

# Cuisine Actuelle

## 75 RECETTES

- ✿ QUI FONT DU BIEN
- ✿ PLEINES DE GOURMANDISES

### JE RÉGALE AVEC...

... LES RESTES : TOURTE FARCIÉE, PAIN DE VIANDE, BOULETTES DE POISSON...

### Géniales coquillettes

- ◆ en gâteau
- ◆ en risotto
- ◆ en tartiflette

VITAMINÉES  
On compte sur les prunes!

Fait maison  
Apéro dînatoire  
Vraiment vite fait,  
bien fait



TARTE NOISETTINE  
AUX PRUNES

### LE CAHIER BIEN MANGER

- ✿ LE SUCRE, on le craint ou pas ?
- ✿ On a testé les FARINES SANS GLUTEN
- ✿ Miel-confiture, LE MATCH



ANDROS®

100% Végétal,  
Au Chocolat  
Fondant  
à Craquier



LE VÉGÉTAL DEVIENT GOURMAND !

SON SECRET ? UNE INCROYABLE TEXTURE FONDANTE  
À BASE DE BON LAIT D'AMANDE

DÉCOUVREZ TOUTES NOS SAVEURS SUR [ANDROSVEGETAL.FR](http://ANDROSVEGETAL.FR)

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)



**l'édition**

5

## Cuisine Actuelle en mode... RENTRÉE

**L**a cloche a sonné. L'heure de reprendre ses bonnes résolutions (manger bon et bien) et aussi... une bonne excuse pour se permettre une petite séance régression avec les recettes de *Cuisine Actuelle*.

- En commençant par un plat de coquillettes. On oublie le jambon blanc et on les cuisine façon risotto avec des girolles (en pleine saison), en gâteau au thon ou en version tartiflette.
- Ressortons notre moulinette à fromage (ou celle de Mamie) pour réaliser une purée des... anges ou un merveilleux au chocolat.
- Et, faisons un hachis de nos restes (ou pas !) de viande ou de poisson pour confectionner des boulettes au riz, un feuilleté aux fruits secs ou un pain de viande.

La séquence nostalgie a ses limites. Dans notre *Cahier Bien manger*, on vous rappelle de vous méfier du sucre... sous toutes ses formes. Certaines vous étonneront ! Belle fin d'été.

La rédaction



Cuisine Actuelle N° 334 est vendu en duo avec son hors-série *Manger Mieux N° 2* au prix de 5,50 €. Les deux magazines peuvent être achetés séparément au prix respectif de 2,90 € et 4,50 €. Cuisine Actuelle N° 334 est en vente chez certains marchands de journaux avec son livre *Prêts à l'avance* au prix global de 7,20 € en France métropolitaine. Encarts : carte abonnement jetée (national, kiosques) : carte Edigroup jetée Suisse (3 000 ex) et Belgique (6 000 ex) ; flyer Delicity jeté (sélection abonnés) ; encart Multi ADD féminin jeté (régional, sélection abonnés) ; encart Multi ADI jeté (régional, sélection abonnés).



33



74

# SOMMAIRE

- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 4  | <b>Passion apéro</b><br>Vite fait, très bien fait  | 70 | <b>Ca change</b><br>J'épate avec des corn flakes         |
| 8  | <b>C'est de saison</b><br>8 - La girolle<br>10 - La sardine<br>14 - Mon marché<br>18 - Les secrets d'un chef | 72 | <b>Super sain</b><br>Je teste le yaourt de brebis        |
| 20 | <b>Belle rencontre</b><br>Avec Sandra et Pierre Angelloz, producteurs de reblochon                           | 74 | <b>C'est si bon !</b><br>Notre rendez-vous desserts      |
| 24 | <b>En octobre...</b><br>24 - On craque pour...<br>28 - Ça chauffe à la rédac!                                | 78 | <b>On recycle</b><br>Rien ne se perd                     |
| 30 | <b>DOSSIER</b><br>Comptez sur les prunes   | 81 | <b>À la carte</b><br>Nos menus super bons, équilibrés... |
| 35 | <b>10 idées avec...</b><br>...du gazpacho  |    |  |
| 50 | <b>Délices d'ailleurs</b><br>Le goût de la Thaïlande   |    |  |
| 54 | <b>C'est meilleur</b><br>Tout fait maison  |    |  |
| 56 | <b>C'est pratique</b><br>Je détourne la râpe à fromage   |    |  |
| 58 | <b>DOSSIER</b><br>Les hachés au menu   |    |  |
| 68 | <b>Variations gourmandes</b><br>La coquille se déchaîne  |    |  |
|    |  |    |  |

### 30 DOSSIER Comptez sur les prunes

- 35 10 idées avec...**  
...du gazpacho
- 50 Délices d'ailleurs**  
Le goût de la Thaïlande
- 54 C'est meilleur**  
Tout fait maison
- 56 C'est pratique**  
Je détourne la râpe à fromage

### 58 DOSSIER Les hachés au menu

- 68 Variations gourmandes**  
La coquille se déchaîne



- |   |  |
|---|--|
| <b>P.38 Bien informé</b><br>Le sucre, on le craint ou pas ?                         | <b>P.44 Bien acheter</b><br>Ma petite épicerie                     |
| <b>P.41 Bienfaits</b><br>Le fer   | <b>P.45 C'est vraiment bien ?</b><br>Confiture ou miel             |
| <b>P.42 Bien dans mon assiette</b><br>Pourquoi la choucroute de la mer a tout bon ? | <b>P.46 Bien vu</b><br>Info ou intox, c'est du lard ou du cochon ? |
| <b>P.48 Bien goûté</b><br>Les préparations pour pain sans gluten                    |  |

ABONNEZ-VOUS VITE À TARIF PRÉFÉRENTIEL EN P. 49

# Vite fait, très bien

Des idées "happy hour" express  
pour accompagner un cocktail pétillant  
de fraîcheur, à déguster avant le dîner.

## Mocktail hyper fruits

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 5 MIN



- \* 50 cl de soda aux agrumes
- \* 12 cl de sirop de fraise
- \* 6 cl de sirop de cannelle (Monin)
- \* 24 cl de jus d'orange.

1 Remplissez de glaçons six verres. Versez dans chacun 2 cl de sirop de fraise, 1 cl de sirop de cannelle, puis 4 cl de jus d'orange. Allongez de soda aux agrumes et mélangez délicatement.

RECETTES ET STYLISME : VANESSA GAULT  
PHOTOS : BRUNO MARIELLE

### QUESTION SODA

ORANGINA, SCHWEPPES AUX AGRUMES,  
FINLEY PAMPLEMOUSSE ET ORANGE  
SANGUINE OU FANTA IRONT TRÈS BIEN  
DANS CES COCKTAILS SANS ALCOOL  
APPELÉS AUSSI "MOCKTAILS".

# fait



## Ceviche tropical de daurade

POUR 12 PIÈCES

PRÉPARATION : 15 MIN - RÉFRIGÉRATION : 15 MIN



- \* 200 g de filet de daurade
- \* 6 fruits de la passion
- \* 2 tranches d'ananas
- \* 1/2 avocat
- \* 1 citron
- \* 1 oignon

- \* 4 brins d'aneth
- \* 4 brins de coriandre
- \* 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- \* 5 cl de jus d'ananas
- \* sel, poivre.

- 1 Détaillez la daurade en petits dés avec l'avocat et l'ananas. Versez l'ensemble dans un saladier. Ajoutez l'oignon épluché et haché. Coupez les fruits de la passion en deux.



**LE TRUC**  
PENSEZ À PROPOSER DES SOUCOUPE  
ET DES PETITES CUILLÈRES À MOKA POUR  
SAYOURER CE POISSON MARINÉ.

Versez la pulpe dans le saladier et réservez les écorces.

2 Fouettez l'huile avec le jus du citron et le jus d'ananas. Salez et poivrez. Ajoutez la coriandre et l'aneth ciselés. Arrosez-en le poisson. Mélangez bien et réfrigérez 15 min. Répartissez dans les écorces des fruits de la passion et dégustez frais.

## Soupette de patates douces au lait de coco

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 5 MIN - CUISSON : 3 MIN



- \* 250 g de purée de patates douces
- \* 4 brins de thym
- \* 15 cl de lait de coco
- \* 1 cuil. à soupe de graines de courge
- \* 1 cuil. à café de gingembre râpé
- \* 1/2 baguette
- \* 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- \* sel, poivre.

- 1 Versez la purée de patates douces dans un récipient en verre. Ajoutez le lait de coco et l'huile. Faites chauffer 2-3 min dans le four à micro-ondes.
- 2 Salez et poivrez la purée. Ajoutez le gingembre et répartissez-la dans 6 mini bols. Parsemez-les de thym effeuillé et de graines de courge. Servez accompagné de tranches de baguette grillées.

### LA RUSE

DÉNICHEZ DEUX PETITS POTS DE PURÉE DE PATATES DOUCES POUR BÉBÉ DANS LES GRANDES SURFACES OU DE LA PURÉE SURGELÉE.

### MARINADE MINUTE

PENDANT QUE VOUS PRÉPAREZ LE TZATZIKI, LAISSEZ TREMPER LES ROLLMOPS DANS 6 CUIL. À SOUPE D'EAU, 6 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE ET 1 CUIL. À SOUPE RASE DE SUCRE.



## Pickles express de rollmops à la grecque

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MIN



- \* 4 rollmops (rayon conserves de poissons)
- \* 1 petit concombre
- \* 1/2 citron bio
- \* 2 gousses d'ail
- \* 4 brins d'aneth
- \* 4 brins de menthe
- \* 1 yaourt grec
- \* baies roses
- \* sel, poivre.



### 1 Lavez et râpez le concombre sans le peeler.

Pressez-le avec vos mains et mélangez-le avec le yaourt grec, l'ail et les herbes hachés. Salez et poivrez. Ajoutez le zeste du citron râpé.

### 2 Répartissez cette préparation dans 6 verrines.

Superposez quelques lanières de rollmops (après les avoir bien égouttés), à l'aide de piques en bois. Déposez-en dans chaque verrine. Parsemez de baies roses et servez bien frais.

# Millefeuilles aux pommes et terrine de campagne

- \* 1 pomme rouge
- \* 1 pomme verte
- \* 1/2 citron
- \* 8 brins de ciboulette
- \* 3 tranches de bresaola
- \* 1 petite terrine de campagne
- \* 1 cuil. à soupe de crème fraîche
- \* 6 rosettes de tête de moine
- \* poivre.

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 15 MIN

**1** Découpez les pommes en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Plongez-les dans de l'eau froide additionnée du jus du citron. Mélangez la terrine de campagne dans un saladier avec la crème fraîche.

**2** Égouttez les pommes. Superposez 2 tranches, 1/2 de bresaola et un peu de terrine. Renouvelez et terminez par de la pomme. Fixez avec une pique et garnissez de tête de moine. Parsemez de ciboulette et poivrez.



POISSONS : hareng, calamar, crevette bouquet, **huître**.

VIANDES : sanglier, lièvre, pintade, canard sauvage.

LÉGUMES : radis, pastèque, carotte, navet, trompette de la mort.

FRUITS : châtaigne, raisin, mangue d'Espagne, noisette.



### LA MINUTE CULTURELLE

Son nom botanique est *cantharellus cibarius*, c'est-à-dire girolle ciboire, allusion à sa **forme qui rappelle une coupe ou un entonnoir**. Et si ça ne suffit pas pour épater vos invités, précisez qu'elle peut s'écrire girole avec un seul "l" depuis la réforme de l'orthographe de 1990, visant à simplifier le français.

### ELLE NE MANQUE PAS D'IDÉES

Bien sûr, la girolle est déjà excellente simplement **sautéée au beurre avec des échalotes et du persil**. Mais elle fait aussi des merveilles dans une crème brûlée salée, dans une sauce à la crème avec fève tonka pour accompagner des côtes de veau ou dans un risotto de coquillettes. Plus original encore, elle est **délicieuse à la plancha**.

# La girolle

### SANS BOUÉE, DANS LE GRAND BAIN

N'en déplaise aux puristes qui préféreront sans doute la nettoyer pendant des heures avec un pinceau, on peut, si elle est vraiment salie par de nombreux débris d'humus, la plonger dans de l'eau. Il faut alors **brasser très vigoureusement les girolles et les égoutter aussitôt entre vos doigts écartés**, pas dans une passoire qui retiendrait également les salissures. Essuyez-les soigneusement dans un torchon avant de les faire cuire.

### STOP AU CAOUTCHOUC !

Une manif contre l'exploitation intensive des hévéas ? Non ! Un plaidoyer pour une cuisson brève, car les excès en la matière rende la girolle caoutchouteuse et peu agréable. Pour une cuisson uniforme, il est recommandé de **découper toutes les girolles, les plus grosses comme les plus petites, en morceaux de taille identique**.

### BLANC OU ROUGE ?

Elle est souvent à l'origine d'un repas raffiné qui s'accompagne de vin. Un rouge fruité et peu tannique, à partir du cépage pinot noir (Bourgogne) sera parfait avec une poêlée de girolles. Ou un sancerre, rouge aussi. S'il y a de la crème, choisissez un blanc parfumé et gras, comme un cru du Jura dont la palette aromatique est proche de celle des champignons, ou encore un crozes-hermitage de la vallée du Rhône.



### PUBLI-COMMUNIQUÉ

### 100% fraîcheur !

Pour conserver vos champignons, misez sur les Sacs Fraîcheur Alfapac.

Nettoyez vos girolles, séchez-les soigneusement et glissez-les simplement à l'intérieur avant de les placer au réfrigérateur. Grâce aux micro-perforations, envolé l'excès d'humidité : elles restent fraîches plus longtemps !

Sacs Fraîcheur : 15 sacs, 1,99 €.  
[www.alfapac.eu](http://www.alfapac.eu)



# Carottes de la baie du Mont-Saint-Michel

MERVEILLES DE LA NATURE



UN LIEU D'EXCEPTION POUR DES CAROTTES D'EXCEPTION...

45 producteurs cultivent la Carotte dans la baie du Mont-Saint-Michel et perpétuent leur savoir-faire depuis près de 60 ans...

Une culture réalisée dans des sols riches situés au niveau de la mer qui garantissent fraîcheur et qualité  
à ces carottes au goût plutôt doux et sucré.



## C'EST MAINTENANT OU JAMAIS

Elle est bien meilleure d'avril à octobre, car c'est la période pendant laquelle son alimentation est abondante. Elle lui apporte une **chair moelleuse et un peu plus grasse** que le reste de l'année. Pas de panique pour la suite, les plus goûteuses reviendront au printemps !



## Y'A PAS DE FUMÉE SANS FEU !

Cuite, la sardine est très odorante, voire entêtante. Au barbecue, elle dégage de la fumée, tout comme à la poêle. Pour un parfum plus discret, commencez par lui couper la tête (c'est elle qui sent le plus fort) et **préférez une cuisson au four ou, mieux encore, en papillote**. Le nec plus ultra : la sardine crue marinée dans de l'huile et du citron. Aucun fumet !

## EN FILETS, EXCEPTIONNELLEMENT

La tête, les écailles, les arêtes... Tout cela en décourage plus d'un de goûter à ce poisson. S'il vaut mieux, en général, ne pas acheter de poissons en filets préparés d'avance, car **on ne peut pas juger de leur fraîcheur, on peut le faire avec la sardine** auprès d'un poissonnier de confiance. Les filets doivent être alors **bien rosés et être consommés le jour de l'achat**.



## SOIRÉE EN BOÎTE

En conserve, la sardine est la star d'un repas rapide et un peu flemmard comme, par exemple, celui du dimanche soir ! **Achetez des sardines "à l'ancienne", entières et frites pour une saveur traditionnelle.** En filets et à la vapeur (pire, sans huile), elles sont insipides. N'hésitez pas à garder vos boîtes plusieurs années. Au bout de trois ans, la chair est confite.

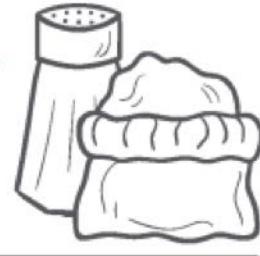


## Ça pique et c'est bon !

Extra-forte, cette purée de piment vert saura mettre en valeur le goût corsé des sardines. Sa petite touche de combava (un agrume exotique cousin du citron vert) apporte une note de fraîcheur des plus agréables.

Purée de piment vert au combava, 2,45 € le pot de 90 g, Le Coq Noir.

**L'ASTUCE DU MOIS**  
Pour faire cuire du poisson entier ou en filets avec la peau sans qu'il colle, **parsemez du gros sel dans la poêle pour un effet antiadhésif** et déposez le poisson dessus.





**AGUILA**  
LE CRÉATEUR D'EFFERVESCENCE  
[maisonaguila.com](http://maisonaguila.com)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

## CHANTERELLE OU GIROLLE ?

En fait, la chanterelle se décline en une grande variété d'espèces apparaissant de juin à novembre, dont la plus connue est la girolle. Elles sont toutes comestibles mais en cuisine, on dit presque toujours "girolle".



## Poêlée de girolles à l'huile de noix

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN



- \* 800 g de girolles
- \* 3 gousses d'ail
- \* 3 brins de persil plat
- \* 40 g de beurre
- \* 2 cuil. à café d'huile de noix
- \* sel, poivre du moulin.

**1 Faites fondre le beurre** sur feu doux. Ôtez l'écume en surface et versez le beurre lentement dans un ramequin en laissant le petit-lait au fond de la casserole.

**2 Nettoyez les girolles** et coupez les plus grosses en morceaux. Faites-les sauter 5 min à sec dans une grande poêle, le temps qu'elles aient rendu leur eau de végétation. Égouttez-les si besoin. Réservez-les.

**3 Versez le beurre clarifié dans la même poêle.** Laissez-le chauffer un peu avant d'y placer l'ail haché et les girolles. Faites-les sauter 5 min. Ajoutez le persil ciselé, l'huile de noix, du sel et du poivre. Faites sauter encore 2 min sur feu vif. Dégustez chaud.



### BEURRE PARFAIT

LE BEURRE AINSI PRÉPARÉ S'APPELLE BEURRE CLARIFIÉ. DÉBARRASSÉ DE SES IMPURETÉS, IL NE BRÛLE PAS ET PEUT S'UTILISER POUR FAIRE SAUTER DES ALIMENTS EN CONSERVANT SON BON GÔUT DE NOISETTE.



**Chermoula ou charmoula ?** C'est une marinade qui vient du Maghreb et qui peut aussi servir de sauce. Elle s'utilise avec les légumes ou la volaille. Au Maroc, on l'ajoute dans le tajine de poisson.



**IL EN RESTE ?**

S'IL VOUS RESTE DE LA CHERMOULA,  
ASSAISONNEZ-EN UNE SALADE DE POMMES DE TERRE  
OU DE CAROTTES CUITES, FAITES-Y MARINER  
DES BLANCS DE POULET OU DES FOIES DE VOLAILLE.

**Riche en oméga 3**

## Sardines à la chermoula

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISISON : 15 MIN

8 filets de sardines doubles  
3 gousses d'ail  
1 bouquet de coriandre  
1 oignon  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
3 cuil. à soupe de farine  
1 cuil. à café de purée de piment  
huile d'olive  
1 cuil. à café bombée de cumin moulu  
1 cuil. à café de paprika  
sel, poivre.

**1** Coupez l'oignon en morceaux. Placez dans le bol d'un robot avec l'ail, la coriandre ciselée, la purée de piment, le paprika, le cumin, le jus de citron et 3 cuil. à s. d'huile. Salez, poivrez. Mixez en purée grossière.

**2** Épongez les filets de sardines. Superposez-les deux par deux en glissant entre chaque une cuillerée de chermoula. Farinez-les.

**3** Chauffez un fond d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y frire les sardines pendant quelques minutes de chaque côté, par séries de quatre. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez-les chaudes, éventuellement escortées de quartiers de citron.

## MON BOUCHER M'A DIT

“Avec les premiers pot-au-feu de la saison, je propose de préparer des os à moelle. On ne les met pas dans le bouillon, mais on les fait rôtir au four, c'est bien meilleur ! Et pour qu'ils soient généreux et parfaitement dorés, je coupe l'os dans la longueur au lieu de le détailler en rondelles.”

M. Lapres, Paris



## LA BETTERAVE

Pratique et facile à cuisiner, elle se prête à des recettes rapides et peut sauver votre dîner d'une panne d'inspiration.

**Son premier atout ?** Elle n'est pas chère ! Et pour couronner le tout, elle se conserve longtemps au réfrigérateur, sans s'abîmer. Une semaine si elle est cuite, un peu plus quand elle est crue, à condition de la protéger du dessèchement. La plupart du temps, on la trouve de forme ronde, mais si vous en croisez une longue sur les étals,

appelée crapaudine, n'hésitez pas à l'acheter, elle est excellente ! **Si elle est crue, elle peut se cuire au four**, dans un autocuiseur ou dans de l'eau. Mais l'intérêt est de la consommer telle quelle, par exemple râpée avec des carottes ou détaillée en tranches très fines à la mandoline pour obtenir un délicieux carpaccio végétal.

**Cuite, elle se déguste souvent en salade.** Pour ne pas en faire une entrée trop banale, on se tournera du côté des chefs qui la détaillent en mini dés qu'ils assaisonnent avec de l'huile de sésame, du jus de citron vert et des cacahuètes. Mixée avec un yaourt brassé et un filet de vinaigre balsamique, elle fait une soupe froide express.

## Le mâconnais

Comme son nom, partagé avec celui d'un vin de la région, l'histoire de ce fromage est intimement liée à la culture des vignes.

Bourguignon, le mâconnais est né près des vignes, là où quelques chèvres étaient mises à paître l'herbe maigre entre les rangs de céps. Sa fabrication, généralement dévolue aux femmes, assurait un revenu complémentaire et de quoi agrémenter l'ordinaire à l'heure du casse-croûte. Il est petit, très petit même (50 g, voire moins). Sa taille est réduite car la faible quantité de lait produite par les quelques bêtes ne pouvait pas permettre d'envisager de

grands moules. Aujourd'hui, ce fromage est toujours fabriqué au lait cru et entier de chèvres de races qui ont été sélectionnées et nourries de façon naturelle. Sa pâte est fine et lisse, assez ferme et très savoureuse, notamment après une quinzaine de jours d'affinage, lorsque sa croûte présente quelques points bleutés. Quand il commence à sécher, on peut l'émietter sur un potage de courgettes ou de poireaux, soudainement bien plus gourmand !

SUR UN PLATEAU



MINI ET TOUT MIGNON, IL TROUVE NATURELLEMENT SA PLACE À L'APÉRITIF AVEC UN MÂCON-VILLAGES BLANC, UN VIN SEC MAIS BIEN FRUITÉ. SERVEZ-LE AVEC UN BOL DE CACAHUÈTES QUI S'ACCORDENT AVEC LES DEUX.

# La pomme de terre œil de perdrix

Vendue également sous le nom de King Edward VII, cette variété ancienne est très facile à reconnaître grâce à son épiderme presque blanc et à ses taches rose vif plus ou moins larges. Sa production est modeste, mais elle est encore cultivée par quelques connaisseurs car sa chair immaculée est farineuse, tout en restant légère. Elle a une saveur franche et douce de pomme de terre à laquelle certains trouvent un petit goût de beurre frais. Elle se prépare au four, en purée, bien sûr, ou en frites délicatement croustillantes. Mais son vrai point fort ce sont les gnocchis, car elle a la texture idéale.

INSOLITE



MON PETIT PLAISIR

Vite, c'est le dernier fruit de l'été !

# LA PÊCHE DE VIGNE

Présente tout le mois sur les étals, elle est naturellement tardive et fait un clin d'œil gourmand à ses cousines qui ont ensoleillé nos repas de juillet à septembre. Pourquoi "de vigne" ? Tout simplement parce que sa chair est veinée de rouge comme le raisin et parce qu'elle était plantée près des vignes pour repérer les attaques d'oïdium, un redoutable champignon. On apprécie sa chair très fondante, blanche ou jaune comme pour les autres variétés, ainsi que son parfum aromatique. Mais attention : il vaut mieux la déguster assez rapidement,

# LA NOIX PÂTISSIÈRE DE VEAU

Elle s'appelle ainsi car, autrefois, les pâtissiers, qui confectionnaient également quelques recettes salées dans lesquelles il y avait de la pâte feuilletée, la pilaient en purée fine pour confectionner des quenelles qui garnissaient des vol-au-vent. Ce morceau noble du veau est situé sur le devant de la cuisse de l'animal. Il est très tendre, avec un grain fin, et le boucher le prépare notamment en rôtis succulents ou en escalopes. Ces dernières sont alors moins grandes que dans la noix. Vous trouvez que le veau est toujours trop sec ? Révisez sa cuisson. Sortez la viande au moins 1 h à l'avance de votre réfrigérateur (voire 2 h si le morceau est gros), car les chocs thermiques la durcissent

encore plus que le bœuf. Faites-la cuire en la conservant légèrement rosée et servez-vous d'un thermomètre à sonde pour atteindre 60 °C à cœur, pas plus.



