

Les nouveaux clafoutis

Salés ou sucrés, quel régal !

LÉGER ET SAIN

**La crevette,
star de nos
assiettes**

Faciles et ultra frais

LES DESSERTS
EN VERRINES

Clafoutis
courgette
saumon

MALIN

Réussir
la paella comme
en Espagne

CRUMBLE,
LASAGNES,
TIAN

8
FAÇONS
DE CUISINER
LES GRATINS

Du 14/08/18 au 28/08/18 - n° 404 - 2,95 €



3 264420 110085

BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

Be

a boss

BE ENTREPRENEURE

LE FORUM DES FEMMES ENTREPRENEURES

CRÉER SA BOITE

ELLES ONT OSÉ POURQUOI PAS VOUS ?



JULIE DAUTEL

FONDATRICE DE ZEPHYR SOLAR



VALÉRIE MAS

FONDATRICE DE WENOW



INGRID MAISONNEUVE
-CHÂNE

FONDATRICE DE SHOPILES



NELLY MEUNIER

FONDATRICE DE HOPENFAMILY

UNE IDÉE EN TÊTE OU DÉJÀ STARTUPPEUSE ?

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



LES DATES À RETENIR

BORDEAUX
26 MARS 2018

LYON
25 AVRIL 2018

TOULOUSE
17 MAI 2018

STRASBOURG
7 JUIN 2018

MARSEILLE
28 JUIN 2018

PARIS
20 SEPTEMBRE 2018
JOURNÉE DE CLÔTURE
ÉLECTION DES 3 LAURÉATS AUX BE A BOSS AWARDS

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

En partenariat avec



BNP PARIBAS

La banque d'un monde qui change

inpi



Partenaires média



**REWORLD
MEDIA**

Management

Organisé par





Morgane Leclercq,
rédactrice en chef

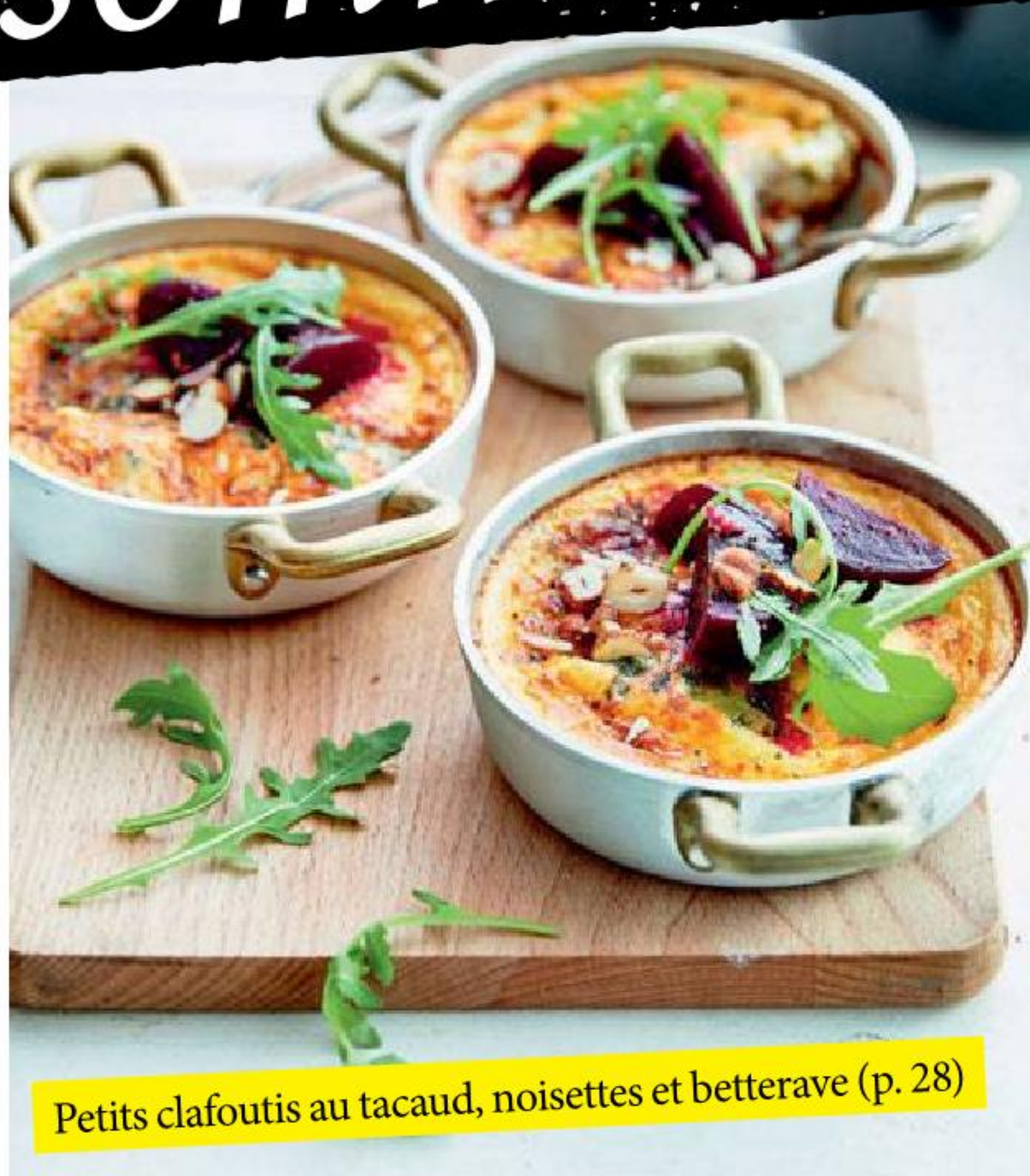
En panne d'idées ?

Il en va de la cuisine comme de l'écriture avec la peur de la page blanche... Ils sont nombreux les soirs où je me suis **retournée à contempler mon frigo** en espérant vainement qu'il en sorte un plat maison tout prêt. Eh oui, parfois, **on a beau tout avoir sous la main, on ne sait absolument pas quoi en faire** et nous sommes 61 %* à ne tout simplement pas avoir d'imagination aux fourneaux. Résultat des courses ? Une belle routine culinaire puisqu'en revanche, nous sommes 73 %* à **reproduire les mêmes plats**, et ils sont simples pour 46 %* d'entre nous. Et c'est là où l'on a notre carte à jouer, chez Gourmand, en vous proposant à la fois **des plats classiques à faire au quotidien** mais aussi des **recettes plus surprenantes** pour les soirs où l'on veut justement **casser cette routine culinaire** (et que l'on a plus de temps !).

*Sondage Quitoque.fr



sommaire



Petits clafoutis au tacaoud, noisettes et betterave (p. 28)



Pilaf de céréales et lentilles aux crevettes et aux asperges (p.44)

- p. 6 **La recette de la rédac**
Poulet rôti et galettes de légumes
- p. 9 **La chef à suivre**
Fanny Rey
- p. 12 **On like... ou pas !**
Les actus tendance
- p. 16 **Notre invitée**
Alexia Barlier

Le dossier de couverture

En couverture p. 17 Surprenants clafoutis

Les 15 jours de menus

- p. 44 **Mes menus, semaine 1**
- p. 45 **Stars du marché :** les crevettes



Stars du marché :
les crevettes (p. 45)



Fanny Rey (p. 9)

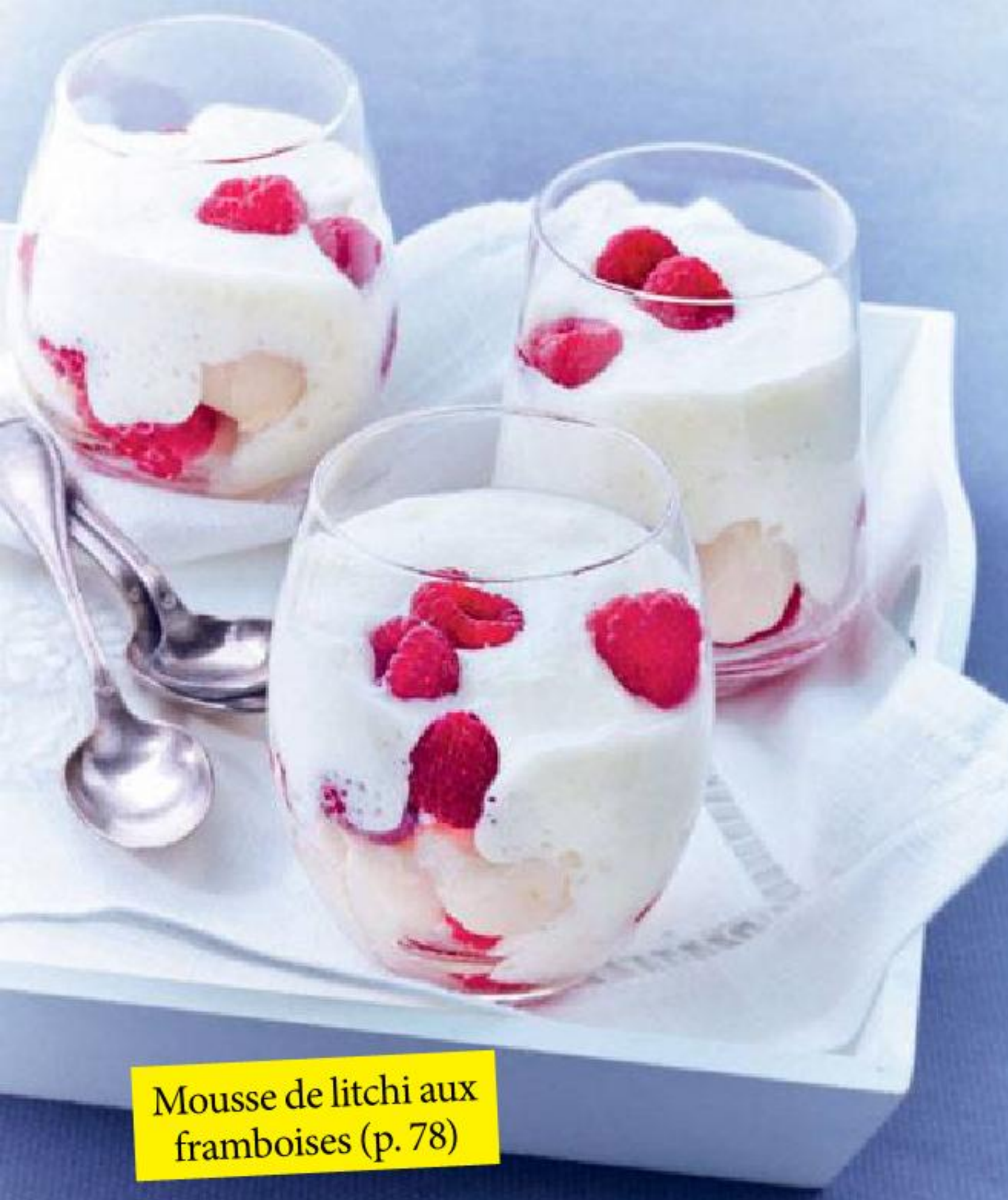
- p. 51 **Week-end.** On teste les spaghettis de légumes
- p. 54 **Mes menus, semaine 2**
- p. 59 **Week-end.** Petit déj à l'anglaise

Bon et sain

- p. 64 Les fruits rouges, petits mais costauds
- p. 66 Trois recettes acidulées
- p. 69 Deux idées sans gluten

L'atelier pâtisserie

En couverture p. 71 Indétrônables verrines



Mousse de litchi aux framboises (p. 78)



Pannacotta à la vanille, coulis de fraise et basilic (p. 72)

La déco

p. 82 Sous les tropiques

p. 84 Esprit récup

Malin

p. 88 Les secrets de la vraie paella

p. 92 **Shopping**

Nos coups de cœur en GMS !

p. 94 Les meilleurs livres à dévorer

Fiches à découper : 8 gratins d'été



Les secrets de la vraie paella (p.88)

Faites-vous souvent des clafoutis ?



Manue, rédactrice en chef adjointe

J'en fais parfois, et surtout aux fruits. Je remplace le lait par une boisson végétale à l'amande, à l'avoine ou même à la noix de coco. C'est plus digeste et ça apporte une petite touche de goût en plus.



Heydi, maquettiste

J'en fais régulièrement, notamment quand je reçois. C'est facile et on peut le décliner à tout ce que l'on veut. Et en salé, c'est une vraie bonne surprise ! Bref, vous l'aurez compris, je les ai adoptés !



Olivier, cuisinier

J'en fais surtout en été pour les déjeuners en famille quand je reçois grand-maman. C'est également une bonne option pour manger au bureau. J'en fais un gros plat et ça me fait mon dessert pour plusieurs jours.

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :



Facebook.com/gourmandmag



Twitter.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

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

Au menu : un poulet rôti et des galettes de légumes

Le poulet du dimanche midi, un grand classique que l'on s'empresse de cuisiner pour régaler toute la famille! On l'accompagne bien souvent de frites maison, mais si, cette fois, on faisait la part belle aux courgettes et carottes de notre jardin? En petites galettes, elles feront l'unanimité auprès de vos petits gourmands, et en plus, elles sont faciles à préparer. À vos tabliers!



La liste de courses : un poulet fermier, des courgettes, des carottes, du maïs, des cébettes, de l'ail, du parmesan, du sel et du poivre.



Faites cuire les galettes sur feu doux pour que l'intérieur prenne le temps de bien chauffer. Et retournez-les avec délicatesse!





La team
Gourmand

Tour de main

L'appareil ne doit pas être trop liquide, sans quoi vous ne pourrez pas former des galettes. C'est pourquoi il est important de bien essorer les courgettes et les carottes. Si, malgré cela, la pâte est trop liquide, ajoutez du parmesan ou un peu de farine.



THOMAS DURIQ

POULET RÔTI ET GAULETTES DE LÉGUMES

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 50 min

- 1 gros poulet • 2 courgettes
- 2 carottes • 4 cébettes
- 1 tête d'ail • Thym frais
- 1 gros œuf
- 70 g de parmesan râpé
- Beurre • 5 c. à soupe de maïs en conserve égoutté
- 2 à 3 c. à soupe de farine
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 190 °C.

2. Placez le poulet dans un plat, ajoutez du beurre en parcelles, les gousses d'ail en chemise et de l'huile d'olive. Incisez la peau du poulet et glissez des petits morceaux de beurre sous la peau. Ajoutez une branche de thym dans le poulet. Versez une petite louche d'eau dans le plat et enfournez pour 50 minutes, en retournant le poulet à mi-cuisson et en l'arrosant régulièrement.

3. Lavez et essuyez tous les légumes. Râpez les courgettes et les carottes, émincez les cébettes. Dans une passoire, pressez bien les courgettes et les carottes pour retirer un maximum d'eau. Mélangez-les ensuite aux cébettes, à l'œuf, au maïs, au parmesan et à la farine. Salez et poivrez. Formez 12 galettes puis faites-les cuire sur feu doux dans une poêle bien huilée et chaude. Laissez-les dorer 3 minutes sur chaque face.

4. Ôtez-les de la poêle et réservez-les sur du papier absorbant.

5. Servez les galettes avec le poulet rôti et les gousses d'ail en chemise confites.

Fanny Rey

Chef de l'Auberge de Saint-Rémy de Provence, cette étoilée Michelin est la marraine du Valence en Gastronomie Festival. *Par Henri Yadan*

MARRAINE D'UN FESTIVAL GASTRONOMIQUE

« Du 20 au 23 septembre, je m'y engagerai dans l'esprit du bien-manger, sain, convivial et pour la transmission. »

SA CUISINE ANTI-MATIÈRES GRASSES

« C'est très important pour moi. Il faut manger par plaisir, pas par nécessité, tout passe par le corps et il faut en prendre soin. »

Sa recette Boeuf 51

« J'apprivoise la terre sur laquelle je travaille, et à Saint-Rémy-de-Provence, c'est Dame Nature qui décide pour le pastis et l'anis. »

SON USTENSILE

« La cuillère ! Je goûte toujours à tout, car notre palais, qui est notre fil conducteur, se transforme tous les 10 jours. »

Une famille de chefs

« C'est une force d'avoir autour de moi mon mari Jonathan, champion de France des desserts, et mon beau-frère Sylvestre Wahid, 2 étoiles Michelin chez Thoumieux, à Paris. »

Elle n'aime pas

« En tant que chef propriétaire, on est surtaxé. Dans mon auberge, nous sommes 20 personnes, mais sans ces barrières, je pourrais embaucher. »

NOUVEAU

HORS-SÉRIE Gourmand

Nouveau

SANS SUCRE*

DES RECETTES • DES EXPERTS • DES CONSEILS NUTRITION

+ de 70 RECETTES
POUR SE FAIRE PLAISIR
SANS SE PRIVER

SPÉCIAL CAFÉ GOURMAND
Cookies, minimousses, financiers... sans sucre

Chichis, beignets, glaces...
MOINS SUCRÉS FAITS MAISON

Confiture de figue sans sucre

Confitures, gelée, compotes...
On se régale avec les fruits d'été

Le guide cuisine
✓ Les alternatives au sucre
Le tableau des fruits et légumes qui sucent naturellement
✓

CAKE, TARTES ET GÂTEAUX
Réussir les classiques sans sucre avec Philippe Conticini

N°12 - AOÛT - SEPTEMBRE 2018 - 4,55€
BELGIQUE 4,72€ - LUXEMBOURG 4,59€

3 264420 102080

SANS SUCRE RAFFINÉ

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

ON *like...* ou pas !

Boissons fraîches, glaces artisanales, dernières tendances food... on fait le plein d'idées gourmandes pour profiter jusqu'au bout de l'été ! *Par Céline Roussel et Marine Guiffroy*



À la table de Lille

Envie de découvrir le dynamisme culinaire de cette ville et de toute la région des Hauts-de-France ? Alors, rendez-vous du 17 au 23 septembre au festival Mange, Lille ! Pendant une semaine, à la gare Saint-Sauveur, dans de nombreux restaurants et quelques lieux insolites de Lille, la gastronomie du Nord va vous en mettre plein les yeux et les papilles, à coups de démonstrations, dégustations, rencontres et concours. **Infos sur Mangelille.com**

Le veganisme, on en parle ?

Selon le service de livraison de repas Season, on compte aujourd'hui, en France, une personne veggie pour 20 carnivores. Le veganisme séduit à 72 % les femmes et à 28 % les hommes. Plus bluffant, tout individu vegan permettrait de préserver la vie de 198 animaux par an. Et le plus difficile dans ce mode de vie, d'un point de vue gastronomique, serait de faire une croix sur deux plats en particulier : le poulet rôti et les pâtes à la carbonara !



MINOANDRIANI_ADOBESTOCK

Des glaces artisanales au cœur de la capitale

Tout l'été, le chef Hugues Pouget nous invite à déguster des glaces et sorbets aux parfums variés dans sa boutique Hugo & Victor, dans le 7^e arrondissement de Paris. Si la pâtisserie s'attache à travailler des produits de saison comme la framboise ou l'abricot, elle propose aussi des saveurs plus créatives. On craque pour les parfums caramel au beurre salé, praliné façon Mazet ou encore citron-cheesecake ! Malheureusement, ce n'est qu'à Paris... On les reproduit chez soi ?



LES TENDANCES TOP OU BOF



Un blender dans mon sac !

Avis aux sportifs et autres accros aux jus de fruits frais et smoothies, la marque Beko vient de lancer toute une gamme de petit électroménager, dont un appareil très malin, le miniblender ProVitality. Petit mais efficace avec ses deux lames en étoile, il est fourni avec deux bouteilles de 60 cl à glisser directement dans le sac de sport ou de plage.

Miniblender ProVitality, 29,99 €, Beko.



Vin rosé de Saint-Tropez

Situé dans la baie des Canebières à Saint-Tropez, le domaine vinicole Cap Saint-Pierre se berce d'air marin depuis 1870. Huit fois médaillé en 2018, il vous propose des vins rosés subtils et appréciés des fins connaisseurs : les cuvées Légende rosé et Star rosé sont inscrites dans le « Guide Hachette des rosés 2018-2019 » ! **Cuvée Légende rosé, 12,30 €, cuvée Star rosé, 8,80 €, Domaine Cap Saint-Pierre.**



Les adeptes du bio récompensés

Comme à l'école, les meilleurs élèves (autrement dit ceux qui consomment un maximum de produits bio) seront récompensés de leurs efforts grâce à l'appli gratuite Le Club Bio, disponible sur Android et iOS. Le principe est simple, il faut scanner, grâce à l'appli, le code-barres des produits achetés, photographier les tickets de caisse et autres preuves d'achat correspondant, afin de cumuler des points et gagner de nombreux cadeaux, parmi lesquels des appareils de cuisine ! **Plus d'infos sur Le-club.bio**



LE  LUB.BIO

La voix des consommateurs



 **food'swho**
Les 500 acteurs les plus influents de la « food » en France
en partenariat avec METRO

Enfin le « Who's who » de la cuisine !

Si la planète food vous passionne, peut-être serez-vous intéressé par le Food's Who, une nouvelle plateforme Internet lancée par un autre site dédié à la bonne chère, Atabula. Tous les ans – la réactualisation aura lieu en juin – y seront présentées les 500 personnes (chefs cuisiniers, pâtisseries, chefs d'entreprise, journalistes) qui font la gastronomie en France. Objectif, mettre en lumière ceux qui font briller notre patrimoine culinaire, bien sûr, mais aussi faciliter les mises en relation entre professionnels, pour de nouveaux projets.



Vive le pruneau !

Vous pensez que le pruneau d'Agen est ringard ? Détrompez-vous ! Peu calorique et pourtant riche en nutriments et en vitamines, le pruneau a l'étoffe d'une star. Fièvre de ce fruit séché 100 % français qui peut être dégusté tout au long de l'année, la ville d'Agen le célèbre tous les ans lors du Pruneau Show, qui a lieu à la fin du mois d'août. **14^e édition du Pruneau Show, du 24 au 26 août, Agen (Nouvelle-Aquitaine).**



Infuser autrement

Elles sont chics, non transformées et changent des sachets de thé classiques... Ces infusions en tige sont inspirées de celles que le peuple des Yörük boit en Turquie ! Les tiges sont cueillies à la main dans les régions du mont Ida, en Crète, et du mont Taurus, en Turquie, mais aussi en France, dans les Vosges et en Corrèze. Il n'y a qu'à les laisser infuser telles quelles dans de l'eau chaude. **Infusions en tige, de 16 € à 30 € en fonction des plantes (boîtes de 6 à 20 tiges), Le Bénéfrique.**

Repéré sur Instagram

Dans le mille

Le jeu d'échelle de cette photographie crée une surprenante illusion d'optique : tandis que l'avion semble pris au piège au cœur d'un donut géant, les quatre tours new-yorkaises paraissent aussi bien se dresser au-dessus de nous que l'inverse. De quoi avoir le vertige ! **Instagram.com/anajohnson_**



Laissez passer

Difficile de concevoir qu'un marché de fruits et légumes puisse être installé au bord d'une voie ferrée en activité, et pourtant... Cette scène incroyable d'une ville thaïlandaise a été immortalisée par l'internaute **mirkoblackgold_leo**. **Instagram.com/mirkoblackgold_leo**

Glaces XXL

Plus de 7 boules de glace et autant de parfums pour un seul cornet, cap ou pas cap ? Ces internautes aux yeux probablement plus gros que le ventre ont relevé le défi. Gare aux indigestions...

Instagram.com/feedyourgirlfriend



BEST OF

Gourmand



Avec les conseils de
Pierre Augé

NOS 100 RECETTES
PRÉFÉRÉES

ZÉRO GASPI

et ultra faciles

Des idées
pour ne
rien jeter

Une quiche
avec des restes de surimi



Des beignets
avec des chutes d'oignon



Des brochettes
avec des morceaux de fromage



Des desserts
avec des fruits trop mûrs

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

On se dit tout

Vous postez une photo ? Taguez @gourmandmagazine
et #gourmandmagazine



Deux recettes pour quatre/six personnes
à moins de 5 € @mrs__mel
24/04/2018 177 ❤️ 0
#recettebymel #instafood #gourmandmagazine

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

- Facebook.com/gourmandmag
- Twitter.com/gourmand_mag
- Instagram.com/gourmandmagazine



Un beau fraisier XXL @o.patisseries.de.lilly
20/05/2018 48 ❤️ 4
#recettes #faitmaison #homemade #bakery



Pas le même visuel mais c'est plutôt pas mal
@ina_kangenou
21/05/2018 30 ❤️ 15
#gourmandmagazine



Verrine @alatabledejess

26/05/2018 79 ❤️ 0

#gourmandmagazine #verrine #fraises



Tarte aux fruits @nathychef

12/06/2018 58 ❤️ 14

#tarte #gourmandmagazine #food



Gâteau tellement bon @maelle.cm

17/06/2018 17 ❤️ 0

#gourmandmagazine #gourmandise

ALEXIA BARLIER

« Il faut arrêter de consommer de la viande ou du poisson en grande quantité »

Dans « Noces rouges », le polar de l'été qui sera diffusé sur France 3 fin août, Alexia Barlier joue une fille de restauratrice. Une bonne raison pour demander à la comédienne de nous dévoiler ses goûts culinaires. *Par Nicole Réal*

Votre maman, professeure de yoga tibétain, vous a-t-elle enseigné l'art d'avoir un esprit sain dans un corps sain ?

