

Gourmand

LA MEILLEURE FAÇON DE MANGER

65
nouvelles
recettes

Savoureux BUFFETS DE FÊTE

Faciles et créatifs !

BON ET SAIN

**Quel tarama
choisir ?**

En salé ou sucré
Profitez de
la clémentine
corse

**NOS AUTRES IDÉES
À PICORER**

*Pain
de poisson*



VERRINES



GOUGÈRES



VELOUTÉS...

PIGEON, CHEVREUIL, CANETTE

**3 façons de
cuisiner le gibier**

Du 19/12/18 au 01/01/19 - n° 413 - 2,95 €



BELGIQUE 3,06 € - LUXEMBOURG 2,98 €

BEST OF Gourmand



Avec les conseils de
Jean-Luc Petitrenaud

NOS 70 MEILLEURES
RECETTES À
PETIT PRIX

*Faciles
et bluffantes*

à moins de
2€
PAR PERSONNE

**Tourte revisitée
aux pommes de terre**



Simplissime
Salade lentilles, saucisse et œuf



Original
Aumônières aux dés de jambon



Enfantin
Gâteau au yaourt et à la poire

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



Morgane Leclercq,
rédactrice en chef

À chaque star son livre de cuisine

Depuis quelque temps, **en chaque chanteur ou acteur** (voire youtubeur) **sommeille un cuistot qui s'ignore** et qui nous abreuve de ses coups de cœur culinaires.

Certains s'en tirent avec brio, comme Dave et son

« Cuisinez-moi », qui mêle des recettes simples à des anecdotes sur sa vie. Un parti pris personnel qui en fait **plus qu'un énième livre culinaire people**.

On ne peut pas en dire autant pour d'autres, notamment les Américains ou les Anglais, comme **Pippa Middleton**, qui a été, en 2013, la risée de la presse anglo-saxonne pour l'évidence de ses conseils.

Au rayon improbable, on a eu droit aussi à des livres de cuisine du rappeur **Coolio**, de l'acteur **Freddie Prinze Jr** (le mari de Sarah Michelle Gellar) ou encore au dernier-né de l'actrice **Reese Witherspoon**, « Whiskey in the Teacup », qui évoque plus largement le style de vie des filles du sud des États-Unis... Alors, que l'on soit **sensible aux people ou simplement curieux de découvrir d'autres goûts en matière de nourriture**, on fait régulièrement un tour au rayon nouveautés des librairies pour le pire... et le meilleur !

Bonne lecture gourmande

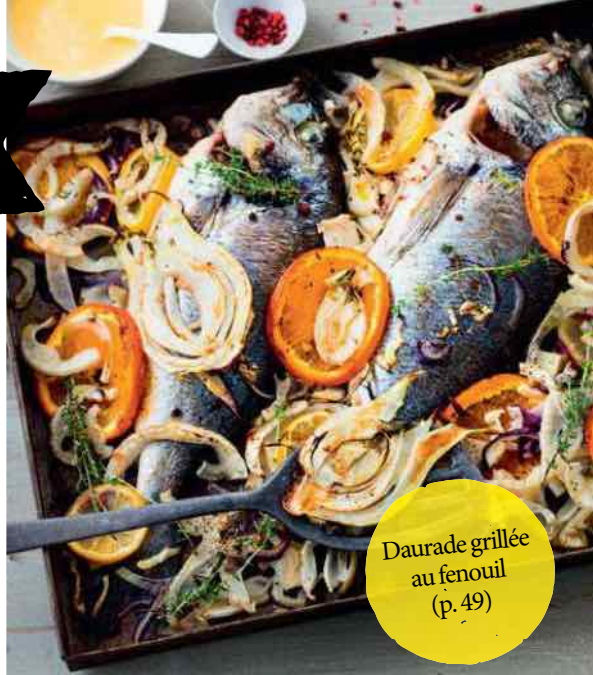
Crédits photos couverture

Photo principale : Luckam/Marielle/Schmitt/Sucré Salé

sommaire



Minicroustades au saumon
et à la crème fraîche (p. 28)



Daurade grillée
au fenouil
(p. 49)

p. 8 La recette de la rédac

Nos blinis au sarrasin

p. 11 Le chef à suivre

Thierry Marx

p. 12 On like !

Les actus tendance

p. 16 Notre invitée

Chantal Wittmann

Le dossier de couverture

p. 17 Savoureux buffets de fêtes

Les 15 jours de menus

p. 44 **Mes menus, semaine 1**

p. 45 **Star du marché :** la clémentine



Thierry Marx (p. 11)

p. 51 **Week-end.** Le pain d'épices maison

p. 54 **Mes menus, semaine 2**

p. 60 **Week-end.** Le gibier en 3 façons

Bon et sain

p. 64 Choisir le bon tarama

p. 66 Nos déclinaisons avec du tarama

p. 69 Nos recettes vegan

L'atelier pâtisserie

En couverture p. 72 Délicieux fruits exotiques



Star du marché :

la clémentine (p. 45)



Charlotte aux fruits de la Passion et macarons (p. 80)



Salade de fruits à la mousse de mascarpone (p. 73)

La déco

p. 82 Repas de famille

p. 84 Sapin sur son 31

p. 86 Trois planches apéritives

Malin

p. 88 Mon plateau de fromages

p. 92 **Shopping**

Nos coups de cœur en GMS !

p. 95 Livres à dévorer

Fiches à découper : 8 idées de cocktails



Plateau de fromages : 10 clés pour bien le préparer (p. 88)

Cocktails : un peu, beaucoup, à la folie, pas du tout ?



Morgane, rédactrice en chef

J'ai toujours eu un peu de mal avec les cocktails car je trouve qu'ils sont trop sucrés. Mais j'avoue avoir été bluffée par ceux sans alcool comme le virgin mojito : citron, jus de pomme, eau gazeuse, menthe.



Emmanuelle, rédactrice en chef adjointe

J'aime bien en savourer à Noël ou pour des repas en petit comité, où on a le temps de les préparer dans les règles de l'art. Ça permet aussi de découvrir de nouvelles saveurs. Dans pas longtemps, je fais même un atelier cocktails !



Marion, secrétaire de rédaction

J'adore ça car ça me donne l'impression d'être en vacances et c'est toujours très convivial. J'apprécie le mojito (un grand classique) et, chez moi, je me suis déjà lancée dans un cocktail au champagne (avec du vin blanc, du rhum et de la limonade).

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :



Facebook.com/gourmandmag



Twitter.com/gourmand_mag



Pinterest.com/gourmandmag



Instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :

Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

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

LA TEAM EN CUISINE



1 La liste de courses : des œufs, du lait, de la levure de boulanger, de la farine de sarrasin et de blé, du sel.



2 Pensez à séparer les jaunes d'œufs des blancs un peu à l'avance, pour qu'ils soient à température ambiante.

Au menu : de la farine de sarrasin et de blé, des œufs et du lait

Les blinis sont des incontournables des fêtes de fin d'année. Nos deux gourmands Manue et Olivier vous dévoilent leur recette favorite, à savoir une pâte à base de 2 farines, sarrasin et blé (breizh touch oblige !).



3 Dans le puits, versez les jaunes d'œufs. Vous pouvez aussi les mélanger au lait tiède avant de le verser sur les farines.



4 Pour éviter les grumeaux, ajoutez petit à petit le lait, en remuant du centre vers les bords du saladier.



5 Une pâte que l'on a bien laissé reposer présente de petites bulles sur le dessus.



6 Les blancs d'œufs doivent être bien fermes pour ne pas retomber une fois que vous les mélangez.



7 Incorporez délicatement les blancs d'œufs à l'aide d'une spatule. Ils apporteront moelleux et légèreté aux blinis.



8 Lorsque de petites bulles se forment à la surface, il est temps de retourner les blinis. Comptez 1 minute sur feu moyen.



À servir avec

Du fromage frais, du saumon fumé ou de la truite fumée et des baies roses, ou tout autre tartinable (rillettes de thon, de crabe, de saumon, mousse de canard...).

BLINIS MAISON À LA FARINE DE SARRASIN

Pour 20 blinis environ **Préparation 25 min Cuisson 20 min Repos 1 h**

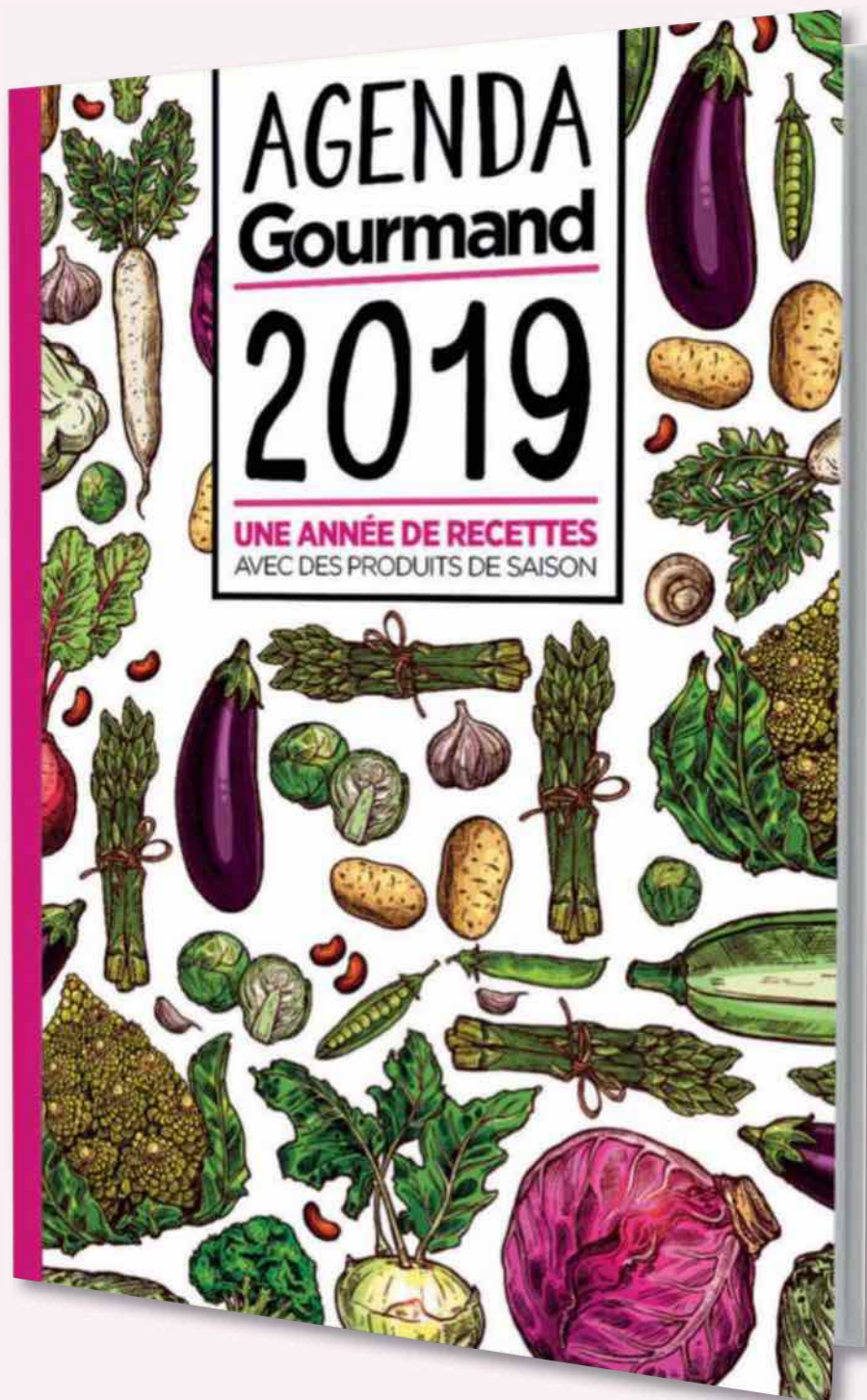
- 2 œufs • 40 cl de lait
- 170 g de farine T45
- 60 g de farine de blé noir (sarrasin)
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1 c. à café de sel
- Huile neutre

Idée de dressage :

- Truite fumée
- Ciboulette
- Fromage frais type St Môret

- 1. Séparez** les blancs d'œufs des jaunes. Faites tiédir le lait. Versez la levure dans la casserole et laissez-la se dissoudre quelques minutes.
- 2. Versez** les farines et le sel dans un saladier. Faites un puits au centre. Ajoutez les jaunes d'œufs, commencez à mélanger au fouet puis ajoutez petit à petit le lait pour délayer le tout. Une fois la pâte bien lisse et homogène, couvrez-la et laissez-la reposer 1 heure.
- 3. Montez** les blancs d'œufs en neige. Incorporez-les délicatement à la pâte à blinis.
- 4. Faites chauffer** une poêle huilée. À l'aide d'une cuillère à soupe, versez de petits tas de pâte, laissez-les s'étaler tout seuls en petits cercles. Une fois que des bulles se forment, retournez-les. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.

NOUVEAU



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



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

THIERRY MARX

En lançant un restaurant hors normes dans le Triangle d'or parisien, le chef doublement étoilé se réinvente encore.

Par Henri Yadan

L'esprit de Marxito

« C'est une offre qui se déguste sur le pouce, à base de crêpes de sarrasin torréfié et cultivé en agriculture raisonnée. »

SON USTENSILE

« LES BAGUETTES, ELLES M'ÉVITENT DE TOUCHER AU PRODUIT, PAR RESPECT POUR LES CLIENTS. »

Il n'aime pas

« Les couteaux mal affûtés, ils écrasent et abîment les ingrédients délicats. »

LA STREET FOOD

« DU SANDWICH JAMBON BEURRE AU BURGER, ELLE A ENCORE DE BEAUX JOURS DEVANT ELLE. C'EST UNE GASTRONOMIE NOMADE. »

Ses restaurants

On en compte 6 au total, et autant de points de vente au compteur.

LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

« JAMAIS POUR MOI. JE TRAVAILLE LORSQUE LES AUTRES FONT LA FÊTE POUR LEUR FAIRE PLAISIR. »

SA TABLE À LA TOUR EIFFEL

« LE RESTAURANT FONCTIONNE DÉJÀ AVEC UNE CARTE DE BRASSERIE PARISIENNE, ET J'Y SUIS TOUS LES DIMANCHES ET LUNDIS. »

ON like !

À offrir ou à s'offrir, voici notre sélection de petits cadeaux gourmands, festifs et raffinés qui plairont aux mordus de chocolats comme de confiserie. *Par Céline Roussel*

Mon beau sapin... en chocolat !

En panne d'inspiration pour décorer votre table de réveillon ? Voici un objet qui ne laissera personne indifférent : un superbe sapin en chocolat noir de 17 cm de hauteur et sa spirale d'amandes croquantes. De quoi donner le tournis à vos convives !

Le Sapin de Noël, 30 € (280 g), De Neuville Chocolat français, disponible en boutiques.



Des palets pour nos palais...

Moments de pur plaisir garanti avec ce coffret d'assortiments de fins palets d'un grand chocolatier. Les puristes se régaleront avec les palets ronds au chocolat noir à 76 % de cacao. Et les plus gourmands ne pourront résister aux versions au chocolat au lait. Quant aux créations chocolat noir et café, et chocolat au lait et caramel fleur de sel, elles pourraient bien mettre tout le monde d'accord !

Coffret de palets assortis, 33,10 € (250 g), Jean-Paul Hévin, disponible en boutiques et sur le site Internet de la marque.

Du caramel en tablettes

Fans de caramel, vous serez comblés si quelqu'un a la bonne idée de vous offrir cette tablette de chocolat noir renfermant un cœur coulant de caramel à la fleur de sel et à la vanille gousse. Si vous habitez Paris, allez donc découvrir directement la « chocolathèque » créée par le chef pâtissier Nicolas Haelewyn, dans sa boutique (rue Saint-Dominique) juste pour le plaisir des yeux.

Tablette de chocolat, 9,90 € (100 g), Maison Karamel, Disponible en boutique et sur l'e-shop.



Des marrons glacés qui réchauffent

Une valeur sûre pour faire plaisir en ces fêtes de fin d'année : les marrons glacés. Mais pas n'importe lesquels, ceux issus des châtaignes d'Ardeche AOP, grande spécialité du confiseur Sabaton. Vous les découvrirez, cette année, dans un écrin qui vaut le détour, une jolie boîte en métal représentant l'abbaye cistercienne de Mazan, une édition limitée.

Boîte de 16 marrons glacés, 21 €, Sabaton, disponible en épicerie fines et sur le site Internet de la marque.

Des bonshommes de neige rigolos

Écharpes, lunettes de soleil et mèches au vent... Les Funky Boys, petits gâteaux en forme de bonhomme de neige, devraient faire des ravages cette année sur les tables de réveillon. Disponibles en trois versions : crème vanille et cœur aux fruits rouges, crème coco et cœur exotique gingembre, crème chocolat et cœur praliné mandarine.

Le Funky Boy, gâteau individuel, 10 €, Fauchon, disponible en boutiques et sur le site Internet de la marque.



Des épices qui font rêver

Pour les becs salés, voici un original coffret d'épices pour ce Noël 2018, en hommage à Châteaubriand et ses multiples voyages. On y trouve ainsi un mélange cajun (mélant piments, poivre, ail et herbes), clin d'œil aux années de l'écrivain passées en Louisiane, un mélange zaatar pour sa période au Moyen-Orient, la poudre du voyage (alliage entre autres de sumac et de sésame) et la poudre équinoxiale (à dominante vanille).

Coffret Noël, Hommage à Châteaubriand (édition limitée), Epices Roellinger, En vente dans la boutique de Cancale et sur le site Internet de la marque.

Repéré sur Instagram

Art à dévorer

Alison, designer de produit dans le milieu de la mode, s'est prise de passion pour la pâtisserie. Mais il faut dire que cette Londonienne aborde cette discipline avec une approche toute particulière. En effet, elle s'inspire du design de la mode pour habiller ses gâteaux de façon très esthétique et unique. De cette passion est née sa propre pâtisserie : ARD Bakery. [Instagram.com/ard_bakery](https://www.instagram.com/ard_bakery)

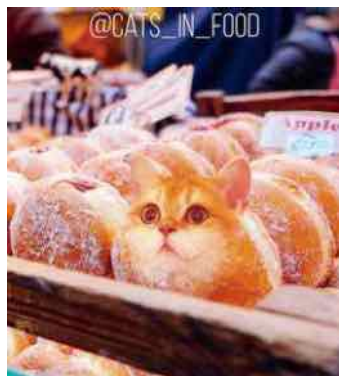


Dolce vita

Un air d'Italie souffle sur le compte de Skye McAlpine. Cette blogueuse culinaire oscille entre Londres et Venise et nous dévoile son quotidien très chic à travers des photos poétiques qui font rêver ! [Instagram.com/skymcalpine](https://www.instagram.com/skymcalpine)

Chat alors !

Lorsque Instagram combine nourriture et chats, forcément cela crée le buzz. Le compte Catz in Food comptabilise 123 000 followers, et à juste titre, car en plus de donner faim, ces photos totalement loufoques font bien rire. [Instagram.com/cats_in_food](https://www.instagram.com/cats_in_food)



On partage !

Vous postez une photo ? Taguez @gourmandmagazine
et #gourmandmagazine



Le dernier @gourmandmagazine spécial gratins
@descupcakespleinlatete

02/11/2018 24 ❤️ 2
#recettesdecuisine #automne #miam

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

Facebook.com/gourmandmag

Twitter.com/gourmand_mag

Instagram.com/gourmandmagazine



Un joli gâteau aux pommes @_brandiana

03/11/2018 28 ❤️ 0
#cake #patisserie #gourmandmagazine



Cappuccino de foie gras au pain d'épices
@defimieuxmanger

11/11/2018 177 ❤️ 4
#healthy #food #mieuxmanger



Charlotte aux poires @alatabledejess

30/10/2018 48 ❤️ 2
#cooking #petitchef #gourmandmagazine



Les bonnes recettes pour l'hiver
@mespetitesbalades

12/11/2018 44 ❤️ 2



L'automne, la saison des pommes
@mathilde_mbb

14/11/2018 67 ❤️ 1



Plus jamais **STRESSÉE**

COMPRENDRE

AU TRAVAIL,
EN FAMILLE... QUELLES
SONT LES CAUSES
DE VOTRE STRESS?

