

Gourmand

LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

65
recettes
faciles

Pique-nique & apéro

NOUVELLES IDÉES
POUR SE RÉGALER

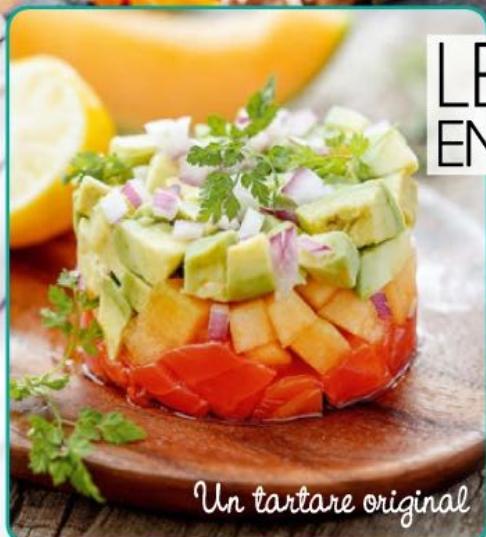
BON ET SAIN

Les épices qui changent tout

Star du buffet,
le roulé à la truite fumée



LE MELON
EN 8 VERSIONS



Un tartare original

C'est de saison
On cuisine
les petits pois

BLUFFER EN PÂTISSERIE ?

TROP FACILE AVEC
NOS GÂTEAUX
INRATABLES !

Du 23/05/18 au 05/06/18 - n° 398 - 2,95 €



3 264420 110085

BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

NOUVEAU

The cover of the magazine features several organic logos and labels: AB (Agriculture Biologique), Bio Cohérence, COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO, and COMMENT S'Y RETROUVER.

LE GUIDE DU BIO

Identifier les bons produits

Vivre mieux et pas cher

- Alimentation
- Textiles
- Cosmétiques
- Produits ménagers

Cuisiner + sain

HORS-SÉRIE
Feminin natur'elle

Choisir ses marques et labels



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



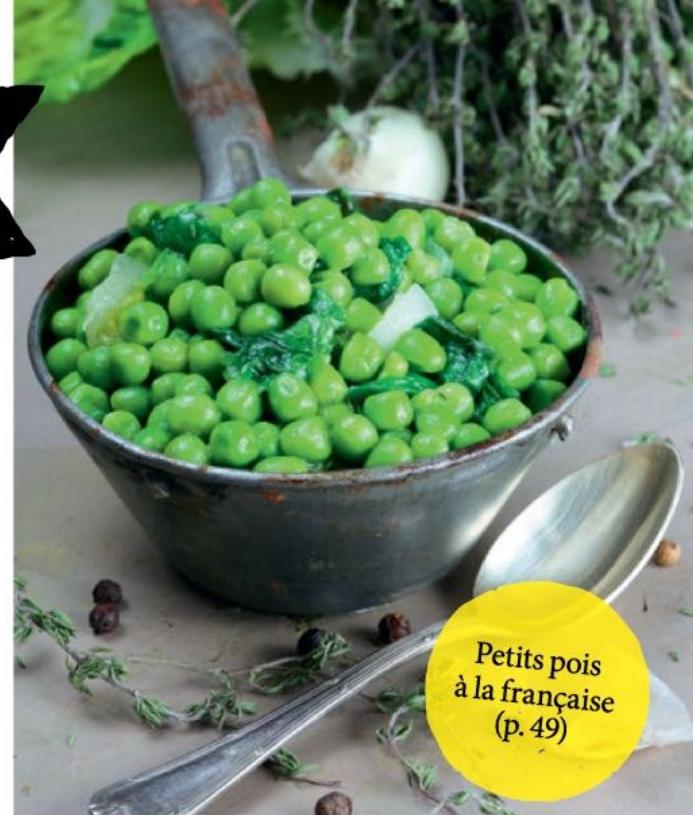
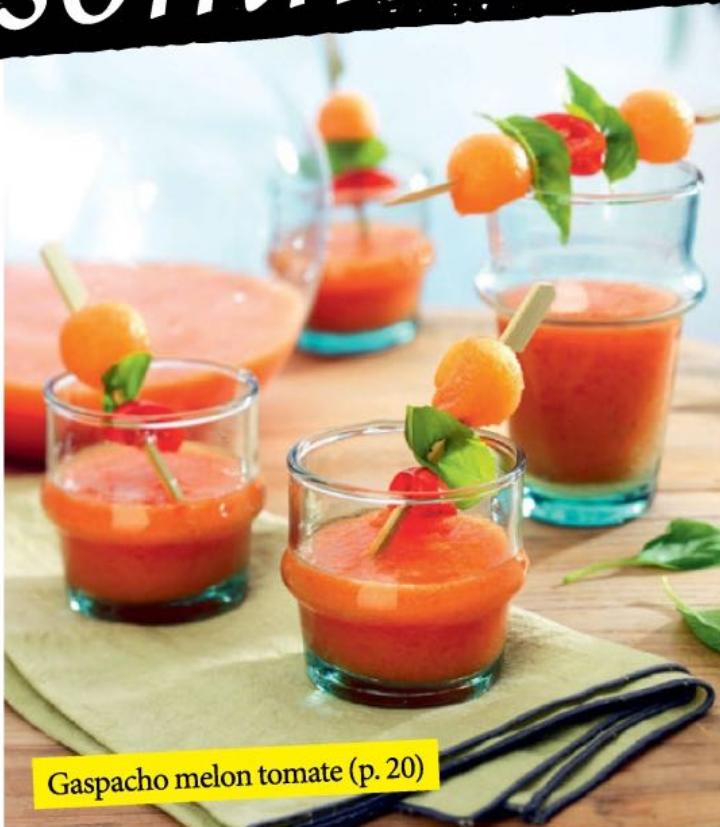
Emmanuelle Bézières,
rédactrice en chef adjointe

Pique-nique party!

Pour finir une journée de travail, fêter un anniversaire, ou simplement pour profiter d'un bon moment avec vos proches, tout est prétexte à préparer des petits sandwichs, des salades composées, des cakes, des cocktails et autres boissons fraîches pour prendre du bon temps jusqu'au coucher du soleil ! À la rédac, plusieurs de nos journalistes sont adeptes des déjeuners sur l'herbe et des apéros dinatoires. Moi la première ! C'est donc avec gourmandise que nous vous avons concocté ce numéro spécial beaux jours, avec des recettes originales, simples et économiques, et une sélection d'ustensiles pour pique-niquer en pleine nature. Aucune prise de tête au menu : il y aura des brochettes de viande, des wraps aux légumes, des taboulés, des gazpachos, des petits hot dogs et des tartinades... pour tous les goûts et tous les âges ! Alors sortez la nappe (à carreaux, pour jouer le jeu jusqu'au bout !), les paniers en osier, les serviettes et couverts recyclables (car on en profite par la même occasion pour adopter des réflexes zéro déchet, cf. notre dossier Malin), de la musique et votre bonne humeur. Bon appétit !



sommaire



p. 6 La team en cuisine

Lasagnes aux légumes et à la ricotta

p. 11 Le chef à suivre

Christopher Coutanceau

p. 12 On like!

Les actus tendance

p. 15 On se dit tout

Courrier des lecteurs

p. 16 Notre invitée

Claire Keim

Le dossier de couverture

En couverture p. 18 Apéro ou pique-nique



Les 15 jours de menus

p. 44 Mes menus, semaine 1

p. 45 Stars du marché : les petits pois

p. 51 Week-end. 3 variations autour du curry

p. 54 Mes menus, semaine 2

p. 60 Week-end. Ma brioche maison

Bon et sain

p. 64 Les épices qui soignent

p. 66 Nos recettes parfumées



p. 69 Nos sandwichs végétariens (et gourmands)

L'atelier pâtisserie

En couverture p. 72 Gâteaux bluffants

La déco

p. 82 **Shopping.** Déjeuner en paix

p. 84 Des boissons qui en jettent

p. 86 3 façons de détourner son yaourt

Malin

p. 88 15 habitudes à prendre pour moins gâcher

p. 92 **Shopping**

Nos coups de cœur en GMS !

p. 95 Livres à dévorer

Fiches à découper: 8 idées qui changent avec du melon



Zéro gâchis
15 bonnes habitudes
à prendre (p. 88)



Chiffon cake façon
forêt-noire (p. 74)

You mangez souvent du melon ?



Morgane, rédactrice en chef

Chez moi, tout le monde adore ça ! Que ce soit simplement coupé en tranches nature ou en billes avec quelques lamelles de jambon cru, ou encore la coque retournée et vidée avec des brochettes plantées dedans pour l'apéro.



Olivier, coach culinaire

Je n'en mange pas souvent. Je l'aime à l'apéritif avec une chifonnade de jambon Bellota. Ou je le mixe dans un smoothie avec de la menthe fraîche et je rajoute une pointe de piment d'Espelette.



Heydi, maquettiste

Je le mange nature ou en salade. J'y mets du melon en petits morceaux, du jambon de pays, des tomates cerise et de la salade verte (de la roquette ou des jeunes pousses), le tout avec une vinaigrette au balsamique.

Ce numéro comporte une lettre Gourmand posée sur une partie de la diffusion abonnés France métropolitaine.

**Rejoignez la communauté des Gourmands
sur les réseaux sociaux :**

[Facebook.com/gourmandmag](https://www.facebook.com/gourmandmag)

[Twitter.com/gourmand_mag](https://twitter.com/gourmand_mag)

[Pinterest.com/gourmandmag](https://www.pinterest.com/gourmandmag)

[Instagram.com/gourmandmagazine](https://www.instagram.com/gourmandmagazine)

Ou par courrier :
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

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



1 La liste de courses : champignons, courgette, épinards, tomates cerise, ricotta, mozzarella, feuilles de lasagne, caviar de tomate séchée et pignons de pin.



2 Pour les champignons, il existe deux écoles : ceux qui les épluchent et ceux qui les essuient simplement. Choisissez de préférence des champignons de Paris français.

Au menu : des légumes, de la ricotta et des lasagnes

Lasagnes ne riment pas uniquement avec viande hachée et béchamel ! Morgane et Manue ont adopté une cuisine estivale depuis que le soleil s'est installé, ainsi ont-elles opté pour une version aux légumes et à la ricotta, plus légère et très parfumée.



3 Morgane émince les champignons au couteau. Vous pouvez le faire à l'aide d'une mandoline.



4 Puisque l'on garde la peau, il est préférable de choisir une courgette bio. Réalisez des lamelles fines sur toute la longueur.



5 Si vous n'aimez pas la ricotta, vous pouvez la remplacer par du fromage frais.



6 Pas de caviar de tomate séchée ? Dans ce cas, remplacez-le par de la purée de tomate mélangée à du concentré.



7 La mozzarella remplace la béchamel. Pour plus de goût, choisissez une mozzarella di bufala.



8 Salez et poivrez à votre convenance. Vous pouvez également saupoudrer de thym, de basilic ou de coriandre séchée.



9 Puisqu'il n'y a pas de béchamel, donc peu de liquide, il est préférable de précuire les feuilles de lasagne pour éviter qu'elles ne soient trop fermes.



THOMAS DURIO

Bon à savoir

Vous pouvez aussi utiliser des épinards frais en branches. Pensez simplement à ôter la nervure centrale, et faites-les fondre à la poêle quelques minutes avant de les mélanger à la ricotta.

LASAGNES AUX LÉGUMES ET À LA RICOTTA

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 45 min

- 1 courgette bio
- 20 tomates cerise
- 6 gros champignons de Paris
- 2 boules de mozzarella
- 4 c. à soupe de ricotta
- 250 g d'épinard surgelés
- 6 c. à soupe de caviar (ou purée) de tomate séchée
- 30 g de pignons de pin
- 6 feuilles de lasagnes
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. **Préparez les légumes :** lavez la courgette et, à l'aide d'un Économie, réalisez des lamelles. Épluchez (ou essuyez) les champignons puis émincez-les. Lavez et essuyez les tomates cerise puis coupez-les en deux.
2. **Faites décongeler** les épinards au micro-ondes. Égouttez-les au besoin, puis mélangez-les à la ricotta. Salez et poivrez. Coupez la mozzarella en rondelles.
3. **Faites précuire** les feuilles de lasagne 2 minutes dans de l'eau bouillante. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
4. **Procédez au montage des lasagnes :** huilez un plat à gratin, déposez 3 feuilles de lasagnes puis répartissez 3 cuillerées à soupe de caviar de tomate séchée. Ajoutez des épinards à la ricotta, des lamelles de courgette puis de champignon, des rondelles de mozzarella, puis quelques moitiés de tomates cerise. Salez et poivrez, répartissez une poignée de pignons de pin. Couvrez d'une seconde couche de feuilles de lasagnes et répétez l'opération avec le reste des ingrédients.
5. **Enfournez** pour 40 à 45 minutes.



SIMPLE, RAPIDE ET **BIO !**

#lafarinequimetlepaquet
www.graudor.com



POUR VOTRE SANTE, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

NOUVEAU

HORS-SÉRIE
Gourmand

SANS GLUTEN

DES RECETTES • DES EXPERTS • DES CONSEILS NUTRITION

+ de 60 RECETTES DE SAISON

POUR ALLERGIQUES ou INTOLÉRANTS (et toute la famille)

PIQUE-NIQUE
Les alternatives délicieuses à emporter

GRANDES TABLÉES
Nos plats à partager

APÉRO
Les nouveaux cakes, pizzas, tartines

CLAFOUTIS, TARTES...
Aucune raison de se priver!

Guide d'achat
▼ Les meilleures farines
▼ Crackers, galettes, biscuits... au banc d'essai



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

Christopher Coutanceau

Le double étoilé Michelin qui nage comme un poisson dans l'eau dans la gastronomie rochelaise s'engage dans un nouveau combat écolo. *Par Henri Yadan*

Passion marine

« Surtout la pêche au leurre, et je vais chaque matin sur le port pour choisir mes poissons et mes coquillages, pièce par pièce. »

Les spécialités rochelaises à sa carte

« Au menu, on propose la mouclade charentaise, les huîtres et les langoustines de la criée de La Cotinière, sur l'île d'Oléron. »

INSCRIT EN CACHETTE À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE

« Mes parents ne voulaient pas pour moi la vie qu'ils ont eue, travailler en décalé 14 heures par jour, le week-end et quand les autres s'amusent. »



IL N'AIME PAS

« L'aseptisation des plats sans identité, avec des espumas et des poudres qu'on pourrait manger à la paille. »

CONTRE LA PÊCHE ÉLECTRIQUE

« Je travaille avec l'association Bloom pour préserver la ressource marine, et 300 grands chefs nous ont déjà rejoints pour lutter contre ce carnage écologique. »

Sa dynastie culinaire familiale

« J'ai un seul restaurant, 2 étoiles au Michelin, et je suis membre de l'association Les Grandes Tables du Monde, mais mon frère Grégory possède 3 bistrots en ville. »

Ses ustensiles

« Mes couteaux japonais, affûtés sous l'eau pour ne pas chauffer la pierre. Lever un filet avec, c'est un travail d'orfèvre. »

ON like !

On veut du bon et du beau dans l'assiette comme dans le verre. Produits d'épicerie fine, thés fruités, miel en édition limitée... On se chouchoute à l'approche de l'été. *Par Alice Lili*



Luxe italien

La cuisine italienne continue d'avoir la cote et Les Toques Blanches du Monde l'ont bien compris en proposant deux nouveautés qui sont des classiques de la Botte : la sauce arrabiata (tomate avec une pointe pimentée) et les pennes (séchées naturellement et fabriquées de manière artisanale) qui viennent compléter la gamme, après les tagliatelles et les fusillis.

Sauce, 3,80 € (180 g) ; pennes, 3,90 € (500 g), LTBM.



À siroter

La mode des thés sains ne retombe pas, et c'est tant mieux ! Une nouvelle marque française tente sa chance avec trois références de thé frais aux superaliments : un noir (pêche, mangue et aloé), un vert (gingembre, yuzu et ginseng) et un blanc (goji et grenade). À l'heure où certains thés font débat en raison des pesticides qu'ils contiennent, ceux-ci sont bio et produits en Alsace.

Black tea, Green tea, White tea,
1,95 € (33 cl), UNI, en GMS.

Cuisine free-style

La chaîne Viceland ose tout en cuisine et aime proposer des formats qui changent.

De fin juin jusqu'en septembre, on va suivre le chef canadien

Matty Matheson, au look atypique. Dans « It's supertime », on a l'occasion de le voir cuisiner mais aussi de découvrir ses amis chefs et ses recettes du quotidien (cassoulet, fajitas, houmous...).

Dispo sur les chaînes Canal.



Pique-nique collectif

Après le succès de la première édition, Bio Village de Marque Repère réitère l'expérience des pique-niques bio à des prix accessibles. Du 29 mai au 28 juin, rendez-vous d'abord à Paris, Lille, Strasbourg, puis Avignon, Nice et enfin Toulouse. Pour s'y rendre, il faut s'inscrire sur le site de la marque (à retrouver dans notre carnet d'adresses p. 98) pour gagner des invitations pour trois personnes et connaître l'adresse précise.



Fruité

Connue pour ses nombreuses variétés de miel, Famille Mary enrichit encore sa gamme avec une nouvelle création en édition limitée (mai et juin) : miel et cerise. On aime sa composition ultra clean : miel d'acacia, extrait de cerise bio, cerise bigarreau rouge glacée, arôme de cerise bio. Ce miel est parfait en dessert, sur une salade de fruits ou une glace.

9,90 € (170 g), Famille Mary.



Courir pour manger ce qui nous plaît

Quatre femmes sur dix ne font pas du sport pour adopter un mode de vie plus sain, mais pour pouvoir manger ce qu'elles veulent (d'après un sondage du quotidien « The Independent ») ! Croquer dans un hamburger, une part de pizza ou se ressourcer en gratin de coquillettes, voilà une bonne raison de se bouger et l'illustration parfaite du dicton « Après l'effort, le réconfort ».



DANILOANDIUS_GETTYIMAGES

Repéré sur Instagram

Féerie sucrée

On plonge dans un univers tout en poésie (cygnes, licornes, cônes de glace...) et en personnages enfantins (Batman, Raiponce...). On croque avec les yeux les pâtisseries parfaites, délicates et éphémères du compte russe Spicy Cake.

Instagram.com/spicy.cake/



Hommage végétal

Escale cette fois en Californie avec Leslie Vigil. Toujours dans l'univers du sucré, mais plus épuré, ces gâteaux rendent hommage à la nature : feuilles, cactus, roses... On apprécie les couleurs pastel qui donnent un côté naturel et doux à des pièces assez imposantes.

Instagram.com/_leslie_vigil_/

Trésors de saison

Privilégier les légumes et les fruits de saison, voilà un effort que l'on est de plus en plus nombreux à faire. Et pour nous donner un coup de pouce, Lisalou et Guillaume, les deux personnes qui se cachent derrière le blog Mamie Boude, ont créé des fiches, mois par mois, imprimables gratuitement. Outre le geste écologique (plus d'excuse pour consommer hors saison), on apprécie la douceur des dessins.

Mamieboude.com/calendrier-fruits-legumes/



BEST OF Gourmand

NOS 70 MEILLEURES
RECETTES DE
CAKES
inratables



Avec les conseils de
Sophie Dudemaine

Des idées
pour toute
l'année



Cake tomate et basilic
pour les apéros de printemps



Framboise citron
Dessert d'été



Crevettes curry
Bouchées d'automne



Chocolat banane
Gouter d'hiver

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

On se dit tout

On vous a demandé sur



« Comment aimez-vous savourer le melon ? »

Virginie A. « Nature, en salade de fruits, ou en plat avec du jambon sec, de la salade et de la mozzarella. »

Ju Lie « En entrée, avec du jambon sec de pays, ou en gazpacho, avec du porto et de la menthe, un régal ! »

Marine V. « En entrée, avec du jambon cru. Ou en dessert, bien frais. »

Christelle F. « Dans une salade de fruits bien fraîche pour l'été. »

Je cuisine, donc je mange
« Avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive ! »

Marie Sarah Angelique
« Nature. Mmmhhh... »

Et vous ?

Astuces, recettes, coaching... Vite, je me connecte à Gourmand.viepratique.fr



OKALINISHENKO_FOTOLIA

Des questions ? Gourmand répond

Aurore : « Bonjour, est-il possible de connaître le diamètre du cercle ou moule utilisé pour la tarte amandine pomme cannelle de Cyril Lignac ? Je voudrais réaliser cette recette pour un cercle de 22 cm et aimerais adapter les quantités en conséquence.

Merci pour ce renseignement. »

Bonjour, le diamètre du moule à tarte est de 28 cm.

Pénélope : « Bonjour, peut-on préparer le mi-cuit au chocolat de Cyril Lignac en amont et laisser la préparation dans le moule jusqu'à cuisson ? On va dire entre 2 et 3 heures avant ? Merci d'avance. »

Bonjour, oui, c'est possible. La pâte peut se réserver soit à température ambiante, soit au frais

2 à 3 heures.

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

Facebook.com/gourmandmag

Twitter.com/gourmand_mag

Instagram.com/gourmandmagazine

Vous postez une photo ? Taguez **@gourmandmagazine** et **#gourmandmagazine**



Tarte fraise et coco pour cet après-midi
@auredbk

17/04/2018 9 ❤️ 2 💬

#tarteauxfraises #fraise
#gourmandmagazine



C'est toujours sympa de faire une couverture
@annekerouedan_foodpics

13/04/2018 86 ❤️ 9 💬

#foodphoto #lovemyjob #fraise
#gourmandmagazine



Une tartelette au citron en dessert ?
@mathilde_mbb

11/04/2018 66 ❤️ 1 💬

#homemade #descouleursdanslassiette
#foodphotography #gourmandmagazine

CLAIREE KEIM

« J'aime improviser en cuisine »

Le lundi 28 mai, avant la 30^e cérémonie des Molières, France 2 diffuse en direct « La garçonne », une pièce de théâtre avec la comédienne Claire Keim dans le rôle principal féminin. *Par Nicole Réal*

Êtes-vous attentive au contenu de votre assiette ?

Oui, surtout à la façon dont on produit ce que l'on mange. Les décisions politiques actuelles auront, pour nous et nos enfants, des répercussions sur l'environnement et la santé. J'ai grandi à la campagne et j'ai vu le changement écologique. C'est triste à dire mais tant que l'écologie ne sera pas rentable, les gens ne s'intéresseront pas au problème.

Quel était votre quotidien à la maison ?

J'ai grandi en Picardie, au contact de la nature, en mangeant des patates, des betteraves, des choux-fleurs et du miel. Ma nounou et son mari étant apiculteurs, nous avions la chance de récolter le miel dans les ruches.

Vous êtes-vous convertie au bio dès son apparition ?

Oui, et pendant un certain temps, je me suis comportée comme un ayatollah du bio parce qu'il me semblait que c'était notre seul salut. Mais à cause des contraintes imposées pour obtenir ce label, les petits producteurs locaux qui cultivent en respectant la nature et l'environnement en sont exclus. Or, leurs légumes et leurs fruits sont plus sains que certains produits bio.

Quels sont les critères dans le choix de vos produits ?

Je privilégie le local de saison avec le moins d'emballage possible. Si c'est bio, tant mieux, mais ce n'est plus une obligation.

Avez-vous un plat préféré ?

Je suis tellement gourmande qu'il m'est impossible d'en choisir un seul. Tout le monde se moque de moi lorsque j'avoue que, pour me rendre heureuse, il me suffit d'une bonne saucisse purée. En dégustant ce plat qui me console de beaucoup de contrariétés, j'ai à nouveau 10 ans et je me sens bien.

Qu'aimez-vous cuisiner ?

Je n'aime pas la routine. Oser des mélanges improbables sous forme de potage avec les légumes que j'ai dans mon frigo me met en joie. J'adore aussi la pâtisserie. Je suis une vraie maman gâteau.

