouteille française ou espagnole. À 15 dollars le verre, on n'en abuse pas ! On reprend même goût à la simplicité d'une eau en carafe... qu'il faut réclamer. « En raison de la sécheresse, l'eau est servie uniquement sur demande », nous précise-t-on. La préoccupation environnementale n'est pas une supercherie pour pousser à la consommation. Elle est omniprésente à San Francisco. Il faut dire qu'ici, l'épuisement des nappes phréatiques et le changement climatique sont beaucoup plus qu'une menace pour les générations futures. Au bord ►



ENVIE DE DÉCO ?

Découvrez les intérieurs californiens des papesses du zéro déchet dans *Maison Créative* en kiosque le 3 mai. Une cool attitude audacieuse à dévorer des yeux...



Tartine d'avocat et jalapeño

Recette inspirée de la boulangerie Tartine à San Francisco.

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN SANS CUISSON

FACILE

1 avocat • Du piment jalapeño en poudre, selon votre goût, ou un autre piment de force moyenne • 2 épaisses tranches de pain multigrains de bonne qualité • 1 c. à soupe de graines de courge • 4 feuilles de capucine • Huile d'olive.

● Réduisez l'avocat en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez un filet d'huile d'olive et le piment. Toastez légèrement le pain. Arrosez-le d'huile d'olive. Tartinez la purée d'avocat sur le pain. Saupoudrez de graines de courges et décorez avec les feuilles de capucine ■

La clé de la recette réside dans le pain qui, s'il est excellent, fera tout le succès de la tartine.

Une variante à l'avocat délicieuse : fromage frais, avocat, radis red meat coupé à la mandoline et ciboulette ciselée.



LE CULTE DU BON PAIN À LA FRANÇAISE

Manger du bon pain français reste le summum de la hype. Tartine est THE boulangerie de San Francisco où il faut se montrer. On y déguste un excellent "pain nouveau" confectionné avec des farines anciennes, de la patience et autant de précision qu'une pâtisserie. Inspiré par les pains français, danois, suédois, le boulanger Chad Robertson cherche de façon quasi-obsessionnelle l'âme du pain européen. Il se dit fasciné par le boulanger parisien Lionel Poilâne qui ambitionnait de retrouver la tradition boulangère préindustrielle. Il a beau donner tous ses secrets dans ses livres, les adeptes du fait maison n'arriveront jamais à égaler ses pains tout simplement... parfaits.





Poitrine de porc braisée au galanga

Recette du chef Aaron London, restaurant Al's Place à San Francisco.

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 30 MIN **CUISON** 3 H 40 **REPOS** 3 JOURS + 3 H

DÉLICAT

700 g de poitrine de porc désossée sans peau • 25 cl de kimchi haché grossièrement • L'équivalent de 25 cl de feuilles de capucine (ou de cresson) • 30 g d'œufs de truite (facultatif).

POUR LA MARINADE • 12 cl de miso blanc • 3 c. à soupe de gros sel • 2 c. à soupe de miel.

POUR LE SIROP • 700 g de sucre • 15 cl de jus de citron vert frais • 1 racine de galanga (ou gingembre) de 5 cm, pelé et haché.

- Préparez la marinade en fouettant tous les ingrédients avec 12 cl d'eau dans un bol jusqu'à obtenir une consistance lisse. Incorporez graduellement 12 cl d'eau supplémentaires. Introduisez le porc dans la marinade. Couvrez et réfrigérez 3 jours.
- Préchauffez le four à 160°C (th. 5/6). Mixez les ingrédients du sirop et 35 cl d'eau dans un blender jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Retirez le porc de la marinade, rincez-le, jetez la marinade. Placez le porc et le sirop de galanga dans une grande cocotte couverte. Enfouissez durant 3 h à 3 h 30 jusqu'à ce que la viande soit fondante. Retirez le porc de la cocotte. Laissez refroidir la sauce à température ambiante pendant au moins 3 h jusqu'à ce qu'elle fige.
- Préchauffez le four à 160°C (th. 5/6). Dégraissez la sauce. Coupez le porc en tranches fines (environ 5 mm) dans le sens de la longueur. Déposez-les sur une plaque de cuisson. Arrosez d'un peu de sauce et enfouissez 8 à 10 min, le temps que le porc soit bien chaud.
- Répartissez ensuite le kimchi sur 4 assiettes. Ajoutez le porc. Dispersez les feuilles de capucine et les œufs par-dessus. Salez ■

des routes californiennes, les agriculteurs des immenses exploitations intensives et irriguées affichent des messages désespérés : « *Il n'y a plus d'eau, plus de travail !* » Conscients de leur responsabilité, les consommateurs San-Franciscains cherchent et trouvent des solutions.

Karen Leibowitz est la cofondatrice de The Perennial, un restaurant optimiste qui milite pour une agriculture non seulement raisonnée, mais aussi réparatrice pour la planète. Un message écologique positif qui vous explique que vous pouvez manger de la viande pour lutter contre le réchauffement climatique ! La solution pour capter les gaz à effet de serre produits par l'élevage pourrait venir de plantes pérennes comme le kernza, qui vit plusieurs années à l'inverse du blé ou du maïs. Grâce à ses longues racines, il crée un écosystème qui stocke du CO₂ et évite l'érosion des sols. Cette plante magique donne du fourrage et des céréales. Quant au poisson, il vient d'une production aquaponique. Un circuit où les restes végétaux du restaurant sont compostés et alimentent des vers qui nourrissent à leur tour des poissons. L'eau ainsi purifiée et enrichie entretient un système de culture hydroponique qui permet de faire pousser des salades hors-sol. Cette culture permet de diviser par dix la consommation en eau ! On sort du restaurant reboosté, avec la conviction que l'écologie et le progrès font bon ménage. Là est la force de San Francisco, dont le mot d'ordre est plus que jamais "Yes you can" ! ■

ÉCOLOS ET LOCAUX APRÈS LE BOULOT...

