

2€
50

Maxi Cuisine

N° 127 septembre 2018
maxicuisine.fr

LE POULET, QUEL RÉGAL !

Brochettes, rôti,
sauté, au curry...

POIRES, POMMES
Vivement le dessert !

+ Notre cahier
à découper
16 petits plats
quotidiens

90
recettes
à partager

Tajine
aux olives
page 43

Une rentrée savoureuse
À PETITS PRIX

12 IDÉES BLUFFANTES avec du pain de mie

Belgique 2,60 € - DOM : A 3,50 € ; B 2,60 € - Allemagne 3,70 € - Suisse 4,30 CHF - Luxembourg 2,60 € - Italie 2,80 € - Portugal 2,80 € - Grèce 2,80 € - Maroc 32 MAD - Tunisie 3,90 TND - Canada 4 CAD - TOM : A 900 XPF ; B 380 XPF - ZA : A 3800 CFA ; B 3200 CFA

BAUER
MEDIA
FRANCE

M 03966 - 127 - F - 2,50 € - RD



Collectionnez les
ustensiles nutrifresh™
pour réaliser vos
envies de fraîcheur

LA
FRAÎCHEUR
vous gagne

à partir de
0,50€

en collectionnant
les vignettes (1)



COMMENT ?

Recevez un point tous les 25 € d'achats⁽²⁾ en magasins et en Drive, et complétez vos collecteurs de 10, 15, 20, 30 ou 40 points⁽¹⁾ selon l'article Nutrifresh que vous souhaitez. Rendez-vous chaque lundi pour découvrir nos recettes et toutes nos informations sur www.lafracheurvousgagne.leclerc

OFFRE VALABLE DU 28 AOÛT AU 10 NOVEMBRE 2018 Offre réservée aux porteurs de la carte E.Leclerc. (1) Valable uniquement sur les produits Nutrifresh TM dans la limite des stocks disponibles - voir conditions d'obtention des offres et des produits sur www.e.leclerc. (2) Voir modalités, listes des magasins participants et produits éligibles à l'accueil et sur www.e.leclerc.

www.e.leclerc

E.Leclerc 

Sommaire

- 6 ÉCHOS GOURMANDS
- 8 C'EST DE SAISON
La rentrée en 8 produits gourmands
- 12 DOSSIER SPÉCIAL
Recettes petit budget, maxi effet
- 22 EN QUESTIONS
La cuisson vapeur
- 28 ENTRE AMIS
À la bonne franquette !
- 32 MIEUX CONNAÎTRE
La noix de cajou
- 36 LEÇON DE CUISINE
Tartelettes aux 3 chocolats
- 38 PLAISIRS SALÉS
Le poulet, 10 façons de l'aimer
- 44 CÔTÉ MAISON
Facilitez-vous la vie !
- 46 Rangements futés
pour la cuisine



Page 47
12 IDÉES AVEC,
ULTRA FACILES,
VÉGÉTARIENNES,
EXPRESS,
PETITS GÂTEAUX
**MES PETITS
PLATS
QUOTIDIENS**

- 58 ÇA FAIT DU BIEN !
Gardez des os solides
- 60 TOUT NOUVEAU, TOUT BON
On a craqué pour...
- 62 SUR UN PLATEAU
Le livarot
- 64 PLAISIRS SUCRÉS
**Pommes et poires,
les délices de la rentrée**
- 72 À VOUS DE JOUER
**Le match gâteaux
aux pommes**
- 74 ZOOM SUR...
La pomme, belle à croquer



*Soupe
de lentilles corail,
page 16.*



Coulants au chocolat, page 21.



*Rôti de porc farci,
page 30.*

En couverture

- Quel régal ! Le poulet**
Brochettes, rôti, sauté, au curry... 38
- Une rentrée savoureuse**
À petits prix 12
- 12 idées bluffantes**
avec du pain de mie 48
- Poires, pommes**
Vive le dessert ! 64



*Ailes sautées
à l'asiatique, page 40.*

Édito

De bons petits plats, pour presque rien

Nous consacrons en moyenne 385 € par mois et par foyer à notre alimentation. Un montant considéré comme trop élevé pour la moitié d'entre nous. Il faut dire qu'entre les courses, la cantine des enfants et la pause déjeuner au bureau... la note est vite salée ! La rédaction de Maxi Cuisine a donc fait le plein de recettes économiques et généreuses, qui œuvrent pour notre plaisir et notre portefeuille. Retrouvez également notre dossier spécial poulet. Cette viande assez bon marché a le grand avantage de s'accommoder de mille et une façons. Ce serait dommage de ne pas en profiter !

Bonne rentrée et bon appétit !



Marie Gabet

Prochain numéro
le 1^{er} octobre 2018

- 76 GUIDE D'ACHAT
**Dans ma cuisine, bien
équipée pour la rentrée**
- 80 FOIRE AUX VINS
- 86 C'EST BON POUR NOUS
**Nos bonnes résolutions
pour moins jeter**
- 88 ESCAPADE GOURMANDE
L'Aude, entre terre et mer
- 94 LECTURES GOURMANDES
Les 8 nouveautés de la rentrée
- 98 ASTUCES

**Abonnez-vous vite !
Rendez-vous PAGE 97**



Poires Belle-Hélène,
page 64.



Cake aux épinards,
page 12.



Salade terre-mer, page 50.



Tarte aux boutons
de roses, page 67.

Amuse-bouches

Blinis express au pain de mie	48
Bouchées vapeur (ha kao) à la crevette	25
Chips pour l'apéritif	48
Croquettes aux herbes	39
Croquettes de poisson	30
Faux parmesan	48
Makis au saumon fumé	48
Mouillettes fromagères	48
Petites quiches faciles	48
Rillettes de thon	21

Entrées

Carpaccio de betteraves	52
Croquettes de millet	52
Îles flottantes aux champignons	21
Salade grecque revisitée	13
Sandwich croustillant aux cèpes	48
Soupe de lentilles corail	16

Tartes, pizzas & cakes

Cake aux épinards	12
Croque-cake jambon-fromage	48
Pizza au chorizo	54
Quiche aux brocolis	50
Quiche aux pommes de terre	18
Tarte rustique aux légumes	15

Viandes & plats

Ailes sautées à l'asiatique	40
Brochette gourmande	39
Croque-monsieur aux herbes	19
Croustade au confit de canard	73
Galette complète	14
Gratins de courge	43
Lasagnes revisitées	48
Mijoté de poulet	21
Nuggets à la mexicaine	38

Œuf au plat	48
Papillotes à l'orientale	40
Poitrine de porc farcie	17
Poulet à la blanquette de Limoux	73
Poulet rôti	40
Rôti de porc farci	30
Salade tiède à la dinde et à l'orange	26
Samoussas	41
Suprêmes au curry	42
Tajine aux olives	43
Wok de poulet	34

Poissons & crustacés

Cabillaud à la moutarde	54
Nouilles sautées aux crevettes	35
Omelette au saumon fumé	54
Papillotes de saumon	26
Riz pilaf et gambas sautées	50
Salade terre-mer	50
Soupe de poisson	73



RÉDACTION

7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00

SERVICE LECTRICES

maxicuisine@bauermedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. 03 88 66 14 08. maxicuisine@abopress.fr

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr

Légumes & Cie

Gratins dauphinois au yaourt	16
Légumes rôtis	30
Rösti à l'emmental	14
Spaghettis de légumes	52

Desserts

Banane feuilletée	57
Barres au chocolat	34
Beignets	57
Biscuits d'avoine à la noix de coco	56
Biscuits glacés façon macarons	56
Bouchées chocolatées	48
Brookies	54
Cake moelleux	66
Crèmes caramel	30
Crème glacée	57
Crêpe dessert	57
Crêpes tout choco	50
Croque fruité	57
Crumble express à la pâte à tartiner	57
Compote à l'anis	57
Compote aux noix de cajou	57
Coulants au chocolat	21
Financiers d'automne	65
Gâteau au miel	70
Gâteau aux pommes et au cacao	72
Gâteau de semoule au caramel	27
Gâteau façon mendiant	34
Gâteau moelleux, topping croustillant	73
Minicakes aux pépites de chocolat	56
Mousse au chocolat sans œufs	52
Mousse choco-banane	57
Poires Belle-Hélène	64
Poires laquées	69
Rondelles caramélisées	57
Roulé exotique	57
Sablés colorés	56
Smoothie au kiwi	57
Tarte amandine	70
Tarte aux boutons de roses	67
Tartelettes aux 3 chocolats	36
Tartelettes duo de fruits	68
Tartines amandines	48
Tourte aux pommes confites	66



**FIN, BEAU
& INFINIMENT
BON**



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Des gâteaux en forme de chiffres

Personnalisez vos gâteaux d'anniversaire avec ces moules en forme de chiffres. En silicone, ils passent aussi bien au four qu'au congélateur ou au lave-vaisselle. Une idée qui va plaire aux enfants !

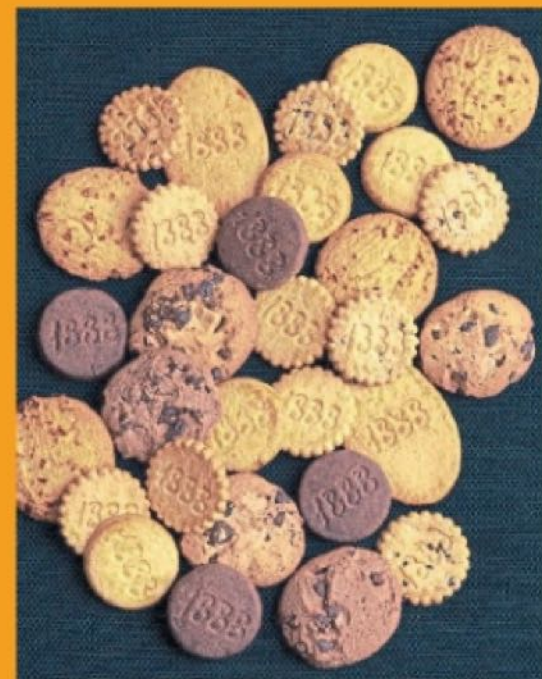
Lékué, moules à gâteaux chiffres, 19,50 €.



La pétille

On fond pour ces boissons au parfum d'antan, désaltérantes et sans artifices. Pomme-régline ou grenade-citron-menthe poivrée, ces eaux gazéifiées ne manquent pas de caractère. Les amateurs de saveurs plus classiques apprécieront la version citron, brute et acidulée juste ce qu'il faut.

Les Élixirs d'Archibald Fernand, la bouteille de 33 cl, 3 €.



BON ANNIVERSAIRE !

La Mère Poulard fête ses 130 ans. Pour l'occasion, elle crée neuf nouvelles recettes, dont des sablés aux éclats de chocolat, des cookies pomme-caramel et des moelleux au chocolat. **La Mère Poulard, le paquet de 50 g de gâteaux, à partir de 1,20 €.**



Apprendre le vin en famille

Plonger dans l'univers du vin de façon ludique et adaptée aux petits et grands, voici le pari réussi par les créateurs de cette toute nouvelle application. Une façon de proposer une découverte différente aux 10 millions d'œnotouristes qui visitent des vignobles chaque année. Au menu, trois modes de jeu : « Visite », « Défis » et « Les secrets de Mme Noé », une héroïne maligne qui guide le joueur à travers les différents villages viticoles français, leur histoire, les secrets de la culture de la vigne et de la production du vin. Ampélograf, disponible sur iOS et Android.



L'application antigaspillage

HopHopFood est une plateforme numérique de dons alimentaires entre particuliers. Gratuite et géolocalisée, elle permet de faire des échanges de produits et d'aliments entre les personnes enregistrées sur l'application. Il suffit de s'inscrire, de scanner ce que l'on a dans son frigo et de le proposer aux autres adhérents. Ils peuvent ensuite venir chercher les produits, donner rendez-vous quelque part ou récupérer les aliments dans l'un des réfrigérateurs mis à disposition par l'application. Mieux vaut troquer que jeter !

Plus d'informations sur le site
Hophopfood.org

18%*

des Français reconnaissent une recette star de leur région. Il semblerait bien que la goyère du Nord, la fouace d'Angers, la pôchouse bourguignonne et autres recettes traditionnelles aient donc encore des secrets à dévoiler. Selon Quitoque.fr, leader français du marché des paniers-recettes livrés à domicile.

Tendance : les good trucks

Les food trucks ont trouvé leur place en France. En quelques années, leur nombre a explosé. Il y en aurait entre 180 et 200 rien qu'à Paris. C'est maintenant au tour des good trucks de faire leur apparition. Dans la capitale, vous pouvez trouver Alter & Cow, avec des produits végétariens, locaux et toujours gourmands. À Nantes, le Coclé propose des soupes, salades, tartes et desserts, préparés toujours à bord du camion le jour même, avec des produits locaux. Les clients sont invités à apporter leurs propres emballages pour éviter les déchets. Quand on peut manger gourmand, sain et écolo, c'est encore meilleur.



LE BIEN-MANGER À L'HONNEUR



Pour sa 8^e édition, l'événement change de nom et devient Goût de France. Ce rendez-vous populaire, qui se tiendra du 21 au 23 septembre, permet aux professionnels de partager leur talent et leur terroir avec le grand public. Pour l'occasion, de grands chefs s'invitent dans les cantines universitaires, des cavistes proposent leurs vins à la dégustation, les métiers du goût sont mis en avant dans les écoles, les musées gastronomiques

font portes ouvertes, des marchés gourmands et des dégustations s'organisent un peu partout en régions.

Pour tout savoir des manifestations prévues près de chez vous, la liste des événements est disponible sur le site : Economie.gouv.fr/fete-gastronomie/accueil

Moules-frites au menu

Le plus grand marché aux puces d'Europe, à savoir la célèbre Braderie de Lille, rouvre ses portes le premier week-end de septembre, comme le veut la tradition. Au programme, des brocantes bien sûr, mais aussi la dégustation des célèbres moules-frites. En 48 h, en moyenne, plus de 400 tonnes de moules y sont dégustées chaque année. La tradition veut que leurs coquilles soient entassées en extérieur, comme un symbole des terrils de la région, ces montagnes noires composées de résidus miniers.

Du 1^{er} au 2 septembre 2018, à Lille.
Plus d'informations sur Lilletourism.com



Adresses
page 96

C'est de saison

LA RENTRÉE en 8 produits gourmands

Par Françoise de La Forest

Les figues, un cœur généreux

Sacrées sous l'Antiquité, les figues possèdent une chair à la texture onctueuse absolument unique. Elles s'apprécient d'abord nature, en deux bouchées savoureuses.

Bien les choisir

Prenez les fruits les plus charnus, sans craquelures ouvertes, avec une queue ferme. Les figues doivent être lourdes dans la main, leur chair souple, sans être molle.

Comment les conserver

Mûres, elles ne se gardent pas plus de 24 h. Si vous voulez les conserver, vous pouvez :

- les faire sécher : au déshydrateur ou au four. Pour cela, privilégiez les variétés type marseillaise, athène, salviotte ou bellone.
- les confire : faites-les cuire entières dans du sirop. Pour une vraie confiture, vous pouvez les peler et les couper, le temps de cuisson est alors réduit.

3 idées cuisine

- Farcies au mascarpone, pour adoucir une salade de quinoa et chou rouge.
- Poêlées 5 mn, pour accompagner un magret de canard.
- Fraîches, coupées en deux, pour garnir une tarte sablée à la crème pâtissière.

Le fenouil, du bulbe à la graine

Ce drôle de légume, apprécié pour son bulbe charnu, se distingue par une saveur mêlant anis, réglisse et aneth. Chez lui, tout se mange, jusqu'aux graines, très parfumées.

En cuisine

Certains l'apprécient cru, en carpaccio ou râpé mais, le plus souvent, on le cuit. Privilégiez la vapeur pour ce légume santé, reminéralisant, hydratant, riche en calcium et en vitamine C.



Les bons accords

- Le poisson : saumon, cabillaud, daurade...

- Le riz : cuisinez-le en risotto.

- Le sucré-salé : faites-le braiser puis déglacez avec du vinaigre et du miel en fin de cuisson. Vous pouvez aussi le préparer en tatin.

- Les pommes : confit, il est délicieux servi avec une compote de pommes et de la glace à la vanille.

Pensez-y !

Ne jetez pas les tiges. Utilisez-les pour parfumer des bouillons.

Le raisin, fraîcheur d'automne

C'est la saison ! On peut faire le plein de ces grains si parfumés et gorgés de jus sucré, à croquer ou à ajouter à des bowls santé. Un vrai bonheur.

Les meilleures variétés

Il en existe plusieurs centaines, dont certaines identiques et vendues sous des noms différents.

Les blancs : le chasselas (dont celui de Moissac, AOP), les gros grains de l'italia et le centennial, une variété récente dépourvue de pépins.

Les noirs : le très aromatique muscat (notamment le muscat de Hambourg, AOP), le prima – le plus croquant – et l'alphonse-la-vallée, aux grains dodus.



Cru ou cuit

La plupart des raisins supportent la cuisson. Ils sont parfaits pour accompagner les volailles, le gibier à plume, le veau et le poisson, ils dynamisent aussi un cake salé ou une tarte au fromage et, en dessert, font un délicieux clafoutis.



À DÉCOUVRIR

La chioggia, betterave chic

Sa popularité grimpe en flèche ! Logique, car c'est un légume zéro défaut : digeste et riche en nutriments et antioxydants. Crue ou cuite, elle égaye nos salades composées, bowls ou tians. Détaillée à la mandoline, elle est excellente en carpaccio et fait de belles chips.

Le maïs, épi d'or



Plus connu en version conserve, le maïs doux s'utilise pourtant frais, comme un excellent légume, dont la France est l'un des principaux producteurs.

Une star outre-Atlantique

Au Canada et aux États-Unis, il est incontournable sur toutes les tables dès le début de la saison. Le must est de le faire griller au barbecue.

Comment l'acheter ?

On le trouve soit en épi entier, couvert de ses feuilles vert tendre, soit en tronçons et débarrassé de son enveloppe végétale. Plutôt pratique. Ses plus ? Son prix est très attractif, et il est sans gluten.

Comment le cuisiner ?

Plongé quelques minutes dans l'eau bouillante non salée, séché puis grillé à la poêle. On le sert avec une belle noix de beurre frais et de la fleur de sel.

C'est de saison

Petites cailles, grand régal

Ces volailles miniatures, qu'elles soient sauvages ou d'élevage, ont une chair savoureuse, riche en fer, et toujours tendre, car assez grasse. Le bémol ? Leur taille, qui rend un peu ardue la dégustation.

3 recettes faciles

- **En cocotte** : directement sur le feu, avec des échalotes et des grains de raisins frais (ajoutés en fin de cuisson).
- **Farcies** : avec une simple figue entière et un peu d'estragon, le tout bardé de lard.
- **En fricassée** : coupées en morceaux, dorées avec des



quartiers de navets et des lardons, puis mijotées dans du bouillon de volaille.

Un mets de choix

Pensez aux cailles pour vos menus des fêtes de fin d'année. Farcies au foie gras, cuisinées à la crème, avec des morilles ou en terrine raffinée.

Le tourteau, cadeau de la mer

Les Français en sont très friands. Paradoxalement, ce crabe est massivement importé, alors que nous exportons une partie de notre propre pêche...

On en pince pour lui

Le tourteau regroupe plusieurs variétés de gros crabes, reconnaissables à leur carapace rouge. On les appelle aussi dormeurs. La partie la plus goûteuse – et la plus onéreuse – de ce crabe hors normes reste les pinces.

Plein de bonnes choses

On s'en délecte sans complexe. Sa chair est particulièrement riche en protéines, en minéraux, en oligoéléments et en vitamines. Et peu calorique, par-dessus le marché.

Combien par personne ?

Comptez un gros tourteau pour 2 personnes en entrée. Bon à savoir : il y a environ 200 g de chair dans un crabe de 600 g.



Le riz de Camargue, grain d'exception

La région d'Arles offre à cet or blanc un sol et un climat idéals. Planté au printemps, ce riz, protégé par une IGP, est récolté au début de l'automne, sur des terres asséchées un peu plus tôt pour réduire l'humidité des grains.

Ça ne date pas d'hier

La riziculture s'est fortement développée au XIX^e siècle dans cette plaine au nord du delta du Rhône, mais son implantation a été favorisée par Henri IV dès le XVI^e siècle. La multiplication des rizières était alors doublement stratégique : produire une céréale nourrissante et qualitative, et réduire les crues du fleuve. Ce riz a décroché son IGP en 2000. L'appellation « riz de Camargue » couvre

aujourd'hui plusieurs milliers d'hectares sur 15 communes des Bouches-du-Rhône et du Gard.

Blanc, brun, rouge, noir...

Plusieurs variétés sont cultivées, dont certaines purement locales. La production a fortement chuté ces dernières années, rendant l'exploitation difficile. Une bonne raison de soutenir la filière en achetant ce produit 100 % français et de qualité.

Côté cuisine

Les riz longs (blancs ou complets) sont parfaits pour être servis nature. Semi-longs ou ronds, on les cuisine à la provençale, en croquettes, en risotto, avec du fromage bleu et des noix, et, bien sûr, en riz au lait.



LES ALLIANCES LOCALES

E.Leclerc 



ILS ONT UN GRAIN, ET MÊME PLUSIEURS, POUR CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DE L'ÉCONOMIE LOCALE.

Partout en France, les centres E.Leclerc s'associent avec des petits producteurs et éleveurs de leur région pour proposer à leurs clients des produits de terroir élaborés selon un savoir-faire traditionnel dans le respect de leur saisonnalité. En développant avec passion ces "Alliances Locales E.Leclerc", ils participent à dynamiser l'économie de leur région. Ici par exemple, Jean-Michel Bocquet, propriétaire du centre E.Leclerc d'Istres, travaille main dans la main avec Françoise Benoit, productrice de riz à Canavère. Cette collaboration permet à M. Bocquet de proposer du riz de qualité, certifié IGP Camargue, à ses clients et à Mme Benoit de continuer à produire ses 7 variétés de riz authentiques. Nous gagnons tous à valoriser nos productions locales.

www.allianceslocales.leclerc



Recettes petit budget, MAXI EFFET

Qui a dit qu'il fallait forcément dépenser beaucoup pour manger bien ? La preuve en quatorze recettes variées et savoureuses.



Cake aux épinards

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 50 MN

■ 500 g d'épinards ■ 1 bûche de chèvre ■ 1 petit oignon
■ 3 œufs ■ 15 cl de lait ■ beurre
■ 200 g de farine ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ 1 sachet de levure chimique ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez puis émincez l'oignon. Dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile, faites-le revenir 5 mn. Lavez soigneusement les épinards, essorez-les puis ajoutez-les. Salez généreusement, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn. Égouttez-les soigneusement.

Mélangez 180 g de farine et la levure dans un saladier. Creusez un puits et cassez-y les œufs. Versez le lait en filet puis l'huile restante en remuant.

Détaillez en morceaux la bûche de chèvre, puis ajoutez-les avec les trois quarts des pignons. Ajoutez les épinards refroidis et égouttés. Assaisonnez et mélangez.

Versez cet appareil dans un moule à cake beurré et fariné. Répartissez les pignons restants sur la surface. Enfouez 40 mn. Laissez tiédir avant de démouler.

Salade grecque revisitée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 20 MN

■ 300 g de farfalle ■ 3 tomates
■ 1/2 concombre ■ 1 oignon rouge
■ 2 c. à soupe d'herbes ciselées
■ 100 g de feta ■ 60 g d'olives noires
■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c.
à soupe de vinaigre ■ sel ■ poivre.
Pour les boulettes : ■ 300 g de blanc
de poulet ■ 1 oignon blanc ■ 1
œuf ■ 2 c. à soupe de farine

Versez les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée et cuisez-les le temps indiqué sur l'emballage pour qu'elles soient al dente. Égouttez-les et placez-les dans un saladier avec la moitié de l'huile. Mélangez et laissez refroidir.

Préparez les boulettes : pelez et ciselez l'oignon. Hachez le poulet. Réunissez-les dans un saladier avec l'œuf, du sel et du poivre. Malaxez le tout. Façonnez en boulettes et roulez-les dans un voile de farine. Dans une poêle huilée,

cuisez-les 10 mn en les tournant régulièrement. Réservez.

Épluchez le concombre, lavez les tomates et détaillez le tout en dés. Pelez et ciselez l'oignon. Répartissez l'ensemble sur les pâtes avec les olives et les herbes. Émiettez dessus la feta. Arrosez avec le vinaigre et le reste d'huile, salez et poivrez. Servez aussitôt décoré des boulettes.



Notre conseil vin

Apprécié pour son caractère franc et son équilibre tannique sans rusticité, il dispose également d'une matière généreuse. Il s'accorde bien avec des viandes blanches.

**Côtes-catalanes, Mas Lavail,
Terre d'Ardoise, 6,09 €.**

Adresses page 96



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Rösti à l'emmental

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 35 MN

■ 800 g de pommes de terre
■ 150 g d'emmental râpé
■ 1 gros oignon ■ 20 g de
beurre ■ sel ■ poivre.

Plongez les pommes de terre non pelées 20 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Passez-les longuement sous l'eau froide pour les rafraîchir. Pelez-les puis râpez la chair avec une grille à gros trous.

Épluchez puis hachez l'oignon. Ajoutez les pommes

de terre et l'emmental. Salez, poivrez et mélangez bien en tassant la préparation. Divisez en 8 galettes. Dans une grande poêle avec le beurre, déposez-les et faites-les cuire 8 mn à feu doux.

Ajoutez le reste du beurre dans la poêle puis retournez délicatement les galettes. Poursuivez la cuisson 5 mn à feu moyen sans couvrir.

Le bon geste

Idéalement, faites cuire les pommes de terre la veille car la chair froide est plus sèche et plus facile à râper.

Galette complète

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 20 MN
REPOS : 1 H

■ 4 tranches de jambon fumé
■ 4 œufs ■ 100 g de gruyère
râpé ■ ciboulette ■ sel ■ poivre.
Pour les galettes : ■ 100 g de
farine de sarrasin ■ 1 petit œuf
■ 20 g de beurre ■ 2 c. à soupe
d'huile ■ 1/2 c. à café de sel fin.

Préparez les galettes : mélangez la farine et le sel dans un saladier. Ajoutez l'œuf puis 12 cl d'eau en filet. Amalgamez en partant du centre vers les bords. Filmez et laissez reposer 1 h à température ambiante.

Faites fondre un peu de beurre dans une grande crêpière huilée et versez-y une louche de pâte. Laissez cuire 1 mn de chaque côté. Renouvelez l'opération avec le reste de pâte de façon à former 4 galettes au total. Réservez les galettes.

Huilez à nouveau la crêpière et chauffez à feu moyen. Déposez 1 galette. Couvrez de gruyère, cassez un œuf au centre et répartissez sur le pourtour 1 tranche de jambon en lanières. Salez, poivrez et cuisez environ 4 mn jusqu'à ce que le blanc de l'œuf soit pris. Faites ainsi pour les autres galettes. Ciselez dessus un peu de ciboulette avant de servir.





Tarte rustique aux légumes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 35 MN

■ 230 g de pâte brisée ■ 3 courgettes
■ 3 carottes ■ 3 échalotes ■ ½
bouquet de persil ■ 3 œufs ■ 20 cl
de crème fleurette ■ 10 cl de lait
■ 50 g de parmesan râpé ■ beurre
■ 1 c. à soupe de moutarde forte
■ 1 c. à café d'herbes de Provence
■ 1 c. à café rase de bouillon de
volaille en poudre ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez puis émincez les échalotes. Lavez les courgettes et les carottes puis, à l'aide d'une mandoline, émincez-les dans la longueur. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Fouettez ensemble les œufs, la crème, le lait, le parmesan, les échalotes, le bouillon, le persil, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Réservez.

Foncez avec la pâte brisée un moule à tarte beurré. Badigeonnez le fond de moutarde. Emplissez en

alternant des couches d'appareil aux œufs et des tranches de légumes jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfouez 35 mn.

Le bon geste

Si vous n'avez pas de mandoline, employez un rasoir à légumes ou un couteau Économe, ou bien faites précuire les carottes 5 à 7 mn pour pouvoir les émincer.

Dossier spécial *Recettes petit budget*

Soupe de lentilles corail

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 30 MN

■ 200 g de lentilles corail
■ 1 carotte ■ 1 oignon
■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à soupe d'herbes ciselées (basilic, menthe...) ■ 80 g de feta
■ 100 g de quinoa ■ 80 cl de bouillon de volaille ■ 10 cl de crème de coco ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de cumin ■ 2 pincées de piment de Cayenne ■ sel ■ poivre.

Rincez le quinoa puis cuisez-le 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 2 mn dans

l'huile bien chaude. Épluchez puis râpez la carotte, puis ajoutez-la avec le bouillon, les lentilles, le cumin et le piment. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 mn.

Versez la crème de coco dans ce bouillon, mixez, salez et poivrez. Incorporez-y le quinoa et poursuivez la cuisson 5 mn. Rectifiez l'assaisonnement et répartissez la soupe dans les bols de service. Émiettez dessus la feta et parsemez des herbes. Servez rapidement.

La bonne idée

Si vous aimez les saveurs exotiques, ajoutez dans le bouillon une petite tige de citronnelle fendue.



Gratins dauphinois au yaourt

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN

■ 1 kg de pommes de terre
■ 2 yaourts au lait de brebis entier ■ 1 gousse d'ail ■ 40 cl de lait ■ 50 g de beurre
■ 2 pincées de muscade râpée ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles. Versez-les dans une casserole avec le lait, 20 g de beurre, la gousse d'ail en chemise et la muscade. Portez à frémissement puis laissez cuire 10 mn.

Retirez les pommes de terre

à l'aide d'une écumoire. Filtrez le lait de cuisson, conservez-en 20 cl, ajoutez-y les yaourts de brebis, mélangez, salez et poivrez.

Beurrez généreusement 4 ramequins compatibles avec une cuisson au four. Placez-y les pommes de terre et couvrez avec l'appareil au lait. Enfouez 30 mn environ, jusqu'à ce que la surface soit bien boursouflée.

Bien dressé

Si vous n'avez qu'un grand plat à gratin, faites-y cuire votre gratin dauphinois, puis prélevez délicatement des portions individuelles à l'aide d'un emporte-pièce rond.

Poitrine de porc farcie

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 2 H 10

■ 900 g de poitrine de porc ■ 300 g de pommes de terre ■ 2 panais ■ 2 carottes ■ 2 oignons rouges ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.
Pour la farce : ■ 3 tranches de jambon cru ■ 50 g d'allumettes fumées ■ 200 g de champignons ■ 2 échalotes ■ 1/2 botte de persil ■ 1 œuf ■ 2 tranches de pain de mie ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la farce : hachez le jambon. Pelez puis émincez les échalotes. Nettoyez les champignons puis coupez-les en morceaux. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Mixez le pain de mie. **Chauffez l'huile dans une poêle** et saisissez-y les échalotes. Ajoutez les champignons et faites-les sauter 5 mn. Salez et poivrez. Ajoutez-y la mie de pain, l'œuf, les allumettes fumées, le jambon et le persil. Poivrez et mélangez. Farcissez-en la poitrine puis roulez-la bien serrée et ficelez-la. Enfourez 1 h.

Pelez les oignons, les carottes, les pommes de terre et les panais, puis détaillez-les en quartiers. Assaisonnez-les puis déposez-les dans le plat du rôti et arrosez de 10 cl d'eau. Poursuivez la cuisson 40 mn.

