

TENDANCE

ON S'ENFLAMME POUR LE BBQ

LE MEILLEUR
DE LA FRAISE
BRETONNE

Coquillages et crustacés
**LA PÊCHE À PIED
QUEL BONHEUR !**

FRAÎCHES & DÉTOX

LES EAUX
PARFUMÉES

90
RECETTES À
PARTAGER



New York
UN JOYEUX
MELTING-POT
CULINAIRE



REPORTAGE

Pas à pas
LE SECRET
DU PESTO
DE GÊNES



Sur la route
ESCAPADE
GOURMANDE
ENTRE COPINES



M 05377 - 248 - F: 5,00 € - RD

Burdia International



LE LUXE SUISSE NE SE PORTE PAS SEULEMENT AU POIGNET

Les appareils électroménagers de la manufacture suisse d'exception V-ZUG.

Plongez dans l'univers V-ZUG et découvrez une forme de luxe qui vous correspond. Des appareils électroménagers haut de gamme de qualité suisse qui font de la cuisine un plaisir au quotidien et vous inspirent toute votre vie.

vzug.com



Combi-Steam MSLQ



La perfection suisse à la maison

SOMMAIRE

SAVEURS n° 248 Juillet-Août 2018



AMUSE-BOUCHES

- Cuisines et tendances** p. 6 **Sur le feu** p. 8
Les mots de la faim p. 14 **Restos et bistrots** p. 16 **Chez mon caviste** p. 20

CUISINER

22 EN PRATIQUE **EN COUVERTURE**

Les eaux parfumées. Elles vont donner de la fraîcheur à votre été.

28 GOURMET **EN COUVERTURE**

Barbecue. Ce mode de cuisson synonyme de convivialité n'en finit pas de se renouveler.

37 ZOOM

La mozzarella di bufala Campana.

Ce fromage italien d'exception et reconnu par une appellation est un pur délice.

40 SIMPLEMENT BON

Recettes végétariennes pour tous les jours.

44 ALIMENTATION GÉNÉRALE

L'olive de Kalamata. Mûrie sous le soleil généreux de Grèce, elle a tout pour nous séduire.

46 CHEZ MON BOUCHER

Tartare et carpaccio. Hacher menu ou trancher finement ? Là est la question.

50 DOSSIER SPÉCIAL **EN COUVERTURE**

La pêche à pied. Crevettes grises, araignées de mer, coques et moules : onze recettes pour se régaler de tous ces trésors iodés.

46 CHEZ MON POISSONNIER

L'espadon. Ce grand poisson dont les stocks sont surveillés doit être consommé avec mesure et cuisiné avec simplicité.

62 EN DIRECT DU PRODUCTEUR

Dans ma cagette, il y a des aubergines, des cerises, des abricots et des pêches.

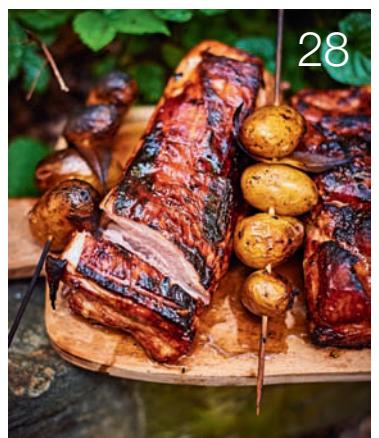
66 LE PLAT DU SAMEDI **EN COUVERTURE**

Brochettes de veau marinées au miel et au citron.

74

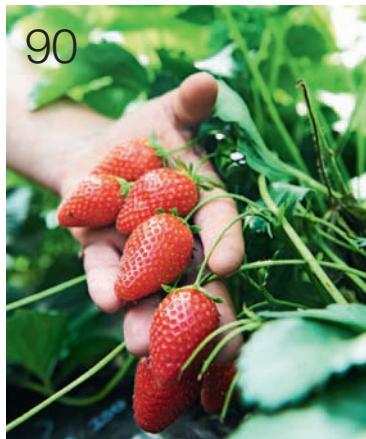


28



68

122



RECEVOIR

68 MENUS DE SAISON

Variations gourmandes autour de six recettes pour toutes les occasions.

74 INSTANT DE VIE EN COUVERTURE

Cuisine nomade. L'été est là, on se réjouit de partir en vacances en combi, entre amies, et sans faire l'impasse sur de bons petits plats.

80 PORTRAIT DE CHEF

Nicolas Masse. Au cœur du vignoble bordelais, aux Sources de Caudalie, le chef doublement étoilé Nicolas Masse creuse son sillon, en toute discrétion.

86 COURS DE PÂTISSERIE

Perles du Japon, lait de coco, crèmeux passion-mangue. Un entremets expliqué en détail par Carl Marletti, notre chef pâtissier.

88 LE DESSERT DU DIMANCHE

Crumb cheese-cake aux fruits rouges.

VOYAGER

90 LE HAUT DU PANIER EN COUVERTURE

La fraise de Plougastel. Dans le Finistère, rencontre avec Benoît Cuzon qui cultive ses fraises bio en pleine terre.

96 EN FRANCE

Les Corbières. Terre de forteresses et d'abbayes, le pays des Cathares offre des paysages authentiques, jalonnés de vignes et de villages de caractère.

106 L'ITALIE DE LAURA

Naples. Truculente et gourmande, la capitale de la Campanie excelle dans l'art de préparer des festins.

112 À L'ÉTRANGER EN COUVERTURE

New York. Dans cette ville tentaculaire aux multiples facettes, se retrouvent les traditions culinaires du monde entier ainsi que les dernières tendances de la gastronomie.

122 MADE IN EN COUVERTURE

Le pesto de Gênes. Cette exquise préparation est encore meilleure quand elle est préparée dans les règles de l'art à partir du basilic local.

126 ÉPICERIE ASIATIQUE

Salade de mangue verte aux crevettes en version originale.

GARNITURES

Nos offres d'abonnement p. 111 et 133

Carnet d'adresses p. 129 **Index des recettes du numéro** p. 130 **Nos fiches cuisine** p. 131

Prochain numéro en kiosque le 24 août.

Ce numéro comporte 2 encarts abonnement sur la totalité des ventes au numéro.

SANS ALCOOL



Pétillant de Listel

SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS CONSERVATEUR

SANS FERMENTATION



Arômes naturels





Afro-fusion

Subtil mélange entre un rhum guadeloupéen et des feuilles d'estragon.

Punch au rhum et à l'estragon, Arhumatic, 70 cl, 38 €.



Mangrove

Sitôt réveillé, on s'évade sous les tropiques !

Tasses à café en porcelaine, Geneviève Lethu, 10 cl, 4 pièces, 29 €.

Afrique du Nord

Fabriquée selon une technique berbère traditionnelle, cette pâte à tartiner composée d'amandes, de miel, de cacao et d'huile d'argan est à tomber !

Pâte à tartiner au chocolat, Amlouly, 120 g, 8,90 €.



100 % wax

Clin d'œil aux tissus africains typiques avec cette collection capsule créée par Monoprix et la marque de vêtements Maison Château Rouge.

Assiette Wax en grès, Monoprix, 27 cm de diamètre, 10 €.

Souffle africain

Imprimés wax, motifs exotiques, aliments tropicaux... Une vague afro s'empare de nos cuisines cet été !

Par Maëva Terroy.



Ethnique

Ambiance dépaysement garantie, avec ces récipients colorés aux motifs d'inspiration africaine.

Gobelet Waxup, Sema Design, la pièce, 5,65 €.



Évasion

Fève tonka-chocolat d'un côté, citron-curcuma-gingembre de l'autre...

On craque pour ces glaces savoureuses aux parfums d'ailleurs.

Emkipop, 10 bâtonnets, 19,90 €.



Simili bissap

Thé détox à base d'ortie, de reines-des-prés et d'hibiscus, idéal pour éliminer après un petit excès !

Kick Ass, Wandertea, 56 sachets, 45 €.



Fèves de cacao

Pas de déco de style africain sans une nappe avec des fruits pour motif !

Nappe Noua en coton, Alinéa, 150 x 250 cm, 30 €.

Petit Billy

On adore sa nature



Mais que cache la nature de Petit Billy ?

Eh bien un fromage de chèvre, plein de fraîcheur, dont le lait est collecté à moins de 70 kms de la fromagerie, ce qui lui confère ce fondant et cette douceur incomparables.



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

Quoi de neuf dans la sphère culinaire ? Coup d'œil sur les dernières actus.

Par Claire Baudiffier, Maëva Terroy et Théo Torrecillas.

French touch

De passage dans la capitale ? Jusqu'au 15 juillet, la rue du Vertbois (Paris 3^e), rebaptisée temporairement « rue du Made-in-France », réunit une centaine de marques françaises. Parmi les enseignes qui représentent la gastronomie et l'art de vivre, on découvre de jeunes entreprises prometteuses comme Pain perdu, qui récupère le pain invendu des boulangeries pour le transformer en recettes sucrées

Joann Paj, Jérôme Galland



The Crazy French

et salées; Youpeas, pâtisserie sans gluten qui remplace la farine de blé par de la farine de pois chiches; ou encore Q de Bouteille, une marque qui recycle les bouteilles de vin en de sublimes verres, vases et bougies. Une jolie vitrine éphémère pour ces marques responsables.

Ouvert tous les jours jusqu'au 15 juillet.

Le cidre ? Tout un art

On connaît le mot « bistronomie », entré dans le dictionnaire il y a seulement quelques années. Mais avez-vous déjà entendu parler de « sistronomie » ? Ce nouveau terme, créé par le cidrier Loïc Raison, fait référence à l'art de vivre autour du cidre, de sa fabrication à sa dégustation, en passant par ses associations avec certains plats plutôt que d'autres. Bientôt à la mode ? À suivre !



L'Afrique à l'honneur

Parce que les spécialités culinaires du Cameroun n'ont rien à voir avec celles du Cap-Vert ou du Maroc, We eat Africa, le premier festival destiné à promouvoir les cuisines d'Afrique, se tient le 7 juillet à Boulogne-Billancourt. Pour cette occasion, 18 chefs africains ou « afrodescendants » feront découvrir leur patrimoine culinaire avec des plats 100 % traditionnels pour certains et des recettes nées du métissage pour d'autres. Au programme également, des conférences, des ateliers, un stand de produits exotiques et bien d'autres choses encore.

Le 7 juillet. Plus d'infos sur la page Facebook de l'événement. Pass gourmand: 69 € (entrée + dégustations).

Regain d'intérêt pour la consommation alimentaire hors domicile, qui a augmenté de 3,9 % cette année.

(D'après Gira conseil)

Prenons-en de la graine !

Tomate andine noire, piment black pearl, basilic rouge... Sur le site Graines de troc, vous trouverez forcément de quoi agrémenter votre jardin ou votre balcon pour ensuite créer de nouvelles recettes ! Pour chaque envoi de graines, le troqueur obtient un ou plusieurs jetons lui donnant la possibilité de choisir parmi plus de 7500 variétés – rares, inconnues, anciennes ou plus communes – de fruits, légumes et fleurs. L'ambition de cette plateforme ? Se réapproprier des savoir-faire, découvrir des semences et retrouver le goût des aliments. Depuis 2012, le site a comptabilisé environ 50 000 échanges. Prêt à troquer ?



NOUVEAU



MAILLE
MAISON FONDÉE EN 1747

EXPLOREZ
CHAQUE SAVEUR

APRÈS UN RESTO DÉCEVANT, vous pariez que vous pouvez faire mieux. Hop ! Vous aspergez une salade grecque de vinaigrette Maille à la pulpe de tomate. Pas mal !

Sans vous démonter, vous revisitez plusieurs spécialités savoureuses. Vous arrosez des roulés de pancetta au poulet.

Vous assaisonnez une salade de pâtes fraîches, roquette et parmesan.

Vous agrémentez un délicieux ceviche péruvien.

Oubliés les livres de cuisine vous jouez les rebelles avec un carpaccio de betteraves.

Maintenant au lieu de sortir, vos amis viennent chez vous. Vous tentez le tout pour le tout sur une salade thaïlandaise bien relevée. Pari gagné !

Les dernières gouttes ? Dans un Bloody Mary sans alcool, histoire de fêter ça.

MAILLE.COM

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas
www.mangerbouger.fr



Chef cuisinière et comédienne, c'est tout naturellement par le vecteur de la cuisine que Vanessa s'est dit qu'elle pourrait aider les réfugiés.

La cuisine et la nourriture sont de formidables outils pour créer du lien.

Un camion qui fait chaud au cœur

Les jeunes femmes de l'association Le Recho sillonnent la France avec leur *food truck* et l'ambition de rassembler à travers la cuisine. *Texte Emmanuelle Jary. Photos Claire Payen.*

Il y a quelques années, à la veille de la trentaine, Vanessa se demande comment regarder l'avenir et pourquoi faire des enfants dans notre monde. Les raisons de son malaise? Une histoire rapportée par sa sœur qui vit à Cologne. Cette dernière y a croisé une famille de réfugiés syriens contraints de faire la manche pour manger car le centre d'accueil qui les hébergeait leur servait des repas à base de porc. De confession musulmane, ils ne pouvaient pas les manger. « L'homme était médecin, la femme, ingénier », précise Vanessa, histoire de bien ancrer les personnages. Elle poursuit: « Comment dans un pays européen, considéré comme exemplaire dans l'accueil des réfugiés, cela est-il possible? Dans certaines cultures, on garde toujours une place libre à table, au cas où un inconnu arriverait. » À la fois comédienne et chef cuisinière, Vanessa rencontre ensuite Élodie. Elles se lient d'amitié, et Vanessa lui raconte cette histoire qui trouve un écho au plus profond d'Élodie. La jeune femme a fait des études d'architecture mais s'est reconvertis autour d'un projet solidaire avec des chefs, baptisé Toques & Partage. Élodie témoigne: « La cuisine a toujours eu pour moi cette connotation d'échange et d'amour. Quand j'étais plus jeune, il y a eu dans ma famille des personnes malades pour qui j'ai cuisiné car il fallait leur redonner l'envie de manger. C'est vraiment une façon de dire je t'aime et de rencontrer l'autre. »

De véritables échanges

En quelques mois, les deux femmes montent une association, Le Recho – nom qui reprend les premières lettres des mots refuge, chaleur et optimisme. Elles achètent un *food truck* et



partent, durant l'été 2016, dans le camp de la Linière, à Grande-Synthe dans le nord de la France, qui compte alors (il a brûlé en avril 2017) environ 750 migrants. Apporter de la nourriture aux plus démunis n'est pas vraiment une démarche nouvelle. Les Restos du Coeur, notamment, s'en chargent déjà depuis longtemps. Mais Le Recho n'a pas vocation à nourrir. « Dans ces lieux d'accueil, des associations apportent des repas. Six cents sont distribués chaque jour. Nous, on vient en plus. On prépare quotidiennement cent cinquante repas français, et, pour le dîner, on met à disposition des fruits, des légumes et des épices pour que les migrants cuisinent dans le camp. Cela permet de rentrer en contact avec eux. C'est un moyen de changer l'image qu'on peut avoir des migrants, car les habitants de Grande-Synthe sont venus bénévolement nous aider et ■■■



BESOIN DE SOUTIENS

L'association Le Recho a été mise en relation avec la mairie d'Arras par le mouvement Bleu Blanc Zèbre, qui coordonne sur tout le territoire des associations, des mairies et des collectivités. Par ailleurs, le projet Le Grand Recho est soutenu par la Fondation de France, mais les organisatrices sont encore à la recherche de partenaires, de sponsors, de financiers, de mécènes... Le but étant par la suite de dupliquer cette opération dans toute la France.

Une dizaine de femmes ont déjà rejoint Vanessa et Élodie pour les aider à concrétiser leurs nombreux projets.



L'objectif du Recho n'est pas seulement de proposer des repas mais également de vrais moments d'échange et d'interaction.

■■■ donc rencontrer les migrants et partager des moments de complicité avec eux », explique Élodie.

Après deux ans d'existence et une quarantaine d'ateliers de cuisine sur des territoires variés, Le Recho est sollicité par la ville d'Arras pour organiser un événement baptisé Le Grand Recho, qui aura lieu du 6 au 20 octobre prochain. Un restaurant éphémère de 1 000 m², situé dans la salle municipale des Orfèvres et des Tisserands, servira 150 repas par jour à prix libre, préparés par des réfugiés et des bénévoles arrageois pour une cuisine de la rencontre. Par ailleurs, des plateaux-repas seront portés à des personnes âgées isolées. « On va embarquer toute la ville avec nous, les associations, les collectivités, les restaurateurs... Nous voulons être un détonateur et dynamiser l'insertion des personnes étrangères. Les populations de réfugiés cuisineront avec les populations locales accompagnées par des chefs encadrants et des chefs ambassadeurs, pour beaucoup des grands étoilés qui ont demandé qu'on ne communique pas sur leurs actions », explique Vanessa. C'est tout à leur honneur d'accompagner dans l'ombre le projet de ces jeunes femmes qui œuvrent pour un monde meilleur, dans tous les sens du terme. ♦

UN CALENDRIER BIEN REMPLI

Avant Le Grand Recho, qui se tiendra en octobre, plusieurs événements ont déjà eu lieu et d'autres sont encore à venir, dans la ville d'Arras. Cet été, rendez-vous du 5 au 8 juillet au Main Square Festival et enfin les 1^{er} et 2 septembre pour la clôture des fêtes d'Arras. Le food truck du Recho sera alors présent en centre-ville, où seront vendus à prix libre de délicieux repas végétariens.

Plus d'informations sur Internet, voir notre carnet d'adresses.

Certainement le plus joyeux des magazines végétariens !

4,95€
SEULEMENT*

slowly veggie!

15 Juillet / Août 2018 - 4,95 € www.slowlyveggie.fr

50 RECETTES INÉDITES

GLACES MAISON
À préparer avec ou sans sorbetière

ANTI-GASPI
Et si on cuisinait nos épluchures ?

FRAÎCHE & LÉGÈRE

MA CUISINE D'ÉTÉ VRAIMENT FACILE

Cuisine végétarienne, végane & joyeuse

BIEN-ÊTRE
Soins solaires green et efficaces

INSPIRATION
Une déco tropicale super-tendance

WEEK-END SLOW FOOD
À TURIN

L'ALOE VERA
Food, santé, beauté... les vertus d'une plante miracle

gaspacho aux olives

M 01258-15 F 4,95 € RD

Burda International



RECETTES

Petit déjeuner, brunch, déjeuner, dîner... 50 recettes gourmandes, végés ou véganes, qui font même craquer les omnivores !



RENCONTRES

Des femmes et des hommes qui partagent leurs passions, leurs bons plans, leurs astuces et leurs secrets pour manger sain.



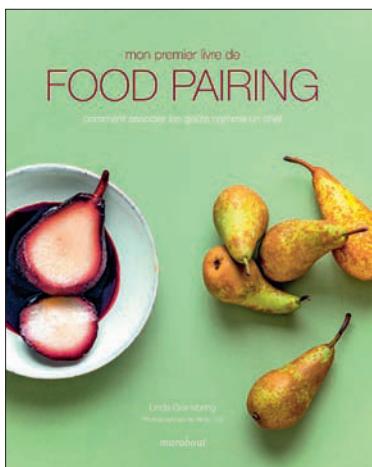
TENDANCES

Parce qu'être végétarien n'est pas une mode mais un mode de vie, *Veggie!* déniche le meilleur pour une cuisine 100 % bonne humeur !

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE
MARCHAND DE JOURNAUX

Savants, ludiques, originaux et surtout gourmands : voici des livres à dévorer !

Par Théo Torrecillas.



Le bon mélange

« Combiner les goûts, c'est trouver le juste équilibre entre l'acidité, le sel et le sucre. »

On peut légitimement se demander comment naît une recette. Linda Granebring, chef et consultante, répond avec simplicité dans ce livre élégant. Elle nous apprend à associer les ingrédients et à réfléchir à la combinaison des saveurs. Elle propose des accords classiques comme l'asperge et la pomme de terre, mais aussi plus originaux comme le poivron rouge et l'amande ou bien encore le melon et le piment. Passionnant.

Mon premier livre de food pairing, Linda Granebring, Marabout, 176 p., 19,90 €.



Jardins partagés

« Nous plantons, nous entretenons, vous récoltez ! »

Peas & Love est un concept de fermes urbaines qui propose de cultiver pour vous, dans des espaces urbains inexploités, des produits de saison en biodynamie. Fondée par Jean-Patrick Scheepers et implantée à Bruxelles et à Paris, cette entreprise donne accès en ville à des légumes de qualité. Dans ce livre, Catherine Kluger propose des recettes majoritairement à base de végétaux pour utiliser au mieux tous les produits qu'offrent ces potagers tout au long de l'année.

Peas & Love, Catherine Kluger, La Martinière, 224 p., 25 €.



Pour toutes les occasions

« À mes amis les bons vivants. »

Delphine Brunet recense dans quatre petits livres joliment illustrés les meilleures recettes qu'elle concocte chaque vendredi pour la newsletter de la revue 180 °C. Avec un ton décalé, ponctué de traits d'esprit, elle propose des plats de saison originaux, laissant la part belle aux produits, tout à fait dans l'air du temps ou délicieusement traditionnels.

Les exquises cochonneries, Les apéros épataints, Les délicieux frichtis, Les gros gâteaux fabuleux, Delphine Brunet, 180 °C, 64 p., 8,50 € le livre.

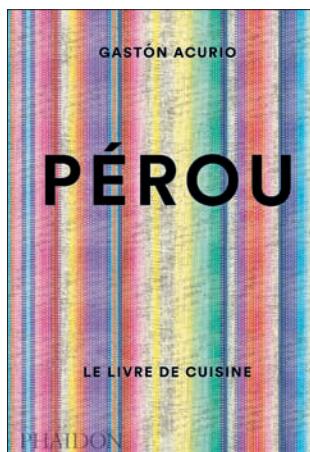


Rester jeune

« Quel est donc le secret de ces "super-aînés" ? »

Dans l'archipel japonais d'Okinawa, vit une impressionnante concentration de centenaires dans une forme étonnante. Leur régime alimentaire y est pour beaucoup. Basé sur des produits frais, souvent issus de la mer, ce régime laisse une grande place aux légumes, apporte les nutriments essentiels et limite les mauvais apports. Inutile de traverser le monde pour l'essayer, ce livre vous en donne toutes les clés.

Régime Okinawa, Coralie Ferreira et Sibylle Naud, Hachette, 208 p., 19,95 €.



Voyage gourmand

« Voilà ce qu'est la cuisine péruvienne. »

Si les ceviches sont désormais connus en France, la cuisine péruvienne reste assez confidentielle. D'autant plus qu'elle se caractérise par sa grande diversité, due à la fois à sa géographie – entre jungle, côtes et montagnes –, et aux nombreuses influences étrangères (espagnole, chinoise, japonaise, arabe, italienne...) qui se sont mêlées aux particularismes régionaux. Tout un patrimoine culinaire à découvrir.

Pérou, Gastón Acurio, Phaidon, 432 p., 45 €.

L'escabèche selon V-ZUG

Savourer la vie - pour un mode de vie sain, raffiné et appétissant.



ESCARBÈCHE

Frais

Préparation : 45 mn. Cuisson : 30 mn. Air chaud + Vapeur 160°

- 1/4 céleri, râpé finement ■ 1 carotte, râpée finement ■ 1/2 fenouil, râpé finement ■ 1 poivron rouge, coupé en fines lamelles ■ 1 oignon rouge, ciselé en petits dés ■ 1/2 poireau, émincé en fines rondelles ■ 5 tomates, pédoncule retiré, coupées en dés ■ 1/2 bouquet de persil, grossièrement haché ■ 2 daurades, env. 350 g chacune ■ 1 citron, non traité, coupé en rondelles de 1 cm d'épaisseur ■ 1 cs de beurre ■ Sel ■ Poivre ■ 2 cs d'huile d'olive ■ 3 cs de vinaigre de Xérès, ou un vinaigre doux en remplacement ■

■ Placer les légumes et le persil dans le moule en porcelaine, saler et poivrer.

■ Laver les poissons, faire une entaille en longueur et contiser avec les rondelles de citron et le beurre, saler et poivrer.

■ Poser les poissons sur les légumes, répartir l'huile d'olive dessus.

■ Enfourner le moule sur la grille dans le four préchauffé et faire cuire. Arroser de vinaigre pour terminer.



Le Combi-Steam MSLQ de V-ZUG vous facilite la cuisine en proposant des solutions simples et individuelles. C'est en effet le premier appareil au monde capable de réunir trois types de chauffage en même temps : la chaleur traditionnelle, la vapeur et le micro-ondes. Cuisiner sainement et rapidement est un vrai plaisir.

BUCOLIQUE

Esprit guinguette

MAINE-ET-LOIRE – Près de Saumur, La Route du Sel est un irrésistible restaurant au bord de la Loire. La maison est en pierres de tuffeau, et, dans le jardin, on déjeune bercés par les clapotis du fleuve. Les bateaux ne charrient plus le sel de Guérande comme autrefois, mais l'humeur de ce paysage angevin est toujours aussi douce. En cuisine, Marie Monmousseau étincelle. Les assiettes sont simples, généreuses, et nous font apprécier la fraîcheur des ingrédients du pays. Au fil des saisons, les asperges, les champignons des caves, les brochets et la petite friture de Loire sont du festin, tout comme l'anguille fumée. Dans l'assiette, elle chemine avec un œuf cocasse, le jaune mi-mollet d'un côté, le blanc haché de l'autre, émoussé par du raifort. Fille d'une chef suédoise et d'un père vigneron à Saumur, Marie a appris la cuisine à Londres dans des restaurants français, japonais et italien. Elle en a gardé le goût des pâtes fraîches (à la carte tous les jours) et des assaisonnements décalés. Les vignerons Sylvie Augereau,



La chef Marie Monmousseau privilégie les produits frais et locaux.



Nicolas Reau, Hervé Villemade ou Vincent Gaudry, entre autres, donnent le ton de la carte des vins. Il ne manque plus (ou pas) que l'accordéon pour parfaire l'esprit guinguette de La Route du Sel. **Jean-Paul Frétillet**

La Route du Sel, 49350 Thoureil. Fermé le lundi toute la journée ainsi que les mardis, mercredis et dimanches soir. Formule en semaine le midi: 17,50 € ou 21,50 €; à la carte, plats à partir de 15,50 €.

DANS LE VIGNOBLE

Nouvelle ère

GIRONDE – En avril 2017, Julien Lefebvre prend les commandes des cuisines de Cordeillan-Bages, un hôtel-restaurant de charme dans le vignoble de Pauillac, au nord de Bordeaux. Quelques mois après, il y décroche son premier macaron Michelin. Une belle reconnaissance pour ce chef normand, qui a fait ses classes au Pré Catelan, avant de seconder Mathieu Pacaud pour l'ouverture des deux restaurants étoilés, Hexagone et



Au cœur d'un domaine viticole, le restaurant propose une cuisine intimement liée au terroir local.

Histoires, à Paris. Dès son arrivée, il est allé à la rencontre des producteurs locaux, devenus une source d'inspiration pour sa cuisine « bourgeoise contemporaine ». Il a ainsi mis à la carte la volaille de la ferme de Vertessec, qu'il poche pour en conserver tout le moelleux. Il utilise les artichauts de Macau pour marbrer son foie gras. Il agrémente les coquillages marinier – l'un de ses plats signature – d'une crème foisonnée au poivron ou au chou-fleur, selon la saison, et les accompagne d'un riz venere parfumé au marc de raisin. Une manière de montrer combien cette table est liée au vignoble qui l'accueille. En effet, dans ce domaine où l'on produit un grand pauillac, puissant et élégant, les accords mets et vins sont aussi soignés que l'assiette est travaillée. Un art de vivre insufflé par la famille Cazes, propriétaire des lieux. **Patricia Marini**

Cordeillan-Bages, 33250 Pauillac. Ouvert le midi et le soir du mercredi au dimanche. Menu Primeur à 45 € ou 60 €, Millésime à 75 € ou 120 €, Équilibre à 155 €.

Du grand art !

Rodolphe Pottier a donné son prénom à sa table, dans le centre-ville de Rouen. Ce jeune chef étoilé (26 ans), ancien du Bristol et du Ritz, est relayé en salle par son frère Jordan, qui se charge de la partie vins avec brio. Le cadre est sobre, contemporain, avec son puits de lumière, ses six tables, sa vingtaine de couverts. Au programme: terre et mer, subtilement mêlées, avec des légumes de Seine-Maritime. Huître pochée et beurre d'oseille joliment acidulé, lieu jaune de ligne étuvé, avec sa légère sauce hollandaise au jus d'oursins, chou kale et bergamote, ris de veau dorés au sautoir avec chapelure, truffe et topinambours sont superbes. **Gilles Pudlowski**

Rodolphe, 76000 Rouen. Fermé dimanche et lundi. Menus: 32 € et 44 € (déj.), 50 € et 70 € (dîner).



CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking



Au rayon Fruits et Légumes



GÉNÉREUX

Comme en Italie

PARIS – La pizza a le vent en poupe à Paris, c'est le moins qu'on puisse dire! Parmi ses nombreuses déclinaisons, les puristes défendent le plus souvent la pizza napolitaine, avec sa pâte fermentée, moelleuse et épaisse, sa croûte légèrement noircie et sa garniture peu fournie. Chez Dalmata, tous les critères sont respectés, la sauce tomate est simple et parfumée, la mozzarella fondante, les portions généreuses et les prix raisonnables. Comme dans toutes les bonnes pizzerias, il faut privilégier la margherita, sobre mais savoureuse. Qu'on déguste la pizza sur place, dans le restaurant tout de miroirs et de carrelage blanc décoré, ou qu'on la prenne à emporter, c'est une pizzeria à découvrir quand on passe dans le quartier. **Théo Torrecillas**

Dalmata, 75002 Paris. Fermé dimanche et lundi.

Pizzas de 8 € à 17 €, garnitures et desserts autour de 8 €.

De délicieuses pizzas à déguster sur place ou à emporter.



Une cuisine raffinée servie dans un cadre décoré avec goût et personnalité.

COUP DE CŒUR

Un supplément d'âme

PARIS – On pourrait penser qu'il s'agit d'un énième très bon restaurant à la cuisine bistro-nomique. Mais il y a plus. Et ce plus c'est ce qu'on recherche sans cesse: l'émotion qui vient de l'incarnation dans l'assiette d'une personnalité. En l'occurrence la Japonaise Chiho Kanzaki au salé et l'Argentin Marcelo di Giacomo au sucré. Les assiettes aussi jolies qu'exquises surprennent par leurs saveurs élégantes et tout en équilibre. C'est fin et gourmand. Il faut opter ici pour le menu dégustation, proposé à un prix cadeau au regard de la qualité des assiettes, comme avec les saint-jacques, fraises et radis rouges, la lotte aux courgettes et légumes rôtis ou ce dessert à la framboise, rhubarbe et crème d'agastache. La salle est vaste et belle. Service au top et surtout une carte des vins exceptionnelle conçue par Paz Levinson, une des meilleures sommelières au monde. Une très grande table.

Emmanuelle Jary

Virtus, 75012 Paris. Fermé dimanche et lundi.

Carte entre 60 € et 70 €. Menu à 59,50 €.

DOUCE FRANCE

Une cuisine sage...

AISNE – Un petit village typique de la Thiérache, son église fortifiée, ses champs, ses collines, ses fermes, son auberge: celle de Didier et Évelyne Louvet, propriétaires des lieux depuis vingt ans. On ajoute que la famille Louvet est installée ici même depuis 1789. Didier veille sur une cave d'importance, sert le pommel comme le cidre régional, en direct de Neuves-Maisons, et s'occupe également des brebis du domaine. Évelyne, pure autodidacte, cuisine avec doigté, finesse et légèreté. Sa tarte feuilletée au maroilles constitue la « Rolls » du genre, son flan d'asperges sauce cresson est d'une délicatesse insigne. On ajoute l'aérienne charlottine aux fraises et on se dit que cette maison exquise, qui pratique des prix sages et a gardé l'atmosphère d'un autre temps, mérite autre chose que l'indifférence que lui témoigne le *Michelin*. **G. P.**



L'Auberge de la Brune, 02140 Burelles. Fermé dim. soir et lundi. Menus: 15 € (déj.), 26 € et 38 € (dîner). Carte: 45 €-55 €.

Étape de charme

Les Mutschler sont les autodidactes de charme du pays des cristalleries. Pierre-Éric cuisine en finesse les produits d'ici, composant des menus généreux. Soupe de courge et lard, salade de jambon, noix et chou blanc, sandre poêlé avec sa sauce hollandaise légère, boudin aux pommes caramélisées font plaisir à tous, avant le nougat glacé et sa glace spéculos-rhum, exquis comme un souvenir d'enfance. Le choix de vins au verre donne le tournis. Le lieu est plein de poésie champêtre. **Gilles Pudlowski**

L'Étable Gourmande, 57870 Plaine-de-Walsch. Fermé lundi midi, samedi midi et dimanche soir. Menus: de 23,50 € à 73,50 €. Carte: 55 €-75 €.



P. Lucet Penato

CONVIVAL

Promesses tenues

PARIS – Elle a été, en 2016, la plus jeune des chefs étoilés de France, à tout juste 21 ans, aux Fables de la Fontaine, à Paris. Aujourd'hui Julia Sedefdjian, niçoise, ouvre son premier restaurant. Dans l'assiette, des clins d'œil marqués à ses racines avec une bonne pissaladière en amuse-bouche ou des préparations tout en justesse où l'on sent une très grande maîtrise, notamment celle de la cuisson. Or, n'est-ce pas le plus difficile en cuisine ? Parfaite aile de raie aux asperges vertes, arancini et réduction d'agrumes, élégante langue de bœuf en carpaccio, poutargue, câpres et anchoïade. Le repas tient les papilles en éveil jusqu'au dessert avec un excitant et acidulé financier coco accompagné

d'un sorbet mangue-passion. Ne pas manquer le grand classique du restaurant : la bouillabaisse revisitée et rebaptisée « bouillabaieta ». Service efficace. Une belle adresse. E. J.

Baieta, 75005 Paris. Fermé dimanche et lundi. Menus à partir de 45 € (déj.). Carte env. : 60 €.

Débuts prometteurs

ET n'est pas un extraterrestre, mais la table qui monte au cœur de la ville ancienne de Rodez. Aux commandes, Émilie et Thomas Roussey. Elle, aveyronnaise, et lui, élevé en Savoie. Ils ont travaillé dans de belles maisons (Jules Verne, Airelles, Gagnaire, Bras), se sont rencontrés à Courchevel, ont créé leur table ruthénoise et concoctent à quatre mains une cuisine fine et savante. Foie gras mi-cuit, condiment fraise et rhubarbe, poireau et coquelicot, saint-pierre raidi au beurre, riz noir et sauce au lard. Plus de jolis desserts, comme le mariage de la cerise et du chocolat façon forêt-noire revisitée. Cadre design et service enthousiaste. G. P.

ET Restaurant, 12000 Rodez. Fermé : dim., lundi et merc. soir. Menus : 25 €, 40 €, 55 € et 70 €.



Julia Sedefdjian s'inspire de ses origines niçoises pour sa nouvelle adresse.