Absolument. À la maison comme à la cantine de l'école, l'alimentation était toujours bio. Dès l'âge de 12 ans, j'ai choisi de ne plus manger de viande, mais je n'ai pas supprimé le poisson et les œufs. Mes parents ont accepté à la condition que je prépare moi-même mes repas, ce qui ne m'a pas dérangée puisque, dès mon plus jeune âge, ils m'ont initiée à la cuisine en préparant devant moi tous les plats.

Pourquoi cette décision radicale d'éliminer totalement la viande ?

Par sensibilité pour les animaux. Depuis six mois, je suis devenue végétarienne, donc plus de poisson, ni viande, ni œuf, ni produit laitier. Comme j'adore cuisiner, j'ai découvert l'art de préparer différemment les aliments. J'ai été aidée par les recettes vegan des grands chefs qui se sont penchés sur la question et qui les ont publiées dans des livres ou des magazines. Nous sommes de plus en plus nombreux sur Terre, la quantité de litres d'eau et de céréales nécessaires pour produire un kilo de bœuf n'est pas raisonnable. Il faut arrêter de consommer de la viande ou du poisson en grande quantité.

Quel est votre plat vegan préféré ?

Il ressemble aux lasagnes, mais il est à base de quinoa, d'aubergine et de courgette. À la place du fromage ou de la béchamel, on met des noix de cajou, un ingrédient énormément utilisé dans la cuisine vegan. Pour obtenir un goût crémeux, on fait tremper des noix de cajou pendant plusieurs heures avant de les passer dans le mixeur avec un peu d'ail et de citron.

Avez-vous arrêté d'acheter des vêtements et des chaussures qui contiennent des matières animales ?

C'est la prochaine étape. Pour l'instant, je concentre mon attention sur la nourriture. J'ai 35 ans et je cuisine depuis mon plus jeune âge, mais c'était devenu un peu lassant de préparer toujours les mêmes plats. J'avais l'impression de tourner en rond. Avec ce régime alimentaire, on renouvelle tout un savoir-faire.

N'êtes-vous pas gênée par les contraintes de ce choix de vie ?

Non, au contraire, elles nous obligent à renouveler toutes nos techniques de cuisine. Je suis très sportive, très athlétique et très attentive à l'équilibre de mon alimentation. Pour ne pas manquer de protéines, je



BERNARD BARBEREAU / FTV NINA

Alexia Barlier est végétarienne depuis l'âge de 12 ans, puis végétalienne depuis 6 mois.

consomme des légumineuses qui en contiennent comme les pois chiches, les haricots secs ou le soja.

Quelles différences ressentez-vous physiquement, par rapport à quelqu'un qui a une alimentation plus classique ?

Je suis très gourmande et, après le repas, fini ce moment de fatigue et de baisse d'énergie. La digestion est plus facile parce que l'on n'a plus à éliminer de toxines sécrétées par certaines viandes ou fromages. J'ai l'impression que mon corps demande moins d'énergie pour fonctionner et que j'ai plus de vitalité.

Quel ingrédient aimez-vous particulièrement ?

J'adore les légumes en général mais, s'il faut en choisir un, j'opte pour l'aubergine.

Aimez-vous manger épicé ?

Oui, je m'y suis habituée car j'ai vécu à Londres pendant deux ans, où les plats indiens très épicés sont monnaie courante. Dans la cuisine vegan, pour compenser le goût parfois un peu fade de certains légumes, on utilise beaucoup d'épices et d'herbes. J'en possède un tiroir entier auquel j'ai ajouté une gamme d'huiles et de vinaigres très différents.

Quel plat pour séduire un beau jeune homme pas adepte du vegan ?

Un curry vert de poulet avec du riz ! (Rires.)

Surprenants clafoutis



À LA COURGETTE

Si l'on a l'habitude des clafoutis aux fruits d'été, comme la cerise (pour laquelle il faudra, en cette saison, se rapatrier sur du surgelé), on les adopte aussi en version salée, comme ici à la courgette et au fromage frais. À retrouver p. 31.



AUX TOMATES CERISE

Vous êtes sûr de plaire à tout le monde. C'est facile à faire et vous pouvez le servir autant en entrée qu'en plat, accompagné d'une salade. À retrouver p. 20.



AUX QUETSCHES

Contrairement à la cerise qui nous quitte trop tôt, cette petite prune à la robe violette arrive fin août sur les étals et elle aussi est délicieuse cuisinée ainsi. À retrouver p. 35.

Clafoutis de rouleaux de courgette au saumon fumé

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 200 g de saumon fumé • 2 ou 3 courgettes
- 1 citron vert non traité (zeste) • 1 œuf
- 500 g de brousse • 20 cl de crème liquide
- 2 c. à soupe de fromage blanc
- 40 g de farine • 1 c. à café de mélange 5 baies
- Poivre • Quelques brins de ciboulette

1. Écrasez à la fourchette, dans un bol, la brousse avec la ciboulette ciselée, le zeste du citron vert, le poivre et le mélange 5 baies. Réservez au frais.

2. Rincez les courgettes et coupez-les dans le sens de la longueur à l'aide d'un épluche-légumes ou une mandoline. Déposez les bandes à plat et recouvrez-les du mélange de brousse et de quelques morceaux de saumon. Formez des rouleaux et déposez-les au fur et à mesure dans le plat à clafoutis.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Préparez l'appareil : fouettez 2 cuillerées à soupe de fromage blanc avec l'œuf, la farine et la crème liquide. Versez l'appareil à clafoutis entre les rouleaux.

4. Enfournez pour 25 minutes. Si le clafoutis n'est pas figé, laissez cuire 5 minutes supplémentaires.



Variante

Pour une version plus économique, remplacez le saumon par de la truite fumée.



Version sans lait

Utilisez du lait d'avoine, au goût neutre, nature en même proportion.

PHOTOSIMYSA_GETTYIMAGES

Clafoutis aux tomates cerise et olives

Difficulté 
Pour 6 personnes

Préparation 15 min Cuisson 30 min

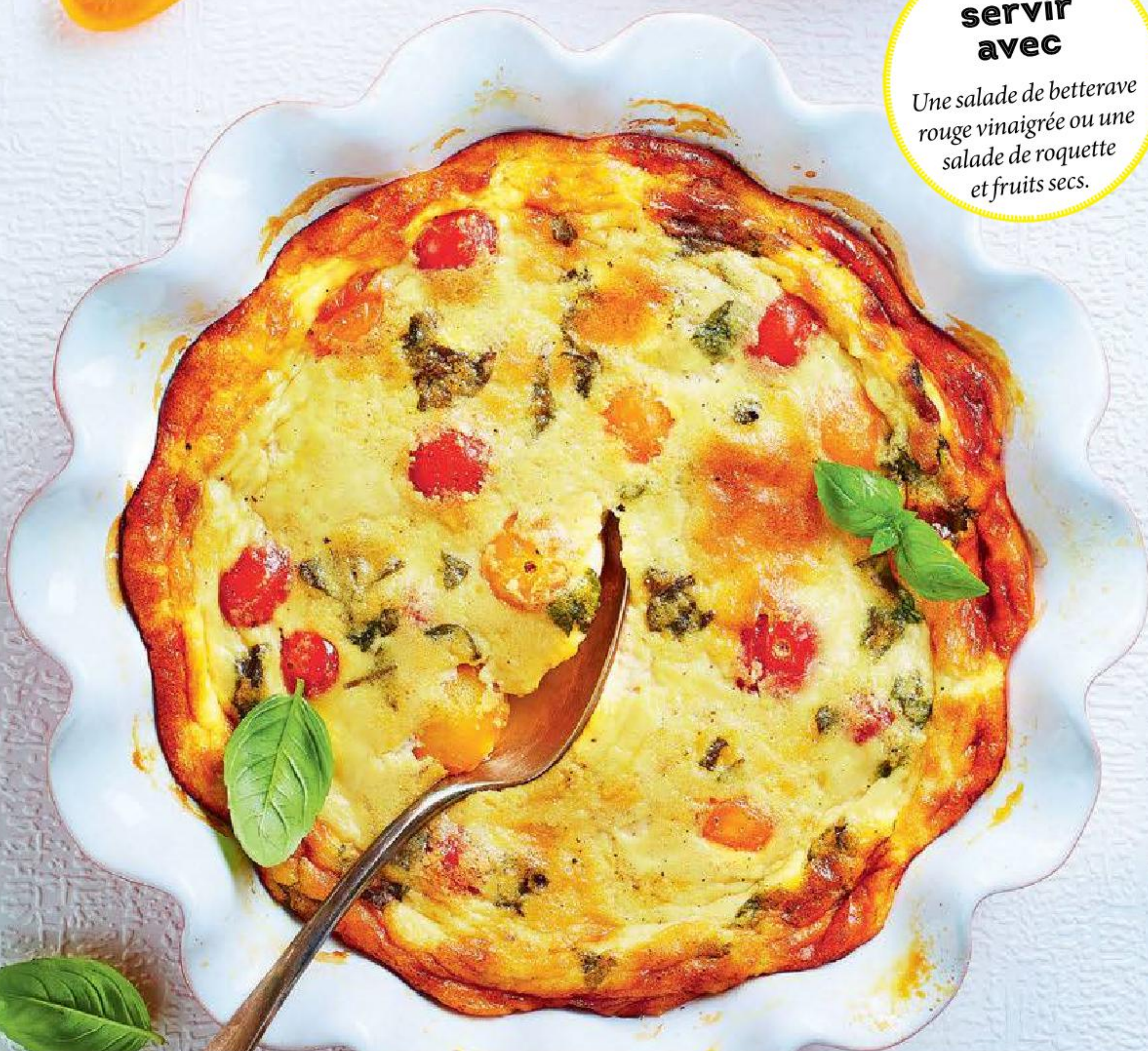
- 10 à 15 olives noires • 30 à 40 tomates cerise
- 1 branche de thym • 3 œufs • 25 cl de lait
- 50 g de parmesan • 120 g de farine
- 1 c. à café d'ail en poudre • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C. Lavez et essuyez les tomates cerise.
- 2. Fouettez** les œufs et le lait, puis versez la farine en pluie. Ajoutez l'ail en poudre. Terminez par le parmesan, salez et poivrez.
- 3. Huilez** un plat à gratin. Répartissez les tomates cerise et les olives puis versez l'appareil à clafoutis. Effeuillez le thym dessus.
- 4. Enfournez** le clafoutis pour 30 minutes.




**À
servir
avec**

*Une salade de betterave
rouge vinaigrée ou une
salade de roquette
et fruits secs.*



Clafoutis aux tomates cerise sans lactose

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min **Cuisson** 45 min

- 800 g de tomates cerise • 3 brins de basilic
- 6 œufs • 20 g de margarine • 45 cl de lait d'amande ou de riz • 180 g de farine de blé
- Huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et essuyez les tomates cerise. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Huilez un moule à clafoutis et répartissez-y les tomates cerise.

2. Fouettez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez le lait, le basilic ciselé, la farine, salez, poivrez et fouettez à nouveau. Répartissez cette préparation sur les tomates.

3. Enfournez pour 45 minutes environ. Servez chaud, tiède ou froid avec une salade de betterave.

Clafoutis jambon poireau

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 55 min

- 4 grandes tranches de jambon blanc
- 4 blancs de poireaux
- 4 œufs • 30 cl de lait
- 25 cl de crème liquide • 10 g de beurre
- 4 c. à café de Maïzena
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

Nettoyez les poireaux et mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau bouillante aux trois quarts. Arrosez les poireaux d'huile d'olive. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 30 minutes.

2. Posez 1 poireau au centre de chaque tranche de jambon et enroulez-la autour du poireau.

3. Beurrez un plat à gratin et rangez les rouleaux de poireau au jambon dans le plat.

4. Fouettez les œufs et la Maïzena dans un saladier. Ajoutez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Versez sur les rouleaux. Salez et poivrez. Enfournez pour 25 minutes.



**La
touche
en plus**

Parfumez le clafoutis avec de la noix de muscade râpée.

Clafoutis aux courgettes, fromage frais et jambon cru

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 35 min

- Quelques tranches fines de jambon cru
- 2 courgettes • 15 feuilles de menthe
- 2 œufs + 2 jaunes
- 25 cl de lait • 20 cl de crème entière
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 10 g de fécule de maïs • Chapelure
- Sel et poivre

1. Rincez, séchez et émincez la menthe. Dans un grand bol, mélangez les œufs, le lait, la crème entière et la fécule de maïs. Salez et poivrez. Ajoutez la menthe émincée.

2. Beurrez et tapissez de chapelure le plat à clafoutis. Préchauffez le four à 200 °C.

3. Rincez, séchez et coupez la courgette en rondelles. Disposez-les dans le plat de façon à former une rosace. Émiettez le fromage de chèvre frais sur le dessus. Versez la préparation à clafoutis. Enfournez pour 35 minutes.

4. Décorez avec quelques feuilles de menthe fraîches et du jambon cru enroulé.



5 astuces pour réussir votre clafoutis à coup sûr

Tout droit venu du Limousin, c'est un classique de la cuisine, surtout en été. Avec des ingrédients très simples, il est des plus faciles à réaliser... en théorie ! Pour une pratique sans embûche, suivez nos conseils. *Par Kity Bachur*



ZORYANCHIK_GETTYIMAGES

1. LE BON MOULE

Oubliez celui à tarte, pas assez épais, et préférez un moule plus haut, dans lequel votre gâteau pourra prendre de la hauteur ! Choisissez un moule à manqué ou un plat à bord haut.

- **Le truc en plus :** pour un service version « gastro », servez votre clafoutis en portions individuelles, dans des ramequins.

2. LA MAÏZENA

À chaque réalisation, c'est la même chose, vous vous retrouvez avec un gâteau tellement lourd que la plus petite des parts tombe sur l'estomac en un rien de temps ! Fini, les plaisirs gâchés, il est temps de twister sa recette préférée. Pour cela, remplacez la farine par de la Maïzena, bien plus légère.

- **Le truc en plus :** peur que l'effet inverse ne se produise ? Divisez votre portion de farine en deux et complétez avec la Maïzena.

3. LE LAIT

Si votre clafoutis est trop liquide, mettez votre bouteille de lait de côté et utilisez de la crème ou, mieux encore, du mascarpone. Avec ce dernier, vous obtiendrez un résultat des plus fondants, qui donnera envie aux curieux de connaître tous vos secrets !

- **Le truc en plus :** le choix de la garniture importe aussi. Plus elle est riche en liquide et plus votre clafoutis risque de finir les pieds dans l'eau.

4. DU BEURRE ET DU SUCRE

Votre clafoutis est toujours un peu pâlot ? Tapissez le fond de votre moule d'une couche de beurre et d'une seconde de sucre. Au four, votre gâteau ne se contente alors plus de dorer mais va jusqu'à caraméliser. Un véritable plaisir pour les papilles !

- **Le truc en plus :** n'hésitez pas à ajouter un peu de sucre sur le dessus de votre clafoutis 10 minutes avant la fin de la cuisson afin qu'il dore aussi en surface.

5. LA CUISSON

Commencez par verser dans votre moule 1 à 2 cm de pâte, sans les fruits. Enfournez pour une dizaine de minutes, puis rajoutez les fruits sur le dessus et versez le reste de la pâte. Succès garanti !

- **Le truc en plus :** vous pouvez aussi placer votre pâte une demi-heure au réfrigérateur avant de la faire cuire. Ainsi, elle sera plus dense et la garniture risquera moins de tomber au fond.



KATARYNA OVCHARENKO_GETTYIMAGES

Clafoutis poireau, courgette et basilic, yaourt à la grecque

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 30 min Cuisson 50 min

- 2 courgettes
- 600 g de petits poireaux nouveaux
- 3 brins de basilic • 2 brins de menthe
- 3 œufs entiers
- 30 cl de crème liquide
- 250 g de yaourt à la grecque
- 40 g d'emmental râpé
- 20 g de beurre
- 3 c. à soupe de farine + 1 c. à soupe pour le moule
- Huile d'olive • Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C. Détaillez les courgettes en spaghettis à l'aide d'un zesteur ou d'un Économe.

2. Lavez et émincez les poireaux en rondelles. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant 10 minutes. Salez et poivrez.

3. Passez-en la moitié au mixeur. Mettez-les dans une jatte. Fouettez les œufs et la crème liquide. Ajoutez 3 cuillerées à soupe de farine, tout en fouettant. Ajoutez l'emmental et le basilic haché. Salez et poivrez. Incorporez les poireaux mixés.

4. Beurrez et farinez un moule à manqué. Répartissez-y les poireaux émincés restants et trois quarts des spaghettis de courgette. Versez la préparation à clafoutis. Décorez avec les spaghettis de courgette restants, puis enfournez pour 40 minutes. Servez tiède, avec 1 cuillerée à soupe de yaourt à la grecque et quelques feuilles de menthe.

Clafoutis aux courgettes et au thon

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 30 min

- 3 courgettes
- 4 œufs • 40 cl de crème liquide
- 40 cl de lait • 30 g de beurre
- 320 g de thon au naturel en boîte
- 20 g de fleur de maïs (Maïzena) • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez les courgettes et émincez-les en fines rondelles. Égouttez le thon et détaillez-le en morceaux.

2. Beurrez 6 ramequins ou cassolettes. Répartissez-y les courgettes et parsemez-les de thon.

3. Diluez la fleur de maïs avec le lait dans un saladier. Ajoutez la crème liquide, les œufs entiers, salez, poivrez et fouettez le tout.

4. Versez la préparation sur les courgettes au thon. Enfournez pour 25 à 30 minutes suivant l'épaisseur des ramequins. Servez chaud directement dans les ramequins.





VIEL_SUCRESALE

Clafoutis aux courgettes, chèvre et romarin

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 55 min

- 4 petites courgettes • 1 branche de romarin • 4 œufs • 30 cl de lait
- 1 bûche de chèvre • 30 g de beurre
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 50 g de farine • Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez, séchez et coupez les courgettes en rondelles. Faites-les dorer dans une poêle avec 1 filet d'huile pendant 10 minutes environ, en remuant avec une cuillère en bois. Salez et poivrez. Égouttez-les et réservez-les.

2. Versez la farine dans un saladier. Ajoutez le parmesan râpé, 1 pincée de sel et 3 brins de romarin ciselés. Faites un puits au centre. Ajoutez les œufs tout en fouettant puis versez le lait peu à peu, toujours en fouettant de façon à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux. Ajoutez les rondelles de courgette. Versez la préparation dans un plat beurré allant au four.

3. Coupez le chèvre en rondelles et répartissez-les sur la surface du clafoutis. Donnez un tour de moulin à poivre. Enfournez pour 45 minutes.

Clafoutis aux petits pois et aux 2 poissons

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

- 250 g de pavés de saumon sans peau
- 250 g de dos de cabillaud
- 250 g de petits pois frais écosés ou surgelés
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 4 œufs • 30 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- 20 g de beurre • 4 c. à café de Maïzena
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

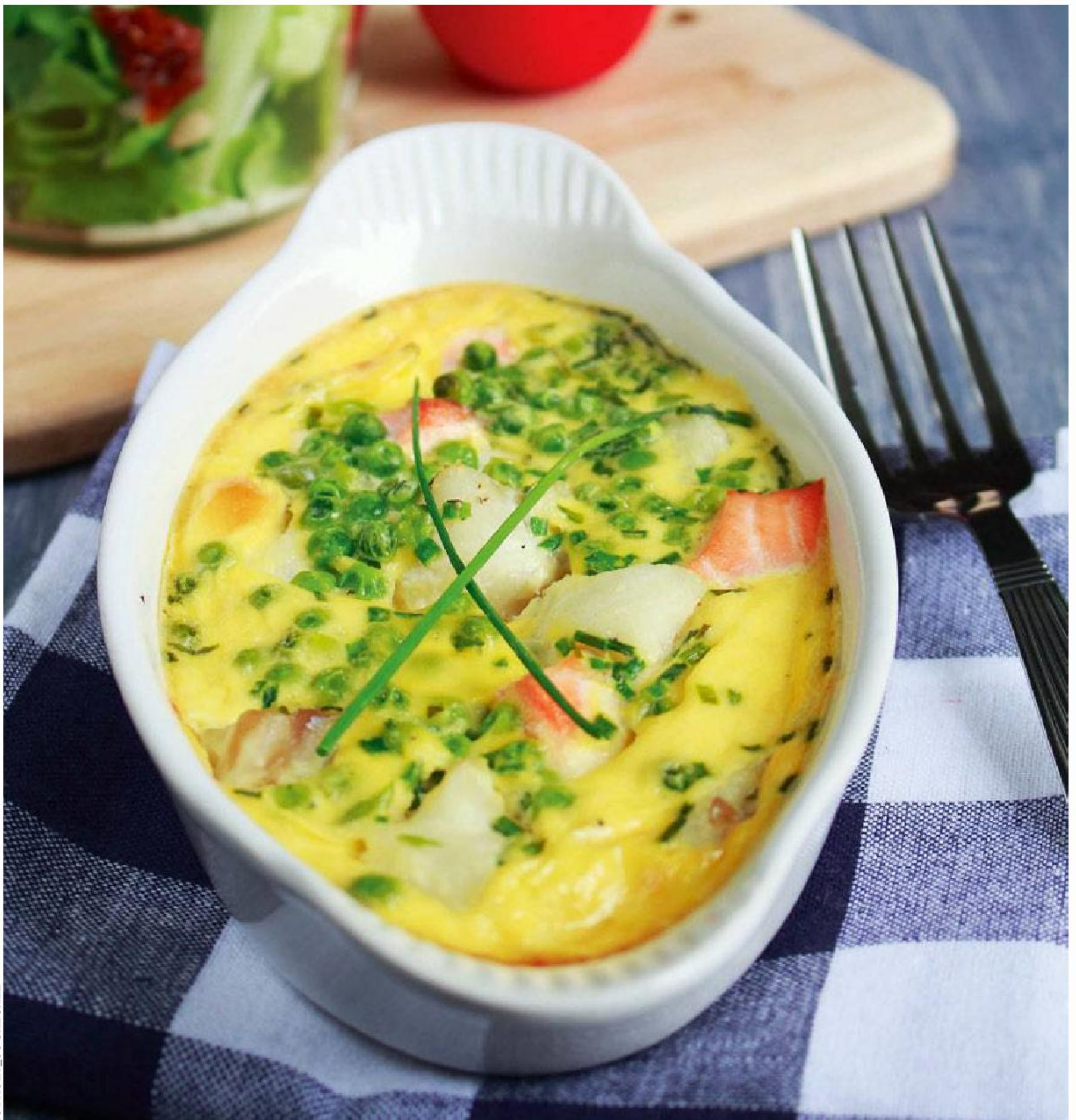
Plongez les petits pois 5 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les.

2. Coupez le pavé de saumon et le dos de cabillaud en petits cubes. Ciselez la ciboulette.

3. Fouettez les œufs et la Maïzena dans un saladier. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Ajoutez les petits pois et la ciboulette ciselée. Salez légèrement et poivrez.

4. Beurrez un plat à four en porcelaine. Répartissez-y les cubes de poisson. Versez la préparation crémée par-dessus. Enfournez pour 45 minutes.

5. Sortez le clafoutis du four, laissez tiédir et servez avec une salade verte.





Petit clafoutis au tacaud, noisette et betterave

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

- 600 g de filets de tacaud frais
- 2 betteraves cuites
- 1 branche de thym
- 6 œufs • 50 cl de crème liquide
- 75 cl de court-bouillon
- 40 g de noisettes
- 1 c. à soupe de farine
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C.

Faites cuire les filets de poisson 5 minutes au court-bouillon. Égouttez-les sur du papier absorbant.

2. Coupez 1 betterave en petits dés et l'autre en quartiers. Huilez 6 petits moules et répartissez les filets de poisson en morceaux, les cubes de betterave et la moitié des noisettes grossièrement concassées.

3. Battez les œufs en omelette, ajoutez la crème liquide, la farine, le thym, salez, poivrez et mélangez. Versez cet appareil dans les moules. Enfournez pour 20 minutes environ.

