

NOUVEAU + DE RECETTES, + D'INSPIRATION, + D'ASTUCES

Le magazine de WWW.MARMITON.ORG

N°44 NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2018

# marmiton



FOIE GRAS,  
SAUMON,  
SAINT-JACQUES  
**REVISITEZ LES  
CLASSIQUES**

DINDE, PINTADE...  
**BLUFFEZ (SANS  
VOUS RUINER)**

Avec nous,  
**NOËL**  
c'est facile !



**121**

**RECETTES  
INRATABLES**

SUISSE : 7,80 CHF • BELGIQUE : 5,40 €

M 03063 - 44 - F: 3,90 € - RD





Au cœur de  
la Suisse  
depuis 900 ans



Le goût suisse

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



Suisse. Naturellement.



Les Fromages de Suisse. +

[www.fromagesdesuisse.fr](http://www.fromagesdesuisse.fr)

RETS PHOTOS: B. RÖS / SWISSIMAGE - S. COMPTON © 2010

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# édito



Comme je travaille chez Marmiton, tous les ans, c'est pareil, on me demande immanquablement **ce que je vais préparer pour le réveillon de Noël**. Je réponds toujours la même chose : « **Je ne sais pas** ». Parce que je fais partie des gens qui composent leur menu **au dernier moment en me promenant sur le marché**. Bien sûr, j'ai quelques recettes fétiches que je fais tous les ans, comme un saumon gravlax, un magret de canard séché qui patiente depuis 3 semaines au frais ou encore ma salade d'orange sans cannelle. Je fais généralement des feuilletés en apéro, des huîtres pour commencer le repas, une volaille ou un poisson et un accompagnement. Une bûche en dessert si nous sommes nombreux.

Mais si j'arrive à être sereine lorsqu'arrive le moment où je vais me décider devant l'étal, c'est que j'ai parcouru le magazine Marmiton en long en large et en travers depuis plusieurs semaines. J'ai donc déjà des **idées d'associations** en tête, des envies de **présentation**, des bribes de menu en construction.

Ne prenez pas exemple sur moi, je ne teste jamais les recettes avant (ou alors c'est parce que je les ai faites au bureau), mais, en même temps, je ne les suis jamais exactement à la lettre. Parfois, je les mélange, parce qu'après tout, pourquoi pas ?

Je sais ce que mes proches apprécieront, ce que moi j'ai envie de manger et, surtout, je n'ai qu'un objectif : **passer un bon moment en famille avec les gens que j'aime**.

Je vous souhaite à vous aussi de passer **d'excellentes fêtes de fin d'année** et j'espère que la sélection de recettes que nous vous avons concoctée, toutes faciles et délicieuses, vous permettra d'en profiter un maximum !

**JOYEUX NOËL**

CLAIRE ET TOUTE L'ÉQUIPE MARMITON

# Sommaire 44

marmiton

- 3** Édito
- 6** Melting-pot d'infos à picorer
- 16** Escale gourmande à Aix-en-Provence
- 18** Expériences, les dernières tentatives de l'équipe Marmiton

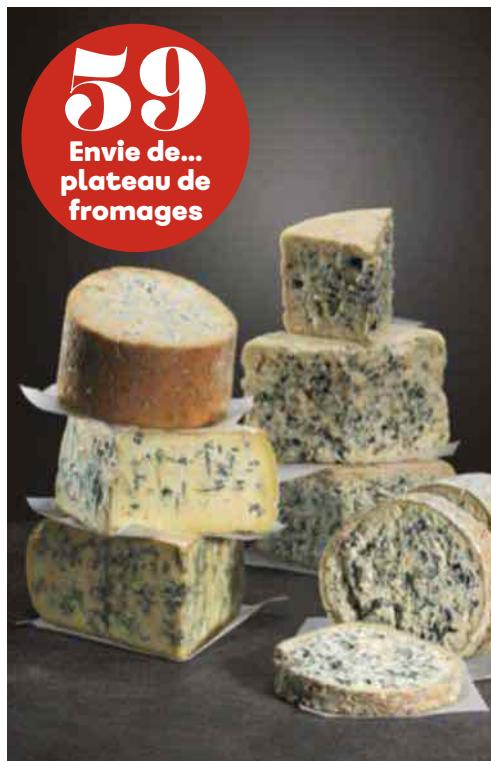
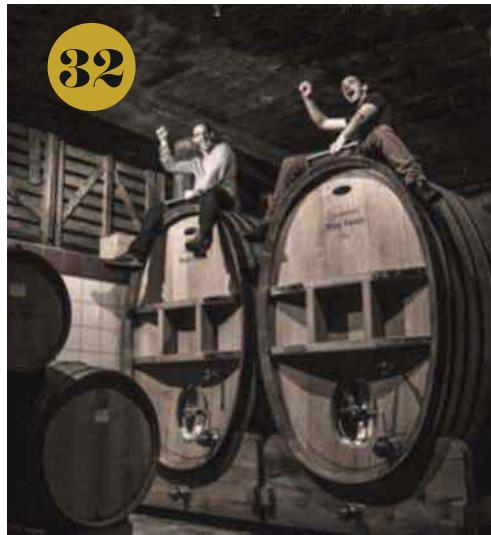


- 20** Chapon, mangue, oursins, saint-jacques, escargots...
- 31** Calendrier de saison
- 32** On est allés buller en Champagne



- 38** 7 recettes facilissimes pour avant et après les fêtes
- 44** 1 produit, 10 recettes : le lait concentré
- 46** Comment lui faire manger des pois chiches ?
- 48** SOS, une mousse qui a de la tenue
- 50** J'improvise avec de la purée
- 52** 48 sauces pour relever...
- 54** Les 5 basiques de Claire
- 56** 1 cuistot, 1 robot

Ce numéro comporte un encart broché sur la totalité du tirage kiosque France.





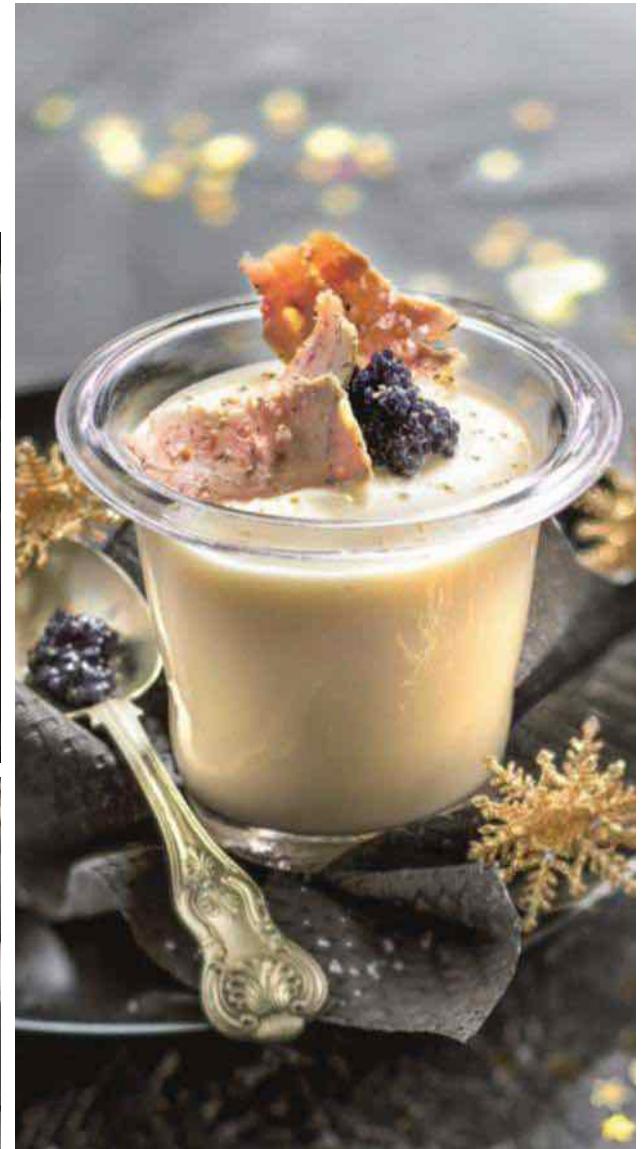
Dinde, verrines,  
brochettes, plats en  
croûte, choux ou bûches...  
faites votre choix !



- 142** 15 cocktails  
à tenter pour les fêtes  
**152** Inspirations déco



- 156** Fêter Noël quand on n'aime pas ça, c'est possible ?  
**160** Ma déco écolo, 100 % récup  
**162** Je fais mes bougies maison  
**164** Courrier des lecteurs  
**166** Culture Miam  
**168** Le billet d'humeur



**156**



1

## LA CUISINE DES BALKANS

L'ajvar est un confit de poivron traditionnel de Serbie, préparé en fin d'été avec des poivrons grillés au feu de bois, d'où son petit goût fumé. Granny's Secret propose une gamme de ce condiment en version traditionnelle, pimentée, plus douce avec de la tomate, et originale au poivron vert et à la moutarde. Un condiment original à utiliser en apéro, en accompagnement d'une viande ou en sauce pour une solution express (pour une sauce maison, rendez-vous en p. 52).

**Ajvars, à partir de 5,60 € (200 g),  
Granny's Secret.**

2

## Come-back réussi

Le hot dog, que l'on connaît depuis toujours à force de le voir avalé en vitesse par les héros de nos séries préférées, est en train de devenir hype et presque gastronomique.

D'abord Ikea a lancé un hot dog veggie dans ses magasins en Europe et aux États-Unis qui a connu un énorme succès.

À Saint-Malo, un hot dog breton à base de chou a vu le jour et, à Paris, le café Jules a relevé le défi de faire du hot dog sa spécialité culinaire avec des versions régionales.



3

## Chicissime

Ballantine's, le célèbre whisky aussi utilisable en cuisine (notamment pour flamber des escalopes de poulet) revient en habit de fête pour la fin d'année avec un nouveau packaging qui en jette à l'apéro.

Pour le reste, la recette est inchangée : un assemblage de différents whiskys. Un beau cadeau à faire aux amateurs (et à petit prix !).

**En GMS, 14,80 € (70 cl).**



4

## Mayo vegan

La preuve qu'on peut manger de la mayo sans casser des œufs. Composée elle aussi de moutarde, d'huile et de vinaigre, elle se distingue de ses cousines par la présence d'algues fraîches, le tout en version bio. Son petit goût iodé ne l'empêche pas d'accompagner, comme les autres, viandes et poissons (mais bon, pour des vegans, ça ne paraît pas utile !), mais surtout légumes, crudités, macédoines de légumes, frites...

**Mayonnalg, 4,50 € (165 g).  
En boutiques bio et épiceries fines.**



## ENQUÊTE

Les Français et le café\*

**83 %**

**en consomment.**

Hommes et femmes, jeunes et vieux, habitants du Nord, du Sud, de l'Ouest ou de l'Est !

62 % d'entre nous l'apprécient surtout au petit déjeuner, mais il est loin d'être boudé hors de la maison, puisque 76 % en boivent au travail !

**67 %**

**craquent pour les dosettes.**

Capsules et dosettes ont en effet détrôné le café moulu, qui vient en deuxième place, le soluble et le grain, qui arrive loin derrière avec 13 % des réponses.

**61 %**

**des consommateurs l'associent à un moment de détente.**

Le « petit » café est encore à lui seul un vrai symbole de pause, un instant qu'on s'accorde à soi-même, bien plus qu'un réel besoin de caféine ! La convivialité est le deuxième terme qui revient, quand on évoque le café.

\* D'après une étude Ifop pour CIO, mai 2018.



## BOOSTEZ VOTRE CRÉATIVITÉ CULINAIRE ET RÉUSSISSEZ TOUTES VOS ENVIES !

Offre Robot pâtissier multifonction Noir Onyx avec son kit de pâtisserie. Retrouvez tous les autres produits en magasin et sur [boulanger.com\\*](#)

À découvrir chez

**boulanger**

[www.kitchenaid.fr](#)  
© 2018. Tous droits réservés.

\*Voir conditions en magasin, ce kit contient un moule à muffins (KB2CNSO12MF), un moule à manqué (KB2CNSO09SG), une balance (KD1518XERA) et une maryse (KGEGF1101ER). La référence du robot est 5KSM125EOB.

\*\*Source: Euromonitor International Limited; Edition 2018 des appareils électroniques de consommation, volume des ventes du commerce de détail, 2012 - 2017 Chiffres Catégorie Robots de cuisine (dont Robot Pâtissier et Batteur à main)

Marque n°1 de robots pâtissiers et de batteurs dans le monde\*\*



**KitchenAid**

## Freeze raclette !

Vous avez déjà essayé de manger une raclette, en terrasse, par - 70 °C ? C'est ce qu'a essayé de faire l'astrobiologiste Cyprien Verseux, hôte de la station de recherche Concordia, en Antarctique. Un environnement froid et hostile où les petits plaisirs culinaires de l'hiver n'ont pas leur place : œufs au plat, spaghetti ou fromage fondu gélent instantanément. Des images insolites à voir sur le compte Twitter du scientifique visuel : [@CyprienVerseux](#)



5



6

## Noël façon geek

Les fêtes prennent une tout autre dimension avec ce moule qui permet de faire des gâteaux et bûches « pixelisés ». Le principe : on réalise une multitude de petits cubes en génoise que l'on décore avec des petites feuilles de sucre colorées. Une fois assemblés, vous obtenez un magnifique Père Noël, une bûche rectangulaire aux décors festives... Ludique !

**Pixmoule en silicone, 27,90 €, pixdeco**

**Noël, à partir de 5,90 €, Pixcake.**



## Classiques revisités

Un an après son ouverture, la boulangerie Bo&Mie a su se faire une place grâce à une idée originale : revisiter les classiques de la pâtisserie, avec l'aide de chefs, mais aussi en misant sur des matières premières de qualité et artisanales (beurre AOP, fruits frais, chocolat à 65 %...), tout en conservant des prix abordables. **Bo&Mie, à Paris.**



5



8



## PRODUITS LAITIERS ENGAGÉS

Trois cents éleveurs réunis en coopérative viennent de créer une marque de produits laitiers respectant leurs engagements, notamment : prendre soin des animaux et de la nature, produire le meilleur lait, élaborer les meilleures recettes, respecter la transparence, donner aux consommateurs un bio à la fois gourmand et de qualité. La marque propose pour l'instant 13 produits, des yaourts nature et aux fruits, du fromage blanc, de la crème fraîche et des crèmes dessert.

**Yaourt, à partir de 1,30 € (les 4), Les 300&bio.**

*Avec Merci, C'est qui le patron et Les 300&bio, les agriculteurs misent de plus en plus sur le bien-être animal et un produit de qualité rémunéré au juste prix.*



TOP

### LA TRANSPARENCE

Deux prix figurent sur les étiquettes des légumes et fruits vendus par « C'Juste Paris », un circuit court avec des produits agricoles de saison en provenance de petites et moyennes exploitations.

Le prix de vente au consommateur cohabite avec le prix auquel les fruits et légumes, cueillis la veille, ont été achetés au producteur.

**DE LA TRANSPARENCE ET DE LA QUALITÉ :** C'est tout le combat de Pierre Priollet, agriculteur à l'origine du projet.

FLOP

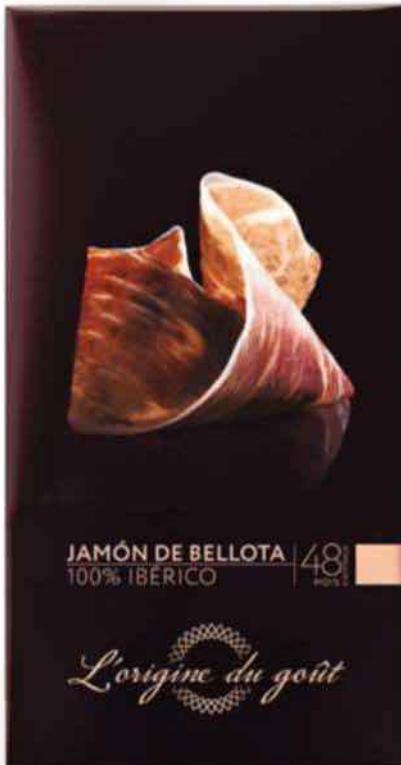
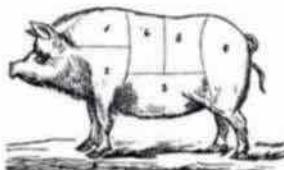
**LES ACIDES GRAS TRANS**  
Selon l'OMS, ces graisses transformées seraient en partie responsables de la mort de 500 000 personnes par an dans le monde.

L'organisation invite à les éliminer totalement. Ce que de nombreux pays ont déjà fait, à l'image du Canada, qui les a interdits en septembre dernier.

# VOUS N'AVIEZ JAMAIS GOÛTÉ UN JAMBON PAREIL.

Vous pensez que si? Mais était-ce un véritable jamón de Bellota 100% Ibérico «Pata Negra», affiné pendant 48 mois? Ah, voilà, vous commencez à douter. C'est normal, cet empereur des jambons est rare et souvent à un prix décourageant. Voilà justement la raison pour laquelle E.Leclerc a décidé de l'ajouter à sa collection L'origine du goût : pour mettre ce produit d'exception, comme tant d'autres, à la portée de tous. Mais revenons à nos cochons. Ce goût si recherché, le jambon «Pata Negra» le doit à un cahier des charges très précis, qui en fait une des appellations les plus envierées. Tout d'abord, les porcs sont d'une race très précise. De filiation 100% ibérique, on les reconnaît à leur robe noire ou à leurs ongles noirs qui leur vaut ce surnom de «patte noire». En Estrémadure et en Andalousie où nous sommes allés les chercher, ils sont élevés en liberté dans les «Dehesa», des écosystèmes naturels où poussent

essentiellement des chênes. Ainsi, ils sont élevés paisiblement en se nourrissant majoritairement de glands. C'est la combinaison de leur origine et de cette alimentation si particulière qui permettra d'obtenir ces jambons à la chair si fondante, au goût prononcé de noisette. Mais il faudra attendre 48 longs mois d'affinage, pour permettre à ces saveurs de se développer pleinement. Voilà. On a fait tout ce qui était possible pour vous offrir le meilleur jambon au meilleur prix. Que dire de plus? Des conseils de dégustation? Non. Prenez simplement une fine tranche de jambon «Pata Negra» et posez-la sur votre langue. Puisque vous êtes bien élevés, vous garderez alors la bouche fermée en bredouillant «Mais ils ont raison, je n'avais jamais goûté un jambon pareil». D'ailleurs chez E.Leclerc, on parie qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection L'origine du goût.



 «Mais ils ont raison, je n'avais jamais goûté un jambon pareil». D'ailleurs chez E.Leclerc, on parie qu'il en ira de même à chaque fois que vous découvrirez un nouveau produit de notre collection L'origine du goût.

**E.Leclerc** 

Découvrez toute notre collection sur [www.loriginedugout.fr](http://www.loriginedugout.fr)

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

9



## Graisser la patte

Bien sûr, on peut les garder pour soi, pour ajouter du goût en cuisine... mais on peut aussi les offrir sans complexe, tant le cadeau est chic et tellement bien présenté. Pour les fêtes,

Oliviers & Co propose des coffrets ou encore une huile de Noël en édition limitée, issue d'une exploitation de la région de Pompéi, et tout habillée d'or.

**Coffret de 5 condiments aromatisés (olive et citron, olive et basilic, olive et truffe blanche, vinaigre balsamique, vinaigre miel et gingembre), 36,90 € (5 x 5 cl) ; huile de Noël, 27 € (50 cl). Oliviers & Co.**

10

## Pause cocooning

Le thé n'a pas très bonne presse, en ce moment, en raison de taux élevés en métaux lourds, pesticides et autres joyeusetés. Alors, nous, on se tourne vers les thés bio et on applaudit des deux mains quand ils lancent des nouveautés comme Jardin bio avec le thé vert chai et le thé vert gingembre saveur orange sanguine. De quoi passer de longues soirées d'hiver au chaud.

**2,49 € (20 sachets sans agrafes).**



11



## Truffes surprise

Bien cachées elles aussi dans leur coffret, mais plus faciles à trouver que sous un chêne, 8 spécialités à la truffe sont réunies dans une jolie boîte. Un écrin de luxe, à offrir ou à garder pour les grandes occasions. 10 cl de vinaigre balsamique, 60 g de sel de Guérande IGP, 80 g de moutarde, 80 g de carpaccio, 45 g de chips, 2 x 10 cl d'huile d'olive, 90 g de foie gras de canard, le tout à la truffe, évidemment.

**Coffret truffement bon, 110 €, Artisan de la truffe.**

## La question qui tue

**La petite cuillère dans la bouteille permet-elle vraiment de garder les bulles du champagne ?**

On ne sait pas vraiment d'où vient cette idée tenace, que l'on a tous tendance à adopter, mais ce qui est certain, et scientifiquement prouvé, c'est que cela n'a strictement aucune utilité !

Les bulles sont composées de dioxyde de carbone, qui s'échappe dès que l'on ouvre la bouteille. Pour éviter la fuite ? Deux solutions : le boire rapidement après ouverture, les bulles ne mettent en effet que quelques heures à s'échapper ! Ou alors, utiliser un bouchon spécial champagne, qui offre une fermeture totalement hermétique et permet alors de le conserver, avec ses bulles durant 2 jours.

12

## LE VRAC, ON L'ADOpte ?

\* étude réalisée par le cabinet Attitudes & Marques pour Belledonne. Mars 2018

50 %

des Français déclarent acheter des produits en vrac, le score monte à 76 % en circuit bio.

93 %

le font pour éviter le gaspillage en achetant ainsi la juste quantité.

40 %

des 25-34 ans réalisent une grande partie de leurs achats sous cette forme.

71 %

de ceux qui n'ont pas pris cette habitude déclarent que l'offre n'est pas disponible près de chez eux.



## *Le vrai goût des frites*

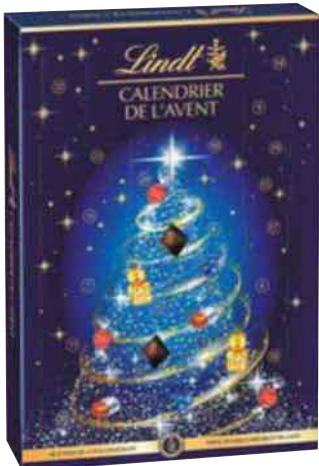
*Pour la cuisson de vos frites,  
retrouvez Blanc de Bœuf dans votre rayon frais*



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

Oh Oh Oh  
des Frites !





**CLASSIQUE** Les meilleurs chocolats de la marque suisse réunis derrière un sapin scintillant et tourbillonnant. **11,20 €**, Lindt.



**ETOILÉ** Un joli décor de banquise sous un ciel étoilé, pour un coffret regroupant les plus fins chocolats agrémentés de vanille, caramel, amande... **19,80 €**, La Maison du chocolat.



**BOUTIQUE** Un vrai magasin de confiseries où se cachent 24 créations du maître-chocolatier Daniel Mercier. **46 €**, La Pâtisserie des rêves.



**VOYAGEUR** Un coffret composé de bonbons fabriqués avec des chocolats glanés à travers les meilleures plantations du monde. **38 €**, Michel Cluizel.

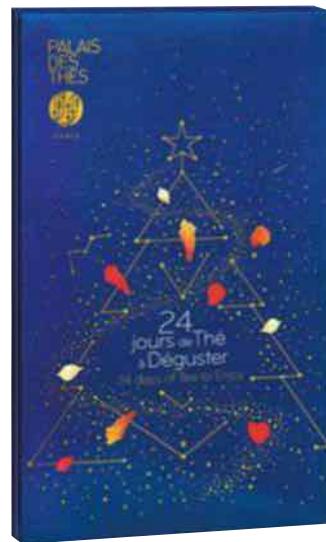


**MAISONNÉE** L'illustrateur Octave Marsal donne vie à cette petite maison parisienne où chaque case renferme une gourmandise traditionnelle. **39 €**, À la Mère de Famille.

## Les calendriers de l'Avent(ure) !

FÉRIQUES, DÉPAYSANTS OU SURPRENANTS... ILS POURRAIENT PRESQUE NOUS FAIRE OUBLIER NOËL !

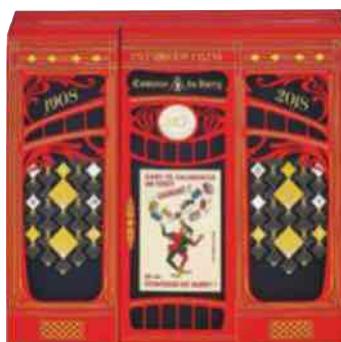
Par Amanda Schrepf



**PARFUMÉ** Un thé ou une infusion gourmande à découvrir chaque jour, cachés dans une jolie constellation bleue. **24 €**, Le Palais des thés.



**CAFÉINÉ** Une idée originale pour se réveiller du bon pied avant Noël : 24 capsules compatibles Nespresso qui feront voyager vos papilles. **14,90 €**, Maxicoffee.



**WILLY WONKA** Un calendrier rempli de douceurs chocolatées, mais pas seulement ! Un ticket gagnant est caché dans certains d'entre eux, qui donne droit à un foie gras, un coffret de prestige... **24,90 €**, Comtesse du Barry.

# Aoste

vous souhaite de  
Bonnes Fêtes

Nostre SNC - Hermès de Si Diner - HO 692 - 35490 Aoste - Suggestion de présentation : Visuel non contractuel



Les Grandes Tranches

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE.

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Irrésistible  
Tentation

Retrouvez toutes nos  
recettes sur [www.aoste.fr](http://www.aoste.fr)



**EXOTIQUE** Passion, coco et ananas sont les saveurs qui composent cette bûche. Une invitation au voyage créée par le MOF Philippe Segond. Bûche La douceur des îles, **14,90 € (6/8 parts)**, Intermarché.



**SCANDINAVE** Elle arbore la rose de Selbu, symbole de l'art populaire norvégien. Pour le goût : une ganache montée façon riz au lait, compotée de griotte et mousse à la rose. Bûche signature Tine, **68 € (6/8 parts)**, Ladurée.



**TRADITION** Une crème au beurre café enroulée dans un biscuit joconde et le tout surmonté d'éclats de noisettes caramélisées pour le croustillant. Bûche tradition café, **16,40 € (4/5 parts)**, Paul.



**FÉRIQUE** De belles meringues aérées et une mousse au chocolat légère composent cette bûche tout en gourmandise et élégance. Bûche pâtissière Merveilleuse, **19,95 € (10 parts)**, Toupgsql.

## Mises en BÛCHE

TENTATIONS GLACÉES,  
DÉLICATEMENT ROSÉES, RÉGRESSIVES  
ET CHOCOLATÉES,  
OU FESTIVES ET EXOTIQUES...  
À NOËL, ÇA SE BOUSCULE AU  
RAYON PÂTISSERIE !

Par Amanda Schrepf



**ESQUIMAUX** Originales et surprenantes ces petites bûches se dégustent comme un bâtonnet glacé. Au choix : marron/marron glacé, chocolat au lait Valrhona enrobage de fraise, chocolat noir Valrhona/orange/whisky, crème d'agrumes/agrumes confits et coco. Bûches à bouche, **21,90 € (les 10)**, Emkipop chez Maison Plisson.



**GLACÉ** Une déclinaison de 12 saveurs pour des bûches glacées à la forme originale, comme une goutte : chocolat-passion, lait d'amande-abricot, pistache-framboise, caramel-poire, cassis-vanille, coco-ananas-citron, façon fraisier... Reste à pouvoir choisir. **7,99 € (8 parts)**, Nestlé.



**ROYALE** Un air de dessert digne de la Marie-Antoinette de Sofia Coppola, pour la bûche de l'hôtel The Westin, où la vanille de Tahiti côtoie le pamplemousse rose confit. Gypset, **80 € (6/8 parts)**, The Westin Paris Vendôme.



**JEU DE QUILLES** Une vraie piste de bowling où le jeu consiste à faire tomber les pingouins avec une boule en chocolat noir, avant de servir les parts glacées au chocolat et au praliné. Bowling de neige, **55 € (10 parts)**, À la Mère de Famille.

TOUT RÉUSSIR DE L'ENTRÉE AU DESSERT

# Cook EXPERT



## INNOVATIONS EXCLUSIVES



Mijotage Cocotte



Bol Thermo



Smart Induction



Multifonction



Appli gratuite 1500 recettes

**magimix**  
made in France

# 1

## PARCE QUE C'EST LA SPÉCIALITÉ LOCALE : **LES CALISSONS**

Impossible de ne pas craquer pour la confiserie élaborée pour le mariage du roi René I<sup>er</sup> au XV<sup>e</sup> siècle, selon l'une des histoires qui entourent sa création. Ces petits câlins (« di calin soun ») réunissent les deux fruits chérirs de la Provence : l'amande et le melon. La confiserie du Roy René propose un musée du calisson et la visite de son atelier de fabrication.

**CONFISERIE DU ROY RENÉ, 5380 ROUTE D'AVIGNON (RD7N)  
MAIS AUSSI : PÂTISSERIE BÉCHARD, 12 COURS MIRABEAU,  
ET PÂTISSERIE WEIBEL, 2 RUE CHABRIER**



# DIRECTION **AIX-EN-PROVENCE**

**Pas la peine d'attendre 2019,**

**année de la gastronomie en Provence, pour filer en direction d'Aix-en-Provence.  
En cette période de fêtes, vos papilles vont être comblées.** Par Gwénaëlle Conraux

## 2 Pour respecter les traditions : les 13 desserts

Évocation des 13 convives de la Cène, le dernier repas du Christ avec ses 12 apôtres, cette tradition provençale se déguste après le « gros souper », le repas typique du réveillon de Noël. Les 13 desserts rassemblent : pompe à huile (ou gibassié), noix ou noisettes, amandes, figues et raisins secs, nougats (noir et blanc), fruits confits, pâtes de fruits et des fruits de saison (melon, raisins, pommes, poires, agrumes...). Les 13 desserts restent sur la table pendant trois jours.



## 3 Pour rapporter ses 1 000 vertus : l'huile d'olive

Premier producteur d'huile d'olive en France, le département des Bouches-du-Rhône compte trois AOC, dont celle d'Aix-en-Provence (600 producteurs). Entre novembre et décembre, pendant la période de production, les moulins en activité se visitent. Ne ratez pas non plus, mi-décembre, la fête de l'huile d'olive.

## 4 Pour s'activer les papilles : la Pointe noire

Le chef étoilé marseillais Alexandre Mazzia a ouvert avec son frère un « bar à mets » qui allie bistro-monomie et produits locaux. La cuisine aux influences congolaises, pays dont est originaire la famille, est tout simplement renversante.

**LA POINTE NOIRE, 37 PLACE DES TANNEURS, 04 42 92 71 35 (MENU EN 5 SERVICES À 49 €, PLATS DE 26 À 30 €)**



## 5 Pour les gourmands : la chocolaterie de Puyricard

Il y a plus de 50 ans que la famille d'artisans chocolatiers Roelandts est tombée amoureuse de ce coin de Provence. Savoir-faire artisanal et qualité des matières premières font la renommée de cette maison. Chaque chocolat fabriqué entièrement à la main nécessite 1 minute et 10 secondes de travail.

**CHOCOLATERIE DE PUYRICARD,  
AVENUE GEORGES DE FABRY,  
PUYRICARD (PAS DE VISITE DES  
ATELIERS PENDANT LES FÊTES DE FIN  
D'ANNÉE) OU LA BOUTIQUE D'AIX-EN-  
PROVENCE, 7-9 RUE RIFLE-RAFLE.**



## 8 Pour découvrir l'AOC coteaux-d'Aix

La campagne aixoise abrite de jolis mas et bastides. Parmi la trentaine de domaines, les amateurs de vin et d'art iront au château La Coste, où l'on trouve un centre d'art signé Tadao Ando, un chai de Jean Nouvel, des pièces de Louise Bourgeois ou Alexander Calder et une carte élaborée par le chef triplement étoilé Gérald Passédat. Aix-en-Provence fait également partie de Palette, une des plus petites AOC de France, qui compte les très bons vins blancs du château Simone.

**CHÂTEAU LA COSTE, PUY-SAINTE-RÉPARADE, CHÂTEAU SIMONE, MEYREUIL**



## 6 Pour faire comme les locaux : le marché Richelme

Aix-en-Provence compte un marché par jour de semaine, mais si vous voulez faire le plein de produits provençaux, direction le marché Richelme, du nom de la place qui l'accueille. S'il est quotidien, c'est le samedi qu'il est le plus complet. Buvez ensuite un café à la brûlerie Richelme, une institution.

## 7 Pour remplir sa valise : la maison Brémond 1830

Depuis deux ans, la famille Baussan a repris les rênes de cette institution aixoise. Cette épicerie fine aime travailler avec des producteurs passionnés et perpétue ainsi la tradition historique de la famille Brémond, marchands d'amandes, de truffes, d'olives et autres produits méridionaux.

**MAISON BRÉMOND 1830, 16 TER RUE D'ITALIE ET 23 RUE DES BÉDARRIDES**



## POUR SE BALADER ET CUEILLIR DES HERBES DE PROVENCE : LA MONTAGNE SAINTE-VICTOIRE

Promenez-vous dans la montagne de Paul Cézanne pour cueillir thym, romarin, sarriette et origan, mais attention à ne pas arracher les racines. Si vous préférez acheter un mélange déjà prêt, fiez-vous au Label rouge instauré depuis 2003.



## CLAIRE TENTE LE FAUX GRAS

Avant de devenir vegan, ma belle-sœur adorait le foie gras. Mais ça, c'était avant. Aussi, j'ai voulu lui préparer du faux gras pour lui faire plaisir.

- 1 J'ai trouvé une recette dans un livre spécialisé et je me suis lancée.
- 2 J'ai mixé du tofu soyeux avec des noix, du miso, de l'huile de noix et un soupçon d'assaisonnement.
- 3 J'ai ajouté de l'agar agar que j'ai fait bouillir dans du lait de soja.
- 4 J'ai versé dans un moule et j'ai laissé prendre...



**VERDICT:** *Alors, ok, je ne m'attendais pas à ce que cela ait le goût du foie gras, mais peut-être sa texture. Autant dire qu'il m'a fallu déployer des trésors d'imagination pour l'écouler, car honnêtement... Ce n'était pas bon, trop gélatinieux. Bref, j'ai tenté... Et je ne recommencerai pas.*

# l'équipe Marmiton L'A FAIT



**LE TRUC EN + :** Utiliser cette base pour ensuite réaliser un beurre parfumé aux herbes, aux épices ou même au roquefort, pour de délicieux toasts apéritifs !

## VÉRO FAIT SON BEURRE

J'ai laissé le robot tourner un peu trop vite et trop longtemps, ma crème fouettée a commencé à jaunir. Mais... On dirait du beurre ! Et si on recommençait ?

Voilà une expérience assez amusante à faire, à condition d'avoir un bon fouet électrique, un robot ou un pot hermétique et pas mal de patience !

- 1 Au fouet : battre la crème jusqu'à ce qu'elle prenne une jolie couleur jaune pâle et une texture granuleuse.
- 2 Avec un bocal : verser la crème dans un bocal hermétique (une bouteille en plastique, ça fonctionne) et secouer énergiquement jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse, compacte et jaune pâle.
- 3 Ensuite, égoutter le petit lait, puis rincer le beurre à l'eau bien froide et égoutter à nouveau. Travailler à la fourchette avec un peu de sel si l'on veut du beurre salé. Mouler et réserver au frais.

## Margaux et son yaourt... sans yaourtière !

Une fois compris le principe de fabrication du yaourt – un long repos à température modérée –, j'ai eu envie de tenter l'expérience sans ma yaourtière, mais avec mon four, tout simplement.

Matériel nécessaire : 1 l de lait entier (idéalement, il faut du lait cru), 1 yaourt nature, 1 casserole, 1 fouet, 1 récipient en verre et... 1 four !

**1 Je porte le lait à ébullition**, puis je baisse le feu et le laisse chauffer environ 20 minutes à feu doux en le fouettant de temps en temps. Cette étape permet de dénaturer les protéines du lait et d'obtenir des yaourts bien fermes. Le lait va réduire d'environ un tiers, c'est normal.

**2 Je laisse le lait redescendre** en température jusqu'à ce qu'il atteigne 55 à 60 °C. Pendant ce temps, je préchauffe mon four à 40 °C.

**3 Je verse ½ yaourt nature** dans un plat rond et haut en verre, j'ajoute 1 verre de lait tiède et je mélange. J'ajoute le reste du lait et je place mon récipient dans le four à 40 °C.

**4 J'éteins le four 2 heures plus tard** et je laisse le yaourt prendre encore 8 à 10 heures. Passé ce temps, mon yaourt géant est prêt ! Il n'y a plus qu'à le mettre au réfrigérateur au moins 2 heures avant dégustation (24 heures, c'est mieux !).



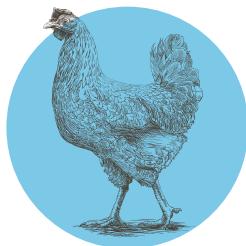
**VERDICT:** *Cela demande un peu d'organisation et de patience, mais ça en vaut la peine. On obtient un yaourt très doux, pas du tout acide, et j'adore l'idée de ce grand yaourt à partager en famille, au petit déjeuner ou au dessert, avec plein de fruits frais ou un peu de miel !*

# MES courses MALIGNES

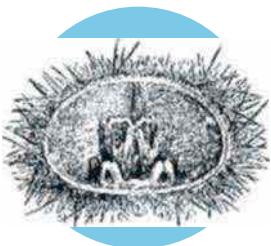
## **ACHETER LES BONS PRODUITS AU BON MOMENT**

Faire des économies  
parce qu'ils sont moins chers.

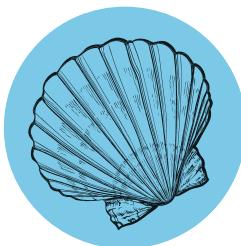
Se régaler parce qu'ils sont meilleurs.  
Mieux les choisir grâce à nos astuces.  
C'est ce que l'on vous promet ici.



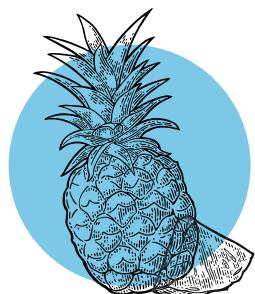
**LE CHAPON**



**L'OURSIN**



**LACOQUILLE  
SAINT-  
JACQUES**



**L'ANANAS**



**L'ESCARGOT**

# LE CHAPON

**Pleine saison :**  
de novembre à avril.

**Prix moyen :**  
20 € le kg.

**Poids moyen**  
**3,5 kg**

## J'ai tout bon

La dinde peut trembler, je lui fais une sérieuse concurrence au réveillon et comme je peux peser jusqu'à 6 kg, je réjouis volontiers les grandes tablées. Certes, il faut me mériter car je coûte entre 12 et 50 € le kg selon mon origine et ma qualité. Je dois une partie de mon coût à mes conditions d'élevage particulières qui demandent plus d'investissement que pour mes congénères. Ma différence avec eux ? Je suis un coq castré qui a joliment été engrangé le dernier mois pour rendre ma chair plus savoureuse.

## C'est qui le plus beau ?

Je suis dorloté de 5 à 8 mois par les éleveurs. Ma production commence donc à l'été pour être prêt à Noël. Plus gros qu'un simple poulet, je possède une chair plus fine, plus tendre et plus grasse aussi. Je suis toujours vendu avec ma tête, qui doit être dépourvue de crête. Et pour éviter de tomber sur une contrefaçon, appuyez-vous sur un des deux labels existants. (voir ci-dessous)

## Comment je m'habille ?

Le plus simple et le plus efficace est de me faire rôtir au four. Je peux aussi être poché, poêlé ou braisé. Je n'apprécie pas, en revanche, d'être grillé ou sauté, car toute ma bonne graisse fondrait. Pour savoir si je suis bien cuit, piquez-moi avec une fourchette au niveau de l'articulation de la cuisse. Le jus qui sort doit être transparent. S'il est encore un peu rose, je suis encore bon pour un tour.

## UN CHAPON SOUS LABEL ...

### UN CHAPON SOUS LABEL

Pour être sûr de choisir un chapon de qualité, les labels vous serviront de repère simple. Il en existe deux : le Label rouge et le Label de Bresse, plus haut de gamme.

### LE NEC PLUS ULTRA

Le chapon affichant un Label de Bresse est le seul à bénéficier d'une appellation

d'origine contrôlée (AOC). Il est élevé trois mois de plus que les autres. Reconnaissable entre tous, il est soigneusement emmailloté dans un linge blanc qui ne laisse dépasser que le cou, dans le but de bien répartir la graisse dans les muscles et la chair, grâce à la pression

exercée. Il possède également trois étiquettes pour tracer son origine. Quant au prix, il peut parfois atteindre 50 € le kg.

### UN NOËL EN DUO ?

Le minichapon est parfait pour les petits comités. Il pèse seulement 2 à 3 kg. Croisement d'un coq et d'une poule naine, il permet de se régaler sans gâcher.

**Ce coq haut de gamme assume sa réputation de volaille d'exception et reste indispensable à un menu de fête mémorable.**

Par Lise Lafitte



## Mon best of

Avec ou sans farce ? C'est la grande question du réveillon pour me servir à mon avantage... À vous de trancher en fonction de vos envies. Juste un conseil : ma chair délicate supporte mal les sauces ou les préparations trop fortes en goût. Ça ne vous empêche pas d'oser les agrumes, comme une crème d'orange, ou une sauce en marinade ou forestière. Soyez léger et je serai de velours sur vos papilles !

## T'es mon copain

Bien que je me suffise à moi-même (pas besoin de chaperon pour le chapon), vu que c'est fête, je m'encaillaillerai volontiers avec le foie gras, des truffes ou une poêlée de champignons. Je ferai également bonne figure, comme toute volaille qui se respecte, avec un accompagnement plus classique, comme des haricots verts ou des pommes de terre sautées. Ma saveur onctueuse fait bon ménage avec le sucré-salé. J'apprécie les patates douces, relevées avec de la cannelle, et les pommes ou les marrons.

## Mon élevage

Je suis traité comme un coq en pâte... Les premiers mois, on me laisse gambader. Il n'y a que le dernier mois où je me retrouve placé en épинette, une petite cage qui m'empêche de trop bouger pour favoriser mon engrangement final. Je suis alors nourri en prince de la volaille avec des céréales et des produits laitiers.

**AROMATISEZ  
EN PLEINE ACTION**

La cuisson n'empêche pas de parfumer la volaille en cours de route. Il suffit d'entaillez délicatement la peau à différents endroits pour y introduire l'herbe aromatique de son choix, avec une préférence pour le laurier, l'estragon ou le persil. Et pas besoin d'ajouter du beurre pour retenir les arômes. Les graisses généreuses du chapon s'en chargent toutes seules !

**TOUT EST DANS  
LA CUISSON!**

Le chapon demande une attention constante pour éviter qu'il ne se dessèche. Un arrosage régulier avec le jus de cuisson est nécessaire.

**QUESTION D'ACCLIMATATION**

Mieux vaut laisser reposer son chapon 1 à 2 heures, une fois sorti du réfrigérateur, avant de le mettre au four, à une température moyenne de 150 °C. Côté timing ? Comptez une moyenne de 50 minutes par kg.



Vitamine C  
**32,1 mg**  
pour 100 g

# La MANGUE

**Sixième fruit le plus produit au monde, elle est cultivée dans plus de 80 pays. Ce qui permet de l'avoir sur les étals tout au long de l'année, même si elle n'est jamais meilleure qu'au cœur de l'hiver.**

## J'ai tout bon

Savoureuse, une certitude, et, en plus, je suis une vraie petite bombe d'antioxydants, entre polyphénols et bêta-carotène, qui fait de moi votre meilleure alliée antivirus pour éviter de passer les fêtes au fond du lit.

## C'est qui la plus belle ?

Ma couleur ne vous aidera pas à me choisir ! Je possède une multitude de variétés qui restent, pour certaines, vertes à maturité, quand d'autres virent au jaune orangé. En revanche, des taches noires indiquent que je suis trop vieille ! Mon parfum enivrant de fruit exotique éveille les papilles comme une invitation au voyage sensoriel. Je dois rester souple au toucher, sans être complètement molle. Je peux terminer de mûrir à l'air ambiant, mais, pitié, surtout pas de réfrigérateur, et consommez-moi vite pour ne pas perdre ma saveur !

## Comment je m'habille ?

Même si ma peau est pleine de nutriments, elle ne se mange pas. Commencez par me rincer, pour me trancher ensuite en deux dans le sens de la hauteur. Il ne vous restera plus qu'à peler une première moitié, appelée joue, puis de retirer le noyau de l'autre, avant de la peler à son tour. Je me consomme surtout crue pour préserver ma richesse aromatique. Côté cuisson, pas plus de 10 minutes à la casserole.

**Pleine saison :**  
Décembre à juillet

**Prix moyen :**  
3,20 € à la pièce

**Poids moyen**  
**300 g**

## Mon best of

Ma texture me permet toutes les fantaisies. Un peu ferme, je me découpe en dés dans les salades de fruits et de légumes. Légèrement sautée, j'accompagne les viandes et les poissons pour un sucré-salé sensass. Je me travaille en mousse, en sorbet, en confiture. Je me fonds pour faire des compotes succulentes, des coulis, des smoothies et des sauces comme le chutney.

## T'es ma copine

Mon petit goût poivré est un indice de mes accointances avec les épices. Je suis à l'unisson avec le gingembre, la cardamome ou le poivre de Sichuan. J'irai discrètement imposer ma souveraineté dans les salades composées d'agrumes et de crevettes. L'avocat reste mon meilleur partenaire de saveur. Et je fais frétiller les papilles, avec la volaille, le porc ou les poissons à chair grasse comme le saumon.

## Vous me faites une petite place ?

C'est loupé pour me cultiver sur votre balcon ! Le manguiers peuvent mesurer jusqu'à 25 m de haut et je ne vous cache pas que je m'épanouis sous un climat particulièrement chaud. Origininaire de l'Inde, de Birmanie et du Pakistan, mon bel arbre tropical poussait à l'état sauvage et la légende raconte que Bouddha aimait aller méditer dessous.

## DES IDÉES À CUISINER •••

### POUR VOS RECETTES SALÉES

Les jeunes mangues encore vertes seront préférables, car elles sont plus fermes et moins sucrées.

### ACCOMPAGNEMENT EXPRESS

Faites sauter votre mangue quelques instants dans une poêle avec du poivre de Sichuan. Elle sublimera le goût d'une volaille ou d'un poisson gras.

### FOOD ART

Les amateurs de design pourront s'amuser à présenter le fruit en damier pour une découpe en hérisson, en dessinant des losanges à la pointe du couteau sans percer la peau, qui ne restera plus qu'à être retournée pour laisser apparaître de jolis petits cubes.

### JUSQU'AU BOUT DE L'ARÔME

Connaissez-vous l'amchoor ? Cette poudre de mangue verte séchée, à la saveur un peu acide, est utilisée comme une épice à saupoudrer sur les plats.



L'EAU MINÉRALE  
ARDÈCHE FRANCE  
NATURELLE GAZEUSE

À DÉCOUVRIR DANS  
VOS RESTAURANTS...

...ET DANS  
VOS MAGASINS

[WWW.EAUDEVALS.COM](http://WWW.EAUDEVALS.COM)



# LA COQUILLE Saint-Jacques



**Ce coquillage à la chair délicate fait partie des classiques du réveillon pour mettre les papilles à la fête.**



## UN ASSAISONNEMENT CALCULÉ

Mieux vaut éviter de saler les noix de saint-jacques avant la cuisson, car le sel accélère la perte d'eau, ce qui a pour effet d'accentuer le dessèchement.