**AVEC NOS
PRODUCTEURS,
LE MEILLEUR
DE NOTRE RÉGION**

Retrouvez les produits La Région du Goût dans vos magasins et sur laregiondugout.com



Realisation :  Photo : G. Aiger



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR

DES BULLES ROSES POUR L'ÉTÉ !

À servir encore plus frais qu'un rosé, ces pétillants bruts rosés s'apprécient aussi sous le soleil estival.

Texte Claudine Abitbol. Photos Valéry Guedes.

1 - Intense

Ce saumur brut d'une excellente maison aux abords de la Loire prend des allures de gourmandise rafraîchissante. Sa robe intensément saumonée et ses fines bulles s'invitent à l'apéritif des soirées chaudes. Un floral et un fruité soulignés par des notes briochées et vanillées dues à son séjour pendant de longs mois en fût de chêne. Une belle finale réglissée qui se marie bien avec de la crème pâtissière. *Bouvet Ladubay, Trésor, Saumur brut rosé, 14 €.*

2 - Ensoleillé

Sa fine bulle persistante résulte d'une maturation sur lattes pendant 18 mois. Elle participe à la perception des arômes frais et ensoleillés de ce crémant alsacien, qui libère des notes de fruits rouges (framboise, groseille). Servi bien frais (6-8 °C), ce pinot noir plein de charme a de quoi ravir un apéritif déjeunatoire ou un sorbet aux fruits rouges. Sec et vif, il laisse une impression de netteté en bouche. *Cave du Roi Dagobert, Crémant d'Alsace rosé, 7 €.*

3 - En finesse

Servi entre 9 °C et 11 °C, il est l'allié de l'apéritif, d'une anchoïade ou d'une tarte aux fruits. Cet excellent effervescent sec ou « nature » (zéro dosage) à base de rolle et grenache blanc exprime avec finesse ses notes de fruits rouges bien mûrs (framboise, fraise...). Sa bouche laisse

échapper des notes gourmandes (praline, rhubarbe) qui rappellent qu'en été le plaisir a toute sa place. *Domaine d'Éole, brut nature rosé, zéro dosage, 17 €.*

4 - Réjouissant

Ce champagne est parfait pour l'été car sa texture crémeuse se marie à des assiettes légères à base de saumon, de saint-jacques ou encore à des desserts aux fruits rouges (tarte aux fraises, framboisier, sorbet). Ses fins arômes fruités (groseille, pêche de vigne) et sa finale très pure et légèrement acidulée font de cette bulle saumonnée l'allié des réjouissances. *Champagne Colin, cuvée rosé brut, 1^{er} cru, 27,50 €.*

5 - Tendance

Cette bulle de Provence issue d'un cru classé de Provence soigne sa présentation, dans ce flacon satiné aux formes tendance. Cinsault et syrah sont vendangés de nuit pour préserver toute sa fraîcheur au rosé. Des bulles aériennes transportent de jolies notes de cerise et de rose. Ce vin invite au partage avec simplicité. Avec de la charcuterie fine, un plat exotique ou un dessert (charlotte aux fruits, crème anglaise). *Château de Saint-Martin, Bulles de Rosé, 15,90 €.*

6 - Convivial

L'été est synonyme de grandes tablées conviviales. Autant choisir une bulle adaptée ! Elle est

issue d'une démarche collective initiée en 2008 par Alain Combard, propriétaire du domaine, encadré par une vingtaine de vignerons, l'INAO et le Centre de recherche et d'expérimentation du rosé (Vidauban). Grande réussite pour ce vin bio équilibré, qui oscille entre fraîcheur et rondeur, offrant une finale élégante, gourmande et fruitée (fruits rouges et abricot). *Figuière, Famille Combard, Atmosphère, extra-brut rosé 2016, certification Ecocert, 17,75 €.*

7 - Féminin

Avec ce vin de pays, c'est la Méditerranée qui est en effervescence ! La silhouette élancée de sa bouteille et son étiquette bleue évoquent le rivage et les vacances. Avec ses notes fraîches et savoureuses de pomélo et d'épices sur un fond de fruits rouges, cette bulle rose pâle s'accorde avec tous les mets estivaux (rougets, salades composées, grillades de viande blanche...). *Rivarose, IGP Méditerranée, brut rosé, 5,95 €.*

8 - Original

Pinot noir et gamay de Bourgogne donnent naissance à cette originale bulle de Bourgogne, moderne avec son habillage rose, sa robe saumonée et son nez de grenadine. La maison qui le produit se positionne comme le premier producteur de crémant de Bourgogne. *Veuve Ambal, Crémant de Bourgogne, Collection brut rosé, 8,95 €.*



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

Cuisiner



- 22** On se rafraîchit avec des eaux parfumées. **28** L'été arrive, sortez le barbecue! **37** L'irrésistible mozzarella di bufala Campana.
- 40** Recettes végétariennes. **44** L'olive de Kalamata, un produit d'exception.
- 46** Préparez des tartares et des carpaccios en fin connaisseur.
- 50** Retour de pêche à pied: on se régale avec coquillages et crustacés.
- 60** L'espadon, un poisson à cuisiner avec simplicité.
- 62** Dans ma cagette: des fruits et des légumes de saison.
- 66** Le plat du samedi.



Les eaux parfumées

Quelques herbes, un peu de fruits, une pincée d'épices, le zeste d'un agrume... les combinaisons sont infinies pour métamorphoser l'eau du robinet. Rafraîchissement garanti !

Recettes et stylisme Natacha Arnoult, assistée de Marie-Élodie Pape. Photos Valéry Guedes.



Thé vert, menthe et citron vert

Les eaux détox

THÉ VERT, MENTHE ET CITRON VERT

Placez 1 c. à café de thé vert, 2 brins de menthe fraîche et 4 rondelles de citron vert bio dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée et laissez infuser pendant 1 h minimum au réfrigérateur. Filtrez au moment de servir.

CITRON VERT, CONCOMBRE, BASILIC ET RAISIN

Placez 3 ou 4 rondelles de citron vert bio ou non traité et 6 à 8 rondelles fines de concombre bio dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez les feuilles légèrement froissées de 2 brins de basilic et 12 grains de raisin bio coupés en deux et légèrement écrasés. Versez 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée et laissez infuser pendant 1 h minimum au réfrigérateur.

ALOE VERA ET CITRON

Lavez une feuille d'aloé vera. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur et récupérez délicatement 150 g de gel, en évitant de prendre la matière jaune et amère qui est collée à la feuille. Coupez le gel en cubes et mettez-les dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez 4 ou 5 rondelles de citron bio ou non traité. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée et laissez infuser pendant 1 h minimum au réfrigérateur.

Citron vert, concombre, basilic et raisin

Aloe vera et citron

Les eaux épices

RÉGLISSE ET GINGEMBRE

Pelez 1 morceau de 2 cm de gingembre frais et coupez-le en tranches. Placez un bâton de réglisse et le gingembre dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée et mélangez doucement. Laissez infuser 1 h minimum au réfrigérateur.

PIMENT, CITRON, MIEL ET FLEUR DE SEL

Émincez 1 petit piment frais (retirez les graines) ou utilisez 2 pincées de piment séché en filaments par exemple. Placez le piment dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement, ajoutez 3 à 4 tranches de citron bio, 2 pincées de fleur de sel et 1 c. à soupe de miel liquide. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée et laissez infuser 1 h minimum au réfrigérateur.

CITRONNELLE, CARDAMOME, ANIS ET GIROFLE

Retirez les premières feuilles de 2 bâtons de citronnelle. Coupez la citronnelle en deux dans la longueur. Concassez légèrement 1 gousse de cardamome. Placez la citronnelle, la cardamome, 1 étoile d'anis et 1 clou de girofle dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement, remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée et laissez infuser 1 h minimum au réfrigérateur. Filtrez au moment de servir.





Les eaux fruitées

FRAMBOISE, CITRON ET MENTHE

Placez une dizaine de framboises bio fraîches, 3 tranches fines de citron bio et 2 brins de menthe dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement puis laissez infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h.

PASTÈQUE ET ROMARIN

Placez 150 g de pastèque découpée en cubes et 1 belle branche de romarin dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement puis laissez infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h.

FRAISE ET BASILIC

Placez 150 g de fraises mûres et parfumées, préalablement équeutées et coupées en deux, dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez 2 brins de basilic et recouvrez de 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée. Mélangez doucement puis faites infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h. Vous pouvez remplir le pichet ou le bocal d'eau au fur et à mesure.



Les eaux fleuries

FRAMBOISE, VANILLE ET PÉTALE DE ROSE

Fendez 1 gousse de vanille en deux et grattez-la avec la pointe d'un couteau. Placez 1 dizaine de framboises bio, la gousse et les graines de vanille dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez 7 à 8 pétales de rose alimentaire ou bio. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement et laissez infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h.

MYRTILLE ET LAVANDE

Écrasez légèrement 100 g de myrtilles bio fraîches et placez-les au fond d'un pichet ou d'un bocal fermant hermétiquement. Ajoutez 2 brins de lavande bio ou non traitée. Versez 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement et laissez infuser au réfrigérateur de 15 min à 24 h.

CAMOMILLE, BOUTON DE ROSE ET MENTHE

Placez 3 à 4 boutons de camomille séchés, 3 à 4 boutons de rose séchés et les feuilles légèrement froissées de 2 brins de menthe dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement. Remplissez avec 1,25 à 1,5 litre d'eau filtrée, mélangez doucement et laissez infuser pendant 3 h minimum au réfrigérateur.



BON À SAVOIR

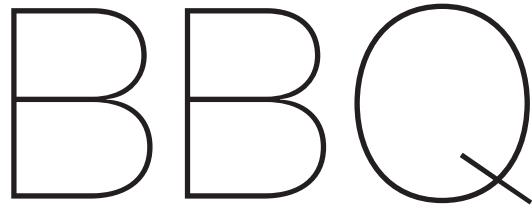
Utilisez des récipients (pichets ou bocaux fermant hermétiquement) d'une contenance de 1,25 à 1,5 litre. Utilisez de l'eau filtrée, mais pas d'eau minérale. Vous pouvez écraser légèrement les fruits et les légumes et froisser les herbes pour en extraire les essences. Adaptez les quantités de fruits, de légumes et d'herbes selon votre goût. Plus le temps d'infusion sera long, plus la saveur sera intense. Les eaux parfumées peuvent se conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur mais il est préférable de les consommer dans la journée. Vous pouvez croquer les fruits et légumes infusés ou les utiliser dans la confection de smoothies.



PAGE 135

CÔTELETTES
D'AGNEAU
MARINÉES
AU YAOURT





Retour de flammes !

Fort d'une longue histoire, le barbecue est plus qu'un simple mode de cuisson convivial. La tendance gagne les restaurants qui soufflent eux aussi sur les braises.

Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Lucie Dauchy. Photos Martin Balme.

La perspective de manger autour d'un barbecue dans un jardin chez des amis séduit tout le monde. C'est la convivialité, le partage et un petit goût de feu de bois exquis. Mais y aurait-il également une quête des origines dans ce plaisir ? Car le barbecue se perd loin dans l'histoire. Au xv^e siècle, les colons espagnols découvrent la cuisine au feu de bois des Taïnos, un peuple amérindien présent dans les îles de la mer des Caraïbes. On connaissait en Europe la cuisson à la broche, mais, dans le cas du barbecue, les aliments sont posés sur une grille elle-même placée au-dessus des braises. Les populations autochtones le pratiquaient car elles lui trouvaient deux avantages : le feu les protégeait de l'attaque des animaux et la fumée éloignait les insectes, nombreux dans cette région du monde. Le feu tout autant que la fumée jouaient donc un rôle dans la transformation des produits qui pouvaient ensuite se conserver plus longtemps.

Gril vs barbecue

Cette action conjointe du feu et de la fumée se retrouve aujourd'hui dans la double tradition du barbecue aux États-Unis. On y distingue le gril (barbecue tel que nous le connaissons en Europe) du barbecue (mode de cuisson longue et lente dans un four fermé). Les résultats sont très différents. Dans le cas du barbecue, elle est comme confite. Ce mode de cuisson fait l'objet d'une véritable passion dans les États du sud comme le Texas, le Tennessee, la Caroline du Nord, la Caroline du Sud, le Mississippi ou l'Alabama. On parle même de la *barbecue belt* pour désigner cette zone géographique. À Paris, plusieurs établissements proposent le barbecue à la texane. Les restaurants The Beast (Paris 3^e et Paris 20^e) sont probablement les plus authentiques. Le propriétaire, Thomas Abramowicz, a

découvert cette technique il y a une dizaine d'années alors qu'il vivait en colocation avec un Texan. « Un jour, il m'a emmené fêter Thanksgiving dans sa famille. Ça a été la claque de ma vie. Ensuite, j'ai attendu que quelqu'un ouvre un restaurant à Paris, et rien. Donc, j'ai fini par tout plaquer et je me suis lancé dans l'aventure. Je suis parti au Texas apprendre les températures, le bois, le fumoir et les assaisonnements. » Ces derniers sont en effet très complexes. On les appelle des *rubs*. Or, aux États-Unis, chaque État a son *rub*. C'est l'essence du barbecue comme du gril. Thomas Abramowicz poursuit : « Il existe des *rubs* secs à base de différentes épices, dans lesquels on roule la viande pour bien l'imprégnner, et des *rubs* humides, qui s'apparentent à ■■■

LE B.A.-BA DU BARBECUE

- Attendez que les braises soient bien consumées (de couleur grise) afin d'éviter qu'elles ne fument trop.
- Cuisez au moins 10 cm au-dessus des braises.
- Utilisez uniquement une grille bien propre, sans traces de cuisson antérieure.
- Avant de retourner une pièce de viande, attendez qu'elle soit bien cuite. Un indice : si le morceau colle à la grille, c'est trop tôt.
- Parsemez les braises de feuilles de laurier, de thym ou de romarin avant de poser les aliments sur la grille, cela leur donnera un goût subtil et agréable.
- Faites tremper les piques en bois dans de l'eau avant la cuisson pour éviter qu'elles ne brûlent.
- N'appuyez jamais sur la viande avec une spatule pour accélérer la cuisson car elle perdrait ses liquides et le résultat serait sec. Il faut être patient pour réussir un bon barbecue.

SAUCE CHIMICHURRI

POUR 4 PERSONNES. Hachez finement les feuilles de 1/2 bouquet de persil et 3 brins d'origan frais (ou de marjolaine). Pelez et dégermez 4 gousses d'ail, hachez-les. Nettoyez puis ciselez 2 tiges de ciboule. Épépinez et émincez 1 petit piment rouge (ajustez selon votre goût). Mélangez dans une coupelle le persil, l'origan, l'ail, la ciboule, le piment, puis salez et poivrez. Ajoutez ensuite 3 c. à soupe de jus de citron, puis versez 12 cl d'huile d'olive et 1 trait de vinaigre de vin rouge. Mélangez la sauce, filmez la coupelle puis réservez au frais jusqu'au moment de servir. La sauce chimichurri, originaire d'Argentine, sera parfaite avec du bœuf grillé. Elle se conserve jusqu'à 48 h au réfrigérateur dans un récipient hermétique.



■■■ la marinade en France. À Memphis, dans le Tennessee, ou en Caroline du Nord, on injecte même du jus de pomme et des épices dans la viande. » Mais quelle viande ? Au Texas, on ne jure que par le bœuf, dont les morceaux de choix sont le *brisket* (« poitrine de bœuf ») et le *rib* (« travers »). Les Texans ont coutume de désigner, non sans humour, les autres viandes par le terme de *side*, ce qui signifie « accompagnements ». En dehors du Texas, on cuit aussi du porc ou du poulet. Par ailleurs, la tradition du gril est tellement ancrée dans la culture américaine que le 4 juillet, pour la fête nationale, dans tout le pays, familles et amis se réunissent autour d'un barbecue où chacun apporte des steaks hachés et des saucisses.

Le barbecue à la française

En Europe, la mode du barbecue version gril s'est développée dans les années 1950 avec l'engouement pour le mode de vie à l'américaine. C'est aussi à cette période que se perfectionnent les appareils domestiques, faciles à utiliser et à allumer. On grille principalement la viande, sous toutes ses formes – saucisses, brochettes, viande hachée, porc, agneau, bœuf, veau – mais aussi les poissons (les fameuses sardines grillées qu'on retrouve un peu partout sur le littoral français en été), les légumes, le fromage et même les fruits.

Si le goût pour la viande grillée au feu de bois n'a jamais été en berne, elle connaît aujourd'hui un regain d'intérêt auprès des restaurateurs. Le très classique Astier, une institution dans le 11^e arrondissement de Paris, a ouvert son grill à l'automne 2017. On y déguste des travers de porc au piment d'Espelette ou des suprêmes de pintade cuits au barbecue. La carte ne propose que des viandes d'exception mûries, pour certaines, plusieurs semaines. Par ailleurs, le propriétaire, Frédéric Hubig, a ■■■

BON À SAVOIR

- Les temps de marinade sont indicatifs, on peut s'en passer si l'on est pressé, ou prolonger la marinade pour imprégner encore davantage les plats de leurs saveurs avant cuisson.
- D'une manière générale, le temps de cuisson peut être aléatoire selon la puissance de votre barbecue, s'il est au charbon ou électrique, s'il y a du vent, s'il est muni ou non d'un capot... On ne peut pas être aussi précis qu'avec un four dont on règle le thermostat ! Il faut donc vérifier les cuissons et retourner régulièrement la viande pour s'assurer qu'elle est cuite à cœur (notamment pour le porc et le poulet).
- Les cuissons peuvent être réalisées sur un barbecue à charbon classique muni d'une grille propre, ou d'un barbecue électrique.



BROCHETTES DE KÖFTE, BOULGOUR AUX TOMATES RÔTISS

Comme en Turquie

Prép. : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

Pour les köfte ■ 500 g de bœuf haché ■ 1 œuf ■ 1/4 de bouquet de coriandre ■ 1/4 de bouquet de persil ■ 1/4 de bouquet de menthe ■ 1 oignon ■ 2 pincées de coriandre moulue ■ 2 pincées de paprika ■ 2 pincées de cumin moulu ■ Sel, poivre

Pour le boulgour aux tomates ■ 240 g de boulgour ■ 220 g de yaourt de brebis brassé ■ 2 tomates cœur-de-bœuf ■ 3 c. à café de concentré de tomates ■ 40 g de beurre ■ 2 gousses d'ail ■ 1 brin de thym ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 barbecue ■ 4 piques à brochette

■ Préparez les braises du barbecue.
■ Préparez les köfte. Prélevez les feuilles de persil, de coriandre et de menthe, hachez-les, épluchez et ciselez l'oignon. Dans un saladier, mélangez la viande hachée, l'œuf battu, le persil, la coriandre, la menthe et l'oignon puis ajoutez la coriandre moulue,

le paprika, le cumin, du sel et du poivre, mélangez de nouveau. Façonnez 4 portions allongées comme des saucisses autour des piques à brochette. Filmez le plat et réservez au frais.

■ Portez une casserole d'eau à ébullition, faites cuire le boulgour 10 min ou comme indiqué sur le paquet. Égouttez. Réservez.

■ Coupez les tomates en deux. Hachez l'ail finement, parsemez-en les tomates, côté chair. Arrosez d'huile d'olive, parsemez de thym. Salez et poivrez.

■ Faites fondre le beurre avec le concentré de tomates dans une petite poêle, mélangez.

■ Faites griller les brochettes de köfte et les tomates quelques minutes sur la grille chaude du barbecue.

■ Servez aussitôt avec le boulgour, du yaourt de brebis arrosé de beurre à la tomate et les tomates rôties.

■ Vous pouvez accompagner ce plat d'une sauce chimichurri (voir recette ci-contre), ou simplement assaisonner le boulgour avec un trait d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre.

Notre conseil vin : un régnié.

POULET GRILLÉ À LA CITRONNELLE ET AU GINGEMBRE

Direction l'Asie !

Prép. : 30 min. Repos : 2 h. Cuisson : 1 h. Pour 4-6 personnes :

Pour le poulet mariné ■ 1 poulet fermier, vidé et coupé en deux par le volailler (demandez-le en « crapaudine ») ■ 1 bâton de citronnelle

■ 3 cm de gingembre frais ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame
■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à soupe de ketchup

■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de pâte de citronnelle (ou de pâte de curry vert) ■ Sel, poivre

Pour servir ■ 4 petites sucrines ■ 2 cm de gingembre frais ■ 1 bâton de citronnelle ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de jus de citron vert ■ 1 c. à café de sauce soja ■ 1 brin de verveine ■ Poivre

Ustensile ■ 1 barbecue

■ Préparez la marinade. Hachez finement la citronnelle, râpez le gingembre. Dans un bol, mélangez la citronnelle hachée,

1 c. à café bombée de gingembre râpé, l'huile de sésame, la sauce soja, le ketchup, l'huile d'olive, la pâte de citronnelle (ou la pâte de curry vert), du sel et du poivre.

■ Placez les deux moitiés de poulet dans un plat creux, enrobez-les de marinade. Filmez le plat et réservez 2 h au réfrigérateur.

■ Préparez les braises du barbecue.

■ Faites griller le poulet au moins 30 min de chaque côté en l'arrosoant régulièrement de sa marinade, vérifiez la cuisson en écartant un pilon ou une cuisse : la viande doit être à point.

■ Préparez la salade. Nettoyez les sucrines et coupez-les en quatre dans la longueur. Hachez finement la citronnelle, râpez le gingembre. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron vert, la sauce soja, 1/2 c. à café rase de gingembre râpé, 1/2 c. à café rase de citronnelle hachée et du poivre.

■ Servez le poulet grillé accompagné de la sucrine assaisonnée et de quelques feuilles de verveine.

Notre conseil vin : un riesling.





MOZZARELLA CROUSTILLANTE, CIABATTA ET PESTO

Croque-monsieur à l'italienne

Préparation : 20 min. Cuisson : 4 min. Pour 4 personnes :

- 2 boules de mozzarella (125 g chacune) ■ 8 tranches longues et fines de jambon cru italien ■ 4 ciabattas (pains italiens)
- 80 g de parmesan ■ 60 g d'amandes mondées + 1 c. à soupe pour servir ■ 1 bouquet de basilic + quelques feuilles pour servir
- 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 10 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 barbecue ■ 8 piques en bois

- Préparez les braises du barbecue.
- Prélevez les feuilles du bouquet de basilic. Épluchez l'ail, dégermez-le et hachez-le. Râpez le parmesan.
- Dans le bol d'un mixeur, placez les feuilles de basilic, le parmesan, 60 g d'amandes, l'ail, le jus de citron et l'huile. Salez et poivrez, puis mixez jusqu'à l'obtention d'un pesto.
- Coupez les boules de mozzarella en 4 tranches chacune. Au centre de chaque tranche de jambon cru, placez une tranche de mozzarella. Tartinez-la d'une cuillerée de pesto, puis enveloppez la mozzarella de jambon. Maintenez fermé avec une pique en bois.
- Coupez les ciabattas en deux, tartinez une des faces d'un peu de pesto. Placez la face non tartinée sur la grille chaude du barbecue, et faites griller 1 min.
- Faites griller les morceaux de mozzarella 1 min de chaque côté et servez-les aussitôt sur les ciabattas grillées. Parsemez de quelques feuilles de basilic et d'amandes concassées.

Notre conseil vin : un costières-de-nîmes blanc.



LÉGUMES D'ÉTÉ GRILLÉS MARINÉS À L'HUILE, À L'AIL ET AU THYM

Aussi bon que beau !

Préparation : 20 min. Repos : 1 h. Cuisson : 20 min. Pour 4 pers. :

- 2 petites aubergines ■ 1 poivron vert ■ 2 petites courgettes jaunes
- 4 petits piments doux ■ 1 tête d'ail + 4 gousses d'ail ■ 2 brins de thym ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 barbecue

- Écrasez au mortier les 4 gousses d'ail épluchées et dégermées.
- Faites chauffer doucement l'huile d'olive, le thym et l'ail dans une petite casserole. Laissez infuser jusqu'à complet refroidissement.
- Coupez les légumes en fines lamelles, sans les éplucher. Disposez-les dans un grand plat creux avec les piments entiers. Ajoutez la tête d'ail coupée en deux. Arrosez-les d'huile d'olive infusée. Couvrez le plat de film alimentaire, réservez au moins 30 min au frais.
- Préparez les braises du barbecue.
- Faites griller les légumes égouttés et la tête d'ail quelques minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Reposez les légumes dans leur marinade.
- Servez aussitôt en accompagnement d'une viande, ou laissez refroidir et réservez au frais pour les servir plus tard comme des antipasti, à l'apéritif par exemple.

Notre conseil vin : un saint-romain blanc.

SAUCE BARBECUE MAISON

POUR 4 PERSONNES. Pelez puis émincez finement 1 petit oignon et 1 gousse d'ail dégermée. Faites fondre l'oignon quelques minutes dans une petite poêle avec 1 c. à soupe d'huile de tournesol. Ajoutez l'ail, salez et poivrez. Incorporez 10 cl de ketchup, 7 cl de coulis de tomates, 2 c. à soupe de sirop d'érable, 2 c. à soupe de sauce Worcestershire, les feuilles de 1 brin de thym, 2 c. à soupe de jus de citron vert, 1 c. à soupe de whisky, 1 c. à café de pimentón (ou de paprika fumé) et 2 pincées de piment d'Espelette. Portez à ébullition, puis baissez le feu et comptez 30 min de cuisson à feu doux. Remuez régulièrement : la sauce doit être sirupeuse. Mixez la préparation pour obtenir une sauce onctueuse. Rectifiez au besoin l'assaisonnement, puis laissez refroidir dans un bocal à température ambiante. Refermez le bocal et réservez au frais. Servez avec une viande grillée, par exemple avec des quartiers de citron vert, de la coriandre et des ribs de porc au piment. La sauce barbecue maison se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.



■■■ sélectionné différents poivres pilés à la minute qui s'accordent avec chaque pièce de viande, tels qu'un poivre fumé de Madagascar, un poivre rouge du Kerala... On est loin de la saucisse grillée trempée dans une vulgaire sauce au ketchup. Les sauces aussi se mettent à l'heure de la tendance et se diversifient. Si le *rub* parfume la viande avant cuisson, les sauces sont un accompagnement qui vient dans l'assiette. Elles sont nombreuses, mais deux se distinguent fortement : la sauce barbecue dont il n'existe pas de recette type. Elle est préparée à base de coulis de tomates sucré ; elle peut être plus ou moins épicee avec, quand elle excelle, une pointe d'acidité. Elle est alors totalement addictive. L'autre grande sauce est la chimichurri, préparée avec différentes herbes fraîches, du piment, de l'ail, de l'huile et du vinaigre. Originale d'Argentine, elle est servie couramment dans plusieurs pays d'Amérique latine comme l'Uruguay, le Mexique. Du nord au sud en Amérique, en Europe depuis plus d'un demi-siècle, ou encore en Afrique, au Moyen-Orient ou en Asie (voir ci-dessous), la tradition du barbecue est très présente. S'en inspirer permet de diversifier les recettes et d'ajuster les marinades pour faire d'une *barbecue party* la fête des papilles et des amis. ♦♦♦

LES GRANDES TRADITIONS DE BARBECUE DANS LE MONDE

- L'*asado* ou *parillada* (dérivé de *parilla*, la « grille ») désigne le barbecue argentin. La viande (bœuf, agneau, chevreau) est cuite sur une grande grille à l'horizontale, mais parfois aussi à la verticale. Les pièces de viande sont souvent plus grosses que dans nos barbecues européens, et la cuisson peut durer plusieurs heures. La position à la verticale empêche la fumée issue de la graisse de la viande de trop imprégner les chairs. On a coutume en Argentine de manger la viande en premier et ensuite les légumes et autres salades.
- Le *bulgogi* est le barbecue coréen composé essentiellement de viandes de porc et de bœuf grillées au charbon de bois et préalablement marinées dans une sauce sucrée à base de sauce soja ou de piment.
- Le *kebab* iranien est une véritable institution. La grande majorité des Iraniens sortent au restaurant précisément pour manger des *kebabs*, soit de la viande de mouton en brochettes et grillée sur des braises. Il en existe plusieurs sortes comme le *chelo kebab*, brochette de viande d'agneau hachée ou le *Koobideh kebab*, une variante à base de viande de bœuf.
- Le *barbacoa*, véritable ancêtre du barbecue, désigne aux Antilles la cuisson d'une viande sur un gril au-dessus d'un feu. Aujourd'hui au Mexique, le *barbacoa* consiste à cuire la viande dans un trou en terre, recouvert de feuilles. Le résultat se situe entre la viande grillée et la viande à l'étouffée.



RIBS DE PORC
MARINÉS
AU VINAIGRE
DE CIDRE



SARDINES GRILLÉES À L'OIGNON ROUGE ET À LA CRÈME CITRONNÉE

Retour de pêche

Prép. : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

■ 16 grosses sardines ■ 1 oignon rouge ■ 18 brins de fenouil sauvage (ou aneth) ■ 2 citrons bio ■ Quelques fleurs de capucine (ou fleurs comestibles de votre choix, facultatif) ■ 120 g de crème épaisse ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Baies roses ■ Sel, poivre

Pour la salade ■ 2 bulbes de fenouil ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 barbecue ■ 1 plaque en émail (ou 1 grille à sardines)

■ Videz délicatement les sardines, écaillez-les soigneusement puis rincez-les. Épongez-les doucement avec du papier absorbant puis placez-les dans un plat creux.
 ■ Prélevez le zeste d'un citron à l'aide d'une râpe fine, réservez-le pour la crème. Pressez le fruit. Coupez le second citron en lamelles. Épluchez et émincez grossièrement l'oignon rouge, réservez 16 lamelles et hachez le reste de l'oignon.

■ Mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Versez cette marinade sur les sardines.

■ Ficelez chaque sardine avec 1 lamelle de citron, 1 lamelle d'oignon rouge et 1 brin de fenouil sauvage. Déposez-les sur un plat, filmez-le et réservez au frais au moins 30 min.

■ Préparez la salade. Nettoyez et coupez les bulbes de fenouil. Émincez-les finement. Arrosez-les d'huile d'olive et de jus de citron, salez et poivrez, réservez au frais.

■ Préparez les braises du barbecue.

■ Dans une coupelle, mélangez la crème épaisse avec le reste d'oignon rouge, du sel, du poivre, quelques baies roses écrasées, le zeste du citron et 2 brins de fenouil sauvage ciselés. Décorez de quelques fleurs de capucine.

■ Faites chauffer une plaque en émail sur le barbecue (ou utilisez une grille à sardines).

■ Faites cuire les sardines 3 à 5 min de chaque côté.

■ Servez aussitôt avec la salade de fenouil et la crème citronnée.

Notre conseil vin : un anjou blanc.



La mozzarella di bufala Campana

Avec son parfum lactique, sa texture fondante et sa saveur crémeuse, cette boule immaculée est irrésistible.

Texte Dominique Lesbros. Recettes et stylisme Audrey Cosson. Photos Nathalie Carnet.



CARTE D'IDENTITÉ

QU'EST-CE DONC ?

Un fromage frais à pâte filée, aussi blanc que de la porcelaine, produit exclusivement avec du lait entier et frais de bufflonne provenant de la zone géographique d'appellation.

D'OÙ VIENT-ELLE ?

Cette mozzarella haut de gamme est produite en Campanie, dans le sud de la Botte, principalement dans les provinces de Caserte et de Salerne, mais aussi dans les Pouilles et le Molise.

COMMENT LA RECONNAÎTRE ?

Assurez-vous de la présence sur l'emballage du label rouge et vert – une tête de bufflonne aux couleurs de l'Italie.

COMMENT LA CONSERVER ?

La mozzarella déteste le réfrigérateur. Placez-la dans un endroit frais (mais pas froid); le liquide (mélange d'eau salée et de sérum) dans lequel elle baigne suffira à sa conservation. Les arômes de la mozzarella s'expriment à température ambiante. Il n'est pas interdit de la tremper brièvement dans de l'eau chaude pour la « réveiller ».

COMMENT LA DÉGUSTER ?

Ce produit d'élite se savoure souvent nature ou simplement avec une virgule d'huile d'olive, mais peut aussi accompagner des recettes plus élaborées.

Avec celle que l'on appelle familièrement la « mozza », chaque mot a son importance. Il y a la « mozzarella », la « mozzarella di bufala » et la « mozzarella di bufala Campana ». La première représente 90 % de la production. Elle peut être fabriquée partout, et pas seulement en Italie, à partir de lait de vache. Surnommée *fior di latte*, « fleur de lait », elle est artisanale ou industrielle. La « mozzarella di bufala » est exclusivement fabriquée avec du lait entier de bufflonne – ruminant susceptible toutefois de brouter n'importe où, dans les plaines de la Vénétie comme sur les plateaux d'Auvergne. Enfin, sur le haut du panier trône la « mozzarella di bufala Campana », protégée depuis 1996 par un label DOP (équivalent italien de notre AOP). Son élaboration répond à un cahier des charges très strict. La bufflonne doit être de race italienne, immatriculée et élevée en semi-liberté.

La reine des tables estivales

Le lait de dame bufflonne est plus riche en calcium et en protéines que le lait de vache, et contient moins de lactose et de cholestérol, ce qui le rend plus digeste. Un litre de lait de bufflonne permet d'obtenir 270 g de mozzarella, contre 110 g seulement pour du lait de vache. De la richesse de ce lait découle

directement la saveur puissante du fromage, et son prix, environ deux fois et demie supérieur à celui de la banale mozzarella. La végétation de la région de Naples, baignée d'un climat doux et ensoleillé, confère au lait des bufflonnes locales un goût crémeux et onctueux que l'on retrouve dans cette mozzarella. La boule blanche possède une enveloppe lisse, qui résiste légèrement sous la dent pour mieux préserver son cœur fondant. Selon les terroirs, le goût peut varier : plus doux à Salerne, plus corsé vers Caserte.

Le buffle, bovidé originaire d'Asie, a été introduit en Italie au xv^e siècle pour travailler dans les rizières de la plaine du Pô. Ses sabots larges lui permettent en effet de travailler dans la boue sans trop s'enfoncer. Les moines de l'abbaye bénédictine de San Lorenzo, à Capoue, dans la province de Caserte, furent les premiers à prendre conscience de la valeur du lait de bufflonne. Ils offraient aux pèlerins de passage ce petit fromage, dont la notoriété se répandit bien au-delà de la côte amalfitaine. Son nom vient du verbe *mozzare*, qui signifie « couper », allusion au geste effectué entre le pouce et l'index lorsqu'on travaille la pâte filante et élastique pour en détacher des boules. La mozzarella di bufala Campana existe sous forme sphéroïdale ou tressée (*treccia*). De quoi régaler à la fois les yeux et le palais. ♦

Un pur délice, tant par son goût que sa texture et sa fraîcheur.