4. Laissez tiédir 5 minutes, puis décorez avec les quartiers de betterave et les noisettes restantes. Servez avec une salade de roquette.

Pas de tacaud ?

Remplacez-le par du merlan, du maquereau ou de la morue.



Variante

*Jambon mais aussi
bacon, lardon, poulet,
merguez, chorizo...
à décliner selon
vos envies !*

Clafoutis au jambon et aux tomates cerise

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 25 min

- 200 g de dés de jambon
- 500 g tomates cerise • 3 brins de basilic
- 3 œufs • 40 cl de crème liquide
- 25 cl de lait • 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de farine de blé
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C.

Lavez et essuyez les tomates cerise. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic.

Beurrez 6 petits bols ou ramequins et répartissez-y les tomates cerise et les dés de jambon.

2. Fouettez les œufs en omelette dans un saladier. Ajoutez le lait, la crème liquide, le basilic ciselé et la farine. Salez, poivrez et fouettez à nouveau. Répartissez cette préparation sur les tomates cerise.

3. Enfournez pour 20 à 25 minutes selon la taille des récipients. Servez chaud, tiède ou froid, avec une salade mélangée.

Sucrés

Clafoutis aux pommes, raisins secs et pignons de pin

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 25 min Repos 30 min

Cuisson 45 min

- 6 pommes • Quelques feuilles de menthe
- 6 œufs • 45 cl de lait entier
- 75 g de beurre + 10 g pour le moule
- 180 g de sucre en poudre + 20 g pour la finition
- 120 g de farine + 30 g pour le moule
- 60 g de raisins secs
- 40 g de pignons de pin
- 1 sachet de thé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel fin

1. Préparez une tasse de thé puis ajoutez les raisins secs et laissez-les infuser 30 minutes. **2. Faites fondre** le beurre à feu doux dans une petite casserole, ôtez du feu et laissez refroidir. **3. Préchauffez** le four à 200 °C. Fouettez les œufs, le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez le beurre fondu. Incorporez délicatement le sel et la farine tamisée, puis délayez avec le lait. **4. Lavez** les pommes, coupez-les en deux, épépinez-les et taillez-les en quartiers. **5. Beurrez et farinez** un moule à gratin et déposez-y les quartiers de pomme, répartissez les raisins secs égouttés. Recouvrez avec la pâte à clafoutis, parsemez de pignons de pin puis enfournez pour 40 minutes. **6. Sortez** le plat du four, saupoudrez de 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre et enfournez à nouveau, pour 5 minutes. **7. Servez** tiède, ou froid, coupé en cubes. Piquez-les sur des brochettes en bois, décorez de quelques feuilles de menthe.



La touche en plus

Ajoutez de la cannelle dans l'appareil à clafoutis, ou saupoudrez-en à la sortie du four.



Variante

Remplacez le lait par du lait d'amande. Il est d'autant plus digeste et apportera un petit goût en plus.

Clafoutis cerise et pistache

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 40 min

- 500 g de cerises
- 5 œufs • 50 cl de lait • 25 g de beurre pour le moule
- 80 g de farine
- 50 g de poudre de pistache + 1 c. à soupe
- 180 g de sucre semoule
- 20 g de sucre vanillé
- Sucre glace

- 1. Beurrez** un moule. Préchauffez le four à 200 °C. Versez la farine et la poudre de pistache.
- 2. Cassez** les œufs entiers dans le saladier, ajoutez le sucre et le sucre vanillé et fouettez bien en versant le lait petit à petit, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 3. Lavez, séchez et équeutez** les cerises. Répartissez-les dans le fond du moule. Versez la pâte par-dessus et enfournez pour 40 minutes.
- 4. Sortez** le clafoutis du four et laissez-le refroidir. Saupoudrez de poudre de pistache restante et de sucre glace. Servez froid avec une crème anglaise.

Stars du marché

Les cerises

Douce ou acide, rouge, pourpre ou jaune... Elle satisfait tous les goûts et toutes les envies. Et pour cause ! Elle se décline en près de 200 variétés.

LE BON CHOIX
Craquez pour celles de la famille des bigarreaux, à la douceur garantie, avec une préférence pour la summit ou la burlat.

UN PETIT CREUX ?
Avec leurs 60 kcal/100 g et leur richesse en fibres, les cerises vous valent tout en gourmandise.

La saison

Elles sont disponibles seulement 3 mois dans l'année, de mai à juillet. Hors saison, vous pouvez les acheter surgelées et les laisser décongeler au réfrigérateur avant utilisation.

NE JETEZ PAS LES QUEUES !

Laissez-les infuser dans une tasse d'eau chaude, elles se transforment en une tisane diurétique.

36 000

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



PELTRE BEATRICE_STOCKFOOD

Clafoutis aux abricots

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 40 min

- 600 g d'abricots • 4 œufs • 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de beurre demi-sel
- 125 g de sucre en poudre
- 80 g de farine
- 1 c à soupe de cassonade
- 1 c à café d'extrait de vanille

- 1. Lavez, essuyez et coupez** les abricots en deux. Retirez les noyaux. Placez les oreillons, côté bombé, dans un plat beurré. Préchauffez le four à 180 °C.
- 2. Battez** les œufs dans un saladier avec le sucre en poudre et la vanille. Ajoutez la farine puis versez le lait et la crème liquide tout en délayant.
- 3. Versez** la préparation sur les abricots. Enfournez pour 40 minutes.
- 4. Sortez** le clafoutis du four et vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau elle doit ressortir sèche. Servez tiède ou froid.

Clafoutis aux quetsches

Difficulté 
Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 45 min

- 600 g de quetsches
- 2 œufs + 2 jaunes
- 30 cl de crème liquide
- 30 g de beurre + 20 g pour le moule
- 150 g de sucre en poudre + 2 c. à soupe pour la finition
- 2 c. à soupe de rhum

1. **Coupez** les quetsches en deux et retirez les noyaux.
2. **Faites fondre** 30 g de beurre dans une grande poêle. Ajoutez les quetsches et faites-les dorer. Quand elles sont bien colorées, ajoutez 30 g de sucre et le rhum. Remuez et laissez caraméliser 5 minutes.
3. **Fouettez** les œufs entiers, les jaunes, le sucre restant et la crème liquide dans un saladier.
4. **Préchauffez** le four 180 °C. Beurrez un moule et mettez-y les fruits. Ajoutez l'appareil à flan, saupoudrez de sucre et enfournez pour 35 minutes environ.
5. **Sortez** le moule du four, vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau et laissez refroidir avant de déguster.







Clafoutis à la rhubarbe

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 50 min

- 600 g de rhubarbe
- 4 œufs
- 40 cl de lait
- Beurre pour le moule
- 120 g de sucre semoule
- 100 g de farine + 1 c à soupe pour le moule
- 50 g de cassonade
- 2 sachets de sucre vanillé

1. Lavez, pelez les tiges de rhubarbe et coupez-les en tronçons. Mettez-les dans une casserole, saupoudrez de cassonade et faites cuire pendant 10 minutes.

2. Préchauffez le four à 210 °C. Beurrez et farinez un moule, puis répartissez-y la rhubarbe.

3. Battez les œufs, le sucre en poudre, ajoutez la farine et liez avec le lait. Versez la préparation dans le moule et saupoudrez de sucre vanillé.

4. Enfournez pour 40 minutes environ. Servez tiède ou froid.

Clafoutis aux myrtilles et cerises

Difficulté 
Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 25 min

- 250 g de cerises • 250 g de myrtilles
- 4 œufs • 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de beurre pour le moule
- 140 g de sucre en poudre + 3 c. à soupe
- 120 g de farine

1. Lavez, séchez les fruits, équeutez les cerises. Battez les œufs dans un saladier avec le sucre.

2. Ajoutez la farine en pluie et liez avec le lait et la crème liquide.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

Beurrez 6 petits moules et répartissez-y les fruits. Versez l'appareil à clafoutis par-dessus.

4. Saupoudrez de sucre. Enfourez pour 25 minutes environ. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Servez tiède ou froid.





Bon à savoir

La poudre d'amande remplace ici la farine ou la fécule habituellement utilisée dans un clafoutis.

Petit clafoutis au melon et à l'amande

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 30 min

- 1 melon • 5 œufs • 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 30 g de beurre pour les moules
- 140 g de sucre en poudre + 2 c. à soupe pour la finition
- 60 g de poudre d'amande
- 40 g d'amandes effilées
- 3 c. à soupe de sucre cristal

1. Coupez le melon en petits quartiers et pelez-les.

2. Battez les œufs en omelette dans un saladier avec le sucre. Ajoutez la poudre d'amande et liez avec le lait et la crème liquide.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

Beurrez 6 petits ramequins et répartissez-y les quartiers de melon. Versez l'appareil à clafoutis. Parsemez d'amandes effilées. Saupoudrez de sucre.

4. Enfournez pour 30 minutes. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, elle doit ressortir sèche. Servez tiède ou froid.

Aux Thermes d'Avène avec Laurent Vallet

Curieux de découvrir ses recettes à l'eau minérale d'Avène, on a fait le voyage jusque dans la vallée de l'Orb pour rencontrer ce chef 100% nature. *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Tous les matins, à la fraîche, le chef Laurent Vallet prend soin de son potager et en profite pour faire sa récolte d'herbes aromatiques.

Le parc naturel du Haut-Languedoc est réputé pour ses fines charcuteries, ses fromages et ses miels fleuris. Il l'est aussi pour la station thermale d'Avène, où les curistes du monde entier dégustent les spécialités diététiques du chef, un Morvandiau séduit par le doux climat de cette région préservée. Après avoir appris les bases de son métier à l'École hôtelière, Laurent a écumé les bonnes tables de l'Allier, puis celles de la ville de Montpellier, avant de découvrir les bienfaits de l'eau de la source d'Avène. Et puisque celle-ci est bonne pour la peau, elle ne peut que l'être aussi dans les préparations culinaires qu'il concocte toute l'année. Un argument imparable qui a nous fait sauter dans le premier TGV pour faire sa connaissance. Et celle de sa cuisine...

9 heures. Arrosoir en main, le chef prend soin du potager, à la fraîche. C'est son hobby !

9 h 30. Nous, on récupère du persil plat dans le panier, ça servira pour la déco du plat.

10 heures. Le chef briefe sa brigade pour le service du midi avant de se consacrer entièrement à nous. Quelle organisation !

10 h 30. Laurent part chercher une caisse de bouteilles d'eau minérale. C'était donc vrai qu'il s'en sert en cuisine...

11 heures. Plier une feuille de brick pour cercler une recette et la faire tenir, c'est facile, mais il y a un truc !

11 h 30. On regarde le canard prendre des couleurs dans le four, ça fait plaisir à nos papilles.

12 heures. Une petite finition et le chef présente son assiette, avec un verre d'eau... et un verre de vin de la région. Quand même !



Prélever un peu de confit de canard en le faisant fondre à la poêle renforce le goût du brick juste avant de servir.

Sa recette-phare

Rouelle de brick croustillante au parmentier de canard



Pour 4 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 45 min

Vin conseillé : un terrasse-du-larzac rouge

- 4 cuisses de canard confites de 200 g
- 400 g de pommes de terre Agatha
- 1 botte d'oseille • 80 g d'échalotes • 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil plat • 2 jaunes d'œuf • 25 g de beurre
- 200 g d'olives vertes dénoyautées • 1 feuille de brick
- Muscade • Sel et poivre

- 1. Faites cuire les pommes de terre**, sans les éplucher, au four à 150 °C pendant 30 minutes. Laissez-les tiédir, épluchez-les et passez-les au presse-purée. Faites fondre le beurre dans une petite poêle, incorporez-le aux jaunes d'œufs, assaisonnez de muscade, sel, poivre, mélangez à la purée et réservez.
- 2. Plongez** les olives 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis coupez-les en rondelles.
- 3. Déposez** les échalotes dans une autre casserole pour les faire revenir, sans les colorer, pendant 4 minutes. Ajoutez les cuisses de canard émiettées en en réservant 20 g pour faire du jus. Ajoutez l'ail et le persil haché, laissez cuire 5 minutes à feu doux puis ajoutez les olives.
- 4. Découpez** 4 bandes de brick de 6 cm de hauteur, et pliez-les en deux dans le sens de la longueur pour créer une épaisseur.
- 5. Déposez** le mélange de canard dans un emporte-pièce de 12 cm de diamètre, tassez avec le dos d'une cuillère puis ajoutez la purée de pommes de terre jusqu'à hauteur et démoulez. Entourez le tout avec la feuille de brick et maintenez les 2 bords avec un petit pic en bois.
- 6. Enfournes** pour 12 minutes à 180 °C. Pendant ce temps-là, faites fondre le confit de canard réservé dans une poêle pour obtenir du jus.
- 7. Posez** une couronne de feuilles d'oseille dans une assiette creuse, nappez-les de jus de canard, posez le parmentier doré dessus et servez chaud.



Le truc du chef

Pensez à bien dessaler les olives en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 2 minutes.

Son adresse : Les Bains d'Avène, 34260 Avène-les-Bains.
Tél. 04 67 23 44 45 et Eauthermaleavene-lhotel.com

Abonnez-vous à **Gourmand**



L'ALLIÉE INDISPENSABLE
DES SOIRÉES CONVIVIALES
ENTRE AMIS !

Soit
49%
de réduction*



1 AN
=
26 NUMÉROS
+
EN CADEAU
UNE ROULETTE
COUPE PIZZA
39€
SEULEMENT !
AU LIEU DE 76,70€*

+ simple, + rapide, abonnez-vous sur abopressemag.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG404

☒ **Oui**, je m'abonne à **gourmand** pour 1 an 26 n°
+ En cadeau la roulette coupe pizza au prix de **39€**
seulement au lieu de 76,70€*, **soit 49% de réduction.**

Ci-joint mon règlement

☐ Chèque à l'ordre de PGP

☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

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

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG404

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

CP : Ville :

.....

email :@.....

J'accepte de recevoir des informations et des offres commerciales de la part de :

☐ Gourmand

☐ Des partenaires du magazine Gourmand

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand et sous 6 semaines environ, par pli séparé, le magazine Gourmand KIDS spécial Pâques. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquérir séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95€, et le magazine Gourmand KIDS au prix de 4,50€. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP - 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex. Dans la limite des stocks disponibles

Les 15 jours de menus



On la décortique toute l'année, mais c'est en été que l'on préfère la crevette, car elle se marie très bien avec les crudités, les fruits et les légumes de saison. On la tente en entrée chic avec des petites tomates et des fruits rouges. À retrouver p. 57.



NOTE SUCRÉE

On reproduit l'un des classiques américains, le donut, ici proposé avec un glaçage au café. Une association qui fait mouche au moment du dessert. À retrouver p. 47.



TOUT EN UN

C'est idéal quand on veut manger un peu plus léger sans trop se casser la tête. Ici, ce buddha bowl se compose de fromage, framboise, avocat... Mais on peut varier les plaisirs selon le contenu de son frigo. À retrouver p. 49.



Suggestions
d'entrées
qui vont bien

- Tartare de betterave
- Velouté de petits pois

ou

• Wraps de blé noir et roquette
Cette recette est à retrouver
sur notre site :
Gourmand.viepratique.fr

Mon plat

Pilaf de céréales et lentilles aux crevettes et aux asperges

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 10 min

- 20 crevettes crues • 1 botte d'asperges vertes
- 1 oignon jaune • Cerfeuil • 2 sachets de céréales et lentilles Ebyl
- 40 g d'amandes effilées • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

- 1. Faites cuire** les sachets de céréales et lentilles dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis réservez-les.
- 2. Rincez** les asperges à l'eau claire, coupez-les en tronçons de 5 à 6 cm, puis faites-les cuire dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les puis plongez-les dans un saladier d'eau glacée pour fixer la couleur.
- 3. Pelez et émincez** l'oignon jaune. Décortiquez les crevettes crues. Faites torréfier les amandes effilées quelques minutes dans une poêle bien chaude.
- 4. Faites chauffer** un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon émincé et les crevettes et faites colorer pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite les tronçons d'asperge, les amandes effilées et les céréales. Poursuivez la cuisson quelques minutes. Salez et poivrez, puis décorez de brins de cerfeuil.

Mon dessert

Tarte au chocolat, caramel beurre salé et lait de coco

Pour 4 personnes **Préparation** 30 min

Cuisson 30 min **Repos** 5 min

- 15 cl de crème liquide • 100 g de beurre doux
- 60 g de beurre salé • 1 pâte sablée • 30 cl de lait de coco
- 200 g de chocolat noir • 100 g de sucre
- 40 g de noix de coco râpée • 30 g de miel liquide

- 1. Préchauffez** le four à 160 °C. Chauffez la crème. Caramélisez le sucre dans une casserole sans mélanger. Ajoutez la crème chaude en 3 fois, en mélangeant.
- 2. Ajoutez** le beurre salé fondu et mélangez.
- 3. Étalez** la pâte sablée sur un moule à tarte, piquez-la et enfournez-la pour 30 minutes.
- 4. Cassez** le chocolat dans un saladier, portez le lait de coco à ébullition et versez-le sur le chocolat. Sans mélanger, ajoutez le miel et laissez reposer 5 minutes. Mélangez, ajoutez le beurre doux en dés et mélangez à nouveau.
- 5. Étalez** le caramel au fond de la tarte. Saupoudrez de la moitié de noix de coco puis versez la ganache chocolat coco. Décorez avec la noix de coco restante.

Stars du marché

Les crevettes

Crustacés de la famille des décapodes, elles sont les petites cousines du crabe, du homard et autres langoustines.

**DISPONIBLES
TOUTE L'ANNÉE**
Les crevettes ont toutefois une période de pleine saison, de début août à fin octobre.

**UN TRÈS GRAND
NOMBRE DE VARIÉTÉS**
Les plus consommées sont les grises, toutes petites ; les roses, qui répondent au joli nom de bouquet ; et les imposantes gambas.

21 g

C'est la quantité de protéines contenues dans 100 g de crevettes.

À SAVOIR
Si vous achetez des crevettes congelées, faites-les décongeler au réfrigérateur plutôt qu'à température ambiante.

***Elles
sont riches
en oméga 3***

De bons acides gras insaturés qui protègent notre système cardio-vasculaire.

Mon entrée

Galette de sarrasin au jambon blanc et fromage frais

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

- 4 tranches de jambon blanc
- 100 g de roquette
- 1 bouquet de ciboulette
- 4 c. à soupe de fromage frais
- 2 galettes de sarrasin
- Sel et poivre

- 1. Mélangez** le fromage frais et quelques branches de ciboulette ciselées dans un bol, puis recouvrez les galettes de cette préparation.
- 2. Déposez** 2 tranches de jambon blanc et 50 g de roquette sur chaque galette. Salez et poivrez.
- 3. Roulez** les galettes et coupez-les en rondelles de 1 cm environ. Servez avec des pics à apéritif.

Mon plat

Spaghettis vongole

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 1 kg de palourdes
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat
- 500 g de spaghettis
- 50 cl de vin blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1. Faites cuire** les spaghettis 7 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les.
- 2. Pelez** les échalotes et les gousses d'ail, puis hachez-les. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 2 minutes.
- 3. Rincez** les palourdes et ajoutez-les dans la poêle avec le vin blanc. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les palourdes s'ouvrent. Mélangez-les ensuite aux spaghettis. Ajoutez le persil haché, poivrez et servez aussitôt.

Variante

Framboises, fraises, pêches... vous pouvez remplacer les lamelles de melon par n'importe quel fruit de saison !



Mon dessert

Pannacotta coco, fraîcheur de melon à la menthe et sablé breton

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 5 min Réfrigération 4 h

- 1 melon du Haut-Poitou IGP • Quelques feuilles de menthe • 400 g de lait
- 400 g de lait de coco • 100 g de sucre glace • 150 g de sucre semoule
- 4 sablés bretons • 4 feuilles de gélatine • 1 gousse de vanille

- 1. Faites ramollir** les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Versez le lait, le lait de coco, le sucre et la vanille dans une casserole, puis faites frémir. Dès le début de l'ébullition, retirez la casserole du feu et ajoutez la gélatine égouttée. Remuez bien et répartissez dans 4 coupelles. Laissez refroidir et placez-les 4 heures au réfrigérateur.
- 2. Retirez** l'écorce du melon et épépinez-le. Coupez la chair en fines lamelles pour former des rosaces. Préparez ensuite un sirop en portant 20 cl d'eau et le sucre à ébullition dans une casserole. Stoppez la cuisson dès que le sucre est totalement fondu.
- 3. Arrosez** les tranches de melon avec le sirop. Ajoutez quelques feuilles de menthe découpées. Au moment de servir, dispersez le sablé breton émietté sur la pannacotta puis disposez les rosaces de melon.

Mon entrée**Roulés de jambon d'Auvergne****Pour 4 personnes** Préparation 15 min

- 100 g de jambon d'Auvergne
- 1 bouquet de thym frais
- 200 g de fromage frais
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Écrasez le fromage frais à la fourchette. Détachez les brins de thym frais, ciselez-les et mélangez-les au fromage frais arrosé d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et réservez au frais.

2. Étalez les tranches de jambon sur une assiette et déposez la garniture dessus. Roulez-les ensuite sur elles-mêmes. Dégustez frais.

Mon plat**Crevettes au curry****Pour 4 personnes**

Préparation 15 min Cuisson 15 min

- 500 g de crevettes cuites
- 1 oignon émincé • 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de curry

1. Faites revenir l'oignon émincé et l'ail dans l'huile d'olive environ 8 minutes. Ajoutez la poudre de curry et faites revenir 2 minutes.

2. Décortiquez les crevettes et ajoutez-les dans la poêle avec le jus de citron. Faites revenir le tout 5 minutes à feu doux en remuant. Servez avec des pâtes thaïes.

Mon dessert**Donuts au café****Pour 4 personnes**

Préparation 1 h Repos 2 h 30

Cuisson 10 min

- 1 œuf • 10 cl de lait • 25 g de beurre
- 300 g de farine • 100 g de sucre glace
- 60 g de sucre semoule
- 1/2 paquet de levure boulangère sèche
- 5 c. à soupe de café espresso
- Huile de friture • 1 pincée de sel

1. Délayez la levure dans le lait tiède. Dans un grand saladier, mélangez la farine avec le sel et le sucre. Incorporez l'œuf battu, le beurre fondu, puis versez le lait et 2 cuillerées à soupe de café. Mélangez jusqu'à obtention d'une pâte élastique puis laissez-la reposer pendant 2 heures.

2. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, pour obtenir une épaisseur de 1 cm environ. Découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce rond et faites un trou au centre à l'aide d'un autre emporte-pièce plus petit. Laissez lever 30 minutes dans un endroit tempéré.

3. Plongez les beignets dans de l'huile de friture chaude. Retournez-les pour qu'ils dorent des deux côtés. Égouttez-les et posez-les sur un papier absorbant.

4. Versez le sucre glace dans un bol puis ajoutez tout en mélangeant 3 cuillerées à soupe de café, jusqu'à obtenir un joli glaçage. Plongez une des faces des donuts dans le glaçage au café. Posez les donuts sur du papier sulfurisé et dégustez.

La crevette, elle a tout d'une grande

De l'apéro au plat principal en passant par l'entrée, la crevette peut quasiment tout se permettre en cuisine. Elle entre dans de nombreuses recettes pleines de fraîcheur. *Par Kity Bachur*



LUCHEZAR_GETTYIMAGES

LA CHOISIR

Vendue sous mille et une formes, la crevette revêt tous ses charmes lorsqu'elle est fraîche et crue. Dans tous les cas, les crustacés doivent être déposés sur un lit de glace et présenter une carapace brillante sans tache et une belle couleur. Côté odeur, l'iode doit ressortir. Si vous détectez un parfum d'ammoniaque ou un aspect gluant, passez votre chemin, c'est le signe qu'elles ont perdu de leur fraîcheur.

LA CONSERVER

Fragiles et délicates, elles se dégustent idéalement le jour même de l'achat, surtout si elles sont crues. Cuites, elles se conservent au réfrigérateur jusqu'à 48 heures.

LA CUISINER

Délicieuses telles quelles sur une tartine beurrée, les crevettes se prêtent également à des recettes plus élaborées et venues des quatre coins du monde. Qu'elles soient sautées à la poêle, au wok, cuites à l'eau ou grillées au barbecue, découvrez comment les intégrer à vos plats estivaux.

NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

- **Petits beignets tout droit venus du Japon**, les tempura font craquer petits et grands, notamment à l'heure de l'apéritif. Selon les palais, à servir

avec une sauce aigre-douce ou au piment.

- **Au cœur d'un risotto aux petits pois**, de jolies crevettes roses trouvent toute leur place.