## UN INGRÉDIENT MULTIFACETTE

Le corail peut être dégusté avec la noix ou à part, pour servir de condiment par exemple, en étant passé au blender. Il est également l'ingrédient parfait pour sublimer une sauce, car, une fois mixé, il possède un effet liant.

## J'ai tout bon

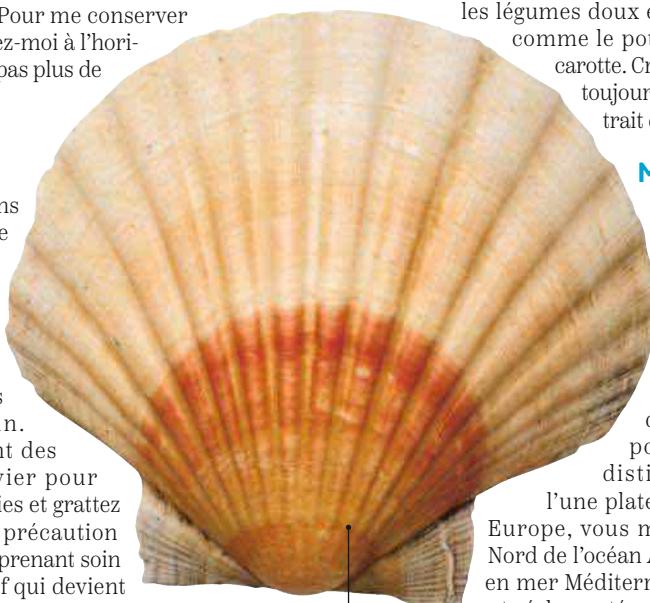
Ma large coquille, de couleur rouge à brun, est le symbole des pèlerins sur le chemin de Compostelle. Je ne vais pas vous faire marcher, mais cuisiner, car il faut bien avouer que la noix abritée par ma coquille est divine et suscite l'extase des chefs, à condition de ne pas louper ma cuisson.

## C'est qui la plus belle ?

Sur les étals, je suis toujours vivante et ma coquille, quand elle est fermée, est une promesse d'une noix avec davantage de saveur. Pour bien me choisir, souvenez-vous-moi. Je dois être bien lourde et avoir une suave odeur iodée. Ouverte, on doit pouvoir constater une noix bien blanche et brillante. Le volume du corail dépend de la saison. Pour me conserver convenablement, posez-moi à l'horizontale au frais, mais pas plus de quelques jours.

## Comment je m'habille ?

Je suis beaucoup moins difficile à ouvrir qu'une huître. Faites glisser la lame d'un couteau à bout rond entre mes deux coquilles, en ayant bien calé mon côté bombé dans le creux de la main. Effectuez doucement des mouvements de levier pour séparer les deux parties et grattrez ensuite la noix avec précaution pour la récupérer, en prenant soin de bien couper le nerf qui devient dur à la cuisson. Il suffit ensuite de rincer ma noix à l'eau pour me savourer crue ou cuite. Je me cuis rapidement, au risque de devenir caoutchouteuse. La poêle et la plancha restent des valeurs sûres : 20 secondes de chaque côté. Je supporte également le gril ou le four.



## Mon best of

Dégustée crue, je rassure les néophytes qui ne maîtrisent pas la cuisson. Et il faut dire que je suis exquise en carpaccio ou en tartare. Cuite, je suis un must gratinée au four. J'accompagne en invitée de marque les légumes et le riz et forme avec la truffe un duo d'explosion gustative qui se réduit à quelques bouchées exceptionnelles.

## T'es ma copine

Je me plais évidemment en compagnie du poisson et des fruits de mer, mais je ne dénigre pas une association plus carnée, avec du lard par exemple. Mon goût si subtil séduit la truffe, le poireau, mais aussi le chou, les pommes de terre ou le riz. J'affectionne également les légumes doux et savamment sucrés comme le potiron, le panais ou la carotte. Crue, en coquille, je reste toujours open pour un simple trait de jus de citron.

## Ma carte d'identité

Je suis un mollusque qui fait partie de la grande famille des pectinidés regroupant plus de 300 espèces. Je suis bivalve, c'est-à-dire que ma coquille possède deux parties distinctes et attachées, l'une plate, l'autre bombée. En Europe, vous me retrouvez dans le Nord de l'océan Atlantique, mais aussi en mer Méditerranée. Mais ma pêche est réglementée en France et autorisée uniquement du 1<sup>er</sup> octobre au 15 mai.

**Pleine saison :**  
d'octobre à mai.  
**Prix moyen :** 7 € le kg.

**Poids moyen**  
**200 g**



ZOOM  
SUR

## Pétoncles ou saint-jacques ?

La confusion est fréquente, d'autant que la législation autorise, depuis 1996, l'appellation « saint-jacques » aux pétoncles... Vous pourrez donc trouver des noix de saint-jacques qui ne sont en fait que des noix de pétoncles. Pour savoir s'il s'agit vraiment d'une coquille Saint-Jacques, fiez-vous à la mention de mon nom scientifique sur l'emballage : « *pecten maximus* ». Il y est ? alors, aucun doute, il s'agit bien de coquille Saint-Jacques.

### LA PREMIÈRE DIFFÉRENCE ?

Le prix, évidemment ! Les pétoncles sont deux fois moins chers, mais aussi deux fois moins gros et beaucoup moins savoureux. Ils sont le plus souvent vendus sans leur coquille.

### LES NOIX DE SAINT-JACQUES

peuvent être trouvées toute l'année surgelées. Elles peuvent subir un trempage avec des additifs de conservation qui leur font absorber jusqu'à 50 % d'eau. Précisons que ce traitement est interdit en France.

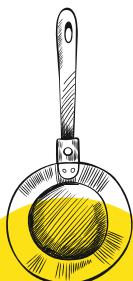
### LES COQUILLES SAINT-JACQUES

fraîches reviennent moins cher à l'achat et, en plus, elles sont meilleures. Pourquoi se priver ?

# L'ANANAS

**Un fruit exotique à prix très doux**

**Pour mettre un peu de soleil  
en hiver, sa pleine saison.**



**Des idées  
à cuisiner**

**UN VRAI REBELLE**

**L'ananas a tendance  
à se montrer revêche  
quand on le cuisine.**

Il empêche la bonne levée de la pâte dans les gâteaux, fait tourner le lait, empêche la gélatine de se solidifier et a une furieuse tendance à ramollir les autres aliments avec qui il entre en contact.

**Pour neutraliser  
ces effets, faites-le  
cuire 15 minutes**

**au préalable**, seul, avec un peu de sucre. Dans les salades, ajoutez-le au dernier moment.

**J'ai tout bon**

Je suis un vrai cocktail de vitamine C, tout en restant modéré côté sucre. Mon truc en plus ? Une enzyme, la broméline, qui facilite et accélère la digestion des protéines, ce qui permettra de me fondre dans les recettes avec de la viande et du poisson.

**C'est qui le plus beau ?**

Avec mes faux airs de pomme de pin mutante et mon toupet bien vert de danseuse de samba brésilienne, j'attire les curieux qui découvrent une chair jaune fonduante. Pour savoir si je suis mûr, humez-moi ! Je dois dégager un parfum agréable, mais pas trop fort, ce qui signifierait alors que j'ai fermenté. Vous pouvez aussi tirer sur une de mes feuilles. Si elle s'ôte facilement, je suis bon pour la dégustation. Vérifiez que je suis bien lourd en main et que mes écailles ne présentent pas de meurtrissures. Plus elles sont petites avec des nervures bien dessinées, plus ma saveur sera sucrée. Attention, je ne me conserve pas au réfrigérateur ! Les températures inférieures à 7 °C me font fermenter.

**Comment je m'habille ?**

Bien me découper est tout un art ! On commence par me retirer la tête et le trognon avec un couteau à dent. Redressez-moi



Vitamine C  
**21,3 mg**  
pour 100 g

**Pleine saison :**  
octobre à avril.

**Prix moyen :**  
2,20 € pièce.

**Poids moyen**  
**1,3 kg**

et coupez l'écorce autour du fruit. Pour obtenir des rondelles, découpez-moi en tranche et retirez mon cœur, trop dur pour être mangé, avec un emporte-pièce rond. Je me savoure le plus souvent cru, mais je me prête volontiers au jeu d'une cuisson légère.

**Mon best of**

Je suis juste parfait nature en salade de fruits et dans les smoothies. On peut aussi me cuire en brochette, tarte, gâteau, flan, beignet, sorbet et je glisse volontiers une pointe d'exotisme dans les recettes salées.

**T'es mon copain**

Je retrouve avec plaisir la vanille des îles et le citron vert. En Asie, j'accompagne souvent le riz, le poisson et les crevettes. Le porc est mon meilleur pote. On aime bien se faire rôtir ensemble.

## TRANSPORT : UN FACTEUR À NE PAS NÉGLIGER •••

**L'ANANAS VIENT DE LOIN...** Et mieux vaut donner votre préférence à ceux qui arrivent par avion que par bateau. Vous êtes sûr de trouver

un fruit cueilli mûr à point et commercialisé peu de jours après. Le bémol ? Il coûte un peu plus cher, mais côté goût, ça vaut le coup !

## Papillotes d'ananas à la vanille

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISISON 15 MIN

- 1 gros ananas (ou 2 petits)
- 10 g de gingembre frais
- 1 gousse de vanille
- 4 étoiles de badiane
- 4 c. à soupe de miel
- 40 g de beurre

**Découpez et pelez l'ananas.** Coupez la chair en petits dés. Réservez. Pelez le morceau de gingembre à l'Économe et râpez-le. Ouvrez la gousse de vanille en deux dans la longueur.

**Déposez au centre** de 4 feuilles de papier sulfurisé : des dés d'ananas, un peu de gingembre râpé et des graines de vanille, 1 cuillerée de miel, 10 g de beurre et une étoile de badiane. Refermez les papillotes et enfournez pour 20 minutes à 180°C. Vous pouvez servir avec une boule de glace vanille.



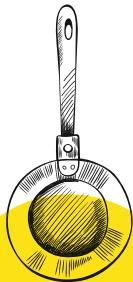
## Sa saison préférée

Il vient ajouter sa note colorée sur les étals au cœur de l'hiver. L'ananas n'est jamais meilleur qu'à cette période où il mûrit joyeusement à la Réunion, en Guyane ou aux Antilles.

- **LE CAYENNE**, à la chair jaune pâle et très juteuse, reste la variété la plus cultivée dans le monde.
- De décembre à janvier, **LEVICTORIA**, appelé également le Queen, sera au top, avec un goût sucré et peu acide.
- Pour vous aider à faire votre choix, **LEVICTORIA DE LA RÉUNION** bénéficie d'un Label rouge depuis 2006.

# L'oursin

**Particulièrement prisé au Japon et en France, ce « hérisson des mers » est un mets recherché pour sa saveur absolument singulière.**



## Des idées à cuisiner

L'oursin est devenu un trésor pour une cuisine sensorielle, voire gastronomique.

### L'ŒUF ET L'OURSIN

s'accordent étonnamment bien. Idéal pour une omelette ou des œufs brouillés à la saveur corsée. Un must à essayer ? Des œufs de caille en coques d'oursins, pour un goût crémeux et iodé.

### UN CLASSIQUE EN PROVENCE :

l'oursinade, qui est une soupe de poissons avec des oursins.

### J'ai tout bon

On me surnomme aussi la « châtaigne de mer » et l'on me classe souvent, à tort, dans la catégorie des coquillages, alors que je suis un invertébré de la même famille que l'étoile de mer. Je vis dans toutes les mers du monde et je compte facilement un millier de variétés, même si celle que l'on trouve le plus fréquemment en France est l'oursin violet.

### C'est qui le plus beau ?

Ne vous laissez pas impressionner par mes piquants. Ce sont eux qui vous guident pour savoir si je suis frais. Ils doivent être fermes, dressés et bouger même encore un peu. Ma bouche, quant à elle, doit être bien fermée. Je ne me conserve pas très longtemps et mieux vaut me consommer au plus vite pour ne rien perdre de ma saveur.

### Comment je m'habille ?

Préparez les gants pour éviter de vous piquer ! Munissez-vous d'une paire de ciseaux et enfoncez une lame dans ma bouche pour découper ma coque en deux, en faisant attention de ne pas endommager mes langues. Nettoyez-moi avant de me déguster cru à la petite cuillère pour ceux qui aiment les sensations fortes. Je me fais cuire sans souci pour me cuisiner de mille et une façons.

### Mon best of

Je suis une star du cru ! À peine ouvert et déjà savouré, comme une huître. Avec une pointe de citron, en Espagne, qui m'apprécie en ceviche, ou un peu de sauce soja ou de wasabi au Japon, où je suis le plus souvent présenté en sashimi ou en sushi. Cuit, je me déguste à la crème ou en purée et j'entre volontiers dans les sauces, en saveur surprenante.

### T'es mon copain

Je donne du piquant aux poissons ou aux fruits de mer, particulièrement à la coquille Saint-Jacques. Je réveille la saveur de légumes au goût doux comme le potiron ou la patate douce et je m'accorde aisément avec le riz.



Protéines  
**12 g**  
pour 100 g

**Pleine saison :** de novembre à mars.

**Prix moyen :** 12 € la douzaine.

## ANATOMIE D'UN OURSIN ...

Ce petit animal marin fascine depuis l'Antiquité. Sa structure interne en symétrie, son apparence un peu inquiétante, son goût fort et obsédant y sont pour beaucoup. L'oursin mérite bien qu'on le détaille un peu.



**SOUS LES PIQUANTS,** de 2 à 10 cm de longueur selon les espèces, la carapace. Une coque calcaire appelée « test » et deux faces reconnaissables : un côté qui présente la bouche munie de toutes petites dents, l'autre, l'anus.



**QUAND ON OUVRE CE DRÔLE DE HÉRISSON,** on trouve son appareil digestif et ses cinq glandes sexuelles disposées en étoile, que l'on appelle également « corail » ou « langue ». C'est la partie comestible de l'oursin. Ces langues peuvent être rouge orangé pour les mâles ou de couleur jaune crème, pour les femelles.

## Crème d'oursin dans sa coque

■ 6 gros oursins ■ 1 échalote ■ 1 jaune d'œuf  
■ 10 g de beurre ■ 6 c. à soupe de crème  
liquide ■ 1 c. à café de farine ■ 4 c. à soupe de  
vin blanc sec ■ sel et poivre

### Ouvrez les oursins à l'aide de ciseaux de cuisine.

Enfoncez une pointe des ciseaux dans le bec de l'oursin, faites une entaille puis découpez en faisant le tour (comme si vous retiriez un chapeau). Récupérez le corail (petites langues rouges) et nettoyez les coques puis réservez.

**Préchauffez le four** en mode gril. Émincez l'échalote et faites-la revenir dans du beurre fondu. Ajoutez de la farine et mélangez. Ajoutez le vin blanc, le jaune d'œuf et la crème liquide. Prolongez la cuisson de 3 minutes puis mixez le tout.

**Mettez un corail dans chaque coque**, verser la crème aux trois quarts et enfournez pour 3 minutes. Servez chaud.



Magnésium  
**250 mg**  
pour 100 g

# L'ESCARBOT

**Ce gastéropode appartient à la gastronomie française.**  
Et vient galvaniser les papilles pour un repas de fête.

## Quand le ramasser ?

Toute l'année pour le petit-gris, à condition qu'il ait un bourrelet à la base de la coquille. Du 1<sup>er</sup> juillet au 31 mars pour le bourgogne, à condition que sa coquille mesure au moins 3 cm de diamètre.

## Taille moyenne :

4 à 4,5 cm de diamètre pour l'escargot de Bourgogne.

## Prix moyen :

10 € les 100 g pour des petits-gris vivants.

## J'ai tout bon

Petit mollusque, maxi tonus ! Ne vous fiez pas à mon apparence à chair molle et visqueuse. Je contiens quasi-méritant autant de protéines qu'un steak haché (16 g/100 g), avec très peu de matières grasses et une bonne dose de magnésium, de fer et de calcium.

## C'est qui le plus beau ?

Deux stars dans l'assiette : l'escargot de Bourgogne, de couleur jaune beige striée de brun, et, plus petit, le petit-gris, à la coquille gris brunâtre. Vous pouvez me trouver dans des élevages ou aller me chercher dans la nature, sachant que le ramassage des escargots de Bourgogne est réglementé depuis 1979, car l'espèce se raréfie.

## Comment je m'habille ?

Avant de me préparer, je fais une détox ! Vous devrez me laisser jeûner 15 jours pour éliminer les toxines que j'aurais pu ingurgiter. Si je viens d'un élevage, vous pouvez sauter cette étape. Lavez-moi ensuite soigneusement dans de l'eau salée et vinaigrée, un par un, avant de me plonger 5 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez-moi, sortez-moi de ma coquille, en retirant le tortillon si je suis de Bourgogne, mais pas pour le petit-gris.

## Mon best of

Si ma recette la plus connue reste le beurre d'escargot, sachez que je me déguste avec gourmandise en salade, dans les brochettes, les tourtes et les feuilletés. Je me transforme aussi en mousse pour me tartiner.

## T'es mon copain

Mes inséparables ? Beurre, ail et persil. Simple et parfait ! Je cohabitent bien avec les champignons, question de texture. J'apprécie la subtilité de la noisette et me fonds volontiers avec le chou, la pomme de terre ou la tomate.

## DES IDÉES À CUISINER •••

### L'ALCHIMIE DES CONDIMENTS

La chair de l'escargot est un buvard qui se nourrit des épices et des fines herbes que vous rajoutez. L'association est particulièrement réussie avec le curry, la noix de muscade, le poivre, l'aneth, la coriandre et le persil.

### MÉFIEZ-VOUS DES CONTREFAÇONS

Si vous achetez les escargots en grande surface, vérifiez bien la provenance et la variété. Il arrive souvent, pour des questions d'économie, de trouver des achatinettes, mollusques terrestres de moindre qualité venus de Chine ou d'Afrique.

### DES ESCARGOTS À L'APÉRO

Servis en feuilletés ou sous la forme de minimuffins, ils seront parfaits pour mettre en appétit. Ils se font aussi volontiers flamber à l'armagnac et se révèlent avec des sauces comme l'aioli ou la béarnaise.

### ET POUR LE VIN ?

En entrée, dans leur version classique de beurre d'ail, on restera dans la région de Bourgogne pour leur faire honneur, avec un vin blanc, comme un chablis, un bourgogne-aligoté ou un pouilly-fuissé.

## LE TOUR DES RÉGIONS

**Chacune possède sa spécialité pour cuisiner ce gastéropode gastronomique.**

**1 EN ALSACE**, l'escargot se sert en beurre d'ail et anis.

**2 DANS LA RÉGION CHAMPENOISE**, on apprécie de le mitonner en ragout flambé au marc de champagne.

**3 EN BOURGOGNE**, évidemment, il reste un must farci de beurre et servi très chaud dans sa coquille.



**4 DANS LE SUD-EST**, il est cuit au court-bouillon avec du fenouil et du romarin pour être ensuite revenu dans l'huile d'olive avec oignons, tomates, ail et persil.

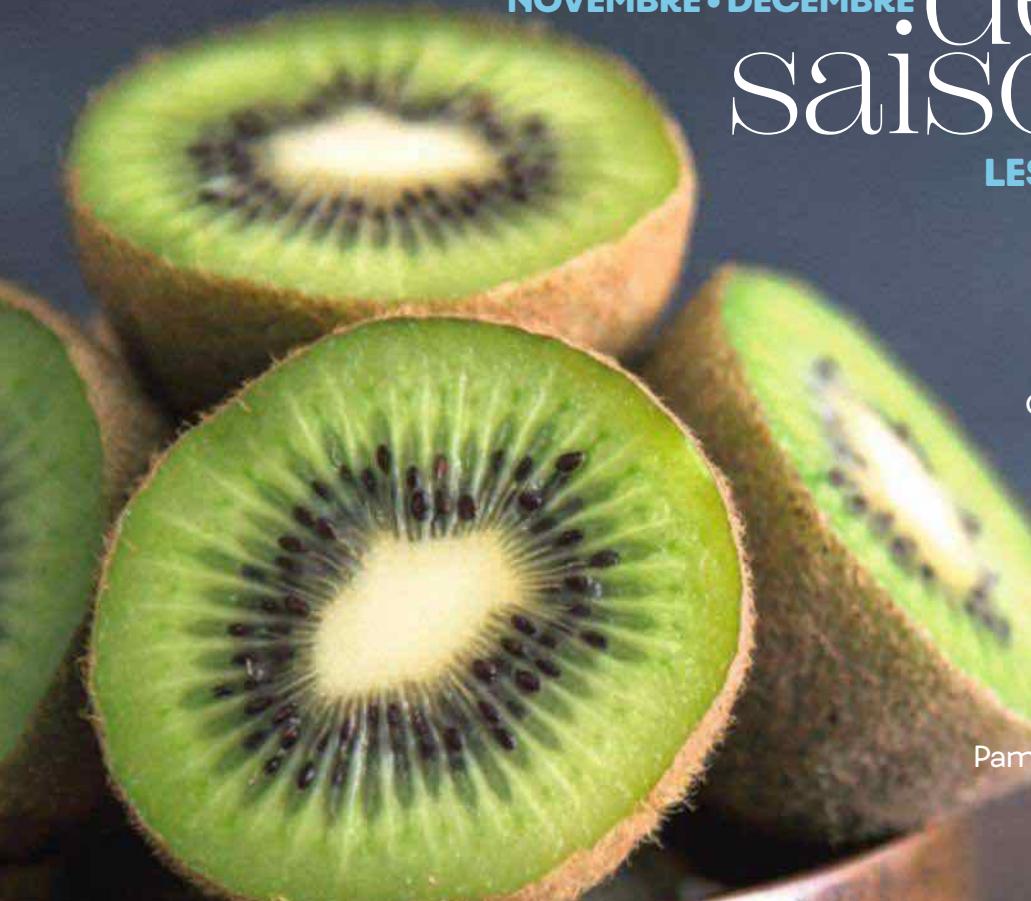
**5 LE LANGUEDOC**, il préfère dans une sauce à base de jambon, de noix, d'ail et de persil.

**6 À TOULOUSE ET BORDEAUX**, il est savouré avec du vin, du lard, du jambon et des aromates.

# C'est de saison

## NOVEMBRE • DECEMBRE

### LES FRUITS



Betterave  
Carotte  
Céleri  
Chicorée  
Chou  
Citrouille  
Échalote  
Endive  
Épinard  
Fenouil  
Igname  
Mâche  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Potimarron  
Potiron  
Radis noir  
Rutabaga  
Topinambour

Ananas  
Avocat  
Banane  
Châtaigne  
Citron  
Clémentine  
Datte  
Grenade  
Litchi  
Kaki  
Kiwi  
Mandarine  
Mangue  
Noix  
Orange  
Pamplemousse  
Papaye  
Pomme  
Poire



## Misez sur le kiwi !

**PLEINE SAISON (NOV. À MAI)**

Très peu de fruits stars de l'hiver sont cultivés en France. Ananas, avocat, mangue, papaye et la grande majorité des agrumes présents sur nos étals viennent de loin. Mais savez-vous que le kiwi, lui, est devenu un fruit bien de chez nous ? La France est même le 3<sup>e</sup> producteur européen de ce fruit non seulement délicieux, mais aussi particulièrement riche en vitamine C.

### LES FROMAGES D'HIVER

Eh oui, eux aussi ont une saison... Les fromages peu affinés ont souvent moins de goût qu'en été car les animaux se nourrissent de foin plutôt que d'herbe fraîche. En revanche, les fromages fabriqués à la belle saison, qui nécessitent plusieurs mois d'affinage, sont fin prêts à être consommés.

#### ON MISE SUR LESQUELS ?

Vacherin Mont-d'or, comté, gruyère, beaufort, parmesan cantal, laguiole, saint-nectaire roquefort, bleu de Bresse, fourme d'Ambert.

### LES LÉGUMES



## D'où viennent les bulles ?

De la fermentation en bouteille, pardis ! Les levures transforment le sucre en gaz carbonique qui, enfermé dans la bouteille, se développe donc dans le vin. Les bulles se voient davantage dans le verre, car elles se forment à ce moment-là, à partir des impuretés qui s'y trouvent. Autrement dit, dans un verre qui serait absolument propre... Point de bulles !



# ON EST ALLÉ BULLER EN CHAMPAGNE

**La nouvelle année ? Champagne ! Un repas en amoureux ? Champagne ! Une naissance ? Champagne !** On sort toujours les coupes quand on a une bonne nouvelle à fêter ou pour marquer le coup, comme on dit. Pour une fois, au lieu de le savourer, on est allé voir comment il est fabriqué. Escale à la maison Huré Frères, qui nous a ouvert ses portes. Reportage de Marine Couturier



## BRUT, DOUX OU SEC : UN SAVANT DOSAGE

L'appellation dépend de la quantité de sucre présent par litre

**EXTRA BRUT:** 0 à 6 g

**BRUT:** moins de 12 g

**EXTRA DRY:** 12 à 17 g

**SEC:** 17 à 32 g

**DEMI-SEC:** 32 à 50 g

**DOUX:** plus de 50 g

Entre Reims et Épernay, la montagne de Reims est un écrin de verdure où forêts, vallées, plaines agricoles et collines recouvertes de vignes se succèdent. À son pied, dans le petit village de Ludes, la famille Huré a installé depuis deux générations son domaine viticole.

« Mon père a créé ce domaine avec ses deux frères dans les années 70, explique François. Aujourd'hui, j'ai repris le flambeau avec mon frère Pierre, viticulteur, et même si nous sommes fiers de travailler en famille nous restons une jeune maison. »

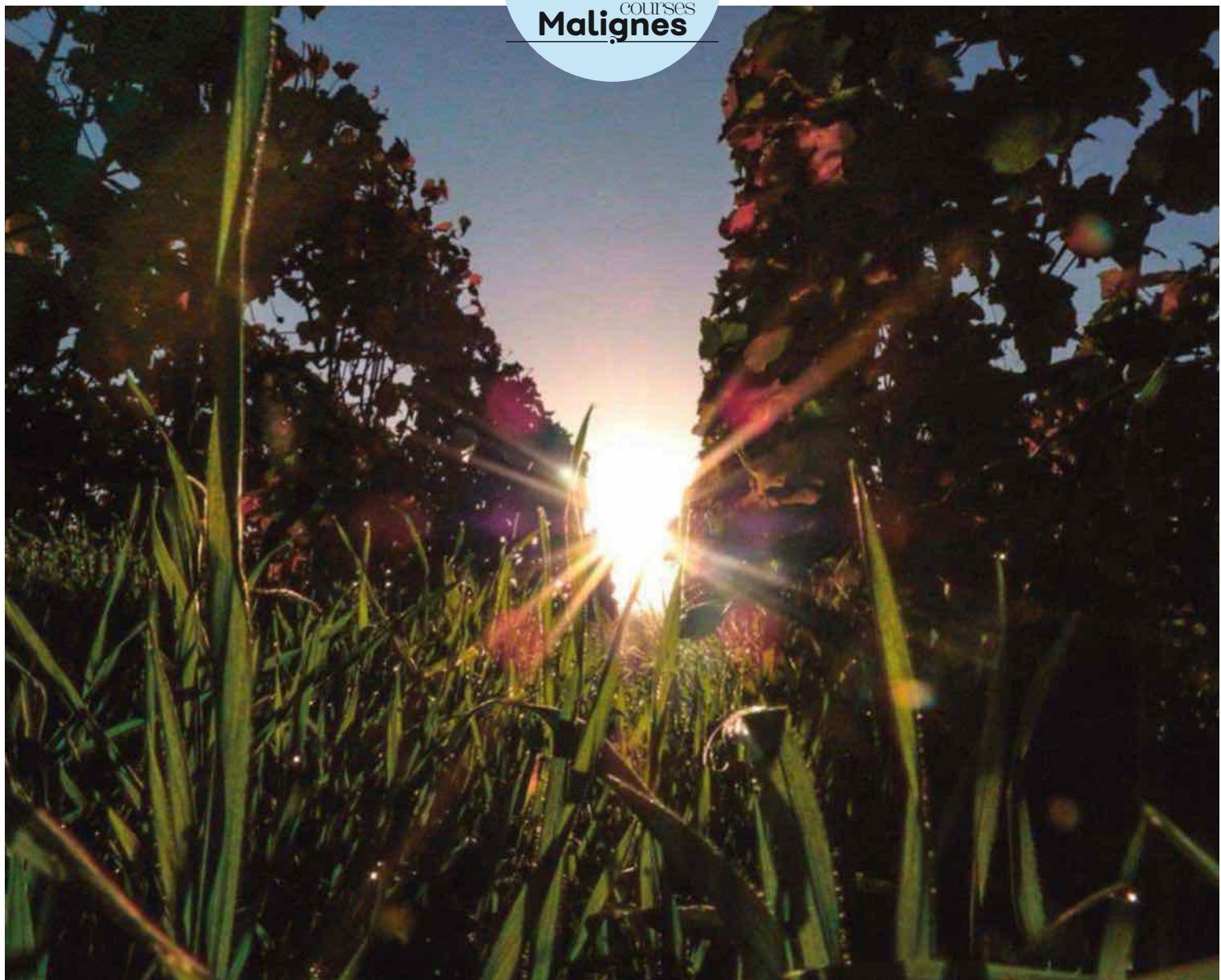
### La force du terroir

À Ludes, les rangs de raisins de la maison Huré s'étendent du tiers haut de la montagne de Reims jusqu'en début de plaine. C'est ici que se trouve le vignoble principal du domaine, qui en compte deux autres à Ville-Dommange, un peu plus à l'est, et à Vavray-le-Grand, excentré à plus de 70 km au sud-est.

Avec une dizaine d'hectares répartis entre trois secteurs, les frères sont convaincus de l'empreinte déterminante du terroir. « Notre philosophie de travail est de faire des vins avec une identité très affirmée. Nous élevons, récoltons et vinifions chaque parcelle séparément et nous partons du principe que le champagne est avant tout du vin. Les bulles ne sont que secondaires », affirme François. L'homme défend une viticulture refléchie qui laisse notamment de côté les herbicides chimiques et favorise une taille soignée et adaptée à chaque cep. En arpentant les vignes, ce travail minutieux se révèle. Sous les pieds, le sol offre un terrain de jeu idéal au pinot meunier, l'un des trois cépages caractéristiques du champagne, utilisé dans le domaine avec le pinot noir et le chardonnay.

### Quand vient le temps des vendanges

En Champagne, rien n'est laissé au hasard et la cueillette se fait obligatoirement à la main pour éviter que les raisins libèrent leur jus trop tôt. La suite se passe



## Une région, 3 CÉPAGES majoritaires

**PINOT NOIR,  
MEUNIER,  
CHARDONNAY**

Ils représentent respectivement 38 %, 32 % et 30 % du vignoble.

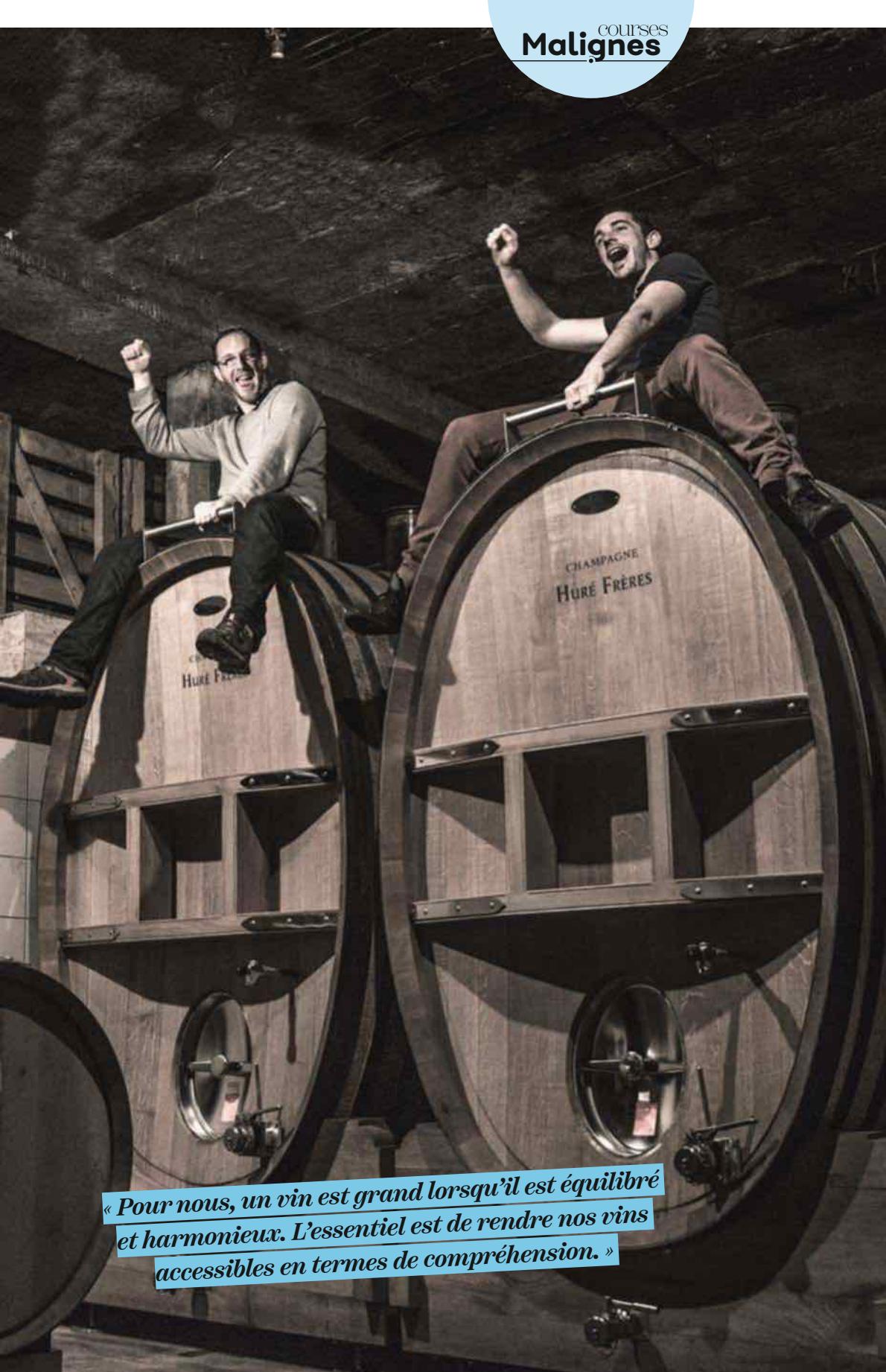
En moindre quantité, on trouve l'arbane, le petit meslier, le pinot blanc et le pinot gris, qui se partagent 0,3 % de la surface.

dans le chai du domaine où, au fur et à mesure de la vinification, le lieu s'empile des odeurs diverses dégagées par la fermentation des raisins. « Nous sommes volontairement peu interventionnistes et nous laissons les vins sur leurs lies de fermentation jusqu'au mois de janvier, où nous procédons au soutirage, et deux mois plus tard à l'assemblage », relate François.

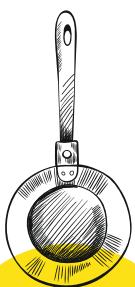
### Des cuvées très travaillées

À l'opposé du champagne millésimé, la Maison Huré a adopté pour certaines de ses cuvettes la technique du solera. Venue d'Espagne, cette dernière consiste à incorporer chaque année à un millésime antérieur un pourcentage déterminé de la nouvelle récolte. La rencontre entre les vins vieux et jeunes permet ainsi de créer des vins complexes, dans une démarche que François veut presque historique : « Nous avons débuté notre solera en 1982. Elle donne une vision à long

terme de notre travail et la mémoire de notre vin. » « Mémoire », c'est d'ailleurs le nom donné au champagne de solera extra brut issu de l'assemblage d'une trentaine de millésimes. La cuvée « Invitation » est également réalisée en partie avec du vin de réserve, conservé selon le principe de la solera. Au-delà, ce champagne brut est une véritable carte postale du savoir-faire de la maison : il rassemble l'ensemble des terroirs et respecte la proportion de chaque cépage tels qu'ils sont plantés. Le domaine a fait de l'élevage long sur lattes l'une de ses marques de fabrique. Dans un objectif de précision, François et Pierre adaptent le vieillissement de chaque cuvée en fonction de son potentiel, afin de proposer des vins aboutis dès l'achat. « Nous ne voulons pas de vision élitaire. Pour nous, un vin est grand lorsqu'il est équilibré et harmonieux. L'essentiel est de rendre nos vins accessibles en termes de compréhension. »



« Pour nous, un vin est grand lorsqu'il est équilibré et harmonieux. L'essentiel est de rendre nos vins accessibles en termes de compréhension. »



## 5 idées pour le décliner en cuisine

- 1 En sauce avec échalotes, crème fraîche et fond blanc de volaille pour servir sur un poisson.
- 2 Pour des huîtres chaudes gratinées, il s'ajoute à du beurre, de la farine et du gruyère râpé.
- 3 En supplément du bouillon de légumes, pour sublimer un risotto.
- 4 Marié à de la crème fraîche, de la moutarde à l'ancienne et de l'estragon, il accompagne un poulet.
- 5 Incorporé dans un sabayon.

# C'est Noël ! Je m'abonne à **Marmiton**

Le magazine de  
[www.marmiton.org](http://www.marmiton.org)

**EN CADEAU  
LE KIT GÔUTER  
DE NOËL !**

**LES 6 EMPORTÉ-PIÈCES + LE BÂTON À THÉ**

**ABONNEZ-VOUS VITE !**

**OUI**, je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 10 prochains numéros de **Marmiton** pour seulement **29,90 €** + en cadeau Le kit goûter de Noël

#### MES COORDONNÉES

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

Je souhaite recevoir des offres et informations de Marmiton  OUI  NON  
Je souhaite recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton  OUI  NON

#### MON RÉGLEMENT

Quantité : **x 29,90 €** = **(Total de ma commande)**

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

CB N°

Expire fin    N° de contrôle

(mettre de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire)

#### LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

Nom :

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

Date et signature  
obligatoires

MARM44B

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :  
**Marmiton Service Abonnements, 56 rue du Rocher, 75008 Paris.**



29,90€  
SEULEMENT !

+

+

# MA famille se RÉGALE

**FAIRE UN REPAS SIMPLE, BON, ÉQUILIBRÉ,  
EN UN TEMPS RECORD CHAQUE JOUR,  
VOUS PENSEZ QUE C'EST IMPOSSIBLE ?**

Eh bien, détrompez-vous !

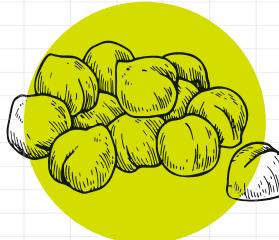
Marmiton vous prouve que c'est POSSIBLE  
et que c'est même FACILE. PROMIS !



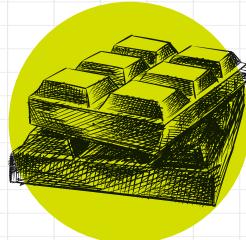
Manger léger  
avant et après  
les fêtes,  
7 recettes  
facilissimes



10 recettes  
avec du lait  
concentré  
sucré



Il détestait  
les pois  
chiches ?  
Ça, c'était  
avant...



SOS, une  
mousse qui  
a de la tenue



J'improvise  
avec de la  
purée

# Avant et après les fêtes

# 7 RECETTES

# FACILISSIMES

**Le foie gras et le saumon, c'est sympa mais,** entre deux repas de fêtes, on a toujours une tribu à nourrir. Alors, on profite des stars de la saison hivernale (poireau, endive...), et des incontournables (lentilles, pois chiches...) pour être rassasié à moindres frais sans oublier le dessert !



## Galettes de lentilles, quinoa et légumes

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 25 MIN**

- 1 petit poireau ■ ½ courgette ■ 1 carotte
- 4 brins de ciboulette ■ 2 œufs ■ 150 g de lentilles corail
- 150 g de quinoa ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

**Faites cuire le quinoa** et les lentilles séparément, comme indiqué sur les paquets. Égouttez-les et mélangez-les dans un saladier. Écrasez-les grossièrement à la fourchette.

**Épluchez et émincez très finement le poireau.** Épluchez et râpez finement la carotte, lavez et râpez finement la courgette.

**Faites chauffer 2 cuillerées à soupe** d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir à feu doux

les légumes pendant 10 minutes.

**Ajoutez les légumes** dans le saladier de quinoa et lentilles. Cassez les œufs par-dessus et mélangez bien. Ajoutez la ciboulette ciselée, salez et poivrez, mélangez à nouveau.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Répartissez la préparation dans des petits moules à tartelette en silicone et enfournez pour 15 minutes. Démoulez à la sortie du four et servez.



## Petits flans de carotte au quatre-épices

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • CUISSON 40 MIN

- 4 carottes ■ 2 œufs + 2 jaunes ■ 12 cl de crème entière liquide
- 50 g de vieux pecorino fraîchement râpé + quelques copeaux pour le dressage ■ 20 g de beurre
- 50 cl de bouillon de légumes ■ 1 c. à café de quatre-épices ■ Sel et poivre

Préchauffez le four à 160 °C et enfournez un plat creux à moitié rempli d'eau chaude. Lavez, épandez et découpez les carottes en rondelles, puis faites-les revenir dans une poêle avec le beurre. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez cuire les carottes pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égouttez soigneusement les carottes, réduisez-les en purée. Ajoutez la crème liquide et le pecorino râpé.

Dans un bol, battez les œufs entiers et les jaunes. Incorporez-les à la préparation, mélangez bien. Ajoutez le quatre-épices, salez et poivrez puis répartissez dans des ramequins ou des petits moules individuels. Déposez-les dans le bain-marie et enfournez pour 20 à 30 minutes.

Retirez du four, parsemez de copeaux de pecorino et servez chaud.



## Tartiflette au poireau

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN**

- **250 g** de dés de jambon blanc ■ **6** poireaux fins ■ **2** oignons
- **1 c.** à café de thym effeuillé ■ **6 c.** à soupe de cancoillotte
- **1 c.** à café de cumin en poudre ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

**Lavez et émincez finement les poireaux.** Pelez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les poireaux émincés. Salez et poivrez. Mélangez quelques minutes puis arrosez de 4 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire pendant 15 minutes.

**Ajoutez les dés de jambon blanc.** Mélangez, puis ajoutez la cancoillotte. Parsemez de thym et de cumin. Prolongez la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que la cancoillotte soit fondue. Servez aussitôt.

## Tourte poulet champignons

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 50 MIN**

- **600 g** de blancs de poulet ■ **500 g** de champignons de Paris
- **3 œufs + 1 jaune d'œuf** ■ **30 cl** de crème fraîche épaisse
- **50 g** de beurre + **20 g** pour le moule ■ **500 g** de pâte brisée
- **4 c. à soupe** d'huile ■ Sel et poivre

### Épluchez et émincez les

**champignons de Paris.** Faites chauffer le beurre avec 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Ajoutez les champignons émincés et faites-les revenir à feu doux pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Salez et poivrez. Réservez.

**Coupez les blancs de poulet** en lamelles. Faites chauffer l'huile restante dans une grande poêle et faites-y dorer les lamelles de blanc de poulet pendant 5 minutes. Salez et poivrez. Réservez.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Beurrez un moule à manqué. Fouettez la crème fraîche avec les œufs dans un saladier. Salez et poivrez. Mélangez bien. Prélevez un petit morceau de pâte brisée et réservez-le au frais pour la finition de la tourte.

**Prélevez ensuite les deux tiers** de la pâte restante et étalez-la sur le plan de travail fariné. Piquez-la avec une fourchette et garnissez-en le moule à manqué, en laissant la pâte dépasser des bords du moule. Remplissez le moule de lamelles de poulet et de champignons, en alternant les couches.

### Versez le mélange crème œufs par-dessus.

Étalez la pâte restante en un disque du même diamètre que celui du moule. Décorez le disque en y découpant des formes de votre choix. Posez-le sur la garniture et soudez les bords avec la pâte du dessous.

**Utilisez le reste de pâte** réservée pour décorer le pourtour de la tourte. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en la tourte. Enfournez pour 30 minutes. Laissez tiédir quelques minutes avant de servir.



## Tarte endive et noix

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISISON 35 MIN**

- **6 endives** ■ **150 g** de gruyère râpé
- **10 cl** de lait ■ **10 g** de beurre
- **250 g** de pâte brisée
- **20 cl** de bouillon de volaille
- **100 g** de cerneaux de noix ■ **10 g** de farine
- Huile d'olive ■ Sel et poivre

**Préparez une sauce béchamel :** faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine et mélangez pendant 2 minutes sur feu moyen. Versez le lait et faites cuire à feu doux, en remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Retirez du feu et ajoutez le gruyère râpé. Salez et poivrez. Réservez.

**Coupez les endives en deux.** Retirez le centre. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites-y dorer les endives côté intérieur. Quand elles sont bien colorées, versez le bouillon de volaille, couvrez et faites cuire 20 minutes.

**Pendant ce temps,** étalez la pâte brisée sur un plan de travail fariné et garnissez-en un moule à tarte beurré. Versez la sauce béchamel dans le fond de tarte et lissez-la.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Retirez les endives de la sauteuse avec une écumeoire et laissez-les égoutter quelques minutes. Posez-les ensuite sur la béchamel, côté doré vers le haut. Enfournez pour 25 minutes. À la sortie du four, parsemez la tarte de cerneaux de noix et servez.





*Apportez une touche d'exotisme à ce plat en ajoutant, au moment de la cuisson, 1 cuillerée à café de piment, 1 cuillerée à café de curry et le jus d'un citron.*

## Mijoté de lentilles au potimarron

**POUR 8 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISISON 40 MIN**

- **500 g** de potimarron
- **2** carottes
- **1** oignon
- **1** gousse d'ail
- **30 cl** de bouillon de légumes
- **25 cl** de coulis de tomate
- **200 g** de lentilles vertes
- **2 c.** à soupe d'huile d'olive
- **2 c.** à café de curcuma
- Sel et poivre

**Pelez les carottes** et le potimarron. Coupez les carottes en petits cubes de 1 cm et le potimarron en cubes de 2 à 3 cm. Pelez et émincez l'ail et l'oignon.

**Faites chauffer l'huile d'olive** dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail et l'oignon émincés pendant 2 minutes. Ajoutez les dés de carotte et de potimarron. Saupoudrez de curcuma, mélangez et laissez cuire encore 5 minutes.

**Ajoutez les lentilles**, puis mouillez avec le bouillon de légumes et le coulis de tomate. Mélangez. Salez et poivrez.

**Portez à ébullition** puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et le potimarron soient tendres. Si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu plus de bouillon et poursuivez la cuisson quelques minutes.

## Daube de bœuf aux légumes d'hiver

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 3 H**

- **1 kg** de bœuf à braiser
- **2** navets boule d'or
- **2** pommes de terre
- **5** carottes
- **1** panais
- **4** grosses échalotes
- **1** feuille de laurier
- **1** branche de thym
- **25 cl** de bouillon de légumes
- **25 cl** de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel et poivre

**Détaillez le bœuf** à braiser en cubes de 3 à 4 cm. Épluchez et émincez les échalotes. Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites-y dorer la viande sur tous les côtés. Lorsque tous les morceaux sont bien saisis, enlevez-les de la cocotte et réservez-les au chaud.

**Ajoutez 1 cuillerée** à soupe d'huile d'olive dans la cocotte et faites-y revenir l'oignon émincé 5 minutes. Versez le vin blanc et déglacez le fond de la cocotte. Ajoutez les morceaux de viande, le laurier et le thym. Versez le bouillon de

légumes et complétez avec de l'eau pour recouvrir entièrement la viande. Laissez mijoter sur feu doux pendant 2 heures.