Au pied des bureaux d'Uber et de Twitter, le Perennial propose des *afterwork* chics et écologiques. Exit les pailles en plastique au profit de pailles biodégradables... en paille ! Exit les mini-frigos de bar énergivores au profit d'un grand frigo central. Karen Leibowitz privilégie les produits locaux, mais pour le vin, la locavore reconnaît « *faire face à un dilemme* ». Les vignobles californiens sont gourmands en pesticides et en eau irriguée. Plus de 1000 kilomètres séparent parfois les vignes des caves climatisées. Son choix se porte donc sur des vins importés de France, d'Espagne, et même de Serbie.



La tomate à l'italienne

Depuis plus de 115 ans, Mutti s'engage pour la préservation de l'environnement en proposant des produits à base de tomates 100 % italiennes, sans conservateurs, sans additifs et sans OGM. Sa dernière innovation, la **Passata bio**, est obtenue à partir de tomates « Oblongue », broyées et chauffées. On adore sa liste d'ingrédients très courte : 99,5 % de tomates bio et une pincée de sel... **1,70 € la bouteille de 560 g.** www.mutti-parma.com/fr



Légumes sains à portée de main

Prêts à l'emploi, les fruits et légumes C'ZON sont vos meilleurs alliés pour un repas sain, prêt en deux temps, trois mouvements ! Le petit nouveau de la gamme ? **le bimi**. Un légume plein de vertus issu du croisement entre un chou chinois Kai-lan et un brocoli. Conditionnés dans un sachet de 180 g, il sont aussi bons cuits que crus. Vous n'aurez plus d'excuse pour échapper à vos 5 fruits et légumes par jour ! **2 € le sachet de 180 g de bimi C'ZON.** www.czon.com



Du Charolais chez Picard

Si l'on vous dit viande bovine charolaise, made in France, Label Rouge, avec un stade de maturation de 14 à 21 jours, vous pensez à votre boucher ? Désormais, vous pourrez aussi penser à Picard Surgelés qui lance ses « **Pièces du boucher** » conçues pour les amateurs de viande rouge. Bavette, bifteck haché, entrecôte, faux-filet ou encore pavé de rumsteak, il y en a pour tous les goûts ! **7,95 € les 2 pavés de rumsteak Label Rouge.** www.picard.fr



La fermentation, c'est tellement bon !

Pour profiter des bienfaits des aliments fermentés, Kuvings a mis au point un appareil polyvalent qui permet de réaliser rapidement et en toute simplicité des préparations très diverses. **Le Power Fermenter** est pratique, avec ses 4 programmes prédéfinis à activer en un clic, et sa grande cuve de 2 litres. De quoi préparer sans y penser pickles, yaourts, vinaigres et fromages savoureux. **Power Fermenter de Kuvings, disponible en gris, rouge ou blanc, 189 €.** www.kuvings.fr



La nouvelle Maggi's touch

Il a fallu dix ans de recherche au leader des aides culinaires pour réinventer ses classiques ! La nouvelle gamme de **Maggi** répond à l'exigence des consommateurs d'aujourd'hui en mettant la nature au cœur de ses recettes. La réduction du sel et des graisses, la suppression des additifs... voilà qui change tout. On est plus que jamais proche du bouillon maison, sans oublier l'avantage d'avoir toujours une portion pré-dosée à portée de main. **1,65 €.** www.maggi.fr



Plus de fruits, moins de sucre

Teisseire propose une nouvelle gamme de sirops « **Fraîcheur de fruits** » contenant 85 % de fruits. À l'heure où les Français s'inquiètent des conséquences néfastes du sucre sur leur santé, ces nouveaux sirops arrivent à point nommé avec leurs recettes 30 % moins sucrées que la moyenne du marché. Des boissons désaltérantes et naturelles... Pas question de se priver de Teisseire ! **Sirop Fraîcheur de Fruits Teisseire : grenadine, citron, pêche, citron vert et menthe, bouteille en plastique 60 cl, 2,99 €.** www.teisseire.fr



Food style

Le pari fou des gâteau sans sucre p. 10

- **Pâtisserie Eugène.** 11, Rue Guillaume Tell, 75017 Paris. 01 42 27 65 24.

Food style

5 pâtisseries à suivre p. 12 à 14

- **Maëlig Georgelin, Au Petit Prince.** 4, place de la république, 56410 Étel www.aupetitprince-etel.com
- **Pâtisserie Fabien Berteau.** 18, rue Monge, 21200 Beaune www.patisserie-berteau.com
- **Clément Higgins. Bricoleurs de douceurs.** 202, chemin du vallon de l'oriel, 13007 Marseille www.facebook.com/bricoleursdedouceurs
- **Fabien Rouillard. Maison Mulot.** 76, rue de Seine, 75006 Paris 93 rue de la Glacière, 75013 Paris www.maison-mulot.com
- **Jean-François Foucher.** Neuilly-sur-Seine, Cherbourg et Deauville. www.patisserie-foucher.com