PRÉVENIR

LES PLANTES ET
REMÈDES À ADOPTER

CIBLER

RESPIRATION,
SOPHROLOGIE,
AUTOMASSAGE...
DES SOLUTIONS
POUR ALLER MIEUX



NOTRE EXPERT

MAUD GOURTAY-SAUSSAYE
PSYCHOLOGUE SPÉCIALISÉE DANS LES
THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES

N°5 Déc. 2018 - Janv. 2019 - 4,55 €

Belgique: 4,55 € - Luxembourg: 4,34 €



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

CHANTAL WITTMANN

« Une belle table, c'est le plaisir qui accompagne celui de la bonne chère. »

Actuellement maître de conférences au Glion Institute en Suisse, Chantal Wittmann est originaire d'Alsace et détient le titre de Meilleur Ouvrier de France depuis 2011 pour ses réalisations dans les arts et services de table. Le guide idéal pour vous aider à dresser vos tables de Noël et du jour de l'An. *Par Nicole Réal*

L'art de la table fait-il partie du plaisir culinaire ?

Oui, les gens y sont sensibles, car une belle table, c'est le plaisir qui accompagne celui de la bonne chère.

Quelle est votre conception d'une belle table ?

C'est une table épurée, simple qui invite à s'asseoir en attendant d'un scénario qui s'élabore au rythme des choix culinaires du client. En plaçant les couverts et les verres, on commence à mettre en scène cette table. La table, c'est la scène, les clients sont les spectateurs et les personnes qui assurent le service sont les acteurs, dont la première qualité est de rester discrets.

Dressez-nous une belle table de Noël...

Chaque année, je commence par réfléchir au choix de la couleur. Je n'aime pas les tables trop chargées, je préfère rester dans l'élégance et dans la sobriété. Le premier élément c'est la nappe qui, pour moi, est toujours blanche, une couleur qui s'adapte à tous les types de vaisselle.

Quelle vaisselle mettez-vous sur cette nappe ?

De la porcelaine blanche que j'agrémente, par exemple, d'un organza aux tons argentés, ce qui donne une touche d'élégance et d'éclat. Sur l'assiette en porcelaine, je dépose une serviette blanche roulée et nouée avec un ruban argenté et pour la touche finale, comme c'est Noël et que j'ai envie de faire plaisir, j'aime disposer un petit cadeau dans l'assiette de chaque convive.

Et pour les couverts ?

Il ne faut pas plus de trois pièces de chaque côté de l'assiette. On dispose les couteaux à droite, les fourchettes et cuillères à gauche, tous placés selon l'ordre dans lesquels ils seront utilisés. On peut ajouter trois pièces maximum au-dessus de l'assiette, avec un couteau à fromage, une cuillère et une fourchette pour le dessert.

Quel choix pour les verres ?

Quatre verres maximum, pour le vin rouge, le vin blanc, le champagne et l'eau. Ils sont alignés à droite de l'assiette, tandis que les assiettes à pain et à salade vont à gauche.

Que préconiser pour la décoration de table ?

J'ai l'habitude d'élaborer moi-même la décoration de table. L'année dernière j'avais choisi une belle rose



Chantal Wittmann est l'une des rares femmes Meilleur Ouvrier de France.

blanche ornée de quelques branches de sapin et de houx. Sur une table festive, en plus des petits flocons, des petites paillettes, les bougies sont indispensables pour créer une ambiance chaleureuse et confortable. Il faut les choisir sans parfum, afin qu'aucune senteur artificielle ne vienne se mêler aux arômes des plats.

Quelles différences avec la table du Nouvel An ?

Ce sont les coloris qui varient. Au Nouvel An, c'est un réveillon entre amis, donc le côté doré est plus marqué.

Dans une garde-robe, la petite robe noire est indispensable. Quel est l'équivalent pour la vaisselle ?

J'adore la vaisselle et je possède plusieurs services, mais ce qui ne se démode jamais, c'est la porcelaine blanche. Si l'on peut y ajouter de l'argenterie, c'est bien. Personnellement, je possède une belle ménagère qui n'est pas en argent, mais que j'utilise chaque fois que je reçois.

Sur une belle table, quelle est l'erreur à ne pas commettre ?

Il ne faut oublier ni le verre à eau ni la serviette, qui sont tous deux indispensables, mais, en fait, dans les arts de la table, il n'existe pas vraiment d'erreur.

Nos meilleurs apéros de fêtes



Surprenez avec le saumon fumé dans une recette aussi facile que chic : le gâteau roulé. On en profite pour le couper en portions individuelles, à décliner selon ses envies ! À retrouver p. 35.



CLASSIQUE DE TOUJOURS

Entre la sauce onctueuse et les ris de veau, difficile de résister aux bouchées à la reine maison. Alors, si on est peu nombreux à table, c'est la bonne option pour un service à l'assiette. À retrouver p. 37.



CHICISSIMES

Un buffet de fêtes n'en serait pas un sans foie gras. Pour changer de la traditionnelle terrine, on en sert une tranche fine sur une tatin aux fruits de saison (pommes, poires...). Un délicieux duo sucré-salé ! À retrouver p. 20.



Pain de poisson à la lotte

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

Réfrigération 4 h

- 750 g de filet de lotte • 8 œufs
- 30 cl de crème liquide
- 20 g de beurre pour le moule
- 4 c. à soupe de concentré de tomate
- Quelques gouttes de sauce pimentée
- Sel et poivre

1. Mélangez au fouet dans un saladier le concentré de tomate, les œufs, la crème fraîche, un peu de sauce pimentée, du sel et du poivre. Réservez au réfrigérateur.

2. Rincez la lotte puis épongez-la sur du papier absorbant. Découpez-la en petits morceaux. Préchauffez le four à 160 °C. Beurrez un moule à cake.

3. Ajoutez le poisson dans la préparation à la tomate, mélangez. Versez le tout dans le moule. Placez-le dans un bain-marie, enfournez et faites cuire 35 à 40 minutes. Laissez refroidir la terrine, puis réservez-la 4 heures minimum au réfrigérateur.

4. Démoulez la terrine, découpez-la en tranches et servez avec une mayonnaise ou une sauce cocktail.

Tartare de noix de saint-jacques au citron vert, gingembre et cerfeuil

Difficulté 
Pour 6 personnes
Préparation 20 min
Réfrigération 1 h

- 18 belles noix de saint-jacques (sans corail)
- 2 citrons verts
- 2 cm de gingembre frais
- 1 petit bouquet de cerfeuil
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Baies roses • Sel

1. Rincez et épongez les saint-jacques sur du papier absorbant.

Coupez-les en petits dés. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le cerfeuil (réservez quelques feuilles pour la décoration finale). Pelez et râpez le gingembre. Râpez finement le zeste des citrons verts, pressez-les et récupérez le jus.

2. Réunissez les saint-jacques, le gingembre, le jus et le zeste de citron et le cerfeuil haché dans un saladier. Versez l'huile d'olive, ajoutez 1 à 2 cuillerées à café de baies roses et quelques pincées de sel. Mélangez et réservez 1 heure au réfrigérateur.

3. Répartissez le tartare dans des verrines.

Décorez de cerfeuil haché et servez.





DELPEYRAT

Tartelette Tatin au foie gras

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

- 1 foie gras entier cuit au torchon Delpyrat
- Assortiment de fruits de saison (pommes, poires, prunes...)
- 20 g de beurre
- 1 pâte feuilletée pur beurre
- 30 g de sucre

1. Préchauffez le four à 180 °C.

2. Déroulez la pâte feuilletée et découpez 6 disques à l'aide d'un emporte-pièce de la taille des moules.

3. Lavez et coupez les fruits en quartiers.

4. Faites revenir le beurre dans une poêle, ajoutez les quartiers de fruit et le sucre en poudre, puis laissez caraméliser. Disposez les cercles de pâte sur les morceaux de fruit en les recouvrant bien. Enfournez pour 30 minutes.

5. Coupez le foie gras en 6 tranches d'environ 5 mm d'épaisseur.

6. Laissez légèrement tiédir les tartelettes avant de les démouler. Disposez 1 tranche de foie gras sur chaque tartelette. Dégustez sans tarder !

Les blinis

Ces petites galettes épaisses nous viennent de Russie.

DANS LEUR PAYS D'ORIGINE

CES MINICRÊPES RONDES ET DORÉES (COMME LE SOLEIL !) ÉTAIENT PRÉPARÉES À LA FIN DE L'HIVER POUR FÊTER LE RETOUR DES BEAUX JOURS.

TRADITION

ON LES DÉGUSTE AVEC UN PEU DE CRÈME FRAÎCHE ET DU SAUMON FUMÉ. MAIS ON PEUT AUSSI LES ACCOMPAGNER D'ŒUFS DE LUMP, DE TARANA, DE CAVIAR...

Pour les cuire facilement

OPTÉZ POUR UNE PETITE POÊLE À BLINIS OU UN MOULE EN SILICONE, QUE L'ON DÉPOSE AU FOND D'UNE GRANDE POÊLE, QUI PERMETTENT D'EN PRÉPARER PLUSIEURS À LA FOIS.

Si vous disposez de peu de temps

Troquez la levure de boulanger contre de la levure chimique, qui ne nécessite pas de temps de repos.

POUR LES BECS SUCRÉS

LES BLINIS SE SERVENT AUSSI EN VERSION SUCRÉE : NATURE, AVEC UN PEU DE BEURRE ET DE CONFITURE.

Brochettes de magret de canard fumé, foie gras et poire caramélisée

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

- 200 g de magret de canard séché
- 200 g de foie gras en terrine
- 3 poires • 30 g de beurre
- 2 c. à soupe de cassonade
- Baies roses • Sel et poivre

1. Épluchez les poires, ôtez le cœur et coupez chaque fruit en huit. Faites fondre le beurre dans une poêle. Mettez-y les quartiers de poire. Saupoudrez-les de cassonade et faites-les caraméliser des 2 côtés.

2. Coupez le foie gras en morceaux. Enroulez-les dans 1 tranche de magret.

3. Montez les brochettes en superposant 1 quartier de poire et 1 cube de foie gras au magret. Parsemez de sel, de poivre et de baies roses concassées, puis servez.



CARNET SUCRESALE

Choux salés au gorgonzola, poire, noix et piment d'Espelette

Difficulté   

Pour 6 personnes

Préparation 45 min Cuisson 20 min

Pour les choux : • 3 œufs moyens • 70 g de beurre

• 50 g de gruyère râpé • 100 g de farine • 1 pincée de sel

Pour la garniture : • 1 poire • 150 g de ricotta • 150 g de gorgonzola

• 40 g de noix • Piment d'Espelette

1. Préparez les choux : dans une casserole, portez à ébullition 15 cl d'eau avec le beurre coupé en dés et le sel. Lorsque le beurre est complètement fondu, retirez la casserole du feu et ajoutez la farine d'un coup en remuant énergiquement avec une spatule. Reposez la casserole sur feu moyen et continuez de remuer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Réservez.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Incorporez les œufs un par un dans la pâte, en mélangeant soigneusement au fouet entre chaque ajout. Débarrassez la pâte dans une poche à douille.

3. Dressez les petits choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laissez-les refroidir.

4. Préparez la garniture : pelez, épépinez et coupez la poire en petits dés. Concassez les noix. Écrasez la ricotta à la fourchette, puis incorporez le gorgonzola, les dés de poire et les noix concassées.

5. Ouvrez les choux sans séparer les 2 moitiés, puis garnissez-les avec la crème de gorgonzola. Saupoudrez de piment d'Espelette. Disposez-les dans un plat et servez.



VEIGAS SUCRESALE



Nos tartinades festives pour l'apéro

Les fêtes riment avec apéritifs à rallonge ! Et on adore préparer de jolis toasts pour trinquer autour du sapin. Parmi nos suggestions gourmandes, choisissez celles qui s'accordent le mieux à votre menu. *Par Kity Bachur*

VERSION MARINE

Pour des rillettes de saumon très onctueuses, mixez du fromage frais (style St Môret ou Philadelphia nature) avec du saumon fumé. Ajoutez le jus d'un citron et quelques brins de ciboulette ciselés. Express et inratable ! Plus surprenant, réalisez une tartinade à la sardine et au beurre de cacahuète. Écrasez à la fourchette des sardines en boîte (à l'huile de tournesol). Mélangez-les à du beurre de cacahuète et du jus de citron. Une préparation originale qui séduira même les petits gourmets qui ne sont habituellement pas fans de poisson !

EXOTIQUE

On ne se lasse jamais d'un bon guacamole, originaire du Mexique. Pour en réaliser un tip top, prenez des avocats bien mûrs, écrasez-les à la fourchette, arrosez-les avec le jus d'un citron vert, ajoutez de l'ail écrasé, des épices à guacamole (ou, à défaut, du paprika). Servez avec des nachos nature. Autre classique venu du Moyen-Orient, le houmous. Mixez ensemble des pois chiches au naturel (en boîte ou en bocal), de la pâte de sésame (tahin), du jus de citron, de l'huile d'olive et du cumin en poudre. Vous n'avez pas trouvé de tahin ou vous n'en avez pas sous la main ? Remplacez-le par de l'huile

de sésame. Et si vous souhaitez épater vos convives, proposez-leur une version de houmous tout rose. Comment ? C'est facile, ajoutez simplement des dés de betterave à la préparation de base. Bluffant ! Délicieux sur des blinis ou des croûtons de pain.

TROIS ÉTOILES

Préparez un beurre à la truffe noire. Choisissez un beurre au sel de Guérande (sortez-le du réfrigérateur au moins 30 minutes avant utilisation) et travaillez-le en pommade avec des brisures de truffe. Remplacez le tout au frais et servez avec des toasts de pain de campagne grillé. Autre idée alliant chic et simplicité de réalisation, la crème d'artichaut au foie gras. Achetez de la crème d'artichaut toute prête et ajoutez-y des dés de foie gras mi-cuit. Mélangez délicatement et placez au frais.

SAIN ET FRAIS

Mixez des radis avec du sel et du poivre rose, ajoutez à un yaourt bulgare. Étalez sur des morceaux de baguette grillée et décorez avec des jeunes pousses. Accompagnez d'un pesto de courgette tout de vert vêtu ! Passez au mixeur des rondelles de courgette crue avec des noix de cajou, quelques feuilles de basilic, de l'ail et de l'huile d'olive.



La touche en plus

Pour un peu plus d'exotisme et de saveur, ajoutez un peu de wasabi dans le fromage frais.



STUDIO_SUCRESALE

Toasts étoilés à la crème de fromage frais, aux herbes et œufs de saumon

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 5 min

- 1 petit bouquet d'herbes fraîches (cerfeuil, ciboulette, menthe...)
- 300 g de fromage frais (type Philadelphia ou St Morêt)
- 70 g d'œufs de saumon
- 18 tranches de pain de mie
- Sel et poivre

- 1. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez** les herbes (gardez-en quelques-unes entières pour la finition). Écrasez le fromage frais à la fourchette, ajoutez les herbes, assaisonnez de sel et de poivre. Débarrassez-le dans une poche munie d'une douille cannulée. Réservez au frais.
- 2. Toastez** les tranches de pain de mie, au grille-pain ou sous le gril du four. Détaillez-les en petits toasts à l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile.
- 3. Dressez** sur chaque toast, une volute de fromage frais aux herbes. Ajoutez quelques œufs de saumon et des herbes fraîches. Procédez ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Servez sans attendre.

Brochettes de foie gras à la pomme et pain d'épices

Difficulté 
Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 15 min

- 2 tranches de foie gras cuit entier
- 1 pomme golden
- 25 g de beurre
- 2 tranches de pain d'épices
- 1 pincée de cannelle
- Fleur de sel et poivre moulu

- 1. Pelez et découpez** la pomme en morceaux de 2 cm sur 1 cm. Taillez des rectangles de pain d'épices de la même taille.
- 2. Faites sauter** les morceaux de pomme avec la cannelle et du poivre, dans une poêle avec la moitié du beurre moussoux, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Débarrassez-les dans une assiette.
- 3. Faites colorer** le pain d'épices dans la même poêle avec le reste de beurre, pour le faire croustiller et légèrement colorer.
- 4. Coupez** le foie gras en cubes de 2 cm sur 2 cm. Sur chaque pic à brochette, enfiler 1 croûton de pain d'épices, 1 dé de pomme et 1 cube de foie gras. Saupoudrez le foie gras de fleur de sel.



GARNIER_SUCRESALE



LAWTON_SUCRESALE

La touche en plus
 Ajoutez des cacahuètes concassées à la chapelure.

Crevettes panées sauce avocat

Difficulté 
Pour 4 personnes
Préparation 30 min Cuisson 15 min

- 8 grosses crevettes crues • 2 œufs • 40 g de farine
- 40 g de chapelure • Huile • Sel et poivre
- Pour la sauce :** • 2 avocats bien mûrs • 1 citron (jus)
- 1 yaourt à la grecque • Piment d'Espelette • Sel et poivre

- 1. Préparez la sauce :** ouvrez et dénoyautez les avocats, récupérez la chair avec une cuillère. Mettez-la dans un mixeur, ajoutez le yaourt, le jus de citron, salez, poivrez, saupoudrez de piment d'Espelette. Mixez jusqu'à obtenir une consistance veloutée. Répartissez la sauce dans des coupes ou des verres à cocktail et réservez-les au frais.
- 2. Décortiquez** les crevettes en laissant le dernier anneau et la queue. Préparez 3 assiettes creuses en mettant la farine salée et poivrée dans la première, les œufs battus dans la deuxième et la chapelure dans la troisième. Faites chauffer un bain de friture.
- 3. Passez** les crevettes successivement dans les 3 assiettes et plongez-les dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Débarrassez-les sur du papier absorbant.
- 4. Enfiler** les crevettes deux par deux sur des pics en bois et déposez-les en équilibre sur le bord des coupes. Servez-les sans attendre.



PAQUIN_SUCRE.SALE

Cappuccino de petits pois au piment d'Espelette et velouté de topinambour

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 20 min

Pour le cappuccino de petits pois :

- 400 g de petits pois (surgelés)
- 2 brins de menthe fraîche
- 25 cl de crème liquide entière
- 1 cube de bouillon de volaille
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

Pour le velouté de topinambour :

- 2 fines tranches de jambon fumé
- 600 g de topinambours
- 20 cl de crème liquide
- 1 cube de bouillon de volaille
- Huile de noisette (ou huile de truffe)

1. Préparez le cappuccino de petits pois : faites chauffer 75 cl d'eau dans une grande casserole, avec le cube de bouillon de volaille. Ajoutez les petits pois et laissez cuire 10 minutes. Égouttez-les et conservez le bouillon.

2. Mixez les petits pois avec la menthe effeuillée et 10 cl de crème. Ajoutez ensuite le bouillon réservé, petit à petit, jusqu'à obtenir une consistance veloutée. Passez la préparation au chinois et réservez au frais.

3. Montez, juste avant de servir, le reste de crème liquide bien froide en chantilly ferme avec du sel et du poivre. Répartissez le velouté de petits pois dans des verrines ou des verres, recouvrez de chantilly et saupoudrez de piment d'Espelette.

4. Poêlez les tranches de jambon à sec dans une poêle antiadhésive pendant 2 à 3 minutes sur chaque face. Débarrassez-les sur du papier absorbant et laissez-les refroidir. Taillez-les ensuite en allumettes.