À servir, par exemple, dans des verrines !

- **Les petits farcis font partie des plats-phares de l'été** : proposez des courgettes rondes farcies de crevettes (roses ou gambas) au curry. Aussi bon que coloré !

- **La rafraîchissante salade avocat et crevettes roses** ne déçoit jamais ! Pour plus de peps, ajoutez quelques quartiers de pamplemousse.

- **Elles sont délicieuses en brochettes et grillées**. Faites-les mariner avec de l'huile d'olive, du jus de citron et de l'ail avant de les cuire. Pour plus de fraîcheur, mixez avec des tomates cerise et des courgettes.

- **Pour une touche d'originalité à l'apéro**, déposez, sur des toasts grillés, quelques crevettes grises associées à des lamelles de radis et de fraise. Succès garanti !

- **Incorporez dans un taboulé maison quelques crevettes roses**. Vous aimez jouer sur les contrastes ? Glissez-y également vos agrumes préférés.

- **Faites voyager vos convives jusqu'en Asie en confectionnant un plat typique où la crevette rose est reine : les rouleaux de printemps**.

Variez les recettes selon les envies en ajoutant de l'avocat ou même des dés de fruits d'été !

Suggestions de desserts
qui vont bien

- Truffes au chocolat
- Compote de pêche

ou

- Financiers au Nutella

Cette recette est à retrouver
sur notre site :

Gourmand.viepratique.fr



À savoir

La saveur du pouligny-saint-pierre varie en fonction de sa durée de maturation : un goût du plus léger au plus fort, en passant par une saveur de noisette.

Mon entrée

Smoothie à la tomate et au poivron

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 oignon blanc
- 1 piment de Cayenne
- 1 c. à café de sel de céleri
- 1 filet d'huile d'olive • Sel

1. Lavez les poivrons, pelez les tomates et épépinez le tout. Épluchez l'oignon puis hachez grossièrement l'ensemble des légumes.

2. Mettez les légumes hachés dans un blender avec un demi-verre d'eau, le piment de Cayenne, le sel de céleri et 1 pincée de sel. Mixez 30 secondes.

3. Ajoutez 1 filet d'huile d'olive puis répartissez la préparation dans 4 verres. Servez bien frais.

Mon plat

Buddha bowl au pouligny-saint-pierre

Pour 2 personnes

Préparation 25 min

- 1 pamplemousse • 1 avocat • 10 framboises fraîches
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 1 pouligny-saint-pierre AOP
- 160 g de boulgour cuit • 10 amandes émondées
- 4 c. à soupe d'huile de colza • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise
- Sel et poivre

1. Répartissez le boulgour cuit dans 2 bols et ajoutez 1 poignée de pousses d'épinards. Épluchez le pamplemousse et réalisez de belles tranches dans la largeur du fruit. Taillez-les ensuite à l'emporte-pièce afin de ne conserver que le cœur et ajoutez-les dans les bols.

2. Coupez 6 portions de fromage et déposez-les sur la préparation. Épluchez et dénoyautez délicatement l'avocat. Découpez ensuite de fines tranches dans la largeur de chaque moitié et réalisez 2 roses en roulant les tranches sur elles-mêmes. Ajoutez-les dans les bols avec quelques framboises.

3. Concassez les amandes puis parsemez-en les plats. Versez l'huile de colza et le vinaigre de framboise dans un petit bol. Salez, poivrez et mélangez le tout. Versez sur les bols et dégustez frais.

Mon plat

Maquereau épicé salade d'orecchiettes

Pour 4 personnes

Préparation 35 min

Cuisson 15 min

- 4 carottes • 2 tomates séchées
- 1/2 oignon rouge • Quelques noix
- 400 g d'orecchiettes
- 4 boîtes de maquereau épicé
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- 4 pincées de paprika
- 3 pincées de piment d'Espelette
- 2 pincées de cumin • Sel

1. Préchauffez le four à 210 °C. Cuisez les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée 10 minutes. **2. Pelez** les carottes et coupez-les en fines lamelles. Assaisonnez-les avec l'huile d'olive et les épices, puis étalez-les sur la plaque du four. Enfournez pour 15 minutes. **3. Hachez** les noix, les tomates séchées et l'oignon rouge. Mélangez-les au vinaigre et à l'huile d'olive. Salez. Mélangez les carottes, les pâtes et la vinaigrette. Servez avec 2 filets de maquereau.

Mon dessert

Brioche perdue, confiture de fraise

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 6 min

- 2 œufs • 30 cl de lait • 150 g de fromage frais • 8 tranches de brioche • 15 g de sucre en poudre
- 4 c. à soupe de confiture de fraise

1. Battez les œufs dans un plat creux et ajoutez le lait. Imbibez les tranches de brioche et posez-les dans une poêle. Saupoudrez de sucre et faites cuire à feu doux, 3 minutes de chaque côté. **2. Tartinez** 4 tranches de brioche de fromage frais et de confiture de fraise, puis recouvrez-les d'une autre tranche. Servez chaud.



Mon entrée

Pomelo farci aux crevettes roses

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 250 g de crevettes roses cuites • 4 pomelos • 2 avocats
- 2 cœurs de salade • 1 botte de persil frisé • 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Coupez les pomelos en 2 demi-sphères puis découpez le cœur en quartiers. Décortiquez les crevettes. **2. Épluchez** les avocats et découpez-les délicatement en morceaux. Effeuiliez les cœurs de salade et ciselez le persil. **3. Disposez** les feuilles de salade au fond des coques de pomelo, puis les quartiers de fruit, les morceaux d'avocat et les crevettes. Ajoutez le persil et 1 filet d'huile d'olive, puis servez bien frais.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

On teste les spaghettis de légumes

On cuisine le plus souvent nos légumes en ratatouilles, poêlées... Et si on en faisait des spaghettis ? Rassurez-vous, il ne s'agit pas de faire ses pâtes soi-même mais plutôt de tailler ses ingrédients autrement. C'est ludique, facile... et très bon, évidemment ! *Par Aurélie Michel*

Dans la vie comme en cuisine, il est important de casser la routine. Faire des spirales, des spaghettis ou des nouilles de légumes permet par exemple d'en redécouvrir certains ou d'en savourer d'autres sans cuisson. Pour réaliser de petites bandelettes, on peut tout simplement utiliser un Économe ou une mandoline. Pour des « nouilles » plus élaborées, il faut s'équiper d'un ustensile spécial appelé spiraliseur (voir encadré). Préparer les légumes ainsi est aussi une bonne façon d'en faire manger aux enfants.

CRUS, UN MUST DES SALADES COMPOSÉES

On pense souvent aux carottes râpées. Et la courgette alors ? Notre star de l'été se transforme très facilement en bandelettes et autres spaghettis ! On les surnomme alors « courgettis » ou encore « zoodles », contraction de « zucchini » (courgette, en anglais) et « noodles » (nouilles). Elle est excellente crue. On la détaille à l'aide d'un Économe et on s'arrête quand on atteint le cœur.



SUSAN BROOKS-DAMMANN_WESTEND61_PHOTONONSTOP

ET LA COURGE SPAGHETTI ?

On l'appelle ainsi car sa chair filandreuse, une fois cuite, a l'apparence de fins spaghettis ! Il faut d'abord la faire cuire à la vapeur (ou dans l'eau). Elle est cuite quand on peut la transpercer facilement avec la lame d'un couteau. Puis on la coupe en deux, on retire les graines et on gratte l'intérieur avec une fourchette. Les spaghettis prennent forme ! La pleine saison revient en automne.

Surtout, on ne le jette pas : on en rassemble plusieurs et on les cuit dans un peu d'eau salée, ils donnent en un rien de temps une délicieuse soupe légère pour l'été. Quant à nos bandelettes, on les laisse mariner une petite heure dans un mélange de jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre. On ajoute quelques pignons de pin grillés au moment de servir : un délice ! On peut les déguster ainsi ou bien les intégrer dans une salade de crudités.

CUITS, ÇA MARCHE AUSSI

On peut les cuire à la vapeur ou bien les faire revenir au wok avec un peu de matière grasse et de l'ail. Comme pour un plat de pâtes traditionnel, on peut ajouter de la bolognaise ou du pesto, ainsi que du fromage râpé (notamment du parmesan !). Des spaghettis de carottes cuits à la vapeur se marient à la perfection avec un plat asiatique, comme un bo bun, avec des vermicelles de riz, de la salade verte, des morceaux de poulet et un assaisonnement à base d'huile de sésame et de sauce soja.



LE SPIRALISEUR

C'est l'ustensile qu'il nous faut pour très vite transformer nos végétaux en spaghettis et en rubans. Il suffit de fixer les légumes et de tourner la manivelle. On le règle pour obtenir différentes épaisseurs. Spiraliseur de légumes 5 lames, 25 €, Twinzee.

3 RECETTES FONDANTES

- ✓ Assiette de patate douce façon thaïe
- ✓ Spaghettis de courgette au pesto
- ✓ Spaghettis de courgette à la bolognaise



Assiette de patate douce façon thaïe

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

- 700 g de patates douces
- 1 botte d'oignons • 1 gousse d'ail
- 1 botte de coriandre hachée
- 1 poignée de pousses de soja
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Piment (facultatif) • 4 œufs
- 100 g de noix de cajou grillées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 1 c. à soupe de pâte de tamarin
- 1 c. à soupe de sucre de coco (ou de sirop d'érable)
- 1 c. à soupe de piment en poudre

1. Mélangez la sauce nuoc-mâm, la pâte de tamarin, le jus de citron, le sucre de coco et le piment en poudre pour préparer la sauce thaïe, puis réservez. Utilisez l'accessoire spirale d'un robot Veggie Bullet pour réaliser les spaghettis de patate douce.

2. Préchauffez une poêle à feu moyen et versez 1 cuillerée à café d'huile. Battez les œufs dans un bol et versez-les dans la poêle pour les faire cuire en omelette (environ 10 minutes). Coupez-la ensuite en bandes d'environ 6 mm de large et réservez. **3. Versez** 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans la poêle avec l'ail et les oignons hachés. Faites revenir à feu moyen pendant environ 1 minute, puis ajoutez les spaghettis de patate douce et cuisez 8 à 10 minutes. Quand ils sont ramollis, incorporez la sauce thaïe, les bandes d'omelette, les noix de cajou et la coriandre hachée. Décorez du soja et éventuellement de piment.

Spaghettis de courgette au pesto

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 10 min

- 500 g de crevettes décortiquées • 10 tomates cerise • 2 courgettes
- 7 cl de pesto de carotte • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Utilisez l'accessoire spirale d'un robot Veggie Bullet pour réaliser les tagliatelles de courgette. Lavez les tomates cerise, séchez-les et coupez-les en deux.

2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Faites-y revenir les crevettes 2 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fermes.

3. Débarrassez les crevettes dans un plat puis remplacez-les dans la poêle par les spaghettis de courgette, les tomates et le pesto. Faites revenir environ 4 minutes. Retirez du feu, incorporez les crevettes et mélangez le tout.



Le bon geste

Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez faire des lamelles de courgette avec un spiraliseur ou un Économe, mais elles seront moins régulières.



Spaghettis de courgette à la bolognaise

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 1 h 20

- 200 g de bœuf haché • 2 courgettes
- 1 branche de céleri • 1 carotte • 1 oignon
- 25 cl de bouillon de bœuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 7 cl de vin rouge
- 4 c. à soupe de purée de tomate
- 1 feuille de laurier • Sel et poivre

1. Lavez les courgettes et taillez-les en spaghettis avec l'accessoire spirale d'un robot Veggie Bullet.

2. Mettez la carotte râpée, l'oignon émincé et le céleri coupé en rondelles dans une grande casserole avec un 1 cuillerée à soupe d'huile. Faites revenir sur feu moyen environ 10 minutes. Ajoutez le bœuf haché émietté et laissez cuire 10 minutes.

3. Ajoutez le vin et portez à ébullition pendant 1 minute en remuant continuellement. Incorporez le bouillon, la purée de tomate et la feuille de laurier et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Réduisez le feu et laissez mijoter 1 heure pour bien mélanger toutes les saveurs. Salez et poivrez.

4. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une autre casserole et faites-y revenir les spaghettis de courgette à feu moyen pendant 3 à 5 minutes. Répartissez-les ensuite dans les assiettes de service et nappez avec la bolognaise.

Tour de main

Si vous aimez le pain croustillant, ajoutez-le au dernier moment pour qu'il n'absorbe pas la sauce.

Suggestions d'entrées qui vont bien

- Salade de moules
- Carpaccio de bœuf

ou

- Terrine d'aubergine au chèvre frais

Cette recette est à retrouver sur notre site :

Gourmand.viepratique.fr

DORIAN NIETO

Mon plat

Ravioli aux épinards, ricotta et burrata

Pour 2 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 25 min

- 300 g de tomates mélangées bio (vertes, jaunes, rouges...)
- 3 petits poivrons de couleurs différentes • 2 tiges d'origan effeuillées
- 2 paquets de ravioli bio au blé complet épinards, ricotta et fromage burrata Giovanni Rana
- 2 tranches de pain de campagne • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C. Lavez les poivrons, étalez-les sur la plaque du four. Enfournuez pour 20 minutes.

2. Couvrez ensuite la plaque avec un torchon et laissez refroidir. Enlevez la peau des poivrons, retirez le pédoncule et les graines. Coupez-les en cubes et déposez-les dans un saladier.

3. Coupez les tomates en quartiers et ajoutez-les aux poivrons. Versez l'huile et le vinaigre dans le saladier, salez, poivrez et mélangez. Grillez les tranches de pain puis coupez-les en cubes.

4. Faites cuire les raviolis dans une casserole d'eau bouillante 3 minutes, puis égouttez-les.

5. Ajoutez les cubes de pain et les raviolis au contenu du saladier, puis mélangez délicatement. Parsemez d'origan et dégustez.

Mon dessert

Muffins aux cerises

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 25 min

- 40 g de cerises dénoyautées • 1 œuf
- 2 pots de yaourt velouté nature
- 80 g de beurre • 150 g de farine
- 120 g de sucre en poudre
- 2 c. à café de levure chimique

1. Préchauffez le four à 170 °C.

Mélangez la farine, la levure et le sucre dans un bol. Formez un puits et ajoutez-y les cerises. Versez l'œuf entier dans un autre récipient et mélangez-le avec le beurre fondu et les yaourts. Ajoutez cette préparation à la précédente et mélangez à nouveau.

2. Versez la pâte dans des moules à muffins beurrés et farinés et enfournez pour 20 à 25 minutes. Démoulez, laissez refroidir, puis dégustez.

Mon entrée**Carpaccio de betterave au citron****Pour 4 personnes****Préparation 10 min****Réfrigération 1 h**

- 2 betteraves cuites
- 1/2 citron (jus)
- Quelques brins de ciboulette
- 60 g de parmesan râpé

1. Épluchez les betteraves cuites et coupez-les en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Disposez-les ensuite sur une grande assiette.

2. Arrosez le carpaccio de betterave avec le jus de citron. Parsemez de parmesan râpé et de ciboulette ciselée. Salez légèrement et réservez au réfrigérateur pendant 1 heure. Servez bien frais.

Mon dessert**Verrine à la poire et au mascarpone****Pour 4 personnes****Préparation 20 min**

- 2 poires
- 150 g de mascarpone
- 100 g de fromage blanc
- 50 g de sucre en poudre
- 8 palets bretons
- 1 sachet de sucre vanillé

1. Épluchez et coupez les poires en morceaux.

2. Mélangez le mascarpone, le fromage blanc, le sucre en poudre et le sucre vanillé dans un bol. Mixez les palets bretons.

3. Répartissez les palets bretons émiettés au fond de 4 verrines. Ajoutez 2 cuillerées à soupe de mélange au mascarpone dans chaque verrine. Répartissez les morceaux de poire, puis le mascarpone restant. Déposez les miettes de biscuits restantes sur le dessus et réservez les verrines au frais jusqu'à la dégustation.

**La touche en plus**

Ciboulette, thym, laurier... n'hésitez pas à ajouter des herbes aromatiques !

Mon plat**Soupe de crevette et saumon à la crème****Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 25 min**

- 20 crevettes cuites • 2 pavés de saumon • 600 g de pommes de terre
- 1 échalote • 1/2 botte d'aneth • 10 cl de crème liquide
- 1 l de fumet de poisson • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Épluchez et détaillez les pommes de terre en cubes. Épluchez et émincez l'échalote.

2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites-y fondre l'échalote émincée 5 minutes. Ajoutez les cubes de pomme de terre et le fumet de poisson et laissez cuire environ 15 minutes à feu moyen.

3. Décortiquez les crevettes et coupez les pavés de saumon en cubes. Ajoutez le tout à la soupe avec la crème et poursuivez la cuisson 5 minutes. Parsemez d'aneth ciselé, salez un peu et poivrez. Servez chaud.

Mon entrée

Sablés au roquefort

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 15 min

- 150 g de roquefort
- 80 g de beurre
- 150 g de farine

1. Préchauffez le four à 160 °C.

Malaxez tous les ingrédients dans un bol pour former un boudin. Enroulez-le dans du papier film et réservez-le 1 heure au réfrigérateur.

2. Coupez le boudin en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfournuez pour 15 minutes. Laissez refroidir avant de servir.

Mon dessert

Verrine de yaourt à la framboise et aux palets bretons

Pour 4 personnes **Préparation** 15 min

Cuisson 5 min **Réfrigération** 1 h

- 3 yaourts nature
- 4 palets bretons
- 1 feuille de gélatine
- 8 c. à soupe de coulis de framboise
- 3 c. à soupe de sucre blanc

1. Faites tremper la feuille de gélatine dans de l'eau froide. Chauffez le coulis sur feu doux, ajoutez la gélatine essorée.

2. Mélangez les yaourts et le sucre. Déposez 3 cuillerées à soupe de ce mélange dans chacune des 4 verrines. Répartissez le coulis de framboise.

3. Placez au réfrigérateur pour 1 heure. Recouvrez ensuite du mélange restant et émiettez les biscuits sur le dessus.

Tour de main

Pour que votre rôti de veau soit bien moelleux, laissez-le reposer une dizaine de minutes sous une feuille de papier aluminium avant de le couper, en le retournant une fois.

Mon plat

Rôti de veau au pesto roquette basilic et légumes d'été braisés

Pour 4 personnes

Préparation 25 min **Cuisson** 1 h

- 1,2 kg de rôti de veau
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 100 g de feuilles de roquette et de basilic
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de thym frais
- 80 g de parmesan râpé
- 20 g de beurre
- 20 cl d'huile d'olive
- 12 tomates confites
- 60 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Fleur de sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 210 °C. Colorez le rôti 4 minutes, dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez et posez-le dans un plat. Entourez-le de tomates confites, ajoutez quelques brins de thym et enfournez pour 50 minutes.

2. Préparez le pesto : mixez les pignons de pin, l'ail et le parmesan. Ajoutez la roquette et le basilic, versez 20 cl d'huile et mixez à nouveau. Salez et poivrez.

3. Préparez les légumes braisés : coupez les courgettes et les aubergines en tranches. Faites-les revenir 10 minutes avec le beurre et l'oignon émincé dans une sauteuse. Versez le vinaigre et cuisez encore 3 minutes.

4. Badigeonnez le rôti de pesto puis enfournez-le à nouveau pour 10 minutes. Servez-le accompagné des légumes et du reste de pesto.



Suggestions de desserts qui vont bien

- Crème brûlée
 - Crumble au chocolat
 - ou
 - Tarte Tatin fine aux poires
- Cette recette est à retrouver sur notre site :*
Gourmand.viepratique.fr



Mon entrée

Grosses gambas et salade de fruits

Pour 4 personnes **Préparation** 20 min **Cuisson** 5 min

- 12 grosses gambas • 20 tomates cerise
- 1 citron jaune (jus) • 1 avocat • 1/2 pomme rouge
- 4 fraises • 4 framboises • 8 myrtilles
- Herbes aromatiques au choix • 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de pépin de raisin • Fleur de sel

1. Coupez les tomates cerise et les framboises en deux, les fraises et l'avocat en quatre.

Coupez finement les pommes rouges.

2. Faites chauffer l'huile de pépin de raisin dans une poêle et faites-y rapidement revenir les grosses gambas. Mélangez l'huile d'olive et le jus de citron jaune dans un bol.

3. Répartissez l'ensemble des fruits sur 4 assiettes, ajoutez 3 gambas sur chacune d'elles et arrosez d'huile d'olive au citron. Ajoutez un peu de fleur de sel et quelques herbes.

Mon plat

Escalope de dinde aux légumes et à la sauge

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 20 min

- 4 escalopes de dinde • 2 courgettes jaunes
- 2 tomates • 1 poivron rouge • Feuilles de sauge
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les courgettes et coupez-les en fines lamelles. Coupez les tomates et le poivron en dés après les avoir lavés.

2. Découpez 4 rectangles de papier aluminium. Placez 1 escalope de dinde sur chacun d'eux et répartissez les légumes, des feuilles de sauge et l'huile d'olive. Salez, poivrez.

3. Refermez hermétiquement les papillotes, déposez-les dans un plat à four et enfournez pour 20 minutes.

Vendredi, j'ai envie de... crevettes sauvages

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

En été, on adore profiter des crustacés, et surtout des crevettes sauvages et de leur équivalent espagnol, les gambas ! Il faut dire qu'elles sont à la fois goûteuses et économiques, un double bon point pour des plats savoureux. Car si l'on aime les manger simplement, juste avec une mayonnaise maison par exemple, elles s'adaptent à différents modes de préparation, que ce soit dans des plats chauds ou froids. En bonus ? Elles sont très peu caloriques.

DÉCORTIQUÉES OU NON

Pour les recettes chaudes, c'est selon les goûts. Certains préfèrent laisser la carapace car cela empêche les crevettes de se dessécher. Si l'on veut gagner du temps dans l'assiette et garder ses doigts propres, on les

décortique. Évidemment, dans une recette froide, on le fait avant de servir. Et si l'on s'y prend un peu à l'avance, on pense à filmer le plat avant de le placer au frigo.

SAISIES

Elles sont délicieuses sautées à la poêle ou juste grillées à la plancha. Pour rehausser le goût, quelques minutes avant de les cuire, on les fait mariner dans de l'ail et des épices (piment...). On peut également en faire des brochettes avec des morceaux de fruits exotiques, à saisir quelques minutes, pour une entrée surprenante.

EN SALADE

Elles sont délicieuses mêlées à de l'avocat, du pamplemousse et un peu de mâche. Ou encore

À SAVOIR
Les crevettes crues sont grises, c'est la cuisson qui leur donne leur fameuse couleur rose.



Plus d'astuces et de recettes sur : www.toupargel.fr

LAPLATERESCA_ADOBESTOCK

dans des versions plus exotiques avec des pousses de soja, un peu de coriandre et de la cacahuète concassée. Pour un repas plus copieux, on les glisse dans des pâtes asiatiques avec de la sauce soja et des lamelles d'oignon caramélisées.

Toupargel, sélectionneur du meilleur



Conscient de la demande de transparence des consommateurs concernant la provenance et la qualité des produits achetés, Toupargel met tout en œuvre pour y répondre en ne proposant que le meilleur.

V viande, œufs, produits laitiers, poisson... Les aliments qui demandent une extrême vigilance ne manquent pas. À raison, les consommateurs sont en attente de garanties, et Toupargel les fournit depuis toujours, de la production jusqu'à la livraison. Le groupe assure notamment une maîtrise totale de la chaîne du froid pour toutes les denrées alimentaires.

Le made in France, gage de qualité

Toupargel garantit aussi la traçabilité des aliments et, puisque le meilleur gage de confiance, c'est encore de connaître le producteur, l'entreprise mise sur le made in France et des fournisseurs locaux. Les 225 partenaires de Toupargel

TOUPARGEL ET LA LIVRAISON SUR MESURE

- Vous pouvez être livré de toutes vos courses partout en France sur un créneau d'1 HEURE
- Possibilité de **PAYER EN LIGNE** ou **À LA LIVRAISON**
- **LIVRAISON GRATUITE** dès 25 euros

MON MARCHÉ, MON ÉPICERIE, MES SURGELÉS

sont ainsi soigneusement sélectionnés dans nos régions, sur la base de la qualité de leur production et de leur respect des normes de sécurité.

Faites l'essai !

Code promotionnel de **10 €** avec le code **GOURMANDE10**, valable sur toutes les commandes de 40 € minimum sur www.toupargel.fr
Offre valable jusqu'au 26 août 2018.

La pêche durable

Entre produits d'exception (comme le dos de cabillaud skrei ou les crevettes de Guyane) et ceux du quotidien, Toupargel possède une très large gamme de spécialités marines et garantit une qualité irréprochable. Les poissons sont pêchés en priorité hors période de reproduction, la pêche française est soutenue, tout particulièrement en Bretagne.