Food style

L'apéro nouveau fait son show p. 16 à 20

- **L'Ami Jean.** Vente à emporter. <http://stephane-jego.com/vente-en-ligne/produit/la-terrine/>
- **Granomy.** www.granomy.fr
- **Supernuts.** www.supernuts.fr
- **Les Apéros bio de Pierre et Nico.** www.lesaperosbio.fr
- **Tonic Archibald.** www.archibaldfrenchtonic.com
- **Rhum arrangé Baristea.** www.tricoche-spirits.com
- **La Cornetteria.** 58, Rue d'Argout, 75002 Paris. 06 29 26 78 23.
- **Fromagerie Le Bois d'Amalthée.** www.leboisdamalthee.fr
- **Ravioles Saint Jean.** www.saint-jean.fr
- **Biscuits au veau marengo.** www.lesgourmandisesdapoline.fr
- **La Marmite Bretonne.** www.lamarmitebretonne.bzh
- **Maison Lucas.** www.maisonlucas.com
- **Fromagerie Chêne Vert.** www.chene-vert.fr
- **Moutet.** www.tissage-moutet.com
- **Louis Ospital.** www.louis-ospital.com
- **Comtesse du Barry.** www.comtessedubarry.com
- **La Belle Iloise.** www.labelleiloise.fr
- **Nature & Découvertes.** www.natureetdecouvertes.com
- **Fromagerie Gillot.** www.fromageriegillot.fr
- **Ricard aux plantes fraîches.** www.ricard.com
- **Croques malins.** www.picard.fr
- **Avant-comptoir du marché.** 14, rue Lobineau, 75006 Paris 01 44 27 07 97
- **Avant-comptoir de la mer.** 3, Carrefour de l'Odéon, 75006 Paris
- **Caïus.** 6 Rue d'Armaillé, 75017 Paris 01 42 27 19 20

Food style

Ces plantes qui nous veulent du bien p. 22 à 25

- **Tisane for men only.** www.herbaldrinkersclub.com
- **Mix happiness.** www.mykalios.com
- **Belle plante spécial silhouette.** www.chicdesplantes.fr
- **Absolute wellness.** www.indesorientales.com/fr
- **Infusion vitalité L'Amante Verte.** www.vert-tiges.com

- **Coffret Jean Maison.** www.natureetdecouvertes.com
- **Pukka Herbs.** www.pukkaherbs.com

Food style

Herbier de printemps p. 26 et 27

- **La Fabrique Givrée.** www.lafabriquegivre.com
- **Les Confitures du Clocher.** www.lesconfituresduclocher.com
- **Arnaud Larher.** www.arnaudlarher.com
- **Darégat.** www.daregal.fr
- **Bret's.** www.brets.fr
- **Heyday.** www.heyday.eu/fr
- **Priméal.** www.primeal.bio
- **Il était un fruit.** www.iletaitunfruit.fr
- **Ethiquable.** www.boutique-ethiquable.com
- **Slow Presto.** www.slow-presto.com
- **GAEC de la Claie.** www.degustonfoin.fr 06 15 20 10 24

Régat en Touraine

Tout sourire p. 46 à 58

- **Les Pêcheries ligériennes.** Bréhémont. <http://les-pecherie-ligeriennes.fr>
- **La Cav'Par 3.** Tours. www.lacavpar3.fr
- **Aux Vrais Macarons de Cormery.** www.auxvraismacarons.fr
- **Poires tapées Christine Hérin.** Rivarennnes. www.poirestapees.com
- **Les Blés De Demain.** Veigné. www.lesblesdedemain.com
- **Boulangerie Dominique Briquet.** Lignières de Touraine. 02 47 96 85 41

Charcuteries :

- **Charcuterie Jean-Jacques Bergère.** Vernou-sur-Brenne. 02 47 52 13 05
- **Charcuterie Maison Drouault.** www.le-rillon-chaud.com
- **Charcuterie Patrick Bourreau.** Tours. 02 47 46 03 32

Restaurants :

- **Le Saint-Honoré.** Tours. www.lesainthonoretours.fr
- **Les Belles Caves.** Tours. <http://lebistrotdesbellescaves.fr>
- **Court-Circuit.** Tours. <http://court-circuit-tours.fr>
- **Le QG.** Tours. 02 47 61 49 29
- **Au Martin Bleu.** Tours. www.aumartinbleu.com
- **Le Barju.** Tours. <http://www.barju.fr>
- **Chez Gaster.** Tours. <http://chezgaster.fr>
- **Vincent Cuisinier de Campagne.** Ingrandes. <http://vincentcuisinierdecampagne.blogspot.fr>

Épiceries :

- **Sur la Branche.** Tours. facebook.com/SurLaBrancheTours/
- **La Balade Gourmande.** Tours. <http://www.labaladegourmande.com>
- **Label Echoppe.** Rochecorbon. www.label-echoppe.com

Fromages :

- **La Montagne aux Fromages.** Tours. www.lamontagneauxfromages.com
- **Fromages Laura Evrard.** Hommes. facebook.com/lafermedulac37

Vins :

- **Rémi Cosson.** Esvres-sur-Indre. 02 47 65 70 63
- **Le Clos de la Meslerie.** Vouvray. <https://lameslerie.com>
- **Domaine du Bel Air.** Benais. <http://domainedubelair-bourgueil.fr>

Shopping Au bonheur des blenders p. 72 à 74

- **Bosch.** www.bosch-home.fr
- **Detoximix.** www.detoximix.com
- **KitchenAid.** www.kitchenaid.fr
- **Kuvings.** www.kuvings.fr
- **Moulinex.** 09 74 50 10 14. www.moulinex.fr
- **Remy chez QVC.** www.qvc.fr
- **Senya.** www.senya.fr
- **Vitamix.** www.wismer.fr
- **Nutribullet.** www.nutribullet.fr