5. Préparez le velouté de topinambour : épluchez les topinambours et coupez-les en quatre. Portez 40 cl d'eau à ébullition avec le cube de bouillon de volaille et faites y cuire les topinambours une bonne vingtaine de minutes. Ils doivent être fondants à cœur. Mettez les topinambours et un peu de bouillon, dans un blender. Mixez jusqu'à obtention d'une texture lisse. Incorporez la crème, salez, poivrez et continuez de mixer.

6. Versez le velouté dans des verrines. Décorez de quelques allumettes de jambon fumé et ajoutez quelques gouttes d'huile de noisette.



Verrines de langoustine à la clémentine

Difficulté 
Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 5 min

- 12 grosses langoustines
- 6 clémentines
- 1 petite courgette
- 1 citron vert (zeste et jus)
- Quelques brins de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. Plongez les langoustines dans de l'eau bouillante salée et comptez 2 minutes après la reprise de l'ébullition. Égouttez-les et décortiquez-les en gardant la carapace de la queue pour la décoration.

2. Rincez la courgette et détaillez-la en tout petits dés. Faites-les cuire 3 minutes au micro-ondes. Râpez le zeste du citron et pressez-le. Dans un bol, mettez le zeste et le jus de citron, salez et poivrez. Versez petit à petit l'huile d'olive en fouettant. Ajoutez les dés de courgette et un peu de coriandre ciselée, mélangez.

3. Pelez les clémentines à vif récupérez les suprêmes à l'aide d'un petit couteau tranchant.

4. Répartissez les courgettes dans le fond de 12 verrines. Ajoutez les langoustines, les clémentines et quelques brins de coriandre. Décorez des carapaces et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 20 min Cuisson 25 min

- 100 g de foie gras de canard • 1 kg de champignons de Paris
- 3 gousses d'ail • 9 brins de cerfeuil • 1 l de lait
- 50 g de beurre • 120 g de baguette de campagne
- 1 cube de bouillon de volaille • 4 c. à soupe d'huile
- Fleur de sel • Sel et poivre

1. Nettoyez les champignons et émincez-les. Pelez les gousses d'ail. Écrasez-les avec la lame d'un couteau.

2. Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte. Ajoutez l'ail et les champignons. Salez et poivrez. Mélangez, couvrez et faites cuire à feu moyen pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Versez alors le lait, le cube de bouillon de volaille et couvrez. Faites cuire en mélangeant régulièrement jusqu'à une consistance crémeuse. Prélevez quelques champignons pour la décoration, puis mixez le reste de la soupe finement.

3. Lavez et séchez le cerfeuil. Effeuillez-en et ciselez-en 3 brins, et réservez le reste pour la décoration. Fouettez la crème liquide avec un peu de sel. Faites réchauffer la soupe sur feu doux.

4. Coupez le foie gras en fines lamelles. Coupez 6 tranches de baguette, faites-les griller et coupez-les en petits croûtons. Répartissez la soupe dans 6 bols. Ajoutez une touche de crème fraîche fouettée par bol et mélangez.

5. Répartissez sur chacun les lamelles de champignon et de foie gras ainsi que les croûtons. Saupoudrez de fleur de sel. Parsemez de brins de cerfeuil entiers et de feuilles ciselées. Servez chaud.





Minicroustades au saumon et à la crème fraîche

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Congélation 10 min

- 2 grandes tranches de saumon fumé
- 1 citron bio
- Quelques brins de cerfeuil
- 15 cl de crème liquide entière
- 60 g de mascarpone
- 1 boîte de minicroustades (26 pièces)
- Sel et poivre

- 1. Lavez** le citron et râpez finement le zeste. Mélangez la crème et le mascarpone dans un bol. Réservez 10 minutes au congélateur.
- 2. Fouettez** ensuite le mélange crème mascarpone au batteur électrique ou dans la cuve d'un robot. Salez modérément, poivrez, ajoutez 1 cuillerée à café de zeste de citron.
- 3. Coupez** au dernier moment, le saumon fumé en petits morceaux. Déposez 1 cuillerée à café de crème dans chaque minicroustade. Ajoutez quelques dés de saumon et 1 pluche de cerfeuil.
- 4. Disposez** les croustades sur un plat et servez.



La touche en plus

Pour que la pâte feuilletée se découpe bien, ne la sortez pas trop tôt du réfrigérateur, sinon elle sera trop molle.



Sapin de Noël feuilleté au pesto

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- 2 pâtes feuilletées
- 1 c. à soupe de graines de sésame

Pour le pesto :

- 1 gousse d'ail
- 1 gros bouquet de basilic
- 50 g de parmesan
- 50 g d'huile d'olive
- 30 g de pignons

1. Préparez le pesto : lavez et effeuillez le basilic. Pelez la gousse d'ail. Mettez tous les ingrédients du pesto (sauf l'huile) dans un robot. Mixez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Ajoutez peu à peu l'huile en mixant. Réservez le pesto.

2. Découpez un gabarit en forme de sapin dans une feuille de papier sulfurisé. Déroulez la première pâte feuilletée en laissant le papier en dessous. Recouvrez-la de pesto. Disposez la deuxième pâte feuilletée sur le dessus en appuyant.

3. Découpez les contours du sapin dans les 2 épaisseurs de pâte, en vous aidant du gabarit. Découpez horizontalement des bandes régulières de chaque côté, afin de former les branches du sapin. Torsadez les bandes sur elles-mêmes. Badigeonnez le dessus d'œuf battu. Parsemez de graines de sésame. Posez le sapin feuilleté sur une plaque. Réservez au frais.

4. Préchauffez le four à 180 °C, puis enfournez pour 15 à 20 minutes. Dégustez tiède, de préférence.



**À
servir
avec**

Un chutney de figue
ou d'oignon.



SCHMITT_SUCRE.SALE

Samoussas de foie gras aux épices

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 5 min

- 1 bloc de foie gras mi-cuit
- 12 feuilles de brick
- 1/2 c. à café de quatre-épices
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Huile • Fleur de sel
- Poivre du moulin

1. Coupez les feuilles de brick en deux. Repliez la partie arrondie vers l'intérieur de manière à obtenir de grandes bandes rectangulaires. Placez-les à la verticale sur le plan de travail. Repliez le coin du bas à droite sur le côté gauche de manière à former un triangle dans le bas de chaque bande.

2. Coupez le bloc de foie gras en 12 morceaux. Mélangez les épices et saupoudrez-en les morceaux de foie gras. Posez ensuite 1 morceau de foie gras au bas de chaque bande de brick, puis repliez plusieurs fois la feuille sur elle-même en forme de petit chausson triangulaire.

3. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle et posez les samoussas dans la poêle. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les samoussas soient dorés et croustillants.

4. Donnez un tour de moulin à poivre, salez à la fleur de sel. Servez.



FLAYOLS, SUCRESALE

Feuilletés étoiles de Noël

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

- 1 jaune d'œuf
- 300 g de pâte feuilletée (en rouleau)

- 1. Déroulez** la pâte feuilletée et découpez des étoiles à l'aide de 2 emporte-pièces de taille différente. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Réservez au frais.
- 2. Préchauffez** le four à 180 °C. Dans un bol, diluez le jaune d'œuf avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Badigeonnez-en le dessus des étoiles à l'aide d'un pinceau. Enfournez pour 12 à 15 minutes.

À servir avec

En version salée, servez-les avec une sauce à l'avocat, miel et yaourt. En version sucrée, saupoudrez-les de sucre glace pour accompagner 1 coupe de champagne.

Cupcakes au saumon et cream cheese

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 25 min Cuisson 15 min

- 150 g de saumon fumé • 1 citron bio • Quelques brins d'aneth
- 2 œufs • 300 g de fromage frais (Philadelphia ou Saint Morêt)
- 100 g de beurre demi-sel
- 100 g de farine • 1/4 de sachet de levure chimique
- Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 180 °C. Râpez finement le zeste du citron. Coupez le saumon en petits morceaux.
- 2. Fouettez** le beurre mou et les œufs dans un saladier. Incorporez la farine et la levure tamisées ensemble, puis la moitié du zeste de citron, les morceaux de saumon, un peu de sel et de poivre.
- 3. Versez** la préparation dans les empreintes d'un moule à muffins en silicone. Enfournez pour 12 à 15 minutes. Laissez refroidir.
- 4. Fouettez** le fromage frais pour l'assouplir et déposez-le dans une poche munie d'une douille cannelée. Dressez une volute de fromage frais sur chaque cupcake. Parsemez de quelques brins d'aneth et de zeste de citron. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.



La touche en plus

Décorez d'œufs de truite ou de saumon.

DES GÂGES, SUCRESALE



Chips de morbier et magret

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 25 min

- 1 magret de canard IGP Périgord
Nos régions ont du talent
- Ciboulette
- 2 blancs d'œufs
- 100 g de morbier au lait cru
Nos régions ont du talent
- 40 g de beurre du Poitou-Charentes
Nos régions ont du talent
- 40 g de farine
- Fleur de sel de Guérande
- Poivre 5 baies

1. Préchauffez le four à 180 °C.

Dans un bol, mélangez les blancs d'œufs avec le beurre fondu et la farine. Mélangez lentement pour ne pas rendre la préparation mousseuse, puis ajoutez le poivre.

2. Versez la préparation sur une plaque, à l'aide d'une cuillère, en formant des disques. Râpez le morbier sur chaque disque. Enfourez pour 7 minutes.

3. Placez ensuite les disques sur un rouleau à pâtisserie afin d'obtenir une forme incurvée.

4. Quadrillez le gras du magret à l'aide d'un couteau puis faites-le cuire 10 minutes dans une poêle chaude. Retournez le magret et poursuivez la cuisson 5 minutes.

5. Taillez le magret en lamelles et roulez-les sur elles-mêmes. Déposez 1 lamelle de magret roulée sur chaque chips, salez, poivrez et parsemez de brins de ciboulette.





Bûche salée de la mer

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 50 min

Cuisson 10 min

Réfrigération 3 h

- 6 grosses langoustines
- 200 g de filets de saumon
- 200 g de filets de sole
- 1 grosse tomate • 1 citron
- 1 poignée de roquette
- 12 cl de crème fraîche épaisse
- 10 cl de lait
- 40 g de beurre mou
- 70 cl de court-bouillon
- 5 cl de vin blanc sec
- 30 g d'œufs de saumon
- 2 tranches de pain de mie
- 2 feuilles de gélatine (4 g)
- Sel et poivre du moulin

1. Portez à ébullition le court-bouillon. Plongez-y les filets de poisson et les langoustines. Laissez cuire 10 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Faites tremper le pain de mie dans le lait. Lavez, épépinez et coupez la tomate en dés. Lavez, essorez et hachez la roquette.

2. Mettez la gélatine à tremper 10 minutes dans un bol d'eau froide. Versez le vin blanc dans une petite casserole, portez-le à ébullition puis retirez du feu et délayez-y la gélatine ramollie et essorée puis laissez tiédir.

3. Chemisez un moule à bûche de film étirable, en laissant largement dépasser les bords. Décortiquez les langoustines.

4. Mettez dans le bol d'un mixeur les filets de poisson coupés en morceaux, le pain de mie égoutté, la crème et le jus d'un demi-citron. Mixez 30 secondes puis ajoutez le beurre en pommade et la gélatine fondue. Salez, poivrez et mixez quelques secondes supplémentaires, jusqu'à obtenir une préparation homogène.

5. Versez la moitié de la mousse de poisson dans le fond du moule. Disposez les langoustines, la roquette et les dés de tomate. Recouvrez de la mousse restante. Rabattez le film alimentaire et placez 3 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, démoulez la bûche sur un plat de service. Décorez d'œufs de saumon et de tranches de citron.



LUKAM_SUCRESALE

Gougères à la saucisse fumée de Franche-Comté et à la crème de ciboulette

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 40 min

Pour les gougères :

- 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
- Quelques brins de ciboulette
- 15 cl de crème liquide
- 125 g de mascarpone
- Sel et poivre

1. Préparez les gougères : 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 de façon à dessécher la pâte. Travaillez la pâte 5 minutes sur le feu.

2. Débarrassez la pâte dans un saladier, laissez tiédir quelques instants, puis ajoutez un à un les œufs en mélangeant bien entre chaque ajout. Ajoutez le comté et mélangez à nouveau.

3. Dressez des petits tas de pâte, à l'aide d'une poche à douille, sur des plaques couvertes de papier cuisson. Enfourez pour 25 à 30 minutes.

4. Préparez la garniture : pendant la cuisson des gougères, faites cuire la saucisse 30 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-la et laissez-la refroidir.

5. Mélangez la crème bien froide et le mascarpone dans un saladier, salez et poivrez. Montez le mélange en chantilly ferme à l'aide d'un batteur électrique.

6. 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 moment de servir.

Gâteau roulé au saumon

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 15 min

Pour la génoise : • 4 œufs

- 80 g de beurre doux
- 75 g de parmesan
- 75 g de gruyère râpé
- 100 g de farine
- 5 c. à soupe de vin blanc sec
- 1/2 sachet de levure chimique
- Curcuma • Sel

Pour la garniture :

- 150 g de saumon fumé
- Quelques brins d'aneth
- 150 g de fromage frais (Philadelphia, St Morêt, Carré frais)
- Baies roses

1. Préparez la génoise : préchauffez le four à 180 °C.

Faites fondre le beurre au four à micro-ondes.

2. Montez les blancs d'œufs en neige avec 1 pincée de sel, dans un saladier, ou dans la cuve d'un robot. Réservez.

3. Fouettez les jaunes d'œufs avec le parmesan, le gruyère, le beurre fondu, le vin, le sel et 1 pincée de curcuma dans un autre saladier. Incorporez délicatement les blancs d'œufs, avec une maryse. Ajoutez enfin la farine et la levure tamisées ensemble.

4. Versez la préparation sur une plaque à four rectangulaire chemisée de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 15 minutes. Démoulez la génoise sur un torchon humide. Roulez-la et laissez-la refroidir.

5. Préparez la garniture : lavez et hachez l'aneth, mettez-le dans un bol. Ajoutez le fromage frais, quelques baies roses concassées. Tartinez la génoise de fromage frais, puis recouvrez des tranches de saumon fumé. Roulez en serrant bien. Filmmez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

6. Enlevez le film étirable et coupez de jolies tranches. Disposez-les sur un plat et servez.

Bon à savoir

Pour une version plus économique, remplacez le saumon par de la truite fumée. Cette recette peut aussi se décliner avec du jambon.

Canapés au chèvre, à la betterave et aux œufs de caille

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 25 min Cuisson 6 min

Pour les canapés au chèvre :

- 150 g de chèvre frais • 6 œufs de caille
- Quelques brins de ciboulette
- 12 toasts ronds de pain de mie
- Sel et poivre 5 baies

Pour les canapés à la betterave :

- 150 g de betterave rouge cuite
- 3 radis roses
- 250 g de fromage de chèvre frais
- 18 minicroustades
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Quelques graines germées • Sel et poivre

1. Préparez les canapés au chèvre : faites cuire les œufs de caille 6 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les aussitôt et égalez-les. Toastez le pain de mie. Lavez et émincez la ciboulette.

2. Tartinez les tranches de pain de mie de chèvre frais. Ajoutez un demi-œuf de caille et un peu de ciboulette émincée. Salez et poivrez.

3. Préparez les canapés à la betterave : pelez et coupez la betterave rouge cuite en morceaux. Mixez-la avec 200 g de fromage de chèvre frais, le vinaigre de vin, un peu de sel et de poivre. Lavez et coupez les radis roses en rondelles.

4. Remplissez les minicroustades de mousse de betterave. Ajoutez sur le dessus un peu de chèvre, 1 rondelle de radis et quelques graines germées, poivrez.

5. Dressez les canapés sur un plat de service. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.





Bouchée à la reine

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 55 min

- 3 suprêmes (blancs) de volaille
- 300 g de ris de veau
- 250 g de champignons de Paris
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 40 g de beurre
- 6 vol-au-vent (en GMS ou boulangerie)
- 40 g de farine
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Sel et poivre

1. Lavez les ris de veau puis mettez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau froide. Portez à ébullition et faites cuire à petits frémissements pendant 2 minutes. Égouttez les ris de veau et enlevez la fine membrane qui les enveloppe..

2. Préparez 60 cl de bouillon avec la tablette, faites-y cuire les ris de veau et les suprêmes 30 minutes à feu moyen. Épluchez les champignons, lavez-les et coupez-les en quartiers. Ajoutez-les dans la casserole, 5 minutes avant la fin de la cuisson de la viande.

3. Préparez la sauce dans un faitout : mettez le beurre à fondre, ajoutez la farine, mélangez au fouet et faites cuire 2 minutes. Versez ensuite peu à peu le bouillon, remuez avec un fouet, ajoutez la crème et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez alors les champignons, les ris de veau et les suprêmes coupés en dés. Goûtez la sauce et salez et poivrez si besoin.

4. Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez les croûtes feuilletées pour 10 minutes. Garnissez-les ensuite de préparation et enfournez pour 5 minutes de plus. Servez aussitôt.

Bouchées de boudin blanc caramélisé à la crème de marron

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 25 min Cuisson 35 min

- 2 boudins blancs de Rethel
Nos régions ont du talent
- 100 g de pommes de terre sarladaises
Nos régions ont du talent (surgelées)
- 1 oignon rose de Roscoff • Cerfeuil
- 20 cl de cidre brut du Pays d'Auge
Nos régions ont du talent
- 80 g de crème de marron de l'Ardèche
Nos régions ont du talent
- 15 g de sésame noir
- 1 pincée de fleur de Sel de Guérande
- Huile d'olive • Poivre

1. Faites revenir dans une petite casserole, l'oignon pelé et ciselé avec 1 filet d'huile d'olive. Déglacez au cidre. Une fois réduit de moitié, ajoutez la crème de marron, 1 pincée de sel et 3 tours de moulin à poivre. Laissez réduire à feu doux 15 à 20 minutes pour rendre le tout sirupeux.

2. Faites sauter les pommes de terre sarladaises dans une poêle sans matière grasse ajoutée.

3. Coupez les boudins en rondelles et faites-les dorer à la poêle sur chaque côté avec le sésame. Déglacez ensuite avec la préparation au cidre. Laissez mijoter 2 minutes à feu doux.

4. Posez 1 pomme de terre sarladaise, placez 1 rondelle de boudin caramélisé dessus et ajoutez un peu du reste de réduction au marron. Parsemez de cerfeuil. Servez les bouchées encore chaudes.



6 astuces pour un apéritif de fêtes sans excès



SOMEGIRL.ADOBESTOCK

1 – NE PAS ARRIVER AFFAMÉ À L'HEURE DE L'APÉRITIF

Parce que l'on sait que l'on va manger un peu plus que d'habitude le soir du réveillon, on est parfois tenté d'alléger ou de sauter le repas précédent. Mauvaise idée ! Le jeûne fait entrer l'organisme dans un mécanisme de privation, systématiquement suivi d'un effet « rebond », autrement dit d'excès.

2 – COMMENCER PAR PICORER DES CRUDITÉS

Leurs fibres rassasiantes vous aideront à manger moins et limiteront l'absorption par l'organisme des produits gras que vous allez sans doute consommer dans la soirée.

3 – NE PAS BOIRE SON VERRE D'ALCOOL TROP VITE

L'alcool alourdit sévèrement la facture calorique. Alors prenez le temps d'apprécier votre verre (de préférence du champagne ou du vin rouge), quitte à simplement y tremper vos lèvres de temps en temps, pour ne pas inciter votre hôte à vous resservir trop vite.