Chauffez légèrement le miel dans une casserole. Ajoutez l'huile et fouettez. Badigeonnez-en la poitrine de porc puis renfournez 20 mn pour qu'elle caramélise. Saupoudrez de fleur de sel avant de servir.



Notre conseil vin

Ce vin net, sans soufre, est franc, avec de l'éclat et de la prestance. Cette belle bouteille se mariera bien avec le porc, mais également avec le canard aux olives ou les boudins noirs antillais.
Côtes-du-roussillon, John Wine 2017, Domaine Cazes, 10,89 €.
Adresses page 96



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Dossier spécial *Recettes petit budget*



Croque-monsieur aux herbes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MN
CUISSON : 10 MN

■ 8 tranches de pain de mie
■ 4 tranches de jambon blanc
■ 4 tranches de fromage fondu
■ 30 g de beurre mou ■ 1 c. à soupe de persil ciselé ■ 1 c. à soupe de cerfeuil ciselé ■ 1 c. à soupe d'estragon ciselé ■ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée ■ poivre 5 baies.

Beurrez chaque tranche de pain sur une face. Répartissez les herbes dessus, en tapotant pour les coller.

Répartissez les tranches

de jambon puis celles de fromage sur la moitié des tartines. Parsemez de poivre 5 baies. Couvrez avec les tranches restantes.

Faites dorer 5 mn environ dans un appareil à croque-monsieur. Si vous n'en avez pas, chauffez à feu vif un grill légèrement graissé, tassez bien les assemblages, déposez-les dessus puis cuisez 3 mn de chaque côté.

Pour changer

Remplacez le jambon par du thon émietté ou des filets de maquereaux poêlés 3 mn au préalable.

Quiche aux pommes de terre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 1 H

■ 230 g de pâte brisée
■ 5 pommes de terre
■ 4 oignons ■ brins de thym frais ■ feuilles de basilic
■ 1 jaune d'œuf ■ 20 cl de crème fleurette ■ 12 tranches de fromage fondu ■ 10 cl de lait ■ beurre ■ 2 c. à soupe de vin blanc sec ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 pincées de muscade ■ sel ■ poivre.

Épluchez et rincez les pommes de terre. Faites-les cuire 20 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et coupez-les en morceaux. Pendant la cuisson, pelez puis émincez les oignons et, dans une poêle avec l'huile chaude, grillez les lamelles 5 mn.

Réduisez la flamme, versez le vin, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 mn.

Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un saladier, fouettez ensemble la crème et le lait. Ajoutez la muscade et poivrez. Réservez.

Foncez avec la pâte un moule à tarte beurré.

Mélangez les oignons et l'appareil réservé. Effeuillez du thym, ciselez du basilic et battez le jaune d'œuf. Incorporez le tout et rectifiez l'assaisonnement.

Versez une couche d'appareil dans le fond de tarte puis couvrez de morceaux de pommes de terre et de tranches de fromage. Renouvelez ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfourez la quiche 30 mn. Servez chaud avec, par exemple, une salade verte.



SALÉ OU SUCRÉ ?
C'EST À VOUS DE TRANCHER !



Année 2018 • photos non contractuelles • LIDL RCS Strasbourg 343 262 622



Pain de mie BIO

1,31 €

500 G

(1 kg = 2,62 €)



Produit disponible toute l'année
Prix valable mercredi 22 août



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

Petit budget Associations gourmandes

Rillettes de thon



Îles flottantes aux champignons



Un menu qui a de l'allure, avec des produits économiques.

Mijoté de poulet



Notre conseil vin

Ce vin frais et croquant va droit au but grâce à son approche universelle. Facile d'accès, il se marie aussi bien avec des produits de la terre que de la mer.

Mes lies Melon 2017, vins de France, Yves et Jérémie Huchet, 4,89 €.

Adresses page 96



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Coulants au chocolat



Rillettes de thon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 10 MN
RÉFRIGÉRATION : 1 H

■ 250 g de pavé de thon blanc
■ 1 citron (jus) ■ 1 échalote
■ 1/2 bouquet de ciboulette
■ 100 g de fromage frais ■ 1 c. à soupe de mascarpone
■ 50 cl de fumet de poisson
■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
■ 1 c. à soupe de moutarde forte ■ 1/2 c. à café de piment d'Espelette ■ sel ■ poivre.

Portez à ébullition le fumet de poisson dans une casserole. Plongez-y le pavé de thon et laissez frémir 6 à 7 mn. Égouttez et laissez refroidir.

Pelez et coupez en morceaux l'échalote. Rincez, séchez et ciselez la ciboulette. Versez le tout dans le bol d'un robot avec le fromage frais et le mascarpone, puis mixez.

Extrayez le jus du citron puis versez-le dans un bol avec la moutarde, 3 pincées de piment, du sel et du poivre. Mélangez puis émulsionnez avec l'huile en fouettant.

Écrasez grossièrement à la fourchette la chair du thon. Ajoutez les mélanges précédents et remuez. Rectifiez l'assaisonnement. Couvrez d'un film alimentaire et placez 1 h au réfrigérateur. Saupoudrez du reste de piment et servez avec des toasts grillés.



Îles flottantes aux champignons

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

■ 300 g de champignons en mélange ■ 100 g de lardons fumés ■ 2 échalotes ■ 4 brins de ciboulette ■ 2 blancs d'œufs ■ 15 cl de crème fraîche ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 3 pincées de fécule de maïs ■ sel ■ poivre.

Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux. Taillez les lardons en morceaux. Pelez puis émincez les échalotes. Ciselez la ciboulette.

Faites revenir les lardons 3 mn dans une sauteuse. Débarrassez-les, dégraissez partiellement la sauteuse et saisissez-y les échalotes 5 mn. Ajoutez les champignons, salez, poivrez et cuisez 10 mn. **Versez le bouillon** dans la sauteuse et laissez frémir 10 mn. Mixez alors la préparation en incorporant la crème. Ajoutez les lardons et la ciboulette. Réchauffez 3 mn.

Montez en neige ferme les blancs avec la fécule et 1 pincée de sel. Séparez-les en 4 portions, déposez-les sur une assiette tapissée de film alimentaire. Cuisez 10 à 15 secondes au micro-ondes à 500 W.

Répartissez la crème de champignons dans les bols. Ajoutez une quenelle de blanc, poivrez et servez rapidement.



Mijoté de poulet

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 1 H

■ 1 poulet coupé en morceaux ■ 200 g de pois chiches en conserve
■ 3 courgettes ■ 2 oignons
■ 1 citron bio ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 70 cl de bouillon de volaille ■ 1 bouquet garni ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de miel
■ 1 c. à café de concentré de tomates ■ 2 pincées de piment ■ 2 pincées de 4 épices ■ sel ■ poivre.

Égouttez les pois chiches. Prélevez le zeste et le jus du citron. Pelez puis émincez les oignons et l'ail.

Chauffez l'huile dans une sauteuse et faites dorer l'oignon 5 mn. Débarrassez et remplacez par la volaille. Saisissez-la 10 mn en la retournant souvent. Reversez l'oignon, ajoutez l'ail, les pois chiches, le bouillon et le bouquet garni. Salez, poivrez, laissez frémir 30 mn à couvert. **Pelez les courgettes et coupez-les en cubes.** Versez-les dans la sauteuse avec le concentré de tomates, le zeste et le jus du citron, le miel, le piment et le 4 épices. Poursuivez la cuisson 15 mn sans couvercle.

Saupoudrez de coriandre ciselée avant de servir.



Coulants au chocolat

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 20 MN

■ 150 g de chocolat noir
■ 4 œufs ■ 175 g de beurre mou ■ 4 c. à café de crème fleurette ■ 120 g de sucre
■ 80 g de farine tamisée
■ 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Concassez le chocolat, versez-le dans une casserole avec 150 g de beurre en morceaux, puis faites fondre à feu doux en mélangeant.

Fouettez les œufs, le sucre et le sel dans un saladier jusqu'à ce qu'ils moussent. Incorporez le chocolat fondu puis 60 g de farine et le sel.

Répartissez cet appareil dans 4 ramequins individuels beurrés et farinés. Enfouez 10 mn. Au moment de servir, répartissez la crème fleurette au centre des coulants.

Variante gourmande
Farinez légèrement des minirochers pralinés et glissez-en un au cœur de chaque petit gâteau avant de les cuire.

Oubliez vos préjugés sur **LA CUISSON VAPEUR**

Fade et sans relief, la cuisson vapeur ? Pas du tout !
Saine et nécessitant peu de préparation, elle sait
mettre en valeur le goût des aliments sans jamais
le dénaturer. En voici les clés. *Par Marine Guiffroy*



Quel est le principe de la cuisson à la vapeur ?

Lorsqu'un liquide est porté à ébullition, il dégage une vapeur chaude. Placé au-dessus de ce liquide, l'aliment entouré de la vapeur cuit doucement car il n'est pas soumis à une température trop importante. Lorsque les mets sont cuits dans un environnement hermétiquement fermé (papillote, faitout en acier inoxydable), la chaleur transforme également leur propre eau en vapeur et permet une cuisson lente, à basse température, dite à l'étouffée.

Pourquoi est-elle particulièrement saine ?

La vapeur dégagée à la cuisson n'excédant pas 100 °C, elle ne surchauffe pas les aliments et préserve leurs vitamines, minéraux, oligoéléments et nutriments. Elle évite ainsi les carences alimentaires qu'entraînent d'autres modes de cuisson, comme le four à haute température ou le barbecue. Enfin, la cuisson à la vapeur évite la production de composés cancérigènes et permettrait d'éliminer les pesticides présents sur les fruits et légumes.

Pourquoi l'associe-t-on aux régimes amincissants ?

Ce mode de cuisson ne nécessite aucun ajout de matière grasse, et participe au contraire à dissoudre celle contenue dans les aliments. Il conserve leurs nutriments et permet à ceux qui les dégustent d'être rapidement rassasiés et de manger moins de calories vides ou quasi vides.

La cuisine à la vapeur est-elle fade ?

Au contraire ! Si elle est plébiscitée par les chefs cuisiniers, c'est parce qu'elle a la particularité de préserver tout le goût des aliments. De plus, cuisson à la vapeur ne veut pas dire sans épice ni aromate ! Bien au contraire, eux aussi révèlent toutes leurs saveurs à l'étouffée. Pour donner encore plus de goût à vos plats, vous pouvez également remplacer l'eau à porter à ébullition par un bouillon parfumé.

Comment utilise-t-on un cuiseur vapeur électrique ?

Cet appareil est très facile d'utilisation et ne nécessite pas énormément d'attention. Il suffit en effet de remplir



Quid du bain-marie ?

Le principe de cette cuisson est le même que celui de la cuisson vapeur, à ceci près que l'aliment n'est pas directement en contact avec la vapeur de l'eau en ébullition. La technique consiste à poser une casserole ou un plat passant au four sur une autre casserole contenant de l'eau bouillante ou dans un plat à four plus grand. Les aliments placés dans le premier récipient vont ainsi fondre, chauffer ou cuire très doucement, en profitant de la chaleur produite.



En questions *La cuisson vapeur*



le réservoir inférieur d'eau, puis de disposer les aliments dans les paniers (que vous pouvez recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé trouée). Si beaucoup d'aliments se prêtent à la cuisson vapeur, il est toutefois déconseillé de tenter certains mélanges qui risqueraient de dénaturer le goût des produits ; même dans deux paniers différents, évitez de faire cuire en même temps des plats salés et sucrés.

Comment bien choisir son cuiseur vapeur ?

Tous les cuiseurs vapeur ne disposent pas de la même puissance ni de la même capacité. Celle-ci va de

5 litres pour les plus petits appareils (adaptés pour 1 à 4 personnes) à 12 pour les plus grands (idéals pour les familles nombreuses). En fonction de vos besoins, certains sont équipés d'options pratiques, comme le départ différé, l'indicateur de niveau d'eau ou encore le diffuseur d'arôme.

Et si je ne veux pas investir ?

Pas de panique ! Il n'est pas nécessaire de posséder un robot cuiseur dernier cri pour profiter

Je la proscris pour...

Si la cuisson vapeur est particulièrement recommandée pour des aliments tels que le poisson, les légumes et les fruits, elle se révèle en revanche peu adaptée pour les plats mijotés et la viande rouge. Elle ne permet pas non plus de cuire de façon optimale les croustillants (pâtes à tartes, quiches, feuilletés...).

des bienfaits de la cuisson vapeur. Certaines marques vendent en effet des paniers vapeur en acier inoxydable à moins de 10 €, qu'il vous suffite de poser au-dessus d'une casserole ou d'un faitout rempli d'eau bouillante.

Existe-t-il d'autres techniques de cuisson à la vapeur ?

Oui. Pour préparer des plats asiatiques notamment, vous pouvez faire cuire vos aliments dans des paniers en bambou empilés (3 maximum) au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Le principe de cuisson est le même dans un couscoussier ou encore une Cocotte-Minute classique. Au four, les papillotes constituent un mode de cuisson à l'étouffée qui préserve aussi le goût authentique des aliments. Vous pouvez utiliser du papier aluminium ou sulfurisé, mais il existe aussi des moules en silicone alimentaire, d'utilisation plus rapide. Ils se présentent comme des plats à terrine avec couvercle et existent en différentes tailles, suivant vos besoins.





Bouchées vapeur (ha kao) à la crevette

POUR ENVIRON 20 BOUCHÉES
PRÉPARATION : 30 MN
REPOS : 30 MN CUISSON : 15 MN

Pour la farce : ■ 400 g de crevettes cuites
■ 100 g de châtaignes d'eau pelées (en épicerie asiatique) ■ 5 brins de coriandre fraîche ■ 3 champignons noirs séchés
■ 2 c. à soupe de bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe d'huile de sésame ■ sel ■ poivre.
Pour la pâte : ■ 200 g de féculé de blé
■ 70 g de féculé de tapioca
■ 2 c. à soupe d'huile de sésame.

Préparez la farce : réhydratez les champignons 15 mn dans un bol d'eau. Décortiquez les crevettes. Hachez grossièrement le tout. Rincez et séchez la coriandre, puis mettez-la dans le bol

d'un robot. Ajoutez les châtaignes, l'huile, le bouillon, du sel et du poivre puis mixez. Réunissez l'ensemble, mélangez et réservez.
Préparez la pâte : portez à ébullition 20 cl d'eau. Dans un saladier avec la féculé de blé, creusez un puits. Versez progressivement le liquide bouillant et l'huile en remuant à la cuillère en bois. Déposez sur le plan de travail et incorporez la féculé de tapioca en malaxant jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

Divisez en 3 portions égales et roulez-les en boudin. Coupez-les en tronçons d'environ 2 cm. Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé farinée. Couvrez d'une seconde feuille et appuyez une planche à découper sur toute la surface pour écraser les portions en disques. Laissez reposer 15 minutes entre les deux feuilles.

Répartissez la farce par petites cuillerées au centre des portions. Délicatement, décollez les cercles de pâte. Scellez les bords en forme d'éventail en les pinçant avec le bout des doigts humides. Déposez les raviolis au fur et à mesure de la confection dans un panier vapeur tapissé au fond de papier sulfurisé.

Portez de l'eau à ébullition dans le bac d'un cuit-vapeur. Déposez le panier, couvrez et cuisez 5 à 7 mn, jusqu'à ce que la pâte devienne translucide. Procédez en plusieurs fournées si nécessaire.

Un tour de main à prendre

La réalisation des raviolis vapeur est délicate et longue ! Avec un peu d'entraînement, vous maîtriserez la technique et gagnerez du temps.



Papillotes de saumon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN

■ 4 pavés de saumon sans peau d'environ 150 g ■ 5 courgettes fermes ■ 300 g de petites pommes de terre ■ 1 bouquet d'aneth ■ 4 c. à soupe de vin blanc sec ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Rincez, séchez puis effeuillez l'aneth. Ciselez-en 4 tiges dans un bol, ajoutez l'huile, salez, poivrez et mélangez. Badigeonnez-en les pavés de saumon. Réservez.

Pelez les pommes de terre et détaillez-les en quartiers. Précuisez-les 5 mn dans une casserole d'eau bouillante

salée. Égouttez-les. Rincez puis émincez les courgettes. Répartissez le tout au centre de 4 feuilles de papier sulfurisé.

Arrosez les légumes de vin blanc, salez, poivrez et déposez dessus les pavés de poisson. Répartissez le reste d'aneth dans les papillotes et fermez-les. Déposez dans un panier-vapeur et cuisez 15 mn. Déballez directement dans les assiettes. Servez frais, voire glacé !

Plus de légumes

Agrémentez les papillotes de dés de carottes, des grains de maïs ou des quartiers de fonds d'artichauts cuits.

Salade tiède à la dinde et à l'orange

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
TREMPAGE : 30 MN
CUISSON : 20 MN

■ 4 petits blancs de dinde
■ 1 poireau ■ brins de persil
■ 200 g de riz ■ 100 g de gouda ■ ½ c. à café de paprika doux ■ sel ■ poivre.
Pour la vinaigrette : ■ 1 orange (jus) ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe rase de moutarde.

Mettez à tremper le riz 30 mn dans de l'eau froide. Huilez les blancs de dinde, puis frottez-les avec le paprika, du sel et du poivre. Emballez-les chacun dans plusieurs épaisseurs de film alimentaire adapté à la cuisson.

Portez de l'eau à ébullition dans le récipient d'un cuit-vapeur. Déposez dessus un panier et mettez dedans le riz égoutté. Recouvrez d'un

panier contenant la volaille. Posez le couvercle et faites cuire 15 mn.

Rincez le poireau puis détaillez-le en fines rondelles. Répartissez-les autour des blancs et poursuivez la cuisson 5 mn. Pendant ce temps, préparez la vinaigrette : pressez l'orange, poivrez le jus, ajoutez le reste des ingrédients puis fouettez le tout.

Salez et poivrez le riz, puis déposez-le dans un saladier. Égouttez les poireaux, déballez la volaille et détaillez-la en tranches, coupez en dés le gouda, puis répartissez l'ensemble sur le riz. Arrosez de vinaigrette. Parsemez de quelques pluches de persil et servez tiède.

Cuisson

Si vous ne disposez pas de cuit-vapeur à plusieurs étages, cuisez le riz comme indiqué sur le paquet, en même temps que la viande.





Gâteau de semoule au caramel

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 35 MN

■ 100 g de semoule fine ■ 150 g de sucre ■ 2 œufs ■ 60 cl de lait
■ 1 gousse de vanille ■ beurre.

Versez dans une casserole 100 g de sucre et 1 c. à soupe d'eau. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que les bords commencent à colorer. Augmentez la puissance de la flamme et laissez

caraméliser 2 minutes en remuant l'ustensile. Versez le caramel dans le fond d'un moule à soufflé ou à kouglof beurré. Laissez durcir.

Fendez la gousse de vanille et grattez-la. Placez dans une casserole avec le lait et portez à frémissements. Versez-y alors en pluie la semoule en remuant sans arrêt. Laissez épaissir 3 mn en tournant régulièrement. Ôtez la gousse et réservez.

Dans un saladier, fouettez le sucre restant et les œufs. Arrosez du lait à la semoule et mélangez bien. Transvasez

dans le moule. Posez-le dans un panier-vapeur, couvrez et laissez cuire 25 mn (ou 20 mn si le cuiseur est hermétique). Vérifiez la cuisson en tapotant le centre ; il doit être encore tremblotant. Laissez refroidir avant de démouler. Servez accompagné d'une sauce au caramel.

Plus de goût

Enrichissez le gâteau avec des raisins secs réhydratés, des grains de grenade ou encore, pour les amateurs, des fruits confits.

Entre amis

AU MENU

— Apéritif —
Croquettes de poisson

— Plat —
Rôti de porc farci

— Accompagnement —
Légumes rôtis

— Dessert —
Crèmes caramel



Croquettes de poisson

À la bonne franquette !

Des croquettes pour l'esprit tapas, un rôti pour la convivialité, du caramel (parce que tout le monde aime ça !), tous les ingrédients sont réunis pour passer un bon moment entre amis.



Rôti de porc farci



Légumes rôtis



Crèmes caramel

COMMENT S'ORGANISER ?

La veille : vous pouvez réaliser les croquettes de morue 24 h avant. Dans ce cas, laissez-les à peine 2 mn dans l'huile chaude, elles doivent frire légèrement. Vous reprendrez la cuisson à nouveau environ 2 mn avant de servir.

Le matin : Préparez vos crèmes caramel, pour leur laisser le temps de refroidir.

2 h avant : Dressez la table. La bonne idée : ramasser des produits de saison, châtaignes, marrons, écorces... Les produits naturels font toujours leur petit effet ! Débouchez le vin afin qu'il s'aère, en carafe c'est encore mieux.

Notre conseil vin

Un saint-mont rouge. Malgré son nez expressif et franc, ce vin, en bouche, est souple et très fruité, avec des tannins suaves et ronds. Il se marie très bien avec le rôti, tout en acceptant les notes plus orientales des croquettes de poisson.

AOC saint-mont,
Un pas de côté, 7,50 €.

Adresse page 96



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

Entre amis *Profitez de l'été indien*



Croquettes de poisson

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1 kg de morue dessalée
■ 8 pommes de terre ■ 2 citrons
+ 1 jus ■ 1 bouquet d'aneth
■ 1 gousse d'ail ■ 1 l de lait
■ 6 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 500 g de mie de pain ■ 325 g de chapelure fine
■ 4 c. à soupe de mayonnaise
■ huile de friture ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Dans une cocotte avec la morue et le lait, cuisez-les à feu doux 15 mn environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez le tout soigneusement et transférez dans le bol d'un robot.

Rincez, essorez, effeuillez et ciselez l'aneth. Pelez et pressez l'ail. Ajoutez l'ensemble dans le bol du robot, poivrez puis versez la mie de pain et 1 c. à soupe de chapelure. Mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance bien compacte.

Faites chauffer un bain d'huile à 170 °C. Avec la préparation, façonnez des boulettes ovoïdes d'environ 2 cm de diamètre et de 4 cm de long. Roulez-les dans le reste de chapelure.

Plongez les croquettes par 4 ou 5 dans l'huile chaude et laissez-les frire 3 à 4 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.

Fouettez la crème et la mayonnaise puis ajoutez un trait de jus de citron. Servez cette sauce avec les croquettes et proposez à part les citrons en quartiers.



Rôti de porc farci

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 1 H 30

■ 1 rôti de porc de 1,5 kg avec sa couenne ■ 1 pomme ■ 1 oignon rouge ■ 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre.
Pour la farce :
■ 300 g de chair à saucisses
■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 botte de persil ■ 1 petit bouquet de thym frais ■ 1 œuf ■ 1 poignée de pistaches nature.

Préchauffez le four à 210 °C. Préparez la farce : pelez puis écrasez l'ail, mixez les pistaches et versez dans un saladier. Ajoutez l'œuf et la chair à saucisses puis mélangez. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil, incorporez-le avec la moitié du thym effeuillé, salez et poivrez.

Entaillez le rôti sur un côté pour l'ouvrir. Garnissez-le avec la farce et refermez-le en serrant bien avant de le ficeler. Assaisonnez la surface. Placez dans un plat à four. Portez le bouillon à ébullition et versez-le sans attendre sur la peau pour l'ébouillanter. Enfourné 25 à 30 mn jusqu'à ce que la peau cloque.

Ramenez la température du four à 180 °C. Pelez l'oignon et coupez-le en quatre, puis répartissez-le autour de la viande avec le reste de thym et la pomme en grosses rondelles. Arrosez avec le jus. Poursuivez la cuisson 45 mn à 1 h suivant la taille du rôti.
Dégraissiez le jus de cuisson, ajoutez-y la crème et mélangez. Servez le rôti.



Légumes rôtis

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN

■ 1 patate douce ■ 4 panais
■ 4 cerfeuil tubéreux ■ 1 oignon rouge ■ herbes fraîches au choix (basilic, persil, estragon, pourpier) ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 1 citron (jus)
■ 1 gousse d'ail ■ 450 g de yaourt à la grecque nature.

Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez soigneusement les légumes sous l'eau avec une brosse à légumes. Coupez les cerfeuil en deux dans la longueur, la patate en épaisses rondelles et les panais en deux dans la longueur puis en deux ou en quatre selon leur taille.

Placez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile puis parsemez-les de fleur de sel et de poivre. Enfourné 20 mn en les mélangeant de temps en temps. Pelez et coupez grossièrement l'oignon. Effeuillez-le, ajoutez-le, remuez bien et poursuivez la cuisson 15 à 20 mn afin que les légumes soient tendres et bien grillés.

Préparez la sauce : extrayez le jus du citron et versez la moitié dans un petit saladier. Pelez puis pressez l'ail, ajoutez-le avec le yaourt, du sel fin et du poivre. Fouettez le tout.

Rincez et séchez les herbes, puis parsemez-en les légumes. Servez accompagné de sauce au yaourt et, en complément, du reste de citron.



Crèmes caramel

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 40 MN
RÉFRIGÉRATION : 2 H

■ 3 œufs ■ 25 cl de lait entier
■ 25 cl de crème liquide entière
■ 4 c. à café de sucre semoule
■ 1 sachet de sucre vanillé
■ 15 cl de caramel liquide.

Préchauffez le four à 180 °C. Répartissez le caramel dans le fond de 6 verrines ou ramequins compatibles avec le four. Réservez.

Chauffez le lait, la crème et le sucre vanillé dans une casserole. Battez les œufs et versez peu à peu le liquide chaud dessus tout en fouettant. Répartissez dans les verrines et placez-les sur la lèchefrite.

Versez de l'eau bouillante autour des contenants, à mi-hauteur de ceux-ci. Enfourné 30 à 35 mn de manière à ce que les crèmes soient parfaitement prises à cœur. Laissez complètement refroidir puis placez au moins 2 h au réfrigérateur.

Saupoudrez de sucre les crèmes bien froides. Caramélisez-les à l'aide d'un chalumeau, ou à défaut, passez-les 1 mn sous le gril du four, puis servez aussitôt.

-10%

de réduction
sur la sélection Topchips
mastrad-paris.fr
avec
le code **MAXI10***

100%
healthy
food

Avocat

Navet

Chou
kale



Lot de 2 cuit-chips + mandoline



Courgette



Navet



Chou kale

des chips
croustillantes,
sans huile

3 min
au micro-ondes !



Radis blanc



Avocat



Panais

En quelques minutes au micro-ondes, le **TopChips Mastrad** vous permet de réaliser des chips de légumes et de fruits **sans aucune matière grasse** !

Simple d'utilisation, il suffit de couper des tranches fines à l'aide de la mandoline fournie, de les disposer sur le **TopChips** et de mettre le tout au micro-ondes pendant 3 à 5 minutes selon la puissance.

Découvrez *recettes et astuces* sur **mastrad-family.fr**

* Offre réservée aux lecteurs de MAXI

mastrad

PARIS
mastrad-paris.fr

Mieux connaître

LA NOIX DE CAJOU, une alliée à privilégier

Avec sa forme de lune et ses saveurs douces et fruitées, la noix de cajou sort souvent de sa boîte à l'heure de l'apéritif. Ronde en bouche, riche en bonnes graisses, en nutriments et en vitamines, c'est aussi un produit tout terrain, à cuisiner de mille et une façons. *Par Charlotte Anfray*

DE MULTIPLES PROPRIÉTÉS

Appelée aussi anacarde, la noix de cajou est le fruit de l'anacardier, un arbre originaire du Brésil qui produit un fruit dans lequel tout est utile. La pellicule entourant l'amande nourrit le bétail, la coque sert de combustible de chauffage, la résine pour la fabrication de vernis, peintures ou insecticides. La « pomme » à l'extrémité de la noix est transformée en vin. Enfin, ce fruit à coque a longtemps été utilisé pour ses propriétés médicinales, pour lutter contre les fortes fièvres, les problèmes d'estomac ou la mauvaise haleine. Son jus est un bon remède contre la grippe et les verrues.

Une fois en cuisine



Les choisir

Pour bénéficier de tous leurs bienfaits, il vaut mieux opter pour des noix de cajou nature et non salées. On les préfère également sans huile de palme ou sirop, des produits communément ajoutés quand elles sont vendues en sachets.



Les accommoder

On peut les intégrer dans un muesli ou un yaourt, les manger telles quelles ou bien hachées dans un sandwich, une salade ou un tajine. On les aime également en version sucrée, dans un brownie, un cake ou des cookies.



Les conserver

Dans un récipient hermétique, dans un placard, à l'abri de la lumière. Congelées, elles peuvent se garder sans problème plusieurs mois.

CÔTÉ PRODUCTION

La noix de cajou a été découverte par des colons en 1578, puis exportée au Mozambique et en Inde. Aujourd'hui, de nombreux pays en produisent : la Tanzanie, le Nigeria, le Vietnam et l'Inde, cette dernière restant, actuellement, le premier producteur mondial.

SON PRIX ?

20 € le kilo. Elle coûte trois fois plus cher que la cacahuète.

QUELS SONT SES AVANTAGES ?

Les fruits à coque oléagineux ont de nombreux atouts santé. La noix de cajou n'échappe pas à la règle. Elle est riche en lipides (à hauteur de 49 %), et plus précisément en acides gras mono-insaturés – les mêmes que dans l'huile d'olive – qui aident à diminuer le mauvais cholestérol. Elle est également riche en vitamine B, essentielle pour les défenses immunitaires, en vitamine K, indispensable à la coagulation sanguine, en magnésium (antifatigue et antistress) et en antioxydants, bons pour lutter contre le vieillissement des cellules. Enfin, elle contient des protéines végétales qui en font un coupe-faim de choix et un allié des régimes sans viande.

SECRETS DE RÉCOLTE

Au printemps apparaissent de petites fleurs blanches qui laissent place aux pommes de cajou, à l'extrémité desquelles on trouve les noix de cajou. Elles sont récoltées quand le fruit est tombé au sol, cuites et séchées pour fragiliser la coque avant de la casser. Elles se consomment donc exclusivement séchées, c'est pourquoi elles sont disponibles toute l'année, en vrac ou en sachet, en supermarché et en épicerie.

LES BONNES ASSOCIATIONS

Viandes : poulet, bœuf, porc, dinde

Poissons : cabillaud, crevettes, saumon

Légumes : carottes, chou chinois, courgettes, brocolis

Desserts : gâteau au chocolat, tarte aux pommes, riz au lait

RETROUVEZ-LES EN...

BARRE

Pour retrouver de l'énergie tout en se faisant plaisir, cette barre de céréales, riche en fibres, aux noix de cajou, miel et amandes, est idéale. Elle se glisse facilement dans un sac en cas de petit creux.



Evernat, barre noix de cajou, 1,69 €, la barre de 30 g.

PURÉE

Séchées à l'air chaud, les noix utilisées gardent vitamines et arômes et sont très digestes. Cette purée se consomme surtout diluée dans un peu d'eau pour assaisonner des crudités.

Jean Hervé, purée de noix de cajou, 10,50 € le pot de 350 g.



HUILE

Décortiquées, pelées et broyées, les noix de cajou subissent ensuite une première pression à froid. C'est grâce à ce processus que cette huile a une saveur fine et délicate. Elle accompagne les salades et les crudités.

Emile Noël, huile vierge de noix de cajou bio, 17,70 € les 25 cl.



GRILLÉES

Ces noix de cajou grillées, sans sel, sont riches en magnésium. À grignoter telles quelles à l'apéritif ou lors d'un en-cas. Elles ont été choisies pour leur calibre et leur qualité.

