

Spécial
menus de
réveillon

Cuisine
revue

100 RECETTES DE FÊTES

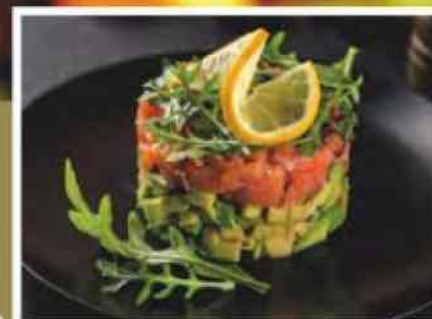
Faciles et conviviales
pour tous les budgets

Dinde rôtie aux
marrons et légumes
de saison

Bûche glacée
aux fruits
rouges



DESSERTS GOURMANDS
entre tradition et modernité



Délicieux tartare
d'avocat et saumon

L 11993 - 76 - F: 2,90 € - RD



lafontpresse.fr

Trimestriel n°76 - Novembre/Décembre 2016/Janvier 2019 - BEL : 3,10 € DOM/S : 3,40 € - LUX : 3,40 € - CH : 4,80 FS - CAN : 4,99 \$ cad - ARG : 20,00 \$ - COL : 3,50 € - D/A : 3,90 € - NCAU/S : 500 CFP - POL/S : 600 CFP - MAR : 35 mad - TUN : 6,5 ind

Dans *Journal de France*, des reportages d'actualité, des témoignages intimes, des interviews exclusifs, et une vision passionnée de l'actualité, des célébrités et des vedettes. Au cœur des grands moments de l'époque, avec toujours l'actualité du bon côté.

**EN CADEAU
D'ABONNEMENT**
recevez chez vous
le dernier numéro
d'*Intimité*

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ☐ ou en adressant un courrier libre à Lafont presse – 53, rue du Chemin vert, 92100 Boulogne Billancourt.

Édité par Entreprendre (LAFONT PRESSE)
53 rue du Chemin Vert - CS 20056
92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction :
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Secrétaire générale des rédactions :
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

RÉDACTION : Sylvie Columbo, Michel Guy Martin,
François Robert, Isabelle Goubier (ADN Médias)
et les rédactions déléguées Lafont presse.

ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr
Comptable : Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS
Directeur : Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

FABRICATION
Maquette : Delphine Balme
Imprimerie : Rotogaronne (47 - Estillac)

COMMUNICATION ENVIRONNEMENTALE
Origine du papier : Allemagne
Taux de fibres recyclées : 100%
Certification : PEFC - Eutrophisation : PTot 0.001 Kg/t.

DIFFUSION PRESSE
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 22 22
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)

ABONNEMENTS
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

Cuisine revue (marque déposée) est éditée par Entreprendre
SA au capital de 246 617 28 € - RCS NANTERRE 403 216 617
SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin
Vert 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax :
01 46 10 21 22
Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies
publiés dans Cuisine revue sans l'accord écrit de la société
éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957
sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne
pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la
détérioration des textes et photos
qui lui ont été adressés pour appréciation. N° ISSN : 1635-1207.
Commission paritaire : En cours. Dépôt légal à parution
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier
certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse.

LES MAGAZINES POSITIFS

Lafont
presse

À lire sur lafontpresse.fr

Economie : Entreprendre, Création d'entreprise magazine,
Manager & Réussir, Argent & Patrimoine magazine, Placements,
Spécial Argent, Business event', Nouvel agriculteur. **People** :
Journal de France, Intimité, Succès, Dossier enquêtes, Crimes
magazine, Spécial People, Paris confidences, Confidences maga-
zine, Souvenirs Souvenirs, Numéro Spécial, Reines & Rois, Royauté,
Gotha magazine, Femme de cœur. **Auto** : L'essentiel de l'Auto,
Automobile revue, Panorama SUV, Auto magazine, Auto pratique,
Spécial Auto, Auto Souvenir, Automobile verte, L'essentiel de
la Moto, Tracteurs magazine, Train magazine, Le magazine de
l'aviation, L'essentiel du Drone. **Sport** : Le Foot, Le Foot Gazette des
Transferts, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot
Marseille, Le Foot Club, Le Foot magazine, Rugby magazine, France
Basket, Le Sport, Le journal du sport, Sport Panorama, Footing
magazine, Féminin footing, Le Sport Vélo, Le Sport Formule 1, Sport
souvenirs. **Féminin** : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho,
Santé femme, Santé revue, Santé Info, Féminin Santé, Pratique
Santé magazine, Santé revue Seniors, Seniorito, Nutrition maga-
zine, Dossier santé, Réponse parents, Médecine douce, Médecine
alternative, Vivre nature, 365 jours femme. **Maison-Déco** : Maison
Décoration, Maison Décoration cuisine, Maison campagne & jardin,
L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Bricolez magazine, Faire
soi-même, Jardin magazine spécial, Jardiner, Info Jardin, Potager
pratique, Jardin potager facile. **Centres d'intérêts** : Spécial Chats,
Spécial Chiens, Féminin pratique, Les dossiers pratiques, Pratique
magazine, Bio & écologie magazine, Stop Arnaques, Pêche maga-
zine, Chasse magazine, Bien vivre sa retraite, Spécial Seniors, Vive
la vie, Féminin Senior. **Cuisine** : Cuisine revue, Cuisine magazine,
Spécial Cuisine, Végétarien magazine. **Découverte** : Science
magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science,
Cerveau & Intelligence, Question de Philo, Vivre Philo, L'événement
magazine, Actualité, Informer, Spécial Céline.

100 RECETTES DE FÊTES

Faciles et conviviales
pour tous les budgets

Recettes de fêtes

La bûche entre tradition et modernité	4
Bûche pistache-framboise	4
Bûche à la rose	5

Entrées festives

Profiteroles au foie gras et compotée de figues	6
Le saumon à traiter comme un prince	8
Saumon cuit sur la peau, pommes de terre et chou à la crème	8
Saumon aux épices et rutabaga cuisiné	9
Pavé de saumon poché, crème au Raifort	10
Saveurs maritimes pour les fêtes	14
Rosace de Saint-Jacques aux truffes	14
Queues de langoustes caramélisées au wok	15
Saumon décliné en 3 saveurs	16
Huîtres au mascarpone à la betterave rouge	16
Saumon fumé et ananas	18
Etoile de Noël au saumon	18
Cabillauds pochés en huile épicée, crème de petits pois	19
Morue salée, légumes marimés	20
Huîtres au couteau et émulsion au safran	20

La viande est à la fête

Terrine de ris d'agneau en persillade	22
Carré d'agneau en croûte d'olive	23
Magret de canard farci	23
Bœuf en carpaccio à la fleur de sel	24
Filet de bœuf aux échalotes confites	24
Verrines de queues de boeuf au foie gras	26

La mangue, tranche du soleil

Panna cotta mangue passion	28
Gâteau de riz et de mangue	29

Belles entrées de réveillon

Petits fours farcis à la truite fumée	30
---------------------------------------	----

Saumon mariné aux agrumes	30
Tartare de Saint-Jacques au coulis de corail	31
Millefeuilles de jambon de porc noir gascon	31
Coupes de lapin à l'estragon	32
Dinde et foie gras en gelés d'Arbois	33
Chapon fermier des Landes	34
Dinde rôtie aux 4 épices et figues au miel	35
Filet de truite en croustillant de noisette	36
Filet de canette au miel et épices	37
Oie farcie aux pommes et tatin d'échalotes	38
Spécial vegan	
Vols au vent au tofu fumé	40
Bavarois à la poire et au tofu soyeux	40
Parmentier de potimarron	41
Recettes gourmandes	
Bûche façon forêt noire	41
Dôme de pomme à la violette	43

En accompagnement

Vins de Bordeaux, l'excellence mondiale	46
---	----



Cuisine magazine est en kiosque
et sur lafontpresse.fr

Entreprendre (Lafont presse), groupe media
coté à la bourse d'Euronext Growth
(code ALENR)

www.lafontpresse.fr

Prochain

Cuisine
revue

le 23 janvier 2019

LA BÛCHE,

entre tradition et modernité

À chaque fête de fin d'année, elle trône fièrement sur les belles tables, tel un trophée. Mets incontournable de Noël, la bûche prend toutes les formes et se revisite à l'envi : aux fruits, au chocolat, à la vanille ou encore pralinée, elle peut se faire traditionnelle ou, au contraire, casser les codes.

Par Élise Forestier



La bûche pistache-framboise

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 1h

Cuisson : 20 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★★

Pour la génoise : 3 œufs

• 60 g de Maïzena • 40 g de farine • 3 c. à soupe d'eau chaude • 1 c. à soupe de thé matcha • 160 g de sucre en poudre • 1 sachet de levure • 100 g de gelée de framboise • 230 g de pistaches non salées

Pour le glaçage : 1 blanc

d'œuf • 200 g de sucre glace • Quelques framboises fraîches ou surgelées, selon la saison

Faites cuire 60 g de sucre en poudre à sec jusqu'à coloration. Ajoutez les pistaches et remuez bien. Versez le mélange sur un plan de travail huilé et étalez en fine couche avec un rouleau à pâtisserie huilé. Laissez refroidir, puis concassez grossièrement au mixeur pour obtenir une nougatine. Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Pour la génoise : séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre restant, l'eau chaude et

le thé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la levure, la Maïzena et la farine. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les au mélange précédent.

Sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé légèrement beurrée, versez la préparation de façon à obtenir un grand rectangle. Enfournuez 10 mn. Humidifiez un torchon propre. Étalez le torchon sur le plan de travail et retournez-y la génoise. Ôtez la feuille de papier sulfurisé, puis roulez la génoise dans le torchon. Laissez refroidir.

Déroulez la génoise. Étalez la gelée de framboise, parsemez d'un tiers de nougatine à la pistache, puis roulez bien serré.

Pour le glaçage : mélangez le blanc d'œuf avec le sucre glace jusqu'à obtenir un mélange qui soit parfaitement lisse et brillant. Recouvrez-en la bûche, puis décorez de nougatine à la pistache, réservez au réfrigérateur 20 mn avant de la déguster, sortez la bûche du réfrigérateur et déposez-y quelques framboises.



Bûche à la rose

POUR 6 À 8 PERSONNES

Préparation : 1h

Cuisson : 10 mn

Réfrigération : 12h

Coût : ★★ – Difficulté : ★★

Pour le biscuit : 7 jaunes

d'œufs • 4 blancs d'œufs • 80 g de sucre en poudre • 40 g de farine • 40 g de fécule

• 1 pincée de sel • Beurre pour la plaque de cuisson

Pour la crème : 250 g de beurre mou • 125 g de sucre glace • Colorant alimentaire rouge • 12 pralines roses

• 1 c. à soupe de sirop de rose
Pour le sirop : 10 cl de sirop de sucre de canne • 2 c. à soupe d'eau de rose • 1 verre à liqueur de sirop de rose

Pour le décor : Sucre glace

• Pétales de rose cristallisés • Quelques pralines roses

Préchauffez le four à 210°C (Th.7).

Pour le biscuit : dans une terrine, fouettez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et fasse le ruban. Montez les blancs d'œufs en neige ferme en leur incorporant le reste de sucre à la fin. Mêlez 2 c. à soupe de blancs en neige au mélange jaunes d'œufs-sucre. Mélangez la farine, la fécule et le sel. Tamisez ce mélange et incorporez-le, par cuillerées, au mélange précédent en alternant avec des cuillerées à soupe de blancs en neige.

Tapissez une plaque à biscuit rectangulaire de 30 x 40 cm de

papier sulfurisé. Beurrez-le et farinez-le, puis versez-y la pâte en couche régulière.

Enfournuez à mi-hauteur et laissez cuire 8 à 12 mn, sans laisser le biscuit s'assécher. Au sortir du four, renversez la plaque sur un torchon propre et humide, puis retirez le papier sulfurisé. Recouvrez avec un autre torchon propre et humide. Laissez tiédir, puis roulez le biscuit sur lui-même et maintenez-le ainsi dans le linge humide jusqu'à utilisation.

Pour la crème : mixez le beurre mou coupé en morceaux et le sucre glace. Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire pour teinter la masse en rose ainsi que le sirop de rose. Broyez grossièrement les pralines au robot et mêlez-les à la moitié de la crème.

Pour le sirop : dans un saladier, délayez le sirop de sucre de canne avec l'eau de rose et le sirop de rose. Déroulez le biscuit et imbibe-le de ce sirop à l'aide d'un pinceau. Étalez la crème aux pralines sur le biscuit en couche régulière. Roulez à nouveau le biscuit, sans trop le serrer. Faites-le glisser sur un plat de service long, jointure en dessous. Étalez le reste de crème à la rose sur la surface de la bûche à l'aide d'une spatule. Recouvrez de film alimentaire et faites raffermir 12h au réfrigérateur. Pour servir, retirez le film, saupoudrez la bûche d'un voile de sucre glace et décorez de pralines et de pétales de rose cristallisés.



Sa majesté le foie gras !

Invité traditionnel d'un menu de réveillon, le foie gras sait pourtant se renouveler. Il est sans doute l'un des plus créatifs des produits festifs. Petit tour d'horizon.

Aujourd'hui, on savoure infiniment plus de foie gras de canard que de foie d'oie. Mais la raison de cette inversion des goûts est aussi économique car le prix du foie gras de canard est plus avantageux. Le foie gras d'oie garde ses fidèles qui apprécient la douceur subtile des saveurs. Il est dit-on, d'un goût "plus raffiné, plus élégant, plus aristocrate". Mais le foie gras

de canard a aussi des amateurs qui préfèrent la franchise de ses arômes musqués, mêlé d'une pointe d'amertume, persistante en bouche. Le foie gras d'oie est plus gros que celui de canard, sa forme est aussi plus massive. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un foie gras de bonne qualité n'est pas forcément volumineux. Un bon foie gras d'oie pèse dans les 700 à 900 g. Le foie

gras de canard est plus petit, son contour présente des arêtes plus marquées. Un bon foie gras de canard pèse dans les 500 à 600 g. Un foie gras cru de bonne qualité, qu'il soit d'oie ou de canard, doit se choisir selon quelques principes de bases : la taille, l'aspect, la couleur et la souplesse. Une légère pression du pouce sur un lobe du foie doit laisser une empreinte qui s'efface progressivement.

Cru, frais, mi-cuit ?

Quand le foie gras chaud est digne des grands repas, le foie gras froid se plie à toutes les situations. Et s'il reste un met royal, la variété de ses préparations en fait le champion de tous les repas. Les différentes préparations de foie gras du commerce sont liées essentiellement au mode de cuisson, elles sont réparties en 4 grandes catégories :



Profiteroles au foie gras et compotée de figues en feuille d'or

Pour 4 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 30 mn

• 250 g de compote de figues • 300 g de bloc de foie gras • 4 feuilles d'or • 125 g de farine • 100 g de beurre • 4 œufs • Fleur de sel • Sel, poivre noir.

• Pour la pâte à chou, faites fondre le beurre dans 120 ml d'eau et 1 pincée de sel. • À frémissement, versez la farine et mélangez constamment jusqu'à l'obtention d'une boule homogène. • Hors du feu, incorporez les œufs un à un, mélangez et laissez refroidir. • Préchauffez le four à 180°. • Beurrez légèrement une plaque de cuisson. • À l'aide d'une poche à douille, déposez 8 tas de pâte sur la plaque, enfournez et faites cuire 20 mn. • Sortez les

choux du four et renouvelez l'opération avec le reste de pâte. • Laissez refroidir. • Coupez les petits choux aux $\frac{2}{3}$ de la hauteur, réservez les chapeaux et déposez dans le fond 2 c. à café de compote de figues. • Découpez des tranches de foie gras puis posez-les sur la compote. • Ajoutez 1 pincée de fleur de sel et 1 pincée de poivre noir puis refermez avec les chapeaux. • Placez 1 feuille d'or sur le dessus, disposez les choux sur un plat et servez aussitôt.



Rosace de la Saint-Martin

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn •
Cuisson : 8 mn

• 8 tranches de bloc de foie gras avec morceaux • 4 pommes • 1 grappe de raisin (Muscat) • 40 g de beurre • 1 citron • 4 c. à soupe de sucre en poudre • Baies roses • Fleur de sel • Poivre.

• Lavez le raisin et les pommes. • Coupez les pommes en tranches fines dans le sens de la hauteur sans les éplucher, arrosez-les aussitôt avec le jus de citron. • Détachez les grains de raisin. • Dans une poêle, faites revenir les pommes dans le beurre, saupoudrez-les de sucre, laissez caraméliser légèrement puis ajoutez les grains de raisin. • Laissez tiédir puis piquez les grains de raisin par groupe de 3 sur des piques en bois. • Au moment de servir, disposez les pommes en rosace sur le tour de chaque assiette, ajoutez 3 brochettes de raisin et 2 tranches de foie gras au centre. • Poivrez, ajoutez quelques baies roses et 1 pincée de fleur de sel. • Décorez avec quelques feuilles de vigne ou d'herbe fraîche. • Servez avec un pain de mie.

► **Le foie gras cru.** À l'achat, le foie gras cru peut être destiné à la préparation d'une conserve mais généralement, il sera utilisé à une préparation chaude comme le foie gras aux raisins. Les grands cuisiniers actuels travaillent surtout le foie gras cru, contrairement à leurs prédécesseurs du début du siècle. Le foie gras cru est généralement coupé en escalopes, simplement poêlé à feu vif dans un peu de graisse et relevé toujours d'une sauce acidulée ou sucrée. Tous les mariages, toutes les associations et les combinaisons sont possibles, dès que l'on a la notion de l'équilibre et de l'harmonie des saveurs.

► **Le foie gras frais** n'est pas à ce que l'on pourrait croire le foie gras cru. Il a subi des préparations bien spécifiques. Cette

appellation n'est pas fixée par la réglementation, mais utilisée régulièrement. Le foie gras frais se présente généralement en terrine de porcelaine ou sous forme de ballotine. Il s'agit généralement d'une préparation cuite au bain-marie. Le foie gras cuit au torchon se classe aussi dans cette catégorie. Le foie gras frais doit être conservé au réfrigérateur, le temps de conservation varie entre une et trois semaines selon les procédés de conservation.

► **Le foie gras mi-cuit** se présente généralement sous forme de terrines, de bocaux ou de boîtes métalliques. C'est une semi-conserve qui a été pasteurisée, c'est-à-dire cuite à cœur à une température de 70 à 85°C selon les fabricants. Cette préparation connaît un vif succès, car elle permet de

conserver la fraîcheur et les arômes du foie. Le foie gras mi-cuit se conserve au frais, il se garde entre 3 semaines et 6 mois selon la durée et le temps de cuisson.

► **Le foie gras en conserve** est stérilisé, traité en

autoclave entre 105°C et 115°C, sa conservation est de quelques années. C'est la préparation la plus traditionnelle, on le sert en début de repas, en entrée ou en apéritif.

Alice Belmont

Les rituels du foie gras

Le foie gras se déguste en toute simplicité. Mais il a ses préférences quant aux saveurs qui doivent l'accompagner.

► **Les pains.** Pain de campagne frais ou légèrement grillé et toasts de pain de mie sont à juste titre de grands classiques. La baguette parisienne ou même de campagne semble être très à la mode en ce moment, tout comme le pain au levain, style Poilâne, qui demeure partout un incontournable avec le foie gras. Pour un peu plus de créativité, posez un morceau de foie gras sur une tranche de pain aux fruits secs à peine grillée. Vous allez adorer l'alliance du sucré et du salé !

► **Les vins de ses origines.** Peu de mets s'accordent aussi harmonieusement que le foie gras avec autant de crus différents. L'alliance du foie gras et d'un vin moelleux et liquoreux de type Sauternes est exquise. Tous les vins du Sud Ouest tels le Jurançon ou le Monbazillac, le Bergerac moelleux, un Loupiac très bouqueté, le Sainte-Croix-du-Mont magnifient le foie gras.

Le saumon, à traiter comme un prince !