Entre amis Pour vous, nos p'tit choux p. 94 à 104

- Pour la pâte de pistache, la gomme arabique, le gru de chocolat, les aromes concentrés à la rose ou au café : **G. Detou.** 58, rue Tiquetonne, 75002 Paris. 01 42 36 54 67
- **Coin cuisine.** 110 Rue du Théâtre, 75015 Paris. 01 45 79 01 40

Pour les poches et les douilles rondes et cannelées :

- **Mora.** 13, rue Montmartre, 75001 Paris 01 45 08 19 24
- **E. Dehillerin.** 8-20 Rue Coquillière, 75001 Paris 01 42 36 53 13
- **Du bruit dans la cuisine** www.dubruitdanslacuisine

L'atelier Régat

À chaque pâte sa sauce p. 110 et 111

- **Pâtes Garofalo** en vente à :
- **Monoprix.** www.monoprix.fr
- Les coffrets, à :
- **Rap épicerie.** 4 Rue Flechier, 75009 Paris. 01 42 80 09 91
- **Épicerie l'Idéal.** 11, rue d'Aubagne, 13001 Marseille 09 80 39 99 41

Ailleurs San Francisco, poke bowl, burrito and Co p. 114 à 126

- **Ferry building.** Marché couvert, restaurants et marché des producteurs le jeudi et samedi. www.ferrybuildingmarketplace.com
- **Rebecca Tory.** Productrice de fruits à Tory farms, à Dinuba. www.cuesa.org/seller/tory-farms
- **Golden gate fortune cookie.** Production et vente de cookies. 001-415-806-8243
- **Park Chalet.** Restaurant pour manger la clam chowder www.parkchalet.com
- **Portail de restaurants pour livraisons.** www.trycaviar.com
- **Eatsa.** Restaurant "take away". www.eatsa.com
- **Brown Sugar Kitchen.** Restaurant à Oakland www.brownsugarkitchen.com
- **La Taqueria.** Restaurant. www.facebook.com/LaTaqSF
- **Tartine.** Boulangerie. www.tartinebakery.com
- **Al's Place.** Restaurant. www.alsplacesf.com
- **The Perennial.** Bar-restaurant. www.theperennialsf.com

6 n° + 1 hors-série

au lieu de ~~67,15€~~⁽¹⁾

**& LE SET DE 2 POÊLES
EN CÉRAMIQUE**




Le set de 2 poêles anti-adhérentes,
pour une cuisson sans matière grasse,
compatibles tous feux sauf induction.
24 et 28 cm de diamètre.

ou retournez votre bulletin d'abonnement avec votre règlement sous enveloppe non affranchie à : Uni-éditions - Régál - Libre réponse 10373 - 41109 Vendôme Cedex

1 ☐ **OUI, J'OFFRE** 1 an d'abonnement à **RÉGAL** (6 n°s + 1 hors-série)
+ le set de 2 poêles au prix de 23,90€ au lieu de 67,15€⁽¹⁾.

(4) Prix de vente au numéro : 6 n° : 1 hors série — 28.656. Set de 2 n° d'une valeur de 28.506.

M M A A

(1) Prix de vente au numéro : 6 n° + 1 hors-série = 28,65€. Set de 2 poêles d'une valeur de 38,50€ (livré dans un délai de 4 semaines maximum). Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 31/12/2018 dans la limite des stocks disponibles. Vos données sont traitées par Uni-Editions pour l'adhésion et la gestion de votre abonnement. Elles peuvent être transmises à nos partenaires à des fins de prospection commerciale. Les champs marqués d'un * sont obligatoires, à défaut votre demande d'abonnement est caduque. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vos droits d'accès, de rectification ou d'opposition, pour motifs légitimes, peuvent être exercés par courrier recommandé avec accusé de réception à UNI EDITIONS, CIL, 22 rue Letellier 75739 Paris Cedex 15, accompagné d'une copie de votre pièce d'identité. Pour l'étranger et les DOM/TOM, vous consulter au  **N°Cristal** 09 69 32 34 40 (appel non surtaxé). Photos non contractuelles. S.A.S. Uni-éditions au capital de 7 116 960€ - R.C.S. Paris B 343 213 658.

LES RECETTES

Entrées

Crème de Champignons, poulet rôti et parmesan 49
Gâteau au mascarpone, citron, thym et huile d'olive 7
Tartine d'avocat et jalapeño 125
Terrine de saumon saint-jacques et épinards 134
Terrine de lapin aux noisettes 134
Terrine du potager au fromage frais 134
Terrine de bœuf et filet de porc au calvados 134

Plats

Beuchelle tourangelle 57
Bo bun, bœuf et vermicelles 42
Bœuf aux oignons 41
Boulettes épicées 78
Boulettes sardines et petits pois 68
Bowl des îles 79
Canette au vinaigre à l'orange, endives braisées au miel 55
Crevettes créoles sur semoule de maïs 122
Croc' à l'allemande 83
Cromesquis de cochon 50
Croques Mademoiselle green 67
Croquettes du sud 81
Grillades à la texane 65
Le p'tit bagnat 87
Merlan à la tomate à la vietnamienne 43
Pacific clam chowder 117
Pizza de printemps 71
Poitrine de canard laquée au miel des forêts de Gizeux 54
Poitrine de porc braisée au galanga 126
Poulet au gingembre 44
Poke bowl hawaïen 119
Rôstis veggie 62
Rouleaux de printemps aux crevettes et au porc 45
Rouleaux de printemps 85
Sandwich au crabe 120
Salade d'Asie 77
Salade de vermicelles de riz et boulettes de porc haché 39
Salade de riz et mesclun, crème de thon, olives noires 90
Silure en bouillabaisse, pommes de terres au safran 53
Tofu caramélisé à la crème de coriandre, haricots verts et pommes de terre 92
Tomates farcies vietnamiennes 40
Wrap breton 82