Quel aliment ne servez-vous jamais à votre fille ?

J'ai beaucoup de chance car ma fille n'aime ni les



NASSER BERZANE - ABACAPRESS

L'actrice partage depuis 12 ans la vie de Bixente Lizarazu, avec qui elle a eu une petite fille.

boissons sucrées ni les bonbons mais elle adore les huîtres. J'étais sidérée de la voir en déguster alors qu'elle avait à peine 5 ans. J'évite de lui donner tous les produits qui contiennent des E400 quelque chose.

Êtes-vous plutôt grand restaurant ou petite brasserie ?

Grâce à l'acteur François Vincentelli, j'ai découvert Le Fooding, une application absolument géniale qui communique les endroits qui pratiquent la cuisine du marché préparée le jour même. Ils ne servent qu'un ou deux plats mais cuisinés avec passion et avec une garantie de fraîcheur.

Quel est votre péché mignon ?

Le fromage. Fromage et fruits suffisent amplement à mon bonheur.

Avez-vous été, très jeune, attentive au problème de l'environnement ?

J'admire les bénévoles qui, toute l'année, se battent pour défendre l'environnement. Moi, je me contente de relayer le message des associations impliquées dans ce combat.

Les recettes à manger sans fourchette



Les soirées se prolongent et nos envies de repas à picorer se font plus présentes, que ce soit en mode nomade ou à la maison. Un classique dont on ne se lasse pas ? Les brochettes, comme celles-ci, au poulet mariné au miel et au thym. À retrouver p. 34.



EXPRESS

C'est l'un des biscuits apéritifs les plus faciles à faire. On décline les torsades avec une préparation savoureuse de pesto rouge ou vert. Un bon quart d'heure et une pâte feuilletée suffisent à les réaliser. À retrouver p. 29.



MARIAGE CORSÉ

On quitte les sentiers battus en se lançant dans la réalisation de piments farcis au fromage. C'est facile, plutôt rapide et très gourmand puisqu'on les entoure de tranches de bacon. À retrouver p. 33.

LE DOSSIER DE COUVERTURE

Verrine d'œuf mimosa et mousse de jambon

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

- 6 tranches de jambon blanc
- 1/2 citron (jus) • Ciboulette
- 6 œufs
- 1 petite barquette de fromage frais type St-Môret
- 6 c. à soupe de mayonnaise
- 2 c. à café de moutarde
- Poivre

1. Mixez le jambon et mélangez-le au fromage frais. Réservez.

2. Faites cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide pour les rafraîchir, écalez-les et séparez les blancs des jaunes. Passez-les séparément à la moulinette. Réservez.

3. Mélangez la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, un peu de ciboulette ciselée et du poivre.

4. Préparez les verrines en alternant les couches de blanc d'œuf, de jambon, de sauce et de jaune d'œuf. Parsemez de ciboulette ciselée et servez très frais.



THOMAS DURIO

Bon à savoir

Ce roulé peut se faire la veille, en le filmant bien, il gardera son moelleux.

Roulés à la truite fumée et au fromage frais

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 12 min

Pour la génoise :

- 1 branche de persil plat ciselé • 3 œufs
- 55 g de beurre fondu • 15 g de farine
- 25 g de Maïzena • 1/2 sachet de levure chimique • Sel et poivre

Pour la garniture :

- 6 tranches de truite fumée
- 1 branche de persil • 1/2 citron jaune (jus)
- 150 g de fromage frais type St-Môret
- Poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Battez les jaunes et 12 cl d'eau chaude jusqu'à ce qu'ils moussent et doublent de volume. Ajoutez la farine, la Maïzena, la levure, mélangez, puis ajoutez le beurre fondu, le persil ciselé, du sel et du poivre. Battez les blancs en neige bien ferme et incorporez-les délicatement à l'appareil précédent. **2.** Étalez le biscuit sur une plaque couverte de papier sulfurisé sur environ 28 cm de longueur et 22 cm de largeur. Enfournez pour 12 minutes. **3.** Mélangez le jus de citron, le fromage frais et un peu de poivre. **4.** Parez le biscuit une fois cuit, pour obtenir des bords bien droits, et roulez-le aussitôt en sa largeur dans un torchon humide. Laissez-le tiédir. **5.** Déroulez délicatement le biscuit, tartinez-le de fromage frais, saupoudrez de persil ciselé et répartissez les tranches de truite. Roulez le biscuit délicatement, filmez-le puis réservez-le au frais jusqu'au moment de servir. Coupez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Houmous de betterave

Difficulté 

Pour 8 personnes

Préparation 10 min

- 400 g de betterave cuite
- 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe de jus de citron • 1 yaourt nature
- 400 g de pois chiches cuits
- + 2 c. à soupe de jus
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel et poivre

1. Pelez et hachez l'ail. Rincez et égouttez les pois chiches. Détaillez la betterave en dés. **2.** Placez tous les ingrédients sauf le sésame dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Salez et poivrez à votre goût. Conservez au frais jusqu'à dégustation. **3.** Saupoudrez de graines de sésame et dégustez avec des crackers ou du pain pita.

Tzatziki express

Difficulté 

Pour 8 personnes

Préparation 20 min

- 1 concombre • 1 échalote épluchée
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1/2 citron (jus)
- Persil, ciboulette
- 125 g de fromage blanc
- 3 c. à soupe de fromage frais type St-Môret • Sel et poivre

1. Lavez le concombre, séchez-le et détaillez-le en petits dés sans l'éplucher. Réservez. **2.** Mélangez dans un saladier le fromage blanc, le fromage frais, l'échalote et l'ail hachés, les herbes ciselées et le jus de citron. **3.** Ajoutez les dés de concombre et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement. Servez très frais avec des bâtonnets de légumes.

Eau pétillante aux fruits

Difficulté 

Pour 1,5 litre

Préparation 10 min

- 5 fraises bio • 5 framboises bio
- 1,5 citron bio • 5 feuilles de menthe bio • 1 l d'eau pétillante • Glaçons

1. Rincez les fruits. Pressez le citron entier et coupez le demi-citron en rondelles. Dans un pichet, versez 50 cl d'eau plate, les fruits, les rondelles de citron, la menthe et le jus de citron. **2.** Réservez au frais. Au moment de servir, ajoutez l'eau pétillante bien fraîche et des glaçons.

Minibrochettes de bœuf mariné

Difficulté 

Pour 8 personnes

Préparation 25 min

Marinade 2 h Cuisson 15 min

- 400 g de viande de bœuf (bavette, rumsteck...) • 1 poivron vert
- 1 poivron rouge • 1 gousse d'ail épluchée • 3 c. à soupe de sauce soja salée • 2 c. à soupe de sauce soja sucrée • 1 c. à soupe de miel liquide
- Graines de sésame

1. Lavez les poivrons, coupez-les en deux et épépinez-les. Coupez-les en petits carrés et faites-les blanchir à l'eau bouillante salée environ 10 minutes. Égouttez et réservez. **2.** Mettez dans un saladier les sauces soja, le miel et l'ail haché. Détaillez la viande en petits carrés et mettez-les dans le saladier. Mélangez et laissez mariner au frais au moins 2 heures. **3.** Alternez, sur des petits pics, poivron, viande, poivron, viande et poivron. Faites cuire les brochettes à la poêle ou au barbecue 1 ou 2 minutes de chaque côté. Saupoudrez de graines de sésame.

Minisandwichs jambon fromage

Difficulté 

Pour 16 sandwichs

Préparation 25 min

Cuisson 5 min

- 6 tranches de jambon blanc
- 12 tranches de fromage (emmental, cantal...)
- Beurre
- 16 tranches de pain de mie

1. Beurrez les tranches de pain de mie d'un côté. Faites-les dorer à la poêle côté beurré. **2.** Détaillez à l'emporte-pièce rond (diamètre 4/5 cm) 32 disques de pain. Taillez 32 disques de jambon et 32 de fromage de même taille. **3.** Alternez, sur des minipics, 1 disque de pain, 1 de fromage, 2 de jambon, 1 de fromage puis 1 de pain.

Sucettes de raisin au gorgonzola au mascarpone

Difficulté 

Pour 10 sucettes

Préparation 15 min

- 10 gros grains de raisin
- Ciboulette ciselée • 1/2 barquette de gorgonzola au mascarpone
- Pignons de pin • Cacahuètes

1. Lavez et séchez les grains de raisin. Dans une assiette, écrasez le fromage à la fourchette. Concassez grossièrement les cacahuètes et les pignons, mélangez-les et disposez-les dans une assiette. Ciselez la ciboulette et mettez-la sur une autre assiette. **2.** Piquez les grains de raisin sur des minipics et roulez-les dans le fromage puis dans le mélange cacahuètes et pignons ou dans la ciboulette. Conservez au frais jusqu'à dégustation.

À EMPORTER



SCHMITT_SUCRE SAUCE

Taboulé aux fruits de mer



Difficulté Pour 6 personnes **Préparation** 30 min **Cuisson** 5 min

- 750 g de moules de bouchot • 300 g de crevettes roses cuites • 1 poivron vert
- 3 tomates • 1 citron (jus) • 3 oignons nouveaux
- Quelques brins de menthe et de persil • 250 g de couscous moyen
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Cumin en poudre • Sel et poivre

- 1. Grattez** les moules sous l'eau froide. Mettez-les dans une cocotte, couvrez et faites-les ouvrir à feu vif. Égouttez-les et décoquillez-les.
- 2. Mettez** le couscous dans un saladier, ajoutez le même volume d'eau bouillante. Laissez gonfler quelques minutes, puis séparez les grains à la fourchette. Ajoutez l'huile et le jus du citron, salez, poivrez, saupoudrez de quelques pincées de cumin. Mélangez et réservez au frais.
- 3. Rincez** le poivron, éliminez les graines et découpez la chair en petits dés. Lavez les tomates, épépinez-les et détaillez-les en petits dés. Rincez et ciselez la menthe et le persil. Pelez les oignons et hachez-les. Décortiquez les crevettes.
- 4. Ajoutez** les légumes et les fruits de mer dans le saladier contenant la semoule, mélangez soigneusement. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Gaspacho melon tomate



Pour 6 personnes

Préparation 20 min

- 1 gros melon
- 250 g de tomates cerise
- 1 citron (jus) • 1 brin de basilic
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

- 1. Coupez** le melon en deux, ôtez les pépins, prélevez quelques billes de chair à l'aide d'une cuillère parisienne, puis coupez le reste en morceaux.
- 2. Lavez** les tomates, réservez-en trois pour la finition. Mettez le reste dans un blender avec le melon, l'huile et le jus de citron. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Salez et poivrez.
- 3. Filtrez** la préparation, puis répartissez-la dans des verres. Ajoutez quelques glaçons. Enfilez sur des minibrochettes : les billes de melon, les feuilles de basilic et les tomates réservées coupées en deux. Posez-les en équilibre sur le bord des verres et servez bien frais.

La touche en plus

Ajoutez une lichette de Tabasco pour réveiller le tout.



BERTRAM_SUCRE SAUCE



CREAFOOD_FOTOOFLOUD

Cake au jambon cru, aux tomates et herbes fraîches



Difficulté
Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 40 min

- 100 g de jambon cru • 5 tomates cerise
- ½ bouquet de persil • 5 feuilles de basilic
- 5 brins de thym frais • 2 œufs • 15 cl de lait
- 100 g d'emmental • Beurre • 150 g de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café d'herbes de Provence • 3 pincées de levure chimique
- Sel et poivre noir en grains

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

Ciselez le persil et le basilic. Efeuillez le thym.

Détaillez le jambon cru en petits morceaux. Râpez le fromage. Coupez les tomates cerise en quartiers.

2. Versez la farine et la levure dans un saladier.

Ajoutez les œufs, le lait et enfin l'huile d'olive.

3. Incorporez les morceaux de jambon cru, l'emmental râpé, le persil, le thym, les herbes de Provence et du poivre concassé. Salez si besoin (le jambon peut être très salé).

4. Versez la pâte dans un moule à cake beurré et fariné. Enfournez pour 40 minutes.

Wrap crudités et fromage frais

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

- 2 sucrines • 2 tomates moyennes
- 1/2 concombre • 2 brins de menthe
- 200 g de fromage frais
- 6 grandes galettes de blé
- 1c. à café de moutarde forte • Sel et poivre

1. Lavez, essorez et effeuillez les sucrines et la menthe.

Pelez et coupez le concombre en fines tranches.

Rincez et détaillez les tomates en petits morceaux.

2. Mélangez le fromage frais, la moutarde et la menthe hachée dans un bol. Salez et poivrez.

3. Étalez les galettes sur le plan de travail. Tartinez-les de fromage frais, puis répartissez la salade, les tomates et le concombre. Roulez les wraps sur eux-mêmes, puis recoupez-les en deux. Maintenez-les avec de la ficelle. Dégustez aussitôt.

Envie d'épices ?

Twistez le fromage frais avec des épices comme du cumin, de la coriandre ou du paprika.



Apéro tout prêt : bien gérer les excès

On n'a pas toujours le courage (ni le temps) pour faire un apéro 100 % maison, d'autant plus s'il est improvisé. Parfois, on va vite fait au supermarché et on attrape ce qui nous tombe sous la main. Nos conseils pour faire les bons choix. *Par Céline Roussel*



À boire

Dans les verres, privilégiez le vin, bien moins calorique que les alcools forts. Et pensez à boire régulièrement de l'eau.

FRANCK REPORTER / GETTY IMAGES

pois chiches, le houmous a le mérite d'être rassasiant et plutôt sain si on le choisit sans conservateur. On pense aussi au tzatziki (à base de concombre et yaourt), au guacamole et au caviar d'aubergine.

SI L'ON NE JURE QUE PAR LES CACAHUÈTES

On les choisit non grillées et non salées pour limiter les excès. Le mieux ?

Les mélanger à d'autres oléagineux comme les amandes, les noix de cajou ou encore les noix tout court. Déjà parce que c'est nettement plus chic, et aussi parce que les amandes et les noix contiennent du bon gras (oméga 3 et 9 notamment) et ne sont pas salées. À consommer raisonnablement toutefois.

ET LE PAIN ?

Tartines de pâté, toasts de tarama, roulés au guacamole... Il ne quitte jamais la table à l'apéro. On privilégie les pains complets et spéciaux pour un apport plus diminué en glucides et pour augmenter le sentiment de satiété. Et si l'on peut, on le prend bio.



SI L'ON VEUT DES CHIPS

C'est le classique auquel personne ne résiste, petits comme grands. Mais c'est très gras : un petit paquet de chips (30 g) représente l'équivalent d'une cuillerée à soupe d'huile... Alors on choisit les moins grasses et celles avec le moins de sel. Et on ne laisse pas un énorme paquet sur la table, on les sert dans un petit bol (on se rend plus facilement compte des quantités).

SI L'ON OPTE POUR DE LA CHARCUTERIE

Symbole français par excellence, elle n'en reste pas moins assez grasse et salée. La quantité recommandée est de 25 g par jour et par adulte... Une limite que l'on dépasse assez vite à l'apéro. Alors on opte pour des préparations plus complètes, et non la charcuterie seule : tartines tomate-jambon cru, pain grillé-rillettes-cornichons... On se calera plus vite, sans envie de repiocher de manière illimitée.

SI L'ON AIME LES TARTINADES

Là, on peut être relativement raisonnable en optant pour des préparations de légumes. À base de

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.*

LAURO55_ADOBE STOCK

Bon à savoir

Vous trouverez la crème d'amande en magasin bio. La crème de soja est commercialisée en supermarché, rayon bio.



Verrine avocat betterave sans lactose

Difficulté Pour 6 personnes Préparation 20 min

- 2 avocats • 200 g de betterave cuite
- 1 citron vert • 1 oignon nouveau
- 6 brins de ciboulette
- Quelques brins de coriandre
- 2 c. à soupe de crème d'amande ou de soja
- 1c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Ouvrez et dénoyeautez les avocats. Récupérez la chair à l'aide d'une cuillère. Mettez-la dans un mixeur avec le jus du citron, l'oignon pelé et la ciboulette. Salez, poivrez, mixez jusqu'à obtenir une préparation onctueuse.
2. Répartissez la préparation dans des verrines. Rincez le mixeur, ajoutez les betteraves coupées en morceaux, la crème, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène.
3. Ajoutez la purée de betterave dans les verrines. Décorez d'un brin de coriandre. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

À PICORER

Pain hérisson légumes mozzarella



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

- 150 g de tomates cerise
- 1 petite courgette
- 2 boules de mozzarella
- 1 pain de campagne
- 2 c. à soupe de pesto

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

Lavez les tomates et les courgettes, puis coupez-les en fines rondelles. Détaillez la mozzarella en petits dés.

2. Coupez le pain en le quadrillant sur 2 à 3 cm de profondeur.

Badigeonnez le fond des fentes de pesto. Ajoutez dans chacune d'elles des rondelles de légumes et 1 dé de mozzarella.

3. Enveloppez complètement le pain dans une feuille de papier aluminium, disposez-le sur une plaque. Enfournez pour 15 minutes.

4. Retirez ensuite le papier alu et prolongez la cuisson pendant 5 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.



La touche en plus

Préférez un pain de la veille.
La mie moins fraîche sera
plus facile à trancher
et se tiendra mieux.

Envie de viande ?

Ajoutez des lardons ou des dés de poulet.



Minipizzas aux endives, chèvre, miel et thym

Difficulté Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 4 endives Perle du Nord velouté & fondue
- 2 c. à soupe de thym frais
- 50 g de fromage de chèvre
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 2 pâtes à pizza • 4 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Rincez les endives, ôtez les talons, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et émincez-les finement.

2. Faites-les sauter à la poêle dans de l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen.

3. Découpez des disques dans la pâte à pizza à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre. Garnissez chaque disque de crème épaisse, puis d'endives. Déposez 1 rondelle de fromage de chèvre. Salez et poivrez.

4. Versez 1 filet de miel, parsemez de thym et enfournez pour 8 à 10 minutes.

Mini hot dogs, ketchup jaune

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 30 min

- 8 saucisses de volaille saveur chorizo Père Dodu
- 1 poivron jaune • 1/4 d'ananas • Ciboulette
- 8 petits pains à hot dog
(rayon pain de votre supermarché)
- 2 cl de vinaigre de vin
- 3 c. à soupe de sucre en poudre

1. Préparez la sauce ketchup revisitée : coupez le poivron et l'ananas en dés. Mettez-les dans une poêle avec le sucre et le vinaigre. Faites mijoter sur feu moyen pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les poivrons soient bien tendres. Mixez la préparation finement. Filtrez-la si nécessaire.

2. Faites cuire les saucisses au barbecue ou au gril selon le temps indiqué sur l'emballage.

3. Coupez les pains en deux. Tartinez-les de sauce ketchup revisitée. Ajoutez 1 saucisse et parsemez d'un peu de ciboulette. Dégustez avec des frites et une salade.



Barquettes de romaine aux crevettes

Difficulté

Pour 8 personnes

Préparation 20 min

- 300 g de petites crevettes roses
- 4 coeurs de laitue romaine
- 1/2 concombre • 1 citron vert
- 1/2 oignon rouge
- Quelques brins de menthe
- Quelques brins de coriandre
- 1 yaourt nature bulgare (125 g)
- 2 c. à soupe de mayonnaise • Sel et poivre

1. Coupez le demi-concombre en deux dans la longueur, épépinez-le et taillez-le en dés. Dans un saladier, mélangez les dés de concombre, les crevettes et l'oignon très finement haché. Ajoutez la menthe et la coriandre lavées, essorées et ciselées.

2. Extrayez le zeste du citron vert, râpez-le finement et pressez le fruit.

3. Mélangez le yaourt, la mayonnaise, le zeste et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Versez les deux tiers de cette sauce sur la salade de concombre et de crevette, mélangez.

4. Détachez les feuilles des coeurs de laitue lavées et essorées, et disposez-les dans des assiettes ou sur un grand plat. Garnissez-les de salade de crevette. Servez frais, à l'apéritif, en présentant le reste de la sauce à part.



Recette et photo extraites de « Les nouveaux apéros, 100 recettes inratables », de Marc Wauters et Maria-Gema Gomez-Roman, éd. Mango, 6,95 €.



Torsades apéritives aux 2 pestos

Difficulté Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 12 min

- 300 g de pâte feuilletée rectangulaire
- 150 g de pesto vert
- 150 g de pesto rouge
- 1 c. à soupe de graines de sésame

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Déroulez la pâte feuilletée et détaillez-la en bandes de 4 cm de large.

2. Badigeonnez la moitié de pesto vert et l'autre moitié de pesto rouge. Pliez chaque bande en deux, puis torsadez-les. Parsemez le dessus de graines de sésame. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 12 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.



PERLEDUNORD

Bruschetta d'endive au parmesan et romarin

Difficulté Pour 8 personnes

Préparation 5 min Cuisson 20 min

- 1 blanc de poulet
- 4 Perles salade & apéritif Perle du Nord
- 50 g de parmesan râpé • 40 g de beurre
- 8 tranches de pain complet
- 1c. à soupe de sucre roux
- 1c. à soupe de romarin séché • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

Rincez les endives, ôtez les talons, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur, puis émincez-les finement.

2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse puis ajoutez les endives émincées, le blanc de poulet coupé en cubes ainsi que le sucre roux et le romarin. Salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps.

3. Disposez les endives et les cubes de blanc de poulet sur les tranches de pain. Saupoudrez-les de parmesan et enfournez-les pour 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient gratinées. Dégustez !

Petits clafoutis aux légumes grillés et au parmesan



Difficulté

Pour 12 pièces

Préparation 15 min

Cuisson 17 min

- 1 paquet de légumes grillés au basilic surgelés (450 g)
- 4 œufs • 8 cl de crème fraîche
- 40 g de parmesan râpé
- 1 noix de beurre • Sel et poivre

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

Taillez les légumes préalablement décongelés en petits morceaux. Faites-les revenir 2 minutes dans une poêle antiadhésive.

2. Fouettez les œufs avec la crème et le parmesan.

Ajoutez les morceaux de légumes, mélangez, salez et poivrez.

3. Beurrez 12 miniramequins d'une contenance de 7,5 cl, et placez-les dans un plat à four. Répartissez-y la préparation aux légumes et versez de l'eau chaude dans le plat, jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Enfournez pour 15 minutes.

4. Servez chaud ou froid, à l'apéro.

Tour de main

Vous pouvez sans problème réchauffer ces petits clafoutis au four à micro-ondes.



Recette et photo extraites de « Les nouveaux apéros, 100 recettes inratables », de Marc Wauters et Maria-Gema Gomez-Roman, éd. Mango, 6,95 €.

À GRILLER

Brochettes de porc mariné aux épices, poivron, chorizo et olives

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Marinade 1h Cuisson 15 min

- 800 à 900 g de porc (filet ou échine)
- 150 g de chorizo en tranches
- 1 poivron rouge • 1/2 poivron jaune • 1 orange (jus)
- 40 g d'olives noires et vertes dénoyautées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de paprika doux
- 1/2 c. à café de cumin • Piment d'Espelette • Sel et poivre

1. Coupez la viande en dés. Rincez les poivrons, épépinez-les et coupez-les en dés. Montez les brochettes en enfilant successivement sur des pics en bois : les dés de viande, les dés de poivron, les olives et les tranches de chorizo.

2. Mélangez l'huile, le jus de l'orange, le paprika, le cumin, du sel, du poivre et quelques pincées de piment d'Espelette dans un saladier. Ajoutez les brochettes et laissez-les mariner 1 heure en les retournant régulièrement.

3. Faites chauffer un gril, un barbecue ou une plancha. Déposez les brochettes et faites-les cuire 15 minutes en les retournant régulièrement. Servez aussitôt.