Papillon de crevette sauvage au piment d'Espelette, purée d'avocat au pamplemousse

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 5 min

Vos surgelés chez Toupargel

• 4 crevettes surgelées crues sauvages

Votre épicerie chez Toupargel

• 2 avocats • 1 pamplemousse

• Piment d'Espelette

• Huile d'olive • Tabasco • Sel et poivre

1. Décongelez les crevettes quelques minutes sous l'eau froide.

2. Décortiquez-les en gardant la nageoire caudale.

3. Faites une légère incision dans la chair de chaque crevette le long du dos. Pelez à vif le pamplemousse, découpez les segments et récupérez le jus.

4. Épluchez les avocats puis écrasez-les à la fourchette.

Ajoutez les segments et le jus du pamplemousse. Assaisonnez avec du Tabasco, du sel et du poivre.

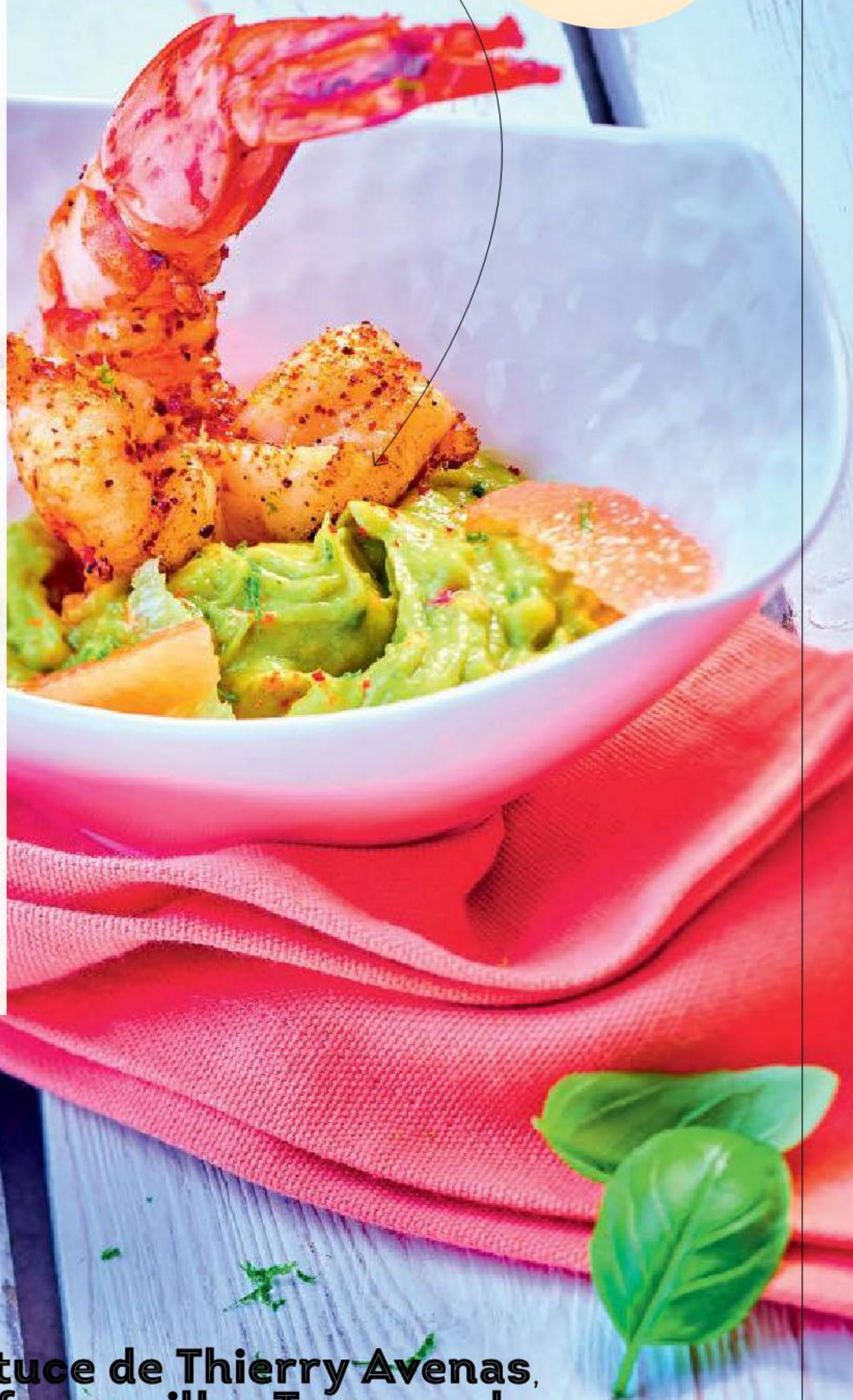
5. Saupoudrez les crevettes sauvages de piment d'Espelette, chauffez une poêle avec un peu d'huile d'olive et faites-les cuire 2 à 3 minutes sur chaque face.

6. Servez les crevettes sur un lit de purée d'avocat au pamplemousse.

La recette facile

Suggestions de plat et de desserts

- Filet de bar parfumé à la coriandre et au gingembre
- Minigâteau à la noix de coco
- Entremets ananas et framboise façon forêt-noire



L'astuce de Thierry Avenas, chef conseiller Toupargel

Pour décortiquer une crevette, détachez la tête par un mouvement de torsion et tirez afin de retirer le boyau en même temps. Glissez les doigts sous la carapace, en partant du haut, soulevez-la et retirez-la, en même temps que les pattes.



Crumpet à l'œuf poché

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Repos 10 min **Cuisson** 25 min

- 4 œufs bien frais
- 250 g de farine • 10 cl de lait
- 5 g de levure boulangère
- 1 c. à café de levure chimique

1. Délayez la levure boulangère dans de l'eau tiède et laissez reposer environ 10 minutes. Mélangez la farine et la levure chimique dans un bol puis versez la levure boulangère délayée.

2. Ajoutez le lait et le sel, puis pétrissez le mélange environ 3 minutes, jusqu'à obtenir une pâte homogène et élastique (ajoutez du lait si nécessaire).

3. Versez 2 à 3 cm de pâte dans un emporte-pièce placé dans une poêle antiadhésive et faites cuire 3 minutes jusqu'à ce que le crumpet se couvre de bulles. Retirez l'emporte-pièce puis retournez le crumpet et faites cuire à nouveau 3 minutes. Faites cuire ainsi 4 crumpets.

4. Portez une casserole d'eau à ébullition. Diminuez ensuite le feu au minimum, cassez les œufs dans un ramequin et versez-les délicatement dans l'eau. Faites cuire le tout 4 minutes (le blanc doit coaguler autour du jaune, puis vous pouvez souder les bords du blanc à l'aide de deux cuillères). Sortez les œufs à l'aide d'une écumoire et disposez-les sur les crumpets chauds. Dégustez aussitôt.

Scones à la confiture

Pour 4 personnes

Préparation 20 min **Cuisson** 8 min

- 1 œuf battu • 50 cl de crème fraîche épaisse • 75 g de beurre • 5 cl de lait
- 1 pot de confiture de fraise • 225 g de farine • 2 c. à soupe de sucre • 1 sachet de levure chimique • 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel dans un saladier. Ajoutez le beurre ramolli et malaxez jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Versez l'œuf battu et le lait puis mélangez le tout.

2. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, de façon à ce qu'elle fasse 2 cm d'épaisseur, puis découpez, à l'aide d'un emporte-pièce, des ronds de pâte d'environ 5 cm de diamètre.

3. Disposez les ronds sur votre plaque de four recouverte de papier cuisson et faites cuire au four 8 minutes.

4. Coupez les scones en deux et étalez de la confiture sur une moitié de chaque. Ajoutez 1 cuillerée à café de crème fraîche, recouvrez de l'autre moitié et dégustez tant que les scones sont encore chauds !





Petit déjeuner anglais

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

- 4 saucisses de porc • 4 tranches de bacon
- 4 œufs • 500 g de «baked beans» (haricots blancs à la sauce tomate)
- 4 tranches de pain de mie

1. Faites revenir le bacon à feu vif, 3 minutes sur chaque face. Faites de même avec les saucisses pendant environ 20 minutes, en les retournant à mi-cuisson.

2. Faites réchauffer les baked beans dans une casserole à feu moyen. Lorsque le bacon et les saucisses sont bien grillés, faites cuire les œufs sur le plat dans la même poêle pendant 5 à 7 minutes.

3. Faites griller les tranches de pain puis répartissez les toasts ainsi que les autres ingrédients dans 4 assiettes. Assaisonnez et servez chaud avec du thé ou du café.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Assiette à l'anglaise

En France, le petit déjeuner se résume bien souvent au duo café-croissant ou thé-tartine. En Grande-Bretagne, rien à voir : il s'agit d'un vrai repas avec de la viande, des œufs, du bacon... Et si on les copiait le week-end, quand on peut prendre son temps ? *Par Aurélie Michel*

Outre-Manche, le petit déjeuner est un vrai repas, bien plus important que le déjeuner, où l'on se contente en général d'un simple sandwich. Mais revenons à notre « breakfast ». En plus des toasts à la confiture, on mange du bacon et, bien sûr, des œufs. Ces derniers peuvent être préparés de différentes manières mais, pour réussir les fameux œufs brouillés (« scrambled eggs »), on suit les conseils du chef écossais Gordon Ramsay. Il recommande de ne pas mélanger les œufs avant de commencer à les cuire : on les casse dans une casserole, on ajoute le beurre et on met le tout sur le feu. Il faut remuer continuellement, parfois hors du feu pour que la préparation ne se dessèche pas trop. À la fin, on ajoute une cuillerée de crème fraîche, on sale, on poivre et on ajoute, si l'on veut, un peu de ciboulette ciselée. À déguster bien chaud, les œufs brouillés n'attendent pas. « Enjoy your meal » !

LE « FULL ENGLISH BREAKFAST »

En version complète, on retrouve aussi des saucisses et du boudin noir (« black



GRINCHH_ADOBESTOCK

JE CUISINE MES « BAKED BEANS »

Si on les choisit secs, on n'oublie pas de les faire tremper toute une nuit (afin qu'ils soient plus digestes et moins longs à cuire), puis on change l'eau et on les cuit 40 minutes. On peut aussi acheter des haricots blancs déjà cuits. On les fait ensuite mijoter dans une base de concentré de tomate, tomate pelée, ail, huile d'olive, sucre, vinaigre et poitrine de porc. Rien à voir avec ceux que l'on trouve en conserve ! On vous recommande la recette de « baked beans » maison sur le blog de cuisine anglaise ChezBeckyLiz.com

pudding »), des tomates cuites et des champignons sautés. Sans oublier les célèbres haricots blancs cuisinés à la tomate, les « baked beans ». Traditionnellement, ils sont cuits au four (c'est la signification de « baked »), mais il est désormais bien plus commun – et commode – d'utiliser une casserole. À déguster sur un toast. Ce petit déjeuner a, depuis, fait le tour du monde : on le croise très souvent dans les buffets des hôtels internationaux.

LE CHUTNEY, UN CONDIMENT-PHARE

Pour accompagner et relever le goût de toutes ces bonnes choses, on n'oublie pas la star des condiments anglo-saxons : le chutney. Cette préparation aigre-douce d'origine indienne se prépare simplement avec des fruits ou des légumes, du vinaigre et des épices qu'on laisse compoter à feu doux. Une préparation idéale, qui plus est, pour transformer un trop-plein de légumes ou de fruits d'été. Le chutney de figues est un délice, on le réalise avec des figues, des oignons rouges (ou des échalotes), du sucre, de la cannelle, du vinaigre de vin, du gingembre...

ET AUX ÉTATS-UNIS ?

Outre-Atlantique, le principe est le même : le petit déjeuner est considéré comme un vrai repas, avec du sucré et du salé. Là-bas, on adore démarrer la journée avec une bonne fournée de pancakes nappés de sirop d'érable, mais aussi avec des saucisses, des œufs, du bacon... Le tout accompagné d'un grand mug de café, souvent proposé à volonté.



3 RECETTES SO BRITISH

- ✓ Crumpet à l'œuf poché
- ✓ Scones à la confiture
- ✓ Petit déjeuner anglais

On voit la vie en rouge



L'été, c'est la pleine saison des fruits rouges, et c'est tant mieux ! Parce qu'en plus d'être parfumés et de précieux alliés en cuisine, ils sont aussi très bons pour la santé. On fait le point sur leurs atouts avec les conseils d'une nutritionniste.

5PH GETTYIMAGES

MIXÉS, ÇA MARCHE AUSSI?

Il vaut toujours mieux croquer dans un fruit entier que de le manger mixé. Si les nutriments des fruits sont certes préservés, en revanche leur valeur calorique monte. Et l'effet rassasiant est également moins important.



ET AUSSI...

✓ Nos deux recettes sans gluten et les dernières actus à picorer.

Les fruits rouges

Petits mais costauds

Croquants, juteux, acidulés et colorés, ils sont irrésistibles! Ça tombe bien car c'est la saison et, en plus, ils collectionnent les bons points pour la santé. Avec la collaboration de Caroline Louis, diététicienne nutritionniste. *Par Céline Roussel*



STEPHEN LUX CULTURA CREATIVE PHOTONONSTOP

Si l'on devait choisir un seul mot pour définir ces petits fruits rouges, parfois bleus ou noirs, sans doute choisirait-on « antioxydants ». Car tous contiennent, en quantité, ces célèbres molécules, notamment des polyphénols et des anthocyanes, qui s'opposent aux radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire. Petite astuce à connaître d'ailleurs (et qui vaut pour tous les végétaux), plus la couleur du fruit est intense, plus il contient d'antioxydants. Dans le cas des fruits rouges, ce sont plus précisément les anthocyanes qui apportent cette pigmentation plus ou moins foncée. « Quoi qu'il en soit, c'est de cette forte concentration en antioxydants que proviennent les propriétés anti-âge des fruits rouges, leur action positive sur l'éclat de la peau, et leur rôle protecteur au niveau du cerveau, les antioxydants protégeant toutes les cellules, y compris les neurones », explique Caroline Louis, diététicienne nutritionniste. Ils sont aussi riches en eau, peu sucrés (en dehors de la cerise) par rapport à la plupart des autres fruits et donc peu énergétiques – le plus calorique est le cassis, avec 73 kcal aux 100 g. À croquer donc sans culpabiliser ! Enfin, ce sont d'excellentes

sources de potassium, ce minéral allié de notre cœur, qui lutte également contre la rétention d'eau, les crampes et la fatigue.

• LE CASSIS

Baisse de tonus, de moral, teint terne... Cela peut arriver même en plein cœur de l'été. Et si le cassis était le fruit de la situation ? Parmi les petites baies, il apparaît comme une sorte de leader d'un point de vue nutritionnel. C'est le fruit rouge le plus riche en vitamine C, en antioxydants et en potassium. « Avec ses 181 mg de vitamine C aux 100 g, le cassis est bel et bien un fruit qui donne du tonus. On peut également

• ATTENTION À LA DIGESTION

Les fruits rouges peuvent provoquer des allergies, surtout la fraise et la framboise. « Et mieux vaut en manger raisonnablement en cas d'intestins fragiles car leurs fibres peuvent être irritantes. Un apport trop fort en potassium n'est d'autre part pas conseillé à ceux qui souffrent d'insuffisance rénale », prévient Caroline Louis.

compter sur lui pour booster le système immunitaire et protéger des petits virus qui passent même en été. À noter qu'une portion de cassis couvre à 100 % nos apports quotidiens recommandés en vitamine C, fixés à 110 mg », souligne Caroline Louis. Sa couleur presque noire ne trompe pas, et révèle bien qu'au paradis des petites baies, c'est lui qui concentre le plus d'antioxydants. Quant à son taux de potassium, il tourne autour de 330 mg pour 100 g, un joli score qui fait de lui le premier concurrent de la banane (le fruit qui en est le plus riche).

• LA MYRTILLE

Bien sûr, sa couleur intense limite bleutée est le signe de sa forte teneur en antioxydants, parmi lesquels on trouve d'ailleurs pas mal de bêta-carotène (précurseur de la vitamine A). « D'où les actions positives reconnues de cette petite baie bleue sur l'éclat de la peau, la santé des yeux (elle serait même recommandée en cas de maladie de l'œil), mais aussi sur les fonctions cognitives », développe la diététicienne nutritionniste.

• LA CERISE

Également riche en bêta-carotène, elle affiche à quelques nuances près les mêmes vertus que la myrtille. Attention, en revanche, c'est le fruit rouge le plus sucré et le seul dont la consommation doit être vraiment dosée. « Le fruit en lui-même n'a d'autre part pas de vertus drainantes,

comme on l'entend souvent.

En revanche une décoction de queues de cerise peut permettre un petit effet détox de l'organisme. Mieux vaut toutefois demander un avis médical, si l'on souhaite consommer ce breuvage en cure », insiste Caroline Louis.

• LA FRAMBOISE

De couleur un peu plus claire que les autres, son pouvoir antioxydant reste toutefois très honorable. Mieux, d'après plusieurs études menées par la Texas Woman's University, ses polyphénols auraient une action anti-inflammatoire notable. « Autre point fort, sa richesse en fibres, de l'ordre de 6 g pour 100 g, qui la rend digeste et intéressante en cas de transit paresseux », note Caroline Louis.

• LA MÛRE

Surprise, c'est elle qui contient le plus de fer (1,85 mg/100 g). Elle contribue donc à une meilleure qualité du sang. Mais attention si vous la cueillez près du sol dans les bois ou au bord d'un chemin, il faut impérativement la laver soigneusement. Les fruits et feuilles de ronces peuvent avoir été contaminés par l'échinococcose alvéolaire, un parasite microscopique, via les selles d'un animal sauvage (surtout le renard).

• LA GROSEILLE

La plus petite certes, mais pas la moins intéressante. Comme la framboise, elle affiche un taux de fibres important, de l'ordre de 6 à 8 g aux 100 g. Elle talonne d'autre part de très près le cassis, pour ce qui est de sa teneur en potassium (269 mg pour 100 g). Ses flavonoïdes (molécules antioxydantes) auraient aussi un impact positif sur les capillaires sanguins et favoriseraient la fluidité du sang.

Baies d'ailleurs

Cranberries (ou canneberges), baies d'açaï et baies de goji ne poussent pas dans nos contrées, mais elles affichent des propriétés proches de celles de nos fruits rouges nationaux, et méritent leur réputation de « super fruits ».

ON LES MANGE VITE, VITE!

On les déguste le plus rapidement possible après achat, car ce sont des produits fragiles. Seule la myrtille peut se conserver jusqu'à 10 jours si elle a été judicieusement entreposée dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pas bête non plus, les fruits rouges surgelés, pour continuer à profiter de leurs bienfaits, même après l'été. « Leur teneur en vitamine C est certes altérée par le processus de surgélation, mais pas les antioxydants qui restent d'une façon générale stables, quelle que soit la température. Cette alternative reste donc intéressante », observe la diététicienne.



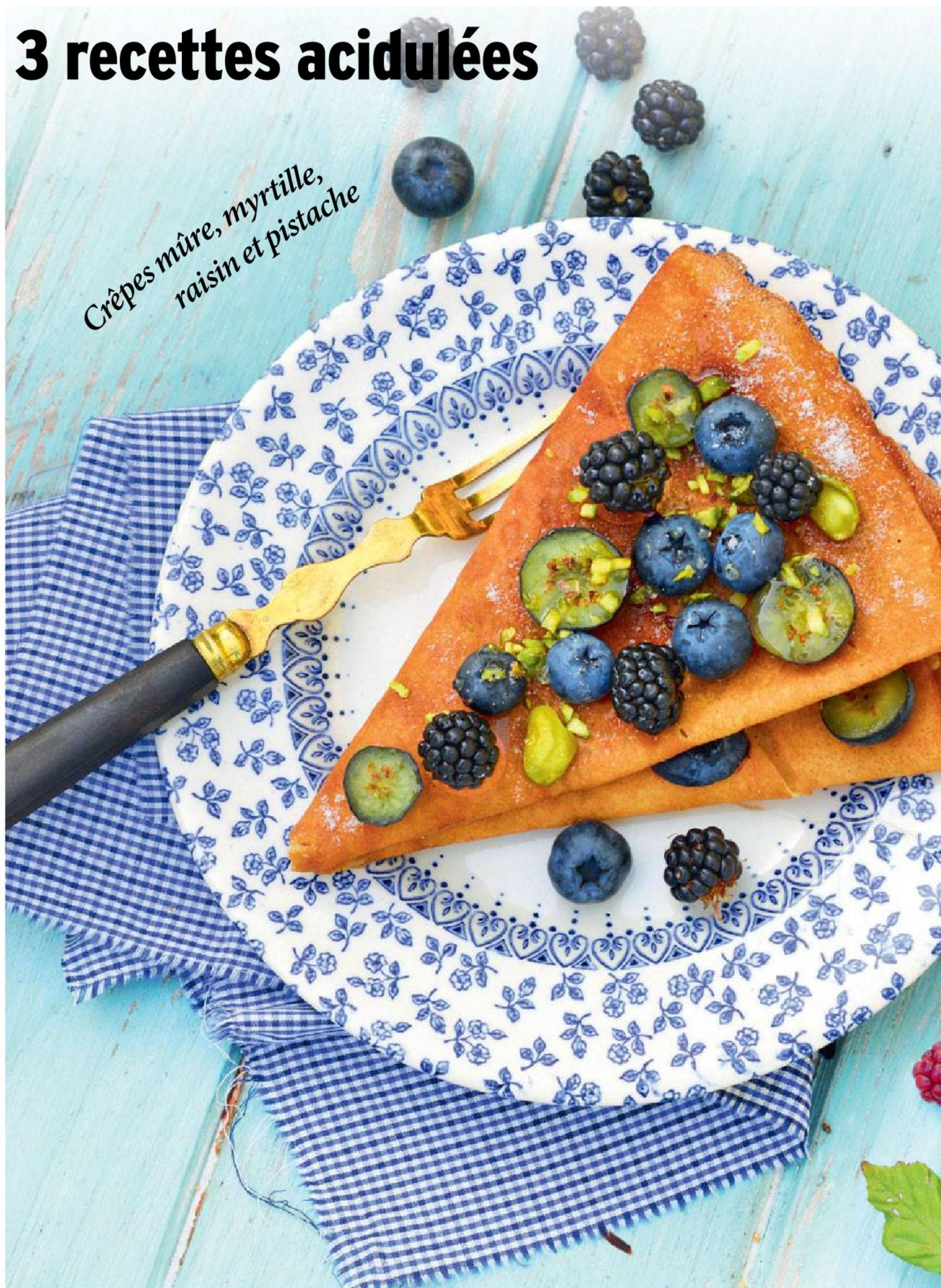
PIDJOE_GETTYIMAGES



ELISABETH COLFEN WESTEND61_PHOTOONSTOP

3 recettes acidulées

*Crêpes mûre, myrtille,
raisin et pistache*



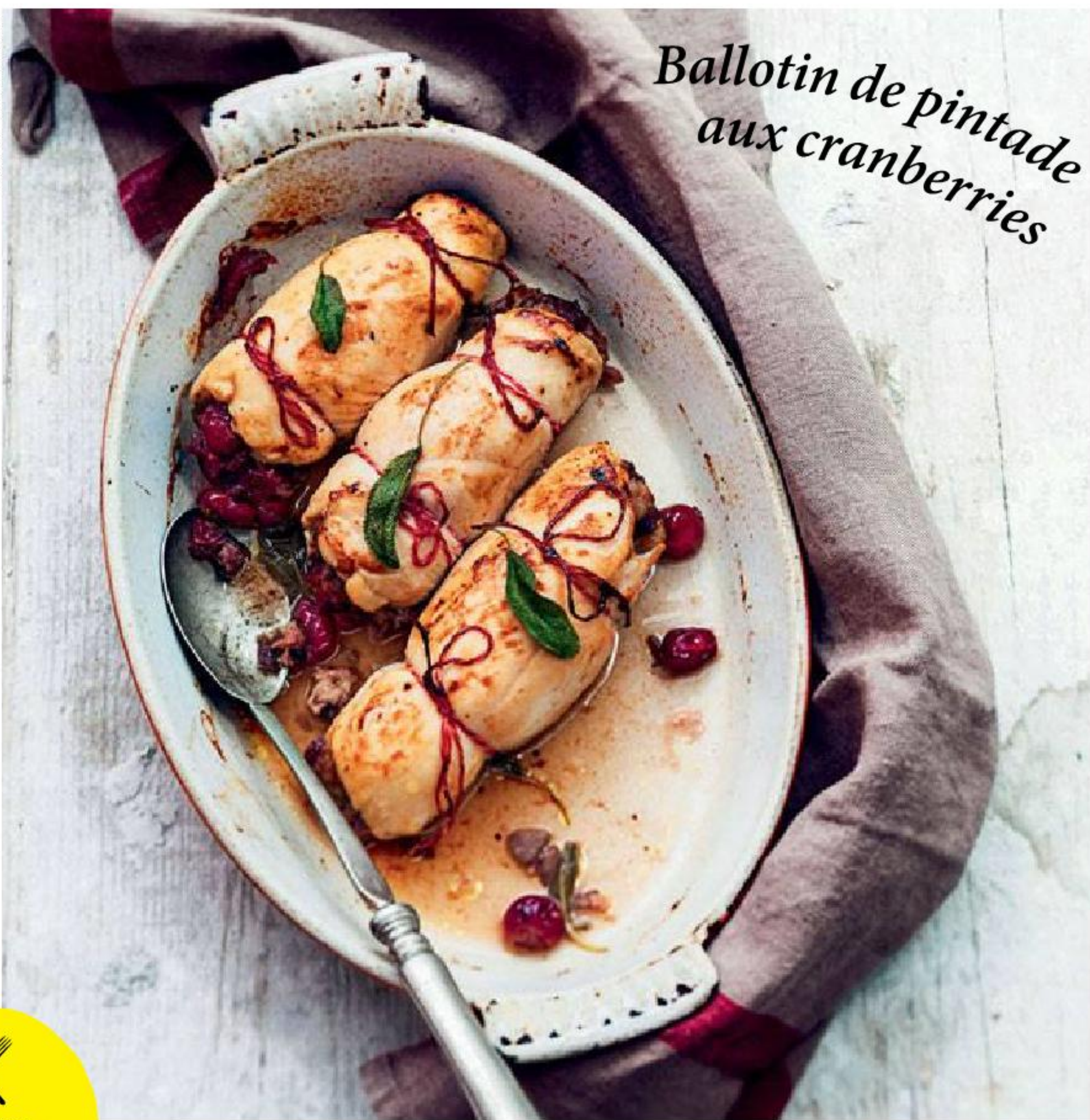


CZERW_SUCRESALE


Recettes
à retrouver
page suivante.