Les fêtes de Noël arrivent à grands pas et vos papilles sont en émoi : une bonne occasion pour proposer du saumon à vos invités autour de la table en fête. Fumé, frais qu'importe, c'est à chaque fois un vrai régal pour nos mirettes comme pour notre palais.

Produit de luxe, le saumon ? Il y a 20 ans, probablement. Plus maintenant ! Aujourd'hui, ce poisson, fumé comme frais, se banalise sur nos tables de fêtes, voire quotidiennes. Ainsi désacralisé, il conserve néanmoins toute sa noblesse et continue à incarner le plaisir lié aux fêtes de Noël et du Nouvel an. Pour la petite histoire, il fût un temps où le saumon abondait tellement au large

des côtes atlantiques en Europe que les mineurs des Asturies en Espagne se plaignaient d'en manger trop souvent. Quant aux Écossais, ils avaient même défini une règle interdisant d'en donner aux travailleurs plus de trois fois par semaine ! En raison de sa couleur rose orangé, le saumon est reconnaissable parmi des dizaines d'autres sur les étals des poissonniers. Un gage d'unanimité auprès des

enfants, grands amateurs de sa saveur, comme auprès des adultes.

Un vrai petit baroudeur

En véritable poisson migrateur, le saumon passe une partie de sa vie en eau douce, l'autre en mer. Un beau jour, il rebrousse chemin, c'est-à-dire jusqu'à sa rivière natale. Là, il cesse de s'alimenter et se



Saumon cuit sur la peau, pommes de terre et chou à la crème aigre

Pour 4 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 30 mn

• 600 g de filets de saumon avec la peau écaillée • 10 g de sel • 40 cl de crème aigre • Jus de citron • 450 g de chou • 400 g de petites pommes de terre • 3 c. à soupe de beurre • Huile d'olive • 1 citron • 20 cl d'eau.

• Coupez le saumon en morceaux de 150 g. • Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y cuire le saumon côté peau afin qu'elle devienne bien croustillante. • Salez le poisson pendant qu'il frit, la partie qui n'est pas en contact avec la poêle doit rester rosée, presque crue. • Quand le poisson est cuit, retirez-le de la poêle et gardez-le au chaud. • Dans la même poêle, versez la crème aigre et portez-la à ébullition quelques secondes. • Salez, poivrez, ajoutez quelques gouttes de jus de citron. • Coupez le chou en 4 quartiers et blanchissez-les dans de l'eau bouillante salée, ainsi que les pommes de terre. • Une fois blanchis, rafraîchissez les légumes dans de l'eau très froide pour arrêter la cuisson puis séchez-les. • Juste avant de servir, faites bouillir 20 cl d'eau additionnés de 3 c. à soupe de beurre et plongez-y le chou 1 minute. • Salez et poivrez.





reproduit. À vos filets ! Car c'est le meilleur moment pour le pêcher, étant au mieux de sa qualité. Apparu dans les années 1960 dans les eaux pures des fjords, l'élevage de saumons est devenu de nos jours une activité importante en Écosse et en Norvège, avant la principale saison de pêche, de mai à août, chaque année. Les saumons se classent en deux grandes catégories :

► **Saumon de l'Atlantique ou Salmo-Salar** : C'est le seul représentant de l'espèce en Europe. Il se caractérise par ses petites écailles et son poids qui

peut atteindre les 30 kg !
► **Saumon du Pacifique ou d'Alaska** : Il a comme principal atout son origine sauvage. Lui-même se divise en cinq espèces : le saumon Royal (le plus apprécié des gourmets), le saumon Keta (peu gras), le saumon Argenté (prisé par les fumeurs), le Sockeye ou encore le Pink (très abondant).

Des caractéristiques bien à lui

C'est bien connu, manger du poisson est indispensable pour l'équilibre alimentaire. Les

Quid du saumon français ?

En France, l'élevage de saumons s'effectue dans des fermes marines près de Roscoff en Bretagne. Foisonnant autrefois dans les fleuves français, leur nombre a aujourd'hui considérablement diminué. En cause : la pollution et la construction de barrages. On trouve encore des saumons en Bretagne, dans l'Adour, la Loire, la Saône et Loire et l'Allier. D'autres fleuves comme la Dordogne et la Garonne sont en cours de repeuplement.

Saumon aux épices et rutabaga cuisiné

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn •
Cuisson : 30 mn

• 4 beaux filets de saumon de 100 g sans peau • 3 graines d'anis étoilé • 2 graines de cardamome verte • 6 grains de poivre de Jamaïque • 3 clous de girofle • 1 c. à café de cumin • 2 c. à soupe de graines de coriandre • 100 g de carotte en julienne • 100 g de céleri rave en julienne • 50 g d'oignon • 50 g de poireau • 1,6 l de bouillon de poisson • 4 tranches de rutabaga de 5 mm d'épaisseur • 40 g de beurre • 2 têtes d'ail • 1 petite branche de thym • 4 petites tranches de bacon en bâtonnets • 1 pomme coupée en dés.

• Portez à ébullition 1,5 l de bouillon de poisson avec l'anis étoilé, la cardamome verte, le poivre de Jamaïque, les clous de girofle, le cumin, les graines de coriandre, les oignons, le poireau et les juliennes de carottes et de céleri rave. • Faites pocher les filets de saumon 6 mn dans le bouillon puis gardez-les au chaud. • Pochez les tranches de rutabaga dans les 10 cl bouillon de poisson restant, additionné, de l'ail, du thym et de 20 g de beurre. • Faites-les frire légèrement avec le reste du beurre, accompagnées des cubes de pommes et des bâtonnets de bacon. • Servez aussitôt.



Dégustation

nutritionnistes s'accordent d'ailleurs sur sa présence dans nos assiettes au moins deux fois par semaine. Fumé, le saumon est riche en protéines, en sodium... et en lipides ! Mais ces derniers se veulent de très bonne qualité si l'être qui les renferme est resté sauvage. S'il est moins riche frais, il se déguste tout autant tel quel, sous forme de sushi. Deux modes de préparation se prêtent à sa consommation :

► **Fumé** : Une fois le filet de saumon préparé à la main, il est lentement fumé à froid dans un four traditionnel en briques. Au bout de quelques jours, ce procédé offre un poisson au goût délicat et à la texture soyeuse. Un jus de citron et un filet d'huile d'olive suffit à exalter sa saveur !

► **Frais ou congelé** : Prêt à être cuisinés, les morceaux sélectionnés sont généralement du meilleur choix. Lors de la cuisson, le fondant de sa peau relève la saveur de sa chair.

Un poisson de choix

Pur délice pour le palais, le saumon possède parfois quelques défauts qu'il faut savoir reconnaître au moment de l'acheter. Un conseil : fuyez les petites taches rouges et brunâtres, signes d'un manque de



Pavé de saumon poché, crème au Raifort et salade de concombre

Pour 4 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 1h30

• 400 g de filet de saumon (sans peau ni arêtes) • 2 feuilles de laurier • 10 grains de poivre blanc • 2 l d'eau • 90 g de sel • 20 g de beurre • 20 cl de crème liquide • 5 cl de crème fraîche • 1/2 c. à café de moutarde de Dijon • 1 c. à soupe de raifort râpé • 3 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé • 500 g de concombre • 3 g de sel • 20 g de sucre • 4 c. à soupe de vinaigre à 7° • 2 c. à soupe d'huile d'olive douce • Poivre noir • Sel et poivre blanc.

• Pelez les concombres et coupez-les en rondelles dans le sens de la longueur. • Mélangez le vinaigre, le sel et le sucre, versez le tout dans l'huile, mélangez bien puis arrosez-en les concombres. • Laissez mariner 1 heure puis assaisonnez de sel et de poivre à la fin. • Mélangez le jus de citron et le raifort râpé et laissez infuser 15 mn. • À l'aide d'un batteur électrique, fouettez la crème fraîche avec la crème liquide et la moutarde jusqu'à obtenir une consistance bien ferme. • Ajoutez le mélange jus de citron/raifort, salez et poivrez. • Prélevez 4 beaux pavés de saumon de 100 g chacun. • Faites bouillir l'eau additionnée de sel et des épices et laissez frémir un moment. • Retirez du feu et faites-y pocher les pavés de poisson 10 à 12 mn. • Retirez-les de l'eau et laissez bien égoutter sur du papier absorbant. • Servez en ajoutant un morceau de beurre sur chaque pavé.

fraîcheur ; la couleur du poisson se doit d'être absolument uniforme. Attention cependant au rouge trop foncé, signe de fumage ou de salage excessif. Privilégiez les tranches régulières, larges avec nervures espacées provenant de la partie avant du poisson. La chair y est plus moelleuse et plus

savoureuse. Fin gourmet, optez davantage pour le cœur de filet, le meilleur morceau. À l'apéritif ou en entrée de choix du réveillon ou du repas du jour de Noël, le saumon fumé s'accommode parfaitement de toasts ou de blinis tièdes. Inutile d'ajouter une quelconque matière grasse pour relever le goût, ces derniers en contiennent déjà, ainsi que de la farine, des œufs, du lait. En guise d'accompagnement classique, on trouve également du citron, de la crème fraîche, du raifort, de la sour cream ou encore du poivre du moulin. Mais quel que soit l'aliment choisi, le saumon demeure totalement moelleux et fond littéralement en bouche. Il se

Astuce

Pour ôter plus facilement les arêtes d'un saumon frais entier, procurez-vous une petite pince d'électricien pour dénuder les fils. Cela est nettement plus facile et rapide que la pince à épiler habituellement utilisée.

prête aux recettes les plus simples comme les plus sophistiquées, avec maintes sauces et légumes, en entrée comme en plat de résistance, sans oublier son support idéal, le pain. À la fois gourmand et fin, ce poisson constitue un mets des plus savoureux, tendres et faciles à préparer. Son compagnon favori ? L'aneth bien sûr ! ■

Sandrine Lamy

Label Rouge pour saumon rose

On trouve du saumon à tous les prix et de toutes les qualités. Pour mettre en avant leur savoir-faire et leur respect de la tradition, certains producteurs de saumon frais d'Écosse ont décidé de jouer la carte du Label Rouge, dès 1992. C'est alors la première fois que la France accorde un de ses signes de qualité à un produit étranger. Ce label consacre sept années d'efforts par les éleveurs écossais qui veulent offrir aux consommateurs français un saumon de qualité supérieure et s'ouvrir le marché du haut de gamme.

Stop arnaques

Stop arnaques

www.lafontpresse.fr

14^{ème} année - N°125

SÉPARATION

Ça peut coûter très cher !

TRAVAUX

Ça ne marche toujours pas : que faire ?

PRÉLÈVEMENT À LA SOURCE LES PIÈGES DES IMPÔTS

Comment se faire rembourser en cas de problème ?



Ne vous laissez pas faire par l'administration !

VOITURES D'OCCASION

Que faire face aux vices cachés ?



MES RECOURS EN CAS DE LITIGES

LOGEMENT

LE VIAGER EST-IL UNE SOLUTION ?



ASSURANCE

PAS D'ACCORD AVEC LE MONTANT DES REMBOURSEMENTS



TÉLÉ PAYANTE JE N'ARRIVE PAS À ME DÉSABONNER

MAISONS DE RETRAITE

EHPAD OU HAD, QUELLE SOLUTION ?



estrel - Octobre-Novembre 2018 - 9,90 €

Stop arnaques le magazine qui vous défend

Lafont
presse

En kiosques ou sur lafontpresse.fr

ABONNEZ-VOUS Stop arnaques

Et renvoyez ce bon dûment rempli à service Abonnements
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à **Stop arnaques**
12 numéros pour seulement 46 €

Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Téléphone : Date de naissance :
Courriel :

Je règle par chèque bancaire ou postal
à l'ordre de Lafont presse

ou par carte bancaire : visa ☐

N° :

expire fin
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) :

... Et recevez en
CADEAU
le dernier numéro de
Spécial Argent

signature :



... du classique au plus audacieux

Pour un repas de réveillon mémorable, rien de tel que des produits traditionnels préparés avec originalité... Alors suivez le guide !

Toutes les saveurs de la mer se retrouvent sur les tables de fête. À côté des poissons, fruits de mer, huîtres et langoustes partagent la vedette avec les coquillages aux formes et aux couleurs variées. Si les huîtres remportent les suffrages, coquilles Saint-Jacques, tourteau et langoustines ne sont pas en reste.

L'huître, reine de la fête

Sans les huîtres, la Saint-Sylvestre ne serait pas la même. Fruits de mer de la fête par excellence, on déguste ce mets pour les grandes occasions. Sachez que ces derniers ont autant de personnalités que de crus et de terroirs. Cette perle du littoral est en effet produite de la mer du Nord à la Méditerranée, avec des tailles, des saveurs et des parfums en bouche totalement différents. Fraîche, tonique et iodée, l'huître conserve néanmoins une chair raffinée et subtile qui plaît aux palais des amateurs comme des connaisseurs.

Farandole de coquillages

La coquille Saint-Jacques bénéficie d'un label Rouge, une garantie de qualité qui repose sur des caractéristiques très strictes : une coquille dotée d'une noix de belle taille nettoyée à bord des bateaux de pêche et vendue vivante moins de 48 heures après la pêche. Pour bien choisir, écartez toutes les coquilles mortes. Les vivantes se referment dès que l'on touche le muscle rond constituant la «noix». En se fermant violemment, elles émettent un «clac» significatif. Poêlées, en brochette ou en ragoûts, leur chair tendre et blanche ne doit pas être trop cuite pour fondre sous la dent.

Pas de fête sans foie gras !

Invité traditionnel d'un menu de réveillon, le foie gras sait pourtant se renouveler. Il est sans doute l'un des plus créatifs des produits festifs. Le foie gras d'oie garde ses fidèles qui apprécient la douceur subtile des saveurs. Il est dit-on d'un goût «plus raffiné, plus élégant, plus

aristocrate». Mais le foie gras de canard a aussi des amateurs qui préfèrent la franchise de ses arômes musqués, mêlés d'une pointe d'amertume, persistante en bouche. Un foie gras cru de qualité, qu'il soit d'oie ou de canard, se choisit selon quelques principes de base : la taille, l'aspect, la couleur et la souplesse. Une légère pression du pouce sur un lobe du foie doit laisser une empreinte qui s'efface progressivement.

La volaille en folie

La volaille trouve aisément sa place lors du repas de Noël. La traditionnelle dinde aux marrons reste incontournable. C'est le moment de mettre les petits plats dans les grands pour offrir à vos hôtes un réveillon digne des plus grands chefs. Rien de tel qu'une volaille, sa peau rousse croustillante, son odeur rôtie, sa chair fondante et son goût savoureux... Apprécié pour sa chair moelleuse et sa saveur si délicieuse, le chapon est goûteux et délicat. Que ce soit farci, rôti, braisé, servi avec des marrons, il séduit tous les palais par sa tendresse qui fait l'unanimité auprès des plus fins gourmets. La pintade, quant à elle, a une saveur plus prononcée et se marie aussi bien avec les traditionnels marrons qu'avec des notes plus exotiques. La tendance est à l'originalité.

Desserts festifs

À la fin du repas, l'heure d'apporter le dessert a sonné ! Riches et variées, les solutions pour achever un menu de fêtes sont nombreuses, reste à choisir celle qui séduira à coup sûr ! Car le dessert se doit d'être à la hauteur, surprenant donc et ravissant les papilles. Chocolaté, glacé, fruité... tout est possible à condition de respecter certaines tendances savoureuses qui siéent aux fêtes.



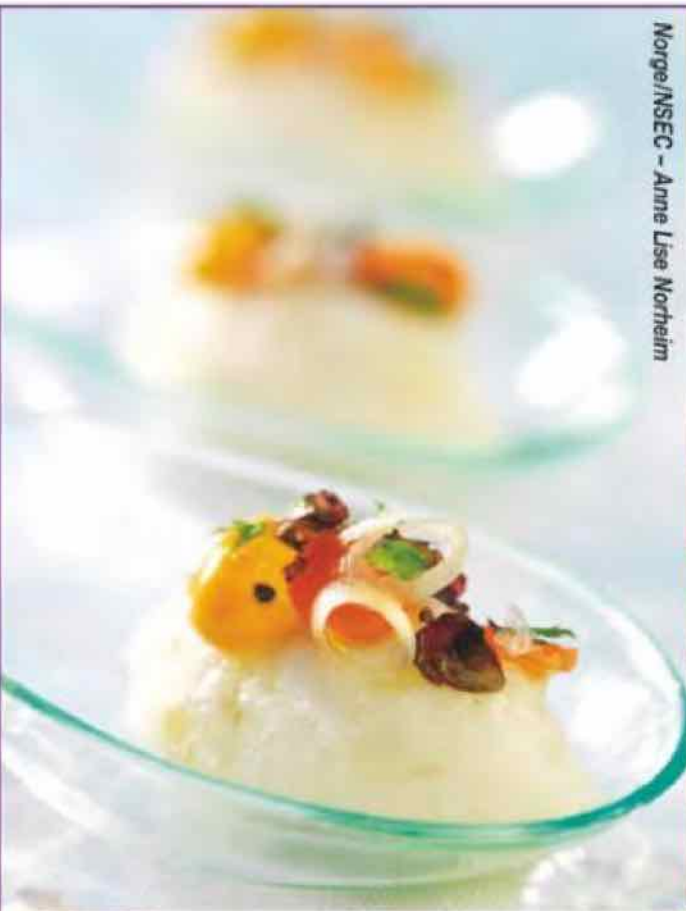
Label Rouge



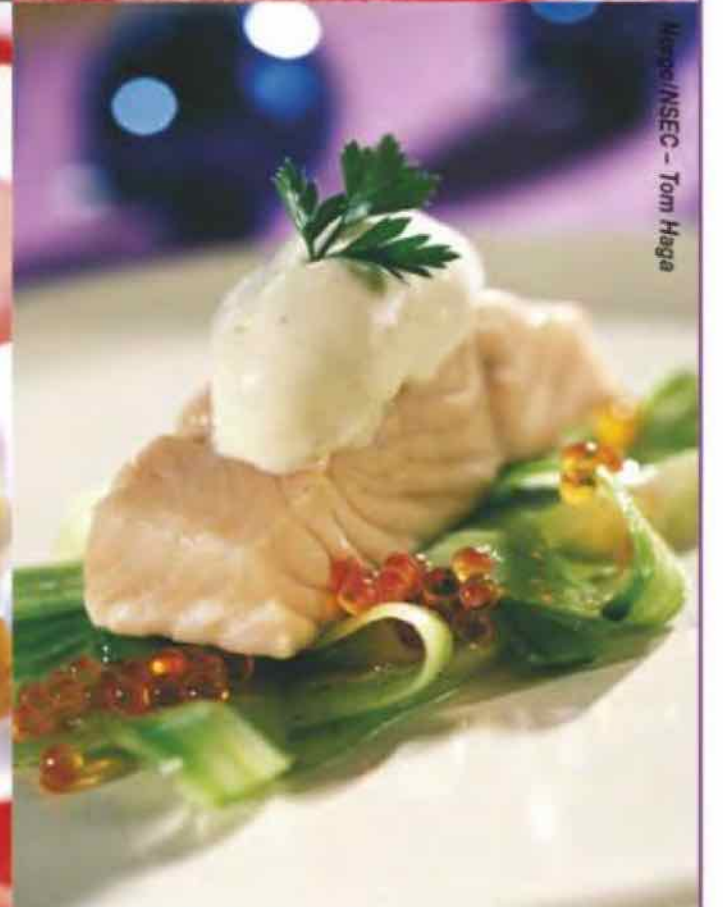
Label Rouge



CIFO/Assell/ADOCOM



Norge/NSEC - Anne Lise Norheim



Norge/NSEC - Tom Haga



F.O.D./CEDUS



Label Rouge



F.O.D./CEDUS



F.O.D./CEDUS



Nicklas Læser/Candé P.