MAREK KUCERA_APETIT_SUNRAYPHOTO

Piments au fromage et au bacon



Difficulté

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 20 min Cuisson 15 min

- 10 tranches de bacon
- 10 piments verts jalapeños
- 225 g de fromage frais (type Philadelphia, St-Môret, mascarpone...)
- 120 g de gruyère râpé
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le gril.

Coupez les piments en deux et ôtez les graines. Rincez-les.

2. Mélangez le fromage frais, le gruyère râpé, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.

3. Coupez les tranches de bacon en deux, dans leur longueur.

4. Remplissez chaque moitié de jalapeño avec du mélange au fromage frais puis enravelez-les de bacon. Disposez-les sur une plaque de four, ajoutez 1 filet d'huile d'olive et enfournez pour 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le bacon soit bien doré.

Variante

Ces petites brochettes peuvent également se cuire à la plancha ou au barbecue.



ROUILIER-TURIOT_SUCRE SALE

Minibrochettes de poulet mariné au miel et au thym

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 30 min Marinade 15 min

Cuisson 15 min

- 500 g de blanc de poulet
- 1 petite courgette
- 2 brins de thym frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de miel
- Poivre
- 8 tomates cerise
- 1 c. à soupe d'huile

1. Lavez et coupez les tomates et les courgettes en rondelles. Détaillez les blancs de poulet en 8 lanières. Enfilez la viande sur des brochettes en bois, en formant des zigzags. Intercalez à chaque fois, entre deux, 1 rondelle de tomate ou de courgette.

2. Mélangez l'huile, le miel, la sauce soja, le thym effeuillé et le poivre dans un bol. Badigeonnez les brochettes de cette marinade, à l'aide d'un pinceau. Réservez au frais 15 minutes.

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

Disposez les brochettes dans un plat, enfournez-les pour 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Servez chaud ou tiède.

À TARTINER

Poichichade aux figues

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 5 min

- 1/2 oignon rouge • 1 gousse d'ail
- 150 g de crème fraîche liquide • 300 g de pois chiches cuits
- 3 figues séchées • 1 filet d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites revenir l'oignon pelé et émincé pendant quelques minutes dans une casserole avec un fond d'huile d'olive.

2. Mixez les pois chiches cuits, la crème fraîche, les figues séchées, l'oignon rissolé et l'ail jusqu'à obtenir une pâte homogène. Salez et poivrez. Accompagnez de gressins.



Recette et photo extraites de « Apéro tartinade », fait en collaboration avec le restaurant Les Niçois, photos d'Aurélie Miquel, coll. « Petits plats », éd. Marabout, 7,99 €.

Spread d'avocat aux 2 saumons

Difficulté

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 2 min

- 200 g de filet de saumon sans peau • 100 g de saumon fumé
- 2 avocats mûrs à point • 2 citrons verts (jus) • 2 ciboules
- 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
- Tabasco • Sel et poivre

1. Coupez le filet de saumon en morceaux, déposez-les dans une assiette, couvrez et faites cuire 2 minutes au four à micro-ondes (900 watts). Laissez refroidir.

2. Prélevez la chair des avocats, mettez-la dans un saladier, arrosez de jus de citron vert (adaptez la quantité selon vos goûts) et écrasez à l'aide d'un presse-purée.

3. Ajoutez les ciboules hachées, le Tabasco, la coriandre et le saumon fumé grossièrement haché.

4. Égouttez le saumon cuit et écrasez-le à la fourchette. Ajoutez-le à la préparation, mélangez bien. Salez et poivrez.

5. Servez frais, sur du pain ou des toasts.



REBLOCHON DES SAVOIE



Recette et photo extraites de « Les nouveaux apéros, 100 recettes inratables », de Marc Wauters et Maria-Gema Gomez-Roman, éd. Mango, 6,95 €.

Variante

Vous pouvez également farcir des tomates avec cette préparation.

Rillettes de truite fumée d'Ardenne au reblochon et aux herbes

Difficulté

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 10 min

- 300 g de filet de truite fumée d'Ardenne sans peau
- 10 tiges de ciboulette
- 6 tiges d'estragon
- 2 tiges de persil plat
- 150 g de reblochon
- Tranches de pain au levain pour le service
- Poivre noir

1. Émiettez les filets de truite. Coupez le reblochon en petits dés. Hachez finement les herbes. Ciselez la ciboulette.

2. Mettez les miettes de filet de truite, les dés de reblochon et les herbes dans un plat creux. Poivrez. Mélangez à l'aide d'une fourchette. Couvrez d'un film alimentaire jusqu'au moment de servir.

3. Servez sur des tranches de pain au levain grillées.

Rillettes de sardine



Difficulté
Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 10 min

- 200 g de filets de sardine • 1 citron (jus)
- 1/4 de botte de cébette • 1/4 de botte de persil plat
- 100 g de fromage frais
- 15 g de citron confit • Huile • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Placez les filets de sardine sur une plaque huilée. Enfournez pour 10 à 12 minutes, selon la taille des sardines.
2. Écrasez les filets à la fourchette puis mélangez-les avec le fromage frais, les herbes ciselées, le citron confit et le jus de citron jusqu'à obtenir une consistance homogène. Assaisonnez le tout avec 1 pincée de sel et de poivre.



LE DOSSIER DE COUVERTURE



SUCRÉES-SALÉES

Craquez pour ces chips au goût chèvre chaud & miel, croustillantes et gourmandes. Leurs plus ? Elles ne contiennent ni conservateur, ni colorant, ni exhausteur de goût, ni huile de palme. Elles sont réalisées avec des pommes de terre françaises et cuites dans l'huile de tournesol.

1,39 € (120 g), Vico.



BARBECUE NOMADE

Pas envie de vous encombrer ? Optez pour ce barbecue de voyage ! Petit, ultra léger (2,9 kg), le Billy de Barbecook peut vous suivre jusqu'en vacances ou lors d'un week-end ! Muni d'un couvercle et d'une poignée, il se transporte facilement. Idéal pour 4 personnes.

Billy, 69 €, Barbecook.

Twistez votre apéro ou pique-nique

Avec le retour des beaux jours, vous improvisez un apéritif entre amis ou programmez une sortie à la campagne ? Voici quelques nouveautés pour les rendre plus gourmands et conviviaux ! *Par Kity Bachur*

MALIN

Les sachets de glaçons sont pratiques pour les apéros improvisés. Les nouveaux de chez Albal présentent deux avantages supplémentaires : ils disposent d'un système de démoulage facile unique (finis les sachets qui font de la résistance !), et ils existent en version glace pilée, idéale pour les cocktails.

Sachets glaçons ou glace pilée, 2,15 € (15 sachets), Albal.



C'EST DANS LA BOÎTE

Le bento, ce sont ces boîtes dans lesquelles on empile son repas dans différents compartiments. Les bentos de la collection Leo sont parfaits pour les déjeuners sur l'herbe. Celui-ci comporte deux compartiments et passe au lave-vaisselle ! 28,95 €, BergHOFF.

RANGEMENT PRATIQUE

Mastrad a vu juste avec ce distributeur pouvant contenir jusqu'à 100 serviettes. À glisser dans le panier de pique-nique, ou à disposer directement sur la table sans craindre que les serviettes ne s'envolent !

Distributeur - boîte à serviettes, 12 €, Mastrad.





TERRINES VÉGÉ

Cet assortiment de terrines 100 % végétariennes à déguster sur des toasts ou en dips se décline en 3 saveurs : crème d'artichaut, tartare de fenouil aux citrons confits et duo de courgettes à l'ail des ours. On aime leur composition 100 % naturelle, sans colorant, ni conservateur, ni arôme artificiel.

16 € le coffret de 3 pots, L'Épicurien.

PLATEAU APÉRITIF TOUT PRÊT

Charal répond aux viandard en quête de nouveautés pour l'apéro. Ces plateaux sont composés de boulettes à la provençale, façon kefta, panées aux céréales et aux graines, et saveur barbecue. À réchauffer au micro-ondes ou au four. **Apéro bœuf, 4,80 € (300 g, env. 25 bouchées), Charal.**



GUACAMOLE MAISON EXPRESS

Si vous voulez assurer dans la réalisation de cet incontournable, optez pour ce kit à guacamole. Il comprend : un outil multifonctions avec une grille exclusive, un pilon en bambou et un bol en porcelaine muni d'un couvercle pour le servir et le ranger au frigo.

Kit Fucking Good Fresh Guacamole, 29,90 €, Cookut.



À CHACUN SON PÂTÉ !

On craque pour ce coffret composé de sept spécialités landaises gourmandes parmi lesquelles : un pâté de canard au piment d'Espelette ou aux olives, des rillons de confit de canard... Il y en a pour tous les goûts ! On aime leur format portion, idéal pour les déjeuners sur l'herbe ou les apéros gourmands. **Coffret Cavalcade, 16 € (7 x 65 g), Lafitte.**

Au Pian-Médoc avec Françoise Ollivier

C'est une escale presque estivale qui nous attend dans son Auberge du Pont Bernet, au cœur de la campagne bordelaise. Cette chef nous prépare un fraisier 100% maison. *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Françoise Ollivier ne manque pas de goûter aux fraises.

Sa passion pour les fruits rouges est contagieuse ! Et pour mettre tous les atouts de son côté, Françoise Ollivier a fait appel à son producteur de fraises Label Rouge du Lot-et-Garonne afin de préparer un gâteau rose bonbon dédié à toutes les mamans. Cette Auvergnate qui a fait souche dans le Bordelais a suivi un parcours classique : CAP de cuisine, BEP en restauration, études en gestion hôtelière et un passage au Domaine du Royal Club, à Évian-les-Bains. Cette Maître Restaurateur de France aime toujours autant mettre la main à la pâte. Une rencontre avec le président des Sommeliers d'Aquitaine et, trois enfants plus tard, elle prend ses quartiers dans un hôtel-restaurant qui conjugue bien-être et gastronomie au grand air. Avec quand même un petit penchant pour la pâtisserie...

9 heures. Félix, de l'association des Fraises Label Rouge, débarque avec un carton entier de sa dernière récolte.

9 h 30. La chef tient à en goûter quelques-unes pour les tester. Enfin, c'est ce qu'elle nous dit...

10 heures. Françoise revêt sa veste des Maîtres Restaurateurs de France, et aiguise son couteau. C'est parti !

10 h 30. Enfournée, la pâte du biscuit commence à dorner, on avance bien.

11 heures. On a failli oublier les amandes effilées, mais Françoise y pense tout d'un coup. On est sauvé, et il n'y a plus qu'à les broyer.

11 h 30. Le dressage des fruits rouges est très délicat, et elle le compose comme une œuvre d'art. Respect !

12 heures. Son époux, Jean-Christophe, arrive pour nous proposer une flûte de champagne rosé. Chouette, ça s'imposait !



Lissez bien la crème à l'aide d'une spatule pour uniformiser la texture du gâteau.

Sa recette-phare

Fraisier aux dragées



1. Faites bouillir le lait dans une casserole. Mélangez 4 jaunes d'œufs (réservez les blancs), 125 g de sucre et 120 g de farine dans un cul-de-poule, puis versez le lait dessus. Mélangez et reversez dans la casserole pour faire bouillir. Ajoutez ensuite 100 g de beurre, faites bouillir à nouveau et placez au frais.

2. Préparez le biscuit : mélangez le sucre restant, les amandes effilées broyées au pilon, la farine restante et 5 œufs entiers. Battez les blancs d'œufs réservés et mélangez-les délicatement à la préparation.

3. Versez le mélange dans un cercle en aluminium de 25 cm de diamètre et enfournez pour 10 minutes à 170 °C (th. 5).

4. Ajoutez le beurre restant à la crème refroidie et mélangez jusqu'à obtenir une texture pommadée.

5. Coupez en deux les fraises lavées, posez-les le long de la paroi intérieure du cercle. Versez une partie de la crème pour les bloquer, puis ajoutez le reste de fraises au centre et couvrez de crème. Lissez à la spatule et mettez au frais 1 heure. Pendant ce temps-là, aplatissez la pâte d'amande avec un rouleau à pâtisserie et couvrez-en le fraisier.

6. Déposez 2 feuilles de papier sulfurisé sur les bords du gâteau et saupoudrez de sucre glace entre elles. Décorez ensuite la bande blanche avec les fruits rouges et les dragées. Servez froid.

Son adresse : 1160 route de Soulac, 33290 Le Pian-Médoc.
Tél. : 05 56 70 20 19. Pont-bernet.fr



Pour 8 personnes

Préparation 40 min Cuisson 20 min Réfrigération 1 h

Vin conseillé : 1 champagne rosé

- 400 g de fraises • 1 grappe de groseilles • 3 framboises
- 3 mûres • 9 œufs • 1 l de lait • 350 g de beurre
- 325 g de sucre en poudre • 200 g d'amandes effilées
- 160 g de farine • 100 g de pâte d'amande
- 20 g de sucre glace • 3 dragées blanches

Le truc du chef

Pour obtenir un disque de fraisier parfait, passez le rouleau à pâtisserie à plat sans à-coup, le surplus de pâte d'amande se détachera tout seul.



Abonnez-vous à gourmand



1 AN
=
26 NUMÉROS
+
VOTRE CADEAU
SURPRISE

39€
SEULEMENT !
AU LIEU DE 76,70€*

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG398

Oui, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n° (76,70€) au prix de 39€ seulement au lieu de 76,70€*, soit près de 50% de réduction. Je recevrai en cadeau, mon **CADEAU SURPRISE**!

Mes coordonnées

VPG398

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP :

Ville :

email : @

Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par p'ti sépare, mon cadeau surprise. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95€.

Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursions immédiatement les numéros restant à servir.

Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements.

Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex

Ci-joint mon règlement

Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

Date de validité :

Cryptogramme

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

Date et signature

obligatoires :

Les 15 jours de menus



On craque pour les petits pois, dont c'est la saison – et elle est courte ! Si on les aime, bien sûr, « à la française », revenus dans du beurre avec des oignons, on n'hésite pas non plus à surprendre en les glissant dans de la polenta avec une pointe de roquefort. À retrouver p. 46.



ENTRÉE CHIC

C'est la bonne idée dont on ne se lasse pas quand l'on reçoit : la verrine. On la savoure ici avec du gazpacho, un yaourt de brebis et une tranche de jambon cru. À retrouver p. 50.



WEEK-END

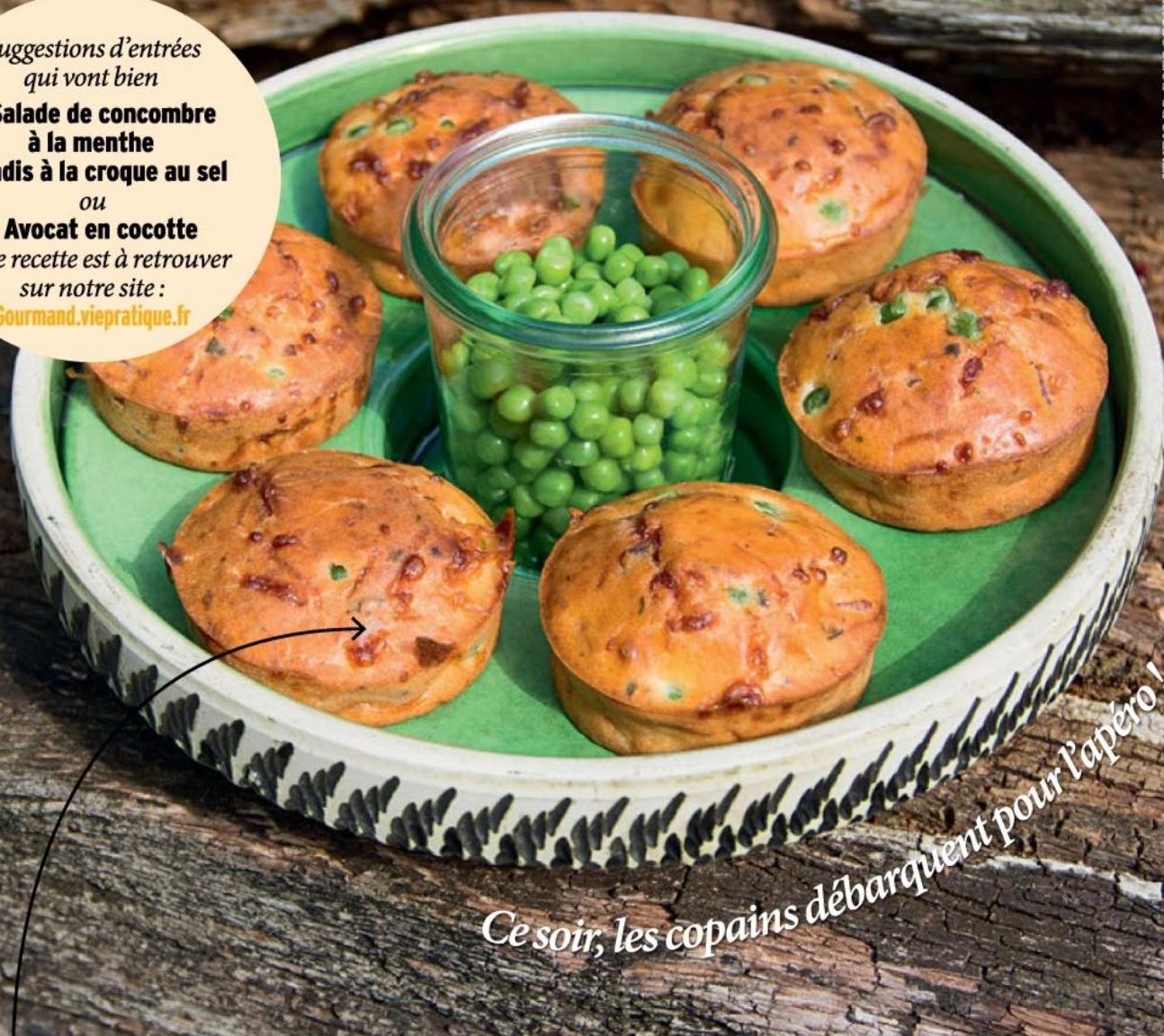
✓ Nos 3 variations autour du curry pour une échappée belle en Asie. À retrouver p. 52.

✓ Nos conseils pour faire sa brioche maison (sans la rater !). À retrouver p. 62.

Suggestions d'entrées
qui vont bien

- **Salade de concombre à la menthe**
- **Radis à la croque au sel**
ou
- **Avocat en cocotte**

Cette recette est à retrouver
sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr



Mon plat

Muffins aux petits pois, lardons et comté

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 30 min

- 80 g de lardons fumés • 130 g de petits pois frais • 1 petit oignon
- Brins de thym frais • 3 œufs • 10 cl de lait • 80 g de comté râpé
- Beurre • 180 g de farine • 1/2 paquet de levure chimique
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pincées de muscade • Sel et poivre

1. Faites cuire les petits pois 8 minutes dans de l'eau bouillante salée. Passez-les sous l'eau froide. Pelez et émincez l'oignon.

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

Coupez les lardons en petits dés. Chauffez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle et dorez-y l'oignon émincé 5 minutes. Ajoutez les dés de lardon, poursuivez la cuisson 5 minutes sur feu moyen. Égouttez.

3. Versez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez les œufs battus en omelette, le lait, l'huile restante, la muscade et poivrez. Mélangez puis incorporez les petits pois, les dés de lardon aux oignons, le comté râpé et du thym effeuillé.

4. Répartissez la pâte dans des moules à muffins beurrés. Enfournez pour 15 minutes.

Mon dessert

Fiadone corse au brocciu

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 1/2 citron • 3 œufs
- 350 g de brocciu • Beurre
- 65 g de sucre de canne
- 1 c. à café de liqueur de myrte

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

Nettoyez le citron et zestez-en une moitié. Pressez le fruit. Réservez.

2. Battez énergiquement le brocciu au fouet dans un saladier. Incorporez les œufs, un par un, puis le sucre. Ajoutez le zeste du citron, son jus et la liqueur.

3. Versez la pâte dans un moule à tarte beurré et enfournez pour 40 minutes.

Star du marché

Les petits pois

Quand les petits pois frais sont là, ça sent le retour des beaux jours ! Et pour cause, leur saison s'étend d'avril à juillet.

À CONSOMMER SANS MODÉRATION
Avec eux, vous faites le plein de fibres et de protéines végétales. Parfait pour les végétariens.

UN GOÛT LÉGÈREMENT SUCRÉ
Ils restent tout de même les alliés de la ligne car ils sont peu caloriques : 80 kcal/100 g.

10 000

C'est le nombre de tonnes produites en France chaque année.

NE JETEZ PAS LES COSSES !
Faites-les bouillir et mixez-les avec quelques pommes de terre, vous obtiendrez une délicieuse soupe.

À l'année

Pensez à les blanchir puis à les congeler dans des sachets, sur lesquels vous inscrirez la date.

LES 15 JOURS DE MENUS

MARDI

Mon entrée

Tartelette aux courgettes et chèvre frais

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

- 2 petites courgettes
- 300 g de fromage de chèvre frais
- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 30 g de noisettes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'origan • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles. **2.** Déroulez la pâte et découpez des cercles de 12 cm de diamètre. Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. **3.** Tartinez les 4 pâtes de fromage de chèvre frais puis disposez les rondelles de courgette en rosace. **4.** Concassez les noisettes. Parsemez-en les tartes. Saupoudrez-les d'origan. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfournez pour 15 minutes.

Mon dessert

Soupe de fraise au citron vert

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Réfrigération 1 h

- 1 kg de fraises • 1 citron vert (jus)
- 4 brins de basilic
- 10 cl de jus d'orange • 180 g de sucre

1. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en deux. Effeuillez le basilic. Pressez le citron et récupérez le jus. **2.** Mettez la moitié des fraises, le basilic, le jus de citron, le jus d'orange, le sucre et 10 cl d'eau dans le bol du mixeur. Mixez. **3.** Versez la soupe dans un saladier, filmez et placez au frais pour 1 heure. Au moment de servir, ajoutez les morceaux de fraises restants, un peu de basilic. Servez avec des biscuits sablés.



À servir avec

Une viande rouge

ou des crudités de saison.

HMSTUDIO_FOTOOFLOUD

Mon plat

Polenta et petits pois au roquefort

Pour 4 personnes Précipitation 15 min Cuisson 13 min

- 200 g de petits pois • 50 cl de lait entier • 30 cl de crème fleurette
- 100 g de roquefort • 200 g de polenta • 1 bouquet garni • Sel et poivre

1. Émincez le roquefort en lamelles. Faites cuire les petits pois 10 minutes à l'eau bouillante salée avec le bouquet garni. Égouttez et réservez.

2. Chauffez le lait et 50 cl d'eau à frémissement. Sur feu très doux, versez la polenta en remuant constamment. Continuez de mélanger en formant des grands « huit » avec une cuillère en bois. À épaississement, environ 3 minutes, stoppez le feu et continuez de remuer en incorporant la crème fleurette. Salez et poivrez.

3. Répartissez la polenta crémeuse dans les plats de service, ajoutez les petits pois et le fromage bleu. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

Mon entrée**Galette du Cantal****Pour 4 personnes****Préparation 15 min Cuisson 10 min**

- ½ fenouil • 5 oignons nouveaux
- 15 cl de lait • 50 g de farine de sarrasin
- 45 g de farine de froment
- 4 g de levure de boulanger • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Mélangez les farines, la levure, le lait et le sel. Épluchez et coupez finement le fenouil et l'oignon. Faites-les revenir à la poêle. Versez la pâte par-dessus.
- 2. Faites cuire** chaque face 2 minutes à feu moyen et enfournez pour 3 à 5 minutes. Salez et poivrez. Servez avec de la salade.