CARPACCIO DE COURGETTES, MOZZARELLA DI BUFALA ET PESTO

Simplement bon

Préparation : 20 min. Pour 4 personnes :

- 2 grosses boules de mozzarella di bufala Campana (2 x 250 g)
- 3 courgettes de couleurs différentes (1 jaune, 1 blanche et 1 verte)
- 2 bouquets de basilic + quelques feuilles pour servir ■ 1 gousse d'ail ■ 20 g de pignons de pin + 10 g pour servir ■ 50 g de parmesan fraîchement râpé ■ 20 cl d'huile d'olive (voire un peu plus pour ajuster la consistance du pesto) ■ Sel, poivre

■ Dans le bol d'un mixeur ou d'un hachoir, réunissez les feuilles de basilic, la gousse d'ail épluchée et dégermée, 20 g de pignons de pin, le parmesan, la moitié de l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Mixez pour obtenir un pesto avec de la consistance, sans trop insister, et en ajoutant le reste de l'huile petit à petit jusqu'à obtenir la consistance que vous souhaitez : le pesto ne doit pas être sec ni trop liquide. Réservez.

■ Découpez les courgettes en très fines tranches, de préférence à l'aide d'une mandoline. Dans 4 assiettes plates, déposez les tranches de courgette en les faisant se chevaucher légèrement.

■ Égouttez les boules de mozzarella puis morcelez-les avec les doigts, déposez le fromage sur les courgettes. Répartissez de petites noisettes de pesto sur les assiettes, le reste des pignons et les feuilles de basilic réservées, salez, poivrez et servez.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence blanc.



FIGUES POËLÉES, MOZZARELLA DI BUFALA ET CRUMBLE AUX NOIX

Délicieux

Préparation : 20 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 1 grosse boule de mozzarella di bufala Campana (250 g) ■ 8 figues ■ 50 g de chapelure ■ 50 g de farine de sarrasin ■ 90 g de cerneaux de noix ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 1 c. à soupe de miel ■ 10 cl de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un robot, hachez 50 g de noix pour les réduire en poudre fine. Hachez grossièrement le reste.
- Dans un bol, mélangez la poudre de noix, les noix hachées grossièrement, la chapelure, la farine de sarrasin et le beurre coupé en petits cubes, sablez le tout du bout des doigts. Répartissez ce crumble sur la plaque du four couverte de papier cuisson et enfournez pour 15 min ou jusqu'à ce qu'il devienne doré. Retirez du four et laissez refroidir.
- Découpez les figues en deux. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, ajoutez le miel et les moitiés de figue, face coupée vers le bas. Faites-les caraméliser pendant 2 à 3 min, ou un peu plus si les figues sont plus fermes.
- Retirez les figues de la poêle, déglacez avec le vinaigre balsamique, laissez réduire 2 min à feu vif et versez dans un bol.
- Égouttez la mozzarella et découpez-la en tranches fines. Répartissez dans des bols ou des assiettes, ajoutez les figues poêlées, versez le jus au balsamique puis parsemez de crumble.
- Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un arbois blanc.

RÔTI DE VEAU À LA MOZZARELLA DI BUFALA ET AU SPECK, AUBERGINES CONFITES

Parfumé

Prép. : 20 min. Repos : 10 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 1 belle escalope de veau de 700 g découpée en portefeuille ■ 1 grosse boule de mozzarella di bufala Campana (250 g) ■ 6 mini-aubergines (ou 1 grande) ■ 6 tranches de speck ■ 10 oignons grelot ■ 2 gousses d'ail ■ 5 tiges de romarin ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Tranchez la boule de mozzarella et placez les tranches dans une passoire fine pour les faire égoutter, pendant 15 min.
- Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux dans leur longueur (ou si vous utilisez une grande aubergine, en rondelles un peu épaisses). Épluchez les oignons grelot et coupez-les en deux. Dégermez et coupez les gousses d'ail en deux.
- Placez l'escalope de veau à plat sur le plan de travail, recouvrez-la de tranches de speck, en les faisant se chevaucher légèrement. Ajoutez les tranches de mozzarella de façon à recouvrir l'ensemble mais en gardant 2 cm sans garniture sur un côté. Salez, poivrez et parsemez de la moitié des feuilles de romarin. Enroulez l'escalope sur elle-même en commençant par le côté sans garniture, serrez bien. Ficelez le rôti obtenu pour le maintenir enroulé.
- Placez le rôti dans un plat à four, répartissez autour les aubergines, les oignons, l'ail et le reste de romarin. Salez, poivrez et versez l'huile sur le rôti. Ajoutez un fond d'eau et enfournez pour 30 min, en arrosant régulièrement le rôti avec son jus de cuisson.

Notre conseil vin : un saint-joseph blanc.

Bon à savoir : La mozzarella va rendre de l'eau pendant la cuisson, c'est pourquoi il est important de bien l'égoutter avant.



MES PETITES RECETTES VÉGÉTARIENNES

Cuisiner sans viande ni poisson, c'est facile! La preuve en images, avec ces plats simples qui égarent le quotidien.

Recettes et stylisme Bérénice Abraham. Photos Guillaume Czerw.



PASTILLA AUX LÉGUMES

Croustillant

Préparation : 30 min. Cuisson : 50 min. Pour 4 personnes :

- 2 gros oignons ■ 8 feuilles de brick ■ 75 g de beurre demi-sel
- 1 aubergine ■ 2 petites courgettes ■ 1/2 boule de scamorza
- 2 branches de thym ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 poêle-gril ■ 1 mandoline

- Préchauffez le four à 190 °C. Faites fondre le beurre dans une petite casserole ou au micro-ondes.
- Pelez les oignons et coupez-les en dés. Faites-les revenir avec le cumin dans un filet d'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Lavez l'aubergine et coupez-la en fines tranches. Faites-les griller dans une poêle-gril avec le reste d'huile d'olive.

- Lavez les courgettes et coupez-les en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Coupez la scamorza en fines tranches.
- Beurrez chaque feuille de brick à l'aide d'un pinceau de cuisine et superposez-en trois. Installez-les dans le fond d'un moule à manqué rond garni de papier cuisson. Répartissez les oignons sur les feuilles de brick. Couvrez d'une feuille beurrée puis d'une couche d'aubergine, salez, poivrez. Ajoutez dessus une autre feuille de brick beurrée puis répartissez les tranches de scamorza, puis les rondelles de courgette en rosace. Salez, poivrez et parsemez de thym. Superposez les 3 dernières feuilles puis déposez-les sur la pastilla. Rentrez les bords sous la pastilla puis badigeonnez le dessus avec un peu de beurre restant et enfournez pour 40 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- Servez chaud.

Notre conseil vin : un chinon.



Aubergines, courgettes et tomates : des incontournables de l'été mais que l'on n'a pas l'habitude de préparer en pastilla.



Après avoir fait revenir les dés d'oignon à la poêle, on fait griller les tranches d'aubergine sur une poêle-gril.

Une recette qui fait la part belle aux légumes du soleil.



Pour le montage de la pastilla, on tapisse d'abord le fond du moule de trois feuilles de brick, puis on garnit par couches successives.



Pour finir, on recouvre le dessus de trois feuilles de brick, dont on glisse le pourtour à l'intérieur du moule, sous la pastilla.

MINI-FRITTATAS

À l'italienne

Préparation: 20 min. Cuisson: 15 min. Pour 4 personnes:

- 5 œufs ■ 10 cl de lait ■ 4 oignons frais ■ 1/2 courgette
- 8 tomates cerise ■ Quelques petites feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail ■ 1 pincée de piment d'Espelette
- Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et hachez la gousse d'ail. Dans un saladier, fouetez les œufs avec le lait, salez, poivrez, ajoutez le piment et l'ail.

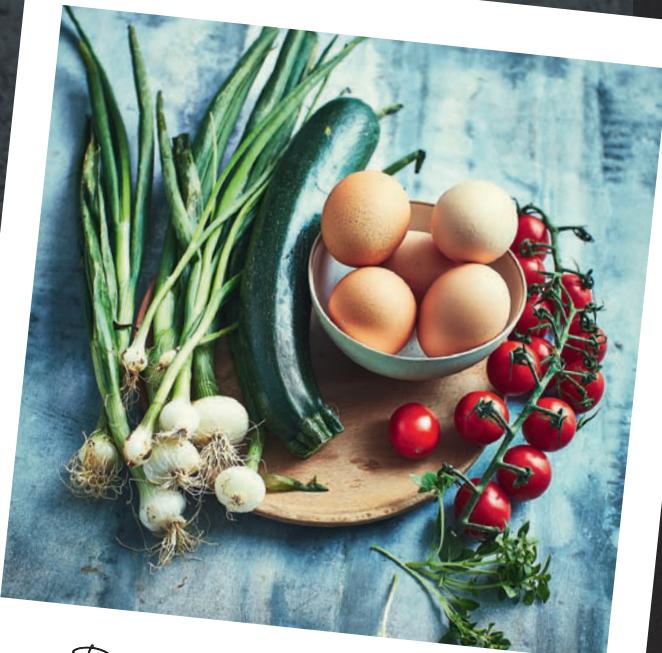
■ Lavez les tomates cerise puis coupez-les en deux. Lavez et ciselez les oignons frais en conservant le vert. Lavez, séchez la 1/2 courgette et coupez-la en cubes.

■ Dans 4 ramequins, versez un filet d'huile et répartissez les courgettes et les oignons à l'intérieur. Enfournez-les pour 5 min. Versez ensuite la préparation aux œufs, répartissez les tomates cerise et enfournez de nouveau pour 7 à 10 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

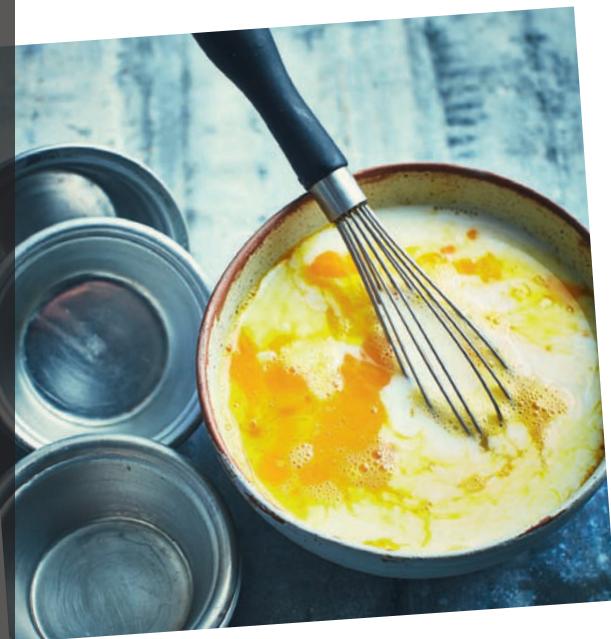
■ Parsemez de basilic et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un pouilly-fumé.





Des ingrédients tout simples pour une recette que l'on peut servir aussi bien en entrée qu'en garniture.



Les œufs et le lait sont d'abord mélangés dans un saladier. On incorpore ensuite le piment, l'ail haché, du sel et du poivre.

Une préparation joliment présentée en portions individuelles.



Après avoir épluché et coupé la courgette et les oignons frais, on les répartit dans les ramequins et on enfourne pour 5 minutes.



On verse ensuite la préparation aux œufs et on ajoute les tomates cerise, avant de replacer dans le four jusqu'à ce que le dessus soit doré.

L'olive de Kalamata

Pulpeuse à souhait

Cette perle rare du terroir grec peut aussi bien se croquer telle quelle que s'inviter dans une recette.

Texte Auréline Rupert. Recettes et stylisme Coralie Ferreira. Photos David Japy.



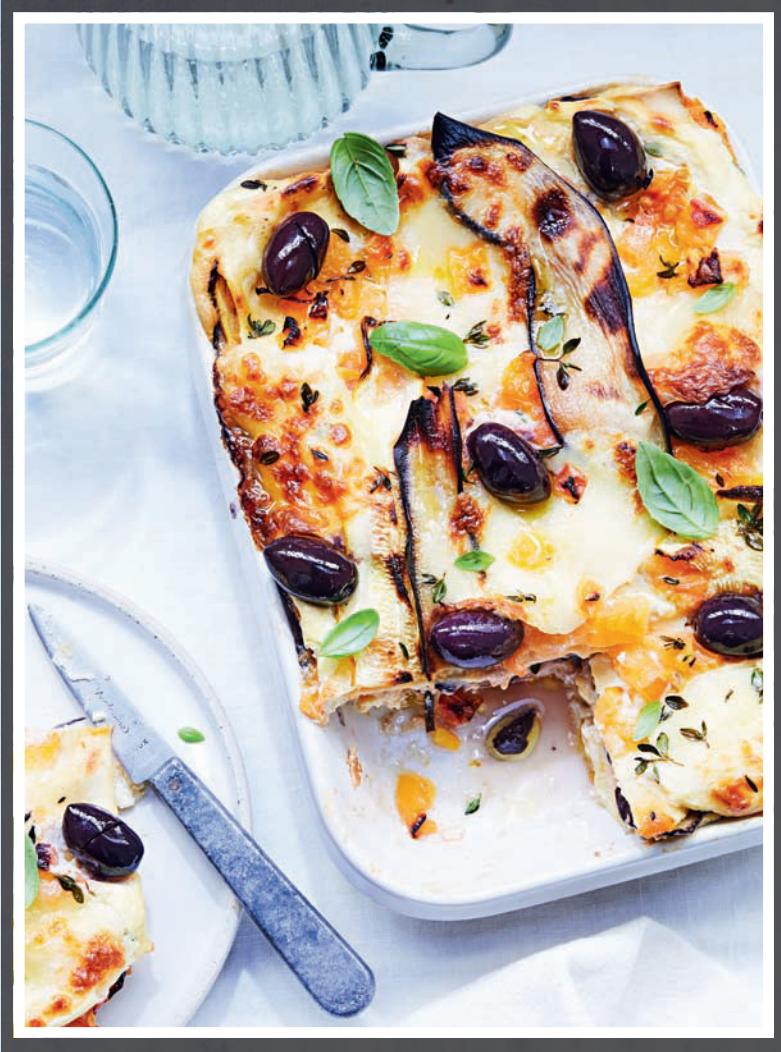
Ovale, très charnue et de couleur violette, l'olive de Kalamata se picore à tous les apéritifs dans les familles grecques, accompagnée d'un morceau de feta, d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée d'origan. Produite dans le sud du Péloponnèse, elle est récoltée à la main, d'octobre à novembre, puis immédiatement plongée dans de l'eau additionnée d'un peu de sel pour la conservation. « Les trois quarts du goût final de l'olive se jouent à sa préparation, explique Grégory Chantzios, cofondateur de la marque d'épicerie fine Kalios et exportateur de la fameuse olive. Cette variété est assez ferme et amère. Nous la laissons donc deux à trois mois dans de la saumure, salée à seulement 2 %, que l'on change toutes les semaines. » Selon la tradition, l'olive de Kalamata est ensuite égouttée

et plongée dans de l'huile d'olive. Elle y mariné au moins deux mois avant d'être mise en bocal, toujours dans l'huile. Plus le temps passe, plus elle acquiert de la rondeur et se bonifie ! Les connaisseurs conseillent même de la garder deux à trois ans dans son bocal.

Si l'olive de Kalamata est bien connue en Grèce, elle est arrivée tardivement dans les rayons des épiceries françaises. En 2010, les frères Pierre et Grégory Chantzios, issus d'une famille de producteur d'olives dans le Péloponnèse, ont fait goûter leur petit fruit aux restaurateurs français. Son potentiel en cuisine a séduit de nombreux chefs qui ont contribué à sa renommée. « Les Grecs ont longtemps gardé pour eux les meilleures olives de Kalamata, reconnaît Grégory Chantzios. Nous avons eu envie de la faire découvrir en France telle qu'elle est appréciée dans notre région. »

Sitôt goûtee, sitôt adoptée

À l'apéritif ou en cuisine, l'olive de Kalamata est désormais reconnue comme la « reine des olives » avec sa chair épaisse et fondante et sa peau finement croquante. Ajoutée en fin de cuisson comme un condiment, elle relève un plat de poisson ou de volaille. Une fois débarrassée de sa peau et de son noyau, la pulpe de l'olive peut être réduite en crème pour parfumer une sauce ou un bouillon. Le chef Éric Guérin a même imaginé un dessert à base de chocolat amer et d'olives de Kalamata. Kalios propose aussi des bocaux d'olives au naturel dans un mélange d'eau, de sel et de vinaigre. Conservé ainsi, le fruit est moins tendre mais se prête bien aux plats mijotés ou aux cuissons au four. Pour choisir une bonne olive de Kalamata, il faut se fier au logo Appellation d'origine protégée (AOP). Elle doit être de couleur violette aubergine et son noyau doit se détacher assez facilement de la chair. Elle ne doit pas être trop ferme ni trop salée, et avoir une bonne mâche. Pour la trouver, rendez-vous en épicerie fine où elle se vend en bocal, à partir de 4,50 €.



LASAGNES D'ÉTÉ AUX OLIVES DE KALAMATA

Gourmand

Préparation : 45 min. Repos : 30 min. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

■ 1 aubergine ■ 2 courgettes jaunes ■ 1 grosse tomate ananas ■ 500 g de ricotta ■ 300 g de mozzarella ■ 120 g d'olives de Kalamata + quelques-unes pour la décoration ■ 8 feuilles de lasagnes fraîches ou sèches ■ 2 œufs ■ 8 filets d'anchois à l'huile ■ 1 citron ■ 6 brins de thym + un peu pour décorer ■ 4 brins de basilic ■ 3 gousses d'ail ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 plat à gratin de 20 x 30 cm

■ Lavez les légumes. Émincez très finement l'aubergine en tranches, si possible à l'aide d'une mandoline (2 mm d'épaisseur). Salez-les et laissez-les dégorger pendant 30 min. Pendant ce temps, émincez les courgettes de la même façon que l'aubergine. Coupez la tomate en petits dés. Mélangez-la avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et du sel. Coupez 120 g d'olives en deux et dénoyautez-les.

■ Si vous utilisez des feuilles de lasagnes sèches, faites-les précuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min. La précuision est inutile si elles sont fraîches.

■ Préchauffez le four à 220 °C. Épongez les tranches d'aubergine en les pressant entre 2 feuilles de papier absorbant. Déposez les tranches d'aubergine et de courgette sur une plaque couverte de papier cuisson, badigeonnez-les d'huile à l'aide d'un pinceau et enfournez pour 8 min.

■ Pendant ce temps, épandez et pressez l'ail. Prélevez les feuilles de thym. Lavez le citron, râpez le zeste et pressez le fruit. Fouettez la ricotta avec les œufs, 2 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail, le thym, le zeste et le jus de citron, salez et poivrez. Coupez la mozzarella en tranches.

■ Badigeonnez un plat à gratin d'huile, montez les lasagnes en réalisant deux fois les étapes suivantes : étalez en couche 4 c. à soupe de ricotta, répartissez la moitié des olives dénoyautées, couvrez de tranches de courgette, puis de 4 feuilles de lasagnes, ajoutez ensuite 1 couche de dés de tomate, quelques feuilles de basilic, 1 couche d'aubergine, 1 couche de ricotta, quelques anchois puis répartissez la moitié de la mozzarella. Enfournez pour 15 min : le dessus du plat doit être bien doré.

■ Parsemez de quelques feuilles de basilic frais et de thym, garnissez de quelques olives entières et servez.

Notre conseil vin : un savennières.

SABLÉS AUX OLIVES DE KALAMATA, HERBES ET CHÈVRE

À grignoter

Prép. : 15 min. Repos : 1 h. Cuis. : 15 min. Pour 30 pièces :

■ 180 g de farine T55 ■ 120 g de beurre demi-sel mou

■ 100 g de chèvre très sec ■ 1 œuf ■ 50 g d'olives de Kalamata dénoyautées ■ 1 c. à soupe de thym + quelques fleurs de thym pour décorer ■ 1 c. à soupe d'origan sec

■ Mixez le chèvre pour obtenir une poudre fine. Mélangez celle-ci avec la farine et ajoutez le beurre. Sablez du bout des doigts puis ajoutez l'œuf, l'origan et le thym. Mélangez, formez une boule de pâte et aplatissez-la. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez au frais pour 1 h.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les olives en deux.

■ Formez des boules de pâte de la taille d'une noix, écrasez-les légèrement et posez au centre une moitié d'olive (et une fleur de thym). Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson et enfournez pour 15 min environ : ils doivent être légèrement dorés.

■ Laissez refroidir et servez pour l'apéritif.

Notre conseil vin : un cairanne blanc.



Tartare et carpaccio

La viande, c'est tout un art à préparer. Avec les leçons de Saveurs, vous pourrez prétendre au titre de fin connaisseur.

Recettes et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Marie-José Jarry.



TOUT EN FINESSE

Si vous souhaitez trancher vous-même la viande pour réaliser un carpaccio, vous avez le choix entre les deux techniques suivantes.

- Roulez le morceau de viande bien serré dans du film pour lui donner une forme ronde. Placez-le ensuite 45 min au congélateur. Vérifiez que la viande est assez dure avant de la couper en très fines tranches, à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Enfin, disposez harmonieusement les tranches sur des assiettes en les faisant se chevaucher légèrement.

- Découpez des carrés de papier cuisson (deux fois plus que le nombre de convives). Coupez la viande le plus finement possible, à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Disposez les tranches de viande, en les faisant se chevaucher légèrement, sur la moitié des carrés de papier. Couvrez avec le reste des carrés de papier cuisson. Avec un pilon à viande ou un rouleau à pâtisserie, tapez les tranches de viande pour les aplatis. Retirez les carrés du dessus et retournez les carpaccios sur des assiettes, retirez les derniers carrés de papier.

CARPACCIO DE VEAU AU CITRON

Tout simple

Préparation : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 600 g de veau (noix, sous-noix ou filet) ■ 100 g de parmesan (24 mois) ■ 125 g de roquette ■ 2 citrons bio
■ Huile d'olive ■ Fleur de sel, poivre

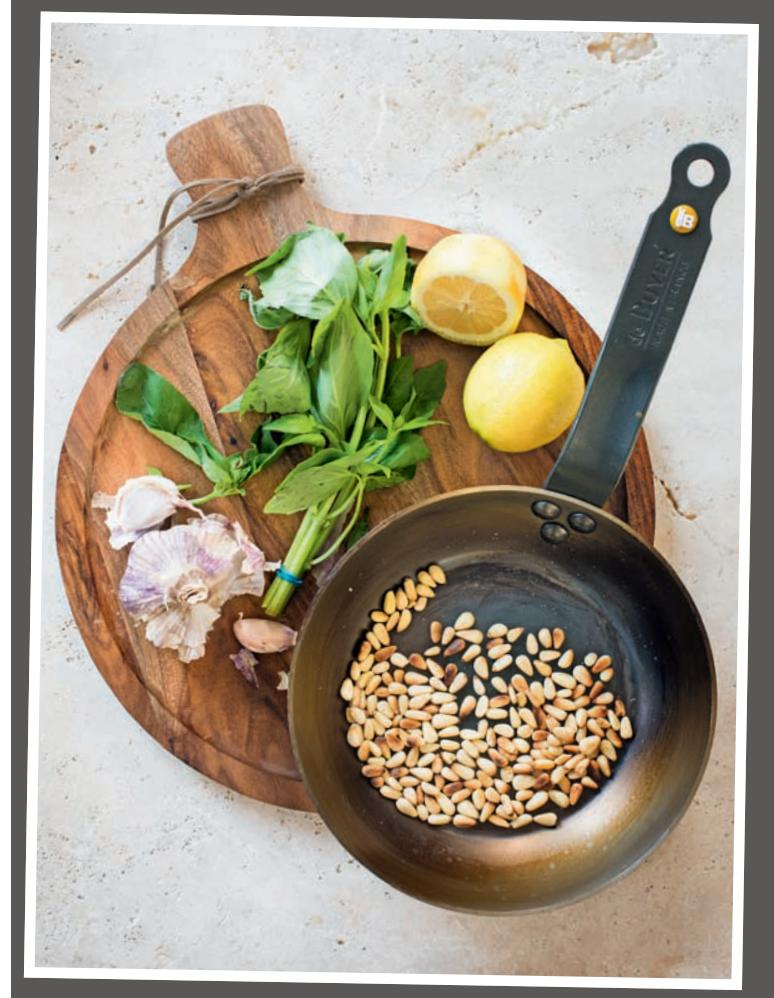
■ Faites trancher finement la viande par le boucher ou bien faites-le vous-même en suivant l'une des deux techniques indiquées page 46.
■ Disposez les tranches de veau sur un plat. Arrosez-les d'un généreux filet d'huile et assaisonnez-les de fleur de sel et de poivre. Râpez très finement le zeste du citron et râpez également le parmesan. Parsemez-les sur la viande. Ajoutez un filet de jus de citron.
■ Servez avec la roquette.

Notre conseil vin : un cassis blanc.



Une autre façon de préparer la viande, où tout repose sur des associations subtiles et des jeux de textures.

TARTARE DE BŒUF À L'ASIATIQUE



TARTARE DE BŒUF AU PESTO

CONSEIL

Recouvrez de film le reste de pesto et conservez-le au frais 2 à 3 jours. Vous pourrez l'utiliser pour une salade de pâtes par exemple.



TARTARE DE VEAU FAÇON TONNATO



TARTARE DE BŒUF À L'ASIATIQUE

Un goût d'ailleurs

Préparation : 30 min. Pour 4 personnes :

- 500 g d'aiguillette de rumsteck ou de viande à fondue
- 1 grosse échalote ■ 50 g de gingembre frais ■ 1/2 botte de coriandre ■ 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé (en épicerie asiatique) ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ Fleur de sel, poivre

■ Ciselez finement l'échalote. Épluchez et coupez le gingembre en tout petits dés. Lavez et ciselez la coriandre. ■ Coupez la viande en tranches, puis en lanières et enfin en petits dés. ■ Dans un bol, mélangez bien tous les ingrédients. Poivrez, ajoutez un peu de fleur de sel. Mélangez de nouveau, goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un faugères rouge.

TARTARE DE BŒUF AU PESTO

Gourmand

Préparation : 30 min. Pour 4 personnes :

- 500 g d'aiguillette de rumsteck ou de viande à fondue
- 160 g de tomates semi-confites à l'huile ■ 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de basilic ■ 200 g de mesclun ■ 30 g de parmesan râpé ■ 30 g de pignons ■ 1 citron bio ■ 7 cl d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ Fleur de sel, poivre

■ Lavez et effeuillez le basilic. Épluchez l'ail. Égouttez et coupez les tomates en dés. Faites dorer les pignons quelques minutes au four. ■ Préparez le pesto. Mixez l'ail, le parmesan, la moitié des pignons, les feuilles de basilic et 5 c. à soupe d'huile d'olive. ■ Coupez la viande en tranches, puis en lanières et enfin en petits dés. Mélangez-la avec les tomates ainsi que 4 c. à soupe de pesto. Râpez le zeste du citron sur la viande. Ajoutez un filet de jus de citron, de la fleur de sel et du poivre. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin. ■ Préparez la vinaigrette avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Servez le tartare parsemé du reste de pignons et accompagné du mesclun assaisonné de la vinaigrette.

Notre conseil vin : un côtes-de-provence rouge.

TARTARE DE VEAU FAÇON TONNATO

À essayer

Préparation : 30 min. Pour 4 personnes :

- 500 g de noix de veau ■ 1 boîte de miettes de thon à l'huile d'olive (160 g) ■ 5-6 filets d'anchois à l'huile d'olive
- 1 gousse d'ail ■ 1 petite c. à soupe de câpres au vinaigre
- 16 câprons ■ 1 petite c. à soupe de vinaigre de xérès
- 1/2 oignon ciselé finement ■ 1 citron bio ■ 1 petite botte de basilic ■ 4 champignons de Paris ■ Fleur de sel, poivre

Ustensile ■ 1 mandoline

■ Préparez la sauce tonnato. Mixez le thon et son huile avec l'ail épluché, les anchois, les câpres et le vinaigre de xérès. ■ Coupez le veau en tranches, puis en lanières et enfin en petits dés. Mélangez avec l'oignon ciselé et 4 c. à soupe de sauce tonnato. Ajoutez le basilic ciselé et le zeste du citron. Assaisonnez et mélangez. ■ Juste avant de servir, émincez finement les champignons avec une mandoline. Servez le tartare avec les câprons, les champignons et une noix de sauce tonnato.

Notre conseil vin : un collioure blanc.

CARPACCIO DE BŒUF À LA CORÉENNE

Exotique

Préparation : 40 min. Pour 4 personnes :

- 600 g de bœuf (rond de gîte, tende de trame ou filet)
- 1 concombre ■ 2 poires fermes type conférence ■ 1 grosse gousse d'ail ■ 30 g de gingembre frais ■ 40 g de pignons
- 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé ■ 5 c. à soupe de sauce soja ■ 1/2 citron ■ Quelques pousses germées

■ Faites trancher finement la viande par le boucher ou bien faites-le vous-même en suivant l'une des deux techniques indiquées page 46.

■ Faites dorer les pignons quelques minutes au four. Épluchez et pressez l'ail. Épluchez et coupez le gingembre en fines lamelles, puis en lanières, et enfin en tout petits dés. Mélangez-les avec l'ail, l'huile de sésame et la sauce soja. ■ Épluchez, évidez le concombre et coupez-le en tout petits dés. Épluchez et coupez les poires en tout petits dés. Pressez le 1/2 citron pour en extraire le jus. Mélangez le tout. ■ Disposez les tranches de viande sur un plat. Badigeonnez-les de sauce au gingembre en répartissant l'ail et le gingembre. Parsemez la viande de dés de concombre et de poire. Ajoutez les pousses germées et un filet de sauce. Servez aussitôt.

Notre conseil vin : un coteaux-du-vendômois rouge.

CARPACCIO DE BŒUF À LA CORÉENNE





Retour de pêche à pied

Une fois rangés griffes, crochets, paniers et bottes en plastique, le meilleur reste à venir ! On rince, on cuit, on décortique. Régal assuré en quelques recettes simples.

Recettes et stylisme Bérengère Abraham. Photos Valérie Lhomme.

COQUES À LA CITRONNELLE ET AU THYM CITRON

Raffiné

Prép. : 15 min. Repos : 30 min. Cuis. : 25 min. Pour 4 pers. :

■ 2 kg de coques ■ 2 cm de gingembre frais ■ 3 bâtons de citronnelle ■ 4 branches de thym citron ■ 2 échalotes ■ 1 gousse d'ail ■ 30 cl de vin blanc sec ■ Gros sel, poivre

- Faites tremper les coques dans un grand saladier d'eau additionnée de gros sel pendant 30 min. Égouttez-les.
- Épluchez les échalotes et l'ail, ciselez-les. Retirez les feuilles dures des bâtons de citronnelle et détaillez-les en fines rondelles. épandez le gingembre et râpez-le.
- Dans une grande casserole, placez le vin, les échalotes, l'ail, le gingembre, la citronnelle et le thym. Poivrez et portez à ébullition.
- Ajoutez les coques égouttées, couvrez et laissez les coquillages s'ouvrir pendant une dizaine de minutes, en mélangeant fréquemment pour qu'ils s'ouvrent uniformément.
- Dégustez sans attendre.

Notre conseil vin : un Vézelay.



GALETTES DE POMME DE TERRE ET CHAIR D'ARaignée

Tartines iodées

Préparation : 30 min. Repos : 20 min. Cuisson : 1 h 15.
Pour 4 personnes :

Pour la chair d'araignée

- 2 araignées de mer
- 2 branches de céleri ■ 1 oignon ■ 1 carotte ■ 1 petit bouquet de persil ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus de 1 citron ■ 1 grosse poignée de sel de mer
- 5 grains de poivre noir

Pour les galettes

- 600 g de pommes de terre ■ 130 g de beurre demi-sel à température ambiante + 1 noisette de beurre pour la cuisson ■ 70 g de farine de blé ■ 60 g de farine de sarrasin ■ Sel, poivre

■ Préparez les araignées. Épluchez le céleri, l'oignon et la carotte, coupez le tout en morceaux. Placez tous les morceaux dans un faitout avec un grand volume d'eau salée. Ajoutez les grains de poivre. Laissez bouillir 10 min puis plongez les araignées en veillant à replier les pattes sous les corps. Laissez cuire à petits bouillons 25 min.

■ À la fin de la cuisson, égouttez immédiatement les araignées et laissez-les refroidir quelques minutes.

■ Décortiquez entièrement les araignées en cassant les pinces à l'aide d'un casse-noix. Rassemblez la chair et mélangez-la avec l'huile d'olive, le persil préalablement ciselé et le jus de citron.

■ Épluchez les pommes de terre, rincez-les et faites-les cuire dans un grand volume d'eau salée pendant 30 min.

■ Réduisez les pommes de terre en purée, ajoutez petit à petit les farines et le beurre pour obtenir une pâte homogène. Salez la pâte et poivrez-la, façonnez une douzaine de galettes.

■ Faites chauffer une noisette de beurre dans une petite poêle, puis faites cuire les galettes de pomme de terre à feu doux, pendant 5 min de chaque côté environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez au chaud. Renouvez l'opération (sans ajout de beurre) jusqu'à ce que toutes les galettes soient cuites.

■ Servez les galettes avec la chair d'araignée réservée.

Notre conseil vin : un anjou blanc.





SALADE DE PETITES POMMES DE TERRE, CREVETTES ET AVOCATS

Plat complet

Prép. : 35 min. Cuisson : 50 min. Pour 4 pers. :

- 1 kg de petites pommes de terre nouvelles
- 400 g de crevettes grises ■ 2 avocats
- 1 petit bulbe de fenouil ■ 2 poignées de graines germées ■ 2 c. à soupe de sésame noir ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Le jus de 1 citron vert ■ Sel, poivre

- Faites chauffer une casserole d'eau salée puis plongez-y les crevettes pour 3 min et égouttez-les. Réservez-les.
- Lavez les pommes de terre puis placez-les dans une grande casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 25 min. Égouttez-les puis passez-les sous l'eau froide et épluchez-les.
- Décortez les crevettes grises.
- Pelez les avocats, coupez la chair en cubes. Rincez le fenouil et coupez-le en fines lamelles. Coupez les pommes de terre en morceaux. Mélangez-les avec les crevettes, l'avocat, le fenouil, les graines germées.
- Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron puis parsemez de sésame noir.

Notre conseil vin : un saint-romain blanc.





ÉGLADE DE MOULES

Spectaculaire !