Saveurs maritimes pour les fêtes



Aussi incontournable que la dinde et le foie gras, le poisson, et plus généralement les produits venus de la mer se doivent de parader sur la table. Saumon, Saint-Jacques, cabillaud, langouste... tous s'accommodent de manières différentes pour satisfaire les papilles.

Crus, pochés, en sauce, grillés, chauds, froids... les plats à base de produits de la mer sont généralement plus simples à préparer qu'il n'y paraît. Au repas de Noël ou de la Saint-Sylvestre, ces produits se parent de leurs plus beaux habits pour éveiller la curiosité et la gourmandise de l'assistance.

Très appréciés et consommés régulièrement tout au long de l'année, poissons et crustacés peuvent, à l'instar des produits carnés, être proposés en entrée ou en plat, voire les deux, tant l'offre est diversifiée. En effet, entre les poissons d'eau douce, ceux d'eau de mer, les coquillages et les crustacés, ce sont des centaines de produits mais surtout de saveurs qui sont proposés sur les étals des poissonniers. Des professionnels qui ne tarissent pas de conseils et autres astuces pour accommoder au mieux tel ou tel produit aquatique pour

celles qui seraient en mal d'inspiration.

Outre l'éventail de saveurs, les produits venus de la Grande Bleue n'ont pas leur pareil pour

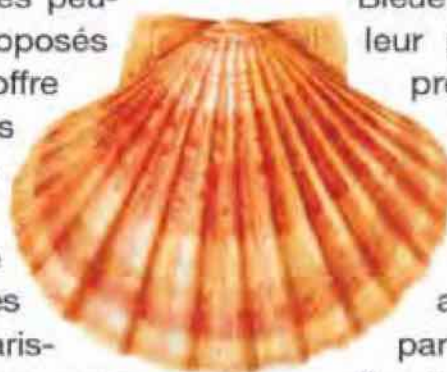
prendre une allure de fête. Baies de poivre, des quartiers d'agrumes, des légumes croquants et charmants, sauce colorée... un rien suffit à les rendre encore plus attrayants. Une polyvalence décorative accentuée par le fait que la diversification de leurs formes permet d'envisager de nombreuses présentations.

Séverine Germain-Guérault



Astuce

Incisez au niveau de la queue et ôtez la peau en tirant vers la tête. Pour certains poissons, comme la sole, il faut tenir fermement la peau et tirer d'un coup sec. Si celle-ci glisse entre les doigts, aidez-vous d'un torchon.



Rosace de Saint-Jacques aux truffes

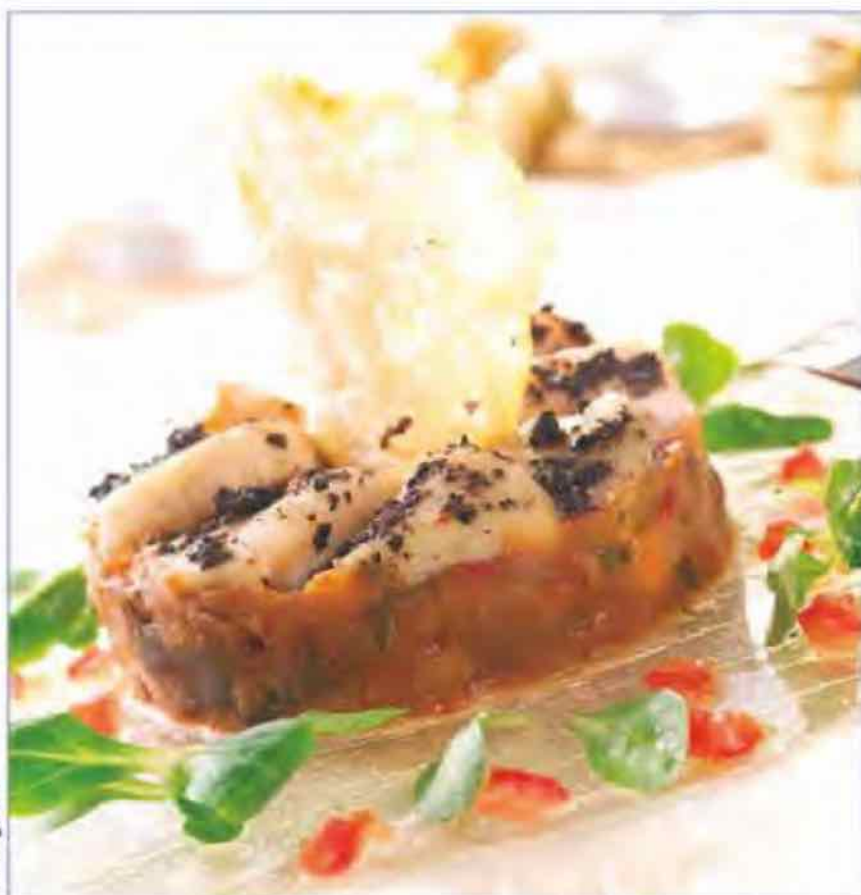
Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn

16 grosses noix de Saint-Jacques
5 g de brisures de truffe
1 tomate
5 cl d'huile d'olive
1 jus de citron
8 feuilles de basilic

40 g de parmesan entier
20 feuilles de mâche
2 cl de vinaigre balsamique
1 boîte de confit d'aubergines
Poivre du moulin
Fleur de sel

- Nettoyez les noix de Saint-Jacques et coupez chacune en 3 rondelles.
- Recouvrez un plat de papier cuisson, huilez, salez, poivrez et disposez 4 rosaces de 12 rondelles chacune, parsemez de brisures de truffe et mettez le tout au frais.
Râpez le parmesan et étalez-le en fine couche sur un plat.
Passez au four sur mode gril 2 à 3 mn. Lorsque le parmesan est doré, posez les tranches sur un rouleau à pâtisserie pour réaliser des tuiles de forme arrondie.

- Pour la sauce, coupez la tomate épépinée en cube, mélangez les cubes au jus de citron et à l'huile d'olive, salez et poivrez.
- Mettez le plat avec les 4 rosaces au four à 180°C (Th.6-7) pendant 8 mn.
- Disposez au centre d'une assiette le confit d'aubergines en cercle. Posez les noix sorties du four sur le confit et disposez 5 feuilles de mâche autour.
- Déposez tout autour la sauce et rajoutez une tuile de parmesan.
- Servez.



Queues de langouste caramélisées au wok

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 mn

F.O.D./CEDUS

4 queues fraîches de langouste de 250 g
3 mangues pas trop mûres
1 poivron vert
1 poivron rouge
1 gros oignon
2 gousses d'ail
1 petit piment vert frais
2 citrons verts
1 c. à soupe d'huile
2 c. à soupe de sucre en poudre
1 douzaine de branches de coriandre fraîche
Sel, poivre

- Faites griller les poivrons jusqu'à ce que leur peau se boursoufle. Ouvrez-les, éliminez les queues, les graines et les côtes intérieures blanches.

- Pelez les mangues, les oignons et les gousses d'ail. Tranchez les mangues, émincez finement les oignons et écrasez l'ail.

- Épépinez le piment vert et coupez-le en fines rondelles.

- Pressez le jus des citrons verts.

- Faites chauffer l'huile dans le wok.

- Tronçonnez les queues de langouste à cru avec leur carapace (4 morceaux par queue), jetez-les dans le wok sur feu vif et arrosez-les aussitôt avec le jus des citrons verts.

- Mélangez 5 mn, puis ajoutez l'oignon. Faites revenir 5 mn.

- Ajoutez les mangues, les rondelles de piment et l'ail. Salez et poivrez.

- Ajoutez le sucre, mélangez bien et laissez fricasser 5 à 10 mn en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce caramélise légèrement.

- En fin de cuisson, ajoutez les lanières de poivron et parsemez la coriandre finement ciselée.

- Transvasez dans un plat creux bien chaud et servez avec du riz créole.



Recettes de fêtes

3 Norge/NSEC - Tom Haga



Saumon décliné en 3 saveurs

Pour 4 personnes - Préparation : 1h
Cuisson : 20 mn - Réfrigération : 24h

Gravlax norvégien et pommes de terre à la crème et à l'aneth

200 g de saumon préparé en
Gravlax et coupé en fines
tranches
400 g de pommes de terre

«beate»
30 cl de crème liquide
2-3 c. à soupe d'aneth haché
Sel, poivre blanc moulu

- Pelez les pommes de terre et coupez-les en dés d'environ 2 x 2 cm. Faites-les bouillir dans de l'eau salée.
- Arrêtez la cuisson quand la pointe du couteau entre facilement dans la chair.

- Faites réduire la crème à 1/3 et mélangez délicatement aux dés de pomme de terre. Ajoutez l'aneth haché et assaisonnez de sel et de poivre.
- Déposez de la pomme de terre et recouvrez de saumon.

Saumon mariné à l'asiatique accompagné de «pain plat» et crème aigre

400 g de filets de saumon
30 cl d'eau
30 cl de vinaigre à 7°
150 g de sucre
3 échalotes
3 fleurs d'anis étoilé

10 g de gingembre frais
6 clous de girofle
6 grains de poivre de la Jamaïque
10 grains de poivre noir entiers
Crème aigre
1 c. à café de sel

- Portez tous les ingrédients (y compris les herbes) à ébullition puis laissez refroidir.
- Tranchez le saumon en portions d'environ 30 g et arrosez-le de la marinade additionnée de gin-

- gembre haché et d'oignon coupé en rondelles.
- Laissez reposer au frais pendant 24h et servez accompagné de «pain plat» type Wasa extraplat et de crème aigre.

Saumon fumé en lefse

8 tranches de saumon fumé de
Norvège de bonne qualité
3 c. à soupe de fromage de
chèvre crémeux
1 tranche de lefse (pain norvégien)
1 c. à soupe de crème fraîche

Basilic
1 petite botte de roquette
1 petite laitue
1/2 paquet de pousses d'oignon
Huile d'olive supérieure
Sel, poivre

- Mélangez au mixer le fromage de chèvre et la crème fraîche, ajoutez le basilic haché, salez et poivrez.
- Rincez la salade à l'eau froide et bien essorer.
- Étalez le mélange fromage/crème fraîche sur une lefse et couvrez d'en-

- viron 4 à 5 tranches de saumon fumé.
- Ajoutez de la salade au milieu et un filet d'huile d'olive. Roulez l'ensemble à la manière d'une crêpe et réservez 1h au frais avant de servir.
- Coupez en tronçons d'environ 3-4 cm et présentez sur un plat.

Huîtres au mascarpone et à la betterave rouge

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn

4 huîtres
4 c. à café de
dés de betteraves
rouges

4 c. à café de
mascarpone
Vinaigre
balsamique

- Émincez la betterave rouge en petits dés et faites réduire le vinaigre balsamique.
- Prenez les huîtres, décrochez les petits nerfs et laissez-les en coquilles.
- Au moment de servir, videz l'eau des huîtres et déposez sur chacune d'elles de petits dés de betterave et quelques gouttes de vinaigre balsamique ainsi qu'une noisette de mascarpone.



Legardin

Pavé de saumon poché, crème au raifort et salade de concombre

Norge/NSEC - Tom Haga



Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn
Cuisson : 12 mn – Marinade : 1h

400 g de filet de saumon de Norvège (sans peau ni arêtes)
2 feuilles de laurier
Épices pour poisson
10 grains de poivre blanc
2 l d'eau
90 g de sel
20 g de beurre

Pour la crème de raifort :
20 cl de crème liquide
5 cl de crème fraîche
1/2 c. à café de moutarde de

Dijon
1 c. à soupe de raifort râpé
3 c. à soupe de jus de citron fraîchement pressé
Sel, poivre blanc

Pour la salade de concombre :
500 g de concombre
3 g de sel
20 g de sucre
4 c. à soupe de vinaigre à 7°
2 c. à soupe d'huile d'olive
Un peu de poivre noir

- Préparez la crème de raifort en mélangeant le jus de citron et le raifort râpé et laissez infuser 15 mn.
- À l'aide d'un batteur électrique, fouettez la crème fraîche avec la crème liquide et la moutarde jusqu'à obtenir une consistance bien ferme.
- Ajoutez le mélange jus de citron/raifort, salez et poivrez. Réservez au frais.
- Pour la salade de concombre, pelez les concombres et coupez-les en rondelles ou en ruban dans le sens de la longueur.
- Mélangez le vinaigre, le sel et le sucre, versez le tout dans l'huile. Mélangez bien puis en arroser les concombres.
- Laissez mariner 1h puis assaisonnez de sel et de poivre.
- Faites bouillir l'eau additionnée de sel et des épices pour poisson et laissez frémir un moment afin d'exhaler toutes les saveurs des épices. Retirez du feu et faites pocher les pavés de saumon de Norvège 12 mn.
- Retirez le poisson de l'eau et égouttez-le sur du papier absorbant. Ajoutez un morceau de beurre sur chaque pavé au moment du service.
- Dressez vos assiettes en déposant en premier la salade de concombre, le saumon poché puis une bonne cuillère de crème de raifort.
- Servez rapidement accompagné de pommes de terre vapeur.



Saumon fumé et ananas

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn

4 tranches de saumon
fumé
16 c. à soupe de dés
d'ananas
8 c. à soupe d'huile
d'olive

Jus de citron
4 pincées de sel
et de poivre
Gressin au sésame
Pincées de
cardamone

- Préparez l'ananas en le découpant en petits dés. Mélangez-le à une pincée de cardamone en poudre, le sel et le poivre.
- Ajoutez un trait d'huile d'olive et du jus de citron.
- Servez l'ananas accompagné d'une tranche de saumon fumé et de gressin au sésame.

Étoile de Noël au saumon

Pour 6 personnes - Préparation : 25 mn
Cuisson : 45 mn

6 pavés de saumon
3 rouleaux de pâte
feuilletée
400 g de courgettes en
rondelles congelées
3 c. à soupe d'échalotes
10 cl de vinaigre de

Xérès
1 c. à café de curry
1 œuf frais calibre
moyen
1 c. à soupe d'huile d'olive
vierge extra
Sel, poivre

- Préchauffez votre four à 210°C (Th.7).
- Dans une poêle bien chaude, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir les échalotes pendant 2 mn.
- Ajoutez le curry, laissez revenir 1 mn. Ajoutez les courgettes décongelées, le vinaigre de Xérès et laissez cuire encore 5 mn. S'il reste beaucoup de jus, poursuivez la cuisson quelques minutes.
- Déroulez les 3 rouleaux de pâte feuilletée et découpez dans chacun d'entre eux 4 grands cercles d'environ 20 cm de diamètre.
- Pour chacun des feuilletés : disposez au centre d'un cercle de pâte 1 c. à soupe de courgettes et recouvrez d'un pavé de saumon coupé en 2. Salez et poivrez.
- Humidifiez le bord du cercle avec un pinceau trempé dans l'eau, sur environ 1 cm. Recouvrez d'un second cercle de pâte feuilletée et appuyez tout le tour pour bien souder le feuilletage.
- Découpez des étoiles dans les chutes de pâte restantes, et posez-les sur le haut des feuilletés en les mouillant légèrement pour qu'elles adhèrent bien.
- Dans un bol, battez 1 œuf avec 2 pincées de sel, puis dorez les feuilletages au pinceau à l'aide de cette préparation. Entaillez légèrement les feuilletages au couteau pour finir la décoration.
- Mettez les feuilletés au four et laissez cuire 15 mn à 210°C (Th.7).
- Poursuivez la cuisson 30 mn à 180°C (Th.6).
- Servez bien chaud.



Saumon, œufs de caille et émulsion d'amandes

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 20 mn – Repos : 3h

1 kg de filet de saumon sans arêtes

60 g de sel

30 g de sucre

4 œufs de caille

2 dl de lait

10 g d'amandes pelées

5 g de raifort

Œufs de saumon

Copeaux de bois pour recouvrir la base de la poêle (fumage)

- Enlevez la peau du filet et découpez le filet en 2 parties, en longes ventrales et dorsales.
- Mélangez le sucre et le sel et couvrez-en les longes de saumon.

- Laissez reposer 3h, puis rincez-les à l'eau et essuyez-les avec un chiffon en papier.

- Découpez le saumon à la taille souhaitée et placez les morceaux sur une feuille de papier aluminium percée de quelques trous.

- Chauffez le bois dans une poêle, enflammez au bout de 1 mn. Éteignez les flammes et placez le poisson sur la feuille de papier aluminium percée au milieu de la poêle.

- Recouvrez d'une autre feuille de papier aluminium et laissez fumer pendant 8 mn.

- Terminez la cuisson du saumon à four moyen pendant 10 mn environ. Le cœur doit rester tendre.

- Pendant ce temps, réalisez l'émulsion en fai-

sant bouillir pendant 10 mn le lait. Ajoutez les amandes et le raifort, puis mélangez le tout quelques minutes.

- Filtrez et laissez refroidir jusqu'à ce que le mélange soit tiède.

- Faites cuire les œufs de caille de façon à ce qu'ils soient pochés.

- Fouettez avec un fouet à main pour le lait aux amandes de façon à faire émulsionner.

- Déposez l'émulsion dans l'assiette, recouvrez d'un morceau de saumon, puis terminez en déposant un œuf de caille coupé. Agrémentez d'œufs de saumon.

- Servez accompagné de toasts de pain de seigle.





Cabillauds pochés en huile épicée, crème de petits pois et huile d'orange

Pour 4 personnes - Préparation : 45 mn - Cuisson : 30 mn

Pour le cabillaud poché :
4 pavés de cabillaud de 120 g
1 l d'eau
10 g de sel
1 l d'huile de tournesol
2 morceaux d'anis étoilé
2 clous de girofle
1 bâton de cannelle
1/2 piment rouge

Pour la crème de pois :
200 g de petits pois

15 ml de crème aigre
Sel
Zeste et jus de citron

Pour l'huile d'orange :
4 oranges (pelées et séchées au four)
4 dl d'huile d'olive vierge extra
4 échalotes en brunoise
15 ml de sauce de soja
15 g de ciboulette émincée

- Versez les pois dans une eau bouillante salée.
- Une fois cuits placez-les dans un mixeur avec la crème aigre.
- Mélangez pour obtenir une texture lisse.
- Passez la crème à la passoire et ajoutez le zeste et le jus de citron. Réchauffez la crème avant de servir.
- Pour l'huile à l'orange, mélangez les oranges et l'huile pendant 10 mn. Retirez l'huile et enlevez les peaux.
- Dans une casserole, mélangez

- l'huile et le reste des ingrédients.
- Mélangez le sel et l'eau pour réaliser une saumure. Placez-y les pavés de cabillaud au moins 8 mn.
- Faites chauffer l'huile, ajoutez le poisson et réservez. Abaissez la température.
- Dans une assiette creuse ou un petit plat, mettez l'huile d'orange, la crème de pois et déposez sur le dessus un morceau de cabillaud. Accompagnez le tout de petits légumes.

Morue salée, légumes marinés et mayonnaise safranée

Pour 4 personnes - Préparation : 45 mn - Cuisson : 35 mn

80 g de morue salée séchée
30 ml de lait
150 ml d'huile d'olive vierge extra
1 gousse d'ail

Pour les légumes marinés :
1/2 petite carotte
1 échalote
30 ml de vinaigre de vin blanc
60 ml d'eau
Graines de moutarde

Feuille de laurier
Graines de coriandre
Sel

Pour la mayonnaise safranée :
1 jaune d'œuf
2 dl d'huile de tournesol
8 ml de moutarde de Dijon
1 pincée de safran
Citron
Sel

- Pelez les carottes puis coupez-les en tranches. Faites de même avec l'échalote.
- Mettez l'eau, le vinaigre de vin blanc, les graines de moutarde, le laurier, les graines de coriandre, salez.
- Jetez-y les légumes et portez à ébullition. Égouttez-les puis réservez.
- Battez le jaune d'œuf, le safran et la moutarde. Versez doucement l'huile

- jusqu'à obtention d'une mayonnaise épaisse. Salez, poivrez et ajoutez un peu de jus de citron.
- Portez le lait, l'huile et l'ail à ébullition, faites cuire à feu doux pendant 5 mn, faites-y cuire la morue.
- Dressez en recouvrant un morceau de morue de mayonnaise, puis parsemez de quelques légumes marinés.
- Servez sans tarder.