“Qui ne s'est pas déjà frotté les yeux après avoir coupé un piment ? Passez un peu d'huile ou de beurre sur le bout de vos doigts pour empêcher que la peau ne s'imprègne en profondeur de substance piquante. Il suffira de vous laver les mains normalement.”



car elle est fragile, et éviter de la placer près des bananes, qui vont trop accélérer sa maturation. En salade, elle se parfume d'eau de fleur d'oranger ou se marie avec des poires ou des framboises. Comme elle est un peu acidulée, elle sait aussi faire sensation dans une entrée, détaillée finement et servie avec des lamelles de haddock ou des tranches de magret fumé.

# L'oignon rouge

Cru et bien croquant, il égaye n'importe quelle salade un peu terne et relève son goût, car il est assez corsé. Essayez-le avec des tranches d'orange et de l'huile d'olive. Pour l'adoucir un peu, on peut le découper en rondelles et le plonger 10 min dans de l'eau très froide. Cuit, il n'est peut-être pas aussi bon que l'oignon jaune ou blanc, car il caramélise un peu moins bien (à moins d'ajouter une petite pincée de sucre), mais sa couleur fait la différence dans un chou rouge braisé ou sur une pizza toute blanche. Conservez-le dans un endroit sec et frais, bien à l'abri de la lumière qui le fait germer. Vous l'avez oublié et des pousses vertes apparaissent ? Consommez vite le bulbe et émincez les tiges comme de la ciboulette.





## LE SAVIEZ-VOUS?

En cuisine, on appelle fleurs de thym les feuilles séparées de leur tige. Mais on peut aussi tout à fait manger les vraies fleurs du thym, fraîches, roses ou blanches, délicatement parfumées.



## Tarte pourpre aux betteraves et chèvre

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 25 MIN



- \* 1 rouleau de pâte brisée
- \* 500 g de mini betteraves crues
- \* 1 poignée de pousses de betterave
- \* 2 brins de basilic pourpre
- \* 100 g de chèvre frais
- \* 2 brins de thym frais
- \* 1 cuil. à café de fleurs de thym
- \* 1 cuil. à soupe de miel
- \* 3 cuil. à soupe de confit d'oignons
- \* 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- \* 1 cuil. à café de vinaigre
- \* sel, poivre.

- 1 Raccourcissez la queue des mini betteraves.** Faites-les cuire env. 25 min dans de l'eau bouillante salée en les gardant fermes. Égouttez-les et pelez-les.
- 2 Déroulez la pâte brisée** dans un moule à tarte, entre-temps. Piquez le fond à la fourchette. Couvrez de papier sulfurisé et lestez avec des haricots secs. Faites cuire 15 min au four préchauffé à th. 6 (180 °C). Retirez le lestage et le papier. Poursuivez la cuisson 5-8 min.

- 3 Laissez tiédir le fond de tarte.** Étalez dessus une fine couche de confit d'oignons. Garnissez de betteraves en coupant les plus grosses en morceaux, de pousses de betterave et de basilic pourpre effeuillé. Parsemez de chèvre émietté.

- 4 Mélangez l'huile d'olive avec le miel,** le vinaigre, le thym effeuillé, du sel et du poivre. Répartissez sur la tarte. Servez tiède ou frais.



VERSION  
VEGAN

REPLACEZ LE FROMAGE DE CHÈVRE  
PAR DES NOIX DE CAJOU GRILLÉES  
À LA POÊLE ET PARSEMEZ LA TARTE DE  
LEVURE MALTÉE QUI APORTE  
UN PETIT GOUT TRÈS INTÉRESSANT.

## Les pêchers de vigne

Avec leurs fruits parfumés, appelés aussi pêches sanguines de par leur coloration flamboyante exceptionnelle, ces arbres fruitiers se cultivent comme des pêchers ordinaires.



# Compotée de pêches de vigne au balsamique

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 20 MIN • ATTENTE : 2 H



**1** Plongez les pêches de vigne 10 secondes dans une casserole d'eau bouillante. Pelez-les, coupez-les en deux et dénoyautez-les.

**2** Portez à ébullition 1 litre d'eau dans une casserole avec le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée. Faites-y cuire les pêches 8-10 min pour qu'elles soient tendres à cœur. Laissez-les tiédir dans le sirop.

**3** Prélevez 2 louches de sirop et versez-les dans une petite casserole. Ajoutez la gelée de groseille, le vinaigre balsamique et laissez réduire de moitié env. 10 min sur feu moyen.

**4** Égouttez les pêches, mélangez-les avec le sirop de balsamique et réservez au moins 2 h avant de servir.

- \* 8 pêches de vigne
- \* 1 cuil. à soupe de gelée de groseille
- \* 250 g de sucre
- \* 1 gousse de vanille
- \* 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique.



AVEC UN GÂTEAU ?

SERVEZ CETTE COMPOTÉE AVEC NOTRE BISCUIT FONDANT AUX AMANDES. VOUS TROUVEREZ SA RECETTE EN VOUS CONNECTANT SUR [CUISINEACTUELLE.FR/GENOISE-AUX-AMANDES](http://CUISINEACTUELLE.FR/GENOISE-AUX-AMANDES).

# JULIEN LEFEBVRE

À Pauillac, dans le calme d'une chartreuse posée au cœur du vignoble, ce chef nouvellement étoilé se définit comme un passeur d'émotions culinaires qui se doit de valoriser les produits locaux et saisonniers.

PAR CATHERINE LAMONTAGNE



**Je suis fan**

J'ADORE LE CURCUMA, TOUJOURS BIO ET FRAIS (TRÈS DIFFÉRENT DU SEC). JE L'ÉPLUCHE AU COUTEAU À LÉGUMES AVEC DES GANTS, SINON GARE À SES PIGMENTS JAUNISSANTS ! J'AJOUTE SA TOUCHE AROMATIQUE "À LA MINUTE", AVEC UNE RÂPE À GINGEMBRE, SUR DES RECETTES SALÉES OU SUCRÉES.

## COQUILLAGES ET POUCES-PIEDS

Avec l'Atlantique à deux pas, les coquillages sont à l'honneur. Je les choisis les plus frais possible, toujours très fermés. Je les fais cuire en marinière dans un récipient large pour les voir s'ouvrir et les sortir de suite, sans risque de surcuison qui les rend caoutchouteux. À l'automne et au printemps, lorsque l'eau n'est ni trop chaude ni trop froide, j'ai un faible pour la tendreté et la petite note iodée des pouces-pieds.

Il faut vraiment passer la barrière visuelle et goûter cette merveille, soit à l'espagnole, en tapas ou à la plancha avec du chorizo, soit à la bretonne, nature cuit au court-bouillon avec un verre de vin blanc et du beurre salé.

## CRESSON DE FONTAINE

Dès que la chaleur est moins vivace, le cresson de fontaine réapparaît. Il aime pousser dans les ruisseaux très frais. Je choisis des bottes encore bien humides, comme des bouquets de fleurs. Ses feuilles doivent être lisses et grasses, soyeuses et d'une couleur uniforme.

Rien ne doit donner des signes de jaunissement, car vous risquez d'endommager votre recette. Je coupe juste les tiges inférieures et je rince soigneusement le cresson deux à trois fois dans une grande quantité d'eau vinaigrée. Servi en sabayon avec des huîtres et du caviar d'Aquitaine, c'est très frais et délicieux.

## OH LES FIGUES !

Qui dit mieux qu'une figue mûrie au soleil et cueillie le matin même au jardin ? Je les conserve ensuite sur un lit de raphia pour les aider à maturer, mais c'est sur l'arbre qu'elles profitent le mieux. Avec les feuilles, je fais des papillotes pour le poisson ou pour cuire du pigeon et, avec les fruits bien mûrs, je fais de la confiture. J'adore le contraste de la figue mariée à une douceur locale : la noisettine du Médoc. C'est une noisette roulée dans du sucre cuit, que je travaille en crème ou en choux craquelins.

## LAPIN MALIN

L'automne est une saison qui me pousse facilement vers les accords chaleureux du sucré-salé où le lapin est un mets de choix, en particulier avec les pruneaux. Grâce à mes racines normandes, j'ai un faible pour le "géant de Normandie", un animal fort et râblé, bien charnu, élevé 84 jours dans une ferme à la luzerne, à la betterave... Ce qu'il mange est essentiel pour la qualité de sa chair. Trop souvent surcuit, le lapin est présenté noyé sous une sauce qui en cache la sécheresse, alors qu'à peine saisi c'est une merveille de moelleux et de délicatesse. Pour évoquer les couleurs de saison, je sers sa chair blanche avec une purée de carottes arrosée d'un jus de sarriette.

## PONT-L'ÉVÊQUE

De mon enfance en pays d'Auge, j'ai gardé l'amour du pont-l'évêque, particulièrement goûteux lorsque les vaches se remettent à manger de l'herbe grasse. Je fais confiance aux maîtres affineurs qui me le proposent fabriqué au lait cru bien crémeux à cœur, et surtout pas ferme au toucher. Sous l'influence du Sud-Ouest, je l'apprécie accompagné d'un pain au maïs, une farine d'un beau jaune pâle qui offre une mie dense très digeste, et je le déguste avec une confiture de piment d'Espelette. ●

**Collectionnez les ustensiles nutrifresh™ pour réaliser vos envies de fraîcheur**

**LA FRAÎCHEUR**  
***vous gagne***

à partir de  
**0,50€**

en collectionnant les vignettes<sup>(1)</sup>



### COMMENT ?

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

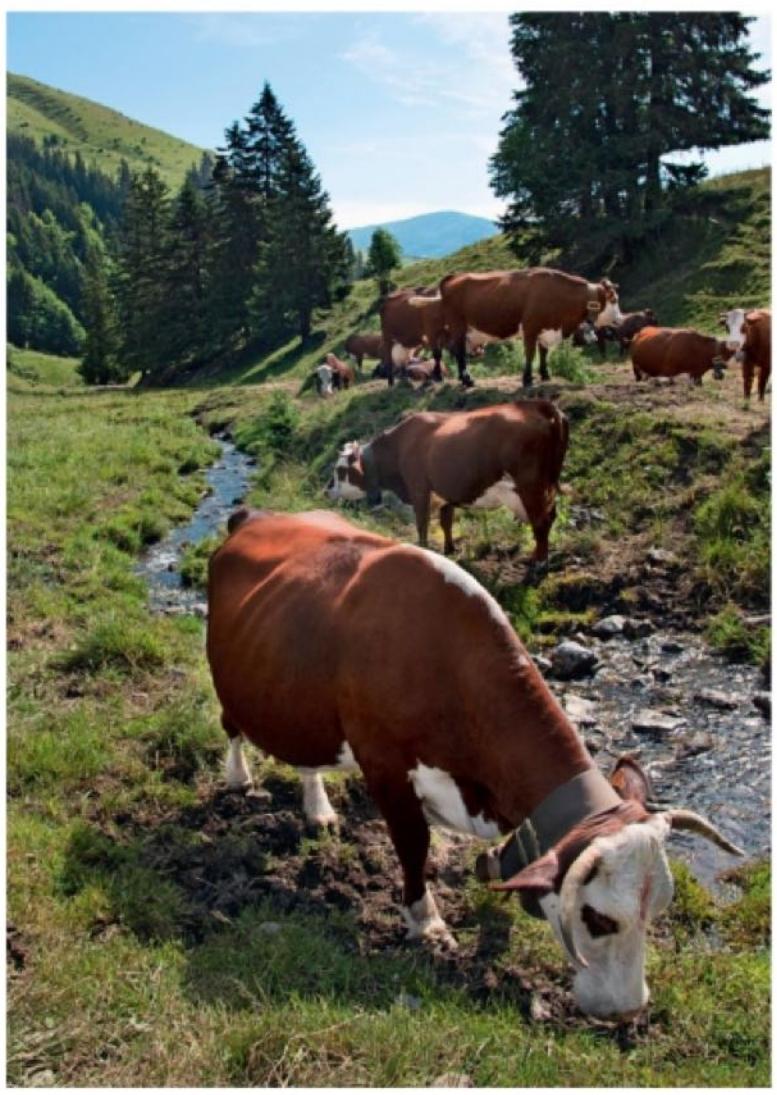
**OFFRE VALABLE DU 28 AOÛT AU 10 NOVEMBRE 2018** Offre réservée aux porteurs de la carte E.Leclerc. (1) Valable uniquement sur les produits Nutrifresh™ dans la limite des stocks disponibles - voir conditions d'obtention des offres et des produits sur [www.e.leclerc](http://www.e.leclerc). (2) Voir modalités,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

[www.e.leclerc](http://www.e.leclerc)

**E.Leclerc**

Belle rencontre

Sandra et Pierre Angelloz font paître leur troupeau de 40 vaches en estive.



Les vaches ont leurs habitudes. Chaque matin, après la traite, elles montent sur les hauteurs pour brouter. La panse remplie, elles vont redescendre pour se désaltérer dans le torrent.



SANDRA ET PIERRE ANGELLOZ

# Le reblochon des cimes

L'hiver dans la vallée, l'été en alpages, chaque jour de l'année, matin et soir, Sandra et Pierre Angelloz fabriquent un **reblochon fermier que l'on n'oublie pas.**

TEXTE : JEAN-PAUL FRÉTILLET  
PHOTOS : JEAN-MARC ANGLÈS

**D**epuis la fenêtre de sa fromagerie, Sandra Angelloz jette un œil sur le Mont-Blanc. Le soleil se lève et la lumière naissante embrasse le toit des Alpes. Aucun nuage ne joue les trouble-fête. Au-dessus de ce spectacle enchanteur, une montgolfière est à l'arrêt dans le ciel. Sandra démoule les reblochons fabriqués la veille au soir et les plonge dans une eau salée. "Autrefois, on faisait cela avec du gros sel, mais c'était trop aléatoire", explique-t-elle. On la croit sur parole, surtout après avoir goûté l'un de ses fromages, juste divin. Le son des

cloches se fait plus présent. Dans la cour du chalet, les premières vaches pointent le bout de leurs cornes. Elles ont passé la nuit dans l'alpage, sur les prairies abruptes qui dévalent du col des Aravis. Elles ont dormi et ont aussi brouté. Le pis lourd, gorgé de lait, les dernières lambinent. Pierre, le mari de Sandra, est à la manœuvre et son chien de troupeau baillle au soleil. "Dips, tu n'es pas là pour dormir, allez !" Aussitôt le border collie détale et ramène les flâneuses dans le droit chemin. Elles ne sont pas farouches, presque attardissantes avec leur tête blanche surmontée d'un



La cloche n'est pas qu'un élément du folklore. Le son du tintement est propre à chaque vache et permet à l'éleveur de les repérer individuellement, à l'oreille.



Belle rencontre



Le moulage du caillé se fait en partie à la main. Le geste est répété et précis.

chignon touffu, les yeux ourlés d'acajou comme la robe. Ces vaches abondance sont nées pour les alpages en Haute-Savoie. Elles ont le sabot sûr pour crapahuter dans la montagne. "J'ai toujours aimé les vaches. Ma mère en avait peur", confie Sandra, née dans les Vosges. "Je passais mes vacances à Chamonix chez mes grands-parents et j'ai compris de suite que je travaillerais dans la montagne." Gardienne de refuge puis pisteuse, elle fabrique ses premiers fromages dans une ferme-auberge de Thônes, le berceau du reblochon. Elle rencontre Pierre et une vie de transhumance commence alors.

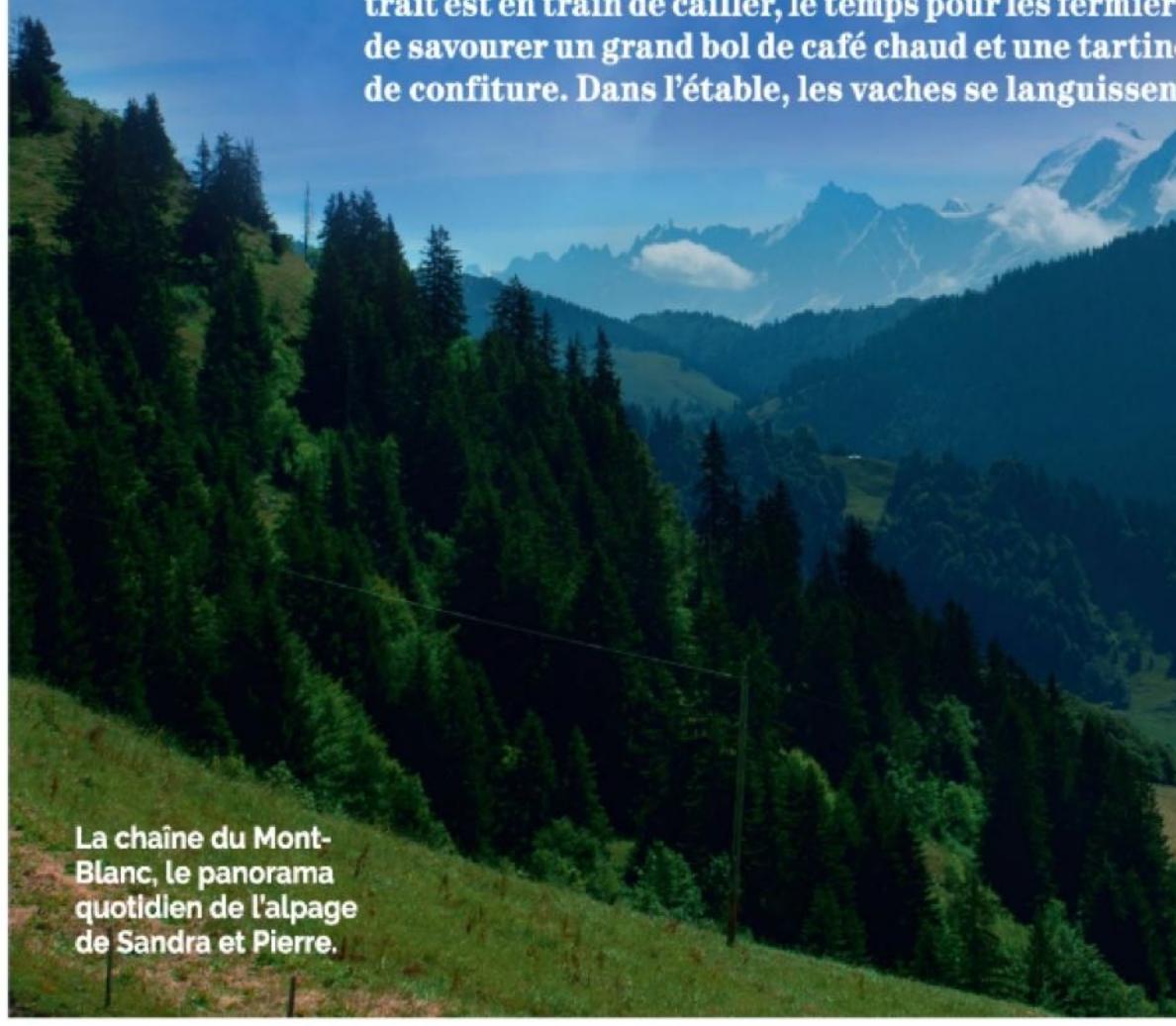
#### Chaque jour, sur le métier...

Au printemps, le couple monte à l'alpage à pied avec son troupeau de quarante bêtes. Ils en redescendent avant la tombée des premières neiges. Toute l'année, soir et matin, ils traient les vaches et fabriquent les reblochons, Pierre à l'étable, Sandra à la fromagerie. Chaque jour est un recommencement. Dans la cuve, sous l'empire de la présure, le lait cru fraîchement trait est en train de cailler, le temps pour les fermiers de savourer un grand bol de café chaud et une tartine de confiture. Dans l'étable, les vaches se languissent



de retrouver leur montagne. De retour à la fromagerie, Sandra tranche le caillé et plonge une main dans le reblochon en devenir pour jauger le grain. "C'est vivant. Chaque jour, c'est différent en fonction de l'humeur des vaches, de ce qu'elles ont mangé, du temps... alors on s'adapte." Moulés à la main, les 160 fromages vont s'égoutter doucement jusqu'au soir, avant d'être baignés dans une eau salée pendant deux heures, puis encore tendres, posés sur des planches en épicéa pour un séchage d'une semaine. Sandra nous entraîne dans la cave attenante, une petite pièce où l'air est frais et humide. Sur les planches, les reblochons ont pris quelques couleurs. Les plus âgés ont quatre semaines et le pourtour s'affaisse et gondole. C'est le signe d'un fromage crémeux à souhait. "La cave, c'est mon endroit préféré, souligne Sandra. Je viens tous les jours pour soigner les fromages. Je les retourne, je les lave, je les brosse pour qu'ils s'affinent. Cela paraît un peu dingue de dire cela, mais j'ai l'impression qu'ils me parlent." Tous ceux qui ont la chance de goûter les reblochons de Sandra et Pierre peuvent eux aussi les entendre. ●

**PLUS SAVOUREUX ET PLUS CRÉMEUX... RIEN N'ÉGALÉ UN REBLOCHON FERMIER.**



La chaîne du Mont-Blanc, le panorama quotidien de l'alpage de Sandra et Pierre.



Dans la cave d'affinage, les reblochons sont presque à point.

# Mini cakes aux lardons et reblochon

POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 50 MIN

- 150 g de lardons
- 2 oignons moyens
- 200 g de reblochon
- 3 œufs
- 15 g de beurre
- 12 cl de lait
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuil. à soupe d'huile neutre (tournesol)
- sel, poivre.

**1** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Chauffez le beurre dans une poêle. Faites-y revenir 5 min les oignons pelés et émincés. Ajoutez les lardons et poursuivez la cuisson 5 min. Réservez.

**2** Tamisez la farine avec la levure et 1 pincée de sel dans un saladier. Incorporez les œufs en fouettant, puis le lait tiédi, l'huile, le mélange oignons-lardons et le reblochon débarrassé de sa croûte et découpé en dés. Salez, poivrez si besoin.

**3** Versez la pâte dans des mini moules à cake. Faites une incision au couteau sur le dessus et enfournez pour 35 min, jusqu'à ce que les mini cakes soient cuits à cœur. Dégustez tiède ou froid.

LE SAVIEZ-VOUS ?

EN DEHORS DU GÔT, LE FROMAGE GARANTIT UNE TEXTURE PARTICULIÈREMENT MOELLEUSE AUX CAKES.



## Côtes de veau savoyardes farcies aux cèpes

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 35 MIN

- 2 doubles côtes de veau (environ 350 g pièce)
- 350 g de cèpes
- 160 g de reblochon
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 cuil. à soupe de persil haché
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe d'huile neutre (tournesol)
- sel, poivre du moulin.

**1** Éliminez la base terreuse des cèpes, puis nettoyez-les à l'aide d'une brosse souple ou d'un pinceau. Coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Faites-les revenir 2 min dans une poêle sur feu vif avec l'huile et un peu de sel et de poivre. Ajoutez les échalotes et l'ail hachés, puis 20 g de beurre. Poursuivez la cuisson 3 min.

**2** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Salez et poivrez les côtes de veau. Faites-les dorer 5 min à la poêle avec le reste de beurre en les retournant à mi-cuisson. Placez-les sur une planche et incisez-les en portefeuilles.

**3** Émincez un quart des cèpes. Mélangez-les avec le persil haché et le reblochon découpé en petits dés avec sa croûte. Farcissez-en les côtes de veau et maintenez bien fermé à l'aide de piques en bois ou avec de la ficelle de cuisine.

**4** Rangez les côtes de veau dans un plat à four. Arrosez-les de leur beurre de cuisson et enfournez-les pour 15 min. Déposez le reste de cèpes sur le côté et laissez cuire encore 10 min.

**5** Retirez les piques en bois. Servez sans attendre, accompagné d'une purée de pommes de terre.

UNE ANNÉE SANS CÈPES ?  
REPLACEZ-LES PAR DES GIROLLES, DES SHIITAKÉS, OU TOUT SIMPLEMENT PAR DE BEAUX CHAMPIGNONS DE PARIS.