Accompagnements

Aïoli 132
Asperges et tomates rôtis aux épices 69
Crème aux oignons frais tomate 132
Légumes rôtis à la vanille 69
Mayonnaise au curry 132
Navets farcis en croûte de sel 63
Quinoa rouge, patate douce, vinaigrette épicée 89
Rouille 132
Sauce béarnaise au cerfeuil 132
Sauce gribiche 132
Sauce au wasabi 132
Sauce barbecue maison 132
Sauce hollandaise 132
Semoule au fenouil, fruits secs et graines, huile de printemps 91

Desserts

Biscuits esquimaux aux fruits secs (sans gluten) 8
Choux au citron meringués 97
Cookies 6
Couronne de pavlova aux fraises 30
Craquelin 101
Éclair au chocolat et au gruë de cacao 103
Fontainebleau et poires pochées au vin de Touraine 58
Fraises et sirop à la rose, crumble au pavot, yaourt à la grecque 93
Mini-pièce montée, pistaches et groseilles 102
Muffins fraises-pistaches 9
Panacotta au chocolat blanc, fraises et fèves de cacao 30
Paris-Tokyo 96
Pâte à choux 100
Poêlée de fraises et cerises, crème fouettée au citron vert 30
Profiteroles classiques 104
Saint-Honoré 95
Religieuse à la rose 99
Tartelettes aux fraises 8
Tartine briochée de compote de rhubarbe au thym et chèvre 70
Tiramichoux 98

LES PRODUITS

Anchois 87 Amandes 8 Asperges 71 Avocat 125 Bœuf 41 42 78 Cabillaud 81 Canard 47 Cerfeuil 132 Cerises 30 Champignons de Paris 82 Chocolat 30 Chorizo 81 Coeurs de palmiers 77 Crabe 120 Crevettes 45 77 122 Curry 83 132 Endives 55 Fenouil 91 Fraises 9 30 93 Galanga 126 Gingembre 44 Graines de pavot 93 Grenades 30 Groseilles 102 Légumes primeurs 60 à 71 Mangue 79 Mascarpone 7 Merlan 43 Miel 47 54 55 83 Navets 63 Noisettes 8 Noix 8 Palourdes 117 Pastrami 83 Patate douce 89 Petits pois 68 Pistaches 9 102 Pleurotes 57 Pois chiches 78 Poulet 44 85 Porc 45 77 126 Quinoa rouge 89 Rhubarbe 70 Ris de veau 57 Riz 79 90 119 Rognon de veau 57 Safran 53 Saint-jacques 58 Saumon 67 79 Sardines 68 Sel 63 Semoule 91 Tofu 92 Thon rouge 119 Tomme basque 81 Thym 70 Vanille 69 Ventrèche de thon 87 Vermicelles de riz 39 42 77 85 Wasabi 132.

Régal



Bimestriel n° 83 - mai juin 2018

Une publication du groupe

Président Bertrand Corbeau

Directrice générale Véronique Faujour

Assistante de la direction générale Marine Lalire

Pour toute question concernant votre abonnement

N° Cristal 09 69 32 34 40

Appel non surtaxé

de 8 h 30 à 17 h 30, du lundi au vendredi

Par courrier : Uni-Éditions - BP 40211

41103 Vendôme Cedex

Pour vous abonner : www.boutique.regal.fr

Rédactrice en chef Eve-Marie Zizza-Lalu

Directeur artistique Christophe Savelli

Social media editor Suzanne Méthé

Chef de rubrique Hélène Piot

Secrétaire de rédaction Anne Lamblin

Assistante de rédaction Céline Minot

Rédactrice - styliste Pauline Guillet

Publicité

La Compagnie Media

Christian Tribot - chtribot@lacompaniemedi.fr

Marine Weiss - marine@comcom.fr - 06 08 96 82 49



Développement commercial réseau

Directeur commercial Jean-Luc Samani

Directrice marketing clients Carole Perraut

Responsable relation clients Delphine Lerocquereuil

Audiovisuel - Communication

Directeur Farid Adou

Vente au numéro Directeur Xavier Costes

RESSOURCES HUMAINES Directrice Christelle Yung

ADMINISTRATION, FINANCES, ACHATS

Directeurs Jean-Luc Bourgeas, Véronique Roger

Directrice de fabrication Emmanuelle Duchateau

Responsable comptabilité Nacer Ait-Mokhtar

Responsable supply chain Patricia Morvan

Responsable informatique et moyens généraux

Nicolas Pigeaud

ABONNEMENTS POUR LA BELGIQUE

EDIGROUP Belgique Sprl

Tél. : 070/233 304. Fax : 070/233 414.

abobelgique@edigroup.org, www.edigroup.be

ABONNEMENTS POUR LA SUISSE

EDIGROUP SA. Tél. : 022/860 84 01. Fax : 022/348 44 82.

abonne@edigroup.ch, www.edigroup.ch

ÉDITEUR UNI-ÉDITIONS SAS

Directrice de la publication Véronique Faujour

Siège social 22, rue Letellier, 75739 Paris Cedex 15

Tél. : 0143 23 45 72.

Actionnaire Crédit Agricole SA

Photogravure couverture Key Graphic

Imprimeur Imaye Graphic (Laval)

Origine du papier : Allemagne

Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : 100 % PEFC

Impact sur l'eau : Prot 0,016 kg/T

N° ISSN 1769-3977

N° commission paritaire 1118 K 85734

Dépôt légal avril 2018

Distribution Presstalis



© Uni-Éditions 2018. Tous droits de reproduction, même partielle, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous les pays. La rédaction n'est pas responsable des textes et des photos qui lui sont communiqués. Les informations rédactionnelles sont libres de toute publicité. Les prix mentionnés sont donnés à titre indicatif et s'entendent "environ". Ceux des vins s'entendent départ cave. Toutes les recettes sont © Uni-Éditions 2018, sauf indication contraire.