Daco Bello, noix de cajou grillées nature, 4,90 € le sachet de 225 g.



Mieux connaître *La noix de cajou*

Wok de poulet

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN

■ 150 g de noix de cajou nature
■ 3 escalopes de poulet fermier ■ 1 gros poivron rouge ■ 150 g de pois gourmands
■ 1 oignon rouge ■ 1 bouquet de basilic thaï ■ 1 bâton de citronnelle ■ 6 cm de gingembre frais ■ 1 gousse d'ail ■ 3 c. à soupe d'huile de noix de coco vierge ■ sel ■ poivre.

Placez les pois gourmands dans un grand bol et couvrez d'eau bouillante. Patientez 2 mn puis égouttez-les. Taillez les escalopes de poulet en bouchées. Lavez, épepinez et coupez en fines lanières le poivron. Après les avoir pelés, émincez l'oignon, taillez en julienne le gingembre et hachez l'ail. Nettoyez et ciselez la citronnelle. Rincez, séchez puis effeuillez le basilic.

Chauffez 1 c. d'huile et saisissez-y 2 mn à feu vif la citronnelle, le gingembre, l'ail et les noix de cajou en remuant constamment. Réservez-les dans une assiette. Ajoutez 1 c. d'huile puis faites sauter l'oignon et les pois pour qu'ils commencent à griller. Incorporez le poivron, salez, poivrez et cuisez le tout 2 mn. Débarrassez également.

Versez le reste d'huile dans le wok et faites-y sauter le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Assaisonnez-le puis remettez les légumes et le mélange aromatique aux noix de cajou. Faites revenir le tout 1 mn. Servez le wok parsemé du basilic.

Le bon accompagnement

Pour un plat complet, proposez un bol de riz thaï ou gluant en accompagnement.



Gâteau façon mendiant

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 5 MN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

■ 125 g de noix de cajou grillées salées
■ 550 g de chocolat noir pâtissier ■ 100 g de chocolat blanc pâtissier ■ 40 cl de crème fleurette ■ 120 g de beurre ■ 2 c. à soupe de lait ■ 60 g d'amandes entières non émondées ■ 60 g de pistaches nature ■ 60 g de cranberries séchées ■ 8 cerises confites.

Coupez en dés 100 g de beurre et concassez le chocolat dans un saladier. Chauffez la crème dans une casserole et versez-la dessus. Laissez reposer quelques minutes puis mélangez doucement la ganache. Étalez-la dans un moule à charnières de 22 à 24 cm de diamètre préalablement beurré et chemisé au fond d'un disque de papier cuisson. Coupez en deux les cerises. Ajoutez-y les cranberries, les pistaches, les amandes et les noix de cajou, puis mélangez. Répartissez le tout sur la ganache, en pressant très légèrement. Placez 2 h au réfrigérateur.

Cassez en morceaux le chocolat blanc. Dans une casserole, faites-le fondre avec le lait et fouettez le tout. Répartissez-le sur le mendiant en formant des zébrures. Placez à nouveau 2 h au réfrigérateur. Au moment de servir, démoulez et présentez découpé en parts.

Ganache parfumée

Vous ajouter à la crème les graines râclées d'une gousse de vanille, 1 fève tonka râpée ou encore 1 c. à café rase de cannelle moulue.

Barres au chocolat

POUR 12 PIÈCES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 15 MN
RÉFRIGÉRATION : 4 H

■ 125 g de noix de cajou grillées salées
■ 300 g de chocolat noir pâtissier ■ 100 g de chocolat au lait pâtissier ■ 50 g de beurre ■ 200 g de sucre semoule ■ 100 g de biscuits sablés ■ 1 c. à soupe de billes argentées de sucre (facultatif).

Chauffez à feu vif dans une casserole le sucre avec 2 c. à soupe d'eau. Remuez l'ustensile de temps en temps pour homogénéiser le sirop mais sans mélanger. Quand ce caramel a blondi, versez-le sur les noix de cajou dispersées en une couche serrée sur une plaque recouverte de papier cuisson. Laissez durcir.

Détaillez en morceaux le chocolat noir et le beurre. Faites-les fondre à feu doux. Mixez les biscuits et incorporez-les. Cassez en morceaux les noix de cajou puis mixez très grossièrement le tout. Réservez-en un quart, ajoutez le reste au chocolat et mélangez. Tassez dans un moule rectangulaire de 20 x 30 cm chemisé de papier cuisson.

Cassez en morceaux le chocolat au lait, faites-le fondre puis versez-le sur cette préparation. Répartissez dessus le reste d'éclats de noix de cajou et, si vous le souhaitez, des billes de sucre argentées. Placez au moins 4 h au réfrigérateur. Découpez en barres avant de servir.

Tour de main

Pour liquéfier le chocolat au lait afin de faciliter l'étape de glaçage, vous pouvez y ajouter 1 c. à soupe d'amaretto, de rhum ou de Cointreau, ce qui permettra aussi d'apporter un parfum original.





Nouilles sautées aux crevettes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 30 MN

■ 250 g de nouilles plates de riz
■ 20 crevettes crues surgelées
■ 1 épi de maïs cuit ■ 2 citrons verts ■ 3 cm de gingembre frais
■ 2 gousses d'ail ■ 1 piment rouge frais ■ 8 brins de coriandre ■ 3 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 3 c. à soupe d'huile de noix de coco ■ 1 c. à soupe de sucre complet ■ sel.
Pour la sauce : ■ 125 g de noix de cajou nature ■ 1 citron vert ■ 1 gousse d'ail ■ 3 c. à soupe de sirop de gingembre ■ 2 c. à soupe de nuoc-mâm.

Sortez les crevettes pour les décongeler. Préparez la sauce : préchauffez le four à 150 °C. Éparpillez les noix de cajou sur une plaque puis enfournez 15 mn pour les torréfier. Pendant ce temps, dans une petite casserole, portez à ébullition le nuoc-mâm. Pressez le citron dessus, ajoutez le sirop puis chauffez de nouveau. Pelez puis pressez l'ail et, hors du feu, additionnez-le en fouettant. Concassez les noix de cajou,

incorporez-les à la sauce et réservez.

Décortiquez les crevettes en laissant le dernier anneau autour de la queue. Placez l'épi de maïs debout et raclez-le au couteau pour prélever les grains. Rincez puis émincez le piment.

Cuisez les nouilles dans une casserole d'eau bouillante salée 10 mn environ suivant les recommandations de l'emballage. Pendant ce temps, pelez puis râpez l'ail et le gingembre, puis saisissez-les à feu vif dans un wok avec 2 c. d'huile. Ajoutez les crevettes puis faites-les sauter 2 à 3 mn jusqu'à ce qu'elles rosissent. Débarrassez sur une assiette et, à la place, faites revenir 2 mn le maïs et le sucre. Remettez les crevettes et pressez dessus 1 citron.

Égouttez les nouilles et replacez-les dans la casserole avec le reste d'huile, mélangez et couvrez. Dressez-les dans les assiettes, garnissez-les de crevettes au maïs et de piment. Rincez et séchez les tiges de coriandre, puis décorez-en le tout. Servez avec la sauce cajou et le citron vert restant détaillé en quartiers.

LES RENDEZ-VOUS  **LÉA NATURE**
engagée de nature



 **LÉA NATURE**
Jardin Bio

100% SANS HUILE DE PALME

Pour des forêts préservées et une vie animale protégée. Un vrai régal à croquer, tartiner et savourer.



**Pâte à tartiner
Chocolat Noisette**

Le goût unique des noisettes torréfiées et du véritable chocolat pour un moment de douceur partagé. Existe aussi au Chocolat noir, Sans lactose ou avec 35 % de noisettes.



Fourrés Chocolat

*Le fondant d'un délicieux fourrage chocolat entouré de deux biscuits croustillants, au blé complet bio, pour le bonheur des petits et des grands !
Garanti sans lactose.*



**Sablé
gourmand
Coco Citron**

Le goût exotique d'un sablé croustillant aux notes fruitées de noix de coco et de citron, pour un moment de gourmandise assuré.

Aux origines du Goût



Retrouvez plus d'infos sur
www.jardinbio.fr

En grandes surfaces - rayon bio et sur www.leanatureboutique.com

TARTELETTES aux 3 chocolats

Simple et terriblement gourmande, la tarte au chocolat fait toujours son petit effet. Nous vous proposons de la réinventer en format mini et avec un glaçage digne d'un grand pâtissier !





POUR **6 PERSONNES**
PRÉPARATION : **30 MN**
CUISSON : **30 MN**
RÉFRIGÉRATION : **20 MN**

■ 200 g de chocolat blanc ■ 200 g de chocolat au lait ■ 200 g de chocolat noir
■ 2 pâtes sablées ■ 75 g de beurre
■ 13 cl de crème liquide.

Préchauffez le four à 160 °C. Prélevez 6 disques de pâte sablée de la taille de vos moules et garnissez-les. Recouvrez de papier sulfurisé et de haricots secs et enfournez 15 mn. Retirez papier et haricots, puis poursuivez la cuisson 10 mn. Laissez refroidir à température ambiante.

Préparez 3 bols : dans les 2 premiers, mettez 30 g de beurre et 5 cl de crème. Dans le premier, ajoutez le chocolat blanc, dans le deuxième, celui au lait, dans le troisième, le reste de beurre et de crème et le chocolat noir.

Commencez par faire fondre le chocolat blanc 2 mn environ au micro-ondes.



Versez ensuite 1 c. à café de ganache au chocolat noir au centre de chaque tartelette.



Mélangez et versez sur la pâte. Laissez refroidir 20 mn au réfrigérateur.



Déposez à nouveau 1 c. à café de ganache au chocolat au lait au centre de chaque tartelette. Les préparations vont s'étaler peu à peu jusqu'au bord de la pâte.



Faites fondre de la même manière les deux autres préparations, au chocolat au lait et au chocolat noir. Versez 1 c. à café de ganache au chocolat au lait au centre de chaque tartelette.



Avec la pointe d'un couteau, tracez des lignes du centre de la tartelette vers l'extérieur. Renouvelez l'opération pour former une belle étoile. Laissez refroidir avant de déguster.

À FAIRE

- ✓ Faites bien fondre les différents chocolats pour obtenir des ganaches homogènes.
- ✓ Pour une saveur différente mais tout aussi gourmande, remplacez l'un des chocolats par du caramel ou du praliné.
- ✓ Insérez quelques fruits rouges pour une touche acidulée.

À NE PAS FAIRE

- ✓ Oublier d'utiliser des haricots pour la cuisson de la pâte. Le résultat serait beaucoup moins joli, avec un fond irrégulier, et donc une étoile de travers.
- ✓ Sauter l'étape réfrigération pour le chocolat blanc. Tout le beau rendu de la tarte serait perdu.

Le mois prochain, leçon de cuisine n°45 :
Nos raviolis maison

LE POULET, 10 façons de l'aimer

Il se décline à toutes les sauces, et on ne s'en lasse pas. Rôti, il rappelle les plats savoureux de notre enfance. En curry ou tajine, il nous ouvre d'autres horizons tout aussi délicieux.



Nuggets à la mexicaine

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 30 MN

■ 4 escalopes de poulet ■ 2 jaunes d'œufs ■ 100 g de farine de maïs
■ 100 g de chapelure ■ 1 poignée de flocons de maïs ■ 1 poignée de petits flocons d'avoine ■ 1 bain de friture.

Taillez les escalopes en aiguillettes.

Assaisonnez-les, passez-les dans la farine de maïs et réservez-en l'excédent. Dans un saladier, écrasez en paillettes les flocons de maïs. Ajoutez ceux d'avoine, la farine réservée et la chapelure.

Faites chauffer le bain de friture à 180 °C.

Battez ensemble les jaunes d'œufs et 2,5 c. à soupe d'eau froide. Passez les aiguillettes de poulet dedans, puis panez-les dans

le mélange sec du saladier. Faites-les bien dorer dans l'huile chaude par fournées de 4 à 6. Sortez-les à l'écumoire et déposez-les sur du papier absorbant.

Façon fajitas

Servez-les avec des galettes de blé ou de maïs et garnissez de sauce mexicaine.

Brochette gourmande

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 10 MN

■ 2 escalopes de poulet
■ 8 tranches de speck
■ 2 branches de basilic
■ 4 tranches de pain ciabatta
■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'origan séché ■ 1 pincée de piment ■ sel ■ poivre

Pour la salade : ■ 1 bocal de 300 g de haricots blancs ■ 250 g de tomates cerises allongées multicolores ■ 80 g de cresson ■ 1 oignon rouge ■ 6 c. à soupe de vinaigre au miel ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive.

Coupez chaque escalope en 8 morceaux et partagez en 2 les tranches de speck. Entourez chaque portion de volaille avec une lanière de charcuterie.

Rincez, séchez, effeuillez puis hachez le basilic. Mettez-le dans un bol avec l'huile, l'origan,

le piment, du sel et du poivre, puis mélangez. Détaillez chaque tranche de pain en 4 cubes, puis imbibe-les de cette préparation aromatique.

Enfilez sur chaque pique en les alternant poulet au speck et cubes de pain. Cuissez-les au barbecue, au gril électrique, à la poêle ou au four en les retournant souvent.

Préparez la salade : égouttez et rincez les haricots. Pelez et ciselez l'oignon. Lavez puis essorez le cresson. Nettoyez les tomates et coupez-les en 2 ou en 4 selon leur grosseur. Mélangez le tout dans un saladier avec l'huile et le vinaigre, puis assaisonnez. Servez avec les brochettes.

L'astuce du pain

Les cubes de pain marinés à griller fonctionnent avec bon nombre de plats. Pensez à les glisser dans un poulet ou sur la plaque avec les légumes juste avant de les faire rôtir au four.



Croquettes aux herbes

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 20 MN
REPOS : 2 H

■ 400 g de restes de poulet rôti ■ 1 bouquet d'aneth
■ 1/2 bouquet de ciboulette
■ 50 cl de lait ■ 150 g de beurre
■ 100 g de farine ■ chapelure
■ sel ■ poivre blanc moulu.
Pour la salade : ■ 1/2 radis daïkon ou navet long ■ 1 betterave chioggia ■ 2 oignons rouges frais ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 6 c. à soupe d'huile de colza ■ 4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ■ 1 c. à café de miel liquide.

Préparez une béchamel en faisant fondre 100 g de beurre dans une casserole. Lorsqu'il crépite, ajoutez la farine et fouettez pour obtenir un roux. Délayez-le à feu moyen en versant peu à peu le lait tout en fouettant pour

détendre le mélange. Salez et poivrez généreusement.

Hachez grossièrement les restes de poulet. Rincez, séchez puis ciselez les feuilles d'aneth et la ciboulette. Mettez le tout dans la béchamel, mélangez puis ajoutez assez de chapelure pour ajuster la texture, qui doit être dense et collante. Placez au moins 2 h au réfrigérateur jusqu'à complet refroidissement.

Préparez la salade : pelez le radis et la betterave puis râpez-les au robot. Rincez, séchez puis ciselez la ciboulette et les oignons. Mélangez l'ensemble dans un bol. Fouettez ensemble l'huile, le vinaigre et le miel, puis versez sur le tout et remuez.

Formez des boulettes avec l'appareil refroidi et roulez-les dans de la chapelure. Dans une grande poêle avec le reste de beurre, faites-les dorer à feu moyen. Servez les croquettes accompagnées de la salade.



Ailes sautées à l'asiatique

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN

■ 12 ailes de poulet ■ 5 cm de gingembre frais ■ 2 gousses d'ail ■ 4 c. à soupe de jus de citron vert ■ 200 g de riz thaï ■ 4 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 4 c. à soupe de sucre complet ■ 1 pincée de flocons de piment ■ 1 c. à café d'huile de noix de coco ■ 1 c. à café d'huile de sésame ■ sel.

Pelez puis râpez l'ail et le gingembre. Retirez les seconds manchons des ailes de poulet pour ne conserver que la partie la plus charnue.

Mettez à cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée en suivant les indications de l'emballage. Pendant ce temps, dans un wok avec les 2 huiles, faites sauter 1 mn à feu vif le piment, l'ail ainsi que le gingembre.

Ajoutez les ailes de poulet dans le wok et faites-les bien griller de tous côtés pendant plusieurs minutes. Versez le sucre, le nuoc-mâm, le jus de citron et 4 c. à soupe d'eau, puis faites réduire 10 mn en remuant souvent.

Égouttez le riz et répartissez-le dans des bols de service, puis disposez dessus les ailes de poulet arrosées de leur sauce.

Papillotes à l'orientale

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 25 MN

■ 4 escalopes de poulet ■ 1 citron non traité ■ 12 olives vertes dénoyautées ■ 30 cl de bouillon de volaille ■ 8 c. à soupe de boulghour ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de ras el-hanout ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition. Versez-y en pluie le boulghour. Couvrez, retirez du feu et laissez-le gonfler le temps de préparer le poulet.

Coupez les escalopes de poulet en 3 et de biais, salez et poivrez. Coupez les olives en 2. Nettoyez le citron et tranchez-le en rondelles.

Répartissez le boulghour en tas au centre de 4 grandes feuilles de papier cuisson disposées sur une plaque à four. Reconstituez les escalopes par-dessus, parsemez du ras el-hanout et des olives.

Disposez sur chaque escalope 1 tranche de citron coupée en deux. Arrosez d'huile et refermez soigneusement la papillote. Enfouez 20 à 25 mn jusqu'à ce que le poulet soit juste cuit.

Conseil

Pour une viande plus moelleuse, optez pour des cuisses de poulet désossées par votre boucher et coupées en trois.



Poulet rôti

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 1 H 30

■ 1 poulet fermier ■ 4 carottes ■ 4 branches de céleri ■ 1 gros oignon jaune ■ 1 petit bouquet de thym frais ■ 25 g de beurre mou ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ sel ■ poivre du moulin.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez l'oignon et coupez-le en 4, puis placez-le dans le poulet avec le thym. Salez et poivrez l'intérieur.

Effilez et rincez le céleri, puis partagez les branches en 2 tronçons. Pelez les carottes et fendez-les en 2 dans la longueur. Rangez le tout en une couche dans un plat à four. Disposez le poulet par-dessus.

Badigeonnez le poulet de beurre et assaisonnez-le. Versez le bouillon autour puis enfouez 1 h 30 en le retournant et en l'arrosant toutes les 30 mn.

Retirez-le du four et découpez-le sur une planche. Servez-le avec le jus aux légumes en proposant une purée de pommes de terre en accompagnement.

Tour de main

Vous pouvez dégraisser le jus de légumes en le transvasant dans un bol à la sortie du four et en le laissant décanter le temps de découper le poulet.



Notre conseil vin

Cette cuvée dévoile un vin au nez charmeur de fleurs de pêcher, d'argouse, de cédrat et de grenade. À déguster à l'apéritif, sur des tapas, des samoussas ou des tartares de poissons et de fruits de mer.

Languedoc, Climat Rosé 2017, Jeantet-Laurent, 9,49 €.

(Adresse page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Samoussas

POUR 16 PIÈCES
PRÉPARATION : 35 MN
CUISSON : 20 MN

- 6 blancs de poulet cuit ■ 8 feuilles de brick
- 1 bouquet de coriandre
- 12 cl d'huile de pépins de raisin
- 1 c. à café de curcuma ■ 1 c. à café de cannelle moulue
- 1 c. à café de poivre moulu.

Hachez finement les blancs de poulet. Rincez, séchez puis effeuillez la coriandre. Versez-en les deux tiers sur la volaille, ajoutez le curcuma, la cannelle et le poivre, puis mélangez.

Réservez cette farce.

Placez une demie feuille de brick face à vous, rabattez les bords gauche et droit vers le centre, en portefeuille, de façon à obtenir une bande verticale. Tournez-la à l'horizontale. Dans le coin gauche, déposez un seizième de la farce.

Rabattez le côté gauche vers la droite sur la farce, pour le replier en triangle. Répétez cette opération plusieurs fois, jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un carré à droite. Repliez-le en triangle puis enfoncez-le dans l'interstice créé par les pliages successifs.

Procédez de même avec le reste

des feuilles de brick et de la farce.

Dans une poêle avec l'huile bien chaude, faites frire à feu moyen en deux fournées les samoussas posés sur le dernier pli. Retournez-les régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants et dorés de tous côtés, puis déposez-les sur du papier absorbant. Servez-les parsemés du reste de coriandre.

Bonne association

Dégustez les samoussas bien chauds avec un peu de chutney de mangue bien épicé.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 25 MN

■ 4 escalopes de poulet ■ 2 c. à soupe bombée de pâte de curry rouge
■ 3 carottes orange ■ 2 carottes jaunes ■ 1 petit bouquet de coriandre
■ 2 branches de basilic thaï ■ 60 cl de lait de coco ■ 30 cl de crème de coco.

Pelez puis émincez les carottes. Dans un wok sur feu vif, chauffez la

Suprêmes au curry

pâte de curry. Ajoutez les rondelles et mélangez bien pour les enrober. Déglacez avec le lait de coco. Versez la crème de coco et portez à ébullition. Cuisez 8 à 10 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore fermes.

Rincez le basilic. Placez-le entier dans le wok et posez par-dessus les escalopes de poulet en veillant à ce qu'elles soient bien immergées dans le liquide. Couvrez et laissez pocher la volaille à petit frémissement 5 mn.

Retirez le couvercle, retournez le poulet et terminez la cuisson à découvert, jusqu'à ce qu'il soit cuit à cœur et de manière à épaissir la sauce. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre, puis décorez-en le curry au moment de servir.

Conseil

Pour un plat complet et afin de profiter de la sauce coco-curry, proposez du riz basmati en accompagnement.



Notre conseil vin

Avec sa finesse de grain et ses saveurs fruitées, ce pinot noir a une grande tenue. Il se marie parfaitement avec les blancs de volaille.

Bourgogne, Pinot noir 2015, Maison Chanson père et fils, 14,49 €.
(Adresse page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.



Gratins de courge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 50 MN

■ 1/2 poulet rôti ■ 1/2 courge butternut ■ 4 c. à soupe de crème épaisse entière ■ 25 g de beurre ■ 1 c. à soupe de moutarde aigre-douce ■ noix de muscade ■ sel ■ poivre du moulin.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez la courge, coupez-la en gros cubes. Placez-les dans un plat à gratin avec un fond d'eau. Enfouissez 40 à 45 mn, jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres pour être réduits en purée.

Prélevez la chair sur le poulet, cuisse, aile et blanc, et coupez-la

en dés. Dans un saladier, fouettez la crème et la moutarde, puis incorporez-y la viande. Mélangez bien et répartissez dans 4 ramequins à four individuels.

Écrasez la courge à la fourchette ou au presse-purée manuel. Salez, poivrez puis intégrez le beurre et la muscade. Répartissez la préparation sur le poulet puis enfouissez 10 mn. Dégustez bien chaud, accompagné d'une salade verte croquante.

Astuce

Essayez aussi avec du potiron, du potimarron, de la courge musquée ou napoletana...

Tajine aux olives

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 55 MN

■ 8 pilons de poulet ■ 4 citrons confits ■ 1 dizaine d'olives noires ■ 1 dizaine d'olives vertes ■ 3 tomates grappes ■ 2 grosses pommes de terre ■ 1 gros oignon doux ■ 1 bouquet de thym frais ■ 4 brins de persil ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de ras el-hanout ■ sel ■ poivre du moulin.

Pelez puis émincez l'oignon. Faites-le suer à feu vif dans une cocotte avec l'huile. Épluchez et coupez en 6 les pommes de terre, ajoutez-les aux oignons avec le ras el-hanout, mélangez bien, débarrassez et réservez. **Lavez les tomates, coupez-les**

en dés. Coupez les citrons en 4 ou en 6 selon leur taille. Effeuillez le thym.

Mettez les pilons dans la cocotte et colorez-les de tous côtés. Salez, poivrez, puis ajoutez aux oignons réservés les tomates, les citrons, le thym et les pommes de terre. Mouillez avec 30 cl de bouillon et portez à ébullition.

Transvasez le tout dans un plat à tajine si vous en disposez, et poursuivez la cuisson 40 mn à feu doux et à couvert en remuant souvent pour ça n'attache pas. Si besoin, rajoutez un peu de bouillon.

Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Parsemez-en le tajine avec les olives, remuez et servez aussitôt.



Côté maison

Facilitez-vous LA VIE !

Jolis rangements ou objets malins, ils vont vous aider au quotidien. Certains vous feront même sourire...

Par Agnès Taravella

2



3



1. Tapis étonnant

La tartine beurrée peut toujours tomber du mauvais côté, ce n'est plus grave du tout avec ces tapis tissés en PVC. Ils peuvent également être utilisés dans les chambres (hypoallergéniques) et en extérieur (résistants à l'eau et aux UV).

Pappelina, nombreux modèles et coloris, à partir de 75 €.

2. Conserver bien rangé

Empilables, avec un fond surélevé pour une descente en température plus rapide, ces boîtes hermétiques sont particulièrement pratiques pour le congélateur.

Tupperware, set de 5 boîtes Igloo, 37,90 €.



4



3. Nouveau pousse-mousse

Ce rangement pour brosse et éponge est doté d'un pied antidérapant en silicone et d'un distributeur de produit vaisselle (200 ml) sur lequel il suffit d'appuyer avec l'éponge. Pratique !

BoSign pour Lapadd, organisateur d'évier, 31 €.

4. Adoptée !

Non seulement elle est belle et prend beaucoup moins de place qu'une corbeille quand elle est vide, mais elle garde aussi au chaud toasts et viennoiseries une fois son petit coussin en noyaux de cerises mis au micro-ondes.

Jean-Vier, panier Oporrak, 32 €.

5



5. Innovant

Grâce à une poignée, le mécanisme permet de compacter en toute propreté les poubelles jusqu'à trois fois leur volume. Très pratique, sans odeur et vraiment efficace !

Joseph Joseph, compacteur de déchets (20 ou 30 l) avec filtre à odeurs intégré, garanti 10 ans, à partir de 199 €.

6. Déco organisée

Ce panneau vous permettra de ranger bien des choses et de faire un peu de déco par la même occasion.

Comptoir de famille, étagère murale (70 cm de haut), 115 €.



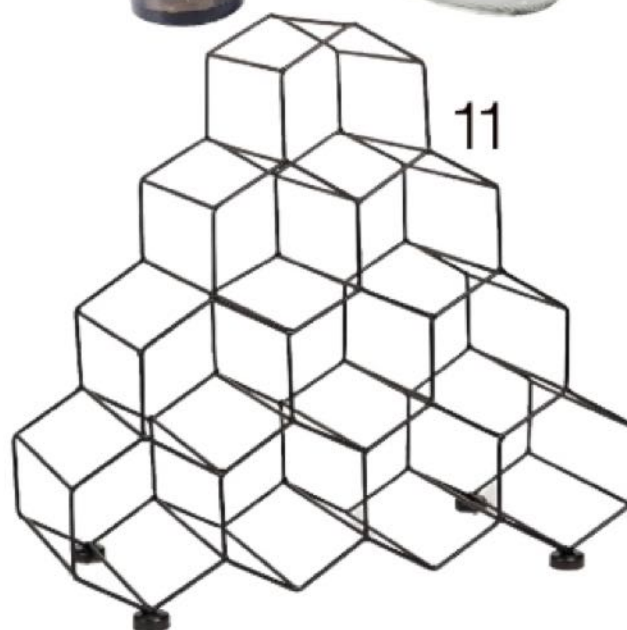
6



7

8

9



11



12



10

7. Joli bouquet

Grâce à son dispositif bien pensé, les herbes aromatiques coupées qui y sont placées peuvent se conserver jusqu'à 10 jours.

Cole & Mason, conservateur d'herbes fraîches, 14,99 €.

8. Sans effort

Une simple pression et ce tire-bouchon rechargeable via port USB s'occupe de tout.

Mastrad, tire-bouchon électrique, garanti 2 ans, 50 €.

9. Moulin à tout

Grâce à son mécanisme entièrement en céramique, ce moulin peut moudre toutes sortes d'épices

(mouture réglable) et même les sels humides comme celui de Guérande. De plus, il garde la tête haute, laissant ainsi la table bien propre !

Kyocera, moulin (16 cm de haut), à partir de 28 €.

10. Bien vu

Un petit bac à accrocher aux tiroirs pour évacuer rapidement les épluchures du plan de travail... à mettre à la poubelle ou dans le compost suivant vos possibilités !

Cuisinella, bac à couvercle de tri de déchets verts (5 l), 19 €.

11. Casier nid-d'abeilles

Nous aimons le côté très graphique de ce casier à

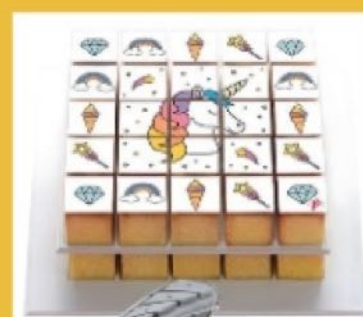
Rigolo pour les marmots !



La sorcière de la cuillère

Pas de balai pour cette adorable sorcière, mais une cuillère en bois dont elle s'occupera aussi bien sur les bords d'une cocotte que sur le plan de travail !

Pa Design, porte-cuillère Agatha en silicone, 12 €.



Drôle de gâteau

La nouvelle star des goûters d'anniversaire est arrivée. Son nom ? Pixcake ! Ce moule permet de faire plein de petites bouchées, à réunir à plat, en cubes, en cœur... et surtout

à décorer et à personnaliser avec les kits prêts à l'emploi. **Pixcake, Pixmoule en silicone, 27,90 €, et Pixdéco, 5,90 €.**

Chacun son eau

En plus d'être sans bisphénol A, cette gourde est personnalisable pour mettre le nom de votre enfant, une photo ou une image téléchargeable sur le site Internet.

Goblab, gourde Gobi, à partir de 12,80 €.



bouteilles. Quitte à ranger, autant que ce soit joli !

Maisons du monde, range-bouteilles en métal noir (38 cm de haut), 29,99 €.

12. Du four au réfrigérateur

Posez directement les couvercles à valve sur le plat à four en céramique pour faire un vide d'air. Idéal pour concocter de bons plats maison à réchauffer en semaine.

Esprit de cuisine, plusieurs tailles, formes et coloris, à partir de 25 €.

Adresses
page 96

RANGEMENTS FUTÉS pour la cuisine

Ustensiles, herbes aromatiques, moules à gâteaux... Avec ces quelques astuces, gardez tout à portée de main et oubliez les plans de travail en bazar ! *Par Charlotte Anfray*



Un panneau style industriel

Le panneau perforé en métal s'invite dans la cuisine. Fixez-le au mur à l'aide d'une perceuse, de chevilles et de vis adaptées, puis fichez dedans des crochets ou des clous pour y pendre vos ustensiles pas trop lourds : moules à muffins, passeroies, couteaux, râpes... Avec ce nouveau rangement original et pratique, les tiroirs ne débordent plus.

Des boîtes magnétiques

Munissez-vous d'aimants, de colle forte et de jolies boîtes en métal. Laissez la colle sécher avant de disposer les boîtes sur votre frigo et de les remplir de votre petit nécessaire.



Des conserves customisées

Collez du ruban adhésif sur des boîtes de conserve pour créer des pochoirs, puis peignez-les à l'aide de peintures acryliques. Remplissez-les de terreau, percez légèrement le fond pour que l'eau s'écoule et plantez vos herbes aromatiques. Pour les étiquettes, fichez une brindille dans la terre et accrochez-y une pince à linge peinte et annotée, comme sur la photo.