Mon plat**Risotto de blé aux tomates séchées et lardons****Pour 4 personnes****Préparation 25 min Cuisson 25 min**

- 200 g de lardons • 1 oignon • 30 g de parmesan râpé
- 300 g de blé entier précuit • 12 tomates séchées
- 1 cube de bouillon de légumes • Huile d'olive • Poivre

- 1. Faites fondre** le cube de bouillon dans 1 litre d'eau chaude.
- 2. Pelez et émincez** l'oignon. Faites-le revenir avec 1 filet d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les lardons et faites cuire 3 minutes.
- 3. Coupez** les tomates séchées en dés. Ajoutez-les avec le blé dans la casserole. Versez 1 louche de bouillon, mélangez et laissez s'évaporer. Continuez ainsi jusqu'à la fin du bouillon. Saupoudrez de parmesan, poivrez et servez.

**Mon dessert****Popsicle au thé vert citron gingembre****Pour 6 glaces****Préparation 15 min****Cuisson 5 min****Congélation 3 h**

- 2 citrons jaunes bio
- 1 citron vert bio
- Feuilles de menthe fraîche
- 2 sachets de thé vert citron vert gingembre Alter Eco
- 3 c. à soupe de sucre

- 1. Lavez** les citrons, coupez 1 citron jaune en fines rondelles. Pressez les 2 autres citrons, récupérez le jus et réservez.
- 2. Versez** 50 cl d'eau et le sucre dans une casserole. Portez à ébullition puis retirez du feu. Faites-y infuser les sachets de thé pendant 5 minutes et retirez-les. Ajoutez le jus de citron. Réservez.
- 3. Déposez** des rondelles de citron dans les moules à popsicle et quelques feuilles de menthe. Versez ensuite le thé dans les moules et placez au congélateur jusqu'à ce que le mélange soit pris, environ 3 heures. Démoulez et dégustez.

Les petits pois, sous la cosse, le bon goût

Frais, ils se méritent, puisqu'il faut d'abord les écosser, mais le jeu en vaut la chandelle. Une fois égrenés, ils se cuisinent en salade, en mousse, en cake ou encore en beignet. *Par Kity Bachur*



NBLXER ADOBESTOCK

LES CHOISIR

Ils se déclinent en d'innombrables variétés aux noms plus charmants les uns que les autres : pois nains, à fleurs blanches, ridés, douce Provence... Quel que soit votre choix, les petits pois doivent toujours être dans une gousse bien verte, lisse et brillante. Prenez-la en main afin de vérifier sa fermeté. Elle est légèrement humide ? Tant mieux, c'est un gage de fraîcheur. Laissez de côté les gousses jaunissantes qui ne sont plus très fraîches.

LES CONSERVER

Ils se gardent un ou deux jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur. Une fois dévêtu de leurs cosses, il ne faut pas tarder à les cuisiner ! Sans protection, ils sont encore plus fragiles et délicats.

LES CUISINER

Une fois écossés, ils ne pèsent plus très lourd ! Pour 1 kg de petits pois achetés, il ne vous en restera que 350 à 400 g dans l'assiette. Bon à savoir : presque toujours dégustés cuits, les petits pois sont tout aussi délicieux crus. À tester sans attendre pour profiter de toutes leurs vertus nutritionnelles et de leur délicate fraîcheur. Si votre recette ou vos envies exigent une cuisson, optez pour l'eau bouillante ou la vapeur. À noter que cette dernière préserve davantage leurs

nutriments et leurs saveurs. Dans tous les cas, ne les faites pas trop cuire, ils sont bien meilleurs al dente.

NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

- **À l'apéritif**, épatez tout le monde avec des verrines de gazpacho de petits pois, et déposez quelques tomates séchées au dernier moment dessus.
- **Servez un velouté de petits pois** avec une pointe de fromage frais et quelques feuilles de menthe. Pour les repas ensoleillés, testez la version froide !
- **Afin de changer de la traditionnelle purée de pomme de terre**, variez les plaisirs en proposant une purée à base de cresson et petits pois.
- **Pour des lasagnes originales**, servez-les, par exemple, avec des petits pois et du jambon de Parme.
- **Préparez une mousse de petits pois au basilic** pour accompagner un plat de gambas grillées.
- **Des végétariens à table ?** Concoctez une quiche qui convient à leur régime grâce au duo petits pois-chèvre.
- **Les petits pois** se glissent aussi dans les beignets de légumes. Pour une touche indienne, ajoutez un peu de cumin et de coriandre.
- **Un reste de pâtes traîne au fond du réfrigérateur ?** Donnez-lui du pep's en le transformant en gratin aux petits pois.
- **Réalisez un cake tout vert !** Pour cela, mêlez-y courgette, fèves, menthe et petits pois, bien sûr.

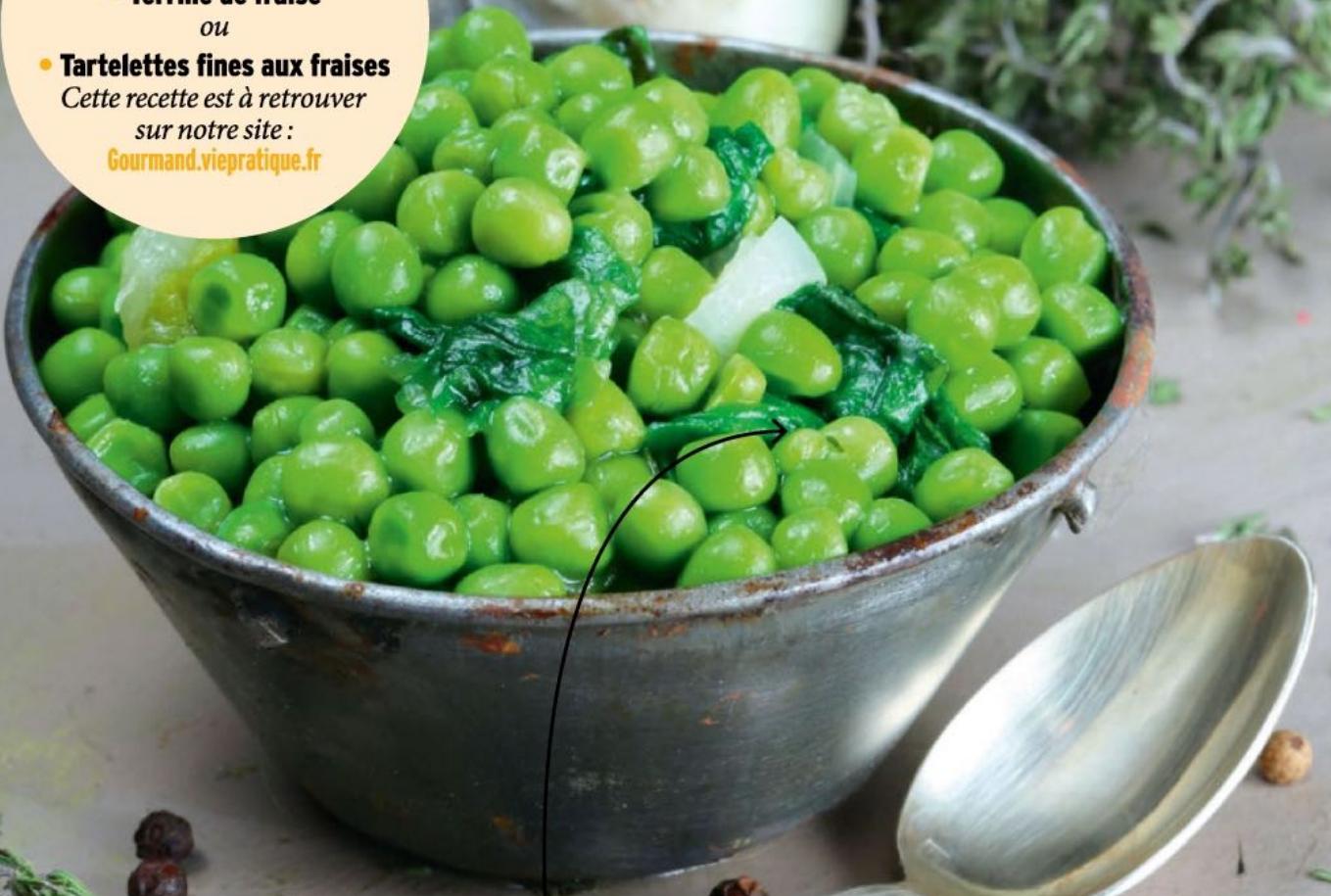
À servir avec

Une volaille rôtie, une grillade de viande ou de poisson.

Suggestions de desserts
qui vont bien

- **Muffins aux myrtilles**
- **Terrine de fraise**
ou
- **Tartelettes fines aux fraises**
*Cette recette est à retrouver
sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr*

J.ROMANCE_FOTOOFLOUD

**Mon entrée****Tarte languedocienne
à la sardine****Pour 4 personnes****Préparation 25 min Cuisson 20 min**

- 25 tomates cerise • 4 gousses d'ail
- 1/2 botte de basilic • 3 branches de thym
- 2 feuilles de laurier • 1 pâte feuillettée
- 1,5 boîte de sardines à l'huile d'olive
- Huile d'olive

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Détaillez 4 cercles dans la pâte feuillettée. Posez-les sur une feuille de papier sulfurisé. Enfournez-les pour 10 minutes. Laissez-les refroidir. **2. Mixez** les sardines avec l'huile contenue dans la boîte. Faites rôtir les tomates au four pendant 6 à 8 minutes avec de l'huile d'olive, l'ail écrasé, le laurier et le thym. **3. Garnissez** chaque fond de tarte de tomate rôtie, déposez dessus 1 quenelle de purée de sardine et parsemez de feuilles de basilic.

Mon plat**Petits pois à la française****Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min**

- 700 g de petits pois frais écossés • 1 grosse laitue
- 100 g de petits oignons • 1 gousse d'ail hachée
- 100 g de beurre • 10 cl de bouillon de poule • 1 bouquet garni
- 1 c. à soupe de sucre • Sel et poivre

1. Pelez les oignons, mettez-les dans une casserole. Ajoutez 50 g de beurre en parcelles, 2 pincées de sel et le sucre. Versez un fond d'eau, sans les couvrir totalement. **2. Coupez** une feuille de papier sulfurisé à la taille de la casserole. Percez un trou au centre et posez-la sur les oignons. Laissez cuire 10 minutes à feu doux. Enlevez la feuille de papier et poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide, sans laisser colorer. Réservez.

3. Plongez les petits pois 3 minutes dans de l'eau bouillante salée et rincez-les sous l'eau froide. Coupez le trognon de la laitue et taillez les feuilles et le cœur en lanières. Chauffez 1 noisette de beurre dans une sauteuse. Mettez-y les lanières de salade, l'ail et le bouquet garni. Salez, poivrez, et laissez fondre 5 minutes. Ajoutez les petits pois, les oignons, le bouillon et le beurre restant. Faites frémir 10 minutes, remuez de temps en temps. **4. Retirez** le bouquet garni. Servez.

LES 15 JOURS DE MENUS

VENDREDI

Mon plat

Poulet à la moutarde et au miel

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

- 2 cuisses et hauts de cuisse de poulet
- 3 c. à soupe de miel liquide
- 3 c. à soupe de moutarde douce
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

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

2. Retirez la peau des morceaux de poulet. Dans un bol, mélangez le miel, la moutarde, l'huile, du sel et du poivre. Badigeonnez les morceaux de poulet de ce mélange, déposez-les dans un plat allant au four. Enfournez pour 40 minutes.

3. Servez avec une poêlée de légumes de printemps.

Mon dessert

Gâteau au gingembre et au miel

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 80 g de beurre • 135 g de miel
- 120 g de farine
- 35 g de cassonade
- 1/2 sachet de levure
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de gingembre
- 1/2 c. à café de muscade

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, tamisez la farine et la cassonade, ajoutez la levure et les épices. Dans une casserole, faites fondre le beurre avec 10 cl d'eau et le miel. Incorporez peu à peu la préparation du saladier. Mélangez bien.

2. Versez la préparation dans un plat beurré et enfournez pour 30 minutes environ.



VIRGINIE FOQUET_SOIGNON

Mon entrée

Verrine gazpacho, menthe et brebis

Pour 6 verrines

Préparation 10 min Réfrigération 1 h

- 2 tranches de jambon cru • 5 feuilles de menthe
- 3 yaourts nature au lait de brebis Soignon
- 10 cl de gazpacho (au rayon frais) • Sel et poivre

1. Lavez, séchez et hachez la menthe. Mélangez aux yaourts. Salez et poivrez. Répartissez dans 6 verrines et laissez reposer au frais pendant 1 heure.

2. Coupez chaque tranche de jambon en trois, puis maintenez-les sur des pics. Au moment de servir, versez le gazpacho dans les verrines, poivrez et déposez 1 brochette de jambon au-dessus.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

3 variations autour du curry

Mon premier est un mélange d'épices. Mon second se marie très bien avec le lait de coco. Mon troisième forme un délicieux plat en sauce. Mon tout est très populaire en Asie. Vous avez deviné, c'est le curry ! Ce week-end, un peu d'exotisme sur la table. *Par Aurélie Michel*

Le curry n'est pas une épice en particulier, mais un mélange d'épices réduites en poudre, dont les recettes ne sont pas figées. Il peut être plus ou moins doux ou fort, selon les dosages. On s'enlève donc de la tête que le curry est forcément corsé ! Le plus répandu est le curry de Madras, qui se compose de curcuma, piment rouge, poivre, poudre de gingembre, graines de coriandre, cumin et moutarde, feuille sèche de caloupilé. Oui, oui, tout ça ! Il en existe bien d'autres, préparés avec d'autres épices, comme le garam masala (masala signifie mélange). Originaire du Cachemire, il sert notamment à préparer le dhal, le fameux curry de lentilles indien. Mêlangé au yaourt, le tandoori (originaire du nord de l'Inde) est utilisé pour le poulet tikka masala. Le colombo (Antilles) est, quant à lui, un mélange très doux, que l'on marie volontiers au poulet et au thon.

POUDRE, PÂTES... BIEN LES CHOISIR
Par extension, le curry désigne aussi les plats préparés avec le curry, dont le nom vient du tamoul kari, signifiant plat



GMOZD_GETTY IMAGES

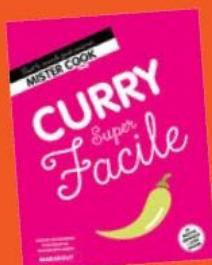
RICE AND CURRY : CAP SUR LE SRI LANKA

Le plat national, on ne peut plus populaire, au Sri Lanka ? Le rice and curry. On en trouve partout, pour quelques centaines de roupies, soit 2 à 3 euros. Il se compose de plusieurs ingrédients : du riz, un dahl de lentilles et un curry, à la viande (poulet, le plus souvent), au poisson (thon, par exemple) ou végétarien. On l'accompagne de papadam (ou appalam), une sorte de chips réalisée avec de la farine de haricot urd (soja noir).

en sauce. D'une façon générale, mieux vaut ne pas collectionner les épices, car elles perdent très vite leurs arômes. Même sort, donc, pour le curry ! L'idéal est de s'en procurer de petites quantités et de l'utiliser au fur et à mesure, en fonction de ses besoins. On trouve aussi le curry sous forme de pâte, rouge ou verte, au rayon « cuisine du monde » des grandes surfaces. Conditionnée en bocaux, elle se révèle souvent très corsée. À doser avec parcimonie, donc !

EN DUO AVEC LE LAIT DE COCO

Curry et lait de coco sont quasiment inséparables. On peut, cela dit, le remplacer par un autre corps gras, comme du yaourt, de la crème fraîche ou du beurre de cacahuète. À partir de cette base, on peut imaginer un nombre infini de currys : au poulet, aux fruits de mer, au poisson... Et il se fait volontiers végétarien (courgette, poivron, aubergine, oignon, pousses de bambou...), le plus connu étant sans doute le curry de lentilles (dhal), mais aussi de pomme de terre, d'épinards ou de petits pois. Des classiques du restaurant indien.



À BOUQUINER

En un coup d'œil, on réalise, grâce à ce livre ludique, de délicieux currys. Au total, 70 recettes à réaliser chez soi en l'espace d'un quart d'heure ! Parmi elles, de grands classiques : curry vert de poulet, curry de crevettes, poulet tikka masala, dahl, curry d'épinards... « Curry super facile », éd. Marabout, 6,95 €.

3 RECETTES AU CURRY

- ✓ Poulet au curry et au beurre facile
- ✓ Curry d'agneau aux petits pois et pistaches
- ✓ Curry thaï aux asperges



Poulet au curry et au beurre facile

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Marinade 15 min

Cuisson 30 min

- 500 g de blanc de poulet en cubes
- 1 gros oignon haché
- 1/2 citron (jus)
- 2 cm de gingembre pelé, haché
- 2 gousses d'ail hachées
- Coriandre
- 10 cl de crème liquide entière
- 40 g de beurre
- 15 cl de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe de poudre d'amande
- 1 c. à soupe de purée de tomate
- 3 c. à café de pâte de curry rouge
- 1 c. à café de curcuma moulu
- Sel

1. Posez les morceaux de poulet dans un bol et mélangez-les avec le curcuma, le jus de citron, 1 demi-cuillerée à café de sel, le gingembre et l'ail hachés. Laissez mariner pendant 15 minutes.

2. Chauffez le beurre dans une grande casserole, et faites-y revenir l'oignon haché pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

3. Ajoutez la pâte de curry et la purée de tomate. Mélangez et faites cuire pendant 3 minutes. Ajoutez les cubes de poulet, le bouillon, la crème, la poudre d'amande et cuisez à feu doux pendant 15 minutes.

4. Parsemez de coriandre et servez avec du riz basmati.

Curry d'agneau aux petits pois et pistaches

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 30 min Cuisson 1 h

- 1,2 kg d'épaule d'agneau désossée et coupée en gros morceaux
- 500 g de petits pois surgelés • 1 mangue • 1 banane • 1 gros oignon • 2 gousses d'ail • 50 cl de lait de coco • 2 c. à soupe de pistaches décortiquées et mondées
- 2 c. à soupe de pâte de curry vert • 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre du moulin

1. Pelez et émincez l'oignon, épluchez et pressez l'ail.

2. Chauffez une cocotte avec l'huile. Colorez les morceaux d'agneau à feu vif, salez et poivrez. Ajouter le curry, l'ail pressé et l'oignon émincé. Laissez roussir quelques minutes. Versez le lait de coco et 2 verres d'eau, portez à ébullition et laissez mijoter 40 minutes à feu très doux.

3. Épluchez les fruits et coupez-les en petits morceaux.

Ajoutez-les avec les petits pois dans la cocotte et poursuivez la cuisson pendant 20 minutes, toujours à feu très doux. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et, hors du feu, ajoutez les pistaches concassées. Servez le curry d'agneau accompagné d'un riz blanc.

Bon à savoir

Ce plat peut se préparer la veille et se réchauffer le lendemain. Il n'en sera que meilleur.



Tour de main

Dans un bol, mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile de sésame, 1 cuillerée à soupe de sauce soja, un peu d'ail et des graines de sésame. Plongez-y les tronçons d'asperges, mélangez bien, égouttez-les et faites-les rôtir environ 5 minutes avant de les intégrer à votre curry.



MAREK KUCERA / LE PETIT SUNRAY PHOTO

Curry thaï aux asperges

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 30 min

- 700 g de blanc de poulet en morceaux
- 1 botte d'asperges blanches • 1 citron vert
- 1 gros oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 bâton de citronnelle épépiné • Coriandre
- 30 cl de lait de coco
- 25 cl de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe de pâte de curry
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à café de poivre vert • Sel et poivre

1. Pelez les asperges et coupez-les en tronçons.

Lavez et détaillez le citron vert en fines rondelles.

Lavez, séchez et ciselez la coriandre.

2. Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y dorer les morceaux de poulet. Réservez. Dans le wok, faites revenir l'oignon haché, l'ail écrasé et la citronnelle 1 minute. Ajoutez la pâte de curry en remuant constamment encore 1 minute.

3. Remettez la viande dans le wok, ajoutez le lait de coco, le bouillon, le poivre vert et portez le tout à ébullition quelques minutes. Ajoutez les asperges et poursuivez la cuisson environ 20 minutes en mélangeant de temps en temps. Au moment de servir, ajoutez les rondelles de citron ainsi que la coriandre ciselée. Servez avec un riz au jasmin.



Mon plat

Buddha bowl

Pour 4 personnes

Préparation 25 min Cuisson 25 min

- 200 g de butternut • 200 g de chou rouge • 200 g de carottes râpées
- 200 g de concombre coupé en rondelles • 1 citron (jus) • ½ oignon
- 1 gousse d'ail • 1 branche de thym • 10 brins de ciboulette • 1 brin de persil • 100 g de fromage blanc • 30 g de beurre • 250 g de pois chiches cuits • 2 verres de taboulé de quinoa à la menthe Alter Eco
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Cuisez le taboulé de quinoa dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. **2. Pelez et ciselez** l'oignon. Dans une casserole, faites-le suer avec 15 g de beurre. Ajoutez le taboulé, mélangez et faites revenir 2 minutes. Salez, poivrez et réservez. **3. Coupez** la courge butternut en dés d'un centimètre de côté environ. Dans une poêle, faites fondre 15 g de beurre avec 1 gousse d'ail écrasée et 1 branche de thym. Ajoutez les dés de butternut et faites cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient fondants. **4. Émincez** le chou rouge en fines lamelles. Disposez le quinoa, les dés de butternut, les pois chiches, le chou rouge, les carottes et le concombre, en alternant les couleurs. Pour terminer, arrosez de sauce (fromage blanc, huile d'olive et citron) et parsemez d'herbes ciselées.

Mon dessert

Tarte à la mie de pain

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 20 min

- 3 œufs + 1 blanc d'œuf
- 15 cl de lait • 15 g de beurre
- 1 rouleau de pâte brisée
- 65 g de mie de pain • 65 g de sucre
- 15 g d'amandes en poudre

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Étalez la pâte à tarte et foncez-en un moule beurré. Réservez au frais. **2. Faites tremper** la mie de pain dans le lait. Ajoutez les amandes en poudre et le sucre. Mélangez puis ajoutez, un à un, les 3 œufs. **3. Montez** le blanc d'œuf en neige. Incorporez-le au mélange et versez le tout dans le moule. Enfournez pour 20 minutes environ.

La touche en plus

Il est possible d'ajouter des épices à la cuisson de la viande : cannelle, muscade, cumin...



F. VINCENNES_FOTOORFUD

Mon plat

Souris d'agneau aux petits pois

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 1 h 25

- 4 souris d'agneau • 600 g de petits pois • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 3 branches de thym frais • 10 g de beurre demi-sel
- 5 cl de bouillon de volaille • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de sucre
- 1 bouquet garni • Sel et poivre

1. Pelez et hachez l'oignon. Écrasez l'ail dégermé. Chauffez l'huile dans une cocotte en fonte et faites-y revenir l'oignon haché 5 minutes.

2. Faites colorer les souris d'agneau 10 minutes sur toutes les faces. Ajoutez le bouillon, du sel, du poivre et le thym. Couvrez et faites cuire 1 heure à feu doux. Ôtez le couvercle pour les 5 dernières minutes et filtrerez le jus de cuisson.

3. Faites cuire les petits pois pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée avec le bouquet garni. Égouttez, retirez le bouquet garni, ajoutez le beurre et le sucre. Servez les souris d'agneau accompagnées des petits pois et du jus de cuisson de la viande.

Mon entrée

Navets caramélisés

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

- 500 g de navets nouveaux
- 15 g de beurre doux
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de cannelle
- Sel et poivre

1. Épluchez les navets et coupez-les en quartiers.

2. Faites fondre le beurre et la cassonade dans un faitout, et ajoutez les navets. Ajoutez le miel, la cannelle, du sel, du poivre et mélangez bien. Faites cuire à couvert, à feu très doux, en remuant régulièrement. Les navets sont cuits quand ils sont tendres.

Mon dessert

Mousse de rhubarbe

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

- 730 g de rhubarbe
- 2 blancs d'œufs
- 1,5 yaourt nature
- 2 gousses de vanille
- 3 c. à soupe de sucre roux

1. Ôtez les filaments de la rhubarbe et coupez-la en tronçons.

2. Mettez-les dans une casserole avec un petit verre d'eau à feu doux. Lorsque la rhubarbe commence à fondre, ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre et les gousses de vanille fendues. Laissez compoter à feu doux jusqu'à obtenir une préparation un peu liquide.

3. Laissez refroidir et incorporez le yaourt. Montez le blanc en neige avec le sucre restant. Mélangez à la purée de rhubarbe et répartissez dans des coupelles. Réservez au frais jusqu'à dégustation.

LES 15 JOURS DE MENUS

MERCREDI

Mon entrée

Salade de haricots verts, menthe et orange

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 15 min

- 400 g de haricots verts extra fins • 1 orange (jus)
- 2 branches de menthe • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Lavez, séchez et ciselez la menthe. Équeutez les haricots et faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez-les et laissez-les refroidir.
2. Pressez l'orange et mélangez son jus avec l'huile, du sel et du poivre. Versez la sauce sur les haricots et parsemez de menthe.



Mon plat

Steak haché au poivre vert

Pour 4 personnes

Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 600 g de haché de bœuf
- 120 g de crème fraîche • 40 g de beurre
- 5 cl de vin blanc sec
- 1 c. à soupe de poivre vert • Sel et poivre

1. Partagez la viande en 4 steaks. Aplatissez-les. Faites-les cuire au beurre. Salez et poivrez.
2. Videz la poêle et déglacez au vin blanc en remuant. Ajoutez la crème et le poivre vert.
3. Faites réduire la sauce jusqu'à épaississement. Nappez-en les steaks.

Mon dessert

Verrine chèvre coco mangue

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

- 2 mangues
- 4 yaourts au lait de chèvre saveur coco Soignon
- 10 g de beurre
- 10 g de sucre de canne

1. Épluchez les mangues et coupez-les en petits dés. Réservez-en le tiers au frais.
2. Faites fondre le beurre avec le sucre dans une poêle. Ajoutez les morceaux de mangue et faites-les caraméliser 5 minutes à feu vif.
3. Répartissez-les dans 4 verrines. Ajoutez les yaourts et terminez par les dés de mangue fraîche réservés.



PHILIPPE DUFOUR / INTERFEL

Suggestions
de desserts
qui vont bien

- Sorbet à la rhubarbe

- Tiramisu poire chocolat

ou

- Crumble fraise chocolat

Cette recette est à retrouver
sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

Mon entrée

Crème de petits pois à la menthe, gressins de courgette

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 300 g de petits pois écossetés (ou 600 g non écossetés)
- 1 courgette • 1 oignon • 1 branche de menthe
- 1 pincée de gros sel

1. Versez 1,5 litre d'eau dans une casserole. Ajoutez le gros sel et l'oignon pelé coupé en quatre. Portez l'eau à ébullition et plongez-y les petits pois pendant 15 minutes.

2. Égouttez-les et mettez-les dans le bol du mixeur. Mixez finement et laissez refroidir. Parsemez de menthe ciselée.

3. Lavez la courgette, coupez-la en bâtonnets. Dégustez la crème de petits pois en y trempant les bâtonnets de courgette.

Mon plat

Croquettes de bœuf

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 20 min

- 200 g de viande hachée • 100 g d'oignons • 150 g de persil
- 150 g de coriandre • 4 œufs • 100 g de chapelure
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Pelez les oignons et émincez-les. Lavez et hachez le persil et la coriandre.

2. Déposez dans un récipient creux la viande hachée, les oignons, le persil, la coriandre, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et un filet d'eau. Salez et poivrez. Poêlez le tout à feu moyen, jusqu'à évaporation totale du liquide, en mélangeant régulièrement.

3. Laissez refroidir dans un saladier, puis ajoutez les œufs et la chapelure.

4. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Façonnez avec une cuillère ou à la main des croquettes et posez-les dans l'huile chaude. Cuisez sur les deux faces. Servez chaud avec une salade ou des frites.

Vendredi, j'ai envie de... saumon

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

Ce n'est pas un hasard si le saumon est le poisson le plus consommé en France. Entier, en darne, en pavé, fumé... on peut le cuisiner sous tellement de formes qu'on ne s'en lasse jamais. On en trouve de différentes origines (Norvège, Alaska, Écosse, Irlande...), soit d'élevage, soit sauvage.

LES PAVÉS EN PAPILLOTE

La chair du saumon rendant un peu d'eau à la cuisson, elle se dessèche moins facilement que celle d'un poisson blanc. L'une des manières les plus simples de préparer un pavé ? La papillote. On glisse dans du papier cuisson un beurre à l'aneth, quelques morceaux de

légumes, comme de la courgette ou du poireau, et des quartiers de citron avec le pavé avant d'enfourner. Et le tour est joué !

EN GARNITURE DE PÂTES

Pour un plat très rapide, on opte pour du saumon fumé coupé en lanières (de préférence décongelé) que l'on ajoute aux pâtes dès qu'elles sont cuites (la chaleur de celles-ci suffit à le cuire légèrement).

Attention, on n'ajoute pas de sel, le saumon fumé est déjà salé.

ET CRU ?

Opter pour du saumon semi-décongelé facilite la découpe. On le coupe encore congelé, en fines lamelles pour des sashimis (qu'on laisse alors lentement décongeler



HLPHOTO_ADOBESTOCK

dans le frigo). La congélation permet également d'éliminer certains risques bactériens, comme l'anisakis (un petit ver qui peut survivre sur du poisson frais). On peut aussi le décliner en ceviche (cru avec du jus de citron, de l'avocat et de la mangue).

Toupargel et l'appel de la mer



Fraîcheur, saveur, provenance... Toupargel se montre intraitable quant à la qualité des produits de la mer. Une politique engagée qui permet au consommateur de se régaler en toute sécurité.

Avec un très large choix de produits marins (entre poissons, crustacés et coquillages), Toupargel est très impliqué dans la gestion des produits de la pêche. La chaîne du froid est ainsi assurée de la réception sur les plateformes jusqu'à la livraison à domicile. Certains poissons sont également congelés en mer pour assurer une fraîcheur optimale.

La pêche durable

Toupargel milite en priorité pour la pêche française. Les quotas en fonction des espèces sont aussi scrupuleusement respectés. Les poissons sont également pêchés, en priorité, hors période de reproduction. Enfin, des promotions sont appliquées aux poissons dont la reproduction n'est pas menacée.

TOUPARGEL ET LA LIVRAISON SUR-MESURE

- Vous pouvez être livré partout sur le territoire sur un créneau d'**1 HEURE**
- Possibilité de **PAYER EN LIGNE** ou **À LA LIVRAISON**
 - Livraison gratuite dès **25 EUROS**

TOUPARGEL: DES PRODUITS BONS, SAINS ET SIMPLES

Des produits d'exception

Dans la sélection Toupargel se cachent des produits d'exception, comme le skrei, le cabillaud de Norvège haut de gamme. Toupargel s'engage à l'avance sur les quantités pêchées, en respectant les quotas établis. On y trouve aussi la crevette de Guyane, une variété sauvage idéale pour une cuisson à la plancha. Enfin, on peut savourer de la légine, un poisson de très grande taille surnommé « l'or blanc » et prisé des chefs pour sa chair fondante au goût beurré.

Faites l'essai !
Code promotionnel de 10 %
sur tous vos poissons vendus sur
le site **www.toupargel.fr** (rubrique
poissons et fruits de mer surgelés)
avec le code **MAREE10**
Valable jusqu'au 3 juin 2018

Burger au saumon

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 4 hachés de saumon Toupargel • 1 citron jaune • 4 petits pains brunch nature précuits Toupargel
- 2 demi-poivrons rouges et jaunes Toupargel • Oignons émincés Toupargel
- Huile d'olive vierge extra • Quelques feuilles de jeunes pousses

- Faites cuire** les petits pains brunch nature 8 minutes dans un four préchauffé à 210 °C.
- Faites revenir** les oignons à la poêle jusqu'à légère coloration, avec un filet d'huile d'olive.
- Retirez** les petits pains du four et placez un papier cuisson sur une plaque de four. Déposez dessus les hachés de saumon avec les poivrons rouges et jaunes, arrosez légèrement d'huile d'olive et enfournez 12 minutes à 180 °C. En fin de cuisson,

pressez le citron sur les hachés de saumon.

- Montez** le burger comme suit : découpez en deux le pain dans la hauteur. Disposez d'abord le pain, les poivrons rouges, une couche d'oignons, le haché de saumon, une autre couche d'oignons, les poivrons jaunes, puis l'autre moitié de pain. Les plus gourmands rajouteront 1 cuillerée de Savora !
- Décorez** avec des jeunes pousses et dégustez.

**La recette
facile**



Suggestions
d'entrées
et de dessert

- Pavé de polenta au beurre ail et persil, champignon
- Verrine de carotte et coriandre fraîche
- Bavarois à la rhubarbe sur lit de spéculoos

Lastuce de Thierry Avenas, chef conseiller Toupargel

Pour ajouter un peu de caractère, réalisez un beurre aux herbes : mélangez du beurre pommade à du persil, aneth, ciboulette et cerfeuil. Reformez un bloc de beurre puis laissez durcir au frais. Tartinez-en les pains à burger.





MALET_SAVEURS_SUNRAY PHOTO

Brioche à la tome fraîche

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

- 3 œufs
- 400 g de tome fraîche de cantal, salers ou laguiole
- 1 noisette de beurre
- 200 g de farine
- 160 g de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 165 °C (th. 5/6).

2. Émiettez la tome dans un saladier. Ajoutez les œufs, le sucre, le sel et la levure. Mélangez et versez la farine. Mélangez à nouveau.

3. Beurrez un moule à savarin et déposez la préparation sans tasser. Enfournez pour 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la brioche soit bien dorée. Servez tiède ou froid.

Variante

On peut remplacer la tome par un autre fromage frais de vache, type faisselle ou Carré Frais.

Brioche vegan et sans gluten

Pour 4 à 6 personnes Préparation 35 min Repos 5 min Cuisson 1 h 35

- 200 g de farine de riz complet • 80 g de féculle de pomme de terre
- 50 g de sucre blond • 50 g de pépites de chocolat vegan • 50 g d'huile de coco
- 6 g de levure de boulanger • 5 g de poudre à lever
- 5 g de sel • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de gomme de guar

Pour la dorure : • 2 c. à soupe de crème de soja

1. Préchauffez le four à 40 °C (th. 1/2). Versez 22 cl d'eau légèrement chauffée et la levure de boulanger dans le bol d'un pétrin. Laissez agir 5 minutes, puis ajoutez les ingrédients restants, hormis l'huile de coco et les pépites de chocolat.

2. Mélangez à la feuille (accessoire en forme de feuille du pétrin, et non le crochet comme pour une pâte à brioche). Ajoutez l'huile de coco non fondu par petites quantités. Continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Elle doit être collante. Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez 30 secondes.

3. Couvrez le bol et enfournez pour 45 minutes. Récupérez la pâte et placez-la sur un plan de travail légèrement fariné. Graissez un moule à cake. À l'aide d'une corne à pâtisserie, séparez la pâte en 6 morceaux.

4. Versez un peu de farine dans un coin du plan de travail. Farinez-vous les mains et faites rouler un morceau de pâte sur le plan de travail pour former une boule. Placez-la dans le moule. Recommencez avec les pâtons restants. Enfournez à nouveau pour 25 minutes.

5. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez 1 cuillerée à soupe d'eau avec la crème de soja, puis badigeonnez-en la brioche. Enfournez pour 25 minutes.



Recette et photo extraites de « Sans gluten – 50 recettes saines et gourmandes », de Rabia Combet, éd. Thierry Souccar, 13,90 €.

RABIA COMBET

Bon à savoir

La confection de ce cake est assez délicate. Vous n'obtiendrez peut-être pas un résultat parfait la première fois, mais l'effet sera tout de même bluffant, en particulier pour des enfants !

DIMANCHE

Cake léopard brioché

Pour 6 personnes

Préparation 50 min

Levée 2 h 30

Réfrigération 1 h 30

Cuisson 25 min

- 1 œuf • 75 g de beurre mou en parcelles
- 18 cl de lait
- 350 g de farine
- 1 sachet de levure boulangère sèche
- 3 c. à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 5 gouttes d'extrait de vanille liquide
- 2 pincées de sel

1. Faites tiédir le lait. Dans un saladier, mélangez la farine et la levure. Ajoutez le lait, l'œuf et le sel, mélangez. Incorporez le beurre et malaxez. Couvrez et faites lever 1 heure à température ambiante. **2. Divisez** la préparation en deux portions, ajoutez la vanille dans l'une d'elles. Séparez la seconde à nouveau en deux. Dans le premier quart de pâte, incorporez 1 demi-cuillerée à soupe de cacao délayé dans 1 cuillerée à soupe de lait. Délayez le cacao restant dans 1 cuillerée à soupe de lait, puis incorporez-le dans le dernier quart. Mélangez bien pour que la teinte soit homogène. Roulez les 3 pâtes en boule, filmez-les et placez-les au frais 1 heure. **3. Roulez** la portion de pâte de couleur intermédiaire (marron clair) en boudin. Étalez le quart le plus sombre en rectangle, placez-y le boudin précédent et enrobez-le en veillant à bien souder les extrémités. Étalez enfin la pâte la plus claire en grand rectangle et enroulez-y le boudin bicolore. Réfrigérez à nouveau 30 minutes. **4. Coupez** le boudin en 3 morceaux pour faciliter les manipulations suivantes : étirez les boudins tout en les faisant rouler pour obtenir des rouleaux de 1 cm de diamètre environ. Vous devez en façonner huit. Beurrez et farinez un moule à cake. Placez-y 2 couches de 3 boudins dans le fond, puis 1 couche supérieure de 2 boudins de pâte. Couvrez et laissez reposer 1 h 30 à température ambiante. **5. Préchauffez** le four à 180 °C (th. 6). Placez-y un bol d'eau et enfournez la brioche pour 25 minutes environ. Vérifiez la cuisson en piquant la lame d'un couteau au centre. Laissez tiédir avant de démouler. Après le démoulage, si la forme n'est pas suffisamment régulière, tassez légèrement le cake tiède pour le rendre plus esthétique, filmez serré et laissez refroidir. Saupoudrez de sucre glace avant de couper en tranches.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Ma brioche maison

Pour commencer le dimanche du bon pied, rien de tel qu'une brioche maison pour le petit déjeuner ou le brunch. Pour une version classique, gourmande ou revisitée, on suit les bons conseils de Rabia Combet, blogueuse, auteure... et amoureuse inconditionnelle de la brioche ! *Par Aurélie Michel*

Il se réalise avec de la farine, du lait, de la levure de boulanger, du sucre blanc (ou de la cassonade), du beurre et des œufs. Il faut pétrir à la main ou avec un robot pâtissier, puis laisser pousser au moins deux heures. Après avoir dégazé la pâte en l'écrasant avec les mains, on la réserve au frais environ 30 minutes. « Cela fige la matière grasse et facilite le travail », explique Rabia. Une fois la pâte déposée dans un moule à cake, on la laisse de nouveau lever pendant une heure. On réalise de jolis pâtons dans le creux de sa main en les faisant rouler sur le plan de travail, puis on les place en quinconce dans le moule, espacés d'un centimètre et à trois quarts de la hauteur du moule. » Si la pâte colle trop, on la farine un peu, ainsi que ses mains. Avec un pinceau, on badigeonne de jaune d'œuf puis on enfourne !

FARINE, LEVURE : LE BON CHOIX

« L'idéal, c'est de la farine de blé T55, conseille Rabia. Une farine blanche riche en gluten permet d'obtenir une brioche légère, avec une jolie mie. » Le hic, c'est qu'elle n'est pas très intéressante d'un point de vue nutritionnel (pas de fibres,



ANDREY CHERKASOV /ADOBESTOCK

LA VEILLE POUR LE LENDEMAIN

Si l'on veut préparer la pâte la veille et cuire sa brioche le lendemain, on ne laisse pas la pâte pousser à température ambiante mais dans le frigo, juste après le premier pétrissage. Puis on respecte les mêmes étapes mentionnées ci-contre (dégazage, façonnage, pousse et four).

AÉRÉE ET MOELLEUSE

De nombreux facteurs jouent : la qualité de la levure utilisée, le temps de pousse, l'humidité de la pièce, la température et le gluten contenu dans la farine. « Dans l'idéal, la pâte doit pousser dans une pièce à 30 °C minimum. Pour ma part, je la mets dans un four en mode étuve au moins 2 heures. Pour qu'elle lève à coup sûr, il faut mélanger la levure à un liquide à température ambiante et laisser reposer au moins 5 minutes avant d'ajouter le reste. Un liquide trop chaud tuerait la levure, de même que le sel, à ne pas mettre en contact direct avec elle. »

indice glycémique très élevé...). « Je conseille souvent la T80, semi-complète, plus intéressante et qui permet d'obtenir un résultat presque identique. On peut aussi la mélanger avec de la farine de grand épeautre intégrale. » La pâte sera cependant moins aérée

et plus dense. Les farines complètes, elles, donneront plus un pain brioché qu'une brioche. Attention, ne commettez pas l'erreur d'utiliser de la poudre à lever ou de la levure chimique utilisées pour les gâteaux et qui agissent sous l'effet de la chaleur. Pour la brioche (mais aussi la pâte à pizza, le pain...), il faut absolument de la levure de boulanger, fraîche ou sèche, qui provoque la fermentation d'organismes vivants. La fraîche est en général commercialisée sous forme de cube. La sèche se conserve longtemps.

LES VARIATIONS

Quelques gouttes de vanille, d'eau de rose, de fleur d'oranger ou de citron suffisent à changer le goût. « Il faut les introduire avant la première levée. » Et, pour encore plus de gourmandise, on incorpore des fruits secs ou des pépites de chocolat avant la seconde levée. Plus original encore : la brioche roulée, à la confiture ou au chocolat. « Pour celle-ci, après la première levée, on abaisse la pâte en rectangle sur un plan de travail fariné. On étale la confiture sur toute la surface puis on roule la pâte sur elle-même afin de former un boudin. »



3 RECETTES DE BRIOCHE

- ✓ Brioche à la tomme fraîche
- ✓ Brioche vegan et sans gluten
- ✓ Cake léopard brioché

Du goût et de la couleur



On aime les épices pour leur farandole de saveurs et ces odeurs qui embaument la cuisine dès que l'on en saupoudre dans les plats. Elles sont aussi des alliées incontournables quand on apprécie les assiettes colorées... En bonus ? Elles multiplient les bienfaits sur l'organisme. On vous en dit plus sur les plus puissantes.

À QUEL MOMENT LES AJOUTER ?

Pour profiter de leurs saveurs, on les saisit quelques minutes à peine à feu vif avant de les incorporer à notre préparation. On veille à ne pas les faire cuire trop longuement (ou alors on en ajoute à nouveau en fin de cuisson) pour éviter qu'elles ne perdent entièrement leurs bénéfices.



ET AUSSI...

- ✓ Nos 3 recettes parfumées.
- ✓ Nos 2 sandwiches veggie à emporter et les dernières actus à picorer.

Les épices qui soignent

On les apprécie avant tout en cuisine pour le peps qu'elles apportent à n'importe quel plat, mais ce n'est pas là leur seul atout. Elles se révèlent également de précieuses alliées santé aux pouvoirs reconnus. *Par Céline Roussel*



SEBRA_ADOBESTOCK

Selon un dicton indien, « La moitié de la pharmacie est dans la cuisine, l'autre dans le jardin ». Et il est tout à fait probable que les « super pouvoirs » des épices aient contribué à la naissance de cette croyance. Mais, en poudre, en graines ou en bâtons, il en existe beaucoup ! Et si la plupart ont au minimum les qualités d'aider à la digestion, d'apporter du goût sans ajout de calorie, et de permettre de réduire l'apport de sel, de sucre ou de gras, d'autres sortent, d'un point de vue nutritionnel, un peu plus du lot. Nous avons identifié les quatre meilleures pour la santé, avec la collaboration de Geneviève Martin-Callède, infirmière libérale et consultante en ayurveda.

1- LE CURCUMA : UN ANTIOXYDANT SUPER PUISSANT

En Inde, il est considéré comme un antibiotique. La curcumine, la principale substance active qu'il contient, serait à l'origine de toutes ses vertus. Antioxydante, cette molécule est notamment réputée pour faire barrière aux radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire, y compris sur les neurones. Le curcuma aurait donc un rôle à jouer dans la prévention du déclin cognitif, des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Il est bénéfique face aux risques de maladies cardio-vasculaires. « Le curcuma prévient l'athérosclérose, ces plaques qui durcissent et bouchent nos artères »,

précise Geneviève Martin-Callède. Quant à son rôle anticancer, très médiatisé, ce n'est pas une légende. Il a été maintes fois prouvé par la science. À condition, bien entendu, d'en consommer très régulièrement.

Je l'utilise...

- En cas d'angine, mélangez une cuillerée à café de curcuma dans une tasse d'eau tiède, puis utilisez ce mélange en gargarismes, pour un effet désinfectant et cicatrisant de la gorge.

KENTISHIROTE_ADOBESTOCK



NOTRE EXPERTE

- Geneviève Martin-Callède, infirmière libérale et consultante en ayurveda, auteure du « Livre santé des épices », Éditions du Dauphin, 23,90 €.

• Pour calmer une inflammation de l'intestin, consommez du curcuma en dehors des repas. Pour soulager d'autres inflammations, intégrez-le à vos repas, car il est jusqu'à six fois plus absorbé lorsqu'il est associé à du poivre et des acides gras.

2 - LA CANNELLE : LE DÉSINFECTANT INTESTINAL PAR EXCELLENCE

Si vous souhaitez chouchouter votre tube digestif et votre flore intestinale, il vous suffit d'intégrer cette épice à un maximum de vos préparations, sucrées bien sûr, mais pas seulement puisque la cannelle accompagne avec délice tous les plats à base de viande confite (moussaka, tajine). Désinfectante et anti-infectieuse, elle repousse par la même occasion les infections respiratoires. Autre atout, un pouvoir hypoglycémiant. « Autrement dit, dans une préparation sucrée, elle va empêcher la glycémie de s'élever. Il faut toutefois profiter de l'ajout de cannelle pour mettre moins de sucre », conseille Geneviève Martin.

Je l'utilise...

- Pour calmer une infection intestinale, une infusion à base de cannelle (une cuillerée à café pour une tasse) peut calmer une diarrhée infectieuse ou une turista.
- Pour améliorer la glycémie, mélangez une demi-cuillerée à café de cannelle dans un yaourt ou une compote (non sucrés) deux à trois fois par jour.

3 - LE CUMIN : POUR UNE DIGESTION AU TOP

Il a la particularité d'augmenter les sécrétions enzymatiques nécessaires à une bonne digestion, c'est-à-dire qu'il améliore la digestibilité de n'importe quel plat auquel il est ajouté. Parce qu'il est

Ne lésinez pas sur le poivre !

C'est une épice à part entière, aux pouvoirs (entre autres) antibactériens, antitussifs, carminatifs, antistress et digestifs. Les Indiens disent même qu'un plat digeste à 50 % passe, grâce au poivre, à 90 % de digestibilité !

carminatif, il est d'autre part particulièrement recommandé en association avec certains légumes et légumineuses à même de provoquer une fermentation intestinale et des gaz (comme le chou ou les haricots secs). Dans le prolongement de cette action, il est antispasmodique (bye bye coliques et douleurs de



LINDAVOSTROVSKA_ADOBESTOCK

règles!). Enfin, il favorise l'absorption des minéraux par l'intestin et peut donc prévenir l'ostéoporose (s'il est consommé régulièrement).

Je l'utilise...

- Pour aider à la digestion en fin de repas, croquez une petite poignée de graines de cumin grillées !

4 - LA CORIANDRE : ANTIBACTÉRIENNE ET PURIFICATRICE

Près de treize substances antibactériennes assimilables auraient été identifiées dans la coriandre. Elles s'avèrent particulièrement efficaces contre la salmonellose, une bactérie pouvant provoquer des intoxications alimentaires. « C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à ajouter quelques graines de coriandre à une marinade par exemple, car celles-ci peuvent freiner le développement des bactéries, tout comme les clous de girofle et l'ail », insiste Geneviève Martin-Callède. Au sein de notre organisme, la coriandre peut contrer nombre d'inflammations, de l'estomac, de l'intestin, des voies urinaires et certains virus comme la grippe. Moins connu en revanche, son rôle détoxifiant. « Cette plante permet de mobiliser les métaux lourds emmagasinés par le corps, pour les remettre en circulation. Cela permet ensuite à un aliment dépuratif de mener ces substances vers la sortie », explique Geneviève Martin-Callède.

Je l'utilise...

- Comme antigrippe : quelques graines de coriandre broyées avec du miel.
- En cas de conjonctivite, préparez une décoction de coriandre (graines bouillies dans l'eau), laissez refroidir puis appliquez, à l'aide d'un coton, sur vos yeux.



FREDY SMEETS_ADOBESTOCK



ELPY_GETTYIMAGES

3 recettes parfumées

Poule au riz, sauce au curry





BON ET SAIN

Poule au riz, sauce au curry

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 3 h

- 1 poule vidée et bridée • 1 poireau
- 2 carottes • 2 oignons
- 2 branches de céleri
- 15 feuilles de persil plat
- 1 branche de thym
- 120 g de beurre • 300 g de riz long
- 50 g de farine
- 1 c. à soupe de curry
- 5 grains de poivre noir
- 2 feuilles de laurier
- 4 clous de girofle • Sel

1. Préchauffez le four à 140 °C (th. 4/5). **2.** Épluchez les oignons. Coupez-en un en gros morceaux et piquez le second avec les clous de girofle. Épluchez les carottes et coupez-les en gros morceaux. Rincez le poireau, coupez-le en sifflets et détaillez les branches de céleri en tronçons. Placez les légumes, le poivre, le thym et le laurier dans une cocotte puis déposez la poule par-dessus. Couvrez d'eau froide à hauteur, salez. Couvrez et enfournez pour 2 h 30. **3.** Filtrez le bouillon obtenu à la fin de la cuisson, et réservez la poule au chaud. **4.** Faites revenir le riz dans 20 g de beurre puis, lorsqu'il est perlé, couvrez avec le bouillon de poule en dépassant le niveau de 2 cm environ. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. À la fin de la cuisson, le riz doit être encore croquant et le bouillon absorbé. Si le riz est cuit et qu'il reste un peu de bouillon dans la casserole, égouttez-le. Maintenez le riz au chaud. **5.** Faites fondre 50 g de beurre avec le curry puis ajoutez-y la farine et mélangez pour obtenir un roux. Laissez cuire 1 minute puis ajoutez 50 cl de bouillon chaud filtré. Laissez cuire doucement tout en fouettant jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Coupez la poule en morceaux et faites-les dorer dans une cocotte avec le reste de beurre. **6.** Servez le riz avec les morceaux de poule dorés et la sauce au curry. Parsemez de persil plat ciselé.

Risotto au curcuma, ras el-hanout et gambas

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 12 gambas • 2 échalotes
- 1 gousse d'ail • 75 g de parmesan râpé + quelques copeaux
- 1 litre de fumet de poisson
- 350 g de riz arborio
- 25 cl de vin blanc
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de curcuma
- 1 c. à soupe de ras el-hanout
- Sel et poivre

1. Épluchez les échalotes et ciselez-les. Faites-les revenir dans 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Ajoutez les épices et le riz et mélangez bien. Faites revenir 5 minutes : le riz doit être translucide. Mouillez avec le vin blanc et laissez cuire doucement tout en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. **2.** Ajoutez une louche de fumet chaud une fois que tout le vin a été absorbé, et laissez cuire tout en remuant régulièrement. Ajoutez du fumet au fur et à mesure qu'il est absorbé et jusqu'à ce que le riz soit cuit : il doit être crémeux mais encore un peu ferme, cela prend environ 18 minutes. **3.** Décortiquez les gambas pendant ce temps, en ne gardant que la queue. Épluchez et hachez l'ail. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les gambas avec l'ail pendant 2 à 3 minutes : elles doivent être dorées. **4.** Ajoutez le parmesan râpé au riz cuit, puis les gambas, mélangez et prolongez la cuisson de 2 minutes. Servez aussitôt, parsemé de copeaux de parmesan.



Petit pot de crème chocolat et wasabi

Pour 6 à 8 petits ramequins

Préparation 15 min

Cuisson 35 min Repos 1 h

- 1 œuf entier + 3 jaunes
- 50 cl de lait entier
- 120 g de chocolat noir pour pâtisserie
- 5 g de wasabi en pâte
- 60 g de cassonade

1. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5/6) et placez un plat à moitié rempli d'eau chaude à mi-hauteur du four. Faites fondre doucement le chocolat dans une casserole ou au micro-ondes. **2.** Fouettez dans un saladier la cassonade avec l'œuf entier et les jaunes. Ajoutez le chocolat fondu, mélangez puis ajoutez le lait et le wasabi petit à petit. Goûtez et rectifiez si besoin la quantité de wasabi. Versez la préparation dans des ramequins et placez-les dans le bain-marie du four pour 30 minutes : les crèmes doivent encore être un peu tremblotantes. Placez-les au réfrigérateur pour 1 heure avant de les déguster.

Des sandwichs végétariens qui font du bien

Avec les beaux jours, les envies de pique-niques se font sentir et les sandwichs déboulet ! Voici deux recettes estivales et ensoleillées gourmandes et veggie... Le jambon-beurre n'a qu'à bien se tenir !

Tartine veggie



NATALIA KLENOVA / ADOBE STOCK

Difficulté Pour 2 tartines

Préparation 15 min

- 1 avocat • ½ miniconcombre bio • 1 citron
- 1 carotte • 2 gros radis ronds • 1 branche de basilic
- 1 œuf dur • 2 tranches de pain aux céréales
- 1 c. à café d'ail en poudre
- Huile aromatisée au basilic • Sel et poivre

1. Épluchez l'avocat, ôtez le noyau et récupérez la chair. Mixez-la et mélangez-la à l'ail en poudre avec 1 cuillerée à soupe d'huile, 1 pincée de sel et de poivre.

2. Lavez le concombre et les radis. Coupez-les en rondelles. Râpez la carotte. Écalez l'œuf et coupez-le en rondelles.

3. Toastez les tranches de pain, tartinez-les de crème d'avocat, disposez les lamelles de concombre, de radis, effeuillez le basilic et terminez par l'œuf dur puis la carotte râpée. Poivrez et servez.

Pain pita au houmous, légumes grillés et crus



Difficulté Pour 6 personnes **Préparation 20 min Cuisson 2 min**

- 1 aubergine • 1/2 concombre • 1 petit oignon rouge
- 1 poignée de pousses de cresson • 6 brins de coriandre • 6 pains pita
- 250 g de houmous de qualité • 2 poivrons grillés au naturel (en bocal)
- 5 cl d'huile d'olive • 1 c. à soupe de graines de sésame
- 1/2 c. à café de cumin en poudre • Sel et poivre du moulin

1. Chauffez un gril électrique ou en fonte. Coupez l'aubergine en rondelles et arrosez-les d'huile, salez, poivrez et faites griller de chaque côté.

2. Pelez et émincez l'oignon, coupez le concombre en fines rondelles, égouttez et coupez les poivrons en lanières.

3. Coupez par le haut et ouvrez les pains pita en deux. Faites-les toaster au grille-pain. Tartinez-les généreusement à l'intérieur de houmous puis saupoudrez de cumin.

4. Garnissez-les d'aubergine grillée, d'oignon, de concombre, de poivron, de cresson et de coriandre. Parsemez de sésame et dégustez sans attendre.



C'est nouveau



APÉRO VEGAN

Courgette menthe, légumes du soleil, sarrasin grillé ou encore falafels quinoa, ces petites bouchées sont à déguster avec leur sauce tomate ou au curry. Pratique, le plateau des quatre recettes est à partager pour plus de convivialité. Label V certifié par l'Union végétarienne européenne.

- Les Petites Bouchées 100 % végétal, 5,99 €, Dessaint traiteur.

BOISSON EXOTIQUE

Quand la noix de cajou rencontre la coco, c'est toute une farandole de saveurs exotiques qui s'offre à vos papilles ! Une boisson gourmande sans soja ni gluten, qui plaira forcément à tous les mordus de noix de cajou. Idéale pour des desserts.



- Boisson végétale à la noix de cajou et coco, fabriquée en Italie, 3,75 €, Bonneterre, en magasin bio.

BURGER 100 % VÉGÉTAL

La chaîne de restauration spécialiste des burgers à l'américaine HD Diner ajoute un petit nouveau à sa carte : le Las vegan, un burger élaboré avec un steak de soja, du fromage vegan, du soja frais, poivron et radis, sauce tomate séchée basilic. Aucune privation n'est au menu !

- Burger Las vegan, 14,95 € dans les restaurants HD Diner (Paris).



Gâteaux bluffants



Il suffit parfois d'un rien pour donner l'impression d'être un chef pâtissier professionnel en apportant une touche surprenante à ses desserts. Comme ici ce gâteau à la compote de pomme et farine complète, cuit dans un moule particulier aussi appelé « bundt cake », une tendance qui vient des États-Unis (cela désigne un moule rond). À retrouver p. 75.

CLASSIQUE REVISITÉ
On prend un dessert classique, la forêt-noire, auquel on donne des allures de gâteau à la mode en le pâtissant façon « chiffon cake » (à la texture plus aérienne et spongieuse) et que l'on recouvre majestueusement de chantilly. À retrouver p. 74.



À DÉVORER DES YEUX
On succombe pour le merveilleux : un dessert très aérien composé de chantilly et de disques de meringues. Et quand il est aux couleurs de la saison avec des fraises et des pralines roses, on succombe. À retrouver p. 78.

Gâteau au caramel et à la crème



Difficulté

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 50 min

Pour le gâteau :

- 3 œufs
- 1 yaourt nature au lait entier (gardez le pot comme mesure)
- 1 noix de beurre pour le moule
- 3 pots de farine + 1 c. à soupe pour le moule
- 2 pots de sucre
- 1/2 pot d'huile d'arachide
- 1/2 sachet de levure

Pour le caramel :

- 20 cl de crème liquide entière
- 100 g de beurre
- 200 g de sucre • Fleur de sel

Pour la crème :

- 25 cl de crème liquide entière
- 50 g de sucre glace
- 1 c. à café de cannelle

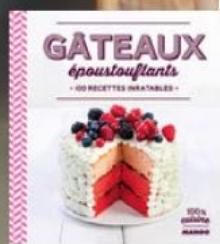
1. Réalisez le caramel : mélangez le sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau dans une casserole. Posez sur feu vif et faites cuire, sans mélanger, jusqu'à obtenir un caramel ambré. Hors du feu, ajoutez le beurre, 1 pincée de fleur de sel, puis la crème chaude. Mélangez sur feu doux jusqu'à obtenir une consistance homogène. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

2. Préparez le gâteau : dans un bol, mélangez successivement le yaourt, la farine, la levure, le sucre, l'huile et les œufs. Ajoutez le caramel au beurre salé. Mélangez.

3. Versez dans un moule rond beurré fariné. Enfournez pour 40 minutes. Laissez tiédir le gâteau avant de le démouler sur une grille.

4. Montez la crème liquide bien froide en chantilly, à l'aide d'un batteur électrique. Ajoutez le sucre glace en fin de processus. Coupez le gâteau bien froid en deux, horizontalement. Posez la base sur un plat de service et étalez la moitié de la crème. Posez le dessus du gâteau puis recouvrez du reste de crème. Saupoudrez de cannelle et réservez au frais jusqu'au moment de servir.





Recette et photo extraites du livre « Gâteaux époustouflants, 100 recettes inratables », éd. Mango, 6,95 €.

Chiffon cake façon forêt-noire



Difficulté

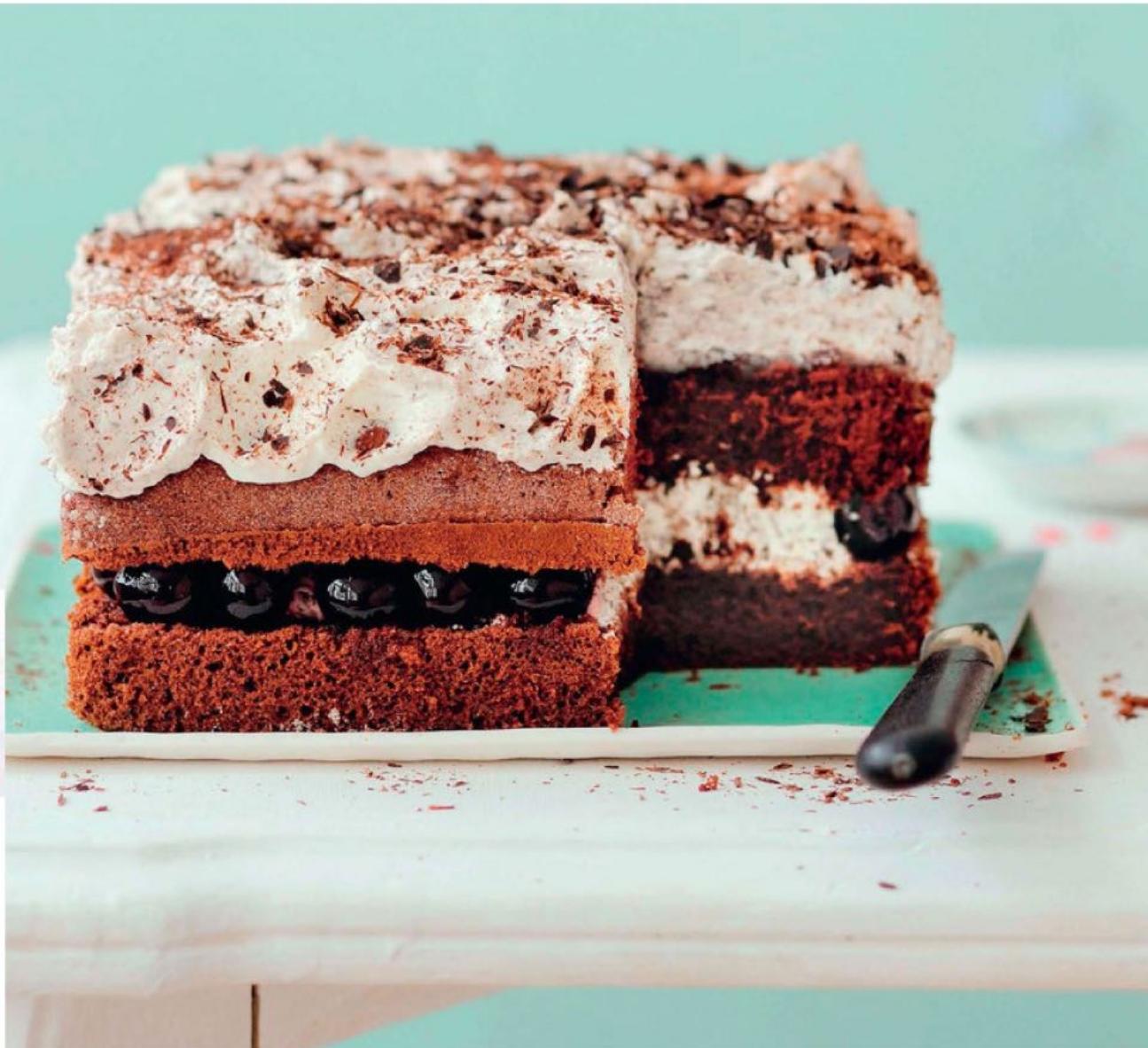
Pour 6 à 8 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 40 min

- 5 œufs
- 300 g de crème fleurette
- 1 noix de beurre pour le moule
- 170 g de sucre semoule
- 125 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 50 g de cacao non sucré
+ 1 c. à soupe pour la finition
- 50 g d'huile végétale neutre
- 40 g de chocolat noir
- 3 c. à soupe de cerises amarena
+ un peu de sirop
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 160 °C (th. 5/6). Placez la grille dans le tiers inférieur du four. Séparez les blancs des jaunes d'œufs dans 2 grands saladiers. À l'aide d'une passoire, tamisez ensemble la farine et la levure. Râpez le chocolat. **2. Faites blanchir** les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre, puis incorporez successivement 6 cl d'eau, l'huile, le cacao et la farine tamisée. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et brillante, réservez. **3. Montez** les blancs en neige. Lorsqu'ils sont mousseux, ajoutez le sel et la moitié du sucre restant. Continuez de battre les blancs, puis versez le reste de sucre. La meringue doit être lisse et brillante. Incorporez délicatement un tiers de la meringue dans le mélange précédent et remuez en douceur. Ajoutez le reste de la meringue et mélangez délicatement. **4. Versez** la préparation aux trois quarts d'un moule carré ou rond de 20 cm à bord haut, au fond légèrement beurré. Égalisez le dessus avec une spatule et enfournez pour 40 minutes. Retournez le moule (sans démouler le cake) sur une grille et laissez refroidir. **5. Préparez la crème** : montez la crème fleurette en chantilly et ajoutez le sucre glace. Incorporez les copeaux de chocolat. **6. Décollez** délicatement le cake bien froid avec la lame d'un couteau. Retournez-le sur un plat de présentation et coupez-le en son milieu dans le sens horizontal. Étalez la moitié de la crème au centre du premier morceau jusqu'à 5 cm du bord. Répartissez le sirop et les cerises sur les bords. Décorez le second morceau du reste de crème, ajoutez quelques cerises, puis reconstituez délicatement le gâteau. Conservez au frais jusqu'au service. Saupoudrez de cacao au dernier moment.



Recette et photo extraites du livre « Gâteaux époustouflants, 100 recettes inratables », éd. Mango, 6,95 €.



BOTTCHER CARINA_STOCKFOOD

En saison
Utilisez des cerises fraîches, dénoyautées.

Bundt cake à la compote de pomme, aux amandes et aux cerises



Difficulté
Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 40 min

- 1 orange bio • 3 œufs • 200 g de farine complète
- 150 g de compote de pomme (maison de préférence)
- 7,5 cl d'huile neutre + 1 c. à soupe pour le moule
- 50 g de poudre d'amande • 40 g de cerises confites
- 1 sachet de levure chimique
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à café d'épices pour pain d'épices • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Huilez un moule à bundt cake (ou utilisez un moule en silicone).

2. Cassez les œufs dans un saladier ou dans la cuve d'un robot. Ajoutez le zeste finement râpé de l'orange, la compote, le miel et l'huile, mélangez. Incorporez la farine, la poudre d'amande, la levure, les épices, le sel, puis les cerises confites, mélangez. Versez dans le moule. Enfournez pour 40 minutes.

3. Laissez refroidir le gâteau 10 minutes, puis démoulez-le sur une grille. Laissez-le complètement refroidir.



Recettes et photo extraits de « Gâteaux waouh ! », recette de Coralie Ferreira, photo de Régis Baudonnet, coll. « Carrément Cuisine », éd. Hachette Pratique, 5,95 €.



Rainbow cake citron vert et amande



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 1 h 15 Réfrigération 2 h 30

Pour la génoise : • 2 citrons verts

- 5 œufs • 35 cl de lait entier
- 220 g de beurre pommade
- 350 g de sucre • 300 g de farine
- 130 g de poudre d'amande • 7 g de levure
- 1 c. à café d'extrait d'amande • Colorant alimentaire en gel de couleur verte

Pour le glaçage : • 500 g de cream cheese type Philadelphia • 250 g de mascarpone

- 200 g de sucre glace

Pour la décoration : • 1 citron vert

1. Préparez la génoise : prélevez le zeste des citrons et pressez-les. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre pommade et le zeste. Fouettez encore pour obtenir une pâte homogène.

Tamisez la levure et la farine, versez-les dans le bol avec la poudre d'amande et mélangez. Versez petit à petit le lait mélangé à l'extrait d'amande.

2. Répartissez la pâte dans 6 bols et déposez de 1 à 6 gouttes de colorant dans chaque bol, de manière à obtenir un dégradé. Mélangez bien chaque pâte pour obtenir une couleur homogène.

3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule de 20 cm de diamètre et versez une première pâte au centre du moule. Lissez la surface. Enfournez pour 12 minutes. Démoulez cette génoise, retournez-la sur une grille et cuisez ainsi les autres pâtes.

4. Préparez le glaçage : battez le cream cheese, le mascarpone, le jus de citron vert et le sucre glace. Fouettez et réservez-en la moitié.

5. Posez la génoise verte la plus foncée sur un plat, étalez du glaçage sur toute la surface. Déposez celle un peu plus claire par-dessus, garnissez de glaçage et procédez de cette manière en respectant le dégradé.

6. Lissez le glaçage sur le pourtour du gâteau et placez-le 2 heures au frais. Couvrez l'ensemble du gâteau avec le glaçage restant. Coupez le citron vert en fines tranches, décorez-en le dessus du gâteau et mettez au frais 30 minutes avant de servir.



Recette et photo extraits de « Gâteaux waouh ! », recette de Camille Lescoffier, photo de Stéphane Bahic, éd. Hachette Cuisine, 5,95 €.



Merveilleux aux fraises et pralines roses



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 2 h

- 150 g de fraises
- 75 g de pralines roses

Pour la meringue :

- 8 blancs d'œufs
- 250 g de sucre en poudre
- 8 cl de sirop de fraise

Pour la crème Chantilly :

- 75 cl de crème liquide entière très froide
- 10 cl de sirop de grenade

1. Préparez la meringue : préchauffez le four à 90 °C (th. 3). Dans le bol d'un robot pâtissier, fouetez les blancs d'œufs et le sucre en poudre jusqu'à l'obtention d'une neige ferme. Sans cesser de fouetter, incorporez le sirop de fraise.

2. Recouvrez la plaque du four de papier sulfurisé. À l'aide d'une poche à douille, déposez la meringue en spirale, de façon à obtenir 12 disques de 6 cm de diamètre. Enfournez pour 2 heures.

3. Laissez bien refroidir après la cuisson. Enveloppez les pralines dans un linge et concassez-les en utilisant un rouleau à pâtisserie.

4. Préparez la chantilly : juste avant de servir, montez la crème liquide en chantilly avec le sirop de grenade dans le bol du robot muni d'un fouet. Pour la finition, sur des assiettes individuelles, déposez 1 disque de meringue, recouvrez-le de fraises, puis de chantilly. Mettez un second disque, recouvrez une nouvelle fois de fraises et de chantilly. Recouvrez également le bord des merveilleux, puis saupoudrez de pralines roses concassées. Dégustez immédiatement.

Bavarois au chocolat blanc, aux framboises & à la noix de coco



Difficulté

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 8 min

Réfrigération 2 h

Pour le bavarois :

- 125 g de framboises
- 4 jaunes d'œufs
- 33 cl de crème liquide
- 10 cl de lait entier
- 190 g de chocolat blanc
- 40 g de copeaux de noix de coco
- 30 g de sucre
- 3 feuilles de gélatine

Pour le biscuit :

- 2 œufs
- 10 g de beurre pour le moule
- 60 g de sucre
- 40 g de farine + 1 c. à soupe pour le moule
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 c. à soupe de sucre glace

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez le biscuit : cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Fouettez les jaunes d'œufs et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec le sucre restant. Incorporez-les délicatement aux jaunes d'œufs puis ajoutez la farine et la noix de coco. Versez cette pâte dans un moule à manqué beurré et fariné, poudrez-la deux fois de sucre glace et enfournez pour 8 minutes.