SAUCE AU WASABI

© SVETSLBERG / PHOTOCUISINE



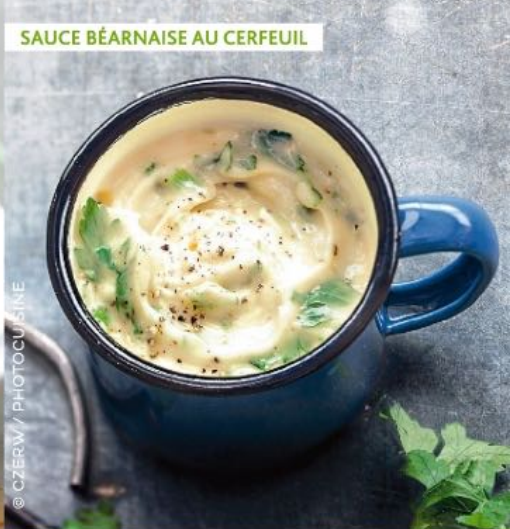
SAUCE GRIBICHE

© BAGROS / PHOTOCUISINE



SAUCE BÉARNAISE AU CERFEUIL

© CZERW / PHOTOCUISINE



FACILE

9 RECETTES DE SAUCES

AÏOLI

© CZERW / PHOTOCUISINE



SAUCE HOLLANDAISE

© SWALENS / PHOTOCUISINE



SAUCE BARBECUE MAISON

© PHOTOCUISINE / FOODCOLLECTION



POUR RÉVEILLER VOS PLATS

ROUILLE

© CULTURA CREATIVE / PHOTOCUISINE



MAYONNAISE AU CURRY

© CZERW / PHOTOCUISINE



CRÈME AUX OIGNONS FRAIS TOMATÉE

© CZERW / PHOTOCUISINE



Sauce béarnaise au cerfeuil

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 30 MIN

2 échalotes • 4 c. à soupe de vinaigre à l'estragon
• 4 c. à soupe de vin blanc sec • 2 brins d'estragon
• Quelques brins de cerfeuil • 2 jaunes d'œufs
• 150 g de beurre pommade • Sel, poivre blanc.

● Pelez et ciselez les échalotes. Mettez-les dans une casserole avec le vinaigre, le vin blanc, l'estragon et un peu de poivre. Portez à ébullition et faites réduire de moitié.

- Filtrez dans une passoire fine en pressant bien pour récupérer tout le jus, puis versez-le dans une casserole. Laissez refroidir.
- Ajoutez dans la casserole les jaunes d'œufs et 2 pincées de sel. Placez la casserole dans un bain-marie et faites chauffer doucement en fouettant, et en ajoutant le beurre petit à petit, jusqu'à obtenir la consistance d'une sauce épaisse.
- Rincez, séchez et effeuillez le cerfeuil. Ajoutez-le dans la sauce. Réservez au bain-marie jusqu'au moment de servir ■

Sauce gribiche

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

3 œufs • 30 cl d'huile de tournesol • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de cidre
• 3 cornichons • 1 c. à soupe de câpres • 1 c. à soupe de persil haché
• 1 c. à soupe de ciboulette hachée • Sel, poivre.

● Faites cuire les œufs 10 min à l'eau bouillante. Passez-les immédiatement sous l'eau froide, puis écalez-les et séparez les jaunes des blancs.

- Dans un grand bol, écrasez les jaunes d'œufs à la fourchette et ajoutez la moutarde. Incorporez l'huile en filet, en fouettant comme pour monter une mayonnaise. Salez, poivrez, ajoutez le vinaigre.
- Incorporez les cornichons coupés en petits morceaux, les blancs d'œufs hachés, les câpres, puis le persil et la ciboulette. Mélangez soigneusement et réservez au frais jusqu'au moment de servir ■

Sauce au wasabi

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
SANS CUISSON

2 avocats mûrs • 1 jus de citron vert • 3 c. à soupe de crème épaisse ou de yaourt à la grecque
• 1 noisette de wasabi
• Sel, poivre.

- Pelez et dénoyautez les avocats. Mettez-les dans un petit mixeur avec le reste des ingrédients. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire, puis réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- Servez avec des pommes de terre taillées en grosses frites cuites au four ■

Régál n° 83

Régál n° 83

Régál n° 83

FACILE

9 RECETTES DE SAUCES

Sauce barbecue maison

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 25 MIN

1 oignon • 2 gousses d'ail • 30 cl de coulis de tomate • 10 cl de vinaigre de cidre • 5 cl de vinaigre balsamique • 30 g de cassonade • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin en poudre • Sel, poivre, piment en poudre.

- Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une casserole avec l'huile, sans laisser colorer.
- Ajoutez le coulis de tomate, la cassonade, les vinaigres, le cumin, du sel, du poivre et quelques pincées de piment. Portez à ébullition et laissez cuire 20 min à couvert.
- Mixez et filtrez la sauce. Laissez refroidir ■

Sauce hollandaise

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 30 MIN
CUISSON 30 MIN

1 citron jaune • 200 g de beurre doux • 4 jaunes d'œufs • 15 cl de vin blanc sec • 2 échalotes • 2 brins d'estragon • Sel, poivre.