Préparation : 30 min. Cuisson : 5 min. Pour 4 personnes :

■ 2 kg de moules

Ustensiles ■ 1 gros sac d'aiguilles de pin ■ 1 planche en bois brut de 60 cm de côté environ ■ 3 clous

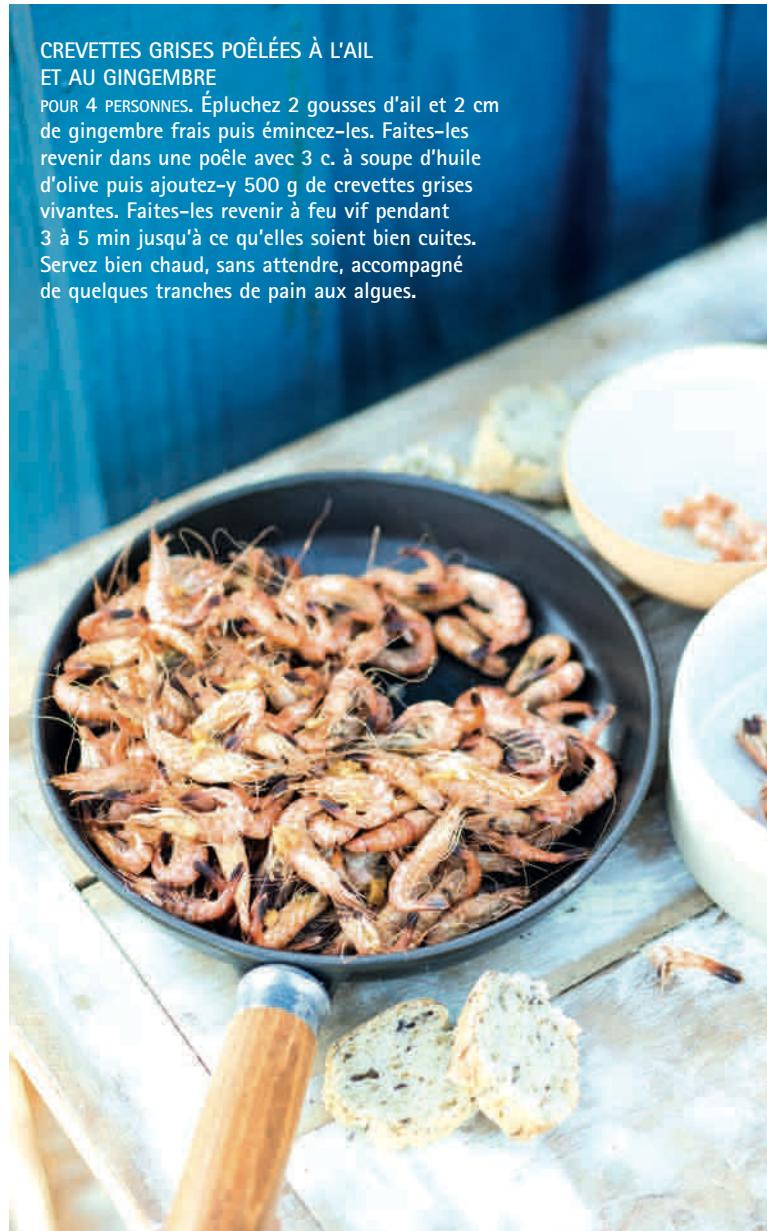
■ Grattez les moules sous l'eau et rincez-les au besoin. ■ Mouillez généreusement la planche puis plantez 3 clous au centre pour faire tenir les premières moules. Installez ensuite les autres moules en cercles concentriques en les serrant bien les unes aux autres. Déposez-les de sorte qu'elles puissent s'ouvrir vers le bas et être ainsi protégées de la cendre.

■ Déposez sur ces moules joliment agencées une épaisse couche d'aiguilles de pin (10 à 20 cm) puis, à l'abri du vent, faites brûler les aiguilles. Grâce à la chaleur les moules vont s'ouvrir. Retirez la cendre en éventant la planche avec un morceau de carton et dégustez sans attendre avec du pain beurré.

Notre conseil vin : un côtes-du-roussillon blanc.

CREVETTES GRISES POËLÉES À L'AIL ET AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES. Épluchez 2 gousses d'ail et 2 cm de gingembre frais puis émincez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec 3 c. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez-y 500 g de crevettes grises vivantes. Faites-les revenir à feu vif pendant 3 à 5 min jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Servez bien chaud, sans attendre, accompagné de quelques tranches de pain aux algues.





**BON
À SAVOIR**
Si vous le souhaitez,
vous pouvez
décortiquer les
coquillages avant de
les ajouter dans
la soupe.

CHAUDRÉE DE COQUES ET DE PALOURDES

Terre et mer

Préparation : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 40 min.
Pour 4 personnes :

■ 600 g de coques ■ 600 g de palourdes ■ 200 g de lardons fumés ■ 4 grosses pommes de terre ■ 1 gros oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 feuille de laurier ■ 30 cl de vin blanc sec ■ 25 cl de lait entier ■ 20 g de beurre demi-sel ■ 2 branches de thym ■ Sel, gros sel, poivre

■ Faites tremper les coquillages dans un grand saladier d'eau additionnée de gros sel 30 min, puis égouttez-les.
■ Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en cubes. Épluchez et ciselez l'oignon. Lavez le céleri,

retirez les parties ligneuses et coupez-le en lamelles.

■ Faites revenir les lardons dans une cocotte avec le beurre, l'oignon et le céleri. Ajoutez les cubes de pommes de terre, les aromates et 1 litre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant 30 min.

■ Pendant ce temps, placez les coquillages rincés et le vin dans une casserole, couvrez et laissez les coquillages s'ouvrir pendant 5 à 10 min.

■ À la fin de la cuisson des pommes de terre, ajoutez le lait, mélangez bien puis ajoutez les coquillages et leur jus préalablement filtré. Mélangez l'ensemble, poivrez, salez si nécessaire et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un chablis.



SALADE DE PALOURDES À L'AIL, AU CITRON VERT ET AUX POMÉLOS

Vague de fraîcheur

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

■ 1 kg de palourdes ■ 2 pomélos roses ■ 2 oignons frais
■ 1 citron vert bio ■ 10 brins de coriandre ■ 4 c. à soupe
d'huile d'olive ■ 1 gousse d'ail ■ Sel, gros sel, poivre

■ Faites tremper les palourdes dans un grand saladier
d'eau additionnée de gros sel pendant 30 min, puis
égouttez-les.

■ Placez les palourdes dans une casserole avec un
petit fond d'eau, couvrez, placez sur feu moyen pour
5 à 10 min jusqu'à ce que les palourdes soient bien
ouvertes. Décortiquez-les. Épluchez l'ail et hachez-le.
Prélevez le zeste du citron vert puis pressez le fruit
pour en extraire le jus.

■ Pelez à vif les pomélos et prélevez les suprêmes.
Placez-les dans un saladier avec les palourdes.

■ Lavez, séchez et ciselez les oignons et la coriandre.
Ajoutez-les dans le saladier ainsi que l'ail, le zeste
et le jus de citron. Arrosez le tout d'huile d'olive, salez,
poivrez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Notre conseil vin : un sylvaner.

FICHE
PAGE 137

PETITS SANDWICHES
BRIOCHÉS AU CRABE
ET À L'AVOCAT





LINGUINE ALLE VONGOLE

Aller direct pour l'Italie

Préparation : 15 min. Repos : 30 min. Cuisson : 30 min.

Pour 4 personnes :

- 1 kg de petites palourdes ■ 400 g de linguine ■ 1/2 botte de persil plat ■ 1 gousse d'ail ■ 1 petit piment sec d'oiseau ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, gros sel, poivre
- Faites tremper les palourdes dans un grand saladier d'eau additionnée de gros sel pendant 30 min, puis égouttez-les.
- Épluchez la gousse d'ail, émincez-la. Retirez les pépins du piment et émincez-le. Effeuillez le persil.
- Faites chauffer une grande casserole d'eau salée, faites-y cuire les pâtes pendant 10 min (ou le temps indiqué sur le paquet pour qu'elles soient al dente).
- Pendant ce temps, faites revenir l'ail et le piment dans une sauteuse avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les palourdes et le vin, couvrez et laissez cuire 5 à 10 min pour que les palourdes s'ouvrent. Filtrez le jus obtenu puis placez-le dans une casserole.
- Égouttez les pâtes. Ajoutez une petite louche de l'eau de cuisson des pâtes dans le jus des palourdes, ajoutez les feuilles de persil dans la casserole et faites chauffer.
- Dans un grand plat, mélangez les pâtes, les palourdes et le jus, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez sans attendre.

Notre conseil vin : un bordeaux blanc.



BIGORNEAUX AU POIVRE, TARTINES AU BEURRE PIMENTÉ

Relevé

Préparation : 5 min. Repos : 1 h 30. Cuisson : 25 min.

Pour 4 personnes :

- 600 g de bigorneaux ■ 125 g de beurre demi-sel ■ 3 belles pincées de piment d'Espelette ■ 1 feuille de laurier ■ 1 petit pain de seigle ou pain nordique ■ 3 c. à soupe bombées de gros sel ■ Poivre
 - Faites ramollir le beurre puis travaillez-le à la spatule avant d'y incorporer le piment. Tassez le beurre pimenté dans un petit bol et réfrigérez-le pour 1 h.
 - Placez le sel, le poivre, les bigorneaux et le laurier dans une casserole d'eau et faites cuire 10 min à partir de l'ébullition. Laissez les bigorneaux refroidir dans l'eau, conservez-les dans leur eau de cuisson jusqu'au moment de les consommer.
 - Servez-les avec du pain tartiné de beurre pimenté.
- Notre conseil vin : un mâcon-verzé.**

Un grand merci à Serge et Isabelle qui nous ont gentiment ouvert les portes de leur cabane oléronaise.

PRAIRES AU CITRON VERT, À LA CIBOULETTE ET AUX CACAHUÈTES

Un petit goût d'Asie

Préparation: 30 min. Pour 4 personnes:

■ 1 douzaine de praires ■ 2 citrons verts bio ■ 1 petite botte de ciboulette ■ 50 g de cacahuètes grillées et salées ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Poivre

■ Ouvrez les praires en les coinçant dans un torchon et en utilisant un petit couteau solide. Commencez par l'arrière pour qu'elles s'ouvrent plus facilement. Les praires sont un peu difficiles à ouvrir.

■ Lavez et séchez la ciboulette, ciselez-la. Hachez les cacahuètes. Prélevez le zeste de 1 citron vert puis pressez les 2 citrons verts pour en extraire le jus. Mélangez le zeste et le jus de citron à l'huile d'olive.

■ Arrosez les praires ouvertes avec la sauce au citron, parsemez de cacahuètes hachées et de ciboulette, poivrez et dégustez sans attendre.

Notre conseil vin : un picpoul-de-pinet.



Assiette Margot L'homme

L'espadon sur le fil

Ce grand poisson dont les stocks sont surveillés doit être consommé avec mesure et cuisiné avec simplicité.

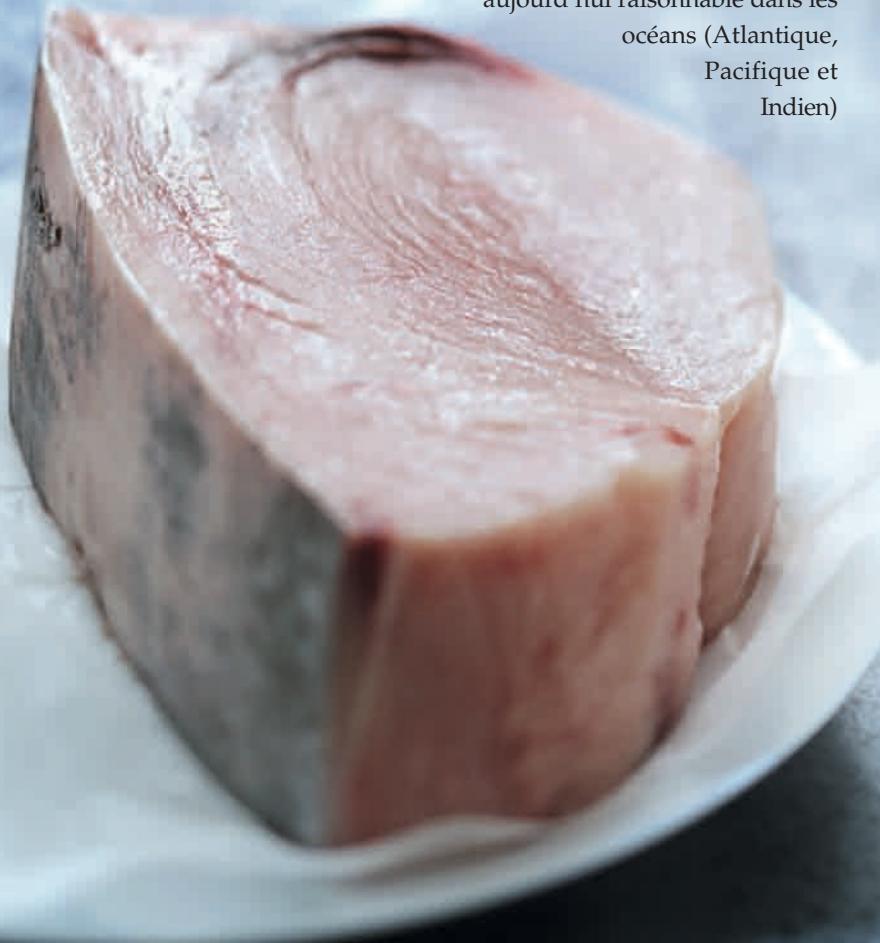
Texte Théo Torrecillas. Recettes et stylisme Valéry Drouet. Photos Pierre-Louis Viel.

COSTAUD MAIS À PROTÉGER Pouvant mesurer jusqu'à 4 m, peser 500 kg et étant pourvu d'un rostre étiré comme une épée, qui fait près du tiers de son corps, l'espadon ne devrait pas avoir grand-chose à craindre. Pourtant, ce prédateur était en danger dans la plupart des océans il y a encore quelques années. Il ne doit le bon état actuel de son stock qu'à l'instauration de quotas et d'une taille minimale de pêche. L'exploitation est aujourd'hui raisonnable dans les océans (Atlantique, Pacifique et Indien)

mais il est toujours déconseillé d'en acheter issu de la Méditerranée. Ce gros poisson, à la chair proche de celle du thon, est trop souvent pêché à la palangre, un accessoire dont il faudrait réduire l'utilisation. Il vaut mieux privilégier les espadons pris au harpon ou à la ligne.

EN MORCEAUX En raison de sa grande taille, il est vendu à la découpe : tranche, darne, longe, steak, filet ou pavé... Il se cuisine généralement comme le thon qui, tout comme lui, n'a qu'une longue arrête centrale lui traversant le corps. En saison, on le trouve facilement chez les poissonniers. Pour le choisir, privilégier un poisson à la chair blanc rosé, bien ferme et brillante ; si elle est grisée, il n'est plus très frais.

AVEC DÉLICATESSE À la poêle, au four ou au barbecue, les cuissons doivent être courtes pour éviter de l'assécher et pour ne pas perdre ses saveurs délicates et subtiles. Pour plus de tendreté, vous pouvez le laisser mariner avant cuisson, il s'accorde très bien avec des herbes aromatiques méditerranéennes comme le thym et le romarin. S'il est très frais, préparez-le cru en carpaccio, c'est ainsi qu'il révélera au mieux sa saveur. Pour l'apéritif, il existe aussi fumé, en tranches, et offrira une alternative plus ferme et moins grasse que le saumon. On le confond souvent avec le marlin, dont le rostre est moins long mais qui n'appartient pas à la même famille. Leurs chairs présentent toutefois beaucoup de similitudes.❖



BROCHETTE D'ESPADON CARAMÉLISÉ AU MISO, SALADE DE HARICOTS PLATS À la japonaise

Prép. : 25 min. Repos : 4 h. Cuisson : 30 min. Pour 4 personnes :

- 600 g de filet d'espodon sans peau ■ 1 gros oignon rouge
- 120 g de pâte miso ■ 5 cl de mirin ■ 10 cl de sauce soja
- 25 g de sucre ■ 500 g de haricots plats ■ 2 c. à soupe de graines de sésame ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ 3 citrons verts bio ■ 8 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

- Mélangez la pâte miso, le mirin, le sucre, 5 cl de sauce soja, le jus de 2 citrons verts et du sel dans un grand récipient.
- Coupez l'espodon en cubes de 2 cm environ, épicez et coupez l'oignon en carrés plats de 2 cm. Mettez les cubes d'espodon et les morceaux d'oignon dans la pâte à base de miso, mélangez délicatement avec les mains. Couvrez le récipient avec du film alimentaire, placez 4 h au réfrigérateur.
- Nettoyez les haricots plats, faites-les cuire 10 à 12 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Émincez-les puis mélangez-les dans un saladier avec l'huile de sésame, 6 cl d'huile d'olive, le reste de la sauce soja, les graines de sésame, du sel et du poivre, placez le tout au réfrigérateur.
- Montez les brochettes en intercalant les cubes d'espodon et les carrés d'oignon. Chauffez un gril en fonte ou une poêle avec le reste de l'huile d'olive. Faites cuire les brochettes pendant 4 à 6 min de chaque côté, sur feu moyen.
- Servez les brochettes avec la salade de haricots plats au sésame et des quartiers de citron vert.

Notre conseil vin : un gaillac blanc.



ESPADON MARINÉ GRILLÉ, SALADE DE CONCOMBRE AU YAOURT

Parfumé

Préparation : 30 min. Repos : 2 h. Cuisson : 10 min. Pour 4 personnes :

- 4 tranches d'espodon de 180 g environ ■ 1 concombre bio
- 2 grosses échalotes ■ 3 citrons verts ■ 20 feuilles de menthe
- 150 g de yaourt grec ■ 12 cl d'huile d'olive ■ Sel, gros sel, poivre

Ustensile ■ 1 gril ou 1 plancha

- Épluchez et hachez très finement les échalotes, lavez et ciselez les feuilles de menthe. Pressez les citrons verts.
- Mélangez les échalotes dans un bol avec les deux tiers des feuilles de menthe, le jus des citrons verts, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Déposez les tranches d'espodon dans un plat, badigeonnez-les des deux côtés avec la marinade, versez la marinade dans le plat, couvrez de film alimentaire puis placez 2 h au réfrigérateur.
- Lavez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, retirez les pépins à l'aide d'une cuillère puis émincez la chair avec la peau. Mettez les tranches dans une passoire posée sur un bol, parsez-les avec un peu de gros sel, placez-les 1 h au réfrigérateur pour les faire dégorger.
- Mélangez le yaourt avec le reste de la menthe ciselée et du poivre. Incorporez les tranches de concombre dégorgeées dans le yaourt à la menthe.
- Égouttez les tranches d'espodon, faites-les griller 5 à 7 min sur un gril ou une plancha. Retournez-les, faites-les cuire 3 min sur l'autre face.
- Servez l'espodon grillé avec la marinade en guise de sauce, accompagnez avec la salade de concombre.

Notre conseil vin : un saumur blanc.

EN DIRECT DU PRODUCTEUR

Dans ma cagette...

Oh ! les beaux fruits et légumes de saison ! Ils ont été cultivés avec soin et me sont livrés chaque semaine. Et maintenant, j'en fais quoi ?

Recettes et stylisme Coralie Ferreira. Photos David Japy.



Assiette creuse Margot Lhomme

SALADE D'ÉTÉ AU PETIT ÉPEAUTRE

Gouûteux mélange

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min.
Pour 4 personnes :

■ 200 g de petit épeautre ■ 2 pêches jaunes ■ 50 g de roquette ■ 100 g de ricotta

Pour le pesto ■ 1 bouquet de basilic (environ 15 brins)
■ 3 c. à soupe de pignons de pin ■ 1 gousse d'ail
■ 10 cl d'huile d'olive ■ Sel

Ustensile ■ 1 poêle-gril

■ Faites cuire le petit épeautre dans une grande casserole d'eau salée, selon le temps indiqué sur le paquet.

■ Lavez les pêches et coupez-les en quatre. Ôtez le noyau. Lavez et essorez la roquette.

■ Préparez le pesto. Prélevez les feuilles du basilic, lavez et séchez les feuilles puis déposez-les dans un mixeur avec les pignons et l'huile. Mixez jusqu'à ce que vous obteniez une préparation homogène. Épluchez et écrasez l'ail en purée, mélangez-le au pesto et salez.

■ Faites griller les pêches sur une poêle-gril, du côté de la chair.

■ Lorsque le petit épeautre est cuit, égouttez-le, rincez-le à l'eau froide pour le refroidir et mélangez-le à la roquette. Servez accompagné des pêches grillées, de la ricotta et du pesto.

Notre conseil vin : un calvi blanc.



Petite assiette Laurette Broll.

TARTELETTES AUX ABRICOTS ET AU NOUGAT

Dessert confiserie

Préparation : 40 min. Repos : 2 h. Cuisson : 25 min. Pour 10 pièces :

Pour la pâte sablée ■ 200 g de farine T55 ■ 20 g de poudre d'amandes (ou de pistaches) ■ 120 g de beurre mou + un peu pour les moules ■ 60 g de sucre glace + un peu pour les moules ■ 1 petit œuf ■ 1 pincée de sel

Pour la garniture ■ 500 g d'abricots ■ 150 g de nougat ■ Sucre de canne

Ustensiles ■ 10 petits moules à tarte individuels ■ Film alimentaire pour cuissage

■ Préparez la pâte sablée. Mélangez le beurre avec le sucre glace jusqu'à ce que vous obteniez un mélange crémeux. Ajoutez l'œuf, mélangez encore. Ajoutez, en une seule fois, la farine, la poudre d'amandes (ou de pistaches) et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une boule de pâte. Écrasez le pâton, enveloppez-le dans du film alimentaire et placez-le au frais pour au moins 2 h.

■ Coupez le nougat en petits morceaux, réservez-en à peu près un tiers pour mettre sur la tarte après cuisson. Lavez les abricots, coupez-les en quatre et ôtez le noyau.

■ Étalez la pâte sur le plan de travail fariné. Découpez des ronds de pâte un peu plus grands que vos moules et déposez-les dans les moules beurrés et farinés. Appuyez bien puis garnissez-les de nougat et de quartiers d'abricot. Saupoudrez d'un peu de sucre de canne et enfournez pour 25 min.

■ À la sortie du four, déposez quelques morceaux de nougat sur les tartelettes.

Notre conseil vin : un muscat-de-beaumes-de-venise.



Assiette Margot Lhomme

CÔTELETTES D'AGNEAU À L'ORIGAN ET SALADE JAUNE

Parfumé

Préparation : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 4 min.

Pour 4 personnes :

- 8 côtelettes d'agneau ■ 8 brins d'origan frais ■ 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la salade ■ 1 tomate ananas ■ 1 courgette jaune ■ 1 c. à café de miel ■ 1 c. à soupe de vinaigre de miel ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive
■ Sel, fleur de sel, poivre

- Épluchez l'ail, ôtez le germe, émincez la gousse.
- Lavez, séchez et hachez l'origan. Mélangez-le avec l'ail et l'huile d'olive, versez le tout sur les côtelettes d'agneau (dans un plat à gratin par exemple) et badigeonnez-les sur toutes les faces. Laissez mariner 30 min au frais.
- Pendant ce temps, lavez les légumes, coupez les tomates et émincez les courgettes.
- Mélangez les courgettes avec la vinaigrette composée de miel, d'huile d'olive et de vinaigre de miel. Salez et poivrez.
- Faites chauffer une poêle ou une poêle-gril et faites dorer les côtelettes 2 min de chaque côté.
- Parsemez de fleur de sel, poivrez et servez avec la salade jaune.

Notre conseil vin : un collioure rosé.



AUBERGINES GRILLÉES ET SALSA RELEVÉE

Onctueux

Prép. : 20 min. Repos : 30 min. Cuisson : 20 min.

Pour 4 personnes :

- 2 aubergines ■ 5 cl d'huile d'olive ■ Sel, poivre

Pour la salsa ■ 1 belle tomate cœur-de-bœuf ■ 6 brins de coriandre ■ 1 c. à soupe de pignons ■ 1 oignon nouveau ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de graines de cumin

- Préchauffez le four à 190 °C.
- Lavez les aubergines, coupez-les en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur, déposez-les sur une plaque et badigeonnez-les d'huile d'olive. Salez-les et enfournez-les pour 20 min en les retournant en milieu de cuisson.
- Pendant ce temps, préparez la salsa. Lavez la tomate, l'oignon et la coriandre. Coupez la tomate en petits dés, hachez l'oignon et ciselez la coriandre. Mélangez le tout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Épluchez l'ail, hachez-le ou écrasez-le et ajoutez-le à la préparation ainsi que les graines de cumin, les pignons de pin, une pincée de sel et un peu de poivre. Mélangez et réservez au frais.
- Dégustez les aubergines – froides ou tièdes – avec la salsa.

Notre conseil vin : un luberon blanc.

EN DIRECT DU PRODUCTEUR



FICHE
PAGE 131

TOURTE
AUX CERISES

Brochettes de veau marinées au miel et au citron

Recette et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photo Guillaume Czerw.

Au parfum

Préparation : 30 min. Repos : 3 h.

Cuisson : 12 min. Pour 6 brochettes :

- 720 g de quasi de veau ■ 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune ■ 8 petits champignons de Paris ■ 1 citron bio ■ 1 c. à soupe de graines de cumin ■ 4 c. à soupe de miel
- 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 brins de romarin ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ Piques à brochette en bois

■ 1 barbecue

■ Coupez la viande en cubes de 3 cm de côté. Faites tremper les piques dans de l'eau pour ne pas qu'elles s'enflamme pendant la cuisson.

■ Lavez les poivrons, fendez-les en deux, retirez les graines et les membranes, détaillez la chair en morceaux de 2 cm. Retirez le pied terreux des champignons, lavez-les et coupez-les en deux.

■ Préparez la marinade. Râpez le zeste du citron puis pressez le fruit. Mélangez le miel, le jus et le zeste du citron, le cumin, 2 brins de romarin et l'huile d'olive, dans un plat creux. Salez et poivrez. Ajoutez la viande, les poivrons et les champignons. Mélangez bien. Couvrez et réservez au frais pendant au moins 3 h.

■ Préparez le barbecue. Égouttez brièvement la viande, les poivrons et les champignons. Enfilez-les sur les piques en bois en les alternant.

■ Faites cuire les brochettes de veau sur le barbecue pendant 10 à 12 min, en les retournant régulièrement.

■ Servez parsemé de romarin.

Notre conseil vin : un saint-chinian blanc.



Recevoir

p. 74



V. Lhomme

p. 80



www.jadam

p. 68



A. Chemin

68 Menus composés et variés avec les produits de la saison.

74 Vacances nomades : des idées pour cuisiner simplement.

80 Portrait de chef: Nicolas Masse. **86** Dessert de pro avec Carl Marletti. **88** Crumb cheese-cake aux fruits rouges.



VARIATIONS Gourmandes

Occasion spéciale ou repas du jour, voici
de quoi composer des menus gourmands et inspirés
avec les bonnes choses que nous offre la saison.

Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photos Édouard Sicot.

SALMOREJO

À déguster bien frais

Prép. : 20 min. Repos : 1 h 10. Cuisson : 20 min. Pour 4 pers. :

■ 1 kg de tomates mûres à point (type romà) ■ 120 g de jambon serrano ■ 100 g de pain rassis ■ 2 œufs ■ 1 gousse d'ail ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 2 cl de vinaigre de xérès ■ Quelques feuilles de basilic ■ Quelques feuilles d'origan ■ Sel, poivre

■ Faites cuire les œufs 10 min dans une casserole d'eau portée préalablement à ébullition. Égouttez-les, écalez-les et détaillez-les en petits dés.

■ Coupez le jambon en petits dés. Épluchez la gousse d'ail et dégermez-la si nécessaire. Mélangez le vinaigre et l'huile,

■ Sel, poivre

ajoutez le pain émietté et laissez-le s'imbiber 10 min. ■ Retirez le pédoncule des tomates. Faites une petite croix à l'opposé du pédoncule. Plongez-les 30 secondes dans une grande casserole d'eau portée préalablement à ébullition. Rafraîchissez-les dans l'eau glacée. Retirez leur peau, coupez-les en quatre et épépinez-les.

■ À l'aide d'un blender, mixez finement les tomates, l'ail, le pain avec l'huile et le vinaigre, ajoutez du sel et du poivre.

■ Versez le salmorejo dans des petits contenants et réservez au frais pendant au moins 1 h.

■ Juste avant de servir, ajoutez sur le dessus des dés de jambon et d'œuf, parsemez de basilic et d'origan.

Notre conseil vin : un bergerac rouge.

BON À SAVOIR

Hors saison, vous pouvez utiliser des tomates pelées en boîte.





BON À SAVOIR

N'ajoutez pas de sel, le jus des moules est naturellement très salé.

MOULES AU CURRY ET FRITES MAISON

Convivial

Préparation : 30 min. Repos : 20 min. Cuisson : 20 min.
Pour 4 personnes :

- 4 litres de moules ou 3 kg ■ 300 g de crème épaisse
- 20 brins de coriandre ■ 2 échalotes ■ 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de curry ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive

■ Rincez et nettoyez les moules. Ébarbez-les.
■ Épluchez les échalotes et les gousses d'ail et hachez-les finement. Lavez, séchez et ciselez la coriandre.

- Dans une grande cocotte, faites chauffer l'huile d'olive, puis ajoutez les échalotes et l'ail hachés. Faites-les dorer pendant 5 min en mélangeant régulièrement afin qu'ils ne brûlent pas. Ajoutez les moules. Couvrez et laissez-les sur feu vif pendant 6 min. Retirez les moules.
- Faites réduire le jus de cuisson dans la cocotte, pendant 5 min, sur feu vif. Mélangez-le avec le curry et la crème. Poivrez. Remettez les moules dans la cocotte. Mélangez bien et ajoutez la coriandre ciselée.
- Dégustez rapidement, avec des frites par exemple.

Notre conseil vin : un pouilly-fumé.

GRATIN D'AUBERGINES ET DE TOMATES

De saison

Prép. : 40 min. Repos : 1 h. Cuisson : 1 h 10. Pour 4 personnes :

■ 1 kg de tomates juteuses de type roma ■ 2 aubergines de taille moyenne ■ 2 grosses boules de mozzarella ■ 25 g de parmesan râpé ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 3 branches de thym ■ 3 branches de romarin ■ 1 c. à soupe bombée de sel fin

■ Égouttez les boules de mozzarella, détaillez-les en tranches, puis coupez chaque tranche en deux.
■ Lavez et séchez les aubergines. Retirez le pédoncule. Coupez-les dans la longueur en tranches de 1 cm d'épaisseur. Salez-les et déposez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant, laissez dégorger pendant 1 h environ.
■ Faites une petite croix à l'opposé des pédoncules des tomates. Plongez-les 30 secondes dans de l'eau frémissante puis plongez-les dans un bol d'eau glacée. Retirez la peau

des tomates, puis coupez-les en quatre et épépinez-les.
■ Épluchez l'ail et les oignons, ciselez-les finement. Dans une grande poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les oignons, laissez dorer 10 min en mélangeant régulièrement. Ajoutez les tomates pelées, le sucre, le thym et le romarin au hachis d'oignons et d'ail. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 30 min.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Essuyez les aubergines pour retirer le surplus de sel. Poélez-les 6 à 7 min dans un peu d'huile en les couvrant.
■ Déposez une couche d'aubergine dans un plat allant au four. Recouvrez de sauce tomate. Répartissez quelques tranches de mozzarella et parsemez de parmesan. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par une couche de parmesan et de mozzarella. Enfournez pour 25 min environ.
■ Dégustez chaud.

Notre conseil vin : un ajaccio blanc.





CLAFOUTIS AUX PÊCHES, AMANDES ET ROMARIN

Avec les fruits du jardin

Préparation : 15 min. Cuisson : 30 min. Pour 6 personnes :

- 500 g de pêches blanches bio ■ 3 œufs ■ 130 g de sucre
- 60 g de poudre d'amandes ■ 40 g de farine ■ 35 cl de crème liquide ■ 3 c. à soupe d'amandes effilées ■ 2 tiges de romarin
- Un peu de beurre pour le moule

■ Préchauffez le four à 180 °C.

- Lavez et séchez les pêches. Coupez-les en deux, retirez les noyaux puis détaillez la chair en tranches assez épaisses.

- Beurrez un moule. Répartissez les pêches dans le moule.
- Lavez et séchez le romarin, prélevez les feuilles. Mixez le sucre avec l'équivalent de 1 c. à soupe de feuilles de romarin.
- Dans un saladier, mélangez les œufs et le sucre. Ajoutez la poudre d'amandes et la farine, puis la crème. Mélangez.
- Versez le mélange sur les pêches et parsemez d'amandes effilées. Enfournez pour 30 à 35 min.
- À la sortie du four, répartissez le reste des feuilles de romarin. Servez tiède ou froid.

Notre conseil vin : un jurançon moelleux.

GRANITÉS DE FRAMBOISES AU GINGEMBRE

Concentré de fraîcheur

Préparation : 15 min. Repos : 12 h. Cuisson : 10 min.

Pour 4 personnes :

- 350 g de framboises ■ 2 cm de gingembre frais
- 40 g de sucre en poudre ■ 70 cl d'eau

- Épluchez le gingembre et râpez-le très finement de façon à en obtenir 1 c. à soupe.
- Dans une casserole, portez à ébullition l'eau avec le sucre en poudre ainsi que le gingembre râpé. Laissez complètement refroidir.

■ À l'aide d'un blender, mixez les framboises avec le sirop au gingembre. À l'aide d'un chinois, filtrerez la préparation afin de retirer les petites graines des framboises.

■ Versez la préparation dans un bac et placez-le au congélateur pour 13 h en tout.

■ Au bout de 3 h, grattez le mélange à l'aide d'une fourchette pour l'émettre. Recommencez l'opération toutes les 3 h environ.

■ Servez avec des langues-de-chat (voir recette page 131), par exemple.

Notre conseil vin : un cabernet-d'anjou.

BON À SAVOIR

Vous pouvez également râper un peu de gingembre frais sur le dessus juste avant de servir les granités.



CUISINE NOMADE

L'été est là, on se réjouit de partir en vacances entre amies, de profiter de la nature et de préparer des plats simples avec peu d'ustensiles... Quand cuisiner fait partie de l'aventure.

Recettes et stylisme Bérénice Abraham. Photos Valérie Lhomme.





PETITS PAINS FARCI À LA TOMATE ET À LA MOZZARELLA

Végétarien

Préparation : 30 min. Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

Pour les pains ■ 175 g de farine ■ 175 g de yaourt nature ■ 1 c. à café rase de levure chimique ■ Sel, poivre

Pour la garniture ■ 4 tomates de différentes couleurs ■ 16 billes de mozzarella ■ 1 belle poignée de roquette ■ 1 avocat ■ Le jus de 1/2 citron ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Préparez les pains. Mélangez la farine avec la levure, salez, poivrez, incorporez le yaourt puis travaillez la préparation énergiquement pour obtenir une pâte homogène.

■ Découpez la pâte en 4 pâtons puis aplatissez-les entre vos mains farinées. Dessinez des lignes au couteau sur le dessus de chaque pain puis faites chauffer une poêle et faites-y cuire les petits pains, deux par deux, 2 à 3 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

■ Lavez et séchez la roquette et les tomates. Coupez les tomates en rondelles. Épluchez l'avocat, coupez-le en deux en retirant le noyau et coupez chaque partie en lamelles. Mélangez l'huile avec le jus de citron. Fendez les petits pains puis garnissez-les avec les tomates, l'avocat, la roquette, la mozzarella, salez, poivrez et arrosez la garniture d'huile d'olive citronnée.

Notre conseil vin : un côtes-du-rhône blanc.



ORECCHIETTE AUX PETITS POIS ET AUX LARDONS

POUR 4 PERSONNES. Prenez 3 oignons frais, nettoyez-les et émincez-les. Dans une grande casserole, placez 150 g de petits pois écosssés, 150 g de lardons fumés, les oignons frais émincés, les feuilles de 5 tiges de menthe, 20 cl de crème liquide et 250 g de pâtes orecchiette. Couvrez d'eau, salez légèrement, poivrez et placez la casserole sur feux doux pour 10 à 12 min jusqu'à ce que les pâtes soient bien cuites et que le liquide forme une belle sauce. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et dégustez sans attendre, accompagné d'un saint-chinian blanc, par exemple.