Huîtres au couteau et émulsion au safran

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 10 mn

Pour le tartare d'huître :

20 huîtres

Jus de citron

2 c. à soupe d'aneth et de coriandre
ciselés

50 g d'œufs de saumon

Gros sel

Pour l'émulsion safranée :

10 cl de crème fleurette

45 cl de vin blanc sec

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 dosette de safran

Fleur de sel

Poivre du moulin

- Ouvrez les huîtres en réservant le jus et les coquilles creuses.

- Hachez la chair et ajoutez les herbes ciselées, le jus de citron et les œufs de saumon.

- Remuez délicatement et réservez au frais.

- Faites tiédir le jus des huîtres avec la crème liquide, le vin blanc sec et l'huile d'olive.

- Ajoutez le safran, la fleur de sel et poivrez.

- Émulsionnez à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtention

d'une sauce mousseuse.

- Déposez

dans les coquilles creuses 1 c. à soupe de sauce puis le tartare d'huître. Décorez d'herbes fraîches.

- Déposez une couche de gros sel, puis déposez dessus les coquilles d'huître garnies.



La viande est à la fête

Nombre de célébrations religieuses, parmi les peuples du monde entier, sont l'occasion de préparations culinaires traditionnelles. Selon la tradition, les fêtes de fin d'année ne doivent pas être "légères". Au grand damne des convives, les plats doivent valser et se faire toujours plus copieux. Les plats de viandes n'échappent à la coutume. En effet, choisir une belle pièce de bœuf, de veau ou d'agneau pour son menu, c'est satisfaire à coups sûr votre belle tablée.

Bien que la dinde ait toujours la cote sur les tables au moment de Noël, les mœurs font évoluer les traditions et la viande rouge ou blanche se cuisine de plus en plus.

Simple à cuisiner, ces viandes s'accommodent de bien des façons. Cuisson au four, grillées, mijotées... il y en a pour tous les goûts. Quant aux mets qui l'accompagnent, ils sont là encore à choisir en fonction du type de dîner. Légumes verts, champignons, purée maison,

pommes de terre rissolées à vous de choisir entre le naturel et le sophistiqué. Et les abats n'étant pas en reste, ils sont aussi l'occasion pour l'hôte d'offrir un plat raffiné et convivial, démontrant souvent l'inventivité et des talents de cuisinier.

Romain Lejeune

Terrine de ris d'agneau en persillade

Pour 10 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 3h – Attente : 6h

- | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 500 g de pieds d'agneau (ou 8 pièces bien blanches) | <input type="checkbox"/> 1,2 kg de ris | <input type="checkbox"/> d'agneau | <input type="checkbox"/> 4 gousses d'ail | <input type="checkbox"/> 100 g de beurre | <input type="checkbox"/> 1 botte de persil | <input type="checkbox"/> 1 piment d'Espelette | <input type="checkbox"/> 1 Bouquet garni | <input type="checkbox"/> Sel, poivre |
|--|--|-----------------------------------|--|--|--|---|--|--------------------------------------|

Faites cuire les pieds pendant 3h dans de l'eau bouillante salée. Ajoutez le bouquet garni.

Lorsqu'ils sont cuits, réservez le bouillon pour la préparation de la gelée et laissez réduire jusqu'à l'obtention de 0,5 l de liquide.

Lavez et

égouttez les herbes et le piment. Désossez les pieds, coupez-les en petits morceaux et réservez-les au frais.

Enlevez la petite peau qui entoure les ris et poêlez-les au beurre en ajoutant l'ail et le piment. Assaisonnez.

Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les bien et dégraissez-les.

Dans un saladier, mélangez les pieds d'agneau avec les ris, la gelée encore tiède et le persil ciselé.

Rectifiez l'assaisonnement à votre goût et réservez 6h au froid.

Servez avec une petite vinaigrette et une salade.



Mille-feuilles au chocolat, glace café

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 4 mn

- | | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 l de glace café | <input type="checkbox"/> 1 tablette de chocolat noir | <input type="checkbox"/> 1 paquet de feuilles de brick | <input type="checkbox"/> 20 g de beurre | <input type="checkbox"/> 1 c. à soupe de crème fraîche |
|--|--|--|---|--|

À l'aide d'une cuillère à soupe formez des quenelles de glace café, déposez-les sur une plaque de pâtisserie et réservez-les au congélateur quelques minutes.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

À l'aide d'un verre, découpez 12 ronds dans les feuilles de brick. Enduisez-les de beurre fondu.

Déposez les ronds de feuilles de brick au four et faites-les cuire quelques minutes. Dès qu'ils sont bien dorés, retirez-les sans



les casser. Laissez refroidir.

Faites fondre le chocolat, ajoutez la crème fraîche, mélangez bien le tout. À l'aide d'une poche à douille déposez le chocolat sur les 8 ronds de feuilles de brick.

Dans les assiettes déposez 2 ronds chocolatés l'un sur l'autre. Ajoutez le dernier rond et déposez-y une quenelle de glace café.

Servez aussitôt avec un accompagnement de sauce anglaise.

Carré d'agneau en croûte d'olive

Pour 4 personnes – Préparation : 40 mn –
Cuisson : 30 mn

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 1 carré d'agneau (4 côtes) | verts |
| <input type="checkbox"/> 1 botte de carottes fanes | <input type="checkbox"/> 1 artichaut poivrade |
| <input type="checkbox"/> 1 botte de mini-poireaux fanes | <input type="checkbox"/> 60 g de chapelure |
| <input type="checkbox"/> 1 botte d'oignons fanes | <input type="checkbox"/> 100 g d'olives noires dénoyautées |
| <input type="checkbox"/> 60 g de pois gourmands | <input type="checkbox"/> 2 gousses d'ail |
| <input type="checkbox"/> 60 g de haricots verts | <input type="checkbox"/> 6 c. à soupe d'huile d'olive |
| | <input type="checkbox"/> Persil plat |
| | <input type="checkbox"/> Romarin |
| | <input type="checkbox"/> Sel, poivre |

■ Saisissez le carré d'agneau sur les 2 faces, poivrez, salez et réservez dans un plat allant au four.

■ Nettoyez les légumes fanes, faites-les cuire séparément, puis réservez.

■ Pour la croûte d'olives, hachez les olives noires ainsi que l'ail et le persil plat dans un mixeur. Mélangez la chapelure avec les ingrédients hachés et incorporez de l'huile d'olive pour constituer la pâte.

■ Étalez ce mélange sur le carré. Passez au four, déjà préchauffé à 200°C pendant 20 mn. Laissez reposer.

■ Servez accompagné des légumes et de toast de tapenade d'olives noires.



Magret de canard farci

Pour 4 personnes – Préparation : –
Cuisson : 50 mn

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 3 magrets partiellement dégraissés | <input type="checkbox"/> 80 g de pommes coupées en petits dés |
| <input type="checkbox"/> 6 pommes | <input type="checkbox"/> 20 g de raisins secs macérés à l'Armagnac |
| <input type="checkbox"/> 200 g de porc maigre haché | <input type="checkbox"/> 3 cl d'Armagnac |
| <input type="checkbox"/> 200 g d'escalope de dinde hachée | <input type="checkbox"/> 1 verre d'eau |
| <input type="checkbox"/> 100 g de foie gras | <input type="checkbox"/> Beurre |
| | <input type="checkbox"/> Sel, poivre |

■ Mélangez le porc maigre haché, l'escalope de dinde, le foie gras, les dés de pommes et les raisins pour constituer une farce.

■ Percez les magrets aux extrémités afin de faire une poche.

■ Farcissez les magrets, recousez-les puis disposez-les peau vers le haut dans un plat à gratin légèrement beurré.

■ Enfouissez à four chaud (200°C) et laissez dorer 20 mn. Ajoutez les pommes épluchées, 1 verre d'eau, 3 cl d'Armagnac. Salez légèrement les magrets.

■ Laissez cuire 30 mn à 180°C.

■ Servez chaud accompagné d'un gratin de pommes de terre.

Bœuf en carpaccio à la Fleur de sel

Pour 4 personnes – Préparation : 15 mn – Cuisson : 15 mn

- 500 g de filet de bœuf
- 2 c. à soupe de Fleur de sel de Noirmoutier
- 2 c. à soupe de coriandre moulue
- 1 c. à soupe de grains de fenouil
- 2 c. à café de zestes de citrons verts
- Fromage de brebis
- Huile d'olive

- Placez le filet de bœuf dans le congélateur afin de raffermir les chairs.
- Dans un mortier, écrasez légèrement les grains de fenouil et ajoutez-les à la coriandre.
- Faites torréfier quelques instants et arrêtez le feu.
- Hors du feu, ajoutez l'huile d'olive et mélangez l'ensemble des ingrédients.
- Sortez le filet de bœuf du congélateur et taillez-le en fines tranches.
- Disposez les tranches sur les assiettes préalablement assaisonnées de sel fin et de poivre.
- Étalez le mélange sur les assiettes de carpaccio à la cuillère. Ajoutez les zestes de citron et la Fleur de sel.
- Pour le dressage, ajoutez quelques copeaux de fromage de brebis prélevés à l'aide d'un éplucheur.

■ Servez sans attendre.



Aquasol

Filet de bœuf aux échalotes confites

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn

- 4 filets de bœuf de 180 g environ
- 12 grosses échalotes
- 30 cl d'huile d'arachide
- 40 cl de vin rouge de Tursan
- 1 carotte
- 50 g de céleri rave
- 1 pincée de sucre roux
- 30 g de beurre

- Épluchez les échalotes en les gardant bien entières.
- Mettez-les dans une casserole, recouvrez-les d'huile, assaisonnez puis laissez-les confire au moins 40 mn sur feu très doux.
- Versez le vin dans une casserole avec la carotte et le céleri taillés en petits dés, du sel et du poivre. Faites réduire le tout au $\frac{2}{3}$.
- Filtrez le vin réduit, ajoutez le sucre, faites bouillir 3 mn puis



PL Viel

ajoutez le beurre au fouet tout doucement.

- Égouttez les échalotes, mélangez-les avec la sauce

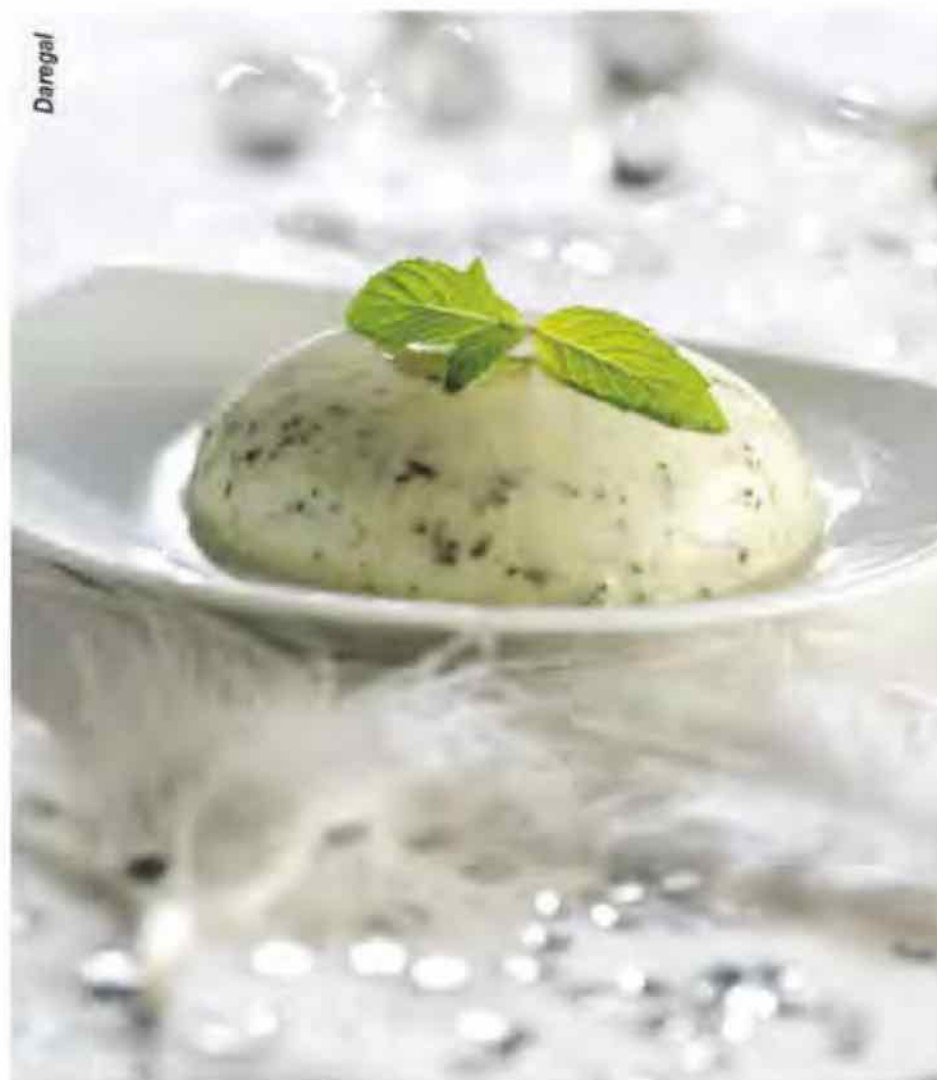
au vin.

- Cuisez les filets de bœuf à la poêle au dernier moment et servez avec les échalotes à la lie de vin.

Bavarois à l'ananas et à la menthe

Pour 4 personnes – Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn – Attente : 2h

Daregal



- 3 feuilles de gélatine
- 20 cl de jus d'ananas
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 200 g de fromage blanc à 20%
- 2 c. à soupe de menthe
- 1 blanc d'œuf

- Trempez la gélatine dans l'eau froide. Chauffez le jus d'ananas dans une petite casserole 2 à 3 mn à feu doux.
- Égouttez la gélatine et mélangez-la au jus d'ananas. Laissez refroidir.
- Versez la préparation dans le mixeur. Ajoutez le sucre, le fromage blanc et la menthe.
- Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Incorporez-le au contenu du mixeur.
- Disposez la préparation dans 4 petits ramequins.
- Laissez 2h au réfrigérateur. Démoulez sur une assiette.
- Servez sans tarder.

Tournedos aux cèpes

Pour 4 personnes – Préparation : 20 mn – Cuisson : 20 à 40 mn

- ❑ 4 tournedos de 125 g
- ❑ 1 kg de cèpes frais
- ❑ 10 cl d'huile d'olive

- ❑ 2 échalotes
- ❑ 1 petite poignée de mie de pain rassis

- ❑ 1 c. à café de sucre en poudre
- ❑ 2 gousses d'ail

- ❑ 1/2 bouquet de persil plat
- ❑ 1/2 citron
- ❑ Sel fin, poivre du moulin

■ Nettoyez soigneusement les cèpes avec un linge et ôtez les petites brindilles qui peuvent y adhérer puis séparez les queues des têtes.

■ Ne conservez que les queues saines, pelez-les et hachez-les grossièrement. Coupez les têtes en morceaux.

■ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, jetez-y les champignons et faites-les rissoler pendant 10 à 20 mn environ sur feu modéré, en

mélangeant souvent. Salez et poivrez.

■ Pendant ce temps, pelez les échalotes.

■ Faites un hachis avec les échalotes et la mie de pain. Versez sur les champignons, ajoutez le sucre, mélangez bien, puis faites rissoler le tout 5 à 15 mn sur feu plus doux, en mélangeant de temps en temps.

■ Pelez et hachez l'ail menu avec le persil. Parsemez sur les champignons, mélangez et

poursuivez la cuisson 5 mn, le temps de faire cuire les tournedos.

■ Chauffez une poêle anti-adhésive et faites-y poêler les tournedos 2 à 3 mn par face, selon la cuisson désirée. Salez et poivrez.

■ En fin de cuisson, arrosez les cèpes d'un filet de jus de citron.

■ Dressez les tournedos sur un plat préchauffé et entourez de cèpes. Servez aussitôt.



Verrines de queue de bœuf au foie gras

Pour 4 personnes – Préparation : 30 mn – Cuisson : 4 h



- 1/2 queue de bœuf
- 1 l de vin rouge
- 2 carottes
- 1/2 oignon

- 1 bouquet garni
- 1 poireau (la partie verte)
- 1 clou de girofle
- 1/2 bouquet de persil plat

- 4 tranches de foie gras entier
- 3 petits oignons nouveaux
- 2 petites tomates grappe
- Sel, grains de poivre

■ La veille, versez le vin rouge dans une grande cocotte puis ajoutez-y thym, laurier, clou de girofle, carottes pelées et coupées en rondelles et vert du poireau émincé. Salez et ajoutez les grains de poivre noir puis plongez la queue de bœuf coupée en deux. Portez à ébullition puis couvrez et ramenez à feu doux. Laissez cuire 3h.

■ Égouttez, retirez les herbes, le clou de girofle et les grains de poivre. Laissez refroidir et placez au réfrigérateur.

■ Le lendemain, émiettez la viande et versez-la dans un saladier, puis ajoutez 5 c. à soupe de persil finement ciselé. Préparez une vinaigrette, versez sur la viande et mélangez.

■ Coupez les tomates en 4, ôtez les graines et coupez la chair en petits dés. Émincez finement les oignons nouveaux. Mélangez le tout dans un bol.

■ Préparez la verrine en mettant successivement de la viande de queue de bœuf, une tranche de foie gras et de la viande de queue de bœuf à nouveau, 1 c. de tomate et oignons. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

Bœuf de Salers aux cèpes

Pour 6 personnes – Préparation : 1h – Cuisson 35 mn

- 6 tournedos de bœuf de 120 g
- Pour les gnocchis de cèpes
- 250 g de semoule de blé
- 50 g de champignons en poudre ou de

- cèpes
- 2 œufs
- 3 jaunes d'œufs
- 1 l de lait
- 100 g de beurre
- 1 kg de petits cèpes
- 6 petites carottes
- 50 g de beurre
- 6 feuilles de sauge

- 6 cœurs de romarin
- Pour la sauce
- 1/2 litre de fond de veau
- 50 g de champignons en poudre ou de cèpes
- Sel et poivre

■ Dans une casserole, faites bouillir le lait avec le beurre et une pincée de sel. Hors du feu, ajoutez les champignons en poudre et la semoule ainsi que les œufs. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte

homogène. Versez-la sur une plaque en inox entre deux feuilles de papier sulfurisé ou dans un plat. Laissez-la refroidir puis découpez 12 ronds de diamètre égal aux tournedos.

■ Au moment de servir, poêlez-les dans une poêle non adhésive 1 mn de chaque côté.

■ Épluchez les carottes et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante 15 mn puis faites-les revenir dans une poêle avec le beurre et les cèpes pendant 10 mn. Remuez, salez et poivrez.

■ Faites bouillir le fond de veau avec les champignons en poudre entre 5 et 10 mn puis ajoutez 20 g de beurre.

■ Battez la sauce énergiquement à la fourchette juste avant de servir.

■ Placez au centre de l'assiette un gnocchi. Posez dessus le tournedos poêlé saignant puis ajoutez l'autre gnocchi. Disposez les carottes ainsi que les cèpes et ajoutez autour d'un cordon de sauce.



Charlotte exotique

Pour 6 personnes – Préparation : 45 mn – Cuisson : 15 mn

- 3 mangues
- 4 kiwis
- 6 fruits de la passion
- 1/2 litre de crème anglaise

- 8 feuilles de gélatine
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 40 g de sucre
- 20 biscuits à la cuillère

■ Pelez les mangues, coupez la chair en morceaux autour du noyau. Pelez les kiwis, coupez-les rondelles. Ouvrez les fruits de la passion, videz leur pulpe dans un bol. Réservez un peu de chaque fruit pour la décoration finale.

■ Réchauffez la crème anglaise.