4 – FAIRE L'IMPASSE SUR LES CHIPS

Un petit paquet de chips (soit 30 g) équivaut à 1 cuillerée à soupe d'huile. Et le problème c'est que l'on en mange rapidement plus de 30 g car c'est un aliment très salé (1,7 g de sel aux 100 g) et donc très addictif. Pire encore, les chips ne nous rassasient pas car leur index glycémique est faible. Même problème avec les biscuits apéritifs et la pâte feuilletée, gras et peu rassasiant.

5 – TARTINER MALIN

Attention au tarama, très calorique (lire page 64). Préférez les rillettes de poisson maison (ex : miettes de thon + jus de citron + fromage frais

+ fines herbes), voire des œufs de saumon ou de truite. Évitez en revanche les œufs de lump, bien souvent chargés en additifs.

6 – TROUVER LA CHARCUTERIE CONTRE DU POISSON

C'est Noël, échangez les traditionnelles rondelles de saucisson (35 % de MG) contre des produits de la mer, de belles tranches de saumon fumé sur toasts ou en rouleaux garnis, ou quelques crevettes sur des petits pics, bien plus light !

3 QUESTIONS À ÉLISABETH CADIOU, DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE POUR LA MARQUE SCHÄR (SPÉCIALISÉE DANS LES PRODUITS SANS GLUTEN).

• **Si on n'a pas le temps de préparer un apéro maison, on propose quoi ?**
De bonnes graines, comme les amandes, qui demandent de la mastication et apportent du bon gras (oméga 9). Il existe des plateaux de crudités tout prêts aussi. On peut aussi couper des petits cubes de fromage à pâte dure et les mettre sur des pics. Ce sera toujours mieux que des gâteaux apéritifs !

• **Les enfants sont friands de gâteaux apéritifs. Que peut-on leur donner de mieux ?**

Il faut leur laisser des tomates cerise à disposition. On peut aussi leur proposer des bonnes choses tartinables sur du pain ou sous forme de pain surprise maison, car ils aiment le côté « petits sandwichs ». Le plus important, selon moi, reste de limiter leur consommation de jus de fruits (les choisir au moins pur jus avec pulpe) et, pire encore, de sodas, trop sucrés. Un verre suffit à l'apéro.

• **Quels types de pains conseillez-vous pour les toasts ?**

L'idéal est de choisir un pain au levain et complet, plus rassasiant que le pain blanc ou la baguette. Le gluten étant d'autre part aujourd'hui scientifiquement reconnu comme irritant pour l'intestin, les personnes à la recherche d'un meilleur confort digestif peuvent s'orienter (tout comme les intolérants au gluten, qui le font par nécessité), vers les pains sans gluten.

À Toulouse avec Thomas Vonderscher

On était curieux de découvrir ses volailles provenant d'une ferme du Pays d'Oc réputée pour son excellence, alors l'invitation du chef est tombée à pic... *Par Henri Yadan, photos d'Agnès Lamarre*



Comme de nombreux chefs, Thomas Vonderscher aime faire un petit tour dans son jardin avant de passer en cuisine. Et voilà du laurier tout frais pour parfumer notre poulette !

Avec un chef comme Thomas, on est heureux de travailler pendant le week-end ! Une cagette de poulettes d'exception lui est livrée chaque samedi matin.

Du coup, impossible de rater le rendez-vous amical fixé par ce Vosgien. Natif d'Épinal, il y passe un CAP de cuisine avant d'apprendre son métier à La Bergerie, à Aragon, une petite commune de l'Aude, puis joue dans la cour des grands au Moulin de Mougins, avec Alain Llorca. En prenant les rênes du Cénacle, la table gastronomique de l'hôtel La Cour des Consuls qui se love dans un édifice du XVII^e siècle, il signe enfin une carte personnelle. Sans oublier de faire la part belle aux productions régionales, tout en s'assurant un approvisionnement régulier... et quasi exclusif. Raison de plus pour s'intéresser aux plats signature de ce chef plein d'avenir.

9 heures. Décidément, le potager est la cour de récréation des chefs : on trouve Thomas qui cueille du laurier dans le sien.

9 h 30. Sandrine Raspaud, éleveuse de volailles fermières de la ferme Laudrine, à Esperce, débarque en cuisine, les bras chargés.

10 heures. Petit bonus pour le chef qui reçoit ses nouvelles assiettes. Il est content comme tout, et nous aussi.

10 h 30. Plus de temps à perdre, les ingrédients commencent à s'impatienter sur la planche à découper.

11 heures. Les casseroles et les poêles sont de sortie et font frissonner viandes et légumes qui embaument la cuisine.

11 h 30. Spécialiste des beaux dressages, Thomas prend le temps de nous expliquer sa technique. On note, ça peut servir...

12 heures. Le chef nous demande ce qu'on veut manger. Mais la recette, bien sûr !



Réalisez des rubans de potimarron à l'aide d'un Économe.

Poulette toulousaine en habits de fête



Pour 4 personnes

Préparation 30 min Cuisson 25 min

Pour accompagner : un coteaux-du-languedoc rouge, Domaine de Montcalmès

1. Salez et poivrez les filets de poulette et le foie gras. Tranchez les cèpes en deux dans le sens de la longueur, coupez en quartiers les figues débarrassées de leur pédoncule. À l'aide d'un Économe, taillez des lamelles dans la chair de potimarron. Déposez les oignons grelot non pelés dans une poêle chaude avec 1 cuillerée d'huile d'olive, laissez-les colorer 5 minutes à feu moyen, épluchez-les et réservez.

2. Poêlez les escalopes de foie gras à feu vif 2 minutes sur chaque face, sans matière grasse, puis réservez. Poêlez les filets de poulette, en commençant côté peau pendant 3 minutes puis 1 minute côté chair. Réservez le tout.

3. Poêlez les tranches de cèpe à feu doux pendant 5 minutes en les retournant régulièrement. En fin de cuisson, ajoutez le laurier et la sarriette puis les rubans de potimarron.

4. Mettez dans une poêle 25 g de beurre et le jus de volaille, ajoutez les cèpes rôtis et les oignons grelot pour les réchauffer, jusqu'à frémissement.

5. Tranchez les filets de poulette en deux dans le sens de la longueur et formez des rubans avec les lamelles de potimarron. Dans des assiettes rondes, posez les demi-filets au centre, ajoutez de la figue rôtie entre les deux, le foie gras sur le côté puis le potimarron et les oignons. Surmontez le tout d'une tranche de cèpe, nappez avec 2 cuillerées de jus de volaille, décorez avec quelques feuilles de sarriette et servez chaud.

- 4 filets de poulette ou de poulet de 150 g chaque
- 4 escalopes de foie gras de 50 g chaque
- 20 oignons grelot • 80 g de cèpes bouchon
- 50 g de potimarron • 2 grosses figues
- 2 branches de sarriette • 2 feuilles de laurier
- 50 g de beurre • 10 cl de jus de volaille
- 10 cl d'huile d'olive • Sel et poivre



Le truc du chef

Faites cuire le filet de poulette avec un bouquet aromatique (comme ici des feuilles de sarriette).

Son adresse : Le Cénacle 46 rue des Couteliers, 31000 Toulouse. Tél. 05 67 16 19 99 et Cite-hotels.com

OFFRE SPÉCIALE

Abonnez-vous vite!



1 AN
=
26 NUMÉROS

39€
SEULEMENT!

AU LIEU DE 76,70€*

Retrouvez chez vous
tous les 15 jours

+ de 65 recettes

BULLETIN D'ABONNEMENT

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

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG413

☒ **Oui**, je m'abonne à **GOURMAND** pour 1 an 26 n° au prix de 39€
seulement au lieu de 76,70€*, soit 49% de réduction.

Ci-joint mon règlement

☐ Chèque à l'ordre de **P&P**

☐ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N°

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

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

Nom : VPG413

Prénom :

Adresse :

CP : Ville :

email (en majuscules) : @

☐ Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

*Prix de vente au numéro. Offre réservée aux nouveaux abonnés de Gourmand. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1^{er} numéro de Gourmand. Vous pouvez également, si vous le désirez, acquiescer séparément chaque exemplaire de Gourmand au prix unitaire de 2,95€. Si cet abonnement ne vous satisfait pas, vous pouvez demander le remboursement des numéros non reçus. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 Janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression pour toute information vous concernant.

Les 15 jours de menus



Petit bijou de l'hiver, la clémentine nous réconforte avec sa chair juteuse et très parfumée. Mais savez-vous qu'elle se cuisine comme n'importe quel fruit ? Pour faire le plein d'idées, découvrez nos recettes, comme ces clémentines caramélisées aux épices, à retrouver p. 55.



COMBO PARFAIT

Le chocolat avec des agrumes, c'est un classique qui plaît, surtout sous forme de petite tartelette ! À savourer au goûter ! P. 47.



ET AUSSI

- ✓ Nos idées pour réaliser son propre pain d'épices. P. 51.
- ✓ 3 plats pour sublimer le gibier. P. 60.

*Suggestions
d'entrées qui vont bien*

- Velouté au foie gras
- Taboulé de boulghour de sarrasin
aux crevettes
ou
- Timbale de crabe au pamplemousse

*Cette recette est à retrouver
sur notre site :*

Gourmand.viepratique.fr



CLEMENTINEDECORSE RISSOTTO

Mon plat

Risotto aux saint-jacques et clémentines

Pour 4 personnes **Préparation** 50 min **Cuisson** 25 min

- 12 noix de saint-jacques • 4 clémentines corses • 4 échalotes
- 4 c. à soupe de ciboulette ciselée • 30 g de beurre
- 2 poignées de parmesan râpé • 2 c. à soupe de mascarpone
- 2 l de bouillon de volaille • 300 g de riz arborio
- 2 verres de vin jaune • Huile d'olive • Fleur de sel

1. Faites chauffer le bouillon de volaille et maintenez-le sur feu doux tout au long de la recette. **2. Prélevez** les suprêmes de clémentine. Pelez et émincez les échalotes. Dans une casserole, faites-les revenir à feu doux avec 10 g de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. **3. Augmentez** légèrement le feu. Ajoutez progressivement le riz et un peu d'huile d'olive. Le riz doit devenir légèrement translucide et nacré. **4. Déglacez** avec le vin jaune. Remuez jusqu'à ce que le riz absorbe tout le liquide et qu'il n'accroche pas dans le fond de la casserole. **5. Versez** votre bouillon de volaille louche après louche et remuez jusqu'à complète absorption. **6. Retirez** la casserole du feu. Ajoutez le mascarpone et le parmesan. Mélangez, couvrez et conservez au chaud. **7. Faites mousser** le reste de beurre dans une poêle sur feu vif et déposez-y les noix de saint-jacques. Saisissez-les 1 minute de chaque côté. Composez vos assiettes avec le risotto et les saint-jacques relevés d'1 pincée de fleur de sel. Parsemez de ciboulette ciselée. Décorez des suprêmes de clémentine.

Mon dessert

Semifreddo chocolat noisette

Pour 6 personnes

Préparation 15 min **Congélation** 12 h

- 3 œufs • 37,5 cl de crème liquide
- 150 g de Nutella • 80 g de biscuits aux amandes
- 75 g de sucre en poudre
- 2 c. à soupe de cacao en poudre

1. Commencez le semifreddo la veille : battez les œufs et le sucre pour obtenir une texture mousseuse. Dans un saladier, fouettez la crème, le Nutella et le cacao jusqu'à ce que la préparation forme des pics mous en surface. Amalgamez délicatement les deux préparations. **2. Tapissez** un moule à cake de film alimentaire en le laissant dépasser d'au moins 4 cm sur les bords. Versez le mélange. Écrasez finement les biscuits et répartissez-les dessus. Recouvrez de film alimentaire puis enveloppez le moule de papier aluminium. Placez 1 nuit au congélateur. **3. Terminez le semifreddo le jour même :** retournez le moule sur un plat de service et retirez le film qui le recouvre.

Star du marché

La clémentine

Inventée par le père Clément au début du XX^e siècle à Oran (en Algérie), la clémentine est issue d'un croisement entre la mandarine et l'orange amère.

**DISPONIBLE
D'OCTOBRE
À FÉVRIER**

ELLE EST PARTICULIÈREMENT
GOÛTEUSE AU MOMENT DE SA PLEINE
SAISON, SOIT ENTRE NOVEMBRE
ET JANVIER.

**SUCCESS-
STORY**

GRÂCE À SA CHAIR PARFUMÉE,
JUTEUSE ET LÉGÈREMENT ACIDULÉE,
LA CLÉMENTINE PEUT SE VANTER
D'ÊTRE L'AGRUME PRÉFÉRÉ
DES FRANÇAIS.

**Une star
nationale !**

La clémentine corse
représente 78 % de
la production
française et possède
une IGP, réel gage
de qualité.

**RICHE
EN VITAMINE C**

LA CLÉMENTINE AIDE À GARDER PEPS
ET VITALITÉ : 2 FRUITS APPORTENT
LA MOITIÉ DES APPORTS
JOURNALIERS RECOMMANDÉS.

**Presque
totalement
dépourvue
de pépins**

ELLE EST, POUR CETTE RAISON,
BIEN SOUVENT PRÉFÉRÉE
À SA COUSINE LA MANDARINE.

Mon plat

Spaghettis et boulettes

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 20 min

- 500 g de viande hachée de bœuf
- 2 oignons • 1 œuf • 400 g de spaghettis • 1 boîte de 400 g de tomates pelées concassées
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Farine • Sel et poivre du moulin

1. Cuissez les spaghettis dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les.
2. Pelez les oignons et hachez-les. Mettez le bœuf dans un saladier, avec les oignons et l'œuf. Salez et poivrez. Malaxez bien. Façonnez des boulettes et roulez-les dans la farine. **3. Chauffez** l'huile dans une grande sauteuse et faites-y dorer les boulettes. Salez et poivrez. Retirez-les de la sauteuse, mettez-y les pâtes avec les tomates, puis ajoutez les boulettes et réchauffez 5 minutes.

Mon dessert

Cupcakes aux marrons glacés

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

- 1 œuf • 20 cl de crème épaisse
- 75 g de beurre mou
- 150 g de farine
- 50 g de brisures de marrons glacés
- 35 g de sucre en poudre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- 1/2 c. à café de bicarbonate
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez le four à 180 °C. Dans une jatte, fouettez le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez l'œuf, l'extrait de vanille et la crème puis mélangez.
2. Tamisez ensemble la farine, le bicarbonate, la levure et le sel, puis versez-les tout en remuant. Incorporez les brisures de marrons.
3. Répartissez cette pâte dans des caissettes de papier plissé, en les remplissant aux trois quarts. Enfournez pour 20 minutes.

JULIE MECHALI/INTERFEL

Mon entrée

Salade de kiwi et saumon mariné

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Réfrigération 20 min

- 400 g de filets de saumon frais sans la peau • 2 kiwis • 1 orange
- 100 g de jeunes pousses de salade • 4 c. à soupe de gros sel
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de miel • Sel et poivre du moulin

1. Répartissez la moitié du gros sel dans une assiette, posez le saumon dessus et recouvrez avec le reste de gros sel. Filmez et placez au réfrigérateur pour 20 minutes. Rincez et séchez le saumon. Découpez-le en fines lanières et disposez-les sur un plat de service.
2. Prélevez le zeste de l'orange et exprimez son jus. Versez le tout dans un bol et ajoutez le miel, l'huile, le vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Mélangez et assaisonnez le saumon avec cette sauce.
3. Pelez les kiwis et coupez-les en fines tranches. Répartissez les jeunes pousses et les tranches de kiwi autour du saumon et servez.



Mon dessert**Tartelette choco-clémentine**Pour 6 personnes **Préparation** 20 min**Cuisson** 20 min **Réfrigération** 2 h **Repos** 1 h

- 6 clémentines corses • 20 cl de crème liquide entière
- 1 pâte brisée • 200 g de chocolat noir • $\frac{1}{2}$ c. à café de quatre-épices

1. Préchauffez le four à 180 °C. Étalez votre pâte et, à l'aide d'un emporte-pièce, prélevez-y 6 cercles de la taille de vos moules à tartelette. Abaissez les fonds de tartelette dans les moules, piquez-les avec une fourchette et faites-les cuire à blanc 20 minutes.

2. Faites chauffer la crème. Ajoutez le quatre-épices. Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier. Versez dessus la crème chauffée. Fouettez énergiquement.

3. Versez la crème de chocolat sur les fonds de pâte tiédifiés. Laissez tiédir à nouveau puis réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.

4. Pelez les clémentines et prélevez les suprêmes. Répartissez-les sur les tartelettes et servez.



CLEMENTINES DE CORSE

Mon entrée**Velouté de cèpes**

Pour 6 personnes

Préparation 10 min**Trempage** 30 min**Cuisson** 35 min

- 1 oignon • 20 cl de crème fraîche liquide • 50 g de beurre • 50 g de cèpes séchés • 1 cube de bouillon de volaille • Sel et poivre

1. Mettez les cèpes à tremper 30 minutes dans un bol d'eau tiède. Pelez l'oignon puis détaillez-le en petits dés.

2. Faites chauffer une cocotte avec le beurre. Faites-y colorer les dés d'oignon. Égouttez les cèpes puis ajoutez-les, ainsi que le cube de bouillon, dans la cocotte. Couvrez avec 1,5 litre d'eau et laissez cuire 30 minutes.

3. Retirez du feu puis incorporez la crème. Salez, poivrez et mixez. Répartissez aussitôt dans les verrines.

Mon plat**Suprême de poulet pané à l'avoine**

Pour 6 personnes

Préparation 10 min**Cuisson** 15 min

- 6 blancs de poulet • 3 œufs
- 50 g de beurre • 240 g de flocons d'avoine • 75 g de farine • 6 c. à soupe de pesto • Sel et poivre

1. Entaillez les blancs de poulet par l'une des extrémités et remplissez-les de pesto. **2. Versez** la farine dans une assiette creuse, battez légèrement les œufs dans une autre et déposez les flocons d'avoine dans une troisième. **3. Salez et poivrez** les blancs, roulez-les dans la farine, trempez-les dans l'œuf battu et recouvrez-les complètement de flocons d'avoine.

4. Faites cuire les suprêmes 15 minutes à feu doux avec le beurre, en les retournant de temps en temps.

La clémentine, on l'adopte en cuisine

Petite mais riche en saveurs et en vitamine C, la clémentine est un fruit à inscrire plus souvent à nos menus. En manque d'inspiration ? Suivez nos conseils... *Par Kity Bachur*



TULIA_NGETTYIMAGES

LA CHOISIR

Un sens doit particulièrement vous guider lors de l'achat de vos clémentines : l'odorat. L'agréable odeur si caractéristique de ce fruit doit pleinement s'en dégager. Inspecter son aspect plus en détail est également conseillé. La clémentine doit en effet être ferme et présenter un pédoncule bien attaché. Attention, si l'écorce se décolle légèrement de la chair, sa fraîcheur décline. Bon à savoir : même mûres, certaines clémentines peuvent conserver une coloration verte sur la peau.

LA CONSERVER

Une parfaite conservation des clémentines se fait, au choix : à l'air libre pendant une petite semaine, disposées dans une panier à fruits et loin d'un point de chauffage ; ou dans le bac à légumes du réfrigérateur jusqu'à 10 jours. Si vous optez pour la seconde option, pensez à sortir vos fruits quelque temps (l'idéal étant 1 heure) avant leur dégustation. Vous profiterez ainsi pleinement de leur saveur.

LA CUISINER

Vous adorez la garder dans une poche, ou dans votre sac, pour pouvoir la déguster à tout moment de la journée ou la servir au naturel à vos enfants à l'heure du goûter. Sachez cependant qu'en version cuisinée, la clémentine révèle des faces cachées de sa personnalité. À tester sans plus attendre en vous inspirant de nos idées de recettes gourmandes.