Après le bain de mer du matin, place à la préparation du repas !



CÔTELETTES DE PORC MARINÉES ET SEMOULE AUX HERBES

Sur le grill

Préparation : 20 min. Repos : 2 h.
Cuisson : 15 min. Pour 4 personnes :

- 4 côtes de porc ■ 250 g de semoule de couscous ■ 3 c. à soupe de miel liquide
- 2 citrons bio ■ 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de romarin ■ 4 brins de thym
- 1 petit bouquet de coriandre ■ 1 petit bouquet de menthe ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 1 barbecue ■ 1 sac de congélation

■ Pressez 1 citron, coupez l'autre en rondelles. Dans un sac de congélation, placez le jus de citron, le miel, la moitié de l'huile d'olive, le thym, le romarin, les rondelles de citron et les côtes de porc. Salez, poivrez, fermez

le sac et mélangez bien pour que la marinade enrobe la viande. Laissez mariner 2 h au frais.

■ Préparez le barbecue.

■ Faites chauffer une petite casserole d'eau. Placez la semoule dans un saladier. Versez le reste d'huile d'olive sur la semoule, ainsi que de l'eau chaude à hauteur. Laissez la semoule gonfler pendant 5 min. Lavez, séchez et ciselez les feuilles de coriandre et de menthe.

■ Égrainez la semoule à la fourchette puis mélangez-la avec les herbes, salez, poivrez.

■ Sortez les côtes de porc du sac et faites-les cuire sur le barbecue 10 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

■ Servez les côtes de porc avec la semoule.

Notre conseil vin :
un crozes-hermitage blanc.



FICHE
PAGE 133

POMMES DE TERRE FARCIAS AU FROMAGE FRAIS



SALADE DE CROZETS AU POULET GRILLÉ ET AUX ABRICOTS

Sucré-salé

Préparation : 25 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 200 g de crozets au sarrasin ■ 300 g de filets de poulet ■ 6 abricots bien mûrs ■ 100 g d'amandes entières mondées ■ 2 oignons frais ■ 2 citrons bio ■ 1 petit bouquet de coriandre ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Faites cuire 10 min les crozets dans une grande casserole d'eau salée, égouttez-les, passez-les sous l'eau et laissez-les refroidir.
 ■ Coupez le poulet en lanières puis faites-les cuire dans une poêle avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
 ■ Lavez, séchez les abricots et coupez-les en quartiers. Lavez, séchez et émincez les oignons et la coriandre. Concassez grossièrement les amandes. Pressez un citron et mélangez son jus avec le reste d'huile d'olive, salez, poivrez. Coupez l'autre citron en fins quartiers.
 ■ Dans un grand saladier, mélangez les crozets, le poulet grillé, les abricots, les amandes, les oignons, la coriandre, l'huile citronnée, salez, poivrez et mélangez délicatement. Décorez avec les quartiers de citron et servez sans attendre.

Notre conseil vin : un chignin-bergeron.

FICHE
PAGE 133

**MAÏS GRILLÉ
AU BEURRE, PIMENT
ET GINGEMBRE**



Tout est prêt : il ne reste plus qu'à se régaler !



THÉ GLACÉ
À LA MENTHE
ET À LA PÊCHE



**PÊCHES, YAOURT
ET MIETTES DE SABLÉ**

Petite douceur

Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min.
Pour 4 personnes :

■ 2 pêches blanches ■ 200 g de framboises ■ 500 g de yaourt à la grecque ■ 6 sablés Roudor ■ 50 g de cassonade ■ 1 brin de menthe

■ Lavez les fruits et la menthe puis coupez les pêches en petits cubes.
■ Placez les pêches, la menthe et la moitié des framboises avec la cassonade dans une petite casserole. Faites-les compoter doucement pendant 5 min, puis laissez refroidir.
■ Écrasez grossièrement les biscuits.
■ Répartissez le yaourt dans 4 petits bols puis ajoutez la compotée de fruits, les framboises restantes et les sablés émiettés.

Notre conseil vin : une clairette-de-die.

Un grand merci à Luc Zindel du restaurant l'Assiette du Capitaine, à La Cotinière sur l'île d'Oléron, de nous avoir prêté son combi. Merci aussi à Louise, Lucie et Laure-Anne qui nous ont accompagnées pour ce reportage.

Et maintenant, qui se dévoue pour la vaisselle ?



La création d'un potager a permis au chef de faire évoluer sa cuisine.



Nicolas Masse

Aux sources du goût

En plein cœur du vignoble bordelais, aux Sources de Caudalie, le chef doublement étoilé Nicolas Masse creuse son sillon, en toute discréction.

Texte Patricia Marini. Photos Laurent Grandadam.

Dans ce hameau bucolique inventé de toutes pièces, à quelques encablures de Bordeaux, le discret mais déterminé Nicolas Masse règne sur les cuisines d'un palace, posé au cœur d'un vignoble. Une soixantaine de chambres et suites, une école de cuisine, un bar à vins, un restaurant de terroir et un gastronomique, la Grand'Vigne, qui lui a valu deux macarons au Michelin. L'aboutissement d'un parcours qui, de Cherbourg – sa ville natale – au Pays basque, en passant par l'Angleterre, lui fait très tôt tutoyer les étoiles. Après avoir appris la polyvalence dans de grosses brigades à l'ancienne, c'est aux côtés du jeune Andrew McLeish, qui obtient deux étoiles à moins de deux ans d'intervalle au Landmark, un palace londonien, qu'il découvre cette rigueur, ce souci du détail et de la précision, cette quête de la perfection qu'il fera siens. Il prend son premier poste de chef au Grand Hôtel de Saint-Jean-de-Luz, alors que l'établissement rouvre après un an et demi de travaux. À l'aise dans ces restaurants d'hôtel qui lui offrent un cadre structuré convenant bien à son caractère, il y décroche en 2007 sa première étoile. Sa cuisine terre et mer s'épanouit en effet dans ce Pays basque qu'il apprend à aimer. Il y restera sept ans.

Saine émulation

C'est au moment où il se sent l'envie de nouveaux défis qu'il rencontre Alice et Jérôme Tourbier, à la tête depuis 2000 des Sources de Caudalie, un domaine cinq étoiles au cœur des vignes, dont le restaurant gastronomique ronronne un peu trop. Le lieu, un terroir associé à un vignoble dans un environnement naturel, l'inspire. Et les moyens sont à la hauteur de ses aspirations. ■■■

Une recette de Nicolas Masse, chef de la Grand'Vigne, Les Sources de Caudalie, à Bordeaux-Martillac.



FICHE
PAGE 137

ARTICHAUT POIVRADE,
AIL DES OURS ET
FLEURS DE PRINTEMPS



1

■■■ La première étoile tombe en février 2010, quelques mois seulement après son arrivée. « Il règne ici une émulation saine qui me plaît », confie-t-il. Pas étonnant avec cette famille de battants. Florence et Daniel Cathiard, d'anciens champions de ski, à la tête d'une agence de communication et d'un groupe de distribution, acquièrent en 1990 le Château Smith Haut Lafitte, grand cru classé, avec l'ambition d'élever « chaque millésime à la hauteur de ce magnifique terroir ». Pari tenu. Mathilde, leur fille aînée, fait, elle, rayonner partout dans le monde la marque de cosmétique Caudalie à base de pépins de raisin qu'elle a fondée, quand Alice, la cadette, fait sortir de terre son « palace des vignes ». Autant dire que la barre est haute. Ce qui n'est pas pour déplaire à ce chef résolu : la deuxième étoile arrive en 2015.

Un potager inspirant

Sa cuisine a fait son chemin avec la création du potager. Si Nicolas Masse mûrissait ce projet depuis son arrivée, l'agrandissement du domaine autour d'un « village de pêcheurs » abritant de nouvelles suites le rend dorénavant possible. Il le concrétise avec David Dejean, qui met la même passion à jardiner que lui à cuisiner. Ensemble, ils choisissent les variétés qui viendront chaque saison garnir les assiettes. Des légumes et aromates cultivés sur 480 mètres carrés divisés en six vastes rectangles, ramassés chaque jour pour être préparés avant même d'avoir le temps de sécher. Un luxe pour l'étoilé qui reconnaît n'aimer rien tant que manger les petits pois jeunes, frais et délicatement sucrés, directement sur pied. « Le jardin fournira bientôt la quasi-totalité de nos légumes, c'est aussi ce qui fait évoluer ma cuisine, ce qui la rythme, analyse-t-il. Elle est devenue plus brute, plus axée sur le produit. » Chacun de ses plats raconte désormais une histoire. Comme celle de la pomme de terre vendangeur, une pomme de terre traditionnellement confite dans la graisse servie pendant les vendanges, qu'il anoblit avec de fines tranches de lard de Colonnata et de truffe, et cuite dans un jus de volaille au vin. Une cuisine plus végétale aussi : le légume s'affiche comme l'élément central d'un plat au même titre qu'une viande ou un poisson. Mais pas seulement, il est utilisé sous forme de pulpe comme liant, ou en bouillon. C'est ainsi le cas des ris de veau servis avec des spaghetti de céleri liés avec un bouillon de céleri. Et pas forcément besoin d'ingrédients luxueux, « le caviar ou la truffe, c'est toujours bon. Je préfère qu'on soit marqué par un artichaut barigoule garni d'une farce à la blette et à l'estragon ou par un chou-fleur roulé dans une feuille d'algue et servi avec une crème de chou-fleur et des morceaux d'anguille fumée. »

Accords parfaits

Avec des vins soigneusement sélectionnés par le chef sommelier Aurélien Farrouil parmi une somptueuse palette de pessac- ■■■

Une recette de Nicolas Masse, chef de la Grand'Vigne, Les Sources de Caudalie, à Bordeaux-Martillac.



TARTE AUX PREMIERS PETITS POIS



1. Le domaine a été récemment agrandi pour la création de nouvelles suites dans des bâtiments pleins de charme. **2 et 3.** L'objectif est d'utiliser autant que possible les légumes cultivés dans le potager. **4.** La salle feutrée du restaurant gastronomique La Grand'Vigne.



■■■ léognan – on ne sert pas ici que du smith-haut-lafitte – et d'autres appellations. Si le vin reste évidemment l'indispensable élément d'un accord parfait dont le sommelier et le chef poursuivent la quête, il est aussi devenu un ingrédient. Dans une sauce ou un bouillon, il apporte cette pointe d'acidité et cette longueur en bouche qu'il recherche. « La proximité du vignoble a contribué à faire grandir ma cuisine », convient-il. Il refuse la facilité d'un citron ou d'un vinaigre et opte pour la subtilité d'une fleur ou d'une pointe d'estragon, dont il agrémentera son assiette estivale 100 % tomate. Sans s'égarer pour autant. Sa cuisine, qui privilégie la vivacité du goût, se fait en effet plus épurée. Une évolution qu'il assume pleinement et qui lui ressemble davantage. Sa deuxième étoile lui a permis d'ancrer son identité, de creuser son sillon. Il ne craint pas, à 45 ans, de se mettre en danger. L'âge de raison ? ♦♦♦

La Grand'Vigne, Les Sources de Caudalie, chemin de Smith-Haut-Lafitte, 33650 Bordeaux-Martillac. Ouvert du mercredi au dimanche de 19 h à 22 h, et les samedis et dimanches de 12 h à 14 h. Menu en 5 plats : 130 € ; en 7 plats : 170 € ; déjeuner : 95 €.



1

1. Le péché mignon du chef? Les petits pois qui viennent d'être cueillis, pour leur croquant et leur côté sucré. **2.** Un lieu unique au cœur d'un vignoble qui ne l'est pas moins.



2

Des recettes saines et équilibrées pour l'été !

Hors-série
Saveurs Thermomix

HORS-SÉRIE N°1 NOS BONS PETITS PLATS SAINS ET SAVOUREUX

 TM5

SAVEURS

Thermomix®

Faite maison, ma cuisine a tout bon !

78 RECETTES HEALTHY POUR L'ÉTÉ

Hors-série Été 2018 - 6,50 €

BIEN CHOISIR SES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

LE PLEIN D'ÉNERGIE
AVEC NOS SALADES COMPLÈTES



Buddha bowl aux pois chiches épicés

CUISINE LÉGÈRE ET GOURMANDE !



DE L'APÉRO AU DESSERT

SOUPES FROIDES, PLATS VÉGÉTARIENS, SORBETS...
MISEZ SUR L'ÉQUILIBRE

M 07957 - 1H - F: 6,50 € - RD

Burda International

Actuellement chez votre marchand de journaux

Dessert de pro

Envie d'un dessert maison bluffant ?
La grande pâtisserie ne s'improvise pas, elle s'apprend.

Recette Carl Marletti. Stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Marie-José Jarry.



Carl Marletti réinvente avec talent les grands classiques de la gourmandise, dans sa pâtisserie, au cœur de Paris.

LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour les perles du Japon ■ 400 g de lait

■ 400 g de lait de coco ■ 120 g de crème liquide entière ■ 60 g de perles du Japon ■ 25 g de sucre en poudre ■ 2 gousses de vanille ■ 2 citrons verts bio

Pour le crémeux exotique ■ 300 g de mangue fraîche coupée en cubes (soit 2 petites mangues) ■ 60 g de chair de mangue mixée

■ 30 g de fruit de la passion ■ 30 g de chair de fruit de la passion épépinée et mixée ■ 75 g d'œufs entiers ■ 65 g de jaunes d'œufs ■ 70 g de sucre ■ 70 g de beurre

Pour le crumble coco ■ 100 g de farine

■ 75 g de beurre en morceaux ■ 60 g de noix de coco râpée ■ 40 g de cassonade

Pour la finition ■ 1 citron vert bio

Notre conseil vin : un gewurztraminer vendanges tardives.



Perles du Japon, lait de coco,
crémeux passion-mangue

BON À SAVOIR

Pour un œuf moyen (environ 63 g avec la coquille), on compte 30 g de blanc et 20 g de jaune. Pour cette recette, il vous faudra 6 œufs.



Préparation: 30 min. Repos: 2 h. Cuisson: 45 min. Pour 4-6 personnes:



LES PERLES DU JAPON

Rincez 60 g de perles du Japon brièvement sous l'eau froide. Laissez-les reposer dans une passoire pendant 10 min.



Mélangez-les ensuite dans une casserole avec 400 g de lait, 25 g de sucre, 2 gousses de vanille fendues et grattées ainsi que le zeste très finement râpé de 2 citrons verts. Faites cuire 10 à 15 min. Hors du feu, ajoutez 400 g de lait de coco et 120 g de crème liquide. Réservez la préparation au réfrigérateur.



LE CRÉMEUX EXOTIQUE

Placez dans une casserole 35 g de sucre avec 60 g de chair de mangue mixée, 30 g de chair de fruit de la passion épépinée et filtrée ainsi que 30 g de chair de fruit de la passion non épépinée, portez à ébullition.



Blanchissez 75 g d'œufs entiers et 65 g de jaunes avec 35 g de sucre. Réunissez les œufs blanchis avec la purée de fruits précédente et faites cuire sur feu doux 10 min en fouettant. Hors du feu, incorporez 70 g de beurre en morceaux et mixez.



Laissez complètement refroidir la préparation. Coupez 300 g de mangue en cubes, incorporez-les dans la préparation. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 30 min.



LE CRUMBLE COCO

Mélangez 100 g de farine, 40 g de cassonade, 75 g de beurre en morceaux et 60 g de noix de coco râpée dans la cuve d'un batteur. Sablez l'ensemble. Étalez sur une plaque couverte de papier cuisson. Placez dans le four préchauffé à 160 °C pour 20 à 30 min: le crumble doit être bien doré. Laissez complètement refroidir.

LE MONTAGE

Lorsque les perles du Japon et le crémeux sont bien frais, répartissez les perles du Japon dans des verrines ou des petits bols, puis ajoutez le crémeux exotique et parsemez de crumble coco. Râpez le zeste du citron vert juste avant de déguster et parsemez-en les entremets. Vous pouvez également décorer avec quelques copeaux de noix de coco.

Crumb cheese-cake aux fruits rouges

Recette et stylisme Audrey Cosson, assistée de Séverine Augé. Photo Nathalie Carnet.

Envie d'y goûter

Préparation : 30 min. Repos : 1 h 15.

Cuisson : 40 min. Pour 4-6 personnes :

Pour la pâte ■ 350 g de farine + un peu pour le moule ■ 240 g de beurre salé froid + un peu pour le moule ■ 120 g de sucre de canne complet ■ 1/2 c. à café de sel ■ 1 c. à café rase de cannelle moulu ■ 1 c. à café rase de levure chimique

Pour la garniture ■ 200 g de mélange de fruits rouges ■ 350 g de cream cheese (type Philadelphia) ■ 1 gousse de vanille ■ 1 œuf ■ 60 g de miel ■ 2 c. à soupe de sucre de canne complet

Ustensile ■ 1 moule à charnière de 18 cm de diamètre

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel, la cannelle et la levure. Ajoutez le beurre coupé en petits cubes et mélangez avec les doigts pour obtenir une texture grossière.
- Beurrez et farinez le moule. Répartissez les 2/3 de la pâte dans le fond du moule sur une hauteur de 3 à 4 cm le long de la paroi en pressant avec les doigts. Placez au réfrigérateur pour 15 min avant d'enfourner pour 10 min.
- Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et prélevez ses graines avec la lame d'un couteau. Mélangez les graines de la gousse de vanille, le cream cheese, l'œuf et le miel. Versez la crème dans le moule sur la pâte, en lissant la surface, recouvrez avec 150 g de fruits rouges, saupoudrez de sucre et répartissez le reste de pâte.
- Enfournez pour 30 min, en couvrant avec une feuille de papier aluminium à mi-cuisson.
- Sortez du four et attendez le refroidissement complet avant de démouler. Décorez avec le reste des fruits rouges et servez.

Notre conseil vin : un cerdon du Bugey.



De voyager



90 En haut du panier, la fraise de Plouglastel. **96** Les Corbières, une terre de caractère. **106** On découvre la cuisine colorée et savoureuse de Naples avec Laura Zavan. **112** New York, une ville aux multiples facettes. **122** Le véritable pesto de Gênes. **126** Salade exotique à base de mangue verte et de crevettes.

La crème de la fraise bretonne !

À Plougastel, dans le Finistère, rencontre avec Benoît Cuzon.

Au hors-sol largement répandu, ce producteur préfère la culture bio de pleine terre.

Texte Pierrick Jégu. Recettes et stylisme Sophie Dupuis-Gaulier. Photos Laurent Grandadam.



Le choix d'une production de pleine terre exige un travail physique plus difficile que la production hors-sol, mais la différence de qualité est incontestable.



Benoît Cuzon travaille différentes variétés, précoces ou plus tardives, pour étaler sa production d'avril à fin septembre.



1



2

1. Qui l'eût cru ? Cette plante, rapportée du Chili au XVIII^e siècle, a trouvé en Bretagne une terre d'adoption qui lui convient parfaitement et dont elle est devenue l'emblème. **2.** Aude Burger, la compagne de Benoît Cuzon, coupe les stolons pour permettre à la plante de concentrer son énergie sur la maturation des fruits.

La coquille Saint-Jacques, les huîtres, le maquereau, le cochon blanc de l'Ouest, la pomme de terre, le blé noir, l'oignon de Roscoff, le beurre, les crêpes... La liste est longue des produits bretons emblématiques qui éveillent les appétits bien au-delà des frontières armoricaines. On allait presque oublier une petite pépite de couleur rouge et au goût sucré : la célèbre fraise de Plougastel, du nom d'un gros bourg situé à quelques kilomètres de Brest, dans le cœur de sa rade.

Comme beaucoup d'autres produits, la fraise est autrefois arrivée dans l'Hexagone rapportée dans leur besace par des voyageurs au long cours. L'histoire raconte que le Malouin Jacques Cartier fut le premier à importer des fraisiers. Mais elle retient surtout le rôle de l'ingénieur de marine Amédée-François Frézier qui, au début du XVIII^e siècle, en aurait ramené cinq plants d'une échappée au Chili, qu'il aurait ensuite plantés au jardin botanique de Brest. De là, la fraise arriva semble-t-il jusqu'à Plougastel. Elle s'y plut à tel point qu'au XX^e siècle, dans les années 1950, ce bout de Finistère se plaça même sur le podium des régions productrices en France. Aujourd'hui, la réputation de la fraise de Plougastel reste

excellente. On l'imagine donc volontiers distinguée par une estampille comme une AOC ou une IGP. Rien de tout cela, pour l'instant en tout cas, mais l'association Les Fraises de Plougastel a engagé une démarche en vue de l'obtention d'une IGP : l'idée est notamment de définir et d'officialiser pour de bon l'aire de production, calquée sur son territoire historique situé en fond de rade de Brest, en gros entre l'Elorn et la rivière du Faou qui se jettent dans la rade. Coopérative mastodonte, Savéol produit la majorité des volumes de fraises locales en hors-sol, autrement dit « en jardins suspendus ». Depuis la relance de la fraise de Plougastel, il y a une vingtaine d'années, une très grande proportion de la vingtaine d'indépendants pratique cette méthode.

Pleine terre, pleine saveur !

Aux antipodes de cette vision du maraîchage, Benoît Cuzon et sa compagne, Aude Burger, ont opté pour une culture bio de pleine terre. Ancien cadre dans une société d'informatique médicale, il a, en 2012, remis en culture les terrains de ses grands-parents. Installé à quelques encablures du village de Plougastel, le couple mène selon une pure démarche paysanne son exploitation, baptisée Lapic Sivi – « abri à ■■■

GÂTEAU ROULÉ
AU CHOCOLAT
ET AUX FRAISES





TARTE AUX FRAISES ET AU POIVRE DU SICHUAN

Accord surprenant

Prép. : 30 min. Repos : 2 h 30. Cuisson : 30 min. Pour 6 personnes :

■ 150 g de farine de petit épeautre ■ 100 g de farine T80 + un peu pour le plan de travail ■ 140 g de beurre ■ 75 g de sucre glace ■ 1 œuf ■ 25 g de poudre d'amandes

Pour la garniture ■ 500 g de fraises ■ 4 c. à soupe de poudre d'amandes ■ 1/2 c. à café de poivre du Sichuan

■ Dans la cuve d'un robot ou dans un saladier, travaillez le beurre jusqu'à ce qu'il soit bien lisse. Ajoutez le sucre glace et mélangez afin de bien l'incorporer. Ajoutez l'œuf, mélangez. Ajoutez la poudre d'amandes et les deux farines préalablement tamisées. Mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène. Façonnez-la en boule

et enveloppez-la dans du film alimentaire. Placez-la 2 h au frais, puis sortez-la 30 min avant de l'étaler afin qu'elle ne soit pas trop dure.

■ Préchauffez le four à 180 °C. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte en rond sur 5 mm d'épaisseur. Déposez-la sur une plaque tapissée de papier cuisson. Répartissez la poudre d'amandes sur le fond de tarte.

■ Lavez les fraises sous l'eau froide, séchez-les bien et équeutez-les.

Coupez-les en deux ou quatre dans le sens de la longueur, selon leur grosseur, et répartissez-les au centre, sur le fond de tarte, en laissant quelques centimètres de pâte déborder tout autour. Rabattez les bords de la pâte sur les fraises. Enfournez. Au bout de 20 min, placez la plaque du four tout en bas et poursuivez la cuisson 10 min.

■ Sortez la tarte du four. Concassez le poivre et parsemez-en la tarte.

■ Servez tiède ou froid.

Notre conseil vin : un rosé-des-riceys.

■■■ « fraises » en breton –, en référence aux petits bâtiments qui, érigés autrefois dans un coin des parcelles, servaient au stockage des fruits pour les protéger de la pluie et du soleil. Les sols schisteux qui emmagasinent la chaleur et la douceur du climat – qui permet notamment un démarrage précoce de la saison –, liés à la proximité de la mer, font de l'endroit un lieu propice à l'épanouissement du fraisier. La sélection de variétés bien adaptées au terroir, le credo de la lutte biologique pour ne pas verser dans les insecticides chimiques, l'emploi d'engrais organiques et non chimiques, le refus de booster artificiellement la croissance des plants, la recherche d'équilibre avec un nombre raisonnable de fleurs par plant pour éviter d'obtenir des fruits dilués, une cueillette à bonne maturité, voilà quelques-uns des principes de Benoît Cuzon.

D'une fraise à l'autre

L'option bio n'est pas le choix de la facilité, mais le résultat est là : ses fraises bio de pleine terre sont délicieuses. Leur goût dépend aussi bien sûr des différentes variétés. Sous ses tunnels, Benoît Cuzon travaille sur des précoces et des

tardives, sur une période qui peut ainsi s'étirer d'avril à fin septembre. Lui n'est pas un fan de la gariguette – jugée un peu acide –, la première de la saison qui s'éteint gentiment au début du mois de juin. Il lui préfère la capriss, « plus aromatique et très juteuse », la ciflorette, aux notes de fraise des bois et à la robe orange clair. Disponible jusqu'en été, la rubis des jardins fait la jonction entre les précoces et les remontantes : peut-être moins goûteuse que la capriss et la ciflorette, elle est assez ferme et parfaite pour la transformation en glace ou en confiture. Ensuite, la cirafine et la cijosée prennent le relais et, au cœur de l'été, deviennent de plus en plus intéressantes gustativement parlant. Elles font le bonheur de tous les amateurs qui profitent de la vente directe, privilégiée par Aude et Benoît. Pour les rencontrer et tutoyer la crème de la fraise de Plougastel, il faut par exemple fréquenter les marchés bio locaux, les marchés de Quimper et de Brest, quelques magasins bio du coin ou, mieux encore, s'inviter dans leur exploitation : le vendredi soir, ils y organisent le marché du Laptic, qui réunit d'excellents producteurs dont une maraîchère bio et un éleveur de cochons. ♦



1



2



3

1. Présent sur les marchés de Quimper et de Brest notamment, ainsi que dans certains magasins bio de la région, le couple organise également dans son exploitation le marché du Laptic, tous les vendredis soir, qui rassemble la crème des producteurs indépendants locaux. 2 et 3. La variété capriss, très aromatique et juteuse, prend le relais des variétés précoces telles que la gariguette, plus acide. C'est l'une des préférées d'Aude et de Benoît.

Dans des paysages spectaculaires,
de nombreux sites d'exception
jalonnent le pays des Cathares.
Ici, le château médiéval de
Durban-Corbières, fièrement
perché sur son promontoire
rocheux, surplombe le village
du même nom.

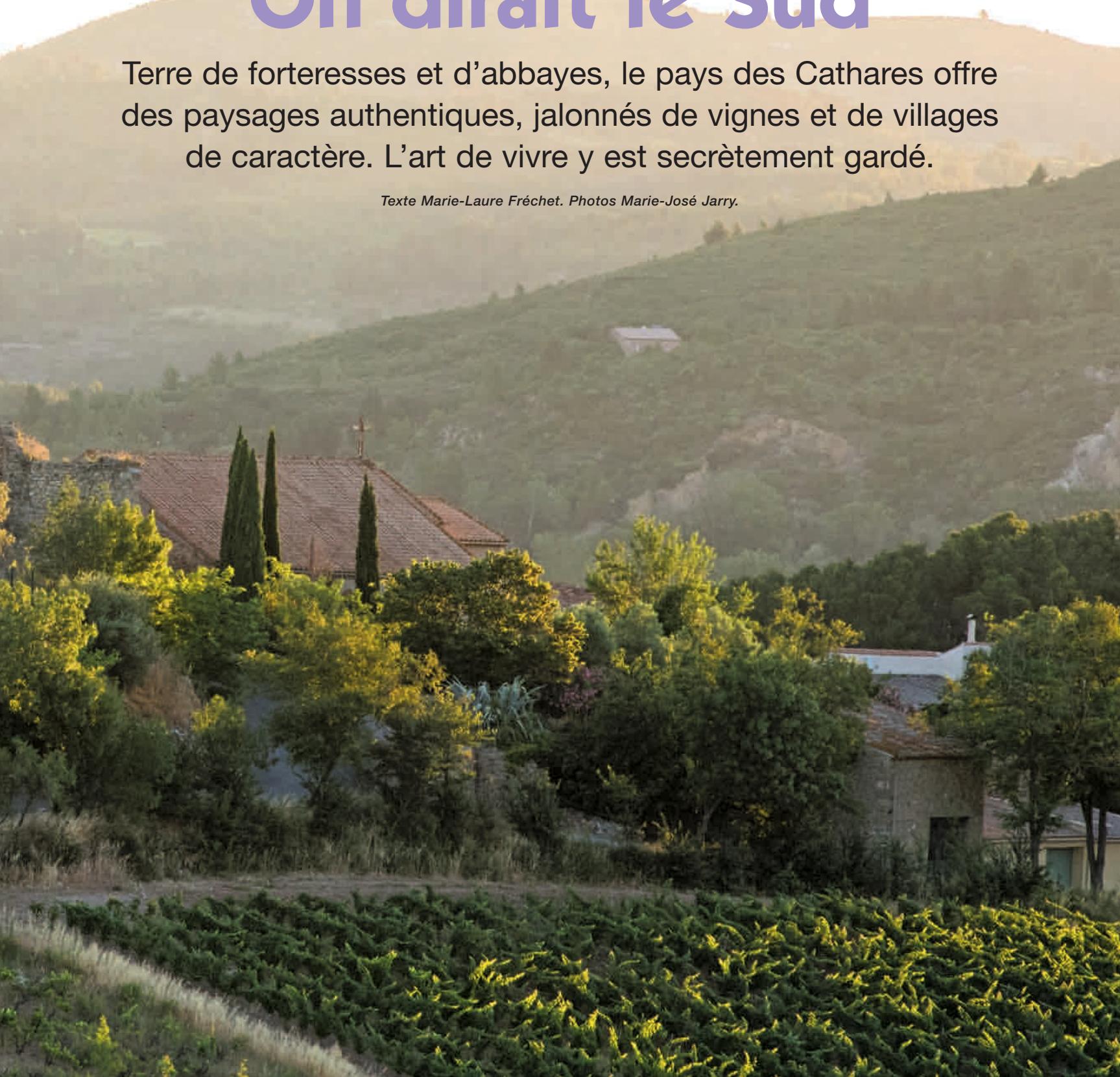


Les Corbières

On dirait le Sud

Terre de forteresses et d'abbayes, le pays des Cathares offre des paysages authentiques, jalonnés de vignes et de villages de caractère. L'art de vivre y est secrètement gardé.

Texte Marie-Laure Fréchet. Photos Marie-José Jarry.



VOYAGER - Les Corbières



1



2

1 et 3. Les Corbières sont le paradis des randonneurs, offrant une nature hospitalière et un paysage sculpté dans la roche. **2.** À la ferme des Chamoises à Lairière, Rachel Kronemeyer élève des chèvres alpines et propose une grande variété de fromages. **4.** Au cœur des vallées, on découvre des villages de carte postale, comme celui de Lagrasse, réputé pour son abbaye bénédictine, Sainte-Marie d'Orbieu. **5.** Marthe Lemarié, à la tête du Château Aiguilloux, ouvre les caves de son domaine aux visiteurs.



3



4



5

Un ciel azur, un soleil ardent et les vignes à flanc de coteau, émaillées par la figure longiligne des cyprès. Les Corbières prennent en été un faux air de Provence. Si ce n'est leur calme olympien. Les kilomètres de départementale serpentent en prenant leur temps ; une minute pour un kilomètre, dit-on ici – non pas à cause de l'affluence, mais pour mieux épouser les reliefs du paysage. Les villages, fièrement gardés par leur allée de platanes, développent le tourisme à leur rythme eux aussi. Il faut chercher la petite adresse pour déjeuner, dénicher celle d'un producteur dans un fond de vallée. Ce territoire, façonné par l'histoire, n'en est que plus attachant. Plus d'une vingtaine de sites exceptionnels jalonnent le pays des Cathares, ces seigneurs languedociens qui, au Moyen Âge, adoptèrent un ascétisme rigoureux en marge de la chrétienté, durement réprimé par les croisades. Leurs sublimes forteresses, perchées sur des promontoires rocheux, comme les châteaux de Quéribus ou de Peyrepertuse, témoignent de leur radicalisme. Haut lieu de spiritualité, les Corbières furent aussi le berceau d'abbayes renommées comme celles de Fontfroide ou Lagrasse.

Ceintes au nord par les portes de Carcassonne, épousant les courbes de l'Aude et du canal du Midi, calées au sud par les contreforts des Pyrénées jusqu'aux plages de la Méditerranée, les Corbières ont également bâti leur réputation sur leur vignoble. Longtemps considéré comme un terroir à « bibine », mis à mal par la crise viticole des années 1970 et une campagne d'arrachage, il a entrepris une complète reconversion. Aujourd'hui, l'AOC Corbières est la première du Languedoc, la quatrième de France en volume. Ses vigneronnes se focalisent désormais sur la qualité, magnifiant les cépages carignan, grenache noir, syrah et mourvèdre, portés par la grande diversité géologique qui se déploie entre Carcassonne et Narbonne. Parmi eux, beaucoup de néovignerons en reconversion, et de vigneronnes. Comme Fanny Tisseyre (domaine Grain de Fanny) qui travaille seule ses 6 hectares et bichonne un carignan hérité de son père, dont elle fait une cuvée monocépage. Connaisseur ou simple amateur de vins, on se prend vite au plaisir de pousser la porte des caves pour aller à la rencontre de ces passionnés. Fin juillet (le 30 cette année), l'événement Corbières en fête rassemble, le temps d'une soirée de dégustation, une quarantaine de ces vigneronnes à Lézignan-Corbières.

Le goût de l'accueil et du terroir

Ce n'est pas un hasard si les hébergements touristiques de type gîtes et chambres d'hôtes se sont particulièrement développés dans les Corbières. Les Occitans sont de vrais amoureux de leur territoire et ont à cœur de le faire découvrir. À Montséret, ■■■



FOUGASSE AUX FRITONS DE CANARD ET AU CITRON

Traditionnel

Préparation : 15 min. Repos : 1 h. Cuisson : 25 min.
Pour 4-6 personnes :

- 500 g de farine + un peu pour le plan de travail
- 150 g de fritons ■ Le zeste de 1 citron jaune bio
- 15 g de levure de boulanger fraîche ■ 50 g de sucre en poudre ■ 10 g de sel

■ Mélangez la farine et le sel. Mélangez la levure dans un peu d'eau tiède. Faites un puits dans la farine et ajoutez la levure, puis 25 cl d'eau progressivement. Pétrissez 5 à 7 min. Couvrez la pâte d'un linge et faites lever une bonne heure dans un endroit chaud.
■ Étalez la pâte au rouleau sur un plan de travail préalablement fariné. Disposez sur la plaque du four.
■ Répartissez les fritons et le zeste de citron sur la pâte. Sucrez le tout généreusement.
■ Faites cuire pendant 20 à 25 min, à 200 °C.

Notre conseil vin : un corbières blanc.

Bon à savoir : Présents dans d'autres régions françaises, les fritons sont également appelés « grattons ».

Une recette de Thierry Mestre, boulanger à Talairan.