En octobre

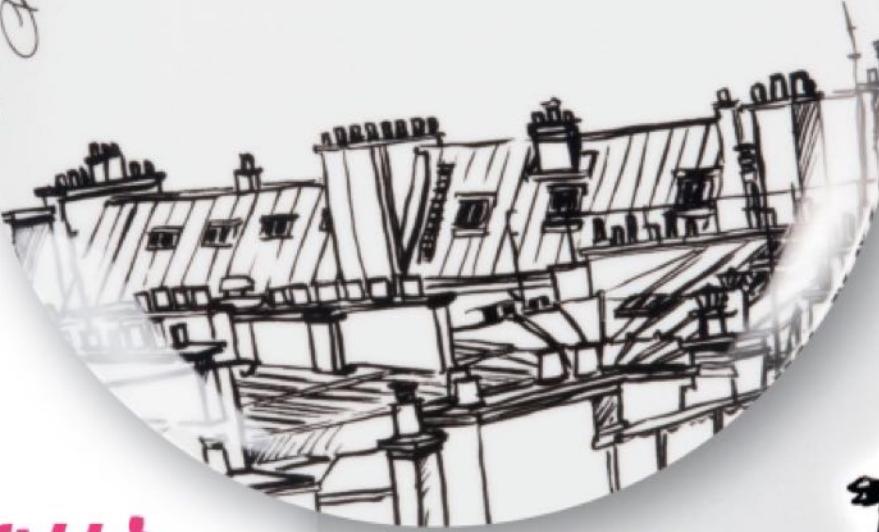
# ON CRAQUE POUR...

## Chic et glamour

Chantal Thomass, la créatrice de mode, signe la toute première collection capsule de mobilier et d'objets de décoration dans les magasins Maisons du Monde. Pour une table stylée et élégante, on aime ces assiettes qui rendent hommage à l'ambiance des cabarets et aux toits de Paris.

Assiette à partir de 4,59 €, dans les magasins Maisons du Monde.

NOTRE COUP DE COEUR



## Compilation

Sous la baguette magique de l'artiste français So Me (réalisateur de clips et graphiste), les palets Montmartre, chocolats fourrés d'un praliné ou d'une ganache, deviennent des vinyles. Dans les 28 pochettes illustrées se cachent non seulement un morceau de chocolat, mais aussi de musique. Découvrez ces 28 titres, américains, anglais et français.

La Boîte à Musique x So Me, 29 € les 120 g, dans les boutiques À la Mère de Famille.



## FLÂNERIE GOURMANDE

Au cœur du VII<sup>e</sup> arrondissement de Paris, en lieu et place de l'ancien couvent des Récollets, se trouve un passage à ciel ouvert. 10 000 mètres carrés, abritant des espaces végétalisés, œuvres d'art et gastronomie, invitent les épicuriens à de savoureuses errances. On s'y promène sous une pluie d'étoiles et l'on y déguste les verrines d'Anne-Sophie Pic, les roulés et

les pains de Thierry Marx, les vins de Yannick Alléno, les fish & chips d'Olivier Bellin, les fromages de la Maison Barthélémy, les pâtisseries de Pierre Hermé, les viandes de la boucherie-restaurant d'Alexandre Polmard et les cafés de Junichi Yamaguchi, célèbre torréfacteur japonais. Il n'y a que du beau et du bon dans ce nouveau temple de l'hédonisme. Beaupassage, Paris VII<sup>e</sup>.

# KRITER

CHACUN SON STYLE\*



\*Suggestion des modes de consommation KBB SAS au capital de 39 000 000 euros - RCS Dijon 343 484 879 - Juin 2018 - Crédit photo : © Studio Gilles de Beauchêne - Crédit photo : SoDesignGraphic

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

En octobre



## RÉGALADE À DOLE

Du 21 au 23 septembre, rendez-vous au Week-end Gourmand du Chat Perché. Vous pourrez goûter aux meilleurs produits "bourguignon-comtois", mais aussi au patrimoine culinaire du Japon, invité d'honneur cette année. Trois circuits sont proposés : un parcours gastronomique à travers cinq lieux d'exception du patrimoine dolois, l'autre pour une dégustation au sommet du clocher de la collégiale avec vue commentée et, enfin, le circuit petit gourmet réservé aux enfants. Mais aussi le banquet des chefs étoilés, le banquet japonais et plein d'autres animations.

Informations et réservations sur le site [Jura-tourisme](http://Jura-tourisme).

## Des frites, des frites, mais pas que !

Pour dépasser les clichés et présenter la nouvelle scène culinaire des Hauts-de-France, deux épiciuriens, Marie-Laure Fréchet et Nicolas Verhulst, réunissent du 17 au 23 septembre, à l'occasion du festival Mange, Lille !, chefs et producteurs locaux. Direction la gare Saint-Sauveur, à Lille, pour une soirée "Disco Frites" où chefs et DJ mixeront sauces et musique. Samedi, place à la grande pâtisserie et dimanche, c'est le grand marché. Toute la semaine, les chefs investissent l'église Sainte-Marie-Madeleine.

Renseignements sur le site [Mange Lille.](http://MangeLille.com)



## SOLIDARITÉ

C'est le Japonais Kenzo Takada qui signe l'illustration des boîtes à biscuits Delacre, au profit de l'association "Toutes à l'école".

"Lost in jungle in paradise", 6,95 € la boîte de 400 g et 12 € la boîte d'1 kg, en édition limitée dès le mois d'octobre, dans les grandes surfaces.



## MORCEAUX CHOISIS

Les amateurs de viande de bœuf ont enfin leur box.

Tous les trois mois, ils y trouveront une sélection de morceaux nobles de viande issue de grandes races du terroir français.

Box Charal (minimum 3), 50 € la box, livraison Chronofresh incluse, sur le site de la marque.



## After work

À l'heure de l'apéritif, on craque pour ces délicats tartinables à base d'esturgeon marié à des citrons rôtis, du caviar ou encore à des piquillos.

Caviar Perlita, à partir de 10 € le pot de 80 g et 11 € le pot de 150 g, sur le site de la marque.



## Souvenir d'antan

Cette collection de torchons et de tabliers nous replonge dans l'ambiance des cuisines de nos grands-mères, au temps des confitures maison.

Coll. "Confiture", 100 % coton, torchon, 8,20 € ; tablier, 29,50 €, Coucke.

C'est tendance

Les petits gâteaux cube, rendus célèbres par Cédric Grolet, chef pâtissier de l'hôtel Meurice, à Paris, envahissent la Toile. Grâce à ce moule et son couvercle, on peut réaliser des cubes parfaits pour des bouchées sucrées ou salées.

Pixmoule (25 cubes de 3 cm), en silicium, 27,90 €, vendu en ligne.



Adresses en fin de numéro

# PLEUREZ, OIGNONS.



**1€** | LE COUTEAU  
**vivo**<sup>®</sup>  
Villeroy & Boch Group  
EN COLLECTIONNANT LES VIGNETTES<sup>(1)</sup>



**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<sup>(2)</sup>

**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](http://www.intermarche.com). vivo | Villeroy & Boch Group est une marque déposée enregistrée de Villeroy & Boch.

<sup>(1)</sup>Offre valable du 4 septembre au 23 décembre 2018. Voir modalités et produits éligibles à l'offre sur le site [collectionvivo.intermarche.com](http://collectionvivo.intermarche.com) et dans le collecteur disponible dans les magasins participants (liste sur le site [collectionvivo.intermarche.com](http://collectionvivo.intermarche.com)).

<sup>(2)</sup>Modalités d'obtention de la carte de fidélité Intermarché sur [www.intermarche.com](http://www.intermarche.com) et à l'accueil du magasin.

Annonceur : 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.

En octobre



# ÇA CHAUFFE À LA RÉDAC !

Il y a les bonnes idées qui nous réjouissent et les initiatives qui nous énervent.

Partagez-vous nos prises de position ?

BONNE NOUVELLE !

## ***La vente des semences paysannes bio enfin autorisée***

**L**es eurodéputés ont voté une nouvelle législation qui autorisera, dès janvier 2021, les agriculteurs bio à vendre leurs propres semences. Il faut savoir qu'avant cela, sous prétexte d'assurer la sécurité alimentaire du consommateur, seules les espèces figurant dans le cahier officiel pouvaient être commercialisées. La majorité des espèces déposées appartenait à des géants de l'agrochimie comme Monsanto et Bayer, car pour être homologué il fallait débourser entre 6000 et 15 000 euros, une somme bien trop élevée pour les petits producteurs, défenseurs des variétés anciennes. Pire, ils n'avaient même pas le droit de replanter leurs propres graines, une aberration ! Cette mesure est d'autant plus historique qu'elle devrait être favorable à la biodiversité qui en a vraiment besoin. En effet, selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture), en cent ans, 75 % de la diversité génétique des plantes cultivées ont été perdus au profit des variétés à haut rendement et génétiquement uniformes.



ON  
APPLAUDIT

### **LES CHEFS QUI S'ENGAGENT DANS UNE RESTAURATION RESPONSABLE**

“Inventer, tester, partager la restauration de demain” sont les maîtres mots de l'R Durable, une association née de l'envie d'aller vers une restauration plus éthique et respectueuse de la nature et des gens. Les chefs de ce mouvement œuvrent pour limiter l'impact environnemental de leur activité et agissent positivement sur les conditions de



ON EST TRÈS DÉÇUS

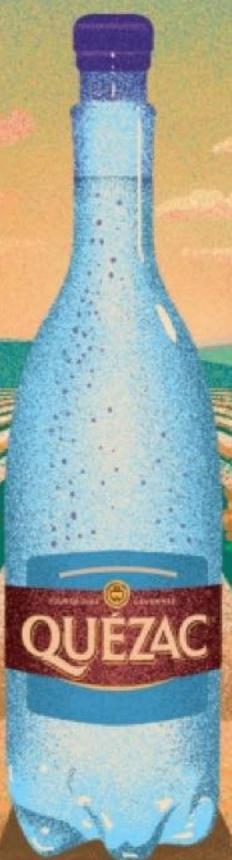
### ***Une loi en deçà de nos attentes***

**O**n espérait beaucoup de la loi Agriculture et alimentation pour changer durablement le contenu de nos assiettes. De déconvenues en déconvenues, la loi s'est peu à peu vidée de sa substance, donnant une fois de plus l'impression que les intérêts financiers priment sur notre santé. La plus grande déception est sans nul doute la sortie du glyphosate (herbicide) sous trois ans, une promesse présidentielle qui n'a pas été inscrite dans la loi ! L'étiquetage nutritionnel (Nutri-Score) obligatoire a été rejeté par les députés alors que les consommateurs y étaient plutôt favorables. Exit la proposition d'interdire la publicité pour les aliments trop gras, trop sucrés, trop salés (censée protéger les plus jeunes), tout comme l'alternative végétarienne à la cantine. Une loi, au final, bien moins ambitieuse qu'affichée, même si l'on salue certaines avancées, comme l'objectif de 50 % de produits “bio ou écologiques” dans la restauration collective ainsi que l'étiquetage plus précis sur les viandes qui devra indiquer le mode d'élevage, l'origine géographique ou la mention “nourri aux OGM”.

L'EAU VRAIE DE LOZÈRE

# QUÉZAC

TOUJOURS PAS DE PÉRIPHÉRIQUE DEPUIS 1901



ET TOUJOURS AUSSI PÉTILLANTE

QUEZAC.COM

# Comptez sur les prunes



## Galettes de pommes de terre, condiment prunes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 1H



- \* 500 g de pommes de terre
  - \* 1 bouquet de ciboulette ciselée
  - \* 2 œufs
  - \* 70 g de farine
  - \* 1/2 cuil. à café de levure chimique
  - \* 5 cl d'huile
  - \* muscade râpée
  - \* sel, poivre
- LE CONDIMENT**
- \* 400 g de prunes
  - \* 1 gros oignon
  - \* 50 g de sucre roux
  - \* 10 cl de vinaigre de vin
  - \* sel, poivre.



C'EST PARFAIT...

... AVEC UN RÔTI DE PORC OU DE VEAU, OU UNE VOLAILLE AU FOUR. LE CONDIMENT SE CONSERVE UNE SEMAINE AU FRAIS. VOUS POUVEZ MÊME LUI AJOUTER DES ÉPICES.

**1** Préparez le condiment.

Découpez les prunes en quartiers et retirez les noyaux. Pelez et hachez l'oignon. Versez-le dans une casserole avec les prunes, le sucre et le vinaigre. Salez et poivrez. Portez à ébullition 30 min. Retirez les prunes avec une écumoire pour les égoutter. Laissez épaissir le jus dans la casserole. Reversez les prunes et laissez bouillir 2 min. Réservez à température ambiante.

**2** Préparez les galettes. Taillez les pommes de terre en cubes. Cuisez-les 15 min à la vapeur. Écrasez-les avec les œufs, puis incorporez la farine, la levure, la ciboulette, du sel, du poivre et de la muscade. Faites cuire 2 min de chaque côté dans une poêle à blinis huilée. Dégustez tiède, garni de condiment aux prunes.



# Tarte noisettine aux prunes

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 35 MIN



- \* 500 g de quetsches
- \* 2 œufs
- \* 120 g de beurre pommade (+ 10 g pour le moule)

- \* 1 cuil. à soupe de sucre glace
- \* sucre en poudre
- \* 140 g de farine
- \* 1 cuil. à café de levure chimique

- \* 80 g de noisettes en poudre
- \* 2 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées.

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

Fouettez le beurre pommade dans une jatte avec 100 g de sucre. Ajoutez les œufs et fouettez à nouveau. Incorporez les noisettes en poudre, la farine et la levure. Lavez les quetsches, essuyez-les et dénoyautez-les.

## 2 Beurrez un moule à manqué et

tapissez-le de papier sulfurisé. Versez la pâte aux noisettes et rangez les quetsches bien serrées en rosace. Saupoudrez d'une cuillerée de sucre et enfournez pour 35 min.

## 3 Retirez la tarte du four et laissez-la

refroidir environ 10 min. Démoulez-la sur un plat. Parsemez-la d'amandes effilées et d'un voile de sucre glace avant de la servir.

JE  
M'Y RETROUVE  
EN PRUNES

Il existe quatre grandes familles de prunes : les vertes, les jaunes, les rouges et les bleues. Parmi les vertes, les plus connues sont les reines-claudes dont le vert tend vers le doré. Elles peuvent être d'Oullins ou de Bavay. Parmi les jaunes, il y a les mirabelles de Lorraine, très sucrées. Pour les rouges, la fortune (presque rose) ou la saphire (plutôt violette), un peu acide et ferme. Parmi les bleues, on trouve la célèbre quetsche ou encore la stanley ou la presents qui lui ressemble sans être aussi bonne.

## ON IMPROVISE

ON CHANGE DE VARIÉTÉ DE PRUNES (OU  
ON LES MÉLANGE SELON LE MARCHÉ) ET DE  
POUDRE DE FRUITS SECS (AMANDES  
OU PIGNONS, NOIX DE GRENOBLE). CELA FERA  
UNE TARTE TOUT AUSSI SAVOUREUSE.



# Salade d'automne aux prunes

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 5 MIN



- \* 8 prunes rouges
- \* 20 grains de raisin
- \* 1 salade trévise
- \* 4 poignées de mâche ou de pousses d'épinards
- \* 120 g de fourme d'Ambert
- \* 50 g de pignons
- \* 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- \* 5 cl de vinaigre balsamique
- \* 5 cl de jus de citron
- \* 1 cuil. à café de miel
- \* sel, poivre.

- 1 Émulsionnez le miel, le jus de citron, le vinaigre, l'huile, du sel et du poivre. Dénoyautez les prunes. Taillez-les en fins quartiers et laissez-les macérer dans la sauce au miel. Faites griller les pignons 5 min à sec dans une poêle sur feu moyen.
- 2 Efeuillez la trévise et déposez-la dans un saladier avec la mâche. Ajoutez la fourme d'Ambert découpée en cubes et les raisins coupés en deux. Égouttez les prunes et ajoutez-les dans le saladier.
- 3 Nappez la salade de sauce au miel, parsemez de pignons et mélangez soigneusement.



## LE PLUS

SERVEZ ACCOMPAGNÉ DE  
TRANCHE DE PAIN  
GRILLÉE LÉGÈREMENT  
FROTTÉE D'AIL.

## LES REINES DU SUCRÉ-SALÉ

Les prunes sont parfaites avec les viandes rôties, rôti de porc, tajine de veau ou d'agneau, ou avec un canard laqué ou un porc au caramel. Elles se fondent merveilleusement à une salade de fruits de mer ou de poisson cru ou cuit, ou de viandes froides. Et elles se marient très bien aux épices : cannelle, cardamome, vanille, gingembre, curry... Alors, laissez parler votre imagination !



### Et pour les cuire ?

Bonne nouvelle ! Pour vos recettes d'automne, toutes les prunes se prêtent à la cuisson. Il n'est pas nécessaire de les peler, car leur peau très fine n'est pas désagréable en bouche. Choisissez-les souples et notez qu'elles vont rendre beaucoup, beaucoup de jus. Pensez donc à le faire réduire à part.

### ÉPICEZ !

EN MÊME TEMPS QUE LES MAGRETS, VOUS POUVEZ AJOUTER QUELQUES PINCÉES DE VANILLE, DE CANELLE ET DE PIMENT FORT.



Classique  
revisité

## Magrets laqués à la compotée de prunes

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 20 MIN - REPOS : 1 H 10



- \* 750 g de prunes
- \* 2 magrets de canard
- \* 5 cl de vinaigre de vin
- \* 2 cuil. à soupe de miel
- \* fleur de sel, poivre concassé.

**1** Réservez les magrets 1 h à température ambiante avant la cuisson. Dénoyez les prunes et découpez-les en quatre.

**2** Quadrillez la peau des magrets de coups de couteau peu profonds. Parsemez la chair de fleur de sel et de poivre. Chauffez une poêle sans matière

grasse à feu moyen. Faites-y cuire les magrets 10 min côté peau en arrosant du gras rendu.

**3** Jetez le gras. Retournez les magrets et faites-les cuire 3 min. Jetez le gras rendu à nouveau et réservez-les entre deux assiettes.

**4** Versez le vinaigre et le miel dans la poêle, sans la rincer.

Ajoutez les prunes et mélangez 5 min. Retirez-les et réservez-les. Laissez épaissir le jus.

**5** Replacez les magrets côté peau dans la poêle. Ajoutez les prunes. Couvrez et laissez reposer 10 min feu éteint. Tranchez les magrets et servez-les avec les prunes.

# Gâteau chocolat-poires, glace à la prune

POUR 6 PERSONNES ■ PRÉPARATION : 20 MIN ■ CUISSON : 30 MIN ■ TURBINAGE : 30 MIN

## LA GLACE

- \* 500 g de prunes
- \* 1 citron bio
- \* 50 cl de crème fleurette
- \* 100 g de sucre.

## LE GÂTEAU

- \* 6 demi-poires au sirop égouttées
- \* 4 œufs
- \* 150 g de beurre
- \* 100 g de sucre
- \* 50 g de farine
- \* 200 g de chocolat
- \* copeaux de chocolat (pour la décoration).

**1** Préparez la glace. Faites bouillir la crème 3 min avec 1 ruban de zeste de citron et le sucre. Laissez refroidir, puis retirez le zeste. Dénoyez les prunes et mixez-les longtemps en incorporant, peu à peu, la crème et un trait de jus de citron. Versez en sorbetière

et laissez prendre le temps indiqué sur le mode d'emploi.

**2** Préparez le gâteau. Faites fondre le chocolat avec le beurre. Fouettez les œufs et le sucre. Versez le chocolat fondu et la farine. Ajoutez les poires découpées en petits dés. Versez dans un moule

à manqué beurré et fariné. Faites cuire 25 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C). Sortez le gâteau du four et laissez-le tiédir avant de le démouler.

**3** Servez des parts de gâteau accompagnées d'une boule de glace à la prune parsemée de copeaux de chocolat.



## Congelez les prunes

Rincez et essuyez soigneusement les fruits. Coupez-les en deux, retirez les queues et les noyaux et congelez-les à plat avant de les stocker dans un sachet. Vous pourrez utiliser ces prunes encore congelées dans les plats salés, ou décongelées dans une passoire pour ne pas imbiber vos pâtisseries de leur jus.



## JE CUSTOMISE

AVANT DE TURBINER LA GLACE, AJOUTEZ UN TRAIT D'EAU-DE-VIE DE PRUNE OU UNE PETITE POINTE D'ÉPICES : CANNELLE OU POIVRE NOIR, PAR EXEMPLE.

# ...GASPACHO

Alors qu'on l'aime nature l'été, le reste de l'année on n'hésite pas à en faire **de délicieuses petites gourmandises...**

POUR 4 PERSONNES

## 1 Yaourt glacé andalou

Mélangez 50 cl de gazpacho dans le bol d'un mixeur avec 3 yaourts nature. Salez et poivrez. Faites prendre en sorbetière. Servez avec du pain grillé frotté à l'ail.

\* Vous pouvez aussi le servir avec du poisson vapeur. C'est gourmand et très raffiné.

## 2 Glaçons aux olives

Placez 1 olive verte dénoyautée dans chaque compartiment d'un bac à glaçons. Couvrez de gazpacho et faites prendre au congélateur. Utilisez-les dans un cocktail à base de vodka ou de tequila.

\* Dans ce gazpacho, vous pouvez ajouter quelques gouttes de sauce Tabasco.

## 3 Vinaigrette méditerranéenne

Mixez 2 cuil. à soupe de gazpacho dans un blender avec 1 cuil. à soupe de vinaigre de Xérès, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et 1 cuil. à soupe de cerfeuil haché. Poivrez.

\* Cette vinaigrette est délicieuse mélangée avec une salade de riz ou de pâtes, mais aussi en dip pour des crevettes cuites.

## 4 Tarte fine aux 2 tomates

Faites réduire de moitié 25 cl de gazpacho dans une casserole. Garnissez-en un fond de pâte feuilletée. Ajoutez des tomates cerises et des petits dés de mozzarella. Enfournez pour 30 min à th. 6-7 (200 °C).

\* Parsemez de basilic frais à la sortie du four.



NOTRE  
COUP DE  
CŒUR

## 5 Oeufs cocotte

Versez 1 cm de gazpacho dans le fond d'un ramequin. Ajoutez 1 cuil. à soupe de crème fraîche. Cassez 1 œuf dessus. Salez et poivrez. Faites cuire 8-10 min au bain-marie, dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C).

\* Dès la sortie du four, râpez du parmesan sur les œufs.

## 6 Saumon poché

Faites chauffer 1/2 litre de gazpacho dans une grande casserole et plongez-y 4 pavés de saumon. Faites-les cuire doucement 10 min. Retirez les pavés. Faites réduire la sauce avec 1 cuil. à soupe de crème fraîche. Nappez-en chaque pavé et servez.

\* Servez accompagné de riz basmati que vous pouvez parsemer de fines herbes : coriandre, ciboulette, persil...

## 7 Sauce cocktail

Préparez un bol de mayonnaise maison assez épaisse. Ajoutez 4 cuil. à soupe de gazpacho et 1 pointe d'ail. Servez avec des légumes crus en dip ou des fruits de mer.

\* Ce sera plus léger en remplaçant la moitié de la mayonnaise par du fromage blanc.

## 8 Salade de pâtes au thon

Faites cuire 250 g de pâtes penne rigate dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et mélangez avec un verre de

gazpacho, 1 boîte de thon au naturel et 1 cuil. à soupe de tapenade verte. Servez.

\* Assaisonnez la salade avec le jus d'1 citron et mélangez à nouveau avant de servir.

## 9 Blanc-manger italien

Mélangez 25 cl de gazpacho dans une casserole avec 25 cl de crème liquide. Portez à ébullition avec 1 cuil. à café d'agar-agar. Faites prendre au frais dans des verrines.

\* Servez avec un coulis de concombre cru mixé avec du persil plat ou de la coriandre.



## 10 Minestrone express

Faites cuire à la vapeur 400 g de macédoine de légumes surgelée. Ajoutez-la dans 1 l de gazpacho réchauffé dans le micro-ondes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

\* Ajoutez dans cette soupe des petites pâtes cuites : vermicelles, alphabet ou encore coquillettes.

EXCLUSIVITÉ prismashop

# En route pour la rentrée !

1 ABONNEMENT  
AU CHOIX ACHETÉ

30€  
OFFERTS  
EN BONS D'ACHAT !

Rendez-vous sur [www.prismashop.fr/rentrée](http://www.prismashop.fr/rentrée)  
pour profiter de cette offre exclusive !



À valoir sur plus de  
200 sites e-commerce

prismaSHOP

Rakuten  
PriceMinister

eSuisse

showroom  
privé.com

## Surprise !

Cette offre est aussi valable sur  
notre sélection de produits culturels





Le sucre,  
on le craint,  
ou pas?

P. 38

# BIEN MANGER

## mode d'emploi

P. 41 BIENFAITS

LE FER

P. 42 BIEN DANS  
MON ASSIETTE

POURQUOI LA CHOUCRUTE  
DE LA MER A TOUT BON

P. 44 BIEN ACHETER...

MA PETITE  
ÉPICERIE



P. 45 C'EST  
VRAIMENT BIEN ?  
LE MATCH : CONFITURE OU MIEL

P. 46 BIEN VU  
INFO OU INTOX,  
C'EST DU LARD OU DU COCHON ?

P. 48 BIEN GOUTÉ

LES PRÉPARATIONS  
POUR PAIN SANS GLUTEN



# Le sucre, on le craint ou pas ?

Omniprésent dans les aliments industriels, le sucre est pour certains l'ennemi n°1 de notre santé. **Faut-il l'éradiquer ou le consommer avec modération ?** Le point avec nos experts.