12 idées avec
p.48/57

Ultra faciles
p.49

Végétariennes
p.51

Express
p.53

Petits gâteaux
p.55

UNE QUESTION D'HABITUDE

À la pause de midi, en Europe, il existe autant d'habitudes que de pays. Par exemple, plus de 50 % des Suédois sautent volontiers le déjeuner pour pouvoir rentrer plus tôt chez eux le soir. Les autres se tournent vers les « dagens lunch », des menus rapides et bon marché dans les restaurants. À l'opposé, les Portugais s'octroient au moins 1 h pour savourer un repas copieux au restaurant. Les Anglais, eux, misent sur les lunch box et prennent davantage leur temps à l'heure du thé.

Mes petits plats quotidiens

Où mangent les Français à la pause déjeuner ?

Le top 3 des Français, par ordre de préférence : le restaurant, la cantine de leur entreprise et les services de livraison, qui sont de plus en plus répandus. Ils se tournent généralement vers le traditionnel menu entrée-plat-dessert, mais moins vers la lunch box maison.

77%

C'est le pourcentage de Français qui consacrent au moins 45 mn à leur déjeuner. Ce repas est même plus long que le dîner : seulement 38 % des sondés prennent autant de temps pour manger le soir.

* Sondage réalisé en 2017 par Edenred



du pain de mie

Moelleux, gourmand, souvent légèrement sucré, le pain de mie se transforme facilement, pour des recettes parfois surprenantes !

1 Chips pour l'apéritif

Aplatissez des tranches de pain de mie au rouleau à pâtisserie. Tartinez-les de beurre, saupoudrez de paprika. Coupez-les en morceaux et faites-les dorer à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Servez avec du houmous.

2 Makis au saumon fumé

Tartinez du pain de mie de crème épaisse. Salez, poivrez, ajoutez des herbes ciselées et couvrez de lanières de saumon fumé. Roulez les tranches avec précaution, badigeonnez les rouleaux obtenus de fromage frais, parsemez de graines et coupez en tronçons.

3 Petites quiches faciles

Humectez des tranches de pain de mie avec de la crème fleurette. Tapissez-en des moules à tartelettes. Garnissez avec un appareil à quiche lorraine, par exemple, et faites cuire 20 mn à 180 °C.

4 Œuf au plat

Prélevez le centre d'une tranche de pain de mie avec un emporte-pièce. Déposez la tranche dans une poêle graissée très chaude et cassez un œuf dans le trou. Salez, poivrez, couvrez, faites cuire 3 mn environ.

5 Sandwich croustillant aux cèpes

Trempez rapidement 2 tranches de pain de mie dans un mélange d'œuf battu, de lait, d'ail haché et de persil ciselé. Faites griller 2 mn de chaque côté à feu vif. Poêlez des cèpes et placez-les entre les 2 tranches de pain de mie pour réaliser un sandwich. Servez très chaud.

6 Lasagnes revisitées

Tapissez le fond d'un moule à gratin de tranches de pain de mie aplaties au rouleau. Versez de la bolognaise, couvrez de pain de mie. Répétez l'opération 2 fois, puis arrosez de béchamel légère. Enfouez 30 mn à 180 °C.

7 Croque-cake jambon-fromage

Tapissez un moule à cake beurré de pain de mie aplati au rouleau. Répartissez des tranches de jambon et saupoudrez de comté râpé. Versez un filet de béchamel, salez et poivrez. Répétez l'opération deux fois. Tassez et faites cuire 25 mn à 180 °C.

8 Blinis express

Mixez finement 6 tranches de pain de mie. Ajoutez 3 pincées de levure chimique, 3 pincées de sel, 10 c. à soupe de lait, 2 c. à soupe de crème, 1 œuf battu et 15 g de beurre fondu. Mélangez. Faites cuire dans une poêle à blinis, de façon à recouvrir le fond, 1 mn d'un côté et 30 secondes de l'autre. Laissez tiédir.

9 Mouillettes fromagères

Beurrez des tranches de pain de mie, couvrez de plaques de fromage fondu et fermez avec du pain de mie. Étalez au rouleau. Faites griller 2 mn de chaque côté. Coupez en bandes et servez avec des œufs à la coque.

10 Faux parmesan

Mixez 4 tranches de pain de mie avec 1/2 gousse d'ail, 1 anchois et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Faites sécher à la poêle 10 mn en remuant constamment. Saupoudrez-en des pâtes fraîches.

11 Tartines amandines

Couvrez du pain de mie grillé de crème d'amandes. Ajoutez des dés de poires, des amandes effilées et passez au four 10 mn à 180 °C.

12 Bouchées chocolatées

Aplatissez du pain de mie au rouleau. Tartinez de pâte chocolatée et saupoudrez de pralin. Roulez serré. Humidifiez légèrement les extrémités avec du lait, pressez-les pour les coller. Faites dorer les bouchées dans du beurre bien chaud. Saupoudrez de sucre glace.

Recettes ultra faciles

SALADE TERRE-MER



Recettes ultra faciles

QUICHE AUX BROCOLIS



Recettes ultra faciles

RIZ PILAF ET GAMBAS SAUTÉES



Recettes ultra faciles

CRÊPES TOUT CHOCO



QUICHE AUX BROCOLIS

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 50 MN

1 pâte brisée (230 g)
1 tête de brocoli
300 g de tomates cerises
1 oignon
1 poivron jaune.
Pour l'appareil :
100 g de chèvre frais
2 c. à soupe de ciboulette ciselée
2 œufs
120 g de yaourt entier
10 cl de lait
beurre
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de farine
sel
poivre.



Préchauffez le four à 180 °C. Rincez le poivron, épépinez-le et ôtez-en les filaments, puis taillez la chair en lanières. Lavez le brocoli, détachez les fleurettes et coupez les tiges en fines rondelles. Cuisez l'ensemble 10 mn à la vapeur. Égouttez.

Préparez l'appareil : dans un saladier, fouettez ensemble les œufs, la farine, le yaourt, le lait, le chèvre, l'huile, la ciboulette, du sel et du poivre, en incorporant ces éléments un à un. Réservez.

Beurrez un moule à tarte, puis foncez-le avec la pâte. Nettoyez l'oignon puis émincez-le. Répartissez-le au fond du moule avec le brocoli et le poivron. Recouvrez avec l'appareil. Rincez les tomates puis dispersez-les dessus. Enfournez 40 mn. Servez chaud, tiède ou froid avec une salade.

SALADE TERRE-MER

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 12 MN

150 g de saumon sauvage fumé
200 g de lentilles corail
1 botte de radis
2 citrons verts
1 petit oignon rouge
1 bouquet de coriandre
1 oignon nouveau
4 c. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre.



Mettez à cuire les lentilles 12 mn dans l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre puis pressez 1 citron.

Égouttez les lentilles

et versez-les dans un saladier. Ajoutez-y la moitié de la coriandre, l'huile et le jus du citron. Salez, poivrez, mélangez. Laissez refroidir.

Nettoyez puis ciselez l'oignon nouveau et sa tige. Lavez les radis, pelez l'oignon rouge, puis émincez-les. Détaillez en lamelles le saumon.

Ajoutez les radis, tous les oignons et le saumon dans les lentilles, puis mélangez délicatement. Saupoudrez du reste de coriandre et servez frais avec le citron restant coupé en quartiers.

CRÊPES TOUT CHOCO

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN RÉFRIGÉRATION : 2 H

4 œufs
50 cl de lait entier
50 g de beurre
250 g de farine
50 g de copeaux de chocolat noir
2 c. à soupe de cacao en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1 pincée de sel fin.
Pour la ganache :
200 g de chocolat noir en morceaux
20 cl de crème liquide entière
20 g de beurre.



Préparez la ganache : Chauffez la crème et versez-la dessus. Patientez 5 mn. Fouettez. Ajoutez le beurre par morceaux et battez à nouveau. Placez au moins 2 h au réfrigérateur.

Mettez à fondre 20 g de beurre. Dans un saladier, tamisez ensemble la farine et le cacao. Délayez-les dans la moitié du lait. Fouettez les œufs et incorporez-les. Ajoutez le sel, le sucre vanillé et le beurre fondu puis mélangez. Versez le reste du lait et remuez.

Chauffez une crêpière avec une noisette de beurre, versez une louche de pâte. Laissez dorer à feu vif, retournez-la et terminez la cuisson quelques secondes. Répétez l'opération avec le reste de pâte et de beurre.

Fouettez la ganache au batteur pour lui donner une texture aérienne. Garnissez-en les crêpes. Parsemez les crêpes des copeaux de chocolat.

RIZ PILAF ET GAMBAS SAUTÉES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN CUISSON : 45 MN

200 g de riz
12 gambas
2 pommes
150 g de pois mange-tout
1 oignon
1 gousse d'ail
40 cl de bouillon de légumes
20 cl de lait de coco
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de crème de coco
cumin en poudre
sel
poivre.



Pelez puis hachez finement l'oignon et l'ail. Dans une casserole avec 1 c. d'huile, faites-les suer jusqu'à légère coloration. Versez le riz en pluie et faites-le revenir 5 mn en remuant

sans arrêt.

Incorporez le lait de coco et le bouillon. Couvrez et laissez cuire 20 mn en surveillant qu'il y ait assez de liquide. Salez et poivrez à mi-cuisson. Pendant ce temps, pelez les pommes et détaillez la chair en cubes, puis faites-les sauter 10 mn avec les pois dans une poêle avec un filet d'huile. Débarrassez et remplacez par les gambas et le reste d'huile. Saisissez-les 2 mn de chaque côté puis assaisonnez-les.

Retirez le riz du feu, ajoutez-y la crème de coco et mélangez. Versez dans le plat de service avec la garniture aux pommes et les gambas. Saupoudrez de cumin et servez rapidement.

Recettes
végétariennes

CARPACCIO DE BETTERAVES



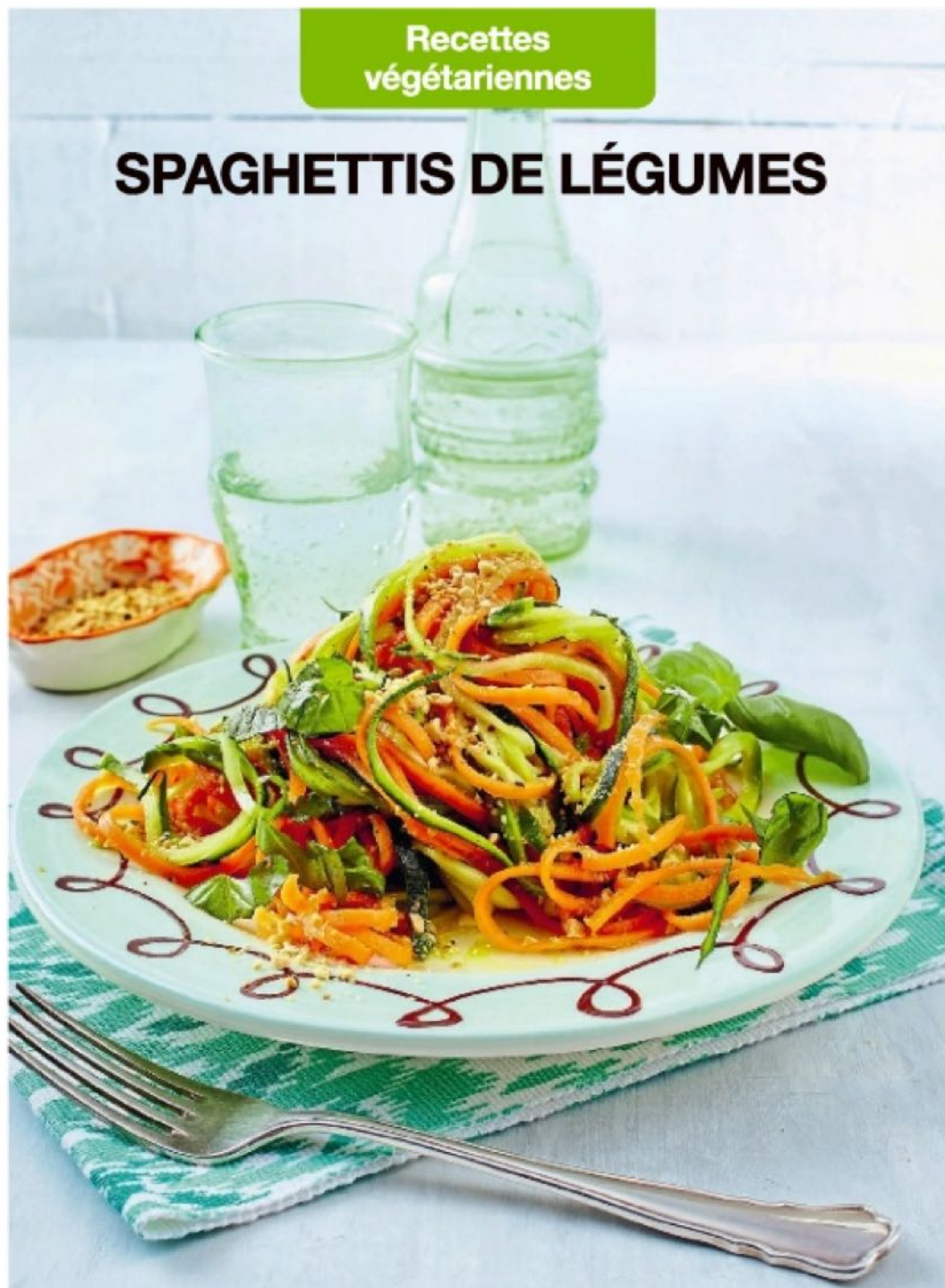
Recettes
végétariennes

CROQUETTES DE MILLET



Recettes
végétariennes

SPAGHETTIS DE LÉGUMES



Recettes
végétariennes

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUFS



CROQUETTES DE MILLET

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 25 MN REPOS : 10 MN

120 g de millet
1 betterave cuite
1 c. à soupe de persil ciselé
2 œufs
50 g de fromage râpé
4 cl d'huile d'olive
2 c. à soupe de chapelure
sel
poivre.
Pour la salade :
150 g de mâche
¼ de radis noir
12 cerneaux de noix
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique.



Rincez puis égouttez le millet. Cuisez-le 15 mn dans deux fois son volume d'eau additionnée d'1 c. à soupe d'huile. Salez, couvrez et laissez gonfler 10 mn.
Épluchez et râpez la betterave. Versez dans un saladier avec le millet, le fromage, le persil, la chapelure et les œufs. Salez, poivrez puis amalgamez. Façonnez-en des petites galettes. Dans une poêle avec le reste d'huile, faites-les cuire à feu moyen 3 à 4 mn de chaque côté.
Préparez la salade : pelez puis émincez le radis. Rincez puis essorez la mâche. Concassez les cerneaux de noix. Réunissez le tout dans un saladier, arrosez de l'huile et du vinaigre puis remuez.
Répartissez la salade dans les assiettes de service. Déposez les croquettes dessus et servez avec une sauce au yaourt.

CARPACCIO DE BETTERAVES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 15 MN

3 betteraves cuites
1 poignée de mesclun
1 bouquet de basilic
2 boules de mozzarella
100 g de lentilles corail
½ citron
1 c. à soupe de graines de tournesol
5 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de miel
sel
poivre.



Rincez les lentilles. Versez-les dans une casserole avec trois fois leur volume d'eau froide. Portez à ébullition puis laissez frémir 15 mn. Égouttez, versez dans un saladier, ajoutez 1 c. à soupe d'huile, salez, poivrez et mélangez. Laissez refroidir.
Épluchez et émincez les betteraves. Rincez puis essorez le mesclun et les feuilles du basilic, puis ciselez le tout.
Préparez la vinaigrette : pressez le citron et versez son jus dans un bol. Salez, poivrez, ajoutez le miel puis le reste d'huile.
Déposez le carpaccio de betterave dans le plat de service. Mélangez les lentilles, la vinaigrette, les graines de tournesol, le mesclun et le basilic, puis répartissez-les dessus. Décorez de morceaux de mozzarella, servez bien frais.

MOUSSE AU CHOCOLAT SANS ŒUFS

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 5 MN RÉFRIGÉRATION : 6 H

230 g de chocolat noir
1 bocal de 400 g de pois chiches
3 c. à soupe de sucre glace
1 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe d'huile
3 gouttes d'extrait de vanille.



Récupérez l'eau des pois chiches (vous pourrez utiliser ces derniers pour préparer une farce ou épaissir une soupe). Versez-la dans un bol et fouettez-la environ 5 mn à vitesse maximum jusqu'à ce qu'elle commence à former l'équivalent de blancs en neige assez ferme. Incorporez le sucre, la vanille et la fécule tout en continuant de battre.
Cassez en morceaux 180 g de chocolat et faites-les fondre au micro-ondes ou au bain-marie. Hors du feu, ajoutez l'huile et mélangez. Versez dans un saladier. Incorporez-y délicatement la préparation en neige, en soulevant la préparation à la spatule.
Répartissez la mousse dans des verrines. Placez 6 h au réfrigérateur, ou toute une nuit pour que la mousse soit plus dense. Au moment de servir, râpez le reste de chocolat sur les verrines.

SPAGHETTIS DE LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 2 MN

5 courgettes
5 carottes
2 branches de basilic
1 l de bouillon de légumes
1 dizaine de noisettes
2 c. à soupe d'huile de sésame
sel
poivre.



Pelez les courgettes et les carottes, puis taillez-les en spaghetti en vous servant d'un zesteur ou d'un éplucheur à julienne. À défaut, employez un rasoir à légumes.
Portez le bouillon à ébullition. Plongez-y ces spaghetti 2 mn, puis égouttez et versez dans un plat de service.
Concassez les noisettes. Rincez, épongez, effeuillez et ciselez le basilic. Ajoutez-les au plat avec l'huile de sésame. Assaisonnez, mélangez délicatement et servez.

Pour une entrée
Vous pouvez servir ces spaghetti en entrée. Il est alors inutile de les cuire (sauf si on les préfère tendres). Assaisonnez-les avec une vinaigrette à l'huile de noisette et au vinaigre balsamique.

Recettes express

OMELETTE AU SAUMON FUMÉ



Recettes express

CABILLAUD À LA MOUTARDE



Recettes express

PIZZA AU CHORIZO



Recettes express

BROOKIES



CABILLAUD À LA MOUTARDE

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 10 MN

4 dos de cabillaud de 160 g
4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
2 branches de tomates cerises
2 oignons nouveaux
1 petit citron
1 échalote
1/2 bouquet de persil
20 g de beurre
200 g de riz basmati
10 cl de vin blanc sec
6 c. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre.



Préchauffez le four à 200 °C. Pelez l'échalote et les oignons puis émincez le tout. Rincez, séchez, effeuillez puis ciselez le persil. Fouettez l'huile avec la moitié de la moutarde et badigeonnez-en le poisson.

Répartissez les oignons, l'échalote et le persil au centre de 4 grands rectangles de papier sulfurisé. Recourbez les bords, arrosez avec le vin et déposez les dos de cabillaud. Pressez le citron, arrosez l'ensemble avec le jus et ajoutez les tomates. Refermez en papillotes.

Cuisez le riz dans une casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez, incorporez le beurre, salez, poivrez et mélangez. Pendant la cuisson, déposez les papillotes dans un plat puis enfournez 10 mn.

Servez les papillotes encore fermées dans les assiettes. Accompagnez du riz basmati et du reste de moutarde à l'ancienne.

OMELETTE AU SAUMON FUMÉ

POUR 2 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN CUISSON : 5 MN

5 œufs
2 tranches de saumon fumé
200 g de tomates cerises
200 g de pousses d'épinards
1 oignon rouge
1 c. à soupe de parmesan râpé
4 c. à soupe d'huile d'olive
sel
poivre.



Pelez puis émincez l'oignon. Lavez les tomates puis coupez-les en quartiers. Rincez puis essorez les pousses d'épinards. Dans un saladier, réunissez le tout avec 3 c. d'huile.

Salez, poivrez et mélangez.

Fouettez les œufs avec 1 c. à soupe d'eau tiède. Dans une grande poêle avec le reste d'huile, cuisez-les 3 mn à feu vif. Salez, poivrez et saupoudrez du parmesan. Poursuivez la cuisson 2 mn.

Transvasez l'omelette sur le plat de service. Garnissez avec les crudités et le saumon détaillé en lanières. Repliez le tout et servez rapidement.

La bonne idée

Ajoutez 2 c. à soupe d'herbes ciselées aux œufs battus. Variez les crudités : poivron rouge, mâche...

BROOKIES

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 25 MN

Pour le brownie :
120 g de chocolat noir
2 œufs
80 g de beurre
100 g de sucre
80 g de farine
120 g de fruits à coque concassés
1 pincée de sel.
Pour le cookie :
80 g de pépites de chocolat
140 g de farine
1 œuf
80 g de beurre mou
100 g de cassonade
1 sachet de sucre vanillé
1/2 c. à café de levure
1 pincée de sel.



Préchauffez le four à 180 °C. Préparez le brownie : concassez le chocolat et coupez 80 g de beurre en morceaux. Faites-les fondre au bain-marie ou à feu doux. Dans un saladier, fouettez les œufs, le sucre et le sel.

Ajoutez dans le saladier 60 g de farine, mélangez et incorporez le chocolat fondu et les fruits à coque. Versez cette pâte dans un petit moule carré d'environ 20 cm de côté beurré et fariné. Réservez.

Préparez le cookie : dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sel. Travaillez en pommade le beurre, la cassonade, le sucre vanillé et l'œuf. Versez dans la préparation précédente. Mélangez puis incorporez la moitié des pépites de chocolat.

Répartissez la préparation du cookie sur le brownie sans chercher à tout recouvrir (la pâte va s'étaler à la cuisson). Parsemez le reste des pépites puis enfournez 20 mn. Dégustez tiède ou froid, découpé en carrés.

PIZZA AU CHORIZO

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 25 MN

2 pâtes à pizza
20 rondelles de chorizo (fort ou doux)
200 g de gorgonzola
3 tomates mûres
1 bouquet de basilic
10 cl de crème fleurette
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'origan séché
1 c. à café d'huile piquante
poivre.



Préchauffez le four à 210 °C. Entaillez les tomates en croix sur le dessous puis ébouillantez-les 30 secondes. Pelez-les et épépinez-les. Écrasez la chair à la fourchette. Rincez, séchez puis effeuillez le basilic. Ciselez-en 10 feuilles et réservez le reste.

Chauffez l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir 5 mn la pulpe de tomates et le basilic ciselé. Poivrez, mais ne salez pas. Mixez finement. Portez la crème à ébullition, ajoutez-y le gorgonzola par parcelles et faites-le fondre à feu doux en remuant régulièrement.

Déroulez les pâtes à pizza sur 2 plaques tapissées de papier sulfurisé. Répartissez dessus la pulpe de tomates puis la crème au gorgonzola. Ajoutez les rondelles de chorizo. Parsemez d'origan et enfournez 15 à 20 mn en intervertissant la position des plaques à mi-cuisson. Avant de servir, décorez des feuilles de basilic réservées puis arrosez de quelques gouttes d'huile piquante.

Petits gâteaux

BISCUITS D'AVOINE À LA NOIX DE COCO



Petits gâteaux

BISCUITS GLACÉS FAÇON MACARONS



Petits gâteaux

MINICAKES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



Petits gâteaux

SABLÉS COLORÉS



BISCUITS GLACÉS FAÇON MACARONS

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 12 MN REPOS : 30 MN

150 g de poudre d'amandes
12 cl de glace (noix de coco, vanille, sorbet citron)
100 g de sucre glace
30 g de sucre gros cristaux type Béghin Say
2 blancs d'œufs
2 pincées de vanille en poudre.



Préchauffez le four à 180 °C. Mélangez la poudre d'amandes, 90 g de sucre glace, le sucre gros cristaux, la vanille puis les blancs d'œufs, en les incorporant un par un. Amalgamez, versez la pâte dans une poche à douille.

Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Disposez dessus la pâte en portions de la grosseur d'une noix, en veillant à les espacer. Aplatissez-les avec le dos d'une cuillère. Enfourez 12 mn. Laissez refroidir 30 mn sur une grille.

Sortez la glace du congélateur, attendez 10 mn puis garnissez-en la moitié des biscuits. Recouvrez avec ceux restants en appuyant pour répartir la garniture. Saupoudrez du reste de sucre glace et dégustez rapidement.

Conservation

Vous pouvez congeler les biscuits glacés dans une boîte hermétique.

BISCUITS D'AVOINE À LA NOIX DE COCO

POUR 12 BISCUITS PRÉPARATION : 10 MN
RÉFRIGÉRATION : 30 MN CUISSON : 15 MN

130 g de flocons d'avoine
50 g de noix de coco râpée
2 c. à soupe de lait de coco
130 g de beurre
100 g de cassonade
60 g de farine
2 pincées de levure.



Faites fondre le beurre à feu doux dans une casserole. Écrasez grossièrement les flocons d'avoine ou passez-les au mixeur quelques secondes. Ajoutez-y la cassonade, la farine, la levure et la noix de coco râpée, puis mélangez. Incorporez le lait puis le beurre fondu et travaillez pour homogénéiser. Placez 30 mn au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez la pâte en petits dômes de l'équivalent d'une grosse cuillerée à café, en les espaçant. Aplatissez-les avec le dos d'une cuillère ou la paume de la main. Enfourez 10 mn.

SABLÉS COLORÉS

POUR 20 BISCUITS PRÉPARATION : 15 MN
RÉFRIGÉRATION : 1 H CUISSON : 8 MN REPOS : 30 MN

260 g de farine
1 œuf
150 g de beurre mou
130 g de sucre
2 pincées de levure chimique
3 gouttes d'extrait de vanille liquide.
Pour le glaçage :
100 g de sucre glace
1 blanc d'œuf
1 c. à soupe de jus de citron
colorant alimentaire.



Mélangez la farine et la levure dans un saladier. Coupez le beurre en parcelles, travaillez-le en pommade avec le sucre, puis ajoutez l'œuf et la vanille. Incorporez alors le contenu du saladier.

Malaxez pour bien amalgamer les ingrédients. Façonnez un rouleau avec cette pâte, filmez et placez 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C. Taillez le rouleau de pâte en rondelles régulières d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé. Enfourez 7 à 8 mn, jusqu'à ce que la surface soit juste dorée. Décollez les biscuits et laissez-les refroidir sur une grille.

Préparez le glaçage : fouettez vigoureusement ensemble le blanc d'œuf, le jus de citron et le sucre. Incorporez quelques gouttes du colorant de votre choix. Trempez la moitié de chaque biscuit dedans, puis faites-les sécher 30 mn sur la grille.

MINICAKES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

POUR 8 PIÈCES
PRÉPARATION : 10 MN CUISSON : 20 MN

80 g de pépites de chocolat
2 œufs
120 g de beurre mou
4 c. à soupe de yaourt nature
150 g de farine
120 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1/2 c. à café de levure chimique
1 pincée de sel
copeaux de noix de coco.



Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez la levure, le sel et 130 g de farine. Dans un autre, fouettez ensemble les œufs et les deux sucres (en poudre et vanillé), puis ajoutez-y 100 g de beurre et le yaourt. Additionnez alors la farine, mélangez puis incorporez les pépites de chocolat.

Beurrez et farinez 8 petits moules à cake d'environ 8 x 4,5 cm. Répartissez dedans l'appareil jusqu'à 1 cm des bords. Enfourez 20 mn. Démoulez tiède. Au moment de servir, décorez de copeaux de noix de coco (ou d'amandes effilées grillées). Dégustez aussitôt ou conservez 1 à 2 jours dans une boîte en fer pour qu'ils ne sèchent pas.

Formats variés

Vous pouvez préparer ces gâteaux dans des moules à muffins, à charlottes, à lingots... Adaptez le temps de cuisson à leur taille.



De la banane

C'est le fruit fétiche des enfants... Et il est très sain ! De bonnes raisons pour varier les recettes, pour le goûter et tous les autres moments gourmands.

1 Compote aux noix de cajou

Faites tremper 1 poignée de noix de cajou 30 mn dans 10 cl d'eau bouillante. Mixez-les avec la chair de 2 bananes, du jus de citron, du miel et 1 pincée de cannelle.

2 Crêpe dessert

Préparez une pâte à crêpes sucrée pour 4 crêpes. Chauffez 5 g de beurre dans une poêle et versez la totalité de la pâte, puis 3 bananes épluchées et coupées en rondelles. Pendant la cuisson, taillez la crêpe en morceaux avec une cuillère en bois. Saupoudrez de sucre et de pralin. Servez tiède.

3 Crumble express à la pâte à tartiner

Hachez la chair de 4 bananes avec le jus d'1 citron, répartissez dans un plat beurré. Ajoutez des noisettes de pâte à tartiner au chocolat sur les fruits. Couvrez d'une pâte à crumble, enfournez 10 mn à 200 °C.

4 Smoothie au kiwi

Pour 1 personne : mixez au blender 1 banane épluchée, 2 kiwis épluchés, 1 c. à soupe de sirop d'érable et 10 cl de jus de kiwis ou de pommes.

5 Rondelles caramélisées

Coupez des bananes épluchées en rondelles épaisses. Chauffez du beurre dans une poêle et saupoudrez de sucre vanillé. À feu vif, dorez les tranches de fruits 3 mn. Servez avec de la glace à la vanille.

6 Roulé exotique

Faites fondre 100 g de chocolat blanc avec 50 g de beurre. Ajoutez 3 bananes épluchées et 3 sachets de sucre vanillé. Étalez sur une pâte feuilletée, saupoudrez de noix de coco et roulez la pâte. Faites cuire 20 mn à 180 °C.

7 Mousse choco-banane

Mixez 2 bananes épluchées avec 4 coques de macarons. Ajoutez la préparation dans le chocolat fondu puis préparez la mousse comme d'habitude.

8 Croque fruité

Mélangez des rondelles de bananes épluchées avec un peu de crème pâtissière. Formez des croques garnis de crème avec des tranches de brioche. Faites griller 3 à 4 mn dans un appareil à croque-monsieur.

9 Banane feuilletée

Coupez 4 bandes rectangulaires de pâte feuilletée. Saupoudrez d'amandes effilées et de sucre. Placez 1 banane épluchée dans chaque bande, rabattez une extrémité et roulez en gros cigare. Enfouez 10 mn à 180 °C.

10 Beignets

Taillez des bananes épluchées en tronçons d'environ 3 cm. Préparez une pâte à beignets en y ajoutant du cacao et de la vanille en poudre. Trempez les morceaux de bananes et faites frire 5 mn chaque tournée.

11 Compote à l'anis

Coupez en dés la chair de 3 bananes et 3 pommes, et faites compoter 20 mn avec 1 c. à soupe de sirop d'orgeat pur, 2 c. à soupe de jus de citron et 20 g de sucre. Écrasez, ajoutez des graines d'anis et servez avec du pain d'épices.

12 Crème glacée

Mixez la chair de 3 bananes avec 3 petits-suisses, 2 c. à soupe de lait et 3 c. à soupe de cassonade. Ajoutez 2 blancs d'œufs en neige sucrés et faites prendre en sorbetière ou au congélateur au moins 3 h.

Ça fait du bien !



GARDEZ DES OS SOLIDES

Les bons réflexes pour toute la famille

Une alimentation équilibrée, un peu de soleil et beaucoup d'eau...