**Épluez les légumes.** Coupez les carottes et le panais en tronçons. Détaillez les navets et les pommes de terre en quatre. Au bout des 2 heures de cuisson, ajoutez les navets et les carottes. Continuez la cuisson pendant 30 minutes, puis ajoutez le panais et les pommes de terre. Salez et poivrez. Laissez mijoter encore 30 minutes. Les légumes et la viande doivent être tendres.



**PHILIPS**

Airfryer

# Plus de recettes, plus de plaisir, tous les jours.

Et maintenant grâce au format familial XXL, cuisinez un poulet entier !



innovation  you

innovation et vous

[philips.fr/airfryer](http://philips.fr/airfryer)

Philips France Commercial - SAS au capital de 3 100 000 € - Siège social 79250 Sancyennes (Hauts de Seine), 33 rue de Verdun - 811 847 243 RCS Nanterre.

# 10 RECETTES avec du lait concentré, SUCRÉ

**Pour moi, le lait concentré sucré, ce sont ces petits berlingots** dont je déchirais le bord supérieur pour mon goûter lorsque j'étais enfant. Ultra gourmand, ultra réconfortant. Puis j'ai grandi, de tube en tube j'ai fini en boîte... (Les vrais accros au lait concentré sucré comprendront.) Bref, voici 10 recettes qui vont faire danser vos papilles ! Rien que ça. Par Claire Debruille

**1 CONFITURE DE LAIT** Mettez la boîte fermée dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire au bain-marie pendant 1 h. Laissez refroidir puis ouvrez pour découvrir... de la confiture de lait ! Simplissime.

**2 BRIGADEIROS** Les truffes au chocolat brésiliennes ! Faites cuire le lait concentré sucré avec du cacao et un peu de beurre jusqu'à ce qu'il épaississe. Laissez refroidir puis formez de petites boules entre vos mains. Roulez-les dans des paillettes en chocolat et le tour est joué.

**3 CLAFOUTIS SIMPLE** Fouettez des œufs avec du lait concentré sucré. Versez sur des fruits coupés en morceaux. Enfournez pour 20 minutes de cuisson à 200 °C.

**4 FLAN COCO FACILE** Mélangez le lait concentré sucré avec la même dose de lait de coco. Ajoutez des œufs et de la vanille. Versez dans un moule caramélisé. Enfournez au bain-marie pour 40 minutes de cuisson à 180 °C. Laissez refroidir avant de démouler. Facile !

**5 PUNCH COCO** Faites infuser sur feu doux le lait concentré sucré avec du lait de coco et les épices de votre choix (vanille, cannelle...). Passez au tamis. Laissez refroidir. Incorporez et mettez en bouteille. À conserver au frais et à consommer avec modération.

**6 RAFFAELLO MAISON** Mélangez le lait concentré sucré avec de la noix de coco râpée jusqu'à obtention d'une pâte assez compacte. Mettez au frais pendant la nuit. Le lendemain, prélevez 1 cuillerée de pâte, roulez en boule et enfoncez une noisette dedans. Roulez dans la noix de coco râpée et conservez au frais.

**7 TARTE AU CITRON VERT** Précuisez un fond de pâte sablée. Fouettez des jaunes d'œufs avec le lait concentré sucré et le jus de citron vert. Versez sur la pâte. Fouettez les blancs d'œufs en neige avec un peu de sucre et étalez sur la garniture au citron vert. Enfournez à 140 °C jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit doré.

**8 CRÈME AUX FRUITS DE LA PASSION** Mixez la pulpe de plusieurs fruits de la Passion. Passez au tamis pour extraire le jus. Fouettez le jus obtenu avec du lait concentré sucré et de la crème fraîche épaisse. Versez dans des ramequins et mettez plusieurs heures au réfrigérateur.

**9 FUDGE** Faites fondre du chocolat noir dans du lait concentré sucré. Versez dans un plat carré ou rectangulaire préalablement beurré sur 3-4 cm d'épaisseur. Faites durcir au réfrigérateur. Coupez en carrés. Dégustez.

ma famille  
se régale

**10 PÂTE À TARTINER AU CHOCOLAT BLANC** Faites fondre du chocolat blanc avec du beurre, ajoutez de la poudre d'amandes ou de noisettes. Incorporez le lait concentré sucré. Laissez cuire 1 minute... Puis mettez en pot.

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

La confiture de lait serait née d'une erreur culinaire. Une servante à qui l'on avait demandé de préparer du lait chaud sucré, aurait oublié sa préparation sur le feu. De retour en cuisine, elle se serait retrouvée face à un mélange onctueux et caramélisé. L'histoire se déroule en Argentine ce qui explique que, là-bas, la confiture de lait soit la star des desserts.

# Il détestait les POIS CHICHES ? Ça, c'était avant...

POUR FAIRE AIMER UN ALIMENT, IL SUFFIT DE LE CUISINER AUTREMENT.

## ••• IL N'AIME PAS, MAIS POURQUOI ? •••

### C'EST SEC ET DUR

Bien sûr, s'ils ne sont pas assez cuits ou peu cuisinés, certains les aiment ainsi. Pour les hydrater à cœur, on débute la cuisson à l'eau froide, on laisse mijoter en douceur (environ 1 h 30), et on ne sale qu'à la fin.

### C'EST TROP EXOTIQUE

Pas vraiment... Sous le nom de « pois cornus », ils étaient déjà aux menus des moines français au IX<sup>e</sup> siècle. Charlemagne en favorisa la culture. Dans le Gard, en mai, il y a même une Fête du pois chiche !

### C'EST INDIGESTE

Un peu... En raison de leur richesse en fibres, dont nous manquons. La solution : les faire tremper 12 heures au moins dans de l'eau additionnée de bicarbonate de sodium, les rincer, et les peler une fois cuits.

### C'EST CALORIQUE

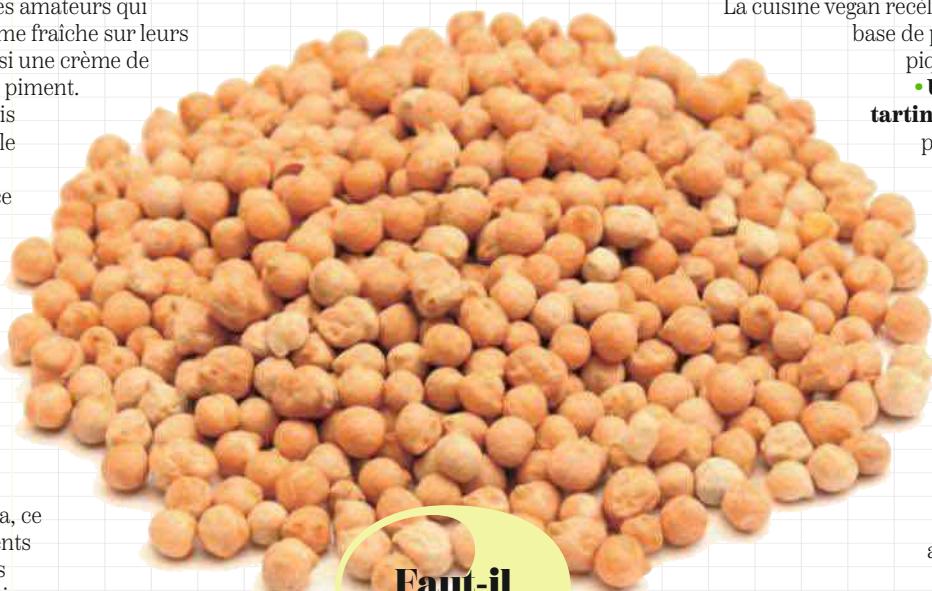
Oui et non. Reconnu comme un excellent coupe-faim, on en consomme peu car ils ont un effet rassasiant rapide et durable. En plus, leur taux de lipides est négligeable.

### On revisite...

- **Le chili con carne :** les amateurs qui ajoutent un peu de crème fraîche sur leurs haricots, aimeront aussi une crème de pois chiches relevée de piment.
- **La ratatouille :** les pois chiches revenus à l'huile d'olive complètent les saveurs profondes de ce mijoté végétarien.

### On planque...

Facile, en préparant cette recette qui cartonne, l'incroyable mousse au chocolat réalisée avec du jus de trempage de pois chiches. Appelé aquafaba, ce liquide riche en nutriments monte comme les blancs d'œufs ! Une mousse aérienne, blanche, avec zéro saveur végétale.



Faut-il vraiment en manger ?

### On surprend...

À l'apéro, avec des pois chiches grillés et sucrés, façon pop-corn. On assaisonne des pois chiches (cuits) d'huile d'olive, cassonade et épices. On les enfourne pour 15 minutes à 190 °C. C'est croustifondant, quasi irrésistible.

Cette star des légumineuses cumule les qualités : protéines, fibres, glucides (anti-coup de pompe), nutriments variés (vitamines du groupe B, cuivre, phosphore, manganèse) et, bonus, un index glycémique modéré.

### On s'inspire...

La cuisine vegan recèle de super recettes à base de pois chiches. On leur pique de bonnes idées !

- **Une terrine ou une tartarade :** la base est une purée de pois chiches et de lentilles. On l'enrichit de fonds d'artichauts, de champignons...
- **Un « chickpea cake » :** un pain mi-gâteau réalisé à la farine de pois chiches, que l'on peut préparer salé (aux olives par exemple), ou sucré (à la banane, aux fruits exotiques).

### On mixe...

- **Pour préparer des falafels,** bien sûr, ou bien du houmous, souvent apprécié même par ceux qui déclarent ne pas aimer les pois chiches.
- **En soupe :** ultra nourrissante ! il faut allonger de la purée de pois chiches avec du bouillon (de volaille ou de légumes), on ajoute des légumes al dente et on sert avec des toasts et de fines tranches de jambon fumé.



PLAISANCE BIO  
depuis 1913



Les crèmes desserts bio !



### Les crèmes gourmandes

Laissez-vous séduire par notre large gamme de crèmes desserts sucrées au sucre roux de canne.  
Découvrez toutes nos saveurs dans le rayon bio de votre magasin : chocolat intense, crème brûlée, caramel au beurre salé, crème anglaise, panna cotta, noisettes, noix de coco, châtaigne, vanille, café ou encore pistache !

NATURE ET ALIMENTS

[WWW.PLAISSANCE-BIO.COM](http://WWW.PLAISSANCE-BIO.COM)

44400 REZÉ FRANCE

# SOS, une mousse QUI A DE LA TENUE

## Au chocolat, l'inratable !

Pourquoi est-elle à la portée de tous ? Parce qu'une fois fondus, les carrés magiques se transforment en une texture crémeuse et dense où l'on incorpore aisément les blancs en neige. Bien froid, le chocolat se fige et assure la stabilité de la texture mousseuse.

## Quand les blancs en neige ne suffisent pas...

- **Le beurre** : la matière majoritairement utilisée pour les préparations basiques. On incorpore à une crème pâtissière (vanille, café, chocolat), un tiers de beurre en parcelles lorsqu'elle est encore chaude.
- **La crème fouettée ou une chantilly au mascarpone** : en donnant de la texture à une préparation, elle apporte à la fois une onctuosité déjà mousseuse qui sera renforcée par des blancs en neige.
- **La gélatine ou l'agar-agar** : la première reste la favorite des professionnels, malgré sa composition d'origine animale. Elle est ultra efficace. L'agar-agar est plus complexe à utiliser (il se gélifie en dessous de 30 °C) et permet de préparer des mousses 100 % vegan.
- **Les graines de chia** : elles sont un agent texturant miraculeux et agissent à froid comme à chaud en quelques minutes. Il faut les mixer finement ou les pilier. Attention, elles colorent légèrement la préparation. À incorporer avant les blancs en neige et/ou la crème fouettée.

## Pas si simple de réussir sa mousse maison...

Cela finit souvent avec une couche crémeuse couvrant un fond trop liquide. Pour y parvenir, on utilise les techniques et les ingrédients des pros. En cuisine ! Par Juliette Romance

## Et quand c'est une garniture ?

La mousse s'intercale entre deux couches de biscuit et doit supporter le poids sans s'effondrer. Pour un entremets, la gélatine est essentielle pour un résultat façon pâtissier. Gâteau ou bûche, on mise sur le beurre pour enrichir la mousse. Enfin, pour tout ce qui est éclair ou chou (salé ou sucré) la chantilly ou la crème fouettée suffisent.



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



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

**francine.**  
DES BONNES IDÉES EN CUISINE

#### Pour les pressés

**Une omelette :** on ajoute le même volume d'œufs battus que de purée, un peu d'ail et des épices et on fait cuire façon tortilla, 10 minutes au total.

**Un velouté :** on allonge la purée avec du lait (en mixant pour avoir une texture bien lisse) et on la complète avec des lardons ou du jambon émincé et un reste de légumes verts.

#### Pour les créatifs

**Un egg-ball :** la purée doit être froide et sèche. Façonnez une boule de la taille d'une balle de tennis, roulez-la dans un mélange

gruyère farine. Placez dans un ramequin huilé et creusez un trou où vous déposez 1 jaune d'oeuf. Sel, poivre et on referme avec de la purée. Au four pour 15 minutes à 180 °C.

#### Pour les nuls (en cuisine)

**Une purée au gruyère façon aligot :** on fait simplement dessécher sa purée dans une casserole en ajoutant, progressivement, un gros tiers de gruyère râpé (ou autre). Fondant, crémeux, goûteux, de la pure comfort food.

#### Pour les affamés

**Une quiche à la purée :** c'est un excellent appareil à quiche, une fois enrichi d'œufs entiers, de crème ou de fromage blanc. On y met du saumon fumé, des dés de légumes, les restes de volailles de Noël...

#### Pour les flemmards

**Des gaufres :** on ajoute 2 œufs pour 300 g de purée, 2 c. à soupe de farine, ½ sachet de levure, 30 g de beurre fondu et du gruyère ou de l'Appenzeller, par exemple, en dés ou râpé. On compte 5 minutes dans le gaufrier, on garnit et direction la table.



#### Et quand il en reste vraiment très peu ?

Avec, on épaisse une soupe ou un bouillon. On la transforme aussi en sauce, en la mixant avec une fondue d'oignon ou avec le jus d'une viande.

# J'improvise avec de LA PURÉE

**C'est qui la meilleure ? La purée de pomme de terre, bien sûr ! Mais on a parfois les yeux plus gros que le ventre. Heureusement, on peut facilement la recycler en petits plats sympas.** Par Juliette Romance

#### Pour manger light

- On la réchauffe accompagnée d'une salade verte et de thon au beurre salé.
- On la sert avec des légumes verts tièdes, assaisonnés avec une sauce bien vinaigrée.

## INÉDIT AU RAYON BÉBÉ

DÉCOUVREZ  
EVEIL® CROISSANCE EXPERT  
réduit en lactose<sup>(1)</sup>



Une recette complète pour les besoins spécifiques des bébés à partir de 10 mois.

Fabriqué en France<sup>(35)</sup>

85%<sup>(2)</sup>  
des mamans conquises.

L'INTÉRÊT DU LAIT DE CROISSANCE<sup>(3)</sup>

Afin de l'aider à bien grandir<sup>(3)</sup> et l'accompagner dans ses progrès<sup>(3)</sup> qui vous émerveillent chaque jour, il est recommandé de donner à votre bébé 500 ml par jour de lait de suite pour les bébés de 10 mois à 3 ans.

**lactel**  
**Eveil**



Une teneur ajustée en protéines<sup>(4)</sup>



10 fois plus d'acides gras essentiels pour votre bébé<sup>(4)</sup>



24 fois plus de fer pour le bon fonctionnement du système immunitaire<sup>(4)</sup>



5 fois plus de vitamine D pour la croissance et le développement osseux<sup>(3)(4)</sup>



Des vitamines A, B et E<sup>(4)</sup>

# 48 SAUCES POUR

## LAVOAILLE



jus de volaille + beurre  
+ sel + poivre



sauce moutarde (échalote,  
vinaigre, moutarde, crème  
fraîche) + jus de volaille



bouillon de poule + beurre  
+ crème fraîche + jaune d'œuf  
+ farine + noix de muscade



échalote + beurre + vin blanc  
sec + jus de citron + estragon  
+ crème fraîche + jus de  
volaille



échalote + beurre + crème  
fraîche + morilles + vin jaune  
+ jus de volaille



beurre de cacahuète + ail  
+ gingembre + lait de  
coco + coriandre + piment  
+ jus de volaille

## LES RÔTIS



champignons forestiers  
+ échalote + persil  
+ fond de veau + porto



échalote + airelle + sucre roux  
+ porto + beurre + jus de rôti



vin rouge + oignon + thym  
+ laurier + farine + beurre  
+ carotte + gelée de groseille  
+ jus de rôti



oignon doux + beurre  
+ crème épaisse + foie gras  
+ jus de rôti

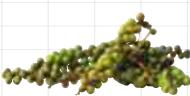


échalote + beurre + porto  
+ fond de bœuf + chocolat



cèpe + échalote + ail + jus de  
rôti + crème fraîche

## LA VIANDE ROUGE



poivre vert + cognac  
+ échalote + beurre  
+ fond de veau



roquefort + crème fraîche  
+ poivre



madère + champignon  
+ échalote + farine + poivre



beurre + ail + vinaigre de vin  
+ anchois + huile d'arachide



jaune d'œuf + beurre + vinaigre  
+ vin blanc + échalote  
+ estragon + cerfeuil + persil  
+ poivre



échalote + thym + laurier + ail  
+ vin + fond de veau + moelle  
+ beurre + persil

## LES SALADES



huile d'olive + vinaigre de vin  
rouge + moutarde + échalote  
+ sel + poivre



huile d'olive + vinaigre  
balsamique + tomate  
+ parmesan + basilic + sel  
+ poivre



huile de pépin de courge  
+ vinaigre de xérès + raifort  
+ yaourt + miel



huile de noix + vinaigre de  
vin rouge + noix + moutarde  
à l'ancienne + sel + poivre



huile de sésame + jus de  
citron + jus d'orange + sauce  
soja + curry + miel



huile d'olive + jaune d'œuf  
+ anchois + jus de citron + ail  
+ moutarde + piment + sel

# TOU<sup>T</sup> RELEVER

## LES POISSONS



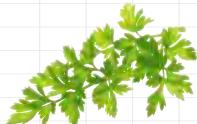
beurre + échalote + vin blanc sec + vinaigre = **beurre blanc**



beurre + farine + lait + noix de muscade + crème liquide + beurre d'écrevisse = **sauce nantua**



foie de lotte + pomme de terre + tomate + ail + huile d'olive + piment = **rouille**



jaune d'œuf + moutarde + vinaigre de xérès + huile d'olive + raifort + cerfeuil



beurre + échalote + crème fraîche + fumet de poisson + botte d'oseille



tomate + oignon nouveau + ciboulette + basilic + ail + jus de citron + huile d'olive = **sauce vierge**

## LES CRUSTACÉS



beurre + gousse de vanille + échalote + jus d'orange + vin blanc sec



échalote + ail + bouquet garni + cognac + vin blanc sec + fumet de poisson + tomate + beurre + piment = **sauce armoricaine**



sauce Worcestershire + whisky + mayonnaise + ketchup = **sauce cocktail**



mayonnaise + avocat + ail + oignon + coriandre + piment

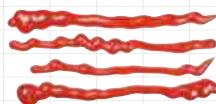


parures de langoustine + huile d'olive + coriandre



parures de homard + échalote + beurre + crème + estragon + citron

## LES CONDIMENTS



tomate + oignon + ail + vinaigre + sucre roux + pomme + clou de girofle = **ketchup**



jaune d'œuf + moutarde + huile de tournesol + vinaigre + sel + poivre = **mayonnaise**



oignon rouge + beurre + miel + vinaigre balsamique + porto + sel = **confiture d'oignon**



jaune d'œuf + gousse d'ail + huile d'olive + jus de citron = **aioli**



mangue verte + piment + gingembre + sucre roux + raisins secs = **chutney de mangue**



coing + sucre roux + citron bio + vin rouge + clou de girofle + miel + moutarde + sel = **confit de coing**

## L'APÉRO



fromage blanc + ail + persil + ciboulette + jus de citron + moutarde



avocat + coriandre + oignon + tomate + jus de lime + piment



yaourt à la grecque + roquefort + ciboulette + sel + poivre blanc



tomate séchée + huile d'olive + piment + pignon de pin + sel



aubergine + ail + huile d'olive + jus de citron + sel + thym = **caviar d'aubergine**



olive verte + fromage frais + ail + huile d'olive + citron + anchois

# Les 5 basiques de CLAIRE

## 1 CURRY VÉGÉTARIEN BIEN RELEVÉ

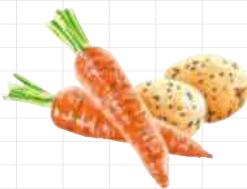
C'est LA recette pour faire plaisir à tout le monde (il y a des vegan dans la famille) et ne préparer qu'un seul plat.

Je pars toujours de la même façon : je fais revenir une base aromatique (ail, oignon et/ou échalote) dans de l'huile de coco (ou de l'huile normale).

J'y ajoute une cuillerée à soupe de pâte de curry rouge.

Ensuite, j'improvise : soit j'ajoute du quinoa, du riz ou des lentilles corail que je fais revenir dans ce mélange 5 minutes avant d'ajouter du lait de coco et de l'eau, soit j'ajoute tout de suite le lait de coco et l'eau et je laisse mijoter doucement (il m'arrive d'ajouter une boîte de pulpe de tomate à ce stade).

J'ajoute ensuite mes légumes de saison coupés en morceaux et parfois des pois chiches en boîte. Ensuite, je laisse mijoter lentement à couvert jusqu'à ce que tout soit cuit. Avant de servir, j'ajoute des noix de cajou concassées et parfois un jus de citron. C'est délicieux.



## 2 LÉGUMES GRILLÉS AU FOUR

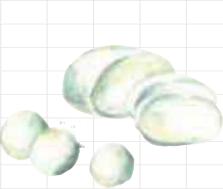
Il ne se passe pas une semaine sans que je fasse cette recette qui s'adapte à toutes les saisons. Je découpe mes légumes en tronçons, je les place sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, je les huile légèrement, j'assaisonne de sel et j'enfourne pour au moins 40 minutes de cuisson à 180 °C. En été : tomate, courgette, aubergine, poivron, pomme de terre, oignon rouge. En automne : courge, pomme de terre, oignon. En hiver : carotte, panais, patate douce, courge, oignon. Au printemps : pomme de terre, oignon nouveau, patate douce. Ça accompagne tout à merveille.



## 3 ŒUFS AU PLAT

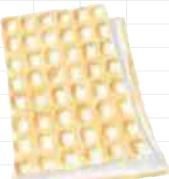
Bon, ce n'est pas très original, mais j'adore les œufs au plat. Quand je ne sais pas quoi faire, je fais... je vous le donne en mille... bravo, vous avez trouvé : des œufs au plat. Par contre, pour les cuire, il me faut absolument du beurre. Je trouve que c'est bien meilleur cuit dans une noix de beurre que dans de l'huile. Il faut que le jaune soit encore coulant et le blanc légèrement grillé sur les bords. Je sale le blanc et je poivre le jaune. En été, je fais cuire dans la même poêle des tomates cerise coupées en deux et j'ajoute un filet de vinaigre balsamique. En hiver, je les sers avec une salade de mâche. Je mange le blanc puis je mets le jaune en entier dans ma bouche... comme mon papa.

**Chez Marmiton, on est comme vous, on ne met pas forcément les petits plats dans les grands tous les jours et l'on a des plats fétiches qui reviennent au menu très régulièrement. Dans chaque numéro, un membre de l'équipe en dit un peu plus.**



## 4 SALADE DE MOZZARELLA

Ça, c'est pour quand je suis seule ! Je coupe une boule de mozzarella en morceaux et j'ajoute des fruits coupés (framboises et myrtilles lorsque c'est la saison, fruits de la Passion et mangue en hiver). J'agrémente parfois de quelques feuilles de mâche ou carrément d'un demi-bouquet de feuilles de basilic. Un filet de vinaigre balsamique, de l'huile d'olive au basilic, de la fleur de sel et beaucoup de poivre. Je vous assure, c'est le paradis avec du pain grillé.



## 5 SALADE DE RAVIOLIS

Ma recette minute pour recevoir à l'improviste, je la réalise en moins de 5 minutes et tout le monde est bluffé. La base : avoir toujours chez soi des raviolis fourrés qui cuisent en 2 minutes (pour moi les Giovanni Rana épinards ricotta), de la salade (roquette en été, mâche en hiver) et un morceau de bon parmesan. Pendant que les raviolis cuisent, je répartis la salade dans des assiettes creuses, je fais des copeaux de parmesan avec mon Économie et je prépare les éléments pour l'assaisonnement. J'égoutte les raviolis, je les répartis sur la salade et, là, tout doit aller très vite : un filet d'huile d'olive au basilic et un de vrai vinaigre balsamique sur chaque assiette, une pincée de fleur de sel, un tour de poivre du moulin puis les copeaux de parmesan. Si j'en ai, j'ajoute des noisettes ou des noix concassées. À table !

**Tribu à nourrir : elle-même en semaine, 3 à 5 le week-end, 12 en vacances ! Claire, directrice des contenus chez Marmiton**



CULTIVEZ VOS AROMATES  
FRAIS TOUTE L'ANNÉE  
*sans effort !*



LED  
Éclairage horticole  
basse consommation



AUTONOME  
Irrigation automatique  
silencieuse



LINGOT®  
Recharge prête à l'emploi  
(graines + substrat + nutriments)



EFFICACE  
Croissance rapide  
Récoltes généreuses



100% NATUREL  
Sans pesticides  
Sans OGM

Véritable®  
*potager d'intérieur intelligent*

Avec le Potager Véritable®, savourez des aromates frais et sains en toutes saisons. Son éclairage LED horticole et son système d'irrigation automatique vous garantissent des récoltes régulières et abondantes sans effort.

2 Lingots OFFERTS\*

avec le code : **LINGOTM44**

\*Offre valable du 05/11/2018 au 05/01/2019 pour toute commande d'un Potager Véritable sur [www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr) en saisissant le code: **LINGOTM44**. Limité à une offre par client. Non fractionnable, non échangeable, non remboursable.

[www.veritable-potager.fr](http://www.veritable-potager.fr)

ma famille  
se régale

# 1 CUISTOT 1 ROBOT

**SEUL, À DEUX, FAMILLE  
NOMBREUSE, PRESSÉ,  
EXIGEANT, GOURMAND...**

à l'heure de passer  
en cuisine nous sommes  
tous différents. C'est  
bien pour ça que le choix  
est si délicat quand  
on décide d'investir  
dans un robot culinaire :  
il doit répondre à nos  
contraintes et envies !  
Pour vous aider, nous avons  
sélectionné 5 appareils,  
en fonction de profils  
de gourmets variés.



## JE VEUX M'EN SERVIR LONGTEMPS ET FACILEMENT : THERMOMIX DE VORWERK

**FONCTIONS :** peser, hacher, mixer, émulsionner, fouetter, malaxer, pétrir, rissoler, mijoter, cuire à la vapeur.

**CONTENANCE DU BOL :** 2,2 l.

**PRIX :** 1 169 € dans sa version classique,  
1 269 € dans sa version connectée.

**Les + :** sa polyvalence et le gain de temps grâce à des cuissons combinées qui permettent de cuisiner plat et dessert en même temps. Une clé spéciale « Cook-key » (en option) permet de charger les recettes du site sur le robot pour réaliser les recettes en pas à pas.

**Les - :** son prix élevé, il ne râpe pas les légumes et il ne fait pas le caramel.

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** Parmi toute l'offre des appareils multifonctions affichant l'option « cuiseur », on ne va pas

se mentir, le prix n'est pas un argument en faveur du Thermomix connecté de Vorwerk. Mais il faut accorder un bon point au pionnier de cette catégorie de robots de cuisine : la fiabilité, tant sur la réactivité du service après-vente (situé en France) comme de la réussite des recettes proposées sur la plateforme associée Cookidoo. Les pièces détachées sont disponibles pendant dix ans après un éventuel arrêt de fabrication du modèle. De quoi amortir son achat et garder l'esprit tranquille niveau obsolescence. Côté recettes, une équipe de testeurs goûte au moins 3 fois chacune d'elles avant publication sur Cookidoo. Et pas besoin d'être un as des fourneaux ou de la technologie : il suffit de choisir son menu sur le site et d'envoyer le déroulé des recettes sur l'écran du robot. Il n'y a plus qu'à suivre les indications à l'écran. Easy !



## J'ADORE FAIRE DE LA PÂTISSERIE : KITCHENAID ARTISAN

**FONCTIONS :** fouetter, pétrir, mélanger. En option avec l'achat d'accessoires supplémentaires : mixer, trancher, laminer, hacher, fabriquer des saucisses...

**CONTENANCE DU BOL :** 4,8 l et 3 l.

**PRIX :** 699 €.

**Les + :** On peut même le personnaliser en choisissant parmi les 14 coloris disponibles et en faisant graver son nom dessus !

**Les - :** Pas de livre de recettes

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** C'est la référence des robots pâtissiers, adopté même par les pros et dont rêvent tous ceux et toutes celles pour qui la réalisation de gâteaux, pains, crèmes et biscuits est un plaisir quotidien. Robuste et fiable, avec ses matériaux inaltérables, son utilisation est très simple et intuitive, il est idéal pour pétrir des pâtes épaisses, mélanger les préparations plus fluides et fouetter tous types de préparations. Son poids, supérieur à 10 kg, et son encombrement le destinent à rester à demeure sur le plan de travail, mais il est tellement joli que cela ne constitue pas un inconvénient, pour peu que l'on ait la place de l'installer et de ranger ses accessoires. Fourni avec 2 bols, 1 couvercle et 4 têtes de mélange (fouet, crochet et 2 batteurs plats), il peut aussi accueillir de nombreux autres accessoires permettant par exemple de fabriquer ses pâtes fraîches (même les raviolis), de hacher la viande, de râper, couper et bien d'autres encore. Il ne manque qu'un bol blender pour le rendre vraiment complet.



## J'AI BESOIN D'UN TOUT-EN-UN : KENWOOD COOKING CHEF GOURMET

**FONCTIONS :** cuire, hacher, découper, râper, réduire, battre, pétrir, mélanger, mixer, mouliner et mijoter

**CONTENANCE DU BOL :** 6,7 l.

**PRIX :** 1 299 €.

**Les + :** Sa finition métal brossé qui facilite le nettoyage.

**Les - :** Le choix des programmes se fait par défilement, ce qui peut prendre un peu de temps quand on cherche le vingt-quatrième de la liste !

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** Voici un robot plus que polyvalent ! Expert en pâtisserie il est aussi un véritable robot cuiseur et pourvu de 13 accessoires (dont un bol multifonctions et un blender), auxquels on peut ajouter, en supplément, un appareil à pâtes fraîches, un extracteur de jus, des hachoirs, une sorbetière et beaucoup, beaucoup d'autres choses encore... qui exigeront un certain budget et de grands placards ! La version de base permet déjà de nombreuses réalisations, toutes les classiques d'un robot pâtissier, d'abord, mais aussi de cuire et mijoter de nombreuses recettes, y compris à la vapeur. La cuisson varie de 20 °C à 180 °C, avec une précision remarquable, et de 1 seconde à 3 heures. Le panneau de commande n'est pas particulièrement intuitif, les premières utilisations nécessitent la lecture du mode d'emploi et du livre de recettes fourni pour ne pas se tromper dans l'ordre des ingrédients. Une fois pris en main, cependant, il rend d'immenses services, même aux familles nombreuses !

ma famille  
se régale



## JE SUIS FAN DE FRUITS ET LÉGUMES : JUICE EXPERT 5 DE MAGIMIX

**FONCTIONS :** presse-agrumes, extracteur pour fruits et légumes durs, extracteurs pour fruits et légumes tendres ou cuits, coupe-légumes, spiralizer.

**PRIX :** 500 €.

**Les + :** facile d'utilisation et silencieux.

**Les - :** il n'est pas toujours facile de nettoyer le filtre à jus où viennent se loger les restes de pulpe de fruits et légumes, sauf à le faire immédiatement après utilisation.

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** C'est la pépite des extracteurs de jus, made in France, qui regroupe cinq fonctions en un seul appareil. Selon l'envie du moment, on peut se faire un jus de fruits ou légumes fraîchement pressés ou centrifugés, une soupe froide, un bowl ou une salade avec des légumes râpés, des spaghetti de légumes... et même extraire le jus des oléagineux pour déguster une boisson végétale, grâce à la présence de l'Extra Press. Un robot malin et pratique qui encourage la consommation de fruits et légumes, tout en préservant les vitamines et minéraux. On aurait bien aimé quelques disques de découpes supplémentaires vendus avec le robot, mais ceux-ci ne sont proposés qu'en option.

## LE BON GESTE

C'est le robot idéal à petit budget si on veut cuisiner plus léger : l'Airfryer. Au-delà des traditionnelles frites, on peut y faire rôtir et cuire ses préparations avec 90 % de graisse en moins. Grâce à sa technologie twin TurboStar, on récupère même le surplus de graisse pour s'en débarrasser. Le modèle XXL permet de cuire jusqu'à un poulet entier et, pour se faciliter la vie, on peut suivre également les programmes prédéfinis. Il ne reste plus qu'à appuyer sur le bouton. **À partir de 279,99 €, Philips.**



## J'AI DU MONDE À TABLE : COMPANION XL DE MOULINEX

**FONCTIONS :** cuire, mijoter, saisir, dorer, cuire à la vapeur, rissoler, mélanger, pétrir, fouetter.

**CONTENANCE :** 3 l.

**PRIX :** 699,99 €.

**Les + :** des températures de cuisson allant de 30 °C à 150 °C pour faire doucement fondre du beurre ou saisir correctement une viande. Un bouchon spécial, placé à la place du couteau, permet de rendre le bol plat et faciliter certaines préparations.

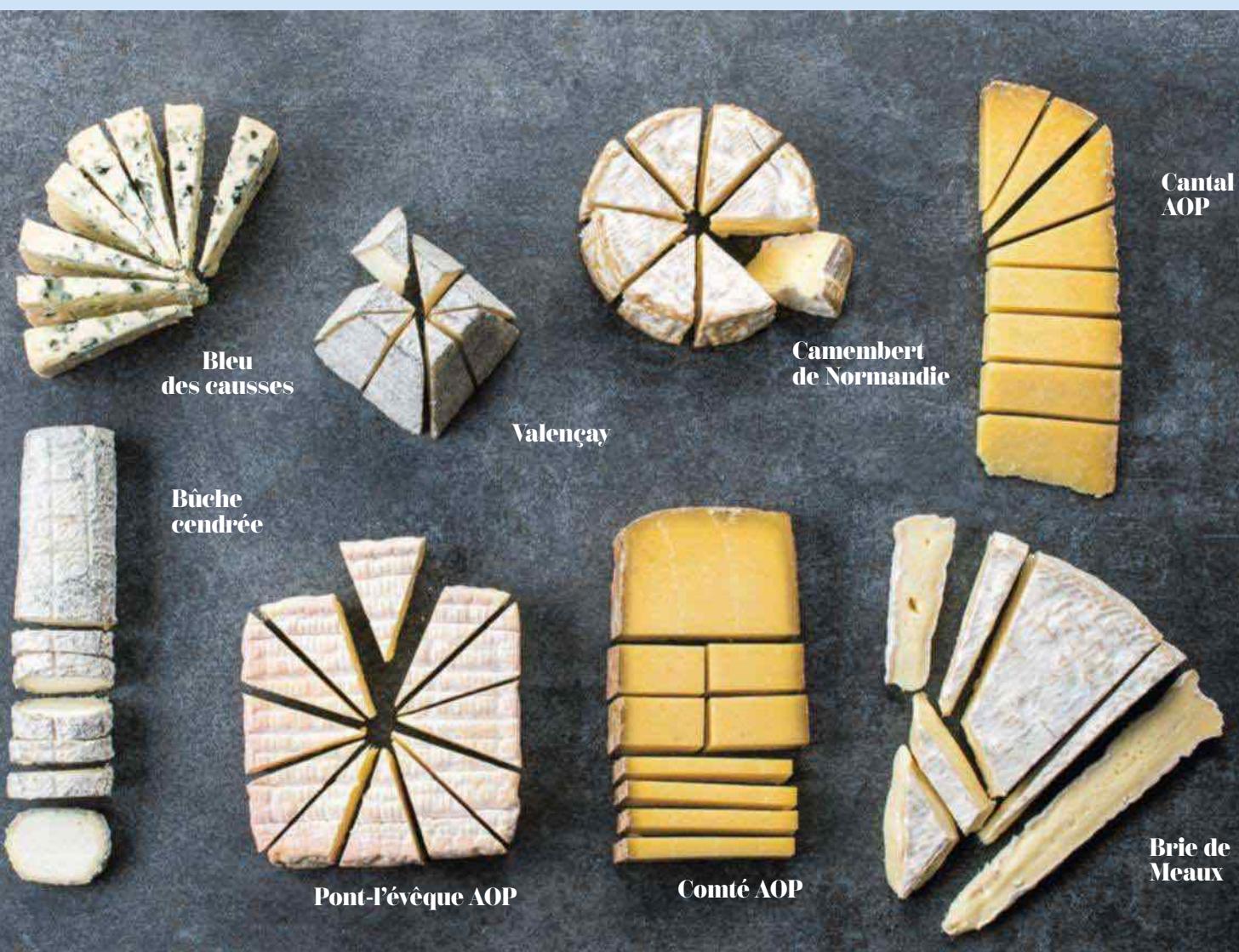
**Les - :** ne dispose pas de balance intégrée, ni de panier vapeur. Ne râpe ni ne coupe en rondelles.

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** C'est le robot fait pour les grandes tablées puisqu'il dispose d'une cuve pouvant cuire des recettes pour 10 personnes. Un avantage certain face à ses concurrents. Les cuisiniers amateurs apprécieront également les douze programmes préenregistrés (sauce, soupe, cuisson lente, cuisson vapeur, pâtes, desserts), bien pratiques quand on tâtonne sur les durées de cuisson et de température. En revanche, les indications sur les boutons sont en anglais, mais une fois dans la tête, ce n'est pas très perturbant. Seul bémol, ce modèle ne dispose pas d'accessoire pour hacher ou couper les légumes, ni de panier permettant une cuisson tout-en-un (mijotage + vapeur) comme sur le Thermomix, par exemple. Pour plus de facilité, il existe une version connectée (i-Companion), qui permet d'envoyer les programmes de cuisson, de votre smartphone ou tablette, vers le robot, par Bluetooth. Mais il vous faudra débourser 300 € de plus.

# MON BEAU FROMAGE, ROI DES PLATEAUX...

**Mis à rude épreuve par le foie gras, le saumon, le chapon...**

On a quand même toujours une place pour un bout de comté, de chèvre ou d'un brie bien fait avant d'entamer le dessert. Eh oui, un bon repas ne finit jamais sans sa note de fromage. Suivez le guide des morceaux les plus attendus. Par Marine Couturier



# LE CARACTÈRE des fromages à PÂTE PERSILLÉE

**A**vec leurs veinures et marbrures bleutées, les fromages à pâte persillée ne sont pas ceux qui font la meilleure impression. Et pourtant, il serait dommage de s'en priver ! Ces fromages au lait de vache, brebis et parfois chèvre, aussi appelés « bleus », doivent leur aspect persillé au développement de champignons en leur sein : le Penicillium roqueforti ou glaucum. Et s'ils ont été fabriqués de la même manière que les autres fromages, cette spécificité fait toute la différence : au moment où le lait coagule, le fromager ensemence, avant ou pendant l'opération de moulage, des champignons. Durant l'affinage, les fameuses moisissures de couleur bleue font alors leur apparition. Mais pas d'inquiétude, tout ceci est parfaitement maîtrisé et bon pour la santé !

## Les forts et les doux

Dans les premiers, on retrouve notamment le roquefort, l'un des fromages de brebis les plus réputés au monde, le bleu d'Auvergne, à la texture friable et très parfumé, ou encore le bleu des Causses, corsé et fondant. Dans les seconds, l'italien gorgonzola, le bleu de Gex et son goût subtil et la fourme d'Ambert à la saveur parfumée.

## Les choisir et les conserver

Choisissez votre fromage à pâte persillée avec une couleur vive et une texture ferme et crémeuse. Si vous sentez une odeur d'ammoniaque ou que le fromage vous semble sec et friable, mieux vaut le laisser où il est. Pour profiter pleinement des saveurs, conservez-les dans leur emballage d'origine

## LE PRIX

D'environ 20 € le kilo pour du bleu d'Auvergne ou de la fourme d'Ambert à plus de 40 € le kilo pour un roquefort artisanal d'exception.



- 1 le bleu du Vercors-Sassenage,
  - 2 le bleu des Causses,
  - 3 le bleu de Gex,
  - 4 le bleu d'Auvergne,
  - 5 le roquefort,
  - 6 la fourme d'Ambert,
  - 7 la fourme de Montbrison.
- Cette appellation garantie que le fromage est fabriqué à partir d'ingrédient 100 % naturels et en suivant un cahier des charges très précis.



dans la partie la moins froide du réfrigérateur. Ils peuvent se garder pendant quelques semaines voire quelques mois. Une fois entamés, ils doivent être placés dans du papier aluminium changé régulièrement. De manière générale, ce type de fromage doit être placé à distance des aliments à forte odeur afin que leur goût n'en pâtit pas.

## À tester en cuisine : la tatin au roquefort

Le roquefort peut quitter le plateau de fromages pour être mêlé à des lamelles de pommes ou de poires, le tout entremêlé de morceaux de beurre et recouvert d'une pâte feuilletée.

# AOP Fourme d'Ambert, la douceur créative

Sucettes saumon fumé,  
concombre et

**Fourme d'Ambert**



Conception : www.ipiphoto.com • Crédit photo : Ludovic Combe, S. Serafino

La douceur parfumée du plus doux des fromages bleus exalte toutes les saveurs. En quelques minutes vous réaliserez des recettes gourmandes et innovantes. Régalez vos invités avec des créations culinaires originales à la Fourme d'Ambert. C'est simple et facile !



Suivez-nous sur  
[www.fourme-ambert.com](http://www.fourme-ambert.com)  
[Facebook](https://www.facebook.com/FourmeAmbert)  
[Instagram](https://www.instagram.com/fourmedambert/)



**LE PRIX**

Comptez entre 6 € et 7 € pour un camembert de Normandie, un morceau de brie de Meaux ou encore un demi-brillat-savarin, coulommiers ou chaource.



# Le fondant des FROMAGES À PÂTE MOLLE

Avec leur goût délicat et leur texture onctueuse, ils savent se rendre irrésistibles et ne demandent qu'à être accompagnés d'un bout de pain pour être dévorés par les gourmands. Pour obtenir ce résultat, la pâte de ces fromages n'a été ni cuite, ni pressée. Le plus souvent, l'affinage se fait sur une période courte et débute à la surface pour ensuite se poursuivre dans la masse. À pleine maturation, la pâte devient onctueuse et le taux de matière grasse oscille entre 20 % et 26 %. Pour un plaisir encore plus gourmand, certains fromages à pâte molle existent en version enrichie de crème, en double crème et même triple crème. Qu'importe les calories, quand on aime, on ne compte pas !

## Croûte fleurie et croûte lavée

Ceux à croûte fleurie comme le camembert, le brie ou le saint-marcellin, sont recouverts d'un fin duvet blanc dû à l'ensemencement d'un champignon. Dans un autre registre, les fromages à croûte lavée sont ceux dont la croûte a subi, lors de l'affinage, des brossages et des lavages à l'aide d'une saumure légère. Ainsi, ils sont recouverts d'une croûte brillante

## Farcis aux truffes !

Certains fromagers en proposent, mais rien ne vous empêche de les farcir vous-même. Pour cela, pensez à le faire deux jours avant pour que les saveurs de la truffe aient le temps de pénétrer le fromage. Si vous avez un budget serré, vous pouvez remplacer la truffe par des brisures de truffe (moins chères) ou des morceaux de champignon.

et parfumée et ont de ce fait un goût plus prononcé. Parmi eux, on retrouve l'époisses, le maroilles ou encore le pont-l'évêque.

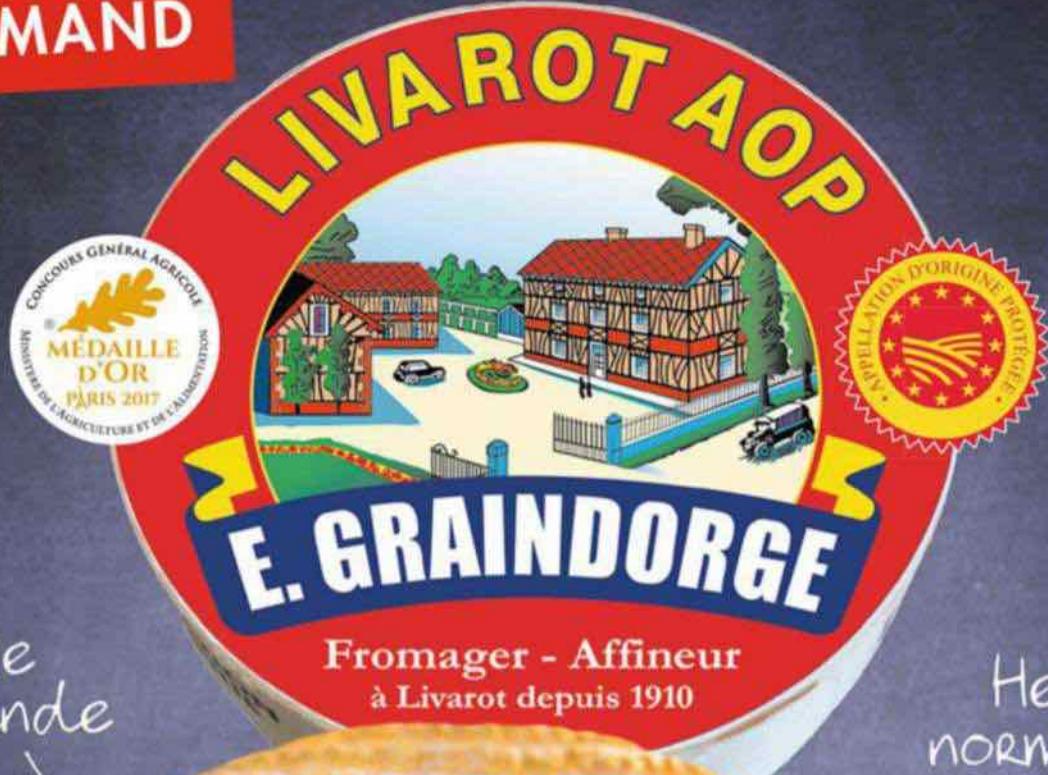
## Les choisir et les conserver

Rien de mieux que de mettre la main... à la pâte. C'est lorsque la croûte s'enfonce légèrement sous la pression du doigt que ce type de fromage est le meilleur. À noter que leur temps de conservation est plutôt court, une semaine au maximum, et les traces de moisissure, excepté pour le brie ou le camembert, ne sont pas les bienvenues. Si vous en observez, jetez entièrement le fromage. Méfiez-vous également de l'odeur de ces fromages : si elle est trop forte, c'est qu'il est trop âgé. Pour une dégustation optimale, sortez le fromage du frigo au moins 1 heure avant de le déguster : un fromage trop froid perd une grande partie de sa saveur.

## À tester en cuisine : le Vacherin Mont-d'Or AOP

Un classique des fromageries suisses artisanales. Utilisez-le pour faire une délicieuse fondue en faisant fondre un beau Mont-d'Or dans un caquelon frotté à l'ail, mélangé à du vin blanc, une pointe de muscade et un peu de Maïzena pour l'épaissir.