● Mettez dans une casserole les échalotes pelées et ciselées avec le vin blanc, poivrez. Laissez réduire sur feu moyen jusqu'à obtenir l'équivalent de 3 c. à soupe de liquide. Filtrez ensuite cette réduction à la passoire fine.

- Mettez les jaunes d'œufs dans une petite casserole avec ce jus et assaisonnez de sel fin. Posez la casserole sur un bain-marie frémissant et fouettez rapidement jusqu'à ce que le mélange double de volume.
- Dès que le sabayon permet d'entrevoir le fond de la casserole après le passage du fouet, stoppez la cuisson, puis ajoutez le beurre coupé en dés petit à petit. Finissez en ajoutant quelques gouttes de jus de citron et l'estragon effeuillé et finement ciselé.
- Conservez la sauce hollandaise au bain-marie ■

Aïoli

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
SANS CUISSON

4 grosses gousses d'ail • 2 jaunes d'œufs • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 c. à café de vinaigre de vin • 20 cl d'huile de tournesol • Sel, poivre.

- Épluchez et réduisez les gousses d'ail en purée. Mettez les jaunes d'œufs dans un grand bol. Ajoutez l'ail, la moutarde, le vinaigre, du sel et du poivre.
- Montez la sauce au fouet ou au batteur électrique, en versant progressivement l'huile en filet.
- Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre si besoin. Réservez au frais jusqu'au moment de servir ■

Régál n° 83

Régál n° 83

Régál n° 83

POUR RÉVEILLER VOS PLATS

Crème aux oignons frais tomate

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 20 MIN

1 botte d'oignons frais • 1 grosse échalote • 2 gousses d'ail • 150 g de tomates concassées • 12 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe de concentré de tomates • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de farine • 2 brins de thym effeuillé • Sel, poivre, paprika.

- Pelez et hachez finement les oignons, l'échalote et l'ail. Faites-les revenir 5 min dans une casserole à l'huile d'olive, sans laisser colorer.
- Ajoutez la farine, mélangez, puis versez le vin blanc. Incorporez les tomates concassées, le concentré, le thym, du sel, du poivre et quelques pincées de paprika. Laissez épaissir 5 min sur feu moyen en mélangeant.
- Mixez la sauce, puis remettez-la dans la casserole posée sur feu doux, jusqu'au moment de servir ■

Mayonnaise au curry

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
SANS CUISSON

2 jaunes d'œufs extra-frais • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 1 c. à soupe de vinaigre de cidre • 20 cl d'huile de tournesol ou de pépins de raisin • 1 c. à café de curry en poudre • Sel, poivre.

- Mettez dans un grand bol les jaunes d'œufs, la moutarde, le curry, du sel et du poivre. Mélangez à l'aide d'un petit fouet à main.
- Versez peu à peu l'huile en filet, sans cesser de fouetter, jusqu'à l'obtention d'une mayonnaise ferme.
- Ajoutez le vinaigre, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Réservez au frais jusqu'au moment de servir ■

Rouille

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION 15 MIN
SANS CUISSON

4 gousses d'ail • 3 jaunes d'œufs • 10 cl d'huile d'olive • 10 cl d'huile de tournesol • 3 c. à soupe de concentré de tomates • 1 dosette de safran en poudre • 1 c. à soupe de jus de citron • Sel, poivre, piment en poudre.

● Pelez les gousses d'ail, dégermez-les et hachez-les finement. Mettez-les dans le bol d'un petit robot avec les jaunes d'œufs, du sel, du poivre et un peu d'huile d'olive.

- Commencez à mixer en ajoutant le reste d'huile d'olive, puis l'huile de tournesol en filet par la cheminée. La sauce émulsionnée doit épaissir comme une mayonnaise.
- Ajoutez quelques pincées de piment, le concentré de tomates, le citron et le safran, mixez à nouveau. Placez la sauce au frais jusqu'au moment de servir.
- Dégustez la rouille avec une soupe de poisson ou une bouillabaisse, et des croûtons grillés ■

Régal

TERRINE DE SAUMON,
SAINT-JACQUES
ET ÉPINARDS

© RADVANEK / PHOTOCUISINE



DÉJEUNER SUR L'HERBE

Régal

TERRINE DE LAPIN
AUX NOISETTES

© GARNIER / PHOTOCUISINE



DÉJEUNER SUR L'HERBE

Régal

TERRINE DE BŒUF
ET FILET DE PORC
AU CALVADOS

© THYS / PHOTOCUISINE



DÉJEUNER SUR L'HERBE

Régal

TERRINE DU POTAGER
AU FROMAGE FRAIS

© VIEL / PHOTOCUISINE



DÉJEUNER SUR L'HERBE

TERRINE DE LAPIN AUX NOISETTES

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN MARINADE 12 H

CUISSON 1 H 30 REPOS 48 H

1 lapin désossé • 350 g de poitrine de porc • 3 échalotes • 4 brins de thym • 2 feuilles de laurier • ½ bouquet de persil • 60 cl de vin blanc sec • 5 cl d'alcool (armagnac ou cognac) • 50 g de noisettes • 1 crêpine de porc • 1 c. à café de quatre-épices • Sel et poivre.