NOS SUGGESTIONS GOURMANDES

- **Pour un soir de fête, servez des quartiers de clémentine enrobés de chocolat noir fondu** et d'éclats de pistache. Un passage au réfrigérateur pendant au moins 2 heures est obligatoire !
- **Dès l'heure du petit déjeuner, pensez à une confiture pleine de peps à base de clémentine.** Avec une pointe de gingembre, c'est encore mieux.
- **Afin de contrebalancer la douceur d'un cake aux poires,** ajoutez des zestes de clémentine. Pensez, pour cette recette, à vous tourner vers des fruits bio ou non traités.
- **Caramélisées,** les clémentines, à la fois douces et acidulées, seront parfaites pour accompagner une volaille festive.
- **Vous adorez la tarte au citron meringuée ?** Alors vous allez fondre pour une version à la clémentine. Originale et délicieuse !
- **Faites le plein de vitamines tout en douceur avec un smoothie pomme, miel et clémentine.** L'astuce en plus ? Un soupçon d'eau de fleur d'oranger.
- **Twistez les classiques truffes au chocolat** en y ajoutant quelques centilitres de jus de clémentine et quelques zestes.
- **Concoctez un cake 100 % hivernal** à base de farine de châtaigne et de clémentines.
- **Terminez le repas avec une note fruitée** et douce à souhait grâce à une jolie mousse orangée où se mêlent deux fruits d'hiver, kakis et clémentines.



Suggestions
d'entrées qui vont bien

- Soupe de butternut et châtaigne
- Avocat et surimi

ou

- Rôsti au céleri, carotte et oignon

Cette recette est à retrouver
sur notre site :

Gourmand.viepratique.fr

Mon plat

Daurade grillée au fenouil

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 40 min

- 2 daurades parées et vidées
- 2 bulbes de fenouil • 1 orange non traitée
- 1 oignon rouge • 1 citron jaune non traité
- Quelques brins de thym
- 1 c. à café de baies roses
- Huile d'olive • Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Pelez et émincez l'oignon.

2. Parez les bulbes de fenouil. Coupez le talon et une partie des tiges et conservez-les pour parfumer un autre plat. Lavez et séchez les bulbes. Taillez-les en tranches fines dans la hauteur.

3. Rincez et séchez les agrumes. Coupez-les en rondelles fines. Salez et poivrez l'intérieur des daurades.

4. Déposez les tranches de fenouil et l'oignon émincé dans un plat allant au four. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 10 à 15 minutes.

5. Ajoutez les daurades et les tranches d'agrumes, parsemez de thym frais et de baies roses concassées, arrosez d'un filet d'huile, salez, poivrez et enfournez pour 30 minutes. Servez les daurades au fenouil avec un beurre citronné.

Mon dessert

Trifle orange et pain d'épices

Pour 6 personnes **Préparation 20 min**

- 3 oranges
- 250 g de fromage blanc
- 20 cl de crème liquide bien froide
- 10 tranches de pain d'épices
- 50 g de sucre en poudre
- 1 c. à soupe de Grand Marnier

1. Pelez les oranges à vif. Détachez les quartiers en passant la lame d'un couteau à dents entre les fines membranes les séparant. Travaillez au-dessus d'un saladier pour récupérer le jus s'écoulant des fruits.

2. Coupez ensuite les quartiers en petits morceaux. Filtrez le jus. Mélangez-le au Grand Marnier. Réservez.

3. Mixez les tranches de pain d'épices pour les réduire en une poudre grossière. Versez le fromage blanc dans un saladier. Ajoutez les morceaux d'orange et le jus d'orange au Grand Marnier.

4. Montez la crème liquide en une chantilly bien ferme. Quand elle est prise, additionnez le sucre en pluie en continuant de fouetter. Incorporez délicatement la chantilly au fromage blanc. Montez les trifles dans des verres en alternant des couches de pain d'épices et de fromage blanc. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Mon plat

Tartiflette au morbier

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

- 300 g de lardons
- 1 kg de pommes de terre
- 2 oignons • 500 g de morbier
- Muscade • Poivre

1. Préchauffez le four à 210 °C.

Faites cuire les pommes de terre 25 minutes à la vapeur. Épluchez-les et coupez-les en rondelles.

2. Saisissez les lardons dans une poêle antiadhésive chaude sans matière grasse, puis égouttez-les.

3. Mettez les pommes de terre dans un plat à gratin et répartissez les lardons. Poivrez, saupoudrez de muscade, ajoutez les oignons émincés et recouvrez de lamelles de morbier.

4. Enfouissez pour 10 minutes. Servez dès que le fromage est fondu.

Mon dessert

Bouchées aux noix

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Réfrigération 3 h

- 200 g de noix hachées
- 4 c. à soupe de lait
- 250 g de sucre • 150 g de glucose
- 100 g de chocolat noir

1. Portez à ébullition le sucre et le glucose dans une casserole. Ajoutez les noix et mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

2. Recouvrez une assiette de papier sulfurisé. Versez-y la nougatine de manière à former un rectangle.

3. Faites chauffer le lait dans une casserole et versez-le sur le chocolat coupé en morceaux. Mélangez jusqu'à obtention d'une crème lisse.

4. Versez le chocolat sur la nougatine et laissez refroidir. Réservez 3 heures au réfrigérateur.



JULIE MECHALINTERFEL

Mon entrée

Endives caramélisées aux agrumes

Pour 6 personnes

Préparation 10 min Cuisson 15 min

- 6 endives • 2 clémentines bio (jus) • 1 orange bio • 40 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre • Piment d'Espelette • Sel et poivre

1. Rincez les endives puis coupez-les en deux. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et faites-y colorer les endives pendant 5 minutes. Salez, poivrez et réservez sur une assiette.

2. Versez dans la poêle le jus de l'orange, celui des clémentines et le zeste râpé de l'orange ainsi que le sucre. Faites bouillir 1 à 2 minutes pour obtenir une sauce un peu sirupeuse. Remettez les endives dans la poêle, ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette et mélangez pour les enrober de sauce avant de servir.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !-

Mon pain d'épices maison

Ce week-end, le gâteau star des marchés de Noël s'invite chez nous. Des épices, du miel et le tour est joué !
Son odeur délicieusement sucrée va bientôt embaumer toute la maison... *Par Aurélie Michel*

Pour faire du pain d'épices, il nous faut... des épices, logique. Oui, mais lesquelles ? C'est toujours la question qui revient au moment de se lancer. À vrai dire, les épices diffèrent selon les recettes, mais la cannelle revient systématiquement. En général, on retrouve à ses côtés de la cardamome, du gingembre et des clous de girofle. Dans le commerce, il se vend des mélanges spéciaux « quatre épices », voire même « spécial pain d'épices ». Déjà tout prêts, ils s'avèrent bien pratiques ! L'autre ingrédient majeur, c'est bien sûr le miel : de montagne, de châtaignier, d'acacia... on le choisit en fonction du résultat souhaité. Libre à nous d'ajouter aussi quelques fantaisies : morceaux de pomme, zestes d'orange, raisins secs...

DE LA FARINE ET C'EST PARTI

La farine peut être de blé, de seigle ou encore un mélange des deux. Côté recette, rien de bien sorcier : on mélange tous les ingrédients secs, on fait un puits et on ajoute le miel et le reste des ingrédients liquides (selon les recettes, il y a des œufs, du



PHOTOS MYA GETTY IMAGES

IL N'EXISTE PAS UNE SEULE RECETTE

Nombreuses sont les recettes de pain d'épices. Celui de Reims est, par exemple, réalisé avec de la farine de seigle et celui de Caen, avec un mélange blé-seigle et quatre épices uniquement (gingembre, cannelle, muscade, badiane). Pour tout savoir sur ce délice cher à l'est de la France, rendez-vous au Palais du pain d'épices à Gertwiller (Alsace). L'atelier de fabrication, juste à côté, se visite aussi.

beurre, du lait...). On mélange bien le tout et zou, au four dans un moule à cake. Il peut aussi être amusant de les cuire en version mini : dans des emporte-pièces en forme de bonshommes (comme en Alsace), des moules à muffins ou encore des minipots (ne les remplir qu'à moitié) à offrir. Une super idée cadeau à moindre coût. On peut aussi s'atteler à la maison en pain d'épices, qui ravit les enfants, à condition de s'orienter vers une recette spéciale. S'il reste du pain d'épices (mais on a franchement du mal à le croire), on le toast et on le déguste avec du foie gras, un duo sucré-salé toujours gagnant. Rassuré, il peut aussi être transformé en chapelure.

ENCORE PLUS GOURMAND

Ajoutez un glaçage à votre pain d'épices et vous tenez là un dessert de rêve. Pour réaliser le glaçage au sucre, il faut battre les blancs d'œufs en neige avec du sucre glace, puis verser le tout dans une poche à douille (à défaut, un sac de congélation dont on coupe un coin, un papier sulfurisé...). On l'étale sur le pain d'épices refroidi.

POUR CUISINER AVEC LES ENFANTS

Simple et ludique, ce livre nous apprend à cuisiner avec les enfants, avec les bons ingrédients et les bons gestes. Parmi les 55 recettes classées par tranche d'âge, on retrouve un irrésistible pain d'épices aux pommes entières.

« Je cuisine bio avec les enfants, petit manuel pour les 4-18 ans », par Marie Chioca, coll. « Facile & bio », éd. Terre vivante, 14 €.



NOS 3 RECETTES DE NOËL

- ✓ Pain d'épices à l'ancienne
- ✓ Bonshommes en pain d'épices
- ✓ Carbonnade de lotte à la bière de Noël



LAURENCE MOUTON/ES CUISINE/PHOTONONSTOP

Pain d'épices à l'ancienne

Pour 6 personnes

Préparation 25 min Cuisson 1 h 05

- 20 cl de lait • Beurre
- 250 g de farine • 50 g de cassonade
- 1 sachet de levure
- 2 clous de girofle
- 3 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de cannelle en poudre
- 1 c. à café d'anis en poudre
- 1 c. à café de cardamome en poudre
- 1 c. à café de noix de muscade moulue
- 1 pincée de sel

1. Chauffez le lait dans une casserole avec les clous de girofle. Aux premiers frémissements, baissez le feu. Versez alors le miel et la cassonade. Mélangez jusqu'à ce que les 2 ingrédients soient totalement dissous. Retirez du feu.

2. Mélangez la farine, le sel, la levure et toutes les épices dans un saladier. Beurrez un moule à cake. Quand le lait a tiédi, retirez les clous de girofle et versez-le en filet dans le saladier en mélangeant. Continuez à mélanger pendant 10 minutes, jusqu'à obtention d'une pâte souple et homogène.

3. Préchauffez le four à 160 °C. Versez la pâte dans le moule et enfournez pour 1 heure, en vérifiant la cuisson avec la lame d'un couteau : le pain d'épices est cuit quand celle-ci ressort propre. Sortez du four et laissez tiédir avant de démouler. Servez froid.

Bonshommes en pain d'épices

Pour 15 pièces Préparation 25 min Cuisson 10 min Réfrigération 30 min

- 1 œuf • 70 g de beurre doux • 300 g de farine de blé T65
- 170 g de miel d'acacia • 2 c. à café de mélange d'épices à pain d'épices
- 1 c. à café de levure chimique

- 1. Préchauffez** le four à 150 °C.
- 2. Faites chauffer** le beurre et le miel dans une casserole jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Laissez tiédir.
- 3. Fouettez** l'œuf, les épices et la préparation beurre miel dans une jatte.
- 4. Ajoutez** la farine, la levure et pétrissez la pâte à la main. Formez une boule et laissez-la reposer 30 minutes au frais.
- 5. Étalez** la pâte sur un plan de travail fariné sur environ 5 mm d'épaisseur. Préparez vos biscuits à l'aide d'un emporte-pièce en forme de bonhomme.
- 6. Posez-les** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 8 à 10 minutes.
- 7. Décorez** les bonshommes avec les stylos de décoration de votre choix.



GETTY IMAGES

Surprenant

Le pain d'épices s'accordent à merveille avec le poisson blanc et la bière.



PATRICIA KETTENHOFEN POUR BRASSEURS DE FRANCE

Carbonnade de lotte à la bière de Noël

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 55 min

- 1,5 kg de lotte coupée en morceaux
- 2 oignons • 1 bouquet garni
- 20 g de beurre
- 50 cl de bière de Noël
- 4 tranches de pain d'épices
- 45 g de moutarde • 15 g de farine
- 10 g de cassonade
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

1. Faites suer, dans une cocotte, les oignons pelés et émincés avec le beurre. Ajoutez les morceaux de lotte. Laissez dorer. Retirez-les et réservez.

2. Mettez le sucre dans la cocotte en le laissant légèrement caraméliser. Versez la farine. Mélangez bien le tout. Déglacez avec le vinaigre et la bière. Salez, poivrez et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes à feu doux.

3. Placez les morceaux de lotte dorés dans la cocotte et nappez-les de sauce. Ajoutez le pain d'épices tartiné de moutarde et coupé en morceaux. Couvrez. Retirez du feu.

4. Préchauffez le four à 150 °C. Enfouissez la cocotte pour 30 minutes. Servez la carbonnade bien chaude avec des pommes de terre vapeur.



Suggestions
de desserts
qui vont bien

- Tiramisu au chocolat
- Salade de fruits exotiques

ou

- Truffes au chocolat

Cette recette est à retrouver
sur notre site :

Gourmand.viepratique.fr

PATRICIA KETTENHOVEN POUR BRASSEURS DE FRANCE

Mon entrée

Tartare de saumon et haddock

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

- 500 g de saumon • 100 g de haddock
- 1 c. à soupe d'œufs de saumon
- 1 concombre • 3 oignons nouveaux
- 1 orange • 4 radis roses • 1 citron vert
- 100 g de fleurs comestibles • 1/2 bouquet d'aneth
- 3 c. à soupe vinaigre de pin (ou balsamique)
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel

- 1. Découpez** le saumon et le haddock en petits dés. Coupez en brunoise le concombre, 3 radis roses et les oignons nouveaux. Mélangez le tout et réservez au frais.
- 2. Mélangez** dans un saladier le vinaigre, l'huile de noix, le jus du citron vert et de l'orange et l'aneth. Salez et pimentez. Incorporez les dés de poissons à la vinaigrette. Découpez le radis restant en fines tranches.
- 3. Dressez** le tartare à l'aide d'un emporte-pièce. Ajoutez quelques œufs de saumon et les fines tranches de radis rose. Décorez de fleurs et d'herbes.

Mon plat

Suprême de volaille aux trois agrumes

Pour 4 personnes

Préparation 20 min Cuisson 20 min

- 4 suprêmes de poulet sans peau • 2 clémentines
- 1 orange • 1 citron (jus) • 15 cl de crème liquide légère
- 2 c. à soupe d'huile • Sel et poivre

- 1. Faites chauffer** l'huile dans une poêle et faites dorer les suprêmes de poulet des deux côtés. Réduisez le feu et poursuivez la cuisson 15 minutes en les retournant régulièrement.
- 2. Prélevez** le zeste de l'orange et taillez-le en fines lamelles. Pelez l'orange à vif et épluchez les clémentines. Pressez le citron.
- 3. Faites chauffer** la crème dans une casserole à feu doux. Fouettez-la vivement en incorporant le jus de citron en filet. Salez et poivrez.
- 4. Ajoutez** les quartiers de fruits 5 minutes avant la fin de la cuisson de la viande, assaisonnez. Terminez la cuisson à couvert.
- 5. Disposez** les suprêmes de poulet dans les assiettes, entourez-les de quartiers de fruits et arrosez de sauce au citron. Parsemez de zestes d'orange et servez aussitôt.

Mon entrée**Salade de kale à l'avocat, mozzarella et mangue**

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

- 1 botte de chou kale • 1 mangue bien mûre
- 1 avocat • 4 c. à soupe de jus de citron
- 2 boules de mozzarella di bufala
- 4 c. à soupe d'huile d'avocat
- 2 c. à soupe d'huile de noix • Sel et poivre du moulin

1. Retirez les côtes du kale et émincez les feuilles. Pelez l'avocat et coupez-le en tranches. Pelez la mangue et détaillez-la en cubes.

2. Répartissez le tout harmonieusement dans les assiettes. Ouvrez les mozzarellas et dispersez-en des morceaux.

3. Mélangez le jus de citron et les huiles, salez et poivrez. Assaisonnez la salade de vinaigrette.

Mon plat**Poulet au caramel et sésame**

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 4 blancs de poulet • 2 oignons
- 4 brins de coriandre • 25 cl de bouillon de poule
- 3 c. à soupe de miel • 2 c. à soupe de sauce soja
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'arachide • Poivre

1. Découpez le poulet en cubes. Épluchez et émincez les oignons. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites dorer le poulet et les oignons. Ajoutez la sauce soja, le miel et le bouillon de poule. Laissez cuire à petit feu pendant 20 minutes.

2. Ajoutez le sésame et remuez pour enrober les morceaux de poulet de caramel. Poivrez et parsemez de coriandre. Accompagnez de riz.

Mon dessert**Clémentines caramélisées aux épices**

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 10 clémentines de Corse
- 100 g de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 1 gousse de vanille

1. Épluchez 8 clémentines, en retirant le maximum de peau blanche. Prélevez ensuite le zeste des 2 clémentines restantes et pressez-les pour obtenir leur jus.

2. Mettez à chauffer dans une casserole 50 cl d'eau avec le sucre, le jus et le zeste des 2 clémentines, le bâton de cannelle, les étoiles de badiane et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Quand le mélange arrive à ébullition, ajoutez les clémentines et laissez cuire 5 minutes.

3. Égouttez les clémentines et remettez la casserole avec le sirop sur feu vif. Laissez bouillir 15 minutes.

4. Remettez les clémentines dans la casserole pour les enrober de jus caramélisé. Servez.

Mon entrée

Minitartare à l'œuf de caille

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

- 250 g de filet de bœuf • 2 filets d'anchois
- 2 petites échalotes • 1 citron (jus)
- 1 botte de ciboulette • 4 œufs de caille • 4 cornichons
- 4 olives noires • 1 c. à café de câpres
- Huile d'olive • Sel et poivre du moulin

- 1. Coupez** la viande en petits dés avec un couteau aiguisé. Assaisonnez d'huile d'olive, de jus de citron, de sel et de poivre noir. Répartissez dans 4 soucoupes.
- 2. Coupez** les olives et les cornichons en rondelles, les anchois en morceaux. Ciselez les échalotes et la ciboulette. Disposez de chacun de ces ingrédients autour de la viande.
- 3. Séparez** les blancs d'œufs de caille des jaunes. Placez 1 jaune sur chaque tartare. Servez immédiatement.

Mon dessert

Trifle Michoko

Pour 6 personnes **Préparation 15 min**

Cuisson 5 min Réfrigération 1 h

- 12 bonbons Michoko • 50 cl de crème liquide
- 100 g de chocolat • 12 biscuits à la cuillère

- 1. Mettez** dans une casserole 6 Michoko avec la crème liquide et le chocolat noir coupé en morceaux. Faites chauffer à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que les Michoko fondent.
- 2. Réduisez** les biscuits en poudre dans un mixeur. Répartissez une couche de biscuits dans le fond de 6 verres. Recouvrez d'un tiers de crème au Michoko, faites une deuxième couche de poudre de biscuit, une couche de crème au Michoko, et ainsi de suite. Terminez par la crème de Michoko. Réservez au frais 1 heure. Au moment de servir, parsemez de poudre de biscuit. Décorez d'un Michoko.

Mon plat

Clafoutis au poireau, au saumon et au Gruyère suisse

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 40 min

- 200 g de saumon fumé
- 4 blancs de poireau • 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 120 g de Gruyère AOP suisse
- 3 c. à soupe de farine
- Huile d'olive • Sel et poivre

- 1. Préchauffez** le four à 200 °C. Coupez les blancs de poireau en tronçons et faites-les fondre dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 2. Battez** les œufs avec la farine, la crème et le lait, salez et poivrez. Râpez le fromage. Beurrez 4 cassolettes et répartissez-y les poireaux.
- 3. Découpez** le saumon fumé en lamelles, disposez-les sur le lit de poireau. Recouvrez d'appareil à clafoutis et de Gruyère râpé, avant d'enfourner pour 35 minutes.