MIJOTÉE D'AUBERGINES AUX SAUCISSES

Copieux

Préparation : 20 min. Cuisson : 2 h 30. Pour 6 personnes :

■ 300 g de saucisses de porc ■ 250 g de talon de jambon de pays ■ 1,5 kg de tomates bien mûres ■ 3 aubergines ■ 1 poivron jaune ■ 1 poivron rouge ■ 1 échalote ■ 1 tête d'ail ■ 1 bouquet de persil ■ 1 brin de thym ■ 1 brin de romarin ■ 1 c. à soupe de graisse de canard ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Dans un faitout, faites revenir les saucisses, taillées en rondelles, et le talon de jambon, taillé en dés, dans la graisse de canard et l'huile d'olive. ■ Débarrassez la viande et remplacez-la par les aubergines (non pelées) ainsi que les poivrons taillés en gros cubes. Faites bien colorer, ajoutez l'échalote et l'ail ciselés et réincorporez les viandes. ■ Pelez les tomates et coupez-les en dés. Ajoutez-les à la préparation, avec le thym, le romarin et le persil. Salez, poivrez et laissez mijoter pendant 1 à 2 h sur feu doux.

Notre conseil vin : un corbières-boutenac.

Bon à savoir : Ce plat peut se préparer la veille.

Une recette de Dany Verdale du gîte Cabirou, à Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse.

Entre garrigue et vignoble, de pittoresques villages nichés à flanc de colline ponctuent le paysage.



À Caunettes-en-Val, où il a créé L'Espinessence, Micias Saillard cultive des plantes aromatiques et médicinales.



Miraculeusement préservée, Fontfroide est l'une des grandes abbayes cisterciennes de France.



VOYAGER - Les Corbières



1

2

3

1. Fanny Tisseyre, propriétaire du domaine Grain de Fanny, bichonne ses 6 hectares de vignes. **2.** Inspiré par le moulin de Cucugnan, village rendu célèbre par Alphonse Daudet, le boulanger Roland Feuillas a créé une école du pain « nature ». **3.** Épousant les courbes du canal du Midi, les Corbières offrent aussi de jolies promenades au bord de l'eau. **4.** Le village médiéval de Lagrasse recèle, au sein de ses étroites rues, de nombreuses belles maisons classées.



4



■■■ Geneviève et Yves Favre ouvrent ainsi leur belle propriété aux visiteurs. Créateur, il y a une trentaine d'années à deux pas de chez lui, de la miellerie des Clauses, où l'on peut goûter un miel de garrigue, de romarin ou d'acacia, Yves raconte les Corbières avec passion autour d'un généreux petit déjeuner. Dany Verdale, épouse de vigneronne, a ouvert des gîtes à Saint-Laurent-de-la-Cabrérissé et se met volontiers aux fourneaux pour cuisiner les huîtres de Leucate ou une belle tarte aux abricots. À Fabrezan, Florence et Aude Bories ont transformé l'ancienne cave viticole familiale, le Domaine Paul Huc, en cinq gîtes de charme ainsi qu'en une boutique-salon de thé. Un art de vivre et de recevoir qui ne va pas sans un terroir gourmand occulté par le vignoble omniprésent. L'or noir des Corbières, la truffe *Tuber melanosporum*, autrefois boudée par les Languedociens qui la trouvaient juste bonne à parfumer leurs terrines de sanglier, est aujourd'hui la star des marchés de Moussoulens, Talairan et Villeneuve-Minervois, en saison. La garrigue est propice à l'élevage de chèvres et de brebis, et à la production de fromages comme ceux de la Fromagerie des Embialades à Soulatgé ou des Chamoises à Lairière, notamment le délicat pélardon. À Rouibia, au Moulin de la Restanque, Magali et Laurent Reynes ont développé une oliveraie et produisent une gamme d'huiles monovariétales et d'assemblage autour de variétés locales comme la lucques ou l'olivière.

Terre de reconversions

Cyril Codina s'est, lui, lancé il y a dix ans avec l'ambition de « faire des choses nouvelles ». Issu d'une famille de vignerons, ce truculent entrepreneur a changé de voie et ouvert une belle vinaigrerie à Lagrasse. Il produit toute une gamme de vinaigres de vin aromatisés et de balsamiques à accorder avec des mets salés ou sucrés. À quelques kilomètres, Micias Saillard et Marie Chabanne (L'Espinessence), anciens éducateurs dans les Alpes-de-Haute-Provence, sont venus ici cultiver des herbes aromatiques et médicinales qui se sont parfaitement acclimatées. À l'autre bout du département, un autre Provençal a fait aussi sienne la terre des Hautes Corbières. Roland Feuillas (cf. *Saveurs* n° 219) s'est reconvertis dans la boulangerie en 2006, inspiré par le site magistral de Cucugnan. Avec son épouse, Valérie, cet ancien ingénieur a créé Les Maîtres de mon Moulin, dans le village rendu célèbre par Alphonse Daudet. Des variétés anciennes de céréales, dont il développe la production avec des paysans locaux, à un pain « nature » au levain, respectant le cycle de la fermentation, il a créé tout un écosystème vertueux qui aujourd'hui fait école. Dans cet autre Sud, « le temps dure longtemps, et la vie sûrement, plus d'un million d'années », pourrait encore chanter Nino Ferrer. ♦



TARTE AUX ABRICOTS

Toujours bon !

Préparation : 20 min. Repos : 20 min. Cuisson : 40 min.
Pour 6-8 personnes :

■ 1 pâte feuilletée pur beurre ■ 2 kg d'abricots ■ 50 g de farine ■ 175 g de sucre ■ 80 g de beurre ■ 4 œufs ■ 25 cl de lait ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel

■ Battez les œufs avec le sel et 125 g de sucre. Tamisez la farine et versez-la en pluie sur le mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse.
■ Faites fondre 60 g de beurre, laissez-le refroidir un peu et ajoutez-le à l'appareil. Ajoutez le lait et délayez.
■ Beurrez généreusement un moule à tarte avec les 20 g de beurre restants et sucrez avec 20 g de sucre.
■ Étalez la pâte feuilletée dans le moule. Piquez-la à la fourchette. Coupez les abricots en deux, dénoyautez-les et placez-les sur la pâte. Ajoutez l'appareil et faites cuire 35 min à 180 °C.
■ À la sortie du four, attendez 10 min et saupoudrez avec le reste du sucre. Faites doré quelques minutes dans le four chaud.

Notre conseil vin : un muscat-de-saint-jean-de-minervois.

Une recette de Dany Verdale, des gîtes de Saint-Laurent-de-la-Cabrérissé.



Une pittoresque ruelle du village de Termes réputé pour son château médiéval.

Y ALLER

- Pays Touristique Corbières Minervois : www.tourisme-corbieres-minervois.com
Tél. : 04 68 27 57 57.
- Agence de développement touristique de l'Aude : www.audetourisme.com
Tél. : 04 68 11 66 00.

Où dormir ?

Chambres d'hôtes Les Clauses

Lieu-dit Les Clauses, 11200 Montséret.
Tél. : 04 68 43 30 49.

Geneviève et Yves Favre vous accueillent comme des amis dans leurs deux chambres d'hôtes, qui s'ouvrent sur un vaste jardin et une piscine. On peut également profiter d'une cuisine d'été. Une halte calme et chaleureuse à mi-chemin entre les

abbayes de Lagrasse et de Fontfroide. À partir de 65 € la nuit pour 2 personnes, petit déjeuner inclus.

Chambres d'hôtes La Talayrane

Place de la République, 11220 Talairan.
Tél. : 04 68 44 09 92.

Paule Chertier est une hôtesse charmante. Elle propose quatre chambres dans une belle maison de caractère dans le village de Talairan, réputé pour son marché aux truffes. À partir de 63 € la nuit pour 2 personnes.

Chambres d'hôtes Domaine les Terres Georges

2, rue des Jardins, 11700 Castelnau-d'Aude.
Tél. : 04 68 43 79 39.
www.domaineterresgeorges.com

Les propriétaires vigneronnes Anne-Marie et Roland Coustal ont aménagé un vaste gîte à l'étage de leur cave. Ils font découvrir leur exploitation et font déguster leurs vins AOC Minervois. Gîtes pour

6 personnes, de 460 € à 960 € la semaine (+ 2 h de visite dans les vignes et 2 h de dégustation).

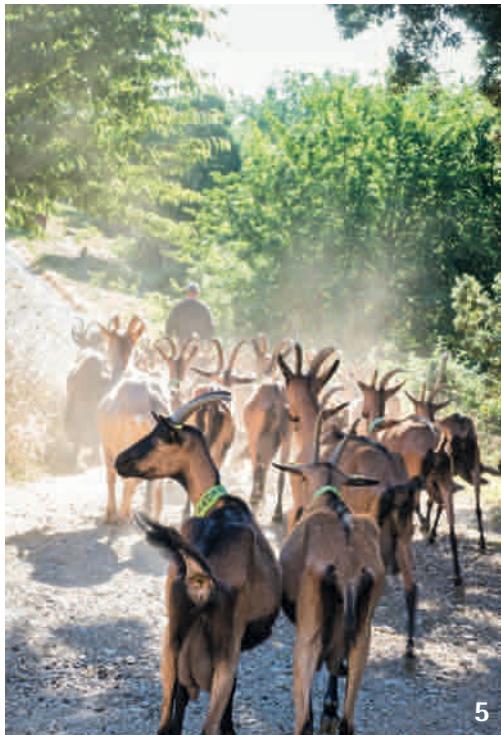
Les Pénates de la Grenouille

28, avenue des Platanes, 11200 Argens-Minervois. Tél. : 04 68 48 87 40. Une adresse pour petit budget, au bord du canal du Midi, avec un grand dortoir de 8 lits. Possibilité de repas d'hôtes sur réservation : repas concocté par la sympathique Catherine Lamoulie. À partir de 24 € par personne, petit déjeuner inclus.

Gîte Le Cabirou

28, avenue de Talairan, 11200 Saint-Laurent-de-la-Cabrerisse. www.gites-de-france.com Un gîte de France tout confort avec une grande terrasse. Les propriétaires sont très accueillants. Dany Verdalle mitonne des petits plats et son mari Alain vous fera découvrir les vins du Cellier des Demoiselles. À partir de 300 € la semaine.

& AUSSI



5

Le paysage se déploie en douces collines émaillées de vignes.



6



7

♥ Domaine Paul Huc (2)

37, avenue de Lagrasse, 11200 Fabrezan.
Tél. : 04 68 90 57 04.

Florence et Aude Bories ont transformé l'ancienne cave familiale en lieu de villégiature, au cœur du village médiéval de Fabrezan : 5 appartements bien décorés avec terrasse ou jardin privatif. On peut aussi profiter de la piscine. À partir de 490 € le week-end (2 nuits).

Où manger ?

♥ Auberge du Moulin

9, rue de la Fontaine, 11350 Duilhac-sous-Peyrepertuse. Tél. : 04 68 48 95 34.
Cet ancien moulin à huile d'olive, au pied de la source dite « des amoureux », est devenu une auberge de renom où l'on savoure, en terrasse, à l'ombre d'un grand saule, ou en salle au coin de la cheminée, les

spécialités de la maison comme le civet de sanglier aux haricots blancs de Castelnau-d'Orbieu, le tout accompagné d'une belle sélection de vins des Corbières.

La Table de Fontfroide

Route départementale 613, 11100 Narbonne.
Tél. : 04 68 41 02 26.

Dans l'ancienne bergerie de l'abbaye de Fontfroide, après ou avant la visite, on déguste une cuisine d'inspiration méditerranéenne. Glaces artisanales et sélection de vins du domaine. Menu avec entrée, plat et dessert : 25 €.

La Guinguette (6)

28, avenue des Platanes, 11200 Argens-Minervois. Tél. : 04 68 41 51 96.

Idéalement posée au bord du canal du Midi, avec sa terrasse ombragée, La Guinguette est une belle adresse pour un déjeuner estival. Grand choix de grillades et de vins locaux. Menu à partir de 16 €.

■ Domaine Grain de Fanny

10, avenue du Chemin-Neuf, 11200 Ornaisons. Tél. : 04 68 27 05 65.
www.graindefanny.com

Un domaine qui compte 6 ha de vignes bichonnées, des vins de caractère et aussi un gîte au pied des vignes.

■ Domaine de la Restanque (7)

38, avenue des Loisirs, 11200 Rouiba.
Tél. : 04 68 90 40 48.
www.moulinrestanque.com

Huiles monovariétales et assemblage d'olives produites et pressées sur place.

■ Domaines des Cascades

4, avenue des Corbières, 11220 Ribaute.
www.domainelescascades.fr

Sylvie et Laurent Bachevillier produisent du vin en agriculture biologique, des bières, des truffes, du safran, des olives, et des fruits et légumes biologiques. Ils ont également un gîte et une chambre d'hôtes.

■ Les Chamoises (5)

D40, 11330 Lairière. Tél. : 04 68 70 03 95.
Wilko et Rachel Kronemeyer élèvent 45 chèvres alpines chamoisées et produisent avec leur lait fromages fermiers et yaourts. Vente sur place tous les jours en saison.

■ L'Espinessence

Domaine de L'Espine, 11220 Caunes-en-Val. Tél. : 04 68 43 53 82.

Plantes séchées, huiles essentielles, eaux florales, sirops et gelées de plantes cultivées dans la garrigue.

■ Esprits de Garrigue

Place de la Coopérative, 11300 Villerouge-Termenès. Tél. : 09 72 56 84 88.

Un collectif de vignerons, producteurs et artisans qui vendent leur production en direct.

■ Fromagerie des Embialades

Les Embialades, 11330 Soulac-sur-Mer.

Jérémie Parnaudeau et Anila Shallari élèvent des chèvres et produisent des fromages bio en vente sur place et sur le petit marché de Soulac-sur-Mer le mercredi soir (18 h-21 h).

■ Les Maîtres de mon Moulin (1)

3, rue du Moulin, 11350 Cucugnan.
Tél. : 04 68 33 55 03.

Des pains d'exception et de savoureux biscuits aux farines de blés anciens. L'été, venez tôt si vous voulez profiter de la fournée du matin.

■ Miellerie des Clauses (3)

8, Pech de la Garrigue, hameau des Clauses, 11200 Montsérail. Tél. : 04 68 43 30 17.

Ouverte tous les jours, cette miellerie au cœur du parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée propose également des visites sur réservation.

■ Vinaigrerie Cyril Codina (4)

13, boulevard de la Promenade, 11200 Lagrasse. Tél. : 04 68 75 83 66.

Toute une gamme de vinaigres de vin et de vinaigres balsamiques.

■ Boulangerie Thierry Mestre

1 bis, avenue des fossés, 11220 Talairan.
Tél. : 04 68 44 00 95.

Thierry Mestre propose des pains et des pâtisseries de boulanger, notamment la fouasse aux frétils de canard ou le garriguet, un gâteau de voyage au miel.

Naples

Il gusto italiano

Cette ville truculente et vivante a la gourmandise dans la peau et excelle dans l'art de préparer des festins avec trois fois rien.

Recettes et stylisme Laura Zavan. Photos Valérie Lhomme.



Carte Vania Nicolicci.



Laura Zavan est cuisinière, consultante, styliste culinaire et auteure d'une douzaine de livres de cuisine italienne.

FICHE
PAGE 131

PASTA, FAGIOLI
E COZZE



AU P'TIT BONHEUR

« Cette recette très savoureuse s'apparente à la *cucina povera* (cuisine pauvre) et possède plusieurs variantes car elle est réalisée avec les ingrédients dont on dispose. On peut ainsi la préparer avec des haricots *borlotti* ou des *cannellini* (frais ou secs) ; certains ajoutent des tomates ; quant aux pâtes... on utilise les restes du placard, quitte à mélanger les variétés ! Il est préférable de choisir des pâtes qui nécessitent le même temps de cuisson, sinon cuisez-les avec 1 à 2 min d'intervalle selon leur épaisseur. »

SPIGOLA AL FORNO, PANGRATTATO ALLE OLIVE E CAPPERI

Bar au four, chapelure aux olives et aux câpres

Préparation : 30 min. Repos : 30 min. Cuisson : 40 min.
Pour 4 personnes :

■ 1 bar sauvage d'environ 1 kg (écaillé et vidé par le poissonnier) ■ 3 courgettes bio moyennes ■ 180 g de pain de campagne rassis ■ 100 g d'olives noires ■ 80 g de câpres au sel ■ 20 brins de thym frais environ ■ 10 brins de romarin environ ■ 1 citron bio ■ Huile d'olive vierge extra ■ Sel, poivre

■ Rincez les câpres au sel sous l'eau courante et faites-les dessaler dans l'eau pendant 30 min, en changeant l'eau plusieurs fois.
■ Râpez ou mixez le pain rassis, dénoyautez les olives et hachez-les ainsi que les câpres (qui remplacent le sel), râpez le zeste du citron (réservez le fruit) et mélangez tous ces ingrédients. Répartissez la préparation sur une plaque et passez-la 10 min au four chaud à 160 °C. Sortez du four.
■ Rincez rapidement le bar sous l'eau et tamponnez-le avec du papier absorbant. Badigeonnez-le avec l'huile d'olive, puis, à l'intérieur, ajoutez un peu de sel, du poivre et 3 c. à soupe de chapelure aux olives, les brins de thym, les tiges de romarin et le citron coupé en lamelles.
■ Lavez et coupez les courgettes en rondelles de 1/2 cm et tapissez-en un plat huilé, salez un peu, parsemez de chapelure. Disposez le poisson sur les courgettes, salez légèrement le dessus et ajoutez la chapelure restante ainsi qu'un filet d'huile d'olive. Cuisez dans le four préchauffé à 180 °C, pendant 25 à 30 min.

Notre conseil vin : un patrimonio blanc.

Le conseil de Laura : Si vous n'avez pas de pain rassis, faites griller du pain frais.

SIMPLISSIME

« Cette préparation toute simple est délicieuse si on utilise les bons ingrédients : un poisson sauvage, des câpres au sel, des olives noires, un filet d'huile d'olive et un citron qui parfume le tout, tel que le citron de Sorrente dans la province de Naples, au parfum extraordinaire ! À goûter absolument si vous en avez l'occasion. »





L'AUBERGINE EN MAJESTÉ

« Il existe de nombreuses variantes de la *parmigiana*, mais sa réussite repose toujours sur le choix des ingrédients et la cuisson des aubergines : celles-ci doivent être fondantes. Pour un plat plus léger, vous pouvez griller au four les aubergines (coupées en tranches de 1 cm d'épaisseur) ou les frire telles quelles, sans les passer dans l'œuf et la farine, mais c'est aussi ce qui donne à ce plat son goût inimitable ! »

PARMIGIANA DI MELANZANE

Gratin d'aubergines à la napolitaine

Préparation : 1 h. Cuisson : 1 h 15. Pour 6-8 personnes :

■ 1,2 kg d'aubergines (soit 4-5 pièces) ■ 50 cl de passata (purée de tomates, voir recette ci-dessous) ■ 80 g de parmesan fraîchement râpé ■ 300 g de mozzarella fior di latte (au lait de vache) ■ 3 œufs ■ 200 g de farine environ ■ 2 poignées de feuilles de basilic ■ 2 litres d'huile pour friture ■ Sel, poivre

Ustensile ■ 1 plat à gratin de 20 x 30 cm

- Épluchez les aubergines et coupez-les en tranches de 1 cm d'épaisseur (photo 1).
- Coupez la mozzarella en tranches puis en lanières et laissez-la égoutter dans une passoire (photo 2). Râpez le parmesan finement (photo 3).
- Chauffez l'huile de friture dans une large casserole, à bord haut de préférence, jusqu'à ce qu'elle atteigne 180 °C (si vous n'avez pas de thermomètre de cuisson, faites tomber un morceau de pain dans l'huile chaude, s'il commence à frire cela signifie que la température est atteinte, sinon il faut laisser chauffer encore un peu).
- Cassez les œufs dans une assiette creuse et battez-les en omelette. Placez la farine dans une seconde assiette creuse. Farinez les tranches d'aubergine puis plongez-les au fur et à mesure dans les œufs battus (photo 4). Faites frire 3 à 4 tranches d'aubergine à la fois, selon la taille de votre casserole : elles ne doivent pas se chevaucher pour cuire uniformément.

Laissez-les dorer en les retournant à mi-cuisson (comptez 3 à 4 min en tout), puis déposez-les sur du papier absorbant pour les faire égoutter, salez-les (photo 5).

■ Dans le fond d'un plat à gratin, commencez par répartir 2 c. à soupe de passata. Procédez ensuite de la façon suivante : disposez les tranches d'aubergine en les faisant légèrement se chevaucher (photo 6), couvrez d'une fine couche de passata, parsemez de parmesan, répartissez les lanières de mozzarella et le basilic grossièrement déchiré à la main (photo 7). Répétez cette opération 2 fois de plus (photo 8). Faites gratiner dans un four préchauffé à 180 °C pendant environ 30 min.

■ Servez tiède, en entrée, éventuellement accompagné d'une salade, ou bien en plat avec du riz. La *parmigiana* est encore meilleure le lendemain.

Notre conseil vin : un coteaux-varois blanc.

Le conseil de Laura : La passata est une purée de tomates pas trop cuite, épaisse et presque sans gras. Vous pouvez la réaliser vous-même ou bien utiliser une passata toute prête en veillant à ce qu'elle soit de bonne qualité. Pour préparer de la passata, prenez 1 kg de tomates mûres, coupez-les en deux, ôtez les pépins et mettez les tomates dans une casserole avec un filet d'huile d'olive, 1 oignon émincé, 1 poignée de feuilles de basilic et du sel. Laissez cuire à feu doux pendant 30 min, passez le tout au moulin à légumes, remettez la casserole sur feu doux pendant 30 min pour que la texture soit plus épaisse.

LE PAS-À-PAS COMME LÀ-BAS



Un plat gourmand où les aubergines sont à l'honneur.



RISTRETTO

« À Naples, le café est une institution, et on l'apprécie très corsé. Voici une recette très facile, parfumée au café et au zeste de citron, pour une touche de fraîcheur estivale ! Le nom *coviglia* serait issu de l'espagnol et aurait désigné à l'origine le contenant, ce qui nous rappelle que le royaume de Naples était sous domination espagnole au XVII^e siècle. »

COVIGLIE AL CAFFÉ

Parfaits au café

Préparation : 45 min. Repos : 2 h 10. Cuisson : 5 min. Pour 8-10 portions :

■ 4 jaunes d'œufs + 3 blancs ■ 180 g de sucre blond de canne ■ 2 cafés chauds très serrés ■ 2 c. à café bombées de café soluble ■ Le zeste râpé de 1 ou 2 citrons bio ■ 50 cl de crème liquide entière très froide ■ 2 sachets de sucre vanillé (16 g) ■ Quelques grains de café pour décorer ou du chocolat en copeaux

■ Faites infuser 5 min le zeste de citron râpé dans le café chaud, ajoutez ensuite le café soluble et 90 g de sucre dans le café encore un peu chaud, mélangez bien.

■ Montez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent, incorporez le café sucré froid.

■ Montez les 3 blancs d'œufs en neige avec 30 g de sucre.

■ Montez la crème liquide très froide en chantilly avec le sucre vanillé.

■ Mélangez délicatement les blancs d'œufs et le mélange œuf-café, avec un mouvement du haut vers le bas, puis incorporez la chantilly, en gardant un bol de chantilly pour la présentation.

■ Répartissez le mélange dans des coupes individuelles et mettez au réfrigérateur au moins 6 h, ou bien 2 h au congélateur.

■ Déposez sur chaque coupe une cuillerée de crème chantilly et un grain de café, servez aussitôt.

New York

La ville monde

Point d'arrivée des migrants depuis le XVI^e siècle, la mégapole est un immense laboratoire réunissant les traditions culinaires de nombreux pays et les dernières tendances de la gastronomie.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.





1. Le Fuller Building, surnommé « Flatiron Building », est l'un des plus emblématiques de la ville, avec sa forme singulière. **2.** Le pont Williamsburg fait le lien entre Manhattan et Brooklyn, deux visages totalement différents de New York : d'un côté la ville hyperactive, de l'autre une ambiance presque bucolique, où les sirènes laissent place aux chants d'oiseaux.



1

Ici, il suffit de changer de quartier pour changer de pays !

Plus de cent soixante-dix langues pratiquées et près de 50 % des habitants de New York ne parlant pas anglais : la ville la plus cosmopolite du monde ne fait pas que parler étranger, elle mange étranger. De Lower East Side dans le sud de Manhattan, à Harlem, au nord de Central Park, en passant par les cinq arrondissements ou *boroughs* – Bronx, Brooklyn, Manhattan, Queens et Staten Island –, on va à la rencontre des autres. Et parler de « rencontre » n'est pas une figure de style. À New York, les gens viennent vers vous facilement. Il est midi lorsque nous arrivons devant Lechonera La Piraña, un camion-rôtisserie tenu par Angel Jiménez, surnommé « Papi Chulo » par les gens du quartier. Originaire de Puerto Rico, il travaille dans le bâtiment en semaine et ouvre son camion le week-end pour servir du cochon de lait rôti qu'il tranche à la machette, des *empanadas* au poulet, aux crevettes ou au bœuf. Les habitants de Mott Haven, situé dans le sud du Bronx, font la queue pour ses *alcapurrias*, des beignets de banane plantain et de bœuf. « Ils sont comme au pays », nous confie une riveraine surprise de nous voir dans la file d'attente. Peu de touristes viennent se promener dans cette

portion de la Grosse Pomme. On y croise pourtant la vraie vie. À Port Morris, un quartier limitrophe, c'est une succession de bâtiments en brique qui évoque ce que fut la ville au début du xx^e siècle et son évolution actuelle. « De petites compagnies centenaires y côtoient d'autres entreprises dans l'air du temps fraîchement installées : une fabrique de cookies bio, un microbrasseur, un torréfacteur d'où s'échappent d'alléchants effluves ou encore une distillerie de whisky », décrit le guide *New York, Out of the Box* (voir encadré page 119).

Escales en Italie, Asie centrale et Russie

Beaucoup plus au nord dans le Bronx, Belmont est le vrai « Little Italy ». Le marché d'Arthur Avenue est un des derniers marchés couverts de New York. Les énormes parmesans côtoient des fruits et légumes colorés, et quelques stands proposent des *pasta*, des pizzas ou des paninis à déguster sur place comme sur les vrais marchés italiens. À l'extérieur, on boit un *ristretto* accompagné d'un verre d'eau gazeuse en terrasse. On s'y croirait... à Rome. C'est la force des communautés étrangères aux États-Unis : elles semblent aussi authentiques ■■■



2



Une recette du restaurant Hometown Bar-B-Que, à Brooklyn, New York.



4

1. Tout au sud de Brooklyn, le quartier de Brighton Beach surnommé « Little Odessa », en raison d'une importante communauté originale de l'ancienne Union soviétique, plonge les visiteurs dans une ambiance pour le moins dépaysante, avec ses commerces aux enseignes en cyrillique. 2. Quoi de plus logique pour Tacombi, ce restaurant de Manhattan installé dans un hangar, que d'avoir sa cuisine dans un « combi » ? 3. C'est l'heure du bœuf au mythique club de jazz Red Hooster Harlem. 4. La ville étant principalement constituée d'îles, les ponts font partie intégrante du paysage et du quotidien des habitants. 5. Pour les amateurs de bonne viande et de sensations fortes, rendez-vous chez Lechonera La Piraña, dans le quartier du Bronx.



3





1



2



3 1. Pas besoin de traverser la ville pour manger un hot-dog, on en trouve quasiment à tous les coins de rue, même si tous ne se valent pas. 2. Malgré l'activité permanente, les habitants savent conserver une appréciable décontraction. 3. Outre sa vue sur celle qu'on ne présente plus, le quartier excentré de Red Hook correspondant aux anciens docks, ne manque pas d'attrait. 4. Times Square: l'endroit parfait pour prendre un bain de foule et d'effervescence.



4

■■■ que dans leur pays d'origine. À Flushing, dans le Queens, on est en Asie ; dans le sud de Brooklyn, entre Brighton Beach et Coney Island, c'est l'Europe de l'Est. On y file un samedi de mai alors que le soleil brille. La promenade qui longe la plage est noire de monde. Les familles profitent du beau temps et s'attablent dans des restaurants de fruits de mer. Un petit marché aux puces se tient dans une rue perpendiculaire à la plage. Rebaptisé « Little Odessa », le quartier est fréquenté, comme son nom l'indique, par des immigrés d'Europe de l'Est et d'Europe centrale. Des boulangers préparent des pains ouzbeks. Un minuscule traiteur vend des *khachapuri* (pains au fromage), des salades de betterave, de la viande rôtie... C'est délicieux, et on s'y croirait de nouveau. Où ça ? En Ukraine, en Russie... Ailleurs qu'aux États-Unis en tout cas.

Mais Brooklyn est immense, avec plus de deux millions et demi d'habitants, et au fur et à mesure qu'on regagne le nord-ouest, on arrive dans un des quartiers les plus courus de New York : Williamsburg est le royaume des boutiques de mode, des *coffee shops* branchés, des espaces de *coworking*. La bière est brassée localement, les petites épiceries bio et les fromageries fleurissent. Les bars à cocktails sont légion,

tout autant que les toits-terrasses. C'est aussi le berceau des hommes à barbe et des filles à frange, les fameux hipsters.

Des anciens docks à Manhattan

Avant de rejoindre Manhattan, on fait un petit détour par Red Hook, ancien grand port américain dans le sud de Brooklyn. Difficile d'accès, le quartier est resté longtemps isolé et dangereux. On y va aujourd'hui soit en bateau-taxi, soit en voiture. L'architecture de briques rouges, les grandes avenues, les anciens docks transformés en lofts, la mer et ses embruns, la statue de la Liberté au loin font le charme de Red Hook. Il faut ensuite remonter Van Brunt Street pour découvrir Home-town Bar-B-Que qui sert une des meilleures viandes fumées à la texane de New York. Sur cette grande artère, on croise également une chocolaterie qui transforme elle-même le cacao en délicieuses tablettes, une galerie d'art, un glacier artisanal, un restaurant de fruits de mer... La « gentrification » est en cours, à l'image des quartiers sud-est de Manhattan, autrefois creuset de l'immigration. Depuis Brooklyn, on s'y rend à pied par le pont du même nom dans un vacarme excitant. Fait de bois et de métal, le Brooklyn Bridge est un des plus vieux du pays. ■■■

Un creuset où se mêlent traditions et innovations culinaires.



FRITURE DE CLAMS

Finger food

Préparation : 10 min. Cuisson : 7 min. Pour 4 personnes :

■ 500 g de clams ■ 20 cl de lait ■ 1 œuf ■ 10 g de beurre ■ 3 c. à soupe de farine ■ 1 bain d'huile pour friture ■ 1 citron ■ Sel

■ Placez les clams dans une grande casserole avec un peu d'eau et faites-les ouvrir à feu vif, pendant 5 min, en remuant. Laissez refroidir et décortiquez-les.

■ Faites fondre le beurre dans une petite casserole.

■ Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Dans un bol, mélangez le jaune d'œuf, le beurre fondu, le lait et un peu de sel. Ajoutez la farine et mélangez bien jusqu'à obtenir une préparation onctueuse. Battez le blanc en neige pas trop ferme. Ajoutez-le à la préparation précédente. Mélangez bien.

■ Faites chauffer l'huile. Préchauffez le four à 150 °C.

■ Séchez bien les clams. Plongez-les dans la pâte à friture puis dans le bain de friture. Laissez cuire 1 à 2 min jusqu'à ce qu'ils dorent. Ôtez-les de l'huile et placez-les sur une feuille de papier absorbant. Réservez-les ensuite dans le four préchauffé pour qu'ils restent bien chauds pendant que vous cuisez les autres clams.

■ Servez avec du citron et, éventuellement, une sauce tartare.

Notre conseil vin : un muscadet sèvre-et-maine.

Bon à savoir : Les clams sont des mollusques bivalves apparentés aux palourdes et très appréciés aux États-Unis. La recette peut tout à fait être réalisée avec des palourdes.

Une recette du restaurant Randazzo's Clam Bar, à Brooklyn, New York.

■■■ Les voitures filent les unes derrière les autres. Des bateaux passent sur l'East River en dessous. Un autre New York s'offre à nous. À peine arrivés à Manhattan, l'ambiance change. Il y a une densité, une circulation, une rapidité si caractéristiques. Les images d'Épinal surgissent: bouches d'égout fumantes, taxis jaunes et buildings scintillants sous le soleil au fur et à mesure qu'on s'approche du centre.

Produits d'ici, cuisines d'ailleurs

À deux pas de la 5th Avenue et de Central Park, le chef français Sébastien Archambault a repris les rênes du restaurant Bevy, dans le très chic hôtel Park Hyatt. Sa cuisine reflète une tendance new-yorkaise, le locavorisme, qui est apparu dans les années 2000 en Californie. L'État de New York regorge de producteurs en tout genre: fromages, poissons et crevettes, fruits et légumes, crème fraîche, céréales et légumineuses, œufs, volailles et même du foie gras, tout est produit localement et souvent en biodynamie. Sébastien Archambault s'enthousiasme de ses pissenlits sauvages, des poissons de petits pêcheurs capturés au large de Long Island. Il explique: « Le client new-yorkais est différent. Il vit à cent à l'heure. Il ne veut pas attendre mais

être toujours surpris, et à cela s'ajoute la culture du *feel good* très importante à New York. »

Dans un tout autre genre, c'est aussi le bien-être que prône la cuisine de Harlem avec ses fameuses *comfort food* et *soul food*, « cuisine réconfortante » et « cuisine de l'âme ». À l'extrême nord de Manhattan, Harlem connaît un dynamisme comme cela n'était pas arrivé depuis les années 1920-1930. Les clubs de jazz (Cotton Club, Small's Paradise, Connie's Inn) qui ont fait sa réputation ont pour certains été restaurés. Marcus Samuelsson, médiatique chef d'origine éthiopienne, a repris une institution du quartier, le Red Rooster Harlem, dont le plat emblématique est le *chicken and waffle*, un morceau de poulet frit posé sur une gaufre arrosée de sirop d'érable. Ce plat fut inventé, dit-on, pour nourrir les musiciens qui finissaient de travailler tard dans la nuit. Or certains voulaient dîner, d'autres prendre leur petit déjeuner. Quelques *blocks* plus au sud, ce même chef a ouvert un autre établissement (Streetbird Rotisserie) qui, par sa déco afro hip-hop colorée, est aussi un lieu de référence de la culture locale qui n'est autre qu'un immense melting-pot avec des influences asiatiques, africaines et américaines. Un résumé, en somme, de cette incroyable ville monde. ♦

La seule constante ici ? La métamorphose permanente.



SALADE DE BABY CHOU KALE

Le plein de bonnes choses !