- Coupez la poitrine de porc et le lapin en gros dés. Pelez et ciselez les échalotes. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Mettez le tout dans un saladier avec le thym effeuillé et le laurier. Salez et poivrez, ajoutez le quatre-épices. Versez le vin blanc et l'alcool. Laissez mariner 1 nuit au frais.
- Égouttez les viandes. Hachez-les avec un hachoir à grosse grille. Ajoutez les noisettes. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Tapissez une terrine avec la crêpine rincée et égouttée en la faisant dépasser. Posez une feuille de laurier dans le fond. Recouvrez de farce, puis de la deuxième feuille de laurier.
- Rabattez la crêpine, refermez avec le couvercle ou couvrez de papier cuisson. Enfouissez et faites cuire pendant 1 h 30 environ, au bain-marie.
- Laissez refroidir, puis placez 48 h au frais avant de déguster ■

DÉJEUNER SUR L'HERBE

TERRINE DU POTAGER AU FROMAGE FRAIS

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 20 MIN

RÉFRIGÉRATION 6 H

250 g de fromage frais • 4 ou 5 carottes selon leur taille • 2 courgettes • 100 g de haricots verts • 200 g de petits pois • 1 bouquet de coriandre • 1 bouquet de ciboulette • Le jus de 2 citrons • 5 feuilles de gélatine • Sel, poivre du moulin.

- Épluchez et lavez les légumes. Coupez les carottes et les courgettes dans la longueur pour obtenir des bâtonnets de la même taille que les haricots verts. Écossez les petits pois. Faites cuire les différents légumes séparément 5 min à l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau fraîche et égouttez-les bien. Plongez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
- Dans une casserole, portez à ébullition 10 cl d'eau. Ajoutez le jus de citron et les feuilles de gélatine égouttées. Mélangez et laissez tiédir. Incorporez le fromage frais et les herbes ciselées. Salez et poivrez.
- Dans une terrine, disposez une fine couche de préparation au fromage. Ajoutez une couche de légumes, puis recouvrez de fromage. Continuez à monter la terrine en alternant les légumes et le fromage aux herbes. Terminez par le fromage frais. Placez la terrine au réfrigérateur pendant 6 h minimum.
- Démoulez et servez avec une salade de mesclun au vinaigre balsamique ■

DÉJEUNER SUR L'HERBE

TERRINE DE SAUMON, SAINT-JACQUES ET ÉPINARDS

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 1 H

400 g de filets de saumon sans peau • 500 g d'épinards en branches • 10 à 12 noix de saint-jacques sans corail • 250 g de crème fraîche épaisse • 4 œufs • 30 g de beurre + 20 g pour le moule • 1 pincée de muscade • 50 cl de bouillon • Jeunes pousses pour la déco • Sel, poivre.

- Portez le bouillon à ébullition. Plongez-y le saumon et faites-le pocher 10 min à frémissement. Égouttez et effilochez la chair de poisson dans un saladier. Salez et poivrez. Rincez et épongez les saint-jacques, coupez-les en deux dans le sens de l'épaisseur. Ajoutez-les dans le saladier.
- Fouettez la crème fraîche et les œufs. Versez la moitié du mélange dans le saladier.
- Rincez et équeutez les épinards. Faites-les revenir au beurre dans une casserole pendant 5 min, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau de végétation. Versez-les dans un mixeur. Salez et poivrez, ajoutez le reste du mélange crème/œuf et mixez par à-coups.
- Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Chemisez une terrine de papier sulfurisé beurré. Versez une couche du mélange saumon et saint-jacques. Recouvrez de la moitié de la préparation aux épinards. Faites une nouvelle couche de saumon et saint-jacques. Recouvrez d'épinards et terminez par une couche de saumon. Placez la terrine dans un bain-marie et enfouissez. Faites cuire 45 min.
- Sortez la terrine du four et du bain-marie. Laissez refroidir avant de démouler. Décorez de jeunes pousses. Servez avec une salade verte ■

DÉJEUNER SUR L'HERBE

TERRINE DE BŒUF ET FILET DE PORC AU CALVADOS

POUR 6 À 8 PERSONNES

PRÉPARATION 40 MIN CUISSON 2 H REPOS 8 H

1,2 kg de queue de bœuf • 150 g de lard gras • 500 g de filet de porc • 3 tranches de jambon cru • 1 œuf • 5 cl de calvados • 50 g de noisettes • 2 pincées de quatre-épices • 4 brins de thym • 1 bouquet garni • 1 oignon • 1 clou de girofle • Huile neutre • Sel, poivre.

- Mettez la queue de bœuf dans une marmite. Couvrez d'eau. Pelez l'oignon et piquez-le avec le clou de girofle. Ajoutez-le avec le bouquet garni dans la marmite. Salez et portez à ébullition. Faites cuire 1 h.
- Pendant ce temps, coupez le lard en morceaux. Concassez grossièrement les noisettes. Coupez le filet de porc en tranches de 5 millimètres environ. Assaisonnez-les. Effeuillez le thym.
- Égouttez la queue de bœuf et coupez-la en petits morceaux. Mixez-la avec le lard gras, l'œuf entier, le thym, les quatre-épices et le calvados. Versez le hachis dans un saladier, ajoutez les noisettes, salez et poivrez, malaxez bien.
- Préchauffez le four à 190 °C (th. 6/7). Huilez une terrine. Versez un quart du hachis de bœuf dans la terrine. Recouvrez-le de tranches de filet de porc. Montez ainsi la terrine jusqu'en haut. Couvrez. Placez la terrine dans un bain-marie et enfouissez. Faites cuire 45 min, puis retirez le couvercle. Couvrez la terrine de tranches de jambon cru et prolongez la cuisson 15 min.
- Sortez la terrine du four et du bain-marie et laissez-la refroidir avant de la mettre au frais pendant au moins 8 h. Servez avec du pain de campagne ■

DÉJEUNER SUR L'HERBE

il s'en passe des choses sous nos couvertures

Découvrez chez RELAY à partir du 14 mai,
les magazines les plus talentueux et les plus audacieux de l'année.

PRIX RELAY DES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2018





GOÛTEZ
L'EXCELLENCE
EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM

