

Cuisine Actuelle

Hors-Série

JUILLET-AOÛT 2018

Guide d'achat
On a testé les apéros rétro, les meilleures tartinades...

À partager

- ◆ Pain hérisson
- ◆ Kouglof salé
- ◆ Tarte soleil...

120

recettes à picorer

Saveurs d'ailleurs
Délices orientaux, indiens, asiatiques

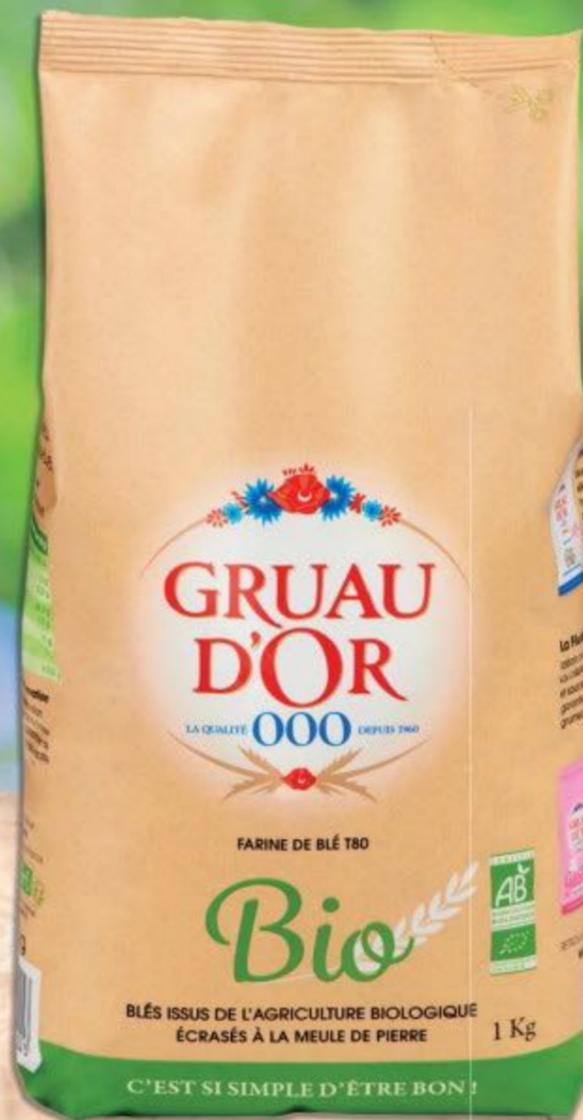
COCKTAILS
Nos dix préférés et leurs petites bouchées

Passion, apéro



SIMPLE, RAPIDE ET **BIO** !

#lafarinequimetlepaquet
www.gruador.com



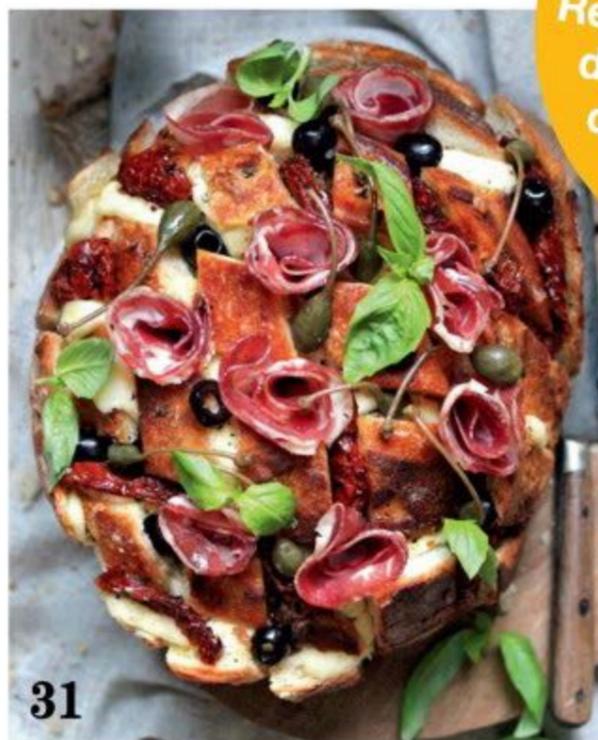
POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

Cuisine Actuelle

Hors-Série Juillet-Août 2018

EN BONUS

La vidéo
des mini pizzas
Retrouvez le pas à pas
de cette recette sur
[cuisineactuelle.fr/
mini-pizzas](http://cuisineactuelle.fr/mini-pizzas)



120 Passion apéro recettes À PICORER

4 Coups de cœur
Nos cocktails préférés
et leurs jolies bouchées

18 À picorer
Délices à savourer
avec les doigts !

Saveurs d'ailleurs
L'heure indienne.....p. 24
Saveurs d'Orient.....p. 40
Comme en Asie.....p. 54



VOYAGE GOURMAND

Athènes P. 70

30 À partager
Pain hérisson, kouglof...

15 idées de...
...tartinades.....p. 38
...verrines magiques.....p. 60

45 Pitas
Savoureuses pochettes surprises

46 À emporter
Version pique-nique

51 Entre copains
Baguettes gourmandes

59 Tendance
Les Jello Shots

62 La touche sucrée
Nos mini desserts

LE RENDEZ-VOUS CONSO

- 14 • Quoi de neuf ?
- 28 • Shopping façon Bollywood
- 44 • Shopping oriental
- 52 • La déco de l'apéro
- 58 • Voyage en Asie
- 80 • Enquête : la folie des tartinables
- 82 • Tendance : l'apéro met du baume au cœur
- 83 • Banc d'essai : olives vertes
- 84 • Interview : "Il y a des plats préparés acceptables"
- 86 • En cave : soif d'apéritif
- 88 • Sélection : et si on buvait détox ?
- 90 • Sélection : grignotage à la carte
- 92 • Le match : saucisson ou mélange apéritif ?
- 94 • Guide d'achat : on trinque vintage
- 96 • Ustensiles : les boîtes isothermes



Abonnez-vous vite à tarif préférentiel
ou reportez-vous page 93

Cuisine Actuelle HS N° 135 est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre *Tartes et salades* au prix global de 8,05 € en France métropolitaine. Au sein du magazine figurent une carte abonnement jetée sur les kiosques et une carte EDIGROUP jetée sur les abonnés Suisse (3 000 ex.) et Belgique (7 000 ex.).



NOS COUPS
DE CŒUR

Duos gagnants

Un cocktail bien choisi et ses bouchées assorties, c'est le top de l'apéritif parfaitement réussi.



Yann

Ce cocktail s'appelle Ace car il contient des vitamines A, C et E en abondance : antioxydantes, elles donnent bonne mine et renforcent le système immunitaire. J'ajoute souvent un avocat qui apporte une texture crémeuse au cocktail.



Les bouchées

Taboulé fruité

Versez 125 g de **couscous** (ou de boulgour) moyen dans un bol et couvrez-le d'eau froide. Laissez gonfler 10 min. Pendant ce temps, taillez 1 **courgette**, 1/2 **poivron** et 1/4 d'**ananas**

en petits dés. Placez-les dans un saladier, ajoutez 4 brins de **menthe** ciselés, 4 cuil. à s. d'**huile d'olive** et le jus d'1 **citron**. Salez, poivrez. Versez le couscous dans une passoire fine et pressez-le pour l'égoutter. Mélangez-le avec les autres ingrédients. Laissez reposer au frais avant de présenter dans des mini bocaux.

Le cocktail

Ace

Pressez 1 **orange** et 1 **citron**. Passez à la centrifugeuse 2 **carottes** et 1/4 d'**ananas**. Mélangez tous les jus et assaisonnez de **paprika**. Ajoutez des glaçons et décorez de **coriandre**.

Le cocktail

White Margarita

Mélangez dans un shaker 2 cuil. à soupe de **lait de coco**, 4 cuil. à soupe de **tequila**, 2 cuil. à s. de **Cointreau** et 2 cuil. à s. de **jus de citron vert**. Passez 1 quartier de citron vert sur le bord d'un verre, puis trempez-le dans du **sel fin**. Versez-y le cocktail et décorez d'1 fine tranche de citron vert.

Les bouchées

Chips de légumes

Taillez 2 **carottes**, 1 **patate douce** et 1 **betterave rouge** à la mandoline pour obtenir de fines tranches dans la longueur. Passez-les dans de la **farine de maïs**. Faites-les frire dans de l'**huile** chaude (180 °C) par petites quantités jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant, **salez** et **poivrez**.



Sophie

J'aime beaucoup parfumer ces chips de légumes avec un mélange d'épices pour chili, avec du curry en poudre ou simplement du piment d'Espelette.

NOS COUPS DE CŒUR



Anne
J'adore le Lillet, cet apéro très années 60 à base de vin de Bordeaux et de liqueur d'agrumes. Il fait son grand retour et c'est bien mérité.

Le cocktail
Lillet pamplemousse
Versez 1,5 cl de **sirop de pamplemousse** puis 6 cl de **Lillet rosé** dans un verre. Ajoutez des glaçons, mélangez à nouveau et complétez avec un peu de **tonic**.



Les bouchées
Crostinis à la courgette
Mixez 3 petites **courgettes** avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Assaisonnez de **sel**, de **poivre** et de zeste de **citron râpé**. Étalez sur 12 **croûtons**. Garnissez de **tomates séchées à l'huile** puis de **pignons grillés**.



Le cocktail

Cosmopolitan framboise

Mélangez dans un shaker 4 cl de **vodka citron**, 2 cl de **Cointreau**, 2 cl de **jus de citron vert** et 2 cl de **jus de framboise**. Versez dans une coupe à cocktail, décorez d'1 fine rondelle de citron vert et dégustez.



Marion

Je coupe une fine tranche de peau sous les figues pour qu'elles tiennent bien d'aplomb sur leur plat de service.

Les bouchées

Figues à la ricotta

Mélangez 150 g de **ricotta** avec 2 cuil.à soupe de **pistaches concassées**, du **sel** et du **poivre**. Coupez 6 **figues** en deux, garnissez-les d'une cuillerée de fromage. Arrosez d'un filet de **miel**. Décorez de feuilles de **menthe**. Servez sans tarder.

Le cocktail
Petit Spritz à la grenade
Versez 2 cuil. à soupe de jus de grenade dans un verre ou autre récipient de votre choix. Ajoutez 4 cl de Campari et 3 glaçons. Versez du prosecco (vin blanc italien effervescent) ou du champagne rosé. Terminez par un trait d'eau gazeuse fraîche et décorez de quelques graines de grenade.



Michel
Si le temps manque, je fais frire les cigares dans un bain de friture pendant 3 ou 4 min. Le temps de les égoutter sur du papier absorbant et c'est prêt !

Les bouchées
Cigares aux pignons
Faites dorer 100 g de pignons 10 min au four à th. 6 (180 °C) sur une plaque de cuisson. Concassez-les. Mélangez-les avec 200 g de feta émiettée et 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée. Faites dorer 1 oignon émincé et 1 gousse d'ail pressée dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sur feu doux. Mélangez avec la feta. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Coupez 6 feuilles de brick en deux. Placez au centre une cuillerée de farce. Roulez-les en 12 cigares. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Placez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 15-20 min à th. 6 (180 °C) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



Christine

Je laisse reposer la pâte 15 min au frais dans les empreintes pour que les muffins soient parfaitement gonflés.

SANS ALCOOL

Le cocktail *Cola fruits rouges*

Pressez 1 **citron vert**, versez le jus dans un verre. Ajoutez 3 cl de **sirop de fruits rouges** au choix (framboise, myrtille ou fraise). Remplissez le verre de glace pilée. Versez du **cola** frais. Décorez de **fruits rouges** et d'1 rondelle de citron vert.

Les bouchées

Mini muffins chorizo et olives

Mêlez 125 g de **farine** dans un saladier avec du **sel** et 1/2 cuil. à café de **levure chimique**. Cassez 2 **œufs** au centre. Incorporez peu à peu la farine, puis 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et 2 cuil. de **lait**. Ajoutez 40 g d'**olives** dénoyautées, 50 g de **chorizo** taillé en petits dés et 40 g de **parmesan** râpé. Répartissez dans 24 empreintes à mini muffins. Enfourez pour 15-20 min à th. 6 (180 °C).

NOS COUPS DE CŒUR



Isabelle

Le Pimm's est une boisson anglaise à base de gin (N° 1), de whisky ou de vodka, de jus de fruits et d'épices. Il s'utilise dans les cocktails dilué comme un sirop et se trouve en grandes surfaces.

Les bouchées
Fougasse à l'oignon
Pétrissez au robot 250 g de **farine** avec 1/2 sachet de **levure de boulanger** et du **sel** 10 min jusqu'à ce que la pâte se décolle du récipient. Ajoutez 5 cl d'**huile d'olive** puis laissez doubler de volume. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C).
Aplatissez la pâte en une galette sur une plaque. Enfoncez les doigts régulièrement dans la pâte. Parsemez la pâte d'1 gros **oignon** émincé, de 50 g de **lardons** et d'1 boule de **mozzarella** tranchée. Enfournez pour 20 min. Taillez en carrés.



Le cocktail
Pimm's du jardin
Versez 3 cl de **Pimm's N° 1** dans un verre. Ajoutez 1 **fraise** coupée en deux, 1 rondelle de **concombre** et 1 quartier de **citron**. Complétez de 10 cl de **limonade** bien fraîche et décorez de **fines herbes** (menthe, persil plat, romarin).



Marion

Dans le cocktail, je remplace parfois le rhum par une liqueur aux herbes comme l'Izarra ou la Chartreuse, c'est délicieux !

Le cocktail

Mojito à la mangue

Placez 10 feuilles de **menthe** dans le verre. Ajoutez 2 cuil. à café de **sucre roux** et écrasez la menthe avec le sucre à l'aide d'un pilon à cocktail. Versez le jus d'1 **citron vert**, 5 cl de **rhum blanc**, 2 cl de **nectar de mangue** puis remplissez de glace pilée. Complétez avec de l'**eau gazeuse**.



VÉGÉTALIEN

Les bouchées

Petite salsa fraîche

Émincez 3 beaux **avocats**. Concassez 4 **tomates pelées** et épépinées. Pelez 3 **oranges** à vif. Séparez les quartiers en récupérant le jus dans un saladier. Mélangez avec les autres ingrédients puis ajoutez du **sel**, de l'**huile d'olive** et de la **coriandre** ciselée. Mélangez dans 12 coupelles.

NOS COUPS DE CŒUR



Sybille

Pour l'omelette, je mixe tous les ingrédients, je verse dans un plat à gratin beurré, j'attends 10 min et j'enfourne : les herbes remontent à la surface, c'est très décoratif.

Le cocktail
Sangria rosée

La veille, versez 75 cl de **vin rosé** dans une jatte. Ajoutez 10 cl de **muscat doux**, 5 cl de **sirop de sucre de canne**, le zeste d'1 **citron bio** taillé en fins rubans, le jus de 2 **oranges**, 2 **pêches** dénoyautées coupées en fins quartiers et la chair d'1 **papaye** coupée en dés. Réfrigérez jusqu'au moment de déguster.



Mini tartines melon-jambon

Rouleaux de courgette au fromage frais

Dés d'omelette à la roquette

Les bouchées
Mini tartines melon-jambon

Faites griller 12 petites rondelles de **pain**. Disposez sur chacune 1 languette de **jambon de Parme** et 1 cuil. à soupe de dés de **melon**. Assaisonnez d'1 goutte de **vinaigre balsamique**.

Rouleaux de courgette au fromage frais

Mélangez à la fourchette 160 g de **fromage frais** avec 1 cuil. à soupe de **ciboulette** ciselée et 100 g de **truite fumée** hachée au couteau. Garnissez-en 12 tranches de **courgette** grillées et roulez-les en serrant un peu. Nappez d'un filet d'**huile d'olive**. Décorez d'**oignons nouveaux** et de **basilic**.

Dés d'omelette à la roquette

Hachez 1 belle poignée de **roquette** avec 1 gousse d'**ail**, 2-3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et du **sel**. Cuisez 6 **œufs** battus en omelette sans la rouler. En fin de cuisson, couvrez du mélange à la roquette, placez quelques **tomates cerises** et terminez la cuisson à feu doux. Coupez en 12 carrés.



Le cocktail
*Citronnade
russe*

Mélangez dans un pichet 10 cl de **sirop de sucre de canne** avec 10 cl de **vodka** et le jus de 3 **citrons**. Ajoutez env. 1 l d'**eau pétillante** ou plate glacée. Placez dans chaque verre 1 tranche d'**orange**, 1 brin de **romarin** puis 2 glaçons. Remplissez de citronnade.



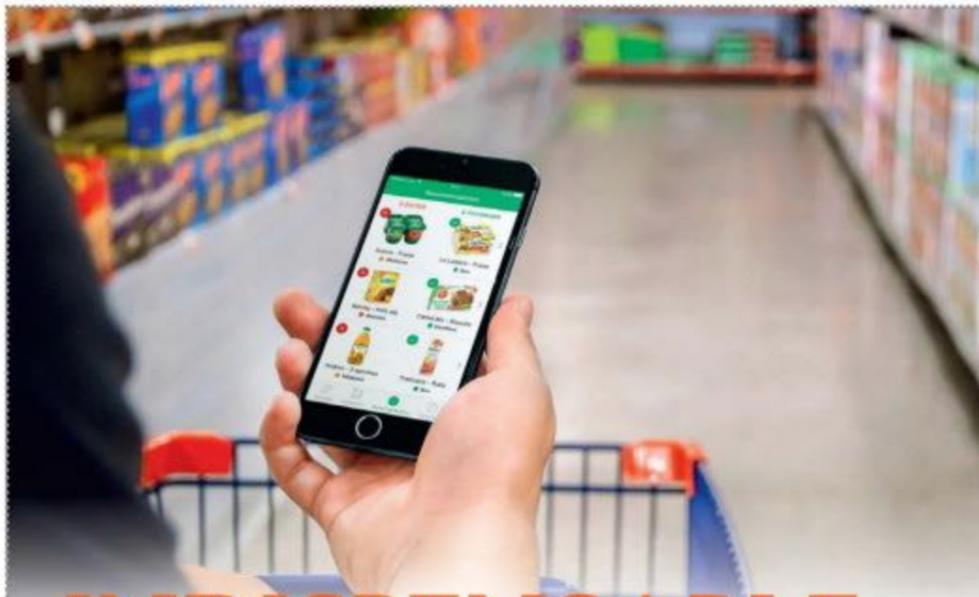
Marilynne

Pour bien enrober les légumes, je les place dans un sachet, j'ajoute la fécule, je ferme et j'agite vivement le sachet en tous sens. C'est magique.

Les bouchées

Tempura de légumes

Coupez 400 g de **légumes** (carottes, navets, fenouils) en tranches ou en bâtonnets. Enrobez-les de 30 g de **fécule de maïs**, secouez. Trempez-les ensuite dans 1 **blanc d'œuf** monté en neige avec 1 pincée de **sel**. Faites frire les légumes par petites quantités jusqu'à ce qu'ils blondissent. Servez avec du **pesto** de basilic ou de menthe.



INDISPENSABLE

Pour nous aider à faire les bons choix alimentaires, trois jeunes entrepreneurs ont mis au point une application qui décrypte les étiquettes. En scannant le code barres du produit, on découvre sa note sur 100, calculée sur sa qualité nutritionnelle (basée sur l'étiquetage Nutri-Score), ses additifs (guide des additifs, Anne-Laure Denans) et sa dimension biologique. Avec elle, on repère en un clin d'œil les produits à éviter et ceux à privilégier. La télécharger, c'est l'adopter ! Yuka, gratuit sur App Store et Google Play.



Ambiance basque

Que l'on soit plancha ou plutôt gâteau basque, on aime ce linge de maison traditionnel, en coton et tissage jacquard, aux illustrations gourmandes, graphiques et modernes.

Torchon 60 x 80 cm, 15 €, existe aussi en essuie-mains et tablier, boutiques Jean-Vier et en ligne.



CAP À L'OUEST

On plonge avec délice dans ces collections au bleu profond à mixer entre elles pour des tables d'été aux influences marines.

Collections Fisher, Eugénie, Tokyo et Bergen, à partir de 2,95 €, Maisons du Monde.

Juillet-Août

QUOI DE

Des idées, des bons produits et toutes les

DOUCEUR À CROQUER

Mi-cookie, mi-brownie, le browkie est la nouvelle recette gourmande qui marie avec délice le meilleur des deux gâteaux. Confectionné à la main avec des ingrédients de qualité (beurre AOP, œufs bio...)

sans conservateur ni arôme artificiel, le browkie a de quoi faire fondre de plaisir les becs sucrés !

La Fabrique à Cookies, 2,30 € pièce, en exclusivité dans les magasins Monoprix et Monop'.





Tous solidaires

À l'occasion de ses 20 ans, Alter Eco s'offre une nouvelle signature et un hashtag fil rouge pour un monde "vraiment plus juste" pour les producteurs, la planète et nous. Muni de la nouvelle tablette de chocolat au riz soufflé (2,60 €, la tablette 100 g, en GMS), on surfe sur leur plateforme en ligne pour soutenir leurs actions au quotidien. Et pour aider les producteurs de thé du Darjeeling, une région du monde particulièrement touchée par les aléas climatiques et les conflits ethniques, Les Jardins de Gaïa lancent un thé noir

parfumé lemongrass bio solidaire (7,40 € le sachet de 70 g, dans les magasins bio).



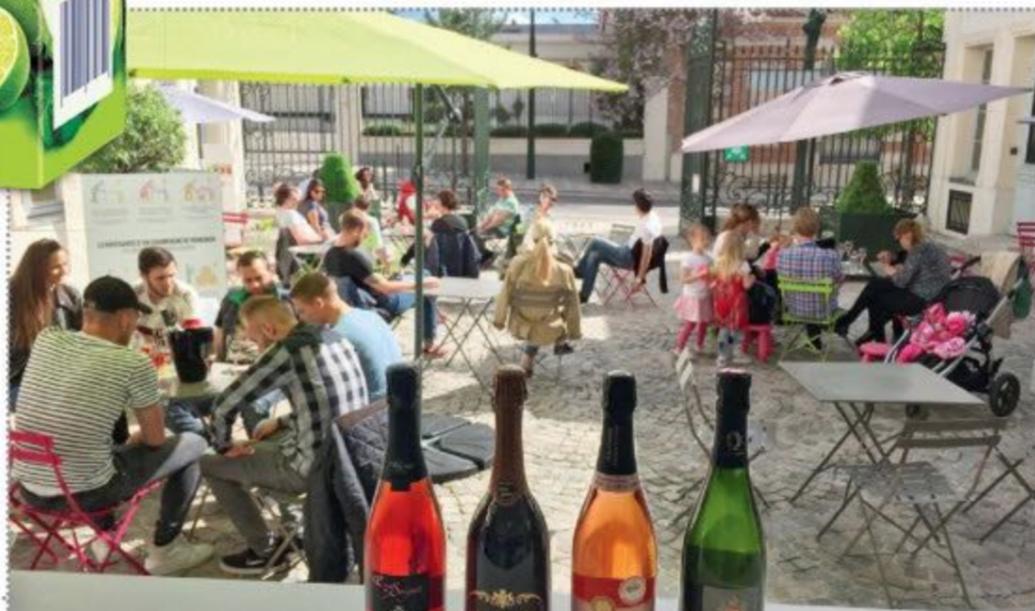
SAVEUR EXOTIQUE

Cet été, on (re)découvre le corossol, fruit à la chair blanche et pulpeuse, au goût unique à la fois doux et sucré, un mix entre l'ananas et la fraise. Riche en vitamine C, ce jus, associé ici au peps du citron vert pour encore plus de fraîcheur, se sirote avec délice.

Caresse Antillaise, 3 € le litre, au rayon frais des GMS.

NEUF?

nouveautés pour cuisiner en beauté.



BULLES ÉPHÉMÈRES

Jusqu'au 2 septembre, Champagne de Vigneron installe un bar éphémère "L'Été des Vignerons" sur la plus belle avenue d'Épernay. Dans l'ambiance décontractée d'une cour pavée, les vigneron attendent amateurs éclairés et néophytes pour découvrir la diversité des champagnes et partager une coupe (à partir de 6 €) ou déguster une bouteille entre amis (à partir de 30 €).

De 11h30 à 20h, et jusqu'à 21h le vendredi et le samedi.

GRAPHIQUE

Pour servir les boissons, cet élégant pichet aux lignes épurées va faire sensation sur les tables d'été.

Pichet Destinos, 1,2 l, H 35 cm, 23 €, Bouchara.



Quoi de neuf ?

DO BRAZIL !

Cet été, en terrasse, on se désaltère d'une bière inspirée d'une recette de cocktail brésilien, la caïpirinha, à base de jus de citron vert et d'arôme de vodka.

Skøll Caïpiroska, 2,85 € la bouteille de 66 cl, en grandes et moyennes surfaces.



BOLLYWOOD

On aime les saveurs indiennes de cette moutarde parfumée d'un mélange traditionnel à base d'épices, cannelle, cumin, curcuma, coriandre, fenouil, cardamome, gingembre... À mettre à toutes les sauces pour relever les recettes de cet été, viandes blanches, marinades ou vinaigrettes.

Moutarde Tandoori, 3,30 € les 200 g, Emile Noël, Naturalia.

Petit grain de folie

En vacances du côté du bassin d'Arcachon, on en profite pour partir à la découverte d'une ferme de caviar au Teich. Une visite d'1 h 30 (sur réservation) pour tout connaître de ce mets d'exception, des techniques d'élevage des esturgeons à la dégustation du caviar d'Aquitaine.

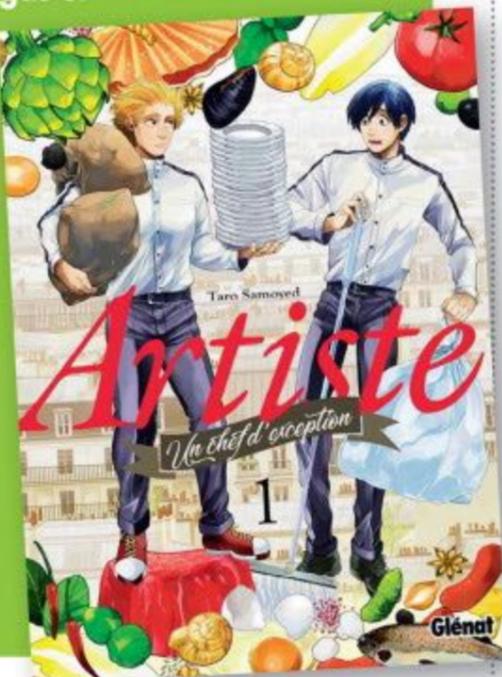
Ferme de Caviar Perlita, 28 € par personne, possibilité d'acheter du caviar.



Manga-stromonomie

On sait les Japonais férus de mangas et de gastronomie. Il n'en fallait pas plus pour que les mangakas (auteurs de manga) réunissent ces deux passions dans leurs ouvrages. Et pour la première fois, l'action se déroule à Paris où le lecteur découvre les coulisses des brigades de grands restaurants à travers les yeux de Gilbert, un plongeur timide et réservé aux talents cachés.

Artiste, Un chef d'exception, par Taro Samoyed, 7,60 €, éditions Glénat, en librairies.



TROMPE-L'ŒIL

Résistants, antidérapants, lavables, légers et fabriqués en France, ces sets, en PVC imprimé d'un patchwork de céramique, animent les tables à l'intérieur comme à l'extérieur.

Collection Ceramic par Hibernica, 14,50 € le set en 35 x 49,5 cm, Pôdevache dans les boutiques de déco.





NOMADE

On adopte ce joli barbecue portable à charbon en acier inoxydable. Léger (3,4 kg), facile à transporter, il deviendra vite indispensable en pique-nique, au camping, à la plage ou sur une terrasse en ville, pour partager des instants gourmands.

32 x 31,5 x 40 cm, 89 €, Fleux.

Fusion

Une collection en "fusing", une technique de verrerie assemblant plusieurs morceaux de verre aux teintes variées. Élégante, minimaliste et géométrique, la gamme Lucky au style intemporel se décline en verre, vase et photophore.

Gobelet haut, 6,90 € ; gobelet bas, 5,90 €, rouge ou noir, Habitat.



BURGER 2.0

Entre ses "Hambourgeois" et ses plats bistrot, cette adresse très connectée fait le buzz à Bordeaux. Des tables interactives permettent de commander via l'écran, mais aussi de surfer sur le Net, lire et jouer en réseau. Un tel succès qu'une seconde adresse ouvre à Bordeaux. On chuchote même qu'une autre va voir le jour à Limoges. Bistrot Max à Table, ouvert midi et soir, du mardi au dimanche.



À TOMBER!

Recette traditionnelle du Nord, le melo cake est aujourd'hui revisité par le chocolatier belge Pierre Marcolini. Sous une fine couche de chocolat (blanc, au lait ou noir), il a caché une merveilleuse guimauve infusée d'arômes délicats mêlée au craquant d'un biscuit citron. Déclinées en trois parfums, ces friandises rendent totalement accro.

25 € le coffret de 12 pièces, 290 g, dans les boutiques Pierre Marcolini.



Belles idées à picorer

Cocktail élégant ou apéro festif, on joue l'épate avec cette farandole de bouchées pleines d'inspiration.

Mini tomates farcies sur sablé pavot

12 PIÈCES



35 MIN



10 MIN



15 MIN



• 12 tomates cocktail • 2 brins d'origan • 1 œuf • 45 g de beurre mou • 6 olives noires • 4 cuil. à soupe de houmous au poivron rouge • 100 g de farine • 1 cuil. à soupe de graines de pavot • sel, poivre.

Mélangez la farine avec l'œuf, le beurre, 2 g de sel, un peu de poivre et les graines de pavot pour obtenir une pâte. Façonnez une boule et réservez-la 15 min dans le réfrigérateur.

Plongez les tomates 10 secondes dans une casserole d'eau bouillante et passez-les rapidement sous l'eau froide. Pelez-les, découpez une fine tranche côté pédoncule et épépinez-les à l'aide d'une cuillère parisienne. Farcissez-les de houmous (gardez-en pour le décor) et déposez-les sur une assiette, côté coupé vers le bas. Réservez au réfrigérateur.

Étalez la pâte au pavot sur 1 cm d'épaisseur. Détaillez 12 petits disques avec un emporte-pièce du même diamètre que les tomates. Enfourez pour 10 min sur th. 6 (180 °C). Laissez refroidir.

Déposez les tomates farcies sur les sablés. Décorez avec un peu de houmous, une feuille d'origan et une moitié d'olive noire. Poivrez et servez aussitôt.



12 PIÈCES



Fingers de melon, chèvre et bresaola

25 MIN



• 1 gros melon
• 12 tranches de bresaola • 80 g de chèvre frais • 2 brins de basilic • 1 cuil. à soupe de pistaches nature hachées
• 15 cl de crème liquide froide • 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique.

Détaillez le melon en tranches épaisses (env. 2 cm). Retirez les graines et détaillez en larges bâtonnets de 5 cm de long.

Fouettez la crème liquide dans un saladier jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Salez un peu et poivrez. Incorporez-la délicatement dans le chèvre frais

préalablement écrasé à l'aide d'une fourchette.

Versez une goutte de vinaigre balsamique sur les fingers de melon. Ajoutez une rosette de crème au chèvre et une tranche de bresaola chiffonnée. Parsemez de pistaches et de basilic effeuillé. Dégustez bien frais.

12 PIÈCES



Mini clubs crème de sardines

15 MIN



• 1 boîte de sardines au naturel • 4 grands blinis • 1/2 avocat
• 1 échalote hachée • 1 citron bio • 2 cuil. à soupe d'herbes aromatiques ciselées • 100 g de ricotta • 2 cuil. à soupe de fromage blanc • 1 cuil. à soupe de câpres hachées
• sel, poivre.

Égouttez les sardines. Écrasez-les avec la ricotta et le fromage blanc. Ajoutez les câpres, l'échalote, les herbes, l'avocat en dés, le zeste et le jus du citron. Salez et poivrez. Mélangez bien.

Étalez la crème de sardines sur 2 blinis, recouvrez des 2 autres. Découpez chaque sandwich en 6 mini clubs et servez.

12 PIÈCES



Makis aux crudités et aux crevettes

25 MIN



25 MIN



• 6 crevettes roses cuites décortiquées
• 2 galettes de riz
• 1/3 de concombre
• 1 grosse carotte
• 4 feuilles de chou rouge • 2 brins de coriandre
• 4 feuilles de salade sucrine
• 3 cuil. à soupe de sauce nuoc-mâm • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à café de sauce soja • sel, poivre.

Émulsionnez l'huile d'olive dans un bol avec la sauce soja, le nuoc-mâm, un peu de sel et du poivre. Plongez-y les crevettes, puis laissez mariner 15 min au réfrigérateur.

Émincez en longue julienne la carotte pelée, le concombre, la sucrine et le chou.

Passez les galettes de riz quelques secondes sous l'eau froide puis disposez-les sur un

torchon humide. Ajoutez quelques feuilles de coriandre au centre des galettes. Répartissez-y la carotte, le concombre, le chou et la sucrine.

Placez 3 crevettes égouttées sur chaque galette et arrosez d'un peu de marinade. Repliez le bas et les côtés sur les crudités et les crevettes et roulez serré. Réservez 10 min au frais et découpez en rondelles.

MINI BOUCHÉES

BELLES BILLES

Enfoncez profondément la cuillère parisienne dans la pulpe d'un melon de gros calibre puis détachez des billes avec un mouvement circulaire.



6 PERS.



20 MIN



Piques jambon-melon, trempette à la menthe

SUPER FACILE

• 1 melon • 12 tranches de jambon de Parme.

Pour la sauce : • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil.

à soupe de condiment balsamique blanc • 10 feuilles de menthe • 1 cm de gingembre frais • sel, poivre.

Coupez le melon en deux et égrenez-le. Prélevez 24 belles billes à la cuillère parisienne. Taillez les tranches de jambon dégraissées en 2 lanières dans la longueur.

Piquez une lanière de jambon roulée en corolle sur chaque bille

de melon. Maintenez-la bien en place avec une pique.

Battez le balsamique blanc dans un bol avec du sel, du poivre et l'huile d'olive. Hachez fin le gingembre. Ciselez les feuilles de menthe. Ajoutez le tout dans la sauce.



SANS CUISSON

Pops de raisin au fromage frais

48 PIÈCES



30 MIN



2 H



• 48 grains de raisins à gros grains Italia • 200 g de fromage frais de chèvre • 100 g de fromage frais à tartiner • sel, poivre.

Pour les panures :

• mix de petites graines • amandes, noisettes pistaches mixées • épices, herbes sèches.

Mélangez les deux fromages pour les homogénéiser. Salez légèrement, poivrez. Pelez et épépinez les grains

Cornets de taboulé

16 PIÈCES



30 MIN



4 H 30



• 2 galettes de pain lavash (rayon pains fantaisie) • 3 belles tomates • 1 concombre • 2 citrons • 1 oignon rouge • 150 g de boulgour • 6 brins de persil plat • 6 brins de coriandre • 6 brins de menthe • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

Rincez le boulgour puis laissez-le égoutter pendant 30 min. Pelez et épépinez le concombre ainsi que les tomates. Taillez le tout en petits dés.

Versez le boulgour dans un saladier. Arrosez-le du jus des citrons et de l'huile. Taillez les tomates et le concombre en dés. Ajoutez au boulgour avec l'oignon haché, la menthe, la coriandre et le persil ciselés. Salez, poivrez et placez 4 h au frais.

Coupez le pain lavash en 16 triangles d'env. 12 cm de côté. Roulez-les en cornets et remplissez-les de taboulé. Placez-les debout dans des verres et servez avec le reste de taboulé dans d'autres verres.



BON PAIN D'ORIENT

Le lavash se présente sous forme de fines feuilles souples. Si besoin, fixez les cornets avec une pique. Pas de lavash ? Utilisez des galettes de sarrasin.

de raisins. Épongez-les. Entre vos mains mouillées, enduisez chaque grain de la préparation aux fromages. Roulez-les dans les épices, les graines ou les fruits secs de votre choix. Enfoncez chaque pop sur une pique en bois.

Plantez les piques dans des mini pots de fleurs remplis de gros sel ou de sel fin. Réservez 2 h au réfrigérateur.

Salade de poulpe en puits de concombre

30 PIÈCES

• 300 g de poulpe avec tentacules nettoyé • 4 concombres longs et fins • 1 oignon rouge • 12 radis rouges • 12 olives violettes • 2 brins d'origan frais • 2 cuil. à soupe de persil ciselé • 6 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge • 25 cl de vin blanc sec • sel, poivre.



30 MIN



Laissez dégorger le poulpe pendant 1 h dans de l'eau froide.

1 H



Rincez le poulpe et taillez-le en petits tronçons. Poêlez-les avec 2 cuil. à s. d'huile jusqu'à ce que l'eau rendue soit évaporée. Ajoutez le vin et 12 cl d'eau. Salez, poivrez. Couvrez, laissez mijoter 1 h jusqu'à ce que le poulpe soit tendre. Égouttez en réservant le jus de cuisson.

1 H



Ôtez les extrémités des concombres.

Retirez une fine bande de peau sur deux puis coupez les concombres en tronçons de 2 cm. Évidez-les sans percer le fond à l'aide d'une petite cuillère. Pelez et découpez les chutes de concombre en cubes.

Faites réduire le jus de cuisson du poulpe à 2 cuil. à soupe. Fouettez avec

le vinaigre et le reste d'huile d'olive. Ajoutez les radis en rondelles, l'oignon ciselé, les cubes de concombre, les olives hachées, le persil et l'origan effeuillés. Poivrez, mélangez avec le poulpe refroidi. Réservez au réfrigérateur.

Un peu avant le service, remplissez les puits de concombre de salade de poulpe et présentez-les sur un plat.

BON À SAVOIR

Remplacez le poulpe par des calamars ou des seiches de petite taille, appelés cassérons ou chipirons, qui cuisent plus vite.

La déco, ça compte

Le plaisir passe par les yeux, il faut donner envie de déguster. Choisissez avec soin les assiettes, les verrines et les planches de présentation. Jouez avec les épices entières et en poudre, les fleurs et les herbes. En version sucrée, fils de caramel, copeaux et feuilles de chocolat, trait de coulis, sucre glace donneront un air de fête à vos plats.

MINI BOUCHÉES



PLUS VERT

Si vous souhaitez une couleur verte bien soutenue, utilisez une pointe de colorant alimentaire en poudre plutôt qu'en gel pour une parfaite répartition.

6 PERS.



30 MIN



45 MIN



4 H



Mini sandwiches de bresaola à la roquette

Pour le biscuit : • 6 œufs • 3 cuil. à soupe de crème fraîche • 1 poignée de roquette • 120 g de farine • 1/2 sachet de levure

• 6 cuil. à s. d'huile d'olive • sel, poivre.

Pour la garniture et la finition : • 15 tranches de bresaola ou de jambon sec • 150 g de feta • 150 g de yaourt à la grecque • 1 grosse poignée de roquette • 1 filet d'huile d'olive • graines de coriandre • graines germées (roquette, betterave...).

Allumez le four à th. 6 (180°C). Mixez la roquette avec l'huile. Battez en mousse avec les jaunes d'œufs et la crème. Incorporez la farine tamisée avec la levure, puis les blancs montés en neige avec 1 pincée de sel.

Répartissez la pâte sur une plaque tapissée de papier de cuisson. Lissez à la spatule. Enfourez environ 10 min. Renversez le biscuit sur un linge et laissez-le refroidir.

Mixez la feta et le yaourt. Ajoutez un peu de graines de coriandre écrasées et du poivre. Ciselez la roquette.

Coupez le biscuit en deux carrés de 18 cm. Tartinez l'un des deux de mousse de feta, couvrez de roquette puis de bresaola. Étalez le reste de mousse sur l'autre biscuit, posez-le retourné sur le premier. Réservez 4 h au frais.

Coupez le biscuit en petits carrés. Décorez de graines germées et présentez bien frais aux convives.

6 PERS.



30 MIN



20 MIN



40 MIN



Makis de courgette au saumon

• 240 g de riz à sushi • 8 tranches de saumon fumé • 3-4 petites courgettes vertes et jaunes • 1 bouquet de ciboulette ou d'aneth • 1 cuil. à s. de sucre • 5 cl de vinaigre de riz • 2 cuil. à s. de wasabi (raifort japonais) • 1/2 cuil. à s. de mirin (alcool de riz sucré) • sauce nuoc-mâm • sel.

Rincez soigneusement le riz. Faites-le cuire dans 30 cl d'eau, 12 min à couvert sans remuer. Réservez 10 min hors du feu sous un linge humide. **Étalez le riz sur un plat** puis arrosez-le du vinaigre porté à ébullition avec le mirin, le sucre et 1 cuil. à café de sel. Mélangez délicatement les grains, couvrez d'un torchon humide et laissez refroidir.

Taillez 12 longues et fines bandes dans les courgettes à la mandoline. Faites-les cuire 4 à 5 min à la vapeur puis épongez-les.

Alignez les bandes bord à bord par quatre sur des rectangles de film alimentaire. Étalez les tranches de saumon puis le riz avec le dos d'une cuillère mouillée sur la partie basse. Étalez au centre un peu de wasabi et des fines herbes ciselées. Roulez en vous aidant du film et en serrant. Réfrigérez 30 min.

Déballez les rouleaux puis coupez-les avec un couteau tranchant le long des lanières de courgettes. Servez les makis en les escortant d'une coupelle de nuoc-mâm.

ÉPICERIE JAPONAISE

Tous ces produits ainsi que de la sauce de soja douce ou salée pour tremper les makis avant de les déguster, se trouvent en grandes surfaces au rayon produits d'Asie.



Gonflés les choux !

L'eau emprisonnée dans la pâte va se transformer en vapeur sous l'action de la chaleur du four. Celle-ci occupe plus de place que la même quantité d'eau : le chou gonfle. Il faut ensuite que la vapeur s'échappe du chou pour qu'en refroidissant il ne devienne pas raplapla. Ainsi, laissez sécher les choux dans le four éteint et entrouvert : la croûte sèche, les choux se tiennent.

C'EST FACILE
Percez le fond des choux avec la pointe de la douille, puis pressez la poche pour les farcir de mousse.



6 PERS.



20 MIN



25 MIN



Chouquettes à la mousse de jambon

Pour les choux et la finition : • 125 g de farine • 120 g de beurre froid • 4 œufs • 30 tomates cerises avec leur pédoncule • 1 pincée de paprika • 1 cuil. à café de sel • poivre.

Pour la mousse : • 100 g de jambon blanc dégraissé • 2 Carré Frais • 15 cl de crème liquide très froide • 2 cuil. à soupe de ciboulette • 2 pincées de paprika • poivre concassé • sel, poivre du moulin.

Mixez les ingrédients de la mousse, sauf la ciboulette et le poivre concassé. Intégrez ces derniers ingrédients à la mousse. Versez dans une poche à douille cannulée. Placez au frais.

Allumez le four sur th. 7 (210 °C). Portez à ébullition 25 cl d'eau dans une casserole avec le beurre en cubes, le

sel, la pincée de paprika et un peu de poivre. Hors du feu, versez la farine en remuant. Replacez la casserole sur feu doux en remuant. Transvasez le mélange dans un saladier.

Incorporez les œufs un à un en travaillant vivement la pâte. Placez, à l'aide d'une poche à douille unie d'1 cm

d'ouverture, une trentaine de noix de pâte espacées sur une tôle couverte de papier sulfurisé. Cuisez 20-25 min, laissez sécher les choux 10 min dans le four éteint, porte entrouverte.

Remplissez les choux de mousse par le fond. Décorez le dessus d'une couronne de mousse et d'une tomate cerise.

L'heure indienne

Réveillez l'appétit et offrez-vous un moment d'évasion avec ces idées subtilement parfumées d'épices.

LE SAIN GHEE

Ce beurre clarifié est très utilisé en Inde. Il ne "brûle" pas dans la poêle et se garde à température ambiante. On en trouve dans les épiceries indiennes ou on le prépare soi-même : on fait fondre du beurre 15 min, on filtre et on verse dans un bocal.

Samoussas au bœuf épicé

4 PERS.



30 MIN



20 MIN



La pâte : • 200 g de farine

• 1/2 cuil. à café de ghee
(dans les épiceries indiennes)

• 1/2 cuil. à café de sel.

La farce : • 200 g de bœuf haché

• 1 oignon • 1 gousse d'ail
• 1 cm de gingembre frais
• 20 feuilles de menthe • 1 cuil.

à soupe d'huile • chutney
de mangues • huile de friture

• 1 cuil. à café de curcuma

• 1 cuil. à café de garam massala

• sel, poivre du moulin.

Mélangez le ghee avec la farine tamisée. Diluez le sel dans 10 cl d'eau. Versez l'eau petit à petit sur la farine en pétrissant 5 min jusqu'à obtenir une pâte bien souple (vous pouvez utiliser un robot). Recouvrez-la d'un torchon humide et réservez-la.

Pelez l'ail, l'oignon et le gingembre. Émincez-les finement. Faites-les revenir à la poêle avec l'huile. Parsemez des épices et faites cuire 1 min. Ajoutez la viande émiettée et la menthe ciselée. Faites cuire 2-3 min. Salez, poivrez.

Divisez la pâte en 12 boules, étalez-les en disques. Déposez un peu de farce au milieu. Humectez le pourtour à l'aide de votre doigt mouillé. Refermez les samoussas en appuyant pour bien souder les bords.

Faites chauffer l'huile de friture. Plongez les samoussas au fur et à mesure environ 2 min dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur un papier absorbant.

Servez les samoussas chauds en les escortant du chutney de mangues.

Crèmes brûlées au carvi et ananas mentholé

4 PERS.



15 MIN



40 MIN



3 H



- 1/2 ananas • 10 feuilles de menthe
- 4 jaunes d'œufs • 35 cl de crème liquide
- 20 cl de lait entier • 4 cuil. à soupe de cassonade • 70 g de sucre + 2 cuil. à soupe
- 1 cuil. à soupe de graines de carvi.

Chauffez le lait et les graines de carvi sur feu doux. Laissez infuser 30 min. Filtrez. Réservez.

Fouettez les jaunes d'œufs et 70 g de sucre. Ajoutez la crème. Réservez 30 min au réfrigérateur.

Chauffez le four sur th. 3-4 (100 °C). Mélangez la crème aux œufs avec le lait parfumé. Répartissez dans 4 ramequins. Déposez-les dans un grand plat à four, versez de l'eau à 2 cm de hauteur. Enfournez pour 30-40 min (les crèmes doivent être tremblotantes). Laissez-les refroidir. Placez les ramequins 2 h minimum dans le réfrigérateur.

Hachez la menthe avec le reste de sucre. Pelez l'ananas et taillez-le en morceaux. Enfilez-les sur des piques et roulez-les dans le sucre mentholé.

Parsemez les crèmes de cassonade. Faites-les caraméliser avec un chalumeau de cuisine ou sous le grill chaud du four. Présentez avec les piques d'ananas.

Boissons idéales

Les Indiens consomment beaucoup d'eau (parfumée à l'eau de rose ou au citron) et de thé. Les lassis sont très appréciés. Vous pouvez servir vos plats indiens avec des vins rouges ronds et charnus, des blancs un peu épicés, des rosés aux notes d'agrumes ou une bière blonde ambrée.

PLUS PARFUMÉ

Pour accentuer la subtile saveur anisée du carvi, donnez un coup de mixeur plongeant dans le lait infusé avant de filtrer.

Aloo tikki et leur chutney de bananes

4 PERS.



25 MIN



1 H



- 600 g de pommes de terre • 2 cuil. à soupe de coriandre ciselée • 3 cuil. à soupe de farine • 1 cuil. à café de pâte de curry au gingembre (Albert Ménès)
- 4 cuil. à soupe d'huile • 1/2 cuil. à café de graines de cumin • 1/2 cuil. à café de garam massala • sel.
- Le chutney :** • 2 bananes • 1/2 oignon haché
- 35 g de sucre de canne blond • 10 cl de vinaigre de cidre • 1 cuil. à café de gingembre moulu • 1 cuil. à café de curry en poudre • 1 pincée de sel.

Préparez le chutney. Placez les bananes taillées en dés dans une casserole avec l'oignon, le sucre, le curry, le gingembre, le sel et le vinaigre de cidre. Portez à ébullition. Baissez le feu, laissez cuire 30 min en mélangeant souvent. Réservez.

Faites cuire les pommes de terre. Épluchez-les puis écrasez-les dans un saladier à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez la pâte de curry, le garam massala, le cumin, la coriandre, la farine et une pincée de sel. Mélangez soigneusement jusqu'à obtenir une pâte. Façonnez 12 galettes d'environ 5 x 1 cm.

Chauffez l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les aloo tikki 2 ou 3 min de chaque côté. Laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Servez en accompagnant du chutney de bananes.

LES ALOO TIKKI

Ces petites galettes de pommes de terre (aloo signifie pomme de terre et tikki croquette), populaires dans le nord de l'Inde, s'achètent à tous les coins de rue. Une street food dans laquelle les Indiens ajoutent souvent des petits pois.



PETITS PAINS INDIENS

On trouve des naans sous vide ou surgelés dans le commerce (grandes surfaces, Picard...). Le mieux est de les faire maison en 10 min. Retrouvez la recette sur cuisineactuelle.fr

Burgers à l'indienne, condiment concombre

4 PERS.



35 MIN



10 MIN



- 4 petits naans • 2 oignons rouges
- 1 oignon blanc • 1 gousse d'ail
- 1 pomme de terre cuite • 1 poignée de pousses de salade • 150 g de quinoa cuit (50 g sec) • 180 g de pois chiches cuits • 1 cm de gingembre
- 1 yaourt • 1 œuf • 3 cuil. à s. de farine
- 6 cuil. à s. de chapelure • 3 cuil. à s. d'huile • 1 cuil. à s. de garam massala.

Le condiment concombre : • 1/2 concombre bio • 2 cuil. à s. de raisins secs • 2 cuil. à s. d'huile de coco • 1 cuil. à café de curcuma • sel, poivre.

Pelez et hachez l'ail, l'oignon blanc et le gingembre. Faites-les fondre 3-4 min à la poêle dans 1 cuillerée d'huile avec le garam massala.

Versez le quinoa dans le bol du robot (lame S). Ajoutez les pois chiches, la pomme de terre en morceaux, l'œuf, la farine, 3 cuillerées à soupe de chapelure puis le contenu de la poêle. Salez. Mixez jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Façonnez quatre "steaks" entre vos mains légèrement farinées. Réservez-les au réfrigérateur.

Épépinez le concombre et taillez-le en petits cubes. Placez-les dans un petit saladier. Mélangez avec les raisins secs, le curcuma et l'huile de coco. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.

Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle. Parsemez les deux faces des "steaks" de chapelure. Faites-les dorer 2-3 min de chaque côté.

Réchauffez les naans dans un grille-pain. Déposez un "steak" sur chacun. Parsemez-les d'oignons rouges épluchés et émincés, de pousses de salade et de condiment concombre. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de yaourt et dégustez sans attendre.

Duo de lassis concombre et mangue

4 PERS.



15 MIN



Le lassi au concombre :

- 1 concombre
- 20 feuilles de menthe
- 50 cl de lait fermenté
- 1 cuil. à café de cumin

• 2 gouttes de Tabasco vert (facultatif) • 1 pincée de sel.

Le lassi à la mangue : • 2 mangues • 3 yaourts nature • 1 cuil. à soupe d'eau de rose • 1 cuil. à soupe de miel • 1 cuil. à café de gingembre.

Réalisez le lassi au concombre. Pelez le concombre. Épépinez-le et taillez-le en cubes. Ciselez la menthe. Placez le concombre et la menthe dans un blender. Ajoutez le lait fermenté, le cumin, le Tabasco et le sel. Mixez finement. Servez bien frais.

Préparez le lassi à la mangue. Pelez les mangues et détaillez-les en morceaux. Placez-les dans le blender. Ajoutez les yaourts, le gingembre, l'eau de rose et le miel. Mixez finement. Servez bien frais.

Goûtez le lassi

Cette boisson à base de yaourt ou de lait fermenté et d'épices est très populaire en Inde. La version salée simple (yaourt, gingembre, piment vert et coriandre) et ses déclinaisons (concombre, menthe...) sont très rafraîchissantes. Les lassis sucrés (mangue, banane, pêche, rose...) offrent des desserts légers.



C'EST FRAIS

Pour des lassis bien froids, ajoutez 5 ou 6 glaçons dans la préparation avant de mixer.

Pakoras oignon-pommes de terre et raïta de concombre

4 PERS.



30 MIN



40 MIN



30 MIN



Les pakoras : • 2 petites pommes de terre • 2 gousses d'ail
• 1 oignon • 200 g de farine de pois chiche • 1/2 cuil. à café de levure chimique
• 1 noix de gingembre • huile pour friture • 2 cuil. à café de garam massala • sel.

Le raïta de concombre :

• 2 yaourts • 1/2 concombre
• 5 radis • 10 brins de menthe
• 1/2 cuil. à café de cumin.

Pelez l'ail et le gingembre, râpez-les. Placez la farine dans un récipient. Creusez un puits au centre et ajoutez 15 cl d'eau tiède. Mélangez. Versez encore 15 cl d'eau tiède peu à peu en fouettant. Intégrez la levure, le garam massala, l'ail et le gingembre. Salez. Laissez reposer 30 min.

Pelez le concombre. Épépinez-le et râpez-le. Mélangez-le avec les yaourts, le cumin et la menthe ciselée. Salez. Coupez les radis en quatre. Ajoutez-les sur le raïta de concombre et placez au frais.

Faites chauffer l'huile pour friture à 170 °C. Pelez et émincez les pommes de terre et l'oignon en fines lanières à l'aide d'un épluche-légumes. Incorporez-les dans la pâte au gingembre et mélangez doucement.

Prélevez 1 cuil. à soupe de pâte, plongez-la dans l'huile. Laissez frire 2-3 min en retournant le pakora à mi-cuisson. Égouttez sur un papier absorbant. Préparez ainsi 23 autres pakoras.

Présentez les pakoras bien chauds, accompagnés du raïta de concombre.

MASSALA MAISON
Présent en épicerie exotiques, le massala peut se faire maison : torréfier à sec dans une poêle cumin, clous de girofle, cannelle, cardamome, coriandre et poivre que l'on broiera ensuite.

Mon dîner indien

Brûlez un bâton d'encens et accueillez vos invités avec une citronnade au gingembre, au son de *The Spirit of India*, de Ravi Shankar (sur YouTube). Installez-les sur des coussins chatoyants autour d'une table basse. Disposez les plats au milieu et les condiments (chutneys, pickles et raïta) autour.

Express

Grands classiques de la cuisine indienne, ces samossas aux légumes se dégustent avec les doigts.

6 samossas aux légumes avec sauce aigre-douce, 3,20 €, surgelés Picard.



Comme des bijoux

Belle alliance de l'épure du bois et d'une bague en acier ouvragé pour ces couverts raffinés.

Collection Katmandou, 82 € les 4 pièces, Sabre.



Service soigné

Les différents diamètres de ces plats permettent de les superposer pour présenter bouchées et mignardises.

Plats en mélamine, Ø 15 x H 10 cm, 20,50 € ; Ø 24 x H 15 cm, 25 €, Rice.

Féerie Bollywood

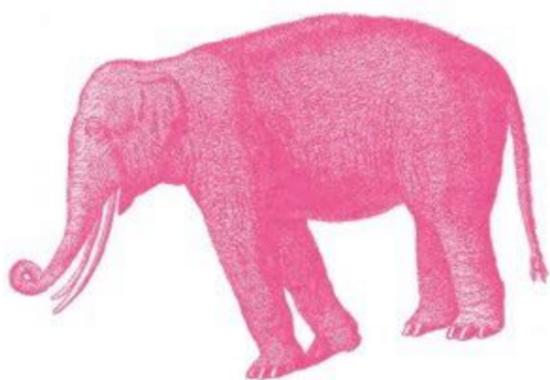
Grâce à cette ambiance très colorée, l'Inde est à portée de main et le dépaysement est assuré pour vos apéritifs.



Tamisée

Pleins feux sur les apéros avec cette lanterne en métal qui dispense une belle lueur à travers ses perforations.

Lanterne Masira en métal ajouré, H 22 x L 15 cm, 20 €, boutiques Maisons du Monde.



La ronde des éléphants

Ils sont à l'honneur et jouent à fond les stars sur ces serviettes en papier jetables.

Serviettes en intissé, éléphant rose, 40 x 40 cm, 6 € le lot de 20 ; serviettes cocktail, 12,5 x 12,5 cm, 3,50 € le lot de 20, Françoise Paviot, chez Zoé Confetti.

On fait trempette ?

Un vrai concentré de saveurs (mangue, ananas, curry, ail, piment et gingembre) à mélanger avec du fromage blanc pour escorter bâtonnets de légumes ou naans.

Trempette Apéro, Bombay, 4,90 € le pot de 20 g, Le Comptoir de Mathilde.



Sur la route des Indes

Une parade d'éléphants s'invite sur ces assiettes à dessert en porcelaine.

3,90 €, Monoprix.



Multicolore

Ce plateau en plastique laqué, avec poignées intégrées, apporte une belle touche de couleurs au service.

Modèle Tel, 46 x 30 cm, 15 €, chez Alinéa.



LE JAMBON PAR BELL

MAÎTRE CHARCUTIER DEPUIS 1869



Crédits photos Philippe Le Dô



LES JAMBONS BELL,
SECRETS D'UN
APÉRO RÉUSSI.



[f @bell1869France](#)

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

À PARTAGER

Un *pour* tous, *tous* pour un

On vote pour l'apéritif "pièce unique", une seule recette spectaculaire à partager. Alors, tarte soleil ou plutôt sandwich-cake pour ce soir ?



LE TRUC EN PLUS
Ajoutez 1 cuil. à soupe de pâte de pistache nature pour renforcer la couleur et donner un "plus" saveur.

6 PERS.



15 MIN



1 H



Cheesecake express avocat-radis

- 200 g de crackers salés apéritifs (TUC, par exemple) • 4 avocats bien mûrs • 1 botte de radis roses
- le jus d'1/2 citron vert • 60 g de beurre ramolli • 200 g de fromage frais à tartiner • 2 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1/2 bouquet de ciboulette
- sel, poivre.

Mixez grossièrement les crackers avec le beurre. Tassez dans un cercle à pâtisserie de 18 cm posé dans un plat de service. Placez au frais.

Coupez les avocats en deux, dénoyotez-les et placez la chair dans un saladier. Arrosez-la avec le jus de citron. Mixez le fromage à tartiner avec la crème et les avocats. Salez,

poivrez. Ajoutez la ciboulette ciselée et mélangez. Versez la préparation dans le cercle, lissez et laissez reposer 1 h minimum au frais.

Nettoyez les radis et émincez-les finement. Au moment de servir, enlevez délicatement le cercle, disposez les pétales de radis sur le pourtour du cheesecake et décorez-en le dessus.

ATTENTION
Attendez quelques minutes
après la sortie du pain du
four pour le servir. Le fromage
est très chaud au début.



La mode "à partager"

L'apéro dînatoire, c'est LA tendance de cette année. Plus simple et plus rapide à préparer qu'un vrai repas, le picorage convivial est plébiscité par les Français. Pain hérisson, tarte soleil et pizza balls sont aujourd'hui à la carte des apéros. Nouveaux, rigolos et si faciles à faire, ces mini buffets font les bonnes soirées. Pensez à y ajouter un dessert.

Pain hérisson à la provençale

6 PERS.



15 MIN



25 MIN



- 1 boule de pain de campagne
- 4 tranches de jambon cru
- 150 g de comté • 60 g de beurre fondu
- 1 petit pot de tomates confites à l'huile
- 1 poignée de câpres à queue
- quelques olives noires
- quelques feuilles de basilic
- sel, poivre.

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Émincez les tomates confites égouttées, le comté et les olives noires.

Fendez la boule de pain en tranches dans l'épaisseur avec un couteau à pain, sans les séparer tout à fait. Laissez 1 à 2 cm à la base. Tournez le pain de 90° et renouvelez l'opération pour obtenir un quadrillage assez serré.

Badigeonnez les interstices du pain de beurre fondu à l'aide d'un pinceau et glissez-y les lamelles de fromage, les tomates confites, les olives puis les câpres. Salez et poivrez. Enfourez le pain hérisson pour 20-25 min environ jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu. Piquez de feuilles de basilic et de lamelles de jambon et servez chaud.



BON À SAVOIR
Ajoutez juste assez d'eau à la pâte pour qu'elle soit souple mais pas liquide et pétrissez longuement, elle va devenir toute douce et non collante.

6 PERS.



15 MIN



10 MIN



15 MIN



Pain fourré thon-œufs durs

Pâte à pain : • 1 œuf • 500 g de farine • 1 cuil. à soupe de levure boulangère sèche • 1 cuil. à café de levure chimique • 3 cuil. à soupe bombées de lait en poudre • 2 cuil. à soupe rase de sucre • 1 cuil. à soupe de vinaigre blanc • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel.
La farce : • 3 pavés de thon crus • 5 œufs durs • 6 cuil. à soupe de mayonnaise • 1/2 bouquet de persil plat • 20 g de flocons d'avoine.

Placez la levure et le sucre dans un ramequin et ajoutez un peu d'eau tiède. Remuez. Laissez reposer 15 min.

Mélangez la farine dans un saladier avec la levure chimique, 1 cuil. à café de sel et le lait en poudre.

Cassez l'œuf entier dans un pot avec couvercle. Versez le vinaigre blanc, l'huile d'olive. Fermez le pot puis secouez-le fortement. Incorporez cette préparation aux ingrédients secs et mélangez soigneusement.

Incorporez la levure qui a doublé de volume. Ajoutez un peu d'eau si le mélange vous semble trop sec. Pétrissez à la main ou à la machine à pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène

et bien souple. Recouvrez d'un torchon propre.

Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte en un rectangle sur une plaque couverte de papier sulfurisé. Étalez sur une moitié de pâte 3 cuil. à soupe de mayonnaise, parsemez de thon taillé en gros dés et d'œufs durs grossièrement hachés.

Répartissez le restant de mayonnaise et le persil sur le dessus de la garniture. Repliez la seconde moitié de pâte et soudez bien les bords entre eux. Parsemez de flocons d'avoine, appuyez un peu avec la main pour les coller. Cuisez 30 min.

Laissez tiédir le pain avant de le couper en morceaux et servez-le sans tarder.

6 PERS.



30 MIN



30 MIN



Pizza balls couronne

• 350 g de pâte à pizza • 3 tranches de jambon à l'os (env. 300 g) • 150 g de comté • 12 pétales de tomates séchées à l'huile • 12 olives noires • 3 cuil. à soupe de fines herbes ciselées (thym, sarriette ou romarin) • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte à pizza au rouleau sur 1 cm sur un plan de travail fariné. Coupez en petits dés le jambon, le comté, les olives et les tomates. Répartissez le tout uniformément sur la pâte. Ajoutez la sarriette et le thym émiettés. Salez et poivrez.