THYS_SUCRESALE

KEROUEDAN_SUCRESALE



*Ballotin de pintade
aux cranberries*



*Savarin au sirop de menthe
et fruits rouges*

BON ET SAIN

Crêpes mûre, myrtille, raisin et pistache

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Repos 1 h **Cuisson** 20 min

- 4 œufs • 50 cl de lait
- 25 g de beurre fondu
- 250 g de farine • 2 c.à.soupe de sucre semoule • Huile • Sel

Pour la garniture: • 250 g de mûres • 150 g de raisin noir • 100 g de myrtilles • 25 g de pistaches mondées non salées • Sucre en poudre

1. Lavez et égrainez le raisin. Coupez les grains en rondelles. Rincez les myrtilles et les mûres sous un filet d'eau fraîche. Séchez-les sur du papier absorbant.

2. Versez la farine et le sucre dans un saladier. Creusez un puits au centre, cassez-y les œufs. Fouettez à la fourchette en incorporant la farine petit à petit. Versez le lait en filet en fouettant. Mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse et coulante. Ajoutez le beurre fondu. Couvrez d'un torchon et laissez reposer à température ambiante pendant 1 heure.

3. Faites chauffer une poêle antiadhésive huilée. Versez une louche de pâte dans la poêle et répartissez-la en tournant l'ustensile dans tous les sens. Faites cuire 2 minutes, retournez et poursuivez la cuisson quelques secondes. Pliez la crêpe en quatre et réservez-la au chaud.

4. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Servez les crêpes garnies de fruits et légèrement poudrées de sucre.



Ballotin de pintade aux cranberries

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

- 6 suprêmes de pintade (à commander chez le volailler) • 200 g de farce fine de volaille • 300 g de cranberries (fraîches ou surgelées) • 250 g de champignons de Paris • 1 grosse échalote • 1 branche de sauge • 60 g de beurre • 30 cl de bouillon de volaille • 30 g de sucre • Selet poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Nettoyez les champignons et hachez-les grossièrement.

2. Faites fondre l'échalote quelques minutes dans la moitié du beurre à la poêle. Ajoutez les champignons, 4 feuilles de sauge ciselées, les cranberries et le sucre. Mélangez bien, rectifiez l'assaisonnement et laissez mijoter 5 minutes. Retirez du feu puis mélangez cette garniture avec la farce de volaille. Réservez.

3. Déposez les suprêmes de pintade entre 2 feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Étalez 2 cuillerées à soupe de farce sur chaque suprême, puis formez des petits rouleaux en enfermant la garniture. Nouez chaque extrémité avec une ficelle de cuisine.

4. Faites fondre le reste du beurre dans une poêle et dorez les ballotins de tous côtés, salez, poivrez. Déposez-les dans un plat allant au four, versez le bouillon puis enfournez et faites cuire 20 minutes. Arrosez régulièrement avec le bouillon en cours de cuisson.

Savarin au sirop de menthe et fruits rouges

Pour 4 personnes

Préparation 40 min **Repos** 2 h 10

Cuisson 25 min

- 3 œufs • 70 g de beurre doux pommade • 3,5 cl de lait entier
- 300 g de farine • 1 sachet de levure de boulanger déshydratée • 15 g de sucre en poudre • 2 pincées de sel fin

Pour le sirop: • 1 bouquet de menthe

• 200 g de sucre en poudre

Pour la garniture: • 200 g de framboises

• 200 g de mûres • 150 g de groseilles

• 150 g de myrtilles

• Quelques petites feuilles de menthe

1. Émiettez la levure dans un bol, ajoutez le lait tiède, laissez reposer 10 minutes. Versez la farine, le sucre et le sel dans la cuve d'un batteur, mélangez, puis ajoutez les œufs et la levure en mélangeant à petite vitesse. Montez peu à peu la vitesse jusqu'à ce que la pâte prenne du corps et se détache des parois. Ajoutez 50 g de beurre mou. Couvrez la cuve d'un linge et laissez reposer 1 heure dans un endroit tiède.

2. Travaillez la pâte à la main sur un plan de travail pendant 2 minutes. Garnissez-en ensuite un moule à savarin beurré. Laissez à nouveau gonfler 1 heure.

3. Préchauffez le four à 180 °C, enfournez pour 20 minutes.

4. Préparez le sirop: effeuillez la menthe et hachez-la. Dans une casserole, versez le sucre et 20 cl d'eau, et portez à ébullition. Ajoutez la menthe hachée et laissez cuire à petits frémissements pendant une vingtaine de minutes. Retirez du feu, couvrez et réservez.

5. Sortez le savarin du four. Laissez tiédir puis démoulez-le sur une grille. Avec un pinceau, imbibe le savarin encore tiède de sirop de menthe, sur toute sa surface. Laissez ensuite refroidir.

6. Rincez délicatement les fruits rouges sous un filet d'eau froide et égouttez-les sur du papier absorbant. Remplissez le creux central du savarin de fruits rouges. Décorez de petites feuilles de menthe. Servez avec une crème fouettée à la vanille.

Mes 2 recettes **sans gluten**

Sans gluten mais pas sans plaisir, découvrez ces deux recettes à partager avec tout le monde, revisitées avec de la farine de riz et de maïs. Elles sont signées Delphine Malachard, auteure de « Recettes sans gluten - Super sain » (éd. Solar), un guide et recueil de 70 recettes entièrement pensées pour les intolérants au gluten et leur entourage.

Muffins jambon-fromage



Pour des muffins végétariens ou au poisson

Vous pouvez varier les goûts de vos muffins en remplaçant le jambon-fromage par un mélange tomates-chèvre frais-herbes de Provence ou saumon-aneth-crème.

Difficulté

Pour une vingtaine de muffins (selon vos moules)

Préparation 10 min Cuisson 20 min

- 2 tranches de jambon • 3 œufs
- 150 g de fromage râpé • 1 yaourt
- 3 c. à soupe de farine de riz
- 3 c. à soupe de fécule de pomme de terre
- 1 c. à café de bicarbonate de sodium
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de levure sans gluten
- 1 pincée de noix de muscade • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 210 °C. Mélangez au fouet la farine, la fécule, le bicarbonate, les œufs, l'huile, le yaourt et la levure dans un saladier pour obtenir un mélange onctueux.
- 2. Ajoutez** la noix de muscade, le sel, le poivre et le fromage râpé, et mélangez avec une cuillère en bois.
- 3. Coupez** le jambon en petits morceaux et ajoutez-les au mélange.
- 4. Remplissez** des petits moules en silicone avec des bords assez hauts. Faites cuire 20 minutes en baissant la température à 170 °C.

Crêpes

Difficulté 

Pour 6 personnes (15 crêpes environ)

Préparation 5 min Cuisson 1 h

- 3 œufs • 30 cl de lait
- 100 g de fécule de maïs ou de farine sans gluten
- 1 pincée de bicarbonate de sodium
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol • 1 pincée de sel

1. **Versez** la fécule de maïs et la pincée de bicarbonate de sodium dans un saladier avec les œufs, l'huile et le sel. Mélangez au fouet.
2. **Ajoutez** le lait : avec la fécule de maïs, la pâte est très liquide.
3. **Faites chauffer** une poêle. Huilez-la avec une serviette en papier que vous garderez imbibée pour les autres crêpes.
4. **Versez** une louche de pâte et laissez dorer 2 minutes de chaque côté.
5. **Garnissez** les crêpes selon votre goût, en version salée ou sucrée, ou les deux !



Ces deux recettes et photos sont extraites de « Recettes sans gluten - Super sain », de Delphine Malachard des Reyssiers, photographies de Céline de Cérrou, éd. Solar, 5,49 €.

Pour des crêpes légères ou plus goûteuses

Mélangez des farines comme le sarrasin, le riz, la fécule de pomme de terre ou la châtaigne pour un goût plus fort et sucré !

C'est nouveau



BIÈRES VEGAN

Le site Saveur bière propose désormais une sélection de bières vegan. Ces brasseries s'engagent à n'utiliser aucun produit d'origine animale dans le processus de fabrication (gélatine, ichtyocolle, caséine, albumine...).

- **Bière vegan, à partir de 2,30 €, sur le site saveur-biere.com**

SAUCE TOMATE BIO

Fabriquée dans le Lot-et-Garonne avec des tomates bio cultivées en Italie et un méli-mélo de légumes du soleil, cette sauce tomate mijotera dans les plats de tous ceux

qui n'auront pas eu la chance d'en faire eux-mêmes cet été.

- **Sauce tomate cuisinée aux 5 légumes, 2,20 € (300 g), Jardin Bio. En GMS.**



SUPERALIMENT



Vous connaissiez les graines de chia noires, voici désormais les blanches. Leur particularité ? Elles sont plus riches en protéines et plus douces en goût.

- **Graines de chia blanc, 3,75 € (250 g), Markal. En magasin bio.**

Indétrônables verrines



ESTIVALE

Cela fait des lustres que l'on en fait, et pourtant on ne s'en lasse pas. L'avantage ? On peut les préparer à l'avance pour les servir à la dernière minute, et c'est toujours joli, comme cette verrine à la crème fouettée et aux fraises, que l'on peut décliner avec d'autres fruits. À retrouver p. 75.



BICOLORE

On n'hésite pas à s'amuser en cuisine en incorporant des aliments naturels qui colorent les préparations, comme la pannacotta. Ici, on ajoute à la crème d'amande de la pâte de pistache et on verse sur le dessus du coulis de fruits rouges. À retrouver p. 79.



ET AUSSI...

- ✓ Exotique, à la mangue
- ✓ Régressive, au chocolat
- ✓ Revisitée façon charlotte...



SWALENS_SUCRESALE

La touche en plus

Vous pouvez décorer de copeaux de chocolat.

Pannacotta à la vanille, coulis de fraise et basilic

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 5 min

Repos 10 min **Réfrigération** 2 h

Pour la pannacotta:

- 75 cl de crème liquide entière
- 80 g de sucre en poudre
- 3 feuilles de gélatine (6 g)
- 1 gousse de vanille

Pour la garniture: • 200 g de fraises

- 1/2 citron (jus) • 1 brin de basilic
- 2 c. à soupe de sucre semoule

1. Préparez la pannacotta: faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Faites chauffer la crème dans une casserole, ajoutez le sucre et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Hors du feu, laissez infuser 10 minutes, puis retirez la vanille. Ajoutez la gélatine essorée, mélangez jusqu'à complète dissolution. Laissez tiédir, puis mélangez et répartissez la pannacotta dans 6 verrines. Réservez au moins 2 heures au frais.

2. Lavez et effeuillez le basilic, réservez quelques petites feuilles pour la finition. Lavez les fraises. Réservez-en 3 pour le décor et équeutez le reste. Mixez-les avec le sucre, le jus de citron et les feuilles de basilic. Réservez au frais.

3. Filtrez le coulis juste avant de servir, et répartissez-le sur les crèmes. Décorez avec les fraises réservées coupées en morceaux et les petites feuilles de basilic. Dégustez sans attendre.

Verrine aux 3 chocolats

Difficulté 

Pour 4 personnes **Préparation 25 min**

Cuisson 10 min Réfrigération 3 h

- 3 œufs
- 30 cl de crème fleurette
- 50 g de beurre
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de chocolat au lait
- 70 g de chocolat blanc
- 30 g de sucre
- 16 petits biscuits
- 12 bouchées pralinées
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 1 pincée de sel

- 1. Râpez** les chocolats séparément. Montez 20 cl de crème fleurette en chantilly. Cassez les œufs, séparez les jaunes des blancs. Montez ces derniers en neige avec le sel et le sucre glace.
- 2. Faites fondre** le chocolat au lait sur feu doux. Chauffez la crème restante avec le chocolat blanc. Laissez fondre sur feu doux. Mettez le chocolat noir dans une petite casserole avec le beurre en parcelles, faites-le fondre sur feu doux.
- 3. Fouettez** les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajoutez le chocolat noir et mélangez. Incorporez un tiers de la chantilly puis un tiers des blancs. Soulevez la préparation pour ne pas casser les blancs. Faites de même pour le chocolat blanc et le chocolat au lait.
- 4. Composez** les 4 verrines en alternant les couches de mousse au chocolat, de biscuits et de bouchées pralinées cassés en morceaux. Placez au réfrigérateur au moins 3 heures. Décorez de quelques biscuits au moment de servir.



Bon à savoir

Limitez l'apport de sucre, car les biscuits et les bouchées pralinées sont déjà bien sucrés.

Verrine de tiramisu minute à la mangue et au fruit de la Passion

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

- 1 mangue mûre mais ferme
- 3 fruits de la Passion
- 500 g de fromage blanc à 40%
- 12 biscuits à la cuillère
- 5 cl de sirop de sucre de canne
- 3 c. à soupe de sucre glace

- 1. Pelez** la mangue et détachez la chair autour du noyau. Coupez-la en petits dés. Ouvrez les fruits de la Passion et récupérez la pulpe à l'aide d'une petite cuillère.
- 2. Mélangez** le fromage blanc et le sucre glace dans un bol. Dans une assiette creuse, versez le sirop de sucre de canne et 10 cl d'eau.
- 3. Répartissez** la moitié du fromage blanc dans le fond de 6 verrines. Ajoutez quelques dés de mangue et un peu de pulpe de fruit de la Passion.
- 4. Trempez** rapidement les biscuits dans le sirop et disposez-les sur les fruits, en les recoupant si besoin. Recouvrez du reste de fromage blanc, de dés de mangue et de fruit de la Passion.
- 5. Réservez** au frais jusqu'au moment de servir.





Bon à savoir

Vous trouverez de la citronnelle au rayon fruits et légumes exotiques de votre supermarché, ou en épicerie du monde.

Verrine de crème fouettée aux fraises et sirop de citronnelle

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Réfrigération 1 h **Cuisson** 10 min

Pour la crème fouettée:

- 30 cl de crème liquide entière
- 100 g de mascarpone
- 1 c. à soupe de sucre glace

Pour le sirop: • 1/2 citron bio

- 1 tige de citronnelle

- 200 g de sucre

Pour l'accompagnement:

- 250 g de fraises • 1 c. à soupe de pétales de rose cristallisés (optionnel)

1. Préparez la crème fouettée: dans un saladier, mélangez la crème et le mascarpone bien froids. Ajoutez le sucre glace. Fouettez la préparation au batteur électrique jusqu'à ce que la crème forme des pics. Réservez 1 heure au frais.

2. Préparez le sirop: lavez, pelez et émincez la citronnelle. Mettez-la dans une casserole avec 30 cl d'eau et le sucre. Ajoutez le zeste finement râpé et le jus du citron. Portez à ébullition et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Laissez refroidir, filtrez et réservez.

3. Rincez les fraises et équeutez-les. Égouttez-les sur du papier absorbant, puis coupez-les en quartiers.

4. Débarrassez la crème fouettée dans une poche munie d'une douille cannelée. Répartissez-la dans 6 verrines. Répartissez les quartiers de fraises, arrosez d'un trait de sirop à la citronnelle.

5. Décorez chaque verrine de brisures de pétale de rose cristallisées et servez aussitôt.





Petite charlotte aux fraises en verrine

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Marinade 30 min

- 200 g de fraises
- 1/2 citron bio
- 15 cl de crème liquide entière
- 6 minibiscuits roulés aux fraises (au rayon gâteaux)
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 c. à café de sucre glace

1. Lavez, équeutez les fraises, puis coupez-les en petits dés. Mettez-les dans un saladier avec le sucre en poudre, le jus et le zeste du demi-citron. Laissez macérer 30 minutes.

2. Montez la crème bien froide en chantilly au batteur électrique. Ajoutez le sucre glace en fin de processus.

3. Coupez les miniroulés en fines tranches et disposez-les dans le fond de 6 petits bocaux. Recouvrez-les d'une couche de crème fouettée. Terminez par les fraises égouttées. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



À servir avec

*Des petits biscuits,
un muffin
ou un moelleux
au chocolat.*

Mousse de litchi aux framboises

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

- 200 g de framboises
- 30 cl de crème liquide entière
- 100 g de mascarpone
- 1 boîte de litchis au sirop (250 g environ)

1. Égouttez les litchis. Réservez-en la moitié, et mixez le reste. Passez la purée obtenue au tamis.

2. Montez la crème bien froide et le mascarpone en chantilly ferme. Ajoutez la purée de litchi et mélangez délicatement à la spatule.

3. Répartissez les litchis restants et quelques framboises dans le fond de 6 verrines. Recouvrez de mousse.

4. Disposez les framboises restantes sur le dessus. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Pannacotta à la pistache et aux fruits rouges sans lactose

Difficulté 
Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 10 min Réfrigération 2 h

- 60 cl de lait d'amande (en magasin bio)
- 50 g de miel
- 2 c. à soupe de purée d'amande (en magasin bio)
- 1 c. à soupe de pâte de pistache • 2 g d'agar-agar
- Pour le coulis de fruits rouges:** • 200 g de fruits rouges
- 1/2 citron (jus) • 3 c. à soupe de miel

- 1. Versez** le lait d'amande dans une casserole. Ajoutez la purée d'amande, la pâte de pistache et le miel. Portez à ébullition. Ajoutez l'agar-agar, mélangez 2 minutes puis laissez tiédir. Versez le mélange dans 6 verrines. Laissez refroidir puis réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.
- 2. Préparez le coulis:** nettoyez les fruits rouges, égrappez-les ou équeutez-les si besoin. Mettez-les dans une casserole avec le miel et le jus du demi-citron. Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes.
- 3. Mixez** le coulis, passez-le au tamis et laissez-le refroidir. Versez-le sur les pannacottas. Réservez au frais.





Bon à savoir

Cette verrine est parfaite pour un petit-déjeuner. Réalisez-la la veille pour le lendemain.

Verrine de yaourt au muesli et aux figes

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

- 12 figes • 50 cl de yaourt à la grecque
- 150 g de muesli • 20 g d'amandes
- 3 c. à soupe de miel
- 6 c. à café de confiture de figue

1. Lavez et retirez le pédoncule des figes, réservez-en trois. Coupez le reste en tranches. Répartissez-les le long des parois de 6 verrines.

2. Versez le yaourt dans un saladier avec le miel et le muesli. Mélangez soigneusement. Répartissez la préparation dans les verrines. Ajoutez 1 demi-figue coupée en quartiers sur le dessus, 1 cuillerée à café de confiture de figue et quelques amandes concassées.

3. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Table exotique



Prolongez vos vacances au soleil jusque dans votre salle à manger grâce à des accessoires aux motifs colorés et exotiques. Panier en jonc de mer, lanterne en bambou, vaisselle en grès... On vous dit quelles matières privilégier pour créer un véritable décor de jungle sur votre table. **Ambiance Primark.**

PRIMARK



ESPRIT RÉCUP

Boîtes de conserve, caquettes en bois ou passoirs en Inox... Ajoutez une touche originale à votre déco de cuisine ou de salle à manger en personnalisant ces objets bon marché. À retrouver p. 84.



ET AUSSI

Et si l'on testait les yaourts maison? On vous propose 3 façons de décliner les célèbres desserts lactés. À retrouver p. 86.



COUVERT TROPICAL

Ces assiettes en verre décorées aux motifs bariolés mettront de la couleur sur vos tables. Collection Mahan, 22 € le lot de 4 (Ø 17 cm), ou 32 € le lot de 4 (Ø 21 cm), Fragonard.



Sous les tropiques

Apporter une touche d'exotisme dans votre salle à manger suffit parfois à vous faire voyager ! Profitez d'un repas dans la jungle en toute tranquillité grâce à ces objets déco de l'été. *Par Marine Guiffroy*

LUMIÈRE !

Pour un luminaire tendance et brut à la fois, choisissez cette ampoule à filaments sur son socle en similitude de pierre. 7 €, Primark.



FRAÎCHEUR

Armez-vous contre la chaleur avec ce seau à glaçons en métal aux couleurs des tropiques. Seau à glaçons Happy Summer, 22,99 €, Maisons du monde.



DE LA VERDURE SOUS MON ASSIETTE

Craquez pour l'originalité de ce set de table en forme de feuille de monstera. 2,99 €, Conforama.

BON DÉBARRAS !

Idéal pour cacher tous les petits objets qui traînent, ce panier en jonc de mer est à la fois pratique et esthétique. Panier Hacienda avec crochet blanc (h. 26 cm), 24,99 €, Maisons du monde.



PRATIQUE

Préparez de bons plats d'été grâce à cette planche à découper en bois de manguier.
15,50 €, Truffaut.



UN THÉ SOUS LES PALMIERS

Pour profiter d'une pause détente sans changer de décor, optez pour ces tasses à thé en porcelaine et leurs motifs de feuilles exotiques.
Collection Toucana, 8 € l'unité (30 cl), Sema.



À LA BOUGIE

Cette lanterne en bambou et son photophore en verre vous offrent un éclairage tamisé à l'intérieur comme à l'extérieur.
72,50 € (h.50cm), Côté Table.



J'AI DU BOL

Ces bols en grès de différentes couleurs se marieront parfaitement au décor tropical de votre table.
Coupe Olin, 5,90 € l'unité (Ø 14 cm), Truffaut.



ASSIS DANS L'HERBE

Ce pouf aux motifs colorés de la jungle a l'avantage de faire aussi office de rangement.
Pouf Chapichapo (h. 44 cm), 99,90 €, Conforama.



Esprit récup

Marre d'avoir la même salle à manger en kit que celle de Monsieur Tout-le-monde? Grâce à ces objets de cuisine aux fonctions insoupçonnées, créez-vous un intérieur original et à votre image! *Par Marine Guiffroy*



Mobilier en bois

C'est un classique qui fonctionne toujours : les cagettes en bois. Posées face contre terre, elles peuvent faire office de table basse ou d'appoint. Empilées le long d'un mur, sur leur largeur ou leur longueur, elles forment des étagères hétéroclites. En guise de table pour deux, le gros enrouleur de câble en bois s'associe parfaitement à ces rangements.



STRATOSGIANNIKOS_GETTYIMAGES

Ne tournez pas autour du pot

Pour un balcon original et coloré, oubliez les pots de fleurs en terre cuite : en décorant des boîtes de conserve vides avec de la peinture acrylique, vous obtenez des cache-pots légers et écolos. Percez-y deux trous à environ 3 cm d'écart pour y faire passer du fil de fer afin de les fixer à la rambarde, et le tour est joué.