Voici le cocktail idéal pour garder des os en pleine forme. Il n'y a plus qu'à prendre ces quelques bonnes résolutions... *Par Marine Dairin-Pillet*

Le capital osseux se construit dans les 20 premières années, au cours desquelles il faut apporter aux os tout ce dont ils ont besoin pour se développer au mieux. Ensuite, il convient de les chouchouter, et plus particulièrement après 40 ans, âge à partir duquel ils ont tendance à se fragiliser. Pour cela, une seule solution : miser sur le calcium et la vitamine D.

Faites le plein de calcium

C'est le minéral qui compose et nourrit notre squelette. Naturellement, le corps humain perd 400 mg de calcium par jour. Il faut donc compenser cette perte, mais aussi couvrir ses besoins, par un apport quotidien de 1 000 à 1 200 mg, qui passe essentiellement par l'alimentation. Si l'on pense tout de suite aux produits laitiers, qui restent l'une des sources principales

de calcium, on en trouve également dans les légumes verts, les légumineuses, les fruits secs et les poissons gras. On peut également se tourner vers les eaux riches en minéraux (type Contrex, Courmayeur, Hépar, Rozana...) et les laits végétaux (soja et tofu notamment), qui contiennent du calcium en grande quantité, mais aussi des phytoestrogènes qui favorisent son absorption. Enfin, mieux

vaut prendre l'habitude de ne pas trop saler ses plats. Le sel favorise en effet les pertes urinaires de calcium.

Prenez le soleil

La vitamine D favorise l'absorption du calcium au niveau de l'intestin et l'aide à se fixer sur les os. Présente dans peu d'aliments, elle est essentiellement produite par l'organisme lorsque la peau est exposée aux rayons du soleil. Il suffit de 15 mn par jour pour couvrir les apports nécessaires... le tout sans oublier la crème solaire ! Quand l'ensoleillement n'est pas suffisant, il faut aller chercher la vitamine D ailleurs. Côté alimentation, on en trouve en faible quantité dans les champignons, le lait et le beurre, de façon plus importante dans les poissons gras. Le must ? L'huile de foie de morue. Si ce remède de grand-mère n'a pas la cote (la faute à son goût !), on le trouve facilement en gélules à avaler.

Aidez-vous des plantes

La phytothérapie permet aussi de renforcer les os, d'atténuer les symptômes ou les douleurs osseuses et articulaires. La bonne idée ? Les infusions ! Par exemple, de bambou, d'ortie ou de lithothamne (une algue qu'on trouve sous forme sèche en pharmacie). Ces trois plantes sont riches en silice, un minéral qui permet au calcium de se fixer sur les os. Elles ont également un fort pouvoir reminéralisant. Pour éviter les douleurs au niveau du squelette, on peut également faire une cure de curcuma ou en saupoudrer ses plats : c'est un puissant anti-inflammatoire naturel.



Et pour les enfants ?

De la naissance à l'adolescence, il faut être attentif à combler les besoins des enfants pour qu'ils se forment un squelette et une dentition solides. Chez les nourrissons, par exemple, une carence en vitamine D peut entraîner des risques de rachitisme, une maladie de la croissance et de la formation osseuse. Il existe un ennemi du squelette, qui est pourtant plébiscité par les enfants et les

adolescents : le soda ! Une consommation excessive de boissons à base de cola et de caféine peut avoir des effets néfastes sur la santé, et surtout sur les os. En effet, l'acide phosphorique qu'elles contiennent empêche l'absorption du calcium par les os, et leur teneur élevée en caféine favorise l'élimination de ce dernier par les urines. De plus, les sodas étant sucrés, ils peuvent entraîner l'apparition de caries. Pour des os et des dents solides, on leur sert plutôt un verre de lait qu'une canette de cola !



Produits laitiers, œufs, champignons, poissons gras : les alliés pour des os solides.

Mangez, bougez

Pour l'entretien de la masse osseuse, le sport apparaît encore une fois comme le bon complément d'une alimentation contrôlée. Il permet en effet de stimuler le développement osseux grâce à des vibrations ou des impacts légers. Ainsi, l'os impacté se reconstruit plus solidement. Les plus efficaces sont les sports dits « en charge » car le poids du corps repose sur les os : marche, course à pied, fitness, musculation... mais l'activité la plus bénéfique pour les os reste la marche nordique. En effet, tous les muscles du corps sont sollicités et le « planter de bâton » et les pas provoquent les vibrations nécessaires à la fortification des os sans aggraver les articulations.

Tout nouveau, tout bon

Une pause british ?

Que vous soyez bec salé ou bec sucré, il y a forcément une de ces douceurs made in England qui saura vous faire fondre. À base de produits naturels (et de « vrai » beurre) – c'est la promesse de la marque –, ils ont le bon goût du fait-maison. De gauche à droite, on découvre petits biscuits au gouda, gaufrettes moutarde au fromage, petits pains croquants à la provençale, un chutney, une confiture de fraises et des petits gâteaux au chocolat. De quoi se régaler au petit déjeuner, à l'apéritif et à l'heure du café ! **Produits Cartwright & Butler, en épicerie et sur Internet, à partir de 4 € l'unité.**



ON A CRAQUÉ POUR...

Notre sélection de délices tout prêts ou d'aides à la cuisine. **Par Charlotte Anfray**



Gourmandise à l'accent provençal

Parce qu'il y a miel et miel, on fond pour celui-ci, doux et fleuri, au parfum de lavande si reconnaissable.

S'il a ce bon goût authentique, c'est parce qu'il est récolté de façon artisanale près de Valensole, en Provence. D'autres saveurs sont disponibles : miel de bruyère blanche, de romarin, de châtaignier ou de thym. **Miel Martine, à partir de 7,60 € le pot de 250 g.**

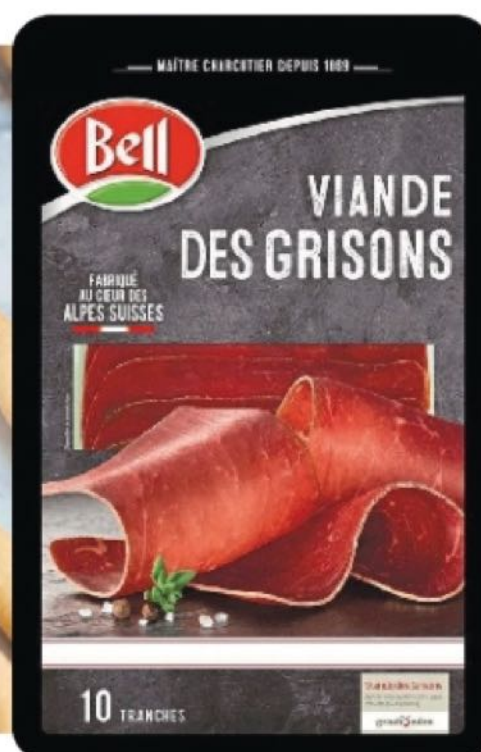
Infusion citronnée

À déguster à tout moment de la journée pour retrouver son tonus, cette infusion à la citronnelle est ponctuée d'une pointe de réglisse, apportant rondeur et longueur en bouche. En plus, en gardant le sachet, il peut jouer un rôle d'antimoustiques. Un effet deux en un. **Les 2 Marmottes, Citronnelle et citron Lui, 4,90 € la boîte de 30 sachets.**



Gourmand et croquant

L'Amérique latine est connue pour la qualité de ses fèves de cacao. Ce chocolat bio, issu de fèves de cacao du Pérou et d'Équateur, allie le fondant et la douceur du chocolat au lait au croquant de grains de riz soufflés. **Alter Eco, chocolat au lait riz soufflé croquant, 2,60 € les 100 g.**



Douceur suisse

Élaborée à partir de morceaux nobles de bœuf, la viande des Grisons est un grand classique des montagnes. Elle est assaisonnée d'herbes et d'épices avant d'être pressée pour obtenir cette forme carrée. Elle sèche ensuite à 1 230 mètres d'altitude dans le canton des Grisons, dans les Alpes suisses. **Bell, viande des Grisons, 4,95 € les 70 g.**



Réveil citronné

Il paraît que boire un jus de citron au réveil est un bon réflexe santé. Oui, mais voilà, c'est (trop) acide. Ce jus doux et rafraîchissant donne l'occasion de faire le plein de vitamines et de soleil de bon matin ! Existe également avec une touche d'orange. **Pressade, Réveil citron, 1,69 € la brique d'1 l.**



Des vitamines en bouteille

Pour changer des traditionnels jus d'oranges, de pommes ou d'ananas, misez sur les mélanges de fruits et légumes. Pour celles et ceux qui n'ont pas le temps de les faire à la maison, la marque française Authentic s'occupe de tout. Plusieurs saveurs sont disponibles : betterave-Passion, pomme-concombre et orange-carotte-mangue. Le tout certifié bio. **Authentic, boissons fruits et légumes bio, 5,30 € la bouteille en verre d'1 l.**



Fruits glacés

Confectionnés dans les Vosges, ces sorbets sont composés à 50 % de fruits ou de légumes, sans colorant ni arôme ajoutés. On goûte à ces deux nouveaux parfums : le premier allie l'orange de Sicile et la carotte de France, et, dans le deuxième, l'acidité du pamplemousse est compensée par la douceur du cœur framboise. **Thiriet, glaces Royal Plein Fruit, 3,60 € la boîte de 6.**

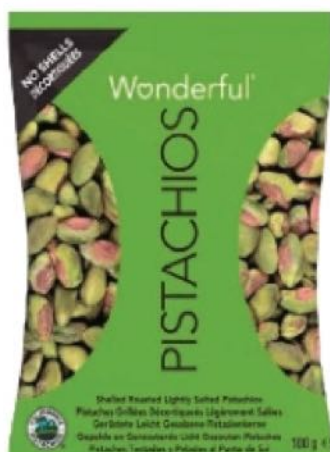
Toasts originaux

Craquants, naturels et simples, avec une légère note de sel de Guérande, ces crackers pourraient devenir les nouveaux incontournables de nos apéritifs improvisés. À agrémenter selon ses envies. **Comtesse du Barry, crackers au sel de Guérande, 5,90 € les 95 g.**



Bonbons cocktails

Les mocktails (cocktails sans alcool) ont le vent en poupe ! Voici des bonbons tout ronds au cœur liquide au goût de spritz, de piña colada ou de mojito. Il n'y a que les enfants qui aiment les bonbons ? **Lutti, Piña Colada Ball, Spritz Ball ou Mojito Ball, 1,80 € (120 g).**



La pistache des fainéants

Vous aimez les pistaches mais vous n'avez pas envie de les décortiquer ? Misez sur des pistaches qui le sont déjà ! Grillées et salées, elles se savorent telles quelles à l'apéritif ou dans vos mélanges de céréales ou vos salades. **Wonderful, Pistachios, 4,79 € (100 g).**

Les petits goûters de la rentrée

Le savoir, ça creuse ! Voici des petits en-cas gourmands pour recharger les batteries.



Yaourt à boire

Du lait demi-écrémé français, de l'extrait de vanille de Madagascar, du sucre de canne équitable, une goutte de jus concentré de citron (le tout 100 % bio !)... il n'y a que des bonnes choses dans ces yaourts à boire. Pour les petits mais aussi pour les grands enfants. **Les 2 Vaches, Les P'tites Pailles vanille, 2,99 € le pack de 6 x 100 g.**

Maxi-cookies

Craquants et gourmands, ces cookies au chocolat noir et noisettes raviront les papilles des enfants. Idéal pour reprendre des forces après les premiers jours d'école. **Casino Bio, maxi-cookies chocolat noir et noisettes, 2,10 € les 185 g.**



Yop au top

Cette nouvelle recette de Yop est agrémentée de délicieux morceaux de fruits. Parfait pour se rafraîchir à la pause du goûter. Trois parfums sont disponibles : fraise, mangue et myrtille. **Yoplait, Yop Fruit Sensation, 2,09 € la bouteille de 50 cl.**

Sur un plateau

LE LIVAROT

plaisir doré de Normandie

Malgré son cœur tendre, ce fromage ne manque pas de caractère. Fruit d'un savoir-faire préservé, il fait partie des fleurons de la gastronomie française. La rédaction de Maxi Cuisine en a fait la star de son plateau. *Par Caroline Pacreau*

Son goût

Étonnamment fort pour un fromage au lait de vache, il a un goût puissant qui rappelle celui de la charcuterie fumée. C'est la raison pour laquelle on le surnommait « la viande du pauvre » au XIX^e siècle.

SES MEILLEURS COPAINS

Le livarot est un fromage à pâte molle. Pour un plateau complet et varié, accompagnez-le d'un fromage à pâte dure, que vous pouvez choisir plus doux en bouche pour satisfaire tous les palais. Vous pouvez notamment opter pour un morceau d'abondance. Pour jouer les contrastes, sélectionnez également un fromage de chèvre frais, type brocciu corse. Vos convives pourraient aussi apprécier une pâte persillée type bleu d'Auvergne (pour un joli tour de France !).

LE VIN QUI VA BIEN

Un montlouis moelleux blanc. Ce vin très fruité aux arômes de pomme et de coing se révèle charnu en bouche. Il se sert très frais et peut vous accompagner jusqu'au dessert (notamment s'il est aux pommes, aux poires ou au chocolat). Le livarot s'accorde aussi parfaitement avec un cidre, normand bien sûr !

62 Maxi Cuisine

Carte d'identité

Type : fromage à pâte molle et croûte lavée.

Lait : vache.

Région d'origine : pays d'Auge.

Signes distinctifs : une croûte orangée cerclée de cinq brins de roseau.

Label : AOC depuis 1975 (la plus ancienne de Normandie).

Production : 1 205 tonnes par an environ.

Associations surprenantes

Sur votre plateau, vous pouvez proposer quelques pruneaux, des figues ou une belle grappe de raisin blanc.

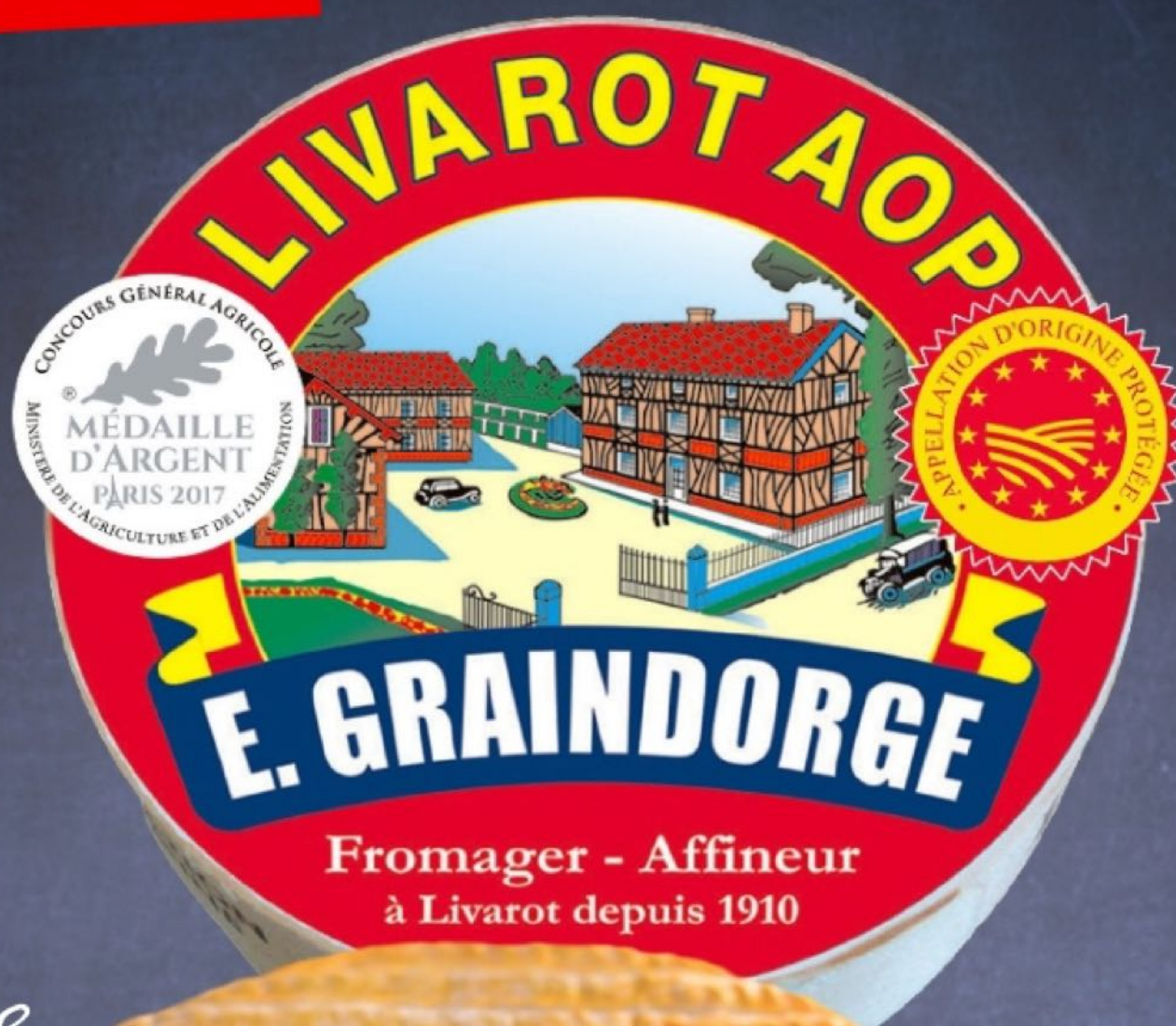
LE BON PAIN

Un pain aux noix, légèrement grillé, dont les saveurs rustiques se mêlent parfaitement bien à celle de notre fromage star.

À RACONTER ENTRE LE FROMAGE ET LE DESSERT

À l'origine, les cinq laïches (roseaux) qui entourent le livarot pour lui donner une jolie forme de cylindre étaient cultivées dans toutes les fermes, au bord des mares. Si ce n'est plus le cas aujourd'hui (une seule les produit encore et fournit les autres fromageries), ce geste traditionnel a été préservé. Il est toujours réalisé manuellement sur tous les livarots AOP. C'est cette particularité qui vaut au livarot son surnom de Colonel des fromages, en référence aux cinq galons du gradé.

100%
NORMAND



PLuie
normande


Herbe
normande

100% Vaches
normandes

ELeveur
normand

Fromager
normand

Caractère
normand

 [graindorge.fr](https://www.facebook.com/graindorge.fr)

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr

Pommes et poires

LES DÉLICES DE LA RENTRÉE

Duo classique de la fin d'été, ils se déclinent à l'envi. La preuve en neuf recettes moelleuses à souhait.



Paires Belle-Hélène

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H 15

■ 6 poires rondes un peu fermes ■ 150 g de chocolat noir à 70 % ■ 10 cl de crème liquide entière ■ 1 kg de sucre ■ 80 g d'amandes effilées ■ 1 citron non traité ■ 1 gousse de vanille ■ 1 bâton de cannelle ■ 1 étoile de badiane.
Pour le croustillant : ■ 100 g de beurre ■ 100 g de cassonade ■ 100 g de farine ■ 1 bonne pincée de fleur de sel.

Lavez et séchez le citron, zestez-le à l'Économe, extrayez son jus puis mettez le tout dans une casserole. Ajoutez 2 l d'eau, le sucre, la cannelle, la badiane et la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à ébullition en remuant de temps en temps.

Pelez les poires en conservant la tige. Plongez-les dans le sirop, réduisez la flamme, couvrez, laissez frémir 1 h à 1 h 30, jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Laissez-les refroidir dans le liquide. Retirez-les délicatement, égouttez-les dans une passoire.

Préchauffez le four à 150 °C. Dispersez les amandes sur une plaque et enfournez

15 mn. Débarrassez et préparez le croustillant : montez la température du four à 180 °C. Travaillez du bout des doigts la cassonade et le beurre, ajoutez la farine et la fleur de sel. Émiettez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfouez 10 à 15 mn, jusqu'à coloration. Réservez.

Faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec la crème dans une casserole à feu doux en remuant. Trempez les poires dedans, parsemez-les d'une partie des amandes. Dressez-les sur les assiettes. Mélangez le croustillant et le reste des amandes, répartissez-les à côté des fruits.

Financiers d'automne

POUR ENVIRON **10 PIÈCES**

PRÉPARATION : **20 MN**

CUISSON : **30 MN**

■ 1 grosse poire type williams
■ 4 blancs d'œufs ■ 110 g de
beurre ■ 150 g de cassonade
■ 60 g de poudre d'amandes ■ 50 g
de farine ■ 1 pincée de sel.
Pour la finition : ■ 1 pot de
confiture de poires ■ 2 c. à soupe
d'amandes effilées grillées.

Préchauffez le four à 180 °C. Dans

une casserole, faites fondre douce-
ment 90 g de beurre jusqu'à ce qu'il
prenne une teinte dorée et dégage une
odeur de noisette. Retirez du feu.

Mélangez dans un saladier la casso-
nade, la farine et la poudre d'amandes.
Ajoutez le beurre noisette et mélangez
bien. Au batteur, montez en neige les
blancs et le sel, puis incorporez-les
délicatement à la spatule. Faites fondre
le beurre restant, puis badigeonnez-en

Répartissez la pâte dans les moules.
Pelez la poire, coupez-la en petits

dés et dispersez-les sur l'appareil.
Enfourez 20 à 25 mn en surveillant
bien la coloration. Pendant ce temps,
préparez la garniture : chauffez la
confiture de poires pour la détendre.

**Démoulez délicatement les finan-
ciers** à la sortie du four. Nappez-
les de confiture puis parsemez-les
des amandes.

Conseil

***Vous pouvez utiliser des caissettes
qui passent au four ou une
plaque à financiers en silicone.***



Plaisirs sucrés *Pommes et poires*



Tourte aux pommes confites

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
RÉFRIGÉRATION : 1 H
CUISSON : 1 H

■ 8 pommes golden ■ 130 g de beurre ■ 210 g de farine ■ 8 c. à soupe de gelée de pommes ■ 1 c. à café de cannelle moulue ■ 1 pincée de sel.
Pour le crumble : ■ 80 g de beurre ■ 80 g de cassonade ■ 50 g de noix de coco râpée ■ 45 g de fécule de maïs.

Malaxez du bout des doigts dans un saladier 90 g de beurre en morceaux, 190 g de farine et le sel afin d'obtenir un sablage. Ajoutez 2 à 3 c. à soupe d'eau froide et travaillez jusqu'à obtenir une boule homogène. Filmez-la et placez-la 1 h au réfrigérateur.
Pelez les pommes et coupez la chair en petits morceaux. Dans une poêle avec 20 g de beurre, faites-les revenir 10 à 15 mn. Ajoutez la cannelle et la gelée de pommes, puis faites réduire et caraméliser à feu doux quelques minutes, avant de laisser refroidir complètement.

Préchauffez le four à 180 °C. Préparez le crumble : travaillez du bout des doigts le beurre en morceaux avec la cassonade. Ajoutez la fécule et la noix de coco. Malaxez jusqu'à obtenir une texture sableuse. Réservez au frais.

Abaissez la pâte au rouleau à 5 mm d'épaisseur sur un plan de travail fariné. Foncez-en un moule à tourte de 20 cm de diamètre à bords hauts préalablement beurré. Piquez le fond à la fourchette et recouvrez-le d'un papier cuisson avec des poids par-dessus. Enfournez 15 mn pour une cuisson à blanc.

Retirez les poids et le papier, puis garnissez des pommes confites froides. Émiettez le crumble par-dessus et enfournez de nouveau 30 mn environ, jusqu'à ce que la pâte et le dessus soient bien dorés. Laissez tiédir avant de démouler.

Clin d'œil gourmand
Dégustez cette tourte tiède avec une belle cuillerée de crème fraîche épaisse type d'Isigny.

Cake moelleux

POUR 1 CAKE
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 1 H 05

■ 1 poire williams ■ 1 pomme golden ■ 4 œufs ■ 140 g de beurre ■ 10 cl de lait ■ 270 g de sucre semoule ■ 170 g de farine ■ 150 g de fécule de maïs ■ 5 cl de calvados ■ 1 sachet de levure chimique ■ 1 sachet de sucre vanillé.

Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre 125 g de beurre. Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre semoule, ajoutez 150 g de farine et remuez. Tamisez dessus en mélangeant la fécule et la levure. Incorporez le beurre fondu, le sucre vanillé, le calvados et le lait.

Pelez puis épépinez la pomme et la poire, coupez la chair en fins quartiers. Versez dans le moule un tiers de la pâte recouvert de la moitié des fruits. Renouvelez l'opération dessus et nappez du reste de l'appareil. Enfournez 30 mn.

Ramenez la température du four à 150 °C et poursuivez la cuisson 30 mn. Laissez complètement refroidir le cake avant de le démouler et de le découper en parts.

Tour de main
Pour vous simplifier la tâche, vous pouvez tout à fait choisir de chemiser le moule de papier cuisson, mais le gâteau aura alors une forme moins régulière.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.





Tarte aux boutons de roses

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
REPOS : 10 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1 pâte brisée ■ 4 c. à soupe de mascarpone ■ 80 g de poudre d'amandes ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 1 c. à café d'extrait de vanille.

Pour les roses : ■ 6 pommes ■ 1 citron (jus) ■ 150 g de sucre en poudre ■ 10 cl d'eau de rose ■ 2 c. à soupe de sucre glace.

Préchauffez le four à 180 °C. Déroulez la pâte dans un plat à tarte et piquez le fond. Dans un saladier, fouettez le mascarpone, le sucre vanillé et l'extrait de vanille. Ajoutez la

poudre d'amandes, mélangez puis étalez le tout sur le fond de pâte. Enfouez 10 à 15 mn jusqu'à légère coloration.

Préparez les roses : rincez les pommes, évidez-les et coupez-les en 4 sans les peler. Emincez-les à la mandoline de façon à obtenir de très fines tranches bordées de peau.

Pressez le citron, puis versez le jus dans une casserole avec l'eau de rose, 10 cl d'eau et le sucre. Mélangez et portez à ébullition. Hors du feu, plongez-y les lamelles de pommes 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient souples.

Disposez-en 6 à 8 sur le plan de travail, en ligne et en les faisant se chevaucher un peu. Roulez cette bande sur elle-même pour former un bouton. Positionnez-le debout

sur la tarte, côté peau apparent, et procédez de la même façon avec le reste des lamelles afin de recouvrir la garniture de ces assemblages.

Ramenez la température du four à 160 °C, puis enfouez la tarte 20 mn en surveillant bien la coloration. Sortez de l'appareil et laissez refroidir. Saupoudrez de sucre glace avant de servir.

Avec la peau

Utilisez des pommes bio de préférence, pour en consommer la peau sans problème. Panachez les couleurs pour obtenir une tarte encore plus originale.

Plaisirs sucrés *Pommes et poires*



Tartelettes duo de fruits

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 30 MN

■ 1 pâte sablée ■ 500 g de compote de pommes ■ 2 poires bien mûres ■ 10 g de beurre.
Pour la finition : ■ 1 rouleau de pâte feuilletée ■ 1 jaune d'œuf ■ 4 c. à soupe de sucre ou de cassonade.
■ 1 c. à soupe de jus de citron

Préchauffez le four à 180 °C. À l'aide d'un emporte-pièce, détaillez dans la pâte sablée 4 disques d'environ 8 cm de

diamètre. Foncez-en 4 moules à tartelettes préalablement beurrés. À l'aide d'un petit couteau, retirez l'excédent au-delà des bords. Piquez les fonds à la fourchette puis enfournez 10 mn.

Sortez les fonds pré-cuits du four et répartissez dedans la compote de pommes. Pelez, épépinez et coupez en dés les poires, puis dispersez-les par-dessus. Réservez.

Préparez la finition : à l'aide d'un emporte-pièce en forme de cœur d'environ 2 cm de diamètre, détaillez la pâte feuilletée en motifs. Fouettez le jaune d'œuf et le jus de citron, puis badigeonnez-en au pinceau ces petits cœurs.

Disposez-les harmonieusement sur les tartelettes afin de recouvrir partiellement les fruits. Saupoudrez généreusement de sucre, puis enfournez 20 à 25 mn en surveillant bien la cuisson afin que les tartelettes soient bien colorées de toutes parts.

Idées déco

Utilisez les emporte-pièces de votre choix pour personnaliser vos tartelettes. À défaut, utilisez des formes rondes de divers diamètres. Une fois refroidies, vous pouvez les saupoudrer de sucre glace si vous le souhaitez.

Poire laquée

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
INFUSION : 5 MN
CUISSON : 30 MN

■ 4 belles poires bio ■ 1 citron non traité ■ 100 g de sucre ■ 4 c. à soupe de miel d'oranger ■ 3 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 1 sachet de tisane de fleurs type camomille.

Nettoyez le citron puis prélevez dessus une bande de zeste en vous servant d'un Économe. Mettez-la dans une casserole avec 10 cl d'eau, puis portez

à ébullition. Laissez-y infuser 5 mn le sachet de tisane. Retirez-le puis ajoutez l'eau de fleur d'oranger et la moitié du miel. Faites réduire de moitié à feu vif, puis réservez.

Pressez le citron, filtrez le jus et versez-le dans une casserole avec 2 c. à soupe d'eau et le sucre. Chauffez sans mélanger. Remuez seulement l'ustensile de temps à autre pour obtenir un sirop uniforme et doré. Sur une grande feuille de papier cuisson, étalez-le en fin filet pour réaliser de fines zébrures de caramel. Laissez refroidir et figer.

Préchauffez le four à 200 °C. Lavez

les poires. Sans les peler, retirez les entames pour les couper dans la hauteur en 3 belles tranches. Disposez-les à plat sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez-les de l'infusion réduite puis enfournez 10 mn.

Répartissez les tranches de poires dans les assiettes. Nappez du reste de miel et décorez de zébrures de caramel.

Récap'

Taillez les entames en petits dés et citronnez-les pour les incorporer dans une salade de fruits ou en parsemer une salade composée.



Plaisirs sucrés *Pommes et poires*



Tarte amandine

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MN
REPOS : 1 H 05
CUISSON : 40 MN

■ 3 belles poires rondes
■ 100 g de poudre d'amandes
■ 10 cl de crème épaisse entière ■ 2 œufs entiers + 2 jaunes ■ 100 g de sucre.
Pour la pâte levée : ■ 270 g de farine ■ 2 blancs d'œufs
■ 10 cl de lait ■ 60 g de beurre mou ■ 40 g de sucre
■ 1 sachet de levure sèche de boulanger ■ 1 pincée de sel.

Préparez la pâte levée : tiédisez le lait et délayez-y la levure. Laissez reposer 5 mn en remuant de temps en temps. Ajoutez 50 g de farine et mettez cette préparation à lever dans un endroit chaud 30 mn environ jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Mettez dans un saladier 200 g de farine, le sel, le sucre et le beurre. Travaillez avec les mains, puis ajoutez les blancs d'œufs et le levain préparé précédemment. Pétrissez en soulevant la masse jusqu'à obtenir

une pâte qui forme des bulles et qui se détache des parois. Laissez-la lever 30 mn dans un endroit chaud.

Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, fouettez ensemble les œufs et les jaunes, le sucre et la crème, puis ajoutez la poudre d'amandes. Réservez. Pelez et coupez en 2 les poires, retirez le cœur avec une cuillère parisienne, puis émincez-les en conservant leur forme.