**100%**  
**NORMAND**



PLUIE  
normande

100% Vaches  
normandes

Fromager  
normand

Elèveur  
normand

Herbe  
normande

Caractère  
normand

# LA FORCE des fromages à PÂTE PRESSÉE

**P**our reconnaître un fromage à pâte pressée, rien de plus simple : en tomme ou en meule, ils sont tous sous la forme d'un cylindre. Mais ce n'est évidemment pas leur seule caractéristique. Derrière cette appellation, se cachent des fromages dont le caillage et l'égouttage sont plus accélérés que pour les autres fromages, afin d'éliminer le maximum de petit-lait. De ce processus, naissent des fromages fermes, souples et consistants qui se divisent en deux sous-familles : les fromages à pâte pressée cuite et à pâte pressée non cuite.

## Pâte pressée cuite et non cuite

Les fromages à pâte pressée non cuite regroupent un grand nombre de produits tels le laguiole et son goût de petit-lait prononcé, le brebis des Pyrénées, l'ossau-iraty fort en arôme de noisette tout comme le reblochon, qui lui est beaucoup plus crémeux. Dans un autre registre, les saveurs du cantal varient du beurre au fruité et à l'épicé en fonction du temps d'affinage. Surnommés les « rois des fromages de garde », les fromages à pâte pressée cuite sont à l'origine des fromages d'alpages. Leur fabrication nécessite de faire chauffer le caillé à plus de 50 °C dans le petit-lait pour qu'ensuite les grains de caillé soient rassemblés, déposés dans des moules et pressés pendant plusieurs heures. Vient alors le temps de l'affinage qui, pour certains, se fait dans des caves chaudes où la fermentation favorise l'apparition de trous de tailles variées. C'est là que se cache le secret du gruyère ou de l'emmental, dont les meules peuvent peser 75 kg. Mais tous ne subissent pas le même sort, le comté, le beaufort, le gruyère ou le parmesan ne comportent pas de trous. Enfin, n'oubliez pas la délicatesse des rosettes de la Tête de

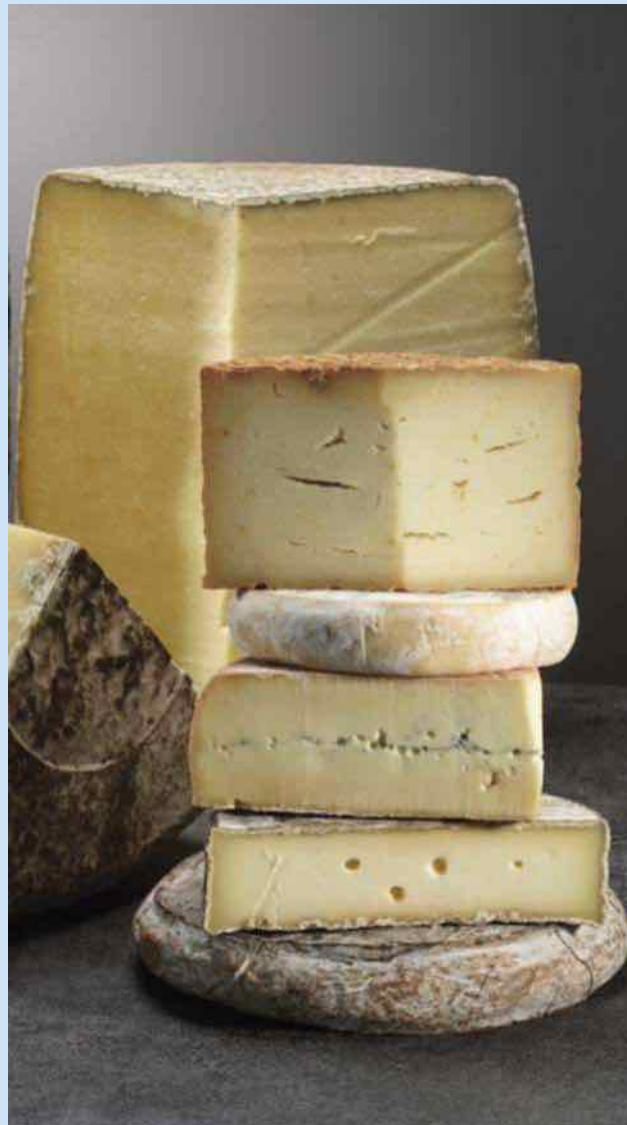
## L'art du découpage

### Il y a des règles à suivre et gare à ceux qui ne les respectent pas !

- Ceux à forme ronde et plate comme le reblochon ou le chevrotin se découpent comme un gâteau, en faisant des parts triangulaires.
- Pour les fromages de meule comme le comté ou l'emmental, la portion se découpe d'abord dans le sens de la largeur. Arrivé à la moitié du morceau, changez de sens pour ne pas que le dernier n'ait plus que la croûte à se mettre sous la dent.

## LE PRIX

Un cantal ou un comté jeune se vend une vingtaine d'euros le kilo, tandis que le prix double pour un vieux.



Moine AOP, sur votre plateau. Ce fromage suisse à pâte pressée mi-cuite, ne se coupe pas mais se racle à l'aide d'une girolle, ce qui permet d'obtenir de fins pétales fondants en bouche pour laisser s'exprimer tous ses arômes.

## Les choisir et les conserver

Les fromages à pâte pressée varient avec l'âge et il est important de vérifier le temps d'affinage avant de procéder à l'achat. Plus celui-ci aura été long – de deux mois à un an pour ceux à pâte pressée non cuite et de neuf mois à deux ans pour ceux à pâte pressée cuite –, plus leur goût sera fort et prononcé. De manière générale, ces fromages sont assez onéreux. Enfin, pour les conserver, le bas du réfrigérateur est privilégié tandis que le papier aluminium est proscrit.

## À tester en cuisine

Des petits croques aux tranches de comté affiné ou au gruyère.

# Caves d'exception, Comtés d'exception



## Des Comtés affinés au cœur du Massif Jurassien

C'est à 1150 mètres d'altitude, dans les caves voûtées en pierre du Fort des Rousses que sont affinés les Comtés JuraFlore. Élevés à l'instar des plus grands vins, les Comtés JuraFlore Fort des Rousses délivrent des saveurs d'une extraordinaire richesse issues de la diversité florale du Massif du Jura. De 12 mois à 3 ans d'affinage, régalez vous de délicats ou d'intenses assemblages de saveurs torréfiées et fruitées.

Visitez les caves du Fort des Rousses au cœur du Parc Naturel du Haut Jura. Renseignements sur [www.juraflore.com](http://www.juraflore.com)  
POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

**JuraFlore**  
Fort des Rousses  
  
LE TEMPS EST QUALITÉ

## LE PRIX

Autour de 20 € le kilo,  
il n'y a pas à se priver !

# L'onctuosité des FROMAGES FRAIS

**I**ls font partie de notre quotidien et sont bien souvent plébiscités par les plus petits, qui aiment leur saveur douce, légèrement acidulée et parfois aromatisée. Comparé à un fromage « classique », le fromage frais est très peu, voire pas du tout affiné. Au début de leur existence, tous les fromages sont donc frais. Composés de lait caillé, ces fromages sont naturellement fermentés puisqu'aucun ferment lactique n'est ajouté. Ils sont ensuite égouttés et écrémés, afin d'obtenir différentes textures. Grâce à leur taux d'humidité très élevé – plus de 70 % –, ils sont de véritables alliés diététiques et contiennent beaucoup moins calories que les fromages affinés. Avec eux, le plaisir est loin d'être coupable !

### Chèvre, vache et brebis

Les fromages frais englobent à la fois les fromages blancs, les petits-suisses, les faisselles et toute une panoplie de fromages frais salés et aromatisés. Servis sur un plateau en fin de repas, ils peuvent être faits avec du lait de vache, chèvre ou brebis. Certains, comme la faisselle ou la brousse, peuvent

### On les recycle facilement

Même s'ils se conservent peu de temps, on les réutilise en cuisine à l'infini. En roulade avec du jambon, en croustillant avec de la pâte filo, mêlés à du thon pour faire des rillettes express... Promis, vous n'aurez jamais à en jeter.

même être obtenus avec le lait de chacun de ces animaux. Les chèvres frais à tartiner sont idéals pour initier les nouveaux amateurs à la saveur des fromages de chèvre. Pour un peu plus de caractère, le claquebitou, fabriqué en Bourgogne et aromatisé aux herbes et à l'ail, est idéal.

### Les choisir et les conserver

Évidemment tout réside dans leur fraîcheur, ils doivent être d'un joli blanc et ne pas sentir fort. Du fait de leur forte teneur en eau, les fromages frais sont fragiles et ont une durée de vie courte, de l'ordre de 15 jours maximum. Pour les conserver, optez pour un endroit frais, à l'abri des courants d'air. Le réfrigérateur fait également très bien l'affaire et ces fromages peuvent être sortis au dernier moment, juste avant la dégustation.

### À tester en cuisine : les rouleaux de saumon fumé

C'est ultra facile à faire et c'est très bon. Il suffit d'en tartiner des tranches de saumon fumé et de les rouler. On peut le faire à l'avance et emballer le tout dans du film alimentaire.

Petit Billy

# On adore sa nature



Mais que cache la nature de Petit Billy ?

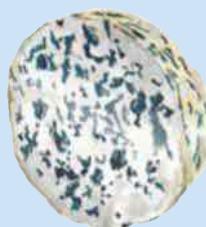
Eh bien un fromage de chèvre, plein de fraîcheur, dont le lait est collecté à moins de 70 kms de la fromagerie, ce qui lui confère ce fondant et cette douceur incomparables.

MULLENLOWE PARIS — Illustration : Frédérique Vayssières

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR  
[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# 6 IDÉES DE PLATEAUX

**On commence par bien choisir son support.** Pour éviter la faute de goût, oubliez le métal ou le plastique et optez pour un plateau en céramique, en bois ou en marbre. Les fromages doivent être disposés dans l'ordre où ils seront consommés, c'est-à-dire du plus doux au plus fort. Dernier détail : tradition oblige, les fromages présentés doivent être en nombre impair sur le plateau. Allez, c'est parti !



## 1 LES CLASSIQUES DU FROMAGER

Gruyère suisse AOP + brie de Meaux + bleu des Causses + sainte-maure-de-touraine + crottin de C ACMONT. Ce plateau allie lait de vache et lait de chèvre avec un assortiment de pâtes pressées, molles et persillées.

**À servir avec :** de la figue, du raisin et quelques cerneaux de noix. Dans le verre ? Un vin blanc sec.

## 4 100 % SAVOYARD

Reblochon + abondance + tomme de Savoie + emmental de Savoie + chevrotin. Grâce à un terroir riche et varié, les fromages de Savoie ont une identité forte que vous découvrirez à travers ce plateau. Il vous permet également de déguster un large éventail de pâtes pressées.

**À servir avec :** du pain de seigle et un vin blanc sec de Savoie pour rester dans la région.

## 2 PETITOUR DES RÉGIONS

Chaource + maroilles + camembert de Normandie + brebis ossau-iraty + bleu d'Auvergne. La Bourgogne, le Nord, la Normandie, le Pays basque et l'Auvergne sont représentés à travers ce plateau faisant la part belle aux pâtes molles.

**À servir avec :** de la confiture de cerises noires, l'oublier avec un brebis basque, ce serait un sacrilège !

## 3 À RENDRE CHÈVRE

Chèvre frais + cœur de chèvre + selles-sur-cher + tomme de chèvre + chèvre de l'Isère. Entre douceur et caractère, un plateau innovant et éducatif qui permet de découvrir toute une palette de fromages au lait de chèvre.

**À servir avec :** des zestes de citron ou d'orange, du chutney de mangue et du pain d'épices légèrement toasté.

## 5 À PÂTE MOLLE

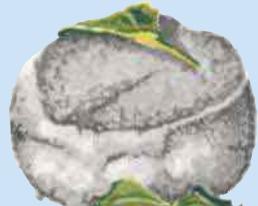
Brillat-savarin + Tomme Vaudoise + chavignol + saint-marcellin + munster. Choisis pour leur douceur et leur onctuosité, ces fromages n'en restent pas moins goûteux. Et ne vous arrêtez pas à l'odeur forte du munster ou du pont-l'évêque car, au fond, ce sont de grands tendres.

**À servir avec :** des morceaux de pommes ou de poires et une confiture de quetsches.

## 6 QUE DE CARACTÈRE

Valençay + roquefort + maroilles + camembert au calvados + langres. Cette planche de fromages forts et de caractère révèle les goûts variés et puissants des terroirs français. Elle est tout indiquée pour les vrais amateurs et passe très bien lors des grandes occasions.

**À servir avec :** un côtes-du-rhône pour apporter une note de fraîcheur. Et accompagnez-le de pain aux noix.



## Verrines au Morbier

Velouté de petits pois et saumon



Franche-Comté  
Conseil régional

## Verrines au Morbier

Velouté de petits pois et saumon

20'

20'

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 tranches de saumon fumé
- 150 g de Morbier
- 750 g de petits pois
- 1,5 l de bouillon
- 10 cl de crème
- 50 g de beurre
- Piment d'espelette
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

Faites chauffer le bouillon, plongez-y les petits pois et laissez cuire 15 minutes. Mixez longuement pour obtenir une consistance homogène. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.

Coupez le Morbier en dés et le saumon en fines lamelles.

Répartissez les lamelles de saumon fumé au fond de chaque verrine. Versez la soupe de petits pois par-dessus. Rajoutez un peu de crème dans chaque verrine sans mélanger. Vous obtiendrez alors un joli nuage blanc dans chaque velouté vert.

Parsemez d'un peu de piment d'espelette.

Piquez les cubes de Morbier sur des petits pics en bois et posez-les sur les verrines.

Proposez à vos invités 2 solutions de dégustation : les cubes de Morbier froids avec la soupe chaude, ou les cubes dans la soupe pour qu'ils deviennent fondants.



Syndicat Interprofessionnel  
de Défense du Morbier  
BP 20035 - 39801 POLIGNY Cedex 1  
Tél : 03 84 37 37 57  
[syndicat@fromage-morbier.com](mailto:syndicat@fromage-morbier.com)

## Croquettes au Morbier



35'

25'

1 H

### PRÉPARATION

Trempez les feuilles de gélatine dans l'eau froide une dizaine de minutes puis éssorez-les. Enlevez la croûte du Morbier, puis coupez-le en morceaux grossois. Faites cuire les pommes de terre préalablement épluchées, puis écrasez-les en purée.

Préparez une béchamel : dans une casserole, faites fondre le beurre, mélangez-y la farine au fouet. Intégrer alors le lait doucement, en fouettant. Salez, poivrez, et saupoudrez d'une bonne pincée de muscade râpée.

Ajoutez alors la gélatine et la crème, le Morbier, puis les pommes de terre. Passez votre pâte au mixeur afin d'obtenir une consistance homogène. Versez alors votre préparation dans des bacs à glaçons, puis placez-la au congélateur pendant une bonne heure.

Pendant ce temps, préparez 3 assiettes creuses. Placez la farine dans la première, les œufs battus dans la seconde, et la panure sèche dans la troisième.

A la sortie du congélateur, démoulez immédiatement vos croquettes puis trempez-les dans l'ordre dans les 3 assiettes. (farine, puis œufs, puis panure). Plongez les croquettes dans un bain d'huile. Épongez-les sur du papier absorbant, puis servez aussitôt.

### Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de Morbier
- 1 à 2 pommes de terre
- 2 cuillère à soupe de beurre
- cuillère à soupe de farine
- 4 feuilles de gélatine
- 30 cl de lait
- 10 cl de crème double
- sel, poivre
- muscade

### Pour la panure :

- 150 g de farine
- 3 œufs
- 200 g de chapelure
- Sel

## Croquettes au Morbier



Syndicat Interprofessionnel  
de Défense du Morbier  
BP 20035 - 39801 POLIGNY Cedex 1  
Tél : 03 84 37 37 57  
[syndicat@fromage-morbier.com](mailto:syndicat@fromage-morbier.com)

[www.fromage-morbier.com](http://www.fromage-morbier.com)

Franche-Comté  
Conseil régional

Dinde,  
 verrines, bûche...

Faites votre  
 CHOIX !

**VOUS POUVEZ SUIVRE NOS MENUS  
100 % BROCHETTES, VERRINES, CHOUX...**

ou tout mixer pour un repas ludique. Promis,  
 dans tous les cas, c'est facile (et bon).

Le tout avec nos chouchous de Noël :  
 le foie gras, le saumon, la volaille...

**ALLEZ, C'EST PARTI.**



**Les verres,  
 c'est in !**



**Pic et pic et  
 colégram...**



**Cassez  
 la croûte**



**Savez-vous  
 cuisiner  
 les choux ?**



**Il est temps  
 de bûcher !**

# UNE DINDE PARFAITE ET C'EST LA FÊTE !

**Les Américains en dévorent 46 millions pour Thanksgiving.**  
En France, elle reste l'un des incontournables des réveillons, mais sa taille hors norme freine encore souvent les ardeurs culinaires car elle rend la cuisson délicate. Rassurez-vous. Il n'y a pas que des dindes gigantesques et, côté réussite finale, il suffit de prendre quelques précautions.

## On trace ses origines

Optez pour une dinde fermière si vous avez un producteur à proximité ou un marché de qualité, une volaille bio ou un animal labellisé (Label Rouge, IGP), soumis à de stricts contrôles qualité.

Le must ? La « perle noire », la dinde AOP volaille de Bresse. Fournissez-vous chez un volailler et priviliez les petits modèles.

## LA CUISSON HEURE PAR HEURE

Combien de temps ? Pour une dinde de 4 kg, 35 minutes par kilo. Au-delà, 45 minutes par kilo. À ajuster à la qualité de la volaille et à son four. Pour savoir si la dinde est cuite, plantez un thermomètre au creux de la cuisse. À 75 °C, c'est prêt. À défaut, piquez la chair, le jus qui s'écoule doit être clair.

**H-12** Farcissez la dinde la veille, la farce aura le temps de parfumer la chair, surtout si elle est truffée. Le petit secret pour que les blancs ne soient pas secs est de glisser sur cette zone une couche de farce entre la peau et la chair.

**H-1** Sortez la volaille du réfrigérateur pour éviter le choc thermique. Badigeonnez-la de beurre (parfumé ou non), salez, poivrez.

**DÉBUT** Enfournez à 220 °C pour saisir la volaille. Mais il y a une autre école : démarrer la cuisson à froid. Ce qui fait débat en raison des risques bactériologiques.

**H + 30 MIN** Baissez le thermostat sur 170 °C. Arrosez la dinde avec son jus, recommencez toutes les 30 minutes. C'est LA règle pour une chair hydratée.

**H + 1H 30** Retirez une partie du jus de cuisson rendu. Utilisez-le dans une purée de châtaigne ou pour faire cuire des légumes. Si la dinde est déjà bien colorée, couvrez-la de papier d'aluminium.

**H + 2H** Si vous n'avez pas glissé de farce sur les blancs, afin que les cuisses soient cuites en même temps, entaillez-les largement à la jonction.

**FIN** Sortez la volaille et laissez reposer 15 minutes sous le papier d'aluminium. Sortez couteau, tablier, planche, plat de service et récipient pour récupérer le jus et munissez-vous d'un bon rouleau de papier essuie-tout.





## Dinde laquée à l'orange

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 40 MIN**

**CUISSON 3 H 30**

- **1** dinde (env. 4 kg)
- **5** oranges à jus
- **3** échalotes
- **3** gousses d'ail
- **1** branchette de romarin
- **1** bouquet de thym
- **15 g** de beurre
- **60 g** de cassonade
- **3 cl** d'huile d'olive
- **3 c.** à soupe de vinaigre balsamique
- **2 c.** à soupe de sauce soja
- **1 c.** à soupe de miel de romarin
- Sel et poivre

**Ciselez les échalotes**, hachez l'ail dégermé. Râpez le zeste d'une orange, pressez-la ainsi que 2 autres oranges. Récupérez le jus. Coupez les 2 oranges restantes en tranches.

**Dans une casserole**, versez le jus et le zeste d'orange, la sauce soja, le vinaigre, la cassonade et le miel. Chauffez à ébullition et laissez réduire 10 minutes. Hors du feu, ajoutez l'huile d'olive et fouetez. Laissez refroidir cette sauce à l'orange.

**Préchauffez le four à 210 °C**. Salez et poivrez la dinde. Glissez le romarin, le thym et quelques tranches d'orange dans la volaille. Répartissez les échalotes et l'ail dans le fond d'un grand plat, déposez la dinde, badigeonnez-la de sauce à l'orange. Ajoutez le beurre en parcelles, emballez-la de papier d'aluminium et enfournez pour 1 h 30. Au bout de 30 minutes, réglez la température du four à 170 °C.

**Retirez le papier d'aluminium** et laquez à nouveau de sauce à l'orange. Ajoutez les tranches d'orange restantes autour de la dinde. Poursuivez la cuisson 2 heures en badigeonnant la volaille de sauce toutes les 30 minutes et en l'arrosoant de jus de cuisson. Laissez reposer avant de servir, avec des purées de légumes (panais, carottes).

## Blanquette de dinde aux marrons et potiron

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 45 MIN**

- **600 g** de blancs de dinde ■ **500 g** de potiron ■ **40 cl** de crème liquide
- **50 g** de beurre ■ **60 cl** de fond de volaille
- **250 g** de marrons en bocal ■ **5 cl** d'huile végétale
- **1 c.** à café de Maïzena ■ **2** pincées de cannelle en poudre
- **2** pincées de cumin en poudre ■ Sel et poivre

**Faites réduire le fond de volaille d'un tiers** dans une cocotte sur feu vif. Ajoutez la crème, du sel et du poivre. Faites bouillir 8 à 10 minutes sur feu moyen. Délayez la Maïzena dans un verre avec 5 cl d'eau froide. Mélangez-la à la sauce, faites bouillir 5 minutes pour la faire épaissir. Mixez avec un mixeur à bras. Réservez la sauce au chaud.

**Coupez les blancs de dinde** en morceaux. Saisissez-les 5 minutes dans une poêle avec l'huile. Salez, poivrez, saupoudrez de cannelle et de cumin.

Enrobez les morceaux de viande d'épices, puis mettez-les dans la sauce. Faites cuire 15 minutes à feu doux.

**Épluchez et coupez le potiron** en morceaux de la même taille que ceux des blancs de dinde. Faites chauffer le beurre dans une poêle, mettez-y les morceaux de potiron à cuire 10 minutes, sur feu moyen, en remuant régulièrement. Ajoutez les marrons, mélangez. Mettez les morceaux de potiron et les marrons dans la cocotte, laissez mijoter encore 10 minutes sur feu doux et servez.

**Antigaspi** : ne jetez rien, carcasse et petits morceaux de viande seront utilisés pour un bouillon, un fond de sauce, un gratin, un risotto...

## Place à la découpe...



Détachez les cuisses, séparez ensuite le haut du pilon. Prélevez les filets : soit entiers, soit en les éminçant en épaisses portions directement sur la volaille. Détachez les ailes, d'abord en les cassant puis en utilisant un petit couteau. N'oubliez pas les sot-l'y-laisse, situés des deux côtés de la colonne vertébrale à la hauteur des cuisses.



## Dinde farcie aux herbes

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 1 H**

**CUISSON 2 H 30 • REPOS 10 MIN**

- **1** dinde d'environ 3 kg
- **1,5 kg** de pommes de terre
- **4** gousses d'ail écrasées
- **2** poignées de persil
- **100 g** de beurre pommade
- Sel et poivre fraîchement moulu

**Pour la farce :**

- **800 g** de chair à saucisse
- **2** oignons émincés
- **1** petite pomme acide, râpée grossièrement
- **1** poignée de sauge finement hachée
- **25 g** de beurre
- **140 g** de pain rassis coupé en cubes

**Pour la béchamel aux épinards :**

- **100 g** de lardons
- **500 g** d'épinards frais
- **1** oignon émincé
- **2 c.** à café de jus de citron
- **30 cl** de lait entier
- **12,5 cl** de crème fouettée
- **100 g** de beurre
- **2 c.** à soupe de farine tamisée
- **1** pincée de noix de muscade râpée

**Préchauffez le four à 200 °C.**

Pelez les gousses d'ail et écrasez-les. Mélangez-les dans un bol au persil ciselé et au beurre. Posez la dinde sur le plan de travail et badigeonnez-la du beurre aux herbes.

**Coupez les pommes de terre** en quatre et répartissez-les dans le plat allant au four. Déposez la dinde dessus et enfournez pour 30 minutes.

**Retirez le plat du four** et réservez les pommes de terre. Retournez la dinde, arrosez de beurre fondu et enfournez de nouveau pour 1 h 30, jusqu'à ce que la peau soit dorée.

**Préparez la farce :** faites fondre le beurre dans une casserole et faites-y revenir les oignons émincés. Ajoutez la pomme râpée jusqu'à ce qu'elle caramélise légèrement. Ôtez du feu et laissez refroidir. Ajoutez ensuite la chair à saucisse et le reste des ingrédients. Salez et poivrez. Malaxez le tout. Placez cette farce dans une casserole et faites cuire pendant 30 à 40 minutes. Réservez au chaud.

**Retirez la dinde cuite du four** et recouvrez-la d'un papier aluminium.



Laissez-la reposer 10 minutes pour qu'elle rende son jus.

**Farcissez la dinde** avec les pommes de terre réservées et enfournez de nouveau pour 20 minutes. Versez ensuite le jus dans une saucière et placez les pommes de terre autour de la dinde. Gardez le tout au chaud.

**Préparez la béchamel aux épinards :** portez de l'eau à ébullition dans une casserole et blanchissez les épinards pendant 3 minutes. Essorez-les et hachez-les. Réservez.

**Dans une casserole,** faites fondre 60 g de beurre. Saupoudrez de farine et remuez pendant environ 5 minutes sur feu doux. Ajoutez le lait, petit à petit, tout en continuant de remuer. Portez à ébullition et laissez bouillir pendant 10 minutes.

**Enlevez la casserole du feu.** Faites fondre le beurre restant dans une autre casserole, et faites-y revenir les lardons pendant environ 3 minutes. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le caraméliser légèrement.

**Mélangez les lardons et l'oignon**



**caramélisé aux épinards.** Ajoutez la crème fouettée et la béchamel. Salez et poivrez et saupoudrez de noix de muscade.

**Remettez sur le feu** en mélangeant jusqu'au début de l'ébullition. Ajoutez le jus de citron, remuez et laissez mijoter 5 minutes.

**Au moment de servir**, présentez la dinde rôtie aux herbes accompagnée des pommes de terre dans un plat. Laissez la farce à disposition dans un plat à part, tout comme la béchamel aux épinards.



## Ballotin de dinde et duxelles de champignons

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 1 H 15**

- **6** escalopes de dinde fines ■ **300 g** de champignons de Paris
- **1** gousse d'ail ■ **15 cl** de bouillon de volaille ■ **50 g** de raisins secs blonds
- Huile d'olive ■ Sel et poivre
- Pour les pommes duchesse:** ■ **1 kg** de pommes de terre
- **2** œufs + **2** jaunes ■ **120 g** de beurre mou ■ Sel

**Épluchez les pommes de terre** et mettez-les dans le panier d'un cuit-vapeur. Posez le panier sur une casserole adaptée remplie d'eau chaude et faites cuire à couvert pendant 40 minutes. Pendant ce temps, épluchez et coupez les champignons en duxelles (en tout petits dés).

**Pelez et hachez finement la gousse d'ail.** Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y suer la duxelles de champignons en remuant pendant 5 minutes. Ajoutez les raisins secs, salez et poivrez, mélangez et réservez.

**Posez chaque escalope de dinde** sur une feuille de film alimentaire. Garnissez-les de duxelles de champignons aux raisins. Enroulez ensuite les escalopes sur elles-mêmes en enfermant la garniture à l'intérieur. Serrez bien en les emballant dans le film. Faites un noeud à chaque extrémité.

**Portez une casserole d'eau à frémissement.** Plongez-y les ballotins de dinde et faites-les cuire 20 minutes.

**Égouttez les pommes de terre** et passez-les au moulin à légumes. Mettez la purée

obtenue dans un saladier. Ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à ce qu'il soit bien intégré à la purée. Incorporez ensuite les 2 œufs entiers et les jaunes. Salez et poivrez, mélangez bien. Mettez la purée dans une poche à douille cannelée.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Couvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Répartissez la purée de pomme de terre en petits tas réguliers, en forme de petites rosaces. Enfournez pour 35 minutes.

**Égouttez les ballotins de dinde**, laissez-les tiédir quelques minutes puis déballez-les. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Faites-y dorer doucement, à feu doux, les ballotins en les retournant sans arrêt pour qu'ils colorent bien de tous les côtés. Retirez-les ensuite de la poêle et réservez-les au chaud.

**Déglacez la poêle** avec le bouillon de volaille. Laissez cuire à petits frémissements.

**Coupez les ballotins de dinde en tranches** et répartissez-les sur les assiettes. Arrosez-les du bouillon déglacé. Servez accompagnés des pommes duchesses.

# UNE BONNE FARCE (sans en être le dindon !)

## Au foie gras

Pelez et émincez des échalotes, faites-les revenir dans un peu de beurre. Émiettez quelques tranches de pain de mie (de la veille si possible) et faites-les tremper dans du lait. Hachez du veau et du porc, mélangez les viandes, les échalotes, le pain, 1 blanc d'œuf, 1 goutte de cognac et 1 pointe de muscade. Mélangez bien. Au moment de farcir, introduisez la moitié de la farce, coupez un lobe de foie gras en morceaux, insérez-les, puis terminez par le reste de farce. Fermez.

**AVEC, ON FARCIT :** chapon, oie, magret.

## Au pain d'épices et fruits d'hiver

Pelez des oignons, des pommes et râpez du gingembre frais. Hachez les oignons et découpez la pomme en petits cubes. Faites revenir le tout dans un peu de beurre pour les faire dorer. Découpez du pain d'épices en petits morceaux. Mélangez le tout dans un saladier à la fourchette en ajoutant un peu de viande hachée de porc. C'est prêt !

**AVEC, ON FARCIT :** pintade et caille.

## Aux marrons et aux pommes

Pelez et émincez des échalotes. Épluchez et coupez en petits cubes des pommes. Nettoyez des champignons de Paris à l'aide d'un papier absorbant légèrement humidifié. Hachez les champignons et des marrons en boîte (ou en bocal). Faites revenir le tout dans une poêle avec peu de beurre en ajoutant un brin de persil. Au moment de farcir, mélangez l'ensemble dans un saladier en ajoutant du pain de mie émietté et 1 œuf.

**AVEC, ON FARCIT :** chapon, poulet, oie.

## Aux clémentines, airelles et raisins

Épluchez et coupez en petits dés une clémentine. Mélangez-la à des raisins secs et des airelles en ajoutant un petit peu de jus de fruit (orange ou clémentine, à peine 10 cl). C'est déjà prêt !

**AVEC, ON FARCIT :** caille (avec sa petite taille, c'est parfait).

*Votre farce doit faire un cinquième du poids de votre volaille. Par exemple, pour une volaille de 3 kg, comptez 600 g de farce. Dans les ingrédients eux-mêmes, comptez un quart de pain, un quart de liant (lait, œuf) et la moitié pour le reste (viande hachée, légumes, herbes fines, fruits...).*

## LA FARCE, ÇA DOIT « FARCÉMENT » CUIRE DANS LA VIANDE ?

Eh non, pas obligatoirement. Vous pouvez parfaitement, si vous le souhaitez, la faire cuire à part, dans un autre plat, et la servir à côté de la viande. C'est pratique, notamment si vous tenez à une présentation soignée. En revanche, vous n'aurez évidemment pas le mélange des saveurs à la cuisson.

### Aux champignons

Nettoyez des champignons de Paris à l'aide d'un linge humide, puis hachez-les au couteau. Mélangez-les à de la viande hachée (chair à saucisse, idéalement). Faites tremper du pain de mie dans du lait. Nettoyez et émincez un brin de persil. Versez le tout dans un saladier et ajoutez-y le pain de mie émietté et essoré ainsi qu'un œuf.

**AVEC, ON FARCIT :** suprêmes de poulet ou de pintade (on les ouvre en deux et on les remplit à l'aide d'une poche à douille).

### Au boudin noir et aux pommes

À l'aide d'une fourchette, piquez les boudins noirs afin qu'ils n'éclatent pas à la cuisson. Épluchez et émincez des oignons. Épluchez et coupez en morceaux 2 pommes. Faites revenir dans une poêle chaude les boudins avec les lamelles d'oignon. Mélangez le tout avant de farcir.

**AVEC, ON FARCIT :** pintade, oie.

### Aux noisettes et à la sauge

Trempez du pain de mie dans du lait et émincez des foies de volaille. Faites revenir quelques minutes des noisettes concassées dans une poêle avec les foies et des lardons. Ciselez de la sauge. Mettez le tout dans un saladier avec de la chair à saucisse, un peu de crème, le pain de mie émietté, la sauge et 1 œuf.

**AVEC, ON FARCIT :** poulet, dinde, pouarde.

### Au foie gras et à la mangue

Pelez une mangue et coupez-la en petits morceaux. Épluchez et émincez des échalotes. Émiettez du pain d'épices. Versez le tout dans un saladier et ajoutez un peu de jus de fruit (10 cl environ). Ajoutez-y de la viande blanche hachée. Au moment de farcir la volaille, versez la moitié de la farce, ajoutez le lobe de foie gras coupé en morceaux puis l'autre moitié de la farce.

**AVEC, ON FARCIT :** chapon.

### Au roquefort

À l'aide d'un linge humide, nettoyez les champignons de Paris et hachez-les. Faites-les revenir une dizaine de minutes dans une poêle et assaisonnez-les. Ajoutez des morceaux de roquefort coupés en petits dés, ainsi que des noix concassées.

**AVEC, ON FARCIT :** poulet.

## 3 gestes à adopter

**1 ASSAISONNER LA VIANDE AVANT DE FARCIER :** mettez toujours un peu de sel et de poivre à l'intérieur avant de farcir.

**2 FERMER L'EXTRÉMITÉ :** pour les grosses volailles comme le chapon ou l'oie, armez-vous d'une aiguille de cuisine pour coudre l'ouverture. Sinon, vous pouvez aussi fermer à l'aide d'un pic en bois.

**3 ARROSER RÉGULIÈREMENT À LA CUISSON :** la farce attendrit les chairs mais il ne faut pas oublier la peau. Alors pensez à l'arroser régulièrement avec le jus de cuisson.



# LES VERRES, C'EST IN!



**Royale de foie  
gras et velouté  
de topinambour**



**Pannacotta  
aux herbes**



**Verrine de crabe  
à l'estragon**



**Tiramisu  
tradition**

# Émulsion de foie gras et compote d'oignon à l'aigre-doux

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 50 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H

Pour l'émulsion de foie gras : ■ 200 g de foie gras mi-cuit ■ 40 cl de crème liquide entière ■ Sel et poivre

Pour la compote d'oignon : ■ 4 oignons rouges ■ 10 cl de vinaigre de vin ■ 5 cl de vinaigre balsamique

■ 50 g de cassonade ■ 1 clou de girofle ■ 1 étoile de badiane ■ 2 c. à soupe d'huile de tournesol

**Préparez la compote d'oignon :** pelez et émincez les oignons. Mettez-les dans une casserole avec l'huile et faites-les revenir pendant 5 minutes sur feu moyen sans coloration.

**Ajoutez la cassonade, le vinaigre de vin, le vinaigre balsamique et les épices.** Portez à ébullition et laissez cuire pendant 40 minutes sur feu très doux. Laissez refroidir.

**Préparez l'émulsion de foie gras :** portez la crème à ébullition dans une petite casserole. Ajoutez le foie gras coupé en dés

et laissez-les fondre 5 minutes. Salez et poivrez. Mixez la préparation au mixeur plongeant, puis filtrerez-la.

**Versez la crème de foie gras** dans un siphon\*. Vissez une cartouche de gaz. Réservez le siphon pendant au moins 2 heures au réfrigérateur en position couchée.

**Au moment de servir,** dressez un peu de compote d'oignon dans les verrines. Mettez le siphon la tête en bas, dressez une belle volute d'émulsion de foie gras dans chaque verrine et servez.



Go, go, go...

Si vous manquez de temps pour l'étape du siphon (qui doit être réservé 2 heures au frais), Émiettez simplement des copeaux de foie gras mi-cuits avec des morceaux de pain grillé (ou de pain d'épices) sur la compote d'oignon.

\* Respectez scrupuleusement les consignes d'utilisation de votre siphon (cartouches de gaz, niveau maximum de remplissage...). Ne l'utilisez pas s'il semble défectueux.



## Espuma de citrouille à la truffe

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN  
CUISSON 35 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H**

- **400 g** de citrouille ■ **1 échalote** ■ **1 petite truffe fraîche (30 g)**
- **40 cl** de crème liquide ■ **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- Sel et poivre

**Épluchez et ciselez l'échalote.** Pelez et coupez la citrouille en dés. Faites-les revenir 5 minutes dans une casserole avec l'huile d'olive et l'échalote ciselée.

**Versez un demi-verre d'eau,** salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 30 minutes sur feu doux.

**Égouttez les dés de citrouille** et mixez-les avec la crème dans un blender. Filtrez la préparation et versez-la dans un siphon. Vissez une cartouche de gaz. Réservez le siphon

au moins 2 heures au réfrigérateur en position couchée.

**Brossez la truffe** sous le robinet. Pelez-la et détaillez-la en tranches puis en bâtonnets. Conservez les pelures, elles vous serviront pour réaliser une sauce.

**Au moment de servir,** dressez l'espuma de citrouille dans les verrines, en mettant le siphon la tête en bas. Disposez les bâtonnets de truffe sur le dessus. Servez aussitôt.

## Pomme et figues poêlées, chantilly de foie gras

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN**

**CUISISON 10 MIN**

- **6 pommes à chair ferme**
- **8 figues fraîches ou 5 figues moelleuses**
- **1 citron** ■ **30 g** de beurre
- **70 g** de cassonade
- Pour la chantilly**
- **200 g** de foie gras mi-cuit
- **25 cl** de crème entière
- **3 c. à soupe** de cidre brut
- **1 c. à soupe** de miel
- Sel et poivre

**Coupez le foie gras en petits morceaux.** Mixez-les avec 10 cl de crème, le cidre, le miel, du sel et du poivre. Montez le reste de crème en chantilly avec un peu de sel. Incorporez-la délicatement à la crème de foie gras. Réservez au frais.

**Coupez la chair des figues** et des pommes en dés. Chauffez le beurre sur feu moyen et faites-y revenir les dés de pommes 5 minutes. Ajoutez les dés de figue, le jus de citron et la cassonade. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Répartissez les fruits dans les verrines, en ajoutant un peu de jus rendu. Laissez refroidir.

**Versez la chantilly de foie gras** dans une poche à douille, et déposez un beau cordon de chantilly sur chaque verrine.



## Velouté de chou-fleur aux copeaux de foie gras et œufs de lump

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN

■ 150 g de foie gras mi-cuit en terrine ■ 1 petit chou-fleur ■ 20 cl de crème liquide ■ 40 g de beurre  
■ 60 cl de bouillon de volaille ■ 3 c. à soupe d'œufs de lump ■ Sel et poivre

Détaillez le chou-fleur en bouquets, lavez-les. Faites-les revenir dans une cocotte, avec le beurre fondu 5 minutes en remuant.

Versez le bouillon dans la cocotte, salez, poivrez, portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes.

Quand la cuisson des bouquets de chou-fleur est terminée, égouttez-les et mixez-les en ajoutant un peu de bouillon de

cuisson, jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée.

Reportez sur feu doux, ajoutez le crème et rectifiez l'assaisonnement.

Répartissez le velouté dans 6 verrines. Ajoutez le foie gras détaillé en copeaux et quelques œufs de lump. Poivrez et servez sans attendre.



*Choisissez un foie gras IGP du Sud-Ouest (Chalosse, Gascogne, Gers, Landes, Périgord, Quercy). Cela vous garantit la provenance du produit.*



## Mousse de céleri-rave

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 15 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 2 H**

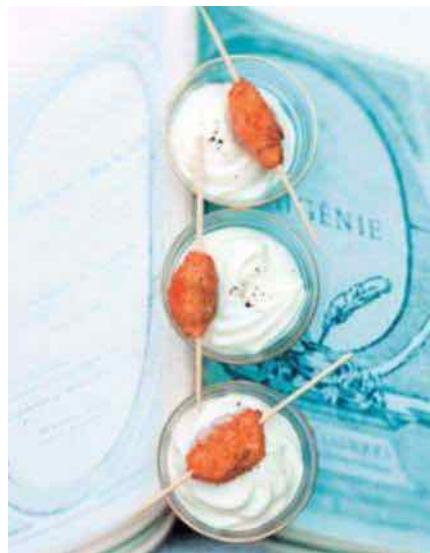
- **½ céleri-rave**
- **½ citron (jus)**
- **20 cl de crème liquide**
- **1 petite boîte d'œufs de lump noir**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 filet d'huile de noisette**
- **Sel et poivre**

**Épluchez et coupez le céleri en petits morceaux.** Faites chauffer du lait à feu doux dans une casserole avec le cube de bouillon de volaille. Plongez-y les morceaux de céleri et laissez-les cuire pendant 15 minutes environ.

**Lorsque les morceaux de céleri** sont bien tendres. Passez-les au mixeur avec la moitié de la crème liquide, le jus de citron et l'huile de noisette.

**Fouettez la crème liquide** restante en chantilly ferme. Salez et poivrez. Incorporez-la à la préparation au chou-fleur.

**Répartissez la mousse dans des verrines** et parsemez d'œufs de lump. Réservez pendant 2 heures au frais et servez.



## Crème de lard fumé et huître en beignet

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**

**INFUSION 30 MIN**

**CUISSON 30 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 1 H**

- **12 huîtres** ■ **1 tranche de lard fumé de 1 cm d'épaisseur** ■ **½ chou-fleur**
- **2 œufs** ■ **30 cl de crème liquide**
- **50 g de farine** ■ **50 g de chapelure**
- **Huile de friture** ■ **Sel et poivre**

**Faites chauffer la crème**, plongez-y, hors du feu, le lard en morceaux et laissez infuser 30 minutes.

**Faites cuire le chou-fleur** dans une casserole d'eau bouillante salée, pendant 20 minutes.

**Égouttez-le et mixez-le** avec la crème infusée et filtrée. Versez dans un siphon. Vissez une cartouche de gaz et réservez 1 heure au frais.

**Ouvrez les huîtres** et ne conservez que la chair. Placez la farine dans un bol et la chapelure dans un autre. Dans un troisième, fouettez les œufs avec du sel et du poivre.

**Placez le siphon dans un bain-marie** frémissant. Pendant ce temps,

**Faites chauffer un bain d'huile.** Passez les huîtres une par une dans la farine, dans l'oeuf, puis dans la chapelure. Renouvelez une fois l'opération.

**Plongez les huîtres panées** dans l'huile 3 minutes, puis enflez-les sur des brochettes.

**À l'aide du siphon**, servez la crème au lard et au chou-fleur dans des petits bols. Dégustez avec les beignets d'huître.



## Verrine de crabe à l'estragon

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 5 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 8 H**

- **1 citron vert**
- **Quelques brins d'estragon**
- **40 cl de crème fleurette entière**
- **1 boîte de crabe**
- **2 feuilles de gélatine**
- **Poivre 5 baies**
- **Sel**

**Prélevez le zeste du citron vert** à l'aide d'une râpe fine. Pressez ensuite le citron pour récupérer la moitié de son jus. Ciselez l'estragon.

**Faites chauffer la crème liquide** dans une casserole, ajoutez le jus de citron, salez et poivrez. Ajoutez le zeste, ainsi que l'estragon.

**Faites tremper les feuilles de gélatine** dans un bol d'eau froide. Lorsqu'elles ont ramolli, essorez-les entre vos mains et incorporez-les à la crème retirée du feu. Mélangez vivement.

**Ouvrez la boîte de crabe** et émiettez la chair du bout des doigts. Ajoutez les miettes de crabe dans la crème.

**Versez la préparation** dans des petites verrines. Placez-les au réfrigérateur pendant 8 heures.



## Pannacotta aux herbes

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 5 MIN**

**INFUSION 10 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 3 H**

- 3 brins de basilic vert
- 1 brin de basilic pourpre
- 40 cl de crème liquide entière
- 100 g de mascarpone
- 2 feuilles de gélatine (4 g)
- Sel et poivre

**Faites ramollir les feuilles de gélatine**  
dans un bol d'eau froide. Lavez et effeuillez le basilic vert, hachez-le grossièrement. Mettez-le dans une casserole avec 25 cl de crème, un peu de sel et de poivre. Portez à ébullition et laissez infuser 10 minutes.

### Mixez la préparation et filtrer-la.

Remettez-la dans la casserole, ajoutez la gélatine essorée et faites fondre sur feu doux. Versez la pannacotta dans des verrines. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

**Mélangez le reste de crème bien froide**  
et le mascarpone dans un saladier, salez et poivrez. Montez la préparation en chantilly à l'aide d'un batteur. Débarrassez-la dans une poche à douille. Réservez au frais.

**Au moment de servir,** dressez un peu de crème dans chaque verrine. Décorez de quelques feuilles de basilic pourpre et servez.



## Verrine de purée de champignons, blanc de poulet grillé

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISISON 25 MIN**

- 1 grande escalope de poulet
- 250 g de champignons de Paris
- ½ grenade
- 1 échalote
- 40 cl de crème liquide entière
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

**Nettoyez et émincez les champignons.**  
Pelez et ciselez l'échalote. Faites-les revenir 5 minutes dans une casserole avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Salez et poivrez. Versez 20 cl de crème et laissez cuire 10 minutes sur feu doux. Mixez la préparation.

**Salez et poivrez l'escalope de poulet.**  
Coupez-la en 6 lanières. Faites-les cuire une dizaine de minutes sur un gril en fonte légèrement huilé. Piquez-les sur des brochettes en bois.

**Salez et poivrez la crème** restante et montez-la en chantilly. Récupérez les graines de la demi-grenade. Dressez un peu de purée de champignons dans le fond de 6 verrines. Recouvrez d'une grosse cuillerée à soupe de chantilly et parsemez de graines de grenade. Glissez une brochette de poulet dans chaque verrine. Servez aussitôt.



## Velouté de marron et copeaux de foie gras

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 15 MIN**

**CUISISON 25 MIN**

- 80 g de foie gras mi-cuit
- 2 échalotes
- 2 feuilles de laurier
- 10 cl de crème liquide
- 10 g de beurre
- 500 g de châtaignes cuites et pelées au naturel
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre du moulin

**Pelez et émincez les échalotes,** puis faites-les fondre dans une cocotte avec le beurre. Ajoutez les châtaignes et couvrez d'eau à peine plus qu'à hauteur. Ajoutez les feuilles de laurier, la muscade, salez et faites mijoter pendant environ 20 minutes.

**Retirez les feuilles de laurier.** Mixez finement le velouté avec un pied mixeur en ajoutant la crème liquide. Si votre velouté est un peu trop épais, ajoutez un peu d'eau pour obtenir la bonne consistance.

**Coupez le foie gras** en très fines lamelles. Servez le velouté bien chaud avec des copeaux de foie gras posés dessus, au tout dernier moment et donnez un tour de moulin à poivre.



## Cocotte de crème brûlée au foie gras

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 15 MIN**  
**CUISON 45 MIN**  
**RÉFRIGÉRATION 1 NUIT**

- **250 g** de foie gras cru
- **5 jaunes d'œufs**
- **25 cl** de crème liquide entière
- **25 cl** de lait entier
- **3 c. à soupe** de cassonade
- **1 c. à café** de fleur de sel
- Sel et poivre

**La veille, coupez le foie gras en cubes.** Versez la crème liquide et le lait dans une casserole et portez à ébullition. Retirez du feu et ajoutez les cubes de foie gras. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène et filtrez. Laissez refroidir.

**Préchauffez le four à 100 °C.** Fouettez les jaunes d'œufs et versez la préparation refroidie par-dessus en remuant. Répartissez la crème dans 6 petits ramequins, puis posez-les dans un grand plat à four creux. Versez un fond d'eau chaude dans le plat et enfournez pour 40 minutes.