Pliez la pâte sur elle-même, ré-étalez-la et renouvelez l'opération une autre fois. Roulez en boudin, coupez en 12 tranches et roulez-les en 12 boules. Rangez-les en cercle côte à côte dans un grand plat à tarte ou sur la plaque du four. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Enfournuez pour 25 à 30 min.



ON AIME
C'est une méthode facile pour obtenir des belles boules de pain croustillantes et piquées de pépites délicieuses.

SANS GLUTEN

Kouglof salé

8 PERS.



30 MIN



50 MIN



1 H 45



- 500 g de farine bio sans gluten • 1 cuil. à soupe de fécule de tapioca • 2 cuil. à soupe de fécule de maïs • 40 g de sucre • 25 g de levure de boulanger déshydratée • 20 à 25 cl de lait tiède • 130 g de beurre ramolli • 2 œufs
- 120 g de lardons • 150 g de raisins de Corinthe • 60 g d'amandes grillées et fumées + 12 pour le moule • 5 g de sel.

Préchauffez le four sur th. 1-2 (40 °C). Versez la farine tamisée dans la cuve d'un robot avec les féculés et le sucre. Ajoutez le sel seulement d'un côté du bol.

Faites tiédir le lait. Délayez-y la levure. Ajoutez les œufs et mélangez vigoureusement.

Versez les trois quarts de cette préparation liquide dans la cuve du robot à l'opposé du sel et commencez à pétrir. Au fur et à mesure, intégrez le quart restant pendant le pétrissage. La pâte doit rester collante et se détacher des bords. Si besoin ajoutez un peu de lait.

Incorporez le beurre ramolli. Glissez la cuve dans le four éteint et laissez la pâte doubler de volume (env. 1 h). Quand la pâte a levé, incorporez les lardons, les raisins et les amandes et mélangez à la main.

Préchauffez le four sur thermostat 6 (180 °C). Graissez le moule à kouglof. Disposez les amandes dans les rainures du moule puis versez la pâte. Couvrez d'un linge et laissez à nouveau lever environ 45 min, jusqu'à ce que la pâte atteigne les bords du moule.

Faites cuire le kouglof pendant 50 min au four. Démoulez-le après 15 min d'attente.

DORÉ

Si la pâte colore trop en cours de cuisson, protégez-la avec un papier sulfurisé juste posé sur le dessus.

Tout sur le kouglof

Le kouglof tire son nom de l'alsacien signifiant turban. Traditionnellement, cette brioche est confectionnée dans un moule en terre cuite en forme de turban, comme celui qui, selon une légende, aurait été oublié dans la crèche par un Roi mage. Le kouglof existe sucré, avec des raisins secs et des amandes, ou salé, avec des lardons. On peut acheter les vrais moules sur le site de la Poterie Soufflenheim.

À PARTAGER

Tarte couronne tomate-chorizo

6 PERS.



20 MIN



25 MIN



• 1 rouleau de pâte à pizza (env. 260 g) • 2 cives ou 2 oignons fanes • 150 g de chorizo • 125 g de mozzarella • 1 jaune d'œuf
• 6 cuil. à soupe de sauce tomate cuisinée • 3 cuil. à soupe de confit d'oignons.

Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte sur une plaque à four. Tracez un cercle à mi-diamètre de la pâte en appuyant à peine avec la pointe d'un couteau. Divisez-le en deux et chaque moitié en quatre pour former 8 triangles sans détacher la base de pâte.

Retirez la peau du chorizo. Tranchez-le finement. Émincez les cives et cou-

pez la mozzarella en petits dés. Étalez la sauce tomate et le confit d'oignons sur la partie non découpée de la pâte. Répartissez les tranches de chorizo, les cives et les dés de mozzarella.

Rabattez les triangles de pâte sur la garniture. Badigeonnez-les du jaune d'œuf allongé d'un peu d'eau. Cuisez 25 min au four. Dégustez bien chaud.

PRATIQUE

Posez une petite assiette au centre pour dessiner le cercle, puis ôtez-la pour diviser la pâte avec un couteau pointu.



Le smorgastarta

Ce gâteau salé à étages d'origine scandinave devient un sandwich-cake tendance. Spectaculaire, il doit être décoré avec raffinement et appelle à la gourmandise. Parfait en été, il se déguste bien frais. Essayez-le en version très française : crudités-tartinade de thon ou crudités-rillettes, c'est toujours un succès.



POIDS PLUME
On refait la recette en version allégée avec des fromages frais à 0 %, pour profiter de l'apéro sans complexe.

SANS CUISSON

6 PERS.



30 MIN



Sandwich-cake à la truite fumée et au concombre

• 9 pains carrés suédois du commerce • 6 tranches de truite fumée • 1 concombre • le jus d'1 citron • 1 bouquet d'aneth • 150 g de fromage blanc • 9 Carré Frais • 150 g de fromage frais à tartiner • sel, poivre du moulin.

Émincez le concombre en fines tranches à la mandoline. Réservez. Battez le fromage blanc avec 5 Carré Frais. Incorporez la moitié du jus de citron, l'aneth ciselé, salez un peu et poivrez généreusement.

Placez 3 pains suédois côte à côte sur un plat à cake. Étalez une couche de crème aux fromages puis recouvrez de tranches de concombre et de languettes de truite fumée. Déposez 3 autres pains sué-

dois et renouvelez l'opération précédente en terminant par les pains suédois.

Mélangez le fromage à tartiner avec le restant de Carré Frais et le reste de jus de citron. Recouvrez-en le dessus et les

côtés du sandwich-cake puis lissez avec une spatule. Salez. Décorez avec le restant des tranches de concombre, de truite fumée et de quelques brins d'aneth. Poivrez au moulin et présentez aux convives.

6 PERS.



30 MIN



30 MIN



Tarte soleil à la tapenade

- 2 disques de pâte feuilletée
- 150 g de tapenade (verte ou noire)
- 1 jaune d'œuf
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 brins de thym frais
- 1 cuil. à café de piment d'Espelette
- 1 cuil. à soupe de graines de sésame.

Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Posez une pâte sur son papier sulfurisé sur le plan de travail. Répartissez la tapenade avec une cuillère à soupe en laissant 2 cm de bordure. Ajoutez le miel en le faisant couler sur la pâte. Parsemez de graines de sésame, de thym émiétté et de piment d'Espelette. Humidifiez légèrement le pourtour. Déposez l'autre pâte puis appuyez sur le pourtour pour souder.

Posez un verre retourné au centre de la tarte. Coupez des bandes de 2-3 cm en partant du centre avec la pointe d'un couteau. Torsadez plusieurs fois chaque bande. Ôtez le verre et badigeonnez la tarte d'1 jaune d'œuf battu avec 1 cuil. d'eau à l'aide d'un pinceau. Posez sur la plaque du four et enfournez pour 25 à 30 min.

SYSTÈME D

Pour ne pas casser les rayons du soleil en les torsadant, tenez la base entre 2 doigts et tortillez doucement avec l'autre main. Tournez bien dans le même sens pour obtenir le motif de la photo ci-dessous.



TARTE À CROQUER

Placez la tarte 1 h au réfrigérateur une fois badigeonnée de jaune d'œuf. Renouvelez l'opération avant de la cuire. Elle sera plus feuilletée et brillante.



Tarte poisson au pesto rouge

6 PERS.



20 MIN



30 MIN



- 2 pâtes feuilletées à dérouler
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche
- 1 jaune d'œuf
- 1 pot de pesto rouge
- 1 tomate cerise
- 70 g de thon nature en boîte
- 2 cuil. à soupe de basilic ciselé
- sel, poivre.

Préchauffez le four sur thermostat 6-7 (190 °C). Mélangez le pesto avec la crème, du sel, du poivre et le basilic ciselé dans un saladier.

Déroulez une pâte feuilletée et couvrez-la entièrement de thon égoutté et émiétté puis de pesto. Recouvrez avec l'autre pâte puis appuyez délicatement.

Dessinez la forme d'un poisson avec la pointe d'un couteau et retirez le surplus de pâte autour. Découpez les arêtes de 2 ou 3 cm de large en laissant une arête centrale de 3 cm. Torsadez légèrement chaque petite arête.

Badigeonnez la tarte de jaune d'œuf dilué dans 1 cuil. à café d'eau. Placez 1/2 tomate pour former l'œil. Cuisez 25-30 min.

Omelette roulée à la crème de champignons

6 PERS.



30 MIN



25 MIN



• 10 œufs • 400 g de champignons de Paris • 1 échalote • 1/2 bouquet de cerfeuil • 1/2 bouquet de persil plat • 30 g de beurre • 20 cl de crème fraîche • 1 cuil. à soupe d'huile • sel, poivre.

Préchauffez le four sur thermostat 6 (180 °C). Pelez et émincez finement

l'échalote. Nettoyez les champignons et coupez-les en tout petits dés.

Faites chauffer 20 g de beurre dans une poêle et placez l'échalote à cuire 5 min sur feu doux. Ajoutez les champignons et laissez cuire 10 min. Salez et poivrez. Ajoutez 5 cl de crème fraîche puis passez brièvement au robot mixeur pour affiner la farce. Réservez.

Fouettez les œufs dans un saladier avec le reste de crème fraîche, les herbes ciselées, du sel et du poivre.

Versez dans un grand plat à gratin rectangulaire préalablement beurré et enfournez pour env. 10 min. Sortez du four, retournez l'omelette, étalez la préparation aux champignons, roulez comme une bûche et servez.

BIEN ROULÉE
Une fois cuite, posez l'omelette sans la casser sur un film plastique. Garnissez-la et roulez-la sans la casser en serrant le film pour former un boudin.



... tartinades

Parce qu'on est très gentil(le) et créatif(ive), on en prépare pour tous les goûts !

1 Tarama de haddock

Imbibez 100 g de **mie de pain** avec du **lait**. Égouttez, pressez légèrement avant de verser dans le robot. Ajoutez 200 g de **haddock** coupé en morceaux, 15 cl de **crème fraîche**, 1 **échalote** hachée, 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**, le jus et le zeste râpé d'1/2 **citron bio**. Mixez et **poivrez**. Servez bien frais avec des blinis.

LE PLUS En version exotique, utilisez 1 citron vert et ajoutez une pincée de piment frais ciselé.

2 Houmous de cœurs de palmier

Égouttez 1 boîte de **cœurs de palmier** et coupez-les en morceaux. Placez-les dans le robot et ajoutez 1 petite gousse d'**ail** pressée, 2 cuil. à soupe de jus de **citron**, 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et du **poivre**. Mixez finement.

LE PLUS Décorez cet houmous d'un filet d'huile et d'un peu de paprika et servez escorté de pain pita grillé.

3 Rillettes de chorizo

Retirez la peau de 200 g de **chorizo**. Coupez-le en dés. Placez-les dans le robot puis ajoutez 150 g de **fromage frais**, 1 bonne cuillerée à soupe de **concentré de tomate**, 6 cl de **coulis de tomates** et 3 **brins de coriandre** effeuillés. Mixez finement. Servez bien rafraîchi.

LE PLUS Relevez avec une pointe de piment fort en poudre pour les amateurs de sensations fortes.

4 Crème de sardines

SANS LACTOSE

Égouttez rapidement 1 grosse boîte de **sardines à l'huile à l'ancienne**. Mixez-les avec 125 g de gros **haricots blancs** en bocal rincés, 1 **oignon nouveau** coupé en quatre, 1 cuil. à s. de **jus de citron**, 1 pincée de **piment d'Espelette**, 10 brins de **ciboulette**. Salez peu et **poivrez**.

LE PLUS Pour changer du pain, servez avec des bâtonnets épais de fenouil ou de céleri branche.

5 Pesto de fenouil

Éliminez les plus grosses tiges d'1 bulbe de **fenouil** et gardez 1 grosse poignée serrée de plumets. Mixez le tout grossièrement avec 1 gousse d'**ail** pelée et pressée, 3 cuil. à soupe de **parmesan**, 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et 2 cuil. à soupe de **pignons**. Salez et **poivrez**.

LE PLUS Une bonne idée pour ne pas jeter les fanes. À faire également avec les feuilles des radis.

6 Rillettes de canard à l'orange

Retirez la peau et les os de 2 **cuisse de canard confit**. Faites-les dorer 5 min avec 1 **échalote** hachée. Ajoutez la moitié des zestes et le jus d'1 **orange bio** puis 1 pincée de **4-épices**. Faites cuire 5 min et mixez grossièrement avec 1 cuil. à s. de **graisse de canard**. Laissez refroidir.

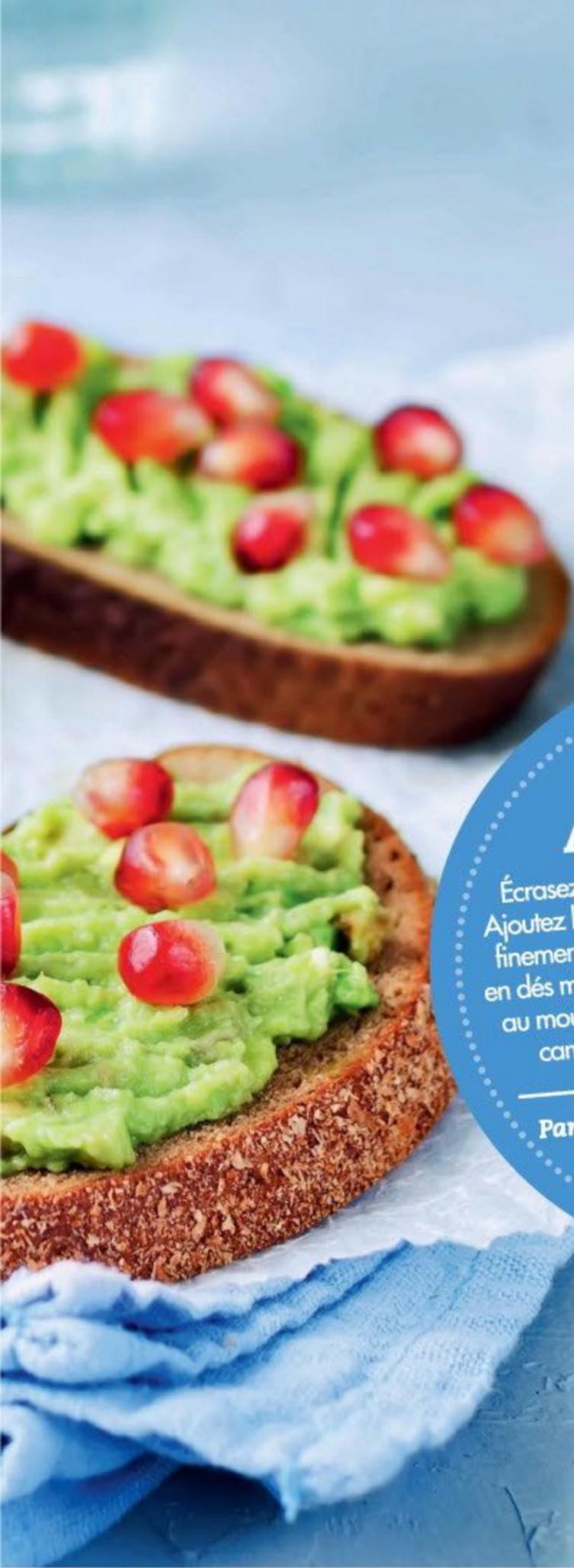
LE PLUS À préparer la veille de la dégustation, c'est pratique et elles n'en seront que meilleures.

7 Tartinade aux noix de cajou

Faites tremper 150 g de **noix de cajou non salées** toute une nuit dans de l'eau. Égouttez-les. Mixez-les très finement avec le jus d'1/2 **citron**, 2 cuil. à café de **miso** et 3 cuil. à soupe d'eau très chaude. Salez si nécessaire et **poivrez**. Très bon sur du pain aux figues, aux noisettes...

LE PLUS Le miso, pâte de soja fermenté, s'achète en magasins bio.





8 Tartinade parisienne

Mixez 4 œufs durs avec 180 g de bon jambon cuit coupé en lanières, 100 g de fromage frais, un filet d'huile d'olive, un peu de sel et du poivre. Réservez 1 h au réfrigérateur. Servez bien frais avec des rondelles de baguette tradition.

LE PLUS Un délice à enrichir de cornichons, aigres-doux ou au vinaigre, taillés en petits dés.

9 Crème de betterave au sésame

Épluchez 1 betterave cuite moyenne et coupez-la en dés. Mixez-les avec 2 cuil. à soupe de purée de sésame (magasins bio), un filet de vinaigre balsamique, 1 cuil. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez. Servez avec des crackers au sésame.

LE PLUS Si vous n'avez pas de purée de sésame, remplacez-la par 60 g de chèvre frais.

10 Avocado toast

Écrasez à la fourchette la chair de 2 avocats. Ajoutez le jus d'1 citron vert, 1 oignon nouveau finement haché et 1/2 pomme verte découpée en dés minuscules. Salez, poivrez généreusement au moulin. Tartinez sur des tranches de pain de campagne au levain légèrement grillées.

LE PLUS Parsemez ces tartines pleines d'oméga de graines de grenade fraîches pour un supplément de bienfaits.

11 Caviar d'artichauts

Coupez en morceaux 200 g de fonds d'artichauts en bocal. Mixez-les avec 30 g de parmesan râpé, 1/2 gousse d'ail pressée, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 6 feuilles de basilic ciselées, 1 cuil. à soupe de pignons préalablement grillés à sec dans une poêle. Salez, poivrez. Servez tartiné sur des croûtons.

LE PLUS À essayer également avec quelques gouttes de pastis pour sublimer les saveurs.

12 Pâte à tartiner aux spéculoos

Cassez en morceaux 200 g de biscuits spéculoos. Placez-les dans le bol d'un

robot et ajoutez 20 cl de lait concentré non sucré, 2 pincées de cannelle en poudre et 1 cuillerée à soupe de miel d'acacia liquide. Mixez. Réservez au moins 2 h dans le réfrigérateur pour que la pâte se raffermisse bien.

LE PLUS Apportez une texture crunchy-croquante en intégrant 4 biscuits concassés à la fin.

13 Crème de calissons

Faites dorer légèrement 150 g d'amandes émondées à sec dans une poêle bien chaude. Mixez avec 100 g de confiture de melon, 20 g d'écorces d'oranges confites, 60 g de sucre glace délayé dans 2 cuil. à soupe d'eau bouillante. Parfumez avec 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger et 3 gouttes d'extrait d'amande amère, mélangez à nouveau.

LE PLUS Une douceur irrésistible à tartiner sur du pain brioché grillé.

14 Coulis d'abricots secs aux pistaches

Faites dorer 40 g de pistaches environ 3 min dans une poêle à sec. Réhydratez 150 g d'abricots secs pendant 2 h dans 18 cl d'eau. Mixez-les avec leur jus de trempage et 1 cuil. à soupe de whisky. Mélangez avec les pistaches.

LE PLUS Proposez ce coulis fruité pour escorter des muffins tièdes.

15 Caramel au beurre salé

Chauffez 150 g de sucre en poudre dans une casserole avec 2 cuil. à soupe d'eau pour obtenir un caramel ambré. Ajoutez 50 g de beurre demi-sel et remuez sur feu doux. Incorporez 22 cl de crème liquide entière et mélangez une nouvelle fois. Ajoutez éventuellement un peu de sel. Versez dans un pot puis laissez raffermir 1 h dans le réfrigérateur.

LE PLUS Servez cette gourmandise avec une belle pile de crêpes tièdes.

Saveurs d'Orient

Offrez-vous un tour de Méditerranée avec ces mezze à partager, sans oublier le dessert pour satisfaire les becs sucrés.



PLUS RICHE
Juste avant de servir,
parsemez de cerneaux
de noix concassés.

Délicieux caviar

Le caviar d'aubergines se déguste en Europe Orientale (Grèce, Balkans, Bulgarie), en Arménie, en Turquie et au Proche-Orient. On le nomme baba ghanouj (papa gâté) ou moutabal (prononcez m'tabal), particulièrement au Liban. La différence ? Simple-ment l'ajout de yaourt.

Caviar d'aubergines aux graines de grenade

6 PERS.



25 MIN



20 MIN



- 3 petites aubergines
- 1 tomate • 1/2 grenade
- 1/2 citron • 1 oignon
- botte • 2 gousses d'ail
- 3 brins de persil plat
- 3 brins de menthe
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de tahini (crème de sésame, magasins bio)
- cumin en poudre.

Faites rôtir les aubergines sous le gril du four jusqu'à ce que la peau noircisse, en les retournant deux ou trois fois (elles doivent être molles de toutes parts).

Coupez les aubergines en deux. Prélevez la chair avec une cuillère. Salez et laissez égoutter 15 min dans une passoire.

Récupérez les graines de la grenade. Épépinez la tomate et découpez la chair en petits dés. Émincez l'oignon et l'ail. Rincez et ciselez les herbes. Réservez la moitié de

ces ingrédients pour la garniture. Déposez le reste dans un saladier.

Concassez la chair des aubergines au couteau et placez-la dans le saladier. Ajoutez le jus du citron, le tahini et 1 pincée de cumin. Mélangez en ajoutant 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Nappez du reste d'huile d'olive et parsemez les ingrédients réservés.

Dégustez frais mais non glacé, avec du pain pita toasté ou réchauffé au four.

Tzatziki à la menthe

6 PERS.



10 MIN



1 H



- 250 g de yaourt à la grecque
- 1 concombre
- 2 gousses d'ail
- 3 brins de persil plat
- 2 brins de menthe
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc.

Lavez le concombre et râpez-le avec une grille à gros trous. Poudrez-le de sel. Laissez-le égoutter 30 min dans une passoire.

Épluchez et pressez l'ail dans un saladier. Ajoutez le yaourt à la grecque, le vinaigre et les herbes finement ciselées. Fouettez vivement en incorporant l'huile.

Égouttez le concombre en le pressant dans vos mains. Versez dans le saladier et mélangez. Poivrez. Réservez 30 min au frais. Servez avec du pain pita toasté ou du pain aux graines (sésame et nigelle).



HERBES AU CHOIX
On remplace souvent la menthe par de l'aneth, mais on peut tout essayer : coriandre, persil plat, ciboulette...



LA PÂTE FILO

Ces très fines feuilles à base de farine et d'eau se trouvent au rayon frais oriental. Elles permettent de réaliser de nombreux feuilletés.

Beureks roulés au fromage

6 PERS.



30 MIN



20 MIN



- 12 grands carrés de pâte filo
- 1 œuf + 1 jaune
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- 200 g de feta
- 100 g de fromage râpé
- 2 cuil. à café de fécule de pomme de terre
- 2 cuil. à soupe de graines de sésame
- 2 cuil. à soupe de graines de nigelle
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel, poivre blanc.

Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Émiettez la feta et mixez-la avec le fromage râpé, l'œuf, la crème, la fécule et la muscade râpée. Poivrez, salez un peu si besoin.

Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Badigeonnez-en les feuilles de filo. Superposez-les deux par deux pour réaliser six carrés, puis découpez-les en deux pour obtenir 12 rectangles de double épaisseur.

Répartissez la préparation au fromage à la base de chaque rectangle et roulez-les comme des cigares. Badigeonnez-les du jaune d'œuf battu avec un peu d'eau et parsemez-les de graines de sésame et de nigelle.

Déposez les cigares sur une plaque antiadhésive. Glissez dans le four et cuisez 15-20 min. Laissez tiédir et servez.



Baklava à la pistache

- 6 PERS.** • 16 feuilles de pâte filo
- 300 g de pistaches décortiquées
- 2 cuil. à soupe de miel liquide
- 30 MIN** • 100 g de beurre • 100 g de poudre d'amandes • 2 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger • 1 cuil. à café de cannelle en poudre.
- 40 MIN** **Le sirop :** • 125 g de sucre
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 2 cuil. à soupe d'eau de rose
- 2 cuil. à soupe de jus de citron.

Chauffez le four sur thermostat 6 (180 °C). Concassez grossièrement 50 g de pistaches et réservez-les pour la décoration.

Mixez plus finement le reste de pistaches et mélangez-les dans un saladier avec l'eau de fleur d'oranger, la poudre d'amandes, le miel et la cannelle. Réservez.

Faites fondre le beurre dans une casserole. Badigeonnez-en la moitié des feuilles de filo à l'aide d'un pinceau de cuisine. Superposez-les dans un moule carré en métal. Recouvrez de farce à la pistache et aplatissez avec une spatule. Recouvrez avec le reste de feuilles de filo, préalablement beurrées.

Prédécoupez le baklava en petits carrés avec un couteau bien aiguisé. Glissez dans le four et faites cuire 40 min.

Préparez le sirop. Faites bouillir 25 cl d'eau quelques minutes dans une casserole avec le sucre jusqu'à ce qu'il fonde. Ôtez du feu, versez le miel, l'eau de rose et le jus de citron en fouettant.

Arrosez le baklava de sirop dès sa sortie du four. Parsemez des pistaches concassées. Laissez reposer 4 h avant de déguster.

Fines feuilles

Les feuilles de pâte filo sont à la base d'une multitude de craquantes recettes salées et sucrées. Achetez-les toutes prêtes, fraîches ou surgelées. Très fines et peu grasses, elles sèchent rapidement à l'air. C'est pour cela qu'on a coutume de les recouvrir d'un linge légèrement humide lorsqu'on les utilise.

BON GOÛT, BON TON

Pour que les pistaches révèlent encore mieux leur saveur sans perdre leur belle couleur verte, faites-les torrifier 10 min dans le four à th. 5 (150 °C), étalées sur une plaque.

Olives piquantes à l'aigre-douce

- 6 PERS.** • 250 g d'olives (vertes ou panachées) • 1 gousse d'ail • 6 brins de coriandre • 1 ou 2 piments oiseau frais • 50 g de cerneaux de noix • 1/2 cuil. à café de sucre • 2 cuil. à café de miel liquide • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à café de harissa (pâte de piment) • 1/2 cuil. à café de cumin moulu • 1 pincée de sel.

Égouttez les olives et rincez-les sous l'eau fraîche. Battez l'huile et le vinaigre dans un saladier. Ajoutez le miel, la harissa, l'ail pelé et haché, la coriandre ciselée et le piment débarrassé de ses graines et émincé finement. Versez les olives et mélangez. Faites mariner au moins 1 h au frais.

Concassez les noix et torrifiez-les 3 min dans une petite poêle avec le sucre, le cumin et le sel. Laissez refroidir complètement. Ajoutez-les dans le saladier, mélangez avec les olives et servez.



ÇA PIQUE !
Si vous hésitez, ne mettez qu'une pointe de pâte de piment et pas de piment frais. Goûtez et rectifiez.

On boit quoi ?

On choisit plutôt une boisson de la Méditerranée : un apéritif anisé comme l'ouzo grec ou le raki turc. On peut aussi boire un vin blanc puissant et rond, tel un côtes-du-rhône villages ou un côtes-du-ventoux.

La ronde des falafels

Ces petites boulettes constituent la street food dans une très grande partie du Proche et du Moyen-Orient. Bon marché, nourrissantes, faciles à faire, elles séduisent l'Occident. Elles sont aussi appréciées des végétariens pour leur vertus nutritionnelles.

BIEN CHAUDS

Si vous préparez les falafels à l'avance, réchauffez-les environ 10 min dans le four chauffé à th. 7 (210 °C).

Falafels et sauce à l'ail

6 PERS.



• 300 g de pois chiches secs • 1/2 petit oignon • 2 gousses d'ail • 6 brins de coriandre • 6 brins de persil plat • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude alimentaire • 1 cuil. à café de coriandre en poudre • 1 cuil. à café de cumin en poudre • 1 pincée de piment de Cayenne • sel, poivre • 1 bain de friture.

25 MIN



La sauce blanche : • 2 gousses d'ail pelées et pressées • 3 cuil. à soupe de yaourt à la grecque

10 MIN



• 1 cuil. à soupe de mayonnaise • 1 cuil. à soupe de jus de citron • 1 pincée de paprika.

12H



Faites tremper les pois chiches 12 h dans de l'eau fraîche. Égouttez-les et séchez-les dans un linge. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon. Rincez les herbes et essorez-les.

Déposez les pois chiches dans un mixeur. Ajoutez l'ail et l'oignon, les herbes, le cumin et la coriandre en

poudre, le bicarbonate de soude, les graines de sésame, le piment, du sel et du poivre. Mixez par à-coups pour obtenir une pâte grumeleuse.

Préparez la sauce blanche. Déposez l'ail dans un bol. Ajoutez le yaourt à la grecque, la mayonnaise et le jus de citron. Mélangez soigneusement.

Chauffez le bain de friture à 180 °C. Façonnez des boulettes dans vos mains mouillées et aplatissez-les légèrement. Faites-les frire environ 3 min par séries de dix et égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Dégustez bien chaud, avec la sauce blanche saupoudrée de paprika.

EXOTIQUE



Goûteux

Classique de la cuisine orientale, cet houmous est relevé de sel bleu de Perse pour un goût plus épicé.

2,80 € le pot de 100 g, Bernard Marot, sur le site Bien Manger.



Douce lumière

Cette lanterne avec anse en jute et parois en fer ajouré diffuse une douce lueur. 22,5 x 28 cm, 46 €, Zara Home.

Palmeraie éphémère



Illustrées de palmiers, ces serviettes en intissé donnent une ambiance végétale exotique à la table.

40 x 40 cm, 5,60 € les 20, Françoise Paviot.

Belle

Orientale

L'opulence des Mille et Une Nuits s'invite sur nos tables d'été.



Ethniques

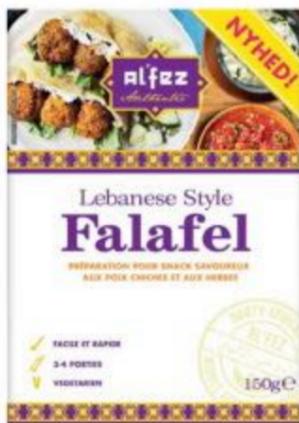
Une ode aux motifs orientaux pour cette série d'assiettes en verre.

Assiettes Mahan, Ø 21 cm, 32 € les 4, Fragonard.

Végétarien

On prépare des petites boulettes de pois chiches et d'herbes à faire frire dans un peu d'huile juste avant de déguster.

Préparation pour falafels, 2,65 €, Lebanese Style, Alfez, sur le site Eric Bur.



En cascade

Ce serviteur doté de trois coupelles en verre mordoré présente en beauté les pâtisseries orientales.

Ø 11, 16 et 22 cm, 9,90 €, Conforama.



Dessous chic

Sans complexe, ce plateau en plastique laqué doré fera un maximum d'effet.

33 x 33 cm, 8,35 €, Sema Design.



Bijoux de table



Des couverts de service au manche au décor de perles en verre colorées.

Collection Ria, 37,20 €, Côté Table.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO

Pochettes surprises

Quatre petits pains orientaux bien garnis et originaux qui vont vraiment changer des cacahuètes...

POULET CORSÉ

Faites mariner les morceaux de poulet 30 min dans de l'huile, du citron et des épices (cumin, piment, coriandre...).