Étalez la pâte au rouleau sur une surface farinée, et foncez-en un moule à tarte assez profond chemisé de papier cuisson. Piquez le fond, versez dessus la crème d'amandes et disposez les demi-poires tranchées. Enfouez 40 à 50 mn en surveillant bien la coloration. Laissez complètement refroidir avant de démouler et de présenter sur un plat de service.

Tour de main

Pour faire pousser le levain puis la pâte, entreposez-les dans le four préchauffé à 50 °C, mais éteint et porte fermée.

Gâteau au miel

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 50 MN
REPOS : 40 MN

■ 300 g de miel corsé type sapin ou montagne ■ 30 cl de lait ■ 170 g de beurre ■ 300 g de farine de blé ■ 150 g de farine de seigle ■ 150 g de sucre ■ 2 c. à café de cannelle moulue ■ 2 c. à café de gingembre en poudre ■ 1 sachet de levure chimique.
Pour la garniture : ■ 8 petites poires type de Saint-Martin
■ 20 cl de crème liquide entière bien froide ■ 2 c. à soupe de mascarpone ■ 500 g de sucre ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées grillées.

Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez dans un saladier les 2 farines, les épices et la levure. Dans une casserole, chauffez le lait additionné du miel, du sucre et de 150 g de beurre en morceaux. Au premier bouillon, ôtez du feu et versez sur le mélange sec. Fouettez.

Beurrez un moule à manqué de 26 cm de diamètre

puis chemisez-le de papier cuisson, un disque au fond et une bande sur les bords. Versez-y la pâte et enfouez 50 mn à 1 h, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et que la lame d'un couteau plantée à cœur ressorte propre.

Préparez la garniture pendant ce temps : portez à ébullition 1 l d'eau avec le sucre dans une petite casserole pouvant tout juste contenir les poires debout. Pelez les fruits et plongez-les dans ce sirop. Ôtez du feu et laissez-les pocher 30 mn. Montez en chantilly la crème et incorporez le mascarpone à la fin. Réservez au frais.

Sortez le gâteau du four, patientez 10 mn puis démoulez-le. Dégustez-le tiède ou à température ambiante avec la crème fouettée et les poires pochées. Parsemez le tout d'amandes effilées grillées.

Anti gaspi

Pensez à congeler le sirop pour une autre utilisation. Vous pouvez parfaitement agrémenter le gâteau de fleurs comestibles.



**Béghin
Say**[®]
Des envies bien sucrées

Envie de réaliser de bonnes Confitures traditionnelles ?

Le secret : un sucre unique sur le marché

- 100% pur sucre, sans aucun additif
- Des grains 3 fois plus gros*
qui fondent lentement
et préservent le bon goût des fruits

Résultat :

- Des confitures savoureuses
réussies selon la méthode
traditionnelle



* Comparé à un sucre cristal - Tereos France 533 247 979 RCS ST QUENTIN.

À vous de jouer !

LE MATCH

gâteaux aux pommes

Dans cette nouvelle rubrique, la rédaction présente une recette classique. À vous de proposer votre version revisitée sur le thème indiqué. La recette gagnante est photographiée et publiée. Et son auteure récompensée !

La recette classique

Gâteau aux pommes et au cacao

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 1 H

■ 3 pommes ■ 3 c. à soupe rases de cacao non sucré ■ 1 petit citron ■ 3 œufs ■ 150 g de mascarpone ■ 80 g de beurre fondu + pour le moule ■ 140 g de farine ■ 120 g de sucre en poudre ■ 2 sachets de sucre vanillé ■ 1/2 sachet de levure ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées.

Pelez les pommes, coupez la chair en morceaux.

Arrosez-les de jus de citron.

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé. Incorporez le mascarpone et le beurre fondu. Préchauffez le four à 160 °C.

Mélangez la farine avec la levure, incorporez à l'appareil aux œufs. Ajoutez les morceaux de pomme et remuez.

Beurrez un plat à four de la forme de votre choix. Versez une couche de pâte aux pommes, saupoudrez de cacao et parsemez d'amandes. Continuez jusqu'à épuisement des ingrédients.

Enfournez 1 h, vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau au cœur du gâteau, elle doit ressortir presque sèche.

La recette de Clarisse J.

militaire à Strasbourg, passionnée de pâtisserie et d'arts martiaux.

Gâteau moelleux, topping croustillant

POUR 4 À 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 1 H

■ 4 pommes ■ 2 œufs ■ 10 cl de lait
■ 3 c. à soupe bombées de crème épaisse ■ 20 g de beurre ■ 150 g de farine ■ 120 g de sucre en poudre ■ 30 g de poudre d'amandes ■ 1 c. à soupe de sucre roux ■ 1/3 de sachet de levure ■ 1 pincée de sel.

Pour la couverture : ■ 1 blanc d'œuf ■ 30 g de beurre en parcelles ■ 30 g de sucre ■ 1 c. à soupe d'amandes effilées.

Versez la farine, la levure, la poudre d'amandes, le sucre en poudre et le sel

dans un saladier. Creusez un puits et cassez-y les œufs. Mélangez puis incorporez la crème et le lait. La pâte doit être homogène et assez épaisse.

Pelez 3 pommes et coupez la chair en gros dés. Coupez la dernière pomme en tranches (vous pouvez laisser la peau, mais enlevez le cœur). Préchauffez le four à 180 °C.

Faites fondre le beurre dans une poêle allant au four. Versez les dés de pomme. Faites revenir à feu vif 5 mn puis saupoudrez de sucre roux. À feu plus doux, poursuivez la cuisson 5 mn, les fruits doivent légèrement caraméliser.

Hors du feu, versez la pâte directement sur la couche de dés de pommes cuits.

Disposez les tranches de la dernière pomme sur la surface. Enfouez 40 mn. La surface doit être bien dorée.

Sortez le gâteau du four, montez la température à 200 °C. Dans une petite casserole, réunissez le beurre en parcelles, le sucre et le blanc d'œuf légèrement fouetté. Battez à feu doux 2 mn, le temps que le beurre soit fondu.

Versez la préparation sur le gâteau. Répartissez les amandes effilées et enfouez 7 à 8 mn. Laissez tiédir avant de couper délicatement le gâteau.

Le conseil de Clarisse

Il faut mettre beaucoup de morceaux de pomme car ils réduisent lors de la phase de caramélisation. Laissez 2 cm de bords libres, le gâteau gonfle à la cuisson !



POUR ÊTRE PUBLIÉE À VOTRE TOUR, ENVOYEZ DÈS MAINTENANT VOS RECETTES À L'ADRESSE MAXICUISINE@BAUERMEDIA.FR
PROCHAINS SUJETS : POULET À LA CRÈME ET BÛCHE DE NOËL

À gagner

Un robot i-Cook'In Guy Demarle d'une valeur de 1 250 €

Zoom sur...

LA POMME belle à croquer

La pomme se déguste tout au long de l'année grâce à ses multiples variétés. Aussi bonne en goût que pour la santé, elle s'utilise de mille façons et accompagne les repas, de l'entrée jusqu'au dessert. Alors, serez-vous plutôt golden ou gala ? *Par Marine Couturier*



Les Français et les pommes, c'est une véritable histoire d'amour : avec 16 kg consommés par an et par ménage, ce fruit est le plus populaire de l'Hexagone. En 1995, Jacques Chirac, alors candidat à la présidence de la République, en avait même chanté les louanges, donnant naissance au célèbre slogan humoristique « Mangez des pommes ». Ses milliers de variétés recensées séduisent les gourmands, qui ont une bonne excuse pour en manger des tas : ses qualités nutritionnelles font de ce fruit un allié de choix pour leur bien-être. Derrière les fourneaux, la pomme

se décline (presque) à l'infini et s'allie aussi bien avec les créations salées que sucrées. Crue, cuite, poêlée, au four, râpée, entière ou en jus, elle se déguste sous toutes ses formes pour toujours vous surprendre. Nous avons voulu percer les secrets de ce fruit à l'origine de nombreux péchés... mignons.

Un fruit aux 1001 variétés

La pomme trouve son origine il y a 80 millions d'années dans le sud du Caucase, jusqu'au nord-ouest de la Chine. Là, elle poussait à l'état sauvage, avant que le réchauffement climatique ne l'amène jusqu'en Europe. Siècle après siècle,

Leur pouvoir

Les pommes dégagent un gaz, l'éthylène, favorisant la maturation des fruits. Pour faire mûrir ceux qui ne le sont pas encore assez, placez quelques pommes à proximité.

le fruit se développe et les variétés se multiplient grâce aux différents climats, terroirs mais aussi au travail des hommes qui les sélectionnent pour leurs qualités gustatives, leur résistance et leur rendement. Ainsi, au temps des Romains, une trentaine de variétés étaient consommées et une vingtaine

*La Pink Lady est aussi savoureuse
crue que cuite (en tarte, au
sirop, en pomme au four)*



recherche du fruit de Dresde (Allemagne) a créé la Pinova en 1986, grâce au croisement entre la golden et la clivia.

À chacune son usage

S'il existe autant de pommes différentes, c'est parce qu'elles ne se consomment pas toutes de la même façon. Certaines sont faites pour être mangées crues, tandis que d'autres révèlent toutes leurs saveurs une fois cuites.

- **À croquer crues** : la gala (juteuse, sucrée et peu acidulée), la granny-smith (très acidulée et très ferme), la Pink Lady (croquante et sucrée), la fuji (très juteuse et sucrée), la chanteclerc (douce et sucrée), la golden (sucrée, ferme et légèrement acidulée).

- **À cuire pour les compotes, sorbets et tartes Tatin** : la chanteclerc, la belle de Boskoop (sucrée et acidulée), la reinette grise du Canada (sucrée et parfumée).

- **À cuire pour les gâteaux, beignets, tartes et pommes au four** : l'elstar (sucrée et légèrement acidulée), la golden, la Pink Lady, l'ariane (sucrée et acidulée), la braeburn (bon équilibre sucre et acidité).

- **En jus** : la fuji, originaire du Japon. Son goût subtilement sucré et caramélisé donne une boisson très rafraîchissante.

Avec ou sans la peau ?

Avant de croquer à pleines dents dans une bonne pomme, une question revient souvent : faut-il la peler ? La peau de ce

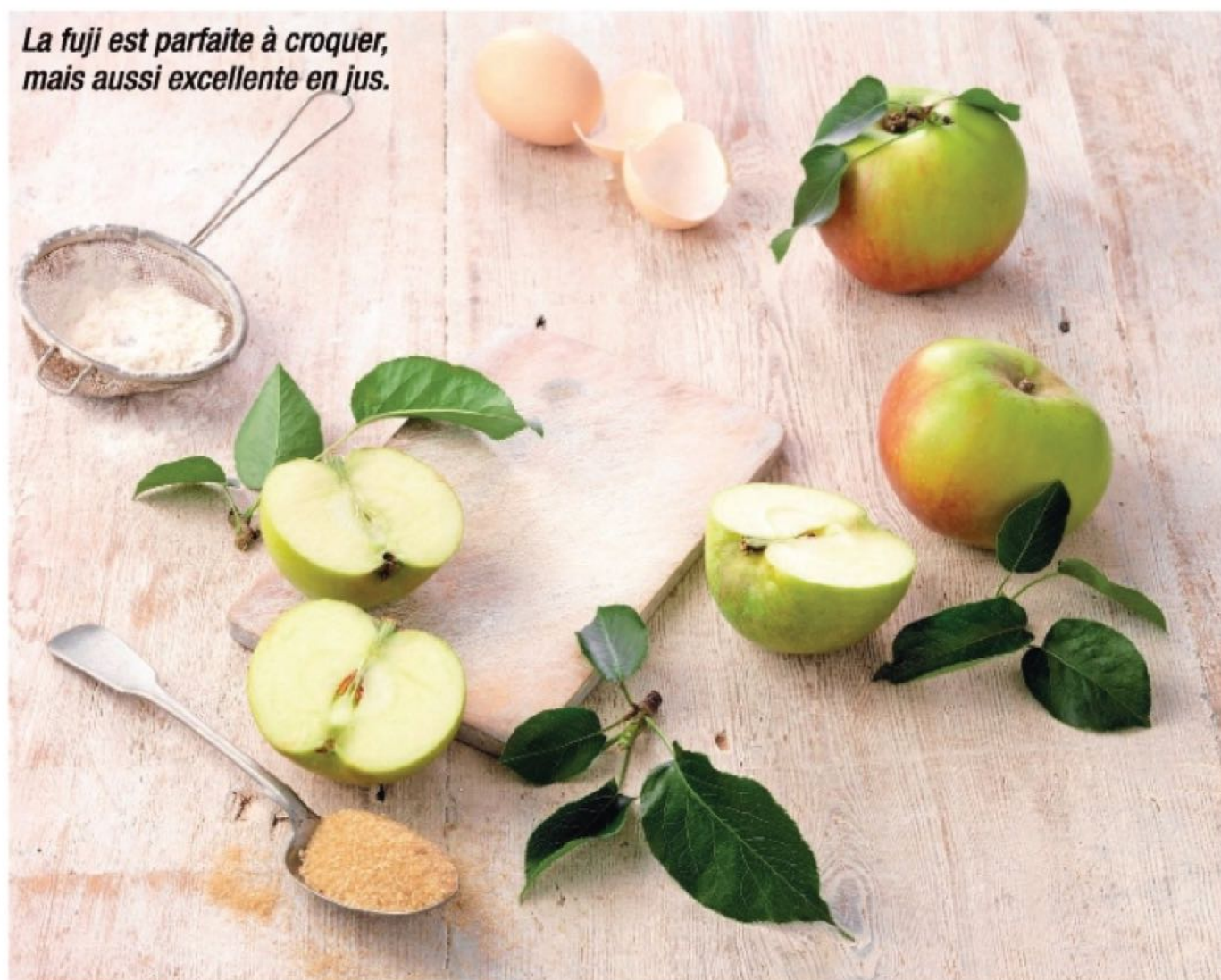
fruit renferme entre 4 et 5 fois plus de vitamine C que la chair, il serait donc dommage de s'en passer. D'autant que ce n'est pas la seule de ses vertus. La peau contient également des polyphénols permettant de réduire le risque de maladies cardio-vasculaires, de cancer et d'asthme. Enfin, la pectine, une molécule produisant un effet de satiété, n'est présente que dans la peau de ce fruit. Pour bénéficier de tous ces apports, il convient donc de manger la pomme avec sa peau, en prenant soin de bien la laver au préalable. Pour cela, utilisez du bicarbonate de soude avec un peu d'eau froide et une brosse à légumes. Cela permet de débarrasser le fruit des traitements chimiques, bactéries, champignons et des éventuelles traces de déjections animales. Pensez ensuite à bien l'essuyer et à la consommer rapidement afin d'éviter que de la moisissure ne se développe. Cette action n'élimine cependant pas tous les pesticides : mieux vaut donc privilégier des pommes issues de l'agriculture biologique.

Choix et conservation

Une bonne pomme est ferme et parfumée, sa peau est lisse et sans tache sombre. Elle se conserve une semaine à l'air libre et quatre à six semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

supplémentaires ont fait leur apparition au XVI^e siècle. Aujourd'hui, il existe des milliers de variétés de pommes, dont une centaine produites en France. Parmi elles, une trentaine le sont en grandes quantités. À côté des célèbres granny-smith, golden ou autres Pink Lady, de nouvelles variétés continuent de naître. Ainsi, en fin d'année 2017, la Rockit, plus petite pomme au monde, née en Nouvelle-Zélande, a fait son arrivée sur les étals français. Issue d'un croisement entre la gala, la Pacific Rose et un pommier à fleurs, elle se reconnaît à sa peau bien rouge et à sa saveur sucrée, peu acide. De la même manière, l'Institut de

*La fuji est parfaite à croquer,
mais aussi excellente en jus.*



DANS MA CUISINE

Bien équipée pour la rentrée

Il est temps de remplir les cartables de vos enfants de cahiers et crayons neufs. Mais pas seulement ! C'est aussi le moment de se simplifier la vie et de se promettre de manger plus sain. Pour vous y aider, voici un panel des nouveautés. *Par Quitterie Pasquesoone*

PLAISIR DESIGN. KITCHENAID, BOUILLLOIRE DESIGN COLLECTION, 129 €.

Cette bouilloire électrique est tout en Inox, ce qui facilite son entretien. Elle permet de chauffer jusqu'à 1,5 l d'eau. Existe en quatre coloris : noir mat, gris mat, rouge empire et crème. Son look est vraiment à tomber.

👍 *Grâce à sa double paroi, la bouilloire conserve longtemps la chaleur mais ne chauffe pas à l'extérieur.*

👎 *Son prix, supérieur à la moyenne.*

Trio spécial cuissons faciles

FUN ET COLORÉ. HEMA, SET WOK, 40 €.

6 poêles individuelles de 6 coloris. Avec ce set façon wok, à vous les cuissons minute entre copains.

Le plus ? Les formes préintégrées qui permettent de faire cuire des crêpes.

👍 La plaque de cuisson s'utilise également pour faire cuire de la viande.

👎 Un peu fastidieux à nettoyer.



SUPER COMPACT. BRANDT, MINITABLE INDUCTION, 99 €.

Les petits intérieurs vont aimer cette table de cuisson de qualité induction, version miniature. Compacte, elle se glisse dans les placards de n'importe quel studio étudiant. Avec 10 niveaux de puissance, elle permet d'accueillir des casseroles et poêles de 12 à 26 cm.

👍 Fonctions boost, maintien au chaud, mijotage...

👎 Sa taille est un avantage... et un inconvénient : 1 seul foyer de cuisson.

PETIT DÉJEUNER COMPLET. NOSTALGIA ELECTRICS, STATION PETIT DÉJEUNER 3 en 1, 137 €.

Sous ses airs rétro très bar américain des années 50, cette station déjeuner 3 en 1 permet de réaliser un café filtre (capacité de 4 tasses), de griller ses tartines du matin et de réaliser de délicieux œufs au plat en un tour de main.

👍 Son look et l'idée originale de ce concept compact multifonction.

👎 Assez encombrant.



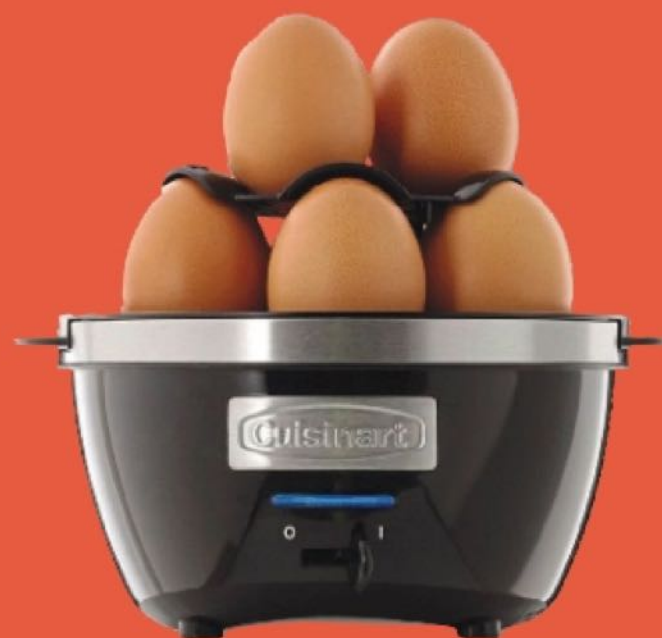
Oserez-vous tester ?

L'AUTOUISEUR POUR ŒUFS CUISINART, CUISEUR À ŒUFS, 49,90 €.

Ce cuiseur permet une cuisson parfaite des œufs. Omelette, œuf dur, mollet ou poché, tout est possible, sans risque de ratage. Un appareil malin qui peut cuire de 1 à 10 œufs en même temps !

👍 Le signal sonore qui indique la fin de la cuisson.

👎 Son prix pour un appareil dont vous pourrez facilement vous passer (à moins de tenir une table d'hôtes !).



L'OUTIL DU BARISTA, ÉMULSIONNEUR DE LAIT, 195 €.

Les boissons à base de lait ont le vent en poupe. Avec cet émulsionneur, il est possible de réaliser café au lait, boisson au thé matcha et autre latte... Pour varier les plaisirs, essayez aussi les boissons végétales (amande, soja, riz...). Il est doté d'un écran tactile et se connecte à l'application mobile.

👍 20 recettes différentes proposées.

👎 Une contenance de 250 ml.



Adresses
page 80

Miser sur... les machines connectées

Notre
coup de
cœur



UN CUISEUR AUTONOME. KENWOOD, KCOOK MULTI SMART, 800 €.

Connecté en wi-fi, ce robot cuiseur permet de préparer son repas à distance. Doté d'une balance connectée et d'une application de recettes gratuite, il offre la possibilité de poster ses recettes sur les réseaux sociaux.

- 👍 *Cuire à 180 °C tout en tranchant des légumes, c'est possible !*
- 👎 *Son prix.*



DES IDÉES SAINES. PHILIPS, AIRFRYER XXL, 279,99 €.

L'idée : cuire en utilisant jusqu'à 90 % de matière grasse en moins. Pour vous y aider, l'application connectée est dotée de recettes. Une façon aussi de se débarrasser des odeurs de friture. Avec sa technologie Twin TurboStar, l'Airfryer XXL va jusqu'à extraire le surplus de gras des aliments.

- 👍 *L'application avec 200 recettes.*
- 👎 *Une bonne capacité (1,4 kg), cependant un peu juste pour les grandes tablées.*

... les blenders et extracteurs

OBJECTIF VITAMINES. BEKO, BLENDER SOUS VIDE PROVITALITY, 249,99 €.

En éliminant l'air du bol avant de mixer, cet extracteur nouvelle génération permet d'éviter l'oxydation des vitamines contenues dans les aliments.

À la clé, un smoothie avec des nutriments mieux préservés.

- 👍 *6 fonctions préprogrammées: blender, glace pilée, smoothie, sauce...*
- 👎 *Sa puissance, 1 000 W.*



LE BON RAPPORT QUALITÉ PRIX. TEFAL, BLENDER TO GO, 49,99 €.

Sa puissance élevée et un couteau à 4 lames en acier en font un blender parfait pour réaliser des smoothies vitaminés. Le récipient est muni d'un couvercle pour être emporté partout.

- 👍 *Ne chauffe pas à l'utilisation.*
- 👎 *Ne permet pas de chauffer.*



PRESSÉ... D'Y GOÛTER. BIOCHEF, EXTRACTEUR DE JUS À FROID, 323 €.

Bien pensé, cet extracteur réalise des jus de fruits et légumes à froid, grâce à sa vitesse réduite (40 tours/minute). Doté d'un clapet de relâchement manuel, il peut être utilisé comme fontaine à jus.

- 👍 *Sa large bouche d'alimentation (8 cm) qui permet d'insérer les végétaux entiers.*
- 👎 *Son prix, élevé mais dans la moyenne pour un extracteur.*



GAGNEZ

40 LOTS de 3 BENTOS

L.17 x H.10 x P.11 cm

Natives

A nana !

T'as des sushis ?

A table !

Valeur indicative du lot = 59,70€

 #NativesDeco
natives-deco.com

par téléphone

0 892 681 107

Service 0,50€/min
+ prix appel
 ou envoyez
MC127
par SMS
au 74400*


74400*

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)



Jeugratisansobligationd'achatdu24/08/18au30/09/18.Règlementcompletdisponiblesurwww.maximag.fr/reglement.
Remboursementpossible,surjustificatifs,desfraisd'affranchissementpostal/oudeservicesSMS/voixennumérosurtaxé,
enécrivantàl'adressefigurantàceteffetdansleRèglementdujeu.Selonlalo78-17du6janvier1978modifiéevous
disposezd'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de
traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de
présentation). Duseul fait de votre participation, vous pouvez être amené à recevoir des propositions commerciales de
BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Pour des offres commerciales de
nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Merci de nous l'indiquer par courriel à
l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

 Les gagnants seront définis par instants gagnants (tirage au sort en direct).
Vous saurez immédiatement si vous avez GAGNÉ !



LA FOIRE AUX VINS

de Maxi Cuisine

Une sélection de bouteilles, à boire rapidement ou à garder pour les années à venir, ainsi que tous nos conseils pour réaliser les meilleurs accords mets-vins. *Par Tiphaine Campet*

Adresses
page 96

LES PETITS PRIX

Vins de table de 4,50 à 12,50 €

Des crus tout à fait honorables, à boire dans l'année mais pouvant parfois se conserver quelques années.



**Côtes-de-gascogne 2017,
N° 1 sauvignon, gros manseng
Domaine Uby, 6,10 €.**

Cette référence de côtes-de-gascogne sec est constituée à parts égales de sauvignon et de gros manseng, pour un résultat très lisible, à boire bien frais dans l'année. Il présente des notes fraîches de fruits exotiques (mangue, fruit de la Passion) et de pêche blanche. En bouche, il est ample et long avec une finale sur le miel, tout en fraîcheur. Il se déguste simplement à l'apéritif, sur une viande de porc ou avec un poisson, comme le thon ou les sardines grillés.



**Beaujolais blanc 2016,
Domaine de Pierre Folle, 6,40 €.**

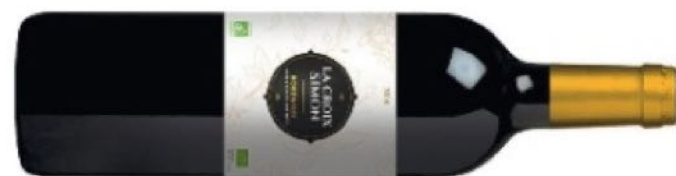
Si le Beaujolais ne produit que 3 % de blancs, certains méritent vraiment le détour. Le domaine des frères Bouteille est situé sur un sol argilo-calcaire, ce qui confère des conditions idéales pour exprimer tout le potentiel du cépage chardonnay. Une robe limpide aux reflets verts, un nez et une bouche en harmonie avec ses notes fruitées, une acidité de bon aloi laissant place à une minéralité qui apporte de la longueur. On l'apprécie à l'apéritif ou sur des plats familiaux.

**Côtes-de-gascogne 2017,
L'Été gascon, Domaine
de Pellehaut, 6,85 €.**

Cet assemblage de cépages gros manseng et chardonnay a déjà remporté de nombreuses médailles. Sa robe est jaune et son nez intense de fruits exotiques (ananas, kiwi, mangue, papaye), rehaussé de touches de mandarine. En bouche, c'est un vrai dessert acidulé qui s'exprime. À boire dans les 2 ou 3 ans et à 10-12 °C pour apprécier sa tonicité et sa fraîcheur. Il se déguste de l'apéritif au dessert, sur des mets sucrés-salés, un plateau de fromages agrémenté de fruits...



*Coup
de cœur
Pour nous
suivre tout le
repas*



**Bordeaux 2016,
La Croix Simon, 5,80 €.**

Composé à 80 % de merlot et à 20 % de cabernet sauvignon, il est parfait pour les apéritifs, sur des grillades ou de la viande rouge. Sa robe rubis foncé annonce un nez ouvert sur la figue, la menthe, le boisé et le cuir. Avec sa fraîcheur en bouche, c'est un vin très bien équilibré. À servir entre 15 et 17 °C, en l'aérant préalablement.



Bien choisir son vin

Devant le rayon, difficile de faire son choix. Pour acheter en connaissance de cause, commencez par décrypter l'étiquette. Les mentions « Mis en bouteille à la propriété », « AOC » ou encore un « R » sur la capsule (qui signifie « Mis en bouteille chez le récoltant ») sont des signes de qualité. Davantage d'ailleurs que les médailles, qui ne veulent pas dire grand-chose. Enfin, faites l'acquisition d'un guide des millésimes. Car quelle que soit la bouteille, certaines années sont toujours meilleures que d'autres !



**Touraine 2017, sauvignon,
Denis-Leroy, 4,50 €.**

Une référence bio qui affiche un prix très doux. Ce 100 % sauvignon présente une robe très limpide et pâle annonçant une certaine vivacité. Son bouquet se porte sur les agrumes (citron jaune) et le végétal pur, avec des pointes de fruit de la Passion. En bouche, il est sec et vif avec un fruité acidulé qui va droit au but, une légère minéralité en fond de gorge. Il se boit très frais sur des fruits de mer, une andouillette grillée ou encore un pâté accompagné d'un pain de campagne.



**Languedoc 2016, cuvée Pierre Mignard,
Château Fontarèche, 7,20 €.**

D'une robe couleur grenat, cet assemblage de syrah, de carignan et de mourvèdre est complété par la présence de grenache noir. Au nez, il est puissant. Le fruit noir en arrière-plan apporte finesse et gourmandise. En bouche, l'attaque est franche, avec une fraîcheur qui persiste dans la longueur. L'ensemble, riche et structuré, demeure bien lié avec des tannins élégants. Ce vin ne nécessite pas d'aération préalable et s'apprécie sur du canard, des ris de veau ou encore de la tomme de brebis.



**Bergerac 2016, Primo de
Conti, cuvée prestige, Tour
des Gendres, 6,50 €.**

Le domaine de la Tour des Gendres est l'histoire d'une famille italienne qui s'est installée dans le Périgord en 1925. Ce vin bio se compose à 40 % de merlot, 30 % de malbec et 30 % de cabernet, pour un potentiel de garde de 3 à 5 ans. Il présente une teinte rubis et un nez élégant d'une franche intensité. Il s'exprime par des notes de réglisse mentholée et de fruits rouges. Il est équilibré en bouche, avec une belle structure. On l'associe à un bœuf bourguignon, une entrecôte ou un tournedos.

Foire aux vins



Coup de cœur
Pour les amateurs de viande

Chinon 2017, vieilles vignes, Domaine de la Morandière, 7,90 €.

L'exploitation revendique le respect de la vendange et de l'environnement. Cette cuvée vieilles vignes propose un vin généreux d'un rouge grenat sombre intense à partir du cépage cabernet franc. Son nez est puissant sur des fruits rouges bien mûrs, ponctué de notes vanillées et épicées. La bouche est ronde et structurée. Il accompagne parfaitement des grillades ou des volailles rôties.



Touraine, Ad Libitum, Domaine La Grange Tiphaine, 11,50 €.

Une réussite pour ces vignes (côt, cabernet franc, gamay) cultivées en bio et biodynamie (labels Ecocert et Biodyvin). Ad Libitum signifie « jusqu'à la totale satisfaction » en latin, et il n'y a pas erreur sur la marchandise puisque nous sommes dans la pleine expression du fruit ! Au nez, on ressent des notes de framboise sur des touches florales (pivoine, violette). En bouche, on perçoit la cerise avec des notes poivrées, tout en fraîcheur. Un vin à siroter dès l'apéritif ou pour accompagner de la charcuterie ou une viande grillée avec des crudités.



Saint-chinian 2017, Les Terres blanches, Domaine Borie la Vitarèle, 10 €.

Les terres blanches sont les sols caractéristiques des causses arides. Ce vin bio (Ecocert) et biodynamique se compose principalement de syrah, de grenache et de mourvèdre, qui lui apportent toute la typicité méditerranéenne. Derrière une robe rubis aux reflets violine, le nez s'ouvre sur des notes de fruits noirs, puis des arômes de garrigue, de moka et d'épices douces. Une finale saline apporte de la longueur en bouche. À boire sur des grillades ou avec un plateau de fromages.



Pessac-léognan 2016, Château de Cruzeau, vignobles André Lurton, 11 €.