**Sortez les crèmes du four** et du bain-marie, puis laissez-les refroidir avant de les placer 1 nuit au réfrigérateur.

**Au moment de servir**, saupoudrez les crèmes de cassonade et faites-les caraméliser au chalumeau. Parsemez-les ensuite de fleur de sel. Servez immédiatement.

## Tartare de saumon à la mangue, crabe et piment

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H**

- **300 g** de saumon frais sans peau ni arêtes
- **200 g** de chair de crabe (ou pinces de crabe chez le poissonnier)
- **1** mangue bien mûre ■ **1** échalote
- **½** piment oiseau ■ **5 cl** de jus de citron vert
- **2 c. à soupe** de coriandre hachée
- **8 cl** d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**Coupez le saumon en petits dés.** Pelez et hachez l'échalote. Épluchez et détaillez la mangue en petits dés. Hachez le piment.

**Émiettez la chair de crabe** dans un saladier. Ajoutez les dés de saumon et de mangue ainsi que l'échalote, le piment et la coriandre hachés. Arrosez

d'huile d'olive et de jus de citron vert. Salez et poivrez. Mélangez.

**Couvrez le saladier d'un film alimentaire** transparent. Placez pendant 2 heures au réfrigérateur. Répartissez le tartare dans des verrines. Servez aussitôt accompagnés de petits croûtons.





*Au cœur  
du Périgord*



Foies gras - Truffes noires du Périgord - Pâtés fins - Confits - Vins - Coffrets cadeaux

*Gâtez-les !*



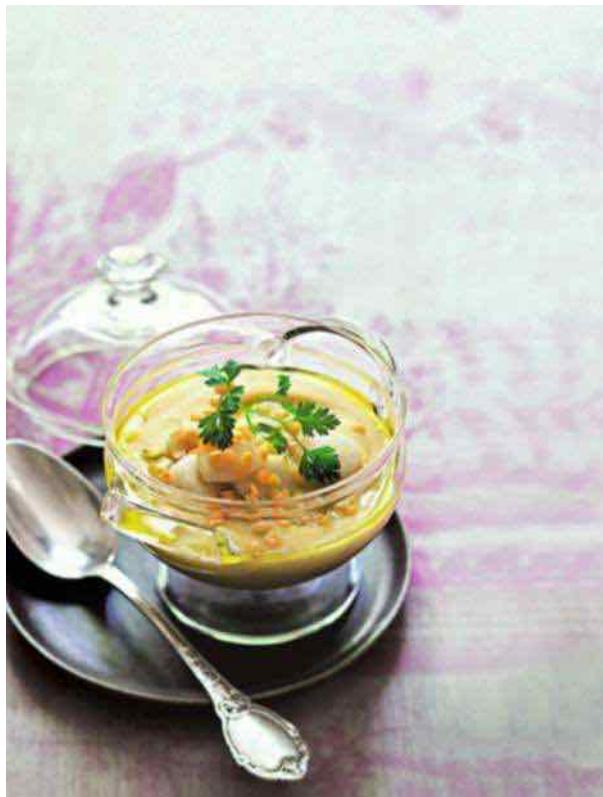
Des boutiques  
au plus près  
de chez vous

et

**www.valette.com**  
**Livraison gratuite**

dès 65 € d'achat\* avec le code MARMITE

\*Offre valable exclusivement sur le site [www.valette.com](http://www.valette.com)  
jusqu'au 31.01.2019



## Velouté de lentilles corail et saint-jacques poêlées

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISSON 35 MIN**

- **12** noix de saint-jacques
- **3** échalotes
- **1** bâton de citronnelle
- **1** bouquet garni (feuille de laurier, queues de persil, thym)
- **3 c.** à soupe de pluches de cerfeuil
- **30 g** de beurre
- **1 l** de bouillon de volaille
- **350 g** de lentilles corail
- **3 c.** à soupe d'huile d'olive
- Piment d'Espelette en poudre ■ Sel

**Hachez grossièrement la citronnelle.** Faites chauffer le bouillon de volaille avec le bouquet garni et la citronnelle hachée. Laissez frémir 15 minutes puis filtrez.

**Pelez et hachez les échalotes.** Faites-les revenir dans une sauteuse avec 10 g de beurre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive pendant 3 minutes. Ajoutez les lentilles et le bouillon. Laissez frémir 15 minutes.

**Mixez finement.** Salez et saupoudrez de piment. Passez rapidement les noix de saint-jacques sous l'eau, séchez-les. Saisissez-les dans 20 g de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile, pour les faire légèrement dorer. Salez et pimentez légèrement.

**Versez le velouté dans des assiettes creuses,** posez les noix de saint-jacques, parsemez de cerfeuil et servez aussitôt.

## Royale de foie gras et velouté de topinambour à la truffe blanche

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 35 MIN**

**Pour les royales :** ■ **150 g** de foie gras cru ■ **4** jaunes d'œufs

■ **25 cl** de crème fleurette ■ **1** bonne pincée de quatre-épices

■ Sel et poivre

**Pour le velouté :** ■ **300 g** de topinambours ■ **1** oignon

■ **20 g** de beurre salé ■ **1 c.** à soupe de crème épaisse

■ **40 cl** de bouillon de volaille instantané

■ **1 c.** à café de crème de truffe blanche

■ **1** pointe de couteau de muscade râpée

**Préparez les royales :** préparez un bain-marie dans le four préchauffé à 120 °C.

### Portez la crème fleurette

à frémissement, puis versez-la dans une jatte sur le foie gras cru coupé en morceaux. Mixez le tout. Ajoutez les jaunes d'œufs et la pincée de quatre-épices. Salez et poivrez.

**Versez la préparation** dans des verrines (sur une épaisseur de 2 à 3 cm), puis enfournez pour 30 minutes au bain-marie. Sortez les crèmes du four et laissez-les refroidir.

**Préparez le velouté :** pelez, lavez et coupez les topinambours en morceaux. Faites-les dorer 3 minutes dans le beurre avec l'oignon émincé.

### Ajoutez les deux tiers du bouillon

de volaille, laissez frémir environ 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez avec la crème, la muscade et la crème de truffe.

**Emulsionnez une dernière fois** le velouté bien chaud, puis ajoutez le reste de bouillon, s'il ne vous semble pas assez fluide. Versez-le sur les royales de foie gras. Servez aussitôt.

### Astuce

La truffe blanche est encore plus chère que la truffe noire. Opter pour de la crème de truffe blanche permet de profiter de son incroyable parfum à moindres frais. On en trouve à partir de 9 € en épicerie fine.





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

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



## Pannacotta aux 2 chocolats

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN • ATTENTE 12 H**  
**CUISSON 1 H 30 • RÉFRIGÉRATION 4 H**

- 40 cl de lait
- 40 cl de crème liquide entière
- 50 g de chocolat blanc ■ 50 g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- 2 c. à soupe de cacao non sucré

**Pour le sucre à l'hibiscus :**

- 100 g de sucre en poudre
- 5 fleurs d'hibiscus séchées (ou colorant rose)

**La veille, préparez le sucre à l'hibiscus :**  
réhydratez les fleurs d'hibiscus dans de l'eau tiède pendant 1 heure.

**Préchauffez le four à 50 °C.** Séchez les fleurs avec du papier absorbant, puis mixez-les longuement avec le sucre. Procédez par à-coups jusqu'à ce que le sucre soit uniformément coloré. Étalez-le sur une plaque antiadhésive. Enfournez pour 1 h 30. Laissez-le sécher dans l'appareil jusqu'à refroidissement complet. Réservez dans un bocal.

**Le jour même :** plongez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Râpez le chocolat blanc. Portez le lait à ébullition avec le sucre. Ajoutez le cacao en fouettant. Versez sur le chocolat blanc râpé. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit parfaitement fondu.

**Chauffez 10 cl de crème fleurette à ébullition.**

Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée. Incorporez la crème restante, le mélange au chocolat et mélangez. Répartissez dans des verrines. Placez au frais pendant 4 heures.

**Au moment de servir,** parsemez les pannacottas de sucre à l'hibiscus. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe pour les amateurs.

## Mousse au chocolat au beurre salé

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • RÉFRIGÉRATION 6 H**

- 5 œufs ■ 20 cl de crème entière ■ 50 g de beurre demi-sel
- 250 g de chocolat noir ■ 100 g de sucre en poudre
- 30 g de sucre glace
- 6 gouttes de vanille liquide

**Cassez 230 g de chocolat en morceaux.** Mettez-les dans une casserole et faites-les fondre au bain-marie ou sur feu doux.

**Hors du feu,** ajoutez le beurre coupé en parcelles et mélangez vigoureusement. Laissez tiédir.

**Séparez les blancs des jaunes d'œufs.** Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre et la vanille liquide. Ajoutez ensuite le chocolat fondu et mélangez.

**Montez les blancs en neige ferme.**

Incorporez-les progressivement à la préparation au chocolat en soulevant la crème. Répartissez la mousse dans 6 verrines. Réfrigérez 6 heures.

**Au moment de servir,** fouettez la crème en chantilly en incorporant le sucre glace. Mettez dans une poche à douille cannelée et couvrez-en les mousses.

**Râpez les 20 g de chocolat restants.**  
Saupoudrez-en la chantilly et servez.

### Poêle dans la main

 Si vous aimez les mousses denses, laissez-les 24 heures au réfrigérateur. À l'inverse, si vous les préférez plus souples, réduisez le temps de réfrigération à 3 heures.



# nutella®

\* PRÉPARER NOËL N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI BON ! \*

Retrouvez les accessoires de pâtisserie nutella dans vos pots de Noël !



Découvrez toutes nos recettes de Noël sur [nutella.com](http://nutella.com)



## Verrine de marron à la crème et aux spéculoos

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**CUISSON 5 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 3 H**

- **40 cl** de crème liquide entière
- **250 g** de crème de marron
- **40 g** de sucre en poudre
- **20 g** de sucre rose
- **6** spéculoos
- **1** sachet de sucre vanillé
- **2** feuilles de gélatine (4 g)

Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Faites chauffer 10 cl de crème liquide dans un bol, au four à micro-ondes. Ajoutez les sucres, mélangez. Incorporez la gélatine essorée et mélangez jusqu'à dissolution. Laissez tiédir. Ajoutez la crème restante, mélangez.

Versez le sucre rose dans une petite assiette. Humectez le bord de 6 verrines et passez-les dans le sucre. Répartissez la crème de marron dans le fond des verrines. Recouvrez de crème. Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur.

**Au moment de servir**, émettez les spéculoos sur le dessus, puis dégustez.



## Tiramisu tradition

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 4 H**

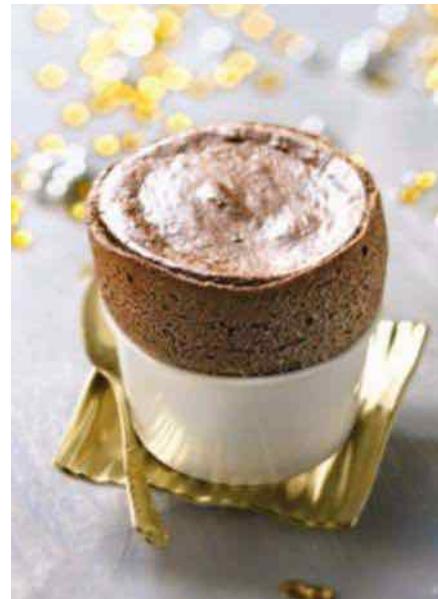
- **3** œufs
- **350 g** de mascarpone
- **24** biscuits à la cuillère
- **30 cl** de café noir (non sucré)
- **130 g** de sucre
- **1** gousse de vanille
- **2 c.** à soupe de cacao en poudre
- **1 c.** à soupe d'amaretto

**Séparez les blancs des jaunes d'œufs.** Fouettez ces derniers avec le sucre. Ajoutez le mascarpone, l'amaretto et les graines de la gousse de vanille. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et crémeuse.

**Montez les blancs en neige ferme.**

Incorporez-les à la préparation précédente. Cassez les biscuits à la cuillère en 2 ou 3 morceaux selon la taille de vos verrines. Trempez-les rapidement dans le café. Déposez-en 1 couche dans le fond des verrines. Couvrez de crème au mascarpone et recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par 1 couche de crème. Laissez prendre 4 heures au réfrigérateur.

**Au moment de servir**, saupoudrez la surface d'un voile de cacao. Vous pouvez décorer de framboises et de feuilles de menthe.



## Soufflé au chocolat

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN**

**CUISISON 20 MIN**

- **4** œufs + **2** blancs
- **20 cl** de lait
- **20 g** de beurre
- **200 g** de chocolat
- **140 g** de sucre en poudre
- **1 c.** à soupe de Maïzena
- **1 c.** à soupe de sucre glace

**Préchauffez le four à 180 °C.** Hachez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie, en remuant avec une spatule.

**Séparez les blancs des jaunes d'œufs.**

Mélangez les jaunes avec 40 g de sucre en poudre. Ajoutez la Maïzena. Remuez.

**Faites chauffer le lait** dans une casserole.

Versez-le sur les jaunes d'œufs en fouettant. Reverser dans la casserole et laissez épaissir sans cesser de fouetter, sur feu doux. Ajoutez cette préparation au chocolat fondu. Remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Laissez tiédir.

**Montez tous les blancs en neige ferme.**

Ajoutez 40 g de sucre en poudre en fin de processus. Incorporez 2 cuillerées à soupe de blanc en neige au mélange chocolat. Ajoutez les blancs restants, en soulevant la masse de bas en haut avec une maryse.

**Beurrez entièrement l'intérieur** de 4 ramequins.

Surez-les. Remplissez-les avec la préparation au chocolat jusqu'à 1 cm du bord. Enfournez pour 15 minutes. Saupoudrez de sucre glace. Servez aussitôt.

# PIC ET PIC ET COLÉGRAM...



**Minibrochettes  
de foie gras,  
pomme rôtie  
et pain d'épices**



**Brochette  
de magret de  
canard, kumquat  
et raisin**



**Duo de canapés  
terre mer**



**Brochettes  
d'étoiles tout  
chocolat**



## **Brochettes de pétoncle en croûte de sésame, mangue**

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 5 MIN**

- **36** noix de pétoncle ■ **2** mangues ■ **1** citron vert non traité
- **30 cl** de crème de coco ■ **3 c.** à soupe de sauce soja
- **3 c.** à soupe de graines de sésame
- **2 c.** à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

**Faites chauffer l'huile d'olive** dans une poêle, puis saisissez-y les noix de pétoncle à feu vif 1 minute de chaque côté. Poivrez mais ne salez pas (la sauce soja est déjà salée). Déposez les noix sur du papier absorbant.

**Versez la sauce soja** dans une assiette creuse, et les graines de sésame dans une autre assiette. Roulez les noix de pétoncle dans la sauce soja puis dans le sésame, et déposez-les sur une assiette.

**Pelez la mangue et découpez-la** en cubes de la taille des noix de pétoncle. Prélevez le zeste du citron vert et pressez le fruit. Mélangez la crème de coco, le zeste et le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez au réfrigérateur.

**Enfilez 3 noix de pétoncle et 3 dés de mangue** sur des pics à brochettes, en alternant. Répartissez la crème coco citron vert dans 6 coupes. Déposez 2 brochettes sur chaque coupe.

## **Minibrochettes de foie gras, pomme rôtie et pain d'épices**

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISSON 5 MIN**

- **2** pommes golden
- **20 g** de beurre
- **200 g** de foie gras en terrine
- **6** tranches de pain d'épices

**Coupez le foie gras** en cubes de 2 cm de côté. Toastez les tranches de pain d'épices et détaillez-les en dés de 2 cm de côté.

**Pelez les pommes et coupez-les** en tranches de 2 cm d'épaisseur. Retaillez-les en dés de 2 cm. Faites chauffer le beurre dans une poêle et mettez les dés de pomme à dorer 5 minutes. Laissez refroidir.

**Montez les brochettes** sur des pics en bois, en enfilant successivement 1 dé de pain d'épices, 1 dé de pomme et 1 dé de foie gras. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





## Brochette de saint-jacques et carottes râpées au sésame

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**  
**CUISISON 10 MIN**

- **16** belles noix de saint-jacques
- **200 g** de carottes
- **½** citron
- **1c. à soupe** de graines de sésame
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### Rincez et séchez les noix

de saint-jacques dans du papier absorbant. Piquez 4 noix sur chaque brochette. Badigeonnez-les d'huile d'olive. Pressez le citron et récupérez le jus.

### Pelez et râpez les carottes

et mettez-les dans un saladier. Arrosez-les du jus de citron, d'un filet d'huile d'olive et mélangez. Répartissez les carottes râpées dans 4 verrines.

### Préchauffez le four position gril.

Tapissez la plaque du four de papier aluminium. Placez-y les brochettes de saint-jacques et faites-les griller 5 minutes sur chaque face. Salez et poivrez et parsemez de graines de sésame. Posez les brochettes de saint-jacques dans les verrines. Servez chaud.

### Une pincée de...



sauce teriyaki. Si vous avez peur que ce soit un peu sec, nappez au dernier moment les saint-jacques de cette sauce composée de mirin, de sucre et de sauce soja. Ajoutez 1 pointe de Maïzena pour la faire épaissir. Portez-la à ébullition juste avant d'en recouvrir les brochettes, afin qu'elle caramélise.



## Brochette de magret de canard, kumquat et raisin

POUR 12 BROCHETTES • PRÉPARATION 10 MIN • CUISSON 5 MIN

■ 100 g de magret de canard fumé (soit environ 24 petites tranches) ■ 12 kumquats  
■ 12 grains de raisin noir ■ 20 g de beurre ■ 4 c. à soupe de sirop d'érable ■ 1 c. à soupe de sésame blanc

Rincez les kumquats et le raisin sous l'eau froide puis séchez-les bien à l'aide d'un papier absorbant. Réalisez des brochettes en alternant les tranches de magret pliées en trois, les kumquats coupés en deux et épépinés, et les grains de raisin sur les pics.

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec le sirop d'érable. Déposez-y les brochettes et laissez-les cuire pendant 3 minutes en les retournant régulièrement et en les enrobant de sauce. Parsemez de graines de sésame. Servez aussitôt.

## Velouté de panais, topinambour et brochette de saint-jacques

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 30 MIN**

- 8 noix de saint-jacques ■ 2 panais ■ 2 pommes de terre à soupe moyennes
- 4 topinambours ■ 1 citron non traité ■ 8 feuilles de sauge
- 50 cl de lait ■ 50 cl de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile de pépin de raisin ■ ½ c. à café de paprika
- ½ c. à café de graines de moutarde ■ Sel et poivre du moulin

**Pelez les pommes de terre, les panais et les topinambours.** Coupez-les en morceaux. Portez à ébullition le lait et le bouillon dans une casserole, puis plongez-y les morceaux de légumes. Couvrez et laissez frémir pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

**Enfilez 2 noix de saint-jacques** sur chacun des 4 pics en bois préalablement trempés dans de l'eau froide. Intercalez 2 feuilles de sauge. Salez et poivrez.

**Mixez les légumes** en velouté et rectifiez l'assaisonnement. Dans une poêle avec l'huile, saisissez les brochettes de saint-jacques pendant 30 secondes. Retournez-les puis saupoudrez-les de paprika et de graines de moutarde.

**Versez le velouté dans des verres à pied** ou dans des verrines et déposez les brochettes sur les bords du verre. Prélevez le zeste de citron avec un zester. Disposez 1 morceau de zeste de citron sur les saint-jacques et servez sans attendre.



## Sucettes de chèvre frais aux 3 saveurs

**POUR 6 PERSONNES  
PRÉPARATION 30 MIN**

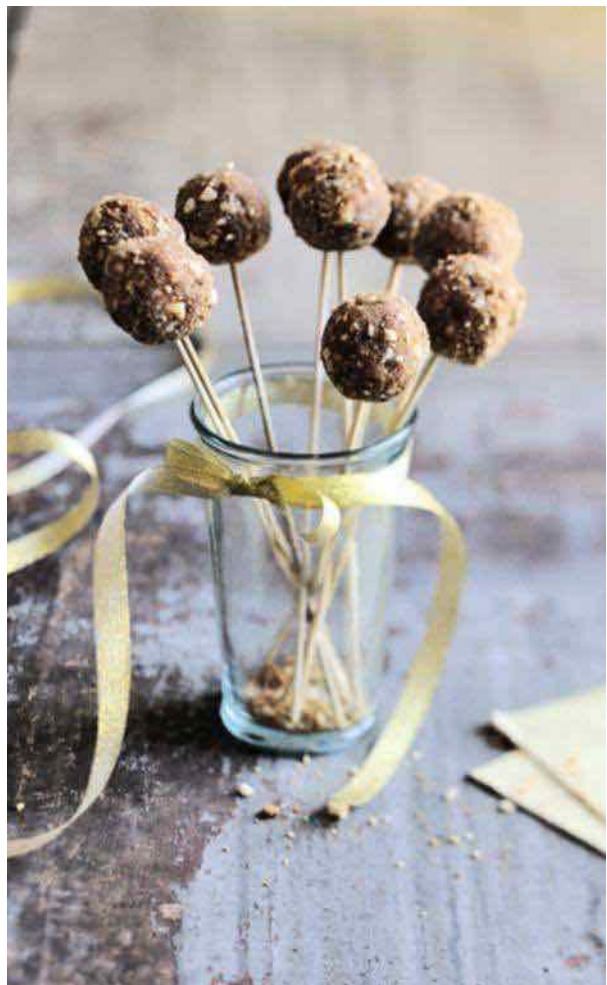
- ½ botte de ciboulette
- 1 poignée de roquette prête à l'emploi
- 3 fromages de chèvre frais
- 50 g de noisettes
- 4 abricots secs
- 1 c. à soupe de graines de pavot

**Lavez la ciboulette et la roquette.** Séchez-les et ciselez-les. Hachez les abricots secs. Hachez les noisettes.

**Formez des billes de tailles égales** en roulant 1 grosse cuillerée à café de fromage de chèvre dans la paume des mains.

**Roulez un tiers des billes** dans le mélange roquette ciboulette. Roulez le deuxième tiers dans un mélange graines de pavot abricot haché. Roulez le troisième tiers dans les noisettes hachées.

**Piquez chaque bille** avec un petit pic en bois et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



## **Pop cakes** de pain d'épices et foie gras

**POUR 12 POP CAKES**

**PRÉPARATION 20 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 1 H**

- **100 g** de foie gras mi-cuit réservé à température ambiante
- **6 tranches** de pain d'épices
- **30 g** de noisettes concassées

**Émiettez grossièrement les tranches de pain d'épices** et mixez-les finement. Mettez la poudre de pain d'épices dans un saladier, ajoutez le foie gras coupé en morceaux et les noisettes concassées.

**Malaxez et formez des petites boules** de la taille d'une noix. Placez-les au réfrigérateur 1 heure au minimum, jusqu'à ce qu'elles durcissent.

**Au moment de servir**, piquez-les sur des pics à cocktail et placez-les dans une verrine. Servez frais.

## **Brochettes de pomme grenaille, lard et pruneau**

**POUR 12 BROCHETTES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 35 MIN**

- **24 tranches fines** de poitrine fumée
- **36 pommes de terre** grenaille bio
- Thym frais (facultatif) ■ **24 pruneaux** dénoyautés
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive ■ Fleur de sel et poivre du moulin

**Brossez les petites pommes de terre** sous l'eau puis faites-les cuire pendant 20 minutes à la vapeur.

**Faites-les dorer ensuite** dans une grande poêle avec l'huile, à feu vif pendant 5 minutes, en remuant plusieurs fois. Ajoutez du thym frais effeuillé, de la fleur de sel et du poivre fraîchement moulu. Laissez refroidir.

**Préchauffez le four à 200 °C.**  
Piquez sur une petite brochette en bambou l'extrémité d'une tranche de poitrine fumée, puis 1 pomme de terre et 1 pruneau en repiquant la poitrine

fumée entre chaque ingrédient de façon à le faire serpenter. Piquez sur cette brochette une seconde tranche de poitrine fumée, 1 pomme de terre, 1 pruneau et 1 pomme de terre en faisant serpenter le lard pareillement.

**Procédez de la même façon** pour les brochettes restantes. Disposez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier cuisson et enfournez pour 10 minutes.

**Servez les petites brochettes** bien chaudes avec, éventuellement, un peu de thym effeuillé.





## Sapins feuilletés à la tapenade

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN

CUISISON 20 MIN

■ 1 pâte feuilletée rectangulaire

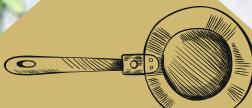
■ 200 g de tapenade noire

Préchauffez le four à 180 °C.

Déroulez la pâte feuilletée. Badigeonnez toute la surface de tapenade.

Détaillez la pâte en bandes de 1 à 1,5 cm de large. Pliez chaque bande plusieurs fois sur elle-même afin de former des sapins.

Enfoncez 1 petite brochette en bois sur chaque sapin. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes.



### Poêle dans la main

...

Pour une saveur plus hivernale, troquez la tapenade noire contre des rillettes de saumon ou encore du cheddar (que vous trouverez à la découpe au rayon fromage).

## Duo de canapés terre mer

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN

- 10 tranches de saumon ■ 250 g de foie gras mi-cuit ■ 8 tranches de jambon fumé ■ 1 citron
- 6 figues fraîches (ou moelleuses) ■ 250 g de tranches de tome pur brebis ■ 50 g de beurre salé
- 12 tranches de pain de mie sans croûte ■ Baies roses ■ Poivre du moulin

À l'aide d'un emporte-pièce, prélevez, selon la taille des tranches, 18 à 24 étoiles dans la tome de brebis, dans le saumon, et dans le foie gras coupé en lamelles épaisses. Lavez et coupez le citron en lamelles.

Toastez les tranches de pain de mie sur une face. L'astuce consiste à les coller deux par deux pour les passer au grille-pain. Ainsi, une seule face est grillée. Tartinez les faces intérieures de beurre salé puis taillez-les en étoiles avec le même emporte-pièce.

**Montez les bouchées saumon foie gras :** 1 étoile de pain, 1 étoile de foie gras, puis 1 étoile de saumon. Saupoudrez de baies roses concassées. Terminez par 1 étoile de pain et piquez avec un pic apéritif en décorant d'une lamelle de citron.

**Montez les bouchées jambon tome de brebis :** 1 étoile de pain, 1 étoile de jambon, 1 étoile de fromage et 1 pincée de poivre. Terminez par 1 étoile de pain et piquez avec un pic apéritif, en décorant d'une lamelle de figue. Filmez ou rangez dans une boîte hermétique.



# LA TOURANGELLE

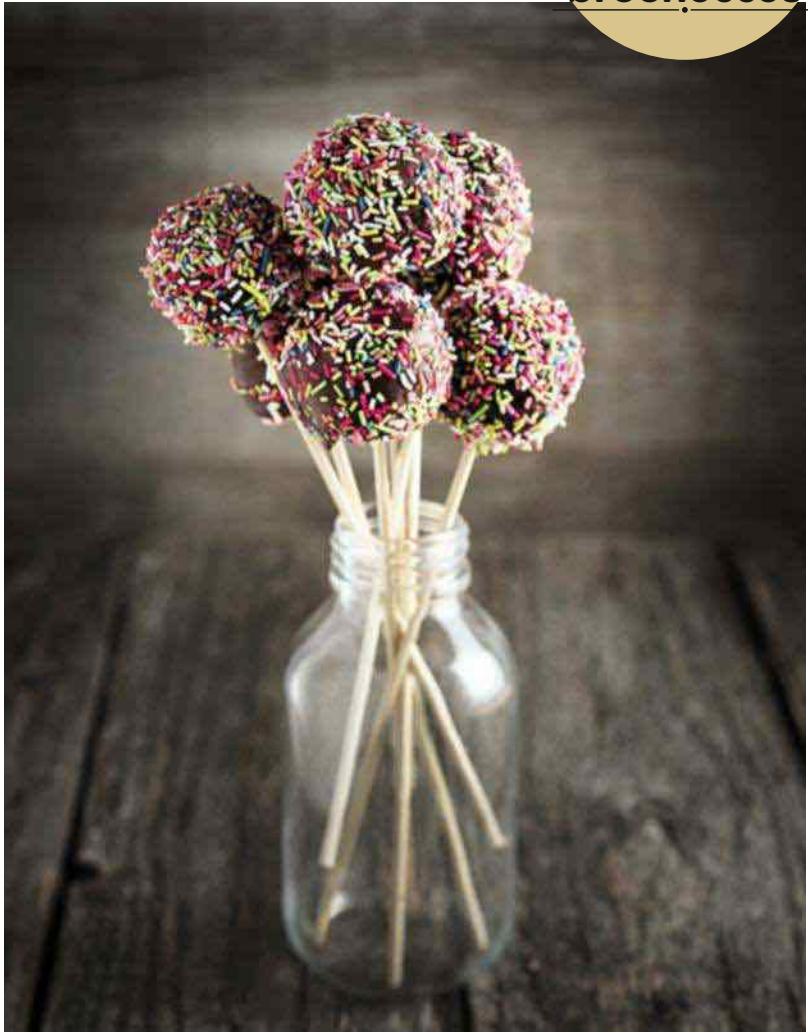


## Réveillez vos talents



[www.latourangelle.fr](http://www.latourangelle.fr)

Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## Pop cakes au chocolat

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN  
CUISSON 30 MIN • CONGÉLATION 30 MIN**

■ 2 œufs ■ 200 g de mascarpone ■ 100 g de beurre fondu  
■ 100 g de sucre ■ 100 g de farine ■ 1 c. à soupe de cacao en poudre  
■ ½ c. à café de levure chimique ■ Extrait de vanille  
**Pour l'enrobage:** ■ 300 g de chocolat noir pâtissier  
■ 50 g de vermicelles en sucre multicolores

**Préchauffez le four à 180 °C.** Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre. Ajoutez le beurre fondu, mélangez. Versez la farine, le cacao et la levure tamisés ensemble, puis quelques gouttes d'extrait de vanille. Mélangez.

**Versez la pâte dans un moule en silicone.** Enfournez pour 25 à 30 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir.

**Pour le modelage des pop cakes :** démoulez le gâteau et mixez-le pour le réduire en miettes. Ajoutez le mascarpone et malaxez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Formez ensuite des petites boules

avec les mains, puis déposez-les sur une plaque. Placez-les 30 minutes au congélateur.

**Pour la décoration,** faites fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Trempez 1 bâtonnet de sucette long, ou 1 minibrochette dans le chocolat fondu, puis enfoncez-le dans 1 boule de pop cake sur 2 cm environ. Trempez ensuite entièrement le pop cake dans le chocolat fondu. Tournez le bâtonnet sur lui-même pour faire couler l'excédent.

**Parsemez** de vermicelles colorés. Piquez ensuite les bâtonnets sur un support pour qu'ils sèchent.

## Linzer pop framboise

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN**

**REPOS 1 H**

**CUISISON 25 MIN**

**Pour la pâte:**

- 150 g de beurre
- 250 g de farine
- 50 g de poudre d'amande
- 20 g de sucre glace
- 5 g de sel
- 1 pincée de cannelle

**Pour la garniture:**

- 200 g de confiture de framboise

**Préparez la pâte :** dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amande, la cannelle, le sucre et le sel. Ajoutez le beurre coupé en dés et travaillez du bout des doigts, jusqu'à obtenir un mélange sablé. Versez peu à peu 1 petit verre d'eau très froide et travaillez rapidement la pâte jusqu'à pouvoir former une boule.

**Étalez la pâte entre deux feuilles** de papier sulfurisé. Posez sur une plaque et réservez 1 heure au frais. Pendant ce temps, mettez à tremper 12 bâtonnets en bois dans de l'eau froide.

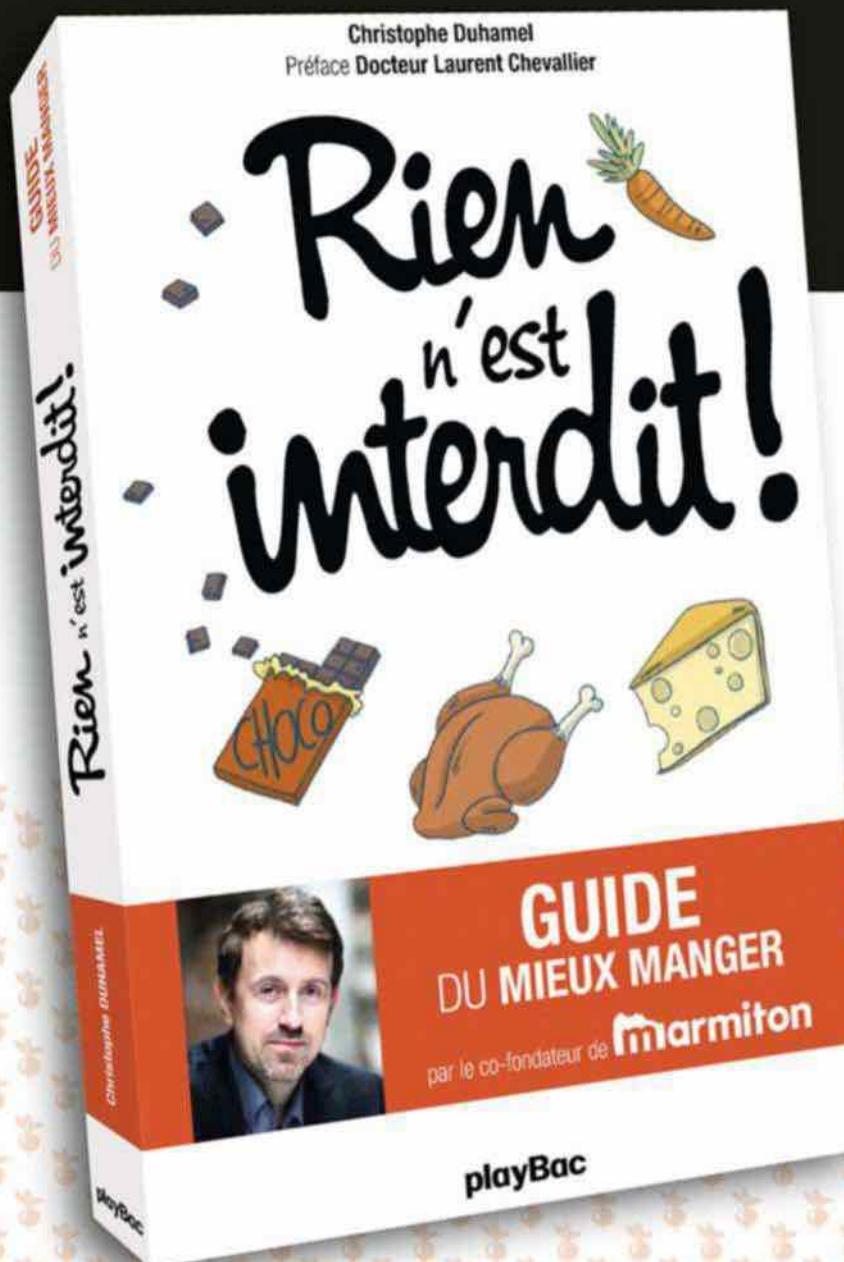
**Coupez dans la pâte des disques** de 5 à 6 cm de diamètre. Enlevez le centre de la moitié des disques à l'aide d'un emporte-pièce.

**Disposez les disques entiers sur la plaque.**

Déposez 1 bâtonnet sur chacun d'eux. Ajoutez au centre 1 cuillerée à café de confiture. Recouvrez des disques évidés. Soudez les bords en les écrasant à l'aide d'une fourchette. Enfournez pour 25 minutes.



Un guide pratique, pédagogique  
et truffé de conseils... pour être bien  
dans son assiette !



**Une autre vision  
de l'alimentation  
où le plaisir est  
le maître mot !**

Par **Christophe Duhamel**,  
co-fondateur de **Marmiton**

Préface Docteur Laurent Chevallier

playBac

**EN LIBRAIRIE DÈS LE 25 AVRIL 2018.** Déjà disponible en pré-commande.

## Poêle dans la main

Idéalement, préparez le brownie la veille, il aura une meilleure tenue à la découpe.



## Brochettes d'étoiles tout chocolat

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 40 MIN**

**CUISISON 40 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 4 H**

- 4 œufs
- 120 g de beurre
- 200 g de chocolat à forte teneur en cacao

- 140 g de sucre
- 50 g de farine
- 5 Gavottes (crêpes dentelle)
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 3 gouttes d'extrait de vanille
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre du moulin

**Pour le coulis au chocolat :**

- 10 g de beurre
- 50 g de chocolat noir
- 50 g de sucre
- 1 c. à soupe de cacao en poudre
- 1 c. à soupe d'huile végétale neutre

**Pour le caramel :**

- 80 g de sucre

Préchauffez le four à 160 °C. Cassez le chocolat en morceaux, faites-les fondre avec le beurre au bain-marie. Dans une jatte, faites mousser les œufs avec le sucre en fouettant vigoureusement. Ajoutez la farine, le sel, le poivre et l'extrait de vanille. Écrasez les Gavottes et ajoutez-les au chocolat fondu. Versez dans le mélange aux œufs. Remuez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

**Versez-la dans un moule carré ou rectangulaire,** tapissé de papier sulfurisé. La couche ne doit pas excéder 1,5 cm. Lissez la surface à la spatule et enfournez pour 20 minutes. Couvrez le gâteau, laissez-le dans le four éteint et fermé 5 minutes. La surface au centre doit être tendre et cuite.



Laissez-le refroidir, puis placez-le au réfrigérateur pendant au moins 4 heures. Démoulez-le ensuite délicatement et retirez le papier sulfurisé. À l'aide d'un emporte-pièce, détaillez le gâteau en étoiles. Empilez-les deux par deux.

**Préparez le caramel :** faites fondre le sucre avec quelques gouttes d'eau dans une casserole à fond épais. Commencez sur feu moyen et augmentez la puissance lorsque le sucre commence à dorer. Dès que le caramel est uniformément coloré, plongez le fond de la casserole dans de l'eau froide pour stopper la cuisson, puis versez-le sur une feuille de papier sulfurisé en couche très fine. Laissez durcir.

**Au dernier moment, préparez le coulis**

**au chocolat :** râpez le chocolat dans un saladier. Faites fondre le sucre avec le cacao et 10 cl d'eau dans une casserole en mélangeant sans cesse. Laissez frémir pendant 3 minutes, puis versez sur le chocolat râpé en fouettant. Ajoutez l'huile végétale et mélangez. Saupoudrez les bouchées de sucre glace et répartissez le coulis au chocolat.

**Cassez ensuite le caramel et déposez des éclats** sur les bouchées au chocolat. Piquez les bouchées et servez-les rapidement, accompagnées du coulis au chocolat restant, de crème glacée à la vanille, à l'orange ou de sorbet à la menthe.

# CASSEZ LA CROÛTE



**Soupe de bar et homard en coque feuilletée**



**Bouchée à la reine au ris de veau, poularde et girolle**



**Filet de bœuf en croûte feuilletée au pavot**



**Feuilleté de poire au beurre d'anis et aux noisettes**



## Feuilletés apéritifs de Noël

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 15 MIN

- 1 jaune d'œuf ■ 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 150 g de purée de tomate séchée (en bocal)
- 1 c. à soupe de graines de sésame

### Déroulez les 2 pâtes feuilletées.

Tartinez la première pâte de purée de tomate séchée et recouvrez-la avec la deuxième pâte feuilletée.

### Préchauffez le four à 180 °C.

Découpez des formes de sapin ou d'étoile dans la pâte feuilletée à l'aide d'emporte-pièce. Disposez les feuilletés

au fur et à mesure sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé.

**Badigeonnez le dessus des feuilletés** avec un peu de jaune d'œuf. Parsemez-les de graines de sésame. Enfournez pour 12 à 15 minutes. Dégustez tiède ou froid.

## Sapin feuilleté au pesto de Noël

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 20 MIN

- 1 jaune d'œuf
- 2 pâtes feuilletées rectangulaires
- 150 g de pesto
- 1 c. à soupe de graines de sésame

**Découpez un gabarit** en forme de sapin dans une feuille de papier sulfurisé. Déroulez la première pâte feuilletée, en laissant son papier en dessous. Recouvrez-la de pesto. Disposez la deuxième pâte feuilletée dessus en appuyant.

**Découpez les contours du sapin** dans les deux pâtes feuilletées, en vous aidant du gabarit. Découpez horizontalement des bandes régulières de chaque côté et torsadez-les sur elles-mêmes afin de former les branches. Badigeonnez le dessus d'œuf battu. Parsemez de graines de sésame. Réservez au frais.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Disposez le sapin feuilleté sur une plaque. Enfournez pour 20 minutes. Dégustez tiède.





## Vol-au-vent sauce Nantua

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 1 H 30**

■ **360 g** de saumon frais ■ **6** vol-au-vent

**Pour la sauce :**

■ **120 g** de queues d'écrevisses crues

■ **150 g** de brunoise de légumes

■ **1** petit oignon blanc

■ **15 g** de beurre

■ **200 g** de tomates concassées en boîte

■ **20 cl** de vin blanc ■ **15 cl** de soupe de poisson

■ **10 cl** de cognac

■ **4 c.** à café de fumet de poisson

■ **1 pincée** de piment de Cayenne ■ Sel et poivre

**Pelez l'oignon puis émincez-le.** Dans une cocotte à fond épais, faites fondre le beurre puis ajoutez l'oignon émincé, la brunoise de légumes et les queues d'écrevisses. Couvrez puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes.

**Retirez le couvercle,** augmentez le feu et faites réduire le jus. Hors du feu, flambez les légumes avec le cognac. Ajoutez le vin blanc, le fumet de poisson, les tomates concassées, la soupe de poisson et le piment. Couvrez puis laissez mijoter pendant 1 heure en surveillant régulièrement. Ajoutez un peu de soupe de poisson si le liquide s'évapore trop vite.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Prélevez 4 cuillerées à soupe de brunoise et quelques queues d'écrevisses. Mixez le reste de la sauce à l'aide d'un mixeur. Remettez l'ensemble dans une casserole, ajoutez le saumon coupé en dés. Salez, poivrez et faites cuire 5 à 7 minutes.

**Pendant ce temps,** retirez le chapeau des vol-au-vent puis réchauffez-les 8 à 10 minutes. Remplissez-les de saumon et de sauce Nantua. Servez bien chaud.

**Et toque !**



Réalisez vous-même les bouchées, afin de donner à vos vol-au-vent une forme plus originale, en étoile, par exemple.

## Soupe de bar et homard en coque feuilletée

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 1 H**

**CUISSON 1 H 25**

- **2** homards crus de 600 g chacun
- **300 g** de filet de bar ■ **1** gros panais
- **1** navet boule d'or ■ **2** carottes jaunes
- **2** petites échalotes
- Quelques tiges de ciboulette ciselées
- **1** jaune d'œuf ■ **20 cl** de crème liquide
- **1** rouleau de pâte feuilletée pur beurre
- **10 cl** de vin blanc
- **1** pincée de pistils de safran ■ Huile d'olive
- Fleur de sel ■ Poivre

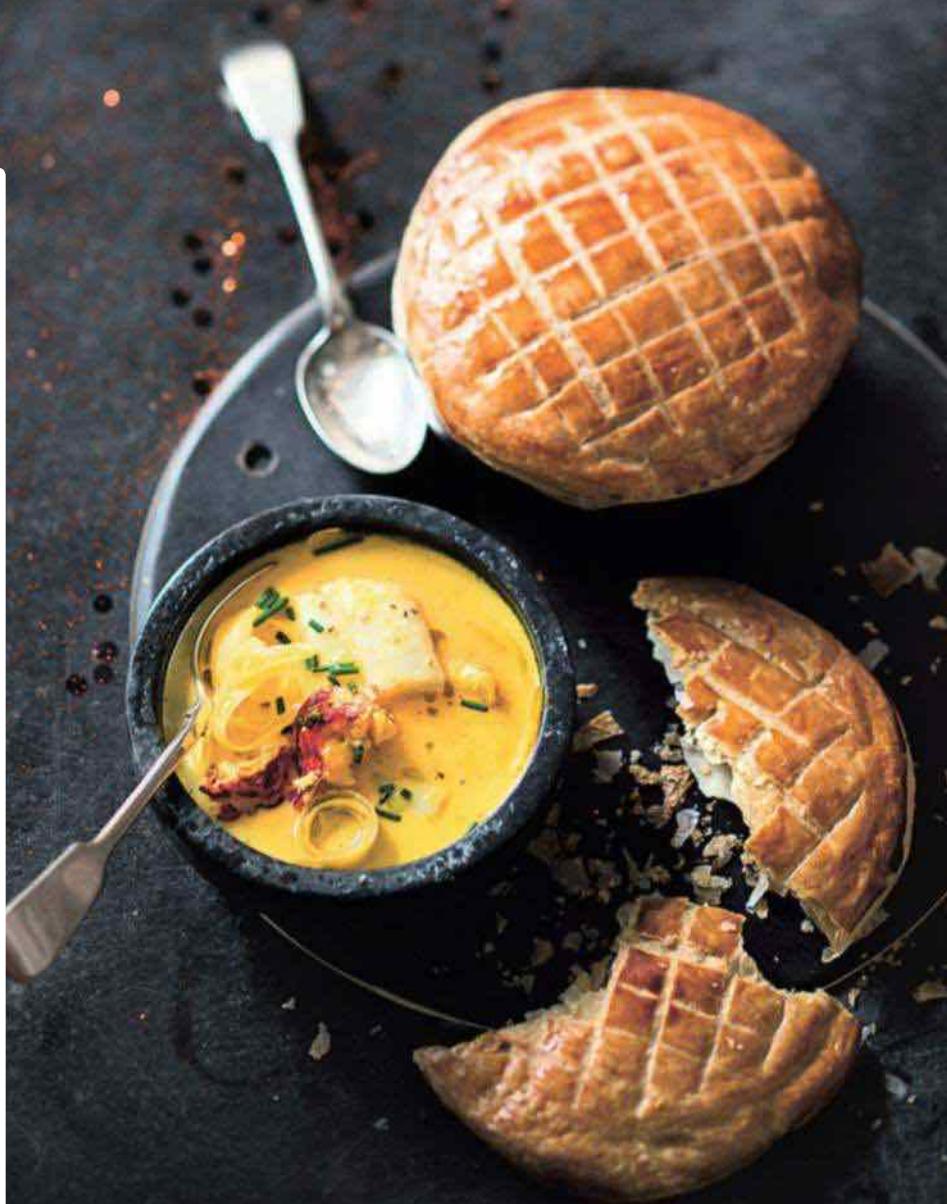
**Décortiquez les pinces** et les corps des homards, réservez-les, puis concassez les têtes et les carapaces. Épluchez et ciselez les échalotes, puis faites-les revenir dans 1 filet d'huile d'olive. Ajoutez les carapaces et les têtes concassées et faites-les revenir en les laissant accrocher dans le fond de la casserole. Ajoutez alors le vin blanc, grattez le fond de la casserole pour détacher les sucs, puis ajoutez 1 litre d'eau et le safran. Salez, poivrez et laissez mijoter pendant 35 minutes.

**Filtrez le bouillon obtenu**, reversez-le dans la casserole puis laissez-le réduire de moitié. Ajoutez la crème et laissez cuire à nouveau 10 minutes à petits bouillons.

**Épluchez les légumes.** Coupez le panais et le navet en petits cubes, les carottes en tagliatelles à l'aide d'un Économe. Plongez les cubes de navet et de panais pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-les.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Coupez le filet de bar en 4 morceaux, et le homard en médaillons épais. Répartissez les cubes de panais et de navet, ainsi que les tagliatelles de carotte dans 4 bols allant au four. Ajoutez les morceaux de bar, les médaillons et la chair des pinces de homard, puis couvrez avec le jus crémeux. Salez, poivrez, parsemez de ciboulette. Coupez 4 disques de pâte de la taille du bol et déposez 1 disque sur chaque bol.