Pitas au poulet pané

Découpez 2 blancs de poulet en lanières épaisses. Salez et poivrez. Saupoudrez d'1 cuil. à soupe de paprika. Roulez-les respectivement dans la farine, 1 œuf battu et de la chapelure. Faites-les frire 4 min dans un bain d'huile à 180 °C puis égouttez-les sur un papier absorbant. Mélangez 2 cuil. à soupe de mayonnaise avec 1 cuil. à soupe de ketchup et 2 gouttes de sauce piquante. Ouvrez en deux 4 pitas tiédies. Garnissez-les de feuilles de salade, de rondelles de concombre, de poulet pané et ajoutez un peu de sauce.

Pour 4 pitas



Pitas aux croquettes de pois chiches

Mixez 300 g de pois chiches avec 1 cuil. à soupe de fécule de maïs et 3 cuil. à s. d'huile d'olive. Salez et poivrez. Incorporez 3 cuil. à s. de coriandre ciselée. Façonnez des croquettes plates et huilez-les. Déposez-les sur du papier sulfurisé. Enfourez pour 20 min à th. 6-7 (200 °C). Mélangez 1 yaourt grec, 2 cuil. à s. d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de menthe ciselée, 1 cuil. à café de cumin, du sel et du poivre. Garnissez 4 pitas tiédies et ouvertes de croquettes, de mesclun, d'oignons nouveaux émincés, de rondelles de tomate et de concombre. Servez assaisonné de sauce au yaourt grec.

Pitas à l'agneau

Découpez en fines tranches 300 g d'agneau cuit. Salez et poivrez. Emincez 4 oignons nouveaux. Réchauffez 4 pitas dans le four à th. 6-7 (200 °C). Ouvrez-les puis tartinez l'intérieur avec 200 g de houmous. Ajoutez quelques feuilles de salade, des rondelles de tomate et les tranches d'agneau. Parsemez d'oignons et de persil plat ciselés. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive et d'un peu de piment en poudre.

AVEC LA PEAU!
La peau du concombre est riche en antioxydants. S'il est bio, rincez-le mais ne le pelez pas.



Pitas végétariennes

Découpez 1/2 concombre et 2 grosses tomates en rondelles. Hachez 1 poivron. Mixez la chair d'1 gros avocat bien mûr avec 1 filet de jus de citron, 1 filet d'huile de sésame et 1 gousse d'ail pressée. Salez et poivrez. Ouvrez 4 pitas tiédies et tartinez-les de crème d'avocat. Disposez 1 poignée de jeunes pousses, des olives noires dénoyautées et les crudités préparées. Parsemez d'un peu de coriandre ciselée.

À EMPORTER

Version. pique-nique

On transporte ces petites douceurs au parc ou au jardin, car l'apéritif au grand air, c'est tellement mieux !



ÇA CHANGE
Comté, mais aussi camembert, chèvre ou feta se marieront à merveille avec les petits pois.

Muffins aux pommes de terre, petits pois et comté

12 PIÈCES



30 MIN



1 H



• 500 g de pommes de terre
• 100 g de petits pois • 2 œufs
• 80 g de comté • 50 g de beurre mou + 30 g (moules) • 1 cuil. à soupe de crème fraîche • 100 g de farine • 1 sachet de levure chimique • muscade râpée • sel, poivre du moulin.

Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en deux. Faites-les cuire 30-35 min à l'eau salée. Cuisez les petits pois 15 min à l'eau salée.

Détaillez le comté en dés. Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Égouttez les pommes de terre et écrasez-les au moulin à légumes dans une casserole. Ajoutez les œufs battus en ome-

lette, le beurre mou, la crème fraîche, les petits pois et les dés de comté. Mélangez bien. Incorporez la farine et la levure. Assaisonnez de sel, de poivre et d'un peu de muscade.

Répartissez cette préparation dans des moules à muffins beurrés (ou dans les empreintes d'un moule en silicone). Enfouez pour 25-30 min.

Mini sandwiches anglais au crabe et au concombre

20 PIÈCES



25 MIN



- 200 g de chair de crabe • 1/2 concombre
- 1/2 botte de cresson • 15 grandes tranches de pain de mie sans croûte.

La mayonnaise : • 1 jaune d'œuf • 1 cuil. à soupe rase de moutarde anglaise • 15 cl d'huile de colza • 1 cuil. à café de jus de citron • sel, poivre.

Coupez les tiges du cresson. Lavez-le rapidement dans une bassine d'eau et égouttez-le bien. Gardez quelques feuilles pour la décoration et hachez finement le reste.

Pelez le concombre. Coupez-le dans le sens de la longueur et éliminez les graines. Émincez-le en fines tranches. Étalez-les sur des feuilles de papier absorbant.

Mélangez le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol. Montez en mayonnaise à l'aide d'un fouet électrique, en versant l'huile en un filet. Salez, poivrez. Intégrez le jus de citron et le cresson haché. Mélangez soigneusement.

Mélangez la chair de crabe dans un saladier avec les trois quarts de la mayonnaise au cresson. Recouvrez-en 5 tranches de pain et recouvrez d'une autre tranche de pain. Tartinez d'une fine couche de mayonnaise et répartissez les tranches de concombre. Étalez une couche de mayonnaise sur les tranches de pain restantes et refermez en sandwich.

Découpez tous les sandwiches en quatre. Fixez-les avec une pique en bois et décorez-les de feuilles de cresson.



PRATIQUE
Espacez bien les gressins pour éviter qu'ils se collent entre eux pendant leur cuisson.

Les gressins

Pains croquants, symbole de la cuisine italienne et originaires du Piémont, les gressins (gressini en italien) servent d'amuse-bouches. Ils accompagnent également les soupes et les plats de pâtes. Ces pains sans mie peuvent facilement se conserver et se transporter.

Gressins aux olives noires

20 PIÈCES



30 MIN



20 MIN



1 H



- 350 g de farine + 50 g pour le plan de travail
- 10 g de levure du boulanger fraîche • 12 olives noires dénoyautées (niçoises) • 2 cuil. à café de sucre en poudre • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café rase de sel.

Délayez la levure dans 5 cl d'eau tiède. Versez la farine dans le bol d'un mélangeur. Ajoutez le sel, le sucre, 3 cuil. à soupe d'huile, les olives hachées et la levure. Faites tourner 30 secondes pour mélanger. Versez 10 cl d'eau tiède et pétrissez 10 min à petite vitesse.

Faites une boule avec la pâte. Placez-la dans un saladier, couvrez d'un linge et laissez lever 1 h dans un endroit tempéré.

Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Écrasez la pâte sur le plan de travail fariné. Prélevez 1 bonne cuillerée à soupe de pâte, formez une boule et étirez-la à la main en un fin boudin de 20 cm. Posez-le sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Répétez l'opération avec le reste de pâte. Badigeonnez légèrement les gressins d'huile et enfournez-les pour 20 min.



L'ASTUCE

Si vous souhaitez que les billes de mozzarella restent entières, déposez-les sur les pizzettes dès la sortie du four et agrémentez-les d'une petite feuille de basilic.

Pizzettes à l'italienne *VITE FAIT*

6 PERS.



15 MIN



12 MIN



• 2 rouleaux de pâte à pizza • 18 billes de mozzarella • 3 tomates moyennes • 9 tomates cocktail jaunes • 1 cuil. à soupe rase d'origan • 100 g de pesto • sel, poivre du moulin.

Lavez toutes les tomates. Coupez les jaunes en deux et taillez les rouges en rondelles. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

Déroulez les pâtes à pizza sur un plan de travail. Découpez-les en 18 disques à l'aide d'un emporte-pièce (ou d'un verre retourné). Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier de cuisson.

Badigeonnez de pesto chaque disque de pâte. Déposez-y 1 rondelle de tomate rouge, 1 demi-tomate jaune et 1 bille de mozzarella. Salez, poivrez et parsemez d'origan. Glissez-les dans le four et laissez cuire 10-12 min.

Brochettes de crudités et sauce aux herbes

VEGAN

4 PERS.



25 MIN



• 500 g de légumes (tomates cerises cœur de pigeon, carotte, concombre, radis piquants...) • 1 bouquet de coriandre ou de menthe ciselée • 1 gousse d'ail hachée • 150 g de tofu soyeux • 1 cuil. à café de jus de citron • 1 cuil. à soupe d'huile de colza • 1 cuil. à café de graines de pavot • sel, poivre.

Mixez la coriandre 1 min avec l'ail, le tofu, le jus de citron, l'huile de colza, du sel et du poivre. Réservez cette sauce au réfrigérateur.

Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux en forme de biseau. Pelez les légumes. Taillez-les en tranches de 5 mm d'épaisseur. Découpez-les en fleurs et en cœurs avec des emporte-pièces. Enfilez-les sur des piques. Parsemez de graines de pavot et servez avec la sauce.

Bien organisé

Utilisez des boîtes hermétiques pour transporter sans risques vos croustillants, pizzettes, charcuteries canapés, brochettes... soigneusement enveloppés et calés avec du papier. Transvasez les sauces épaisses dans des pots de confiture et les sauces liquides dans des petites bouteilles d'eau minérale.



LE TRUC

Pour qu'ils soient bien croquants, plongez les légumes (sauf les tomates et le concombre) 5 min dans un saladier rempli d'eau avec 10 glaçons.



C'EST SI BON!
Un morceau d'échine, plus moelleux et moins cher, peut être utilisé pour ces brochettes.

Mini brochettes de porc mariné

- 12 PIÈCES** • 500 g de filet mignon de porc paré • 10 brins de coriandre • 6 feuilles de menthe • 3 cuil. à soupe de miel • le jus d'1 orange
- 25 MIN** • le jus d'1 citron • 1 cuil. à soupe de fleurs de thym
- 15 MIN** • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • 1/2 cuil. à café de cannelle • sel, poivre.

Plongez des piques en bois 15 min dans l'eau. Détaillez le filet mignon en cubes de 2,5 cm. Salez et poivrez. Enfilez-les sur les piques et réservez-les dans un plat creux.

Mélangez la cannelle et les aromates. Ajoutez le jus de citron, le jus d'orange, le miel et l'huile. Mélangez.

Versez cette marinade sur les brochettes. Recouvrez d'un film étirable et réservez 2 h dans le réfrigérateur, en les retournant plusieurs fois.

Faites cuire les brochettes 15 min au barbecue ou sous le grill du four en les retournant à mi-cuisson et en les badigeonnant de marinade.

Duo de fèves pour apéritif

- 6 PERS.** **Crème de fèves**
- 45 MIN** Faites cuire 300 g de **fèves** environ 25 min dans de l'eau bouillante **salée**. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et retirez la peau qui les entoure.
- 30 MIN** Mixez les fèves avec 2 **petits-suisse**s, 1 cuil. à café de **jus de citron** et 1 cuil. à soupe d'**huile d'avocat**. Assaisonnez de **sauce piquante** et parsemez de **graines de fenouil**. Réfrigérez.

Salade de fèves

Cuisez 300 g de **fèves** à l'eau bouillante **salée**. Pelez-les. Taillez en lanières 2 fines tranches de **jambon sec**. Faites-les sauter 1 min à la poêle sur feu vif dans 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Égouttez sur un papier absorbant. Mélangez les fèves dans un saladier avec les lanières de jambon, 1 cuil. à soupe d'**oignon** ciselé, 1 cuil. à soupe de **vinaigre de xérès**, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 brin de **sarriette** ciselé, du sel et du **poivre**.



CUISSON PARFAITE
Les fèves doivent être tendres pour la crème. Vous pouvez les garder un peu plus fermes pour la salade. Prolongez la cuisson si nécessaire.

Zigzags feuilletés au pesto

4 PERS.



30 MIN



15 MIN



• 400 g de pâte feuilletée • 3 cuil. à soupe de pesto • 3 cuil. à soupe de caviar de tomates séchées • 3 cuil. à soupe de fromage frais à tartiner • 1 cuil. à café de parmesan râpé • 1 cuil. à soupe rase de condiment Savora • 1 cuil. à soupe de graines de sésame • farine (pour le plan de travail) • poivre du moulin.

Versez la Savora dans un bol avec le fromage frais. Poivrez généreusement et remuez. Mélangez dans un autre bol le caviar de tomates et le parmesan.

Farinez un plan de travail et étalez-y la pâte feuilletée sur 2 mm d'épaisseur. Détaillez-y 6 rectangles de 20 x 12 cm. Badigeonnez un rectangle de pesto, un deuxième de caviar de tomates et un troisième de préparation à la Savora. Recouvrez des rectangles restants en appuyant légèrement.

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Détaillez les rectangles dans le sens de la longueur en lanières d'1,5 cm d'épaisseur. Piquez-les en zigzags sur des piques en bois. Déposez-les sur une plaque tapissée de papier de cuisson et enfournez-les pour 15 min. Parsemez-les de graines de sésame.

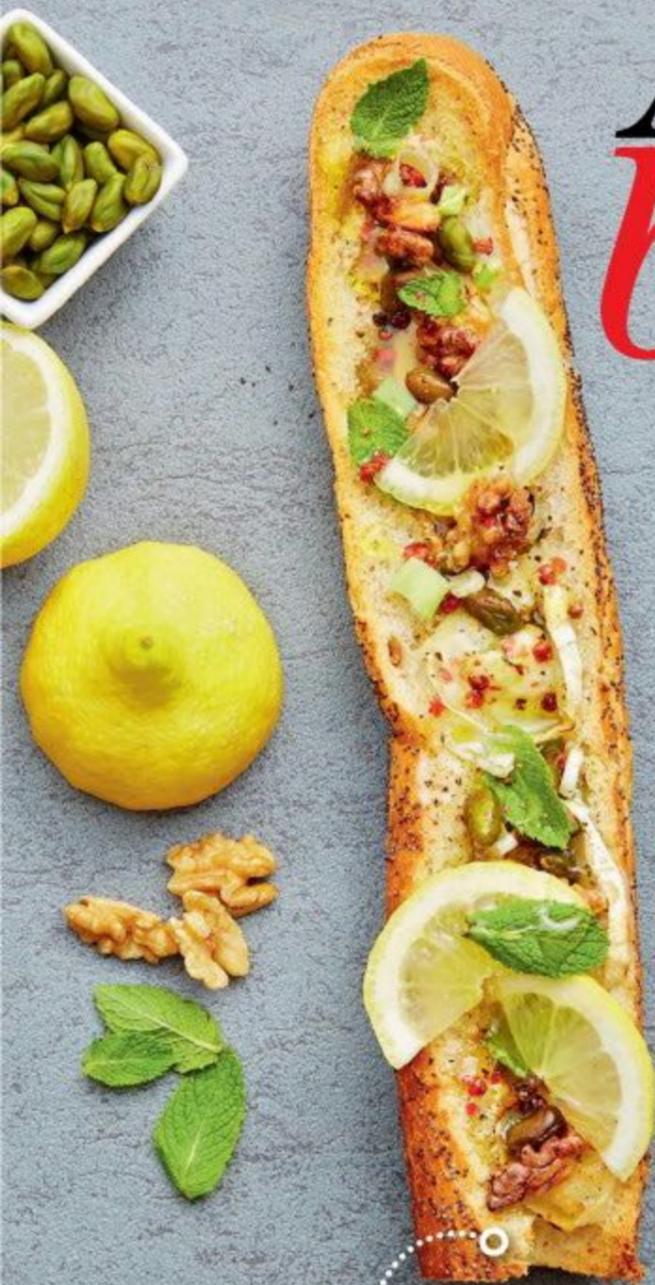


MALIN

Évitez les rouleaux de pâte feuilletée, ils sont trop fins et vous aurez de la perte. Préférez la pâte feuilletée du boulanger ou en bloc surgelé du commerce.

Pour 4 personnes

À la baguette



LE +

On choisit le fromage qu'on aime : camembert, bleu ou comté iront très bien.



LE +

On ajoute un peu de croquant avec des fruits secs : amandes, pistaches ou noisettes.

Du pain croustillant joliment garni à partager autour d'un verre de vin, en toute simplicité.



LE +

On refait la recette avec du saumon fumé ou de la truite fumée.

Chèvre du soleil

Faites griller 2 cuil. à soupe de **pistaches** décortiquées et 3 cuil. à soupe de cerneaux de **noix** dans une poêle. Découpez 1 **baguette aux graines de pavot** en 4 morceaux, puis ouvrez-les dans la longueur. Répartissez-y 1 **bûche de chèvre** taillée en rondelles, les pistaches, les cerneaux de noix et 1 cuil. à soupe d'**oignon nouveau** ciselé. **Salez** et **poivrez**. Parsemez de **baies roses** concassées et arrosez d'un petit filet de **miel liquide**. Faites gratiner sous le gril du four bien chaud. Parsemez de **menthe** ciselée et arrosez d'un trait de jus de **citron**. Décorez éventuellement de rondelles de citron.

C'est la mode

Petits canapés classiques ou pain surprise généreux sont toujours très appréciés. Mais aujourd'hui, on voit se multiplier les pains parfumés, à la façon du traditionnel préfou vendéen au beurre à l'ail. Pain hérisson, pain à partager ou baguette garnie, on les sert sitôt sortis du four et on les adore !

Jambon et radis

Découpez 1 **baguette tradition** dans la longueur. Tartinez-la de **beurre** et répartissez-y 125 g de **jambon** taillé en petits dés et 1 poignée de **comté** râpé. Faites dorer dans le four chauffé sur thermostat 6 (180 °C). Garnissez de **radis** émincés en fines rondelles et d'**avocat** détaillé en petits dés avant de servir.

Saumon et petits oignons

Émincez 1 petit **oignon rouge**. Faites-le fondre 5 min dans une petite poêle avec 1 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Coupez 1 **baguette aux graines** dans la longueur. Étalez sur chaque moitié 1 cuil. à soupe de **Savora** puis ajoutez l'émincé d'oignon. Répartissez 1 **pavé de saumon** taillé en lanières. Faites cuire 5 min dans le four chauffé sur th. 7 (210 °C). Parsemez de **ciboulette** ciselée et découpez en tronçons pour la dégustation.

1 Barbotine

Un pichet en faïence d'une grande contenance pour éteindre les soifs de l'été.

Watermelon, 2,5 l, 67 €, Bordallo Pinheiro.

2 Tubulaires

Orangeades, citronnades... Dans ces verres hauts, toutes les boissons estivales se colorent joyeusement.

Diabolo, 47 cl, 2,30 € la pièce, Luminarc.

3 Asymétrique

Une belle forme et de jolies rondeurs pour cette planche en bois d'acacia.

L 35 x l 22 x 1,5 cm, 12 €, Monoprix.

4 Bleu lagon

Parfait pour enchanter la table, le bleu corsé et lumineux d'un plat en grès.

Curaçao, 29,5 x 18,5 cm, 15 €, Alinéa.

5 Colorama

Set multicolore de petites fourchettes en mélamine. Pratiques pour picorer.

8,50 € les six, Rice chez Le Petit Souk.

6 Twist

Une invitation à déguster l'apéritif sur un plateau en métal au look pétillant.

Ø 34 cm, 17 €, Natives.

7 À croquer !

Un ravier en grès dont la forme de radis et la couleur rouge éclatant ouvriront l'appétit.

Bowl Radish, L 24 x l 17 x H 4,5 cm, 15,95 €, &Klevering.

8 Assorties

Une série de planches à découper en polyéthylène qui renouvellent avec gaieté le genre. Utiles



À l'heure de l'apéro

Une vaisselle pimpante pour mettre en scène petits fours et autres gourmandises et avoir le plaisir de se retrouver autour d'un verre pour fêter les vacances.



pour présenter les petites bouchées et fromages.

À partir de 29 €, 25 cm, Home autour du Monde.

9 Fun

Une pointe d'humour chic avec des dessous-de-verre en porcelaine au graphisme très britannique.

High Five, Ø 4,5 cm, 27 € les quatre, Galison.

10 Pratique

Un tire-bouchon en bois de rose et acier inoxydable doté d'une crémaillère qui permet un mouvement rapide et sans aucun effort.

Rosewood, Soft Machine, 65 €, L'Atelier du Vin.

11 Floral

Une famille de 12 piques à cocktail en bois et papier aux teintes pastel. Idéal pour donner du charme aux petits canapés.

H 10 cm, 1 € le lot de 12, magasins Hema.

12 Wax mania

Malin, une série de trois plateaux en MDF rappelant les tissus africains qui seront vite indispensables à l'heure de l'apéro.

Waxup, 40 x 40 cm, 36 x 18 cm et 18 x 18 cm, 30 € les trois, Sema Design.

13 Tie and dye tonique

Une serviette en khadi de coton immaculé nuancé d'une teinture végétale jaune flamboyant.

40 x 40 cm, 22 € les deux, Caravane.

14 Fraîcheur

Des mugs en verre avec paille et couvercle pour siroter des cocktails sans crainte des insectes.

Ard'time, 450 ml, 16 € les quatre, Mathon.

Kampai!

Gyozas, rouleaux de printemps et autres raviolis de crevettes vous embarquent instantanément pour un voyage aux délicates saveurs asiatiques.

Galettes de riz

Ces feuilles préparées à partir de riz, d'eau et de sel, cuites à la vapeur puis séchées, s'achètent en paquets plats au rayon des produits asiatiques. Les plus courantes font 22 cm, mais on en trouve de plus petites. Vous les dénicheriez en supermarchés asiatiques ou sur le site Kimchi-passion.

BONNE TEXTURE

Certaines galettes de riz sont très sèches et un rapide trempage ne suffira pas à les réhydrater. Retirez-les de l'eau dès qu'elles commencent à ramollir un peu.

Rouleaux de printemps au saumon

4 PERS.



20 MIN



2 MIN



- 8 galettes de riz (Ø 20 cm) • 100 g de vermicelles de riz
- 1 dos de saumon fumé (env. 150 g) ou 3 tranches • 1 avocat
- 150 g de concombre
- 1 petit cœur de laitue • 1 bouquet de coriandre • 1 citron vert bio • 1 cuil. à café d'huile d'arachide.

Plongez les vermicelles de riz dans une casserole d'eau bouillante. Faites-les cuire 2 min. Rafraîchissez-les sous l'eau froide et égouttez-les. Mélangez-les avec l'huile. Taillez-les en tronçons aux ciseaux.

Épluchez le concombre et détaillez-le en fins bâtonnets. Ciselez la laitue.

Coupez le saumon en bâtonnets et parsemez-les de zestes de citron râpé. Pelez l'avocat et dénoyotez-le. Taillez la chair en bâtonnets et arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron vert. Réservez.

Plongez les galettes de riz dans un récipient d'eau froide et égouttez-les sur un torchon humide, sans les superposer.

Déposez sur une galette, près du bord, 2 bâtonnets de saumon, 2 bâtonnets de concombre et quelques feuilles de coriandre. Recouvrez de laitue, d'avocat et de vermicelles de riz. Roulez en rentrant les bords au fur et à mesure. Procédez de même pour les autres rouleaux.

Servez bien frais en escortant de feuilles de menthe et d'une sauce pour nems.

Gyozas au porc et gingembre

6 PERS.



1 H



25 MIN



1 H



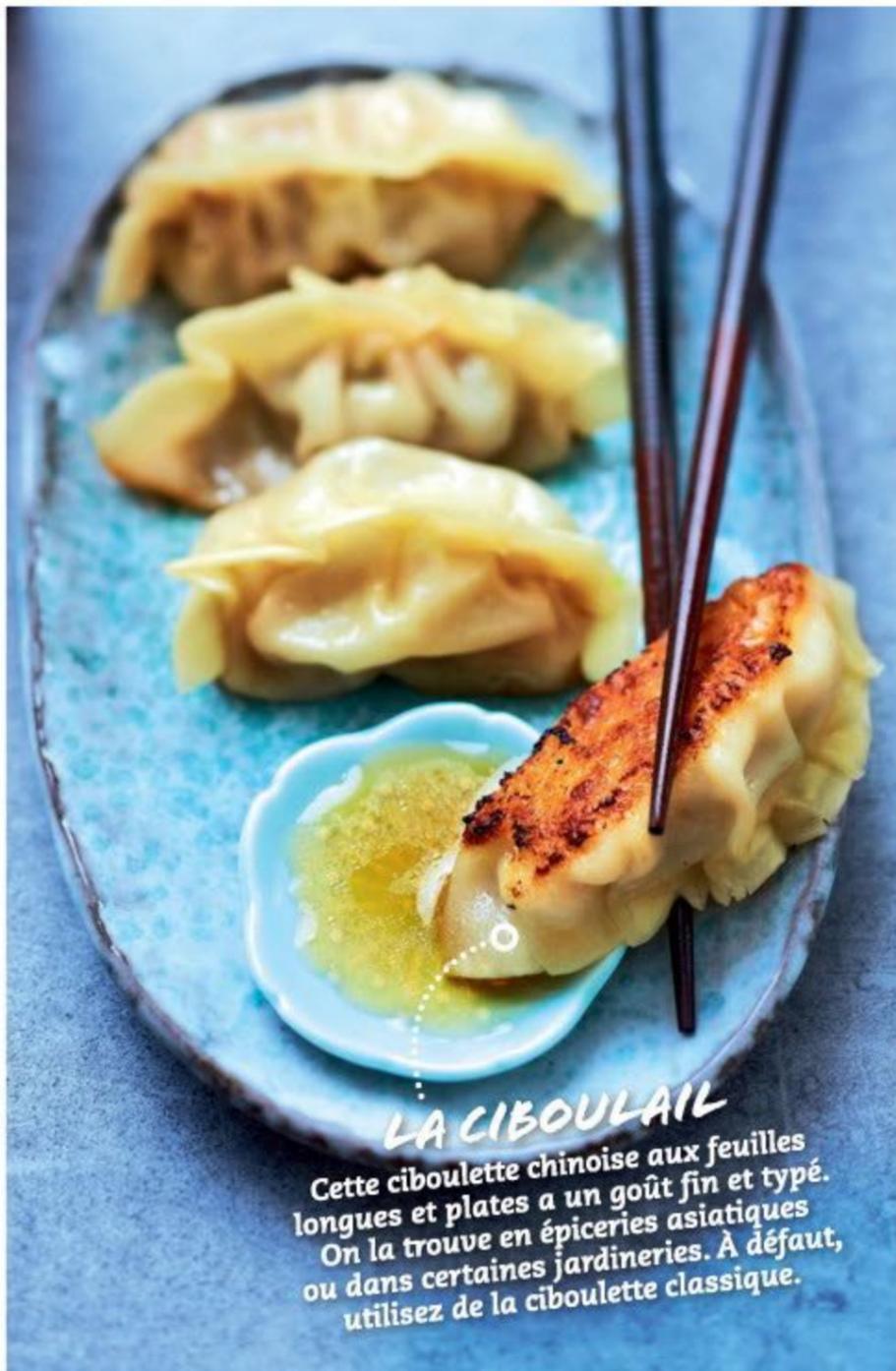
- 300 g de porc haché • 300 g de chou chinois
- 2 gousses d'ail • 1 bouquet de ciboulaïl • 4 cm de gingembre frais • 350 g de farine • sauce de soja • huile de sésame grillé • poivre.

Mélangez la farine dans un saladier avec 15 cl d'eau très chaude jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. Enveloppez-la dans un film étirable et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.

Ébouillantez le chou 1 min. Égouttez-le, laissez-le tiédir et pressez-le. Hachez-le finement. Mélangez-le avec le porc, la ciboulaïl ciselée, l'ail pressé, le gingembre pelé et râpé, 1 cuil. à soupe d'huile de sésame, 2 cuil. à soupe de sauce de soja et du poivre.

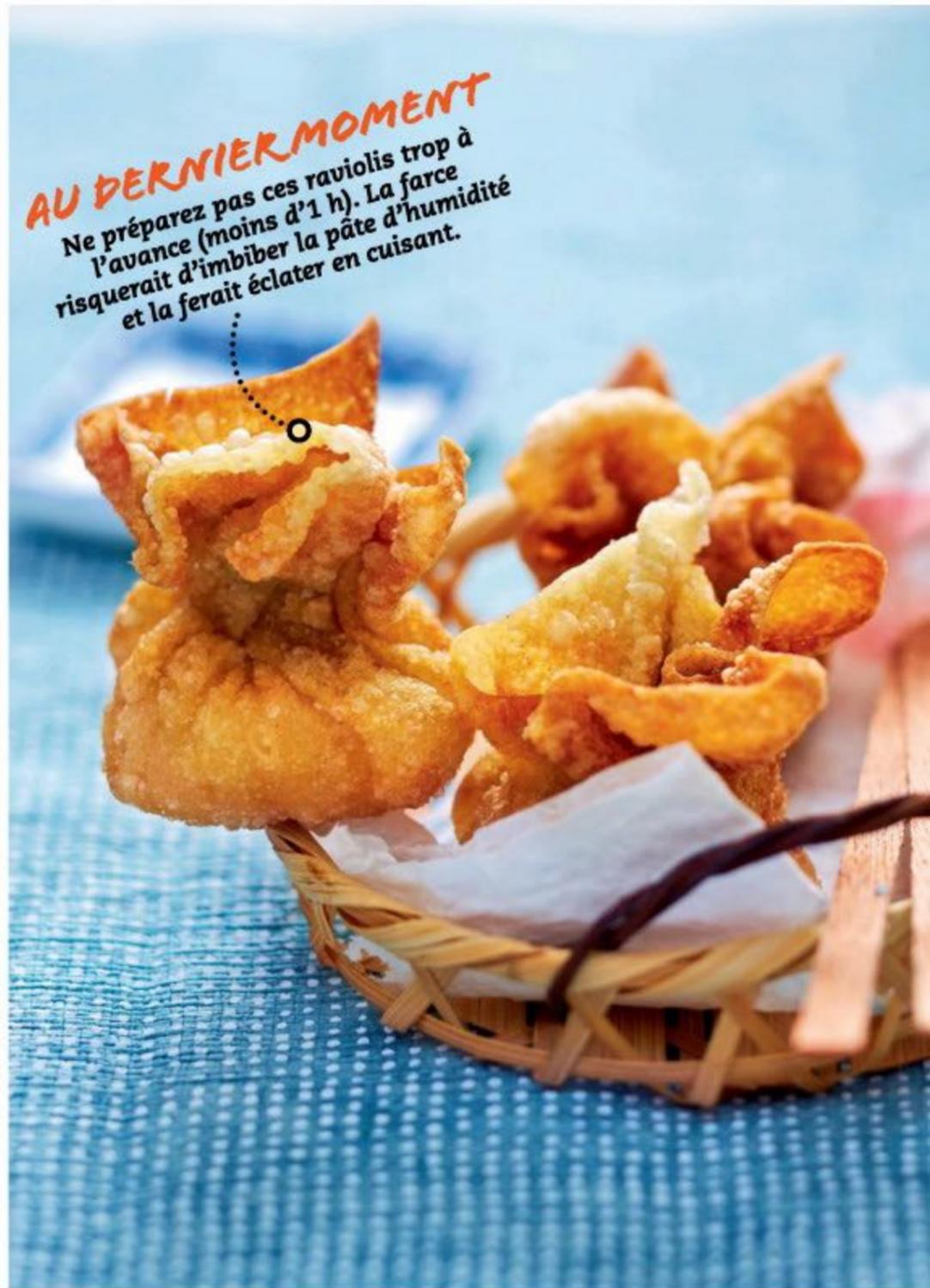
Divisez la pâte en 3 portions égales. Roulez-les en boudins de 40 cm de long et découpez-les en 10 morceaux. Aplatissez-les au rouleau et découpez-y des disques de Ø 10 cm. Déposez 1 cuil. à soupe de farce sur chaque disque de pâte et repliez-les en pinçant et en plissant les bords.

Chauffez 3 cuil. à soupe d'huile de sésame dans une sauteuse. Déposez-y les gyozas et laissez dorer le fond 5 min. Versez 1/2 verre d'eau et couvrez aussitôt pour créer de la vapeur. Laissez cuire 3 min. Recommencez l'opération avec le reste des gyozas. Servez avec de la sauce de soja.