Suggestions
d'entrées
qui vont bien

- Verrine de betterave et mousse au chèvre
- Saucisson truffé en toast

ou

- Soufflé au fromage

Cette recette est à retrouver
sur notre site :

Gourmand.viepratique.fr

CLÉMENTINES DE CORSE

Mon plat

Filet d'agneau à la citronnelle et à la coriandre

Pour 4 personnes

Préparation 15 min Cuisson 25 min

- 600 g de filet d'agneau de pré-salé
- 2 tiges de citronnelle
- 1/2 bouquet de coriandre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez la citronnelle et émincez-la, lavez la coriandre, séchez-la et hachez-la grossièrement.

2. Étalez le filet d'agneau, salez, poivrez, puis ajoutez la citronnelle et la coriandre. Roulez-le et ficelez-le, disposez-le dans un plat, arrosez d'huile d'olive et enfournez pour 25 minutes.

3. Laissez-le reposer quelques minutes avant de le couper en tranches épaisses. Servez le filet d'agneau accompagné d'une salade de saison ou d'un riz blanc.

Mon dessert

Clémentines de Corse givrées

Pour 6 personnes

Préparation 20 min Congélation 4 h

- 12 clémentines de Corse
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de sucre glace

1. Découpez un chapeau dans chaque clémentine. À l'aide d'un petit couteau-scie, évidez les coques et leurs chapeaux sans entamer l'écorce. Placez-les au congélateur.

2. Coupez en morceaux la chair recueillie et récupérez le jus. Répartissez le tout dans des sacs de congélation. Placez-les bien à plat pour au moins 4 heures au congélateur.

3. Cassez les morceaux lorsqu'ils sont congelés, puis mixez-les avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'un granité. Ajoutez alors le blanc d'œuf et mixez de nouveau.

4. Répartissez le granité dans les coques et réservez au congélateur. Sortez-les 15 minutes avant de les déguster, recouvertes de leur chapeau givré.

Vendredi, j'ai envie... de bœuf

Si l'on dit toujours oui à un rôti de bœuf enlardé servi avec des pommes de terre persillées, ce n'est pas la seule façon d'apprécier cette viande à la fois de caractère et fondante. Outre le classique du dimanche, on l'apprécie aussi roulée, en tournedos, en mijoté... Bref, on ne manque pas d'idées pour se faire plaisir.

LES CLASSIQUES

Au moment des fêtes, en petit comité, on pense au tournedos taillé dans le filet de bœuf charolais. On l'apprécie évidemment Rossini, c'est-à-dire avec un morceau de foie gras poêlé dessus. On aime aussi la traditionnelle entrecôte ou encore la bavette, accompagnées d'une sauce au poivre ou d'une béarnaise.

LES MIJOTÉS

C'est l'autre avantage du bœuf, on le savoure dans des versions plus économiques, comme un pot-au-feu, une daube ou encore un bourguignon.

Ce sont des plats idéaux quand on est nombreux à table et que l'on ne veut pas passer des heures en cuisine le jour J.

LES PLATS ENFANTINS

Place aux boulettes ! Les enfants adorent dans une bolognaise avec une bonne sauce tomate maison, des herbes de Provence et, évidemment, des spaghettis. On peut aussi les décliner avec des épices douces (curry, paprika...) ou façon kefta avec du yaourt et des herbes fines.

Si elle est surgelée, décongelez la viande 24 heures au réfrigérateur et laissez-la à température ambiante avant de la cuisiner.



Plus d'astuces et de recettes sur :

www.toupargel.fr

DEBBY LEWIS-HARRISON/CULTURA / PHOTONONSTOP.PNS

Toupargel et le made in France



À l'heure où les consommateurs veulent plus de transparence, plus de local et toujours plus de qualité dans l'assiette, Toupargel agrandit et valorise son réseau de produits français.

Avec plus de 80 % de produits transformés sur le territoire français, Toupargel milite pour les produits nationaux, en s'appuyant notamment, quand c'est possible, sur des producteurs locaux. De plus, la qualité de la sélection Toupargel est assurée par des labels, qui garantissent le made in France : Origine France, VBF, VPF ou encore Label rouge. Pour mieux les repérer, tous ces produits sont identifiables grâce à un pictogramme du drapeau français.

Un réseau français

Toupargel s'appuie sur 225 partenaires et fournisseurs répartis sur tout le territoire. Tous respectent la réglementation

TOUPARGEL ET LA LIVRAISON SUR MESURE

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

MON MARCHÉ, MON ÉPICERIE, MES SURGELÉS

du travail en vigueur, sont respectueux des droits de l'Homme et de l'environnement en partageant la démarche RSE de Toupargel.

Faites l'essai !
20 % de réduction sur les produits de nos régions avec le code **FRANCE20**, valable sur www.toupargel.fr
Offre valable jusqu'au **24 décembre 2018**.

La valorisation des savoir-faire

Pas besoin de piocher dans les produits exotiques pour goûter à l'exceptionnel. Toupargel met en avant des spécialités françaises dont la réputation n'est plus à faire, comme les moules de bouchot, le poulet jaune des Landes, les quenelles lyonnaises mais aussi le gâteau basque, pour les becs sucrés.

Effiloché de bœuf bourguignon au vin blanc, écrasé de carotte

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 1 h 35

Vos surgelés chez Toupargel

- 1,5 kg de bœuf bourguignon
- 500 g de carottes en rondelles
- 200 g d'oignons émincés
- Beurre de printemps doux

Votre épicerie chez Toupargel

- Persil plat • 50 cl de vin blanc
- Huile de tournesol • Gros sel

- 1. Faites chauffer** un peu d'huile dans un faitout, puis faites colorer le bœuf bourguignon décongelé.
- 2. Ajoutez** les oignons, assaisonnez, puis versez le vin blanc. Ajoutez 1 verre d'eau de 25 cl environ.
- 3. Faites cuire** la viande à feu doux pendant 1 h 15 environ.
- 4. Plongez** les carottes dans de l'eau bouillante salée, faites-les cuire une vingtaine de minutes.
- 5. Égouttez et mixez** avec 80 g de beurre, vérifiez l'assaisonnement.
- 6. Effilochez** la viande à l'aide d'une fourchette, sans le jus de cuisson.
- 7. Dressez**, avec un emporte-pièce, une couche d'écrasé de carotte, une couche d'effiloché de viande et renouvelez les couches. Nappez de sauce au vin blanc et parsemez de persil plat haché.

La recette facile

Suggestions d'entrées et de dessert

- Noix de saint-jacques poêlées, purée de salsifis aux marrons
- Encornets farcis à la provençale
- Pain d'épices à l'orange confite



L'astuce de Thierry Avenas, chef conseiller Toupargel

Pas d'emporte-pièce sous la main ? Fabriquez-le avec une cartonnnette de 4 x 20 cm découpée dans une boîte de céréales par exemple, recouvrez-la ensuite de papier aluminium et donnez-lui la forme qui vous convient (rond, carré, triangle).



Gigue de chevreuil piquée à l'ail et au thym

Pour 6 personnes **Préparation 15 min**

Cuisson 40 min Repos 20 min

- 1 gigue de chevreuil • 4 échalotes entières • 8 gousses d'ail
- 6 branches de thym (frais si possible) • 2 feuilles de laurier
- 80 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • 10 g de poivre mignonnette
- Fleur de sel • Poivre du moulin

1. Demandez à votre boucher de vous préparer la gigue de chevreuil.

Sortez-la du réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Piquez-la de façon régulière avec les gousses d'ail et le thym.

Assaisonnez-la avec de la fleur de sel et du poivre du moulin.

2. Préchauffez le four à 180 °C. Sur une plaque à rôtir bien

chaude, versez l'huile d'arachide, puis déposez la gigue.

Faites-la saisir sur toutes les faces pendant au moins une

dizaine de minutes. Débarrassez la viande sur une grille.

3. Dégraissez la plaque à rôtir, ajoutez le beurre, les échalotes épluchées et taillées en rondelles épaisses, le laurier, quelques branches de thym. Posez la gigue sur les échalotes.

4. Enfournez en arrosant régulièrement la gigue, pour au moins une trentaine de minutes. Sondez en remontant le long de l'os, elle doit être à 42 °C à cœur pour une cuisson rosée.

5. Sortez-la du four et laissez reposer au moins une vingtaine de minutes avant de la découper. Servez les échalotes confites avec un peu de gras de cuisson.

Canette à la compotée d'airelle

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

- 1 canette de 1,2 kg
- 400 g d'airelles
- 1 orange non traitée
- 50 g de beurre
- 120 g de sucre roux
- 100 g de miel liquide
- 10 cl de porto
- 1 pincée de quatre-épices
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C.

Faites fondre le beurre à feu doux puis ajoutez le miel.

2. Enduisez la canette de cette préparation à l'aide d'un pinceau, puis déposez-la dans un grand plat allant au four.

Salez, poivrez généreusement et enfournez pour 35 minutes.

3. Prélevez le zeste de l'orange, émincez-le, puis pressez la chair.

4. Amalgamez les airelles avec le sucre, le porto, le quatre-épices, le zeste et le jus d'orange. Portez à ébullition tout en mélangeant, puis réduisez la flamme et laissez mijoter 10 minutes. Réservez.

5. Versez cette compotée d'airelle dans le plat avec la canette et poursuivez la cuisson 5 minutes.



Recette et photo extraites du livre « Gibier », de Bruno Doucet, photos de Louis Laurent Grandadam, éd. de La Marinière, 49 €.



Pigeons aux raisins

Pour 4 personnes

Préparation 35 min

Cuisson 1 h

- 6 pigeons
- 12 fines tranches de lard
- 500 g de raisin sans pépins (rouge et vert)
- 3 branches de céleri
- 1 oignon doux • 2 gousses d'ail
- 1 botte de persil plat
- 1 botte d'estragon • 50 g de beurre
- 50 cl de bouillon de poule
- 30 cl de muscat
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de farine
- Sel et poivre du moulin

1. Évidez les pigeons ou achetez-les déjà nettoyés. Rincez-les bien. Salez et poivrez l'intérieur. Rincez le persil et l'estragon, séchez-les et effeuillez-les. Remplissez les pigeons avec les herbes. Égrenez les raisins et rincez-les.

2. Entourez chaque pigeon de 2 tranches de lard. Fixez-les à l'aide de ficelle alimentaire. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe de beurre et l'huile d'olive dans une cocotte allant au four et faites-y dorer les pigeons sur toutes les faces. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Sortez les pigeons de la cocotte et ajoutez l'oignon et le céleri émincés et l'ail écrasé. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

4. Ajoutez le reste de beurre et la farine. Mélangez bien afin que les sucs de cuisson se dégagent et que vous n'ayez plus de grumeaux. Arrosez avec le vin et laissez réduire de moitié.

5. Intégrez les pigeons, le bouillon, la moutarde à l'ancienne et enfournez pour 40 minutes.

6. Versez les raisins et laissez mijoter encore 10 minutes à couvert. Salez et poivrez.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Je cuisine le gibier

Qu'ils soient à poil ou à plume, ils promettent des plats de caractère, aux bonnes saveurs du terroir. Complicé à cuisiner, le gibier ? À vrai dire, pas plus que les autres viandes ! Lapin de garenne, canard colvert, chevreuil : zoom sur les gibiers présents chez nos bouchers. *Par Aurélie Michel*

On pense souvent qu'il faut les faire mariner de longues heures... mais non ! « Maintenant on a des réfrigérateurs, explique Bruno Doucet, chef et auteur de "Gibier". Moi, je fais des marinades instantanées. » La selle et la gigue (nom du cuissot) font partie des pièces de choix : il faut les faire rôtir, les saisir à la poêle ou les griller. La cuisson idéale oscille entre saignant et rosé à cœur. « Un cuissot de chevreuil, ce n'est pas plus compliqué à cuire qu'un gigot d'agneau. » Les bas morceaux (collier, épaule) nécessitent quant à eux une cuisson longue. La viande des jeunes, d'une finesse et d'une tendreté incroyables, donne de délicieux carpaccios. D'ailleurs, halte aux idées reçues : le gibier n'est pas beaucoup plus fort en goût qu'une autre viande, « forcément plus que celles de batterie, car ils mangent des choses plus sauvages ». Enfin, n'oubliez pas de le sortir du frigo au moins une demi-heure avant la cuisson.

LAPIN, CANARD SAUVAGE... DES PETITS GIBIERS FACILES À CUISINER

Le lapin de garenne se rôtit en entier au four (demandez au boucher



SHAIITH GETTY IMAGES

FAON, BICHE, CERF... UN PEU DE VOCABULAIRE

La biche est bien la femelle et le cerf, le mâle. Leur petit prend le nom de faon, qu'il soit mâle ou femelle. Le faon femelle prend le nom de bichette à 1 an et devient biche à 2 ans. Le faon mâle est appelé hère quand ses pivots apparaissent. Puis, de 1 à 2 ans, quand deux grands bois se dressent sur sa tête, il porte le nom de daquet. À 3 ans, on l'appelle cerf ! Et le chevreuil ? Faon jusqu'à l'âge de 6 mois, puis chevillard jusqu'à 1 an. Une fois adulte, le mâle s'appelle brocard et la femelle, chevrette.

de retirer la tête et les pattes), avec des carottes, des échalotes et des champignons. Comme le chef, on prépare une marinade instantanée à base d'huile de pépin de raisin, d'ail, de baies de genièvre écrasées, de thym, de poivre et de laurier. Le canard sauvage, plus petit (comptez un canard pour deux personnes), doit être régulièrement arrosé pendant la cuisson. Filets et cuisses se mangent rosés. Les plus âgés sont meilleurs braisés.

ET EN ACCOMPAGNEMENT ?

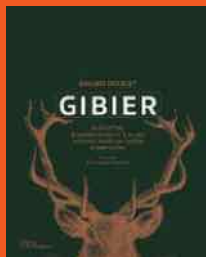
La purée est un classique ; en Laponie, elle vient en accompagnement du ragoût de renne, avec des airelles rouges (un plat typique appelé Poronkärstys). « La purée de céleri, les pommes reinette et les pâtes vont aussi très bien avec le gibier », ajoute Bruno Doucet. Autre idée du chef : des échalotes confites. Il suffit de les enfermer entières avec la peau dans un papier d'aluminium avec un peu de matière grasse et du thym. Comme une papillote ! Puis direction le four. C'est un délice. Enfin, on n'oublie pas la sauce, « à réaliser avec du vin rouge, des parures de gibier qu'on fait cuire et qu'on déglace avec un peu d'eau ».

GIBIER, LE LIVRE

Grâce au chef Bruno Doucet (il est passé par de grandes maisons étoilées, Apicius notamment), le gibier n'aura désormais plus de secrets pour nous. Cet amoureux de la cuisine authentique passe en revue quelque 40 gibiers à plume et à poil, et dispense des conseils pour les cuisiner à travers 85 recettes. Vous y retrouverez également toute l'histoire de la chasse ainsi que des anecdotes. « Gibier », de Bruno Doucet, photographies de Louis Laurent Grandadam, éd. de La Martinière, 49 €.

NOS 3 RECETTES DE GIBIER

- ✓ Canette à la compotée d'airelle
- ✓ Pigeon aux raisins
- ✓ Gigue de chevreuil piquée à l'ail et au thym



Les bonnes tartinades



Tartiner, c'est la bonne idée quand on n'a pas envie de passer des heures à faire des bouchées maison. Et le premier au rayon des produits festifs et économiques ? Le tarama. Seulement, avec sa couleur rose bonbon et son étiquette parfois à rallonge, on n'est pas sûr de ce qu'il cache dans son pot. On fait le point.

SOY

LA TARTINE QUI TOMBE À PIC

Outre ce qu'on y met dessus, le support lui-même peut parfois s'avérer être une bombe calorique. Pour les blinis, osez les faire maison (voir notre recette p. 8) et si vous vous tournez vers du pain classique, préférez-le complet et bio.



ET AUSSI...

- ✓ Nos 3 déclinaisons autour du tarama.
- ✓ Nos 2 recettes vegan de fêtes.
- ✓ Et les dernières actus à picorer.

On fait le tri dans les taramas !

Comme nombre de produits de fêtes, le tarama n'est pas franchement diététique. Mais tout va bien dès lors qu'on en mange raisonnablement et qu'on le choisit de bonne qualité. Nos conseils avec la collaboration de Nathalie Négro, diététicienne nutritionniste aux Thermes de Brides-les-Bains. *Par Céline Roussel*



IZIKMD GETTY IMAGES

Cette spécialité grecque que l'on aime tartiner à l'apéritif est assez simple à préparer. Il suffit de mélanger des œufs de poisson (autrefois des œufs de mullet et, plus couramment aujourd'hui, des œufs de cabillaud) salés et fumés, de l'huile d'olive, du pain, du lait et du jus de citron, et de bien émulsionner le tout. Il s'agit bien sûr, là, de la version maison. Car les versions industrielles peuvent, elles, contenir le double voire le triple d'ingrédients, dont malheureusement une bonne quantité d'additifs. À tel point d'ailleurs qu'à une époque, certains taramas du commerce ne contenaient quasiment plus d'œufs de poisson (même pas 10 %). Heureusement, un code des usages, établi par la Confédération des industries de traitement des produits des pêches maritimes, et accepté par les pouvoirs publics, a permis de recadrer, il y a quelques années, la composition d'un tarama (industriel) digne de ce nom.

LA BASE : AU MOINS 25 % D'ŒUFS DE POISSON

Tout produit qui bénéficie de l'appellation « tarama » doit contenir au minimum 25 % d'œufs de poisson (en général de cabillaud), selon le code des usages en vigueur. Pour les produits

« traiteur », cette proportion s'élève à 35 % et, pour les produits « premium » à 65 % de la préparation. Les appellations « tarama », « tarama traiteur » et « tarama premium » doivent d'ailleurs clairement figurer sur les emballages. « Il est important de vérifier ces pourcentages d'œufs de poisson, car l'intérêt nutritionnel du tarama vient essentiellement de cet ingrédient. Ce dernier apporte en effet un peu de protéines, 6 à 7 g/100 g, et présente des microdoses d'oméga 3, d'iode et de sélénium (antioxydant). Donc plus il y en a, mieux c'est », analyse Nathalie Négro.

FAITES-LE MAISON

Il ne sera pas beaucoup moins gras qu'un tarama du commerce, mais il aura l'avantage de ne pas contenir d'additifs. « C'est une recette qui peut aussi être revisitée, comme des rillettes de poisson. On peut en effet émulsionner un fromage frais (type St-Môret) avec du jus de citron, des œufs de poisson et un peu d'assaisonnement (épices), pour un résultat plus light », note Nathalie Négro.

NOTRE EXPERTE

Nathalie Négro, diététicienne et nutritionniste, responsable du centre nutritionnel des Thermes de Brides-les-Bains.

UNE HUILE DE BONNE QUALITÉ

Dans la plupart des taramas du commerce, les lipides (ou matières grasses) représentent en moyenne 60 % de la préparation. D'où la valeur énergétique élevée de ces produits : 534 kcal/100 g. Peut-on trouver moins gras ? Pas vraiment, car le tarama est monté comme une mayonnaise et nécessite donc l'utilisation d'une bonne quantité d'huile. En revanche, on peut s'intéresser à l'huile utilisée dans la recette. Le code des usages interdit maintenant le recours aux huiles végétales partiellement hydrogénées, générant des acides gras trans, 100 % délétères pour la santé. C'est déjà un bon point. « Et les taramas se divisent

maintenant en deux catégories, ceux montés à l'huile de colza et ceux montés à l'huile de tournesol. Mieux vaut opter pour les premiers, car l'huile de colza a l'avantage de contenir des acides gras oméga 3, bons pour le cœur et le cerveau, et nettement plus intéressants que les oméga 6 que l'on trouve en grande concentration dans l'huile de tournesol », conseille Nathalie Négro. L'huile de colza est d'autre part une bonne source de vitamine E, réputée pour ses effets antioxydants.