PAR FLORENCE DAINÉ,  
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

**A**près les graisses, c'est au tour des sucres d'être incriminés dans l'"épidémie" d'obésité sévissant dans les pays industrialisés. Tandis que de multiples ouvrages nous expliquent comment en "décrocher", un Australien, Damon Gameau, démontre dans son documentaire *Sugarland* que la consommation de l'équivalent de 40 cuillerées à café de sucre par jour fait prendre (beaucoup) de poids et prédispose au diabète ! Si un tel régime est peu réaliste, le film a le mérite de dénoncer l'omniprésence des sucres dans les aliments industriels, y compris dans les produits salés tels que des charcuteries ou des plats cuisinés. Alors, faut-il renoncer au carré de chocolat clôturant le déjeuner, interdire les bonbons aux enfants et remiser à jamais ses recettes de desserts ? Pas si sûr... On a mené l'enquête auprès de nutritionnistes. Bilan : trop de restrictions peuvent aussi nuire à la santé !

“Ne ratez aucun numéro de *Cuisine Actuelle*



## Le sucre, on l'aime aussi pour de bonnes raisons

**L**a saveur sucrée est la seule à être appréciée dès la naissance. Déposez une goutte d'eau sucrée sur les lèvres d'un bébé, il esquisse un sourire. Mais s'il s'agit d'eau additionnée d'une substance acide ou amère, il grimace ou se met même à pleurer. Si les jeunes enfants aiment tant le sucre, c'est qu'il leur fournit de l'énergie, cette même énergie dont ils ont besoin pour grandir. À l'adolescence et à l'âge adulte, les goûts évoluent, mais rares sont les personnes qui n'apprécient pas le sucré et beaucoup ont "besoin" de finir leurs repas sur une douceur. Du goûter des enfants à la pâtisserie dominicale, les aliments sucrés sont associés à des moments de convivialité et sont incontournables les jours de fête (Noël, anniversaire...). Sucrer les ali-



ments permet, en outre, de les faire apprécier (par exemple, le yaourt des enfants qui n'aiment pas les aliments acides) ou encore de stimuler l'appétit des petits mangeurs, notamment celui des personnes âgées.



## Consommé en excès, c'est prendre des risques pour sa santé

**E**n 2016, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) a passé en revue les multiples études concernant les sucres et la santé\*. Verdict : ils favorisent les caries, car ils peuvent être transformés par les bactéries de la plaque dentaire en acides qui altèrent l'émail. Les consommer au moment des repas et se brosser ensuite les dents avec un dentifrice au fluor (ou au minimum mâcher un chewing-gum sans sucre au xylitol) limite toutefois ce risque.

Les sucres favorisent indirectement le diabète de type 2 (le plus courant) et certains cancers (sein, endomètre), via leur potentiel effet sur la prise de poids. Le fructose, au-delà de 50 g par jour, peut faire monter le taux de triglycérides sanguins, des graisses dont l'excès est préjudiciable sur le plan cardio-vasculaire. Au-delà de 80 g, il majore le risque de diabète, en réduisant l'efficacité de l'insuline, hormone qui régule le taux de glucose dans le sang.

### Boissons sucrées et prise de poids, un vrai lien

Les sucres ne font pas plus grossir que les produits gras : la prise de poids est liée à un apport de calories excédentaire par rapport à nos dépenses. Cependant, le bon goût des aliments sucrés peut inciter à en manger au-delà de nos besoins... Le professeur Marc Fantino, chercheur spécialiste du comportement alimentaire, explique que lorsqu'il y a plusieurs desserts sur une table, au moment où on est quasi repu après avoir savouré un premier gâteau et où on est prêt à s'arrêter, la vue des autres desserts génère "l'appel du sucre" et l'envie d'en manger encore ! Les boissons sucrées, en revanche, font prendre du poids à coup sûr : après avoir dégusté une pâtisserie, on se sent un peu mieux rassasié et on mangera moins (sauf tentation !), tandis qu'après avoir bu un soda, on a avalé des calories,

mais on a toujours faim et on mangera autant que si on avait bu de l'eau.

\*Anses. Actualisation des repères du Programme national Nutrition Santé (PNNS) : établissement de recommandations d'apport de sucres. Rapport publié en décembre 2016.

## Le sucre attire le sucre

**Le bon goût des aliments sucrés** peut nous inciter à en manger au-delà de nos besoins... et nous faire grossir !

# Pas question de s'en passer, **mais il faut en modérer notre consommation**

**D**epuis 2003, l'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande de ne pas consommer plus de 10 % de nos calories sous forme de sucres ajoutés. Par exemple, pour une femme ayant besoin de 2000 kcal, cela correspond à 50 g de sucres ajoutés, l'équivalent de 10 morceaux de sucre par jour. Toutefois, qu'ils soient naturellement présents ou ajoutés dans les aliments, l'effet des sucres sur la santé est le même. C'est pourquoi l'Anses recommande de ne pas dépasser 100 g de sucres par jour au total, sans compter le lactose pour lequel les études ne montrent pas d'effet délétère. Cela représente : 3 fruits moyens (150 g chacun) + 4 morceaux ou 2 cuil. à café de sucre (20 g) + 1 cuil. à soupe rase de confiture (25 g) ou 1 petit verre de soda (15 cl) + 2 carrés de chocolat (20 g). L'Anses recommande, en outre, de ne pas boire plus d'1 verre de boisson sucrée par jour, soda ou jus de fruits (la teneur en sucres étant identique).

## On adopte les bons réflexes

Les bonnes habitudes commencent dès le plus jeune âge : pour hydrater un bébé, l'eau fait parfaitement l'affaire, il est inutile de la sucrer ! Les jeunes enfants agissent par imitation : s'ils nous voient nous délecter de petits-suisses nature, ils ne réclameront pas de sucre dans les leurs. Et si on a besoin de sucrer ses laitages, on tente d'avoir la main légère : une étude a montré que lorsqu'on utilise de la confiture, on en ajoute

deux fois plus que les industriels dans leurs yaourts à la confiture ! Dans les boissons comme le thé ou le café, le sucre peut être réduit peu à peu. Et dans les recettes de desserts, la proportion peut être diminuée de 20 % pas davantage, car le sucre contribue à la texture (moelleux, croustillant...) et à la couleur dorée. Enfin, même si de nombreux biscuits, yaourts aux fruits, sodas... du commerce ont déjà été reformulés, mieux vaut toujours comparer les produits et préférer ceux qui contiennent le moins de sucres.



## Sucres : de quoi parle-t-on ?

### Le terme "sucres" regroupe :

 Le saccharose ou "sucre", celui qu'on utilise pour sucrer le café ou cuisiner un gâteau. Présent naturellement dans les fruits et ajouté aux produits sucrés industriels : bonbons, chocolats, biscuits...

 Le fructose est présent naturellement dans les fruits et le miel et ajouté à tous les aliments sucrés sous forme de saccharose. Ce dernier est constitué à parts égales de fructose et de glucose.

 Le lactose, sucre du lait, qui se retrouve dans les yaourts, les fromages frais et les desserts lactés.

 Le glucose, sucre des légumes (en faible quantité) est ajouté dans de nombreux aliments industriels sous forme de saccharose, de sirop de glucose ou de sirop de glucose-fructose.

## 100 g de sucres par jour max

### ce qui représente :

3 fruits moyens (150 g chacun) + 4 morceaux ou 2 cuil. à café de sucre (20 g) + 1 cuil. à soupe rase de confiture (25 g) ou 1 petit verre de soda (15 cl) + 2 carrés de chocolat (20 g).



### L'avis de la nutritionniste

#### Finalement, ne vaudrait-il pas mieux supprimer le sucre ?

**Laura Serio, diététicienne-nutritionniste**

Les glucides (terme qui regroupe les sucres et l'amidon – glucides de la farine et des féculents) constituent un carburant essentiel à l'organisme. Toutefois, pour satisfaire nos besoins, il suffit de manger du pain, des féculents et des fruits. Les produits sucrés (chocolats, gâteaux...) ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire, mais sont importants pour le plaisir et la convivialité. Il n'est donc pas

souhaitable de les supprimer. S'en priver de façon durable lors d'un régime peut d'ailleurs générer des troubles alimentaires. Il faut cependant être vigilant si on a des enfants, car les enquêtes montrent qu'ils sont les plus gros consommateurs de sucres : évitez de trop remplir les placards de bonbons et de biscuits et donnez un cadre. Par exemple, réservez les boissons sucrées aux fêtes.

# Le fer

Cet oligo-élément essentiel à la santé fait souvent défaut aux femmes. Pour ne pas en manquer, il est conseillé de ne pas exclure complètement les aliments d'origine animale.

PAR FLORENCE DAINÉ, DIÉTÉCIENNE-NUTRITIONNISTE



## Comment optimiser mon apport ?

L'organisme ne retient pas plus de 5 % du fer des végétaux, mais il y a moyen de booster son assimilation en l'associant à de la **vitamine C**. Par exemple, au petit déjeuner, mangez une **orange avec des tartines de pain complet**. Autre astuce : comme le fer est soluble dans l'eau et s'échappe lors de la cuisson, recyclez le bouillon du pot-au-feu en potage ou le jus des moules pour préparer une sauce.

## À quoi il sert ?

Au sein des globules rouges, c'est un **constituant essentiel de l'hémoglobine**, qui sert à approvisionner tous les organes en oxygène. Il est aussi **indispensable au fonctionnement de nombreuses enzymes**, participant notamment à la production de l'ADN et de diverses hormones. Les besoins en fer sont très importants au cours de la croissance et de la grossesse.



### LE CANARD

La viande de bœuf est réputée riche en fer, mais celle du canard l'est tout autant : **magret ou confit**, c'est selon vos goûts !

### LES PINNONS

Ils sont connus des végétariens pour booster l'apport en fer. **Salade, cake, pesto...**, il existe mille façons de les accomoder.



### LE BOUDIN NOIR

Un boudin de 100 g, c'est l'apport maximal conseillé. L'idéal ? En manger **une fois par semaine**.

## Dans quels aliments je le trouve ?

S'il est d'origine animale, il est mieux assimilable et se concentre dans le **boudin noir, les coquillages (coques, moules...), les rognons et les foies, le bœuf, l'agneau et le canard**. S'il est d'origine végétale, on le trouve dans le **cacao, les aliments céréaliers complets, certains oléagineux (pignons de pin, noix de cajou...), les légumes secs et quelques légumes frais**, tels les épinards, les blettes ou encore les haricots verts.

## Est-ce que je risque d'en manquer ?

Les femmes manquent très souvent de fer tant qu'elles sont réglées et, a fortiori, en cas de grossesses rapprochées. Un régime végétarien, fournissant du fer peu assimilable, peut entraîner un déficit. Si le **manque de fer occasionne fatigue et moindre résistance aux infections**, l'excès pose aussi problème pour la santé : avant de prendre un complément, il faut s'assurer, par une analyse de sang, qu'on en a vraiment besoin.

**Objectif : 11 à 15 mg par jour**

L'apport conseillé est de 11 mg par jour pour les hommes, ainsi que pour les femmes ménopausées ou dont les règles sont peu abondantes. Il s'élève à 16 mg en cas de règles abondantes.

**En pratique :** 1 steak cuit (120 g) : 4,8 mg + 6 tranches de pain complet (120 g) : 2,5 mg + 1 assiette moyenne d'épinards cuits (150 g) : 7,2 mg + 3 cuil. à soupe de haricots blancs cuits (100 g) : 1,7 mg - 16,2 mg, 100 % de l'apport maximal conseillé.

## Les besoins en fer sont particulièrement importants

au cours de la croissance et de la grossesse.

# Pourquoi la choucroute de la mer a tout bon ?

Tout aussi savoureuse mais plus légère que sa cousine classique, cette version iodée a tout pour plaire.

PAR BÉATRICE VIGOT-LAGANDRÉ

## Le saumon, un atout pour le cœur

Excellente source de protéines (il contient tous les acides aminés essentiels, nécessaires à l'organisme), le saumon se caractérise aussi par ses **très bonnes teneurs en oméga 3**. Ces fameux acides gras protecteurs pour le système cardio-vasculaire auraient également des **effets anti-inflammatoires** et stimuleraient la mémoire.

## les crevettes, un apport en calcium

Outre leurs bonnes teneurs en protéines, les crevettes sont source de **calcium**. Une portion de 100 g couvre près de 30 % des besoins quotidiens. C'est un atout de taille pour les personnes qui consomment assez peu ou pas de produits laitiers. **Toutes légères (moins de 100 kcal aux 100 g)**, les crevettes apportent aussi du **phosphore**, indispensable à la bonne santé du squelette et des dents.

## les moules, source de vitamines B

Pauvres en lipides et en glucides, les moules sont **riches en protéines et renferment des acides gras polyinsaturés** (dont des oméga 3), bénéfiques à la santé cardio-vasculaire. Elles apportent également de la **vitamine B12**, essentielle à l'organisme, et uniquement disponible dans les aliments d'origine animale.



## La choucroute, bourrée de probiotiques

Cet aliment lacto-fermenté regorge de bienfaits : **riche en vitamine C** (bien que partiellement détruite pendant la cuisson), c'est également une très **bonne source de probiotiques** qui enrichissent la flore intestinale et boostent l'immunité de l'organisme. Voilà une savoureuse alternative aux probiotiques sous forme de gélules !

## le haddock et le cabillaud, mines de protéines et d'antioxydants

Ces deux poissons blancs (le haddock est de l'églefin fumé) sont une excellente source de protéines. **Pauvres en calories**, ils apportent une bonne quantité de **vitamines A, B et D** aux puissants **effets antioxydants**. Des effets renforcés grâce à la présence de sélénium dans ces deux poissons. Seul bémol : le haddock est riche en sodium du fait de son salage, donc facteur d'hypertension.

## le beurre blanc, riche en vitamine A

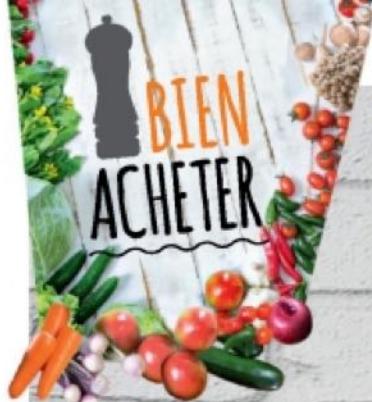
Consommée avec modération, cette sauce a toute sa place dans cette recette, d'autant que les autres ingrédients sont particulièrement maigres. Le beurre cru apporte, certes, des **acides gras saturés**, délétères pour le système cardio-vasculaire s'ils sont consommés en excès, mais il reste aussi une **bonne source de vitamine A**. Antioxydante, celle-ci participe à la croissance des os et des dents, et contribue à une bonne vision.

On fait le bilan !

## Idéale pour faire le plein de protéines et de probiotiques

**S**aumon, crevettes, moules, et haddock apportent des **protéines en grande quantité**, le tout avec un apport calorique très modéré. Au repas suivant, on pourra donc sans problème faire l'impasse sur les protéines animales (viande, poisson ou œuf) et renforcer les apports en végétaux et céréales. Autre atout majeur : ce plat va dorloter nos intestins grâce au chou ! Cet aliment lacto-fermenté, qui fait un retour en grâce sur nos

tables, regorge de bienfaits : riche en fibres, il apporte des probiotiques, micro-organismes qui contribuent à la digestion, améliorent le transit et la flore intestinale, et régulent le système immunitaire. Et pour équilibrer le repas, dégustez cette choucroute accompagnée de pommes de terre vapeur. Elles apporteront des glucides et fourniront de l'énergie à l'organisme. Terminez avec une faisselle aux fruits rouges pour un apport en calcium et en vitamines.



1



2



3



4

## Enchanteur d'eau

1 Descendante de l'antésite à la réglisse, cette fiole contient un concentré de fruits (framboise et grenade) et d'arômes naturels capable de servir jusqu'à 13 litres de boisson. Sans colorants, sans sucre et sans édulcorants, elle parfume l'eau d'une note fruitée, légèrement acidulée et très désaltérante, qui sait aussi rosir les laitages et les desserts. **Fruisite**, Antésite, 3,80 € les 13 cl, dans les grandes surfaces.

## On "crack"!

2 Des crackers de riz soufflés au four 100 % bio (donc sans gluten et peu gras) qui se grignotent sans faim. Ces palets peuvent également s'inviter facilement à l'apéro, car ils sont assez solides pour être dippés. Trois recettes existent : tamari, notre favorite (une sauce de soja fermentée japonaise), sel de mer ou encore poivre noir. **Crackers fins**, B&Me, 2 € le sachet de 70 g, dans les magasins bio.

# Ma petite épicerie

On craque pour ces produits prêts à consommer, faciles à préparer ou pratiques à utiliser.



## Bonnes pommes

3 Cette compote se compose de pommes, de sucre de canne (tous les deux cultivés en biodynamie), d'un trait de lait de coco pour l'onctuosité et de noix de coco déshydratée pour en soutenir la saveur. Peu sucrée et fondante, c'est un vrai délice en crumble ou avec un rocher coco. **La compote de pommes noix de coco**, Côteaux Nantais, env. 3,80 € le pot de 315 g, en magasins bio.

végétales (sans soja, sans gluten et sans conservateur) aux tomates confites relevées d'une pointe de piment de Cayenne. Riches en protéines (de pois), elles escortent à merveille un plat de pâtes ou même des légumes sautés. **Vég à Table !**, Ens'oleil'ade, 2,95 € les 12 boulettes, dans les GMS.

## Double plaisir

5 Délicieux mix de lait d'amande (50 %) et de fruits (46 % : un peu de pomme, mais beaucoup de poire), d'une touche de vanille et de sucre, ce dessert à boire offre une onctuosité et un fruité qu'on adore. On peut l'emporter avec soi, car il peut se conserver 8 h hors du réfrigérateur. **Végétal SO**, Charles & Alice, 1,90 € les 240 ml, en grandes surfaces.

## Du bon gras

6 Au nez, le beurre domine et c'est dû à un ajout d'arôme naturel car la composition de ce gras est 100 % végétale (huile de

tournesol, tournesol oléique et lécithine de soja). Proche de l'huile d'olive pour sa richesse en acide gras mono-insaturé, ce vaporisateur diffuse une matière grasse qui contribue à réguler le taux de cholestérol et résiste aux fortes températures.

**Lipifluid**, 9,90 € les 300 ml, en pharmacies et parapharmacies.

## Pâtes provençales

7 Farine semi-complète de petit épeautre (riche en protéines) récolté sur les hauts plateaux de Provence et œufs frais sont les seuls ingrédients de ces rubans à la saveur noisettée typée. Finement laminées pour cuire en moins de 7 min, puis séchées lentement à basse température, elles offrent une agréable onctuosité qui rappelle celle des pâtes fraîches.

**Ruban petit épeautre**, Lazzaretti, env. 3 € le sachet de 250 g, en magasins bio et épiceries fines.

## Multicéréales

8 Très goûteuses, ces pâtes à tarte marient des ingrédients simples et bio (du beurre de Normandie, de la crème française et du sel de Guérande) à des farines de blé complet, de seigle et d'épeautre. Du croustillant, du moelleux, mais surtout une saveur unique, légèrement salée, qui met en valeur toutes les sortes de garnitures.

**Pâte feuilletée (ou brisée) pur beurre**, BioBleud, environ 3 € les 250 g, dans les magasins bio.



# Confiture

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

En théorie, elle est préparée avec des **fruits longuement cuits avec leur même poids de sucre**. Dans les faits, les étiquettes indiquent une proportion variable de sucre, en particulier pour les produits allégés qui ont l'aspect de la confiture mais qui ont peu (ou pas du tout) de sucre ajouté. En général, ces spécialités contiennent de la **pectine, un additif naturel** qui donne de la consistance et ne pose pas de problème particulier en termes de santé.



Les confitures de framboises, poires et coings sont riches en fibres.

## C'EST BON POUR MOI ?

Une confiture traditionnelle, c'est **essentiellement du sucre (env. 65 %)**. Les quantités y sont si élevées que la présence d'antioxydants (comme dans les recettes à base de fruits rouges) ou de vitamines présente un intérêt totalement anecdotique. Si l'on reste raisonnable, **1 ou 2 cuil. à café sur les tartines du matin sont acceptables**. On peut aussi opter pour des préparations à base de fruits. Elles n'ont pas droit à l'appellation "confiture", mais elles sont moins sucrées.

## On fait le bilan

### Un plaisir à petites doses

**I**nutile de se le cacher, la confiture et le miel sont en grande majorité composés de sucre qui, actuellement, n'est pas en odeur de sainteté auprès des nutritionnistes... Même si le miel

paraît présenter un peu plus d'intérêts diététiques, il vaut mieux se laisser guider par le plaisir en choisissant l'un ou l'autre, mais sans oublier d'en consommer assez... peu !

## le match

# Miel

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

Un produit **totallement naturel, fabriqué par les abeilles** à partir du nectar des fleurs ou du miellat des pucerons dans le cas de certaines plantes, notamment des arbres (sapin, châtaignier, etc...). Il ne subit aucune transformation humaine, du moins pour **les miels de bonne qualité, ceux qui ne sont pas chauffés à plus de 40 °C** pour faciliter la récolte (le chauffage détruit les enzymes du miel, probablement intéressantes pour notre santé).

## J'EN FAIS QUOI ?

Je l'utilise dans les gâteaux, car son pouvoir sucrant est un peu plus élevé que celui du sucre, ce qui permet d'en mettre moins. C'est également un petit plus pour **sucrer les boissons de l'hiver (tisanes, thé...)**, notamment en cas de rhume, car il a de vrais effets antibactériens ainsi qu'une action apaisante scientifiquement démontrée contre la toux. Pour cette utilisation, privilégiez le miel de thym.

Le miel de fleur d'oranger, de tilleul ou de trèfle favorise l'endormissement.

## C'EST BON POUR MOI ?

Les miels riches en fructose, à consistance fluide comme celui d'acacia, ont un index glycémique assez bas. Tous contiennent des **petites quantités de nutriments**, mais aussi des substances qui agissent comme des **antibiotiques**, ainsi que des antioxydants. Ils possèdent aussi certaines des propriétés des plantes dont ils proviennent. Cependant, le miel reste un aliment très riche en glucides, à consommer avec modération.



## MIEUX MANGER,

ÇA VEUT DIRE QUOI  
POUR LES FRANÇAIS ?

**39 %** c'est avant tout manger sainement



**35 %** c'est manger équilibré



**10 %** c'est manger des produits  
bio, et moins salé, moins sucré



**8 %** c'est manger  
des produits de qualité



Sondage OpinionWay  
pour Team Crétatif.

## Il était temps !

Entre l'Europe et le plastique, la guerre est déclarée !

Exit les objets jetables qui polluent depuis plus de cinquante ans. La Cour européenne veut en interdire la vente et imposer aux États membres un objectif de collecte des bouteilles en plastique de 90 % d'ici 2025. Cela réduirait de 3,4 millions de tonnes les émissions de CO2 d'ici 2030 et ferait économiser 22 milliards d'euros de dégâts environnementaux. On espère que le Parlement et le Conseil vont vite valider la décision.



*Info ou intox  
c'est du lard  
ou du cochon ?*



## Késako la mixologie ?

Cet art, né en 2005 à New York, consiste à mélanger diverses boissons et ingrédients dans l'objectif de créer un cocktail original. En France, depuis quelques années, on observe une montée en puissance de cette tendance avec ses bartenders (nouvelle appellation des barmen) très hipsters (comprenez barbus-tatoués) qui deviennent de véritables stars, à l'instar des DJ qui mixent la musique.

## Cuisinons... en chansons !

Si la musique adoucit les mœurs, elle semble également améliorer les talents culinaires. Une récente enquête révèle que 91 % des personnes interrogées affirment cuisiner en musique et 62 % pensent que la musique améliore leurs talents culinaires. À noter que 20 % des hommes préfèrent le rock et 22 % des femmes préfèrent cuisiner en écoutant de la variété.

Sondage effectué en ligne pour Quitoque, juin 2018.

## LA "MADELEINE DE PROUST" DES FRANÇAIS

D'après une récente étude, les biscuits et les gâteaux nous font replonger en enfance. Oui, mais lesquels en particulier, et pourquoi ?

- 45 % **la madeleine** pour son goût
- 31 % **le pain d'épices** pour son odeur
- 29 % **les petits-beurre** pour les souvenirs associés
- 27 % **le palmier** pour son aspect visuel
- 26 % **la madeleine** (encore elle !) pour sa texture
- 20 % **la gaufrette** pour son bruit à la découpe.