2. Préparez le bavarois : râpez 140 g de chocolat blanc. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Portez le lait à frémissement avec 5 cl de crème. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux, puis versez petit à petit le mélange de crème et de lait. Continuez de fouetter et cuisez ce mélange, à feu très doux, jusqu'à ce qu'il épaisse et nappe la cuillère. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée. Elle fond instantanément dans le liquide chaud. Mélangez puis versez cette crème sur le chocolat blanc et mélangez rapidement. Faites refroidir cette préparation en plaçant la jatte qui la contient dans un saladier plus grand garni de glaçons. **3. Fouettez** au batteur électrique le reste de crème en chantilly bien ferme puis incorporez-la délicatement dans la crème au chocolat blanc refroidie. Ajoutez 80 g de framboises. **4. Démoulez** le biscuit puis pressez dessus le fond du cercle à pâtisserie, comme un emporte-pièce. Le biscuit sera naturellement redécoupé et laissera apparaître la texture de la pâte. Laissez le cercle en place et versez la préparation au chocolat blanc et aux framboises dedans, parsemez la surface encore tendre de copeaux de noix de coco, couvrez d'un film alimentaire et réservez au frais pendant au moins 2 heures. **5. Démoulez** délicatement le bavarois en passant la lame d'un fin couteau tout autour, à l'intérieur du moule. Décorez-le de framboises et du chocolat blanc restant râpé en copeaux à l'aide d'un Économe. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





FRAISES DU PERIGORD_ANNELYSE CHARDON

Bon à savoir

Vous pouvez préparer les biscuits et le confit de fraise la veille, et monter le gâteau quelques heures avant de le déguster, en le plaçant au réfrigérateur.

Fraisier express



Difficulté

Pour 8 à 10 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 30 min

Pour les biscuits :

- 6 œufs
- 180 g de sucre semoule
- 150 g de farine
- 40 g de féculle de maïs

Pour la crème :

- 750 g de mascarpone
- 60 g de sucre glace

Pour le confit de fraise du Périgord :

- 400 g de fraises du Périgord
- 240 g de sucre à confiture (avec pectine)

Pour la finition :

- 400 g de fraises du Périgord

1. Préparez le confit de fraise : lavez, équeutez et coupez 400 g de fraises en deux. Placez-les dans une casserole. Portez à frémissement et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez le sucre, mélangez pour le faire fondre, puis comptez environ 5 minutes de cuisson à forte ébullition. Versez dans un plat et laissez refroidir.

2. Préparez les biscuits : préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mettez les œufs et le sucre dans le bol d'un batteur et fouettez pendant 12 minutes pour obtenir un mélange gonflé et épais. Tamisez la farine et la féculle de maïs au-dessus du bol et incorporez-les délicatement à la spatule. Beurrez et farinez 2 moules ronds de 20 cm de diamètre. Répartissez la préparation dans les moules, lissez le dessus et enfournez pour 20 minutes. Laissez légèrement tiédir avant de démouler sur une grille. Laissez complètement refroidir.

3. Réalisez la finition : mélangez le mascarpone et le sucre glace. À l'aide d'un couteau à pain, coupez chaque biscuit en deux dans l'épaisseur. Déposez 1 demi-biscuit sur un plat, étalez sur le dessus 2 cuillerées à soupe de confit de fraise, puis le quart du mascarpone. Ajoutez des fraises coupées en deux, puis recouvrez d'un second disque de biscuit. Recommez ainsi jusqu'au dernier disque de biscuit. Déposez le mascarpone restant en dôme, ajoutez quelques traits de confit de fraise et décorez avec des fraises entières.

Prenons l'air !

Au bord d'une piscine ou sur la plage pour les plus chanceux, on profite de la fraîcheur des pétillants Freixenet Ice demi-sec et rosé, marqués par des notes de pêche, poire, fleurs et fruits exotiques, ou de fruits des bois et prune. Avec l'arrivée des premières chaleurs, la marque a imaginé une édition limitée spécial été en collaboration avec Lékué. Outre les bouteilles de Freixenet, découvrez un cabas estampillé Beach Lover, une grande serviette colorée et graphique, des verres à pied et des moules à Esquimau Lékué en forme de fruits. **My Freix Swim Box, 70 € sur le site Mondovino.**



FREIXENET MY FREIX



TCHIN !
Brochettes de fruits, sucre coloré, herbes fraîches, voici quelques idées originales pour pimper vos verres à cocktail ou à jus de fruits. P. 84.



ET AUSSI
Nos 3 bonnes idées recettes pour savourer un yaourt autrement. P. 86.



BELLA ITALIA

Assiette Bellissima,
4,99 €, H&M Home.



COMME CHEZ LE GLACIER

Petit pot en carton, 3,99 € le lot
de 8 (17 cl), Zoé Confetti.



LA REDOUTE DPAM

Déjeuner en paix

On profite des beaux jours et des premiers repas dans l'herbe avec ces quelques ustensiles tout spécialement conçus pour les amateurs de pique-niques chics. *Par Marie Gabet*

TRIO APÉRO

Trois petits poissons
en bois, 14,99 €, H&M.



SOIRÉE ÉCLAIRÉE

Lampion en bambou pour bougie,
28,90 €, Maisons du Monde.

À EMPORTER

Panier de pique-nique,
collection Sologne, 39 €,
Comptoir de famille.



ESPRIT CANTINE

Lot de six bols en acier émaillé,
70 €, Falcon Enamelware.



JOLIE DÎNETTE

Set de pique-nique en fibre de bambou,
à partir de 60 € (4 gobelets, 4 assiettes/bols et un plateau), Ekobo.



POUR LES COCKTAILS

Cuillère à mélange motif ananas,
4,50 €, Sabre.



MON BEL HERBIER

Plateau rectangulaire en bouleau,
19,90 €, Mini Labo.



TENDANCE NATURE

Set de table en jacinthe d'eau tressée,
19,90 € (les 4), Becquet.



ESPRIT ROMANTIQUE

Bougie Afternoon breeze,
pot 3 mèches senteur brise de mer, 34,90 €, PartyLite.



Des boissons qui en jettent

Voici quelques idées de déco gourmande pour apporter un brin d'originalité dans nos cocktails et mocktails. Surprise garantie pour l'œil et les papilles. *Par Caroline Pacreau*



Un cocktail de fruits

Quelques minutes avant de servir, ajoutez à votre cocktail quelques glaçons et de beaux fruits frais rincés et coupés en morceaux. Ils apporteront de la couleur et toutes leurs saveurs !

Brochettes élégantes

Sur un pic en bois, quelques morceaux de framboise, de citron et une fleur comestible viennent décorer nos cocktails. À picorer en sirotant notre breuvage. L'idée peut s'adapter à notre frigo et à toutes les saisons, en variant les fruits et les fleurs. Il est même possible, pour les plus gourmands, d'y ajouter quelques bonbons !



PINTEREST



PINTEREST

Sucre cristallisé

C'est un classique qui fait toujours son petit effet. Commencez par déposer un peu de sucre semoule dans une coupelle. Puis versez du sirop dans une seconde coupelle. Trempez le bord du verre dans le sirop, puis dans le sucre. Donnez du peps en utilisant un sirop de couleur.



PINTEREST

Herbes fraîches

Quelques brins d'herbes aromatiques viennent ajouter une touche végétale et beaucoup de goût à nos cocktails. Bien sûr, la menthe reste incontournable, mais vous pouvez aussi oser le basilic, le romarin ou le thym (comme ici sur la photo).

3 façons de détourner son yaourt

C'est la petite touche lactée sur laquelle on aime terminer son repas. Si l'on a l'habitude de plonger simplement sa cuillère dans le pot, le yaourt peut se savourer de toutes sortes de façons. Voici nos trois préférées, des idées rafraîchissantes et vitaminées.

Par Emmanuelle Bézières

En verrine

Un bon petit déjeuner commence par un yaourt (de lait ou végétal), des céréales, sous forme de muesli ou de granola, et des fruits frais. Pour le dressage, on opte pour la verrine, pour changer du bol, en alternant couches de yaourt, muesli et fruits. On y ajoute un sucrant liquide comme du miel, du sirop d'érable ou d'agave, et c'est prêt !



SIANKOO_ADOBE STOCK

En sauce pour dips

Pour les apéros, la sauce au yaourt est un incontournable. D'une part parce qu'elle est simple à réaliser, d'autre part parce qu'elle est moins riche et plus légère que la crème fraîche. On mixe notre yaourt avec des herbes, du citron, de l'ail, du poivre et du sel. Voilà une base parfaite pour toutes sortes de sauces salées. Nos légumes et autres petits feuilletés y font trempelette sans culpabiliser !



KITTY_ADOBE STOCK

En bâtonnet glacé

Yaourt et fruits, c'est le combo idéal, surtout glacé, pour se rafraîchir à l'heure du goûter. Pour ce faire, rien de plus simple : mélangez du yaourt, sucré ou non, à des fruits frais en lamelles ou en rondelles, puis versez le tout dans des moules à glaces (en vente en boutique de cuisine). N'oubliez pas le bâtonnet, saupoudrez la base d'amandes effilées et laissez prendre au congélateur.



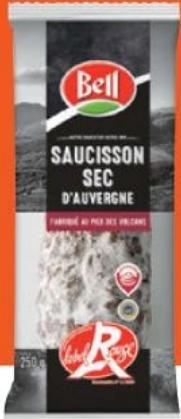
AGATA_ADOBE STOCK

Le gâchis, ça suffit !



GMYOZD_GETTYIMAGES

Chaque Français met à la poubelle 29 kg de produits alimentaires par an, dont 7 kg encore emballés. Pour moins jeter, quelques habitudes simples et quotidiennes sont à adopter, comme cuisiner ses restes et ses épluchures, congeler, optimiser ses aliments... Piochez parmi les 15 bonnes habitudes de notre dossier spécial zéro déchet.



SAUCISSON MADE IN AUVERGNE

Bell a sélectionné le meilleur de l'Auvergne pour confectionner un saucisson sec à partir de viande de porc d'origine France, hachée puis assaisonnée. Il bénéficie d'une IGP et du Label Rouge, un gage de qualité.

Saucisson sec d'Auvergne, 4,95 € (250 g), Bell.

ET AUSSI

- ✓ Notre shopping de produits coups de cœur à retrouver dans vos supermarchés (p. 92).
- ✓ Notre sélection de livres à dévorer (p. 95).

Zéro gâchis 15 bonnes habitudes à prendre

Moins gaspiller, ce n'est pas qu'une question d'écologie, mais aussi d'économie. Et il n'est pas si difficile de s'y mettre. Acheter en vrac, bien ranger ses placards, cuisiner les fanes et les épluchures, optimiser les restes: voici 15 habitudes à adopter en toute facilité. *Par Aurélie Michel*



PEOPLEMAGES_GETTYIMAGES

Les chiffres ont de quoi donner le tournis : entre 35 et 50 % de la nourriture mondiale produite sont gaspillés. Les premiers responsables ? Nous, consommateurs, majoritairement. Si, pendant longtemps, on se fichait de jeter, aujourd’hui ce n'est plus le cas, sous l'impulsion de nouvelles tendances comme le « zéro gâchis » et, plus largement, le « zéro déchet ». Le fil rouge ? Acheter moins, mais mieux. On optimise sa consommation en se procurant la quantité juste d'aliments et en utilisant jusqu'au bout les produits frais (épluchures, fanes, tronçons...) car, mieux manger, c'est aussi contribuer à moins jeter. Si l'on s'ouvre à un mode de vie plus respectueux pour la planète, il est aussi plus doux pour notre portefeuille. Laëtitia Birbes en sait quelque chose. Cette blogueuse et YouTubeuse (Le corps. La maison. L'esprit) a justement sorti un livre sur le sujet : « Défi anti-gaspi », aux éditions Marabout ; elle nous aide à adopter les bons gestes.

Avant et pendant les courses

1/ JE RANGE MES PLACARDS

On va faire les courses pensant qu'il manque pas mal de denrées à la maison et puis, quand on rentre, on se rend compte que l'on a acheté des choses en doublon, que d'autres produits ont été oubliés au fond du placard... « Un jour, j'ai fait une expérience, raconte Laëtitia. J'ai sorti tout ce qu'il y avait dans mes placards, regardé dans mon congélateur et j'ai fait le bilan : j'avais des tonnes de choses ! Je me suis lancé le défi de ne faire aucune course pendant un mois, à part des fruits et des légumes. Je me suis rendu compte que je stockais énormément pour rien, alors que je passais mon temps à faire des courses... » On évite de stocker inutilement et on réduit le contenu des placards.

2/ JE FAIS LA DIFFÉRENCE ENTRE DLC ET DDM

Sur tous les produits figure une date de péremption. Il en existe cependant deux types, à bien distinguer. D'une part, la DLC (date limite de consommation), le fameux « À consommer jusqu'au ». Elle concerne les aliments frais, comme la viande. Là, mieux vaut s'y tenir scrupuleusement : dépasser cette date, c'est risquer une intoxication alimentaire, exception faite

LE CAS DES YAOURTS

Inutile et dommage de les jeter pile à la date de péremption : ils peuvent en général être consommés plusieurs jours après. Si vraiment on craint de les manger tels quels, on les cuisine (un classique : le gâteau au yaourt) ou on confectionne des soins cosmétiques naturels. On va faire un tour sur le blog d'Alys Boucher, qui nous donne de bonnes recettes.

ID-ART_ADOBE STOCK



des yaourts (voir encadré). Second type de date de péremption : la DDM (date de durabilité minimale, ex-DLUO), indiquée par la formule « À consommer de préférence avant ». Elle figure sur les produits en conserve (compote, sauce...) ou secs (farine, sucre, légumineuses, pâtes, riz...). Les consommer bien au-delà de la date indiquée ne représente aucun danger pour notre santé. Au pire, ils seront moins savoureux. « La plupart des produits ne sont même pas périssables, confirme Laëtitia. Le miel est un très bon exemple : en réalité, il ne se périt jamais ! Quand on réalise tout cela, un nouveau monde s'offre à nous, car on déconstruit des choses que l'on a en tête depuis que l'on est petit... »

3/ J'ACHÈTE JUSTE CE DONT J'AI BESOIN

Acheter au fur et à mesure, en fonction de ses besoins quotidiens et hebdomadaires, c'est la règle numéro un pour éviter de gaspiller. Pour ce faire, liste de courses obligatoire, pour ne pas se disperser et éviter les achats compulsifs. Afin de préserver leur fraîcheur et optimiser leur conservation, les produits frais sont à acheter en dernier. Dans l'idéal, il faut privilégier les produits locaux et de saison : ils sont plus frais (donc se conservent plus longtemps) et génèrent, de façon générale, moins de pertes.

4/ JE M'INTÉRESSE AU VRAC

De plus en plus de grandes surfaces suivent l'exemple des magasins bio. Au rayon vrac, on retrouve notamment des produits secs : légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles...), oléagineux et fruits secs (noix, noisettes, raisins secs...), céréales (flocons d'avoine, muesli), mais aussi le riz, les pâtes, les gâteaux secs et les farines. Laëtitia est une adepte du vrac. « Souvent, on achète en grande quantité, on stocke et parfois on gaspille, car soit les produits sont périmés, soit on croit qu'ils le sont... L'idée du vrac, c'est de reprendre le contrôle sur ce que l'on achète et se reconnecter à ses besoins réels. A-t-on vraiment besoin d'un kilo de riz ? » C'est aussi un bon moyen de faire la chasse aux emballages. On n'oublie pas d'emporter des sacs à vrac en tissu, des tote bags, ainsi que des bocaux et bouteilles en verre pour les liquides et produits frais.

Au retour des courses

5/ JE RANGE MA CUISINE

Côté réfrigérateur, on bannit les sacs plastique, qui étouffent nos aliments. Côté placards, pour éviter de ne cuisiner que les aliments que l'on connaît bien (les pâtes, le riz...) et de délaisser les autres (quinoa, pois chiches...), une astuce de Béa Johnson, reine du zéro déchet : dédier un même bocal à une famille d'aliments. Chaque semaine, on le remplit différemment. Par exemple, le bocal « légumineuses » peut contenir une semaine des pois chiches et, la suivante, des haricots rouges... Cela permet de varier, de ne pas se lasser et, surtout, de ne rien gâcher. Enfin, on inspecte bien fruits et légumes : si l'un d'eux est gâté, on le sépare des autres, sous peine de tous les contaminer.

6/ JE N'HÉSITE PAS À CONGÉLER

Mince, il y avait déjà du pain et on en a racheté ! Hop, au congélateur, tant qu'il est encore bien frais. On sera bien content de le retrouver, quand la boulangerie sera fermée... Pour « récupérer » du pain rassis, il suffit de l'humidifier et de le passer au four. Les herbes aromatiques (coriandre, persil...) peuvent, quant à elle, être découpées en petits morceaux et placées dans des bacs à glaçons (dans de l'huile d'olive ou de l'eau). Pour éviter de perdre des légumes, on les coupe en morceaux et on les congèle. Astuce zéro déchet : on remplace les sachets de congélation en plastique par des bocaux ou des torchons humides (pour les fruits, les légumes, le pain...).

7/ JE CONSERVE MES HERBES AROMATIQUES DANS UN VERRE D'EAU

Comme pour un bouquet de fleurs ! C'est le meilleur moyen de les conserver et de ne pas les laisser mourir au fond du réfrigérateur. Pour redonner vie à une salade un peu fanée, on fait tremper son pied dans l'eau. Quant aux légumes un peu flétris : dans de l'eau avec du bicarbonate. Magie !

LES BOCAUX JOINTÉS, MES ALLIÉS

On garde toujours un œil sur ses denrées. « Avec ce système, tout est bien visible, on ne gâche plus », confirme Laëtitia. Cela permet aussi de lutter contre un fléau des placards : les mites alimentaires ! Laisser ses paquets de farine, de riz, de sucre ou de graines à moitié ouverts, c'est s'exposer à une véritable invasion de ces bestioles, qui y déposent leurs larves, nous contrignant, hélas, à jeter la quasi-intégralité de notre garde-manger. Elles peuvent même se loger dans des paquets visiblement bien fermés ou dans des bocaux non hermétiques. Voilà pourquoi il faut les choisir jointés.



En cuisine

8/ JE TRANSFORME MES FRUITS TROP MÛRS

Une pomme commence à flétrir, une banane à se tacher, et toute la famille les boude ? Il suffit de les transformer ! Poêlée avec un peu de beurre et de sucre, une banane noircie se révèle. Une pomme un peu ridée se glisse volontiers dans un gâteau au yaourt. Bien sûr, on pense aussi aux smoothies, confitures et compotes. Parfois, les fruits sont aussi laissés de côté par fainéantise, car il faut les laver, les pelier, les couper... Pourquoi ne pas les mixer ? Et, si on les a achetés bio, on n'est même pas obligé de les éplucher.

9/ JE CUISINE FANES ET ÉPLUCHURES

Par automatisme, on jette les épluchures à la poubelle. Pourtant, elles se mangent, à condition d'être bio et lavées. On peut aussi les cuisiner, en soupe par exemple. Frites dans l'huile, les peaux des pommes de terre donnent d'excellentes chips. On cuisine aussi le vert des poireaux (très bon en velouté avec des pommes de terre) et les fanes (celles des radis en pesto...). Si, dans l'immédiat, on n'a pas le temps, on les congèle.

10/ JE NE JETTE PLUS LES BLANCS D'Œufs

Si les meringues, les macarons et les financiers demandent un peu de technique, la mousse au chocolat est un jeu d'enfant. « Il suffit de faire fondre le chocolat et de l'incorporer doucement aux blancs montés en neige », explique Laëtitia. Ils peuvent se conserver plusieurs jours au frigo. Si l'on n'a pas le temps, on peut très bien congeler les blancs dans un bac à glaçons.

11/ JE RÉUTILISE LES EAUX DE LAVAGE ET DE CUISSON

Pour laver la salade, nettoyer ses légumes, rincer un ustensile, on en gaspille, de l'eau ! Pour ne plus la perdre, on place un récipient dans son évier. Avec, on arrosera les plantes. L'eau de cuisson peut aussi être recyclée : celle des œufs et du riz pour arroser les plantes (sauf si elle est salée) ; celle des légumes n'est autre qu'un bouillon, à réutiliser pour faire une soupe ou cuire des pâtes ou du riz ; celle des pois chiches remplace, battue en neige, les blancs d'œufs dans la mousse au chocolat ; celle des pommes de terre est idéale pour laver le sol (elle accroche bien la graisse) ou pour désherber...

12/ JE M'INTÉRESSE À LA DÉSHYDRATATION

Le principe : se débarrasser de la quasi-totalité de l'eau présente dans les aliments pour les conserver plus longtemps. Pratique pour faire un stock de fruits et légumes d'été (abricot, pêche, tomate...). On peut utiliser son four, en le réglant à la température la plus basse (laisser la porte entrouverte) ou, mieux, un déshydrateur (moins énergivore, sans surveillance nécessaire...). Certains aliments sèchent tout simplement à l'air libre, comme les herbes aromatiques : il suffit de les suspendre ou de les étaler sur une plaque, bien séparées les unes des autres. Laëtitia déhydrate ses épluchures de pomme. « Ensuite, soit je les saupoudre de sucre puis de cannelle et je les mange comme ça, soit je les passe au mixeur pour les réduire en poudre, qui peut servir à réaliser un sucre aromatisé, délicieux dans le thé, les yaourts, les salades de fruits, les gâteaux... »

Après manger

13/ JE RÉINVENTE LES RESTES

Un reste de riz ? On le glisse dans une salade composée ou on le transforme en croquettes. Un fond de gazpacho peut, quant à lui, être servi en amuse-bouche, dans une petite verrine. Il reste une lichette de vin rouge ? Hop, dans un bac à glaçons : cela servira à préparer une sauce. Quant aux « gros » restes de repas (ratatouille, lasagnes, quiche...) , on les congèle, en petite quantité, à décongeler au fur et à mesure. Cela évite de manger la même chose plusieurs jours d'affilée, de se lasser... et de jeter. Quand on manque d'imagination, on farfouille dans ses magazines de cuisine, dans ses livres... Ça nous tire parfois d'une impasse culinaire quand on hésite à jeter, faute de savoir qu'en faire.

14/ JE CUISINE MES « DÉCHETS »

Tout est utilisable, transformable, consommable ! Encore plus quand on achète bio. Même la carcasse de poulet rôti du dimanche midi sert de nouveau : on la plonge dans un litre d'eau, on fait bouillir le tout et voilà un délicieux bouillon, pour cuire des pâtes,

réaliser un risotto ou un velouté... À congeler dans des bocaux ou, en petites portions, dans le bac à glaçons. Avec ses « déchets » de pomme, Laëtitia imagine de nombreuses recettes. « Avec les trognons, je fais de la gelée, grâce à la pectine contenue dans les pépins, un gélifiant naturel. C'est très économique : ça ne coûte rien et je m'en sers comme confiture. Et je transforme le trognon qui a trempé en compote, en le mixant ! » Si l'on n'a pas le temps dans l'immédiat, on congèle. Laëtitia garde aussi ses restes de citron au congélateur. « Je les mets ensuite, dans un vieux collant, dans la machine à laver, avec mon linge. Le citron fait office d'adoucissant, assainit et donne une bonne odeur. »

15/ JE GARDE LES MIETTES DE PAIN

On finit immanquablement avec du pain dur. Plutôt que de le laisser tel quel en train de se perdre petit à petit, on le mixe pour en faire de la chapelure et on y ajoute même les miettes de pain du repas. Nuggets, poissons panés maison, gratin... on a toujours besoin de chapelure et ça nous évite de l'acheter.