LA CIBOULAÏL

Cette ciboulette chinoise aux feuilles longues et plates a un goût fin et typé. On la trouve en épicerie asiatiques ou dans certaines jardinerie. À défaut, utilisez de la ciboulette classique.



AU DERNIER MOMENT
Ne préparez pas ces raviolis trop à l'avance (moins d'1 h). La farce risquerait d'imbiber la pâte d'humidité et la ferait éclater en cuisant.

Raviolis frits aux 3 saveurs

6 PERS.



30 MIN



15 MIN



- 30 carrés de pâte à raviolis chinois (wontons, en épicerie asiatiques) • 250 g de blancs de poulet
- 150 g de crevettes crues décortiquées • 150 g de filet de porc • 15 g de champignons noirs séchés
- 2 ciboules • 2 gousses d'ail • 1 blanc d'œuf
- 4 cuil. à soupe de sauce de poisson • 1 cuil. à soupe d'huile de sésame • sauce pimentée chinoise
- huile pour friture • poivre.

Réhydratez les champignons noirs dans de l'eau tiède. Coupez en cubes le porc et les blancs de poulet. Déposez-les dans le bol d'un robot avec les crevettes. Mixez par impulsions brèves jusqu'à obtenir une purée grossière. Incorporez les ciboules ciselées, l'ail pelé et pressé, les champignons égouttés et émincés, la sauce de poisson, l'huile de sésame et du poivre.

Déposez 1 cuil. à café de farce sur chaque carré de pâte. Badigeonnez les bords de blanc d'œuf légèrement battu au pinceau. Repliez les carrés en formant un triangle, refermez-les en pinçant et en plissant les bords pour faire des aumônières.

Versez de l'huile pour friture à mi-hauteur dans une grande casserole. Chauffez à 180 °C et faites frire les raviolis quelques minutes par séries de 5 ou 6. Proposez avec la sauce pimentée.

LE TRUC

Si certains de vos invités n'aiment pas le piment, n'en mettez pas dans les croquettes et divisez la sauce en deux parties : une piquante et l'autre non.



Croquettes de crevettes et sauce cacahuète

- 6 PERS.** • 800 g de crevettes crues • 1 citron vert
 • 2 fines ciboules • 2 gousses d'ail • 6 brins de coriandre • 1 petit morceau de piment frais
20 MIN • 3 cm de gingembre frais • 2 œufs • 60 g de beurre de cacahuète • 100 g de chapelure
15 MIN • 100 g de farine • 12 cl de crème de coco
 • 50 g de noix de coco râpée • 2 cuil. à soupe de sauce de soja • huile pour friture • sel, poivre.

Faites tremper la noix de coco râpée dans un bol d'eau. Décortiquez les crevettes. Déposez-les dans le bol d'un robot. Ajoutez les ciboules découpées en morceaux, les gousses d'ail épluchées et pressées, le piment haché, le gingembre râpé, la noix de coco pressée entre vos mains, du sel et du poivre. Mixez grossièrement.

Mouillez vos mains et façonnez 18 croquettes. Farinez-les et passez-les dans les œufs battus puis dans la chapelure. Réservez-les 1 h dans le réfrigérateur.

Battez dans un bol la crème de coco avec le beurre de cacahuète, 1 filet de jus de citron vert et la coriandre ciselée.

Chauffez 2 cm d'huile dans une sauteuse. Faites-y frire les croquettes 5 min par séries de six. Servez avec la sauce.

Perles au coco et aux litchis

- 6 PERS.** • 70 g de perles de tapioca • 1 mangue
 • 1 boîte de litchis au sirop léger • 40 cl de lait de coco • 80 g de sucre en poudre.

20 MIN



15 MIN



1 H



Faites tremper les perles de tapioca 10 min dans de l'eau. Portez à ébullition le lait de coco dans une casserole avec 40 cl d'eau. Ajoutez-y les perles de tapioca égouttées, couvrez et faites cuire 10-15 min à feu doux en remuant souvent. Intégrez 70 g de sucre et laissez refroidir pendant 1 h.

Pelez la mangue, ôtez le noyau. Mixez la chair avec le reste de sucre. Égouttez les litchis et taillez-les en dés. Répartissez le coulis de mangues dans des verres puis ajoutez doucement le tapioca et les dés de litchis. Servez frais.

C'est le retour du tapioca ?

La cuisine exotique nous le fait redécouvrir sous forme de perles fondantes (les fameuses perles du Japon), délicieuses en dessert dans du lait de coco. Sans gluten, elles se préparent facilement avec du lait de vache ou avec des laits végétaux.



Et dans les verres ?

À l'apéritif, une bière, de préférence blonde et légère, peut accompagner les plats asiatiques, notamment s'ils sont un peu pimentés. C'est aussi le cas des vins blancs d'Alsace pas trop secs, tels le riesling et le gewurztraminer. Si les bouchées ne sont pas piquantes, vous pouvez même les déguster avec un crémant ou encore des cocktails.

C'EST QUOI LE MIRIN ?
C'est une sorte d'alcool de riz, doux et sucré, façon saké. Celui que l'on trouve chez nous est un produit industriel peu alcoolisé (1 %). On peut en acheter des traditionnels en épicerie japonaises, plus forts (14 % d'alcool) et plus parfumés.

Brochettes japonaises, sauce teriyaki

6 PERS.



30 MIN



15 MIN



• 400 g de bœuf haché • 300 g de haut de cuisse de poulet
• 5 cm de gingembre frais
• 1 oignon • 1 gousse d'ail
• 1 œuf • 50 g de cassonade
• 4 cuil. à soupe de chapelure
• 10 g de fécule de maïs
• 12 cl de sauce de soja • 12 cl de mirin • 3 cuil. à soupe de saké (cavistes) • 2 cuil. à soupe d'huile • 1 pincée de sel.

Préparez la sauce teriyaki. Délayez la fécule avec la sauce de soja dans une petite casserole. Ajoutez le mirin, la cassonade et le saké. Chauffez et faites épaisir quelques minutes sur feu moyen jusqu'à obtenir une sauce sirupeuse.

Râpez le gingembre. Désossez le poulet, taillez-le en bouchées. Mélangez-les dans un saladier avec l'ail pelé et pressé, la moitié du gingembre et 2 cuil. à s. de sauce teriyaki. Enfilez sur des brochettes.

Mélangez le bœuf haché avec le reste de gingembre, l'oignon haché, la chapelure, l'œuf et le sel. Façonnez des boulettes entre vos mains mouillées.

Faites dorer les boulettes de bœuf dans une poêle avec la moitié de l'huile. Ajoutez la moitié du reste de sauce, laissez réduire et caraméliser. Enfilez-les sur des brochettes. Faites cuire les brochettes sur un grill en fonte huilé (ou une plancha). Dégustez-les avec le restant de sauce.



Lueur du soir

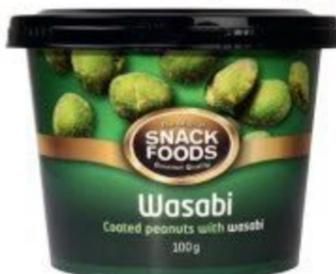
Décor luxuriant pour ce lampion qui apporte une touche de festivité et de lumière au dîner.

Lampion accordéon, Ø 15 cm x H 16 cm, 14 €, dans les magasins Nature & Découvertes.



Ça monte au nez

Considéré comme la moutarde japonaise, le wasabi enrobe ici les cacahuètes, ce qui procure un petit goût épicé.



Snack Foods, Wasabi, 3,40 € le pot de 100 g, Eric Bur.

Durable

Déclinées en dix coloris, les baguettes en plastique ou en bambou sont revisitées dans un bois de rose résistant, à l'extrémité laquée.

Baguettes chinoises, 24,5 cm, 10 € la paire, Compagnie Française de l'Orient et de la Chine.

Voyage en Asie

Des objets et des saveurs qui offrent délicatesse et raffinement.

Trompe-l'œil

Avec leur motif floral, ces assiettes rectangulaires en grès sont idéales pour présenter les amuse-bouches et les sauces.

Collection Nymphéa, 25,5 x 12,5 cm, 14,80 € l'assiette, chez Sema Design.



Bol en fleurs

Des motifs colorés à l'intérieur et à l'extérieur décorent ce grand bol en porcelaine.

Collection Bohème Fleuri, Ø 15 cm, 9 €, Jardin d'Ulysse.



Onctueuse

Incontournable de la cuisine thaïlandaise, cette sauce escorte les bouchées de poisson, poulet ou crevettes.

Sauce Cacahuètes Thaï, Blue Elephant, 4,40 € les 190 ml, sur le site Edélices.



Délicates estampes

Des serviettes en papier illustrées d'un charmant dessin asiatique.

Serviettes cocktail, 4 € le lot de 20, Caspari.



Originaux

100 % végétariens et sans gluten, ces pétales croustillants de noix de coco toastés et poudrés de curry thaï sont une alternative aux biscuits apéritif classiques.

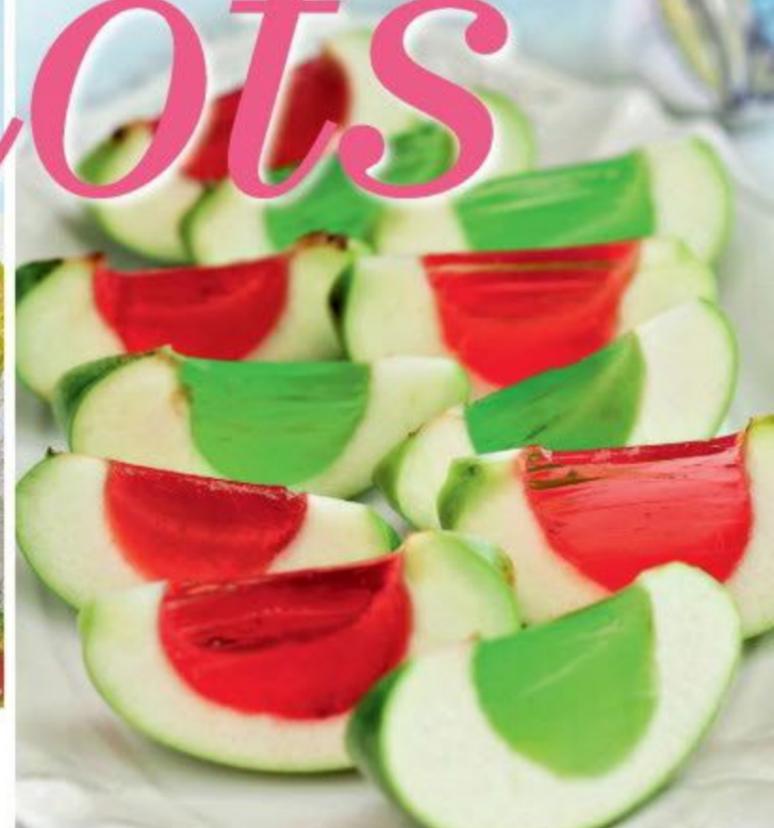
Pétales de coco, Curry Thaï, 2 € les 40 g, Vaïvaï.



Jello

On adore ces mini cocktails gélifiés, à l'américaine, que l'on voit dans les séries télé. Grande tendance de l'été.

shots



Tequila Sunrise Shots

- 12 PIÈCES** • 2 gros citrons jaunes bio • 2 gros citrons verts bio • 3 oranges moyennes bio • 15 cl de tequila • 8 g de gélatine en feuilles • 1 cuil. à soupe de sirop d'orange • 1 cuil. à s. de grenadine • 1 cuil. à s. de sirop de citron • menthe fraîche.

Réhydratez la gélatine dans un bol d'eau. Pressez les citrons jaunes et 2 oranges. Filtrez, mesurez 20 cl de jus.

Portez à frémissements 5 cl d'eau. Hors du feu, faites-y fondre la gélatine. Ajoutez la tequila et le jus d'agrumes. Divisez le liquide dans 3 bols, parfumez chacun d'entre eux avec les différents sirops.

Coupez en deux les citrons et l'orange restants. Évidez chaque moitié. Épongez l'intérieur. Versez le mélange au citron dans les coques de citron vert, celui à la grenadine dans les coques de citron jaune et celui à l'orange dans les coques d'orange.

Stabilisez les coques remplies à ras bord sur un plat tapissé de gros sel et laissez prendre 4 h ou plus au réfrigérateur.

Coupez les coques en deux puis servez-les sans tarder garnies de toupets de menthe.

Bloody Mary Shots

- 12 PIÈCES** • 6 petites tomates vertes • 25 cl de jus de tomate • 15 cl de vodka • 2 g d'agar-agar en poudre • 2 cuil. à soupe de jus de citron • 2 cuil. à s. de sésame noir • 1 cuil. à café de sésame blond • 1 cuil. à café de Tabasco • 1 trait de sauce Worcestershire • sel de céleri.

Coupez les tomates en deux. Évidez-les à la petite cuillère. Poudrez l'intérieur des coques d'un peu de sel de céleri et retournez-les sur un papier absorbant.

Versez dans une casserole le jus de citron, le jus de tomate, le Tabasco et la sauce Worcestershire. Prélevez 4 cuil. à soupe du mélange dans un bol et fouettez avec l'agar-agar. Reversez dans la casserole et portez à frémissements 2 min en remuant souvent. Éteignez le feu, versez la vodka et du sel de céleri à votre goût.

Épongez les coques de tomates, calez-les sur un plat rempli de gros sel. Versez le liquide refroidi à ras bord. Placez 4 h ou plus au frais.

Juste au moment de servir, parsemez les shots d'une pincée de graines de sésame.

Granny Pop SANS ALCOOL

- 12 PIÈCES** • 2 grosses pommes granny-smith • 1 citron • 8 g de gélatine en feuilles • 3 cuil. à soupe de sirop de pomme verte (ou autre sirop vert) • 3 cuil. à soupe de sirop de fraise, de cerise ou de grenadine.

Plongez la gélatine dans un bol d'eau froide. Chauffez sans bouillir 10 cl d'eau. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée, puis le jus du citron et 20 cl d'eau. Divisez la préparation en deux. Parfumez de chaque sirop.

Coupez les pommes en deux et évidez-les à l'aide d'une cuillère parisienne. Remplissez-les avec les deux préparations puis couvrez d'un film alimentaire. Disposez les moitiés de pommes remplies à ras bord sur un lit de gros sel. Faites prendre au moins 4 h dans le réfrigérateur.

Découpez les demi-pommes en trois morceaux à l'aide d'un couteau à lame fine bien aiguisée. Présentez les quartiers au plus vite en alternant les couleurs sur une assiette de service.

Shots à croquer

Ces petits verres de cocktail gélifié, généralement alcoolisés, sont le plus souvent servis dans les fêtes étudiantes. Hop ! On gobe la gelée parfumée et hop ! on jette le verre. Pas vu, pas bu ! Ce sont les militaires américains qui auraient inventé cette façon discrète de boire de l'alcool.

...verrines magiques

Salées, sucrées, les verrines gourmandes et colorées font les grands apéros !

1 Œufs mimosa black and white

Hachez les blancs de 7 œufs durs. Mélangez avec 3 cuil. à s. de fromage blanc, 2 cuil. à café de moutarde puis 1 cuil. à s. d'estragon ciselé. Salez, poivrez. Répartissez dans 6 verrines. Mélangez les 7 jaunes d'œufs écrasés avec 3 cuil. à s. de tapenade noire et 3 cuil. à s. de mayonnaise. Poivrez. Répartissez dans les verrines. Servez bien frais.

LE PLUS On choisit des œufs bio, code "0" pour le premier chiffre sur la coquille, garantie qu'ils sont issus de poules ayant profité d'espace, de grand air et d'alimentation saine.

2 Bortsch d'été

Mixez 250 g de betterave cuite avec 1 pomme coupée en morceaux, 1 cuil. à café de moutarde, le jus d'1 citron, 2 cuil. à s. de vinaigre et 10 cl d'eau. Salez, poivrez. Répartissez dans 6 verrines. Garnissez de 150 g de fromage de chèvre frais mélangé à 3 cuil. à soupe de crème fraîche et 2 cuil. à soupe de persil ciselé, du sel et du poivre. Servez bien frais avec du pain grillé.

LE PLUS En version sans laitages, remplacez le fromage de chèvre et la crème par de l'œuf dur haché.

3 Crème de sardines

Mélangez les sardines de 2 boîtes, 1 yaourt au lait de brebis, le zeste râpé et le jus d'1/2 citron vert bio, 1 cuil. à s. de câpres hachées, 1 pincée de piment d'Espelette et 1 cuil. à s. de menthe ciselée. Réfrigérez 2 h. Servez en verrines, décorez de ciboulette et de graines de pavot.

LE PLUS
On essaie avec un dessert au lait de coco nature, c'est sans lactose.

4 Végétarien

Enfournez 1 patate douce coupée en cubes arrosés d'huile d'olive et d'1 cuil. à s. de curry pour 20 min à th. 6 (180 °C). Mêlez à 150 g de riz noir cuit, 150 g de petits pois cuits, 2 cuil. à s. de coriandre ciselée et 1/4 de citron confit taillé en dés. Arrosez de 3 cuil. à s. d'huile d'olive, d'1 cuil. à s. de vinaigre et d'1 cuil. de sirop d'agave. Salez, poivrez. Servez frais.

LE PLUS Le riz noir est souple et plein d'antioxydants, mais il cuit en 45 min. Pensez à le cuire la veille.

5 Tomate-fraise et mozzarella croustillante

Mélangez 24 tomates cerises coupées en deux avec 12 fraises découpées en morceaux et 200 g de mozzarella taillée en dés. Arrosez de 4 cuil. à soupe d'huile d'olive battue avec 2 cuil. à café

de vinaigre de framboise. Salez, poivrez. Répartissez dans 6 verrines. Mixez 4 cuil. à soupe de chapelure et 12 feuilles de basilic. Parsemez sur les verrines.

LE PLUS Donnez un petit air festif à vos verrines en les réalisant avec des petites billes de mozzarella.

6 Tartare de saumon

Mêlez 300 g de cubes de saumon cru, les zestes d'1 citron bio et d'1/2 orange bio, 3 cuil. à café de jus de citron, 2 cuil. à s. de jus d'orange, 3 cuil. à s. d'huile





d'olive et 2 cuil. à café de **nuoc-mâm**. **Poivrez**. Servez frais dans 6 verrines, décorez de **coriandre** et de **basilic** effeuillés.

LE PLUS Consommé cru, le poisson doit impérativement être extra-frais.

7 Gaspacho express

Découpez en morceaux 1/2 **concombre**, 4 **tomates**, 1 **oignon** puis 1 **poivron rouge**. Mixez avec 2 tranches de **pain grillées**, 2 cuil. à soupe de **crème fraîche**, 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive** et 1 cuil. à café de **cumin**. **Salez, poivrez**.

Répartissez dans 6 verrines. Servez en garnissant de **menthe** et de **croûtons**.

LE PLUS Relevez avec 2 gouttes de Tabasco ou une pointe de harissa.

8 Poires au gorgonzola

Dorez 6 **poires** en lamelles 8 min dans 15 g de **beurre salé**. **Poivrez**. Versez la moitié des poires dans 6 verrines. Mélangez 150 g de **gorgonzola** avec 1 cuil. à soupe de **crème** et 10 cerneaux de **noix**. Placez dans les verrines avec le reste des poires. Décorez de noix et de **roquette**.

LE PLUS Escortez de mouillettes de pain aux noix ou de pain d'épices.

9 Melon, piques jambon-figue

Arrosez 300 g de **melon** taillé en cubes d'**huile d'olive** et de **sirop d'agave**. **Salez, poivrez**. Versez dans 6 verrines. Servez accompagné de piques de quartiers de **figues** et de lamelles de **jambon sec**.

LE PLUS Alliez melon charentais à chair orangée et melon vert galia.

10 Mini tajine

Poêlez 300 g de cubes de **blanc de poulet** et 1 **échalote** dans de l'**huile d'olive**. Hachez 6 **pruneaux**, 6 **abricots secs** et 6 **noix de cajou**. Versez 6 cuil. à soupe de **confit d'oignons** dans 6 verrines. Répartissez le poulet puis les fruits secs.

LE PLUS Servez dans des mini plats à tajine pour accentuer l'air oriental.

11 Lentilles aux œufs de caille

Mélangez 250 g de **lentilles** cuites avec 1 cuil. à s. d'**apéritif anisé** battu avec 3 cuil. à soupe d'**huile d'olive**. Répartissez dans 6 verrines. Mélangez 6 cuil. à soupe de **soja cuisine** avec 1 cuil. à café de **graines de fenouil**. Versez ce mélange sur les lentilles et déposez dans chaque verrine 1 **œuf de caille** mollet.

12 Pastèque et feta

Mêlez 200 g de dés de **pastèque**, 200 g de dés de **feta** et 20 feuilles de **menthe** et de **basilic** ciselées. Versez dans 6 verrines. Nappez de 2 cuil. à s. d'**huile d'olive**, battu avec le jus d'1/2 **citron**, 1 cuil. à café de **miel**, **sel** et **poivre**. Versez sur les verrines. Réfrigérez jusqu'au service.

LE PLUS On parseme ces verrines de graines de sésame noir.

13 Crumble à l'italienne

Cuisez 20 **abricots** taillés en quatre pendant 15 min avec 1 cuil. à s. de **miel**. Répartissez dans 6 verrines. Garnissez d'**amarettis** et de **crème fraîche**.

LE PLUS Les amarettis (biscuits à l'amande italiens) s'achètent en GMS.

14 Gelée à la grenade

Mélangez 35 g de **féculé de maïs** avec 2 cuil. à s. de **lait**. Versez dans une casserole avec 40 g de **sucre** et 50 cl de lait. Faites épaissir en remuant sur feu doux. Parfumez de 2 cuil. à s. d'**eau de fleur d'oranger**. Versez dans 6 verrines et placez au frais. Fouettez le jus d'1 **citron** et 2 cuil. à s. de **miel**. Nappez-en les gelées et parsemez de **graines de grenade**.

LE PLUS Ce flan parfumé est un dessert libanais : le mouhalabieh.

15 Eton Mess express

Écrasez à la fourchette 250 g de **framboises**. Répartissez dans 6 verrines. Mélangez 250 g de **fromage blanc** avec 3 cuil. à soupe de **lemon curd** (crème de citron, en grandes surfaces). Répartissez sur les framboises. Parsemez d'1 grosse **meringue aux amandes** grossièrement émiettée et décorez de **basilic**.

LE PLUS Encore plus gourmand en ajoutant au fromage blanc 15 cl de crème liquide légèrement sucrée et montée en chantilly aérienne.

La touche, sucrée

On aime tellement l'apéritif qu'on en fait parfois tout un dîner avec un petit dessert, forcément. 10 idées super faciles pour finir en beauté.



SUCRE GLACE
Pour un sucre glace sans additif, choisissez des sucres bio ou faites-le vous-même avec du sucre semoule et un bon mixeur.

6 PERS.



15 MIN



20 MIN



Financiers framboises

- 125 g de framboises
- 3 blancs d'œufs
- 125 g de beurre • 40 g de féculé • 125 g de sucre glace • 75 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel.

SANS GLUTEN

Faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il colore et dégage une délicate odeur de noisette.

Mélangez la féculé, le sucre glace, le sel et la poudre d'amandes. Versez le beurre noisette et les blancs non battus. Fouettez pour obtenir un mélange lisse.

Répartissez dans 18 moules à financiers. Ajoutez 2 framboises par moule et glissez au four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Laissez cuire 10 min environ : les financiers doivent être blonds. Servez-les tièdes.

6 PERS.



30 MIN



3 H



15 MIN



Verrines exotiques et sablés épicés

Les verrines : • 1 petit ananas victoria • 1 mangue • 1/2 grenade • 6 kumquats • 1 fruit de la passion • 50 g de sucre cristallisé • 1 cuil. à s. de sirop de sucre de canne • 1 cuil. à s. de jus de citron.
Les sablés : • 250 g de farine • 60 g de poudre d'amandes • 2 pincées de levure chimique • 125 g de sucre • 1 œuf + 1 jaune • 125 g de beurre mou • 1 cuil. à café de 4-épices ou de mélange d'épices de votre choix.

Pour les verrines, détaillez l'ananas et la mangue en cubes. Détachez les graines de grenade et découpez les kumquats en quatre. Mélangez le tout avec la pulpe du fruit de la passion, le sirop de sucre de canne et le jus de citron. Réservez 3 h au frais.
Pour les sablés, mélangez la farine avec la levure, le sucre, la poudre d'amandes et les épices. Sablez avec le beurre, à la main. Intégrez l'œuf et le jaune, mélangez pour obtenir une boule de pâte. Réfrigérez 2 h.

Étalez la pâte sur 1/2 cm, découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce de votre choix. Faites cuire les sablés entre 12 et 15 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

Au moment du service, égouttez les fruits en versant le sirop dans une jatte. Passez-y le bord des verrines puis enrobez de sucre cristallisé étalé sur une petite assiette. Répartissez les fruits dans les verrines puis nappez-les d'un peu de sirop restant. Servez frais en accompagnant des sablés épicés.

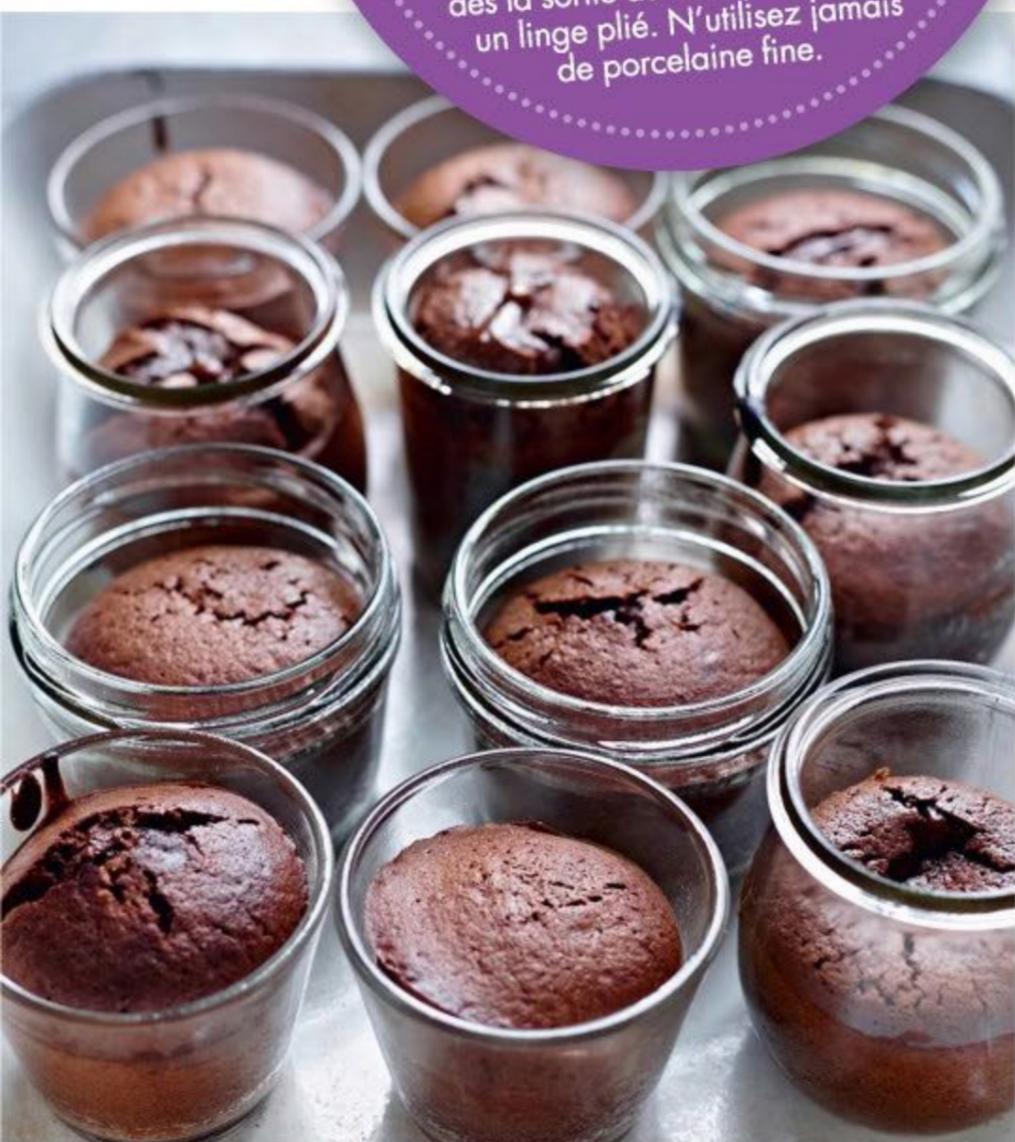
UNE POINTE D'ALCOOL

Ajoutez aux fruits 1 cuil. à soupe de votre alcool préféré : rhum, Grand-Marnier, Cointreau, alcool de fruits (mirabelles, figes...).



Quels moules pour le micro-ondes ?

Pas de souci pour le silicone, le cuivre, l'inox, le Pyrex et l'acier. Mais attention car certains matériaux ne résistent pas aux brusques variations de température. Pour le verre, utilisez les terrines, les pots de récup mais pas les verres de table. Pour la porcelaine ou la faïence, pas de problème s'il n'y a pas de choc thermique trop fort (pensez au bain-marie !) et dès la sortie du four, posez-les sur un linge plié. N'utilisez jamais de porcelaine fine.



12 PIÈCES



20 MIN



15 MIN



Mini gâteaux choco-gingembre

- 200 g de chocolat noir • 4 œufs
- 125 g de beurre • 50 g de sucre • 50 g de farine • 50 g de gingembre confit
- beurre et sucre pour les pots en verre.

Beurrez 12 pots en verre et poudrez-les légèrement de sucre. Faites fondre le chocolat avec le beurre taillé en dés. Lissez le mélange avec une spatule.

Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le chocolat en remuant puis intégrez la farine et le gingembre confit haché.

Versez la pâte dans les pots, posez-les dans un bain-marie avec de l'eau à mi-hauteur. Cuisez 15 min au four chauffé à th. 6 (180 °C). Servez tiède ou à température ambiante.

Fondue chocolat-caramel spécial fruits

6 PERS.



15 MIN



5 MIN



- 150 g de chocolat noir • 100 g de sucre • 20 cl de crème liquide • 1 cuil. à café de jus de citron
- quelques gouttes de vanille liquide.

Pour les brochettes : • guimauve • cubes de brioche • env. 1 kg de fruits : fraises, pommes, poires, ananas, bananes, kiwis...

Coupez les fruits en cubes. Alternez-les sur des piques avec la guimauve et les cubes de brioche.

Préparez un caramel ambré avec le sucre et le jus de citron dans une casserole sur feu vif. Versez la crème liquide dans le caramel en veillant aux projections brûlantes, mélangez, sur feu doux si besoin pour refaire fondre le caramel.

Ajoutez le chocolat cassé en petits morceaux puis la vanille liquide dans le caramel. Laissez reposer quelques minutes puis lissez le tout avec une spatule. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture souple puis nappez-en les brochettes, en mince filet, ou encore plongez-les dans le chocolat au caramel.



C'EST BON
Passez les brochettes sur un grill huilé pour les caraméliser légèrement avant de servir.