Étude réalisée par OpinionWay pour les Fabricants de Biscuits & Gâteaux de France, mars 2018.





**C'est le pourcentage de Français attentifs à leur alimentation lors de leur pause-déjeuner,**

**contre 33 %** qui avouent, au contraire, ne pas avoir une alimentation équilibrée sur leur lieu de travail.

**Pire : 15 %** déclarent grignoter toute la journée et succomber aux tentations, alors qu'une personne sur dix affirme que le stress lui coupe l'appétit !

Sondage Monster réalisé auprès de 1076 internautes, juin 2018.

**6/20 PEUT MIEUX FAIRE !**

C'est la note que nous obtenons quand on nous interroge sur la saisonnalité des fruits et des légumes, avec quatre produits correctement datés sur les treize proposés. Nous sommes 65 % (69 % d'hommes et 62 % de femmes) à ne pas en tenir compte lors de la préparation des repas, alors que nous sommes 95 % à penser que les fruits et les légumes de saison sont bons pour la santé. Un vrai "french paradox".

Sondage Buzzpress France pour Quitoque, mai 2018.



### les étiquettes à la loupe

Près de neuf acheteurs sur dix lisent les informations sur les emballages. 23 % à chaque fois et 66 % pour certains produits seulement. Près de huit acheteurs sur dix ont confiance dans les informations inscrites sur les emballages.

- Mais, en fait, nous regardons surtout le prix. **43 %**
- la date limite de consommation. **42 %**
- et la liste des ingrédients. **41 %**
- Viennent ensuite les indications : sans colorants, sans conservateurs, traçabilité/origine des ingrédients, **27 %**
- lieu de production, **26 %**
- et, enfin, la présence d'un label. **25 %**
- 24 %**

Sondage OpinionWay pour Team Créatif, mai 2018.

## Bouger, c'est bon pour la santé !

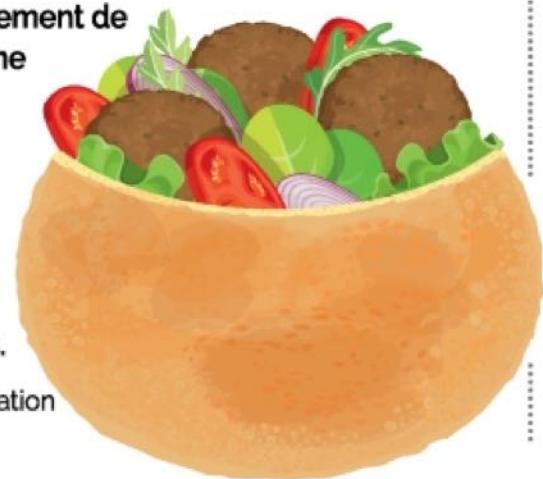
Nous sommes passés de 3 h d'activité physique par jour, en 1975, à 30 min aujourd'hui. Ce manque d'exercices expliquerait, en partie, qu'un Français sur deux soit en surpoids. Selon les recommandations de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), 150 min par semaine d'activité physique d'intensité modérée et 75 min d'activité d'intensité soutenue nous suffiraient pour voir les bienfaits sur notre santé et notre poids.



Source : collectif "pour une France en forme".

## VÉGÉTARIEN, plus qu'une tendance ?

Aujourd'hui, on compte un veggie pour vingt carnivores, soit 5 % de la population, et près de 40 % se considèrent flexitariens, mangeant occasionnellement de la viande. Cette tendance se confirme et est la conséquence d'une prise de conscience du bien-être animal et des questions environnementales. Les plats qui manquent le plus à ces végé-friendly sont le poulet rôti et les pâtes à la carbonara. Quant à leur plat préféré, ce sont les falafels.



Source Seazon et chiffres de la consommation de viande en France, ConsoGlobe.

## QUI L'EUT CRU ? LE CAMEMBERT BON CONTRE LE CHOLESTÉROL



Lors des récents "Entretiens de Bichat", des chercheurs ont montré que le camembert n'augmente pas le cholestérol sanguin. Ni chez les personnes dont le taux est normal ni chez celles qui en ont trop. Ce symbole fleuron de notre patrimoine culinaire se révèle neutre vis-à-vis des lipides sanguins. Mieux : sa consommation raisonnable pourrait même faire partie des recommandations diététiques à donner aux patients qui ont trop de cholestérol.



NOTRE COUP DE COEUR



## Gouteux

Facile à malaxer, la pâte pousse sans difficulté et offre une texture assez épaisse pour cuire dans la forme de son choix (soit ailleurs que dans un moule à cake). Croûte dorée, mie moelleuse et humide, finement grisée (par les 47 % de farine de sarrasin), son équilibre est aussi agréable au nez qu'en bouche. Bonne conservation dans le temps. Excellent en pain aux fruits secs.

**Claudine Cuisine, 4,50 € les 500 g, dans les épiceries fines.**

Le + : on oublie qu'il est sans gluten.  
Le - : il devrait être mieux distribué.



## MA VIE SANS GLUTEN

## Belle tenue

À base de farine de riz semi-complète, de farine de sarrasin et de féculle de maïs, ce pain modérément gonflé (à la pousse conseillée avec du Lev'Quinoa) présente une mie souple et plus légère qu'il n'y paraît. Évoquant le goût des galettes bretonnes, nourrissant sans être bourratif, sa saveur typée va bien aux garnitures salées, fromagées et iodées. **Mix'Pain, 4,55 € les 500 g, en réseau bio.**

Le + : une belle teneur en fibres et protéines.  
Le - : déroutant au petit déjeuner.

## VALPIBIO Discret

Ce mix à pain (fécule de pomme de terre, farine de riz et son de quinoa torréfié), vendu sans levure, permet de réaliser facilement une pâte assez liquide à faire pousser directement dans un moule à cake. Bien gonflé mais très pâle, il présente après cuisson une mie aérée et ferme, à la saveur malheureusement assez impersonnelle. **Mix Pain, 5,25 € les 500 g, en réseau bio.**

Le + : une croûte fine.  
Le - : beaucoup plus blanc que sur le visuel du paquet.



## MON FOURNIL

## Gourmand

Ultrasimple et rapide, ce mélange a juste besoin d'un ajout d'eau tiède. Dès la mise en œuvre, son parfum de graines grillées (tournesol, lupin, lin) met en appétit. Après pousse et cuisson, le pain (à l'amidon et à la farine de maïs, millet et teff) est appétissant. Les graines bien réparties craquent sous la dent. **Pain aux graines, 4,50 € les 500 g, dans les grandes surfaces.**

Le + : une mie moelleuse et fondante.  
Le - : les graines très présentes peuvent gêner.



## GERBLÉ

## Pâle

Assez polyvalent, ce mix d'amidon de maïs et de farine de riz offre une pâte blanche et souple, évoquant celle des gaufres. Après pousse et cuisson, le pain cache sous une croûte fine une mie assez spongieuse et aérée qui, sans être désagréable, manque de personnalité et de saveur. Meilleur pour faire de la pâtisserie (surtout avec des fruits) plutôt que du pain.

**Pain et pâtisserie, 5,42 € le kilo, dans les grandes surfaces.**

Le + : très abordable.  
Le - : pas de recette de base.



## SCHÄR Tout-en-un

Tout est prévu pour la réussite : des sachets de levure jusqu'au mode d'emploi précis. Facile à préparer, ce pain blanc-jaune (amidon de maïs et farine de riz) bien gonflé offre une mie dense et consistante, à la saveur légèrement noisettée, facile à marier en salé ou en sucré. Il peut aussi servir de base à des pizzas, des petits pains ou du panettone. **Mix B, 6,25 € le kilo, dans les grandes surfaces et en réseau bio.**

Le + : il reste moelleux longtemps.  
Le - : le sachet d'1 kg n'est pas très facile à manipuler.



# Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-série !



12 N°  
par an



8 N°  
par an

**Cuisine Actuelle, c'est chaque mois des recettes saines, savoureuses et gourmandes !**

Retrouvez des dossiers pour faire le plein d'idées généreuses, un cahier central véritable mode d'emploi du bien manger et toujours plein de conseils et d'astuces pour se faire plaisir !

**Découvrez les hors-série :**

- Plus de 100 recettes par numéro
- Des recettes originales pour le quotidien ou pour épater ses convives
- Un véritable cahier pratique avec tous les conseils et astuces de la rédaction

## Profitez de plus de 30% de réduction\* !

**À retourner dans une enveloppe SANS L'AFFRANCHIR** à Cuisine Actuelle - Libre Réponse 80363 - 62069 Arras Cedex 9

**Je choisis mon offre :**

**Offre Liberté :**

12 numéros + 8 hors séries par an

**3€90** par mois  
au lieu de 5,60€

soit plus de 30% de réduction\*!

Je recevrai l'autorisation de prélèvement automatique mensuel avec ma facture.<sup>(1)</sup>

**Offre  
Essentielle :**

12 numéros + 8 hors séries

**49€** au lieu de  
67,20€

soit plus de 25% de réduction\*!

Je choisis mon mode de règlement ci-contre

**Je m'abonne :**

► En ligne sur [prismashop.fr](http://prismashop.fr) + simple et + rapide

1 Rendez-vous directement sur le site [www.prismashop.fr](http://www.prismashop.fr)

2 Cliquez sur « Mon offre magazine »

3 Saisissez le code offre magazine indiqué ci-dessous

CGF334P →  MON OFFRE MAGAZINE  
Commandez en reportant ci-dessous le code qui figure sur votre coupon du magazine

Code offre :  Je valide

► Par téléphone 0 826 963 964 Service 0,20 € / min + prix appel

► Par SMS en envoyant CGF 334P au 32321\* (sms non surtaxé) \*SMS+

► Par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle et en complétant le coupon ci-dessous

**Mes coordonnées\*\***  Mme  M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

CP

Ville \_\_\_\_\_

- Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe PRISMA MEDIA.
- Je souhaite être informé(e) des offres commerciales des partenaires du groupe PRISMA MEDIA.

\*Par rapport au prix de vente au numéro. \*\*Informations obligatoires. À défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place.  
†Je peux résilier ce service à tout moment par appel au service client ou par simple lettre, les prélèvements seront aussitôt arrêtés. Photos non contractuelles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Délai de livraison du premier numéro : 4 semaines environ après enregistrement du règlement, dans la limite des stocks disponibles. Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique à des fins d'abonnement à nos services de presse, de fidélisation et de prospection commerciale. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification, de suppression et d'opposition au traitement des informations vous concernant. Pour exercer ces droits, il vous suffit de nous écrire en envoyant un e-mail ou un courrier à [dpo@prismamedia.com](mailto:dpo@prismamedia.com) ou Le Groupe PRISMA MEDIA, le Data Privacy Officer, 13, rue Henri Barbusse - 92230 Gennevilliers. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du Groupe PRISMA MEDIA, ceux-ci peuvent être situés hors de l'Union Européenne.





# Le goût de la Thaïlande

Lait de coco et épices fraîches forment un duo royal pour une échappée belle.

TEXTES : ALIETTE DE CROZET - RECETTES : VALÉRIE BOUVART

## Ce qui nous fait craquer

**Le sticky rice ou riz gluant**, on en fait des galettes parfois garnies d'une crème verte au pandanus, emballées dans les feuilles de cette plante odorante. Un snack facile à emporter.

**Les fruits étonnantes**, comme le salak ou "fruit serpent" aux écailles brunes. On découvre aussi le mangoustan, la sapotille, le ramboutan et la jambosse. Quant au durian, il sent si fort qu'on le préfère en chips.

### Les fruits

### étonnantes

### comme

### le

### salak

### ou

### "fruit

### serpent"

### aux

### écailles

### brunes

### . On

### découvre

### aussi

### le

### mangoustan

### , la

### sapotille

### , le

### ramboutan

### et

### la

### jambosse

### . Quant

### au

### durian

### , il

### sent

### si

### fort

### qu'on

### le

### préfère

### en

### chips

**Les fruits et légumes sculptés**, emblématiques de la cuisine royale. **Les deux soupes stars**. La tom kha gai (ou kai) : du lait de coco, du poulet ou des crevettes cuits, de la citronnelle, du galanga et de la kachai (racine en forme de doigts). Et la tom yam kung : des crevettes, de la citronnelle et du citron vert. Le secret est dans le bouillon (os, carapaces et tiges de coriandre, l'herbe reine de la cuisine thaïlandaise). **Les crêpes épaisses** et sucrées aux bananes et à la noix de coco grillée.

**Le pad thaï**, des nouilles de riz cuites et revenues avec de l'œuf, du soja, de la coriandre, de l'oignon frit, et parfois du poulet, des champignons, du tofu. Plus on va vers le Nord, plus ce plat est brun, pâte de tamarin oblige.

**Les liserons d'eau**, vrais légumes "bien-être", juste sautés au wok.

**Les currys** : jaune, rouge, vert dans l'ordre de montée en puissance. Le rouge à base de pâte de crevettes est plus terrien, le vert plus herbacé. **Les crabes de rizière** ou crabes bleus, farcis de porc et d'oignons, passés dans le jaune d'œuf et frits.

**Les desserts** à la fleur de jasmin fraîche. **La glace en rouleau**, ou ice roll, née à Chiang Mai. La crème à base de lait, œuf et purée de fruits, est étalée sur une plaque à - 20°. Avec une spatule, on en fait un rouleau. On la goûte à Paris (xviii<sup>e</sup>), à La Brasserie Thai.



## La french touch

Le loc lac (qui veut dire "agiter" en vietnamien, décrivant ainsi l'action du poignet qui tient le wok) est une recette à base de bœuf et de concentré de tomate.

En Thaïlande, ce serait un sacrilège... mais vous pouvez remplacer le riz thaï par de l'épeautre ou des pâtes au sarrasin, ce qui rend ce plat bien plus digeste.

## À LA RESCOUSSE

LA PURÉE ET LA PÂTE DE TAMARIN SE TROUVENT FACILEMENT DANS LES MAGASINS D'ALIMENTATION ASIATIQUE. À DÉFAUT, ON LES REMPLACE PAR DU KETCHUP QUI COMBINE ÉGALEMENT LE SUCRÉ ET L'ACIDE.

## Pour faire comme eux

On parsème chaque plat de ciboulette, de menthe et surtout de coriandre et de basilic thaï. Les herbes décorent et apportent de la fraîcheur.

On cuisine de préférence à la flamme dans un wok bien culotté (on le lave avec une brosse et de l'eau, jamais avec des détergents).

On essaye des moules au lait de coco avec de la citronnelle, des oignons verts, du gingembre et, en fin de cuisson, du basilic thaï un peu poivré.



### On fait tout mariner avant cuisson.

Pour de savoureuses crevettes, par exemple, on les fait mariner dans du nuoc-mâm avec de l'ail, du paprika, du fenouil, de la coriandre, de la cannelle et du poivre noir avant de les faire sauter. Quant à l'entrecôte du "tigre qui pleure", elle mariné avec du citron vert, du sucre de palme et du nuoc-mâm. On la poêle, on la caramélise un peu et on l'émince.

On sert les salades un peu tièdes et sucrées, comme le célèbre bo bun où du bœuf légèrement cuit se marie à des vermicelles de riz, à côté de laitue, carotte et concombre.

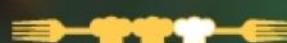
On prépare avec un reste de riz thaï (bien sûr) un khao pad, riz sauté aux légumes et aux dés d'ananas.

On sert le larb en salade, du porc ou du poulet haché gros, revenu et mélangé aux herbes et à l'échalote.

On arrose de lait de coco, avec une pincée de sucre et de sel, des perles de tapioca cuites ou du riz gluant, qu'on sert avec des bananes poêlées ou des dés de mangue bien mûre. On prépare de la som tum, salade de papaye (ou mangue) et de carottes râpées avec une sauce à base de nuoc-mâm, piment, citron vert et tomates, parsemée de coriandre, de basilic thaï et de cacahuètes pilées.

## Pad thaï express aux crevettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN  
REPOS : 30 MIN • CUISSON : 15 MIN



- \* 350 g de pâtes de riz plates
- \* 12 grosses crevettes crues décortiquées
- \* 1 citron vert
- \* 2 gousses d'ail
- \* 1 oignon
- \* 8 brins de coriandre
- \* 2 œufs
- \* 40 g de cacahuètes décortiquées
- \* 2 cuil. à soupe de nuoc-mâm
- \* 1 cuil. à soupe de sucre roux
- \* 3 cuil. à soupe d'huile
- \* 1 cuil. à soupe de purée de tamarin (magasins asiatiques)
- \* sel fin.

**1** Faites ramollir les pâtes de riz 30 min à l'eau chaude. Découpez-les avec des ciseaux de cuisine.

**2** Battez les œufs en omelette avec un peu de sel et faites-les cuire brouillés dans une poêle antiadhésive avec 1 cuil. à soupe d'huile. Réservez-les. Concassez les cacahuètes et faites-les dorer 1 min à sec dans la poêle.

**3** Mélangez le nuoc-mâm dans un récipient avec le sucre roux, la purée de tamarin et 25 cl d'eau.

**4** Pelez et émincez l'ail et l'oignon. Faites-les revenir 3 min dans un grand wok avec le reste d'huile. Ajoutez les crevettes et poursuivez la cuisson 2 min en mélangeant.

**5** Ajoutez les pâtes de riz égouttées et versez le mélange à base de nuoc-mâm. Faites cuire 3 min, puis incorporez les œufs brouillés en remuant bien.

**6** Répartissez sur des assiettes. Garnissez de pluches de coriandre et parsemez de cacahuètes.

C'EST FAIT POUR !

LE RIZ GLUANT EST UNE VARIÉTÉ DONT L'AMIDON GÉLATINISE AU COURS DE LA CUISSON. SES GRAINS S'AGGLUTINENT ET PERMETTENT DE FORMER DES BOULETTES QUE L'ON MANGE AVEC LES DOIGTS POUR ACCOMPAGNER LES METS SALÉS, COMME NOTRE CURRY OU NOTRE SALADE DE PAPAYE.



## Mangue fraîche et riz gluant au coco

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 15 MIN • REPOS : 4 H

- 2 mangues
- 1 citron vert bio
- 250 g de riz gluant
- 20 cl de lait de coco
- 50 g de sucre de palme (ou sucre de canne)
- 1 pincée de sel.

**1** Rincez le riz. Faites-le tremper 4 h dans de l'eau. Égouttez et rincez. Cuisez-le 20 min à la vapeur.

**2** Chauffez le lait de coco avec le sucre et le sel. Coupez le feu à ébullition. Taillez les mangues en quartiers. Prélevez le zeste du citron.

**3** Versez la moitié du lait de coco sur le riz encore chaud. Laissez-le absorber le liquide quelques minutes. Répartissez dans quatre coupelles et garnissez de quartiers de mangue.

**4** Arrosez du reste de lait de coco et parsemez du zeste de citron.



## Salade de papaye verte aux cacahuètes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 1 MIN

- 1 grosse papaye verte (600-700 g)
- 4 haricots longs asiatiques
- 40 g de cacahuètes décortiquées non salées
- 1 ou 2 piments oiseau
- 6 tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons verts
- 2 cuil. à soupe de crevettes séchées (facultatif)
- 1 cuil. à soupe de sucre de palme (ou sucre de canne).

**1** Retirez la peau de la papaye, puis coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Éliminez les graines et râpez la chair avec une grille à gros trous.

**2** Équeutez les haricots et découpez-les en tronçons. Détaillez les tomates cerises en quartiers. Épépinez et émincez le piment. Mélangez le tout dans un saladier.

**3** Concassez les cacahuètes dans un mortier et torréfiez-les 1-2 min à sec dans une poêle.

**4** Pilez le sucre de palme dans un mortier avec l'ail pelé et les crevettes séchées. Incorporez le nuoc-mâm et le jus des citrons verts. Versez dans le saladier. Mélangez et utilisez le pilon du mortier pour casser un peu les fibres des ingrédients et en extraire leur jus. Parsemez la salade de cacahuètes et servez sans plus attendre.

### LES HARICOTS LONGS

APPELÉS ÉGALEMENT DOLIQUES ASPERGES, HARICOTS KILOMÈTRE OU HARICOTS SERPENT, ILS SONT TRÈS PRÉSENTS SUR LES MARCHÉS DU SUD-EST ASIATIQUE. LONGS DE 30 CM ENVIRON, ILS ONT UN GOUËT DE HARICOT ET D'ASPERGE. ON PEUT LES REMPLACER PAR LE DOUBLE DE HARICOTS VERTS CLASSIQUES.



## BONNE PÂTE

LA CUISINE THAÏE N'UTILISE PAS DE CURRY EN Poudre, MAIS DIVERSES PÂTES DE CURRY. ELLES SE COMPOSENT DE PIMENT, D'AIL, DE CITRONNELLE, DE GALANGA, D'HERBES FRAÎCHES ET DE PÂTE DE CREVETTES. ON LES TROUVE EN BOÎTE OU EN BOÇAL DANS LES ÉPICERIES ASIATIQUES ET AU RAYON EXOTIQUE DES GRANDES ET MOYENNES SURFACES.

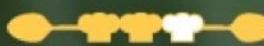
C'est toujours mieux là-bas

La noix de coco givrée... N'imaginez surtout pas une simple glace à la noix de coco ! Si ce délice contient effectivement de la crème glacée, il renferme aussi de la pulpe fraîche de jeune noix de coco. Servi dans la noix, ce jeu de textures vous rappellera pour toujours vos vacances à Kho Phi Phi.



# Curry végétarien au lait de coco

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 MIN - CUISSON : 30 MIN



- \* 400 g de grosses pommes de terre
- \* 250 g de petits choux chinois (bok choy)
- \* 200 g de shiitakés
- \* 1 oignon
- \* 2 échalotes
- \* 3 cm de rhizome de galanga ou de gingembre
- \* 1 petit piment rouge
- \* 40 cl de bouillon de légumes
- \* 25 cl de lait de coco
- \* 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm
- \* 2 cuil. à soupe d'huile de coco
- \* 1,5 cuil. à soupe de pâte de curry thaï (jaune si possible)
- \* sel.

**1** Épluchez et hachez l'oignon et les échalotes. Faites-les fondre 5 min dans une cocotte avec l'huile de coco et un peu de sel. Pelez et râpez le galanga. Ajoutez-le dans la cocotte avec la pâte de curry. Mélangez bien pendant 3 min, puis versez le bouillon de légumes.

**2** Épluchez les pommes de terre. Rincez-les et détaillez-les en gros cubes. Ajoutez-les dans la cocotte, couvrez et laissez cuire 15 min sur feu moyen.

**3** Nettoyez les shiitakés et les choux chinois, puis détaillez-les grossièrement. Ajoutez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson

5 min. Incorporez le lait de coco et versez le nuoc-mâm. Terminez la cuisson 2 min à découvert.

**4** Rincez le piment et émincez-le très finement. Ajoutez-le en garniture ou présentez-le à part et laissez à chacun le soin d'en ajouter selon son goût. Servez avec du riz thaï.

C'est meilleur

## Confiture de lait de coco

POUR 2 POTS - PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 1 H 30



- \* 1 boîte de 400 g de lait concentré sucré \* 300 g de lait de coco \* 100 g de sucre muscovado.

**1** Déposez la boîte de lait concentré non ouverte dans un autocuiseur. Couvrez largement d'eau, fermez le couvercle et glissez sur le feu. Aussitôt que la soupape tourne, comptez 50 min. Sortez la boîte de l'autocuiseur et laissez-la tiédir.

**2** Versez le lait de coco dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre et faites-le fondre sur feu doux. Ouvrez la boîte de lait et incorporez son contenu dans la casserole. Portez à ébullition en mélangeant bien.

**3** Faites cuire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (30-40 min). Répartissez cette confiture dans des pots ébouillantés et séchés. Fermez et réservez au frais.

Vive la fougasse !

La fouace, fouasse ou fougasse, on l'adore. D'ailleurs, Rabelais en donnait déjà la recette dans *Gargantua*. Cette galette de pâte levée peut être sucrée ou salée, nature ou garnie. Beaucoup de provinces en font l'une de leurs spécialités. Celle de Provence fait même partie des treize desserts de Noël.



BON À SAVOIR

LA FOUGASSE PEUT ÊTRE CONGÉLÉE.  
ON LA PASSERA 7-8 MIN AU FOUR CHAUFFÉ  
À TH. 6 (180 °C) AVANT DE LA DÉGUSTER.



PAS D'AUTO-CUISEUR ?

FAITES RÉDUIRE LE TOUT DANS UNE CASSEROLE, EN REMUANT RÉGULIÈREMENT POUR OBTENIR UNE CRÈME TRÈS ONCTUEUSE.