L'habit ne fait pas le moine

De tous les ustensiles de cuisine, la passoire ne semble pas la plus esthétique. Cette lampe au style industriel révèle pourtant tout son potentiel. Percez un trou de quelques centimètres de diamètre dans le fond d'une passoire en Inox, glissez-y l'arrivée électrique. Avec de la colle forte, fixez la passoire sur une suspension en bois, et cet objet banal devient aussitôt un abat-jour tendance.



NEJELLY_GETTYIMAGES



JULIA700702_GETTYIMAGES

À vos craies !

Rien de sorcier, et pourtant... Quelques bocaux en verre assortis d'étiquettes nominatives suffisent à apporter une touche personnelle à votre cuisine ! Optez pour des étiquettes en ardoise à coller (disponibles en magasin de loisirs créatifs), et vos étagères seront transformées en quelques coups de craie.

Mes yaourts maison

Douceur lactée appréciée de tous après un repas, au petit déjeuner ou au goûter, nature, aux fruits, à la vanille... à chacun son moment et son yaourt préféré! Qu'il soit maison ou non, voici nos trois idées favorites pour twister ce produit laitier onctueux et gourmand. *Par Emmanuelle Bézières*

Avec de la confiture

C'est un grand classique mais, en bouche, c'est une vraie réussite. Le crémeux du yaourt se marie à merveille avec l'acidulé de la confiture. Si vous les réalisez maison, placez la confiture au fond des pots puis couvrez de lait chaud avant de les placer en yaourtière. Cela fonctionne aussi avec des fruits compotés. Et pas la peine de sucrer, la confiture le fait pour vous.



TOMOPHAFAN_GETTYIMAGES

Au chocolat

Régressif à souhait, le yaourt au chocolat est très simple à faire maison. Il suffit de faire fondre au bain-marie du chocolat noir dans du lait puis de procéder à l'ajout de ferment, comme pour un yaourt nature. Passez le tout à la yaourtière et le tour est joué. Pour varier les textures, vous pouvez ajouter au dernier moment des petits morceaux de chocolat ou de fruits.



LILECHKA75_GETTYIMAGES

Avec du muesli

Pour un dessert rapide et efficace, on sert le yaourt avec du muesli ou du granola et des fruits frais. Alternez plusieurs couches de muesli et de yaourt et décorez de fruits de saison. Cette idée recette est aussi très appréciée au petit déjeuner.



EMML_ADOBESTOCK

Plaisir espagnol!



S'il y a bien un plat emblématique de l'Espagne, c'est la paella ! Mais halte-là : aucune trace de crustacé ou de chorizo dans l'authentique recette des Valenciens. Pas de panique, on vous explique toutes les étapes et les bons tours de main pour la réaliser comme là-bas ! P. 88.

SIIMS_GETTYIMAGES



OLÉ!

Après les jus et les smoothies, Innocent poursuit son ascension du bon et du frais avec trois gazpachos inspirés des recettes espagnoles. A consommer bien frais, ils sont élaborés avec des légumes et fruits issus de l'agriculture durable et sans ingrédients douteux!

Gazpacho rouge, jaune ou vert, 3,49 € (75 cl), Innocent.

ET AUSSI

- ✓ Notre sélection coup de cœur de vos supermarchés. P. 92.
- ✓ Nos livres préférés du moment, à dévorer sans faim! P. 94.

Les secrets de la vraie paella

Avec du riz, des légumes, de la viande, la paella est un plat à la fois nourrissant et délicieux, qui fait l'unanimité. Par contre, en France, comme dans le reste du monde, on est bien loin d'imaginer à quoi ressemble une paella digne de ce nom... *Par Aurélie Michel*



Contrairement à ce que l'on croit, la paella d'origine ne contient pas de fruits de mer.

Si l'on vous dit « paella authentique », vous vous dites sans doute « Huumm, ce bon petit plat espagnol à base de riz, avec des crevettes et de petits morceaux de chorizo ! » Voilà, vous êtes tombé dans le panneau ! Dans la paella des puristes, pas l'ombre ni d'un crustacé ni d'un morceau de chorizo. Eh oui ! Si l'on veut préparer une authentique paella, dans les règles de l'art, on doit utiliser dix ingrédients précisément, pas un de plus ni de moins, enfin quand on veut respecter la recette originelle des Valenciens. On peut aussi choisir de leur désobéir, en ajoutant d'autres ingrédients... Pour tout savoir sur ce plat et ses déclinaisons, on a fait appel à un pro : Guillaume Barberà. En 2010, il a créé un site Internet dédié à son plat fétiche (La-bible-de-la-paella.fr) dont on peut dire qu'il porte bien son nom : histoire, recette originelle, astuces, interdits, variantes... tout y est, à l'ingrédient près ! « En France, la paella est vue comme un mélange très folklorique d'ingrédients, que l'on cuisine avec n'importe quel riz... mais à la base, pas du tout », explique-t-il. Non sans humour, il nous prévient d'ores et déjà : « Attention, dès lors que vous aurez goûté une vraie paella, vous ne pourrez plus jamais manger les produits lambda du commerce... »

ELLE VIENT DE VALENCE, EN ESPAGNE

On croit bien connaître les grandes spécialités étrangères, mais on a souvent tout faux. Le couscous royal n'a rien d'un vrai couscous maghrébin, les pâtes à la carbonara ne se préparent pas, en Italie, avec de la crème fraîche... Et la vraie paella espagnole, alors ? Eh bien, elle ne contient ni crevette, ni chorizo, ni petits pois, ni poisson ! Quelques petits calamars, tout de même ?... Non plus ! Bon, reprenons depuis le début. Déjà, on oublie le tréma : paella, tout simplement. Ensuite, la prononciation : c'est « pa-è-ya », comme



GMVOZD_GETTYIMAGES

en Espagne. Ouf, ça, on avait bon : elle vient bien de la péninsule ibérique ! Plus précisément de la côte sud-est, à Valence. La région est surnommée Le Levante, région du soleil levant. C'est là que sont nés les grands-parents de Guillaume Barberà. Autant dire que la vraie paella, il connaît ! « Celles que l'on mange en France se sont énormément éloignées du vrai plat. Pour un Valencien, c'est une liste sacrée de dix ingrédients très spécifiques », que voici : poulet, lapin, haricot plat, haricot garrofón, tomate, riz rond, huile d'olive, safran, sel et eau.

L'INGRÉDIENT NUMÉRO UN : LE RIZ ROND

On a tendance à l'oublier, mais l'ingrédient principal de la paella, c'est le riz. Et pas n'importe lequel ! On oublie le riz long (type asiatique) et on le choisit rond. Riche en amidon, il vient absorber toutes les bonnes saveurs du bouillon. C'est le même que l'on utilise pour préparer le risotto, même si ces deux plats n'ont strictement rien à voir l'un avec l'autre. « Le risotto donne un riz humide, tandis que celui de la paella doit être très sec », explique Guillaume Barberà. « C'est d'ailleurs pour cette raison que c'est l'un des plats les plus difficiles à réaliser, du moins quand on veut le faire dans les règles de l'art. Il s'agit de parfaitement cuire le riz : il ne faut pas qu'il explose, tout en ayant bien absorbé le bouillon. » Si vraiment on veut préparer une paella comme à Valence, alors on se procure du DO arroz de Valencia, le riz rond de Valence labellisé AOP. Seul ce riz obtient une belle tenue sans coller et capte bien les saveurs laissées par les ingrédients dans le bouillon. « C'est avec lui qu'a été inventée la



FCAFOTODIGITAL_GETTYIMAGES

paella, car il y a d'immenses rizières en dessous de Valence. Il a toujours été la céréale de base, là-bas. » Il en existe trois variétés : bahía-senia, bomba (le plus prisé pour la paella) et albufera. Dernière chose : on ne rince jamais le riz, sinon il va absorber l'humidité. Compter 100 grammes de riz cru par personne, jusqu'à 150 pour les gros mangeurs.

LES VIANDES

Côté poulet, on choisit les cuisses, les arrière-cuisses et les ailes, le tout à couper en petits morceaux. On laisse tomber le blanc, qui serait trop sec. Pour le lapin, une moitié coupée dans la longueur convient bien ; à tailler en petits morceaux, là aussi. « On n'hésite pas à laisser les foies, qui donnent du goût », ajoute Guillaume Barbera. Les tomates doivent être mondées, épépinées et concassées. Si ce n'est pas la saison, mieux vaut choisir des tomates entières en conserve, bien meilleures que les tomates d'hiver sans goût. Les haricots verts plats (haricots coco) doivent être débarrassés de leurs pointes et coupés en deux ou trois.

LES HARICOTS BLANC

Appelés garrofòn (ou garrofò, dans la région de Valence de laquelle ils sont originaires), ils sont difficiles à trouver en France. « On peut les remplacer par des haricots de Soissons, ceux qui s'en rapprochent le plus », conseille Guillaume Barbera. Si on les choisit frais, on les écosse, on les rince et on les fait griller en même temps que les haricots plats. Secs, il faut d'abord les faire tremper dans l'eau pendant 12 heures, changer l'eau, puis les faire cuire pendant 1 h 30. Si on les choisit congelés, ils sont généralement précuits : il suffit de les déposer dans le bouillon de la paella. Enfin, s'ils sont en bocaux, on les incorpore le plus tard possible, car ils sont fragiles.

LE SAFRAN

On choisit de vrais pistils, ceux du *Crocus sativus*, le safran en poudre étant généralement mélangé à d'autres épices bien moins chères, comme le curcuma ou le paprika. Le safran reste la seule épice officielle de la paella traditionnelle, même si beaucoup ajoutent aussi du piment doux en poudre. C'est le safran et rien d'autre qui lui confère sa jolie couleur jaune et son petit goût de miel. Malheureusement, souvent, on a affaire à du colorant : la tartrazine E 102, mauvais pour la santé... Pour tirer parti des propriétés du safran, l'une des méthodes consiste à laisser les pistils macérer dans une petite quantité de bouillon chaud. Ensuite, on les introduit en même temps que le riz.



VICTOR ADOBESTOCK

LA VRAIE RECETTE

La paella de Valence, « paella valenciana », est protégée par une AOC (Denominación de origen). Celle-ci autorise cependant quelques petites entorses aux dix ingrédients cités plus haut, à savoir : l'artichaut, le piment doux (« pimentón »), le poivron rouge pour décorer, de l'ail et du persil, du canard ou encore des escargots ! Et c'est tout, sinon, la paella ne peut prétendre à l'appellation paella valenciana. C'est bien beau – et bon – tout ça, mais quand même, on serait bien tenté d'y glisser d'autres ingrédients, comme des fruits de mer... Après tout, les Valenciens ne viendront pas vérifier...

LES VARIANTES

Ailleurs en Espagne, la paella s'avère différente. « Sous Franco, elle s'est répandue dans tout le pays. Les Espagnols qui ne sont pas de Valence sont moins exigeants. Pour eux, le riz rond peut venir de n'importe où et il n'est pas forcément sec. Pour eux, le plat est identitaire de toute l'Espagne, alors que, pour les Valenciens, c'est bel et bien le plat de chez eux ! » Quant à la liste des ingrédients, elle est très variable d'une région à l'autre, car il existe d'autres recettes en Espagne. Par exemple, la « paella de marisco » (aux poissons et fruits de mer), la « paella de verduras » (aux légumes de saison, sans viande, ni poisson) ou encore la paella andalouse

(chorizo, langoustine...). C'est cette dernière qui se rapproche le plus de notre « paella royale » (aussi appelée « paella mixte »), dont le nom, commercial, n'est que pure invention pour les touristes, comme le couscous royal...

UNE VRAIE POÊLE

Cette poêle en fer a donné son nom au plat (on croise parfois le terme de paellera, mais il désigne en fait la personne qui cuisine la paella !). Contrairement à ce que l'on peut voir aujourd'hui, la paella ne se cuisine que dans une paella : une poêle très fine et peu profonde. » Car voici un autre secret de la recette originelle, bien souvent ignoré : la paella ne doit pas s'apparenter à une couche épaisse de riz ! Deux centimètres de hauteur, tout au plus. « On doit presque pouvoir apercevoir le fer de la poêle ! », ajoute Guillaume. C'est d'ailleurs pour cette même raison qu'il existe plusieurs tailles de paella : pour 2 personnes (30 cm), 4 personnes (40 cm), 8 personnes (60 cm), 20 personnes (80 cm), etc. À propos, référez-vous plutôt à ces mesures qu'aux étiquettes : elles indiquent souvent un nombre de personnes erroné (trop élevé, on peut en général le diviser par deux...). Côté choix, Guillaume nous recommande une paella en acier poli et déconseille celles avec un revêtement antiadhérent, qui donne un goût sensiblement différent.

LA CUISSON

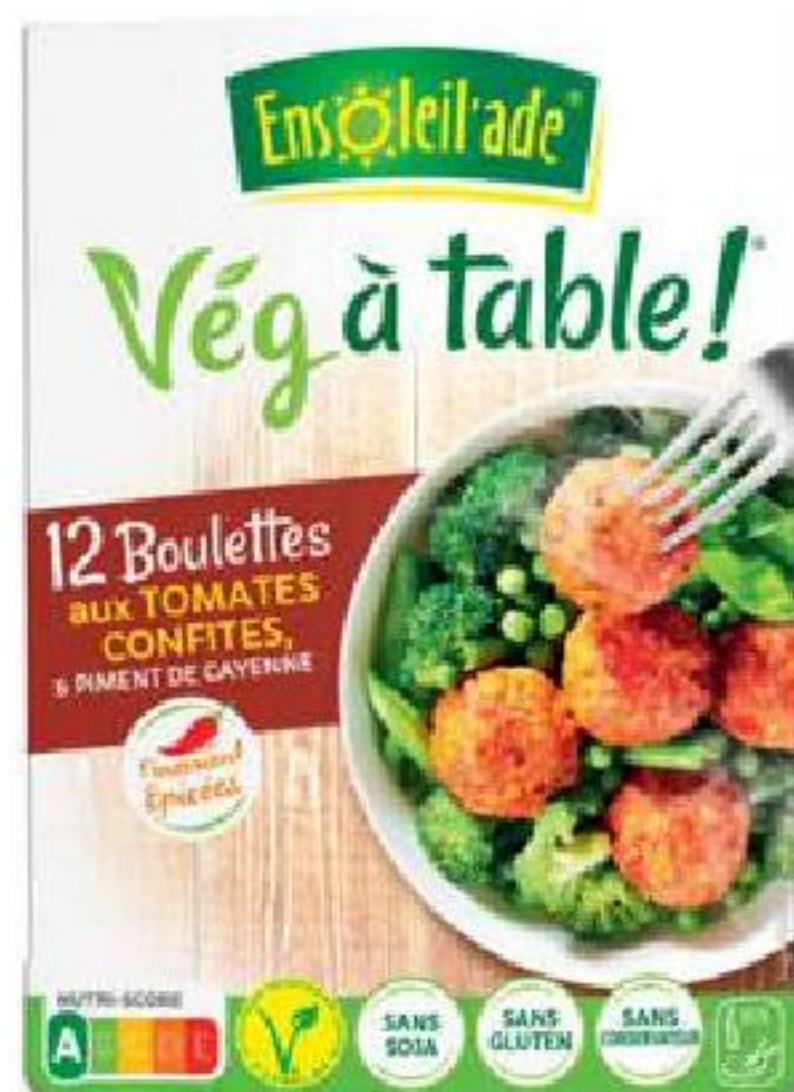
On commence par bien faire chauffer l'huile d'olive dans la poêle, puis on fait dorer la viande à feu doux, au centre. On la réserve sur le côté de la paella, afin qu'elle ne cuise plus. De la même façon, on fait légèrement frire les haricots plats au centre, puis on les réserve avec la viande. Au tour de la tomate râpée (sans la peau), dont l'eau doit s'évaporer. Ensuite, on mélange le tout, toujours à feu doux. Puis on verse l'eau. Compter 3 volumes pour 1 volume de riz, moins si l'on a des ingrédients qui rendent beaucoup d'eau. On laisse réduire le tout, à feu vif cette fois-ci. Le bouillon, « caldo », va naître. On introduit ensuite les haricots blancs et le safran. Quand un quart de l'eau s'est évaporé et que le bouillon est en ébullition, on ajoute le riz. Les choses sérieuses commencent : surtout, on ne remue plus. La cuisson du riz se déroule en trois parties, pendant 18 minutes au total. On laisse à feu vif pendant 8 minutes, puis on le cuit à feu doux ou moyen pendant 8 autres minutes. À la toute fin, on remet le feu très vif pendant 2 minutes, pour réussir le « socarrat », une croûte croustillante qui se forme au fond de la paella. C'est d'ailleurs le Graal de la paella, très prisé par les gourmands... Pour finir, selon Guillaume Barberà, il faut toujours laisser le plat reposer 5 minutes avant de le déguster.



Notre shopping coup de cœur en GMS !

Infusion, yaourt, jus de légumes, snack... On fait le tour des nouveautés qui arrivent dans les rayons de vos supermarchés. *Par Nina Ramamonjisoa et Emmanuelle Bézières*

Épicerie salée



Préparations végétariennes

À base de légumes, ces nouvelles préparations variées régaleront petits et grands adeptes de cuisine végétale et naturelle. On apprécie leur saveur et leur facilité de préparation. **Boulettes, galettes, farcis Vég à table !, à partir de 2,95 €, Ensoleil'ade.**



Nouvelle huile

Voici la dernière née de l'huilerie La Tourangelle : l'huile bio avocat et coco. Une association réussie légèrement parfumée, qui trouve sa place en cuisine (pour des cuissons, notamment) comme dans votre salle de bains (eh oui, ces deux huiles sont très nourrissantes pour votre peau et vos cheveux). **Huile bio avocat & coco, 5,99 € (314 ml), La Tourangelle.**

Rayon snaking



Bon et sain

Ces fruits sont séchés et pourtant, une fois en bouche, on retrouve tout le goût d'un vrai produit frais. Un concentré de saveurs et de vitamines, 100 % fruits, sans conservateur ni sucre ajouté. **Tranches d'ananas, fraise ou banane, 2,50 €, Little garden.**



En-cas équilibré

Voici une collation saine et délicieuse à mettre dans le sac pour assurer une pause équilibrée en cas de baisse d'énergie ou avant une séance de sport. Bien vu : la quantité du sachet de fruits secs apporte la portion journalière recommandée par les nutritionnistes. **Fruit Snack, 0,95 € (25 g), Daco Bello.**

Rayon céréales

Muesli complet

Amande-noisette-raisin, pomme-amande ou encore amande-graine de courge-grenade... Quaker réveille les Français en douceur avec trois nouvelles recettes de mueslis prêts à l'emploi, sans sucre ajouté, élaborées à partir de flocons d'avoine et d'un mélange de noix et de fruits.

Golden Muesli, à partir de 2,79 € (500 g), Quaker.



Boissons

Petit plaisir lacté

Lactel innove avec sa briquette de lait chocolaté en version biologique, aussi bonne que pratique. La marque a la volonté de séduire les consommateurs qui font attention à leur alimentation, en leur offrant une boisson avec 30 % de sucre en moins. **Max bio chocolat, 1,95 € (le pack de 3 briquettes de 20 cl), Lactel.**



Jus de légumes

Avis aux adeptes de jus de fruits et de légumes qui n'ont pas toujours le temps de les préparer maison, ces trois nouveautés sont sans additif ni conservateur. Vous apprécierez ces associations classiques (orange-carotte-mangue, pomme-concombre) ou surprenantes (betterave-passion).

Boisson fruits & légumes bio, 5,30 € (1 l), Authentique.



Infusion et thés glacés équitables

Une nouvelle gamme qui propose des infusions et des thés glacés aux saveurs du monde : rooibos mangue, thé vert gingembre-citron vert, hibiscus litchi ou encore thé vert jasmin. Des recettes authentiques et bio, peu caloriques, idéales pour une pause fraîcheur sous de fortes chaleurs.

Infusion et thé, 3,65 € (lot de 3 x 33 cl) et 1,39 € (33 cl), Ethiquable.



Livres à dévorer

Sélection spéciale cette quinzaine : ce ne sont pas quatre, mais bien huit ouvrages que nous vous conseillons pour compléter votre bibliothèque de fin cuisinier. *Par Marine Guiffroy*



QUÉ DÉLICIA

Passionnée de cuisine espagnole, la chef canadienne Marie-Fleur St-Pierre dirige les cuisines de deux restaurants à Montréal, dont un bar à tapas. Très présente dans les médias – elle tient un blog culinaire et participe à de nombreuses émissions télévisuelles –, elle nous offre cette année un livre consacré au meilleur de ses recettes espagnoles. Une bible pour les amateurs de cuisine ibérique !
« Le meilleur de la cuisine espagnole », de Marie-Fleur St-Pierre, éd. Les Éditions de l'Homme, 21,90 €.

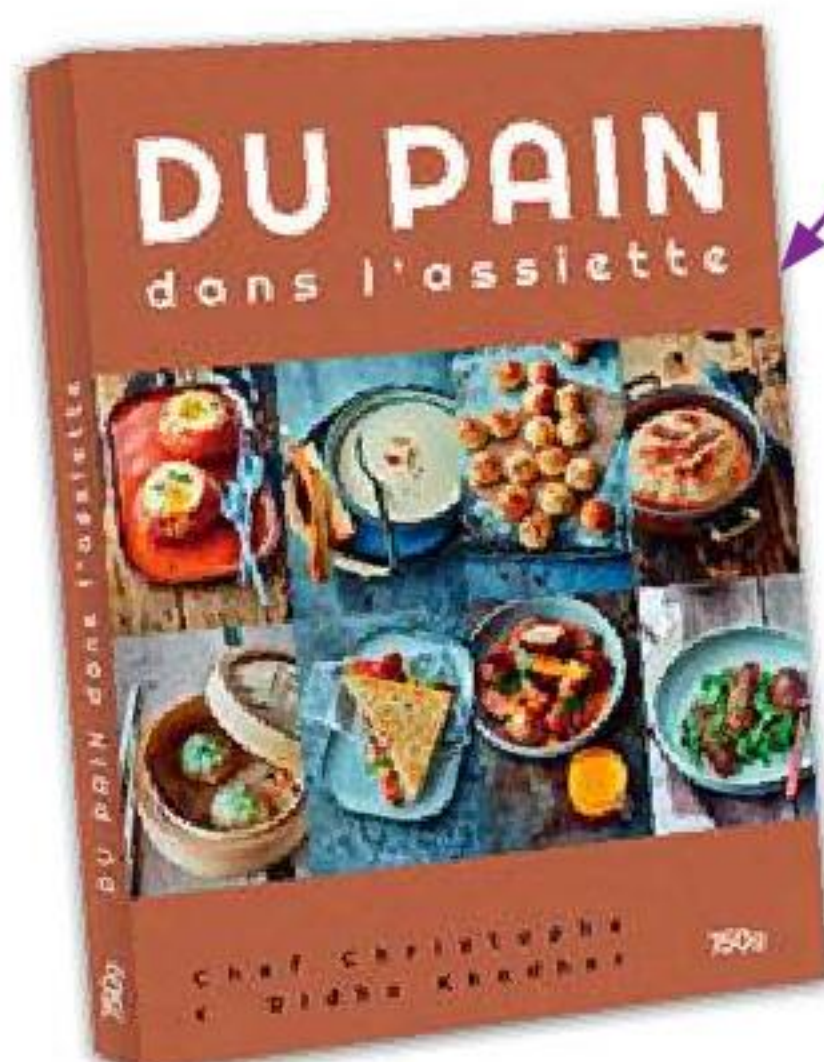
OLÉ-INGÉNIEUX !

S'ils sont recommandés dans le cadre d'une alimentation saine, il n'est pas toujours évident de cuisiner les oléagineux. Auteure de nombreux livres de cuisine bio et végétarienne, la créatrice culinaire Clémence Catz nous donne toutes les clés pour fabriquer nos propres purées et beurres de noix, et les intégrer dans des recettes salées comme sucrées.
« Tahin et beurres de noix », de Clémence Catz, photographies de Cyrielle Thomas, éd. La Plage, 9,95 €.



UN CUISINIER PROMETTEUR

Engagé pour une alimentation respectueuse de la planète, Guilhem Malissen nous propose dans ce livre plus de 40 recettes simples pour cuisiner les produits au fil des saisons. En plus d'animer la chaîne YouTube Hangover cuisine, qui l'a fait connaître, et d'animer un podcast hebdomadaire sur le même thème, cet étonnant cordon-bleu fait du stand-up depuis 3 ans. De quoi éveiller encore davantage notre curiosité !
« Saisons », de Guilhem Malissen, éd. First, 14,95 €.