Tartelettes sablées coco aux fruits

8 PERS.



20 MIN



1 H



20 MIN



Les fonds sablés : • 3 jaunes d'œufs

• 120 g de beurre • 100 g de farine

• 1/2 cuil. à café de levure • 100 g

de sucre • 50 g de poudre de

noisettes • 2 pincées de vanille en

poudre • 2 pincées de sel.

La crème : • 20 cl de crème de

coco très froide • 120 g de

mascarpone bien froid • 50 g

de sucre glace.

Pour servir : • fruits à volonté

• sucre glace • feuilles de menthe.

Préparez les fonds : sablez le beurre mou avec le sucre au robot. Ajoutez les jaunes d'œufs et mélangez, puis intégrez la farine, la levure, la poudre de noisettes, les 2 pincées de sel et la vanille en poudre. Formez une boule. Laissez reposer 1 h au réfrigérateur.

Étalez la pâte sur une épaisseur

d'1/2 cm. Taillez en 8 disques. Faites

cuire 18 à 20 min au four préchauffé

à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir.

Pour la crème, battez le mascarpone

avec la crème de coco et le sucre gla-

ce pour obtenir une crème ferme.

Garnissez les fonds de crème et de

fruits. Parsemez de sucre glace tamisé

et de feuilles de menthe avant de servir.

NOTE FRAÎCHEUR

Incorporez à la chantilly
1 cuillerée à soupe de menthe,
de verveine ou, pourquoi pas,
de coriandre fraîche ciselée.

C'est quoi la crème de coco ?

De la pulpe de coco écrasée et filtrée, riche en matières grasses (22-24 %) et en fibres. Épaisse et délicate, elle se cuisine comme la crème fraîche. Bien froide, elle monte très bien en chantilly. Attention à ne pas la confondre avec le lait de coco, constitué lui aussi de chair de coco broyée mais diluée avec de l'eau. Lisez bien les étiquettes. Bonus : les deux sont sans lactose.

Mini charlottes toutes roses

- 4 PERS. • 24 biscuits roses de Reims • 500 g de framboises • 250 g de groseilles • 40 cl de crème liquide entière bien froide • 175 g de sucre • 3 feuilles de gélatine • 1 cuil. à soupe d'eau de rose.



20 MIN



2 MIN



6 H



Placez la gélatine dans un bol d'eau froide. Réservez quelques framboises et mixez le reste avec les groseilles. Filtrez et chauffez sur feu doux. Retirez du feu puis ajoutez la gélatine essorée dans vos mains. Mélangez 1 min puis laissez refroidir.

Fouettez la crème liquide bien froide en chantilly avec 75 g de sucre. Intégrez-y délicatement le coulis de fruits rouges.

Faites un sirop en chauffant 10 cl d'eau avec le reste de sucre et laissez bouillir 2 min. Retirez du feu, parfumez le sirop avec l'eau de rose et laissez-le tiédir.

Passez les biscuits dans le sirop à la rose et rangez-les debout dans 4 petits moules. Versez la crème à la framboise et réservez au moins 6 h au réfrigérateur.

Démoulez les charlottes dans des assiettes à dessert au moment de les servir. Garnissez-les de framboises et éventuellement de fleurs du jardin (ou du commerce, mais non traitées).

Mon gélifiant

On a le choix entre la gélatine animale, c'est-à-dire du collagène, le plus souvent de porc, qui ne doit absolument pas bouillir ou bien l'agar-agar, gélifiant naturel sans goût ni odeur, issu d'algues rouges, qui doit être porté à ébullition. À retenir : 2 g d'agar-agar = 6 g de gélatine, soit 3 feuilles.



Mini merveilleux

10 PIÈCES



30 MIN



1 H



Les meringues : • 4 blancs d'œufs • 220 g de sucre • 1 filet de jus de citron.

La garniture : • 20 cl de crème liquide entière très froide • 120 g de mascarpone bien froid • 50 g de sucre glace.

Pour servir : • 100 g de copeaux de chocolat noir • 100 g de copeaux de chocolat blanc.

Préparez les meringues : fouettez les blancs d'œufs avec le jus de citron jusqu'à ce qu'ils montent. Incorporez à la fin le sucre et continuez de fouetter jusqu'à l'obtention d'une meringue épaisse et assez ferme.

Formez 20 meringues rondes et plates de 3 à 4 cm de diamètre sur une plaque tapissée de papier sulfurisé et laissez cuire environ 1 h au four à th. 3 (90 °C). Laissez refroidir.

Préparez la garniture : fouettez la crème liquide avec le mascarpone et le sucre glace jusqu'à obtenir une crème épaisse et ferme.

Déposez une cuillerée de crème sur une meringue et posez une seconde meringue dessus, à l'envers. Lissez en boule le tour à l'aide d'une spatule. Faites ainsi 10 merveilleux.

Roulez les merveilleux dans les deux chocolats et servez aussitôt, ou réservez 1 h ou maxi 2 h au réfrigérateur.

**VITE FAIT,
TRÈS BIEN FAIT**

Choisissez des petites meringues du pâtissier ou émiettez-en des grosses. Mélangez-les avec la chantilly avant de rouler le tout dans le chocolat.

Petite histoire des merveilleux

Deux meringues et une chantilly légère : telle est la recette simple de ce délice né en Belgique (celui du nord de la France est un peu différent, la chantilly laissant place à une crème au beurre chocolatée, bien plus lourde). Le merveilleux façon belge est devenu célèbre chez nous grâce à la maison Aux merveilleux de Fred (née à Lille et mondialement connue), qui propose des merveilleux aux garnitures variées : café, praliné, caramel, cerises...

LA CHICORÉE

C'est une plante fourragère dont on torréfie les racines séchées. Très populaire dans le nord de la France en boisson du petit déjeuner, elle fait des desserts et des sauces de caractère. À défaut, remplacez-la par 2 cafés espressos serrés.



Crèmes à la chicorée

8 PERS.



20 MIN



1 H



3 H



• 1/2 litre de lait • 1/4 de litre de crème liquide • 6 jaunes d'œufs
• 150 g de sucre • 2 cuil. à soupe de chicorée liquide • 75 g de pignons.

Battez les jaunes d'œufs au fouet avec 100 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le lait, la crème liquide et la chicorée. Mélangez puis filtrez la préparation.

Répartissez la crème dans 8 ramequins. Posez-les dans un plat, versez de l'eau chaude à mi-hauteur des ramequins. Faites cuire 45 min au four préalablement chauffé sur th. 4 (120 °C). Laissez refroidir les crèmes. Réservez-les au moins 3 h au réfrigérateur.

Faites légèrement dorer les pignons dans une poêle sans matière grasse. Réservez. Préparez un caramel ambré dans la poêle avec le reste de sucre et 3 cuil. à soupe d'eau.

Ajoutez les pignons dans le caramel, mélangez pour bien les enrober. Ôtez du feu. Étalez sur une feuille de papier sulfurisé. Laissez refroidir. Séparez grossièrement les pignons caramélisés.

Servez les crèmes à la chicorée bien froides, parsemées de pignons caramélisés.

Fraises double choco

4/6 PERS.



20 MIN



5 MIN



• 500 g de fraises de même calibre • 150 g de chocolat blanc • 150 g de chocolat noir
• le zeste râpé d'1/2 citron vert bio • 6 petites pincées de muscade râpée.

Rincez délicatement les fraises sans retirer leur pédoncule. Épongez-les soigneusement.

Faites fondre les deux chocolats séparément, au bain-marie ou au micro-ondes. Parfumez le chocolat noir avec la muscade. Lissez les deux chocolats à la spatule et laissez-les tiédir.

Plongez les fraises une par une aux trois quarts, soit dans le chocolat noir, soit dans le chocolat blanc et placez-les au fur et à mesure sur un plateau tapissé de papier sulfurisé. Parsemez la partie chocolatée de zeste de citron vert et laissez durcir.

Réservez au réfrigérateur et servez frais. Consommez-les dans les 12 h.

VEGAN



DES PARFUMS

On parfume les chocolats d'1 goutte d'huile essentielle alimentaire (menthe, fleurs ou agrumes) en l'ajoutant une fois le chocolat bien lisse, sans cesser de remuer.

PAS DE LAITAGE POURVOUS ?

Remplacez la glace par
un dessert au soja vanillé ou
du yaourt au lait de coco.

Mini pavlovas d'été

8 PERS.



20 MIN



1 H 30



- 1,2 kg de fruits rouges (cassis, fraises, framboises) • 3 pêches
- 4 blancs d'œufs
- 250 g de sucre en poudre • 1 cuil. à s. de féculé • 1 cuil. à s. de menthe Ricqlès
- 1 l de glace vanille
- menthe fraîche.

Fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir fermes. Incorporez 200 g de sucre, en trois fois, et continuez de battre jusqu'à ce qu'ils soient lisses et brillants. Incorporez la féculé rapidement.

Formez 8 disques de meringue d'env. 12 cm sur la plaque du four tapissée d'un papier sulfurisé. Glissez au four préchauffé à th. 4 (120 °C) et laissez cuire pendant 1 h 30 : la meringue doit rester parfaitement blanche ;

baissez le thermostat si nécessaire. Laissez refroidir les meringues dans le four éteint.

Réservez les plus jolis fruits rouges pendant la cuisson des meringues et mixez les autres. Filtrez le jus obtenu et ajoutez le reste de sucre et le Ricqlès. Mélangez jusqu'à ce que le sucre fonde. Faites-y macérer les fruits réservés et les pêches en quartiers.

Servez les pavlovas garnies d'une boule de glace, de fruits, de coulis et de menthe.

Athènes, bénie des

Les herboristeries vendant du thym de montagne, de l'origan, des pignons et des amandes sont nombreuses à l'entrée du marché couvert.



dieux

Heureux comme un gourmand en Grèce ! Athènes offre tout : des musées, des mezze, un parfum de campagne et, bien sûr, le souffle de la mer au milieu des ruines antiques.



Une petite crique près du port du Pirée.

Spectacle inattendu au pied de l'Acropole : une tortue avance paisiblement parmi les câpriers. Chats, lézards et gourmets se plaisent dans la campagne Athènes. Dès qu'on quitte les grandes artères, sous les orangers, les tables en bois des kafeion à l'ancienne ou les terrasses des bistrotts incitent à s'asseoir pour un café frappé, un jus d'orange pressé ou une limonade maison. On l'accompagne de fromage, d'olives et de mezze à partager. À côté de ses plats sophistiqués, le grand chef Lefteris Lazarou ne dédaigne pas servir à sa table étoilée une simple salade grecque : tomates cerises, feta, oignons rouges et origan. Et qu'ils soient

touristiques comme Pláka, Monastiráki et Koulaki, ou plus chics comme Kolonaki, tous les quartiers d'Athènes regorgent de tavernes traditionnelles et abordables. Le marché couvert Varvakeios déploie ses étals de poissons et de viandes, ses herbes sauvages, ses bulbes à transformer en pickles, ses bananes et ses avocats venant de Crète. On y déguste sur le pouce des moules fumées et du tarama. Ce marché central mérite d'être ajouté à la liste des monuments de la ville au côté du Parthénon et de la colline de Lycabette. Tout près, la rue Euripide regorge d'herboristeries d'où s'échappent le parfum du thym de montagne, de l'origan de Crète, des zestes d'oranges et de citrons...

Texte : Allette de Crozet - Photos : Jean-Marc Anglès



LES PIEDS SOUS LA TABLE



Tartines à l'huile d'olive, yaourt au miel, sablés à la cannelle... permettent de bien démarrer la journée. On prend un café vers 11 h et on attend la brève pause-déjeuner de 14 h pour avaler une pita sur le pouce. Les restaurants sont ouverts sans interruption et chacun a sa spécialité : ouzeries (ouzos d'assiettes que l'on grignote), mezedopoleio

spécialisés dans les mezze, psistarias (des grillades d'agneau). On dîne à partir de 21 h et on partage les plats : toujours des légumes cuits à l'huile (ledara) avec du citron, une salade grecque et des légumineuses (purée de fèves à l'huile d'olive, pois chiches cuits avec des zestes d'oranges, haricots blancs à la tomate). Il y a aussi du poisson, des petites boulettes de viande, des côtelettes d'agneau ou ce fameux "hünkar begendi", plat turc dont les Athéniens raffolent (du bœuf et de la purée d'aubergines). Et pour terminer, de la pastèque ou du melon (offerts par le patron) ou, plus rarement, du yaourt grec escorté de fruits ou de légumes, coings, cerises, tomates ou carottes confits dans le sirop...



Très appréciés des Athéniens, les poulpes mis à sécher de la taverne Diasimos, près du Pirée.

La place de Monastiráki, célèbre pour son marché aux puces.



▲ Les koulouri parsemés de sésame, orgueil de la street food.

Shopping gourmand dans la rue Adrianou, la rue des herbes. ▼



▲ La relève de la garde devant le jardin national d'Athènes.

▼ Le tarama que propose Dina Nikolaou, déesse de la cuisine grecque, se déguste ici accompagné de poutargue et d'une chips de riz.



3 QUESTIONS À

Dina Nikolaou, chef du restaurant Evi Evane, à Paris.

■ *En Grèce, comment se transmet l'amour de la cuisine ?*

Beaucoup de recettes, par exemple les feuilles de vigne, demandent du temps. On les prépare souvent entre femmes, jamais pour un seul convive. C'est donc une cuisine de bavardage et de partage. Je me destinais au commerce, mais des années à éplucher, préparer, faire cuire avec ma grand-mère et les femmes de la famille m'ont donné envie de devenir chef. Aristote disait "Il y a des dieux dans la cuisine", mais il y a aussi beaucoup de déesses !

■ *C'est une cuisine démocratique ?*

Elle n'est pas snob et chaque instrument y joue sa partition : des haricots verts avec de la tomate et de l'ail, ou encore des pois chiches ou des haricots secs en soupe un peu liquide font un repas. Il suffit d'ajouter un morceau de feta. Il n'y a pas de sauces, ou l'avgolemeo, une liaison à l'œuf et au citron. C'est une cuisine bonne pour la santé, que l'on peut rendre encore plus saine : pour la moussaka, plutôt que de faire frire les aubergines, je les cuis au four.

■ *Existe-t-il une ou plusieurs cuisines grecques ?*

On ne mange pas la même chose en Thrace et en Crète. Lors de mes démonstrations culinaires au restaurant Yoleni's, à Athènes, je fais découvrir cette diversité. Les vacanciers connaissent surtout les îles pendant l'été, mais nous avons aussi des montagnes et une cuisine d'hiver basée sur les soupes et les céréales. Ces derniers temps, une nouvelle cuisine grecque et créative se développe.

**AU ROYAUME
DE LA PITA**

Athènes a de l'appétit pour la pita ! Elle est de tous les repas. On la connaît comme le petit pain rond et plat dans lequel on glisse les souvláki ou la viande grillée. Mais à Athènes, la pita signifie autre chose : des feuilletés préparés à partir de pâte filo. Ils peuvent être salés : au fromage (tyropita), aux épinards, aux légumes, ou encore sucrés. Parfois, les pitas peuvent avoir l'apparence de gâteaux traditionnels, par exemple dans la portokalopita ou pita à l'orange. Elle fait partie de la famille des "pitas des paresseux" : on la prépare avec les morceaux de pâte filo qui restent, du miel, des œufs, du jus d'orange et du sirop d'orange. Un délice ! La pita peut constituer un repas, mais les gourmands ajoutent des boulettes de courgettes ou de céréales, des tomates et des poivrons farcis (gemistoi), une petite assiette de poissons frits (gavros) et, évidemment, une salade grecque.

Pour changer de la feta, le fromage graviera est à la base de cette pita. ▼



▲ L'agora romaine, ancien forum au cœur de la ville.

Brettos, la plus ancienne distillerie d'Athènes. C'est l'endroit idéal pour acheter de l'ouzo, la boisson nationale grecque. ▼



▲ Les primeurs vendent des herbes sauvages suivant les saisons.

La cannelle de Ceylan est très utilisée dans la cuisine grecque. ▼





DEUX FRANÇAIS À ATHÈNES ROMAIN ET CHRISTINA, UN COCKTAIL FRANCO-GREC

Romain (mixologue) et Christina (ex-directrice de communication, à Paris) se sont envolés en 2016 pour le quartier de Koukaki, tout près de l'Acropole. Leur but est de donner le goût des cocktails aux Athéniens. Les Grecs ne prennent pas d'apéritif. Leurs moyens sont limités et ils restent des heures devant une simple tasse de café : pas idéal pour le chiffre d'affaires... Qu'importe, Romain et Christina dosent leur offre : tsipouro à l'anis, rakomelo (raki au miel) et vermouth font, avec des jus de fruits (figues, pastèques, kiwis), de délicieuses compositions. Ils les servent avec du pastrami, du graviera servis avec des chutneys... Les clients peuvent passer derrière le comptoir pour confectionner avec Romain leur propre cocktail (11 €). Autre grand succès : le

brunch du dimanche matin avec des quiches lorraines et des brioches. Pas de formules toutes faites : les Athéniens préfèrent consommer plat après plat. Les deux tourtereaux adorent leur nouvelle patrie ! La seule bizarrerie : ici, au Meerkat Cocktail Safari, les cigarettes, comme le veut la loi, sont interdites. Pour certains clients grecs, c'est assez déroutant !



CE QUI NOUS FAIT CRAQUER

■ LA FETA

Elle représente presque la moitié des ventes de fromages grecs. Elle est préparée à partir de lait de brebis souvent mélangé avec du lait de chèvre. À Athènes, on la trouve douce ou dure selon la saison. Elle se prête à tous



les plats et peut même être tout simplement cuite en cassolette, avec un peu d'huile d'olive et du persil.

■ LE GALAKTOBOUREKO

Ce gâteau (burek) à base de pâte filo est cuit dans un moule rond et farci de crème au lait avec un peu de semoule aromatisée à la vanille. Il dégouline de sirop, mais doit croustiller quand même en surface !

■ LE POULPE

Les meilleurs sont les plus petits, qui viennent des Cyclades. Au marché central, ils sont souvent indiqués avec des petits

drapeaux grecs ! Les gros viennent parfois de Chine. Dans les îles, on les sert grillés, mais à Athènes ils sont plutôt cuits avec du vin ou du vinaigre.

■ LE CAFÉ GREC

L'Ellinikos (ou café grec) se prépare avec un café moulu très finement. Le grain est torréfié très superficiellement. Il n'est pas très noir et donc peu amer. Idéalement, on verse l'eau, une cuillerée de poudre de café et le sucre dans un briki, un petit récipient en cuivre doté d'un bec. On le porte à

frémissements dans du sable qu'on chauffe (la plupart du temps c'est sur le gaz !) Le café cuit très lentement, 4 à 7 min. On peut même l'additionner d'eau de rose, puis le saupoudrer de cacao et de cannelle. On le sert accompagné d'un baklava ou des fameux "desserts à la cuillère". Ces fruits et ces légumes confits sont placés dans des bocaux et présentés sur tous les comptoirs.





▲ Le TAF, un rendez-vous d'artistes au centre de Monastiraki.

Halva et pâte de tahina, plus ou moins foncées selon leur utilisation. ▼

SE RÉGALER GREC À PARIS ET EN LIGNE

■ **Evi Evane.** Dina et sa sœur Maria, en plus de leur restaurant historique situé à Saint-Germain-des-Prés, possèdent deux traiteurs dans le VI^e arrondissement. Vous y trouverez le meilleur tarama de la capitale.

■ **Kilikio.** Feuilles de câpres, figues d'Eubée, gaufrettes de Syros... sélectionnés par le chef Kritonas Poulis pour son épicerie parisienne.

■ **Profil Grec.** Miel, feta, huile d'olive sélectionnés par Alexandros Rallis fournissent aussi Mikaela Liaroutsos, chef du restaurant Étsi, à Paris.

■ **Maison Mavrommatis** On retrouve les excellents produits des plus célèbres Chypriotes de Paris dans certaines grandes surfaces et dans leurs boutiques.

■ **Yoleni's.** Les produits en ligne de plus de 200 petits producteurs à des prix très intéressants. Yoleni's possède aussi un comptoir épicerie et restaurant à Athènes.

■ **Épicerie grecque Pantopoleio.** Maïté Dubos, installée à Athènes, a créé son épicerie en ligne après avoir vagabondé dix ans dans les terroirs grecs : tahina de Limnos, raisins de Corinthe, pistaches d'Égine au citron...

■ **Kalios.** Olives de Kalamata, huiles d'olive, miels, gressins crétois, marmelades, herbes en branche... sur le site de deux frères franco-grecs.



▲ À tous les coins de rue, on trouve des pâtisseries fraîches et autres gourmandises à emporter.

À l'entrée du marché couvert, une quincaillerie comme chez nous, mais en plus... fournie. ▼



CARNET DE ROUTE

COMMENT Y ALLER ?

► **Aegean Airlines**, membre de Star Alliance, dessert Athènes et quatre autres destinations grecques à partir de 12 villes françaises. Les prix démarrent à 73 € l'aller simple Paris-Athènes en réservant bien à l'avance.

OÙ DORMIR ?

► **New Hotel**. Avec terrasse sur l'Acropole et le Lycabette, il fait partie de la collection de Dakis Joannou, l'amateur d'art. Petit déjeuner soigné dans un décor design avec des instruments de musique. À partir de 200 € pour deux personnes.

► **Innathens**. Proche du précédent, des appartements sur un patio très verdoyant, à partir de 150 € pour deux.

► **Acropolis Select**. Un hôtel sans prétention, pas cher et bien placé, à partir de 60 € pour deux personnes.

► **Amalia Hotel**. Cet hôtel est situé sur la place Syntagma, face au jardin national et à proximité des transports. À partir de 175 € pour deux.

LES RESTAURANTS-BARS

► **Varoulko Seaside**. Dans la petite marina de Mikrolimano, face à la mer, Lefteris Lazarou propose une cuisine athénienne moderne, mais aussi des plats classiques à des prix vraiment très légers pour un étoilé. Soupe à l'esturgeon fumé ou salade grecque revisitée : 10 € ; linguine aux crevettes et plats de poissons autour de 20 €. En prime, selfies avec le boss, toujours cordial et souriant.



► **Klimataria**. Entre Monastiráki et Omonia, cette taverne sert depuis 1927 agneau et porc mijotant à l'entrée dans des "gastra" (gros chaudrons). Agneau (8,80 €), plats d'accompagnement (entre 3 et 4 €). On y écoute du rebétiko, sorte de musique populaire.

► **Hoocut**. Cinq chefs réinventent le souvláki, une viande de porc, d'agneau ou de bœuf cuite sur la braise, coupée au hachoir et glissée dans des pitas préparées sur place. Les sauces sont à base de moutardes douces, de tomates et d'oignons frits. De 2 à 6 €.

► **To Therapeutirio Estiatorio**. Dans le délicieux quartier de Petralona, la photo de la grand-mère toujours aux fourneaux veille sur les plats de mavromatika (haricots "aux yeux noirs") et sur les choux farcis à la sauce avgolemeno. Plats de 3 à 15 €.

► **Fabrica tou Efrosinou**. Dans le quartier de Koukaki, les recettes sont inspirées par la cuisine de monastère. On y déguste une salade de carottes aux loukoums grecs, de l'agneau rôti...

► **Nikitas**. Au déjeuner, Sophie sert, dans le quartier de Psiri, les giemista (des légumes farcis), le papoutzaki (des aubergines à la viande hachée, tomates et oignons). De 3,50 à 8 €.

► **O Faro**. Une taverne de poissons dans le quartier de Piraki, au Pirée. Pour un repas à la bonne franquette avec le bruit des vagues en fond sonore, on y déguste tarama, petites boulettes de courgettes, tzatziki, saganaki de crevettes. De 3 à 12 €.

► **Kiki de Grèce**. Un bar à vins également restaurant situé dans une rue piétonne près de Syntagma. On y sert taboulé au boulgour, kritharaki aux crevettes parfaitement cuit...

BOUTIQUES ET LIEUX GOURMANDS

► **Artopoiàtis Takis**. Boulangerie traditionnelle tout près du musée de l'Acropole : baklavas, petits pains au fromage (kourous)... Ici, tout sent bon.

► **Ariston**. Près de Syntagma, une quinzaine de sortes de pitas aux champignons, épinards, miel...

► **Ta Karamanlidika tou Fani**. À deux pas du marché, une charcuterie-fromagerie exceptionnelle : pastourma, viande séchée au fenouil, louza (sorte de bacon), une trentaine de fromages de brebis de Grèce (graviera, manouri semi-frais, ladotyri...) Le restaurant vous accueille dans la courette.



► **Stani 1931**. Le yaourt et la crème de lait sont faits sur place et vendus au kilo (4,50 €), comme le riz au lait et les beignets à arroser de miel.

► **Brettos**. Cette distillerie produit de l'ouzo depuis plus de 100 ans dans le quartier de Plaka (de 25 à 38 € la bouteille d'1 litre). On y trouve aussi plus de 180 vins au verre à déguster dans un superbe décor ancien.

► **By The Glass**. Près du jardin national et de Syntagma, une bonne centaine d'étiquettes et la possibilité de déguster sur place des vins rares et anciens. Zafiris Navridis est un œnophile incollable. Sur place aussi, on se régale également de délicieux taramas, salades et risottos.

Pour obtenir plus de renseignements, rendez-vous sur Discover Greece, le site de l'office de tourisme grec.

ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



4 PERS.



15 MIN



6 MIN



Gyros d'agneau et tzatziki

- 4 pains pitas • 4 fines tranches de gigot d'agneau • 8 tomates cerises • 4 belles feuilles de laitue • 1/2 oignon rouge • 1/2 gousse d'ail • 1 cuil. à soupe de menthe ciselée • 1 cuil. à s. d'aneth ciselé • 2 yaourts à la grecque • 15 g de beurre • huile d'olive • vinaigre balsamique • sel, poivre.

1 POÊLEZ les tranches de gigot 3 min sur chaque face dans le beurre fondu. Salez et poivrez. Déglacez avec 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique. Réservez.

2 PRÉPAREZ la sauce tzatziki en mélangeant dans un récipient les yaourts, l'aneth et la menthe ciselés, la demi-gousse d'ail écrasée et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez.

3 FAITES TIÉDIR les pains pitas au four. Ouvrez-les en portefeuille et garnissez-les de laitue, de viande et de tomates émincées, puis de lamelles d'oignon. Ajoutez de la sauce.

4 PERS.



30 MIN



20 MIN



Kourabiedes

- 400 g de beurre • 400 g de farine • 1 cuil. à café de levure • 80 g de sucre glace + 15 g • 100 g d'amandes non pelées • 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

1 CONCASSEZ grossièrement les amandes dans un pilon et mélangez-les avec la farine et la levure.

2 FOUETTEZ le beurre mou dans un saladier avec 80 g de sucre glace et l'eau de fleur d'oranger jusqu'à obtenir un mélange moussieux. Incorporez la farine et les amandes avec une spatule jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

3 FORMEZ les kourabiedes en prélevant 1 cuil. à soupe de pâte et en la roulant sur un plan de travail fariné (ou entre les paumes de vos mains farinées). Déposez-les sur une grille tapissée de papier sulfurisé. Glissez 20 min au four préchauffé à th. 6 (180 °C). Laissez refroidir les kourabiedes et poudrez-les de sucre glace avant de servir.

PLUS FESTIF

Faites comme les Grecs à Noël, façonnez-les en croissants de lune ou en étoiles.





Partagez les saveurs du Moyen-Orient avec l'Agneau St George !



Préparation & cuisson : 25 min

Keftas d'Agneau St George épicés et coriandre

Ingrédients pour **8** personnes :

- 500 g de viande hachée d'Agneau St George
- 50 g de chapelure
- Le zeste d'un citron
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 œuf moyen battu
- 1 gousse d'ail, pelée et écrasée
- 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

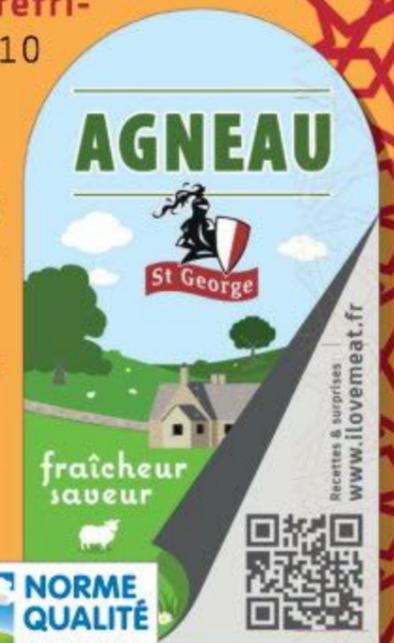
Diviser en 8 parts égales.

Rouler chaque portion de la forme d'une saucisse et les mouler autour de 8 brochettes en bois (que vous aurez mises quelques minutes dans de l'eau) ou autour de brochettes en métal.

Couvrir et laisser au réfrigérateur pendant 5 à 10 minutes.

Faire cuire, sous le grill préchauffé, pendant 12 à 16 minutes, les retournant régulièrement.

Servir avec une salade de taboulé et de l'houmous.



+ d'idées gourmandes sur :
← www.ilovemeat.fr





La folie des tartinaables

Pratiques, séduisants avec leurs innombrables saveurs, ils font le bonheur à l'apéritif. Mais que contiennent réellement leurs pots ?

Cacahuètes et chips ne sont plus très à la mode à l'apéritif ! Il sont trop gras, trop salés et trop banals. Auréolés d'une image de produit raffiné (petit clin d'œil aux mises en bouche des restaurants), les tartinaables sont de plus en plus nombreux dans les rayons des grandes surfaces. Ils jouent sur la gourmandise avec des recettes créatives, et sur la tendance des produits diététiquement corrects avec des recettes bio, au soja, veggies... Mais sont-ils aussi sains que cela ?

ON NE LES MET PAS TOUS DANS LE MÊME PANIER

Les recettes sont si nombreuses et si différentes que leurs compositions le sont aussi. Qu'y a-t-il de commun entre une crème d'artichaut et des rillettes de haddock aux baies roses ? Et même entre trois produits qui affichent plus ou moins le même nom, les écarts de composition peuvent être très grands. Il est alors impossible de choisir un produit sain les yeux fermés (y compris dans les tartinades aux légumes ou bio), sans se pencher de près sur l'étiquette. Sans oublier, évidemment, que les ingrédients sont listés par ordre d'importance. Le premier est donc celui dont la quantité est la plus élevée. Et lorsque c'est l'huile ou le gras de porc, ça peut faire très mal !



Les calories, oui mais pas seulement

En premier, c'est la valeur énergétique qui attire l'œil. Attention : certains produits affichent sans complexe plus de 500 kcal pour 100 g, tandis que d'autres ne dépassent pas les 200 kcal, voire moins. Faut-il faire le choix le plus raisonnable ? Pas forcément. L'apéritif est un moment où l'on cherche à se faire plaisir, et si l'on a aucun problème de poids, rien n'interdit de s'accorder un tartinaable bien calorique, à condition qu'il soit vraiment savoureux et sans trop d'additifs. De plus, ces instants de consommation sont a priori occasionnels. Et n'oublions pas qu'un tartinaable s'étale sur du pain, ce qui fait baisser la valeur calorique de l'ensemble.

LE SEL, AVEC MODÉRATION

Notre consommation de sel est estimée à 10 g par jour pour les hommes et à 8 g par jour pour les femmes, alors qu'il est recommandé d'en absorber moins de 6 g par jour. Charcuteries, pain, plats préparés sont sur la sellette. Les tartinables aussi, car leur assaisonnement est souvent riche en chlorure de sodium. Pour ceux qui sont à base d'ingrédients naturellement très salés (tapenade ou anchoïade), mieux vaut les adopter occasionnellement ou compenser en les faisant suivre par un repas riche en légumes secs et en légumes verts (leur potassium lutte contre les effets du sel). Pour les autres, privilégiez une teneur en sel ne dépassant pas 1,5 g/100 g.