PHILIP KINSEY_ADOBESTOCK



ZÉRO DÉCHET, ZÉRO GÂCHIS : LE COIN LECTURE

- « Défi anti-gaspillage - Astuces et recettes zéro déchet », Laëtitia Birbes, éd. Marabout, 5,90 €. Avec légèreté et humour, Laëtitia Birbes nous conduit vers une vie zéro gâchis et zéro déchet en quatre semaines seulement. Au programme, plus de 50 astuces pour la maison et la vie quotidienne (et notamment en cuisine, recettes à la clé!). Retrouvez l'auteure et tous ses précieux conseils de vie sur sa chaîne YouTube Le corps. La maison. L'esprit.

- « Cuisiner zéro déchet », Giovanna Torrico et Amelia Wasiliev, photographies de Deirdre Rooney, éd. Marabout (mars 2018), 15,90 €. Un livre très complet qui réunit 100 recettes et quantité d'astuces pour éviter de gaspiller. On apprend notamment à cuisiner les fanes et à réutiliser les restes de délicieuse façon.

MALIN

Notre shopping coup de cœur en GMS !

Par Emmanuelle Bézières

Alcool



Rhum arrangé

Vanille des tropiques, coco torréfiée et ananas caramélisé, ces trois nouveaux rhums arrangés élaborés à base de rhum blanc (35°), de macérats de fruits et d'épices sont étonnantes et invitent au voyage.

Direction la Réunion !

Carafe gravée, 16,20 € (70 cl), Rivière du Mât.

Rayon frais



Plat veggie

Cette nouvelle gamme végétarienne, garantie sans conservateurs, sans arômes artificiels ni colorants, offre une véritable alternative aux aliments carnés, le tout à prix abordable.

VeggissiMmm ! Pavé croustillant, pavé gourmand, steak végétal, boulettes, falafels, à partir de 2,99 €, Bonduelle.



Pause déj

Ces sandwichs se composent d'une base gourmande au fromage frais, ciboulette ou ail et fines herbes, et d'une garniture au poulet rôti, au thon ou au jambon supérieur. Le tout combiné à trois tranches de pain aux céréales.

Le Fresh, 2,59 € (190 g), Sodebo.



Rosé pour cet été

Sa jolie robe rosée nous titille les yeux, ses notes fraîches et généreuses ravissent le palais. Parfait à l'apéritif ou avec des plats méditerranéens.

Côtes-de-provence You, 5,50 € (75 cl), Yvon Mau.

Épicerie salée

Sans gluten

Old El Paso réinvente ses grands classiques mexicains, à savoir les tortillas, les fajitas et les nachips, en version sans gluten, certifiés par l'AOECS. Aucune privation au menu !

Kit pour fajitas, tortillas et nachips sans gluten, 5,95 € et 2,79 €, Old El Paso.



Plats exotiques

Décollage immédiat avec ces nouveautés asiatiques prêtes à cuisiner : poulet façon thaï, poulet coco curry, poulet aigre-douce et porc au caramel. Il suffit de verser la préparation dans une poêle, d'ajouter les produits frais indiqués sur l'emballage et le tour est joué !

Préparation facile, à partir de 2,29 € (2 à 4 personnes), Suzi Wan.

Rayon sirop

Sirop aux fruits

Faites du « fruiiiit » pour les Oasis sirops ! Une première pour la marque, qui propose des sirops riches en fruits, avec 30 % de jus de plus que la plupart des sirops existant, le tout sans conservateur, sans colorant ni arôme artificiels.

Au choix 8 parfums, dont 4 associations étonnantes.

Oasis sirop, à partir de 3,10 € (75 cl), Oasis.



Saveurs des îles

Réaliser un punch sans alcool n'a jamais été aussi facile. Ajoutez du jus d'orange ou du jus d'ananas à ce sirop pour obtenir un cocktail frais et exotique. Ajoutez 4 cl de rhum si vous préférez la version avec alcool.

Sirop pour punch planteur, à partir de 2,80 € (33 cl), Le sirop de Monin.

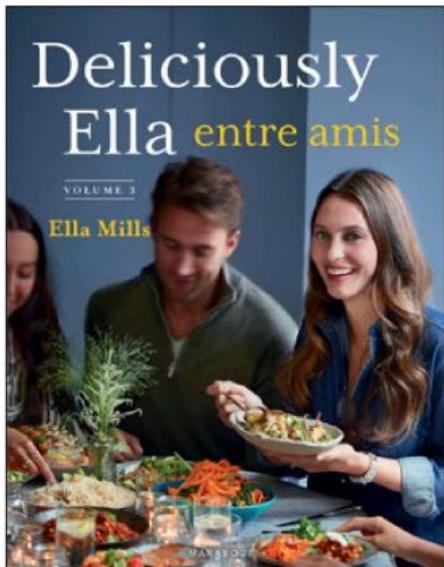
TES HÉROS PRÉFÉRÉS sont dans DISNEY FUN !



EN VENTE À LA CAISSE DE VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ.

Livres à dévorer

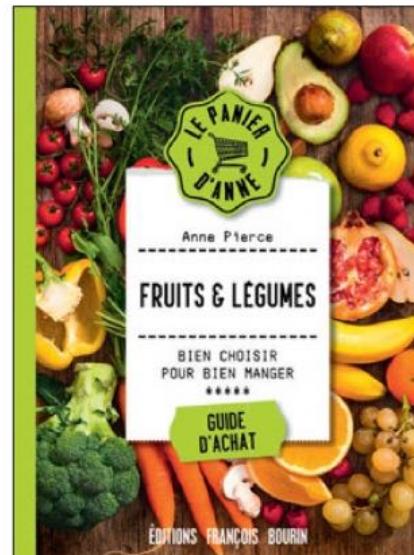
La rédac déniche les nouveautés littéraires disponibles chez votre librairie préférée. *Par Emmanuelle Bézieres*



ODE À LA CUISINE SAINTE

La papesse de la healthy food Ella Mills signe un troisième ouvrage spécialement dédié aux grandes tableées. Au menu : plus de 100 recettes équilibrées, saines, nourrissantes et végétariennes, idéales à cuisiner lorsque l'on reçoit sa famille et ses amis. Le tout dans une ambiance sincère et décontractée. « Deliciously Ella entre amis », d'Ella Mills, éd. Marabout, 17,90 €.

**GRANOLA ET MUESLI,
MODE D'EMPLOI**
Ces mélanges de céréales, de graines et de fruits secs deviennent de grands incontournables de nos petits déjeuners, bols de yaourt et même salades. Souvent bien plus économiques que ceux du commerce, on les préfère faits maison. Ça tombe bien, voici 34 recettes salées ou sucrées, à tester au quotidien.
« Granolas & Mueslis », éd. Hachette pratique, 7,99 €.



GUIDE D'ACHAT

Bien choisir ses fruits et ses légumes pour mieux manger, telle est la devise de la journaliste Anne Pierce, qui a mené une enquête exhaustive auprès de scientifiques et de professionnels

de l'alimentaire. Goût, santé, environnement, nutriment...

Comment bien différencier un bon fruit et un bon légume ?

Sur quels critères se baser ? Bio ou non, quelle différence ? Autant de questions auxquelles Anne répond avec précision.

« Le panier d'Anne, fruits & légumes, bien choisir pour bien manger », éd. François Bourin, 13,90 €.



LIVRE NUMÉRIQUE

Plus de 3 000 recettes et techniques de chefs sont à découvrir sur cette tablette spécialement conçue pour la cuisine, puisqu'elle résiste aux chocs, aux éclaboussures et aux taches de graisse. Une façon ludique de cuisiner autrement et simplement. Existe en noir et en rouge. Tablette Android Qooq Ultimate, version Nougat 7.0, 259 €.

L'index des recettes



Apéro

Verrine d'œuf mimosa et mousse de jambon	18
Roulés à la truite fumée et au fromage frais	18
Houmous de betterave	19
Minisandwichs jambon fromage	19
Tzatziki express	19
Minibrochettes de bœuf mariné	19
Sucettes de raisin au gorgonzola au mascarpone	19
Gaspacho melon tomate	20
Pain hérisson légumes mozzarella	25
Minipizzas aux endives, chèvre, miel et thym	26
Mini hot dogs, ketchup jaune	27
Barquettes de romaine aux crevettes	28
Torsades apéritives aux 2 pestos	29
Bruschetta d'endive au parmesan et romarin	30
Brochettes de porc mariné aux épices, poivron, chorizo et olives	32
Piment au fromage et au bacon	33
Minibrochettes de poulet mariné au miel et au thym	34

Poichichade aux figues	35
Spread d'avocat aux 2 saumons	36
Rillettes de truite fumée d'Ardente au reblochon et aux herbes	36
Rillettes de sardine	37

Boisson

Eau pétillante aux fruits	19
---------------------------	----

Entrées

Taboulé aux fruits de mer	20
Cake au jambon cru, aux tomates et herbes fraîches	21
Wrap crudités et fromage frais	22
Verrine avocat betterave sans lactose	24
Petits clafoutis aux légumes grillés et au parmesan	31
Muffins aux petits pois, lardons et comté	44
Tartelette aux courgettes et chèvre frais	46
Galette du Cantal	47
Tarte languedocienne à la sardine	49
Verrine gazpacho, menthe et brebis	50
Salade de haricots verts, menthe et orange	56
Crème de petits pois à la menthe, gressins de courgette	57





p. 68

- Tartare de saumon, melon et avocat
- Salade de melon au jambon serrano
- Soupe de melon et tartines beurrées

Fiches

Fiches

Fiches

Plats

Lasagnes aux légumes et à la ricotta	8
Polenta et petits pois au roquefort	46
Risotto de blé aux tomates séchées et lardons	47
Petits pois à la française	49
Poulet à la moutarde et au miel	50
Poulet au curry et au beurre facile	52
Curry d'agneau aux petits pois et pistaches	52
Curry thaï aux asperges	53
Buddha bowl	54
Navets caramélisés	55
Souris d'agneau aux petits pois	55
Steak haché au poivre vert	56
Croquettes de bœuf	57
Poule au riz, sauce au curry	68
Risotto au curcuma, ras el-hanout et gambas	68
Tartine veggie	69
Pain pita au houmous, légumes grillés et crus	70
Salade de poulet au melon	Fiches

Sans gluten **Végétarien** **Sans lactose** **Vegan**

Desserts

Fraisier aux dragées	41
Fiadone corse au brocciu	44
Soupe de fraise au citron vert	46
Popsicle au thé vert citron gingembre	47
Gâteau au gingembre et au miel	50
Tarte à la mie de pain	54
Mousse de rhubarbe	55
Verrine chèvre coco mangue	56
Brioche à la tome fraîche	60
██████ Brioche vegan et sans gluten	60
Cake léopard brioché	61
Petit pot de crème chocolat et wasabi	68
Gâteau au caramel et à la crème	72
Chiffon cake façon forêt-noire	74
Bundt cake à la compote de pomme, aux amandes et aux cerises	75
Rainbow cake citron vert et amande	77
Merveilleux aux fraises et pralines roses	78
Bavarois au chocolat blanc, aux framboises et à la noix de coco	79
Fraisier express	80
Glace au melon à la sorbetière	Fiches
Verrine fraîcheur de fromage blanc et melon	Fiches
Confiture de melon citron vert et vanille	Fiches
Beignets de melon légers à la fleur de sel	Fiches



Fiches

**Prochain numéro
DÈS LE 6 JUIN**



La tomate surprend encore

PHOTOCUISINE_STOCKFOOD

Gourmand

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

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

DIRECTION

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

RÉALISATION

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

PUBLICITÉ

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

COMMERCIAL DIFFUSION

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

FABRICATION

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

GROUPE REWORLD MEDIA

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

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

Directeur de la publication :
Pascal Chevalier



RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

Carnet d'adresses

- Becquet : Becquet.fr
- Comptoir de famille : Cosydeco.com/comptoir-de-famille-300
- Ekobo : By-ekobo.com/fr
- Falcon Enamelware : Falconenamelware.com
- Famille Mary : Famillemary.fr
- H&M Home : www2.hm.com/fr_fr/maison.html
- Maisons du Monde : Maisonsdumonde.com
- Party Lite : Partylite.fr
- Pique-nique Bio Village : Piqueniquebiovillage.fr
- Sabre : Sabre.fr
- Zoé Confetti : Zoeconfetti.fr

Gourmand 398



MARYSKIN_ADOBESTOCK

Tartare de saumon, melon et avocat

Entrée - Abordable - Facile

Gourmand 398



SCERPICA_ADOBESTOCK

Salade de melon au jambon serrano

Entrée - Abordable - Facile



Gourmand 398



HALLET_SUCRE SAUCE

Soupe de melon et tartines beurrées

Entrée - Économique - Facile



THYS_SUCRE SAUCE

Salade de poulet au melon

Plat - Économique - Facile

Salade de melon au jambon serrano

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 10 min

- 4 à 6 tranches de jambon serrano
- 1 melon
- 200 g de roquette
- 100 g de copeaux de parmesan
- Huile d'olive • Vinaigre de cidre • Sel et poivre

1. Coupez le melon en quartiers, ôtez les graines et la peau.

2. Mélangez la roquette à 1 filet d'huile d'olive et de vinaigre selon vos goûts. Salez et poivrez.
3. Disposez la roquette sur un plat, ajoutez les quartiers de melon en alternance avec les tranches de jambon. Parsemez de copeaux de parmesan. Réservez dans un endroit frais (mais pas le réfrigérateur) avant de servir.

Tartare de saumon, melon et avocat

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 300 g de saumon frais
- 1 melon
- 2 avocats
- 1 citron
- 1 échalote
- Huile de sésame • Sel et poivre

1. Coupez le melon en quatre, épandez-le, épépinez-le et coupez sa chair en petits dés.

2. Épluchez les avocats, et coupez la chair en petits dés. Citronnez-les avec le jus de la moitié du citron.

3. Ôtez la peau du saumon s'il y en a une, et coupez-le en dés. Citronnez-les avec l'autre moitié de citron.

4. Pelez et émincez l'échalote. Mélangez-en au melon, puis à l'avocat.

5. Dressez les tartares à l'aide d'un emporte-pièce : déposez un peu de saumon, salez et poivrez, poursuivez avec les dés de melon et enfin avec les dés d'avocat. Versez 1 trait d'huile de sésame. Salez et poivrez. Servez bien frais.

Salade de poulet au melon

Pour 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 6 min

- 6 petits blancs de poulet • 1 melon • 3 avocats • 1 citron
- 125 g de mâche • 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de pistaches mondées
- Huile de sésame • Sel et poivre du moulin

1. Salez et poivrez les blancs de poulet. Arrosez-les de quelques gouttes d'huile de sésame et emballez-les dans du film alimentaire. Faites-les cuire 6 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale. Laissez-les refroidir. **2. Coupez** le melon en deux. Épépinez-le et retirez la peau. Coupez la chair en cubes. Lavez et essorez la mâche. Lavez le citron. Râpez finement le zeste. Pressez le fruit. **3. Ouvrez** les avocats en deux. Dénoyautez-les et pelez-les. Coupez la chair en cubes et arrosez-les d'une cuillerée à soupe de jus de citron pour qu'ils ne noircissent pas. Ajoutez les cubes d'avocat à la mâche et aux cubes de melon.

4. Concassez les pistaches. Mélangez le jus de citron, l'huile de tournesol, salez et poivrez. Ajoutez le zeste de citron et les pistaches. Déballez les blancs de poulet et coupez-les en tranches régulières.

5. Répartissez la salade dans 6 assiettes. Posez les tranches de blanc de poulet par-dessus. Arrosez de sauce citronnée aux pistaches. Servez aussitôt.

Soupe de melon et tartines beurrées

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

- 3 gros melons
- Quelques herbes fraîches (marjolaine, thym, menthe ou basilic)
- Beurre
- 6 tartines de pain
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre du moulin

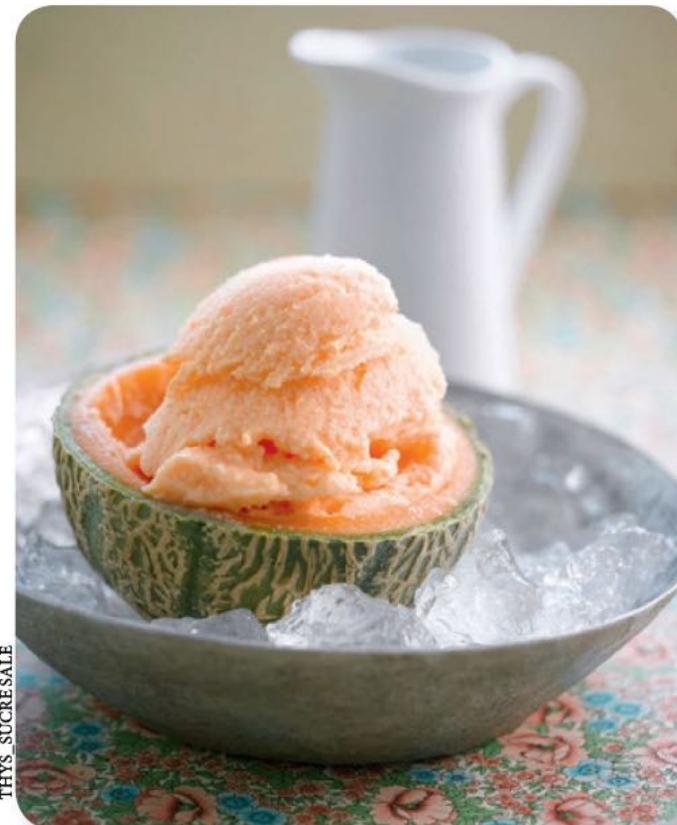
1. Ouvrez les melons en deux et épépinez-les. Prélevez la pulpe à l'aide d'une cuillère et mettez-la dans le bol d'un mixeur.

2. Ajoutez l'huile d'olive et quelques glaçons, puis mixez à puissance maximale.

3. Versez la soupe dans des bols. Donnez quelques tours de moulin à poivre et décorez d'herbes fraîches.

4. Servez aussitôt avec des tartines beurrées.

Gourmand 398



Glace au melon à la sorbetière

Dessert - Économique - Facile

Gourmand 398



Verrine fraîcheur de fromage blanc et melon

Dessert - Économique - Facile



Gourmand 398



Confiture de melon, citron vert et vanille

Confiture - Économique - Facile

JARRY_SAVIEUX_SUNRAY PHOTO



Beignets de melon légers à la fleur de sel

Dessert - Économique - Facile

Verrine fraîcheur de fromage blanc et melon

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 1 melon
- Quelques feuilles de menthe
- 1 blanc d'œuf
- 400 g de fromage blanc à 0 %
- 1 c. à soupe d'édulcorant en poudre
- 1 c. à soupe de sirop d'orgeat

1. Ouvrez le melon et retirez les graines.

Prélevez des billes dans une moitié de melon à l'aide d'une cuillère parisienne. Mixez le reste de la chair avec le sirop d'orgeat.

2. Fouettez le blanc d'œuf en neige, puis incorporez le melon mixé en mélangeant délicatement.

Sucrez le fromage blanc avec l'édulcorant.

3. Remplissez les verrines successivement de fromage blanc, de billes de melon et de mousse.

Décorez de feuilles de menthe et servez frais.

Beignets de melon légers à la fleur de sel

Pour 4 personnes

Préparation 40 min Cuisson 30 min

- 1 gros melon de Cavaillon • 2 blancs d'œufs
- 80 g de féculle de pomme de terre • 30 g de pistaches
- 2 l d'huile de friture • Fleur de sel • Sel et poivre

Pour le caramel: • 1 filet de jus d'orange

- 10 cl de vinaigre balsamique blanc • 50 g de sucre

1. Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Pelez le melon et ouvrez-le en deux. Récupérez les pépins et la pulpe, pressez-les dans un chinois pour obtenir du jus.

2. Coupez la chair du melon en 10 tranches. Réservez 8 tranches et coupez les 2 autres en petits dés.

3. Mélangez le sucre et 1 cuillerée à soupe d'eau dans une casserole. Portez à ébullition afin de réaliser un caramel. Déglacez au vinaigre et ajoutez le jus de melon, le jus d'orange et les dés de melon. Laissez cuire 5 minutes. Réservez. 4. Concassez les pistaches, mélangez-les aux blancs d'œufs sans battre. 5. Salez et poivrez la féculle. Plongez les tranches de melon dans les blancs d'œufs, puis roulez-les dans la féculle. Plongez les tranches de melon dans l'huile chaude jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Égouttez sur du papier absorbant, puis parsemez de fleur de sel. Dégustez sans attendre avec la sauce caramélisée.

Glace au melon à la sorbetière

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Turbinage 30 min

- 3 petits melons
- 4 jaunes d'œufs
- 250 g de crème fraîche
- 2 c. à soupe de miel liquide

1. Ouvrez les melons en deux et épépinez-les. Prélevez la chair et mettez-la dans un mixeur avec le miel. Mixez jusqu'à l'obtention d'une purée fine.

2. Fouettez les jaunes d'œufs et la crème fraîche dans un saladier. Ajoutez la purée de melon et mélangez bien.

3. Versez la préparation dans une sorbetière et turbinez pendant 30 minutes. Versez la crème glacée dans un bac et placez-le au congélateur.

4. Réalisez des quenelles de glace, juste au moment de servir, et répartissez-les dans des coques de melon évidées ou dans des coupelles. Servez aussitôt, avec des biscuits aux amandes par exemple.



Confiture de melon, citron vert et vanille

Pour 6 personnes

Préparation 15 min Marinade 12 h Cuisson 55 min

- 1 kg de chair de melon • 1 citron vert
- 1 pot de gelée de pomme • 2 gousses de vanille

1. La veille: coupez la chair de melon en petits morceaux et mettez-les dans une casserole à fond épais. Lavez et séchez le citron. Râpez le zeste avec un zesteur, pressez le fruit. Ajoutez le zeste et le jus de citron aux morceaux de melon.

2. Fendez les gousses de vanille en deux et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les dans la casserole. Mélangez et laissez mariner jusqu'au lendemain.

3. Le jour même: mettez la casserole sur feu moyen. Ajoutez la gelée de pomme et portez à ébullition. Laissez bouillir 5 minutes en remuant puis réduisez le feu et poursuivez la cuisson pendant 50 minutes en écumant régulièrement.

4. Versez ensuite la confiture dans des pots préalablement ébouillantés. Fermez-les soigneusement et retournez-les aussitôt. Laissez ainsi au moins jusqu'au lendemain.

5. Dégustez sur des tartines ou en accompagnement de yaourt nature.

CRÉER SA BOITE

ELLES ONT OSÉ POURQUOI PAS VOUS ?



JULIE DAUTEL

FONDATRICE DE ZEPHYR SOLAR



VALÉRIE MAS

FONDATRICE DE WENOW



INGRID MAISONNEUVE-CHAINÉ

FONDATRICE DE SHOPILES



NELLY MEUNIER

FONDATRICE DE HOPENFAMILY

UNE IDÉE EN TÊTE OU DÉJÀ STARTUPPEUSE ?

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

📍 **LES DATES À RETENIR**

BORDEAUX
26 MARS 2018



LYON
25 AVRIL 2018



TOULOUSE
17 MAI 2018



STRASBOURG
7 JUIN 2018



MARSEILLE
28 JUIN 2018



PARIS
20 SEPTEMBRE 2018

JOURNÉE DE CLÔTURE

ÉLECTION DES 3 LAURÉATS AUX BE A BOSS AWARDS

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

En partenariat avec

BNP PARIBAS
La banque d'un monde qui change

INPI

zagatub
par Butagaz

Partenaires média

REWORLD MEDIA
Management

Organisé par

**DIGITAL
BUSINESS
NEWS**

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 20/05/2018 au 20/07/2018 pour toute commande d'un Potager Véritable sur www.veritable-potager.fr en saisissant le code **LINGOTG398**. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

2 Lingots OFFERTS*

avec le code : **LINGOTG398**

www.veritable-potager.fr