Ce 100 % sauvignon blanc est élevé en barriques pendant 10 mois, on retrouve alors cette subtile saveur boisée sur un ensemble de fraîcheur, propre à ce terroir bordelais. Sa robe est mordorée claire et limpide avec de fines larmes. Au nez, on perçoit des fruits exotiques et des fleurs, en bouche, on apprécie sa rondeur et son bel équilibre, qui permettent à ce vin de s'apprécier autant sur un plateau de fruits de mer que sur un plat plus travaillé comme un poisson ou des crustacés grillés.



Vin-de-corse-sartène 2017, Domaine Fiumicicoli, 12,50 €.

Le climat montagnard de la Corse du Sud, associé à l'influence maritime (vignoble à 15 km de la mer), offre des conditions exceptionnelles. On découvre une robe jaune clair aux reflets verts, un nez complexe alliant des notes de fleurs blanches et d'agrumes. On trouve une bouche équilibrée avec une puissance aromatique, des fruits exotiques en finale. À boire bien frais dans les 2 ans, sur des plats estivaux.



Côtes-de-provence 2017, Château La Tulipe noire, Domaine des Peirecèdes, 12,30 €.

Composé à 80 % de tibouren et à 20 % de grenache vendangés de nuit, ce vin est particulièrement élégant. Sa robe cristalline rappelle la pêche. Au nez, on apprécie les fragrances de fruits exotiques, en bouche, ils se font juteux. En premier lieu, on ressent de la vivacité, qui laisse ensuite place à la puissance. Un habile équilibre entre acidulé et amertume, tout en rondeur et avec une belle présence. On le déguste de l'apéritif au dessert, et tout particulièrement sur des plats aux saveurs orientales.



Médoc 2012, cru bourgeois, Château Castera, 11,95 €.

Sur un assemblage de merlot (65 %), cabernet sauvignon (25 %), cabernet franc (5 %), petit verdot (5 %), ce millésime a remporté la médaille d'or au concours de Bordeaux. D'une belle robe soutenue, s'en suivent des arômes nets très frais de fruits rouges, d'épices, d'amandes fraîches et de sous-bois. La bouche affiche une belle structure tannique agréable et tendre. La finale est longue sur la cerise, avec des touches mentholées. À déguster sur une belle pièce de bœuf.

KARÉLÉA FINES GAUFRES SANS SUCRES

Depuis plus de 10 ans, Karéléa est la marque dédiée au contrôle des sucres par l'alimentation. Grâce à son expertise des ingrédients naturels et vertueux, Karéléa crée des recettes réduites en sucres, originales et gourmandes.



Pour ses fines gaufres sans sucres, Karéléa a sélectionné de bons ingrédients et a remplacé le sucre par du maltitol. D'origine végétale, le maltitol apporte un goût sucré aux aliments et contrairement au sucre, il n'entraîne pas de carie dentaire.

Disponible au rayon bio des grandes surfaces. Fines gaufres sans sucres Karéléa : 2,69 € le paquet de 140 g.

FLORETTE DESSERT DE POMME NATURE

Parce que Florette aime les fruits, elle en fait des gourmandises irrésistibles et très nature ! Ces nouveaux desserts de fruits contiennent au moins 95 % de fruits et du sucre de canne. Aucun conservateur, colorant, arôme ou encore concentré... ces exquis recettes ont été pensées pour le quotidien. Présentées dans un sachet à partager, prêt à l'emploi, équipé d'un bec verseur et d'un bouchon refermable, elles sont adaptées à tous les usages.

Disponible au rayon frais des grandes et moyennes surfaces. Dessert de pomme nature Florette : 3,25 €, 400 g.



PAUL DEQUIDT TORRÉFACTEUR

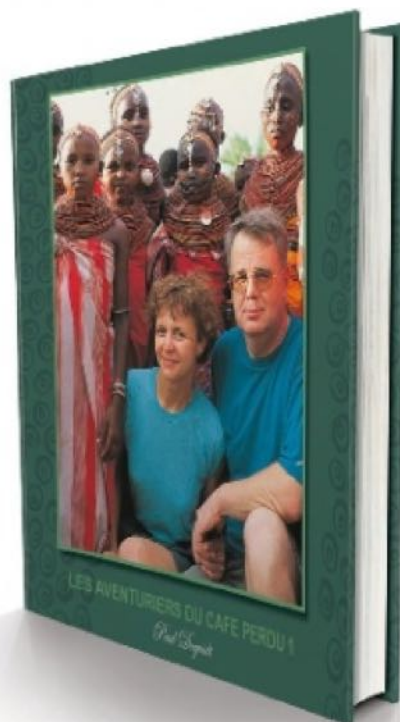
LES AVENTURIERS DU CAFÉ PERDU

Découvrez mon café rare Soleil Matinal en moulu, grains, décaféiné, dosettes souples ou capsules et recevez mon grand livre *Les Aventuriers du Café Perdu* (160 pages, dimensions 23,5 x 30,5 cm, 500 photos et illustrations).

Prix public 50 €, OFFERT pour toute commande de café. En savoir plus sur www.pauldequidt.com

Paul Dequidt

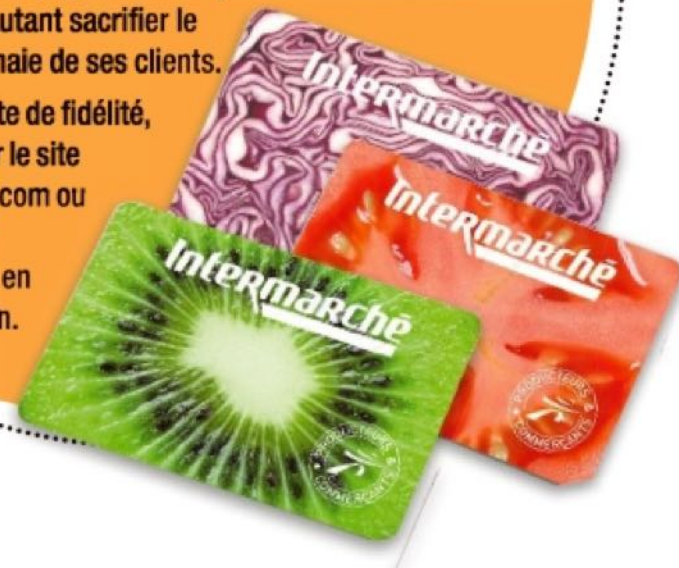
Torréfacteur Aventurier
Découvreur d'arabicas précieux



INTERMARCHÉ MIEUX MANGER GRÂCE À SA CARTE DE FIDÉLITÉ

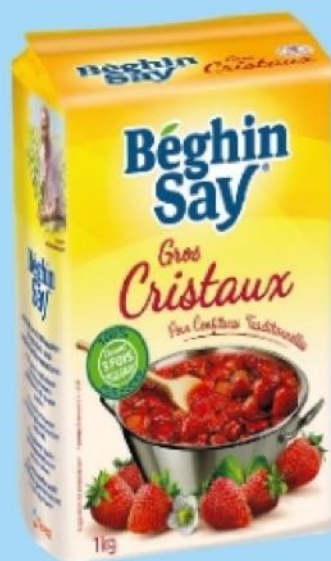
La nouvelle carte de fidélité Intermarché est consacrée au « Mieux Manger ». Il s'agit d'un pass donnant accès à une réduction de 5 % tous les jours sur les fruits et les légumes, ainsi que sur les produits bio de ses marques. Avec son slogan « Nous sommes producteurs & commerçants, pour aider à manger un peu mieux tous les jours », l'enseigne accompagne les Français vers une meilleure alimentation, sans pour autant sacrifier le goût... ou le porte-monnaie de ses clients.

Pour se procurer la carte de fidélité, il suffit de la créer sur le site www.intermarche.com ou de la demander directement en magasin.



BEGHIN SAY GROS CRISTAUX DE SUCRE

Envie de réaliser de bonnes confitures traditionnelles ? 100% pur sucre et sans additif, Gros Cristaux de Sucre de Béghin Say vous permet de réaliser des confitures selon la méthode traditionnelle. C'est parce qu'ils sont 3 fois plus gros que le sucre habituellement utilisé que les gros cristaux fondent lentement et préservent le bon goût des fruits. Résultat : vous retrouvez la saveur et la texture gourmande des confitures traditionnelles !



Disponible au rayon sucres des grandes et moyennes surfaces.
Prix de vente conseillé : 1,70 €.

VICO NOUVEAU HULA HOOPS GOÛT KETCHUP

Pour encore plus de fun au bout des doigts, les irrésistibles Hula Hoops font leur grand retour avec une saveur inédite et adorée des enfants, le ketchup. Ronds et craquants, ces petits anneaux à base de pomme de terre sont garantis sans huile de palme. Lâchez prise avec cette nouveauté 100 % familiale et ludique !

Disponible en moyennes et grandes surfaces. Hula Hoops goût ketchup : 1,79 €.



LES BELLES BOUTEILLES

Trouvailles à moins de 20 €

Une sélection de belles bouteilles au tarif raisonnable, pour une dégustation conviviale en compagnie d'initiés...



Coup de cœur
sur les
produits de
la mer

Graves 2016, Clos Floridène, Denis et Florence Dubourdieu, 20 €.

Cet assemblage de 50 % sémillon, 48 % sauvignon et 2 % muscadelle confère un grand vin blanc au potentiel de garde de 10 ans. Sa robe est dorée aux reflets verts, ses arômes sont intensément fruités avec une complexité sur des notes minérales, toastées et grillées. En bouche, on retrouve ces saveurs puissantes tout en fraîcheur, avec une belle densité, où l'on reconnaît la structure d'un graves. À déguster dès son plus jeune âge, sur des noix de saint-jacques, une sole meunière...



Vin-de-corse-sartène 2015, Le Lion de Roccapina, Domaine Pero Longo, 18 €.

Le domaine fonctionne en biodynamie et tous ses vins bénéficient du label Demeter. Les cépages sont ici à 80 % du nielluccio et à 20 % du sciaccarello, pour produire un vin à la robe pourpre intense. Le nez est complexe, sur les fruits noirs, la violette et le maquis. La bouche allie puissance et finesse avec une attaque soyeuse et fraîche. Les tannins promettent un beau potentiel de garde. On l'apprécie avec des viandes en ragoût ou un plateau de fromages variés.



Pic-saint-loup, AOC Languedoc 2015, Les Nobles Pierres, Château de Lascaux, 19 €.

Au pied du causse cévenol, se situe le château de Lascaux. Ce bio composé à 80 % de syrah et à 20 % de grenache présente une robe aux reflets grenat. Son nez est porté par des notes de réglisse, d'épices, d'olives noires, de pruneaux. L'attaque est puissante avec des tannins doux, du volume et du velouté. La finale est longue et épicée. On le savoure sur une côte de bœuf ou une souris d'agneau.



Bourgogne 2016, Chaumes des Perrières, Domaine Raymond Dupont-Fahn, 15 €.

Cette cuvée est issue de vignes placées au milieu des meursaults premiers crus sur un sol argilo-calcaire. On retrouve toutes les caractéristiques des grands bourgognes : une teinte or clair avec un bouquet porté sur les agrumes et de belles notes minérales. Un vin qui gagne en amplitude avec le temps. On le déguste à l'apéritif ou on l'associe à un poisson blanc, une volaille de Bresse à la crème.



Côtes-de-provence 2017, Impatience, Château de Berne, 14 €.

Impatience (70 % grenache, 30 % cinsault) est la cuvée emblématique de ce domaine qui jouit d'un environnement particulier. En effet, les nuits fraîches du Haut-Var assurent une maturation lente et optimale du raisin, les vendanges sont alors plus tardives que sur le littoral... Sa robe pâle aux reflets irisés dévoile un nez frais avec des arômes de fleurs et de fruits. En bouche, il dispose d'une attaque franche et d'une finale suave. On le déguste dès l'apéritif avec une anchoïade ou du poisson grillé.



Graves 2016, Caroline, Château de Chantegrive, 16,80 €.

On remarque l'élégance de sa robe mordorée et éclatante. Au nez, on plonge dans un bouquet de fleurs blanches et d'agrumes. En bouche, c'est une explosion entre les fruits charnus (pamplemousse, ananas, mangue), le bois et une grande fraîcheur minérale. Ce savant mélange permet des accords allant du foie gras, aux crustacés (langoustines, homard) déglacés aux fruits de la Passion, ou aux saint-jacques au beurre blanc.



Crozes-hermitage 2013, Nouvelère, Philippe et Vincent Jaboulet, 19,50 €.

Le crozes-hermitage est le plus grand vignoble des Côtes du Rhône septentrionales, où le mistral permet un état sanitaire constant. Ce vin est issu du seul cépage syrah, ce qui lui confère une couleur cerise. Au nez, on perçoit avec franchise le fruit mûr et, au fil du vieillissement, le cuir. La bouche est souple, les tannins sont tendres et veloutés. On le déguste sur de beaux morceaux de viande braisée et fondante.

NOUVEAU

LE HORS-SÉRIE DE MAXI CUISINE

Faites voyager vos papilles ! Redécouvrez les plaisirs simples et savoureux de la gastronomie italienne et les bons produits de leurs jolis terroirs.



MAXI CUISINE HORS-SÉRIE ITALIE
en vente actuellement- 3,30 €

C'est bon pour nous

Nos bonnes résolutions POUR MOINS JETER

Terminé les déchets alimentaires en veux-tu en voilà. Avec un peu de bon sens et quelques astuces, rien de plus facile que de les recycler.

Tour d'horizon de nos bonnes idées 100 % écolo. *Par Quitterie Pasquesoone*

Réutilisez la pulpe de fruits

Vous êtes adepte des jus frais pressés ? Alors ne jetez plus la pulpe des légumes et fruits utilisés. Glissez-la plutôt dans un cake ou dans un gâteau, histoire de leur apporter de la saveur. Vous pouvez aussi l'étaler très finement sur une feuille de papier cuisson déposée sur une plaque à four. Un petit tour à grande chaleur, et hop ! Chips de pommes au goûter ou de carottes (avec une pointe de sel) à l'apéro : vous allez vous régaler !

Grillez des pépins

Gardez les pépins de vos melons, pastèques, citrouilles et autres courges automnales. Une fois lavés et séchés dans un torchon, vous pouvez en faire de chouettes petites graines à croquer à l'apéro. Le papier cuisson est idéal pour les faire griller au four. Laissez refroidir avant de les déguster, légèrement salées. Riches en fibres, en protéines, en minéraux, vitamines et oligoéléments, vous

allez n'en faire qu'une bouchée ! Vous pouvez aussi laisser sécher les graines à l'air libre et les conserver jusqu'au printemps pour les replanter dans votre jardin.

Nettoyez avec des coquilles d'œufs

Vous ne savez pas comment recycler vos coquilles d'œufs vides ? Pourquoi ne pas en faire un nettoyant écologique pour votre maison ? Mélangées à un peu d'eau et de liquide vaisselle, rien de tel que des coquilles d'œufs broyées pour nettoyer, par exemple, des casseroles et autres marmites brûlées.

Infusez des écorces d'agrumes

Orange, pamplemousse, citron : les épluchures d'agrumes sont idéales pour réaliser un délicieux apéritif maison. Pour cela, optez pour des fruits issus de l'agriculture biologique (les pesticides se concentrent sur la peau). Accompagnées d'une gousse de

vanille fendue, chauffées dans du vin blanc, avec un peu de sucre roux et de l'eau-de-vie, elles macèrent quelques mois en bouteille. Voici une « revisite » du limoncello qui devrait séduire vos invités !

Cuisinez les fanes de légumes

Inutile de jeter les fanes de radis, carottes et autres navets achetés chez le primeur. La bonne idée ? Les utiliser comme base d'un potage vert et gourmand. Accompagnées d'un petit oignon rissolé et d'un peu de bouillon, les fanes hachées libèrent toutes leurs saveurs. Avec une touche de crème, un peu de fromage râpé et, pourquoi pas, quelques épices, vous nous en direz des nouvelles...

Mangez les épluchures de pommes de terre !

Lorsque vous préparez vos patates, faites donc d'une pierre deux coups ! Une fois vos pommes de terre lavées, épluchées et





cuisinées pour accompagner votre poulet du dimanche ou votre cabillaud vapeur, vous pouvez en effet utiliser les épluchures. Soigneusement essuyées avec un torchon puis plongées dans un bain d'huile bien chaud quelques instants, vous en retirerez de délicieuses chips croustillantes. Une touche de sel et de poivre ou de piment d'Espelette, une pointe de curry ou de curcuma en poudre, et régaliez-vous !

Jardinez avec du café et du thé

Le café et le thé du matin vont devenir bien utiles à votre jardin... Ces derniers sont en effet d'excellents engrais naturels. Vous pouvez les utiliser pour nourrir vos plantes, en les déposant tout simplement au pied de celles-ci. Le marc de café est également réputé pour être un excellent répulsif contre les insectes. Économiques et écologiques, aucune raison de vous en priver !

Réviser vos consignes de tri

Le « ruban de Möbius » est le logo universel apposé sur les matériaux recyclables, et ceci depuis 1970. Pour autant, il faut regarder de plus près les matières plastiques avant de les jeter dans la poubelle de recyclage. En effet, il existe plusieurs types de plastiques, et

toutes les villes n'ont pas les infrastructures nécessaires pour les recycler. Sur les produits plastiques, est donc ajouté au ruban de Möbius un numéro (de 1 à 7) pour indiquer le type de matériau utilisé. Renseignez-vous à la mairie pour savoir lesquels sont pris en charge par le centre de recyclage de votre commune.

Supprimez les emballages

Limitez le plastique, des courses au stockage. La clé ? Partir au supermarché ou au marché bien équipé, de petits sacs (en toile de préférence) et de paniers. À ne pas racheter des sacs à chaque passage en caisse, vous ferez, qui plus est, des économies ! Privilégiez également les marques et produits qui réduisent les emballages. Céréales et graines en vrac, yaourts sans packaging en carton, fromage à la coupe plutôt qu'en sachet... Une fois à la maison, rangez le vrac dans des bocaux en verre.



LES 3 ASTUCES ANTIGASPI de Farida



L'art de faire des courses

Chaque mois, en moyenne, dans une famille de 3 ou 4 personnes, 50 € de nourriture partent à la poubelle. Pour éviter de surremplir le réfrigérateur, pensez à faire une liste de ce qu'il vous manque avant de partir en courses et établissez des menus.

Zoom sur la DLUO

La date limite d'utilisation optimale, exprimée sur les produits comme étant « à consommer de préférence avant... » est donnée à titre indicatif et peut être dépassée. Le seul risque ? Que le goût s'altère avec le temps. Bon à savoir : le miel, le riz, les épices, le sucre et les pâtes peuvent se garder des années.

Cuisiner malin

Une escalope de poulet commence à sécher ? Passez-la au hachoir pour réaliser une bolognaise revisitée. Des jaunes d'œufs en trop ? Avec un robot, faites une mayonnaise ou une crème anglaise. Des légumes vieillissants ? Pensez caviar (d'aubergine, de courgette, de tomate...)

RETROUVEZ FARIDA
DU LUNDI AU VENDREDI À 11H45
SUR FRANCE 5 DANS

la quotidienne 5

ET AUSSI... LES PETITES INFOS DE LA RÉDAC



L'avocat : comment le consommer de façon durable ?

Gourmand en eau et cultivé à l'autre bout du monde, l'avocat assoiffe les terres de pays déjà arides, annonçant un vrai désastre écologique. Alors, si, vous aussi, vous êtes accro à ce fruit

vert riche en lipides et excellent pour le système cardio-vasculaire, essayez de le consommer de façon aussi durable que possible. Pour cela, privilégiez les avocats produits en Europe (Sicile, Espagne et Corse). À défaut, choisissez ceux porteurs d'un label de commerce équitable.



Le soja est-il vraiment mauvais pour la planète ?

La culture du soja participe en effet à une déforestation massive, notamment au Brésil où elle cause la destruction de la forêt amazonienne. Le soja OGM, qui représente

la majorité de la production, nécessite en outre beaucoup plus d'engrais que la plante originelle. Pour consommer cette légumineuse sans participer à la pollution de la Terre, il est donc recommandé d'acheter du soja biologique originaire de France.

Escapade gourmande

L'Aude entre terre et mer



Des salins de bord de mer aux vins de La Clape, il n'y a qu'un pas.
Et c'est ce qui fait la richesse de l'Aude, dont les paysages
100 % terroir nous invitent au voyage. *Par Sophie Javaux*

D'un côté, les châteaux cathares, Carcassonne et le Lauragais, grenier à blé de l'Aude. De l'autre, la mer et ses stations balnéaires (Leucate, Gruissan, Port-la-Nouvelle, Narbonne-Plage, La Palme...). Entre le canal du Midi, les pentes rocailleuses des Corbières et du Minervois, l'Aude offre de quoi varier les plaisirs (gourmands). Rencontre avec les artisans de sa riche gastronomie.

L'huître de Leucate : la relève est assurée !

L'étang de Leucate a été transformé en site de production ostréicole dans les années 1970. Le grand-père de Jérôme Allary a fait partie des précurseurs. Depuis, les techniques ont évolué, facilitant le travail,

même si celui-ci reste physique. « Les huîtres sont collées sur une corde – c'est la spécificité de la Méditerranée –, plongées dans l'étang, dont la concentration en sel est plus élevée que dans la mer. Il faudra 16 à 18 mois pour qu'elles parviennent à maturité », indique Jérôme. Si une grande partie de sa production se fait de manière traditionnelle, en s'épanouissant dans l'eau, Jérôme travaille aussi des huîtres de relevage, reproduisant ainsi les marées : « On sort les huîtres de l'eau une fois toutes les 24 à 48 h selon la météo – en fonction du vent et de la chaleur – pour qu'elles durcissent et se musclent. On obtient ainsi une chair plus ferme et plus charnue, au goût de noisette et qui demeure plus longtemps en bouche. » Voilà six ans que Jérôme produit ainsi sa Caramoun – du nom du lieu-dit où son

grand-père a commencé son activité – et pour laquelle il a obtenu la médaille d'or au Salon international de l'agriculture 2018. « Nous vendons 95 % de nos produits au détail. Nous avons été les premiers à proposer la dégustation sur l'étang. Pour moi, il n'est pas nécessaire d'y ajouter du citron ou du vinaigre d'échalote. Surtout pour la Caramoun, ce serait dommage de mettre le prix sur une huître de qualité et d'altérer son goût ! » Selon lui, celui-ci évolue si l'on déguste la Caramoun 3 à 4 jours après l'achat. Son conseil : la conserver à plat dans le bac à légumes.

La famille Gabanou met son grain de sel

Le site des salins de Gruissan avait été fermé en 2000, mais c'était sans compter sur l'opiniâtreté de Patrice Gabanou,



saunier (qui travaille à l'extraction du sel) qui y avait fait toute sa carrière, comme son grand-père et arrière-grand-père. Aujourd'hui, avec son fils, Lony, saunier lui aussi, ils produisent 20 000 tonnes de sel par an. Ainsi que nous l'explique Lony, « nous avons deux marques patrimoniales, Les sels de Gruissan et Les sels de la Palme, récoltés manuellement et humides, idéals pour les cuissons en croûte de sel. Puis nous avons Le Saunier d'Occitanie, la marque à destination des GMS : du sel sec, fin, moyen et gros.

Notre souhait est d'être le producteur avec l'empreinte carbone la plus faible possible. Le sel n'est pas lavé car notre machine va déstructurer le gâteau de sel en évitant de récupérer le sable. La chaleur suffit à le sécher. Une fois sec, il a tendance à se compacter mais nous avons fait également le choix de ne mettre aucun antiagglomérant. » Un produit des plus naturels, donc, que la famille Gabanou encense. Dans la



1. Carcassonne, cité médiévale aux doubles remparts, inscrite au patrimoine de l'Unesco.
2. Dans la boutique des Salins de l'île Saint-Martin, on ne sait à quel sel se vouer tant l'offre est diversifiée.
3. Jérôme Allary, producteur d'huîtres sur l'étang de Leucate, dont la Caramoun, médaillée d'or au Salon de l'agriculture.
4. Une exploitation du sel la plus naturelle possible.



Escapade gourmande L'Aude



« Le cassoulet est le Dieu de la cuisine occitane... Castelnaudary le Père, Carcassonne le Fils, Toulouse le Saint-Esprit », Prosper Montagné.

boutique des Salins de l'île Saint Martin, le sel est aromatisé, entre autres, au fenouil, au gingembre, à l'hibiscus, voire au cacao ! Des créations surprenantes qui relèvent un plat ou un dessert comme le tiramisu à la fleur de sel, servi à La Cambuse du Saunier. Car les salins sont devenus tout un concept, avec un restaurant et deux bars, face à l'étang. À noter, un autre produit d'exception de la maison, le sel liquide, dit ElixSel, un concentré d'eau de mer obtenu par évaporation naturelle. Il est riche en oligoéléments, avec 75 % de sodium en moins. À bon entendeur...

Le cassoulet... de Castelnaudary, bien sûr !

À la maison Escudier, l'une des plus anciennes charcuteries de la ville, on s'active dès potron-minet à l'élaboration du cassoulet. Jacques Bonnet, responsable de la charcuterie, a mis au point, avec son ancien patron, cette recette agréée par la Grande Confrérie : « Les haricots sont trempés depuis la veille. À défaut de haricots du Lauragais, prenez des mogettes de Vendée mais pas de haricots tarbais, trop riches en goût ! Le bouillon, à base de couenne de porc, de jarret, d'os, de jus de cuisson des saucisses et d'ail, cuit

6 à 7 h. C'est la clé d'un bon cassoulet ! » Les haricots blanchis, puis cuits dans le bouillon – souples mais entiers – sont disposés en couche avec la viande (confit de canard, épaule de porc, saucisses grillées) dans une terrine. Mais attention, pas n'importe laquelle ! Une cassole, ce plat en terre typique qui a donné son nom au cassoulet. La poterie Not, entreprise vivante du patrimoine, la fabrique toujours. Jean-Pierre Not nous en explique le principe : « La cassole a une forme tronconique, avec une surface de chauffe étroite et moindre qui évite au cassoulet de sécher, et une surface de gratin plus



1. Le cassoulet de Castelnaudary, une institution, préparé à la maison Escudier.
2. Jacques Bonnet, responsable de la charcuterie de la Maison Escudier.
3. Jean-Pierre Not, d'une main de maître, réalise les cassoles.
4. Michel Rancoule et son fils Sébastien, à la tête de la Maison Guinot, et à pied d'œuvre dans leurs vignes...
5. ... avec des cépages mauzac pour la blanquette et chardonnay, chenin et mauzac pour le crémant.

large, de manière à ce que la graisse remonte sur les côtés. » Et c'est là un principe essentiel, comme le fait remarquer Jacques Bonnet : « La graisse, en remontant, va créer la croûte. Hors de question de mettre de la chapelure ! »

La blanquette fait pétiller les papilles

« Il faut un goût affirmé, de la couleur – un vin blanc n'est jamais blanc. Il est nécessaire de se démarquer, on ne peut pas plaire à tout le monde mais à certains, c'est sûr », Michel Rancoule, responsable de la Maison Guinot, annonce la couleur. Le cépage mauzac, typique de Limoux, participe à l'élaboration de l'AOC blanquette-de-limoux. Une première fermentation en cuves six mois pour obtenir un vin tranquille, suivie d'une deuxième, en bouteilles, en vieillissement sur lies, c'est-à-dire couchées l'une sur l'autre, de neuf mois. « Ça, c'est le minimum pour l'AOC mais, à la maison Guinot, les bouteilles restent deux ans minimum en vieillissement pour développer leurs



RENCONTRE AVEC OLIVIER CALIX, VIGNERON

Au cœur du Parc naturel de la Narbonnaise, les vignes d'Olivier Calix sont entourées de genévriers et pins d'Alep, avec la mer pour horizon et le vent marin pour rafraîchir à 200 m d'altitude. « Ces éléments vont participer à l'environnement aromatique de la vigne et au caractère des vins de l'AOP La Clape : des notes de menthol, d'épices fraîches et un côté salin. Comme les 33 autres domaines et châteaux de ce cru du Languedoc, nous sommes sur les cépages de syrah, mourvèdre et grenache pour les rouges, de bourboulenc (malvoisie) pour les blancs », précise Olivier. Le jeune homme ne manque pas d'idées pour faire découvrir son domaine, Sarrat de Goundy. Chaque mercredi, de mi-juin à mi-septembre, il propose une balade dans ses vignes, avec dégustation sur fond de grande bleue, avant la visite de ses chais et cave, complétée par un repas accompagné de 4 à 5 vins du domaine à sa table vigneronne. Les produits sont issus de producteurs locaux. « Je me dois de proposer des produits de qualité en accord avec mes vins », précise-t-il. La présence d'immenses jarres dans son restaurant pose question : « Il s'agit de ma cuvée spéciale, Mano a Mano, élevée un an dans des jarres en terre cuite fabriquées à Castelnaudary. La micro-oxygénation par la terre cuite change la structure du vin et met en valeur ses arômes naturels. » Tout en élégance et convivialité, à l'image de son domaine.



Escapade gourmande L'Aude



arômes et obtenir une bulle plus fine. » Le vin ainsi travaillé va créer un dépôt dans la bouteille, « d'où la méthode du remuage. Placées sur des pupitres, les bouteilles vont être tournées, manuellement, d'un quart de tour tous les jours pendant 30 jours. On en a 30 000 et nos deux cavistes mettent seulement 2 h, soit chacun 2 bouteilles à la seconde ! » Autre spécificité de la maison, le dégorgement à la volée, pour se séparer du dépôt accumulé sur le goulot. En enlevant la capsule, la pression pousse le bouchon et le dépôt. L'inconvénient est la perte de l'équivalent d'un verre de vin par bouteille. « Une bouteille servira alors à remplir les dix suivantes. C'est un choix, je préfère la qualité à la quantité car la méthode du dégorgement à la gelée, avec le goulot trempé dans une eau à - 35 °C, brutalise le vin », précise Michel. Quant aux crémants de la maison, issus d'un assemblage des cépages mauzac, chardonnay et

chenin, ils participent de la même élaboration mais avec une différence sur le vieillissement, d'une durée, là, de 4 ans.

L'olive Lucques, le diamant vert

Qui de mieux que L'Oulibo et ses quatre médailles d'or, cette année, au Salon de l'agriculture, pour nous parler de cette olive ? Depuis 1942, à Bize-Minervois, cette coopérative oléicole assure le traitement des olives de table, la fabrication de l'huile d'olive et leur vente. Pierre-André Marty, directeur, et producteur à ses heures, nous reçoit au milieu des oliviers. « Cette variété s'est très bien développée sur l'Aude et l'Hérault. Spécifique par sa forme en demi-croissant de lune, un joli calibre, une chair fondante, pas fibreuse comme la picholine, et un petit noyau. Son goût est beurré, rappelant les fruits secs, amandes et noisettes. » Une AOP depuis 2017 qui induit une oléiculture traditionnelle sur 400 arbres maximum, une récolte manuelle pour l'olive de table (5 kg en 8 h), de fin août à octobre, semi-mécanique ou mécanique pour l'huile, d'octobre à novembre. « On est dans l'artisanat, c'est un produit haut de gamme. L'olive est présentée pasteurisée ou fraîche. Impeccable pour farcir un poulet et lui donner un goût fabuleux. » Par conséquent, l'huile d'olive de Lucques sera aussi un produit exceptionnel, d'autant que 100 kg d'olives seront nécessaires à la réalisation de 12 litres d'huile, contre 19 pour la picholine. « On retrouve les arômes de fruits secs mais aussi de tomates, aussi bien la feuille que la tomate séchée. On est sur un fruité mûr, parfait pour mettre sur des pâtes ou du poisson. »



Carnet gourmand

Les Combarelles

Marc Rivière est le seul éleveur producteur de cochons noirs en plein air de l'Aude. Au menu, jambon sec, boudin noir et un excellent saucisson sans boyau, le macarell, réalisé à partir d'un moule, agrémenté de piment d'Espelette. Présent aux halles de Narbonne et au comptoir des producteurs, à Lézignan.