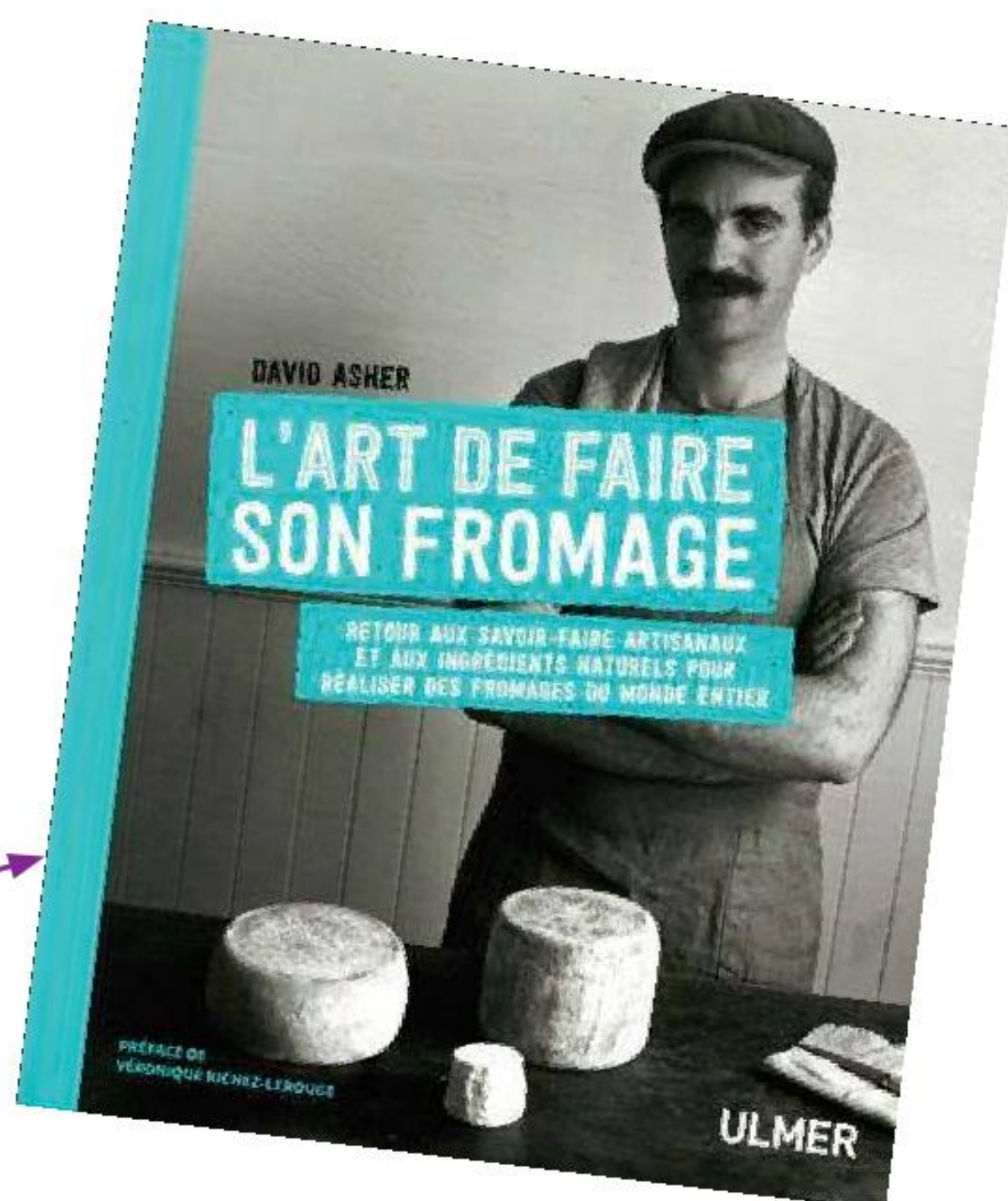
DU PAIN SUR LA PLANCHE

Volaille au pain de campagne, pavé de saumon et sa fine grenobloise ou encore œuf cocotte en nid de pain... le Chef Christophe s'associe au boulanger-pâtissier Ridha Khadher pour nous prouver que le pain ne se déguste pas uniquement en accompagnement, et leurs arguments s'avèrent aussi convaincants qu'alléchants !
« Du pain dans l'assiette », de Chef Christophe et Ridha Khadher, éd. 750 g, 14,90 €.

TOUT, TOUT, TOUT, VOUS SAUREZ TOUT SUR LE FROMAGE

Cheddar, tomme, ricotta, chèvre... de la fabrication à la dégustation, ce guide de découverte accompagné de recettes vous explique les fromages de long en large ! L'auteur, David Asher, défend à travers ce livre l'utilisation de méthodes traditionnelles, seules garantes selon lui de la qualité et du bon goût de nos fromages.

« **L'art de faire son fromage** »,
de David Asher, éd. Ulmer, 29,90 €.



PAS SI TARTES !

S'il y a bien un dessert qui a marqué les goûters d'enfance de Morgane Rey (ceux préparés par sa nounou), ce sont les tartes. Classiques aux fruits, nappées ou encore garnies de chocolat ou de caramel, cette auteure gourmande nous livre un recueil de 100 recettes sucrées à concocter toute l'année.

« **Tartes sucrées de notre enfance** », de Morgane Rey,
éd. Rustica, 18,50 €.



ANNA JONES

A modern way to cook

La cuisine végétale en 150 recettes
rapides, inventives et pleines de saveurs



ULMER

ON SE MET AU VERT À LA BRITISH

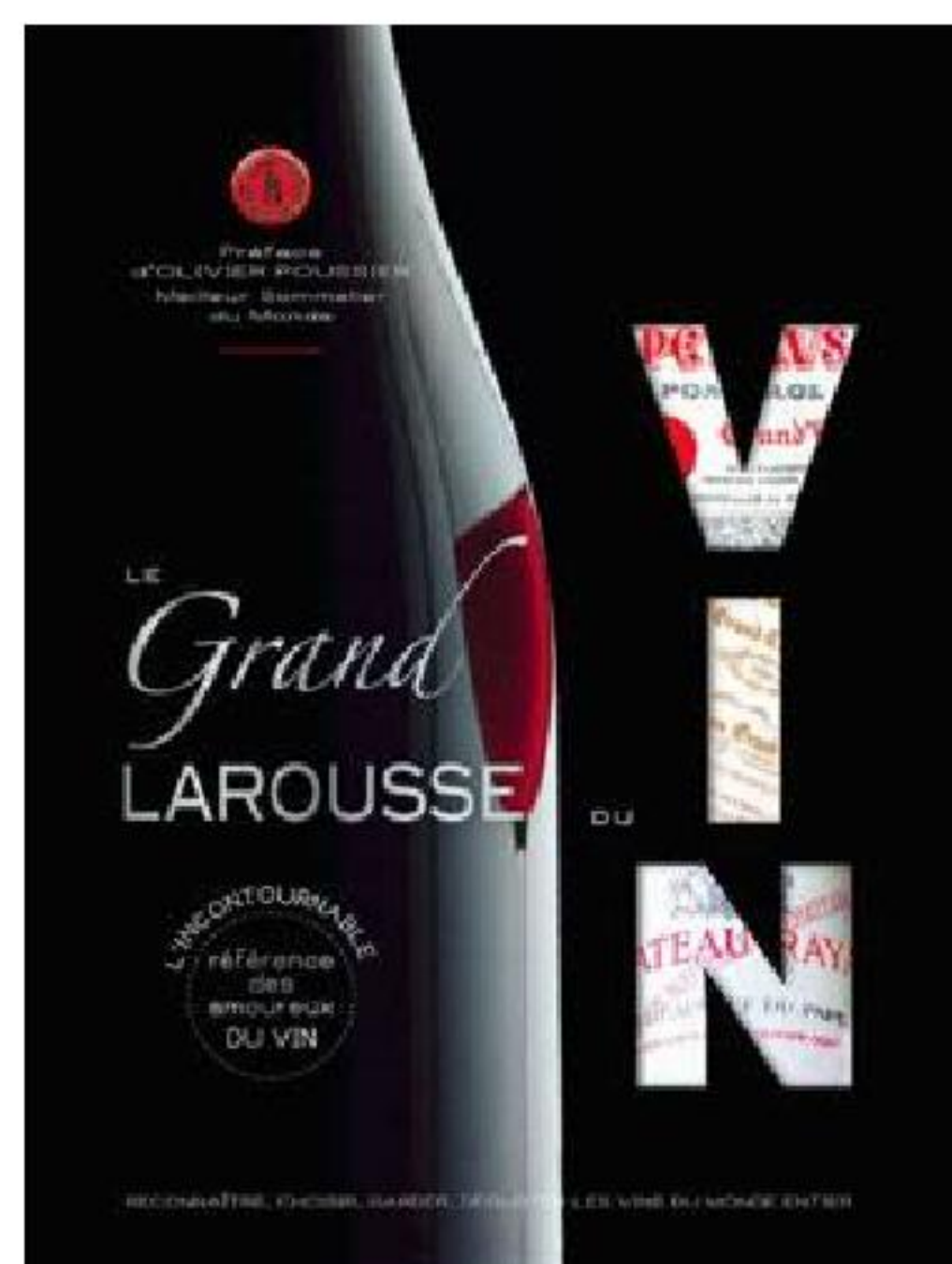
Si vous êtes végétarien, vegan ou que vous avez tout simplement envie de fruits et légumes, ce livre d'Anna Jones est fait pour vous ! L'Anglaise y propose des recettes végétales modernes inspirées de plats traditionnels du monde entier, le tout dans un style tendance et épuré.

« **A modern way to cook** »,
d'Anna Jones, éd. Ulmer, 25 €.

LEÇON D'ŒNOLOGIE

On l'aime, mais il faut bien le dire, quand on n'est pas connaisseur, on ne sait pas le choisir ! Avec ce dictionnaire du vin, dont la préface est signée Olivier Poussier (meilleur sommelier du monde, s'il vous plaît !), vous n'aurez plus à réfléchir.

« **Le Grand Larousse du Vin** »,
collectif, éd. Larousse, 39,95 €.



L'index des recettes



Petit déjeuner

Crumpet à l'œuf poché	60
Scones à la confiture	60
Petit déjeuner anglais	61
Crêpes mûre, myrtille, raisin et pistache	68

Entrées

Petit clafoutis au tacaud, noisette et betterave	29
Clafoutis au jambon et aux tomates cerise	30
Galette de sarrasin au jambon blanc et fromage frais	46
Roulés de jambon d'Auvergne	47
Smoothie à la tomate et au poivron	49
Pomelo farci aux crevettes roses	50
Carpaccio de betterave au citron	55
Sablés au roquefort	56
Grosses gambas et salade de fruits	57
Muffins jambon-fromage	69
Tian de légumes	Fiches

Plats

Poulet rôti et galettes de légumes	8
Clafoutis de rouleaux de courgette au saumon fumé	18
Clafoutis aux tomates cerise et olives	19
Clafoutis aux tomates cerise sans lactose	20
Clafoutis jambon poireau	21
Clafoutis aux courgettes, fromage frais et jambon cru	22
Clafoutis poireau, courgette et basilic, yaourt à la grecque	24
Clafoutis aux courgettes et au thon	25
Clafoutis aux courgettes, chèvre et romarin	26
Clafoutis aux petits pois et aux 2 poissons	27
Rouelle de brick croustillante au parmentier de canard	41
Pilaf de céréales et lentilles aux crevettes et aux asperges	44
Spaghettis vongole	46
Crevettes au curry	47
Buddha bowl au pouligny-saint-pierre	49
Maquereau épicé salade d'orecchiettes	50
Assiette de patate douce façon thaïe	52
Spaghettis de courgette au pesto	52
Spaghettis de courgette à la bolognaise	53





Verrine de yaourt au muesli et aux figues

p. 80

Ravioli aux épinards, ricotta et burrata	54
Soupe de crevette et saumon à la crème	55
Rôti de veau au pesto roquette basilic et légumes d'été braisés	56
Escalope de dinde aux légumes et à la sauge	57
Ballotin de pintade aux cranberries	68
Moussaka	Fiches
Crumble de courgette à la menthe	Fiches
Gratin de polenta à la tomate	Fiches
Gratin de macaronis	Fiches
Gratin d'aubergine à la bolognaise	Fiches
Lasagnes de ravioles du Dauphiné aux épinards	Fiches
Gratin d'aubergine à la tomate et aux herbes	Fiches

Desserts

Clafoutis aux pommes, raisins secs et pignons de pin	31
Clafoutis cerise et pistache	32
Clafoutis aux abricots	34
Clafoutis aux quetsches	35
Clafoutis à la rhubarbe	37
Clafoutis aux myrtilles et cerises	38
Petit clafoutis au melon et à l'amande	39
Tarte au chocolat, caramel beurre salé et lait de coco	44
Pannacotta coco, fraîcheur de melon à la menthe et sablé breton	46

🚫 Sans gluten 🌱 Végétarien 🧊 Sans lactose 🍷 Vegan

Donuts au café	47
Brioche perdue, confiture de fraise	50
Muffins aux cerises	54
Verrine à la poire et au mascarpone	55
Verrine de yaourt à la framboise et aux palets bretons	56
Savarin au sirop de menthe et fruits rouges	68
🚫 Crêpes	70
Pannacotta à la vanille, coulis de fraise et basilic	72
Verrine aux 3 chocolats	73
Verrine de tiramisu minute à la mangue et au fruit de la Passion	74
Verrine de crème fouettée aux fraises et sirop de citronnelle	75
Petite charlotte aux fraises en verrine	77
Mousse de litchi aux framboises	78
🧊 Pannacotta à la pistache et aux fruits rouges sans lactose	79
Verrine de yaourt au muesli et aux figues	80



Gratin de courgette à la menthe façon crumble

Fiches

Prochain numéro

DÈS LE 29 AOÛT



Nos meilleurs desserts d'enfance

Gourmand

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

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

DIRECTION

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

RÉALISATION

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

PUBLICITÉ

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

COMMERCIAL DIFFUSION

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

FABRICATION

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

GROUPE REWORLD MEDIA

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

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

Directeur de la publication :
Pascal Chevalier



Autorisation réservée par
AUDIPRESSE



RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

Carnet d'adresses

- Beko : Beko.fr
- Conforama : Conforama.fr
- Côté Table : Cote-table.com
- Hugo & Victor : Hugovictor.com
- Food's who : Foodswwho.atabula.com
- Le Bénéfrique : Lebenefrique.com
- Le club.bio : Le-club.bio
- Les fêtes d'Agen - Pruneau Show :
Grandpruneaushow.fr
- Mange, Lille : Mangelille.com
- Fragonard : Fragonard.com
- Primark : Primark.com
- Maisons du monde : Maisonsdumonde.com
- Sema : Semadesign-deco.fr
- Truffaut : Truffaut.com



Moussaka

Plat - Économique - Facile



Crumble de courgette à la menthe

Plat - Économique - Facile



Tian de légumes

Plat - Économique - Facile



Gratin de polenta à la tomate

Plat - Économique - Facile

Crumble de courgette à la menthe

Pour 6 personnes **Préparation** 25 min **Cuisson** 40 min

- 200 g de lardons • 1 kg de petites courgettes
- 2 c. à soupe de menthe ciselée surgelée
- 300 g de chèvre frais, style Petit Billy
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre du moulin

Pour la pâte à crumble: • 150 g de beurre très froid

- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 150 g de farine • 6 c. à soupe bombées de chapelure

1. Préparez la pâte à crumble: coupez le beurre très froid en petits morceaux, mélangez-les du bout des doigts avec la farine, la chapelure et le parmesan pour obtenir une pâte granuleuse. Réservez au réfrigérateur.

2. Préchauffez le four à 210 °C. Lavez les courgettes, essuyez-les et émincez-les en fines rondelles.

3. Faites dorer les lardons sans matière grasse dans une poêle antiadhésive puis égouttez-les.

4. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites sauter les courgettes à feu vif jusqu'à ce que le jus de végétation se soit évaporé et qu'elles aient légèrement commencé à dorer. Salez et poivrez. Hors du feu, mélangez les courgettes, les lardons et la menthe puis versez dans un plat à gratin. Parsemez de fromage de chèvre émietté et recouvrez de la pâte à crumble effritée. Glissez le plat au four pour 25 minutes de cuisson, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servez chaud.

Moussaka

Pour 4 à 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 1 h 05

- 500 g de bœuf haché • 800 g d'aubergines • 1 oignon
- 40 g de fromage râpé • 500 g de béchamel
- 500 g de tomates pelées en boîte • 1/2 verre de vin blanc
- 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika • 1 pincée d'origan séché
- Sel et poivre

1. Épluchez et émincez l'oignon. Faites-le revenir 5 minutes dans une poêle huilée. Ajoutez la viande, laissez cuire 5 minutes puis ajoutez le vin blanc. Laissez évaporer. Ajoutez les tomates pelées, les épices, le sel et le poivre.

2. Lavez les aubergines et coupez-les dans la longueur. Badigeonnez-les d'huile d'olive et faites-les dorer à la poêle ou au four.

3. Préchauffez le four à 180 °C.

4. Répartissez le mélange de viande hachée et de tomate dans un plat allant au four, puis quelques tranches d'aubergine et un peu de béchamel. Répétez l'opération en terminant par des tranches d'aubergine, saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 50 minutes.

Gratin de polenta à la tomate

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 20 min

- 250 g de roquefort • 1 boule de mozzarella
- 75 g de beurre • 500 g de polenta
- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette • Sel

1. Portez à ébullition 50 cl d'eau salée. Versez la polenta en pluie, en fouettant. Faites cuire 5 minutes en remuant sans arrêt et retirez du feu quand la polenta se détache des parois de la casserole.

Ajoutez le beurre en parcelles et mélangez bien.

2. Égouttez les tomates. Réservez le jus. Mixez les tomates pour les réduire en purée. Ajoutez-y le piment d'Espelette, salez. Réservez. Hachez finement la moitié de la mozzarella. Coupez le reste en tranches fines.

3. Mélangez le jus des tomates avec le concentré de tomate et le roquefort. Versez le mélange dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez de tranches de mozzarella puis versez la polenta par-dessus.

4. Lissez bien la polenta et recouvrez-la de purée de tomate. Parsemez ensuite de mozzarella hachée. Préchauffez le four à 210 °C. Enfournez le gratin et faites cuire 15 minutes.

5. Servez dès la sortie du four avec une salade verte.

Tian de légumes

Pour 6 personnes **Préparation** 15 min **Cuisson** 1 h 30

- 2 aubergines • 3 courgettes • 3 tomates
- 2 poivrons jaunes • 1 gousse d'ail
- 1 branche de basilic • 2 boules de mozzarella
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 150 °C. Coupez la gousse d'ail en deux et frottez-en l'intérieur d'un plat à four. Huilez ensuite le plat.

2. Lavez les légumes. Coupez-les en rondelles régulières d'environ 2 mm d'épaisseur. Coupez les boules de mozzarella en tranches fines.

3. Disposez les rondelles de légumes et de mozzarella dans le plat en les alternant et en les serrant bien les unes contre les autres.

4. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez, parsemez d'herbes de Provence et enfournez.

5. Faites cuire 1 h 30. À mi-cuisson, couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Servez dès la sortie du four, décoré de feuilles de basilic.



CULTURA CREATIVE_SUCRESALE

Gratin d'aubergine à la bolognaise

Plat - Économique - Facile



CHIVORET_SUCRESALE

Gratin de macaronis

Plat - Économique - Facile



SYL D'AB_SUCRESALE

Lasagnes de ravioles du Dauphiné aux épinards

Plat - Économique - Facile



ROULIZETURIOT_SUCRESALE

Gratin d'aubergine à la tomate et aux herbes

Plat - Économique - Facile

Gratin de macaronis

Pour 6 personnes **Préparation** 30 min

Trempe 5 min **Cuisson** 55 min

- 2 gousses d'ail • 1 brin de basilic • 60 g d'emmental râpé
- 500 g de macaronis • 1 boîte de tomates concassées (250 g)

Pour les boulettes : • 300 g de viande hachée

- 150 g de chair à saucisse • 1 œuf • 60 g de parmesan
- 1 verre de lait • 2 tranches de pain de mie sans croûte
- 3 c. à soupe de farine • Huile d'olive • Sel et poivre

1. Faites tremper le pain de mie 5 minutes dans le lait, puis essorez-le. Mélangez la viande hachée, la chair à saucisse, le pain de mie, l'œuf, du sel, du poivre et le parmesan. Humidifiez vos mains, formez des boulettes de la taille d'une noisette et farinez-les. Mettez-les à dorer dans une poêle huilée.

2. Préparez la sauce tomate : dans une casserole huilée, faites rissoler les gousses d'ail entières quelques minutes. Ajoutez les tomates et le basilic et faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes environ. Incorporez enfin les boulettes et poursuivez la cuisson 10 minutes.

3. Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salée. Égouttez-les. Répartissez-les dans un plat à gratin huilé (ou dans des petits plats individuels), ajoutez les boulettes de viande à la tomate, parsemez de fromage râpé et enfournez pour faire gratiner, pour 15 à 20 minutes.

Gratin d'aubergine à la bolognaise

Pour 6 personnes

Préparation 30 min **Cuisson** 1 h

- 400 g de viande de bœuf hachée • 200 g de pepperoni (ou de chorizo) en tranches • 3 aubergines • 3 tomates
- 2 oignons • 2 boules de mozzarella
- 20 cl de bouillon de bœuf
- 5 c. à soupe d'huile d'olive • Farine • Sel et poivre

1. Lavez et coupez les aubergines en tranches (ne les pelez pas). Farinez-les légèrement. Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites dorer les aubergines sur chaque face. Égouttez-les sur du papier absorbant.

2. Pelez et hachez les oignons. Lavez, séchez et coupez les tomates en morceaux. Faites chauffer le reste d'huile dans la poêle et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les tomates et la viande hachée. Salez et poivrez. Faites cuire 5 minutes en remuant. Arrosez avec le bouillon. Faites cuire 10 minutes en remuant régulièrement.

3. Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un plat à gratin. Coupez la mozzarella en petits dés. Montez le gratin dans le plat en alternant les couches d'aubergine, les couches de viande, les tranches de pepperoni et les dés de mozzarella.

4. Enfournez pour 25 minutes. Servez dès la sortie du four.

Gratin d'aubergine à la tomate et aux herbes

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 45 min

- 2 aubergines • 4 tomates olivettes bien mûres
- 1 brin de romarin frais • 2 brins de thym frais
- 4 c. à soupe de parmesan râpé • 20 cl de sauce tomate
- 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

1. Lavez les aubergines et coupez-les en rondelles. Faites chauffer une grande poêle avec 1 cuillerée d'huile sur feu vif. Placez-y la moitié des rondelles d'aubergine et laissez-les griller 2 à 3 minutes sur chaque face. Salez, poivrez, réservez. Faites cuire le reste des tranches d'aubergine de la même façon avec la deuxième cuillerée d'huile.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et coupez les tomates en grosses rondelles. Remplissez un plat à gratin en alternant les rondelles d'aubergine, les tomates et la sauce. Salez et poivrez entre chaque couche, puis parsemez le dessus de parmesan râpé, de thym et d'aiguilles de romarin.

3. Enfournez pour 30 minutes. Servez dès la sortie du four.

Lasagnes de ravioles du Dauphiné aux épinards

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

- 120 g de fromage frais type Carré Frais
- 10 cl de crème liquide
- 40 g de cheddar râpé
- 350 g d'épinards égouttés en boîte (500 g surgelés)
- 2 paquets de ravioles du Dauphiné
- Sel

1. Égouttez les épinards ou décongelez-les. Ajoutez le fromage frais, salez. Préchauffez le four à 200 °C

2. Beurrez un plat à gratin, déposez une couche de ravioles dans le fond en vous aidant des feuilles intermédiaires pour que la plaque ne se déchire pas. Retirez doucement le papier.

3. Couvrez d'une couche d'épinards puis continuez d'alterner les ravioles et les épinards. Terminez par des ravioles, nappez de crème et saupoudrez de cheddar.

4. Enfournez pour 20 minutes jusqu'à ce que les lasagnes soient bien dorées.

NOUVEAU

L'outil indispensable pour gagner du temps !

mon AGENDA FAMILIAL

SEPTEMBRE
2018
SEPTEMBRE
2019

EN CADEAU
4
planches
de stickers
pour ne rien
oublier

**Un agenda pratique
et très malin pour :**

- Organiser la vie de famille
- Accorder les emplois du temps
- Gérer son budget
- Prévoir tous les événements
- Planifier les vacances
- Noter les numéros importants
- Lister les courses et les menus



À détacher :
Le calendrier
des vacances scolaires
Un calendrier
de poche
Des pense-bêtes
et des petits
mots (doux)
à coller partout

Pour une année bien organisée

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

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 MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ
www.mangerbouger.fr