# Tout fait maison

## Fougasse aux herbes et aux épices

POUR 1 FOUGASSE - PRÉPARATION : 25 MIN - LEVÉE : 1 H 45 - CUISSON : 20 MIN



- \* 250 g de farine T55 \* 10 g de levure du boulanger \* 1 cuil. à soupe d'huile d'olive \* 2 gousses d'ail \* 1 cuil. à soupe d'herbes de Provence \* piment d'Espelette en poudre (au goût) \* 1/2 cuil. à café de sel.

**1** Délayez la levure dans 3 cuil. à soupe d'eau tiède. Versez la farine dans un robot avec 10 cl d'eau tiède, l'huile et le sel. Commencez à pétrir à petite vitesse, puis ajoutez la levure. Pétrissez 8 min (la pâte ne doit plus coller aux parois). Recouvrez d'un linge et laissez lever la pâte pendant 1 h à température ambiante.

**2** Écrasez la pâte. Ajoutez les herbes de Provence, l'ail haché et du piment.

Pétrissez 2 min à vitesse lente. Étalez la pâte en ovale sur 1 cm d'épaisseur. Posez-la sur la plaque du four tapissée d'un papier de cuisson. Couvrez d'un linge et laissez lever 45 min.

**3** Allumez le four sur th. 7 (210 °C). Faites des incisions en épi à l'aide d'un couteau et agrandissez-les avec vos doigts. Badigeonnez la pâte d'un peu d'eau. Enfournez pour 20 min et laissez refroidir sur une grille.

# Rhum arrangé à l'ananas

POUR 1 LITRE ENVIRON - PRÉPARATION : 30 MIN  
CUISSON : 1 MIN - REPOS : 3 MOIS



- \* 1 litre de rhum blanc \* 1 ananas victoria mûr
- \* 1 citron vert bio \* 3 cuil. à soupe de miel
- \* 2 cuil. à soupe de sucre roux \* 2 gousses de vanille
- \* 2 bâtons de cannelle \* 1 anis étoilé.

**1** Chauffez le gril du four. Pelez l'ananas et détaillez-le en tranches épaisses. Faites-les griller 30 secondes de chaque côté et coupez-les en deux. Rincez le citron. Prélevez son zeste en julienne et pressez le fruit.

**2** Versez la moitié de l'ananas dans un bocal à joint en caoutchouc. Ajoutez le miel, le sucre, le zeste et le jus de citron, l'anis, la vanille fendue et les bâtons de cannelle. Ajoutez le reste d'ananas.

**3** Remplissez le bocal à ras bord de rhum. Fermez et secouez pour bien mélanger. Laissez reposer au moins 3 mois dans un placard frais avant de déguster.

## Quel rhum ?

Choisissez un rhum blanc agricole fait avec de la canne à sucre, ou un rhum traditionnel à base de mélasse, aux alentours de 50°. Blanc ou ambré ?

À vous de choisir. Le blanc laissera davantage s'exprimer les parfums des épices et des aromates. Le rhum vieilli apportera ses notes plus profondes.

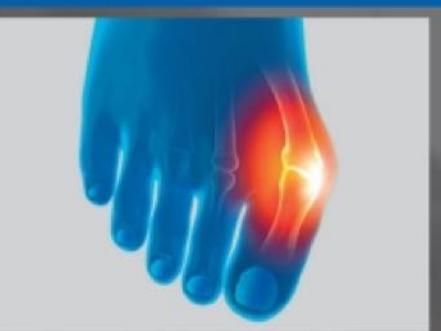


ABONNANT SUR [CUISINEAC.CLUB](http://CUISINEAC.CLUB) !

epitact®

VU à  
la TV

## HALLUX VALGUS "OIGNON"



DOULEUR DE L'HALLUX VALGUS

## ORTHÈSE CORRECTIVE DE NUIT

La nuit, le corps se relâche et la déviation du gros orteil tend à s'aggraver. Il se produit alors une distension des ligaments, souvent à l'origine des douleurs nocturnes. L'orthèse corrective de nuit limite la déviation de votre orteil et soulage ainsi vos douleurs articulaires. Son renfort THERMOPLAST se moule facilement sur votre pied vous permettant de disposer d'une orthèse rigide très confortable adaptée à votre morphologie. Elle protège aussi votre «oignon» et supprime les douleurs de contact (drap, matelas...).

1 Orthèse corrective HV rigide de NUIT  
Ref. 0511 - Code pharmacie 600 957 3...



## ORTHÈSE CORRECTIVE DE JOUR

Complémentaire à l'orthèse nuit, l'orthèse souple de jour corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation. L'orthèse redresse le gros orteil et protège des frottements s'exerçant sur «l'oignon».

1 Orthèse corrective HV souple de JOUR  
Ref. 0521 - Code pharmacie 997 939 1...



**Comment choisir votre taille ?**  
Mesurez le contour de votre pied en arrière de votre hallux valgus.  
Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite.

S	20 < Ø ≤ 21,5 cm
M	21,5 < Ø ≤ 23 cm
L	23 < Ø ≤ 24,5 cm

 DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PODOLOGUE OU À VOTRE PHARMACIEN.

[www.epitact.com](http://www.epitact.com)

0 820 026 027 Service 0,12 € / min + prix appel

INNOVATION

MILLET  
INNOVATION

DP16\_2018

Fabricant : MILLET INNOVATION ZA Champgrand - BP 64 - 26270 Loriol-sur-Drôme.  
Ne pas utiliser si le gros orteil n'est plus mobile latéralement. Ne pas appliquer sur une peau lésée. Ne pas utiliser en cas de diabète, d'artérite, de polyneurrite, de neuropathie des membres inférieurs ou d'ulcères. Lire attentivement la notice d'utilisation. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Date de mise à jour : 12-2017.

C'est pratique

# JE DÉTOURNE

# la râpe à fromage

## À quoi ça sert ?

À râper du fromage, de préférence ferme comme le gruyère ou le comté. En réalité, il est possible de râper tous les aliments un peu durs. Un crottin de chèvre trop sec, des noix et du pain sec pour une chapelure originale, du chocolat, de la pomme pour apporter du moelleux à un gâteau... La noix de coco s'y transforme en appétissants vermicelles. Et si on y glissait quelques caramels pour décorer une glace ou un morceau de poutargue à râper sur des spaghetti à l'ail ?

## Quel modèle ?

Le plus mythique, que l'on trouve dans toutes les cuisines de grands-mères, c'est celui qui possède une petite manivelle sur le côté et un tambour rotatif. Il est parfait, à condition d'être de bonne qualité, car s'il est mal conçu, il aura du mal à râper le morceau d'aliment jusqu'au bout. Les meilleurs sont en métal, car le plastique, souvent trop souple, plie sous la pression et l'objet devient inefficace. Certains modèles offrent deux ou trois tambours différents pour râper gros ou fin ou pour réaliser des copeaux. La râpe à fromage verticale à quatre côtés est pratique aussi, mais son utilisation devient fastidieuse pour les quantités importantes.

## ET LA RÂPE À PARMESAN ?

Elle est droite, sans tambour ni manivelle, parfois avec un réservoir. C'est la plus authentique pour râper le parmesan en très fine poudre, car la râpe classique le transforme en petits filaments. Cela ne change rien à son goût mais lui donne un aspect bien peu traditionnel. À dire vrai, elle est quasiment dévolue au parmesan et son usage est bien moins diversifié et ludique.

Si le gruyère est la matière qu'elle préfère, elle peut aussi préparer une purée toute légère digne d'un chef ou de jolis copeaux de chocolat pour une pâtisserie tendance : le bien nommé "merveilleux".

PAR VALÉRIE BESTEL

## C'est quoi ?

Une râpe... qui râpe vite et bien les fromages ou tout autre ingrédient dur.



## Ça s'utilise comment ?

On n'a pas besoin de sortir d'une école d'ingénieurs pour comprendre son fonctionnement ! En revanche, il est bon de savoir qu'il vaut mieux retourner plusieurs fois le morceau introduit, sous peine de se retrouver en fin de course avec une fine tranche de fromage qui va finir par épouser la forme du tambour et résister à ses dents.

# Merveilleux au chocolat

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 45 MIN  
CUISSON : 1 H • ATTENTE : 2 H

\* 200 g de chocolat noir corsé \* 3 blancs d'œufs \* 20 cl de crème fraîche liquide entière \* 150 g de sucre.

**1 Fouettez les blancs**  
d'œufs en neige au batteur électrique. Incorporez le sucre en trois fois sans cesser de fouetter. Glissez cette meringue dans une poche à douille lisse et façonnez au moins 12 ronds (Ø 6 cm) sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.

**2 Enfournez les meringues**  
dans le four chauffé à th. 3-4 (100 °C) et faites cuire 1 h. Laissez-les refroidir plusieurs heures dans le four fermé.

**3 Râpez 100 g de chocolat**  
à l'aide d'une râpe à fromage. Faites fondre le reste de

chocolat au bain-marie. Fouettez la crème bien froide en chantilly au batteur électrique. Incorporez en trois fois le chocolat fondu juste tiède, en fouettant continuellement.

**4 Superposez 2 meringues**  
en les garnissant d'une noix de crème chantilly. Recouvrez également les bords et le dessus de crème. Parsemez-les de chocolat râpé. Préparez 5 autres merveilleux de la même façon. Réservez-les un peu dans le réfrigérateur avant de les déguster.

## CUISSON DOUCE

LES MERINGUES ONT BESOIN D'UNE CUISSON DOUCE ET LONGUE. EN LES LAISSANT REFROIDIR DANS LE FOUR ÉTEINT, ELLES VONT CONTINUER À CUIRE À FAIBLE TEMPÉRATURE, ET SANS CONSOMMER D'ÉNERGIE !



## C'EST LA FÊTE !

CETTE PURÉE LÉGÈRE EST AUSSI DÉLICIEUSE ACCOMPAGNÉE D'ŒUFS DE SAUMON OU MÊME, POUR UN MOMENT EXCEPTIONNEL, DE CAVIAR.



# Purée des anges

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN  
CUISSON : 25 MIN

\* 600 g de pommes de terre à chair ferme \* 4 cuil. à soupe de crème épaisse entière \* 4 brins d'aneth \* sel fin, gros sel.

**1 Plongez les pommes de terre** non pelées dans une casserole d'eau froide bien salée au gros sel et portez à ébullition. Faites-les cuire 20 min en les gardant un peu fermes. Laissez-les tiédir et épluchez-les.

**2 Salez la crème.** Passez les pommes de terre à la râpe à fromage au-dessus de 4 assiettes chaudes. Parsemez-les de noisettes de crème et de plumets d'aneth. Dégustez aussitôt, avec une viande ou avec un poisson.

Dossier

# Les hachés au menu

On aime la viande et le poisson hachés, vite cuits, qui se transforment à volonté en **petits plats de rentrée**.



## ATTENTION FRAGILE

La viande ou le poisson hachés sont très sensibles aux mauvaises bactéries. Vos ustensiles : couteaux, planches et hachoirs (et même vos mains) doivent donc être impeccables. Relavez-les avant de les utiliser et hachez au dernier moment, c'est-à-dire juste avant de cuisiner.

### AVEC UNE PETITE SAUCE

DANS LA POËLE, AJOUTEZ 1 ÉCHALOTE HACHÉE, 1 PINCÉE DE THYM ET 400 G DE COULIS DE TOMATES. ASSAISONNEZ ET LAISSEZ MIGOTER 5 MIN. REMETTEZ LES BOULETTES ET RÉCHAUFFEZ-LES 3 MIN.



# Boulettes d'espadon au riz et fines herbes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 20 MIN • CUISSON : 25 MIN



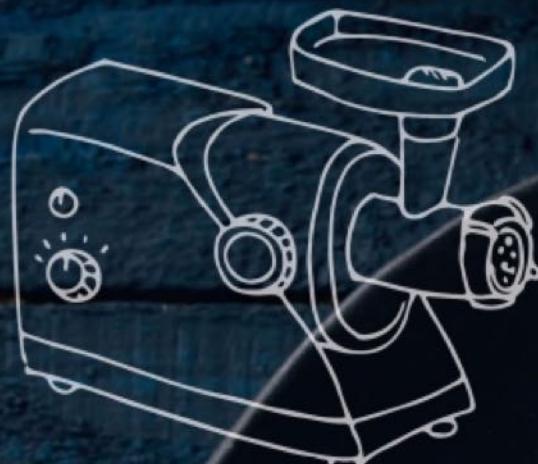
- \* 500 g de filet d'espadon
- \* 60 g de riz parfumé
- \* 2 gousses d'ail hachées
- \* 4 cuil. à soupe de persil plat haché
- \* 1 cuil. à soupe de jus de citron
- \* 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- \* sel, poivre du moulin.

**1** Faites cuire le riz 15 min dans une fois et demie son volume d'eau bouillante salée (il doit être très cuit). Laissez refroidir et égouttez-le.

**2** Découpez le poisson en dés. Hachez-le avec la moitié du riz cuit. Incorporez le persil,

l'ail, le jus de citron, puis le reste de riz. Mélangez bien. Salez et poivrez.

**3** Façonnez des boulettes avec vos mains mouillées. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y colorer les boulettes de tous les côtés.



### JOLI DRESSAGE

UTILISEZ UN CERCLE  
À PÂTISSERIE  
OU UNE PETITE BOÎTE  
DE THON, OUVERTE  
DES DEUX CÔTÉS ET BIEN  
LAVÉE, POUR DRESSER  
LE TARTARE SUR LES  
ASSIETTES.



Express

## Tartare de veau, salade de fenouil

POUR 4 PERSONNES · PRÉPARATION : 20 MIN



- \* 400 g de filet de veau haché
- \* 3 oranges bio
- \* 8 tomates cerises
- \* 2 bulbes de fenouil
- \* 1 bouquet de basilic
- \* 40 g de câpres au vinaigre
- \* 5 cl d'huile d'olive
- \* sel, poivre du moulin.

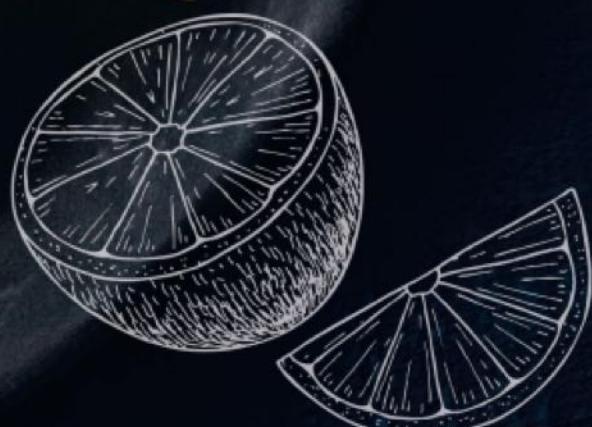
- 1 Hachez les câpres. Râpez le zeste d'1 orange. Assaisonnez le veau avec du sel, du poivre, 1 cuil. à soupe d'huile, les câpres et le zeste d'orange.
- 2 Pelez à vif les 3 oranges et séparez les quartiers. Réservez-les dans un

- saladier. Retirez les parties dures des fenouils et émincez finement le reste. Ajoutez-les aux oranges avec 2 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez. Mélangez soigneusement.
- 3 Coupez les tomates en deux. Faites-les revenir

- quelques secondes sur feu très vif dans le reste d'huile. Salez et poivrez.
- 4 Répartissez le veau sur quatre assiettes. Garnissez de salade de fenouil. Déposez les tomates sur la viande et parsemez de basilic.

### LA CONSERVATION

Pour garder de la viande hachée crue plus de 12 h, le plus simple est de la congeler. Placez-la dans un sachet de congélation en la façonnant en galette plate. Ainsi, elle congelera et décongelera plus vite. La décongélation doit se faire dans le réfrigérateur, jamais à température ambiante.



- \* 400 g de bœuf (filet, rumsteck)
- \* 4 œufs
- \* 200 g d'épinards
- \* 1 concombre
- \* 1 oignon fane
- \* 100 g de germes de haricot mungo
- \* 100 g de pousses de salade
- \* 1 cuil. à café de piment rouge en poudre (si possible, gochugaru coréen, épicerie asiatiques)
- \* 1 cuil. à soupe de graines de sésame grillées
- \* 1 cuil. à soupe de sauce de soja
- \* 2 cuil. à soupe d'huile.
- La marinade :**
- \* 1 gousse d'ail hachée
- \* 5 cl de sauce de soja
- \* 1 cuil. à café de sucre
- \* 1 cuil. à soupe d'huile de sésame.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

CE QU'ON APPELLE COMMUNEMENT ET DE MANIÈRE ERROHÉE "GERMES DE SOJA" OU "POUSSES DE SOJA" SONT, EN RÉALITÉ, DES GERMES DE HARICOT MUNGO !

### PLUS DE GÔUT

La viande crue paraît toujours plus fade que la viande cuite. L'assaisonnement doit donc être relevé. N'hésitez pas à poivrer, à ajouter des épices et des herbes fraîches.

Les sauces fermentées (soja, Worcestershire, nuoc-mâm) subliment le steak tartare. Des condiments acides, comme les câpres et les cornichons, relèvent aussi très bien la viande crue.

# Tartare de bœuf à la coréenne

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN • MARINADE : 2 H • CUISSON : 6 MIN



#### 1 Hachez le bœuf au couteau.

Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un grand bol. Ajoutez le bœuf et couvrez d'un film étirable. Réservez 2 h au réfrigérateur.

#### 2 Lavez et détailez le concombre en dés. Épluchez l'oignon et découpez-le en fines rondelles. Faites fondre les épinards 2-3 min dans une poêle huilée chaude. Arrosez-les de sauce de soja.

#### 3 Sortez le bœuf du réfrigérateur.

Mélangez-le avec le piment et les graines de sésame grillées. Répartissez sur des assiettes. Garnissez de dés de concombre, d'épinards, de germes de haricot mungo, de salade et d'oignon.

#### 4 Faites cuire 4 œufs au plat.

Disposez-les sur les assiettes et servez.



# Feuilletés de viande hachée aux fruits secs

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN • CUISSON : 30 MIN



- \* 2 rouleaux de pâte feuilletée
- \* 300 g de viande hachée
- \* 1 oignon
- \* 1 brin de thym

- \* 1 œuf (pour la dorure)
- \* 20 g de beurre
- \* 50 g de noix concassées
- \* 50 g de raisins secs
- \* sel, poivre du moulin.

## 1 Pelez et émincez l'oignon.

Faites-le revenir dans une sauteuse avec le beurre chaud jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire en émiettant à l'aide d'une spatule. Dès qu'elle a perdu sa couleur rose, ajoutez les raisins, les noix et le thym. Salez et poivrez. Laissez refroidir.

**2 Allumez le four à th. 6-7 (200 °C).** Étalez finement les pâtes feuilletées et découpez 8 disques d'env. Ø 12 cm. Garnissez de farce le centre de 4 disques. Humectez le pourtour et recouvrez des 4 autres disques. Appuyez pour souder et dorez à l'œuf battu. Faites des petits trous dans les feuilletés avec une fourchette.

**3 Enfournez pour environ 20 min**, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servez chaud, accompagné d'une salade.

*Mixé,  
haché...*

Les viandes hachées au couteau ou au robot sont réservées aux tartares et aux steaks hachés : la texture est préservée et la viande juteuse. Pour les boulettes, terrines ou pâtés, préférez le hachoir qui donne une texture moelleuse et rend les farces homogènes.

## AU CHOIX

AGNEAU, CHAIR À SAUCISSE DU BOUCHER, SAUCISSES DE TOULOUSE OU CHIPOLATAS (RETRIEZ LA PEAU) PEUVENT GARNIR CES FEUILLETÉS.





**Utilisez du veau haché** à la place de la chair à saucisse : moelleux garanti, sans une once de gras, la viande de veau étant très maigre. À la place du bacon, utilisez du jambon cru sans couenne ni gras. Accompagnez de légumes vapeur.



Sans gluten



Le plus  
"fibres"

**On ajoute dans la farce** du céleri-branche émincé, des bâtonnets de carottes, des petits pois ou des champignons cuits. On peut aussi "farcir" le centre du pain de viande avec des épinards ébouillantés. Accompagnez avec du coleslaw (salade de chou, carottes et céleri assaisonnés).

## Pain de viande aux herbes

# À CHACUN SA VERSION

### La bonne base

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 40 MIN • CUISSON : 1 H



- \* 600 g de bœuf haché
- \* 100 g de poitrine fumée
- \* 300 g de chair à saucisse
- \* 3 oignons
- \* 2 gousses d'ail
- \* 1 poivron rouge
- \* 1 bouquet de persil plat
- \* 1 œuf
- \* 20 g de beurre
- \* 100 g de mie de pain rassise
- \* sel, poivre.

**1** Allumez le four à th. 6-7 (200 °C). Lavez et séchez le poivron. Placez-le sur la grille du four jusqu'à ce que la peau brunisse. Couvrez-le d'un torchon, puis laissez refroidir complètement. Pelez-le et détaillez-le en dés. Baissez le four sur th. 6 (180 °C).

**2** Mélangez le bœuf haché dans un saladier avec la chair à saucisse et le poivron. Faites tremper la mie de pain en morceaux dans un récipient d'eau pour la faire ramollir. Essorez-la soigneusement entre vos mains et émiettez-la dans le saladier.

**3** Épluchez et émincez les oignons et l'ail. Émincez le persil. Ajoutez ces ingrédients dans le saladier. Cassez l'œuf dessus et mélangez longuement à l'aide de vos mains.

**4** Façonnez en rôti et entourez de fines tranches de poitrine fumée. Déposez dans un plat et enfournez 1 h. Servez avec une purée arrosée du jus de cuisson, ou froid avec une salade.



Extra simple

**Les enfants adorent ce plat,** surtout si vous remplacez le poivron par du ketchup ! C'est une bonne façon de leur faire manger de la viande, qui est indispensable à leur croissance. Pour changer, façonnez la préparation crue en boulettes ou en petits "steaks" et faites-les cuire rapidement dans une poêle.

Dossier

Fort caractère

Cultivé en bio dans le domaine depuis trente ans, un bergerac bien typé, puissant mais équilibré, avec des arômes de cassis et de mûre et une bouche structurée, longue et épicee. À boire sur un magret de canard aux cèpes ou des joues de porc aux légumes d'hiver.

Bergerac 2016, cuvée Prestige, Primo de Conti, Tour des Gendres, 6,50 €, Intermarché.



DE 6 À 12 €

Né sous le soleil du Roussillon, un vin rouge très équilibré, avec un joli nez de petits fruits rouges et de cassis et une bouche souple et gourmande à la finale fraîche. Sur une bonne terrine grand-mère et une côte de veau épaisse en cocotte avec ses petits légumes.

Côtes-du-roussillon 2017, Domaine Cazes, 6,75 €, en GMS.

Souple et gourmand



Charmeur

C'est le vermentinu, cépage blanc méditerranéen, qui donne à ce vin sa belle personnalité, son élégance, ses arômes de fleurs séchées et de fenouil, ses notes minérales et épicees et sa bouche tendue, fraîche et iodée. Un vin d'amateurs à déguster à l'apéritif, sur un poulet à l'estragon ou avec des rougets grillés.

Patrimonio blanc 2017, cuvée Iniziale, Domaine Napoléon Brizi, 11,95 €, cavistes Nicolas.



# ON PROFITE DES foires aux

Voici l'occasion de faire de jolies découvertes et de **bonnes affaires** pour remplir sa cave en jouant sur les bons classiques abordables et les crus moins connus mais pleins de charme.

Jeune et fruité

Ce bordeaux sans soufre ajouté est composé de 90 % de merlot pour la souplesse et le fruité, pour les arômes de confiture de mûres et de cacao, et de 10 % de cabernet sauvignon pour la puissance et la structure. Sur un onglet de veau aux échalotes ou avec des travers de porc rôtis aux poivrons rouges.

Blaye-côtes-de-bordeaux 2017, Only Blaye, Château Mayne Mazerolles, 6,95 €, Nicolas.



Un blanc au caractère séduisant, avec des arômes intenses de fruits blancs et de fleurs jaunes et une bouche friandise et fruitée. Pour l'apéritif, avec des charcuteries, mais aussi sur un poisson en sauce ou une poêlée de légumes.

Côtes-du-rhône villages, Laudun blanc 2016, Domaine Pelaqué, 7,90 €, Monoprix.

Tout en élégance



Expressif

Une vraie découverte dans une appellation méconnue : un vin blanc 100 % chenin aux beaux arômes de fruits blancs et de fleurs jaunes et à la bouche fruitée et droite, longue et franche. Idéal sur un curry de volaille, des crevettes sautées aux épices douces ou des petits fromages de chèvre sur salade.

Jasnières 2017, "Clos des Fleuries", Domaine des Gauleteries, 8,15 €, magasins E.Leclerc.



Adresses en fin de numéro

Ce vin doré au bouquet intense de fruits exotiques et à la bouche tendre mais vive avec des notes mentholées offre une finale très fraîche. À servir frais à l'apéritif avec des rillettes d'oie ou du foie gras, sur un canard laqué ou sur un simple poulet rôti à la peau croustillante.