Préparation : 15 min. Cuisson : 20 min. Pour 4 personnes :

■ 2 grosses poignées de baby chou kale ■ 2 c. à soupe de petits pois frais écossetés ■ 4 asperges vertes ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées ■ 4 radis roses ■ 1 cornichon molossal ■ Le vert de 2 oignons ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de sirop d'érable ■ Sel, poivre

■ Lavez les feuilles de chou kale et séchez-les bien.
■ Pelez et cuisez à la vapeur les asperges : elles doivent rester croquantes. Coupez les asperges en quatre dans la largeur.
■ Cuisez les petits pois à la vapeur quelques minutes à peine.
■ Lavez et équeutez les radis roses et coupez-les en fines rondelles.
■ Coupez le cornichon molossal en tranches. Lavez et ciselez le vert des oignons.
■ Dans un bol, préparez la vinaigrette avec l'huile, le sirop d'érable, du sel et du poivre. Émulsionnez et ajoutez les amandes effilées. Mélangez bien.
■ Répartissez tous les légumes dans les assiettes. Versez la sauce dessus. Mélangez bien et servez.

Notre conseil vin : un cheverny blanc.

Une recette du restaurant Red Rooster Harlem, à Manhattan, New York.

NYC CONFIDENTIELLE

Si vous ne devez emporter qu'un seul guide, ce sera *New York, Out of the Box* (éditions les Arènes). Hors des sentiers battus, il propose une sélection d'adresses confidentielles fréquentées par les habitants. De plus, le guide explique très bien l'âme de chaque quartier. Un vrai coup de cœur !

L'architecture de New York, si diverse et en perpétuelle évolution, fait se côtoyer toutes les époques.





Les hôtels

♥ Park Hyatt (1)

153 West 57th Street. Tél. : +1 646 774 1234.
Magnifique hôtel parfaitement situé à côté de Central Park pour découvrir New York, du nord au sud. Les chambres incroyablement confortables offrent tout ce qu'on recherche, à commencer par une vue magnifique et un calme bienvenu dans cette ville effervescente. Petit déjeuner à la carte et non sous forme de buffet, ce qui est de plus en plus rare et tellement appréciable. Magnifique piscine avec vue sur New York et centre de fitness. Un lieu rare. À partir de 795 \$.

Conrad New York

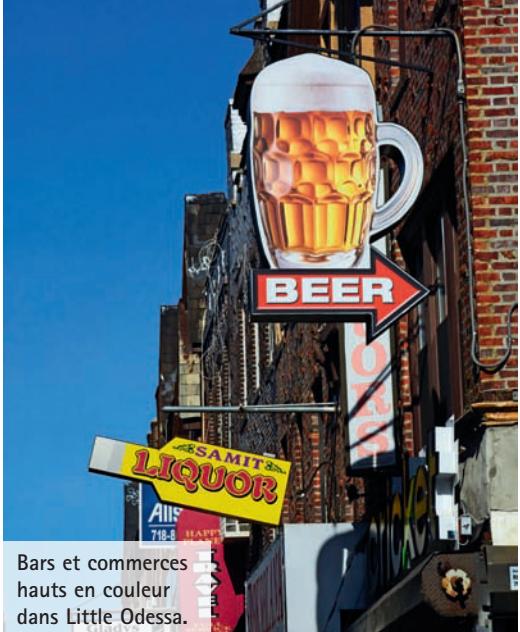
102 North End Ave. Tél. : +1 212 945 0100.
Dans le sud de Manhattan, cet hôtel à l'incroyable lobby jouit d'un très agréable toit-terrasse où l'on peut déguster un cocktail au Loopy Doopy Rooftop Bar, avec une vue à couper le souffle sur l'Hudson River. Les chambres-suites offrent un confort parfait et, pour certaines, une vue qui hypnotise. À partir de 300 \$.

Sanctuary Hotel New York

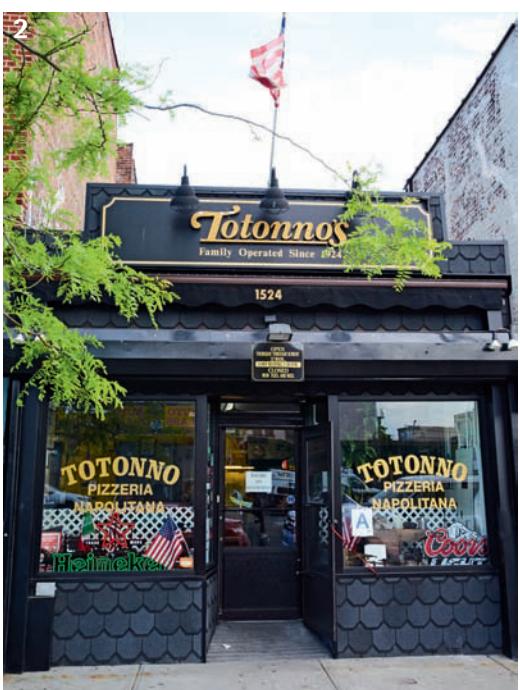
132 West 47th Street. Tél. : +1 212 234 7000.
Au cœur de Times Square, cet hôtel est merveilleusement situé pour partir à la découverte de la Big Apple. Chambres colorées et cosy. À partir de 189 \$.

♥ Four Seasons Hotel New York Downtown

27 Barclays Street. Tél. : +1 646 880 1999.
Ouvert à l'automne 2016, ce nouvel hôtel du groupe Four Seasons offre bien sûr toutes les nouveautés appréciables. Outre – confort ultime – une piscine



Bars et commerces hauts en couleur dans Little Odessa.



somptueuse, les chambres disposent des meilleurs équipements. Le petit déjeuner en chambre est parfait et délicieux. À partir de 599 \$.

Les tables

♥ Randazzo's Clam Bar (4)

2017 Emmons Ave, Sheepshead Bay, à Brooklyn.
Tél. : +1 718 615 0010.
www.randazzosclambar.nyc
Une ambiance rétro avec de grandes tablées de familles venues se régaler de fruits de mer, de *clam chowder*, d'huîtres, de coquillages mais aussi de *pasta*. La grande spécialité reste les calamars et les clams frits à la sauce tomate maison. On a une préférence pour les places au comptoir. Un lieu populaire et sympathique. Entre 20 \$ et 40 \$.

Totonno's (2)

1524 Neptune Avenue, Coney Island, à Brooklyn.
Tél. : +1 718 372 8606.
www.totonnosconeyisland.com
Rien n'a changé depuis les années 1930, date d'ouverture de cette pizzeria napolitaine. La for-



Même s'il n'est plus le plus haut de New York, l'Empire State Building demeure l'un de ses symboles.

mule : une pizza Margherita, petite ou grande, sur laquelle on peut choisir d'ajouter quelques ingrédients comme des câpres ou des champignons. Par ailleurs, ni entrée ni dessert. L'accueil est variable, mais l'ambiance et les pizzas sont très bonnes. Comptez 17,50 \$ pour la petite pizza et 20,50 \$ pour la grande. Pas de CB.

Georgian Food

109 Brighton 11th Street. Brighton Beach, à Brooklyn. Pas de téléphone.
Une petite échoppe dans une rue de Little Odessa, pour déguster un *khachapuri* (pain au fromage), des salades en tout genre, comme celle à la betterave, ou des viandes rôties et grillées. On emporte ses boîtes pour manger sur la plage. Entre 10 \$ et 15 \$.

Tacombi

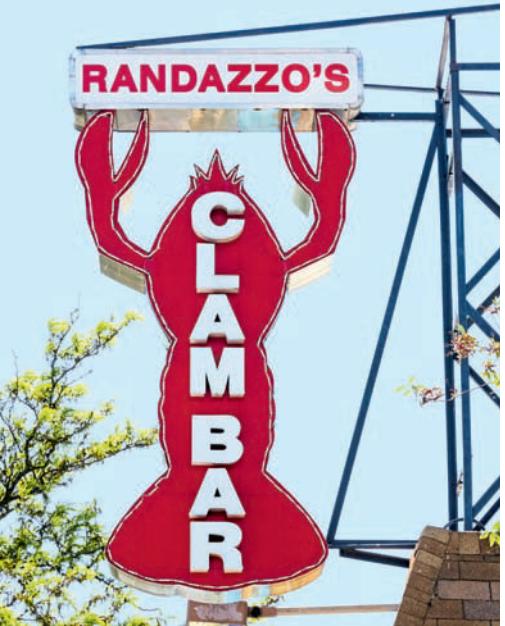
267 Elisabeth Street, à Manhattan.
Tél. : +1 917 727 0179.
Dans un ancien garage, cet établissement, tellement new-yorkais dans la décontraction et la déco, propose une bonne cuisine mexicaine. On peut également y boire une bière en dégustant un



L'immense quartier de Brooklyn possède presque autant de facettes que de rues. Ici Williamsburg, où vit une importante communauté de juifs orthodoxes.



4



5

SE RENSEIGNER

- NYC & Company, l'office du tourisme de New York City, propose un site d'informations très complet. www.nycgo.com
- Le City Pass donne accès à de nombreux sites et activités (musées, Empire State Building, statue de la Liberté, croisières...) à un tarif préférentiel. <https://fr.citypass.com/new-york>

Y ALLER

- Air France dessert JFK International Airport au départ de Paris-Orly et Roissy-Charles-de-Gaulle, jusqu'à sept vols par jour, avec son partenaire Delta Airlines. En cabines La Première et Business : gastronomie de haute qualité signée par de grands chefs étoilés (Anne-Sophie Pic, Régis Marcon...). En cabines Premium et Economy : champagne dès l'apéritif, bar en libre-service et snacks disponibles durant le vol. www.airfrance.fr

guacamole préparé dans un camion installé dans la salle. Ambiance électrique. Environ 25-30 \$.

Hometown Bar-B-Que

454 Van Brunt Street, à Brooklyn.
Tél. : +1 347 294 4644.

www.hometownbarbecue.com

Un des meilleurs barbecues à la texane de New York pour goûter au travers de bœuf, au brisket ou au pulled pork. Le tout servi dans une salle aux dimensions impressionnantes. Bières locales. Environ 30 \$.

Red Rooster Harlem

310 Lenox Avenue (entre 126th Street et 125th Street), à Manhattan. Tél. : +1 212 792 9001.
www.redroosterharlem.com

Le dimanche à l'heure du brunch, au son d'un groupe de jazz, on déguste le plat emblématique du quartier : le poulet frit sur une gaufre. Goûtez également à la salade de baby chou kale – délicieuse –, et laissez-vous tenter par un bloody mary. Un lieu très chouette. Également une annexe à deux pas : le Streetbird Rotisserie à la déco colorée. (2149 Frederick Douglass Blvd). Environ 30 \$.

Bevy (5)

153 West 57th Street, à Manhattan.

Tél. : +1 212 897 2188.

Ouvert au printemps 2017, l'excellent restaurant de l'hôtel Park Hyatt permet de découvrir les meilleurs produits locaux : champignons croustillants, grosses asperges blanches à l'œuf poché ou encore houmous de petits pois et chips de patate douce à la crème d'oignon. On peut bien sûr s'y attabler même si on ne séjourne pas à l'hôtel. Intéressante carte des vins. Environ 60 \$. Le soir uniquement.

456 Restaurant

69 Mott Street, à Manhattan.

Tél. : +1 212 964 0003.

Une bonne table dans Chinatown. Goûtez au spicy general Tso's chicken ou aux juicy pork buns. Environ 20-25 \$.

Zero Otto Nove Trattoria

2357 Arthur Avenue, dans le Bronx.

Tél. : +1 718 220 1027.

Pour déguster une bonne pizza dans le Little Italy du Bronx, le vrai quartier italien de New York. Env. 10 \$.

Lechonera La Piraña

152nd Street (à l'angle de 766 E 152 Wales Avenue), Mott Haven, dans le Bronx.

Pour les aventuriers du goût, ce camion propose une cuisine portoricaine avec empanadas, porc rôti ou alcapurria (beignets de banane, courge et igname). Plus qu'un repas c'est un moment de vie. Âmes sensibles s'abstenir. Comptez quelques dollars. Pas de paiement par CB. Ouvert uniquement pendant le week-end.

Arthur Avenue Retail Market (3)

2344 Arthur Avenue
(entre 186th Street et Crescent Avenue), dans le Bronx. Tél. : +1 718 295 5033.

Un petit marché couvert proposant plusieurs stands avec des plats de cuisine italienne à déguster sur place. On y mange des pasta, des pizzas ou des assiettes de charcuterie et de fromages. Également d'énormes sandwichs italo-américains pour les grosses faim. Un bar propose des bières brassées localement, et on peut aussi voir des rouleaux de cigares dominicains à l'entrée. Comptez quelques dollars.



Pesto de Gênes

Le seul et l'unique

Cette préparation d'un beau vert vif et si goûteuse est souvent imitée, mais jamais égalée.

Recettes et stylisme Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

C'est la deuxième sauce la plus consommée au monde avec des pâtes après la sauce tomate, mais combien de personnes ont déjà goûté le vrai pesto ?

Comme tout ce qui est populaire, cette préparation a subi les pires outrages dans l'industrie agroalimentaire. Beaucoup de pestos vendus tout prêts dans le commerce sont difficiles à digérer et ont un goût très éloigné de la vraie recette. Car le pesto génois est une préparation d'une subtilité étonnante. Il est une belle illustration de la cuisine du pauvre. Avec quelques ingrédients peu onéreux, on obtient une sauce qui aujourd'hui a fait le tour du monde.

Pra', située à 20 kilomètres à l'ouest de Gênes, est la capitale mondiale du basilic, et donc du pesto, car il y pousse un basilic unique qui jouit d'une DOP, équivalent italien de notre AOP (Appellation d'origine protégée). Il existe trois cents variétés de basilic, quatre-vingts sont comestibles et une seule développe cette saveur si particulière et douce. Pourquoi Pra' ? La Ligurie en général – et en particulier cette ville – a un microclimat donnant à la plante cette saveur bien moins mentholée que les autres basilics qu'on trouve à travers le monde.

Une sacrée plante

Les Génois ont rapporté des graines de Terre sainte à l'époque des croisades, puis les ont acclimatées progressivement. L'air marin, le climat méditerranéen tempéré mais aussi des siècles d'expérimentations et d'observations paysannes ont donné naissance à ce grand produit. Il est aujourd'hui cultivé sous serre toute l'année afin de maîtriser la température constante de 22 °C et le taux d'hygrométrie, qui doit être inférieur à 70 %. Le basilic DOP de Pra' pousse durant 27 à 28 jours en été, et 35 à 36 jours en hiver. Les journées étant plus courtes, la photosynthèse prend plus de temps. Sous 4 500 mètres de longueur de serres, l'entreprise agricole Serre sul Mare di Ferrari e Bruzzone, la plus importante entreprise de basilic de Pra', produit 1 800 000 bouquets par an.

Malheureusement, il est quasiment impossible de trouver ce basilic en France. Il ne se conserve que quatre jours après la coupe, de préférence dans un sac en papier, entre 13 et 15 °C. Cette plante craint le froid, qui noircit ses feuilles, tout autant que la chaleur. En France, on peut préparer un bon pesto se rapprochant au plus près de la version génoise en choisissant absolument du grand basilic vert (*Ocimum basilicum*) et en suivant scrupuleusement quelques règles. Le vrai pesto doit être réalisé dans un mortier, de préférence en marbre ou en pierre, car ces matériaux restent froids et ne risquent pas de chauffer la sauce pendant la préparation. Roberto Panizza, propriétaire du restaurant Il Genovese, à Gênes, grand passionné, organise tous les deux ans un championnat du monde du pesto au mortier. Une centaine de participants, venus des ■■■



1

1. Chez les Bruzzone, on cultive le basilic de père en fils, et Stefano représente la cinquième génération. Cette plante délicate nécessite une température constante et une hygrométrie précise que seule la culture sous serre permet d'obtenir. **2.** Les semis sont placés dans des pots individuels ce qui permet de ne pas utiliser de produits phytosanitaires : si un plant est malade, il ne contamine pas les autres et est simplement éliminé.



2



La culture sous serre permet également d'éviter que les rayons du soleil ne touchent directement les feuilles, ce qui les assombrirait. Celles-ci sont au contraire d'un beau vert vif, très apprécié par les Génois, et gage de qualité.

■■■ cinq continents, rivalisent pendant cette journée. Toutes les préparations varient, et pourtant elles sont élaborées de la même manière avec les mêmes ingrédients. Comment est-ce possible, s'étonne-t-on ? Selon Roberto Panizza : « Il n'existe pas une recette unique, dans laquelle les ingrédients sont pesés au gramme près. En revanche, pour faire un vrai pesto, il faut sept ingrédients, comme les sept notes de musique, car le pesto est une grande symphonie. Feuilles de basilic, ail, gros sel marin, pignons de pin, parmesan, pecorino et huile d'olive. » Ces ingrédients sont donc travaillés au mortier, et plus ou moins broyés.

Du mortier à l'assiette

On consomme le *pesto alla genovese* couramment avec des pâtes. « Il s'agit d'une sauce crue qui ne doit jamais passer dans une poêle », nous prévient Alessandra Pierini, propriétaire de l'épicerie fine Rap à Paris, et qui organise en France les présélections des candidats pour le championnat du monde. « C'est la chaleur des pâtes qui réchauffe la sauce. On peut tout au plus ajouter une petite quantité d'eau de cuisson des pâtes au pesto afin de l'amener à la même température. »

Attention, toutes les pâtes ne peuvent être servies avec le pesto. À Gênes, on le consomme volontiers avec des *trofie*, pâtes courtes roulées sur elles-mêmes auxquelles on ajoute parfois des petits morceaux de pomme de terre. Le pesto s'y déguste également avec une *focaccia* à l'apéro, avec des tripes, dans le minestrone (soupe traditionnelle)... Là-bas, le pesto déifie la sauce tomate : c'est probablement la sauce la plus consommée toute l'année. ♦

Merci à l'épicerie italienne Rap et à l'entreprise Serre sul Mare di Ferrari e Bruzzone.

Le pas-à-pas du pesto



FOCACCIA ET PESTO

Pour l'apéritif

Prép. : 30 min. Repos : 1 h 45. Cuisson : 20 min. Pour 4 pers. :

Pour la focaccia ■ 160 g de farine ■ 1/2 c. à café d'extrait de malt liquide ou à défaut de miel ■ 8 g de levure de bière ■ 15 cl d'eau ■ 20 cl d'huile d'olive + 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 g de sel fin

Ustensile ■ 1 robot pétrisseur

■ Préparez la pâte. Dans un robot pétrisseur, mélangez 10 cl d'eau, 10 cl d'huile d'olive et le sel. Ajoutez le malt puis la moitié de la farine et mélangez bien dans un robot. Lorsque la pâte est à peu près homogène, ajoutez la levure de bière et continuez de pétrir. Ajoutez l'autre moitié de la farine et pétrissez encore jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.

■ Déposez la boule de pâte sur le plan de travail. Couvrez-la d'un linge et laissez-la lever à température ambiante, 15 min. ■ Versez 1 c. à soupe d'huile d'olive sur la plaque du four. Déposez-y la pâte et retournez-la de manière que toute sa surface soit couverte d'huile d'olive. Faites-la lever au four pendant 60 min, à 30 °C.

■ Sortez la pâte du four et étalez-la avec les mains. Salez et laissez lever encore pendant 30 min, à température ambiante. ■ Préchauffez le four à 220 °C. Versez sur la pâte 5 cl d'eau et 10 cl d'huile d'olive en les répartissant sur toute la surface, puis faites des trous avec les doigts pour bien incorporer les liquides dans la pâte. Salez. Enfournez pour 15 à 20 min. ■ Sortez la focaccia du four et disposez-la sur une grille pour la laisser refroidir sans que l'humidité du dessous ne ramollisse la pâte. Badigeonnez-la d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau, puis découpez-la en parts et servez avec du pesto maison (voir recette ci-dessous).

Notre conseil vin : un beaujolais blanc.



Une recette de Serre sul Mare di Ferrari e Bruzzone.

TOUTES SORTES DE PESTOS

Comme nous l'explique Alessandra Pierini, propriétaire de l'épicerie italienne Rap, il existe de nombreux pestos en Italie. Pestare signifie « pilier ». Ces préparations toujours crues associent un végétal (basilic, sauge, tomate séchée...) à un fruit sec tel que le pignon, la noisette ou la noix, auquel on ajoute de l'huile d'olive.



LE VRAI PESTO ALLA GENOVESE

POUR 4 PERSONNES. Pelez et dégermez 1 gousse d'ail. Prélevez 3 grosses poignées de feuilles de basilic. Lavez et séchez-les bien. Dans un mortier en marbre ou en pierre (pour éviter que la préparation ne chauffe sous l'action du pilon), écrasez-la gousse d'ail jusqu'à ce qu'elle disparaîsse totalement : on ne doit pas retrouver de morceaux. Placez 1,5 c. à soupe de pignons dans le mortier et commencez à les broyer grossièrement avec le pilon. Ajoutez les feuilles de basilic ainsi que 7 grains de gros sel. Broyez longuement avec le pilon. Ajoutez un peu d'huile d'olive et continuez à écraser les feuilles. Poursuivez en ajoutant de l'huile d'olive au fur et à mesure (comptez environ 4 c. à soupe d'huile d'olive en tout). À la fin, ajoutez 2 c. à soupe de parmesan râpé et 1 c. à soupe de pecorino râpé, mélangez et conservez au réfrigérateur dans un bocal hermétique ou bien recouvert de film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Une recette de Serre sul Mare di Ferrari e Bruzzone.



Version originale

Dans la famille d'Orathay, les recettes se transmettent de mère en fille. À son tour de nous les dévoiler...

Recette et stylisme Orathay Souksisavanh. Photos Charlotte Lascève.

Diplômée de l'école Ferrandi à Paris, Orathay Souksisavanh puise dans ses origines chinoises, thaïlandaises et laotiennes pour nous offrir le meilleur de l'Asie.



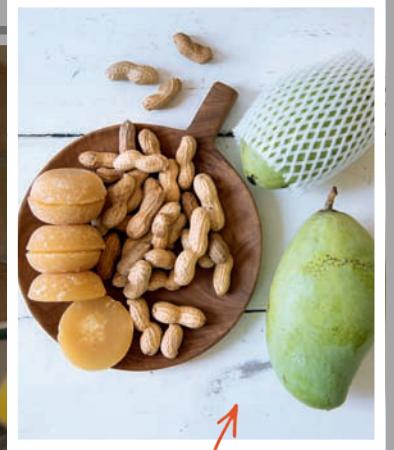
Entailler les mangues de toutes parts en longueur, puis coupez dans l'épaisseur pour obtenir des bâtonnets.



Rassembliez dans un saladier tous les ingrédients, puis ajoutez le sucre de palme fondu.



Égouttez bien les crevettes après les avoir plongées 1 à 2 minutes dans de l'eau bouillante.



Vous trouverez les mangues vertes et le sucre de palme en épicerie asiatique.



SALADE DE MANGUE Verte AUX CREVETTES

Croquant

Prép. : 25 min. Repos : 20 min. Cuisson : 10 min. Pour 2-4 personnes :

■ 700 g de mangues vertes de Thaïlande ou du Vietnam (soit 2-3 mangues, en épicerie asiatique) ■ 250 g de crevettes crues décortiquées (décongelées) ■ 60 g de cacahuètes grillées ou 150 g à décortiquer ■ 1 galet de sucre de palme (50 g) ■ 1 grosse échalote ■ 3 c. à soupe de nuoc-mam ■ 1 c. à café de piment en poudre (selon votre goût) ■ Sel

- Salez les crevettes, mélangez puis laissez reposer au réfrigérateur le temps de préparer le reste des ingrédients.
- Épluchez et émincez l'échalote puis épluchez les mangues.
- Avec la lame tranchante d'un couteau, tapez les mangues de façon à faire des entailles de haut en bas dans la chair. Coupez ensuite la chair dans l'épaisseur, de façon à obtenir des bâtonnets irréguliers.
- Portez à ébullition une casserole d'eau. Plongez les crevettes dans l'eau bouillante 1 à 2 min selon leur taille. Égouttez-les.
- Faites fondre le galet de sucre de palme avec 2 c. à soupe d'eau au micro-ondes ou dans une petite casserole : vous devez obtenir un mélange épais et sirupeux. Réservez.

■ Dans un saladier, réunissez les lamelles de mangue, les crevettes, les cacahuètes, l'échalote, le nuoc-mam et le piment en poudre. Ajoutez 2 c. à soupe de sucre de palme fondu. Mélangez, goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin.

■ Servez aussitôt, en plat unique ou bien en accompagnement d'une viande grillée (entrecôte ou côte de porc) ou d'un poisson grillé ou frit (supprimez les crevettes dans ce cas).

Notre conseil vin : un sylvaner.

Bon à savoir : Pour cette recette, il faut choisir des mangues vertes de Thaïlande ou du Vietnam. Ce sont des variétés utilisées uniquement pour les salades. Elles sont acides et fermes avec une texture proche de la papaye verte. Le sucre de palme rappelle par son goût celui du sirop d'agave et du caramel. Il provient de la sève des fleurs du palmier à sucre (palmier de Palmyre), qui n'a aucun rapport avec le palmier qui produit l'huile de palme. C'est un édulcorant naturel avec un indice glycémique bas. S'il vous en reste, délayez-le avec un peu d'eau bouillante et conservez le sirop obtenu au réfrigérateur. Vous pourrez l'utiliser pour sucrer une salade de fruits, du fromage blanc ou tout simplement une boisson chaude.



HUILERIE BIO PLANÈTE

Donnez du peps à vos marinades et salades estivales avec cette surprenante huile de tournesol oléique aux cacahuètes grillées et à l'extrait de piment, récompensée au concours Meilleurs Produits Bio 2018.

Huile gourmande, cacahuètes grillées et piment, Bio Planète, 0,25 litre. Prix de vente conseillé : 5,49 €. En magasin bio,



TOO GOOD

La marque de snacking fait preuve une fois de plus d'imagination en lançant un produit inédit : les pétales de céréales ! Non frits, avec 2 % de matières grasses et sans aucun ingrédient controversé, ils ont tout pour plaire ! Mieux encore, leur richesse en fibres et en protéines, ainsi que leur croquant crunchy à souhait en font définitivement une innovation aussi *healthy* que *yummy*.

Pétales de Céréales Too Good : 1,79 € le sachet. En gms.

OCÉANIDE

La robe de cette cuvée est rose pâle avec des reflets saumonés. À la dégustation, la bouche est fraîche et gourmande avec une belle finale aux notes d'agrumes. Océanide est idéal à l'apéritif avec une assiette de tapas, des salades de saison, des grillades d'été ou encore pour des envies d'exotisme.

AOC Saint Mont. Tannat, Cabernet Sauvignon et Pinenc, 75 cl : 5 €. Chez les cavistes et en restauration.



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



SAVEURS



Saveurs vous suit partout.

MAGAZINES, ACTUALITÉS, INSPIRATIONS ET VIDÉOS,
LE TOUT DANS VOTRE NOUVELLE APPLICATION SAVEURS.



SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Mark Fisher

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 03 88 66 86 11. Fax : 03 88 66 86 42.

Mail : abos.burda@abopress.fr

Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch Cedex

POUR S'ABONNER EN LIGNE ET COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS

www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS

Tél. : 01 53 63 10 53. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION

67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 53 63 10 suivi des deux derniers chiffres.

RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)

SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DE RÉDACTION : Sophie Loubeyre (42)

DIRECTEUR ARTISTIQUE : Vincent Meyrier (19)

PREMIÈRE MAQUETTE : Claudine Chryssaghis (56)

RÉDACTEURS GRAPHISTES : Julie Rassat (27)

PREMIÈRE SECRÉTAIRE DE RÉDACTION : Marine Labrune (25)

SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : Véronique Brard, Virginie Villette

CHEF DE RUBRIQUE : Maëva Terroy (26)

RÉDACTEUR : Théo Torrecillas (43)

A PARTICIPÉ À CE NUMÉRO : Ève Jusseaume (50)

ASSISTANTE DE LA RÉDACTION : Myriam Burtez (53)

CONSEILS VINS : Pierrick Jégu

PÔLE DIGITAL

COMMUNITY MANAGER : Jérémie Ngo. Tél. : 01 53 63 11 94.

jngo@editions-burda.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE FRANCE

MEDIAOBS

44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris

Tél. : 01 44 88 97 70. Fax : 01 44 88 97 79.

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres.

Pour envoyer un mail, tapez pnrom@mediaobs.com

DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93 70)

DIRECTRICE COMMERCIALE : Armelle Luton (97 78)

DIRECTRICE DE MARCHÉ : Alexandra Horsin (89 12)

DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Alexia Vaché (89 06)

DIRECTEUR DE CLIENTÈLE : Thibault Carbonnel (89 25)

DIRECTEUR DE STUDIO : Cédric Aubry (89 05)

STUDIO/MAQUETTE/TECHNIQUE : Brune Provost (89 13)

COMPTABILITÉ/GESTION : Catherine Fernandès (89 20)

ADMINISTRATION

DIRECTRICE DE LA DIFFUSION : Elisabeth Anger-Moulard.

DIRECTRICE DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03 88 19 25 26.

GRAVURE : RVB Photogravure, 5, rue Descartes, 92120 Montrouge

IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49) 7821 945 207.

VENTE AU NUMÉRO : Presstalis.

PROVENANCE DU PAPIER : France, Belgique et Italie.

TAUX DE FIBRES RECYCLÉES : 0 %.

IMPACT DU PHOSPHORE SUR L'EAU : Ptot 0,010 kg/tonne.



Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris. Au capital de 250 000 €. RCS : Paris B 484 026 06 7. Parution : 9 numéros par an. La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans *Saveurs* est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués. APE 221 E. ISSN 0998-4623. Imprimé en Allemagne. Distribution : Prestitalis. Commission paritaire : 06 21 86782. Dépôt légal : juin 2018.

CUISINES & TENDANCES page 6

- **Alinéa.** Point de vente et vente en ligne sur www.alinea.fr
- **Amlouly.** Vente en ligne sur www.amlouly.com
- **Arhumatic.** Point de vente et vente en ligne sur www.arhumatic.fr
- **Emkipop.** 80, boulevard Vauban, 13006 Marseille. Tél. : 09 72 61 23 98. Vente et livraison dans toute la France sur www.emkipop.fr
- **Geneviève Lethu.** Point de vente et vente en ligne sur www.genevievelethu.com
- **Maison Château Rouge.** 40, rue de Myrha, 75018 Paris. www.maison-chateauroUGE.com
- **Monoprix.** Points de vente et vente en ligne sur www.monoprix.fr
- **Sema Design.** 19, chemin de la Garonne, 31200 Toulouse. Tél. : 05 34 60 86 68. www.semadesign-deco.fr

SUR LE FEU page 8

- **Graine de Troc.** www.grainesdetroc.fr
- **La Felicità.** 55, boulevard Vincent-Auriol, 75013 Paris. www.lafelicità.fr
- **La Rue du Made in France.** Rue du Vertbois, 75003 Paris.
- **We eat Africa.** Plus d'infos sur la page Facebook de l'événement : www.facebook.com/WeEatAfrica

CASSEROLES SOLIDAIRES page 10

- **Le Recho.** Toutes les dates et plus d'informations sur www.lerecho.org et sur la page Facebook Le Grand Recho.

RESTOS & BISTROTS page 16

- **L'Auberge de la Brune.** 1, rue du Gros Colas, 02140 Burelles. Tél. : 03 23 98 17 72.
- **Baieta.** 5, rue de Pontoise. Tél. : 01 42 02 59 19. www.restaurant-baieta-paris.fr
- **Cordeillan-Bages.** Route des Châteaux, 33250 Paillac. Tél. : 05 56 59 24 24. www.cordeillanbages.com
- **Dalmata.** 8, rue Tiquetonne, 75002 Paris.
- **ET Restaurant.** 4, place du Bourg, 12000 Rodez. Tél. : 05 65 68 95 00.
- **L'Étable Gourmande.** 3, route du Stossberg, 57870 Plaine-de-Walsch. Tél. : 03 87 25 66 34. www.aubergedelatable.com
- **La Route du Sel.** 55, quai des Mariniers, 49350 Thoureil. Tél. : 02 41 45 75 31. www.authoueil.fr
- **Rodolphe.** 35, rue Percière, 76000 Rouen. Tél. : 02 35 73 32 58. www.restaurant-rodolphe.com
- **Virtus.** 29, rue de Cotte, 75012 Paris. Tél. : 09 80 68 08 08. www.virtus-paris.com

CHEZ MON CAVISTE page 20

- **Bouvet Ladubay.** Trésor, Saumur brut rosé. En vente en GMS.
- **Cave du Roi Dagobert.** Crémant d'Alsace rosé. En vente en GMS.
- **Champagne Colin.** Cuvée rosé brut, 1^{er} cru. En vente chez les cavistes ou en direct. Tél. : 03 26 58 86 32.
- **Château de Saint-Martin.** Bulles de Rosé. En vente chez les cavistes ou en direct. Tél. : 04 94 99 76 76.
- **Domaine d'Éole.** Brut nature rosé. En vente chez les cavistes ou en direct. Tél. : 04 90 95 93 70.
- **Figuières, Famille Colombard.** Atmosphère, extra brut rosé 2016. En vente chez les cavistes.
- **Rivarose.** IGP Méditerranée, brut rosé. En vente dans les magasins Carrefour.
- **Veuve Ambal.** Crémant de Bourgogne, Collection brut rosé. En vente en GMS (Carrefour, Carrefour Market, Match).

ALIMENTATION GÉNÉRALE page 44

- **Margot Lhomme.** margothommeceramiques.tumblr.com
- **Welcome Bio Bazar.** 13, rue Boulle, 75011 Paris. www.welcomebio.fr/le-bazar

EN DIRECT DU PRODUCTEUR page 62

- **Laurette Broll.** www.laurettebroll.com
- **Margot Lhomme.** margothommeceramiques.tumblr.com
- **Merci.** 111, boulevard Beaumarchais, 75003 Paris. www.merci-merci.com

INSTANTS DE VIE page 74

- **L'Assiette du Capitaine.** 2, bis boulevard du Capitaine-Leclerc, La Cotinière, 17310 Saint-Pierre-d'Oléron. Tél. : 05 46 47 38 78.

PORTRAIT DE CHEF page 80

- **La Grand'Vigne.** Les Sources de Caudalie, chemin de Smith-Haut-Lafitte, 33650 Bordeaux-Martillac. Tél. : 05 57 83 83 83. www.sources-caudalie.com

DESSERT DE PRO page 86

- **Carl Marletti.** 51, rue Censier, 75005 Paris. Tél. : 01 43 31 68 12. Ouvert du mardi au samedi de 10 h à 20 h. Dimanche et jours fériés, de 10 h à 13 h 30. Fermé le lundi.

LE HAUT DU PANIER page 90

- **Fraises Lapić Sivi.** Le Vern, 29470 Plougasnou-Daoulas. Tél. : 06 99 58 95 00.

L'ITALIE DE LAURA page 106

- **Céramiques Margot Lhomme.** margothommeceramiques.tumblr.com
- **Épicerie italienne RAP.** 4, rue Fléchier, 75009 Paris. Tél. 01 42 80 09 91. www.rapparis.fr
- **Laura Zavan.** www.laurazavan.com
- **Le Parfait.** www.leparfait.fr

MADE IN page 122

- **Épicerie Rap.** 4, rue Fléchier. Tél. 01 42 80 09 91. www.rapparis.fr



Au menu du prochain *Saveurs*,
le maïs dans tous ses états.

Prochain numéro en kiosque le 24 août 2018.