**Badigeonnez la surface de la pâte** avec du jaune d'œuf, à l'aide d'un pinceau, dessinez un quadrillage à l'aide d'un couteau. Enfournez pour 10 à 12 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée et gonflée.



*Choisissez de préférence un bar de ligne, à la chair plus fine et qui garantit une pêche responsable ou bien un bar d'élevage, bénéficiant d'un Label rouge.*

## Noix de saint-jacques et fondue de poireau en coquille lutée

POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 35 MIN • CONGÉLATION 15 MIN

- 4 grosses noix de saint-jacques dans leur coquille ■ 100 g de poireaux ■ 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote ■ 1 œuf ■ 100 g de crème épaisse ■ 15 g de beurre
- ½ pâte feuilletée pur beurre prête à dérouler ■ 6 cl de vin blanc ■ Sel et poivre

**Lavez bien les coquilles** et les noix de saint-jacques sous l'eau froide. Séchez-les bien et déposez les noix sur du papier absorbant. Placez-les ensuite pendant 15 minutes au congélateur (cette étape permet de ralentir leur temps de cuisson par la suite, sinon elles risqueraient de trop cuire).

**Retirez le pied terreux des champignons**, nettoyez-les à l'aide de papier absorbant humidifié et détaillez-les en fines lamelles. Épluchez l'échalote et ciselez-la finement. Coupez le pied du poireau et son vert, émincez le blanc finement.

**Faites fondre le beurre** dans une poêle, ajoutez l'échalote ciselée et laissez-la dorer 5 minutes. Ajoutez le blanc de poireau émincé et les lamelles de champignon. Laissez-les suer

pendant 5 minutes. Déglaçez avec le vin blanc et poursuivez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez, ajoutez la crème épaisse, mélangez bien.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Découpez 4 bandes de pâte feuilletée de 3 cm de largeur, suffisamment longues pour entourer les coquilles.

**Déposez 2 cuillerées à soupe de fondue de poireau** dans chaque coquille, ajoutez 1 noix de saint-jacques et refermez les coquilles. Soudez les coquilles entre elles à l'aide des bandes de pâte feuilletée. Dorez les bandes avec 1 œuf préalablement battu en omelette. Enfournez pour 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Dégustez chaud.



## Tourte aux 2 saumons

**POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 1 H 30**

- **2 pavés de saumon frais (450 g en tout)** ■ **140 g** de saumon fumé
- **400 g** de pommes de terre ■ **130 g** de champignons de Paris
- **1 petit bouquet d'aneth** ■ **1 œuf + 1 jaune** ■ **½ l** de lait
- **50 g** de beurre + un peu pour le moule
- **2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre**
- **3 c.** à soupe de farine + un peu pour le moule
- **3 pincées de noix de muscade moulue** ■ Sel et poivre

**Beurrez et farinez un moule.**

Chemisez-le d'une pâte feuilletée. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et réservez au frais.

**Préparez la béchamel :** faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, mélangez puis versez le lait en fouettant. Salez, poivrez, ajoutez la noix de muscade et laissez épaissir à feu doux 20 minutes sans cesser de fouetter. Laissez refroidir un peu, puis ajoutez l'œuf entier en mélangeant.

**Nettoyez les champignons,** coupez-les en tranches. Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles. Détaillez le saumon frais en lamelles.

**Au fond du moule,** disposez les rondelles de pomme de terre puis les tranches de champignon. Nappez de béchamel, salez, poivrez. Parsemez de la moitié de l'aneth ciselé, puis ajoutez les lamelles de saumon frais et les tranches de saumon fumé. Disposez les

pommes de terre et les champignons restants, parsemez de l'aneth restant et couvrez du reste de béchamel.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Délayez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Badigeonnez le pourtour de la pâte déjà dans le moule, puis fermez la tourte avec le second disque de pâte. Soudez les 2 pâtes ensemble en appuyant avec les doigts puis coupez le surplus.

**Découpez des lanières** dans les chutes de pâte à l'aide d'une roulette crantée. Badigeonnez le dessus de la tourte de jaune d'œuf. Disposez les lanières de pâte, nappez-les de jaune d'œuf puis faites une cheminée au centre en insérant un petit rouleau de papier cuisson. Enfournez pour 1 heure. Couvrez de papier alu en cours de cuisson pour garder une belle couleur dorée.

**Laissez refroidir la tourte,** avant de la déposer sur un plat de service.



## Bouchée à la reine au ris de veau, poulette et girolle

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 45 MIN**

**CUISISON 50 MIN**

- **200 g** de blanc de volaille de Bresse
- **200 g** de ris de veau ■ **200 g** de girolles
- **1 échalote** ■ **10 cl** de crème fraîche épaisse
- **50 g** de beurre
- **40 cl** de bouillon de volaille
- **4 vol-au-vent d'environ 8 cm de diamètre**
- **30 g** de farine ■ Sel et poivre

**Plongez les ris de veau** pendant 3 minutes dans une casserole d'eau en ébullition. Égouttez-les et pelez-les. Faites blondir l'échalote émincée avec 10 g de beurre, dans une sauteuse. Ajoutez les ris de veau et le blanc de volaille de Bresse. Couvrez de bouillon de volaille et laissez frémir 20 minutes.

**Brossez les girolles** ou passez-les rapidement sous l'eau fraîche. Coupez le bout de leur pied et émincez-les. Ajoutez-les dans la sauteuse 5 minutes avant la fin de la cuisson des ris de veau et de la volaille. Salez et poivrez. Filtrez et réservez le bouillon.

**Faites fondre le beurre restant** dans une petite casserole. Lorsqu'il mousse, ajoutez la farine puis versez le bouillon. Fouettez, ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 10 minutes pour obtenir une sauce onctueuse. Poivrez légèrement.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Coupez les ris de veau et le blanc de volaille en morceaux, puis mélangez-les délicatement aux champignons et à la sauce. Garnissez les bouchées à la reine avec cette préparation. Posez-les dans un plat et enfournez pour 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

*Pour un poisson encore plus moelleux, laissez-le mariner 1 heure dans un mélange d'huile d'olive, de jus de citron et d'herbes fraîches.*



## Saumon en croûte feuilletée

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

■ 1 queue de saumon (800 g environ) ■  $\frac{1}{2}$  citron (jus) ■ 1 bouquet d'estragon ■ 3 brins de persil plat  
■ 1 jaune d'œuf ■ 1 pâte feuilletée pur beurre étalée ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ Fleur de sel ■ Poivre

**Préchauffez le four à 190 °C.** Hachez l'estragon et le persil ensemble, en réservant quelques feuilles d'estragon pour la vinaigrette. Rincez et séchez soigneusement le poisson.

**Posez la pâte feuilletée** sur une feuille de papier cuisson, puis placez-y le saumon. Répartissez le mélange d'herbes dessus, salez et poivrez. Découpez de chaque côté du poisson des bandes de pâte de façon symétrique.

**Repliez les deux extrémités** de la pâte sur le poisson, puis rabattez les bandes découpées en alternant gauche et droite

de façon qu'elles se chevauchent, afin d'envelopper le poisson entièrement.

**Fouettez le jaune d'œuf** et 1 filet d'eau, puis badigeonnez-en la pâte feuilletée à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 30 minutes.

**Pendant ce temps, émulsionnez l'huile d'olive** avec le jus de citron et les feuilles d'estragon réservées. Salez et poivrez. Servez le poisson chaud ou froid, accompagné de vinaigrette. Vous pouvez le servir avec une salade de jeunes pousses ou quelques betteraves rôties.

# Filet de bœuf en croûte feuilletée au pavot, aux champignons et à la persillade

**POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN**

**• CUISSON 55 MIN • REPOS 35 MIN**

- **800 g** de filet de bœuf
- **400 g** de champignons de Paris
- **1 grosse échalote** ■ **1 gousse d'ail**
- **1 petit bouquet de persil**
- **1 jaune d'œuf** ■ **30 g** de beurre
- **25 cl** de fond de veau ■ **200 g** de pâte feuilletée
- **2 c.** à soupe d'huile de tournesol
- **1 c.** à soupe de graines de pavot ■ Sel et poivre

**Épluchez la gousse d'ail et l'échalote**, puis hachez-les. Lavez et hachez le persil. Nettoyez et hachez les champignons de Paris.

**Faites fondre l'ail et l'échalote** hachés 3 minutes avec le beurre dans une poêle sur feu moyen. Ajoutez les champignons hachés. Salez et poivrez. Laissez cuire 10 à 15 minutes sur feu moyen en remuant, jusqu'à ce que toute l'eau des champignons se soit évaporée. Hors du feu, ajoutez le persil haché, mélangez, laissez refroidir.

**Faites saisir le filet de bœuf** 1 minute de chaque côté dans une poêle avec l'huile sur feu vif. Salez et poivrez. Déposez le filet de bœuf sur une grille, laissez-le refroidir 30 minutes environ.

**Préchauffez le four à 180 °C**. Ouvrez le filet de bœuf en deux, en portefeuille. Garnissez-le avec les champignons en persillade.

**Étalez la pâte feuilletée** sur 3 à 4 mm d'épaisseur. Déposez le filet de bœuf dessus, enroulez la pâte autour. Soudez les bords avec le jaune d'œuf. Déposez-le sur une plaque de four couverte d'une feuille de papier cuisson. Badigeonnez-le de jaune d'œuf, parsemez la surface de graines de pavot. Enfournez pour 20 à 40 minutes selon la cuisson du bœuf que vous aimez.

**Faites bouillir le fond de veau** dans une casserole, salez, poivrez. Sortez le filet de bœuf du four, laissez-le reposer 5 minutes avant de le trancher. Servez avec le fond de veau. Accompagnez par exemple de pommes de terre sautées aux champignons.





POUR VOUS,  
NOTRE BŒUF  
FAIT COCORICO !



100%  
DE NOTRE  
VIANDE DE  
BŒUF EST  
D'ORIGINE  
FRANÇAISE.

**Netto** LA QUALITÉ À PRIX IMBATTABLE

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

ITM ALIMENTAIRE INTERNATIONAL, SAS au capital de 149 184€, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 341 192 227. Siège social situé au 24 Rue Auguste Chabrières - 75015 PARIS. Création: The Brand Nation.

**Astuce**

En cas de pénurie de girolles fraîches, choisissez des girolles en conserve au naturel, qu'il suffit d'égoutter avant de les glisser dans la recette.

**Velouté de pintade feuilleté****POUR 4 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 2 H 30**

- 1 pintade préparée par le boucher ■ 200 g de girolles ■ 2 carottes ■ 2 poireaux ■ 1 branche de céleri
- 1 gros oignon ■ 1 bouquet garni ■ 1 jaune d'oeuf ■ 50 g de beurre
- 2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre ■ 50 g de farine ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 clous de girofle ■ 1 pincée de fève tonka râpée ■ Sel et poivre

**Lavez, épluchez et découpez** les légumes (sauf les girolles) en gros morceaux. Placez la pintade dans une cocotte avec les morceaux de légumes. Couvrez d'eau salée et portez à ébullition. Réduisez le feu, ajoutez le bouquet garni et les clous de girofle. Laissez frémir 1 heure à 1 h 15, en écumant de temps en temps.

**Une fois que la pintade est cuite**, retirez-la de la cocotte, réservez-la et poursuivez la cuisson du bouillon pendant 30 minutes, puis filtrlez-le.

**Lavez et séchez les girolles.** Coupez-les en deux ou en quatre si elles sont grosses. Faites-les revenir 5 minutes dans de l'huile d'olive à la poêle. Salez-les légèrement. Réservez.

**Retirez la peau des blancs** de la pintade et taillez-les en lamelles.

Faites fondre le beurre dans une casserole, retirez du feu et versez la farine d'un coup. Fouettez pour éviter les grumeaux et replacez sur feu doux 2 minutes. Ajoutez 1 litre du bouillon filtré, petit à petit, tout en fouettant, et laissez mijoter 5 minutes. Salez et poivrez. Saupoudrez de fève tonka, ajoutez les lamelles de pintade et les girolles. Répartissez dans 4 bols. Préchauffez le four à 180 °C.

**Découpez 4 ronds de pâte** légèrement plus grands que le diamètre des bols. Badigeonnez le tour des bols de jaune d'oeuf, déposez les ronds de pâte dessus et soudez le bord en appuyant avec les doigts. Badigeonnez le dessus de jaune d'oeuf et enfournez pour 30 minutes en surveillant. Si la pâte colore trop vite, recouvrez les bols de papier aluminium. Servez aussitôt à la sortie du four.



ÉPICES VÉRITABLES

Ma touche  
pour que ça  
ne tombe pas  
à plat...

Venez nous  
découvrir en grandes surfaces



FUCHS, votre signature.

À offrir

Retrouvez nos recettes & conseils sur - [www.epices-fuchs.fr](http://www.epices-fuchs.fr)

## Magret en croûte de sel

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

■ 2 magrets ■ 1 bouquet de thym ■ 6 blancs d'œufs  
■ 1 kg de gros sel de mer ■ 300 g de farine ■ Poivre du moulin

**Quadrillez la peau des magrets.** Faites-les dorer côté peau dans une poêle sans matière grasse. Laissez-les complètement refroidir sur une grille. Mélangez le gros sel, la farine, le thym effeuillé et les blancs d'œufs.

**Étalez la pâte à sel** ainsi réalisée sur un plan de travail fariné. Poivrez les magrets et posez-les chair contre chair au milieu de l'abaisse. Refermez la pâte pour former un gros chausson.

**Préchauffez le four à 200 °C.** Déposez le chausson sur la plaque du four, et assurez-vous d'avoir bien fermé hermétiquement la coque. Faites des raccords si besoin. Enfournez pour 30 minutes.

**Laissez ensuite reposer** pendant 30 minutes avant de casser la coque de sel. Poivrez. Servez par exemple avec des pommes sautées à l'ail et au romarin.





## Feuilleté de saumon façon koulibiac, farci au riz et aux épices, sésame noir

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 50 MIN**

- 2 filets de saumon sans peau (800 g au total)
- 1 bouquet d'herbes fraîches (persil, aneth, cerfeuil...)
- 1 jaune d'œuf ■ 40 g de beurre ■ 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 300 g de riz long ■ 1 c. à soupe de graines de sésame noir
- 1 c. à café de quatre-épices ■ Fleur de sel ■ Sel et poivre

**Faites cuire le riz** à l'eau bouillante salée, selon les instructions du paquet. Lavez, effeuillez puis hachez les herbes. Égouttez le riz et mettez-le dans un saladier. Ajoutez les herbes hachées, le beurre, les épices, un peu de sel et de poivre. Mélangez et laissez tiédir.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Rincez et épongez le poisson. Vérifiez qu'il ne reste plus aucune arête. Retirez-les le cas échéant. Déposez la première pâte feuilletée sur une plaque, en conservant le papier sulfurisé en dessous.

**Posez le premier filet** de saumon au centre de la pâte. Salez et poivrez. Couvrez-le d'une couche de riz puis du deuxième filet de saumon. Recouvrez l'ensemble de la seconde pâte feuilletée. Soudez fermement les bords en les ourlant. Striez le dessus avec un petit couteau, sans percer la pâte.

**Dans un petit bol**, mélangez le jaune d'œuf avec un peu d'eau. Dorez le dessus du koulibiac. Parsemez de graines de sésame et de fleur de sel. Enfournez pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré.

## Saumon en croûte au beurre d'estragon

**POUR 4 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 45 MIN**

- 1 filet de saumon sans peau ni arêtes
- 1 kg de pousses d'épinards
- 1 petit bouquet d'estragon
- 1 jaune d'œuf
- 500 g de pâte feuilletée
- 100 g de beurre
- Sel et poivre

**Lavez et essorez les pousses d'épinards.** Faites fondre 50 g de beurre dans une grande casserole. Faites-y suer les épinards à feu doux et à couvert pendant 15 minutes en remuant de temps en temps. Égouttez-les ensuite longuement et pressez-les bien pour en retirer toute l'eau. Réservez.

**Coupez le beurre restant en parcelles** et laissez-le ramollir. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement l'estragon. Fouettez le beurre ramolli avec l'estragon haché. Réservez à température ambiante. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné, en un grand rectangle. Coupez la pâte en 2 parties égales. Posez un rectangle de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

**Faites un lit d'épinards au centre** de cette pâte, en laissant une marge de pâte libre d'au moins 1 cm tout autour. Posez le filet de saumon par dessus. Salez et poivrez et badigeonnez de beurre d'estragon.

**Recouvrez le tout du deuxième rectangle** de pâte et soudez les bords des 2 pâtes en les pressant. Marquez le dessus de la pâte en losange avec la pointe d'un couteau, sans percer la pâte. Battez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en la pâte. Placez au frais pendant 30 minutes.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Badigeonnez à nouveau la pâte de jaune d'œuf et enfournez pour 30 minutes. Laissez légèrement tiédir à la sortie du four et servez en tranches épaisses.





## Feuilleté de poire au beurre d'anis et aux noisettes

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

- 4 poires ■ 1 œuf ■ 50 g de beurre ■ 50 g de noisettes
- 1 pâte feuilletée ■ 50 g de sucre ■ 1 c. à café d'anis

**Concassez les noisettes** aussi finement que possible. Mélangez-les à 50 g de sucre. Malaxez l'anis avec le beurre puis réservez ce mélange au réfrigérateur.

**Préchauffez le four à 200 °C.**

Épluchez les poires et épépinez-les à l'aide d'un vide-pomme. Nappez les poires avec le beurre d'anis.

**Découpez 4 carrés de pâte feuilletée** et déposez 1 poire au centre de chacun

d'eux. Repliez les coins de pâte vers le haut pour donner une forme pointue à chaque feuilleté.

**Battez l'œuf** et badigeonnez-en les feuilletés de poire. Saupoudrez-les de sucre à la noisette.

**Placez les feuilletés de poire** dans des moules à muffins ou à tartelettes afin de vous assurer que les poires ne basculent pas. Enfournez pour 25 minutes.

## Tresse feuilletée au chocolat et aux noisettes

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 20 MIN**  
**CUISISON 20 MIN**

- 1 jaune d'œuf
- 1 pâte feuilletée rectangulaire
- 1 tablette de chocolat pâtissier (200 g)
- 50 g de noisettes

**Préchauffez le four à 200 °C.** Concassez les noisettes. Déroulez la pâte feuilletée sur une plaque, en conservant le papier cuisson en dessous. Posez la tablette de chocolat au centre de la pâte. Parsemez de la moitié des noisettes.

**Coupez des bandes de pâte** d'environ 2 cm de large, de chaque côté, en partant de la tablette et en allant vers les bords. Coupez les bandes légèrement en diagonale. Rabattez les deux premières bandes du haut sur la tablette, en les croisant. Recomencez l'opération avec toutes les bandes.

**Enfermez la tablette de chocolat** en soudant les bords aux deux extrémités. Badigeonnez le dessus de jaune d'œuf battu et parsemez de noisettes. Enfournez pour 20 minutes.



# SAVEZ-VOUS CUISSINER **LES** choux?



**Gougères  
au chèvre  
et aux herbes**



**Profiteroles  
sorbet fraise**



**Profiteroles  
à la glace vanille**



**Éclairs à la crème  
pralinée**



## Gougères à la saucisse de Morteau et crème de ciboulette

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 35 MIN**

**Pour la pâte à gougère :** ■ 3 œufs ■ 70 g de beurre

■ 40 g de comté râpé ■ 150 g de farine ■ Sel et poivre

**Pour la garniture :** ■ 1 saucisse de Morteau ■ Ciboulette

■ 15 cl de crème liquide ■ 125 g de mascarpone ■ Sel et poivre

**Préparez la pâte à gougère :** portez 25 cl d'eau à ébullition dans une casserole, avec le beurre, salez et poivrez. Versez la farine, mélangez à la spatule, sur feu moyen, de façon à dessécher la pâte. Travaillez la pâte 5 minutes sur le feu.

**Débarrassez la pâte** dans un saladier. Laissez tiédir quelques instants, puis ajoutez les œufs un à un. Mélangez bien entre chaque ajout. Ajoutez le comté râpé et mélangez à nouveau.

**Préchauffez le four à 200 °C.** À l'aide d'une poche à douille, dressez des petits tas de pâte sur des plaques recouvertes de papier cuisson. Enfournez pour 25 à 30 minutes.

**Pendant ce temps,** faites cuire la saucisse 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-la et laissez-la refroidir.

**Dans un saladier,** mélangez la crème liquide bien froide et le mascarpone. Salez et poivrez. Montez le mélange en chantilly ferme, à l'aide d'un batteur électrique.

**Ouvrez les petits choux en deux.** Coupez la saucisse en petits dés. Mettez-en la moitié dans la base des petits choux. Remplissez-les de crème. Ajoutez les dés de saucisse restants et la ciboulette ciselée. Reposez les chapeaux. Dégustez aussitôt ou réservez au frais jusqu'au service.

## Petits choux au saumon fumé

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 25 MIN • CUISSON 30 MIN**

**Pour la pâte à chou :**

■ 3 œufs ■ 75 g de beurre

■ 120 g de farine

■ 1 c. à café de sucre ■ 2 pincées de sel

**Pour la garniture :**

■ 8 tranches de saumon fumé

■ 2 citrons (jus) ■ 1 bouquet de ciboulette

■ 300 g de fromage fouetté

■ Poivre du moulin

**Préparez la pâte à chou :** versez la farine dans un saladier. Portez à ébullition 18 cl d'eau, le beurre en parcelles, le sucre et le sel. Versez le liquide sur la farine et mélangez vigoureusement. Transvasez la pâte dans la casserole et faites dessécher sur feu doux, jusqu'à ce qu'elle se détache des parois.

**Hors du feu,** ajoutez les œufs un par un en mélangeant bien entre chaque œuf. Versez la pâte dans une poche à douille.

**Préchauffez le four à 190 °C.** Sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé, dressez 24 petits choux d'environ 3 cm. Enfournez pour 20 minutes.

**Préparez la garniture :** déchirez les tranches de saumon fumé en lanières. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la au fromage fouetté. Pressez les citrons.

**Coupez le chapeau des choux.** Farcissez de fromage fouetté à la ciboulette et déposez 1 lanière de saumon sur chaque chou. Ajoutez un peu de ciboulette, arrosez de jus de citron et saupoudrez de poivre du moulin. Servez très frais.





### Poêle dans la main



N'entrouvez pas la porte du four en cours de cuisson au risque de voir les choux retomber. Et garnissez-les au dernier moment pour ne pas détremper la pâte.

## Gougeres au chèvre et aux herbes

**POUR 6 PERSONNES**  
**PRÉPARATION 25 MIN**  
**CUISISON 35 MIN**

- **3 œufs**
- **90 g de gruyère râpé**
- **80 g de beurre**
- **130 g de farine**
- **1 c. à café rase de sel**
- **1 pincée de muscade**
- Poivre du moulin

#### Pour la garniture :

- **½ gousse d'ail**
- **1 c. à soupe de persil ciselé**
- **1 c. à soupe de ciboulette ciselée**
- **1 c. à soupe de basilic ciselé**
- **300 g de chèvre frais**
- **1 c. à soupe d'huile d'olive**
- Sel et poivre

**Préchauffez le four à 210 °C.**  
Versez 20 cl d'eau avec le beurre en parcelles et le sel dans une casserole. Chauffez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois et mélangez vigoureusement à l'aide d'une spatule, puis travaillez la pâte sur feu doux jusqu'à ce qu'elle se détache des parois.

**Retirez la casserole du feu** et ajoutez les œufs un par un. Lorsque la pâte est lisse, incorporez le gruyère, la muscade et 3 tours de moulin à poivre. Versez dans une poche à douille large (ou un sac congélation percé). Déposez des petites boules de pâte (environ 2,5 cm) sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Espacez-les d'au moins 3 cm. Enfournez pour 20 à 25 minutes, les choux doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

**Écrasez l'ail** avec le plat de la lame d'un couteau. Mélangez le fromage de chèvre frais avec l'huile d'olive, les herbes et l'ail. Salez et poivrez.

#### Coupez le haut des gougeres.

Remplissez généreusement les choux de farce. Si vous les préparez à l'avance, il est préférable de conserver choux et farce séparément (au frais) et de garnir les choux seulement 1 à 2 heures avant de les servir.

# Gougères à la mousse de roquefort et aux noix

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 40 MIN

Pour les gougères : ■ 3 œufs ■ 70 g de beurre ■ 40 g de parmesan ■ 150 g de farine ■ Sel et poivre

Pour la mousse au roquefort : ■ 200 g de roquefort ■ 200 g de mascarpone ■ 40 g de cerneaux de noix

**Préchauffez le four à 200 °C.** Portez à ébullition 25 cl d'eau avec le beurre dans une casserole, salez et poivrez. Versez d'un seul coup la farine, mélangez énergiquement à la spatule, sur feu moyen. Travaillez la pâte 5 minutes sur le feu, de façon à la dessécher.

**Débarrassez la pâte dans un saladier,** laissez-la tiédir quelques instants, puis ajoutez un à un les œufs en mélangeant bien entre chaque ajout. Ajoutez le parmesan et mélangez à nouveau.

À l'aide d'une poche à douille, dressez des petits tas de pâte

sur des plaques recouvertes de papier cuisson. Enfournez pour 25 à 30 minutes.

**Préparez la mousse :** mixez le roquefort. Ajoutez le mascarpone, poivrez et fouettez au batteur afin d'avoir un mélange aérien. Si besoin, ajoutez un peu de crème liquide pour assouplir le mélange. Ajoutez les noix concassées. Débarrassez la mousse dans une poche munie d'une douille cannelée.

**Coupez le haut des choux** et recouvrez les bases d'une belle volute de mousse. Reposez les chapeaux. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## Poêle dans la main

Tentez la technique de la double cuisson qui séduit de plus en plus : une haute température (environ 200°) la première moitié du temps puis plus basse (environ 80°C) la seconde. La pâte à choux gonfle idéalement lors de la première phase, puis cuit et sèche lors de la seconde.





## Choux au lemon curd et chantilly citron

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 35 MIN**

**Pour les choux :** ■ 3 œufs ■ 10 cl de lait ■ 90 g de beurre

■ 120 g de farine ■ 2 pincées de sucre ■ 2 pincées de sel

**Pour le lemon curd :** ■ 3 citrons ■ 3 œufs

■ 240 g de beurre en parcelles ■ 220 g de sucre

**Pour la chantilly :** ■ 2 c. à soupe de jus de citron

■ 30 cl de crème entière ■ 1 c. à soupe de sucre glace

**Préparez le lemon curd :** prélevez le zeste des citrons et pressez les fruits.

Frottez le zeste avec le sucre et ajoutez le jus des citrons et les œufs fouettés. Chauffez la crème sur feu doux en mélangeant jusqu'à ce qu'elle épaississe (environ 7 minutes). Filtrez.

**Hors du feu, incorporez** les parcelles de beurre progressivement. Versez dans un bocal et réservez le lemon curd au frais.

**Préparez les choux :** préchauffez le four à 180 °C. Dans une casserole, portez à ébullition le lait, 10 cl d'eau, le beurre en parcelles, le sucre et le sel.

**Lorsque le beurre est fondu**, hors du feu, incorporez la farine en une seule fois en mélangeant. Reposez la casserole sur feu doux et faites

dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois (2 à 3 minutes). Versez la préparation dans un saladier. Ajoutez les œufs, un par un.

**Transvasez la pâte dans une poche à douille cannelée.** Sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé, déposez des dômes de pâte (environ 2,5 cm) bien espacés, car les choux vont gonfler. Saupoudrez de grains de sucre perlé. Enfournez pour 20 minutes. Laissez sécher 10 minutes dans le four, porte ouverte.

**Montez la crème en chantilly.**

Incorporez le sucre glace et le jus du citron lorsque la crème est bien ferme.

**Coupez les choux** et garnissez-les de lemon curd. Ajoutez 1 couronne de chantilly et reposez les chapeaux. Conservez au réfrigérateur jusqu'au service.

## Profiteroles sorbet fraise

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 30 MIN**

**SÉCHAGE 10 MIN • REPOS 10 MIN**

■ 4 œufs ■ 12 cl de lait ■ 100 g de beurre

■ 130 g de farine

■ 1 c. à soupe de sucre perlé argenté

■ 1 c. à café rase de sucre ■ 2 pincées de sel

**Pour le sorbet :** ■ 400 g de fraises surgelées

■ 100 g de sucre fin

**Préchauffez le four à 190 °C.** Réunissez le lait, 12 cl d'eau, le beurre en parcelles, le sucre et le sel dans une casserole. Portez à ébullition. Incorporez la farine en une seule fois, en mélangeant vivement, puis faites dessécher la pâte sur feu doux, jusqu'à ce qu'elle se détache des parois.

**Versez la pâte dans un saladier.** Ajoutez les œufs, un par un. Mélangez énergiquement entre chaque œuf pour bien les incorporer.

**Transvasez la pâte dans une poche à douille cannelée.**

Sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé, déposez des dômes de pâte (environ 2,5 cm) bien espacés, car les choux vont gonfler. Saupoudrez de grains de sucre perlé. Enfournez pour 20 minutes. Laissez sécher 10 minutes dans le four, porte ouverte.

**Préparez le sorbet :** laissez décongeler les fraises dans une passoire. Mixez-les en purée, puis passez au chinois en écrasant les fruits.

**Chauffez 10 cl d'eau avec le sucre à ébullition.**

Versez le sirop sur la purée de fraise et mixez quelques secondes. Laissez refroidir. Faites prendre en sorbetière.

**Coupez les choux en deux.** Mettez le sorbet encore souple dans une poche à douille. Garnissez-en les choux, puis conservez-les au congélateur.

**Sortez les choux 10 minutes avant de les servir.** Accompagnez-les d'un coulis de fruits rouges ou de chocolat chaud.





## Choux croustillants choco café

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 40 MIN**  
• RÉFRIGÉRATION 3 H • CONGÉLATION 30 MIN

**Pour les choux :** ■ 4 petits œufs ■ 10 cl de lait ■ 80 g de beurre

■ 110 g de farine ■ 2 c. à soupe de cacao en poudre

■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 2 pincées de sel

**Pour le croustillant :** ■ 60 g de beurre ■ 60 g de cassonade

■ 60 g de farine ■ 1 c. à soupe de pralin (poudre fine)

**Pour la ganache au café :** ■ 30 cl de crème entière

■ 150 g de chocolat blanc ■ 2 c. à soupe rase de café instantané

■ 1 c. à soupe de sucre glace

**Préparez la ganache :** râpez le chocolat blanc. Chauffez 10 cl de crème avec le café instantané. Versez sur le chocolat restant et mélangez sur feu doux jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

**Hors du feu,** ajoutez le reste de crème. Placez au réfrigérateur pendant 3 heures.

**Préparez le croustillant :** travaillez le sucre avec le beurre, la farine et le pralin, comme pour un crumble. Étalez la pâte en couche de 2 mm entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Placez au congélateur 30 minutes.

**Préparez les choux :** préchauffez le four à 180 °C. Portez à ébullition dans une casserole : le lait, 10 cl d'eau, le beurre en parcelles, le sucre et le sel.

**Hors du feu,** versez la farine en une seule fois. Mélangez, puis faites dessécher sur feu doux, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

**Retirez la casserole** du feu, et ajoutez les œufs l'un après l'autre, en mélangeant avec soin. Pochez la pâte à chou sur une feuille de papier cuisson, à l'aide d'une poche à douille lisse.

**Retirez le croustillant** du congélateur et détailliez-le en cercles du même diamètre que les choux. Posez 1 cercle de croustillant sur chaque chou. Enfournez pour 25 minutes.

**Fouettez la ganache** au café jusqu'à ce qu'elle soit souple et aérée. Coupez un chapeau sur chaque chou. Garnissez de ganache. Réservez au frais. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.



## Choux buns à la confiture et chantilly

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 40 MIN**

**Pour la pâte à chou :** ■ 3 œufs + 1 jaune

■ 90 g de beurre ■ 1 c. à café de lait

■ 130 g de farine

■ 2 c. à soupe d'amandes effilées

■ 1 c. à café de sucre ■ 2 pincées de sel

**Pour la garniture :** ■ 25 cl de crème entière

■ 180 g de confiture de fruits rouges

■ 20 g de sucre glace

**Préparez la pâte à chou :** préchauffez le four à 180 °C. Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Chauffez 20 cl d'eau avec le beurre, le sucre et le sel. À ébullition, retirez la casserole du feu et versez la farine d'un seul coup. Mélangez vigoureusement et remettez la casserole sur feu modéré. Remuez constamment jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

**Hors du feu, ajoutez les 3 œufs** entiers un par un. Mélangez entre chaque. Versez la pâte dans une poche à douille et déposez des petites portions de pâte sur la plaque, en les espaçant.

**Fouettez le jaune d'œuf** et 1 cuillerée à café de lait. Badigeonnez-en la surface des choux. Parsemez d'amandes effilées. Enfournez pour 30 minutes. Laissez refroidir.

**Coupez la partie supérieure** des petits choux. Garnissez-les d'1 cuillerée à café de confiture.

**Montez la crème en chantilly** en incorporant le sucre glace. Mettez-la dans une poche à douille et déposez 1 couronne de chantilly sur chaque chou. Replacez les chapeaux. Servez rapidement.



## Profiteroles à la glace vanille

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 40 MIN**

■ 3 gros œufs + 1 jaune ■ 100 g de beurre demi-sel ■ Glace à la vanille ■ 150 g de farine

**Pour le caramel :** ■ 1 poignée d'amandes effilées ■ 4 c. à soupe de sucre en poudre blanc

**Pour le glaçage :** ■ 10 g de jus de citron ■ 70 g de sucre glace

**Placez le beurre avec 25 cl d'eau** dans une casserole, faites-le fondre à feu doux. Hors du feu, versez la farine dans la casserole. Mélangez bien, puis faites dessécher la pâte, 1 à 2 minutes sur feu doux, sans cesser de remuer.

**Placez la pâte dans le bol d'un robot** puis faites tourner (ou remuez au fouet à main), pour la faire légèrement refroidir. Ajoutez les 3 œufs un par un, en attendant que chacun soit bien incorporé à la pâte avant d'en ajouter un autre.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Faites légèrement doré les amandes en les plaçant dans le four ou dans une poêle à sec.

**Remplissez de pâte une poche munie d'une douille lisse.** Formez des boules de 2 cm de diamètre environ, bien espacées, sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Délaiyez le

jaune d'œuf restant avec un peu d'eau, nappez-en le dessus des choux. Enfournez pour 30 minutes, puis laissez refroidir sur une grille.

**Préparez le caramel :** faites fondre le sucre dans une casserole. Dès coloration dorée, retirez du feu et faites des fils de caramel sur une feuille de papier cuisson, sur laquelle vous aurez réparti les amandes effilées. Laissez refroidir et durcir.

**Coupez les choux** en deux dans l'épaisseur. Mélangez le sucre glace et le jus de citron et nappez les couvercles des choux. Laissez sécher à température ambiante.

**Juste avant de servir**, déposez 1 boule de glace à la vanille dans la base des choux, posez les couvercles, puis ajoutez des morceaux de caramel aux amandes. Servez aussitôt.

# Choux pralinés façon rocher

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 50 MIN • CUISSON 55 MIN

**Pour la pâte à choux :** ■ 4 œufs ■ 120 g de beurre ■ 12 cl de lait  
■ 150 g de farine ■ 1 c. à café de sucre ■ ½ c. à café de sel

**Pour la crème au praliné :** ■ 3 jaunes d'œufs ■ 15 cl de lait entier ■ 15 cl de crème liquide

■ 100 g de chocolat pâtissier au praliné ■ 50 g de sucre en poudre ■ 30 g de féculle de maïs

**Pour la finition :** ■ 50 g de beurre ■ 150 g de chocolat noir pâtissier ■ 150 g de pralin en poudre

■ 60 g de pâte à tartiner chocolat praliné

**Préparez la crème au praliné :** faites chauffer le lait et la crème dans une casserole. Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis incorporez la féculle de maïs. Versez petit à petit le lait chaud en fouettant, puis reversez le tout dans la casserole. Portez sur feu doux et faites cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que la crème épaississe. Hors du feu, ajoutez le chocolat haché, mélangez. Couvrez d'un film étirable au contact et laissez refroidir.

**Préparez la pâte à choux :** faites chauffer le lait, le beurre, le sucre et le sel dans une casserole. Ajoutez la farine en une fois et mélangez sur feu moyen, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole. Placez ensuite la préparation dans le bol d'un robot, et mélangez jusqu'à ce que la pâte tiédisse. Incorporez ensuite les œufs battus en omelette un par un.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Débarrassez la pâte dans une poche munie d'une douille lisse de 10 mm. Dressez des choux de 3 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 35 à 40 minutes.

**Laissez refroidir les choux** sur une grille puis percez un petit trou sous chacun d'eux. Garnissez-les de crème au praliné. Mettez la pâte à tartiner dans une poche munie d'une minidouille, puis ajoutez-en 1 noisette dans chaque chou. Réservez au frais.

**Préparez le glaçage :** cassez le chocolat dans un saladier et ajoutez le beurre coupé en dés. Faites fondre au bain-marie jusqu'à obtenir une préparation lisse. Trempez chaque chou dans le chocolat. Saupoudrez le dessus de pralin en poudre et laissez figer. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





## Saint-honoré à la chantilly

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 45 MIN**

■ 1 pâte feuilletée pur beurre (surgelée) de 22 cm de diamètre

**Pour la pâte à choux :** ■ 3 gros œufs ■ 10 cl de lait entier

■ 90 g de beurre ■ 2 c. à soupe de lait bouillant

■ 100 g de farine T55 ■ 2 pincées de sel fin

**Pour la crème Chantilly :** ■ 30 cl de crème fleurette entière

■ 30 g de sucre glace ■ 1 sachet de sucre vanillé

**Pour le caramel :** ■ 200 g de sucre semoule

### Préparez la pâte à choux :

préchauffez le four à 180 °C. Faites bouillir le lait avec 10 cl d'eau, le beurre en dés et le sel. Versez, en une seule fois, la farine. Mélangez vivement la préparation pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse qui se décolle des bords de la casserole.

**Placez cette pâte** dans un saladier et ajoutez les œufs entiers, un à un, en mélangeant à chaque fois énergiquement pour obtenir une pâte onctueuse. Versez 2 cuillerées à soupe de lait bouillant. Mélangez et placez la pâte à chou dans une poche à douille.

**Piquez la pâte feuilletée** à l'aide d'une fourchette. Déposez sur son pourtour un cordon de pâte à choux, puis une spirale en son centre. Enfournez pour 30 minutes environ, jusqu'à ce que l'abaisse garnie de pâte à chou soit dorée. Laissez-la refroidir sur une grille.

**Pendant ce temps**, dressez 16 petits choux d'environ 1,5 cm de diamètre sur

une autre plaque couverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien gonflés. Laissez-les refroidir.

### Préparez la crème Chantilly :

fouettez la crème fleurette au batteur en incorporant petit à petit le sucre glace et le sucre vanillé jusqu'à ce qu'elle soit ferme et onctueuse. Placez-la dans la poche à douille munie d'une douille à saint-honoré et réservez-la au réfrigérateur.

**Préparez le caramel :** versez 50 cl d'eau chaude dans une casserole à fond épais, ajoutez le sucre et portez à ébullition. Lorsque le caramel est blond, trempez un côté des choux dedans, puis laissez-les refroidir.

**Trempez ensuite l'autre côté des choux** et posez-les, sur le pourtour de la pâte. Garnissez le fond de pâte de crème Chantilly avec une cuillère, puis posez le reste de crème à l'aide de la poche à douille. Servez dans l'heure.

## Paris-brest crémeux

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 40 MIN**

**CUISSON 15 MIN**

**RÉFRIGÉRATION 15 MIN**

■ 3 œufs ■ 60 g de beurre

■ 125 g de farine

■ 1 c. à café de sucre ■ 1 pincée de sel

**Pour la garniture :**

■ 4 blancs d'œufs + 3 jaunes

■ 180 g de beurre

■ 200 g de sucre

■ 200 g de pralin

**Préparez la pâte à chou :** versez 20 cl d'eau dans une casserole. Ajoutez le beurre, le sucre et le sel. Portez à ébullition puis, hors du feu, ajoutez la farine en une seule fois.

**Remuez énergiquement** avec une spatule jusqu'à ce que la pâte forme une boule qui se détache de la casserole. Ajoutez les œufs, un par un, remuez longuement.

**Préchauffez le four à 180 °C.** Beurrez la plaque du four. Mettez la pâte à chou dans une poche à douille puis formez 6 couronnes de 15 cm de diamètre. Enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que les couronnes soient dorées. Laissez-les refroidir.

**Préparez la crème :** versez les blancs et le sucre dans un saladier posé sur une casserole remplie d'eau bouillante (puis réglez sur feu doux) et fouetez jusqu'à obtenir une meringue ferme. Retirez le saladier du bain-marie.

**Travaillez le beurre en pommade** et ajoutez les jaunes d'œufs et le pralin. Travaillez longuement. Incorporez ensuite la meringue délicatement. Réservez au frais 15 minutes.

**Coupez les couronnes en deux** dans l'épaisseur. Fourrez-les de crème et posez la partie supérieure de la couronne par dessus. Saupoudrez de sucre glace.





## Éclairs coco

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 45 MIN • RÉFRIGÉRATION 30 MIN**

**Pour la pâte à chou :** ■ 2 œufs ■ 70 g de beurre ■ 7 cl de lait ■ 110 g de farine ■ 1 c. à café de sucre ■ Sel

**Pour la crème coco :** ■ 4 jaunes d'œufs ■ 30 g de beurre ■ 50 cl de lait de coco ■ 60 g de sucre

■ 60 g de noix de coco râpée ■ 50 g de Maïzena ■ ½ gousse de vanille

**Pour les boules coco :** ■ 200 g de lait concentré sucré ■ 200 g de noix de coco râpée ■ 30 g de chocolat blanc

**Pour le glaçage :** ■ 1 blanc d'œuf ■ 1 c. à café de jus de citron ■ 180 g de sucre glace

■ 1 c. à soupe de noix de coco râpée ■ 4 gouttes d'extrait de vanille liquide ■ Minimeringues

**Préparez la crème coco :** chauffez le lait de coco avec la gousse de vanille fendue et grattée. Battez les jaunes avec le sucre. Incorporez la Maizena et mélangez. Versez le lait en fouettant continuellement. Faites épaissir 3 minutes sur feu moyen.

**Hors du feu,** incorporez le beurre en parcelles puis la noix de coco. Laissez refroidir, filmez au contact et réservez au frais.

**Préparez la pâte à chou :** portez à ébullition 10 cl d'eau, le lait, le beurre, le sucre et 2 pincées de sel. Hors du feu, ajoutez la farine en une fois et remuez vivement avec une cuillère en bois. Replacez la casserole sur feu modérée, faites dessécher la pâte 2 minutes en mélangeant sans cesse. Versez la pâte dans un saladier. Ajoutez les œufs l'un après l'autre en mélangeant entre chaque.

**Versez la pâte dans une poche à douille.** Dressez 12 éclairs d'environ 6 cm sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 240 °C (pas de chaleur tournante). Enfournez pour 10 minutes. Réduisez la température four à

180 °C et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes (à chaleur tournante).

**Préparez les boules coco :** faites fondre le chocolat blanc dans un peu de lait concentré. Versez dans le reste de lait concentré et ajoutez 150 g de noix de coco râpée. Mélangez bien et placez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

**Façonnez des petites boules de coco** avec les mains humides. Roulez-les dans le reste de noix de coco râpée. Placez-les au congélateur le temps de préparer le reste de la recette. Versez la crème coco dans une poche à douille. Percez un petit trou à l'extrémité de chaque éclair et remplissez-les de crème.

**Préparez le glaçage :** fouettez vigoureusement le sucre glace avec le blanc d'œuf, le jus du citron et l'extrait de vanille. Trempez rapidement chaque éclair dans le glaçage. Saupoudrez d'une pincée de noix de coco râpée, collez les minimeringues et les boules de coco, puis laissez sécher. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



## Choux à la chantilly à l'orange et au Nutella® | Sponsorisée par **nutella**

**POUR 36 PIÈCES • PRÉPARATION 1 H 15 • CUISSON 20 MIN • CONGÉLATION 20 MIN**

**Pour le craquelin** ■ 50 g de beurre ■ 60 g de cassonade ■ 60 g de farine ■ 1 pincée de sel

**Pour les choux** ■ 3 œufs ■ 7,5 cl de lait frais entier ■ 65 g de beurre mou ■ 80 g de farine

■ ½ c. à café de sel ■ ½ c. à café de sucre **Pour la garniture** ■ 180 g de Nutella®

**Pour la chantilly à l'orange** ■ 1 orange bio ■ 500 g de crème fraîche entière liquide ■ 3 c. à soupe de sucre glace

**Commencez par préparer le craquelin :** dans un saladier, mélangez tous les ingrédients ensemble. Sur une feuille de papier sulfurisé, étalez le craquelin sur une épaisseur de 3 mm et placez-le au congélateur.

**Préparez la pâte à chou :** portez à ébullition le lait, 7,5 cl d'eau, le sel, le sucre et le beurre. Toujours sur le feu, ajoutez la farine tamisée et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se détache du fond de la casserole.

**Laissez la pâte refroidir** et incorporez les œufs jusqu'à obtenir une pâte lisse. Préchauffez le four à 210 °C et positionnez une grille dans la partie basse.

**Recouvrez une plaque de cuisson** avec du papier sulfurisé. À l'aide d'une poche à douille, formez des dômes de 3 cm de diamètre.

**Sortez le craquelin du congélateur.** Découpez la pâte congelée avec un emporte-pièce rond de 3 cm de diamètre pour obtenir des disques. Placez les disques de craquelin congelé sur les choux. Faites-les cuire pendant 15 à 18 minutes, jusqu'à obtenir une coloration dorée. Lavez l'orange et prélevez son zeste.

**Pour préparer la crème Chantilly à l'orange,** fouettez la crème avec le sucre glace et le zeste d'orange, en en gardant quelques-uns pour la décoration. Ensuite, coupez les choux en deux. Étalez 5 g de Nutella sur la moitié inférieure. Avec une poche à douille munie d'une douille cannelée, répartissez la crème Chantilly à l'orange sur le Nutella et recouvrez-la avec la moitié supérieure des choux.

**Décorez le dessus des choux** avec des zestes d'orange.

# Éclairs à la crème pralinée

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 40 MIN • CUISSON 30 MIN • REPOS 10 MIN**

**Pour la pâte :** ■ 3 œufs ■ 110 g de beurre ■ 10 cl de lait ■ 120 g de farine ■ 2 pincées de sucre ■ 2 pincées de sel

**Pour la crème pralinée :** ■ 25 cl de crème entière ■ 250 g de chocolat praliné

■ 50 g de pralines aux amandes caramélisées

**Pour le glaçage :** ■ 1 blanc d'œuf ■ 200 g de sucre glace ■ 3 gouttes d'extrait d'amande amère

**Préparez la crème pralinée :** broyez finement les pralines.

Hachez grossièrement le chocolat. Chauffez la crème à ébullition et versez-la sur le chocolat en fouettant. Ajoutez la poudre de praline, remuez, laissez refroidir puis réservez au frais.

**Préparez la pâte :** préchauffez le four à 240 °C (sans chaleur tournante). Portez à ébullition dans une casserole le lait, 12 cl d'eau, le beurre en parcelles, le sucre et le sel.

**Hors du feu,** incorporez la farine en une seule fois et mélangez vigoureusement. Sur feu doux, faites dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache des parois.