■ Faites tremper les feuilles de gélatine dans un peu d'eau froide. Égouttez-les, faites-les fondre dans la crème anglaise encore chaude. Laissez refroidir.

■ Dans la cuve d'un mixeur, mettez la chair des mangues et réduisez-la en purée. Ajoutez la crème anglaise.

■ Battez la crème en chantilly dans une jatte bien froide. Incorporez à la préparation froide en soulevant la masse.

■ Garnissez un moule à charlotte de biscuits à la cuillère côtés bombés vers l'extérieur. Versez 1/3 de la préparation, déposez 1 couche de pulpes de fruits de la passion. Versez le reste de mousse à la mangue. Mettez au frais 4h.

■ Au moment de servir, démoulez après avoir plongé le moule dans de l'eau chaude quelques secondes. Décorez le dessus de la charlotte avec les fruits réservés. Servez aussitôt.



Nouveau
Le magazine des Femmes

N°3



**ACCESSOIRES POUR
BOOSTER SON LOOK**

**Phénomène
bien-être**



**LES BAINS
D'HUILE
FAIT-MAISON**

MODE AUTOMNE

**Du basique
au chic...**

à des prix
abordables



*Tendances,
pratique
beauté,
mode*

**DU PEPS POUR
TOUTE L'ANNÉE**



CHEVEUX

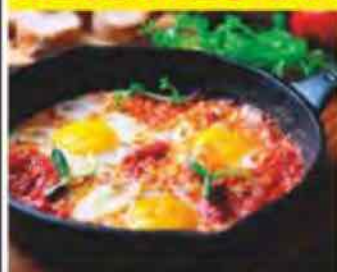
Réussir sa coloration

ANIMAUX
MES CHATS ET MOI



TOURISME
*Partir
sans trop
dépenser*

RECETTES GOURMANDES



**CUISINER
SANS SE
RUINER**

Santé conseil
*pour réduire
l'excès de cholestérol*



**FAIRE DU
SPORT EN
MODE COOL !**



**SECRETS
DE BEAUTÉ**
LES IDÉES À PIQUER
AUX STARS



Pratique

«J'ai changé
de vie en créant
une maison d'hôte»



TRANSITIEL OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2019

**Lafont
presse**

c'est positif !

En kiosques ou sur lafontpresse.fr



La mangue, tranche du soleil !

Délicieusement parfumée, juteuse et tendre, la mangue est un fruit chamu au délicat goût sucré. De l'entrée jusqu'au dessert, invitez-la à votre table et laissez-vous surprendre !

Par Louise Roumieu

Disponible tout au long de l'année, ce fruit exotique met du soleil dans nos assiettes. Il faut dire qu'il vient essentiellement d'Inde, de Chine ou de Thaïlande, mais qu'il a depuis quelques années trouvé sa place dans nos habitudes occidentales. Crue ou cuite, délicieusement sucrée, la mangue se marie parfaitement avec les viandes et les poissons. Sautée dans très peu de matière grasse, elle accompagne poulet et porc rôti ; en cubes dans les salades vertes ou les salades de fruits ; tiédie, essayez-la en accompagnement d'un filet de sole vapeur ; en coulis, c'est la compagne des glaces, yaourts et fromage ; en sauce chutney, elle relève vos

plats orientaux. Bref, elle se plie à toutes vos envies de douceur.

Pas une mais 1.000 mangues !

Avec plusieurs milliers de variétés, la mangue vous offre une diversité peu commune de couleurs et de saveurs. Les principales que vous rencontrez sur les étals, sélectionnées pour l'export grâce à la finesse ou l'absence de fibres à la dégustation, sont l'Amélie, sans fibres ; la Kent, également dépourvue de fibres ; la Tommy Atkins, légèrement fibreuse ; la Haden, peu fibreuse ; la Zill non fibreuse ; et la Keitt aux fibres fines. Ces variétés diffèrent par la couleur de leur épiderme et de leur chair, mais aussi par leur consistance et leur parfum.

Comment la choisir ?

Pour choisir une mangue bien mûre, ne vous fiez pas à sa couleur – certaines variétés comme l'Amélie peuvent rester vertes à maturité – mais testez sa souplesse d'une légère pression du doigt. La mangue se récolte avant sa totale maturité. Le fruit termine très bien sa maturation à l'air libre, dans une corbeille ou un compotier. Préférez une mangue encore un peu ferme pour vos salades ou comme accompagnement de vos préparations.

Parer une mangue en 5 mn chrono

- Tranchez d'abord le fruit dans sa hauteur avec un grand couteau, le plus près possible du noyau central et en faisant le tour de celui-ci.
- Prenez ensuite la moitié – appelée joue pour les mangues – côté noyau et à l'aide d'un couteau d'office, séparez la chair du noyau en pratiquant 2 incisions tout le long de ce dernier. Vous avez maintenant 2 joues de mangue.
- Pelez-les au couteau ou à l'économe.



Gâteau de riz et de mangue

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 21 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 20 g de gingembre confit
- 1 mangue • 10 cl de jus de pomme • 1 c. à soupe de sucre de canne liquide • 2 œufs
- 10 cl de crème liquide
- 5 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 200 g de riz ronds cuits
- 5 g de beurre pour les moules

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Coupez le gingembre confit

en petits dés.

Épluchez et coupez la mangue en morceaux.

Dans une casserole, déposez la mangue coupée, le jus de pomme, le gingembre confit et le sucre de canne. Faites cuire à feu doux environ 6 mn.

Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez la crème liquide, le lait de coco et la noix de coco râpée. Ajoutez le riz rond cuit.

Versez le contenu de la casserole dans le saladier, mélangez bien.

Versez dans des moules préalablement beurrés et enfournez 15 mn.

Dégustez tiède ou froid.

Panna cotta mangue-passion

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Réfrigération : 1h

Coût : ★ – Difficulté : ★★

- 30 cl de crème liquide
- 1 belle mangue mûre à point
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1,5 c. à soupe de poudre à flan vanille (20 g, remplace le sucre et la gélatine) • 2 fruits de la passion (facultatifs)

Râpez le zeste de citron à la râpe ou au zesteur.

Épluchez la mangue, coupez-la en morceaux et mixez la chair avec un filet de jus de citron (on doit obtenir au moins 25 cl).

Dans une casserole, faites chauffer à feu doux la crème avec le zeste de citron.

Incorporez la poudre à flan avec un fouet.

Mélangez jusqu'aux premiers signes d'ébullition.

Retirez la casserole du feu.

Ajoutez la mangue mixée.

Versez dans les coupelles.

Laissez refroidir à température ambiante.

Couvrez d'un film alimentaire et mettez au réfrigérateur au moins 1h.

Ouvrez les fruits de la passion en 2 pour en extraire la chair à la cuillère et nappez-en les panna cotta.



Belles entrées en matière

Petits fours farcis à la truite fumée, vodka et poivre vert

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 8 à 10 mn

• 300 g de truite fumée • 1 pot d'œufs de truite • 1 c. à café de poivre vert en grains • 5 cl de vodka • 1 c. à soupe de mascarpone • 2 jaunes d'œufs • Brins d'aneth • 2 pâtes feuilletées prêtes à l'emploi.

• Étalez l'une des pâtes prêtes à l'emploi, pour constituer des bouchées. • À l'aide d'un emporte-pièce, découpez des cercles de 5 cm de diamètre. • Réservez la moitié des cercles et évidez l'autre moitié à l'aide d'un emporte-pièce de 3 cm pour obtenir des anneaux. • Collez chaque cercle évidé sur un cercle plein à l'aide d'un pinceau humidifié. • Dorez au jaune d'œuf. • Étalez la seconde pâte pour constituer des tartelettes. • Découpez des cercles de 5 cm de diamètre. • Placez-les dans des petits

moules à tartelettes, piquez-les avec une fourchette puis dorez-les au jaune d'œuf. • Enfournes les tartelettes et les bouchées 10 mn à 180°C en surveillant la cuisson. • Mixez les filets de truite fumée avec 5 cl de vodka, 1 c. à soupe de mascarpone et 10 grains de poivre vert. • Remplissez les petits fours (tartelettes et bouchées) de cette préparation. • Décorez la moitié avec des œufs de truite, l'autre moitié avec des grains de poivre vert et ajoutez des brins d'aneth.

Saumon mariné aux agrumes

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn •

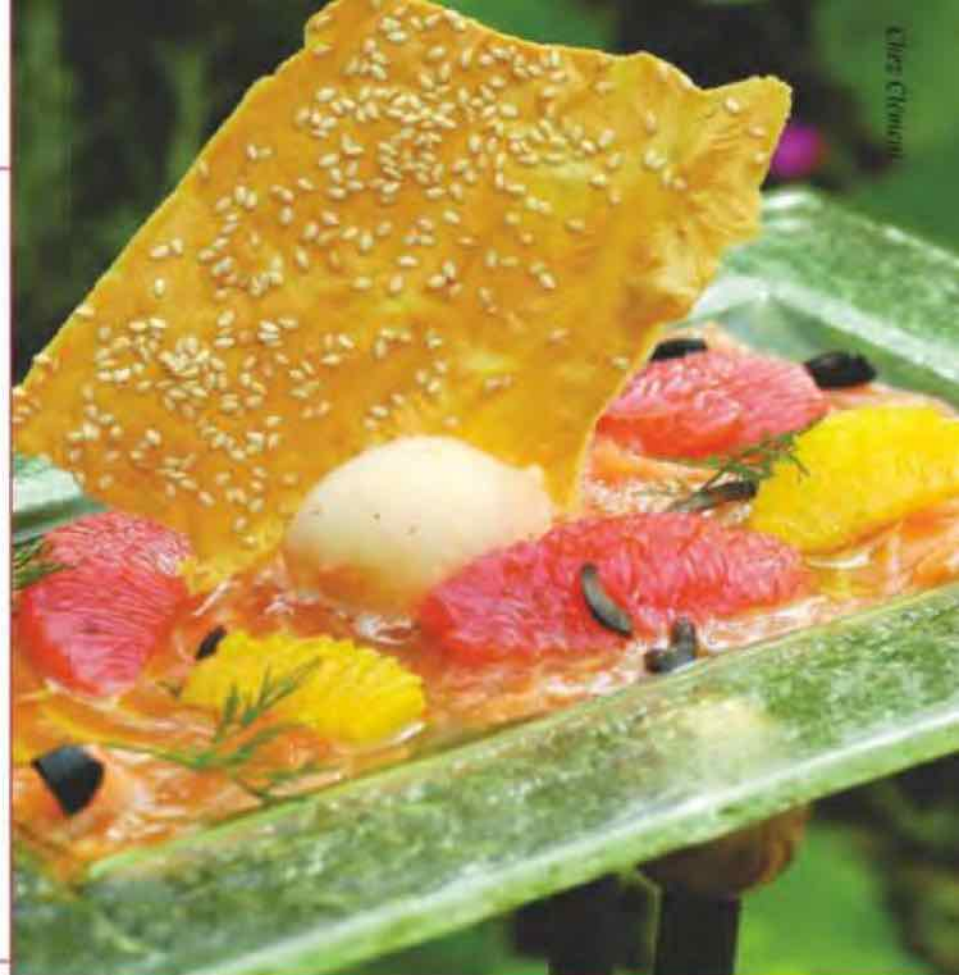
Marinade : 8h • Cuisson : -

• 500 g de saumon frais • 15 cl d'huile de colza • 200 g de gros sel • 2 citrons jaunes • 60 g de sucre semoule • 1 petite botte d'aneth • 1 pomelo rose • 1 orange • 6 cl d'huile d'olive • Poivre mignonette.

• Dans un saladier, mélangez le gros sel, le sucre, les zestes de citron, le poivre mignonette et l'aneth hachée. • Recouvrez le saumon de cette marinade et laissez mariner une nuit au frais. • Rincez le saumon et égouttez sur une grille. • Coupez finement le

saumon mariné égoutté, disposez-le sur une assiette. • Posez dessus des segments d'orange et pomelo.

• Versez un peu d'huile d'olive et disposez les brins d'aneth. • Accompagnez selon votre goût d'une boule de sorbet citron par exemple.



Ches Clouet



OFIMER/P. Assel

Tartare de Saint-Jacques au coulis de corail

Pour 6 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : -

• 12 coquilles Saint-Jacques avec corail • 1 jus de citron • 3 cl d'huile d'olive • 2 mandarines • 2 brins d'aneth • Fleur de sel, poivre.

• Taillez les noix de Saint-Jacques en petits dés. • Assaisonnez-les de sel, de poivre et d'un trait d'huile d'olive. • Ajoutez l'aneth haché. • Mixez les corails avec le jus de citron,

ajoutez un trait d'huile d'olive et passez au tamis. • Pressez les mandarines et mélangez le jus au tartare. • Mettez en forme dans l'assiette et servez bien frais avec le coulis de corail autour.

Coquetiers de pommes de terre aux escargots et aux deux herbes

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 25 mn

• 16 petites pommes de terre • 16 escargots au naturel • 80 g de beurre • 4 c. à soupe de crème fraîche • 2 c. à soupe de ciboulette • 2 c. à soupe de persil • 5 c. à soupe de gros sel • Sel, poivre du moulin.

• Préchauffez votre four à 200°C (Th.7). • Lavez et essuyez les pommes de terre. • Coupez les extrémités. • Partagez-les en deux et creusez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère, en laissant un bord tout autour. • Déposez les pommes de terre dans un plat à four sur un lit de gros sel. • Faites cuire 20 mn. •

Égouttez les escargots en gardant le jus. • Versez le jus dans une casserole. • Faites-le réduire pendant 3 mn. • Ajoutez la ciboulette et le persil. • Incorporez la crème fraîche. • Mettez les escargots à chauffer 2 mn dans cette préparation. • Répartissez-les dans le creux des pommes de terre. • Servez.



Dargall/Fabrice Subros



Millefeuilles de jambon de porc noir gascon à la mousse de pruneaux d'Agen

Pour 4 personnes • Préparation : 40 mn • Cuisson : 5 mn

• 500 g de jambon de porc noir gascon • 200 g de pruneaux dénoyautés • 20 ml d'Armagnac • 200 ml de crème fraîche épaisse • 200 ml d'huile • Sel, poivre • Sucre.

• Faites gonfler 15 à 20 mn les pruneaux d'Agen dans l'Armagnac tiède. • Égouttez-les et mixez-les. • Mettez l'Armagnac à chauffer avec un peu de sucre, laissez réduire jusqu'à l'obtention d'un sirop. • Taillez 6 tranches très fines de jambon, réservez au frais. • Avec le reste du jambon taillez des tranches un peu plus épaisses. • Détaillez ces tranches à l'emporte-pièce rond de 8 cm de diamètre, 6 cm, 4 cm (pour chaque taille, il faut au moins 4 ronds). • Réservez au frais. • Avec les parures de jambon, taillez une

fine julienne. • Fouettez la crème fraîche et incorporez la purée de pruneaux et la julienne de jambon. • Assaisonnez et incorporez un peu d'Armagnac aux pruneaux. • Saisissez les rondelles de jambon, et dans un petit bain d'huile, saisissez les 6 tranches fines. • Mettez le tout sur un papier absorbant. • Dans l'assiette, faites avec un sirop un quadrillage et montez les millefeuilles : 1 rondelle de jambon, 1 c. à café de mousse de pruneaux. • Finissez avec la tranche saisie dans le bain d'huile.

Coupes de lapin à l'estragon

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 30 mn •
Réfrigération : 3h

• 2 cuisses de lapin • 1 sachet de gelée au Madère • 700 ml d'eau • 1 oignon • 2 feuilles de laurier • 10 branches d'estragon frais • 200 ml de vin blanc • 2 c. à soupe d'huile • Sel, poivre.

• Dans une cocotte contenant l'huile, faites revenir à feu vif le lapin sur toutes les faces. • Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon. • Ajoutez-le dans la cocotte, pour le faire dorer, en remuant régulièrement avec une cuillère en bois. • Ajoutez le vin blanc et 200 ml d'eau. • Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire sur feu moyen 30 mn. • Réalisez la gelée

selon le mode d'emploi et laissez refroidir 15 mn à température ambiante. • Lavez l'estragon et hachez-le. • Quand le lapin est cuit, détachez la viande de chacune des cuisses et coupez-la en petits morceaux. • Dans chaque coupe, versez quelques petits morceaux de lapin, de l'estragon et enfin de la gelée. • Placez au réfrigérateur durant au moins 3h.



Dinde et foie gras en gelés d'Arbois

Pour 6 personnes • Préparation : 45 mn •
Cuisson : 35 mn • Réfrigération : 8h

• 1 blanc de dinde de 500 g • 1 foie gras de canard de 700 g • 1 sachet de gelée • 1 bouillon cube de volaille • 1/2 l de vin d'Arbois réduit aux 3/4 (vin blanc du Jura) • Sel, poivre.

• Faites chauffer le bouillon de poule jusqu'à 90°C avec le vin d'Arbois réduit. • Faites pocher pendant 20 mn le blanc de dinde, puis laissez refroidir. • Une fois refroidi, prélevez la dinde du bouillon et remettez celui-ci à chauffer jusqu'à 60°C. • Plongez le foie gras de canard et laissez cuire pendant 15 mn. • Retirez le foie gras et laissez le refroidir au réfrigérateur. • Coupez le blanc de dinde en

gros dés de 2 cm sur 2 cm. • Faites de même pour le foie gras de canard. • Coulez 1 cm d'épaisseur de gelée de poule au fond d'une terrine. • Installez sur la longueur de la terrine les cubes de filet de dinde. • Recouvrez de gelée et poursuivez avec une rangée de foie gras. • Renouvelez l'opération jusqu'en haut de la terrine. • Laissez refroidir au frigo pendant une nuit.

Papillote de foie gras de canard du Sud-Ouest aux langoustines

Pour 4 personnes • Préparation : 25 mn • Cuisson : 5 mn

• 1 foie gras de canard du Sud-Ouest entier • 16 langoustines fraîches décortiquées • 3 petits poireaux • 2 carottes nouvelles • Noilly-Prat • Sel, poivre.

• Tranchez les carottes et les poireaux en très fines lanières. • Poêlez très rapidement les tranches de foie pour les colorer. • Sur 4 grandes feuilles d'aluminium, disposez 2 tranches de foie, 4

langoustines puis un peu de carotte et de poireau. • Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de Noilly-Prat. • Mettez à four très chaud pendant 5 mn. • Fermez la papillote et servez.



Deuxième mouvement

Chapon fermier des Landes truffé et étoiles de polenta

Pour 8 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 1h

• 1 chapon fermier de 3,5 kg • 300 g de blanc de volaille mixé • 1 blanc d'œuf • 1 dl de crème fraîche • 20 g de truffes fraîches • Quelques lamelles de truffes • 1 kg d'abattis (cous, ailerons, carcasse) • 2 dl d'eau • 1 carotte • 1/2 oignon • 1/2 poireau • 1 branche de céleri • 1 bouquet garni • 1 l de lait • 250 g de polenta • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 100 g de cèpes poêlés et hachés • 100 g de roux blanc (50 g de farine et 50 g de beurre) • 6 c. à soupe de crème fraîche • 1 jaune d'œuf • Sel, poivre, muscade.

• Faites cuire le fond de volaille dans une grande marmite. • Préparez la farce en mélangeant le blanc de volaille mixé, le blanc d'œuf, 1 dl de crème fraîche et les truffes hachées. • Remplissez-en la volaille et glissez les lamelles de truffes entre la chair et la peau. • Bridez et salez la volaille. • Enveloppez-la à triple tour dans un film alimentaire percé de part en part avec la pointe d'un couteau. • Plongez dans le fond de volaille tiède. • Couvrez, pochez à feu doux pendant 1h en écumant régulièrement. • Lorsque le chapon est cuit, enlever le film alimentaire et faites-le dorer rapidement au four après l'avoir enduit de beurre. • Versez la polenta en pluie dans le lait bouillant. • Faites cuire 5 mn à feu doux en tour-

nant sans arrêt. • Ajoutez les cèpes hachés, versez la polenta dans un plat à rebords et laissez refroidir. • Découpez des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce et faites-les revenir dans une poêle chaude avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. • Faites réduire 1/2 l de fond de volaille puis passez-le au chinois. • Préparez un roux blanc et incorporez le fond réduit en tournant constamment avec un fouet. • Portez à frémissement et ajoutez progressivement la crème en remuant. • Laissez réduire d'un tiers pour concentrer le goût. • Incorporez le beurre et rectifiez l'assaisonnement. • Découpez le chapon et servez les morceaux nappés de sauce. • La farce et les étoiles de polenta sont à présenter en garniture.