Jurançon 2016, cuvée As de Cœur, Domaine Cauhapé, 10,49 €, Lidl.

Un bel équilibre

# vins

Fruits rouges et violettes composent le bouquet de ce joli cru du Beaujolais.

Il associe en bouche l'ampleur à la finesse et à la fraîcheur. À savourer sur un bon poulet rôti et sa galette de pommes de terre, une andouillette grillée ou un saucisson chaud avec des pommes de terre à l'huile.

Chiroubles rouge 2016, Domaine David Mézlat, 6,80 €, Franprix.

Sympathique



## CALENDRIER DES FOIRES AUX VINS

<b>Casino supermarchés :</b>	jusqu'au 16 septembre
<b>Géant Casino :</b>	jusqu'au 16 septembre
<b>Lidl :</b>	jusqu'au 16 septembre
<b>Le Repaire de Bacchus :</b>	jusqu'au 4 octobre
<b>Intermarché :</b>	du 11 au 30 septembre
<b>Carrefour :</b>	du 12 au 24 septembre
<b>Monoprix :</b>	du 12 au 27 septembre
<b>Nicolas :</b>	du 12 septembre au 16 octobre
<b>Franprix :</b>	du 19 au 30 septembre
<b>Magasins U :</b>	du 25 septembre au 6 octobre
<b>Carrefour Market :</b>	du 28 septembre au 14 octobre
<b>E. Leclerc :</b>	du 2 au 13 octobre
<b>Netvin.com :</b>	jusqu'au 18 octobre



DÉCOUVREZ NOS 50 APPELLATIONS SUR [WWW.VINSVALDELOIRE.FR](http://WWW.VINSVALDELOIRE.FR)

Rond et fruité

Quatre cépages du Sud sont associés dans ce faugères au charme un peu rustique avec sa robe profonde, son nez de fruits noirs confiturés et sa bouche ample à la finale poivrée. Parfait sur une belle entrecôte aux champignons ou sur une épaule d'agneau rôtie accompagnée d'un gratin dauphinois.

Faugères bio 2017, Esprit Nature, 4,49 €, Lidl.



Élegant

Ce saint-émilion est le second vin d'un grand château, dans un beau millésime. Il offre une robe profonde, un nez complexe de fruits rouges avec des notes grillées et une bouche ronde et fruitée, bien mûre. À savourer sur un navarin d'agneau, un rôti de veau ou encore une oie rôtie.

Saint-émilion 2015, Les Roches de Yon-Figeac, 14,95 €, Carrefour.



Encore sur le fruit de sa jeunesse, ce givry rouge, pur pinot noir, né dans un très ancien domaine familial, mérite l'attention des amateurs avec sa robe grenat brillante, ses arômes de cerise avec une jolie note de sous-bois. Sa bouche fruitée est équilibrée et gourmande. Sur une belle volaille, un parmentier de boudin ou une poule au pot.

Givry rouge 2017, Domaine Tatraux, 13,60 €, Netvin.com.

Séduisant

MOINS DE 6 €

MOINS DE 6 €

Intense

Un vin aux arômes intenses de fruits blancs et de bourgeons de cassis avec des notes exotiques. Sa bouche ample est fraîche et gourmande. Goûtez-le bien frais, dès l'apéritif, avec un bon saucisson et des crevettes ou sur des huîtres et des sushis.

Bergerac blanc 2017, Domaine du Gouyat, 4,50 €, Franprix.



Un modèle du genre avec sa robe rubis, son nez bien marqué de fruits rouges mûrs et sa bouche gourmande, fruitée, soyeuse et longue. À déguster légèrement rafraîchi sur des spaghetti bolognaise, un steak frites ou un tartare de bœuf.

Bordeaux 2015, Léo de la Gaffelière "série limitée", 5 €, Carrefour Market.



Bon petit bordeaux

MOINS DE 20 €

Gourmand

Ce vin doux naturel a vieilli une douzaine d'années pour atteindre sa plénitude. On aime sa robe tuilée, son nez de figue et de noix, de grillé et de cacao, et sa bouche ronde et complexe. À proposer frais en apéritif avec des fruits secs, sur un roquefort ou encore sur un dessert au chocolat ou des figues rôties.

Maury, Tuilé Vieille réserve 2006, Les Vignerons de Maury, 12,95 €, E.Leclerc.



Autrichien raffiné

On découvre les charmes du Grüner Veltliner, un cépage blanc autrichien, ici cultivé en bio. Un vin sec, élégant, ciselé, fin et tendu, avec des arômes de fleurs blanches et de citron vert. À boire sur un tempura de langoustines, un ceviche de daurade ou une gougère.

Vin blanc autrichien 2017, Belle Naturelle, 16 €, Le Repaire de Bacchus.



# UNE INVITATION À PRENDRE SON TEMPS



SAVOURER LA DOUCEUR DE VIVRE ET LE BONHEUR DES CHOSES IMPARFAITES

NOUVELLE FORMULE

**flow**

Le monde m'est nouveau  
à mon réveil, chaque matin

COLETTE (1873-1954)

EN CADEAU

Un cahier pour partir à la découverte de soi

du papier pour faire de jolis paquets

Flow se réinvente et vous propose 4 nouvelles parties pour...

- découvrir les clés pour vivre en harmonie dans un monde changeant
- s'enrichir des expériences des autres
- s'évader par la force des images
- s'inspirer d'idées créatives pour apprécier le quotidien

ACTUELLEMENT CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

# La coquillette se déchaîne

Pour elle, fini le jambon blanc ! La petite pâte préférée des enfants fait la cuisine chic, rustique ou ludique.



- \* 360 g de coquillettes
- \* 100 g de girolles fraîches ou surgelées
- \* 1 échalote
- \* 2 brins de persil
- \* 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- \* 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
- \* 1 noix de beurre
- \* 15 cl de vin blanc sec
- \* 40 cl de bouillon de volaille
- \* 1 filet d'huile d'olive
- \* sel, poivre.

## Coquisotto aux girolles et au parmesan

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 5 MIN - CUISSON : 15 MIN



- 1 **Rincez les girolles.** Poêlez-les 8 min avec un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 2 **Faites chauffer le bouillon.** Pelez et hachez l'échalote. Chauffez le beurre dans une cocotte et faites-y fondre l'échalote 2 min. Versez les coquillettes dans la cocotte. Mélangez 1 min.

Ajoutez le vin et laissez cuire jusqu'à évaporation du liquide. Versez le bouillon chaud en plusieurs fois et laissez cuire le coquisotto 10 min.

- 3 **Ajoutez les girolles dans la cocotte,** le persil ciselé, le parmesan et la crème fraîche. Mélangez et répartissez sur des assiettes. Servez aussitôt.

“Ne ratez aucun numéro de Cuisine Actuelle

# Gateau coquille qui rit au thon

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 5 MIN  
CUISISON : 40 MIN



\* 320 g de coquillettes \* 1 oignon \* 140 g de thon au naturel en boîte égoutté \* 20 g de beurre \* 100 g de fromage fondu en portions (La Vache qui rit...) \* 1 œuf \* 40 cl de lait \* 20 g de farine \* huile \* sel, poivre.

**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites cuire les coquillettes dans un grand volume d'eau bouillante salée 2 min de moins qu'indiqué sur le paquet. Égouttez-les.

**2** Pelez et émincez l'oignon. Faites-le fondre 8 min dans une poêle avec l'huile.

**3** Faites chauffer le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine en une seule fois et mélangez bien. Versez le lait en filet tout en fouettant, puis laissez épaissir jusqu'à

obtenir une béchamel onctueuse. Salez et poivrez. Ajoutez le fromage en portions découpé en dés.

**4** Mélangez les coquillettes dans un récipient avec la béchamel, l'oignon et le thon émietté. Ajoutez l'œuf.

**5** Versez la préparation dans un moule beurré puis enfournez pour 25 min. Patientez quelques minutes avant de démouler. Dégustez sans attendre, avec une salade.



## EN PETITE GARNITURE

RÉPARTISSEZ LA PRÉPARATION DANS DE GRANDS RAMEQUINS. DÉMOULEZ-LES SUR DES ASSIETTES ET SERVEZ-LES EN ACCOMPAGNEMENT D'UN RÔTI DE VEAU OU DE PORC.

**FROMAGE AU CHOIX**  
POUR CETTE RECETTE, VOUS POUVEZ UTILISER DU PONT-L'ÉVÈQUE, DU CAMEMBERT OU DU COMTÉ. POUR CES FROMAGES, COMPTEZ ENVIRON 350 G.



## Un amour de pâtes

Les coquillettes font partie de notre patrimoine national : ce sont les pâtes les plus consommées en France, après les spaghetti. Variété de macaronis à base de farine de blé dur et d'œufs, ces pâtes sont les préférées des petits et sont à la mode dans la cuisine de bistrot : en risotto, à la truffe ou en pâtes-jambon beurre.

## Coquiflette au reblochon

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISISON : 40 MIN



\* 400 g de coquillettes \* 4 tranches de jambon sec \* 1 petit reblochon fermier \* 1 oignon \* 25 cl de crème fraîche \* 2 pincées de noix de muscade râpée.

**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites cuire les coquillettes dans un grand volume d'eau salée, 2 min de moins que le temps indiqué sur le paquet.

**2** Pelez et émincez l'oignon. Faites-le fondre 10 min dans une poêle. Versez la crème fraîche et la muscade, puis laissez frémir pendant 5 min.

**3** Taillez le reblochon en lamelles. Mélangez les coquillettes avec la crème fraîche et le jambon émincé.

**4** Versez la moitié des coquillettes dans un plat à gratin. Couvrez de la moitié du reblochon et du reste de coquillettes. Répartissez le reste de reblochon et faites gratiner 20 min au four.



ça  
change

# J'ÉPATE AVEC DES corn flakes

Stars du petit déjeuner, les corn flakes apportent une touche très croustillante en cuisine comme en pâtisserie. Et ils ont l'avantage de ne pas contenir de gluten.

PAR BÉATRICE VIGOT-LAGANDRÉ

**O**n doit l'invention des corn flakes à John Kellogg, médecin américain de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Au départ, son but était d'améliorer l'alimentation de ses patients sans dommages pour leurs dents ! Le principe ? Une fois concassés et cuits à la vapeur, les grains de maïs sont séchés, refroidis, roulés puis dorés au four. Aujourd'hui, les corn flakes sont incontournables dans les rayons des supermarchés et magasins bio. Lisez bien les étiquettes et privilégiiez les produits avec une liste d'ingrédients courte, sans stabilisants, émulsifiants ni sucres ajoutés.

## UN INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ

Caloriques (377 kcal aux 100 g), les corn flakes apportent principalement des glucides. Leur principal défaut réside dans leur IG (index glycémique) élevé, dû à leur processus de fabrication. Ce qui entraîne pics de glycémie et fringales. On évitera donc de mettre systématiquement les corn flakes au menu du petit déjeuner.

Mais il serait dommage de s'en priver !

Utilisés de temps à autre en quantité raisonnable, ils apportent une touche d'originalité en cuisine. Et en les combinant avec des aliments à IG plus faible, des protéines, des lipides ou des fibres, on contribue à baisser l'IG total du repas.

## EN VERSION SALÉE OU SUCRÉE

Incontournables au petit déjeuner, les corn flakes feront bonne figure sur un trifle, avec fruits frais et fromage blanc. Ils s'intègrent à des cookies, font la base d'aériennes roses des sables ou de barres de céréales. Mixés, ils remplacent une partie de la farine dans un gâteau ou dans un cake. Vous pourrez également les utiliser dans un pain perdu, un crumble, ou en touche finale sur un smoothie ou une salade de fruits. En version salée, les corn flakes broyés se substituent à la chapelure (idéal pour les intolérants au gluten) dans la panure d'escalopes de poulet, de filets de poissons ou de croquettes de fromage. Essayez-les aussi parsemés sur une salade. Croustillant assuré !



## Poulet pané aux corn flakes

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 20 MIN - CUISSON : 10 MIN



\* 4 blancs de poulet \* 60 g de corn flakes (de préférence non sucrés) \* 1 œuf \* 40 g de féculle de maïs \* 2 cuil. à soupe d'huile \* 1/2 cuil. à café de piment en poudre \* sel.

**1** Versez la féculle de maïs dans une assiette creuse. Ajoutez le piment en poudre et mélangez bien. Fouettez l'œuf avec un peu de sel dans une autre assiette creuse. Écrasez grossièrement les corn flakes et versez-les dans une autre assiette.

**2** Passez successivement les blancs de poulet dans la féculle de maïs, dans l'œuf battu et dans les corn flakes.

**3** Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faites-y cuire les blancs de poulet environ 5 min par face. Répartissez sur des assiettes et servez aussitôt.



### L'ASTUCE

LES PAPILLES SENSIBLES PEUVENT REMPLACER LE PIMENT PAR DU PAPRIKA, BEAUCOUP PLUS DOUX.



## Panna cotta infusée aux corn flakes dorés

POUR 4 PERSONNES  
PRÉPARATION : 15 MIN - CUISSON : 10 MIN  
REPOS : 5 H



\* 100 g de corn flakes \* 50 cl de lait \* 20 cl de crème liquide \* 3 feuilles de gélatine \* 40 g de sucre.

**1** Allumez le four à th. 6 (180 °C). Étalez les corn flakes sur une plaque à pâtisserie. Enfournez-les 5 min pour les faire dorer.

**2** Versez le lait et les corn flakes refroidis dans un saladier. Laissez infuser 20 min. Filtrez à travers une passoire fine en pressant pour récupérer environ 30 cl de lait infusé. Faites

tremper la gélatine dans de l'eau froide.

**3** Portez la crème et le sucre à frémissements. Hors du feu, incorporez la gélatine essorée et mélangez bien. Ajoutez le lait infusé et mélangez à nouveau. Répartissez dans quatre verres.

**4** Réservez au moins 5 h dans le réfrigérateur avant de déguster.

super  
sain

TRÈS DIGESTE

Le lait de brebis est riche en matières grasses, mais ses particules de gras sont très fines et le rendent facile à digérer.



**IL SE MÉRITE**  
Une brebis produit quinze fois moins de lait qu'une vache... d'où le prix un peu plus élevé de son lait. On trouve des yaourts au lait de brebis en pack de deux ou quatre pots dans les magasins bio et dans les grandes surfaces.



## Salade de pommes de terre et cébettes

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISISON : 25 MIN



- |  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| • 2 yaourts au lait de brebis            | • 3 cébettes (ou 3 oignons fanes)  | • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive      |
| • 800 g de pommes de terre à chair ferme | • 1 cuil. à café d'huile de sésame | • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre |
|  |                                    | • sel, poivre.                         |

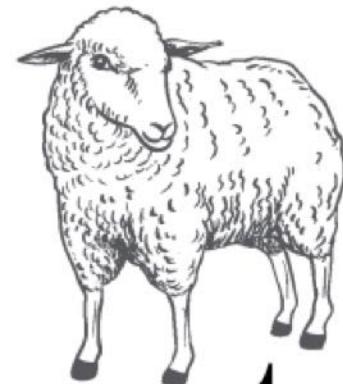
**1** Lavez les pommes de terre avec soin. Faites-les cuire env. 25 min à la vapeur. Taillez-les en quatre.

**2** Rincez les cébettes et émincez-les en rondelles. Mélangez les yaourts avec

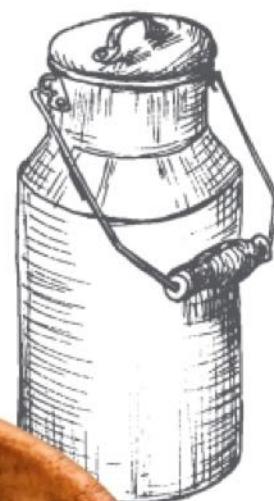
le vinaigre et les deux huiles. Salez et poivrez.

**3** Ajoutez les pommes de terre encore chaudes et les rondelles de cébettes. Mélangez doucement et dégustez encore tiède.

JE TESTE



# le yaourt de brebis



Pourquoi ? Parce qu'avec un yaourt au lait de brebis, on varie son alimentation, on se régale et on prend soin de soi.

**U**ltra-onctueux, avec sa mini pointe d'acidulé sucré en fin de bouche, le yaourt au lait de brebis est doux... comme un agneau et les enfants l'adorent. Avantage de taille : il est généralement bien supporté par les intolérants au lait de vache, car il ne contient pas de bêta-lactoglobuline, l'une des protéines les plus allergisantes du lait de vache. Par ailleurs, le yaourt de brebis possède des qualités nutritionnelles vraiment intéressantes : riche en acide linoléique (précurseur d'oméga 3) et en protéines, il offre deux fois plus de minéraux que son cousin au lait de vache, calcium, phosphore, zinc... Son offre s'est diversifiée. On l'essaye et on l'adopte nature, à la grecque, caillé, parfumé à la vanille ou aux fruits... et même en version allégée.



### ÉPATANTES PATATES

CHOISISSEZ DES POMMES DE TERRE À CHAIR FERME, QUI NE VONT PAS SE DÉLITER : CHARLOTTE, POMPADOUR, CHÉRIE, BELLE DE FONTENAY, ANNABELLE, OU ENCORE LES SI DÉLICIEUSES RATTES.

## VITE CONSOMMÉE

LA GLACE MAISON, C'EST TRÈS BON ! ON N'Y MET QUE CE QU'ON VEUT ET ON TURBINE. LE TRUC : LA MANGER DÈS QU'ELLE EST PRÈTE OU LE JOUR MÊME. QUESTION GÖUT ET TEXTURE, ÇA CHANGE TOUT.



## Glace au yaourt de brebis et au sirop d'érable

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 5 MIN  
CUISSON : 5 MIN - PRISE EN SORBETIÈRE : 20 MIN



### LA GLACE

- \* 2 yaourts au lait de brebis
- \* 2 cuil. à soupe de crème liquide
- \* 2 cuil. à soupe de sirop d'érable.

### LE TOPPING CRUNCHY

- \* 4 cuil. à soupe de flocons d'épeautre
- \* 4 cuil. à café de sirop d'érable.

**1** Allumez le four sur th. 6 (180 °C). Mélangez les flocons d'épeautre avec le sirop d'érable. Étalez-les sur la plaque du four tapissée d'une feuille de papier de cuisson. Glissez la plaque 5 min au four en surveillant. Laissez bien refroidir sur la plaque puis réservez.

**2** Versez les yaourts, la crème et le sirop d'érable dans un saladier. Fouettez 2-3 min. Turbinez 20 min dans une sorbetière.

**3** Dégustez la glace sans attendre, parsemée de flocons d'épeautre caramélisés, ou réservez-la dans votre congélateur.

## 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](http://www.jardinbio.fr)

C'est  
si bon !

# Rendez-vous desserts



## LE FAÇONNAGE

UN PASSAGE AU FRAIS EST INDISPENSABLE  
POUR QUE LA PÂTE PUISSE ÊTRE FAÇONNÉE FACILEMENT.  
SINON, ELLE SERA BIEN TROP MOLLE ET VOUS  
NE POURREZ NI L'ÉTALER NI LA ROULER.

## Beignets roulés aux pommes et aux raisins

POUR ENVIRON 16 PIÈCES - PRÉPARATION : 1 H - REPOS : 4 H - CUISSON : 10 MIN PAR FOURNÉE



**1 Faites tremper les raisins**  
dans le rhum. Versez la farine  
dans un robot pétrisseur, puis  
émettez la levure au centre.  
Ajoutez le lait, le sucre, le sel,  
les œufs et le beurre. Pétrissez  
25 min, jusqu'à ce que la pâte  
s'agglomère sur le crochet et  
se détache des parois.  
**2 Couvrez et laissez gonfler**  
1 h au chaud (25 °C). Faites

\* 500 g de pommes \* 60 g de raisins secs \* 3 œufs moyens  
\* 60 g de beurre mou \* 15 cl de lait tiède \* 500 g de farine \* 20 g  
de levure de boulanger fraîche \* 50 g de sucre \* sucre glace  
\* 5 cl de rhum \* 1 l d'huile pour friture \* 1 cuil. à café de sel.

retomber la pâte en y plongeant  
la main, puis reformez la boule.  
Placez un film au contact de la  
pâte. Réfrigérez de 2 à 18 h.  
**3 Épluchez les pommes.**  
Détaillez-les en fines lamelles.  
Étalez la pâte en un carré de

5 mm d'épaisseur. Recouvrez-la  
de lamelles de pommes puis de  
raisins bien égouttés.

**4 Roulez la pâte en un boudin**  
bien serré. Découpez-le en  
tranches de 2 cm. Disposez-les  
sur un torchon fariné, couvrez

d'un autre torchon et laissez  
regonfler 1 h au chaud.

**5 Chauffez un grand fond**  
d'huile de friture jusqu'à 170 °C.  
Plongez-y les tranches de  
boudin par séries et faites-les  
dorer 5 min par face.

**6 Égouttez les beignets** sur du  
papier absorbant. Poudrez-les  
d'un peu de sucre glace une fois  
refroidis et avant de les servir.

# Millefeuilles au caramel

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 1 H - CUISSON : 30 MIN



**1 Allumez le four sur th. 6-7 (200 °C).** Étalez la pâte feuilletée sur 2 mm. Coupez-la en trois longues bandes. Humectez-les d'eau avec un pinceau. Poudrez-les de 50 g de sucre.

**2 Rangez les bandes sur une plaque de cuisson** et posez une grille dessus. Faites-les cuire 10 min. Retournez les bandes de pâte, humectez-les de

\* 600 g de pâte feuilletée \* 6 jaunes d'œufs \* 50 g de beurre \* 50 cl de lait \* 70 g de sucre \* 200 g de caramels (durs ou tendres, salés ou non) \* 40 g de féculle de maïs \* 60 g de noisettes concassées \* sucre glace (pour la finition).

nouveau et poudrez-les du reste de sucre. Réenfournez-les pour bien les faire dorer.

**3 Étalez les noisettes sur une plaque de cuisson.** Placez-les 15 min au four sur th. 6 (180 °C) pour les torréfier. Réservez-les.

**4 Faites fondre les caramels** dans le lait chaud. Fouettez les jaunes d'œufs avec la féculle de maïs, puis le lait au caramel. Reversez dans la casserole et faites bouillir pendant 1 min en mélangeant. Incorporez le

beurre taillé en dés et laissez refroidir complètement.

**5 Taillez chaque bande de feuilletage** en 6 rectangles. Garnissez-en 6 de crème avec une poche à douille. Déposez un autre rectangle feuilleté et garnissez de crème. Terminez par du feuilletage. Parsemez de noisettes et de sucre glace. Dégustez sans attendre.



# Délices du mois

## 1 Andros

Découvrez Andros Gourmand & Végétal, 10 nouveaux desserts 100% végétaux et gourmands qu'Andros a concocté pour tous ceux qui veulent mettre du végétal dans leur alimentation, un peu, beaucoup ou complètement ! A l'occasion de la semaine du goût régalez-vous de 4 délices aux notes chaudes : chocolat, vanille, caramel ou noisettes grillées. L'équilibre parfait de la gourmandise des saveurs et de la texture juste fondante apportée par le lait d'amande.

Délices (pack de 2) : 1,79 €

## 3 Maison Sassy

Expert dans la production de cidre, SASSY innove et présente sa dernière création : le Small Batch, un cidre unique extra brut qui rejoint avec panache la Maison normande. Dédié aux chefs et aux barmens expérimentés, il apporte une nouvelle expérience gustative et se distingue grâce à son caractère fruité et ses notes relevées. Issue de cinq variétés de pommes différentes (Bedan, Doux Normandie, Frequin, Douce Moën, Douce Coët Ligné...), cette nouvelle recette se marie parfaitement avec du fromage, de la charcuterie et du gibier.

Prix de vente conseillé : 3,90 € le format 33 cl et 6,90 € le format 75 cl

## 4 Brioche Pasquier

Brioche Pasquier met tout son savoir-faire boulanger dans une recette inédite : le Pain façon Bretzel. Ces Pains sont idéaux pour toutes les envies de repas sur le pouce ! Ils sont à la fois frais, pratiques et moelleux. Leur goût unique, qui n'est pas sans rappeler le célèbre bretzel alsacien, font d'eux la base idéale pour créer une infinité de sandwichs.

2 recettes à retrouver au rayon pains de mie : les Pains façon Bretzel Nature ou Céréales et Pavot.

## 5 Imperial Pradel

Depuis plus de 60 ans la marque Pradel élaboré et signe les vins qui font référence en Côtes de Provence. Une robe éclatante, une allure raffinée, un écrin de fraîcheur où se dessine la silhouette d'un rosé élégant et précieux. Le millésime 2017 Imperial Pradel est la promesse d'un moment de partage méditerranéen.

Prix de vente conseillé 6,90 € la bouteille dans les grandes surfaces.