La touche en plus

Ajoutez-en dans une vinaigrette, pour lui donner un petit goût fumé.

ATTENTION AUX ADDITIFS

Dans la recette originelle, l'ingrédient principal était les œufs de mullet, naturellement roses. Pour des raisons économiques, les industriels se sont tournés vers les œufs de cabillaud, moins chers, mais moins roses. « Alors pour redonner à leur tarama ce rose plus soutenu, ils ont ajouté des colorants, en particulier de l'E 120 (que l'on trouve aussi sous les appellations "carmins", "acides carminiques" ou "rouge cochenille"), suspectés d'être allergisant à fortes doses. » Mais, pas de panique, car le tarama se consomme occasionnellement et en petites quantités. Dans la mesure du possible, on peut toutefois essayer d'éviter l'E 120, en se tournant vers les préparations plus blanches et vers les colorants à base de paprika, voire de betterave, qui sont de meilleures alternatives.

LES AUTRES AJOUTS POSSIBLES

Du sucre et des arômes qui n'ont rien à faire dans le produit. En revanche, la présence de conservateurs est nécessaire, car le tarama est un produit très fragile, qui doit être consommé dans les plus brefs délais. « Comme pour tous les produits transformés, la bonne attitude consiste de toute façon à choisir les taramas aux listes d'ingrédients les plus courtes, ou à se tourner vers les versions bio qui ont l'avantage de présenter moins d'additifs que les produits conventionnels. (48 additifs autorisés en bio contre 350 en conventionnel) », estime Nathalie Négro.

ÉVITEZ LE TARAMA SI...

- Vous souffrez d'hypertension, car, comme de nombreux produits de la mer, le tarama contient beaucoup de sel (entre 1 et 2 g/100 g).
- Vous êtes intolérant au gluten (ou malade cœliaque), car le tarama contient du blé, sous forme de pain ou de chapelure.
- Vous êtes intolérant au lactose, car le tarama contient du lait ou, selon les recettes industrielles, de la crème.



SOY

3 façons de cuisiner le tarama

*Tarama maison
et flûtes feuilletées*





CZERW SAEUR SUNRAY PHOTO

F. VINCENNES / FOTOFOROD


Recettes
à retrouver
page suivante.

VIEL_SUCRESALE



*Miniburgers au saumon
fumé et tarama*



*Petits choux à la crème fouettée
de tarama*



Tarama maison et flûtes feuilletées

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 10 min **Repos** 2 h

- 1 poche d'œufs de cabillaud fumés de 150 g • 1 citron • 2 jaunes d'œufs
- 10 cl de lait • 1 pâte feuilletée
- 80 g de pain de mie blanc sans croûte
- 200 g d'huile de colza
- 1 c. à soupe de graines de fenouil
- Beurre • Poivre

- 1. Émiettez** le pain de mie dans un saladier, versez le lait et laissez imbiber. Écrasez-le à la fourchette. Jetez le trop-plein de lait. Ajoutez 1 jaune d'œuf et mélangez au batteur. Versez un peu d'huile tout en battant à vitesse lente.
- 2. Ôtez** la peau de la poche d'œufs de cabillaud et émiettez-les dans le saladier. Battez à nouveau en ajoutant l'huile restante en filet. Poivrez, couvrez de film alimentaire et réservez au frais 2 h.
- 3. Préchauffez** le four à 200 °C.
- 4. Mélangez** le jaune d'œuf restant avec 1 cuillerée à soupe d'eau. Coupez la pâte en bandes, badigeonnez-les de beurre fondu d'un côté et enduisez-les de jaune d'œuf de l'autre. Parsemez-les de poivre et de graines de fenouil. Tournez les deux extrémités en sens inverse pour faire une torsade. Posez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson.
- 5. Enfourez** pour 10 minutes. Laissez refroidir sur une grille. Servez avec le tarama bien froid et de fines tranches de citron.



Miniburgers au saumon fumé et tarama

Pour 12 portions

Préparation 25 min

Cuisson 15 min **Levée** 1 h 30

Pour les pains :

- 1 petit œuf et 1 jaune • 15 g de beurre
- 8 cl de lait • 220 g de farine
- 1/2 sachet de levure de boulanger
- 10 g de sucre • 1 c. à soupe de graines de pavot • 2 pincées de sel

Pour la garniture :

- 4 tranches de saumon fumé
- 130 g de tarama • 2 oignons blancs
- 2 citrons • Brins d'aneth
- 2 carrés frais • Poivre blanc

- 1. Fouettez** la levure avec 5 cl d'eau tiède et le sucre. Réservez 10 minutes. Versez la farine et le sel dans un saladier, ajoutez la levure, le lait tiédi et l'œuf entier. Mélangez et incorporez le beurre fondu. Lorsque la pâte est homogène, roulez en boule, filmez et laissez lever 1 heure à température ambiante.
- 2. Dégazez** la pâte et divisez-la en 12 boules égales. Déposez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Aplatissez-les légèrement avec le plat de la main. Laissez reposer 30 minutes.
- 3. Préchauffez** le four à 200 °C. Badigeonnez les petits pains de jaune d'œuf battu avec un peu d'eau. Saupoudrez de pavot et enfourez pour 15 minutes.
- 4. Mélangez** le tarama, les carrés frais, le jus d'1 citron et du poivre. Détaillez les tranches de saumon en lanières. Ciselez les oignons.
- 5. Coupez** les pains. Sur la base, répartissez la préparation au tarama, les lanières de saumon et les rondelles d'oignon. Arrosez avec du jus du second citron. Saupoudrez d'aneth ciselé.



Petits choux à la crème fouettée de tarama

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

- 150 g de tarama
- 50 g d'œufs de saumon
- 4 œufs • 100 g de beurre
- 30 cl de crème liquide très froide
- 150 g de farine
- 1 pincée de sel • Poivre

- 1. Préchauffez** le four à 210 °C. Dans une casserole, versez 25 cl d'eau, le sel et le beurre en morceaux. Portez à ébullition en remuant. Hors du feu, ajoutez la farine d'un coup. Remuez énergiquement à la spatule en bois jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Remettez sur feu doux en remuant, jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole. Hors du feu, ajoutez les œufs un à un, en remuant longuement.
- 2. Tapissez** une plaque à four de papier sulfurisé et, à l'aide d'une poche à douille, dressez des petits choux en les espaçant. Enfourez pour 15 à 20 minutes. Laissez refroidir sur une grille.
- 3. Montez** la crème très froide en chantilly. Ajoutez délicatement le tarama, poivrez. Versez cette crème dans une poche munie d'une douille cannelée.
- 4. Coupez** les choux horizontalement. Garnissez-les généreusement de crème au tarama, décorez d'œufs de saumon, replacez les chapeaux. Servez aussitôt.

Mon menu de fêtes végétarien

Proposer un repas de Noël ou de Nouvel An 100 % végétal, c'est un pari audacieux mais qui mérite d'être testé. Le chef étoilé Alain Ducasse et le chef du Plaza Athénée, Romain Meder, se sont associés à la reine de la healthy food, Angèle Ferreux-Maeght, pour élaborer des plats et desserts au plus près de la nature et du végétal, sublimant des ingrédients bien souvent sous-estimés. À découvrir dans leur ouvrage « Fêtes végétales » (éd. Ducasse).

Chou-fleur, truffe noire



Ces 2 recettes et photos sont extraites du livre « Fêtes végétales », d'Angèle Ferreux-Maeght, Alain Ducasse et Romain Meder. Photographies d'Aurélié Miquel, éd. Ducasse, 35 €.

Difficulté

Pour 8 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 45 min

- 1 chou-fleur
- 50 g de truffe
- 10 cl de lait de coco
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- Sel

1. Préchauffez le four à 160 °C.

2. Nettoyez le chou-fleur entier et retirez les feuilles en prenant soin de les réserver.

3. Épluchez la truffe, réservez les parures.

4. Séchez bien le chou, puis badigeonnez-le d'huile de coco et salez-le.

Enveloppez-le dans une feuille de papier cuisson avec la moitié des parures de truffe, puis déposez-le sur une plaque de cuisson et enfournez pour 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le chou-fleur soit coloré et fondant.

5. Séparez les tiges des feuilles de chou-fleur et taillez-les en

brunoise. Hachez le reste des parures de truffe.

6. Faites suer la brunoise de tiges dans l'huile de coco pendant 4 à 5 minutes, elles doivent être mi-cuites. Ajoutez la truffe hachée. Mouillez au lait de coco et rectifiez l'assaisonnement. Lorsqu'il est cuit, coupez le chou-fleur en quartiers et dressez-en un par assiette, accompagné d'1 cuillerée de sauce. Râpez un peu de truffe par-dessus et dégustez.

Pavlova de Noël et glace à la fleur d'oranger

Difficulté



Pour 3 à 5 personnes

Préparation 45 min **Séchage** 1 nuit **Repos** 3 à 4 h

Pour la couronne meringuée : • 150 g de sucre blond complet • 10 cl de jus de pois chiche réduit, ou en conserve • 10 g de fécule de maïs • 3 abricots secs

• 3 dattes • Amandes, noisettes, pistaches entières et concassées

Pour la glace à la fleur d'oranger : • 25 cl de lait d'amande • 17 cl de sirop d'agave • 150 g de noix de cajou • 6 cl d'huile de coco • 5 cl d'eau de fleur d'oranger • 4 pincées de sel

1. Préparez la couronne meringuée la veille : versez le jus de pois chiche dans le bol d'un robot pâtissier et commencez à fouetter. Lorsque la préparation devient bien mousseuse, ajoutez le sucre et la fécule préalablement mélangés, puis continuez à fouetter à grande vitesse jusqu'à ce que la meringue soit très ferme et bien brillante – cela peut prendre plusieurs minutes.

2. Dessinez un cercle d'environ 20 cm de diamètre sur l'envers d'une feuille de papier cuisson pour avoir un repère. De l'autre côté du papier, déposez la meringue à l'aide d'une poche à douille en suivant votre repère. La couronne doit être le plus haut possible car elle risque de s'affaisser lors du séchage.

3. Disposez dessus des morceaux d'amande, de pistache, de noisette, des tranches d'abricot sec et de datte afin d'obtenir une jolie couronne. Faites-la sécher au déshydrateur 24 heures ou au four sans ventilation à 60 °C toute une nuit.

4. Le jour même, préparez la glace à la fleur d'oranger : faites tremper les noix de cajou 1 à 2 heures dans de l'eau. Égouttez-les, puis mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Transférez dans une sorbetière. Une fois la glace bien prise, réservez-la au congélateur jusqu'au moment du service.

5. Servez une part de pavlova par assiette avec une quenelle de glace et quelques fruits frais si vous le souhaitez.



C'est nouveau



HUILE DE PALME ROUGE

Bien souvent décriée, l'huile de palme peut pourtant offrir des atouts nutritionnels, à condition qu'elle soit non hydrogénée et non raffinée, comme celle-ci, extraite directement de la pulpe du fruit rouge, qui est lui-même cultivé selon les normes pour la protection de la forêt tropicale équatorienne.

• **Huile de palme rouge biologique**, 8,25 € (50 cl), Émile Noël, en magasin bio.

PURÉE D'OLÉAGINEUX



Cette purée de noix de cajou s'utilise aussi bien dans des recettes salées que sucrées. Mélangez-la à du vinaigre et un peu d'eau pour obtenir une vinaigrette parfumée, à de la crème et de la moutarde pour une sauce crémeuse, ou tout simplement en alternative au beurre dans des gâteaux.

• **Purée de noix de cajou**, 10,50 € (350 g), Jean Hervé, en magasin bio.

SOUPE BIO

Des légumes, des herbes et des épices, voilà les ingrédients simples, issus de l'agriculture biologique, qui composent ces soupes naturelles et responsables. Tous les légumes sont cultivés en terre provençale et embouteillés à la Conserverie de Provence.

• **Soupe**, 3,95 € (48 cl), Marcel bio, en GMS.



Chic, des fruits exotiques !



Mangue, kiwi, ananas... On fait le plein de saveurs et de couleurs avec ces fruits qui réchauffent l'hiver. On adore les marier entre eux, les associer à des produits laitiers ou de la coco, comme dans cet entremets qui en jette, avec base croustillante et insert acidulé. À découvrir p. 76.



SIMPLE ET BON

Pas besoin de faire des chichis, servez un méli-mélo de fruits accompagné d'une crème au mascarpone ultra gourmande. Les choses simples sont les meilleures ! P. 73.



ET AUSSI...

- ✓ Bûche au citron, ananas et noix de coco
- ✓ Pudding au chocolat, ananas et mangue
- ✓ Mousse de fruit de la Passion à la meringue
- ✓ Charlotte aux fruits de la Passion et macarons



STUDIO_SUCRESALE

Bûche au citron, ananas et noix de coco

Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 1 h

Cuisson 25 min

Réfrigération 1 h

Pour le biscuit : • 4 œufs

• Beurre • 100 g de sucre

en poudre • 100 g de farine

• 1 pincée de sel • Huile

Pour le sirop : • 50 g de sucre

• 5 cl de rhum

Pour le lemon curd :

• 4 citrons non traités

• 3 œufs • 120 g de beurre

• 150 g de sucre

Pour la finition : • 1 ananas

Victoria • Feuilles de citronnier

• 20 g d'écorce de citron confite

• Sucre glace

1. Préparez le biscuit : préchauffez le four à 180 °C, séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Montez les blancs en neige avec la pincée de sel. Intégrez aux jaunes d'œufs la moitié de la farine et la moitié des blancs en neige en soulevant la pâte pour l'aérer. Ajoutez le reste de farine et de blancs en neige petit à petit.

2. Recouvrez la plaque du four d'une feuille de papier sulfurisé. Beurrez-la généreusement. Étalez la pâte et lissez-la à la spatule. Enfournez pour 15 minutes : le biscuit doit être à peine doré. Retournez-le sur un torchon humide et retirez le papier sulfurisé. Huilez une nouvelle feuille de papier sulfurisé. Posez-la, côté huilé, sur le biscuit. Enroulez-le délicatement sur lui-même et laissez-le refroidir.

3. Préparez le sirop : portez à ébullition 5 cl d'eau, ajoutez le sucre et le rhum, remuez puis laissez refroidir.

4. Préparez le lemon curd : brossez un citron sous l'eau chaude et séchez-le. Râpez sa peau à la grille fine. Pressez tous les citrons et recueillez leur jus. Battez les œufs entiers avec le sucre au fouet à main dans une casserole. Ajoutez le jus de citron, les zestes et le beurre coupé en dés. Faites chauffer à feu doux en fouettant environ 10 minutes, jusqu'à épaississement de la crème. Laissez refroidir et réservez au frais.

5. Préparez la finition : épluchez l'ananas et coupez-le en fines tranches (à la mandoline si possible). Déroulez le biscuit et ôtez le papier sulfurisé. Imbibez le biscuit du sirop au rhum avec un pinceau. Étalez les deux tiers du lemon curd à la spatule sur toute la surface du biscuit, puis enroulez-le de nouveau sans trop serrer. Recouvrez le dessus d'une fine couche de lemon curd, puis disposez les tranches d'ananas tout autour de la bûche. Placez au frais pour 1 heure.

6. Décorez la bûche avec quelques feuilles de citronnier et l'écorce de citron confite coupée en fins morceaux. Saupoudrez de sucre glace. Servez frais.

Salade de fruits sur mousse de mascarpone



Difficulté

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Réfrigération 1 h

Pour la salade de fruits :

- 3 figues • 3 poires
- 3 fruits de la Passion
- 1 mangue • 1 orange
- 1 citron • 200 g de groseilles
- 3 brins de menthe
- 60 g de sucre en poudre

Pour la mousse de mascarpone :

- 3 blancs d'œufs
- 500 g de mascarpone
- 100 g de sucre en poudre

1. Préparez la salade de fruits : pelez et épépinez les poires. Coupez-les en dés et mettez-les dans un saladier. Pressez le citron et l'orange, recueillez leur jus. Arrosez-en les morceaux de poire et mélangez.

2. Apprêtez les autres fruits et mettez-les au fur et à mesure dans le saladier. Pelez la mangue et récupérez sa chair autour du noyau. Coupez celle-ci en dés. Lavez les figues et coupez-les en quartiers. Partagez les fruits de la Passion en deux et récupérez leur pulpe à la cuillère. Passez les groseilles sous l'eau. Égrappez-les et faites-les sécher. Saupoudrez le tout de sucre et mélangez. Laissez mariner au frais.

3. Préparez la mousse de mascarpone : fouettez le mascarpone dans un saladier afin de le détendre. Montez les blancs d'œufs en neige au batteur électrique ou dans la cuve d'un robot. Dès qu'ils commencent à prendre forme, ajoutez le sucre petit à petit. Incorporez les blancs en neige en trois fois dans le mascarpone. Réservez au moins 1 heure au frais.

4. Répartissez la mousse de mascarpone dans les assiettes. Ajoutez la salade de fruits. Décorez de quelques feuilles de menthe et dégustez.



La touche en plus

Ajoutez une lichette de rhum ou de floc de Gascogne à la marinade aux fruits.

Pudding au chocolat, ananas et mangue

Difficulté



Pour 6 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 50 min

- 1 mangue • 1/2 ananas
- 4 œufs • 50 cl de lait
- 20 g de beurre
- 200 g de pain rassis
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- Farine

1. Cassez le chocolat en morceaux. Mettez-les dans une casserole avec le lait. Faites chauffer en mélangeant jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.

2. Coupez le pain rassis en morceaux. Déposez-les dans un saladier, puis versez le lait au chocolat froid par-dessus. Laissez reposer pendant 20 minutes. Préchauffez le four à 180 °C.

3. Fouettez les œufs dans un récipient avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le pain imbibé et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.

4. Pelez la mangue et coupez-la en dés. Faites de même pour l'ananas. Beurrez et farinez un moule à savarin ou à manqué. Étalez les fruits au fond du moule, puis versez la préparation par-dessus.

5. Enfouissez pour 45 minutes.

6. Laissez tiédir le pudding, puis démoulez-le sur une grille. Une fois celui-ci refroidi, disposez-le sur un plat de service.





Tarte granola et coco

Difficulté 

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 5 min

- 6 kiwaïs (petits kiwis) • 1 citron vert
- 1 kumquat • 350 g de crème fraîche à 35 % MG • 80 g de beurre • 20 cl de lait de coco de cuisine Bjorg
- 350 g de granola mangue et cajou Bjorg • 300 g de chocolat blanc pâtissier • 80 g de beurre de cacao
- 3 feuilles de gélatine • Meringues
- Lamelles de noix de coco

- 1. Faites fondre** le beurre et le beurre de cacao dans une casserole à feu doux. Mettez le granola dans un récipient et versez les beurres fondus par-dessus. Mélangez. Versez la préparation un moule à tarte de 19 cm de diamètre chemisé de papier sulfurisé. Réservez au congélateur.
- 2. Préparez la ganache :** réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Cassez le chocolat blanc en carrés. Faites chauffer le lait de coco jusqu'à ébullition. Versez-le sur le chocolat blanc. Mélangez puis incorporez au fouet la gélatine essorée. Laissez refroidir.
- 3. Fouettez** la crème entière en une chantilly souple. Intégrez-la à la ganache quand celle-ci atteint 30 °C (veillez à ne pas trop travailler l'appareil). Coulez la préparation sur la pâte au granola tout juste sortie du congélateur et lissez la surface.
- 4. Dressez** harmonieusement les kiwaïs coupés en deux, des tranches de kumquat, des tranches de citron vert, les meringues et les lamelles de noix de coco.