Dinde rôtie aux 4 épices et ses figues au miel

Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 1h35

• 1 dinde de 3 kg vidée • 1 cube de bouillon • 2 c. à soupe d'huile • 400 g de filet de dinde • 1 c. à café de mélange 4 épices • 75 g de pignons • 3 figues séchées ou mi-séchées • 75 g de raisins secs • 75 g d'abricots secs • 100 g de pain d'épices sec • 2 œufs • 5 cl de cognac • 12 figues • 6 c. à soupe de miel • 180 g de beurre • Cannelle • Sel, poivre.

• Faites préchauffer votre four à 200°C. • Découpez les 3 figues séchées et les abricots en fines lamelles. • Mettez-les à gonfler avec les raisins dans un bol d'eau chaude additionnée de la moitié du cognac. • Découpez le pain d'épices sec en petits dés. • Faites-le tremper dans le reste du cognac. • Dans un grand récipient, mettez le filet de dinde préalablement haché. • Ajoutez les figues, les raisins, les abricots égouttés, les pignons, les dés de pain d'épices, les œufs, le mélange 4 épices. • Mélangez jusqu'à obtenir une farce homogène. • Rectifiez l'assaisonnement. • Glissez la farce dans la dinde. • Fermez l'ouverture de la dinde. • Badigeonnez la dinde d'un mélange de beurre fondu et d'huile. • Couvrez d'un papier d'aluminium. • Mettez à cuire 1h30 à 200°C

(Th. 6-7) • 30 mn avant la fin de la cuisson, enlevez la feuille d'aluminium. • Arrosez régulièrement la dinde avec le jus de cuisson. • Pour les figues au miel, préchauffez le four sur Th. 7. • Écrasez le beurre à l'aide d'une fourchette. • Incorporez le miel et la cannelle. • Fendez les 12 figues en 4 jusqu'à mi-hauteur. • Rangez-les dans un plat à gratin. • Enduisez-les de beurre au miel. • Enfouissez et laissez cuire 5 mn. • Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson. • Répartissez les figues sur les assiettes et nappez avec le jus du plat à gratin.



Dinde fermière des Landes à l'orientale et pommes fruits

Pour 8 personnes • Préparation : 35 mn • Cuisson : 2h

• 1 dinde fermière des Landes de 3 kg • 20 abricots secs • 100 g de poudre d'amandes • 100 g de raisins secs • 2 petits suisses • 8 petites pommes reinettes • 1/2 boîte d'abricots au sirop • 100 g de raisins secs • 100 g d'amandes entières • Pistaches • Sel, poivre.

• Mixez les abricots secs et les raisins préalablement ramollis à l'eau tiède, ainsi que la poudre d'amandes et les petits-suisses. • Farcissez-en la volaille, puis faites-la cuire dans un four préchauffé à 200° pendant 2 heures. • Arrosez fréquemment avec la graisse de cuisson. • Lavez les pommes et découpez un chapeau dans la partie supérieure. • Creusez-les et placez-les au four pendant 15 mn. • Pendant ce temps, sor-

tez la volaille du four. • Récupérez les sucs de cuisson dans une poêle et faites-y revenir doucement les abricots au sirop égouttés et coupés en morceaux, les raisins et amandes entières. • Farcissez chaque pomme de ce mélange. • Déposez la volaille sur un plat. • Placez les pommes autour de la farce. • Saupoudrez la volaille avec les pistaches concasées et quelques pépins de grenade.



Chapon Fermier du Gers flambé à l'Armagnac

Pour 8 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 1h

• 1 chapon fermier du Gers • 75 g de crème fraîche épaisse • 50 g de beurre • 1 kg de pommes de terre Roseval • 4 pommes • 1 oignon • 25 g de farine • 30 cl de vin blanc • 50 ml d'Armagnac • Sel, poivre et piment.

• Préchauffez le four à 190°C (Th. 7) • Placez le chapon sur une plaque à rôtir préalablement garnie de quartiers d'oignons. • Assaisonnez, parsemez de beurre et faites rôtir 45 mn. • 15 à 20 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez les quartiers de pommes. • Débarrassez le plat et saupoudrez de farine. • Déglacez au vin blanc et portez

à ébullition. • Faites chauffer à part l'Armagnac et flambez-le. • Ajoutez-le, ainsi que la crème, à la réduction du vin blanc. • Coupez les pommes de terre en 4 ou 6 quartiers. • Disposez-les sur une plaque à rôtir. • Badigeonnez d'huile, assaisonnez et pimentez. • Faites cuire à chaleur sèche environ 25 mn à 180°C.





Filet de truite en croustillant de noisette aux fleurs de violette

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 30 mn

• 2 filets de truite • 2 blancs d'œuf • 200 g de noisettes entières sans peau • 15 cl d'huile de noisette • 5 cl d'huile d'arachide • 150 g de beurre • 800 g de pommes de terre ratte • 15 cl de bouillon de légumes • 40 fleurs de violette • Fleur de sel de Camargue.

• Faites cuire les pommes de terre dans l'eau salée. • Ôtez la peau et écrasez-les en ajoutant l'huile de noisette, 50 g de beurre en pommade et 80 g de noisettes concassées. • Faites griller le reste des noisettes au four, puis concassez-les finement. • Préparez les filets de truite en enlevant la peau et les arrêtes. • Coupez chaque filet en 2 dans le sens de la longueur. • Assaisonnez de sel et de poivre. • Trempez les filets dans les blancs d'œufs avec 12 fleurs de violette hachées. • Passez des 2 côtés dans les noisettes concassées. • Pour la sauce

faites infuser 12 fleurs de violettes dans 15 cl de bouillon de légumes pendant 8 à 10 mn. • Montez la sauce avec 100 g de beurre et de l'huile de noisette. • Vérifiez l'assaisonnement puis passez au chinois. • Ajoutez 16 fleurs de violette pour finir l'infusion. • Dans une poêle bien chaude, versez quelques gouttes d'huile d'arachide et de noisette. • Faites cuire légèrement les filets de truite de chaque côté. • Déposez au centre de l'assiette les pommes de terre, le filet de truite dessus, agrémentez de fleur de sel et versez autour la sauce.

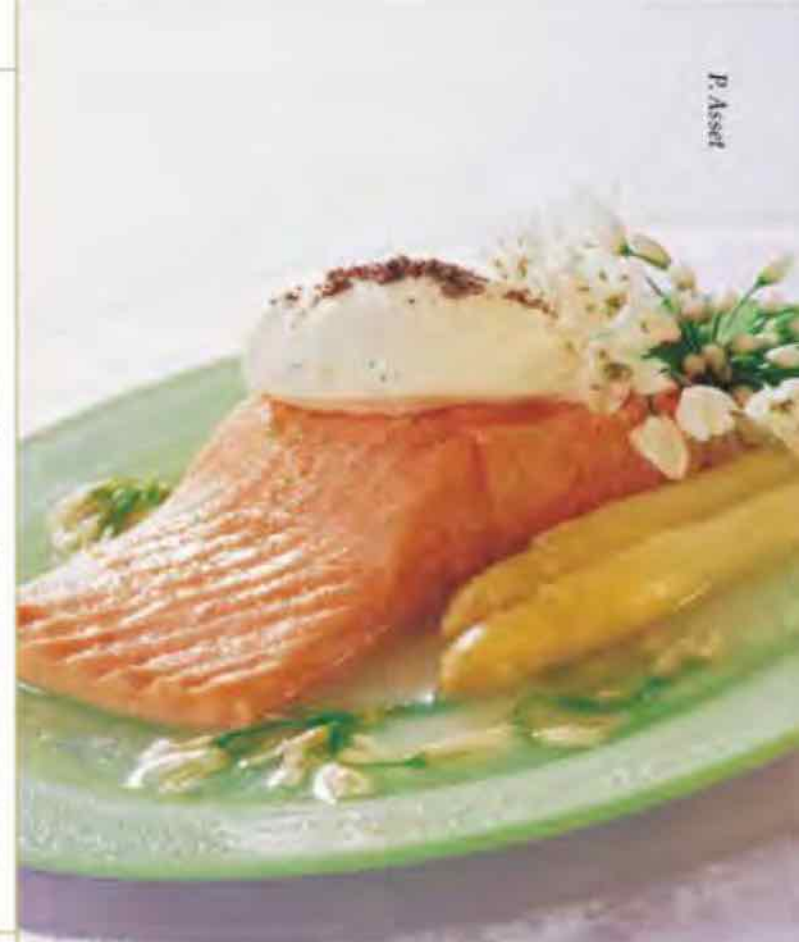
Pavé de truite aux asperges blanches et poivre de maniguette

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

• 4 pavés épais de truite • 14 fleurs d'ail • 150 g de crème fraîche épaisse • 1/2 l de bouillon de légumes • 20 asperges blanches • Poivre de Maniguette • Fleur de sel de Camargue.

• Ajoutez au bouillon de légumes 5 fleurs d'ail, du sel et du poivre et faites légèrement frémir le tout. • Ajoutez les pavés de truites et faites-les pocher pendant 8 mn. • Épluchez les asperges blanches et faites-les cuire dans de l'eau salée. • Coupez les pointes de 5 à 6 cm de longueur. • Mélangez la crème avec du poivre de Maniguette moulu, 8 fleurs d'ail

légèrement hachées et du sel pour obtenir une crème montée. • Dressez dans des assiettes creuses les pavés de truite. • Disposez autour les asperges et un peu de bouillon de cuisson. • Déposez une quenelle de crème montée rehaussée d'un petit bouquet de fleurs d'ail, quelques grains de poivre moulu et de la fleur de sel de Camargue.



P. Asset



V. Pousson

Rouget en papillote de jambon de Lacaune

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 10 mn

• 4 petits rougets barbet • 4 très fines tranches de jambon cru de Lacaune • 4 c. à café de tapenade • 5 cl d'huile d'olive • Sel, poivre.

• Faites nettoyer les rougets et retirez l'arête par votre poissonnier. • Badigeonnez l'intérieur des poissons avec la tapenade. • Salez, poivrez légèrement et refermez les rougets. •

Enveloppez chaque rouget d'une tranche de jambon, puis grillez-les sur les deux faces jusqu'à cuisson complète du poisson. • Dressez sur plat chaud et arrosez d'un trait d'huile d'olive.

Filet de canette au miel et aux épices, polenta de fruits secs et purée de courge

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 45 mn

• 4 filets de canette de barbarie • Graisse de canard • 2 carcasses de canard • 2 c. à soupe de miel • 2 c. à café de 4 épices • 3 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 cl de bouillon de volaille • 150 g de polenta fine • 60 cl de bouillon de volaille • 1 c. à soupe de beurre • 30 g de Comté râpé • 50 g de fruits secs mélangés • Beurre • Sel, poivre.

• Assaisonnez les filets côté chair de sel et de poivre. • Dans une poêle faites-les cuire côté peau avec un peu de graisse de canard et laissez-les dorer pendant 6 à 8 mn. • Retournez et colorez à nouveau pendant 5 mn. • Finissez la cuisson côté peau 4 à 6 mn. • Retirez du feu et placez les filets sur une assiette retournée pour reposer la viande au minimum 5 mn avant de servir et une feuille d'aluminium par-dessus pour les maintenir au chaud. • Pendant ce temps, dans une cocotte, chauffez le beurre et ajoutez l'échalote hachée, puis versez la polenta, salez et poivrez. • Versez le bouillon de volaille et

portez à ébullition en remuant. • Couvrez et faites cuire à four moyen pendant 20 mn. • Une fois retiré du four, laissez couvert 5 mn, ajoutez le Comté et mélangez bien le tout. • Moulez la polenta dans un récipient carré. • Caramélisez le miel et enrobez les fruits secs dedans. • Ajoutez une noix de beurre et versez le caramel de fruits secs sur une place anti-adhésive. • Laissez refroidir. • Détaillez des bandes rectangulaires de polenta et placez dessus un bâtonnet de caramel de fruits secs. • Chauffez à feu doux sur une plaque beurrée et servez avec les filets de canette et une purée de courge nature.



Petite oie farcie aux pommes, châtaignes et sa tatin d'échalotes

Pour 6 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 2h

• 1 oie de 3 kg environ • 50 g de lard fumé • 5 pommes • 800 g de pommes de terre charlotte • 1 boîte de marron entier (400 g) • 1 oignon • 2 feuilles de laurier • 3 graines de cardamome • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 1 pâte brisée • 500 g d'échalotes • 110 g de sucre en poudre • 5 cl de vinaigre de cidre • Beurre • Huile, sel et poivre.

• Préchauffez la four à 220° • Lavez 2 pommes, épluchez l'oignon et coupez-les en 4. • Salez et poivrez l'intérieur de l'oie, ajoutez 3 graines de cardamome, morceaux de pommes et d'oignons, lard coupé en dés et feuilles de laurier. • Ficelez l'oie puis piquez la chair. • Huilez un plat, déposez l'oie, salez, poivrez. • Enfourez 30 mn. • Baissez à 180°C et laissez cuire 1h30 en retournant et en arrosant régulièrement. • Lavez les pommes de terre, coupez-les en 2 et faites cuire dans de l'eau bouillante salée 20 mn. • Sortez l'oie du four, enveloppez-la de papier aluminium et laissez reposer 10 mn. • Lavez les 3 autres pommes, coupez-les en 8 en ôtant la partie centrale. • Égouttez et rincez les marrons. • Égouttez les pommes de terre. • Faites dorer les pommes, les pommes de terre et les marrons dans une sauteuse avec 50 g de beurre et 1 c. à soupe

de sucre 5 mn. • Salez, poivrez. • Récupérez 1 c. à soupe de jus de cuisson de l'oie, mélangez avec 1 c. à soupe de vinaigre, déglacez la sauteuse avec et laissez cuire 5 mn. • Coupez l'oie puis dressez les morceaux sur un plat, ajoutez les pommes et les marrons. • Pour le tatin d'échalotes, préchauffez le four à 180°C. • Épluchez les échalotes et émincez-les. • Versez-les dans un moule beurré, ajoutez 100 g de sucre et mélangez. • Faites cuire à feu très doux 5 mn. • Quand les échalotes commencent à suinter, augmentez le feu et laissez cuire 15 mn. • Ajoutez 5 cl de vinaigre, salez, poivrez et laissez cuire 15 mn jusqu'à évaporation du vinaigre. • Allongez la pâte brisée, découpez un cercle plus large que le moule. • Recouvrez les échalotes avec la pâte et enfourez 30 mn. • Démoulez sur une assiette. • Servez en accompagnement de l'oie.

Foie gras de canard poêlé et parmentier de confit de canard

Pour 4 personnes • Préparation : 30 mn • Cuisson : 1h

• 2 cuisses de canard confites • 1 lobe de foie gras de canard de 400 g minimum • 1 kg de pommes de terre • 1 oignon • 1 tête d'ail • 1 petite botte de persil frisé • Chapelure • 50 g de jus de veau déshydraté • 10 cl de Porto • 1 carotte • 1 oignon • 30 g de beurre.

• Faites cuire les pommes de terre en robe des champs puis épluchez-les et écrasez-les en purée. • Ajoutez de la graisse de canard et remuez bien. • Assaisonnez selon votre goût. • Défaites la viande des cuisses de canard confites, effilochez-la, et faites-la sauter à la poêle avec l'oignon, l'ail et le persil hachés. • Dans un plat allant au four, mettez au fond une couche d'écrasé de pommes de terre, une couche de viande et finissez avec une couche d'écrasé de pommes de terre. • Mettez un peu de chapelure et enfournez à four chaud (180°C) pendant 25 mn environ. • Pour la sauce, hachez grossièrement la carotte et l'oignon et faites-les revenir sans coloration au beurre. • Ajoutez le jus de veau déshydraté additionné de 50 cl d'eau et le Porto puis faites réduire à feu doux. • Filtrez la sauce et assaisonnez-la selon votre goût. • Coupez le lobe en 4 tranches et faites-les cuire à la poêle. • Servez au plat ou sur assiette en déposant une portion de Parmentier, une tranche de foie gras et un cordon de sauce autour.

gnon et faites-les revenir sans coloration au beurre. • Ajoutez le jus de veau déshydraté additionné de 50 cl d'eau et le Porto puis faites réduire à feu doux. • Filtrez la sauce et assaisonnez-la selon votre goût. • Coupez le lobe en 4 tranches et faites-les cuire à la poêle. • Servez au plat ou sur assiette en déposant une portion de Parmentier, une tranche de foie gras et un cordon de sauce autour.



Clara Clement



beurre dans une poêle. • Lorsqu'il chante et devient blanc, colorez, rapidement et à feu vif, les escalopes de foie gras. • Sortez-les du feu et réservez-les dans une assiette. • Remettez la poêle

Escalopes de foie gras de canard aux pommes du Limousin

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 10 mn

• 4 pommes du Limousin • 4 escalopes de foie gras cru de canard de 120 g chacune • 10 cl de bouquet de pommes Delouis ou 3 cl de vinaigre de cidre mélangé à 8 cl de pétillant de pommes • 50 g de beurre • Sel et poivre du moulin.

• Pelez, épépinez et émincez finement les pommes. • Salez et poivrez les escalopes de foie gras. • Chauffez le

sur un feu doux pour délicatement y faner les pommes émincées. • Lorsqu'elles sont cuites, mais fermes, tapissez-en le plat de service. • Posez sur les pommes les escalopes de foie gras. • Enfouez pour 4 à 5 mn dans un four préchauffé (Th. 7/8) pour terminer la cuisson. • Replacez la poêle sur le feu. • Versez-y le bouquet de pommes ou le pétillant de pommes vinaigré. • Donnez un bouillon. • Rectifiez l'assaisonnement. • Nappez les escalopes et servez.

Lièvre confit à la gelée de groseille

Pour 6 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 2h

• 1 lièvre coupé en morceaux • 2 c. à soupe de farine • 3 c. à soupe de moutarde à l'ancienne • 3 c. à soupe de gelée de groseille • 4 c. à soupe d'huile • 2 carottes • 4 échalotes • 3 clous de girofle • 2 gousses d'ail • 1 bouquet garni composé de thym, laurier, persil plat • 10 grains de poivre noir • 1 bouteille de vin blanc sec • Sel, poivre.

• Épluchez les échalotes et l'ail, émincez les carottes, puis coupez tous les légumes en rondelles. • Mettez les morceaux de lièvre dans un plat creux, ajoutez les rondelles de légumes, les clous de girofle, le poivre, le bouquet garni, un peu de sel et arrosez avec le vin blanc. • Couvrez d'un film étirable et laissez mariner au frais jusqu'au lendemain. • Égouttez les morceaux de lièvres et les légumes en gardant la marinade. • Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les morceaux de lièvre sur toutes les faces en les saisissant bien. • Ajoutez les légumes égouttés, saupoudrez de farine puis mouillez avec la marinade réservée. • Laissez cuire pendant

1h30 à feu doux puis retirez les morceaux de lièvre. • Filtrez la marinade au travers d'un chinois ou d'une passoire, puis reversez le liquide dans la cocotte et faites-le réduire de moitié sur feu vif. • Ajoutez la gelée de groseille et la moutarde, salez, poivrez, remettez les morceaux de lièvre juste pour les réchauffer puis répartissez dans un plat de service. • Accompagnez d'une purée de pomme de terre aux truffes. • Vous pouvez ajouter 3 ou 4 c. à soupe de Gin et 6 baies de genièvre concassées dans la marinade en même temps que le vin blanc.