NOTRE
SÉLECTION

Saine et gourmande

Mais c'est bon les légumes !

Voilà ce que diront vos convives qui n'ont pas l'habitude d'en manger à l'apéritif. Ces trois recettes bien cuisinées déclinent la courgette, le fenouil et l'artichaut, subtilement relevés de condiments. Un produit sans additifs.



Coffret Retour du potager,
16 € les 3 x 100 g, L'Épicurien.

La mer autrement

Ce tartare d'algues est étonnant et vraiment gourmand, ce qui n'est pas le cas d'autres produits du même genre qui ne se soucient que de diététique. Au menu, trois algues différentes, de l'huile d'olive et surtout des câpres qui font toute la différence.

Tartare d'algues aux câpres & cornichons, 4,90 € le pot de 100 g, Groix & Nature.



Mariage inattendu

Un légume et un fromage, c'est l'association originale que proposent ces tartinables bio fabriqués artisanalement en Auvergne. Crème de betterave au chèvre frais, mousse de carotte au bleu... Les saveurs sont douces et fines, et les calories raisonnables (autour de 150 kcal/100 g).

Crème de betterave au chèvre frais, 3,95 € les 100 g, Clac !.



Bonne pêche

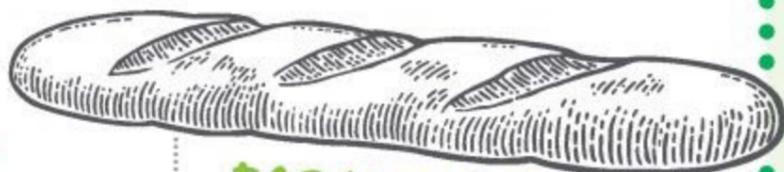
Cette sardinade riche en goût ne contient pas moins de 51 % de sardines, de la crème, de l'huile d'olive et surtout aucun additif, mais un assaisonnement délicieux au citron confit.

Sardinade, 6,50 € les 100 g, aix&terra.



Haro sur les additifs

Voilà bien ce qu'il faut traquer sur les étiquettes ! Certains tartinables jugés irréprochables n'en contiennent aucun, alors que d'autres en contiennent jusqu'à près de dix. Exhausteurs de goût, acidifiants, stabilisants, sirop de glucose, épaississants, colorants, antioxydants, conservateurs... Ils ne sont là que pour pallier la faible qualité des ingrédients qui entrent dans leur composition.



PAS UNIQUEMENT SUR DU PAIN

Dès qu'on pense tartinables, on pense forcément tartines. Mais ils ne s'apprécient pas que sur du pain. Ceux à base de fromage ou de saveurs marines sont très bons sur des feuilles d'endives, ou encore sur des rondelles de radis noir ou de concombre (plus original) ou dans des demi-feuilles de fenouil.

Zoom sur le tarama

Très populaire, notamment auprès des ados, ce grand classique est une vraie bombe calorique ! En réalité, ce n'est rien d'autre qu'une mayonnaise aux œufs de poisson, même dans sa version traditionnelle. Une cuillerée de tarama est composée pour moitié de gras. On l'abandonne à regret ? Surtout pas, il est tellement bon ! Mais on le choisit riche en œufs (au moins 40 %), sans colorants, qui lui donnent sa couleur rose artificielle, et plutôt à base d'huile de colza, riche en oméga 3, que de tournesol. Enfin, on le déguste sur du pain, car les blinis ajoutent encore du gras.



Et si je les faisais moi-même ?

C'est la solution pour savoir vraiment ce que l'on mange et échapper à tout additif. Houmous, rillettes de poisson, caviar de tomates séchées, tzatziki, guacamole, tartinade de jambon et fromage frais sont autant de recettes que l'on peut croquer sans arrière-pensée. C'est aussi l'occasion de choisir les ingrédients que l'on préfère et de les préparer en version légère, sans lactose, sans gluten ou sans viande si on le souhaite. La bonne surprise ? Ils sont souvent meilleurs que ceux vendus dans le commerce !



L'apéro met du baume au cœur



Nous n'avons jamais autant aimé l'apéro ! Une manière facile et peu coûteuse d'échapper à la morosité de l'époque. En toute convivialité !



de rencontrer de nouvelles personnes". Un véritable remède contre la déprimante virtualité des réseaux sociaux, en quelque sorte.

Côté cuisine, on fait simplissime

Dans deux tiers des occasions, l'apéro peut empiéter sur le dîner. On parle alors d'apéritif dînatoire. Mais on ne met pas pour autant les petits plats dans les grands. Les rayons produits apéritifs des supermarchés affichent une insolente croissance annuelle de 5 %, cacahuètes et autres graines en tête, suivies des "extrudés" (produits soufflés et salés) et des "crackers". Et les industriels rivalisent de recettes de pâtes à tartiner pour nous "faciliter" la tâche. Avec 3-4 ingrédients du réfrigérateur, on concocte en quelques minutes de délicieuses bouchées.

L'originalité est dans le verre

Côté boisson, c'est aussi la joyeuse débandade. Si le porto et le pastis font moins recette, les amers (Campari, Martini, Suze...) font leur retour, portés par la vague des cocktails maison. La folie du spritz, apéritif italien né au XIX^e siècle, en témoigne. Il mêle vin blanc pétillant, eau gazeuse, un alcool amer orangé et force glaçons. Les vins de pays (ou de cépage), les effervescents naturels, la bière des micro brasseries, les cidres aromatisés... À l'apéritif, rien n'est interdit, tout est autorisé. C'est open bar !

Comme le précisait César dans le film de Marcel Pagnol : "Je ne dirais pas que l'apéritif est un remède comme l'huile de foie de morue. Je dis, c'est meilleur et ça ne fait pas plus de mal." Nous sommes en 1936, en Provence, où plus qu'ailleurs, l'heure de l'apéro est sacrée. Et si le pastaga a pris des rides, l'apéritif est toujours autant plébiscité. Selon une enquête réalisée par le Syndicat des apéritifs à croquer en 2017, 89,3 % des Français s'adonnent souvent à ce moment de convivialité et 40 % le font deux fois par semaine. L'apéro semble échapper à tous les codes, c'est ce qui rend le moment plus désirable ! "En France, on est toujours concentré. Là, on s'arrête", intervient un témoin de l'enquête. "C'est une espèce de break, un moment de grâce, on oublie tout le reste", précise un autre. À telle enseigne que l'étude révèle que l'apéritif est considéré comme "un véritable acte de résistance positive à la morosité ambiante" pour 81 % des Français !

Le mot d'ordre : la désorganisation

Quand l'heure de l'apéritif a sonné, c'est le programme "no stress" qui a cours ! Ainsi, chacun picore ce qui lui plaît, ce qui simplifie la vie des organisateurs comme celle des participants. Plus de la moitié des apéritifs se décide à l'improviste. Il y a toujours quelque chose à grignoter dans le frigo et les placards. Un paquet de cacahuètes, quelques chips, un morceau de comté et un pot de tapenade et l'assemblée flirte avec le bonheur. On arrête les pendules et on ne veut plus se quitter. C'est la vraie vie. "Une forme de sincérité qui favorise les échanges"; "l'occasion



UN CHIFFRE

98%

Pour des Français, l'apéro est un agréable moment de partage.

BANC D'ESSAI

Croquantes

Sans faire de chauvinisme, cette picholine "origine France" offre une chair ferme au croquant sans pareil. Son sachet léger est très pratique en pique-nique (à condition de le finir, sinon il faut mettre de la saumure de côté pour la conservation). Les olives sont de qualité et on apprécie leur petit format. On peut juste regretter la présence du sel qui donne soif, même si à l'heure de l'apéritif, on s'en rend moins compte...

LE PLUS : UN NOYAU QUI SE DÉTACHE VITE ET BIEN.

Picholine, Le Brin d'Olivier, 2,05 € les 270 g, dans les grandes surfaces.



Géantes

D'origine espagnole, ces olives gordal se font remarquer par leur taille énorme. Assez rondes, elles tournent bien en bouche, permettant au noyau de se dégager facilement de la chair souple et fondante. Celle-ci offre une saveur particulière, d'abord douce, puis fruitée et enfin légèrement acidulée. Un snack rassasiant et peu calorique. Attention : vu leur taille, le pot va vite être terminé !

LE PLUS : BEL EFFET SUR DES TAPAS OU DANS UN MARTINI.

Gordal Olives, Plaza del Sol, 1,85 € les 350 g, dans les épiceries fines et en grandes surfaces.



Olives vertes

Elles se grignotent sans faim, mais ne régaleront pas toujours... Pour être certain de choisir les meilleures, on opte pour le made in France, et on les préfère avec noyaux pour plus de fermeté.



Pratiques

Ce qui séduit tout de suite dans ce pot, c'est le panier égoutteur qui permet de sortir facilement les olives de leur marinade et de les attraper sans y plonger les doigts. Dodues et d'un joli vert, ces olives espagnoles manzanilla nous mettent en appétit. Malheureusement, leur goût n'est pas à la hauteur de la séduction visuelle, car la note salée occulte un peu trop le fruité. Et c'est bien regrettable.

LE PLUS : INDICATIONS DE FERMETÉ, CALIBRE ET SALAGE SUR LE POT.

Tramier, 1,85 € le pot de 340 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.

Décevantes

Qu'elles soient dénoyautées, sans gluten et bio ne fait pas tout ! En effet, ces olives italiennes, d'une couleur un peu terne, sont molles et granuleuses. Elles manquent à la fois de tenue et de goût. D'autant que vu leur prix, on s'attendait vraiment à du top qualité pour cette marque de confiance.

LE PLUS : ISSUES DE L'AGRICULTURE BIO.

Sacla, 2,50 € le pot de 185 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.



Neutres

Invisibles à l'œil dans leur boîte en fer facile à ouvrir, ces olives dénoyautées, dont on sait juste qu'elles arrivent d'Espagne, sont d'une belle taille et d'un vert gourmand. Sorties de leur saumure, elles ternissent assez vite et, si on apprécie leur fermeté et leur note peu salée, elles ont une douceur considérée par certains "goûteurs" comme un manque de saveur et de personnalité.

LE PLUS : 85 G ÉGOUTTÉ, C'EST PARFAIT POUR DEUX PERSONNES.

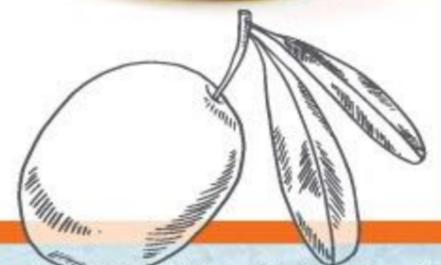
Crespo, 1,65 € la boîte de 185 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.

Trop salées

Sorties du rayon frais, ces olives dénoyautées sont associées à un peu d'huile de colza qui leur donne un séduisant aspect brillant. De belle taille, ces beautés "importées" (mais on ne sait pas d'où) présentent une texture plutôt ferme. Hélas, la dégustation est dérangée par l'omniprésence du sel. Dommage et décevant.

LE PLUS : SANS SAUMURE, ON PEUT LES SERVIR DANS LEUR POT.

Croc'Frais, 1,75 € le pot de 140 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.



Dr Laurent Chevallier

L'INDULGENCE
DANS
L'ASSIETTEPizzas, frites, lasagnes...
LES PRODUITS
LES MOINS PIRES

fayard

“Il y a des plats

Décryptés par les nutritionnistes, les plats industriels ne cessent de grignoter du terrain. Pour nous aider à choisir les moins pires d'entre eux, Laurent Chevallier, docteur en nutrition, vient de sortir un très précieux guide aux éditions Fayard.

Il lui a fallu décortiquer la composition de centaines de plats industriels pour son guide. Un vrai travail de fourmi, d'utilité publique ! Mais c'est son titre, *L'Indulgence dans l'assiette*, qui nous a d'abord intrigués, puis séduits, à la rédaction de *Cuisine Actuelle*. À une époque vouée aux régimes restrictifs (sans gluten, sans sucre, sans lactose...), l'indulgence est une denrée si rare. On a voulu rencontrer l'auteur de ce guide : le docteur Laurent Chevallier, un nutritionniste qui reçoit, chaque jour, dans son cabinet à Montpellier, des patients aux prises avec leur poids ou leurs intolérances alimentaires, en quête de conseils simples.

Pourquoi avoir écrit ce livre ?

En tant que nutritionniste, je me retrouve face à une réalité incontournable : les ventes des plats préparés ne cessent d'augmenter. Qui les achète ? À la fois des gens qui travaillent et qui manquent de temps et d'énergie pour cuisiner eux-mêmes le soir ; des parents soumis à de fortes pressions de la part de leurs enfants qui leur réclament des pizzas, nuggets, burgers... ; et enfin des personnes isolées, souvent à la retraite. Le but de mon livre, c'est de donner les clés pour se nourrir le mieux possible, dans différentes situations de vie.

On pourrait donc correctement se nourrir en achetant des plats préparés ?

Oui, en choisissant les moins pires d'entre eux ! Dans mon livre, j'ai sélectionné seulement des plats préparés qui soient acceptables sur un plan nutritionnel.

Quels plats industriels trouvent grâce à vos yeux ?

Ils doivent impérativement répondre à quatre critères : il ne faut pas que leur teneur en sel dépasse 1 % ; ils ne doivent pas être trop sucrés (15 g correspondent à trois morceaux de sucre) ; il ne faut pas qu'ils contiennent plus de trois additifs, même si tous ne sont pas à considérer de la même manière (il arrive qu'on en trouve plus de dix) ; et enfin, j'ai éliminé tous les plats contenant des arômes de synthèse (signalés par la mention "arôme"). Il faut savoir que ces derniers masquent souvent une préparation fade !



Votre sélection n'a pas dû être facile à réaliser : les plats industriels sont souvent trop gras et trop sucrés... Pourquoi ?

Parce que ces ingrédients n'ont jamais été aussi bon marché. Mais aussi, parce que l'être humain a une attirance naturelle pour le gras et le sucré. Plus on en consomme, et plus on a envie d'en consommer. On a vite fait de rentrer dans le cercle vicieux de l'addiction, comme le démontrent les neurosciences. Les industriels l'ont compris ! Mais il ne faut pas rejeter le gras et le sucré en bloc. Tout est question de dosage et d'accompagnement.

C'est-à-dire ?

Consommer des nuggets avec du soda et des frites, ce n'est pas la même chose que de les accompagner de haricots verts, d'eau et d'une salade de fruits. Les plats industriels peuvent être tout à fait acceptables, s'ils sont de qualité, et si on les accompagne d'aliments riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Les nutritionnistes sont souvent

préparés acceptables”



Le docteur Laurent Chevallier est médecin consultant en nutrition. Praticien attaché au CHU de Montpellier, il dirige le pôle nutrition de plusieurs cliniques. Il est l'auteur de plusieurs livres aux éditions Fayard, dont *Impostures et vérités sur les aliments* (2007), *Les 100 Meilleurs Aliments pour la santé et votre planète* (2008), *Le Livre antitoxique* (2013), *Maigrir sans lutter* (2014), *Alors, on mange quoi ?* (avec Claude Aubert, 2016).

perçus comme des ayatollahs déconnectés de la réalité. Je voulais proposer un guide familial et pédagogique qui tienne compte des évolutions de notre société.

➔ Bref, pour reprendre le titre de votre livre, vous prônez l'indulgence dans l'assiette...

Oui, mais à la fin de chaque chapitre, je propose des recettes à faire à la maison, avec à chaque fois une variante gastronomique et une autre végétarienne. Car ce livre est aussi l'occasion de reprendre mon cheval de bataille : rien ne vaut les préparations maison. Vous verrez qu'il est très facile, et souvent aussi rapide, de réaliser une quiche, une pizza ou une purée en suivant mes recettes.

➔ Revenons aux plats préparés. Vaut-il mieux les choisir bio ?

Oui, et pas seulement pour une question de pesticides. Le bio autorise 48 additifs, contre environ 350 en production

conventionnelle. On en déduit donc qu'il y a 300 additifs inutiles ! Il existe aujourd'hui des mayonnaises sans œufs, bourrées d'émulsifiants et de colorants... Cela dit, consommer de temps en temps des additifs, ce n'est pas non plus dramatique. C'est quand cela devient quotidien que cela pose problème. On peut néanmoins regretter les prix parfois excessifs de certains plats bio.

➔ Avez-vous d'autres conseils pour bien choisir son plat tout prêt ?

La mention "viande française" ne signifie pas forcément viande de qualité. Quand vous achetez des nuggets de poulet ou des poissons panés, veillez à ce qu'ils soient à base de vrais filets, sinon il s'agit d'amalgames parfois douteux.

➔ Que pensez-vous de l'application Yuka qui scanne la liste des ingrédients pour analyser leur impact sur la santé ?

Elle a le mérite d'exister. De plus en plus de gens "psychotent" et ont besoin de se rassurer sur ce qu'ils mangent. S'intéresser aux ingrédients que nous consommons me paraît donc une bonne chose. Mais il ne faut pas prendre au pied de la lettre toutes les conclusions tirées par cette application. Il suffit qu'un produit contienne un peu d'émulsifiant pour qu'il soit classé rouge. Or, tout dépend de la quantité consommée par semaine ! Le rythme des consommations n'est pas pris en compte par cette appli, et il reste pourtant fondamental.

➔ Que vous inspire la mouvance zéro sucre ?

Quand le zéro sucre rime, comme pour certains, avec manger aussi zéro fruit, cela devient problématique. Quelle idée de se priver volontairement d'une bonne source de vitamines, de potassium et de fibres ! Le vrai souci, ce n'est pas le sucre naturel, mais les sucres ajoutés et tous les jus et les sodas industriels. Il faudrait taxer les sodas de manière significative pour créer un effet enfin dissuasif. Et l'argent prélevé devrait servir à aider les agriculteurs français à proposer des fruits et des légumes à 1 € maximum le kilo.

➔ D'ici dix ans, qu'est-ce qui risque de bouger côté réglementation ?

La réglementation de certains additifs sera sûrement renforcée. On ira sans doute aussi, espérons-le en tout cas, vers une vigilance accrue concernant les nanoparticules, dont l'impact sur la santé est mal connu. En place depuis 2014, leur réglementation est insuffisamment encadrée !

Soif d'apéritif

Ils sont vifs, légers, leur rôle est d'aiguiser papilles et conversations. 10 vins qui ouvrent l'appétit.

C'est une jolie mission que celle de nous rendre gais et causants, de nous faire saliver puis de se retirer pour laisser la place à plus consistant. Les vins d'apéritif sont de grands modestes ! Il faut pourtant bien des qualités pour plaire à tous : un prix abordable, du caractère, un petit quelque chose qui éveille le goût et suscite l'intérêt. Mais sans trop forcer sur le trait. On les appelle souvent des "petits" vins. À tort, car ils ont du talent pour ouvrir le bal de cet art bien français qu'est notre cher apéro.

APPÉTISANTE

Ne vous fiez pas à sa couleur : derrière sa robe d'un rose soutenu, cette cuvée cultive avec beaucoup de talent la finesse, la légèreté et la vivacité. Le gamay a puisé sur des sols de schistes et de silice un côté bien affûté comme on aime : au cordeau ! La groseille, la pêche de vigne et les agrumes jouent avec nos papilles jusqu'à une finale très fraîche et joliment fruitée. Impeccable pour jouer les ouvreuses. À réserver avec des légumes à la croque-au-sel.

Saint-pourçain, La réserve spéciale 2017, Cave coopérative des vigneronns de Saint-Pourçain, 7 €, cavistes et sur le site de la cave.



EXOTIQUE

Envie de déboucher un blanc pour les copains, au jardin ? Pensez à ce vin blanc fringant et "arrogant" ! Chardonnay et viognier pour cette cuvée méridionale légère et désaltérante qui séduit par ses saveurs fruitées de pêche, de litchi, de raisin mûr avec une pointe de vanille. À boire avec un cake aux lardons et aux pruneaux.

IGP pays d'Oc, Arrogant Frog 2017, Domaines Paul Mas, 6,50 €, Casino.

BIOLOGIQUE

Les vins de sable sont cultivés, comme leur nom l'indique, sur des terrains sableux très filtrants, ce qui leur donne une incroyable légèreté, bien dans l'air du temps. Originaire de Camargue, cette cuvée très pâle à base de grenache gris se boit toute seule : ses saveurs de petits fruits rouges et d'agrumes, sa bouche délicate, agréablement vive sont une belle invitation à trinquer si on l'accompagne d'une simple assiette de speck.

IGP Sable de Camargue, gris tête de cuvée 2017, Domaine Royal de Jarras, 10 €, chez les cavistes.

AFFÛTÉ

La première appellation de France en matière de crémant produit des effervescents parfumés et vifs. À base de pinot blanc et d'auxerrois, ce blanc de blancs est un vrai vin d'apéritif : nez de pamplemousse, citron et raisin frais, bouche nette, élégante et délicate. À marier à des crevettes grises ou des bouquets.

Crémant d'Alsace brut, blanc de blancs, Cave des vigneronns de Pfaffenheim, 8 €, Carrefour.



GOURMAND

Chenin, chardonnay et cabernet-franc associés pour une cuvée bien fraîche. La bouche fondue, mûre, sans agressivité associe poire, fleurs blanches et agrumes. La finale fruitée et un peu acidulée ponctue ces bulles ligériennes bien dans le style de la douceur du val de Loire. Idéal avec des dés de comté vieux.

Crémant de Loire, Ambrosa, Ackerman, 8,90 €, magasins Auchan, Carrefour.



DÉLICAT

Un bon côtes-de-provence, à ce prix-là, c'est une aubaine pour un apéritif un peu smart. Une robe d'aurore, un nez fin d'agrumes et de fruits blancs, une bouche délicate, bien équilibrée, que demander de mieux ? Rien ! Et son côté gourmand en plus fera l'unanimité chez les aficionados de rosés provençaux et ils sont nombreux ! À conseiller avec une tapenade.

Côtes-de-provence, l'Argentière 2017, Château des Bormettes, 9,50 €, dans les magasins Monoprix.

ENSOLEILLÉE

Toute nouvelle cuvée de rosé signée par la seule cave coopérative du cru prestigieux de Châteauneuf-du-Pape. Le nez dévoile tout de suite des notes de pamplemousse et de framboise. C'est tout simple, c'est tout frais et cela fait délicieusement l'affaire pour rafraîchir les palais après une journée de farniente au soleil et avec des tapas.

IGP Méditerranée, cuvée Arôme 2017, Cellier des Princes, 5 €, sur le site de la marque.



AROMATIQUE

À une portée de bouchon du fameux château de Chenonceau, dans le val de Loire, la famille Bougrier produit des vins depuis la fin du XIX^e siècle. Dans cette cuvée, le sauvignon se reconnaît tout de suite : il va droit au but, avec des arômes de citron, de buis, de feuille de cassis et de fruits blancs. Vif et savoureux, il se marie délicieusement avec des toasts de chèvre frais.

Touraine, 1885 sauvignon 2016, Domaine Guénault, 8,10 €, Nicolas.

AUTHENTIQUE

On trouve des crémants de Bourgogne jusque dans le Beaujolais, deux régions où le chardonnay règne en maître pour les blancs. Cette cuvée élégante aux notes de brioche, noisette, agrumes et pêche blanche, à la bouche ronde, mûre et fondue se sert avec des gougères.

Crémant de Bourgogne, Dominique Piron, 11 €, chez les cavistes.



ORIGINAL

Le carignan blanc est souvent assemblé à d'autres cépages, mais pur, comme dans cette cuvée, il sait tenir sa place. Bien dans le style de ce domaine de Saint-Chinian qui privilégie souvent la légèreté, il montre du cœur pour se faire apprécier en retour. Léger, rond, bien travaillé, il fait une pirouette pour s'équilibrer entre acidité et souplesse et laisse des notes de fleurs blanches, de fruits secs et d'agrumes sur la langue. Et avec ça ? Guacamole !

IGP pays d'Hérault, Lulu Carignan 2017, Clos Bagatelle, 8 €, chez les cavistes.

SÉLECTION



Très légère

Cette eau filtrée, aux notes acidulées, est antioxydante, désaltérante et purifiante. Elle n'apporte que 2 kcal aux 10 cl. À boire sans modération, tout au long de la journée.

O (de), Eau de Bienfaisance, 4,90 € la bouteille de 50 cl, sur le site de la marque.



Insolite

On connaissait le sirop d'érable, et voici son eau. Simplement filtrée et stérilisée, la sève de cet arbre canadien est hydratante, peu calorique et très riche en minéraux. À consommer pure ou comme base de smoothie.

Eau d'érable pure, Necta, 2,35 € la brique de 330 ml, sur le site Bien Manger.



Douce

Une belle alliance entre la délicate amertume du thé vert, la fraîcheur du yuzu et du citron vert et le piquant du gingembre... L'ensemble est édulcoré avec une pointe de miel. Une boisson gourmande, détox et stimulante.

Green Tea, UNI, gingembre, yuzu, ginseng, 1,95 € la brique de 33 cl, dans les magasins bio.



Booster d'énergie

Ce "shot" porte bien son nom. Le matin, sa saveur explosive est un véritable coup de fouet pour faire le plein d'énergie et profiter des vertus à la fois antioxydantes et anti-inflammatoires du citron, du gingembre et de la pomme.

La Claque!, Yumi, gingembre, citron, pomme, 24,50 € le coffret de 7 shots, sur le site Yumi.

Anisée

Très réussie, cette étonnante infusion est équilibrée entre la fraîcheur des plantes (anis vert, fenouil, menthe douce) et le côté acidulé du citron. Parfaite pour la digestion.

Ze Fresh touch, Les 2 Marmottes, 3 € la bouteille de 50 cl, dans les grandes surfaces.



Et si on buvait détox ?

Besoin d'un coup de boost ? De vous revitaliser ou d'éliminer les excès ? Ces boissons revitalisantes, détoxifiantes ou drainantes sont les bienvenues !

Bienfaisante

Cette boisson au parfum subtil marie l'eau de coco et l'hibiscus, connu pour faciliter la digestion, avec la chicorée qui rééquilibre la flore intestinale. Le tout est adouci par une note d'abricot très agréable.

Happy Detox, by Karéléa, 3,35 € la bouteille de 75 cl, dans les grandes et les moyennes surfaces.



Revitalisante

Composée de sève de bouleau et d'une pointe de sirop d'agave, cette eau est très rafraîchissante. Elle est aussi drainante et riche en manganèse. Une pause détox à toute heure de la journée.

Eau de bouleau, Evoleum, 3,90 € la brique de 33 cl, épicerie fines, magasins bio et sur le site de la marque.



ADRESSES EN FIN DE NUMÉRO



les eaux
riches en
minéraux

Cuisinez Détox avec VICHY Célestins



L'eau est au cœur d'un programme Détox

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

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

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

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



Recettes Détox
à découvrir sur
vichy-celestins.com



SÉLECTION



Inspiration provençale

Des langues-de-chat salées, sans gluten, préparées à base d'amandes, d'œufs, de poivrons et de mélange 5-baies. Fines et relevées, elles sont élégantes et vraiment délicieuses. On doit cette excellente réalisation à un chef pâtissier de Provence.

Les Aristocades, Biscuiterie de Provence, 4,95 € le paquet de 65 g, sur le site de la marque.

Sarrasin croquant

Sans gluten, issus de l'agriculture bio, ces triangles sont légers et ont un bon goût de sarrasin. Ils se dégustent nature, trempés dans une sauce (guacamole, tzatziki...) ou tartinés de bonnes rillettes de poisson.

Les Mini, galettes de sarrasin, Priméal, 2,45 € les 100 g, dans les magasins bio.



Crackers poivrés

Ces carrés sans gluten, à base de farine de pois chiches, sont relevés avec du curcuma et du poivre. Leurs saveurs délicates permettront de les grignoter tout simplement ou agrémentés de guacamole ou autre délice de légumes.

Crackers de pois chiches, curcuma, poivre, Ma Vie sans gluten, 2,50 € les 100 g, dans les magasins bio.



Grignotage

Sans gluten, sans lactose ou veggies, ces produits apéritifs



Du guacamole comme à la maison

Frais, souple et agréable, avec des petits morceaux d'avocat, ce guacamole ressemble à s'y méprendre à un guacamole fait maison. Vraiment bluffant !

Guacamole, Florette, 2,90 € les 175 g, dans les grandes et moyennes surfaces.



Tout en douceur

À base de poivrons et de carottes jaunes, ce gaspacho est tout en rondeur, du goût jusqu'à sa tendre couleur jaune pastel. La touche de vinaigre de xérès apporte une note acidulée.

Gaspacho, Douceurs d'Été, poivrons & carottes jaunes, La Potagère, 3,85 € le litre, dans les GMS.

Antipasti

Une crème d'aubergines à l'huile d'olive avec une pointe de menthe pour donner un petit coup de fouet. On fond pour ce savoureux tartinable de très bonne qualité.

Crème d'aubergines et menthe, Italians do it better, 4 € le pot de 100 g, Monoprix.



Aériens

Ces mini biscuits ont l'allure de petites soucoupes volantes et en ont la légèreté ! Sans gluten et bio, ils sont réalisés à base de maïs soufflé et parfumé au fromage. Croustillants, ils se grignotent tels quels.

Minis fromage, sans gluten et bio, Bjorg, 1,35 € le sachet de 40 g, dans les grandes et moyennes surfaces.



Super légères

Sans gluten ni lactose, pauvres en matières grasses et sans sucres ajoutés, ces galettes de quinoa et pois chiches se tartinent à l'apéritif. Elles ont un goût unique et sont d'une extrême légèreté.

Tartines craquantes, Jardin Bio, 2,95 € le paquet de 100 g, dans les grandes surfaces.

Spécialité vendéenne

Le préfou est un pain croustillant à l'extérieur et moelleux à l'intérieur. Il est garni d'un beurre à l'ail. Déjà tranché, ce pain surgelé se réchauffe 20 min au four et se déguste tiède. Une idée sympathique et conviviale à partager sous le soleil entre amis à l'apéritif.

Préfou à l'ail, Thiriet, 3,95 € les 250 g (10 tranches), surgelés Thiriet.



Craquantes

Ces petites chips de parmesan un peu épaisses sont goûteuses. Garanties sans gluten ni lactose, craquantes, elles se grignotent sans modération. Un petit air italien qui les rend irrésistibles !

Crisp'Italy, Casa Azzurra, 2,30 € les 60 g, dans les grandes surfaces.

Gonflées

Ces mini quenelles fraîches se réchauffent 15 min dans le four. Elles sont dorées et on apprécie leur texture légère et leurs parfums de poivrons et de parmesan. À tremper dans une sauce tomate relevée.

Soufflettes poivrons & parmesan, Saint-Jean, 2,50 € le paquet de 250 g, dans les grandes surfaces.



à la carte

changent de goût et de look pour plaire à tous.

Bien rouge

Quelle belle couleur a ce gaspacho ! Il illuminera vos tables d'apéro. Il est à base de tomate, betterave et poivron rouge et ses saveurs sont bien affirmées. L'équilibre entre les ingrédients est fort réussi. À déguster très frais.

Gaspacho tomate-betterave & poivron rouge, Créaline, 3,40 € la bouteille de 950 ml, dans les grandes et moyennes surfaces.



Que des carottes !