NOS 90 RECETTES

pour se faire plaisir

ENTRÉES

- Bigorneaux au poivre, tartines au beurre pimenté p. 58
- ▀ Burrata, petits pois crus et noisettes (**fiche**) p. 131
- ▀ Figues poêlées, mozzarella di bufala et crumble aux noix p. 39
- Galettes de pomme de terre et chair d'araignée p. 52
- ▀ Salade d'été au petit épeautre p. 63
- Salmorejo p. 69
- ▀ Tarte aux premiers petits pois (**fiche**) p. 137

VIANDES

- Brochettes de veau au romarin en marinade miel-citron p. 66
- Brochettes de köfte, boulgour aux tomates rôties p. 31
- Carpaccio de bœuf à la coréenne p. 49
- Carpaccio de veau au citron p. 47
- Côtelettes d'agneau à l'origan et salade jaune p. 64
- Côtelettes d'agneau marinées au yaourt (**fiche**) p. 135
- Côtelettes de porc marinées et semoule aux herbes p. 76
- Hamburger de pulled pork (**fiche**) p. 137
- Mijotée d'aubergines aux saucisses p. 100
- Poulet grillé à la citronnelle et au gingembre p. 32
- Ribs de porc marinés au vinaigre de cidre (**fiche**) p. 135
- Rôti de veau à la mozzarella di bufala et au speck, aubergines confites p. 39
- Tartare de bœuf à l'asiatique p. 49
- Tartare de bœuf au pesto p. 49
- Tartare de veau façon tonnato p. 49

POISSONS & CRUSTACÉS

- Brochette d'espadon caramélisé au miso, salade de haricots plats p. 61
- Chaudrée de coques et de palourdes p. 55
- Coques à la citronnelle et au thym citron p. 51
- Crevettes grises poêlées à l'ail et au gingembre p. 54
- Églade de moules p. 54
- Espadon mariné grillé, salade de concombre au yaourt p. 61
- Friture de clams p. 117
- Moules au curry et frites maison p. 70
- Praires au citron vert, à la ciboulette et aux cacahuètes p. 59
- Salade de mangue verte aux crevettes p. 127
- Salade de palourdes à l'ail, au citron vert et aux pomélos p. 56
- Salade de petites pommes de terre, crevettes et avocats p. 53
- Sardines grillées à l'oignon rouge et à la crème citronnée p. 36
- Spigola al forno, pangrattato alle olive e capperi p. 107

LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

- Artichaut poivrade, ail des ours et fleurs de printemps (**fiche**) p. 137
- Aubergines grillées et salsa relevée p. 64
- ▀ Carpaccio de courgettes, mozzarella di bufala et pesto p. 38
- ▀ Gratin d'aubergines et de tomates p. 71
- Légumes d'été grillés marinés à l'huile, à l'ail et au thym p. 33
- ▀ Maïs grillé au beurre, piment et gingembre (**fiche**) p. 133
- ▀ Mini-frittatas p. 42
- Mozzarella croustillante, ciabatta et pesto p. 33
- ▀ Parmigiana di melanzane p. 108

▀ : recette végétarienne

- ▀ Pastilla aux légumes p. 40

Pommes de terre farcies au fromage frais (**fiche**) p. 133

- ▀ Salade de baby chou kale p. 118

PÂTES & RIZ

- Lasagnes d'été aux olives de Kalamata p. 45
- Linguine alle vongole p. 58
- Orecchiette aux petits pois et aux lardons p. 75
- Pasta, fagioli e cozze (**fiche**) p. 131
- Salade de crozets au poulet grillé et aux abricots p. 77

DESSERTS

- Clafoutis aux pêches, amandes et romarin p. 72
- Coviglie al caffé p. 110
- Crumb cheese-cake aux fruits rouges p. 88
- Gâteau roulé au chocolat et aux fraises (**fiche**) p. 135
- Granités de framboises au gingembre p. 73
- Langues-de-chat (**fiche**) p. 131
- Pêches, yaourt et miettes de sablé p. 79
- Perles du Japon, lait de coco, crème passion-mangue p. 86
- Salade de fraises au gingembre (**fiche**) p. 135
- Tarte aux abricots p. 103
- Tarte aux fraises et au poivre du Sichuan p. 94
- Tartelettes aux abricots et au nougat p. 63
- Tourte aux cerises (**fiche**) p. 131

SAUCES, DIPS & CONFITURES

- ▀ Pesto alla genovese p. 125
- Sauce barbecue maison p. 34
- ▀ Sauce chimichurri p. 30

QUICHES, PAIN & BOUCHÉES SALÉES

- ▀ Focaccia et pesto p. 125
- Fougasse aux fritons de canard et au citron p. 99
- ▀ Petits pains farcis à la tomate et à la mozzarella p. 75
- Petits sandwichs briochés au crabe et à l'avocat (**fiche**) p. 137
- ▀ Sablés aux olives de Kalamata, herbes et chèvre p. 45

BOISSONS & AUTRES

- Eau parfumée aloe vera et citron p. 23
- Eau parfumée basilic, verveine et sarriette p. 26
- Eau parfumée camomille, bouton de rose et menthe p. 27
- Eau parfumée céleri, concombre, fenouil et persil p. 26
- Eau parfumée citron vert, concombre, basilic et raisin p. 23
- Eau parfumée citronnelle, cardamome, anis et girofle p. 24
- Eau parfumée fraise et basilic p. 25
- Eau parfumée framboise, citron et menthe p. 25
- Eau parfumée framboise, vanille et pétale de rose p. 27
- Eau parfumée myrtille et lavande p. 27
- Eau parfumée pastèque et romarin p. 25
- Eau parfumée piment, citron, miel et fleur de sel p. 24
- Eau parfumée réglisse et gingembre p. 24
- Eau parfumée thé vert, menthe et citron vert p. 23
- Eau parfumée thym, romarin, sarriette et citron p. 26
- Thé glacé à la menthe et à la pêche (**fiche**) p. 133

BURRATA, PETITS POIS CRUS ET NOISETTES



DESSERTS

LANGUES-DE-CHAT



PASTA, FAGIOLI E COZZE



DESSERTS

TOURTE AUX CERISES



PASTA, FAGIOLI E COZZE

PRÉPARATION: 40 MIN. CUISSON: 1 H. POUR 4 PERSONNES:

- 1 kg de moules ■ 800 g de haricots frais à écosser (type borlotti ou bannellini) ou 350 g de haricots secs ■ 200 g de pâtes au choix
- 2 feuilles de laurier ■ 1/2 botte de persil ■ 3 gousses d'ail ■ 2 pincées de bicarbonate de soude alimentaire (pour les haricots secs) ■ Huile d'olive vierge extra ■ Sel, poivre

■ Si vous utilisez des haricots secs, faites-les tremper 12 h minimum avant de les cuisiner. Placez les haricots dans une casserole avec 2 gousses d'ail et le laurier (ajoutez du bicarbonate pour les haricots secs), couvrez d'eau froide, portez à ébullition et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres: comptez environ 30 min pour des haricots frais et 1 h pour des secs. Salez en fin de cuisson. Réservez 200 g de haricots cuits pour la présentation du plat et gardez l'eau de cuisson.

■ Passez à la moulinette (ou mixez) les haricots restants en ajoutant au fur et à mesure de l'eau de cuisson et 2 c. à soupe d'huile d'olive, jusqu'à obtenir une crème. Vérifiez l'assaisonnement.

■ Prélevez les feuilles de persil, hachez-les et réservez les tiges.

■ Dans une sauteuse, chauffez un filet d'huile, placez-y 1 gousse d'ail, toutes les queues de persil et les moules, couvrez. Faites cuire à feu vif quelques minutes, le temps qu'elles s'ouvrent. Parsemez de feuilles de persil hachées, décoquillez les moules sauf une douzaine que vous garderez pour la décoration. Filtrez le jus des moules et réservez-le.

■ Faites cuire les pâtes al dente dans une casserole d'eau bouillante salée et terminez la cuisson dans le jus de moules, pour qu'elles en absorbent le goût. Égouttez-les. Ajoutez aux pâtes les moules décoquillées et le persil.

■ Répartissez dans chaque assiette la crème de haricots (chaude ou tiède) puis les haricots réservés, les pâtes aux moules et 2 à 3 moules avec leur coquille. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et poivrez. Servez aussitôt.

Notre conseil vin: un irouléguy blanc.

Une recette de Laura Zavan.

TOURTE AUX CERISES

PRÉPARATION: 50 MIN. CUISSON: 30 MIN. REPOS: 3 H. POUR 6-8 PERS.:

Pour la pâte ■ 300 g de farine T55 + un peu pour le plat ■ 200 g de beurre froid + un peu pour le plat ■ 20 g de sucre ■ 5 g de sel fin

Pour la garniture ■ 800 g de cerises ■ 1 citron ■ 40 g de sucre ■ 1 noisette de beurre ■ 1 gousse de vanille ■ 1 c. à soupe bombée de féculle de maïs

Ustensile ■ 1 tournière d'environ 25 cm de diamètre

■ Préparez la pâte. Coupez le beurre en petits cubes. Versez la farine, le sel et le sucre dans un grand bol, mélangez et ajoutez le beurre. Travaillez du bout des doigts pour que le beurre soit réduit en grains plus ou moins gros. Il est important de garder des morceaux de beurre, cela permet d'obtenir une pâte croustillante et légère. Ajoutez de l'eau très froide, petit à petit, en trois ou quatre fois, jusqu'à ce que vous puissiez former une boule sans que la pâte soit homogène pour autant (ne la travaillez pas trop). Séparez-la en deux pâtons, enveloppez-les dans du film alimentaire et mettez-les au frais pour 2 h.

■ Préparez la garniture. Lavez les cerises, équeutez-les, coupez-les en deux et dénoyez-les (si vous avez un dénoyauteur, c'est encore mieux!). Ouvrez la gousse de vanille et prélevez les graines. Pressez le citron pour en extraire le jus.

■ Mélangez le sucre avec la féculle de maïs, ajoutez aux fruits ainsi que le jus de citron et les graines de vanille. Mélangez bien.

■ Beurrez et farinez la tournière. Étalez le premier pâton finement et déposez-le dans la tournière en appuyant bien pour faire adhérer la pâte. Coupez ce qui dépasse et piquez le fond de tarte avec une fourchette.

■ Préchauffez le four à 190 °C.

■ Étalez la seconde abaisse de pâte et découpez-la en bandes de 4 cm de large environ. Garnissez la tournière avec les cerises et déposez les bandes de pâte sur le dessus en les croisant. Écrasez les bords à la fourchette et enfournez pour 30 min dans le bas du four.

■ Laissez complètement refroidir avant de servir.

Notre conseil vin: un cabernet-d'anjou.

BURRATA, PETITS POIS CRUS ET NOISETTES

PRÉPARATION: 15 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 2 burratas ■ 80 g de petits pois écossetés ■ 40 g de noisettes
- 8 c. à soupe d'huile d'olive ■ Quelques feuilles de basilic ■ Sel, poivre

■ Dans une poêle chaude, torréfiez les noisettes quelques minutes. Concassez-les grossièrement.

■ Déposez une demi-burrata par assiette. Répartissez les petits pois crus et ajoutez les noisettes. Arrosez d'huile d'olive (ou d'huile de noisette). Parsemez de feuilles de basilic. Salez, poivrez et servez rapidement.

Notre conseil vin: un menetou-salon blanc.

LANGUES-DE-CHAT

PRÉPARATION: 10 MIN. CUISSON: 12 MIN. POUR 25 PIÈCES:

- 3 blancs d'œufs ■ 65 g de sucre ■ 65 g de beurre mou ■ 50 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 pincée de sel

Ustensile ■ 1 poche à douille

■ Préchauffez le four à 180 °C.

■ Mélangez le sucre et le sucre vanillé. À l'aide d'une spatule, travaillez le beurre et le sucre. Ajoutez la farine et mélangez de nouveau.

■ Montez les blancs en neige avec la pincée de sel. À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement les blancs au mélange précédent.

■ Transférez la pâte dans une poche à douille. Sur la plaque du four tapissee de papier cuisson, dressez des petites « langues » de pâte assez espacées les unes des autres. Enfournez pour 10 à 12 min environ.

■ Servez avec des granités de framboises au gingembre, par exemple (voir recette page 73).

Notre conseil vin: un cidre demi-sec.

POMMES DE TERRE FARCIÉS AU FROMAGE FRAIS



BOISSONS & AUTRES

THÉ GLACÉ À LA MENTHE ET À LA PÊCHE



MAÏS GRILLÉ AU BEURRE, PIMENT ET GINGEMBRE



L'offre spéciale abonnement
**9 NUMÉROS & 1 HORS-SÉRIE
+ 1 NUMÉRO OFFERT**

47,00 €
 au lieu de 55,50 €

Soit plus de **15%***
 d'économie



*avec catéau inclus

Recevez votre magazine **SAVEURS**
 directement chez vous, en toute tranquillité !

Offre valable jusqu'au 30/08/2018

MAÏS GRILLÉ AU BEURRE, PIMENT ET GINGEMBRE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN. POUR 4 PERSONNES:

■ 4 épis de maïs ■ 75 g de beurre demi-sel ■ 2 cm de gingembre frais
■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Sel
Ustensile ■ 1 barbecue

- Retirez les feuilles et les barbes des épis de maïs puis faites cuire les épis dans une casserole d'eau salée pendant 20 min.
- Pendant ce temps, préparez le barbecue. Râpez finement le gingembre. Travaillez le beurre à la fourchette et mélangez-le avec le gingembre et le piment, à doser selon votre goût. Réservez au frais.
- Égouttez les épis. Piquez les épis sur des piques à brochette puis badigeonnez-les de beurre aromatisé. Faites-les griller au barbecue sur toutes les faces pendant 5 à 10 min.
- Avant de servir, badigeonnez-les une dernière fois du beurre aromatisé.

Notre conseil vin: un sancerre blanc.

POMMES DE TERRE FARCIES AU FROMAGE FRAIS

PRÉPARATION: 20 MIN. CUISSON: 30 MIN. POUR 4 PERSONNES:

■ 4 grosses pommes de terre à chair ferme ■ 12 tranches de jambon aux herbes en chiffonnade ■ 100 g de fromage frais (type Petit Billy)
■ 150 g de faisselle ■ Une vingtaine de feuilles de menthe ■ Sel, poivre
Ustensile ■ 1 barbecue

- Préparez le barbecue. Enveloppez chaque pomme de terre dans un morceau de papier aluminium. Placez les pommes de terre directement sur les braises, puis laissez cuire 30 min en les retournant régulièrement.
- Pendant ce temps, ciselez la menthe et mélangez-la avec le fromage de chèvre frais et la faisselle. Salez, poivrez. À la fin de la cuisson des pommes de terre, retirez le papier aluminium, ouvrez les pommes de terre en deux puis servez-les avec le fromage à la menthe et le jambon.

Notre conseil vin: un graves blanc.

BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE SPÉCIALE À SAVEURS

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM – 19, rue de l'Industrie – BP 90053 – 67402 ILLKIRCH Cedex

OUI, je profite de mon offre exceptionnelle
au prix de **47 € seulement** au lieu de 55,50€ en kiosque
9 numéros & 1 Hors-série + 1 numéro offert

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville : Code postal: █ █ █ █ █

Téléphone :

E-mail :

Je joins mon règlement :

Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin :
█ █ █ █ █ █ █ █ █ █ █ █ █ █ █ █

Notez ici les 3 derniers chiffres
situés au dos de votre carte bancaire : █ █ █

Signature obligatoire :

Par chèque à l'ordre de «SAV/EHBM»

www.abo-online.fr

Offre valable jusqu'au 30/08/2018, réservée à la France métropolitaine. Pour les Dom-Tom et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06-01-1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau: environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.

THÉ GLACÉ À LA MENTHE ET À LA PÊCHE

PRÉPARATION: 10 MIN. REPOS: 3 H. POUR 1,5 LITRE:

■ 1 pêche blanche bio ■ 5 tiges de menthe ■ 1 citron bio
■ 1 sachet de thé vert bio ■ 1,5 litre d'eau minérale

- Faites chauffer l'eau dans une casserole. Hors du feu, ajoutez le sachet de thé et laissez infuser 5 min.
- Coupez la pêche et le citron en lamelles puis placez-les dans la bouteille d'eau minérale vide avec la menthe.
- Versez le thé tiède dessus et laissez refroidir avant de laisser macérer au frais pendant au moins 3 h.

CÔTELETTES D'AGNEAU MARINÉES AU YAOURT



DESSERTS

SALADE DE FRAISES AU GINGEMBRE



RIBS DE PORC MARINÉS AU VINAIGRE DE CIDRE



DESSERTS

GÂTEAU ROULÉ AU CHOCOLAT ET AUX FRAISES



RIBS DE PORC MARINÉS AU VINAIGRE DE CIDRE

PRÉPARATION: 20 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 1H30. POUR 4 PERS.:

- 1,5 kg de travers de porc (en 2 morceaux) ■ 16 petites pommes de terre
- 4 feuilles de laurier ■ Huile d'olive
- Pour la marinade* ■ 50 g de cassonade ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de sauce barbecue maison (voir recette p. 34)
- 2 c. à soupe de jus de pomme ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de sauce de soja ■ 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 3 gousses d'ail hachées ■ Les feuilles de 1 branche de romarin
- 1 pincée de chili en poudre (ou selon votre goût) ■ Sel, poivre
- Ustensiles* ■ 1 barbecue ■ 4 piques en bois

- Préparez la marinade. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients. Placez la viande dans un plat creux, arrosez-la de marinade. Couvrez de film alimentaire puis réservez au moins 2 h au frais.
- Préchauffez le four à 180 °C. Retirez le film alimentaire, enfournez le plat pour 1 h, en arrosant de marinade à mi-cuisson.
- Préparez les braises du barbecue.
- Sur chaque pique en bois, placez 4 pommes de terre et une feuille de laurier. Nappez les brochettes d'huile d'olive.
- Placez les brochettes de pommes de terre et la viande précuise sur la grille chaude du barbecue, faites cuire 15 min de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien croustillante.
- Servez avec les pommes de terre bien dorées.

Notre conseil boisson: un cidre brut.

BON À SAVOIR: Le temps de cuisson peut être différent selon la puissance de votre barbecue, selon qu'il est au charbon ou électrique... Nous vous conseillons de toujours vérifier la cuisson en cours de préparation. Le porc ne se mange pas rosé, la chair doit être bien cuite. Les pommes de terre doivent être tendres lorsqu'on les pique.

GÂTEAU ROULÉ AU CHOCOLAT ET AUX FRAISES

PRÉP.: 45 MIN. REPOS: 2 H 30. CUISSON: 15 MIN. POUR 6-8 PERS.:

- Pour la génoise* ■ 4 œufs ■ 125 g de sucre ■ 1 sachet de sucre vanillé
- 25 g de cacao en poudre ■ 50 g de farine
- Pour la garniture* ■ 350 g de mascarpone ■ 70 g de sucre glace
- 125 g de fraises ■ 60 g de chocolat noir pâtissier à 70 %

- Préchauffez le four à 180 °C. Cassez les œufs et séparez le blanc des jaunes. Montez les blancs en neige. Lorsqu'ils ont doublé de volume, ajoutez le sucre vanillé et continuez à battre jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes et brillants.
- Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la farine et le cacao en poudre préalablement tamisés. Incorporez 1/3 des blancs en neige à la pâte au chocolat. Mélangez bien. Ajoutez délicatement le reste des blancs en neige à l'aide d'une spatule.
- Versez la pâte sur une plaque de cuisson tapissée d'un papier cuisson. Étalez-la sur 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une spatule pour lui donner une forme rectangulaire. Enfournez pour 15 min.

■ Pendant ce temps, rincez les fraises rapidement sous l'eau froide. Séchez-les bien, équeutez-les et détailliez-les en petits morceaux. Concassez le chocolat en petits morceaux. Mélangez le mascarpone avec le sucre glace.

■ Sortez la plaque du four. Posez la génoise sur un torchon préalablement humidifié, papier cuisson vers le haut. Retirez le papier cuisson.

■ Roulez le gâteau à l'aide du torchon pour lui donner la forme voulue. Laissez-le reposer roulé de cette façon pendant 10 min. Déroulez-le délicatement et laissez-le refroidir.

■ Étalez le mascarpone sur toute la surface. Répartissez les dés de fraises et les pépites de chocolat sur toute la surface. Roulez de nouveau le gâteau. Placez-le au frais au moins 2 h avant de servir.

Notre conseil vin: un maury VDN.

CÔTELETTES D'AGNEAU MARINÉES AU YAOURT

PRÉPARATION: 25 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 8 MIN. POUR 4 PERS.:

- Pour les grillades* ■ 12 côteslettes d'agneau ■ 220 g de yaourt à la grecque
- 1/2 bouquet de menthe ■ 1 oignon botte ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de cumin moulu ■ Sel, poivre
- Pour la salade fattouche* ■ 1 petite laitue ■ 1/2 botte de persil plat
- 1/2 concombre ■ 1 botte de radis roses ■ 1 petite grenade ■ 1 oignon botte ■ 2 galettes de pain plat libanais ■ 4 c. à soupe de jus de citron
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre
- Ustensile* ■ 1 barbecue

■ Préparez la marinade des grillades. Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec les feuilles de menthe ciselées (réservez quelques feuilles pour servir), l'oignon haché finement, le cumin moulu, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

■ Placez les côteslettes d'agneau dans un plat creux, enrobez-les de marinade (gardez-en un peu pour servir). Couvrez le plat de film alimentaire et placez-le au réfrigérateur au moins 2 h.

■ Préparez les braises du barbecue. Faites griller les galettes de pain plat pendant 30 s de chaque côté, sur la grille chaude. Réservez.

■ Préparez la salade. Lavez la laitue, détachez les feuilles. Placez-les dans un plat creux. Coupez le concombre en dés, les radis en lamelles, ciselez l'oignon. Prélevez les feuilles du persil, égrainez la grenade, réservez le jus. Sur les feuilles de laitue, disposez les dés de concombre, les radis, l'oignon, le persil et les graines de grenade.

■ Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez le jus de grenade. Arrosez la salade de cette sauce.

■ Faites griller les côteslettes d'agneau marinées quelques minutes de chaque côté. Servez aussitôt accompagné d'un peu de marinade au yaourt et de salade fattouche parsemée de brisures de pain.

Notre conseil vin: un pessac-léognan blanc.

SALADE DE FRAISES AU GINGEMBRE

PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 45 MIN. POUR 4 PERSONNES:

- 250 g de fraises ■ 2 c. à soupe de miel ■ 1 citron vert ■ 1 c. à café rase de gingembre frais râpé ■ 4 brins de menthe fraîche

■ Lavez les fraises rapidement sous l'eau froide, séchez-les bien et équeutez-les. Coupez-les en deux ou en quatre dans le sens de la longueur selon leur grosseur.

■ Ciselez les feuilles de menthe. Pressez le jus du citron vert.

■ Mélangez le jus de citron, le gingembre, le miel et l'équivalent de 1 c. à soupe de menthe ciselée. Laissez infuser 15 min.

■ Filtrez la marinade et versez-la sur les fraises.

■ Réservez 30 min au frais, parsemez du reste de menthe ciselée et servez accompagné de tuiles ou de crêpes dentelle, par exemple.

Notre conseil vin: un cerdon du Bugey.

PETITS SANDWICHES BRIOCHÉS AU CRABE ET À L'AVOCAT



LÉGUMES, ŒUFS & ACCOMPAGNEMENTS

ARTICHAUT POIVRADE, AIL DES OURS ET FLEURS DE PRINTEMPS



HAMBURGER DE PULLED PORK



ENTRÉES

TARTE AUX PREMIERS PETITS POIS



HAMBURGER DE PULLED PORK

PRÉPARATION: 15 MIN. REPOS: 1 H. CUISSON: 4 H.

POUR 4 PERSONNES:

- 4 petits pains à hamburger ■ 1 cornichon molossal ■ 4 tranches de tomate
- Pour le pulled pork* ■ 800 g d'épaule de porc ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 2 c. à café de concentré de tomates ■ 1/2 c. à café de poivre en grains ■ 2 c. à café de miel liquide ■ 2 c. à café rases de paprika ■ 1 c. à soupe de tabasco ■ 10 cl de jus d'orange ■ 10 cl de bière

■ Dans un grand plat à four, mélangez tous les ingrédients du pulled pork sauf la viande. À l'aide d'une fourchette, fouettez cette préparation pour la rendre homogène et ajoutez-y la viande à température ambiante. Laissez-la reposer 30 min dans cette sauce. Retournez-la et laissez reposer de nouveau 30 min.

■ Enfournez la viande avec sa marinade et faites cuire pendant 4 h, à 150 °C en arrosant régulièrement. Lorsque la viande est cuite au point de se détacher toute seule, sortez le plat du four. Attendez que la viande tiédisse et effilochiez-la.

■ Coupez les pains en deux. Coupez le cornichon molossal en tranches. Répartissez-les sur les pains. Ajoutez une tranche de tomate par pain. Répartissez la viande et refermez les burgers. Servez aussitôt accompagné de frites.

Notre conseil vin: un crozes-hermitage rouge.

Une recette du restaurant Hometown Bar-B-Que, à Brooklyn, New York.

TARTE AUX PREMIERS PETITS POIS

PRÉPARATION: 1 H. REPOS: 2 H. CUISSON: 45 MIN. POUR 8 PERSONNES:

- Pour la pâte brisée* ■ 250 g de farine ■ 180 g de beurre pommade ■ 4 g de sel fin
- 1 jaune d'œuf ■ 5 cl de lait à température ambiante
- Pour la garniture* ■ 2,5 bottes d'oignons nouveaux ■ 50 g d'oignons blancs émincés ■ 300 g de petits pois écossetés + 60 g de petits pois écossetés jeunes et très petits ■ 170 g de bouillon de légumes ■ 160 g de beurre ■ 10 g d'huile d'olive ■ Sel
- Pour l'emulsion d'ail confit* ■ 4 gousse d'ail rose ■ 80 g d'huile olive ■ 100 g de bouillon de légumes ■ 50 g de beurre
- Pour le dressage* ■ Fleur de sel ■ Oxalis
- Utensiles* ■ 8 cercles à pâtisserie de 8 cm de diamètre

■ Tamisez la farine, puis réalisez la pâte en mélangeant tous les ingrédients, sans trop travailler l'ensemble. Réservez au frais 2 h.

■ Abaissez ensuite la pâte sur une épaisseur de 3 mm, puis taillez des disques d'un diamètre de 11 cm. Disposez ces disques dans des cercles de 8 cm, faîconnez délicatement et coupez à ras. Faites cuire les fonds de pâte dans un four à 180 °C pendant 10 à 12 min.

■ Émincez le blanc des oignons nouveaux. Faites-les compoter à couvert avec 60 g de beurre jusqu'à l'obtention d'une texture très moelleuse.

■ Pour la purée de petits pois, faites suer les oignons avec 50 g de beurre sans coloration, ajoutez 150 g de petits pois, puis mouillez avec 100 g de bouillon et faites cuire pendant une dizaine de minutes à petit frémissement. Mixez ensuite fortement l'ensemble au blender. Passez la purée au tamis: la consistance doit être onctueuse. Vérifiez l'assaisonnement.

■ Blanchissez 150 g de petits pois dans de l'eau bouillante, puis enrobez-les avec 70 g de bouillon de légumes et 50 g de beurre en les glaçant à feu doux. Vérifiez l'assaisonnement.

■ Faites confire les gousses d'ail dans 80 g d'huile d'olive, enlevez la peau et passez au tamis.

■ Dans 30 g de bouillon de légumes, incorporez la purée d'ail, portez à petit frémissement. Ajoutez 50 g de beurre, rectifiez l'assaisonnement et émulsionnez afin d'obtenir une mousse onctueuse.

■ Garnissez les fonds de tarte avec la compotée d'oignons, puis une fine couche de purée de petits pois. Disposez ensuite délicatement les petits pois enrobés, puis les 60 g de petits pois crus préalablement assaisonnés avec 10 g d'huile d'olive. Assaisonnez à la fleur de sel et ajoutez harmonieusement quelques feuilles d'oxalis. Servez sur le côté l'émulsion d'ail confit.

Notre conseil vin: un chinon blanc.

Une recette de Nicolas Masse, chef de la Grand'Vigne, Les Sources de Caudalie, à Bordeaux-Martillac.

PETITS SANDWICHES BRIOCHÉS AU CRABE ET À L'AVOCAT

PRÉPARATION: 40 MIN. REPOS: 2 H. CUISSON: 40 MIN. POUR 8 PIÈCES:

- 2 tourteaux moyens (soit environ 300 g de chair) ■ 1 oignon ■ 1 bouquet garni ■ 5 grains de poivre ■ Sel, gros sel (environ 10 g/litre), poivre
- Pour les pains* ■ 250 g de farine ■ 15 g de beurre demi-sel fondu ■ 15 g de sucre ■ 1 jaune d'œuf ■ 1/2 sachet de levure de boulanger ■ 2 c. à soupe de lait ■ 1 pincée de sel
- Pour la garniture* ■ 2 avocats ■ 2 oignons frais ■ 50 g de roquette ■ 1 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive

■ Dans un faitout, faites chauffer un grand volume d'eau avec le bouquet garni, l'oignon épluché et les grains de poivre. Salez et portez à ébullition. Ajoutez les tourteaux, couvrez et faites cuire 15 min. Laissez-les reposer 5 min, puis égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les décortiquer.

■ Dans un bol, mélangez la levure avec le sucre et 12,5 cl d'eau tiède. Laissez reposer 5 min. Ajoutez petit à petit la moitié de la farine. Incorporez ensuite le beurre fondu et le jaune d'œuf puis terminez avec le reste de farine et le sel. Pétrissez la pâte pendant 5 min sur un plan de travail fariné puis laissez-la gonfler dans un endroit tiède (20-25 °C), à l'abri des courants d'air, pendant 30 min.

■ Une fois la pâte levée, formez 8 petits pains allongés et déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, laissez gonfler 30 min de plus.

■ Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les pains de lait avec un pinceau de cuisine et enfournez-les pour 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

■ Épluchez les avocats, coupez la chair en lamelles. Pressez le citron pour en extraire le jus et mélangez-le à l'huile, salez, poivrez. Lavez la roquette, séchez-la. Rincez les oignons, séchez-les et coupez-les en rondelles.

■ Coupez les sandwichs en deux sans aller jusqu'au bout et garnissez-les avec la roquette, quelques lamelles d'avocat, la chair de tourteau et quelques oignons frais. Arrosez la garniture de sauce au citron.

Notre conseil vin: un montlouis sec.

ARTICHAUT POIVRADE, AIL DES OURS ET FLEURS DE PRINTEMPS

PRÉPARATION: 1 H 10. REPOS: 4 H 30. CUISSON: 45 MN. POUR 4 PERSONNES:

- Pour les artichauts* ■ 12 artichauts poivrade ■ 1 oignon blanc ■ 2 gousses d'ail ■ 100 g de poitrine sèche ■ 1 bouquet garni ■ 40 g d'huile d'olive ■ 200 g de vin blanc ■ 1 litre de bouillon de volaille ■ 2 g de sel
- Pour le beurre et la chapelure à l'ail des ours* ■ 150 g de beurre pommade ■ 80 g de feuilles d'ail des ours ■ 250 g de pain de mie blanc
- Pour les blettes* ■ 6 petites côtes de blettes avec les feuilles ■ 1 aillet ■ 50 g d'huile d'olive ■ 1 g de sel ■ 1 g de poivre
- Pour les finitions* ■ 90 g de farine de riz ■ 80 g de blancs d'œufs ■ 1 citron vert ■ 1 litre d'huile de pépins de raisin ■ 20 pâquerettes ■ 20 fleurs de ciboulette ■ 1 g de fleur de sel
- Utensiles* ■ Moules en silicone demi-sphérique de 3 cm de diamètre ■ 1 thermomètre de cuisson ou 1 friteuse ■ 1 cuillère à pomme parisienne

■ Épluchez les artichauts. Épluchez et taillez l'oignon en fine mirepoix. Versez un filet d'huile dans une cocotte, faites suer l'oignon avec les gousses d'ail entières, ajoutez la poitrine sèche taillée en lardons et le bouquet garni. Laissez compoter 5 min à feu doux et à couvert. Ajoutez les artichauts, salez et faites suer quelques minutes. Déglacez avec le vin blanc, laissez réduire de moitié puis mouillez à hauteur avec le bouillon. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les artichauts soient fondants, 10 à 15 min. Retirez les artichauts puis refroidissez-les. Passez le jus, faites-le réduire d'un quart. Réservez.

■ Préparez le beurre et la chapelure à l'ail des ours. Mixez le beurre avec la moitié des feuilles d'ail des ours. Parez le pain puis faites-le sécher dans le four à 60 °C pendant 30 min. Laissez refroidir. Mixez-le fortement avec l'autre moitié des feuilles d'ail des ours. Passez ensuite au tamis afin d'obtenir une chapelure fine et verte. Réservez.

■ Préparez les blettes. Lavez et épluchez les blettes. Taillez les côtes en brunoise et émincez finement les feuilles. Lavez et émincez l'aillet. Faites suer ces légumes individuellement avec un filet d'huile d'olive. Mélangez-les et assaisonnez. Laissez refroidir puis incorporez doucement du beurre à l'ail des ours. Garnissez des moules demi-sphériques de 3 cm de diamètre, lissez à ras. Placez au congélateur 4 h.

■ Démoulez et assemblez les demi-sphères. À l'aide d'une cuillère à pomme parisienne, videz le cœur des artichauts. Dans ce creux, insérez une sphère puis panez uniquement la tête de l'artichaut dans l'ordre suivant: farine de riz, blancs d'œufs, chapelure verte. Panez de nouveau dans les blancs d'œufs et la chapelure verte.

■ Montez au beurre à l'ail des ours le jus de cuisson des artichauts, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez quelques gouttes de jus de citron vert.

■ Immergez les têtes d'artichauts dans l'huile de pépins de raisin à 180 °C, puis les artichauts entiers 30 secondes. Égouttez et passez au four à 180 °C, 1 min. Assaisonnez les artichauts, déposez-les au centre des assiettes, parsemez de pâquerettes, de fleurs de ciboulette et de fleur de sel. Servez la sauce à part.

Notre conseil vin: un côtes-de-duras blanc.

Une recette de Nicolas Masse, chef de la Grand'Vigne, Les Sources de Caudalie, à Bordeaux-Martillac.

i-Cook'in®

Entrez dans l'air de la cuisine connectée !



Une alimentation saine et équilibrée !

Avec plus de **10 fonctionnalités** i-Cook'in vous fait gagner du temps et facilite votre cuisine au quotidien.

Grâce à sa connexion au **Club Guy Demarle**, notre réseau de partage culinaire, envoyez toutes les recettes que vous aimez vers votre robot et réalisez-les en mode pas-à-pas.

Laissez-vous guider, il fait tout pour vous !



Retrouvez tous les produits indispensables pour cuisiner comme un chef : moules, accessoires et ingrédients ...

Cuisinez comme jamais vous ne l'avez fait !
boutique.guydemarle.com

**Guy
Demarle**



GOÛTEZ
L'EXCELLENCE
EN CAPSULE ESPRESSO
ALUMINIUM