À la découverte des *veggies*

Régalez vos convives grâce au **tofu**, ce **fromage de soya** d'origine chinoise, ou au seitan, un aliment fabriqué à base de protéine de blé, aussi savoureux que créatifs.

Par Louise Roumieu

Vols-au-vent au tofu fumé

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★ ★

- 200 g de tofu fumé • 6 feuilletés à garnir pour vol-au-vent • 100 g de champignons • 100 g de châtaignes • 2 échalotes • 25 cl de boisson au soya nature • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de farine • Sel • Poivre

Faites revenir l'échalote hachée dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Ajoutez le tofu, les champignons et les châtaignes préalablement coupés en dés. Faites revenir 5 mn, puis réservez. Dans une casserole, mélangez 2 c. à soupe d'huile avec la farine. Mélangez bien, puis incorporez progressivement le jus de soya. Délayez bien et chauffez à feu doux jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Salez et poivrez. Incorporez la sauce au mélange précédent. Garnissez les feuilletés de cette préparation et enfournez 15 mn à 180°C (Th.6).



Bavarois à la poire et au tofu soyeux

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★ ★

• 400 g de tofu soyeux • 4 petites poires • 200 g de biscuits • 300 g de sucre • 20 cl de crème soya • 50 g de margarine • 6 g d'agar-agar • 2 sachets de sucre vanillé • 1 gousse de vanille • 1 c. à soupe de vanille liquide • 1 litre d'eau

Faites bouillir l'eau avec 250 g de sucre et la gousse de vanille fendue et grattée.

Ajoutez les poires pelées et laissez pocher pendant 20 à 30 mn. Laissez ensuite

refroidir les poires dans le sirop.

Mixez les biscuits, puis mélangez-les du bout des doigts avec la margarine. Tapissez le fond de 4 ramequins avec ce mélange, puis placez 1 poire par-dessus. Réservez.

Mixez le tofu avec 50 g de sucre, le sucre vanillé, la vanille liquide et l'agar-agar. Versez le tout dans une casserole et faites bouillir 2 mn. Une fois le mélange tiède, incorporez la crème soya très froide et préalablement fouettée.

Ajoutez la mousse à la vanille dans les ramequins, puis placez au frais au moins 1 h avant de déguster.



Parmentier de potimarron & seitan

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★ ★

• 250 g de seitan en tranches • 1 kg de potimarron • 2 pommes de terre • 1 grosse échalote • 5 cl de crème soya • Chapelure • 1 poignée de noisettes concassées • 1 c. à café de mélange 4 épices • Huile d'olive • Sel • Poivre

Épluchez, puis coupez en dés les pommes de terre et le potimarron.

Faites cuire le tout à la vapeur pendant 20 mn

avant d'en faire une purée épaisse. Ajoutez la crème soya et mélangez-la aux épices. Salez, poivrez et réservez.

Faites revenir l'échalote dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez le seitan émincé finement.

Faites revenir 5 mn. Dans un plat à gratin, alternez une couche de purée, une couche de seitan et une 2^{de} couche de purée. Saupoudrez avec la chapelure et les noisettes concassées. Passez sous le gril 5 mn. Servez bien chaud.



Instants sucrés et précieux

En cette fin d'année, les desserts se font festifs. Alors que le dîner s'achève et que l'odeur du café chaud embaume l'atmosphère et le son des bulles résonne, l'heure des gourmandises sonne tout juste avant minuit.

Les solutions pour achever le repas en beauté sont nombreuses, reste à choisir celle qui séduit à coup sûr ! Comme d'habitude lors d'un repas de fêtes, tout n'est qu'attention, découvertes et merveilles. Les compliments de la part des hôtes ravis pleuvent sur vos recettes concoctées avec amour. Le dessert se doit d'être à la hauteur, surprenant donc et ravissant les papilles. Chocolaté, glacé, fruité... tout est possible à condition de respecter certaines tendances savoureuses qui siéent particulièrement aux fêtes de fin d'année. Anticiper suffisamment leur préparation permet d'élaborer sereinement des desserts qui font mouche, comme une évidence sur le palais des invités. De la légèreté et un goût peu prononcé en sucre assurent une fin de repas idéale après le festin dévoré.

Embellir le dessert assure un service exceptionnel. De simples morceaux de fruits frais posés sur la glace ou sur un côté de l'assiette ravissent et permettent d'égayer un plat un peu sage. Une glace vanille, par

Bûche pistache framboises

Pour 6 personnes – Préparation : 40 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★★

Pour la génoise :

3 œufs
60 g de Maïzena
40 g de farine
3 c. à soupe d'eau chaude
1 c. à soupe de thé Matcha
160 g de sucre en poudre
1 sachet de levure
100 g de gelée de framboise

230 g de pistaches non salées

Pour le glaçage :

1 blanc d'œuf
200 g de sucre glace
Quelques framboises fraîches ou surgelées, selon la saison

- Faites cuire 60 g de sucre en poudre à sec jusqu'à coloration. Ajoutez les pistaches et remuez bien.
- Versez le mélange sur un plan de travail huilé et étalez en fine couche avec un rouleau à pâtisserie huilé.
- Laissez refroidir puis concassez grossièrement au mixeur pour obtenir une nougatine.
- Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Pour réaliser la génoise, séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Fouettez les jaunes avec le sucre restant, l'eau chaude et le thé jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez la levure, la Maïzena et la farine. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les au mélange précédent.
- Sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sul-

furisé légèrement beurrée, versez la préparation de façon à obtenir un grand rectangle. Enfourez 10 mn.

- Humidifiez un torchon propre. Étalez le torchon sur le plan de travail et retournez-y la génoise.
- Ôtez la feuille de papier sulfurisé, puis roulez la génoise dans le torchon. Laissez refroidir.
- Déroulez la génoise. Étalez la gelée de framboise, parsemez de 1/3 de nougatine à la pistache puis roulez bien serré.
- Pour préparer le glaçage, mélangez le blanc d'œuf avec le sucre glace, jusqu'à obtenir un mélange qui soit parfaitement lisse et brillant.
- Recouvrez-en la bûche puis décorez de nougatine à la pistache, réservez au réfrigérateur.

Astuce

20 mn avant de la déguster, sortez la bûche du réfrigérateur et déposez-y quelques framboises.

L'œuf coco surprise spéculoos framboise

Pour 4 personnes
Préparation : 45 mn – Cuisson : 10 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

kara

4 jaunes d'œufs moyens

50 g de sucre semoule
40 g de pâte de spéculoos
300 ml de lait de coco

70 g de coco râpée
4 g de poudre d'agar-agar
20 g de brisures de gâteau spéculoos
125 g de framboises fraîches

- Portez à ébullition le lait de coco avec 50 g de coco râpée, ajoutez hors du feu l'agar-agar au fouet.
- Mélangez énergiquement dans un bol les jaunes d'œufs, le sucre semoule en les faisant blanchir, ajoutez en remuant la pâte de spéculoos et le lait de coco.
- Utilisez les coquilles d'œuf lavées comme contenant avec les coquetiers.
- Garnissez-les de framboises fraîches écrasées à la fourchette.

- Versez le mélange coco spéculoos en répartissant dans chaque contenant et laissez prendre 2 à 3h au froid.
- Au dernier moment, mélangez les brisures de gâteau spéculoos avec le restant de coco râpée et disposez-les façon crumble sur chaque préparation.

Astuce

Il est possible de remplacer les framboises par des kiwis. Vous pouvez accompagner ce dessert d'un coulis ou d'un sorbet du même fruit.

Bûche pistache framboises





Bûche de Noël façon forêt noire

Pour 6 personnes – Préparation : 1h30
Cuisson : 8 mn – Repos : 4h
Coût : ★ – Difficulté : ★★

Pour la génoise au chocolat :
4 œufs, 120 g de sucre
120 g de farine
15 g de cacao en poudre

Pour la crème chantilly :
50 cl de crème liquide 30% matière grasse
100 g de chocolat noir
50 g de sucre glace

Pour les cerises en gelée de groseille :
200 g de gelée de groseille

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 5 mn. Prélevez la moitié de la gelée de groseille et mélangez aux feuilles de gélatine.

- Faites chauffer au four à micro-ondes 1 mn, puis incorporez l'autre moitié de la gelée. Versez dans un récipient à fond plat et placez au frais jusqu'à ce que le mélange se fige.

Sortez du réfrigérateur puis détaillez en petites billes de la taille d'une cerise. Conservez au frais.

Pour la génoise au chocolat : faites fondre le beurre puis tamisez la farine avec le cacao en poudre.

- Montez les œufs et le sucre au fouet au bain-marie jusqu'à l'obtention d'une masse bien mousseuse. Retirez du bain-marie et battez jusqu'à refroidissement. Incorporez à la spatule le mélange tamisé.

- Versez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé, préalablement beurrée et farinée, mettez à cuire pendant 8 mn à 200°C (Th.6-7). Sortez du four et couvrez le biscuit d'un torchon humide. Laissez refroidir.

- Dans un bol, mélangez le sirop de sucre de canne, l'eau et le grand marnier.

Pour la crème chantilly : faites fondre au bain-marie le chocolat. Montez la crème liquide au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle triple de volume et devienne bien ferme. Prélevez la moitié de la crème dans un

5 feuilles de gélatine

Pour le punch à génoise :
20 cl de sirop de sucre de canne, 5 cl d'eau
5 cl de grand marnier ou de liqueur de cerise

Pour le glaçage :
10 cl de crème liquide
5 cl d'eau
100 g de chocolat blanc
5 feuilles de gélatine

Astuce
Lorsque vous incorporez la crème et le chocolat blanc fondu, si des morceaux persistent faites légèrement réchauffer.

bol puis finissez de monter tout en ajoutant le sucre glace.

- Placez au frais. Incorporez à l'autre moitié de la crème fouettée le chocolat fondu et réservez.

Pour le montage de la bûche : coupez un rectangle de génoise au chocolat aux dimensions du moule puis chemisez le moule.

- Poncez la génoise à l'aide d'un pinceau. Étalez sur celle-ci une couche de 1,5 cm de crème chantilly, puis parsemez de billes de gelée de groseille. Étalez une couche de crème au chocolat puis parsemez de billes de groseille.

- Pour finir, recouvrez d'un rectangle de génoise puis poncez. Placez au congélateur au moins 1h.

Pour le glaçage : faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 5 mn. Faites fondre au bain-marie le chocolat blanc. Dans un bol, placez la gélatine essorée et l'eau puis faites chauffer 45 sec. au four à micro-ondes.

- Incorporez la crème liquide et le chocolat blanc fondu.

- Sortez la bûche du congélateur puis démoulez sur une grille. Versez délicatement le glaçage sur la totalité de la bûche. Conservez au frais.

Dôme de pomme à la violette

Pour 4 personnes
Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn – Repos : 1h
Coût : ★ – Difficulté : ★

2 pommes
100 g de chocolat blanc
100 g de crème liquide entière

1 c. à soupe de sirop de violette
25 g de beurre

- Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie. Incorporez la crème liquide au chocolat fondu, et mélangez avec une spatule en bois en tournant toujours dans le même sens jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

- Ajoutez ensuite le sirop de violette, et mélangez de nouveau pour homogénéiser l'appareil.

- Versez dans un récipient, filmez au contact de la ganache, et mettez au réfrigérateur 1h.

- Faites chauffer le beurre dans la poêle.

- Épluchez, épépinez et coupez en lamelles les pommes et

faites-les cuire 5 mn dans la poêle jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides et fondantes. Laissez-les refroidir sur une assiette.

- Fouettez la ganache refroidie avec un fouet électrique pour la rendre plus ferme et mousseuse.

- Mettez la ganache dans une poche à douille.

- Remontez les demi-pommes en intercalant une rondelle de pomme avec de la ganache de violette.

- Remplissez le trou au centre des pommes de ganache.

Astuce

Laissez au frais jusqu'au moment de servir.

Oranges pelées confites, crème au beaufort

Pour 4 personnes
Préparation : 25 mn – Cuisson : 15 mn
Coût : ★ – Difficulté : ★

4 grosses oranges
100 g de crème pâtissière en brique
2 gousses de vanille

75 g de beaufort
20 cl de crème liquide
40 g de beurre
75 g de pistaches vertes

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

- Faites réchauffer doucement dans une casserole la crème pâtissière. Laissez refroidir et ajoutez la crème liquide, préalablement fouettée. Puis, incorporez le beaufort en lamelles et les gousses de vanille fendues.

- Mélangez intimement avec une cuillère en bois, sans laisser bouillir.

- Pelez les oranges à vif. Déposez-les dans un plat allant au four et recouvrez-les de noix de beurre.

- Enfouissez pour 15 mn, en

arrosant à plusieurs reprises les oranges de jus de cuisson.

- Épluchez et concassez les pistaches et saupoudrez-les uniformément sur les oranges. Enfouissez à nouveau pour 5 mn.

- Nappez les assiettes de crème au beaufort et à la vanille et déposez-y les oranges très chaudes.



Astuce

Arrosez-les d'un peu de jus de cuisson avant de les servir, sans plus attendre.

Beaufort

exemple, brille par sa teinte virginale. Quelques grappes de groseilles ou des grains de cassis la dynamisent. Des feuilles de menthes fraîches ou des copeaux de chocolat glacés parfument la décoration de l'assiette ou de la coupelle. Le repas de fêtes passe aussi par ces astuces esthétiques !

Jade El Meliani

Dôme de pomme à la violette



Vins de Bordeaux, l'excellence mondiale !

**ORGANISÉ AUTOUR
DE 3 AXES FLUVIAUX,
AVEC PLUS DE
105.000 HA ET PLUS
DE 50 APPELLATIONS,
ENTIÈREMENT LOCALISÉ
DANS LA GIRONDE, LE
VIGNOBLE DES VINS DE
BORDEAUX EST LE PLUS
VASTE DU MONDE.**

La tradition du vin de cette région remonte au début de l'ère chrétienne, lorsque des guerriers celtes plantent les 1^{ers} cépages de «biturica». Mais, ce n'est qu'à partir du XVIII^{ème} siècle que le vin issu de ce vignoble conquiert le monde. Diversité de la nature des sols, tantôt sableux, tantôt constitués de graves (sorte de galets et de rocaillles), parfois argileux, l'exposition au soleil, la clémence d'un climat très tempéré par l'influence du Gulf Stream, la présence d'eau en abondance... tout est réuni pour donner naissance à des vins d'une incroyable qualité.

Vaste mais également varié, le territoire du Bordelais offre des vignobles différents, selon leur localisation, capables de produire une palette étonnamment large de vins rouges, de vins blancs secs,

L'art de la dégustation

Pour apprécier comme il se doit un vin de Bordeaux, il convient de respecter quelques règles. Bien déboucher une bouteille, décanter le vin si nécessaire, s'assurer de la

température, choisir le verre adapté... L'ordre du service des vins est important : il est conseillé de servir les vins jeunes avant les plus âgés et les vins secs avant les doux.

moelleux ou liquoreux.

On peut les regrouper autour de 6 grandes familles de terroirs :

- **les terroirs de l'AOC Bordeaux** : ils sont présents sur toute la zone viticole de Bordeaux. À la grande variété des sols répondent un grand nombre de cépages parfaitement adaptés. Grâce aux assemblages de ces cépages, les

Haut-Médoc



Situé sur la commune de Parempuyre, non loin de Bordeaux, le Château Clément-Pichon est aux portes du Médoc.

Le domaine est depuis 2003 consacré par le classement officiel des Crus Bourgeois du Médoc qui lui attribue le rang de Cru Bourgeois Supérieur. Caractérisé par une robe pourpre soutenue et intense, ce millésime 2010 dévoile un nez de fruits rouges (cassis, mûre, myrtille). En bouche, ce cru offre des notes de cèdre entrecoupées d'importantes quantités de cassis. C'est un vin séducteur et opulent. Il est idéal sur une pièce de bœuf grillée et une fricassée de cèpes. Il doit être servi entre 14 et 16°C.

Château Clément-Pichon, rouge 2010, 17 € environ.

33290 Parempuyre

Tél. : 05.56.35.23.79

Haut-Médoc



Issue de cépages Merlot (21%) et Cabernet-Sauvignon (79%), cette cuvée 2010 se distingue par une robe rubis profond, un nez complexe et élégant (notes de boisées finement fondues, d'épices : poivre, gingembre, de fleurs : pivoine, violette). En bouche, l'attaque est franche, et les tannins charnus remplissent la bouche, les arômes du bouquet se retrouvent épanouis. Un vin équilibré aux tannins classiques qui soulignent avec bonheur l'élégance de la bouche. Belle longueur et finale fraîche. Un vin qui peut se garder une dizaine d'années. Accords mets/vins : viande blanche, ris de veau aux morilles, risotto aux cèpes.

Château de Villegeorge, rouge 2010, 16 € environ.

33480 Avensan

Tél. : 05.56.58.22.01

Sauternes



Le terroir du Clos Haut-Peyraguey est situé sur un sol gravelo-sableux et un sous-sol argileux, bénéficiant d'une exposition nord-est. D'une superficie de 12 ha et d'une densité de 6.660 pieds par hectare, le vignoble est planté à 95% Sémillon et à 5% Sauvignon. Le Clos Haut-Peyraguey 2009 se distingue par une incroyable robe très claire à reflets verts, un nez complexe. Il présente des arômes de fruits confits, de pêches blanches et de miel. Un vin bien équilibré, subtil et délicat doté d'une belle vivacité. À déguster idéalement à partir de 2016.

Clos Haut-Peyraguey, blanc 2009, 40 € environ.

33210 Tommes

Tél. : 05.56.76.61.53

Première région d'appellations d'origine contrôlée de France, le Bordelais représente 13% du vignoble français et 1,5% des vignes cultivées dans le monde.

Saint-Estèphe



Issu d'un assemblage de 62% Cabernet-Sauvignon et 38% Merlot, ce superbe vin présente une robe rouge rubis de belle intensité aux reflets violines. Le nez, gourmand, dévoile des notes de cassis, de myrtille et de violette suivies de touches minérales et de pain grillé. En bouche, ce Prieur de Meyney 2009 montre un équilibre et une structure remarquable ainsi que des tannins mûrs et soyeux. De corpulence moyenne, ce millésime 2009 accompagne parfaitement un gigot d'agneau de 7h ou des viandes rouges et des volailles en sauce.

Prieur de Meyney, rouge 2009, 16 € environ.

33250 Pauillac
Tél. : 05.56.59.00.40

Saint-simonien Grand Cru



Issue d'un assemblage 70% Merlot, 30% Cabernet franc, cette édition 2009 se distingue par un nez intense de fruits noirs (prunelle, mûre) évoluant vers des notes florales auxquelles s'ajoutent des parfums d'épices et de fruits secs comme la figue ou le pruneau. La bouche, volumineuse, gourmande, et chaleureuse, offre toute sa puissance dans une matière veloutée grâce à des tannins bien mûrs au grain très fin. Dotée d'une belle minéralité, la finale est longue, racée, suave. À servir à 16°C sur une côte de bœuf bien persillée, un canard ou une oie à la goutte de sang, une gigue de chevreuil. À carafier 1h avant le service.

Château de La Bienfaisance, Sanctus 2009, 40 € environ.

33330 Saint-Christophe-des-Bardes
Tél. : 05.57.24.65.83

Pessac-Léognan



Ce blanc se caractérise par des reflets brillants très vifs, légèrement argentés. Les arômes caractéristiques du Sauvignon blanc sont denses et fins. La richesse aromatique est certainement due aux très faibles quantités de la récolte, et vient amplifier la sensation de concentration. Des notes d'acacia, de melon, de menthe et de miel se mélangent délicatement. On constate ici tout l'intérêt de l'assemblage avec le Sémillon. La bouche est vive avec un gras lié au millésime. La longueur est surprenante. Sans aucun doute, ce vin ravira tous les amateurs de L'Abeille.

Château de Fieuzal, L'Abeille de Fieuzal blanc 2010, 25 € environ.