## 2 Meat°it

La sonde de cuisson meat°it est un produit innovant pensé pour tous les minutieux. Dotée de 2 capteurs à la technologie brevetée, elle permet de contrôler à distance la cuisson des viandes en toute facilité. Elle mesure simultanément la température au cœur du produit ainsi que la vitesse de cuisson. Egalelement alliée à une application dédiée pour smartphones et tablettes, des alertes sonores et visuelles permettent un suivi continu pour une cuisson des viandes et des poissons réussie à tous les coups.

Prix de vente conseillé : 89 €



## 6 Le Gaulois

Le Gaulois propose « Oui c'est bon ! » Une gamme de découpes de poulets nourris sans OGM (<0,9%), aux céréales entières 100% françaises, une démarche qui préserve le confort, la santé des poulets et l'environnement. Retrouvez l'ensemble des engagements de la démarche Le Gaulois « Oui c'est bon ! » [www.legaulois.fr/oui-c'est-bon](http://www.legaulois.fr/oui-c'est-bon)

C'est  
si bon !



### LA BONNE TAILLE

Choisissez de gros ou de très gros pruneaux, dits de dégustation. Repérez immédiatement le bon calibre sur le paquet : 33/34. Ces chiffres correspondent au nombre minimum et maximum de fruits aux 500 g. Plus les chiffres qui désignent le calibre sont petits, plus les pruneaux sont gros car il en faut moins pour atteindre le même poids.

## Far coco aux pruneaux

POUR 6 PERSONNES - PRÉPA : 15 MIN  
REPOS : 1 H 30 - CUISSON : 30 MIN



\* 4 œufs \* 75 cl de lait de coco  
\* 130 g de sucre \* 180 g de farine  
\* 1 cuil. à soupe d'huile de coco  
\* 30 pruneaux dénoyautés.

**1** Mélangez la farine et le sucre dans un saladier. Faites un creux au centre et cassez-y les œufs. Versez peu à peu le lait de coco et mélangez. Laissez reposer 1 h à température ambiante.

**2** Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Huilez un plat à gratin. Répartissez-y les pruneaux et recouvrez avec la pâte. Badigeonnez d'un peu d'huile.

**3** Enfournez pour 30 min, jusqu'à ce que le far soit pris et la surface bien dorée. Laissez refroidir 30 min dans le four, sans ouvrir la porte. Dégustez tiède ou froid.

## Tartelettes au chocolat, parfum de fruits rouges

POUR 6 PERSONNES - PRÉPARATION : 20 MIN  
REPOS : 3 H - CUISSON : 20 MIN



\* 1 œuf \* 165 g de beurre mou \* 30 cl de crème liquide \* 80 g de sucre glace \* 250 g de farine \* 250 g de chocolat noir à 65 % \* 2 cuil. à café d'extrait de vanille \* 5 cl de kirsch ou de liqueur de framboise \* quelques fruits rouges pour la décoration \* sel.

**1** Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Fouettez 140 g de beurre avec le sucre glace, la vanille et une grosse pincée de sel. Ajoutez l'œuf battu. Incorporez la farine. Amalgamez puis étalez en une grosse galette. Réservez-la 2 h au frais.

**2** Étalez la pâte avec un rouleau. Garnissez-en 6 moules à tartelettes, piquez le fond avec une fourchette. Réservez 30 min au frais. Faites cuire 20 min puis laissez refroidir.

**3** Hachez le chocolat et versez-le dans une jatte. Portez à ébullition la crème et arrosez-en le chocolat en trois fois, en mélangeant. Incorporez le reste de beurre et le kirsch. Versez sur les tartelettes et laissez bien refroidir.

**4** Réservez au frais jusqu'à ce que la crème au chocolat se fige. Sortez les tartelettes 30 min avant de les présenter décorées de fruits rouges.



# AVEC DU COLA, J'INVENTE

## \*Des carottes glacées

Pelez 6 carottes. Découpez-les en quatre dans la longueur. Faites-les revenir dans une poêle avec du beurre fondu et recouvrez-les de **cola**. Laissez mijoter 30 min pour que le **cola** s'évapore. Salez et poivrez. Dégustez accompagné de coriandre et de poulet.

## \*Des mini glaces

Versez un reste de **cola** dans un bac à glaçons. Couvrez d'aluminium

et enfoncez une pique en bois dans chaque compartiment. Faites prendre dans le congélateur.

## \*Des bonbons gélifiés

Faites fondre 200 g de **sucré** et 1 filet de **citron** avec le contenu d'1 cannette de **cola**. À partir de l'ébullition, ajoutez 2 cuil. à café d'**agar-agar** et stoppez la cuisson. Mélangez bien, répartissez dans des mini moules en silicium et laissez prendre.



# Avec des œufs durs, je réussis

## \*Une roquette mimosa

Écrasez 2 œufs durs et mélangez-les bien avec 4 poignées de **roquette**. Assaisonnez-les d'une **mayonnaise** allongée avec du jus de **citron**.

## \*Des œufs suisses

Prélevez le jaune de 4 œufs durs coupés en deux. Écrasez-le avec 1 petite boîte de **thon**, 2 **petits-suisses** et le jus d'1 **citron**. Garnissez de cette préparation les demi-blancs d'œufs.

## \*Des œufs panés

Écalez 4 œufs durs. Roulez-les dans du jaune d'œuf battu, puis dans de la **chapelle**. Plongez-les 2 min dans un bain de friture à 180 °C. Épongez et servez avec une **sauce tartare**.

Rien ne se perd !

On vote pour le zéro gaspillage :  
18 recettes express pour tout recycler  
et, c'est promis, se régaler.

POUR 4 PERSONNES



AVEC DE  
LA CHANTILLY  
NATURE, JE CUSTOMISE

## \*Un crumble express

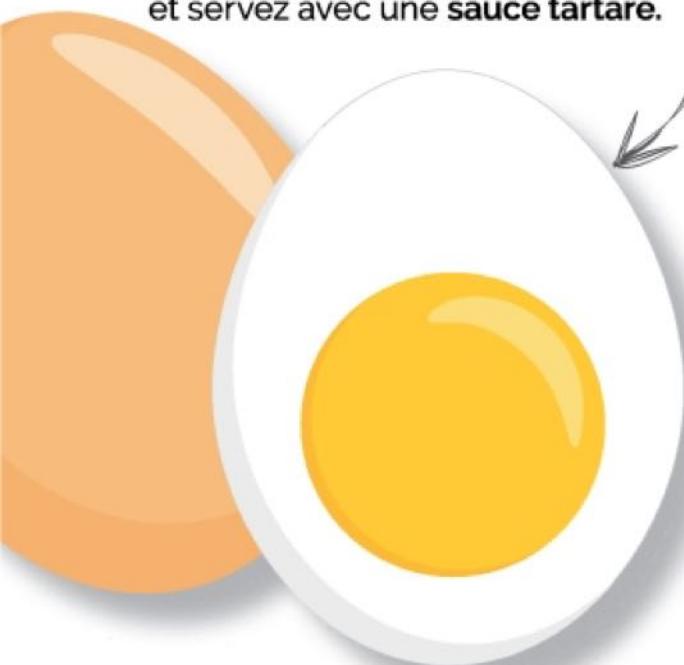
Concassez 1/2 paquet de **biscuits secs** avec 6 cuil. à soupe de **confiture de fraises**. Répartissez dans des verrines et couvrez largement de **chantilly**. Saupoudrez de cannelle.

## \*Un dip aux fines herbes

Mélangez moitié **mayonnaise** et moitié **chantilly**. Ajoutez des **herbes fraîches** finement ciselées. Dégustez à l'apéritif, accompagné de **légumes crus**.

## \*Un smoothie glacé

Remplissez un mixeur à mi-hauteur de **fruits rouges** surgelés. Ajoutez 2 **yaourts à la vanille** et couvrez de **chantilly**. Mixez. Versez dans des verres et servez aussitôt.





## AVEC DU GORGONZOLA, J'IMPROVISE

### \* Des croques italiens

Découpez en quatre 1 pain à l'ail du commerce, puis refendez chaque part.

Garnissez de jambon sec, de gorgonzola et d'1 poire émincée. Faites dorer sous le gril du four.

### \* Une tartinade minute

Mélangez 1 poignée de noix concassées dans un récipient avec 150 g de gorgonzola,

1 yaourt grec nature et 2 cuil. à soupe de persil finement haché.

### \* Un velouté

Cuez 1 poireau 25 min dans 1 l d'eau avec 2 pommes de terre, 3 carottes et 2 navets pelés et émincés revenus dans du beurre. Mixez avec 4 cuil. à soupe de gorgonzola et servez sans attendre.

## Avec de la betterave, je prépare

### \* Une salade de crudités

Pelez et râpez 1 petite betterave crue. Détaillez 1 pomme granny-smith en bâtonnets. Mélangez avec une vinaigrette moutardée. Parsemez de noix et servez.

### \* Un millefeuille au fromage

Taillez 1 grosse betterave cuite en fines rondelles. Tartinez-les de fromage à l'ail

et aux fines herbes. Montez-les en millefeuille. Poivrez au moulin, puis arrosez d'huile de noisette.

### \* Un gazpacho slave

Mixez 1 grosse betterave cuite avec 2 tartines de pain rassis imbibé d'eau, 3 tomates, 1/2 concombre, 1/2 bouquet de persil plat, 2 gousses d'ail et 5 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Dégustez frais.



## AVEC DE LA CITRONNELLE, JE PARFUME

### \* Un bouillon asiatique

Faites suer 1 bâton de citronnelle, 1 pointe de piment rouge et 3 échalotes et 3 gousses d'ail hachées dans de l'huile d'olive. Couvrez d'eau et laissez mijoter 10 min. C'est parfait pour pocher des poissons ou des légumes.

### \* Une eau fraîcheur

Fendez 2 bâtons de citronnelle et

glissez-les dans une bouteille d'eau pétillante. Laissez infuser 24 h dans le réfrigérateur. Dégustez cette eau telle quelle ou utilisez-la pour un cocktail.

### \* Un pot-au-feu qui change

Parfumez votre bouillon habituel avec 1 bulbe de citronnelle finement émincé, 5 rondelles de gingembre et 1 grand ruban de zeste d'orange bio.



**RÉDACTION** 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex • Tél : 01 73 05 45 45. Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi des 4 chiffres indiqués après chaque nom. **Rédactrice en chef** : Anne Gillet (6598). **Rédactrice en chef adjointe** : Sophie Janvier (5705). **Directrice artistique** : Marion Thérizol (6590). **Secrétariat** : Sophie Las-sous (6598). **Rédaction** : Sophie Pasternak (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605), chefs de service. **Secrétariat de rédaction** : Christine Guérin, 1<sup>re</sup> secrétaire de rédaction (6594) ; Véronique Fève (6596). **Maquette** : Michel Poyac, chef de studio (6607) ; Corinne Letourneau (6608). **Photo** : Sylvie Cornet, chef de service (6587). **Fabrication** : Yann Saunier (6859). **Ont collaboré à ce numéro** : V. Bestel, V. Bougart, C. de Cointet, A. de Crozet, F. Daine, M. Fiess, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, V. Gault, A. Inquimbert, M. Joannès, T. Kempfner, C. Lamontagne, E. de Meurville, N. Renaud, E. Scotto, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vigot-Langandré, L. Vivat.

**CUISINEACTUELLE.FR** : **Rédactrice en chef adjointe web** : Marilene Clarac (6863). **Sybille Joubert** (6768), chef de rubrique ; **Marion Poirot** avec Aurélie Godin (6816), community manager. **Comptabilité** : Laurence Tronchet (4558).

**PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION** **Chief Transformation Officer**, **Directeur exécutif Prisma Media Solutions** : Philipp Schmidt (5188). **Directrice Exécutive Adjointe** : Anouk Kool (4949). **Directeur délégué** : Thierry Flamand (6426). **Brand Solutions Director** : Chrystelle Rousseaux (6456). **Équipe commerciale** : Fabrice Veiber (6417), Sabri Meddouri (4942). **Directrice exécutive adjointe innovation** : Virginie Lubot (6448). **Directrice déléguée Creative Room** : Viviane Rouvier (5110). **Directrice de projet** : Elodie Davrin (6443). **Responsable commerciale exécution** : Chrystelle Roblette (6402). **Directeur délégué digital** : David Folgueira (5055). **Directrice des études éditoriales** : Isabelle Demainly (5338). **Directeur marketing études et communication** : Charles Jouvin. **Directeur marketing client** : Laurent Grolée. **Directrice de la fabrication et de la vente au numéro** : Sylvaine Cortada. **Directeur des ventes** : Bruno Recut. **Directrice marketing et business développement** : Claire Bernard. **Chef de groupe marketing** : Marion Salomon. **Directrice Editorialie Digitale et Vidéo Pôle Femmes** : Sandrine Odin. **Directrice Exécutive Prisma Media Femmes** : Pascale Socquet. **Directeur de la publication** : Rolf Heinz. **ABONNEMENTS** Service abonnements et anciens numéros : 62066 Arras Cedex 9 • Tél. Service abonnements 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel) • Abonnements et anciens numéros : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr) - abonnement France pour 1 an (12 N°) : 34,80 €. **PHOTOGRAPHIE** Allo Scan. **IMPRIMÉ EN ALLEMAGNE** Prinovis Ltd. & Co. KG, Betrieb Ahrensburg, Alter Postweg 6, 22926 Ahrensburg. Provenance du papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 %. Eutrophisation : Ptot : 0,005 kg/



To de papier. **Distribution** : Presstalis • ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0119 K 84150. **Création** janvier 1991 © 2018 Prisma Media. Dépôt légal : sept. 2018. La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.



Audience mesurée par  
**AUDIT PRESSE**



Rejoignez  
la communauté de Cuisine  
Actuelle sur Facebook

## Les services **Cuisine Actuelle**

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

### POUR S'ABONNER, SE RÉABONNER, AVOIR UN RENSEIGNEMENT

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9  
Par téléphone 0 808 809 063 (service gratuit + prix appel)

Par Internet Sur notre site : [prismashop.cuisineactuelle.fr](http://prismashop.cuisineactuelle.fr)

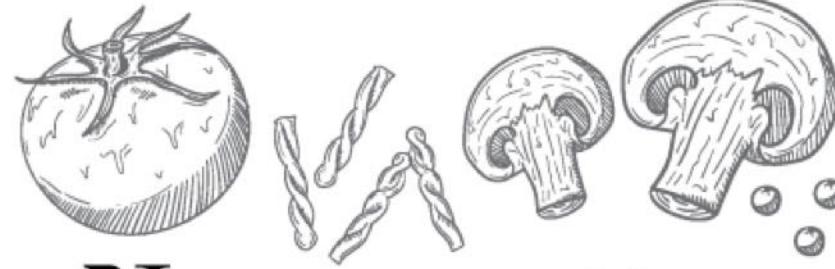
### POUR CONTACTER LE SERVICE LECTEURS

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50. DOM-TOM et étranger : 00 33 17 05 67 50

Par mail [lecteurs@cuisineactuelle.fr](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

### ANCIENS NUMÉROS

Contacter le service abonnements : adresses, téléphone et Internet ci-dessus.



# Nos recettes d'octobre



60

10 idées avec du gazpacho	35
18 mini recettes faciles	78
Fougasse aux herbes et aux épices	54
Mocktail hyper fruits	4
Rhum arrangé à l'ananas	55

## Entrées froides

Ceviche tropical de daurade	5
Millefeuilles aux pommes et terrine de campagne	7
Pickles express de rollmops à la grecque	6
Salade d'automne aux prunes	32
Salade de papaye verte aux cacahuètes	52
Tarte pourpre aux betteraves et chèvre	16

## Entrées chaudes

Mini cakes aux lardons et reblochon	23
Salade de pommes de terre et cébettes	72
Soupette de patates douces au lait de coco	6

## Poissons

Boulettes d'espadon au riz et fines herbes	59
Pad thaï express aux crevettes	51
Sardines à la chermoula	13

## Viandes

Côtes de veau savoyardes farcies aux cèpes	23
Feuilletés de viande hachée aux fruits secs	62
Magrets laqués à la compotée de prunes	33
Pain de viande aux herbes et ses 4 variantes gourmandes	63
Poulet pané aux corn flakes	71
Tartare de boeuf à la coréenne	61
Tartare de veau, salade de fenouil	60

## Légumes & Cie

Coquiflette au reblochon	69
Coquisotto girolles et parmesan	68
Curry végétarien au lait de coco	53
Galettes de pommes de terre, condiment prunes	30
Gâteau coquillette qui rit au thon	69
Poêlée de girolles à l'huile de noix	12
Purée des anges	57

## Desserts

Beignets roulés aux pommes et aux raisins	74
Compotée de pêches de vigne au balsamique	17
Confiture de lait de coco	54
Far coco aux pruneaux	77
Gâteau chocolat-poires, glace à la prune	34
Glace au yaourt de brebis et au sirop d'érable	73
Mangue et riz gluant au coco	52
Merveilleux au chocolat	57
Millefeuilles au caramel	75
Panna cotta infusée aux corn flakes dorés	71
Tartelettes au chocolat, parfum de fruits rouges	77
Tarte noisettine aux prunes	31

Repérez immédiatement le niveau de difficulté de nos recettes

• TRÈS FACILE

• FACILE

• PAS SI FACILE

**CRÉDITS PHOTOS** Couverture (Tarte noisettine aux prunes) Marielle/Gault ; Istock. Anglès p. 20 à 22. DR p. 8, 10, 14. Istock p. 3(3), 8(2), 10(2), 12, 13, 14(2), 15(2), 16(2), 28(3), 30(2), 32(2), 33(2), 34(2), 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 47, 48(3), 50(5), 51(2), 52(2), 53(2), 56, 58, 59(2), 60(3), 61(2), 62(2), 64(2), 66(2), 70, 72(3), 75, 77(2), 78, 79, 80(2), 81, 82(2). Marielle/Gault p. 3, 4 à 7, 31. Photocuisine : Amiel p. 17 ; Balme p. 12 ; Desgrieux p. 43 ; Deslandes p. 13 ; Fénot p. 23 ; Ginet-Drin p. 14, 17 ; Nicoloso p. 68 ; Nurra p. 23 ; Radvaner p. 73, 77 ; Studio p. 69, 81 ; Viel p. 71. Photocuisine/Seasons.Agency/Jalag : Neubauer p. 82 ; Schütz p. 82. Photocuisine/Stockfood : Jalag/Neubauer p. 82 ; New Life Media p. 80 ; Westermann p. 57. Prismapix : Rouvrais p. 3, 74, 77, 81. Rouvrais p. 15. SP p. 24(2), 26(6), 28, 44(8), 48, 64(4), 65(4), 66(8). Stockfood : Boyni p. 58 ; Pizzi p. 75 ; Winkelmann p. 35 ; Wischnewski p. 51, 52(2), 53. Stockfood/Gräfe & Unzer Verlag : Schütz p. 54, 55 ; Suedfels p. 62. Stockfood/Great Stock ! : p. 16, 55. Stockfood/Jalag : Neubauer p. 34, 71, 81. Stockfood/Verlag : Schütz p. 32. StudioX/Picture Press : Thode/Essen p. 60, 61, 80. Sunray Photo/Apetit : Kucera p. 63. Sunray Photo/Saveurs : Balme p. 3, 33, 81 ; Czerw p. 72 ; Fénot p. 59, 81 ; Japy p. 57. Thion p. 18, 24. Wailliez p. 26.

à la carte

# Nos menus super bons, super équilibrés...

Cuisine Actuelle vous propose des idées de menus pour tous les goûts, tous les régimes et toutes les occasions.



*inuit chic*

ENTRÉE

Soupette de patates douces au lait de coco P. 6

P. 33



**PLAT**  
Magrets laqués, compotée de prunes P. 33

**DESSERT**  
Tartelettes au chocolat, parfum de fruits rouges P. 77

*Voyage, voyage*

ENTRÉE

Gaspacho P. 35

P. 71

**PLAT**  
Pad thai express aux crevettes P. 51

**DESSERT**  
Beignets roulés aux pommes et raisins P. 74



*C'est mercredi*

P. 71



**PLAT**  
Poulet pané aux corn flakes P. 71

**DESSERT**  
Mini glaces au cola P. 78

*Vive le sport !*

ENTRÉE

Salade de crudités P. 79

P. 69



**PLAT**  
Gâteau coquille qui rit au thon P. 69

**DESSERT**  
Confiture de lait de coco P. 54

*sans lactose*

ENTRÉE

Roquette mimosa P. 78

**PLAT**  
Boulettes d'espadon au riz et fines herbes P. 59



**DESSERT**  
Mangue fraîche et riz gluant au coco P. 52

TOUS VOS  
RENDEZ-VOUS  
*Cuisine*

En kiosques  
BON ET SAIN

- \* La cuisson lente : le bon choix pour nos assiettes.
- \* Bien profiter des multiples vertus des céréales.
- \* Vive les épices ou comment limiter le sel dans nos recettes.
- \* (Re)découvrir la noix de coco et toutes ses déclinaisons.
- \* Des idées de cocktails sans alcool pour bien finir l'été.

Hors-série *Cuisine Actuelle*  
Manger Mieux N°2, 4,50 €.



SUR LE WEB

**PAS D'IDÉES  
POUR LE DÎNER ?**

Recevez chaque jour, dans votre boîte mail, nos recettes rapides en vous abonnant gratuitement sur [cuisine.actuelle.fr/inscription](http://cuisine.actuelle.fr/inscription)

## CARNET D'ADRESSES

**Beaupassage** : 83 rue du Bac/53-57 rue de Grenelle, 75007 Paris **La Brasserie Thaï** : 5 rue Poulbot, 75018 Paris, 09 86 53 43 32 et [brasseriethai.fr](http://brasseriethai.fr) **Caviar Perlita** : 05 56 22 69 50 et [caviar-perlita.com](http://caviar-perlita.com) **Charal** : 0 800 190 036 et [box.charal.fr](http://box.charal.fr) **Château Cordeillan-Bages** : [jmcazes.com](http://jmcazes.com) **Coucke** : [coucke.com](http://coucke.com) **Jura Tourisme** : 03 84 84 08 88 et [jura-tourism.com](http://jura-tourism.com) **À la Mère de Famille** : [lameredefamille.com](http://lameredefamille.com) **Le Coq Noir** : 04 90 38 59 64 et [le-coq-noir.com](http://le-coq-noir.com) **L'R Durable** : [lrdurable.com](http://lrdurable.com) **Maisons du Monde** : 0800 80 40 20 et [maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com) **Mange Lille** : [mangelille.com](http://mangelille.com) **Pixmoule** : [pixcake.com](http://pixcake.com) **Netvin** : [netvin.com](http://netvin.com)

LE MOIS PROCHAIN DANS  
**Cuisine Actuelle**  
EN VENTE DÈS LE 8 OCTOBRE

Dossier

## Si bien rôties !

Au four, les viandes cuisent doucement en gardant tout leur moelleux... Notre démonstration avec chevreuil, poulet, porc et veau !



On aime la douceur et la couleur des **potirons**. Nos belles recettes à découvrir.



**L'avocat** se déguste aussi en **huile**. Des idées pour varier vos assaisonnements.



**C'est la saison.** Poire, carotte, pintade et hareng sont au meilleur.

## ET LE CAHIER BIEN MANGER

- \* Faut-il jeter le petit déjeuner à la française ?
- \* 10 façons de bien manger à petit budget.
- \* Le match : yaourt ou fromage blanc ?



# NOUVELLE FORMULE !

+ de plaisir + d'inspiration + de créativité

N°434 / OCTOBRE 2018 / [www.prima.fr](http://www.prima.fr)

**prima**

**NOUVEAU**  
MON CAHIER  
BIEN-ÊTRE  
détachable

**MAL  
DE DOS**  
MIEUX LE  
COMPRENDRE

**A table!**

**25 PLATS  
À PARTAGER**

*Gratins, tourtes... Vive la cuisine conviviale!*

**SYSTÈME D**  
ON SE REND  
SERVICE ENTRE  
PARTICULIERS

**ROUTINE  
SANTÉ**  
LE PLEIN  
D'ÉNERGIE

**Atelier  
créatif**  
15 pages  
d'idées  
bluffantes

**BEAUTÉ**  
15 ASTUCES POUR GAGNER  
DU TEMPS LE MATIN

DÈS LE 3 SEPTEMBRE CHEZ VOTRE MARCHAND DE JOURNAUX

Le fait  
maison,  
c'est forcément  
**bon.**



Retrouvez le plaisir du fait maison et ses délicieuses petites imperfections !  
Avec la farine à pain multi-céréales Francine et un peu d'imagination,  
créez vos pains au goût savoureusement équilibré de seigle, de sésame  
et de tournesol. Découvrez toutes nos recettes sur [www.francine.com](http://www.francine.com)

**francine.**  
DES BONNES IDÉES EN CUISINE

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)