**Versez la pâte dans un saladier.** Ajoutez les œufs un par un, mélangez bien entre chaque ajout. Transvasez la pâte dans une poche à douille. Déposez sur la plaque du four tapissée de papier

sulfurisé, en les espaçant, 18 petits éclairs d'environ 4 cm de long. Trempez les dents d'une fourchette dans de l'eau et passez les dents à la surface des éclairs, sans trop appuyer. Éteignez le four avant d'enfourner la plaque à mi-hauteur. Au bout de 10 minutes, réglez la température du four à 170 °C et comptez 20 minutes de cuisson. Laissez refroidir.

**Préparez le glaçage :** fouettez ensemble le sucre glace, le blanc d'œuf et l'extrait d'amande sur feu doux 2 minutes.

**Coupez les éclairs** en deux dans la longueur. Trempez rapidement le haut des éclairs dans le glaçage. Laissez sécher.

**Pendant ce temps,** mettez la crème pralinée dans une poche à douille cannelée. Déposez un gros cordon de crème sur la base des éclairs. Refermez-les et gardez au frais jusqu'à dégustation.



# IL EST TEMPS DE bûcher!



**Foie gras roulé  
aux épices  
et pavot**



**Bûche de Noël  
praliné  
au chocolat**



**Gâteau roulé  
rouge et blanc**



**Petits roulés  
croustillants  
au chocolat**



## Foie gras roulé aux épices et pavot

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN**

**MARINADE 2 H • CUISSON 15 MIN • REPOS 48 H**

- 1 foie gras de canard cru déveiné de 400 g environ
- 4 c. à soupe de graines de pavot ■ 2 c. à soupe de porto
- 7 pincées de sel ■ 6 pincées de quatre-épices
- 4 pincées de sucre roux ■ 3 pincées de poivre

**Dans un plat creux**, mélangez le sucre et le porto. Ajoutez le foie gras et laissez mariner au frais pendant 2 heures minimum (ou 1 nuit si possible), couvert de film alimentaire.

**Au bout de ce temps**, égouttez le foie gras et placez-le entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Étalez-le au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 1 à 2 cm.

### Enlevez la feuille du dessus.

Répartissez les graines de pavot sur toute la surface. Ajoutez les épices, le

sel et le poivre, puis roulez le foie gras bien serré, en vous aidant du papier sulfurisé du dessous.

**Enlevez ce papier sulfurisé**, puis enveloppez le boudin de foie gras dans du film, et enveloppez-le à nouveau dans une feuille de papier aluminium.

**Faites-le cuire à la vapeur** pendant 15 minutes. Laissez-le refroidir avant de le placer au réfrigérateur pour 48 heures. Débarrassez le foie gras de ses emballages et dégustez-le sur des tranches de pain grillé.

## Petits roulés feuilletés au jambon de Parme

**POUR 16 MINICROISSANTS**

**PRÉPARATION 25 MIN**

**CUISISON 15 MIN**

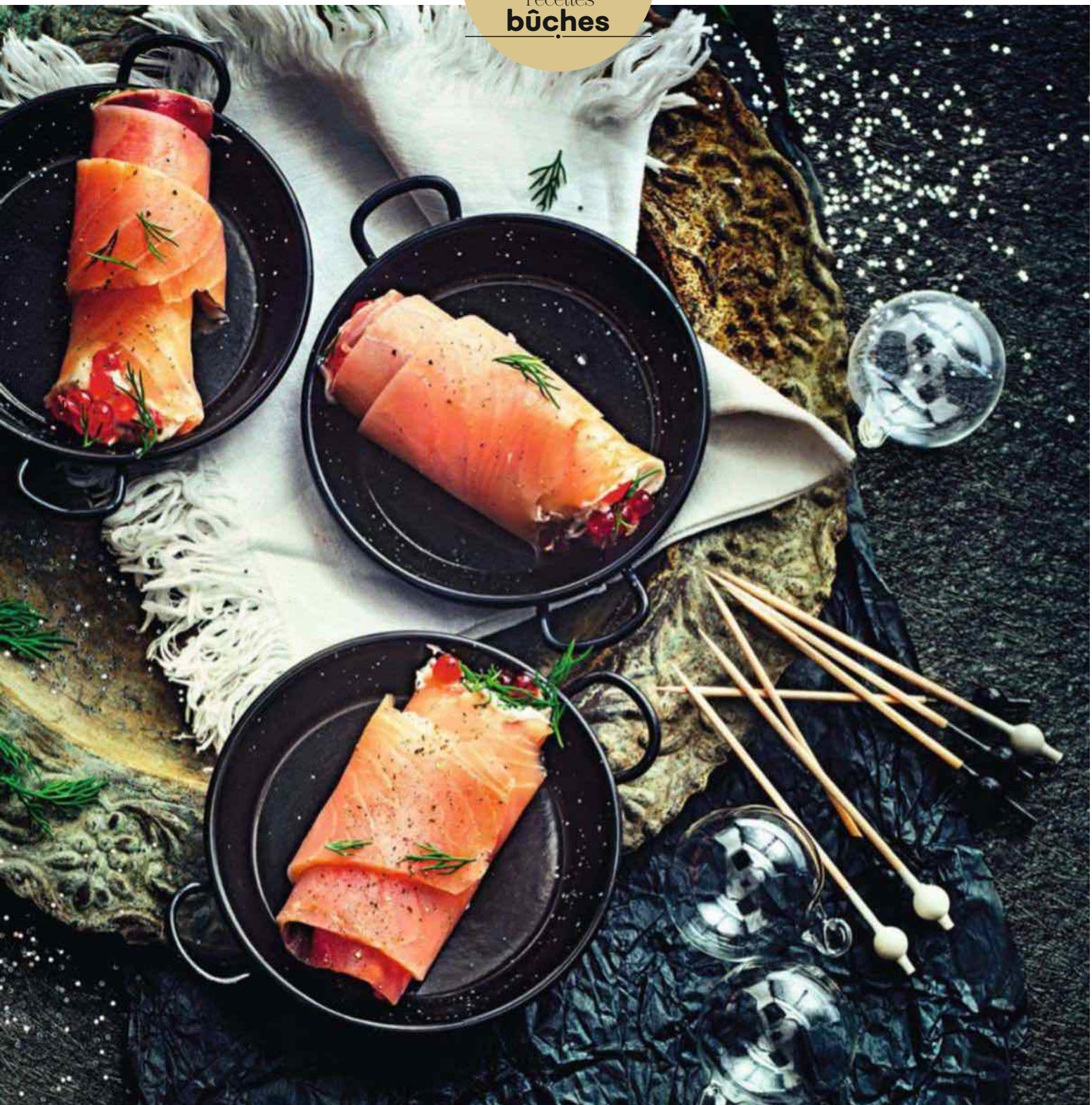
- 16 tranches fines de jambon de Parme
- 1 jaune d'œuf
- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 16 pruneaux dénoyautés
- 2 c. à soupe de graines de sésame noir

**Coupez les tranches de jambon** et les pruneaux en deux. Déroulez les pâtes feuilletées et coupez-les en 8 parts comme pour une tarte.

**Disposez 2 demi-pruneaux** et 2 demi-tranches de jambon à l'extrémité la plus large du triangle. Roulez ce triangle de la base jusqu'à la pointe en formant un croissant. Poursuivez avec le reste des ingrédients.

**Préchauffez le four à 200 °C**. Mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuillérée à soupe d'eau et badigeonnez les croissants de ce mélange à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez-les de graines de sésame et enfournez pour 15 minutes environ, jusqu'à ce que les croissants soient dorés. Servez chaud ou froid.





## Rouleaux au saumon fumé

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 15 MIN**

■ 6 grandes tranches de saumon fumé ■  $\frac{1}{2}$  citron (jus) ■ 5 brins d'aneth ■ 250 g de mascarpone  
■ 1 petit pot d'œufs de saumon ■ 2 pincées d'anis vert en poudre ■ Sel et poivre

### Mélangez le mascarpone avec le jus du demi-citron.

Ajoutez 4 brins d'aneth lavés, séchés et ciselés, du sel, du poivre, l'anis vert et la moitié des œufs de saumon. Réservez cette crème au réfrigérateur.

Coupez les tranches de saumon en deux dans la longueur.

Déposez 1 cuillerée à soupe de crème à une extrémité de chaque tranche de saumon, puis roulez-les sur elles-mêmes.

Répartissez les œufs de saumon restants sur les extrémités des rouleaux. Ajoutez quelques pluches d'aneth et réservez au réfrigérateur jusqu'au service.



## Bûche de Noël **praliné au chocolat**

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 50 MIN • CUISSON 15 MIN • RÉFRIGÉRATION 2 H**

**Pour le biscuit génoise :** ■ 5 œufs ■ 125 g de sucre en poudre ■ 100 g de farine blé ■ 35 g de poudre d'amande

**Pour la crème mousseline :** ■ 4 œufs ■ 250 g de lait ■ 150 g de beurre pommade

■ 100 g de praliné (en magasin de pâtisserie) ■ 50 g de sucre ■ 20 g de Maïzena

■ 150 g de noisettes entières ■ Sucre glace

**Préparez la crème mousseline :** séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes et le sucre, ajoutez la Maïzena. Faites bouillir le lait et versez-le sur le mélange des œufs, en fouettant énergétiquement pour ne pas cuire les œufs. Laissez épaissir. Filmez la crème et réservez-la au réfrigérateur.

**Préparez le biscuit :** préchauffez le four à 200 °C. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux. Incorporez la farine et la poudre d'amande tamisées. Étalez la pâte sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes. Retirez le biscuit du four et roulez-le dans un torchon humide dans la largeur.

**Concassez grossièrement** les noisettes émondées. Torréfiez-les à la poêle quelques minutes. Incorporez le praliné à la crème pâtissière et le beurre pommade en fouettant, puis quelques morceaux de noisette.

**Déroulez la génoise**, parez les bords, étalez généreusement de la crème mousseline au praliné, puis roulez-la délicatement. Nappez le dessus du reste de crème mousseline et parsemez de noisettes concassées. Maintenez la bûche dans un film alimentaire et placez-la au réfrigérateur pendant 2 heures minimum. Avant de servir, saupoudrez de sucre glace.

## Gâteau roulé au chocolat

**POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 35 MIN • CUISSON 15 MIN**

■ 6 œufs ■ 200 g de sucre en poudre + 1 c. à soupe pour saupoudrer le biscuit

■ 150 g de pâte à tartiner au chocolat ■ 100 g de farine ■ 20 g de sucre glace ■ 1 sachet de sucre vanillé

**Préchauffez le four à 200 °C.** Dans un saladier, mettez 3 œufs entiers et 3 jaunes. Réservez les blancs. Ajoutez 130 g de sucre en poudre et le sucre vanillé. Fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

**Dans un autre saladier,** montez les 3 blancs en neige, avec le reste du sucre en poudre. Incorporez-les délicatement au premier mélange, à l'aide d'une maryse ou d'une corne à pâtisserie.

**Tamisez la farine** et ajoutez-la petit à petit, en mélangeant

délicatement. Versez la pâte sur du papier cuisson et étalez-la sur 1 cm d'épaisseur. Enfournez pour 15 minutes.

**Parsemez ensuite le dessus du biscuit** de sucre en poudre. Faites glisser la feuille de cuisson sur un linge humide et recouvrez le biscuit d'un linge propre. Laissez refroidir.

**Décollez le papier sulfurisé** du biscuit. Faites légèrement chauffer la pâte à tartiner puis étalez-la sur le biscuit. Roulez le biscuit en le serrant au maximum puis posez-le sur un plat et saupoudrez de sucre glace.





## Bûche à la vanille aux spéculoos

**POUR 8 PERSONNES**

**PRÉPARATION 1 H 10**

**RÉFRIGÉRATION 12 H • CUISSON 30 MIN**

**CONGÉLATION 2 H**

- **6 œufs ■ 800 g de crème fleurette**
- **50 cl de lait ■ 400 g de beurre doux**
- **200 g de spéculoos ■ 200 g de chocolat blanc**
- **180 g de pâte d'amande ■ 100 g de sucre**
- **60 g de Maïzena ■ 8 noisettes**
- **6 feuilles de gélatine ■ 4 gousses de vanille**

**La veille, réalisez la ganache :** faites ramollir 1 feuille de gélatine dans de l'eau froide et coupez le chocolat blanc en morceaux. Dans une casserole, faites bouillir la crème fleurette et ajoutez la gélatine essorée. Dans un saladier, versez le chocolat blanc et la crème encore chaude. Mélangez 2 minutes, ajoutez 2 gousses de vanille fendues, puis laissez reposer au réfrigérateur 12 heures.

**La veille, réalisez le crémeux au caramel :** faites ramollir 4 feuilles de gélatine. Dans une casserole, chauffez 30 g de sucre avec un peu d'eau pour faire le caramel. Dans une autre casserole, faites bouillir le lait avec les graines des 2 gousses de vanille restantes, puis versez sur le caramel. Mélangez. Plongez la dernière feuille de gélatine dans un bol d'eau froide quelques minutes puis essorez-la. Dans un cul-de-poule, fouettez 4 jaunes d'oeuf, ajoutez 40 g de Maïzena, puis le caramel, et reversez dans une casserole. Chauffez à feu doux 5 minutes. Ajoutez la gélatine et 300 g de beurre, mélangez jusqu'à obtenir un résultat homogène et versez dans des petits moules à bûche (type silicone). Placez au réfrigérateur 12 heures.

**Le jour même :** mettez la ganache au congélateur au moins pendant 10 minutes. Préchauffez le four à 180 °C.

**Préparez le biscuit :** dans un saladier, battez les 2 œufs restants énergiquement. Passez la pâte d'amande au four à micro-ondes 1 minute. Ajoutez-la aux œufs, continuez de battre. Ajoutez 40 g de sucre puis 20 g de Maïzena. Versez la préparation sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson et enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir, puis coupez un rectangle à la taille du moule à bûche. Broyez les spéculoos et mélangez-les à 100 g de beurre fondu.

**Montez la bûche :** sortez la ganache du congélateur et montez-la au fouet électrique en chantilly. Déposez-la dans le moule à bûche recouvert de papier cuisson. Sortez les minibûches de crémeux et enfoncez-les dans la ganache juste assez pour les recouvrir. Étalez le mélange au spéculoos par-dessus puis déposez le biscuit à la pâte d'amande. Placez votre bûche au congélateur 2 heures.

**Dans une poêle,** réalisez un caramel avec 30 g de sucre. Quand il est prêt et encore liquide, jetez-y les noisettes entières, enveloppez-les de caramel et sortez-les avec une pince. Laissez figer. Démoulez la bûche 2 heures avant de la déguster. Décorez la ganache avec les noisettes caramélisées juste au moment de servir.

## Bûche au chocolat et au mascarpone

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN**

**Pour la génoise :** ■ 5 œufs ■ 125 g de sucre en poudre

■ 100 g de farine blé ■ 40 g de cacao en poudre non sucré

**Pour la garniture :** ■ 25 cl de crème liquide bien froide

■ 100 g de mascarpone ■ 2 sachets de sucre vanillé

**Pour la décoration :** ■ 2 c. à soupe de cacao

■ Quelques feuilles en chocolat ■ Sucre glace

**Préparez la génoise :** préchauffez le four à 200 °C. Fouettez les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils triplent de volume et deviennent bien mousseux. Incorporez délicatement la farine et le cacao tamisés.

**Étalez la pâte** sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes. Retirez le biscuit du four et roulez-le dans un torchon humide dans la largeur.

**Préparez la garniture :** dans un saladier bien froid, mélangez la crème et le mascarpone. Ajoutez

le sucre vanillé et commencez de fouetter à vitesse lente 2 minutes. Augmentez petit à petit la vitesse puis terminez à grande vitesse jusqu'à obtenir une chantilly compacte.

**Déroulez la génoise,** parez les bords. Nappez-la généreusement de chantilly au mascarpone, puis roulez de nouveau.

**Saupoudrez la chantilly au mascarpone** de cacao, mélangez et nappez la bûche à l'aide d'une spatule. Décorez de feuilles en chocolat. Saupoudrez de sucre glace.

**Vous pouvez remplacer la gélatine par de l'agar-agar.  
Il doit être porté à ébullition dans un liquide et se fige en refroidissant.  
Diminuez les quantités, car il est plus puissant.**





## Bûche framboise chocolat

**POUR 12 PERSONNES**

**PRÉPARATION 1 H**

**CUISSON 30 MIN • CONGÉLATION 4 H**

**Pour la génoise au chocolat :** ■ 2 œufs ■ 10 g de beurre

■ 50 g de farine ■ 50 g de sucre ■ 50 g de chocolat noir

**Pour la crème au chocolat :** ■ 2 jaunes d'œufs

■ 50 g de lait ■ 50 g de crème liquide

■ 50 g de chocolat noir ■ 15 g de sucre

**Pour la mousse framboise :** ■ 4 blancs d'œufs

■ 250 g de crème liquide ■ 250 g de purée de framboise

■ 200 g de sucre ■ 8 g de gélatine

**Pour le sirop :** ■ 50 g de sucre ■ Graines de vanille

**Pour le glaçage :** ■ 100 g de crème liquide

■ 150 g de chocolat de couverture blanc

■ 150 g de glucose liquide ■ 150 g de sucre

■ 10 g de gélatine ■ Colorant framboise

**Pour le topping :** ■ Billes de chocolat en mélange

**Préparez la génoise :** préchauffez le four à 180 °C. Au bain-marie, faites fondre le chocolat avec le beurre. Séparez les blancs et les jaunes des 2 œufs. Montez les blancs en neige. Dans un saladier, battez les jaunes avec le sucre, jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez ensuite le chocolat fondu, les blancs puis la farine. Étalez la pâte sur une feuille de cuisson. Enfournez pour 10 minutes. Laissez refroidir et découpez une bande de la largeur et de la longueur de votre moule.

**Préparez la crème au chocolat :** faites bouillir le lait et la crème. Dans un saladier, faites blanchir les jaunes d'œufs et le sucre, en fouettant. Versez le mélange crème lait sur les jaunes d'œufs blanchis puis reversez dans la casserole et faites cuire comme une crème anglaise. Ajoutez ensuite le chocolat, en trois fois, en mélangeant chaque fois, pour le faire fondre. Mixez rapidement au mixeur plongeant puis versez la crème dans le fond du moule à bûche et placez-le au congélateur.

**Préparez la mousse framboise :** faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Chauffez légèrement la purée de framboise puis ajoutez-y la gélatine essorée. Laissez refroidir. Montez la crème liquide en chantilly, pas trop ferme. Ajoutez délicatement la purée de framboise. Réservez au frais. Faites chauffer le sucre et 60 g d'eau dans une casserole. Lorsque le sirop atteint 110 °C, commencez à battre les blancs d'œufs. Versez le sirop à 118 °C sur les blancs, puis laissez tourner le robot jusqu'à ce que la meringue italienne soit refroidie et bien ferme. Ajoutez-y le mélange purée de framboise crème chantilly, délicatement. Réservez cette mousse framboise au frais.

**Montez la bûche :** préparez un sirop en portant le sucre, quelques graines de vanille et 50 g d'eau à ébullition. Imbibez la génoise au chocolat avec ce sirop. Démoulez la crème au chocolat et nettoyez le moule. Versez les trois quarts de mousse framboise dans ce moule. Déposez la crème au chocolat dessus puis ajoutez la mousse restante. Déposez le biscuit au chocolat sur la mousse, faites adhérer et placez immédiatement au congélateur pour au moins 4 heures.

**Préparez le glaçage :** faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide, et essorez-la. Dans un saladier, réunissez la crème et la gélatine. Mettez le chocolat blanc dans un autre saladier. Chauffez 75 g d'eau, le sucre et le glucose à 103 °C et versez sur le mélange crème gélatine. Mélangez et reversez sur le chocolat. Ajoutez le colorant, mixez au mixeur plongeant. Laissez refroidir. Sortez la bûche du congélateur, démoulez-la (biscuit dessous) sur une grille et versez l'appareil sur la bûche encore congelée, le glaçage se solidifie immédiatement. Parsemez la bûche de billes de chocolat et laissez-la décongeler au réfrigérateur.



## Gâteau de cinnamon rolls

**POUR 6 PERSONNES**

**PRÉPARATION 30 MIN • REPOS 2 H 30**

**CUISISON 25 MIN**

**Pour la pâte :** ■ 1 œuf ■ 10 cl de lait

■ 50 g de beurre demi-sel fondu

■ 400 g de farine

■ 10 g de levure de boulanger fraîche

**Pour la garniture :** ■ 40 g de beurre doux mou

■ 60 g de cassonade ■ 2 c. à soupe de cannelle

**Préparez la pâte :** diluez la levure dans le lait tiède. Dans la cuve d'un robot, réunissez la farine, la levure, 7 cl d'eau tiède, le beurre fondu et l'œuf. Pétrissez la pâte 5 minutes, avec la feuille ou le pétrin. Couvrez d'un linge et laissez lever 2 heures dans un endroit tiède.

**Étalez la pâte** sur un plan de travail fariné, en formant un rectangle de 30 x 50 cm environ. Tartinez-le de beurre à l'aide d'un pinceau, puis saupoudrez de cassonade et de cannelle. Roulez la pâte sur elle-même pour former un boudin. Découpez le boudin en 8 morceaux. Disposez-les dans un plat beurré. Laissez lever encore 30 minutes.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Enfournez pour 20 à 25 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.



## Petits roulés croustillants au chocolat

**POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 30 MIN • CUISSON 10 MIN**

- 1 jaune d'œuf ■ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre
- 100 g de chocolat noir pâtissier ■ 4 c. à soupe de sucre en poudre

**Cassez le chocolat en morceaux** dans un saladier. Faites-les fondre au bain-marie ou au four à micro-ondes. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse.

**Déroulez la pâte feuilletée.** Tartinez toute la surface de chocolat. Saupoudrez de 2 cuillerées à soupe de sucre. Coupez la pâte en deux, puis repliez chaque moitié sur elle-même. Détaillez-les

en bandes de 2 à 3 cm de largeur. Roulez-les sur elles-mêmes. Réservez 30 minutes au frais.

**Préchauffez le four à 210 °C.** Disposez les roulés au chocolat sur une plaque. Dorez-les au jaune d'œuf. Saupoudrez-les du reste de sucre. Enfournez pour 10 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.

## Gâteau roulé rouge et blanc

**POUR 8 PERSONNES • PRÉPARATION 20 MIN • CUISSON 20 MIN • RÉFRIGÉRATION 4 H**

■ 6 œufs ■ 180 g de sucre en poudre ■ 50 g de sucre glace ■ Colorant rouge

**Pour la garniture :** ■ 2 blancs d'œufs ■ 500 g de mascarpone ■ 100 g de sucre en poudre

**Préparez la pâte :** préchauffez le four à 180 °C. Séparez les blanches des jaunes d'œufs et montez les blanches au batteur en ajoutant progressivement le sucre glace.

**Par ailleurs, fouettez les jaunes** avec le sucre en poudre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume. À la fin, ajoutez le colorant pour obtenir un rouge soutenu.

**Réunissez délicatement les 2 préparations** à la spatule. Étalez la pâte sur 1 cm dans un moule à génoise recouvert de papier cuisson. Enfournez pour 20 minutes.

**Déposez ensuite un torchon humide dessus** pour la garder souple. Roulez-la avec le torchon et le papier cuisson. Réservez.

**Préparez la garniture :** fouettez le mascarpone avec le sucre en poudre. Montez les blancs d'œufs en neige très ferme, puis incorporez-les délicatement au mascarpone sucré.

**Déroulez la génoise.** Étalez les deux tiers de la garniture sur la génoise et roulez-la bien serrée pour former une bûche. Mettez la garniture restante dans une poche munie d'une douille lisse, puis entreposez le tout au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

**Au moment de servir,** décorez la bûche avec la garniture restante. Parsemez de grains de sucre rouge et blanc. Dégustez bien frais.





## Bûche vanille, pommes et Nutella® | Sponsorisée par **nutella**

**POUR 9 PERSONNES / 18 PORTIONS • PRÉPARATION 45 MIN • CUISSON 15 MIN • CONGÉLATION 5 H**

■ **450 g** de pommes ■ **3 jaunes d'œufs** ■ **30 cl** de crème fleurette ■ **25 cl** de lait entier ■ **270 g** de Nutella®  
■ **100 g** de sucre ■ **18** boudoirs ■ **2** gousses de vanille ■ **8** feuilles de gélatine

**Trempez 4 feuilles de gélatine** dans un peu d'eau froide pour les ramollir.

**Lavez et épandez les pommes**, coupez-les en petits dés. Dans une casserole, placez les pommes, 30 g de sucre en poudre et 2 cuillerées à soupe d'eau. Laissez mijoter pendant 10 minutes. Essorez les feuilles de gélatine et ajoutez-les dans la casserole. Mélangez jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

**Placez le mélange avec les pommes dans un moule étroit** et réservez au congélateur 1 heure.

**Trempez 4 feuilles de gélatine** dans un peu d'eau froide pour les ramollir.

**Mettez 5 cl de crème fleurette**, le lait et les gousses de vanille dans une grande casserole. Chauffez le mélange et coupez le feu juste avant le point d'ébullition.

**Mélangez les jaunes d'œufs** et 70 g de sucre dans un grand bol.

**Versez graduellement le mélange de lait chaud** dans le mélange de sucre sans cesser de remuer. Remettez le mélange

dans la casserole. Chauffez doucement et mélangez avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème s'épaississe mais avant que des morceaux ne se forment. Retirez du feu. Retirez les gousses de vanille. Essorez les feuilles de gélatine et ajoutez-les dans la casserole. Mélangez jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Gardez le mélange de côté.

**Fouettez la crème fleurette restante** jusqu'à obtenir des pics mous (dont les sommets se replient sur eux-mêmes lorsque vous enlevez le fouet du mélange). Ajoutez cette crème fouettée à la crème anglaise.

**Versez la préparation à la vanille** jusqu'à la moitié d'un moule à gâteau. Placez ensuite le mélange aux pommes. Versez le reste de la préparation à la vanille. Placez les boudoirs et réservez au congélateur pendant 4 heures.

**Sortez la bûche du moule** et disposez-la sur une assiette. Réservez au frais.

**Remplissez une poche à douille avec du Nutella** et décorez la bûche. C'est prêt !

# MES invités sont BLUFFÉS

**POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE, ON SORT  
LE GRAND JEU AUSSI DANS LE VERRE !** Cocktails de toujours, à la mode, surprise... Il y en a pour tous les goûts. Et qui dit cocktails ne veut pas forcément dire alcool, on a aussi pensé à ceux qui veulent s'en passer. Alors, shaker en main, on se prépare à surprendre ses convives.



Rossini



Gin daisy



Cosmopolitan



Spritz

# 15 cocktails à tenter pour les fêtes

**Si les fêtes sont l'occasion de bien manger, elles sont aussi l'occasion de se faire plaisir avec le contenu de votre verre. L'apéritif est le moment idéal de faire valoir vos talents de barman, en préparant des cocktails aussi beaux que bons.** Et pas forcément alcoolisés. Par Louise Stark

## 3 FAÇONS DE MÉLANGER •••

**1 AU SHAKER** Il est surtout utile pour les cocktails aux ingrédients de texture épaisse (crème, œufs), et pour glacer ceux qui se servent sans glaçons. Versez les ingrédients dans l'ordre indiqué sur la recette, fermez et secouez vigoureusement, puis versez dans le verre. Si le cocktail contient une boisson gazeuse, ajoutez-la ensuite dans le verre.



**2 AU BLENDER** On l'utilise pour les mélanges qui contiennent des morceaux de fruits et ceux qui nécessitent de la glace pilée. Commencez par placer les glaçons dans le bol avec 1 cuillerée à soupe d'eau, mixez pour piler la glace, ajoutez les ingrédients et mixez par pulsations courtes, jusqu'à obtenir la consistance désirée.



**3 DANS LE VERRE** La seule solution pour les boissons gazeuses et celles qui contiennent des ingrédients de même texture (alcool + eau ou jus de fruit). Versez les ingrédients dans l'ordre indiqué par la recette, mélangez avec une cuillère à mélange, ajoutez éventuellement le sirop.



## PASSER POUR UN PRO : LE DICO DU BARMAN

### FRAPPER

Ne dites surtout pas « secouer » ! Mais c'est de pourtant bien de ça qu'il s'agit, c'est le terme employé quand on secoue le shaker, jusqu'à ce que la condensation apparaisse sur la timbale.

### GIVRER

Désigne le fait de décorer le bord du verre de sucre (nature ou coloré) ou de sel. Pour cela, il suffit de le tremper dans une soucoupe de jus de citron, puis dans une autre contenant le sucre (ou le sel).

### CHALUMEAU

Une paille en verre, d'un diamètre plus gros que ses cousines en plastique qui, de toute façon, vont bientôt être interdites.

### SHORT/LONG DRINKS

Comme leur nom l'indique, ils désignent les cocktails plus ou moins grands. Les shorts contiennent plus d'alcool, moins d'ingrédients et sont servis dans un petit verre, 15 cl maximum. Les longs sont ceux qui utilisent des jus, sodas ou autres boissons non alcoolisées et ont une contenance de 25 cl le plus souvent.





## Cosmopolitan

- **1 citron vert**
- **4 cl de vodka**
- **2 cl de Cointreau**
- **2 cl de jus de cranberry (canneberge)**
- **2 cerises confites (facultatif)**

**Pressez** un demi-citron vert et récupérez 1 cl de jus. Remplissez le shaker de glaçons, versez le jus de cranberry, le jus de citron et le citron restant coupé en rondelle. Ajoutez la vodka et le Cointreau, puis secouez énergiquement. Servez à travers une passoire à cocktail pour retenir les glaçons. Décorez éventuellement avec les cerises confites.

### VERSION VIRGIN :

Remplacez l'alcool par du jus de gingembre.

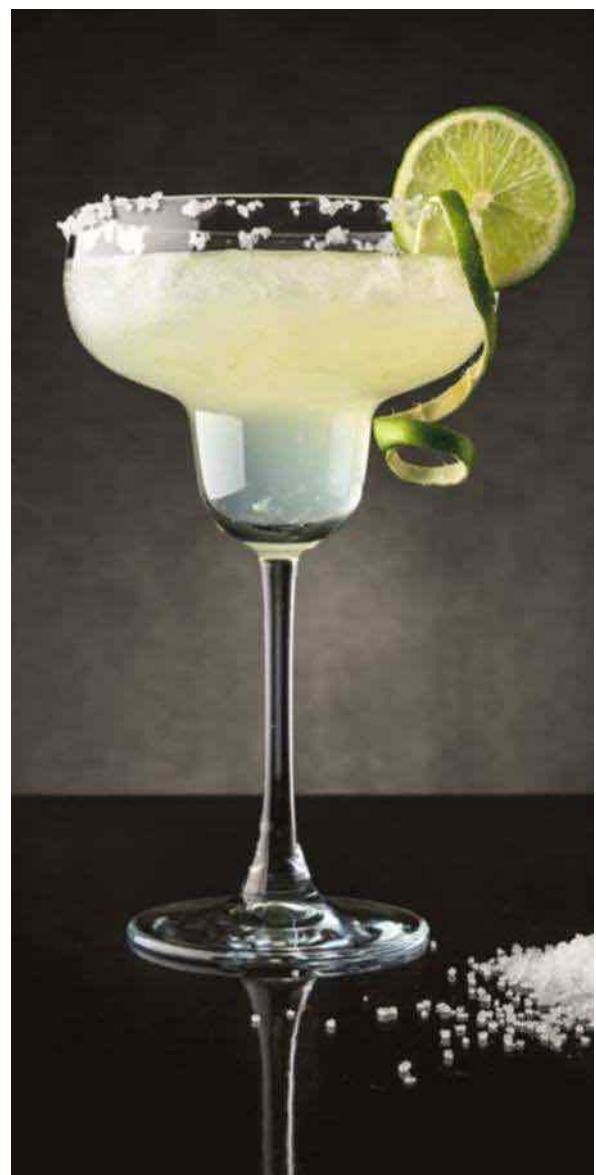
## Margarita

- **1 citron vert ■ 2 cl de jus de citron vert**
- **5 cl de tequila**
- **3 cl de triple sec (Cointreau, Grand Marnier)**
- **Sel**

**Remplissez le shaker** de glaçons, ajoutez le jus de citron et les alcools. Frappez au shaker puis versez dans un verre givré au sel. Décorez d'une rondelle de citron vert...

### VERSION VIRGIN :

- **½ citron vert (jus)**
- **5 cl de jus de pamplemousse**
- **3 cl de jus d'orange**
- **1 trait de sucre de canne**
- **1 touche de fleur d'oranger**



## Mojito

- **½ citron vert**
- **6 à 8 feuilles de menthe**
- **4 cl de rhum blanc**
- **2 cl de sirop de sucre de canne**
- **10 glaçons pilés**
- Un peu d'eau gazeuse

**Pilez les glaçons.** Déposez les feuilles de menthe dans le fond du verre.

**Coupez le demi-citron** en petits quartiers et placez-les dans le verre. Écrasez le citron avec un pilon directement dans le verre.

**Ajoutez la glace pilée**, puis le rhum et enfin l'eau gazeuse. Mélangez à la cuillère.

### VERSION VIRGIN :

Remplacez le rhum par moitié eau gazeuse et moitié jus de citron vert.



## Piña colada

- **12 cl de jus d'ananas**
- **4 cl de crème de coco**
- **4 cl de rhum blanc**
- **2 cl de rhum ambré**

**Dans un shaker**, placez 5 ou 6 glaçons, versez le jus d'ananas, puis la crème de coco et enfin les rhums. Frappez et versez dans un verre.

### VERSION VIRGIN :

Remplacez simplement les rhums par du jus d'orange.

## Russe blanc

- **2 cl de lait**
- **2 cl de crème fraîche liquide**
- **4 cl de vodka**
- **4 cl de liqueur de café**

**Placez quelques glaçons dans un verre**, versez la liqueur de café, puis la vodka et le lait. Terminez par la crème fraîche.

### VERSION VIRGIN :

Le russe blanc devient un café crème !

## Americano

- **1 tranche d'orange (facultatif)**
- **4 cl de Campari**
- **2 cl de Martini rouge**
- Eau gazeuse

**Placez quelques glaçons dans un verre**, versez les alcools, allongez à l'eau gazeuse, remuez et décorez éventuellement avec 1 tranche d'orange.

### VERSION VIRGIN :

Remplacez le Martini par du sirop de grenadine et le Campari par du jus d'orange.

AU RAYON CUISINE  
DU MONDE DE VOTRE  
SUPERMARCHÉ

# la petite boîte qui monte!



Marque leader du lait de coco en Malaisie, AYAM™ est, depuis 126 ans en Asie, la référence pour les ingrédients culinaires de qualité. En boîtes ou en briques, goûtez la différence!

[Ayam.fr](http://Ayam.fr)

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

# les pétillants



## Spritz

- **6 cl** de prosecco
- **4 cl** d'Aperol
- **2 cl** d'eau gazeuse
- **1** rondelle d'orange

Placez **3 ou 4 glaçons** dans 1 verre et une demi-rondelle d'orange, versez ensuite l'apérol, puis le prosecco. Ajoutez l'eau gazeuse.

**Plongez une cuillère** à cocktail au fond du verre et mélangez délicatement. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe et quelques rondelles de pomme.

## French 75

- **2 cl** de jus de citron
- Zeste d'orange (facultatif)
- **6 cl** de champagne
- **3 cl** de gin
- **1 cl** de sirop de sucre de canne

Placez quelques glaçons dans un shaker, versez le sirop de sucre et le jus de citron, ajoutez le gin et frappez. Versez dans un verre en filtrant les glaçons. Complétez avec du champagne, mélangez délicatement à la cuillère.

Décorez éventuellement de zeste d'orange.



# KRITER

CHACUN SON STYLE\*



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

## Rossini

- **2 cl** de purée de fraise
- **1 cl** de jus de citron
- **6 cl** de prosecco
- **1 c.** à café de sucre

**Mélangez la purée de fraise** avec le jus de citron et le sucre. Placez dans une coupe. Versez le prosecco.



## Bellini

- **10 cl** de prosecco
- **5 cl** de purée de pêche

**Remplissez** un verre de glaçons et placez-le au réfrigérateur 20 minutes.

**Jetez les glaçons**, versez doucement le prosecco, puis la purée de pêche. Mélangez très délicatement à l'aide d'une cuillère.

## Soupe champenoise

- **10 cl** de jus de citron vert
- **75 cl** de vin pétillant (mousseux ou champagne)
- **10 cl** de Cointreau
- **5 cl** de sucre de canne liquide

**Dans un saladier**, mélangez le jus de citron, le Cointreau et le sucre de canne. Placez au frais 1 heure. Ajoutez le vin pétillant bien frais au moment de servir.



## Mimosa

- **6 cl** de jus d'orange pressé et filtré
- **6 cl** de champagne

**Rafraîchissez les coupes** en les placent pleines de glace au réfrigérateur.

**Jetez les glaçons**, versez le jus d'orange dans les verres, puis le champagne. Mélangez délicatement.

Offrez une savoureuse

# Berry BOX

Recevez chaque mois une box  
de produits régionaux 100% Berry !

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

Commande  
et paiement  
en ligne sécurisé

Livraison :  
en point relais ou  
Retrait en boutique  
gratuit



## UN PRODUIT BERRY OFFERT

POUR TOUT ACHAT D'UN MONTANT DE 30 € TTC MINIMUM HORS FRAIS DE PORT

Rendez-vous en boutique muni du présent coupon complété ou sur notre site Internet :  
[boutiqueberry.com](http://boutiqueberry.com) en saisissant le code **G5EVPB78**

LA BOUTIQUE DU BERRY / OFFICE DE TOURISME DE VIERZON

5 bis Place Foch / 16100 Vierzon / Tel. 02 48 53 06 14 - [vierzon@berryvalognestourisme.com](mailto:vierzon@berryvalognestourisme.com)

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

Mail. \_\_\_\_\_

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)  
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

# les surprenants



## Appletini

- **1** rondelle de citron vert (facultatif)
- **2 cl** de jus de pomme
- **5 cl** de liqueur de pomme
- **3 cl** de vodka

**Remplissez un shaker de glaçons**, versez le jus de pomme, puis la liqueur et la vodka. Frappez.

**Versez dans un verre** en filtrant les glaçons. Décorez éventuellement avec 1 rondelle de citron vert.



## Gin daisy

- **1** citron
- **3 cl** de gin
- **1 cl** de sirop de grenade
- **1 cl** de triple sec (Cointreau, Grand Marnier)

**Pressez** un demi-citron et récupérez le jus. Découpez 1 rondelle dans l'autre moitié et le reste en petits morceaux.

**Dans un verre, versez le gin**, le triple sec, les morceaux et le jus de citron. Ajoutez des glaçons et le sirop de grenade. Décorez avec la rondelle de citron.



## Aviation

- **2 cl** de jus de citron jaune
- **6 cl** de gin
- **1,5 cl** de maraschino (liqueur de cerise)
- **2 c. à café** de liqueur de violette

**Remplissez** le shaker de glaçons. Versez le jus de citron jaune dans un shaker, puis la liqueur de maraschino, celle de violette et enfin le gin. Frappez. Versez dans un verre en filtrant les glaçons.



## FOR THE PLANET

Avec mes films et ma Fondation,  
je veux sensibiliser le plus  
grand nombre aux problèmes  
environnementaux et proposer  
des solutions qui seront  
bénéfiques aux plus démunis.  
Partager et s'engager sont à  
mon sens des évidences.

—Yann Arthus-Bertrand  
Président de la Fondation  
GoodPlanet et ambassadeur 1%

FONDATION  
GOODPLANET

© Erwan Sourget

**+1** Yann Arthus Bertrand soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes  
consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.  
[www.onepercentfortheplanet.org](http://www.onepercentfortheplanet.org)



**BALADE EN FORêt.** Ambiance bois et nature pour un Noël authentique et zen.  
Zoé Confetti.



1



2



3



4



5



6



# POUR BRILLER A TABLE

LUMIGNONS, GUIRLANDES, BOUGIES  
ET LEDS SORTENT LE GRAND JEU  
POUR METTRE EN VALEUR LES PLUS  
BELLES DÉCOS DE NOËL.

Par Amanda Schrepf

**1 ORIENTALES.** Ambiance asiatique avec ces trois lanternes en papier à monter soi-même, au décor soigneusement travaillé. Elles s'allument en déposant à l'intérieur une bougie chauffe-plat. 15 €, **Bloolands**.

**2 GOURMANDES.** Des bonbonnières qui cachent des bougies parfumées, parfaites pour écrire l'ambiance d'une soirée : madeleine de Noël, pain d'épices, agrumes confits et lait chaud miel. 14,70 €, **Bougies La Française**.

**3 LES PARFAIT.** On switche les suspensions de la salle à manger par ces lampes recyclées tout schuss ! 65 € pièce, **Dékobocal**.

**4 CHIC.** Dans un écrin doré, des petites bougies qui éclaireront votre table comme un chemin scintillant. 5 € pièce, **Primark**.

**5 ALVÉOLÉ.** Un photophore imaginé comme une ruche pour une touche d'élégance. 20 €, **Chehoma**.

**6 HIVERNAL.** Ces petites fioles s'illuminent avec des leds, laissant voir des paysages enneigés. 23,50 €, **Côté Table**.

QUAND  
VOUS REFERMEZ  
UN   
UNE NOUVELLE VIE  
S'OUVRE À LUI.

---

EN TRIANT VOS JOURNAUX,  
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,  
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES  
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE  
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE  
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

[CONSIGNESDETRI.FR](http://CONSIGNESDETRI.FR)

---



Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

# LE CAHIER **QUI NE SE MANGE PAS**

**RÉDUIRE NOTRE IMPACT SUR LA  
PLANÈTE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE,  
CELA NOUS CONCERNE TOUS.**

Du coup, on vous tiendra informés  
ici des initiatives qui essaient  
de faire bouger les choses.

Ensemble, tout est possible !



**Fêter Noël (quand  
on n'aime pas ça),  
c'est possible ?**



**Une déco  
écolo**



**Faire ses bougies  
maison**

# FÊTER NOËL (quand on n'aime pas ça), c'est possible ?

**La période de fin d'année est loin d'être toujours un cadeau... Le plaisir de se retrouver en famille pour célébrer une jolie tradition finit parfois par tourner en contrainte qui fait redouter le repas du réveillon ou encore la course aux cadeaux qui finissent vite aux oubliettes. Loin d'être un rituel figé, le 24 décembre peut se réinventer pour retrouver l'envie d'être ensemble... Par Lise Lafitte**

**F**ini les orgies culinaires (et les indigestions qui vont avec) ou les avalanches de cadeaux jusqu'à étouffer l'enthousiasme de recevoir... La consommation intensive n'a plus la cote et les préoccupations écologiques se sont imposées progressivement pour proposer aux consommateurs un Noël qui renoue avec les valeurs de partage et de frugalité. On oublie les réveillons qui cumulent les gaspillages pour retrouver le goût des plaisirs simples

qui replacent les relations humaines au cœur d'une tradition qui, au-delà du côté religieux, est censée célébrer la fraternité avant tout. Du menu au sapin, on prend le temps de préparer l'événement sous le signe du développement durable, pour retrouver le vrai sens du 24 décembre...

## Des chiffres qui donnent le tournis

La logistique du réveillon a de quoi donner la migraine aux phobiques de la comptabilité. 80 % des Français considèrent que Noël reste un moment à passer en famille... mais comme les arbres généalogiques se sont quelque peu complexifiés, en rajoutant des ramifications grâce aux multiples recompositions, l'organisation devient vite un casse-tête, sans parler de l'éclatement géographique qui rend parfois plus difficile les réunions de tribu au complet. La crise a aussi ajouté son grain de sel dans la gestion d'un budget moyen de 749 € (comprenant les cadeaux, les repas, les transports, la décoration) qui varie en fonction de la catégorie socioprofessionnelle et de la localisation (1 199 € en Île-de-France et 647 € en province\*\*). Les enfants sont bien évidemment les plus gâtés. Ils reçoivent à peu près huit cadeaux chacun. Ce qui mettrait les lutins en burn out et leur usine en surproduction s'ils ne bénéficiaient pas, heureusement, d'un sursis dans les délais...

## Changement de mentalité

Deux tiers des Français anticipent leurs dépenses liées aux fêtes de fin d'année\*\*. Ainsi, nous allons le plus souvent acheter les cadeaux avant le mois de décembre, en profitant des bonnes occasions des magasins, ou sur le Web, en quelques clics. D'ailleurs 14 % d'entre nous réalisent exclusivement leurs emplettes sur Internet pour remplir les petits souliers. De quoi alléger la facture et offrir, parfois, ses présents avant le 24. Quant au menu de réveillon, si le foie gras reste indissociable de Noël pour 76 % des Français\*\*\*, tout comme le saumon fumé, les huîtres et la bûche, la possibilité de trouver ces denrées toute l'année dans les supermarchés, à des coûts inférieurs, diminue la tentation de se serrer la ceinture pendant douze mois pour se réserver pour le soir du réveillon. Autant d'éléments qui contribuent à changer la face des fêtes de Noël pour réfléchir à une façon de concevoir le réveillon autrement...

## Le roi des forêts

Noël sans sapin, c'est comme le Père Noël sans ses 30 kg d'embonpoint... Mais ce n'est pas une raison pour exhiber le premier arbre artificiel en solde dans les supermarchés. « Ces sapins sont fabriqués en plastique, lui-même fait de pétrole, matière première non renouvelable, et polluante à la fabrication comme à la destruction,

## Le bon plan : le troc aux jouets

Une initiative ludique pour les parents et les enfants et un bon moyen pour ne pas grever son budget. Bon nombre de villes en France organisent depuis quelques années un marché aux jouets pour trouver son bonheur. Le concept ? On apporte des produits en bon état à échanger avec d'autres pour renouveler de longues heures de jeux en perspective. Un troc souvent suivi d'un goûter dans une ambiance conviviale.



**46 % des Français auraient déjà revendu leurs cadeaux de Noël.**

Source : Étude Price Minister/Opinion Way,  
décembre 2017

## ET VOUS ? QUELS SONT VOS GESTES ÉCOLOS POUR LE RÉVEILLON ?

**Caroline, 34 ans :** « Je n'utilise pas de sapin, mais je transforme mon ficus en arbre de Noël en accrochant des guirlandes et des boules en papier qui restent légères pour ses branches. »

**Patrick, 38 ans :** « Je prépare un menu collectif où chaque invité amène un plat de sa composition. La cuisine du monde est à l'honneur pour un repas où tout le monde échange sur ses spécialités. »

**Laura, 25 ans :** « Ma passion c'est la création de bijoux. Tous les Noëls, mes amis savent qu'ils recevront un cadeau réalisé par mes soins. Économique et écologique ! »

**Philippe, 45 ans :** « Je demande à mes enfants de ne pas m'acheter de cadeaux, mais de me créer un présent de leurs mains. Je possède aujourd'hui une magnifique collection de dessins. »

**Isabelle, 28 ans :** « Symboliquement, avec mon compagnon, on part faire une marche de deux jours à cette période. On ne célèbre pas vraiment Noël, mais en même temps, on marque le coup à notre manière. »

## ***La tradition a du bon !***

***Préférez un sapin  
naturel issu de forêts  
gérées plutôt que son  
cousin en plastique.***

explique Samuel Drault, responsable de la société Noël vert et membre de l'Association française du sapin de Noël naturel. Beaucoup de personnes trouvent dommage de couper les sapins de Noël, mais ces plantations sont agricoles et produites spécifiquement pour l'occasion. Elles permettent d'augmenter le taux d'oxygène et de réduire l'effet de serre. » Rien ne remplace le seul, le vrai, l'unique sapin de Noël qui s'ébroue de toutes ses épines et embaume votre salon d'une bonne odeur de forêt. En plus, il est complètement biodégradable, à moins que vous ne préfériez choisir un sapin en pot, qui pourra être plus tard replanté dans le jardin. Après les fêtes, les gestes solidaires continuent, notamment avec l'ONG Handicap International qui propose tous les ans un sac à sapin dont les bénéfices sont reversés en faveur des personnes handicapées.