Conserverie du Lauragais

Conserves artisanales de canard : foies gras, pâtés, cassoulets, confits...

Chez Christophe

Une épicerie fine à Castelnaudary. Charcuterie, fromagerie et autres produits du terroir en direct des producteurs locaux.

Fromagerie Gandolf

Au milieu de son étal des halles de Narbonne se distingue l'écu du Pays cathare, un fromage de chèvre fermier au lait cru, affiné 10 jours.

Adresses
page 96



1. Coralie Polvoreda est sur tous les fronts à la Maison Guinot. La blanquette de Limoux n'a aucun secret pour elle.
2. Pierre-André Marty, directeur de la coopérative oléicole de L'Oulibo, est aussi producteur.
3. Son huile d'olive vierge extra a obtenu la médaille d'or du Concours général agricole de 2018.
4. L'écu du Pays cathare, fromage fermier.



Croustade au confit de canard

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MN
CUISSON : 45 MN

■ 2 cuisses de canard confites ■ 12 feuilles de pâte filo ■ 2 navets ■ 2 carottes
■ 1 bouquet de thym ■ 4 gousses d'ail ■ 2 c. à soupe de vinaigre de vin ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Placez les cuisses de canard dans un grand plat à four et enfournez 20 mn.

Pelez les carottes et les navets et coupez-les en cubes. Pelez, dégermez et écrasez l'ail au presse-ail.

Réservez toute la graisse de canard fondue à la sortie du four. Ôtez la peau des cuisses et désossez-les.

Faites chauffer 2 c. à soupe de graisse de canard dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail et le thym grossièrement effeuillé. Ajoutez les légumes et mélangez bien. Salez et poivrez. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 mn. Déglacez au vinaigre, laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Disposez 1 feuille de pâte filo sur le plan de travail, badigeonnez-la au pinceau de graisse de canard fondue, puis pliez-la en deux. Faites de même avec 2 autres feuilles, superposez-les entre elles. Disposez au centre 1/4 de viande désossée et 1/4 de légumes. Refermez le tout en formant un pochon que vous pressez bien tout en vrillant les extrémités des feuilles sur le dessus. Badigeonnez la croustade au pinceau de graisse de canard fondue.

Répétez l'opération pour les 3 autres croustades. Transférez-les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson et enfournez 8 à 10 mn.



Soupe de poisson

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
CUISSON : 50 MN

Pour le bouillon : ■ 1 kg de parures de poissons ■ 1 poivron vert ■ 1 oignon
■ 4 gousses d'ail ■ 1 petite boîte de concentré de tomates ■ 10 cl de vin blanc
■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Pour la garniture : ■ 500 g de filets de poissons blancs ■ 4 tomates ■ 1/2 citron
■ 1 oignon doux blanc ■ 1 gousse d'ail
■ 1 poignée d'olives vertes ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de câpres au vinaigre.

Préparez le bouillon : dans une marmite à feu vif, faites chauffer l'huile d'olive avec l'ail pelé et écrasé. Ajoutez l'oignon pelé et grossièrement haché. Incorporez les parures de poissons et faites-les bien colorer pendant plusieurs minutes. Salez, poivrez et ajoutez le concentré de tomates. Déglacez avec le vin blanc et faites réduire. Ajoutez le poivron vert épépiné et coupé en six, versez 1,5 l d'eau. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 30 mn. Filtrez le bouillon et réservez-le dans une casserole à couvert.

Préparez la garniture : détaillez les tomates en petits cubes et les filets de poissons en gros cubes. Pelez et ciselez l'oignon, dénoyautez et concassez les olives ainsi que les câpres. Pelez et écrasez l'ail au presse-ail.

Faites suer l'oignon et l'ail à feu moyen, avec l'huile d'olive. Ajoutez le poisson, assaisonnez. Hors du feu, ajoutez les tomates, les olives, les câpres. Arrosez d'un trait de jus de citron.

Au moment de servir, faites chauffer le bouillon dans lequel vous aurez placé le poisson et ses condiments.



Poulet à la blanquette de Limoux

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 1 H

■ 600 g de blancs de poulet en morceaux
■ 4 carottes ■ 250 g de petits champignons de Paris ou de champignons bruns
■ 1 oignon ■ 1 branche de céleri ■ 1 jaune d'œuf ■ 50 cl de crème fraîche entière épaisse ■ 2 c. à soupe de farine ■ 50 cl de bouillon de volaille ■ 20 cl de vin blanc type blanquette de Limoux ■ 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ■ sel ■ poivre.

Salez, poivrez et farinez les morceaux de viande. Faites-les dorer de tous côtés dans une cocotte à feu vif avec l'huile. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire.

Ajoutez l'oignon pelé et ciselé, les carottes et le céleri pelés et coupés en petits morceaux. Pelez les champignons et coupez leur pied de moitié avant de les incorporer. Versez le bouillon. Couvrez, portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 1 h à 1 h 30 en remuant de temps en temps. La viande doit être fondante.

Sortez la viande et l'ensemble des légumes à l'aide d'une écumoire. Débarrassez-les dans une assiette. Portez le bouillon à ébullition et ajoutez la crème fraîche avec le jaune d'œuf. Faites réduire à feu doux quelques minutes, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement et remettez le poulet et les légumes. Mélangez bien et servez chaud.

Lectures gourmandes

Les 8 nouveautés de la rentrée

Au revoir les vacances et bonjour les journées surchargées. Voici une sélection spéciale cuisinières pressées, pour continuer à se faire plaisir sans perdre de temps.

Par Charlotte Anfray

Devenez un vrai chef

Vous aimez cuisiner, mais ne savez pas toujours comment vous y prendre ? C'est le livre qu'il vous faut. Il donne les clés pour bien démarrer en cuisine, en commençant par détailler les bons gestes. Il explique par exemple comment découper proprement un poulet, lever les filets d'une sole, cuire un potimarron ou réussir une gelée de mûres. Le but : apprendre aux lecteurs à identifier, nettoyer, préparer, découper, cuire et associer tous les aliments qui composent une assiette. Ces techniques sont détaillées, pas à pas, à travers 3 000 photographies. **« Workshop. La cuisine pas à pas », de Thierry Molinengo, éd. de La Martinière, 35 €, parution en septembre 2018.**



Vamos en la Cocina !

À travers plus d'une centaine de recettes, la chef Marie-Fleur-St-Pierre fait partager sa passion pour la cuisine espagnole. Au menu : tapas, salade de morue et d'orange, tortillas bravas, paella aux fruits de mer, churros... Une belle façon d'inviter de faire perdurer l'été... **« Le Meilleur de la cuisine espagnole », de Marie-Fleur-St-Pierre, photographies d'Ariel Tarr, éd. De L'Homme, 21,90 €.**



Pour les amoureux du vin

Partez à la découverte de la vigne et du vin à travers les différents cépages, les terroirs et leurs caractéristiques, les étapes de fabrication et les techniques de vinification. Apprenez à choisir, conserver et déguster ce breuvage en décryptant une étiquette, en aménageant votre cave et en l'associant avec le bon aliment. Faites enfin le tour des grands vignobles du monde entier, de la France à l'Asie, en passant par les États-Unis, le Canada, l'Amérique latine ou l'Australie. Pour vous y retrouver, plus de 700 photographies et un tableau des millésimes. **« Le grand Larousse du vin », collectif, éd. Larousse, 39,95 €.**

Facile et économique

Après les vacances et les frais de rentrée, le budget du mois de septembre peut devenir quelque peu serré. Mais pour ne pas manger uniquement des pommes de terre et des pâtes, suivez ces 90 recettes à réaliser avec un panier moyen de 1 € ou moins par personne. Peu d'ingrédients sont nécessaires pour ces préparations variées et originales. Au menu : flan au jambon et à la courgette, lentilles au masala ou encore petits pots de semoule et coulis de mûres. Une belle façon de compléter notre dossier dédié à la cuisine à petit prix (voir p. 12 à 18) ! **« Super facile. Recettes à moins de 1 € », de Véronique Liégeois, éd. Solar, 6,95 €.**

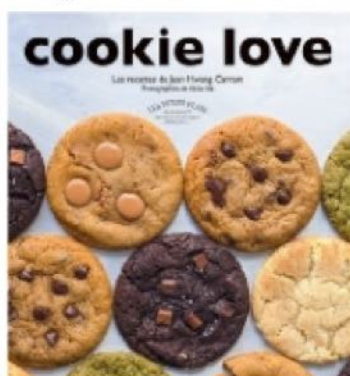


Délicieux

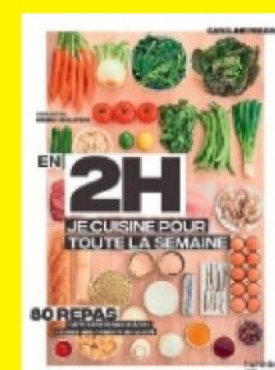
Tasty, site culinaire à succès, propose de retrouver ses 80 meilleures recettes du monde dans ce livre. Gâteau licorne, bombes de raclette, sphère magique

Un amour de cookie

Moelleux et croustillants, les cookies rassemblent petits et grands. Entre le gourmand triple chocolat, le surprenant matcha ice-cream cookie sandwich et le régressif cookie aux M&M'S, il y en a pour tous les goûts. Dans ce livre, laissez-vous porter par 33 recettes classiques ou originales mais toujours savoureuses. **« Cookie love », de Jean Hwang Carrant, Photographies de Akiko Ida, éd. Marabout, 7,99 €.**



Spécial cuisinières pressées



La clé ? L'organisation

Deux heures en cuisine pour 7 jours de régal, le deal est tentant, n'est-ce pas ? Ce livre propose, pour chaque semaine, une liste de courses complète classée par rayons, les menus complets, toutes les préparations à réaliser en moins de 2 h... Un coaching vraiment parfait ! En tout, 80 repas équilibrés, faits maison, sans gâchis, avec des produits de saison, destinés à toute la famille. **« En 2 h je cuisine pour toute la semaine », de Caroline Pessin, photographies de Charly Deslandes, éd. Hachette Cuisine, 24,95 €.**



Dimanche : jour de cuisine

Le batch cooking, qu'est-ce que c'est ? Cette méthode consiste à préparer et à planifier ses plats de la semaine. En fonction du temps dont vous disposez, le dimanche, par exemple, 1 h, 1 h 30, 2 h ou 2 h 30, vous aurez le choix entre 5 plats à préparer à l'avance, à assembler en moins de 10 minutes chaque soir de la semaine. Le but : faire plaisir à toute la famille sans avoir l'impression de passer ses soirées en cuisine. **« Mes premiers pas en batch cooking », de Kéda Black, photographies de Pierre Javelle, éd. Marabout, 15,90 €, parution le 5 septembre 2018.**

au chocolat... des idées surprenantes et étonnamment faciles à réaliser, à tester pour régaler vos convives. **« Tasty. Le meilleur à partager », éd. Marabout, 11,90 €.**

NOUVEAU !

LE HORS-SÉRIE CUISINE DE MAXI



Cuisiner vite et bon pour toute la famille, c'est aussi le challenge de la rentrée !

Le nouveau hors-série de Maxi vous propose 170 recettes irratables à partager avec ceux que vous aimez.
Bon appétit !

170 Pour toute la famille
recettes



MAXI HORS-SÉRIE CUISINE
A paraître le 27 août - 2,95 €



Sortie le
1^{er} octobre



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Potimarron, pâtisson, butternut
La grande famille des courges

Terrines et pâtés
J'apprends à les faire maison

Les meringues
Trésors sous coque



Adresses

Échos gourmands, p. 6
Archibald Fernand, dans les restaurants Big Fernand La Mère Poulard, en supermarchés ou sur Biscuiterie-mère-poulard.com Lékue, au 01 40 13 01 23 ou sur Lékue.com/fr
Cuisiner à petits prix, p. 12
Domaine Cazes, au 04 68 64 08 26 ou sur Cazes-rivesaltes.com
Mas Laval, sur Maslaval.com ou au 04 67 57 79 23
Yves et Jérémie Huchet, au 02 40 06 51 90 ou sur Jeremie-huchet-vignerons.fr
Entre amis, p. 28
Un pas de côté, AOC saint mont, au 05 62 69 62 87 ou sur Plaimont.com
Côté maison, p. 44
Cole & Mason, sur Coleandmason.fr
Comptoir de famille, au 05 56 69 68 68 ou sur info@comptoirdefamille.fr
Cuisinella, au 03 90 57 41 41 ou sur Cuisinella.com
Esprit de cuisine, en supermarchés
Gobilab, sur Gobilab.com
Jean-Vier, au 05 59 54 56 70 ou sur Jean-vier.com
Joseph Joseph, au 01 70 37 16 84 ou sur renseignements@josephjoseph.com
Kyocera, sur N2.fr
Lapadd, au 01 73 63 87 60 ou sur Lapadd.com
Maisons du monde, au 08 00 80 40 20 ou sur Maisonsdumonde.com
Mastrad, au 01 49 26 96 00 et sur Mastrad-paris.fr
Pa Design, au 01 42 85 58 33 ou sur Pa-design.com
Pappalina, sur Pappalina.com/fr
Pixcake, sur Pixcake.com
Tupperware, sur Tupperware.fr
Mieux connaître, p. 32
Evermat, en magasins bio ou sur Evermat.fr
Jean Hervé, au 02 54 38 66 03 ou sur Jeanherve.fr
Emile Noël, en magasins bio ou sur Emilenol.com
Déco Bello, en grandes surfaces ou sur Decobello.com
Plaisirs salés, p. 38
Jean-Luc Laurent, au 06 11 87 88 71 ou sur Jean-luc-laurent.com
Maison Chanson père et fils, au 03 80 25 97 97 ou sur Vins-chanson.com
Tout nouveau, tout bon, p. 60
Miels Martine, au 07 81 24 91 66 ou sur Mielsmartine.fr
Les 2 Marmottes, en grandes surfaces ou sur Les2marmottes.fr
Thiriet, au 09 70 82 08 21 ou sur Thiriet.com
Lutti, en grandes surfaces ou sur Lutti.fr
Authentic, en grandes et moyennes surfaces
Wonderful, en grandes et moyennes surfaces
Pages, au 06 87 03 55 58 ou sur Pages.fr

Comtesse du Barry, au 08 05 46 32 32 ou sur Comtesse-dubarry.com
Bell, en grandes et moyennes surfaces ou sur Bell.ch/fr
Pressade, en grandes et moyennes surfaces ou sur Pressade.fr
Alter Eco, au 04 72 67 10 20 ou sur Altereco.com
Les 2 Vaches, au 08 01 80 38 04 ou sur Les2vaches.com
Casino Bio, au 08 00 13 30 16 ou sur Geantcasino.fr
Yoplait, en grandes et moyennes surfaces ou sur Yoplait.fr
Guide d'achat, p. 76
Biochef, en magasins spécialisés ou sur Biochef.fr
Tefal, en grandes surfaces, en magasins spécialisés ou sur Tefal.fr
Beko, au 08 06 80 29 92 ou sur Beko.fr
Riviera & Bar, au 03 88 18 66 18 ou sur Riviera-et-bar.fr
Brandt, au 09 70 82 02 03 ou sur Brandt.fr
Hema, au 01 40 39 94 61 ou sur Hema.fr
KitchenAid, au 0800 381 04026 ou sur Kitchenaid.fr
Nostalgia Electronics, sur Nostalgiaelectronics.com
Cuisinart, chez les revendeurs spécialisés ou sur Cuisinart.fr
Kerwood, en magasins spécialisés ou sur Kerwoodworld.com/fr
Philips, en magasins spécialisés ou sur Philips.fr
Nespresso, en magasins spécialisés ou sur Nespresso.com/fr
Escapade gourmande, p. 88
Allary, à Leucate, au 04 68 40 92 41 ou sur Huitre-allary.com
Salins de l'île Saint-Martin, à Gruissan, sur Lesalinsdegruissan.fr
La cambuse du Saunier, au 04 84 25 13 24
Maison Escudier, à Castelnaudary, au 04 68 23 12 79 ou sur Cassoulet-escudier.fr
Poterie Not, à Mas-Saintes-Puelles, au 04 68 23 17 01 ou sur Poterienot.fr
Maison Guinot, à Limoux, au 04 68 31 01 33 ou sur Blanquette.fr
Domaine Sarraz de Goundy, au 04 68 45 30 68 ou sur Sarrazdegoundy.fr
L'Oulibo, à Bize-Minervois, au 04 68 41 88 84 ou sur Loulibo.com
Fromagerie Gandolf, à Narbonne, dans les Halles, au 04 68 65 09 77
Les Halles, à Narbonne, sur Narbonne.halles.fr
Conserverie du Lauragais, à Montgaillard-lauragais, au 05 61 81 64 84
Chez Christophe, à Castelnaudary, au 04 68 60 35 75 ou sur Chezchristophe11.com
Foire aux vins, p. 80
Domaine de Pierre Folle, au 02 51 28 21 00 ou chez les cavistes
Domaine Pellehaut, au 05 62 29 48 79 ou sur Pellehaut.com
Domaine Uby, au 05 62 09 51 93 ou sur Domaine-uby.com
Denis-Leroy, au 02 47 23 93 09 ou chez les cavistes
La Croix Simon, dans les magasins Naturalia ou sur Naturalia.fr
Tour des Gendres, au 05 53 57 12 43 ou sur Chateautourdesgendres.com
Château Fontarèche, au 04 68 27 10 01 ou sur Fontarèche.fr
Domaine de la Morandière, au 02 47 58 53 01 ou sur Baudry-dutour.fr
Domaine Fiumiccoli, au 04 95 77 10 20 ou sur Domaine-fiumiccoli.com
Domaine Peirecèdes, au 04 94 48 67 15 ou sur Peirecèdes.fr
Domaine Borie la Vitarelle, au 04 67 89 50 43 ou sur Borielavitarelle.fr
Château de Cruzeau, au 05 57 25 58 58 ou sur Pessac-leognan.com
Domaine de la Grange Tiphaine, au 02 47 30 53 80 ou sur Lagrangetiphaine.com
Château Castera, au 05 56 73 20 60 ou sur Chateau-castera.com
Domaine Pero Longo, au 04 95 77 07 11
Crozes-Hermitage Nouvelère, Philippe et Vincent Jaboulet, au 04 75 07 44 32 ou sur Jaboulet-philippe-vincent.fr
Clos Triguedina, Jean-Luc Baldès, au 05 65 21 30 81 ou sur Jlbaldes.com/en
Château de Berne, au 04 94 60 43 53 ou sur Chateau-berne.com
Château de Chantegrive, au 05 56 27 17 38 ou sur Chantegrive.com
Domaine Raymond Dupont-Fahn, au 06 14 38 53 21
Domaine Cauhapé, sur Jurancon-cauhape.com
Château de Lascaux, Les Nobles Pierres, sur Chateau-lascaux.com
Domaine Gayda, chemin de Moscou, au 04 68 31 64 14 ou sur Gaydavineyards.com
Château Carbonnieux, au 05 57 96 56 21 ou sur Carbonnieux.com
Domaine Zind-Humbrecht, au 03 89 27 02 05 ou sur Zindhumbrecht.fr
Domaine Léandre-Chevalier, au 05 57 64 46 54 ou sur Lhommecheval.com
Domaine de la Courme del mas, au 04 68 88 37 03 ou sur Courmedelmas.com
Clos Foridène, Denis & Florence Dubourdieu, au 05 56 62 96 51 ou sur Denisdubourdieu.fr
Château de Vaudieu, Famille Bréchet, au 04 90 83 70 31 ou sur Famillebrechet.fr/chateau-de-vaudieu-chateaufort-du-pape
Château Raymond-Lafon, Famille Meslier, au 05 56 63 21 02 ou sur Chateau-raymond-lafon.fr

Maxi Cuisine

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de Bauer Média France SNC au capital de 1 053 500 €. Siège social : 7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00.

Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication :

Nicolas Sauzay.

Éditrice : Valérie Meyer.

Directrice artistique : Karine Coquin.

Comité éditorial : Olivia Delaunay, Agnès Taravella, Marie Gabet.

Courrier des lecteurs : 01 40 22 76 00, courrier@bauermedia.fr

Directeur de la diffusion :

Marc Lamiass assisté de Jennifer Soulier. Tél. 01 40 22 76 60.

Chef des ventes : Richard Hassan.

Chargée d'abonnements :

Corinne Keim.

Tarifs abonnements

France : 9^{ns}, 14,90 €.

Dom-Tom, étranger : abobauer.com

Service abonnements :

AboPress, tél. 03 88 66 14 08.

Courriel : maxicuisine@abopress.fr.

Abonnements Belgique : Edigroup :

(0) 7 023 33 04. Abonnements Suisse :

Dynapresse : 022 308 08 08.

Directrice de la communication :

Désirée Fumion.

Publicité : Bauer Media Régie,

7 rue Watt, 75013 Paris.

Tél. : 01 47 70 90 66. Fax : 01 47 70 90 73.

Direction générale :

Anouk Diamantopoulos.

Directrice de publicité : Sabine Horsin.

Fabrication : Florian Fauconnet

avec Odile Lehoube.

Imprimerie : VPM, Druck KG,

Karlsruher Strasse 31, 76437 Rastatt,

Allemagne.

Réalisation COM'Presse

6 rue Tarnac, 47220 Astaffort

Tél. 05 53 48 17 60. info@com-presse.fr

Rédactrice en chef : Marie Gabet.

Rédactrices en chef adjointes :

Françoise de La Forest, Charlotte Anfray.

Direction artistique : Thomas Durio,

Jérémy Hiro, Bastien Ribot.

Secrétaire général de la rédaction :

Laurent Dibos.

Secrétaires de rédaction :

Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon,

Marion Pires, Olivier Vignancour.

Service photo : Caroline Quinart

Carole Hiro, Mathilde Loncle.

Commission paritaire :

1019 K 79885

Date du dépôt légal :

À parution.

Numéro d'ISSN :

1287-4035

Distribution : Presstalis.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire. Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (www.cfcopies.com). Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (www.arpp.org).



Pays d'origine du papier : Allemagne.
Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé.
• Eutrophication • ou • Impact sur l'eau • :
P_{eq} 0,003 kg/tonne

Crédits photos

COUVERTURE : Radvaner/Sucré Salé. **P6-7** : Flavie Nelly Photography, ALF photo/Adobe Stock. **P8-10** : Ekramar/Tuned_In/id-art/barmalini/Getty Images, andersphoto/tenkende/juliedeshaies/rdnz/ Patrick J/Adobe Stock. **P12-21** : S'Cuiz in/Swalens/Roullet-Turiot/Radvaner/Sucré Salé, Gräfe & Unzer/Verlag Schardt Wolfgang/StockFood, Lhomme/Saveurs/Sunray_Photo, marcomayer/OksanaKilian/tycoon751/Getty Images, Redaktionsagentur Food & Foto/Bauer Food Experts KG, Bauer Media/Hemis, Pablo Martin/bauersyndication.com.au. **P22-24** : FOOD-micro/Pebay/Adobe Stock, Smaglov/kazoka30/Getty Images, Fabrice Poincelot/Photononstop. **P25-27** : Bartosz Photography/Jalag/Hoersch Julia/StockFood, Bonnier/Sucré Salé, Westend 61/HEMIS. **P28-30** : Rob Shaw/bauersyndication.com.au, Redaktionsagentur Food & Foto/Bauer Food Experts KG. **P32-33** : sorrapong/netoj/Gudellaphoto/Chris Cior/Blend Images/ Photononstop. **P34-35** : Rob Shaw/JP URIZAR/bauersyndication.com.au. **P36-37** : Deslandes/Sucré Salé, Cultura Creative/Photononstop. **P38-43** : Cultura/Camera Press/Hemis, Redaktionsagentur Food & Foto/Bauer Food Experts KG, Studio/Zitouni/Jubault/Deslandes/Radvaner/Stockfood/Sucré Salé. **P46** : Desjardins/Camera Press/Derien Marine/Hemis. **P47** : Foxys_forest/manufacture/Getty Images. **P48** : stacey_newman/Getty Images. **P49-56** : Redaktionsagentur Food & Foto/Bauer Food Experts KG. **P57** : pkstock/Getty Images. **P58-59** : kolinko_tanya/photka/peopleimages/Getty Images. **P62** : V Ribot/les studios associates/CNIEL. **P64-70** : Roche/Kerouedan/Deslandes/Stockfood/Swalens/Sucré Salé, Neubauer Matthias/Gräfe & Unzer Verlag/Stockfood, OksanaKilian/Getty Images. **P72-73** : Redaktionsagentur Food & Foto/Bauer Food Experts KG. **P74-75** : 5second/Adobe Stock, Cultura Creative/Photononstop. **P80-84** : ansonmia/franckreporter/Pixavril/Mactrunk/Getty Images. WavebreakMediaMicro/Adobe Stock. **P86-87** : Maksim Shebeko/Adobe Stock, Antagrain/Neustockimages/KatarzynaBialasiewicz/Somrakjendee/Getty Images. **P88-92** : Fantuz/Olimpio/Sime/Photononstop, Hemis. **P93** : Ben Dearmley/Rob Shaw/bauersyndication.com.au. **P98** : JumalaSika ltd/uckyo/tashka2000/dominikabg/nito/Julia Shamayaeva/Adobe Stock.

Abonnez-vous vite !



OFFRE GASTRONOME

9 N° DE MAXI CUISINE



4 HORS-SÉRIES THÈMES



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

37%
DE RÉDUCTION !

= **29.90€**
SEULEMENT
AU LIEU DE ~~45,70€~~

BULLETIN D'ABONNEMENT

► TÉL : 03 88 66 14 08 (Prix d'un appel local)

À retourner par courrier avec votre règlement à **ABOPRESS Maxi Cuisine** 19, rue de l'industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH

☒ **OUI, je m'abonne à l'offre Gastronome pour 9 N° de Maxi Cuisine + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour 29,90 € au lieu de ~~45,70 €~~** soit 7 N° offerts !**

Pour tous renseignements consulter le Service Abonnements au 03 88 66 14 08 ou par e-mail: maxicuisine@abopress.fr. *Prix de vente au numéro du bimestriel Maxi Cuisine : 2,50 €. **Prix de vente de chaque hors-série Cuisine familiale : 2,95 € et Maxi Cuisine HS thématique : 3,30 €. (1) numéros de Maxi Cuisine. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société Abopress. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement souscrit et au-delà dans les limites de temps légales à l'issue desquelles elles seront détruites.

Mes coordonnées Mme ☐ M. ☐

Nom : Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél. : Date de naissance : Jour Mois Année

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

► E-mail :@.....

Je règle mon abonnement par :

☐ chèque bancaire à l'ordre de **MAXI CUISINE**

☐ n°

Expire en : Mois Année

Date et signature obligatoires

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur

abomaxicuisine.com

MC0140

Quelques ficelles à connaître pour devenir un cordon-bleu malin.

Par Françoise de La Forest



Chapelure express

Coupez du pain en petits morceaux. Faites-les griller à sec dans une poêle (ils doivent être bien secs). Laissez refroidir et broyez finement au robot.

Miniquantités à doser

Pas facile de se repérer pour les faibles quantités de liquide dans les recettes car la graduation débute généralement à 10 cl. La solution ? Utiliser un biberon pour bébé. On peut même y faire chauffer le liquide.



Bananes bien gardées

Pour retarder la maturation de ces fruits fragiles, on les garde bien sûr à l'extérieur du réfrigérateur. Il faut aussi emballer la tige de coupe dans du film alimentaire, ce qui bloque (en partie) l'entrée de l'oxygène.



Compote de banane au four

Sans en ôter la peau, les bananes filent un bon quart d'heure au four. Il suffit ensuite de prélever la chair tendre et d'y ajouter du miel, du sucre vanillé ou du chocolat râpé.

Soupe ou sauce : la bonne texture

Pensez aux graines de chia. Riches en nutriments, elles sont sans goût ou presque, et agissent en quelques minutes, à froid comme à chaud. Si vous n'aimez pas les petites graines dans les préparations, broyez-les finement avant de les utiliser. Pour une soupe, comptez 1 c. à soupe rase par portion.

Du riz coloré

Pour donner naturellement une jolie couleur au riz (pour une salade ou un risotto), ajoutez 3 fleurs d'hibiscus séchées dans l'eau de cuisson. Non seulement elles colorent, mais en plus elles sont pleines de bonnes choses pour la santé !



Des frites plus croustillantes

Après la découpe, faites-les prendre un bain dans un saladier rempli d'eau additionnée de quelques cuillerées à soupe de vinaigre blanc. Mettez au frais 2 heures. Séchez soigneusement avant la cuisson.

Plat bien beurré

Au micro-ondes, faites ramollir un peu de beurre. Utilisez une feuille de papier absorbant pour le prélever et en badigeonner le plat. On évite ainsi de s'en mettre plein les doigts.

Du fromage fondu bien filant

Pour couvrir un gratin, une pizza ou une tartine chaude avec du fromage qui va fondre et filer comme on aime à la dégustation, évitez le classique râpé et utilisez de fines lamelles prélevées sur un morceau entier.

De la mayo dans le gâteau

Surprenant et pourtant très bon. La mayonnaise donne une texture bien moelleuse. Remplacez l'huile, ou une partie du beurre, par la même quantité de mayo dans les gâteaux et les cakes salés ou sucrés.



'TREMBLEZ', CAROTTES!



1€

**LE COUTEAU
vivo®**

Villeroy & Boch Group

EN COLLECTIONNANT LES VIGNETTES⁽¹⁾

1€ le couteau de chef.

À partir du 4 septembre, les couteaux de cuisine vivo en acier inoxydable sont tous à 1€ seulement en collectionnant les vignettes chez Intermarché.



**OFFRE RÉSERVÉE
AUX PORTEURS
DE LA CARTE DE FIDÉLITÉ⁽²⁾**



Intermarché

TOUS UNIS CONTRE LA VIE CHÈRE

Suggestion de présentation. Voir modalités complètes de participation à l'opération fidélité vivo et de collecte des vignettes à l'accueil de votre magasin et sur www.intermarche.com. vivo | Villeroy & Boch Group est une marque dûment enregistrée de Villeroy & Boch.

⁽¹⁾Offre valable du 4 septembre au 23 décembre 2018. Voir modalités et produits éligibles à l'offre sur le site collectionvivo.intermarche.com et dans le collecteur disponible dans les magasins participants (liste sur le site collectionvivo.intermarche.com).

⁽²⁾Modalités d'obtention de la carte de fidélité Intermarché sur www.intermarche.com et à l'accueil du magasin.

Annonces : ITM Alimentaire International - RCS PARIS 341 192 227 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Sous réserve d'erreurs typographiques - 2018.

*Suggestion des modes de consommation KBB SAS au capital de 39 000 000 euros - RCS Dijon 343 494 879 - Juin 2018 - Crédit photo : © Studio Gilles de Besuchère - Création : SoDesignGraphic



KRITER

CHACUN SON STYLE*



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