33850 Léognan
Tél. : 05.56.64.77.86



Marie-Laure Lurton, propriétaires de 3 châteaux en Médoc : «*Les vins de Bordeaux font des merveilles sur les recettes les plus simples*»

Qu'est ce qui caractérise les vins de vos propriétés ?

Nous faisons un trop gros travail au niveau du vignoble, nous faisons des vins sur les fruits. Chaque parcelle est ramassée à la bonne maturité. Nous ne recherchons pas la surmaturité, nous voulons une fraîcheur

du fruit, des tannins murs. Nos vins sont plutôt sur l'élégance et la finesse avec des arômes sur les fruits rouges, des arômes floraux comme la violette, la pivoine. Toute notre processus d'élaboration est tourné autour du millésime et comment faire le meilleur avec ce millésime ? Nous avons ainsi des vins plus ou moins tanniques, complexes, plus ou moins longs. L'élevage suit cette méthode de production. Plus le millésime va être tannique, plus on va élever en barriques. Plus il sera léger, plus on va limiter cet élevage en barrique pour garder ce côté fruité.

Que conseillerez-vous avec un Bordeaux rouge ?

Le millésime 2007 s'associe parfaitement bien avec une entrecôte sur les sarments. Le comté fruité passe également très bien avec nos vins rouges qu'il soit un peu vieux ou un peu jeune.

AOC vins blancs

Barsac	Entre-Deux-Mers
Blaye Côtes de Bordeaux	Entre-Deux-Mers
Bordeaux & Bordeaux Sec	Haut-Benauges
Bordeaux Haut-Benauges	Francs Côtes de Bordeaux
Bordeaux Supérieur	Graves
Bourg & Côtes de Bourg	Graves
Cadillac	de Vayres
Cérons	Graves
Côtes de Blaye	Supérieures
Côtes de Bordeaux-Saint-Macaire	Loupiac
Crémant de Bordeaux	Pessac-Léognan
	Premières Côtes de Bordeaux
	Sainte-Croix-du-Mont
	Sainte-Foy-Bordeaux
	Sauternes

viticulteurs créent des vins qui ont chacun leur personnalité, mais appartiennent à la même famille, avec un style unique : leur bel équilibre entre élégance et puissance. Ils sont la signature de leur terroir ;

- **les terroirs de Médoc & Graves** : la vigne y est plantée dans des sols de galets et graviers bien drainés, sur des terrasses ou des croupes qui emmagasinent la chaleur et la restituent durant la nuit. Le Cabernet-Sauvignon, cépage

Température adéquate

La température est un facteur capital dans la dégustation, car le potentiel aromatique du vin en dépend.

- Les vins blancs secs seront servis entre 7 et 10°C.
- Les vins blancs puissants et les liquoreux seront servis entre 9 et 12°C.
- Les vins rouges frais et légers seront servis entre 13 et 15°C.
- Les vins rouges puissants et complexes seront servis entre 15 et 17°C.

AOC vins rouges

Blaye	Francs Côtes de Bordeaux	Moulis
Blaye Côtes de Bordeaux	Fronsac	Pauillac
Bordeaux	Graves	Pessac-Léognan
Bordeaux Clairet	Graves de Vayres	Pomerol
Bordeaux Rosé	Haut-Médoc	Puisseguin-Saint-Émilion
Bordeaux Supérieur	Lalande-de-Pomerol	Saint-Émilion
Bourg & Côtes de Bourg	Listrac-Médoc	Saint-Émilion Grand Cru
Cadillac Côtes de Bordeaux	Lussac-Saint-Émilion	Saint-Estèphe
Canon Fronsac	Margaux	Saint-Georges Saint-Émilion
Castillon Côtes de Bordeaux	Médoc	Saint-Julien
Crémant de Bordeaux	Montagne-Saint-Émilion	Sainte-Foy-Bordeaux

dominant, y donne des vins amples, virils et complexes, aptes à vieillir ;

- **les terroirs des vins liquoreux** : localisés autour de Sauternes, l'élaboration de ces cuvées rares est rendue possible par les brouillards précieux nés d'une infime différence de température entre la Garonne et son affluent le Ciron... ils favorisent en effet le développement de la pourriture noble (*botrytis cinerea*) qui transforme les vins en or ;
- **les terroirs des vins blancs secs** : ils incarnent la rencontre heureuse du Sauvignon avec des terres argilo-cal-

caires entre Garonne et Dordogne. Les vins sont nets, enjoués et fruités ;

- **les terroirs des Côtes de Bordeaux**, accrochés aux coteaux ensoleillés près des fleuves, produisent des vins fruités, corsés avec une rondeur exceptionnelle. Les pentes imposent généralement un travail manuel de la vigne ;
- **les terroirs de Saint-Émilion-Pomerol-Fronsac** font qu'ici et nulle part ailleurs, le Merlot donne des vins inimitables et somptueux, connus dans le monde entier.

Séverine Germain-Guérault



Champ de Fleurs



Le Champ de Fleurs a été conçu sur base d'une observation très simple : ce qui est le plus à même de soulager vos douleurs, c'est votre corps lui-même ! Encore faut-il réussir à stimuler le corps pour l'amener à réagir d'une manière qui le soulagera en profondeur.

Le principe du Champ de Fleurs est très simple. Vous vous allongez sur le dos, sur un matelas mesurant 73 cm de long sur 45 cm de large recouvert de 221 stimulateurs brevetés. Chacun d'entre eux compte 25 pétales qui se terminent en pointe. Par la simple force de la pesanteur, le Champ de Fleurs exerce une pression intense et simultanée sur plus de 5000 points du dos.

CETTE ACTION PRÉSENTE TROIS EFFETS PRINCIPAUX :

- Le déclenchement de la sécrétion d'endorphines et le soulagement des douleurs
- La détente profonde des muscles du dos et de l'ensemble du système nerveux
- La stimulation de la circulation sanguine et de l'influx nerveux

Ces effets sont obtenus grâce à l'intensité et au nombre de points stimulés simultanément. Ainsi, après quelques minutes d'utilisation vous serez en mesure de dissiper vos douleurs comme de la brume au soleil.



*Frais de ports inclus



106€*

SÉLECTIONNEZ VOTRE COULEUR

☐

Naturel
Turquoise

☐

Naturel
Violet

☐

Naturel
Orange

☐

Naturel
Rose

Nom et Prénom : _____

Adresse : _____

Complément d'adresse : _____

Code Postal : _____ Ville: _____ Pays: **France**

Téléphone : _____

Adresse Email : _____ @ _____

Chèque à établir à l'ordre du Groupe Entreprendre / Lafont presse.



01 85 53 19 73
www.lesmauxdedos.com

Afin de recevoir votre Champ de Fleurs envoyez votre chèque ainsi que le bon de commande détachable ci-joint à l'adresse suivante :

Groupe Entreprendre / Lafont
presse, 53 Rue du chemin vert
92100 Boulogne

À consulter sans modération

Recettes de chefs, de passionnés au grand cœur... les rayons des librairies réservent de beaux moments d'évasions gastronomiques.

Par Séverine Germain-Guérault

Hélène Darroze - Mes recettes en fête

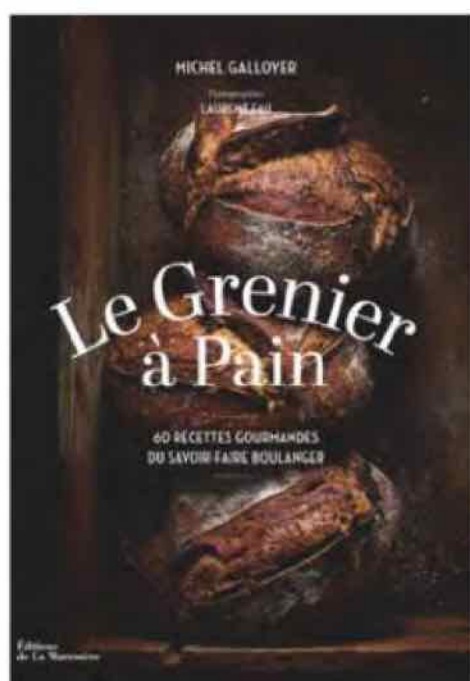
Comme dans *Les Recettes de mes grands-mères*, son précédent recueil, Hélène Darroze, toujours influencée par sa culture du Sud-Ouest, terre de son enfance, nous fait partager ses émotions liées aux Noëls passés aux quatre coins du monde. Plus de 50 recettes incontournables parmi lesquelles le chapon jaune des Landes farci de coquillettes au foie gras, le céleri en croûte de sel, l'épaule d'agneau de lait confite aux épices du Sultan, la tourte de homard breton et ris de veau à la truffe ou le Christmas sticky toffee pudding...



Auteure : Hélène Darroze
Éditeur : Cherche Midi
Prix : 29 € environ

Le Grenier à Pain

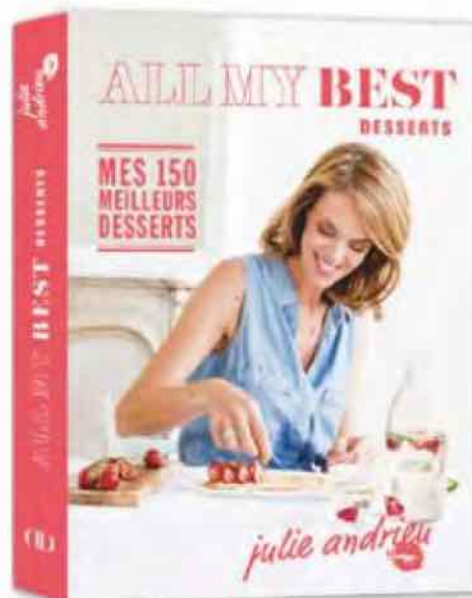
Les enseignes Grenier à Pain confectionnent leurs pains, viennoiseries et pâtisseries uniquement à partir de produits frais, perpétuant ainsi la tradition française de la boulangerie. Cet ouvrage vous dévoile le savoir-faire exceptionnel de cette maison en 60 recettes emblématiques, conçues par le chef-pâtissier. On y trouve des recettes de base : pâte à croissant,



feuilletage, pâte de la baguette tradition, par exemple, et des recettes plus complexes de pains, viennoiseries, gâteaux de voyages, tartes : pain de 3, pain au levain, chaussons, kouglof, brioches à têtes, fougasses aux olives, ficelle apéro poivrons-chorizo... Sans oublier la fameuse baguette de tradition qui bénéficie chaque année de nombreux prix d'excellence au sein des différents Grenier à Pain !

Auteur : Michel Galloyer/
Photographe : Laurent Fau
Éditeur : Éditions de La Martinière
Prix : 26 € environ

All My Best Desserts de Julie Andrieu

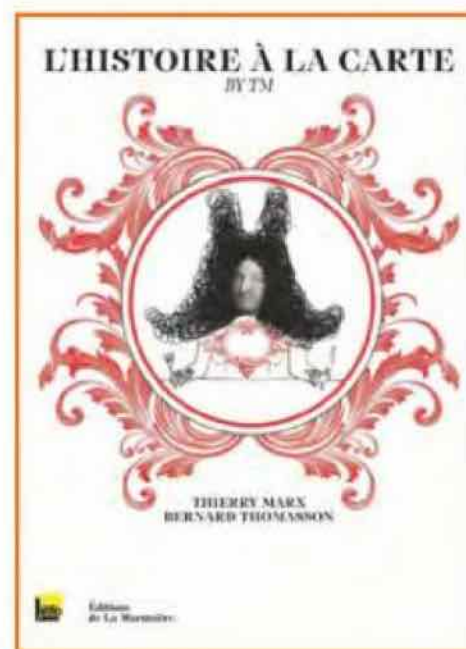


Passionnée de pâtisserie depuis l'enfance, elle nous propose des recettes à son image : simples et bluffantes, créatives et sentimentales. Partage, audace, enfance, légèreté, évasion, miniatures : autant d'inspirations sucrées pour 150 recettes à réaliser selon votre humeur et pour chaque occasion.

Auteure : Julie Andrieu
Photographe : Virginie Garnier
Éditeur : Alain Ducasse Édition
Prix : 29 € environ

L'histoire à la carte

Chaque dimanche, Bernard Thomasson et Thierry Marx se retrouvent sur France Info dans



l'émission érudite et gourmande qu'ils animent : «L'Histoire à la carte». Ensemble, l'homme de radio et le chef étoilé nous racontent l'histoire d'un plat et nous expliquent comment et pourquoi ce mets est devenu un incontournable de la gastronomie. Toutes ces histoires, propriétés et anecdotes sont reprises dans ce beau livre issu de l'émission : celle du lièvre à la Royale, tendre gibier cuisiné pour un Louis XIV édenté, de la Pêche Melba, aussi frissonnante que la cantatrice qui lui a donné son nom,

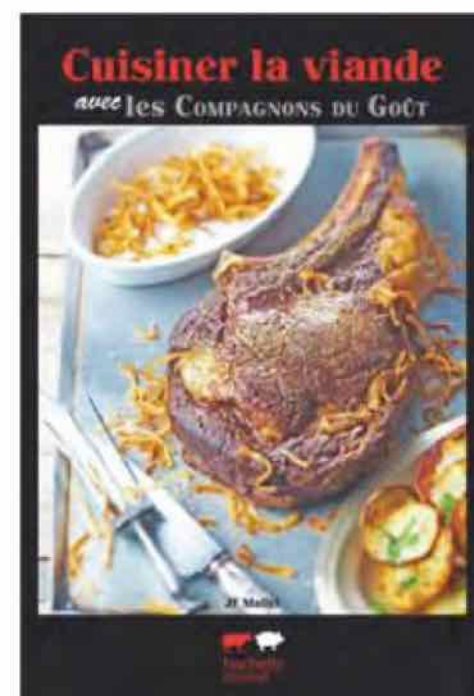
du Hamburger qui remonterait à Gengis Khan, de la Blanquette de veau, du paris-brest...

Auteurs : Thierry Marx
et Bernard Thomasson
Éditeur : Éditions de La Martinière
Prix : 25,90€ environ

Cuisiner la viande avec les Compagnons du Goût

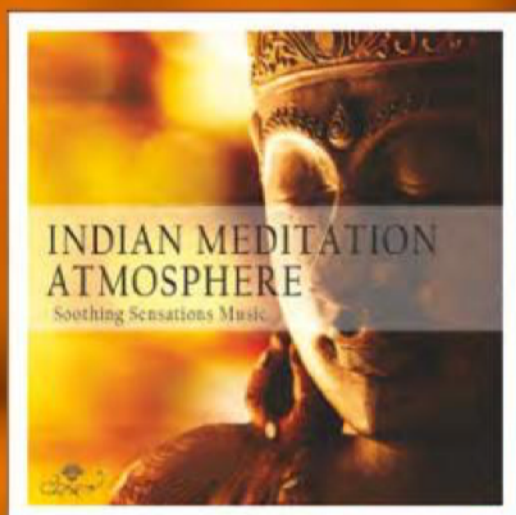
Pour la 2^{ème} année consécutive, les Compagnons s'engagent aux côtés de l'Association Petits Princes pour donner vie aux rêves d'enfants malades, via l'opération «Le Goût des Rêves». En vente du 1^{er} au 31 décembre 2015 dans les boutiques des Compagnons du Goût, l'exemplaire est vendu 3 €, intégralement reversés à l'Association Petits Princes. Un achat utile et responsable qui devrait séduire plus d'un gourmand ! Châteaubriands au poivre flambés au whisky, rôti de veau en cocotte, gigot de 4h... 23 recettes «coup de cœur» à tester sans plus attendre !

Auteur : JF Mallet
Éditeur : Hachette Cuisine
Prix : 3 € environ

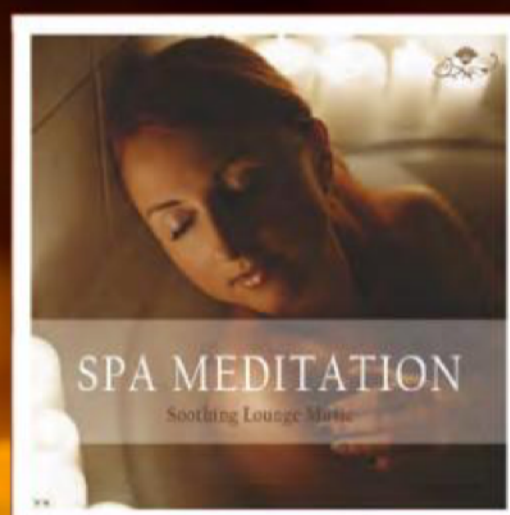


MUSIQUES RELAXANTES POUR LA CONCENTRATION

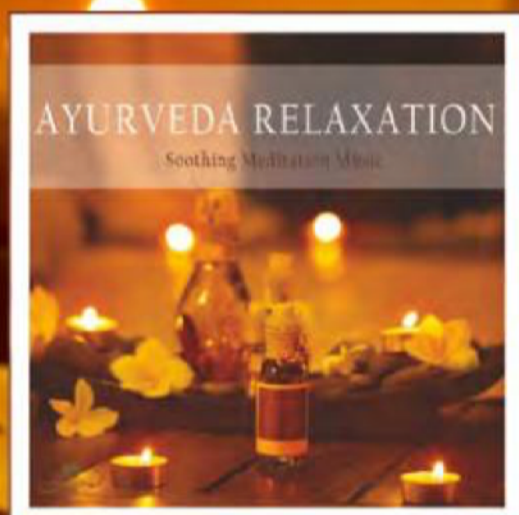
4 albums indispensables pour
votre bien-être de tous les jours



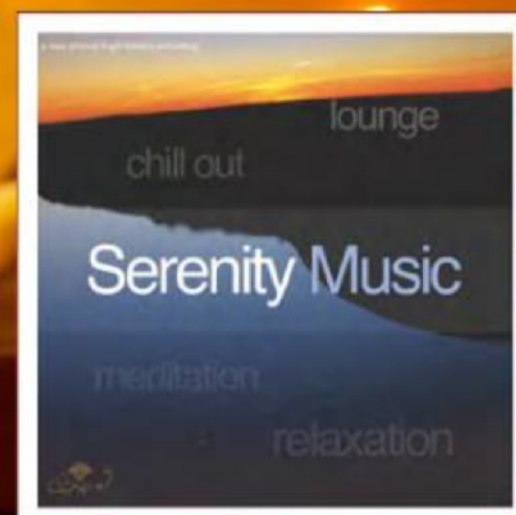
INDIAN MEDITATION
ATMOSPHERE



SPA MEDITATION



AYURVEDA RELAXATION



SERENITY MUSIC

Commandez dès aujourd'hui ces albums
en remplissant le bon de commande ci-dessous

Maretti Productions

COUPON A DÉCOUPER ET ENVOYER REMPLI À

ENTREPRENDRE (LAFONT PRESSE), 53 rue du Chemin Vert, 92100 Boulogne Billancourt

RÈGLEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DE LAFONT PRESSE

Vos coordonnées:

Mme / M. _____

N° _____ Voie _____

Code Postal _____

Ville _____

Indian Meditation Atmosphere ☐ 12 euros

Ayurveda Relaxation ☐ 12 euros

Spa meditation ☐ 12 euros

Serenity Music ☐ 12 euros

Frais de port 2,20 euros + 1,20€ par CD supplémentaire

TOTAL _____ euros

The background of the advertisement is a photograph of the Borobudur temple in Indonesia during sunset. The temple's tiered stone structures and stupas are silhouetted against a vibrant orange and yellow sky. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall scene is peaceful and evokes a sense of ancient history and natural beauty.

azygo
.com

CRÉATEUR DE VOYAGES
SUR MESURE EN ASIE

L'Indonésie

**ET VOUS,
VOUS PARTEZ QUAND?**

**Vos experts français présents sur place vous accompagnent dans
la conception de votre séjour sur mesure en Asie.**

Une excursion offerte avec le code promo* « LIN02 ».
Retrouvez toutes nos destinations en Asie sur le site :

azygo.com

*conditions sur www.azygo.com