### **Un sapin branché vert**

Il peut briller de mille feux sans utiliser une guirlande électrique, mais en choisissant des leds, qui consomment moins d'énergie qu'une ampoule incandescente habituelle. En plus, les leds ne chauffent pas, pour la sécurité de vos enfants, et elles sont bien plus résistantes. À moins que vous ne préfériez une guirlande à énergie solaire qui possède une autonomie de six heures, en moyenne, et qui s'allume automatiquement à la nuit tombée. Vous n'aurez pas, ainsi, la mauvaise surprise d'avoir une guirlande électrique qui tombe en panne au bout de trois essais et fait un flop pour illuminer les petits souliers remplis avec modération...

### **Noël, no way !**

Si 9 Français sur 10 prévoient de célébrer Noël, d'après une étude de 2015 réalisée par YouGov, il reste une petite poignée d'irréductibles qui font le choix délibéré et tout à fait assumé de ne rien faire à cette occasion. Non pas par solitude ni frustration, mais tout simplement parce qu'ils sont, entre autres, allergiques à cette déferlante commerciale. Cette tendance à la dissidence serait même à la hausse ces dernières années. Et les réfractaires de la fête programmée récidivent volontiers pour le jour de l'An !



### **Des cadeaux écolos**

Les enfants ont parfois tendance à s'amuser davantage avec le papier cadeau qu'avec les jouets dernier cri... Une bonne raison pour choisir du papier recyclé, qui ne vous privera pas de déposer de jolis paquets enrubannés au pied du sapin, tout en en réduisant le nombre. Ce n'est pas pour autant que les petits ne seront pas ravis ! Ils pourront, au contraire, se concentrer plus facilement sur leurs présents et les apprécier à leur juste valeur. Papa Noël ne transporte pas que des jouets naturels dans sa hotte. Au fil des années, les nouvelles technologies ont changé le profil des cadeaux pour

les enfants. La poupée de chiffon a laissé la place au robot fashion. Derrière le gadget se cache une armada de fils électriques et de piles qui laissent des traces sur l'environnement à cause de la pollution, sans parler du coût de fabrication qui réclame toujours plus de matières premières. Quand le jouet vieillit, il devient alors une menace pour la nature, mais aussi pour les enfants. Pour peu qu'il finisse à la poubelle, la planète trinque avec des déchets à avaler en plus. Il est temps de revenir aux essentiels pour jouer en toute sécurité !

### **Des joujoux tout doux**

Phtalates, plomb ou peinture toxique... Les jouets ont l'obligation de respecter des normes de sécurité strictes et sans contrefaçon. Mais l'importation massive de produits ne respectant pas les mesures de mise sur le marché valables en France peut créer des interactions dangereuses. Un jouet écolo-gique ne fait pas que respecter une éthique de fabrication et l'environnement avec son impact sur la nature. Il protège la santé de vos enfants en vous garantissant l'utilisation de matériaux naturels. En bois, flocons de

## LES BONNES ADRESSES

- **sac à sapin :**  
[www.handicap-international.fr](http://www.handicap-international.fr)
- **Pour trouver son sapin :**  
**L'Association française du sapin de Noël naturel - [www.afsnn.fr](http://www.afsnn.fr)**  
**Noël vert - [www.noel-vert.com](http://www.noel-vert.com)**

- Les cadeaux maison réalisés de vos mains pour un présent personnalisé touchent parfois davantage qu'un objet standard.
- Et plutôt que de garder un cadeau qui ne vous servira vraiment pas, pensez à l'échanger entre amis. Du troc de Noël sur mesure...

### On passe à table

Pour Noël, vous voyez refleurir dans les supermarchés pêches, fraises, abricots et autres douceurs, donnant presque un avant-goût de l'été. Des aliments hors saison qui mettent l'eau à la bouche, mais qui pèsent sur l'empreinte écologique, produits d'importation obligent, et qui restent le plus souvent sans réelle saveur.

- Pour composer une liste de courses écolo, choisissez en priorité les fruits et les légumes de saison.
- Pour des recettes savoureuses, approvisionnez-vous dans une petite ferme à côté de chez vous pour un foie gras du terroir ou une dinde fondante à souhait.
- Si vous craquez pour un plateau de fruits de mer, privilégiez les marchés locaux.
- En grande surface, boudez le saumon d'élevage (contenant plus de toxines) au profit du saumon sauvage labellisé MSC (Marine Stewardship Council) qui indique une pêche respectueuse des ressources marines.

### Et pourquoi pas végétarien ?

La dinde aimerait bien pouvoir passer un Noël tranquille, elle aussi... Même si la tradition résiste à table, où Noël est l'occasion de se faire plaisir et de mettre les petits plats dans les grands, de plus en plus de réveillonneurs, végétariens en tête, ont décidé de jouer la carte de la sobriété savoureuse et de sortir des sentiers balisés du patrimoine culinaire habituel. Moins de mets, pour plus de dégustation autour de recettes raffinées et souvent inédites. Il n'est pas difficile d'estomacher les papilles en surfant sur la vague

du végétarisme gastronomique. Rare et raw pour le réveillon ! Quel que soit le menu, malheureusement, les fêtes sont souvent le moment des grands gaspillages alimentaires, chez près de 60 % des Français les légumes sont jetés, la viande chez 43 % et les desserts pour 41 %\*\*\*. La raison principale : on prévoit trop à manger ! En particulier pour le dessert, quand personne n'a plus faim du tout ! Alors, c'est simple, faisons-en moins ! Et s'il y a des restes à la fin du repas, rangeons-les tout de suite au réfrigérateur, un bon nombre de denrées sont en effet jetées le lendemain, faute d'avoir été mises à l'abri du frais au bon moment...

### Une soirée solidaire

Si Noël célèbre la famille, la période fait d'autant plus ressortir les situations d'isolement de certaines personnes, notamment les plus âgées. Les associations et les initiatives citoyennes se multiplient dans toute la France pour offrir un peu de réconfort et de partage aux personnes les plus démunies. Ainsi Les Petits Frères des pauvres organisent des réveillons de Noël pour rompre cette solitude qui pèse doublement et, en famille, on peut faire le choix d'animer cette soirée particulière, les enfants et les adultes trouvent un sens nouveau à ces réveillons solidaires, où chacun se sent utile, tout en passant une soirée chaleureuse et émouvante. Tout comme la Croix-Rouge avec son opération « Tous en fête ! ». Et les bénévoles sont nombreux à venir soutenir et animer ces moments d'échanges joyeux...

### En un clic :

[Petitsfreresdespauvres.fr](http://Petitsfreresdespauvres.fr)  
[Croix-rouge.fr](http://Croix-rouge.fr)

\* Sondage CSA, 2015. \*\* Sondage CSA-Cofidis, 2017. \*\*\* Sondage TNS Sofres, 2015. \*\*\*\* Étude Ipsos pour Interfel, 2017.



mais, coton bio..., les jouets écolos sont bien plus résistants aux maltraitances à répétition des bouts de chou et n'ont rien au plaisir de s'amuser ! Pédagogiques, les jeux de société abordent souvent les grandes thématiques du développement durable, pour nourrir la curiosité des petits écolos en herbe.

### Les cadeaux des grands

Pour les adultes, on parie sur la carte de l'originalité pour l'emballage en présentant ses surprises dans un joli tissu ou, mieux, dans un foulard qui pourra finir autour du cou. On évite les achats de produits à l'obsolescence programmée pour privilégier les idées qui ne polluent pas (un bon pour un soin dans un institut de massage, une place pour un spectacle, un atelier de cuisine végétarienne, un week-end nature...) ou des cadeaux utiles et durables comme un vélo, des vêtements en fibres naturelles, un extracteur de jus...

- Misez sur la carte de l'occasion pour faire plaisir à moindre coût pour la planète et pour votre porte-monnaie.
- Faites une bonne action en achetant un objet issu du commerce équitable ou d'une association caritative.

# UNE DÉCO ÉCOLO

**La créativité s'invite au réveillon pour composer une ambiance chaleureuse qui donne envie de se retrouver en famille. Et tout le monde met la main à la pâte pour des préparatifs à la fois simples et originaux qui apportent une saveur d'authenticité aux fêtes de fin d'année...**

**L**a magie de Noël passe par une décoration qui éveille l'imagination et transforme son intérieur en féerie de lutins qui ont fait du bon boulot. Pas besoin d'alourdir son budget avec l'acquisition d'accessoires onéreux. Entre récupération et détournement d'objets, vous avez de quoi enchanter votre maison, du sol au plafond. Et vos enfants seront ravis d'exercer leur talent et de participer en s'amusant.

## Utilisez les éléments naturels

Pas besoin d'aller chercher bien loin pour trouver la matière première qui va servir de support à vos réalisations. La nature est votre meilleure amie pour vous fournir

gratuitement des trésors. L'idéal reste de ne pas attendre le plein hiver, mais de s'y prendre un peu en amont, quand l'automne est à son apogée, pour récolter des bouquets de feuilles mortes aux couleurs chatoyantes. Il ne vous restera plus qu'à les conserver dans un endroit sec pour les ressortir au bon moment. Ensuite, les enfants seront enthousiastes pour aller ramasser, lors d'une balade en forêt, des pommes de pin, quelques branches de bois mort, des pierres et autres perles végétales, en fonction de votre environnement.

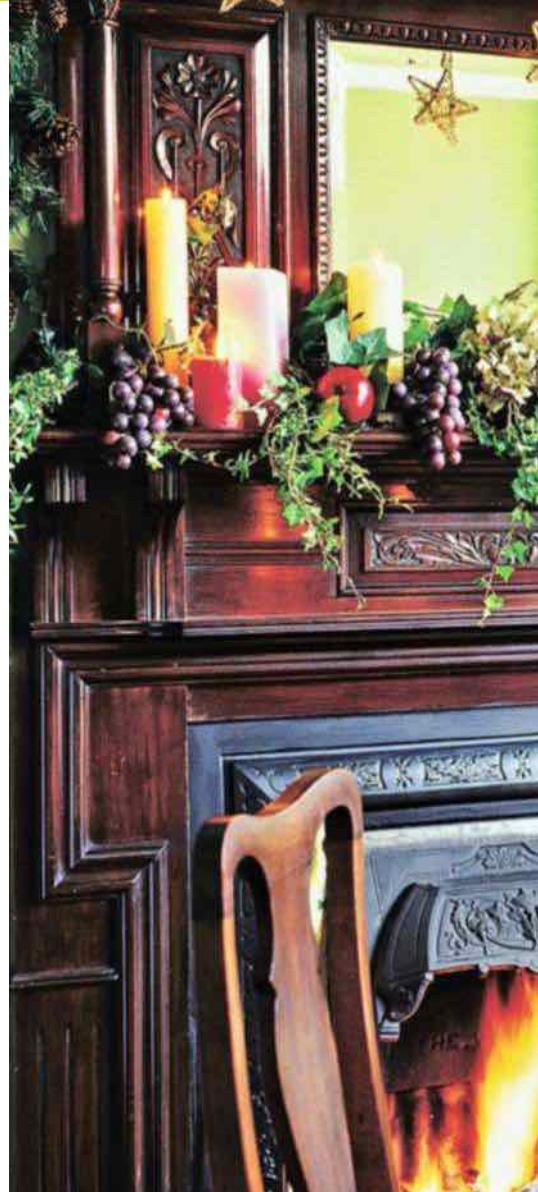
## Une table durable

Elle est au cœur des préparatifs et doit mettre en appétit ! La tentation est grande de miser sur les assiettes en carton, mais côté durable, peut mieux faire ! On conserve donc son service habituel et si la liste des invités se rallonge, on adopte une vaisselle recyclée ou achetée d'occasion, en complément. Les ustensiles en bambou peuvent être une bonne alternative, car facilement réutilisables dans la salle de bains ou en pots de fleurs. Dans la même veine, la nappe et les serviettes en tissu seront à privilégier, face aux modèles en papier qui ne feraient qu'augmenter le volume des déchets.

- Invitez la forêt à votre table en plaçant un rondin de bois au centre, à décorer d'éléments naturels (cailloux, branches, noix, amandes...)
- Pour vos dessous-de-plat et de verre, on fait de la récup avec des ardoises à peindre avec de la peinture acrylique.

## Les épices sont à la fête

Le parfum de Noël a un petit goût de cannelle... N'hésitez pas à compléter votre décoration en distillant des petits fagots de cette douceur sur la table ou encore à placer dans des petits pots en verre un mélange spécial pain d'épices qui fait un appel du pied à votre gourmandise et réclame un chocolat chaud bien fumant.



- Mettez vos enfants à contribution pour habiller votre table avec des sapins en carton à découper, des guirlandes de papier crépon, des petites couronnes de houx...
- Et n'oubliez pas les minipoubelles de table en carton, pour jouer la carte du tri sélectif pendant le repas.

## Les enfants sont à pied d'œuvre

Et ils sont surtout au pied du sapin pour lui faire une beauté ! Plutôt que de ressortir le carton poussiéreux des décorations habituelles de Noël ou de dépenser de l'argent dans de nouvelles, pourquoi ne pas fabriquer vos propres accessoires qui donneront un style unique à votre arbre ? Atelier DIY pour réaliser des guirlandes en papier coloré, de drôles de boules avec les ampoules usagées



**La tendance 2018 est aux ambiances naturelles. Place aux matériaux bruts, bougies, verdure...**

## VOS IDÉES DÉCO

**Sophie, 32 ans :** « Ambiance street art à la maison. Je propose à mes enfants de dessiner des paysages de Noël sur des ardoises et des cartons que j'accroche un peu partout. »

**Marc, 41 ans :** « J'adore l'odeur du sapin alors je suspendis des branches un peu partout, qui descendent du plafond pour créer une espèce de forêt vierge. J'allume un feu de cheminée et nous avons presque l'impression de bivouaquer ! »

**Claire, 28 ans :** « Ma déco est japonaise à Noël. Je suis une passionnée d'ikebana et d'origami. Mon salon se transforme chaque année en bouquets colorés et ma table en support d'art du pliage. »

**Laure, 43 ans :** « Je suis une tricoteuse ! Et les arbres savent qu'ils n'auront pas froid avec moi. Alors pour ma déco, je réalise des guirlandes et des boules au crochet et je tricote pour le tronc du sapin. »

qui trouvent une nouvelle vie vintage avec un coup de peinture et de paillettes, des petits objets maison à suspendre aux branches...

### Les alternatives au sapin

Si les plus jeunes adorent passer du temps à embellir le roi de la forêt, les adultes sont en général moins emballés, surtout quand il s'agit de collecter les épines tombées ou de batailler avec un chat alpiniste. Quand les enfants ont grandi, rien n'empêche de conserver la tradition tout en la modernisant avec un sapin plus concept à concevoir avec des livres, des bouteilles, de la craie sur du papier peint ardoise, du carton, du bois... Le sapin de Noël devient alors une véritable œuvre d'art et la signature de votre réveillon.

### Home sweet home

Une entrée qui donne envie d'entrer... La décoration extérieure reflète votre univers. Pour les balcons ou les petits jardins, sculptez vos envies avec des petits objets en argile ou en bois. La traditionnelle couronne de Noël à accrocher se fabrique facilement en prenant un vieux cintre en fer à modeler en cercle, que vous ornerez ensuite de feuilles, de branches et de pommes de pin. Pour réaliser des lanternes originales, utilisez des bouteilles en verre que vous peindrez. Glissez-y une guirlande à leds pour illuminer votre accueil. Suspendez des fleurs en carton ou en bouchons de liège et amusez-vous à créer des scènes de Noël, comme dans les vitrines des grands magasins, sur le rebord des fenêtres, avec des pommes de pin à transformer en personnages.

# Faire ses bougies MAISON

**Economiques, saines et durables, les bougies fait maison sont aussi à notre image puisqu'on leur donne la forme, la couleur et le parfum que l'on veut !**

**1** Il faut d'abord la matière première : la cire d'abeille, pure de préférence et en paillettes (c'est beaucoup plus pratique que de couper soi-même des copeaux dans un pain de cire !). On peut en trouver chez les apiculteurs et très facilement sur des sites spécialisés en ligne, avec tout le matériel nécessaire. Plus la cire est pure (attention, on en trouve mélangée à de la paraffine, un dérivé du pétrole), plus la bougie se consumera lentement et moins elle émettra de fumée... Pour des bougies colorées, il faut également des pigments naturels (dans certains magasins de peinture, en drogueries...) et, pour le parfum, des huiles essentielles de votre choix, ça, c'est juste une question de goût !

**2** Côté matériel, il faut aussi de petits récipients, en verre par exemple (type pots de yaourts récupérés), en métal ou même des moules en silicone, pour obtenir des formes plus originales. Un verre doseur en verre très solide, capable de résister aux fortes chaleurs, une casserole, des petites baguettes (type pics à brochettes), des mèches en coton (pourquoi pas des lacets ronds, par exemple) et des porte-mèches, du diamètre des mèches (sur les sites spécialisés).

**3** Versez des paillettes de cire dans le récipient qui accueillera la bougie. Afin d'obtenir le bon dosage, comptez deux volumes de cire en paillettes par bougie. Versez ces paillettes dans le verre doseur et placez ce dernier dans une casserole contenant de l'eau. Mettez à chauffer ce bain-marie jusqu'à ce que la cire fonde.



**4** Pendant ce temps, coupez la mèche à la hauteur de la future bougie en laissant une marge supérieure de 2 cm.

**5** Quand la cire est fondu, plongez la mèche dedans, attendez qu'elle ne dégage plus de bulles d'air, récupérez-la avec une pince et posez-la sur une feuille de papier aluminium, roulez l'aluminium dessus, de façon à ce qu'elle reste bien droite, le temps de sécher.

**6** Si vous souhaitez une bougie colorée et/ou parfumée, ajoutez des pigments (15 g environ pour 500 g de cire) et des huiles essentielles (quelques gouttes par bougie) dans la cire fondu. Mélangez.

**7** Récupérez la mèche, placez-la dans le porte-mèche et placez le tout au fond du moule, bien au centre. Attachez ensemble deux pics à brochette (avec des élastiques par exemple), posez-les sur le bord supérieur du moule et insérez la mèche entre les deux pics. Cela permet de maintenir la mèche bien droite.

**8** Versez la cire fondu dans les récipients. Laissez refroidir plusieurs heures, toute une nuit dans l'idéal. Le lendemain, ôtez les pics à brochettes, coupez le petit morceau de mèche qui dépasse du bord du moule, vous n'avez plus qu'à allumer le feu...

## COOK EXPERT : TOUT RÉUSSIR DE L'ENTRÉE AU DESSERT, GRÂCE À...

- Un bol Inox de 3,5 l pour réaliser des préparations chaudes grâce à la Smart induction et son Mijotage cocotte ;
- 12 programmes automatiques pour accompagner la cuisine du quotidien comme les plats les plus élaborés ;
- 3 bols transparents pour enchaîner les préparations sans avoir à laver le bol à chaque fois ;
- 1 livre de plus de 300 recettes spécialement adaptées, également disponibles dans une application 100 % gratuite pour tablette et mobile.

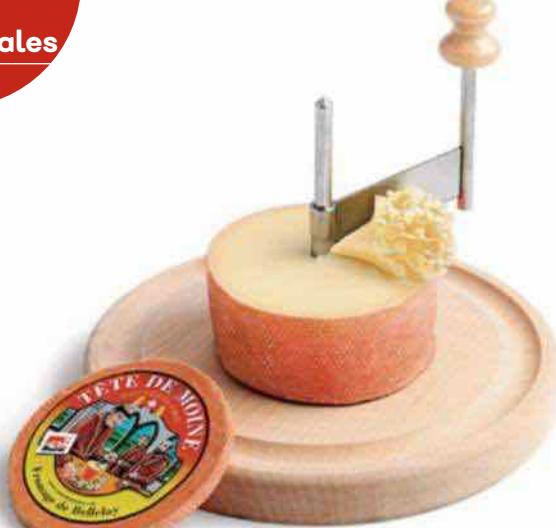
**Cook Expert, 1 199 €, Magimix. Disponible en magasins spécialisés et en vente en ligne.**



## L'ORIGINE DU GOÛT, LE MEILLEUR DE L'ÉPICERIE FINE

**À PRIX E. LECLERC.** Fraise yuzu, lemon curd ou encore kiwi citron vert, découvrez 7 confitures d'exception, aux saveurs rares, à la qualité inégalée et à prix accessibles.

À retrouver partout en France dans les magasins E. Leclerc. **Confiture, 3,45 € (le pot de 280 g), L'Origine du Goût.** [Loriginedugout.fr](http://Loriginedugout.fr)



## TÊTE DE MOINE AOP : UNE FLEUR À DÉGUSTER

Pour un plateau de fromages de fêtes, pensez-y ! La Tête de Moine AOP, sa texture fondante, sa saveur subtile et son goût fleuri : impossible d'y résister. Fabriquée à partir de lait cru de montagne issu du Jura Suisse, elle présente cette particularité de se servir sous forme de « fleurs » dont on se délectera des délicats pétales... Un régal, autant pour les yeux que pour les papilles !

**Tête de Moine AOP, disponible chez votre fromager ou au rayon à la coupe de votre supermarché.**

# TOU BEAU, TOU CHAUD

PAGE CONCOCTÉE PAR  
LE SERVICE PUBLICITÉ  
DE MARMITON

## GAGNEZ VOS PLACES POUR LE PARC ASTÉRIX !

Pour la sortie en salle le 5 décembre du dernier opus d'Astérix « Le secret de La potion magique », Planète Végétal s'associe au célèbre Gaulois pour faire gagner, sur Planetevegetal.com, des entrées pour le Parc Astérix et des places de cinéma. Deux millions de sachets (la

Carotte des Hautes Landes de Gascogne, Poro futé et Blanc de blanc) relayeront jusqu'au 15 janvier 2019, dans les enseignes de la grande distribution, cette belle opération du producteur girondin de carottes et poireaux des sables.

**Jeu gratuit sans obligation d'achat, sur Planetevegetal.com**



# 'VOUS NOUS AVEZ ÉCRIT, MARMITON VOUS RÉPOND'

**Geneviève,**  
de Mercuès (Lot)

**MESDAMES ET MESSIEURS,** je vous écris au sujet d'un article paru sur les différents « sucres » il y a un ou deux ans. On y indiquait ce que c'était, leur teneur en sucre, mais on n'y indiquait pas ceux qui supporteraient la cuisson et leur équivalent par rapport au sucre traditionnel, ce qui fait que j'ai continué à faire mes pâtisseries avec du sucre normal, alors que j'aurais aimé pouvoir cuisiner avec d'autres. Un grand merci à vous (cela fait plusieurs fois que je vous écris !)

**Bonjour Geneviève,**  
et pardon d'avoir tardé à vous répondre ! Excellente remarque suite à notre article. Pour certains sucres dits « complets » comme le rapadura (que l'on trouve en magasin bio en vrac), vous pouvez diminuer d'un tiers la quantité de sucre de vos recettes car il est beaucoup plus fort en goût et il colorera aussi votre préparation (il est non raffiné, donc presque marron). En revanche, le sucre de coco, lui, est plus doux en goût, donc si l'on veut avoir le même pouvoir sucrant, il faudra avoir la main plus lourde. Il est préférable de l'utiliser dans un yaourt, une compote... et autre dessert individuel. Enfin pour le sirop d'agave, vous pouvez aussi diminuer la quantité d'un tiers, son pouvoir sucrant étant plus élevé.

**Emma,**  
de Paris

## BONJOUR À VOUS,

j'ai bien aimé le nouveau Marmiton et ses nouvelles rubriques. Est-ce un changement permanent ?

## Merci Emma,

on y a passé du temps ! Les choses ne sont jamais définitives chez nous, car on s'adapte aussi à vos envies et aux évolutions en cuisine (et puis, c'est comme ça, on n'aime pas se reposer sur nos acquis !) mais oui, pour le moment, le magazine sera ainsi ;).

Une question, un doute, une précision, un compliment... ;-) Ça se passe par ici : [courrierdeslecteurs@marmiton.org](mailto:courrierdeslecteurs@marmiton.org) ou à Marmiton - Courrier des lecteurs, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 Paris

**Pascale,** Étampes (Essonne)

## BONJOUR LA MARMITON TEAM !

Alors je sais que j'arrive un peu trop tôt par courrier par rapport au magazine, mais cela commence à arriver chez moi : les légumes racines. Et si j'ai envie de suivre les saisons, je vous avoue que, côté cuisine, je séche. Je ne sais pas quoi en faire, sachant qu'il faut que cela fasse plaisir à mes enfants !

**Bonjour Pascale, et merci de votre courrier !** Pas de souci pour votre panne culinaire, on est là pour ça. Alors, vous pouvez les faire en petits morceaux au four avec des épices, voire en mettant un peu de lait de coco ou une pointe de miel avant la fin de la cuisson. En purée, ça marche évidemment très bien mais, plus bluffant (et la recette se rapproche de la purée), vous avez le flan (les carottes, ça marche très bien) après avoir fait une purée, on ajoute du jaune d'œuf et de la farine. Et on enfourne avec un fond d'eau.

**Maxime,** Pau (Pyrénées-Atlantiques)

**HELLO MARMITON,** je fais appel à vos services car j'aimerais me lancer dans les fruits pressés, mais je ne sais pas trop comment m'y prendre. Je possède déjà une centrifugeuse, c'est bon ? Et les fruits ou légumes on décide comment des mélanges ? Bref... aidez-moi !

**Bonjour Maxime !** Très bonne initiative, sachant que les jus de fruits tout prêts sont assez décriés ;). D'abord, pour la machine, tout dépend de l'utilisation que vous en faites. Attendez de voir si cela vous plaît vraiment avant d'éventuellement vous équiper d'un extracteur. La centrifugeuse fera l'affaire pour la plupart des légumes ou fruits. N'en mélangez pas plus de trois, et si vous avez un fruit acide, comme la pomme, contrebalancez-le par un plus doux en goût. Enfin laissez-vous guider par la saison et privilégiez le bio.

VOLAILLE  
100%  
FRANÇAISE  
NÉE  
ÉLEVÉE  
PRÉPARÉE

le Gaulois

La Belle Escalope de poulet à la normande,  
pour les adeptes de la cuisine à la crème.

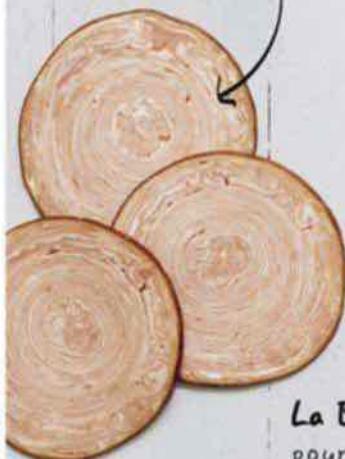


La Belle Escalope  
de poulet roulée  
au comté, pour les  
fondus de fromage.

La Belle Escalope de  
poulet à la provençale,  
pour les férus du Sud-Est.



La Belle Escalope de  
poulet à la bretonne,  
pour les nordus  
de l'andouille.



La Belle Escalope de poulet à la lyonnaise,  
pour les amateurs de charcuterie.



## DÉCOUVREZ LA BELLE ESCALOPE AUTOUR DE RECETTES SAINES ET GOURMANDES.



La volaille est une viande saine et équilibrée. Grâce à sa forme généreuse et sa découpe régulière, La Belle Escalope peut s'enrouler facilement pour réaliser une multitude de recettes créatives. La Belle Escalope existe également en dinde. Comme tous les produits Le Gaulois, Les Belles Escalopes sont issues de volailles 100% françaises.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [LEGAULOIS.FR](http://LEGAULOIS.FR)

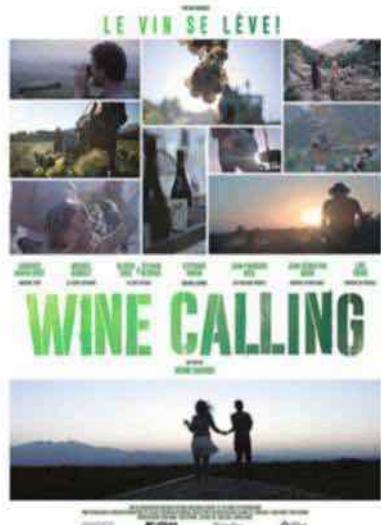


Rendez-vous en magasin  
pour gagner l'un des  
nombreux lots ou  
1€ de réduction  
avec La Belle Escalope.  
Jeu 100% gagnant sur  
[cuisinezvosidees.fr](http://cuisinezvosidees.fr)

# MIAM CULTURE

**Livre, documentaire, cuisine  
surprenante, info croustillante...**

**la rédac croque la cuisine à pleines dents et vous donne ses coups de cœur (et de griffe), qu'ils soient récents ou anciens. Comme tout avis, vous n'êtes pas obligé de le partager ;-)**



## CLAIREE A AIMÉ « WINE CALLING : LE VIN SE LÈVE ! »

... de Bruno Sauvard

**Un film qui montre l'engagement de femmes et d'hommes qui ont décidé de faire le vin autrement : naturel et sans artifice. Une plongée dans leur quotidien, leurs envies, leurs doutes, leurs émotions pour mieux comprendre ce qui les anime. Une aventure humaine dont on ressent l'énergie solidaire, festive et solaire.**

**VERDICT :** il ressort de ce film une belle émotion. On a envie de faire partie de l'aventure, de rencontrer ces gens qui veulent mettre en valeur leur terroir, un savoir-faire, leur passion. Et en plus, la bande-son est du tonnerre !

**Véro et Claire ont adoré « Cuisine & Confessions »**



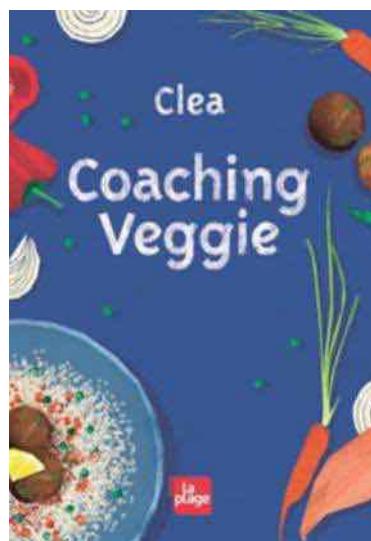
Imaginez une immense cuisine dans laquelle on émince, on pâtisse, on danse, on s'adonne aux arts du cirque, et vous aurez une petite idée du spectacle auquel vous allez assister.

**VERDICT : GÉNIAL !** C'est la réflexion exaltée que nous avons à la fin du spectacle alors que l'odeur du pain à la banane que des artistes ont fait cuire sur scène pendant la représentation titille nos narines. La représentation ne nous a pas laissées sur notre faim : gourmande, vibrante, brillante d'émotions... nous ressortons de là avec un immense sourire et une question sur nos lèvres : mais comment arrivent-ils à faire ça avec leur corps ? Bref, courez-y ! Jusqu'au 12 janvier 2019, à Bobino (Paris XIV)

## Christophe a aimé... « Coaching veggie », par Clea

Un livre ultra complet et très agréable, qui guide sur le chemin du veggie-plaisir, loin des diktats et de l'austérité. Des explications, des repères, des tonnes d'idées et de délicieuses recettes. Indispensable aux végétariens, mais aussi à tous ceux qui veulent intégrer plus de fruits et légumes dans leur alimentation.

24,95 €, éd. La Plage



## Véronique a aimé « Passez votre CAP pâtissier avec nous », de Michel et Augustin

Ce livre est une mine d'or, que je conseille à qui veut apprendre les bases de la pâtisserie, même sans l'objectif CAP. Plein d'humour, on y trouve des astuces, des conseils, des alternatives aux produits des pros. Ce que j'aime le plus : les flops et comment ne pas les reproduire !

**VERDICT :** à lire rien que pour le plaisir, avant de se lancer et poursuivre l'expérience sur leur site avec plein d'images et de vidéos.

24,95 €, éd. Hachette cuisine

VOLAILLE  
100%  
FRANÇAISE  
NÉE  
ÉLEVÉE  
PRÉPARÉE

le Gaulois



Sot-L'y-Laisse confits aux endives, pour les mordus de croquant.



Sot-L'y-Laisse confits caramélisés au miel, pour les adeptes de douceur.



Sot-L'y-Laisse confits au gingembre, pour les amateurs de sensations fortes.

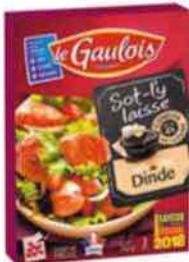


Sot-L'y-Laisse confits au curry, pour les piqués d'épices.



Sot-L'y-Laisse confits aux courgettes, pour les férus de légumes.

## DÉCOUVREZ LES SOT-L'Y-LAISSE AUTOUR DE RECETTES GOURMANDES ET ÉQUILIBRÉES.



Le Sot-L'y-Laisse est un morceau de choix apprécié par les gourmets pour sa chair tendre et fine. Lentement confits, les Sot-L'y-Laisse Le Gaulois se marient parfaitement avec de nombreux ingrédients pour réaliser des recettes gourmandes et équilibrées. Comme tous les produits Le Gaulois, les Sot-L'y-Laisse confits sont issus de volailles 100% françaises.

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR [LEGAULOIS.FR](http://LEGAULOIS.FR)



Rendez-vous en magasin pour gagner l'un des nombreux lots ou 1€ de réduction avec les Sot-L'y-Laisse confits. Jeu 100% gagnant sur [cuisinezvosidees.fr](http://cuisinezvosidees.fr)

# Aliments ultra transformés : mieux vaut les éviter !

Saviez-vous que 80 % des produits proposés en supermarchés sont des aliments « ultra transformés » ? C'est-à-dire élaborés avec plusieurs étapes de transformation, le plus souvent à l'aide d'additifs, pour en faire des aliments « faciles » à consommer, à conserver, à transporter... mais en général bien peu intéressants pour la santé.

De la baguette **bourrée d'additifs** proposée en boulangerie aux **pizzas surgelées** en passant par les **soupes en sachet**, les boissons énergisantes et autres gâteaux apéritifs ou céréales extrudées, ce sont de véritables **cauchemars nutritionnels**.

La raison pour laquelle nous avons créé Marmiton, il y a bientôt vingt ans, est d'aider chacun à cuisiner plus, voire à cuisiner tout court pour ceux qui n'osaient pas se lancer. Cela non pas parce que l'on voulait vendre des casseroles ou gagner de l'argent sur la pub, mais parce que nous avons toujours été convaincus que cuisiner était **INDISPENSABLE** pour **manger sainement**, c'est-à-dire à partir de produits frais.

C'est encore plus vital aujourd'hui (et je rajouterais qu'il faut le faire avec des produits contenant le moins possible de pesticides).

Pour aller plus loin, je vous conseille de vous offrir (ou vous faire offrir) **trois livres passionnnants pour Noël** :

« **Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai** », d'Anthony Fardet, qui explique avec précision en quoi l'ultra-transformation des aliments n'est pas bonne pour le consommateur.

« **L'indulgence dans l'assiette** », de Laurent Chevallier, qui nous aide à choisir les produits les « moins pires », car on ne peut pas toujours faire sans produits transformés, surtout quand on a des enfants, souvent ciblés par ces aliments (les céréales sucrées notamment) !

Enfin « **Rien n'est interdit, guide pratique du mieux-manger** » que j'ai écrit dans le but d'aider chacun à mieux acheter, mieux préparer, mieux digérer et mieux vivre au quotidien grâce à une bonne compréhension de ce qui se passe dans nos casseroles et dans notre organisme.

Et n'oubliez pas, un aliment que vous cuisinez sera toujours plus sain qu'un aliment transformé. Et méfiez-vous des aliments « enrichis en vitamines », « allégés » et autres arnaques. Un rapport parlementaire présenté le 26 septembre préconise de réduire fortement le nombre d'additifs autorisés. Espérons que cela sera suivi des faits car cela va aller à l'encontre de la rentabilité, mais c'est notre intérêt à tous. **Alors faisons nous aussi la chasse aux additifs !**

*Christophe Duhamel*

# TABLE DES RECETTES

<b>APÉRITIFS</b>		
Espuma de citrouille à la truffe	80	
Pommes et figues poêlées, chantilly de foie gras	80	
Mousse de chou-fleur	82	
Crème de lard fumé et huître en beignet	82	
Verrine de crabe à l'estragon	82	
Pannacotta aux herbes	83	
Verrine de purée de champignons, poulet grillé	83	
Velouté de marron et copeaux de foie gras	83	
Cocotte de crème brûlée au foie gras	84	
Emulsion de foie gras et compote d'oignon	85	
Royale de foie gras et velouté de topinambour à la truffe blanche	86	
Brochettes de pétoncle en croûte de sésame	92	
Minibrochettes de foie gras, pomme et pain d'épices	92	
Brochette de saint-jacques et carottes râpées	93	
Brochette de magret de canard, kumquat et raisin	94	
Velouté de panais, topinambour et brochette de saint-jacques	95	
Sucettes de chèvre frais aux 3 saveurs	95	
Pop cakes de pain d'épices et foie gras	96	
Brochettes de pomme grenaille, lard et pruneaux	96	
Sapins feuilletés à la tapenade	97	
Duo de canapés terre mer	98	
Feuilletés apéritifs de Noël	104	
Sapin feuilleté au pesto de Noël	104	
Gougères à la saucisse fumée de Franche-Comté et crème de ciboulette	118	
Petits choux au saumon fumé	118	
Gougères au chèvre et aux herbes	119	
Gougères à la mousse de roquefort et aux noix	120	
Rouleaux au saumon fumé	131	
<b>ENTRÉES</b>		
Crème d'oursin dans sa coque	29	
Petites galettes de lentilles, quinoa et légumes	38	
Petits flans de carotte au quatre-épices	39	
Velouté de chou-fleur au foie gras et œufs de lump	81	
Tartare de saumon à la mangue, crabe et piment	84	
Velouté de lentilles corail et saint-jacques poêlées	86	
Vol-au-vent sauce Nantua	105	
Soupe de bar et homard en coque feuilletée	106	
Noix de saint-jacques et fondue de poireaux	107	
Bouchées à la reine aux ris de veau, pouarde, girolle	108	
Velouté de pintade feuilleté	112	
Foie gras roulé aux épices et pavot	130	
Petit croissant au jambon de Parme	130	
<b>PLATS</b>		
Tartiflette diététique au poireau	40	
Tourte poulet champignons	41	
Tarte endive et noix	41	
Mijoté de lentilles au potimarron	42	
Daube de bœuf aux légumes d'hiver	42	
Blanquette de dinde aux marrons et potiron	72	
Dinde laquée à l'orange	72	
Dinde farcie aux herbes	74	
Ballotin de dinde aux duxelles de champignons	75	
Tourte aux 2 saumons	108	
<b>DESSERTS</b>		
Saumon en croûte feuilletée	109	
Filet de bœuf en croûte, feuilleté au pavot, aux champignons et à la persillade	110	
Feuilleté de saumon façon koulibiac farci au riz et aux épices, sésame noir	111	
Saumon en croûte au beurre d'estragon	111	
Magret en croûte de sel	113	
<b>BÛCHES</b>		
Papillotes d'ananas à la vanille	27	
Pannacotta aux 2 chocolats	88	
Mousse au chocolat au beurre salé	88	
Verrine de marron à la crème et aux spéculoos	90	
Tiramisu tradition	90	
Soufflé au chocolat	90	
Pop cakes au chocolat	100	
Linzer pop framboise	100	
Brochettes d'étoile tout chocolat	102	
Feuilleté de poire au beurre d'anis et aux noisettes	116	
Tresse feuilletée au chocolat et aux noisettes	116	
Choux au lemon curd et chantilly citron	121	
Profiteroles sorbet fraise	121	
Choux buns à la confiture et chantilly	122	
Choux croustillants choco café	122	
Profiteroles à la glace vanille	123	
Choux praliné façon rocher	124	
Saint-honoré à la chantilly	125	
Paris-brest crémeux	125	
Éclairs coco	126	
Choux à la chantilly, orange et Nutella	127	
Éclairs à la crème pralinée	128	
Gâteau roulé au chocolat	133	
Gâteau de cinnamon rolls	137	
Petits roulés croustillants au chocolat	138	
Gâteau roulé rouge et blanc	140	
<b>COCKTAILS</b>		
Cosmopolitan	143	
Margarita	143	
Piña colada	144	
Russe blanc	144	
Mojito	144	
Americano	144	
Spritz	146	
French 75	146	
Rossini	148	
Soupe champenoise	148	
Bellini	148	
Mimosa	148	
Appletini	150	
Gin daisy	150	
Aviation	150	

**COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON**

Christophe Duhamel, Claire Debruelle,  
Stéphanie Hauville, Alice Duras, Manon Wild,  
Amanda Schrepf, Véronique Sorbé

**ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO**

Juliette Romance, Gwennaëlle Conraux,  
Lise Laffite, Emmanuel Bézières,  
Céline Roussel

**RÉALISATION**

**COM'Presse**  
**6 rue Tarnac, 47220 Astaffort**

**Tél. 05 53 48 17 60.**

**Direction artistique :** Ziga Rajic

**Chef de studio :** Olivier Lemesle

**Secrétaire général de la rédaction :**

Laurent Dibos

**Secrétariat de rédaction :**

Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacan,  
Marion Pires, Olivier Vignancour

**Rédactrice en chef photo :** Caroline Quinart  
**Service photo :** Delphine Duteil, Carole Hiro,

Mathilde Loncle

**ÉDITION**

Stéphanie Hauville

**Distribution :** Presstalis

**Vente au numéro :** DESTINATION MÉDIA

01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs  
et dépositaires de presse)

**Service abonnement et anciens numéros :**

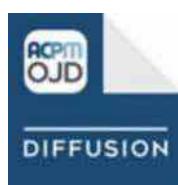
**Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris**

**Tél. 01 44 70 00 07**

**abonnement-magazine@marmiton.org**



IMPRIM'VERT®

**CARNET D'ADRESSES**

- **Granny's Secret :** Grannyssecret.com/ajvar/
- **À la mère de famille :** Larmeredefamille.com
- **Artisan de la truffe :** Artisanodelatruffeparis.com
- **Ballantine's :** Ballantines.com
- **Bloolands :** Bloolands.com
- **Bougies La Française :** Bougies-la-francaise.com
- **Chehoma :** Chehoma.com
- **Comtesse du Barry :** Comtessedubarry.com
- **Côté Table :** Cote-table.com
- **Dékobocal :** Reversible.fr
- **Emkipop :** Emkipop.fr
- **Intermarché :** Intermarche.com
- **Jardin bio :** Jardinbio.fr
- **Laduree :** Laduree.fr
- **La Maison du chocolat :** Lamaisonduchocolat.fr
- **Les 300 & bio :** www.les300etbio.fr

- **Lindt :** Lindt.fr
- **Maison Plisson :** Lamaisonplisson.com
- **Manufacture Cluizel :** Cluizel.com
- **Maxicoffee :** Maxicoffee.com
- **Mayonnaise :** Bord-a-bord.fr
- **Nestlé :** Croquonslavie.fr
- **Oliviers & Co :** Oliviers-co.com
- **La Pâtisserie des rêves :** Lapatisseriedesreves.com
- **Le Palais des thés :** Palaisdesthes.com
- **Pixmoule :** Pixcake.com
- **Primark :** Primark.com/fr/
- **The Westin Paris Vendôme :** 3 rue de Castiglione, Paris (I<sup>e</sup>) – Marriott.com
- **Toupargel :** Toupargel.fr
- **Zoé Confetti :** Zoeconfetti.fr

**CRÉDITS PHOTOS**

MARMITON 44

Couverture:NURRA/Studio/Schmitt/Fénot/Sucré Salé, vicuscha/Ulyashka/GettyImages, Jérôme Rommé/AdobeStock.

P3: Ophélie Lequesne.

P16-17: Confiseries du Roy René, J. Demeurs, C. Moiré, , Chocolaterie de Puycricard, Régis Cintas-Flores, Maison Brémont, Château la Coste/ Sean Scully/Tadao Ando/The Easton Foundation/ ADAGP 2016/Drönimage, M. Astolfi.

P18: guy/JackStock/bigacis/AdobeStock.

P19: Andrii-Oliinyk/la\_puma/GettyImages, MoreVector/Morphart/sabelskaya/AdobeStock.

P20-30: Label Rouge, only\_fabrizio/luchezar/LarisaBlinova/Andrii-Oliinyk/Getty Images, pgm/raptorcaptor/george3973/sabino.parente/ Adobe Stock, Lynx/Iconotec.com/Iconotec/Dieter Heinemann/Westend61/Photononstop.

P31: pamela\_d\_mcadams/AdobeStock.

P37: alya\_haciyeva/Epine/mohininmurti/zolotons/AdobeStock.

P38-42: Barret/Schmitt/Barret/Radvaner/Sucré Salé, Carnet/Saveurs/Sunray Photo, OksanaKian/ Elena\_Danileiko/GettyImages.

P44-45: Julia\_Sudnitskaya/GettyImages.

P46: Regormark /omanesi/GettyImages.

P48: Daniela Romanesi/GettyImages.

P50: KarpenkovDenis GettyImages.

P59-68: Joshua Resnick AdobeStock.

P70-71: Stephanie Frey AdobeStock.

P72-75: Viel/Saveurs/Sunray Photo, Vicuschka/ GettyImages, Viel/Saveurs/Sunray Photo, Tombini/ Sucré Salé.

P76-77: Diana Miller/Image Source/Photononstop.

P80-90: Schmitt/Studio/Nurra/Thys/Swalens/

Viel/Bono/Sucré Salé, Jérôme Rommé/Nalik/

Anna Shepulova/Sonyakamoz/Gstudio Group/ kseniakr/AdobeStock,Lhomme/Carnets/Saveurs/ Sunray Photo.

P92-102: Deslandes/StockFood/Studio/Garnier/ Nurra/Kettenhofen/Viel/Carnet/Sucré Salé, Feot/ Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Nerudol/Vitalina/ GettyImages

P104-116: Diane Karel/Chris Court Photography/ Kerouedan/Sucré Salé, Foodies/Lascèvre/Viel/ Fenot/Lhomme/Guedes/Saveurs/Sunray Photo, Jean-François Mallet, onkachura/AdobeStock.

P118-128: Lukam/Viel/SYL D ABD/Sucré Salé, Irinagregorii/anna\_shepulova/kriiana2000/ kate\_smirnova/AdobeStock, Duy Truong Hai/ Karniewska/Fotoatelier/Miuda\_21/NatashaBreen/ GettyImages, Fenot/Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Nutella.

P130-140: Jappy/Czerw/Saveurs/Sunray Photo, AlenaKogotkova/Barbara Dudzinska/Ivinst/ GettyImages, Jérôme Rommé/AdobeStock, STEVE HO/VEIGAS/SYL D AB/Sucré Salé, Nutella.

P142-150: alex9500/Brent Hofacker/Ecaterina Sciuchina/Grafvision/Hoda Bogdan/Impact Photography/Mara Zengaliete/mizina/richman21/ Brent Hofacker/Yaruniv-Studio/exclusive-design/ Alexander Rath/AdobeStock, hollyfotoflash/ Westend61/Photononstop, Deslandes/Sucré Salé.

P156-162: Orbon Alija/gpointstudio/GettyImages, Adobe/Beateworks/Flirt/Photononstop, vimart/ AdobeStock.P166: Alexandre Galliez/SCR.

SANS ALCOOL



# Pétillant de Listel

SANS SUCRE AJOUTÉ

SANS CONSERVATEUR

SANS FERMENTATION

Arômes  
naturels



# Deluxe

ARRIVE DÈS LE  
*mercredi 31 octobre!*



RETROUVEZ TOUTE  
LA GAMME DELUXE DANS  
VOS SUPERMARCHÉS



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. MANGERBOUGER.FR