Ces lamelles de carottes jaunes et orange sont juste séchées. Elle sont très saines, faibles en calories et légèrement craquantes. Les saveurs du légume sont préservées. Des chips de légumes d'origine France gourmandes et vraiment étonnantes.

Carottes & carottes jaunes, Il était un légume..., 1,40 € le sachet de 30 g, dans les grandes surfaces.



100 % végétal

Parfumés d'une touche de cumin, ces petits palets sans conservateur ni arôme artificiel, ni colorant sont à base de maïs, courgettes, carottes et haricots rouges. Ils se réchauffent quelques minutes et se dégustent à l'apéritif. Leur texture est agréable et les saveurs des légumes sont affirmées. Succès garanti !

9 Mini Pavés, Veggissi Mmm !, Bonduelle, 3,40 € les 180 g, rayon frais des grandes surfaces.



Convivial

Un plateau tendance garni de 4 recettes de bouchées 100 % veggies (légumes du soleil, sarrasin grillé, falafel quinoa, courgette et menthe). Après quelques minutes au four, elles se savourent telles quelles ou trempées dans les deux sauces fournies : tomates aux épices ou curry acidulé. Un ensemble assez original et vraiment goûteux.

Les Petites Bouchées, 100 % végétal, Dessaint, 6 € les 300 g, en grandes surfaces.





Saucisson OU mélange apéritif ?

Entre les deux, votre cœur balance ? L'un comme l'autre sont à choisir avec soin, car tout ne se vaut pas et ils sont à grignoter avec modération !

LE SAUCISSON

Il est composé de **trois quarts de viande de porc maigre** et d'**un quart de gras de porc**. Le tout est assaisonné puis glissé dans un boyau naturel ou synthétique et séché. Certains saucissons contiennent du nitrate de potassium ou du nitrite de sodium, voire les deux. D'autres additifs peuvent être présents : dextrose, lactose, colorant... Cependant, on peut trouver des saucissons sans additifs, sans nitrates ni nitrites.

C'EST QUOI ?

Mieux vaut limiter sérieusement les quantités et **se faire plaisir occasionnellement avec un produit de qualité**. L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) ne recommande pas plus de 25 g de charcuterie par jour. Avec ses 420 kcal pour 100 g, le saucisson contient entre 30 et 38 g de matières grasses, riches en acides gras saturés, pas les meilleurs pour notre santé cardiovasculaire. De plus, il est très salé (4,5 g pour 100 g).

C'EST BON POUR MOI ?

Essayez de trouver quelques ruses de Sioux pour l'intégrer dans un apéritif équilibré ! Pour limiter les quantités, **ne proposez pas que du saucisson et servez-le accompagné d'un bol de tomates cerises**, de chips de pommes séchées... Le disposer sur du pain en mini toasts n'est pas forcément une bonne idée, car cette présentation appelle le beurre ! Pourquoi ne pas en faire des petites brochettes avec des billes de melon, des grains de raisin ou des cornichons ?

J'EN FAIS QUOI ?

LE MÉLANGE APÉRITIF



Ce terme désigne des **mélanges de graines oléagineuses** (cacahuètes, amandes, noix de cajou...), qui sont le plus **souvent grillées et salées**. Leur valeur calorique est élevée : autour de 550 kcal pour 100 g et jusqu'à 650 kcal pour les mélanges qui contiennent de l'huile ajoutée. Les mélanges apéritifs dans lesquels on trouve des fruits secs sont un peu moins caloriques (450 kcal/100 g).

Oui, mais à petite dose, car les graines qui les composent n'ont pas toutes les mêmes vertus. Il vaut mieux **choisir des mélanges qui contiennent peu de cacahuètes**, riches en acides gras saturés, et **plus d'amandes ou de noix**, au meilleur profil nutritionnel (antioxydants, oméga 3, etc.).

Tous les mélanges apéritifs sont très riches en fibres. Le top ? Les mélanges bio, non grillés (car la chaleur abîme les nutriments) et non salés.

Comme pour le saucisson, **présentez le mélange apéritif parmi d'autres options** telles que des bâtonnets de légumes avec une sauce ou des petites tartines d'houmous ou de sardinade. Si vous avez un peu de temps, préparez votre propre mélange apéritif maison.

Cela vous permettra de **sélectionner les graines oléagineuses les plus intéressantes** (amandes, noix, pistaches, graines de courge...) et de les assaisonner d'épices et de peu, voire pas, de sel.



On trinque

Avec leur goût typé, les boissons rétro reviennent en force dans les cocktails.

On les croyait obsolètes, reléguées au fond des placards de nos grands-mères. Pas du tout ! Depuis huit ans, les liqueurs ont même leur journée, "le Printemps des Liqueurs", dans chaque terroir de France. Cette année, elle a eu lieu le 26 mai. Amateurs et curieux peuvent assister à des ateliers et s'initier à l'art de leur fabrication pour plus d'une trentaine d'entre elles (rens. sur spiritourisme.com). Secrets de moines apothicaires bien gardés (comme celui de la Chartreuse, dont l'histoire rocambolesque est digne du célèbre roman *Le Nom de la rose* d'Umberto

Eco) ou boissons revigorantes et digestives, prétendument bonnes pour la santé, comme la Suze ou la Menthe-Pastille..., les liqueurs n'ont jamais été très éloignées des préoccupations médicales.

À l'heure du cocktail

Les liqueurs relevaient davantage de la pharmacie et de l'herboristerie que d'un plaisir hédoniste et on leur prêtait mille vertus. Le XIX^e siècle et une bonne partie du XX^e siècle ont rivalisé d'inventivité aussi bien dans leurs recettes que dans leurs étiquettes, boostées par la réclame. Après un long passage à vide depuis la fin des années 1980, ces trésors

bien français ont relevé fièrement le pari d'une modernité retrouvée.

De vieillottes, elles sont devenues vintage. Éjectées par la porte de service, celle du digestif, elles sont revenues par la grande porte, celle de l'apéritif, grâce à l'émergence d'une scène française très inventive dans l'art des cocktails. Depuis les années 2000, les "bartenders" (créateurs de cocktails) hexagonaux se sont taillé une réputation mondiale. Certains d'entre eux, comme Sullivan Doh, du célèbre bar parisien Le Syndicat dans le X^e arrondissement, revendique l'utilisation unique d'alcools et de liqueurs tricolores. Verveine du Velay, Noyau de Poissy,

NOTRE SÉLECTION GOULEYANTE

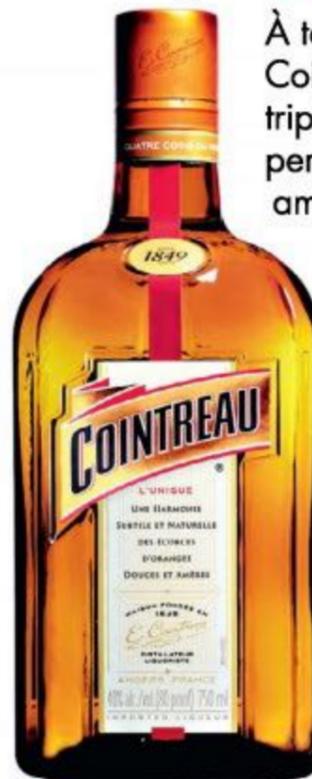
MARIE BRIZARD La belle Bordelaise



À une époque où les femmes étaient très rarement capitaines d'industrie, Marie Brizard a su rompre tous les codes en créant un véritable petit empire de la liqueur. La plus connue est sans conteste sa recette au goût d'anis étoilé, datant de 1755, mais elle a fabriqué aussi de nombreux autres élixirs tel le Parfait Amour. Si vous ne la buvez pas pure sur un lit de glace, tentez le Marie Zest qui mêle une dose de Marie Brizard à du jus de citron, du tonic et un bâtonnet de concombre pour faire joli. Très rafraîchissant !

Anisette, l'originale, 15 € les 75 cl, dans les grandes surfaces.

COINTREAU La douceur angevine



À tout seigneur, tout honneur : c'est Adolphe Cointreau qui inventa à Angers, en 1875, le triple sec, résultat d'un procédé de distillation permettant d'intensifier les arômes d'oranges amères et douces, et d'abaisser le taux de sucre. La majeure partie de la production est expédiée aux USA, où l'on boit des Margarita et des Cosmopolitan. On le retrouve dans près de 350 recettes dans le monde. Il existe même en spray à vaporiser sur les plats salés ou sucrés. Une idée qui change ? Le Fizz Lychee, délicat et féminin. Au Cointreau, on ajoute du jus de citron vert, du jus de litchis, complété d'eau gazeuse, de glaçons et décoré d'un litchi frais.

L'unique, 18 € les 75 cl, en grandes surfaces.

vintage



Ces liqueurs font partie d'un patrimoine vivace d'une grande richesse.

Byrrh, sirop et liqueur d'Eyguebelle trônent à côté de la Suze, l'emblématique gentiane et de bien d'autres trésors régionaux.

Un retour en force

Pour un bartender, les liqueurs françaises ont tant à offrir ! "Elles sont polyvalentes, que ce soit en consommation pure ou en cocktail, offrant des possibilités quasi infinies de création. La France, par sa diversité géographique et climatique, possède un savoir-faire inégalé", témoigne Nicolas Martin, qui officia comme barman chez À la Française, le plus frenchy des "bars à coquetels" dans le XI^e arrondissement de Paris.

Mais techniquement parlant qu'est-ce qu'une liqueur ? Sa définition réglementaire est assez large : elle doit titrer plus de 15° d'alcool et contenir au moins 100 g de sucre par litre. Ensuite, le goût provient soit par macération de fruits, de zestes et de racines diverses dans de l'alcool, comme par exemple les crèmes de fruit type Merlet ou Pagès-Védrenne. Soit il provient de la distillation d'ingrédients divers, comme la Bénédicte, la Chartreuse et bien d'autres marques historiques. Une chose est sûre, elles méritent qu'on les redécouvre car ces vieilles dames nous surprendront : elles n'ont pas pris une ride !

SUZE L'inusable

Ah ! La plus copiée des liqueurs et son goût inimitable de gentiane.

Une amertume contrebalancée par le sucre et des bouteilles qui changent chaque saison, en édition limitée. Nous, on aime cette nouvelle version titrant 20°, plus intense.

Avec de la glace ou en cocktail Sour où l'on mélange du sirop de sucre et de citron ainsi qu'un blanc d'œuf fouetté à la Suze. Le résultat ? Un cocktail original, au goût d'années folles !

Saveur d'autrefois, 18 € la bouteille d'1 litre, en grandes surfaces.



FLOC DE GASCOGNE Un goût de terroir

Jus de raisin rouge dont on stoppe la fermentation avec l'ajout d'une eau-de-vie de raisins, le floc de Gascogne est une AOP qui couvre le Gers, les Landes et le Lot-et-Garonne. Très traditionnel, il se boit comme cette délicieuse cuvée au moment de l'apéritif, avec des toasts au foie gras ou avec un melon au jambon serrano. Mais il constitue aussi une super base de cocktail : ajoutez-lui du Schweppes selon votre goût, une rondelle de citron et des glaçons et voilà un élixir au goût fruité et désaltérant.

Domaine de Bilé, 10 € les 75 cl, sur le site du domaine.



EYGUEBELLE AELRED

Le savoir des moines

Les moines trappistes se sont transmis, de génération en génération, les secrets d'herboristes et de distillation. Ici, entre la Drôme et le Dauphiné, on élabore des sirops, des liqueurs et des crèmes de fruits au goût éclatant. C'est le cas de la liqueur d'abricot qui semble avoir capté toute la saveur d'un fruit gorgé de soleil. On peut en verser un trait sur un nougat glacé ou une salade de fruits. En cocktail, mélangée à parts égales avec du gin et du jus d'orange et un trait de champagne, c'est un délice !

Liqueur abricot brandy, 22,90 € les 70 cl, sur le site de la marque.

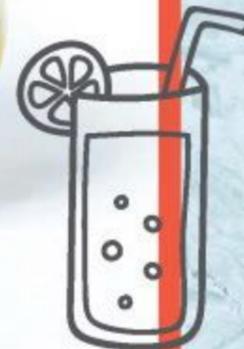




Tout ronds

Du plus bel effet dans un (grand) verre, une carafe ou une fontaine à boisson, ces glaçons se proposent nature, colorés ou incrustés de fleurs, de fruits ou de feuilles. Ils sont très faciles à former grâce à ces moules ronds qui tiennent debout (sur des cales) au congélateur. De taille généreuse, ils fondent doucement et gardent longtemps le frais.

Icepods, 12,95 € les 4 boules, sur le site Cadeaux Folies.



La vie en rose

Plein de gaieté, ce sac isotherme donne envie de pique-niquer tous les jours. Simple à plier et à déplier, d'une capacité de 5 l, il permet de garder au frais pendant 3 h. Coloré et élégant, on n'hésite pas à le sortir, car il donne du chic aux courses et aux repas à l'extérieur.

Sac isotherme, 10 €, dans les magasins Primark.



Généreuse

De la simplicité et un petit prix pour cette glacière isotherme en plastique rigide qui permet de transporter aisément jusqu'à 19 l de douceurs dans sa grande cuve facile à nettoyer. Avec son beau rouge flashy, vous ne risquez pas de l'oublier !

Glacière isotherme, 33,5 x 43 x 30,5 cm, 25 €, Héma.



Gardons la fraîcheur

L'été rime avec apéro et pique-nique au soleil. Cette sélection d'ustensiles pratiques mettra vos petits plats et boissons à l'abri de la chaleur.

Un service à bloc

Cette grande boîte ingénieuse d'1,5 l offre deux étages pour accueillir entrée et plat. Mais elle bénéficie également d'un compartiment pour glisser un bloc réfrigérant (préalablement réservé au congélateur), qui garantit un maximum de fraîcheur jusqu'à l'heure du repas.

Boîte déjeuner réfrigérante, 21 x 21 x 7 cm, 23 €, Mathon.



Avec pompe

Une ligne moderne et une poignée solide pour ce pichet isotherme (avec ampoule sous vide en Inox à double paroi). Il permet de maintenir 1,9 l de boisson pendant 24 h au frais (ou 12 h au chaud). Grâce à sa tête de pompage amovible, on le remplit, on se sert, puis on nettoie en un clin d'œil.

Pichet Ponza, 35 €, Emza, dans les magasins arts de la table.



Prêt à servir

Lancez un nouveau style avec cette minaudière alimentaire. Elle permet de transporter des bâtonnets de légumes avec leur sauce, une soupe avec ses croûtons, un laitage ou des fruits. Tout en transparence, elle nous met en appétit.

Jar to go, 18 € pour 600 ml, Lékué, sur leur site ou dans les magasins arts de la table.



Index

JUILLET-AOÛT 2018

Cocktails

Ace.....	4
Bloody Mary shots.....	59
Citronnade russe.....	13
Cola fruits rouges.....	9
Cosmopolitan framboise.....	7
Granny Pop.....	59
Lillet pamplemousse.....	6
Mojito à la mangue.....	11
Petite salsa fraîche.....	11
Petit Spritz à la grenade.....	8
Pimm's du jardin.....	10
Sangria rosée.....	12
Tequila Sunrise Shots.....	59
White Margarita.....	5

Individuel

Brochettes de crudités et sauce aux herbes.....	48
Chips de légumes.....	5
Chouquettes à la mousse de jambon.....	23
Cigares aux pignons.....	8
Cornets de taboulé.....	20
Crostinis à la courgette.....	6
Dés d'omelette à la roquette.....	12
Figues à la ricotta.....	7
Fingers de melon, chèvre et bresaola.....	19
Fougasse à l'oignon.....	10
Gressins aux olives noires.....	47
Makis aux crudités et aux crevettes.....	19
Makis de courgette au saumon.....	22
Mini brochettes de porc mariné.....	49
Mini clubs crème de sardines.....	19
Mini muffins chorizo et olives.....	9
Mini sandwichs anglais au crabe et au concombre.....	47
Mini sandwichs de bresaola à la roquette.....	22

Mini tartines melon-jambon.....	12
Mini tomates farcies sur sablé pavot.....	18
Muffins aux pommes de terre, petits pois et comté.....	46
Petite salsa fraîche.....	11
Piques jambon-melon, trempette à la menthe.....	20
Pitas à l'agneau.....	45
Pitas au poulet pané.....	45
Pitas aux croquettes de pois chiches.....	45
Pitas végétariennes.....	45
Pizzettes à l'italienne.....	48
Pop de raisins au fromage frais.....	20
Rouleaux de courgette au fromage frais.....	12
Salade de poulpe en puits de concombre.....	21
Taboulé fruité.....	4
Tempura de légumes.....	13
Zigzags feuilletés au pesto.....	50

À partager

15 idées de tartinades.....	38
15 idées de verrines.....	60
Baguette chèvre du soleil.....	51
Baguette jambon et radis.....	51
Baguette saumon et petits oignons.....	51
Cheesecake express avocat-radis.....	30
Duo de fèves pour apéritif.....	49
Kouglof salé.....	33
Omelette roulée à la crème de champignons.....	37
Pain fourré thon-cœufs durs.....	32
Pain hérissé à la provençale.....	31
Pizza balls couronne.....	32
Sandwich-cake à la truite fumée et concombre.....	35
Tarte couronne tomate-chorizo.....	34

Tarte poisson au pesto rouge.....	36
Tarte soleil à la tapenade.....	36

Desserts

Crèmes à la chorée.....	68
Financiers framboises.....	61
Fondue chocolat-caramel spécial fruits.....	64
Fraises double choco.....	68
Mini charlottes toutes roses.....	66
Mini gâteaux choco-gingembre.....	64
Mini merveilleux.....	67
Mini pavlovas d'été.....	69
Tartelettes sablées coco aux fruits.....	65
Verrines exotiques et sablés épicés.....	63

Cuisine du monde

Aloo tikki et chutney de bananes.....	25
Baklava à la pistache.....	42
Beureks roulés au fromage.....	41
Brochettes japonaises, sauce teriyaki.....	57
Burgers à l'indienne, condiment concombre.....	26
Caviar d'aubergines aux graines de grenade.....	40
Crèmes brûlées au carvi et ananas mentholé.....	25
Croquettes de crevettes et sauce cacahuète.....	56
Duos de lassis concombre et mangue.....	26
Falafels et sauce à l'ail.....	43
Gyozas au porc et gingembre.....	55
Gyros d'agneau et tzatziki.....	78
Kourabiedes.....	78
Olives piquantes à la sauce aigre-douce.....	42
Pakoros oignon-pommes de terre et raïta de concombre.....	27
Perles au coco et aux litchis.....	56
Raviolis frits aux 3 saveurs.....	55
Rouleaux de printemps au saumon.....	54
Samoussas au bœuf épicé.....	24
Tzatziki à la menthe.....	41

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel édité par

PM PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (5705)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Pasternak, chef de service (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas, chef de service (magazine, 6605).
Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, 1^{re} SR (6594) et Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneur (6608).
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587).
Cuisineactuelle.fr : rédactrice en chef adjointe web : Marilynne Clarac (6863).
Sybille Joubert (6768), chef de rubrique ; Marion Poirot avec Aurélie Godin (6816), community manager.
Fabrication : Yann Saunier (6859).
Ont collaboré à ce numéro : H. Allain-Launay, V. Bestel, V. Bouvard, F. Dalbera, A. de Crozet, E. de Meurville, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, M. Grézard, A. Inquimbert, M. Joannès, C. Lamontagne, C. Quévremont, N. Renaud, P. Roumégoux, C. Ruchon, S. Scelles, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vigot Lagandré.
Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Chief Transformation Officer, Directeur Exécutif Prisma Media Solutions : Philipp Schmidt (5188)
Directrice Exécutive Adjointe : Anouk Kool (4949)
Directeur Délégué : Thierry Flamand (6426)
Brand Solutions Director : Chrystelle Rousseaux (6456)
Equipe commerciale : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meaddouri (4942). Directrice Exécutive adjointe Creative Room - Data Room : Virginie Lubot (6448). Directrice déléguée Creative Room : Viviane Rouvier (5110).
Directrice de projet : Marie Halimi (6485). Responsable commerciale exécution : Chrystelle Roblette (6402).
Directeur marketing études et communication : Charles Jouvin. Directeur marketing client : Laurent Grolée.
Directrice web : Karine Rielland. Directrice des études éditoriales : Isabelle Demailly (5338). Directrice de la fabrication et de la vente au numéro : Sylvaine Cortada. Directeur des ventes : Bruno Recurt. Directrice marketing et business développement : Claire Bernard.
Chef de groupe marketing : Marion Salomon.
Directrice Editoriale Digitale et Vidéo Pôle Femmes : Sandrine Odin. Directrice Exécutive Prisma Media Femmes : Pascale Socquet.

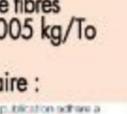
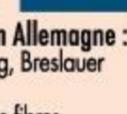
Directeur de la publication : Rolf Heinz
Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)
Abonnements et anciens numéros : prismashop.cuisineactuelle.fr
Abonnement Cuisine Actuelle + Cuisine Actuelle HS (8 N^{os}) : 58,80 €.

Photogravure : Allo Scan. Imprimé en Allemagne : Prinovis GmbH & Co, Plant Nuremberg, Breslauer Strasse 300, 90471 Nuremberg

Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : P_{tot} 0,005 kg/To de papier. Distribution : Presstalis.

ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0119 K 84150. Création janvier 1991 © 2018 Prisma Media. Dépôt légal : juin 2018

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite dans le magazine est interdite.



Notre carnet d'adresses

Acropolis Select : acropolisselect.gr Aegeanair : aegeanair.com Aix&terra : epicerie-fine.aixeterra.com Alinéa : alinea.fr Amalia Hotel : amaliahotellathens.gr Ariston : +30 210 322 7626 Artopoiatis Takis : +30 210 92 300 52 Bien Manger : bienmanger.com Biscuiterie de Provence : biscuiterie-de-provence.com Bordallo Pinheiro : eu.bordallopinheiro.com Bouchara : bouchara.com Brettos : +30 21 0323 2110 By The Glass : bytheglass.gr Caravane : caravane.fr Caspari : 01 55 42 15 00 Cave coopérative des vigneron de Saint-Pourçain : vigneron-saintpourcain.com et 04 70 45 42 82 Cellier des Princes : cellierdesprinces.fr Champagne de vigneron : champagnedevigneron.fr Clac : clac-conserverie.fr Compagnie Française de l'Orient et de la Chine : cfoc.fr Conforama : conforama.fr Côté Table : cote-table.com Discover Greece : discovergreece.com Domaine de Bilé : domaine-de-bile.com Domaine Royal de Jarras : domainedejarras.com et 04 66 51 17 00 Edélices : edelices.com Émile Noël : emilenoel.com Emsa : emsa.com Épicerie grecque Pantopoleio : epicerie-grecque.com Eric Bur : ericbur.fr Ev Evane restaurant : evievane.com Evoleum : evoleum.fr Eygubelle Aïred : eygubelle.com Fabrica tou Efosinou : fabricaefosinou.gr Ferme de Caviar Perlita, L'esturgeonnière : 05 56 22 69 50 Fleux : fleux.com Fragonard : fragonard.com Françoise Paviot : francoise-paviot.com Galison : galison.com Groix & Nature : groix-et-nature.com Habitat : habitat.fr Hema : hema.fr Home autour du Monde : bensimon.com Hoocut : +30 210 324 0026 Icepods : cadeauxfolies.fr Innathens : innathens.com Jardin d'Ulysse : 05 34 60 86 68 Jean-Vier : jean-vier.com Kalios : mykalios.com Kiki de Grèce : +30 210 3211279 Kilikio : 34, rue Notre-Dame de Nazareth, 75003 Paris et kilikio.com &Klevering : klevering.com Klimataria : +30 210 321 66 29 L'Atelier du Vin : atelierduvin.com Le Comptoir de Mathilde : lecomptoirdemathilde.com Lékoué : lekoue.com Le Petit Souk : lepetitsouk.fr L'Épicurien : epicurien.com Les Jardins de Gaïa : jardinsdegaia.com Luminarc : luminarc.com Maison Mavrommatis : mavrommatis.com Maisons du Monde : maisonsdumonde.fr Mathon : mathon.fr Max à Table : 2, place Saint-Pierre, 33000 Bordeaux Meerkat Cocktail Safari : meerkatcocktailsafari.com Monoprix : monoprix.fr Natives : natives-deco.com Nature & Découvertes : natureetdecouvertes.com New Hotel : yeshotels.gr Nikitas : +30 210 32 52 591 Ode(de) : ode-bienfaisance.com O Faro : +30 210 45 18 908 Pierre Marcolini : eu.marcolini.com Pôdevache : pODEVACHE.COM Primark Home : primark.com Profil Grec : 7, rue de Savies, 75020 Paris et profilgrec.com Rice : ricebyrice.com Sabre : sabre.fr Sema Design : semadesign-deco.fr Stani 1931 : stani1931.com Surgelés Picard : picard.fr Surgelés Thiriet : thiriet.com Ta Karamanlidika tou Fani : +30 210 725 9000 To Therapeutirio Estiatorio : +30 21 0341 2538 Vaivai : vaivai.fr Varoukko Seaside : +30 210 522 8400 et varoukko.gr Yoleni's : yolenis.com Yuka : yuka.io Yumi : yumi.fr Zara Home : zarahome.com Zoé Confetti : zoeconfetti.fr

CRÉDITS PHOTOS

En couverture : Marielle/Gault. DR : p. 4 à 13, 84. Anglès : p. 70 à 77. Istock : p. 3(2), 38, 80 à 88, 92, 94-95. Lamontagne : p. 83. Marielle/Gault : p. 18-19. Matsas/Opale/Leemage : p. 85. Photocuisine : Amiel, p. 57 ; Balme, p. 66 ; Chez Elles, p. 51 ; Cultura Creative, p. 69 ; Czerw, p. 56 ; Deslandes, p. 54 ; Doutreligne, p. 3, 31, 65 ; Ho, p. 20 ; Kerouédan, p. 36, 48, 50 ; Langot, p. 60 ; Nurra, p. 62 ; Radvaner, p. 55(2) ; Schmitt, p. 3, 63 ; S'cuiz in, p. 3, 20(2), 21 à 23, 30, 37, 49(2), 64, 68 ; Stockfood, p. 56, 64, 78, 80(1) ; Studio, p. 36 ; Swalens, p. 68 ; Syl d'Ab, p. 67. Prisma : Rouvrais, p. 34 ; Winkelmann, p. 33. SP : 14 à 17, 28, 44, 52-53, 58, 81, 86-87, 88 à 91, 94-95, 96. Studio X/Stockfood : p. 45 ; Brown, p. 59 ; Caspar, p. 32 ; Castilho, p. 59 ; Eising Studio, p. 4 à 13, 24 à 26 ; Great Stock, p. 46-47, 48 ; Grossmann, p. 40, 42, 43 ; Hendeyp, p. 27 ; Hoersch, p. 41, 42 ; Jalag/Neubauer, p. 59 ; Schütz, p. 32, 35 ; Suedfels, p. 41. Sunray Photo : Apetit Greece Book/Hrbkova/Kucera, p. 3, 78(1).

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9

Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : prismashop.cuisineactuelle.fr

POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

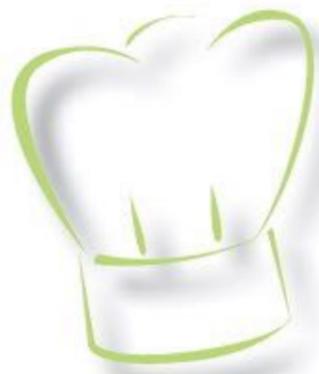
Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse,

92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50.

DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail lecteurs@cuisineactuelle.fr

ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



Actualités commerciales

Le Petit Basque

Le Petit Basque enrichit sa gamme de desserts au lait de brebis avec une nouvelle recette : Yaourt de brebis sur lit de figue. Sans ajouts d'additifs ni de conservateurs, il se compose de lait de brebis 100 % d'origine France et de petits morceaux de figues bio. Une pointe de canne à sucre vient adoucir le goût fruité de cette recette.
Pots en verre : 2 x 125 g
prix de vente indicatif : 2,15 €



La Maison Guiot : une nouvelle gamme de sirop bio

La Maison GUIOT dévoile une collection de 4 saveurs bio qui apportera une touche fruitée et rafraîchissante à vos goûters ! 4 sirops élaborés en France à partir d'ingrédients biologiques qui remettent au goût du jour les grands classiques de l'enfance.
Bouteille de 50 cl - Prix de vente : entre 3,30 € et 4,00 €



Le Saint Mont des Alpes Entremont, un voyage au cœur des Alpes Françaises



Avis aux amateurs de fromages, Entremont vous propose le Saint Mont des Alpes, médaillé d'Or au concours général agricole 2018. Fabriqué en plein cœur de la Savoie dans une fromagerie traditionnelle, Le Saint Mont des Alpes est fabriqué à partir d'un lait cru issu de vaches élevées localement et affiné pendant 7 mois, le temps que se développent en cave toutes ses saveurs. Existe aussi en format râpé et en tranches pour plus de praticité.

Prix de vente : 2,95 € les 200g

Teisseire

Avec une nouvelle recette : au moins 85% de fruits et 30% de sucre en moins, Fraîcheur de Fruits propose des saveurs gourmandes. Teisseire a également banni colorants, édulcorants et arômes artificiels pour le plaisir de toute la famille.

Existe en quatre parfums : Grenadine, Citron, Pêche, Citron Vert & Menthe.
Bouteille plastique 60cl,
2,99 € en GMS



Le 1^{er} Hollywood qu'on ne maché pas

Hollywood révolutionne la confiserie de poche avec une toute nouvelle gamme étonnante. Dans un écrin pratique et refermable, les Mini Mints vous accompagneront partout pour une onde de fraîcheur instantanée tout au long de la journée. Et inutile de culpabiliser, ces bonbons sont Sans Sucres ! La Gamme se décline en 4 Saveurs : menthe, menthe forte, fruits rouges et fruit d'été.
Prix de vente indicatif : 0,95 €



Juliet[®], c'est bon c'est BIO

Le jus de pomme bio Juliet[®] est maintenant disponible en 20 cl ! Ce dernier né vient étoffer la gamme déjà existante (jus 1, 3 ou 5 litres, pétillants, cidres, gourdes de purée). C'est également un pur jus (sans sucre ajouté) qui est fait exclusivement à partir de la pomme Juliet[®]. Ce jus est donc 100 % français car toutes les Juliet[®] sont produites en France par plus de 110 producteurs !



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

NOUVEAU MENSUEL

VU À LA TV

Femme Actuelle Senior

N° 3 JUILLET 2018

25 PAGES
Bien-être
Santé

CONSO
Nos astuces pour mieux vendre sur LeBonCoin

ILS TÉMOIGNENT
Vivre avec une maladie de peau

ENVIE DE...

- Découvrir la Croatie
- Un maillot qui me va
- Poulet mais pas rôti

NOUVEAU

ASSIETTES DE L'ÉTÉ
DÉMÊLEZ LE BON DU MOINS BON

PLUS BELLE LA VIE
Et si le soleil nous rendait meilleur ?

JAMBES & PIEDS SOIGNEZ-LES!

- Varices, hallux valgus, arthrose... à chaque problème, sa solution
- Chirurgie : des interventions plus douces

DROIT-ARGENT SUCCESSION
Véranda, piscine, terrasse :
Ce qu'il faut savoir avant de vous lancer



LE MAGAZINE QUI FAIT PÉTILLER LA VIE DES SENIORS

L'OR

GOÛTEZ
L'EXCELLENCE

EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM



L'OR, sans doute le meilleur café du monde