Entremets à la mangue, fruit de la Passion et coco



Difficulté

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 1 h Cuisson 5 min Attente 15 h

Pour le biscuit : • 50 g de beurre • 200 g de petits flocons d'avoine • 200 g de confiture de noix de coco

• 50 g d'huile de noix de coco vierge

Pour l'insert aux fruits : • 300 g de purée de fruit de la Passion • 200 g de purée de mangue • 4 feuilles de gélatine

Pour la mousse : • 40 cl de crème de noix de coco • 300 g de fromage Philadelphia • 20 cl de crème liquide entière • 300 g de sucre semoule • 3 feuilles de gélatine

Pour le glaçage : • 40 cl de crème de coco • 200 g de confiture de noix de coco • 3 feuilles de gélatine

Pour la déco : • 1 fruit de la Passion

1. Préparez le biscuit : faites fondre le beurre et l'huile de coco. Mélangez-les avec tous les autres ingrédients. Tassez la pâte obtenue dans un cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre disposé sur une plaque couverte de papier cuisson. Réservez 2 heures au congélateur.

2. Préparez l'insert aux fruits : réhydratez la gélatine dans de l'eau froide et essorez-la. Faites chauffer ensemble les purées de fruit de la Passion et de mangue. Incorporez la gélatine au fouet. Versez dans un cercle à pâtisserie de 20 cm de diamètre disposé sur une plaque couverte de papier cuisson. Laissez refroidir et réservez au moins 2 heures au congélateur.

3. Préparez la mousse : réhydratez la gélatine dans de l'eau froide et essorez-la. Faites fondre le sucre dans une casserole avec la crème de coco. Incorporez la gélatine au fouet. Laissez tiédir à température ambiante. Fouettez le Philadelphia pour le rendre moussueux. Incorporez peu à peu le mélange précédent en continuant à fouetter. Montez au batteur électrique la crème en chantilly. Incorporez celle-ci délicatement à la spatule.

4. Versez un tiers de la mousse dans un moule à entremets en silicone de 22 cm de diamètre. Démoulez délicatement l'insert aux fruits et recouvrez-en la mousse dans le moule. Versez le reste de mousse sur l'insert et placez enfin le biscuit démoulé par-dessus. Pressez très légèrement et réservez au moins 4 heures au congélateur.

5. Préparez le glaçage : réhydratez la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer la confiture de coco avec la crème de coco. Incorporez au fouet la gélatine essorée.

6. Démoulez l'entremets à sa sortie du congélateur. Renversez-le sur une grille placée sur un plat creux, puis retournez-le sur un plat de service. Nappez le gâteau du glaçage en partant du centre. Réservez au moins 8 heures au réfrigérateur, jusqu'à complète décongélation. Décorez de tranches de fruit de la Passion.

Tour de main

Pas de chalumeau ?
Passez les mousses
au gril quelques
minutes.



FOODIES/SUNRAY_PHOTO

Mousse de fruit de la Passion meringuée

Difficulté 

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Cuisson 5 min

- 8 fruits de la Passion
- 1/2 citron (jus) • 2 blancs d'œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait concentré non sucré
- 150 g de sucre glace
- 2 feuilles de gélatine
- 1 pincée de sel

1. **Coupez** les fruits de la Passion en deux et prélevez leur pulpe. Mixez-la avec 1 cuillerée à soupe de sucre glace et le jus du demi-citron.
2. **Réhydratez** la gélatine dans de l'eau froide. Chauffez le lait concentré à feu doux dans une casserole. Essorez la gélatine et faites-la dissoudre dans le lait concentré. Laissez refroidir.
3. **Incorporez** la purée de fruit de la Passion dans le lait concentré. Battez la crème fraîche et intégrez-la à la préparation précédente. Répartissez la mousse dans des coupelles et laissez reposer au réfrigérateur.
4. **Montez** au batteur électrique les blancs d'œufs avec la pincée de sel jusqu'à obtenir une meringue bien dense. Versez celle-ci dans une poche à douille.
5. **Répartissez** la meringue sur la mousse. Caramélisez la meringue avec un fer à caraméliser ou un chalumeau de cuisine.



LE KAKI RIBERA DEL XÚQUER, un joyau à découvrir



Disponible quelques mois dans l'année, il fait partie de ces fruits qui illuminent notre hiver. Cultivé en Espagne, il a décroché son AOP en 2002, une récompense venue couronner un travail de qualité. Zoom sur un produit qui mériterait d'être plus souvent dans nos assiettes.

UNE CULTURE HISTORIQUE

On doit ce petit fruit de couleur orange au plaqueminer, un arbre originaire de Chine dont la culture existe depuis 2 500 ans. Le kaki Ribera del Xúquer est, lui, cultivé aux abords du fleuve Júcar, près de Valence. Il est cueilli à la main et répond à un cahier des charges très précis, dans un souci de transparence et de qualité.



UN TRAVAIL MINUTIEUX

Ramassé à la main, le kaki Ribera del Xúquer est ensuite trié pour retirer les fruits moins beaux, puis traité afin de lui retirer son caractère astringent. Il est étiqueté individuellement et envoyé à son lieu d'expédition.

LE PLEIN DE VITAMINES

Il n'est pas seulement bon en bouche, il est aussi bon pour nous. D'abord, il contient autant de carotène qu'une mangue ou encore du melon. Mais on y trouve également de la vitamine C ou encore des antioxydants. Riche en fibres, il est aussi un allié pour une bonne digestion.

CRU OU CUIT

Comme quasiment tous les fruits, on peut l'apprécier tel quel, cru ; c'est d'autant plus vrai avec le kaki qu'il ne comporte ni pépin ni noyau. Mais il peut aussi se décliner cuit, par exemple dans une mousse, une marmelade ou encore un crumble. En version salée, on le glisse dans un tajine ou encore sur des brochettes de crevettes marinées.

Kaki Ribera del Xúquer AOP mariné aux herbes et crevettes poêlées au poivre du Sichuan

par J.-C. Amiel/Corinne Morin/Kaki Ribera del Xúquer AOP (Kaki d'Espagne)

Pour 4 personnes **Préparation 20 min** **Marinade 10 min**
Cuisson 4 min

- Pour les kakis :** • 4 kakis Ribera del Xúquer AOP
• 1/2 orange (jus) • 6 branches de cerfeuil
• 4 branches de persil • 4 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre
- Pour les crevettes :** • 12 crevettes crues
• 3 c. à soupe d'huile d'olive
• 1 c. à café de poivre du Sichuan moulu

- Pour les kakis :** mélangez dans un bol l'huile d'olive, le jus d'orange, les feuilles de cerfeuil et de persil lavées, séchées et grossièrement ciselées. Salez et poivrez. Lavez à l'eau froide les kakis puis découpez-les en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Disposez-les dans un grand plat et arrosez avec la marinade. Placez le tout 10 minutes au réfrigérateur.
- Pour les crevettes :** embrochez chaque crevette sur un pic en bois. Répartissez-les dans un plat, arrosez avec un peu d'huile d'olive et saupoudrez de poivre du Sichuan.
- Superposez** dans une assiette les tranches de kaki et arrosez-les avec un peu de marinade. Parallèlement, dans une grande poêle, faites cuire les crevettes à feu vif environ 2 minutes sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, et dressez-les dans une petite verrine.



J.-C. Amiel/Corinne Morin/Kaki Ribera del Xúquer AOP (Kaki d'Espagne)



Charlotte aux fruits de la Passion et macarons

Difficulté



Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 2 min

Réfrigération 6 h

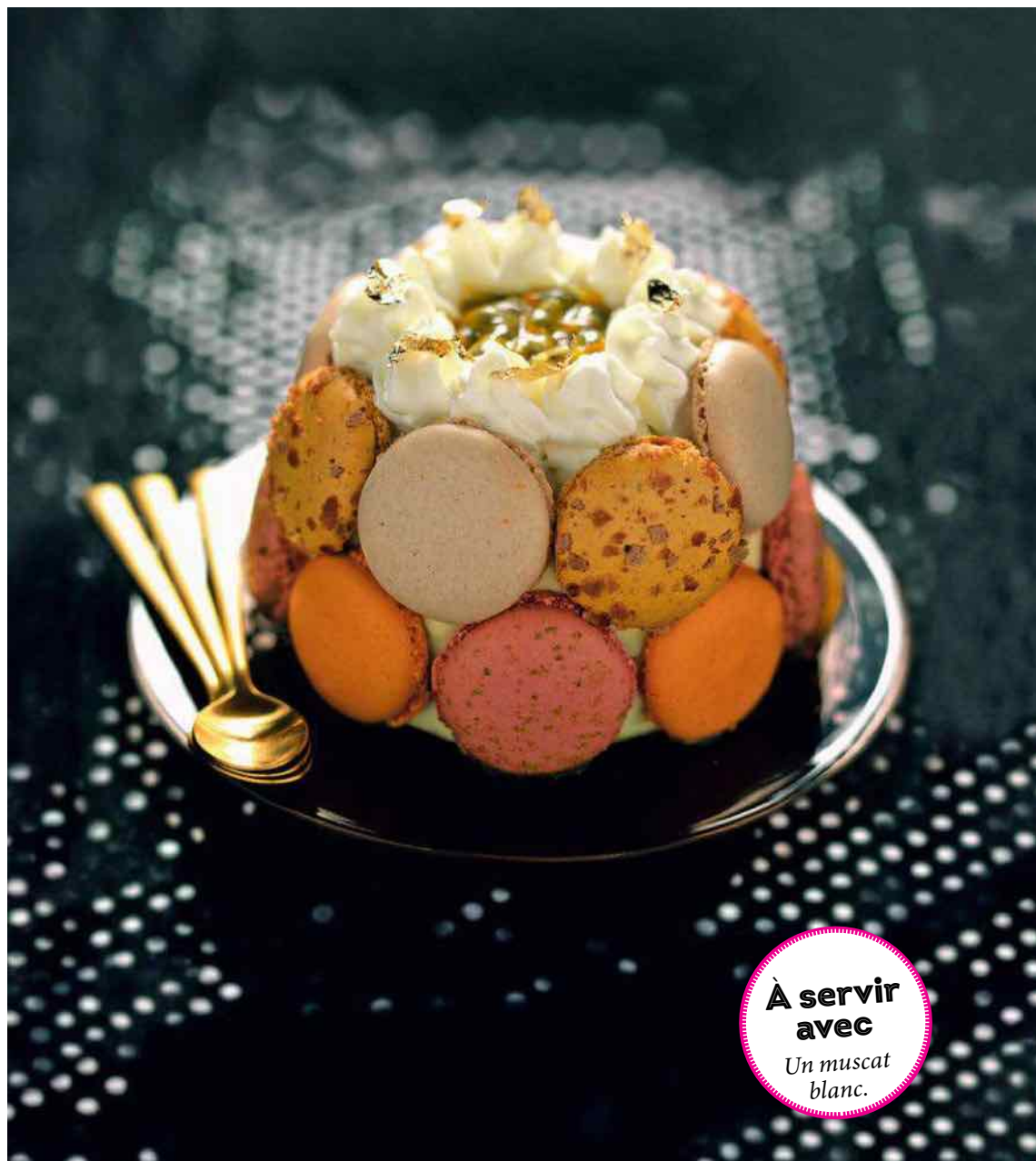
- 6 fruits de la Passion
- 80 cl de crème liquide
- 15 macarons • 110 g de sucre
- 3 feuilles de gélatine
- Feuilles d'or (facultatif)

1. Réhydratez les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Partagez les fruits de la Passion en deux et récupérez leur pulpe. Faites bouillir 70 cl de crème liquide avec le sucre dans une casserole pendant 2 minutes.

2. Intégrez, hors du feu, les feuilles de gélatine essorées et la pulpe de fruit de la Passion (réservez-en un peu). Versez la préparation dans un petit moule à charlotte. Réservez au moins 6 heures au réfrigérateur.

3. Démoulez la crème sur un plat de service. Faites adhérer des macarons séparés en deux sur toute sa surface.

4. Déposez quelques cuillérées de pulpe de fruit de la Passion au sommet de la charlotte. Montez le reste de crème liquide en chantilly et formez une auréole. Parsemez éventuellement de fragments de feuilles d'or.



**À servir
avec**

*Un muscat
blanc.*

Tout le monde à table !



JACOB LUND GETTY IMAGES

Déjeuners, apéritifs, dîners, soirées... Du 24 décembre au 1^{er} janvier, on n'arrête plus les bons repas (et on adore ça !). Mais pour mettre la table lorsqu'on reçoit parents, cousins, frères, sœurs et enfants, il faut être bien organisé. La rédac vous donne un coup de main avec une sélection d'accessoires pour réussir buffets et grandes tablées.



QUE J'AIME TA PARURE !

Couture, découpage, poterie, bricolage... Apportez une touche personnelle à votre sapin en confectionnant vos propres décorations. À retrouver p. 84.



ET AUSSI...

Durant la veillée de Noël comme celle du Nouvel An, on craque pour les planches apéritives. Testez nos 3 idées livrées sur un plateau. À retrouver p. 86.

À PICORER

Une planche en bambou et 15 pics à réutiliser pour réussir vos apéritifs et buffets.

Planche de 23 cm et pics, 3,50 €, Gers Equipement.



Repas de famille

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion des grandes réunions de famille ! Que vous préfériez le mode buffet ou grande tablée, voici notre sélection d'accessoires à ne pas oublier. *Par Marine Guiffroy*

PLAN B

Vous ne voulez pas salir un énième plat ? Servez vos biscuits de Noël dans cette jolie boîte en métal !

Boîte à biscuits, 9,99 € (h. 18 cm, Ø 16,7 cm), Maisons du monde.



FORMAT FAMILIAL

On n'oublie pas de boire de l'eau ! Avec ce pichet en grès grande contenance, vos convives ne mourront pas de soif.

Pot Dulci, 29,75 € (2,3 l), Côté table.

INDISPENSABLE

Simplifiez-vous la vie, ces 10 gobelets en carton vous évitent d'avoir trop de vaisselle sur les bras à la fin du repas.

2,90 € (25 cl), Gifi.





PLAT XXL

Idéal pour accueillir votre volaille de Noël, ce grand plat en porcelaine a sa place toute trouvée au centre de votre table.

Collection Artesano Montagne,
52,90 € (43 x 30 cm), Villeroy & Boch.



GARÇON !

Servez le champagne sans craindre les taches grâce à ce plateau en plastique aux motifs doux et discrets.

Plateau Rosace & Poudre, 13 € (44 x 29,5 cm), Geneviève Lethu.



À LA BONNE FRANQUETTE

Vin chaud, limonade, cocktail... cette fontaine en verre au look rétro se charge du service à votre place.

Fontaine Drinking, 28,90 € (5 l), Delamaison.

TOUJOURS PLUS HAUT

Gagnez de la place en hauteur grâce à ce serviteur à deux étages. On aime les motifs délicats de ses assiettes en grès.

Serviteur Damier Noël, 26,90 € (Ø 27 cm, h. 22,5 cm), Comptoir de famille.



SELF-SERVICE

Raclette, crêpe ou grill... grâce à cet appareil trois en un, laissez le choix (et la main !) à vos invités.

Raclette Simply Compact, 34,99 €, Tefal.



TOUCHE EN PLUS

À disposer aux quatre coins de la table ou du buffet, ces serviettes en papier participent à égayer les festivités.

20 serviettes, coll. Scandi Noël, 2,99 € (33 x 33 cm), Maisons du monde.



Le sapin sur son trente-et-un

Pas de 24 décembre sans le traditionnel arbre de Noël ! Pour une décoration originale, la rédac vous suggère les suspensions faites maison et vous livre quelques idées simples dont vous inspirer. *Par Marine Guiffroy*



Atelier couture

Pour fabriquer ces suspensions en tissu, réalisez d'abord un patron en forme de cœur (ou d'oiseau, ou autre) dans du papier cartonné. Posez le patron sur un morceau de tissu et tracez le contour au feutre noir. Découpez ainsi deux cœurs en tissu et ajoutez-y les éventuels détails supplémentaires (boutons...). Cousez ensuite les morceaux d'étoffe l'un contre l'autre en glissant du coton à l'intérieur pour donner de l'épaisseur. Faites quelques points pour fixer les deux extrémités d'un ruban d'environ 10 cm. Suspendez !

En transparence

Proposées à la vente dans de nombreux commerces, les boules de Noël transparentes permettent de laisser libre cours à votre imagination. Si le décor du sapin de Noël dans la neige est courant, par exemple, cette voiture de collection miniature portant l'arbre sur son toit l'est beaucoup moins. Verdure, paillettes, messages, petits cadeaux, chocolats... Soyez créatifs !



FRESHIDEE PINTEREST

Sculpture

Solution économique pour réaliser de petites sculptures : la pâte à sel (un verre d'eau, un verre de sel fin et deux verres de farine). Découpez la forme souhaitée à l'aide d'un emporte-pièce, faites un trou pour la ficelle avec un pic à brochette et tracez les motifs en creux avec un couteau. Faites cuire au four environ 1 heure (80 °C) puis peignez à la gouache.



PINTEREST



PINTEREST

Simplissime

Du papier à dessin teinté, du ruban large et de l'adhésif transparent, c'est tout ce dont vous avez besoin pour confectionner cette décoration de Noël.

Découpez six bandes de papier d'une largeur de 3 cm : une bande verte de 15 cm, une bande rouge de 18 cm et ainsi de suite en ajoutant toujours 3 cm de longueur. Scotchez les extrémités de chaque bande pour former six cylindres, emboîtez-les, attachez-les avec le ruban et, pour finir, nouez ce même ruban autour d'une branche de sapin.



GUIDE ASTUCE PINTEREST

Graine d'artiste

Voici une bonne idée de bricolage à soumettre à vos enfants ! Tracez d'abord une spirale au crayon sur une feuille de papier à dessin vert puis découpez-la avec une paire de ciseaux. Passez ensuite le relais à vos chérubins, ils se feront un plaisir de customiser ce drôle d'escargot qui, une fois suspendu (avec du ruban cadeau et une agrafe), ressemble comme par magie à un sapin de Noël.

Les planches apéritives en 3 déclinaisons

Les planches apéritives sont aussi simples à réaliser qu'esthétiques (et délicieuses !). Élegantes et conviviales, elles sont l'atout charme d'un buffet. *Par Marine Guiffroy*

À la française

Pour une entrée des plus raffinées, on opte pour ces verrines aux pommes cuites surmontées d'une mousse de foie gras. On les présente sur une planche en ardoise fine très tendance, et on craque pour ces bocaux en verre petit format qui font de parfaits récipients. Plus coquets que des verrines classiques, ils ne donnent que plus de cachet à votre table.



JÉRÔME ROMME ADOBESTOCK

À l'italienne

Les bruschettas italiennes ne sont pas exclusivement réservées aux apéros de l'été ! Entre un toast au foie gras et deux escargots farcis, vos invités seront heureux de déguster ces tartines de pain grillées agrémentées de fromage frais, de fines herbes, de charcuterie, d'anchois ou de poivrons poêlés. On les décline pour tous les goûts, et on les dispose sur une planche en bois vieilli pour une déco rustique. Effet assuré !



OKKIJAN 2010 ADOBESTOCK

À l'anglaise

Classiques des « Afternoon Tea » britanniques, ces petits sandwiches au pain de mie sont aussi idéals pour nos buffets français ! Ne réclamant aucune cuisson, ils sont extrêmement rapides à réaliser. On les garnit de saumon, de concombre et de fromage frais, puis on les découpe en forme de triangle, comme le font nos voisins d'outre-Manche. On les dresse ensuite sur une planche en bois, et c'est déjà prêt. Cheers !



ISTETIANA ADOBESTOCK

Le roi des plateaux



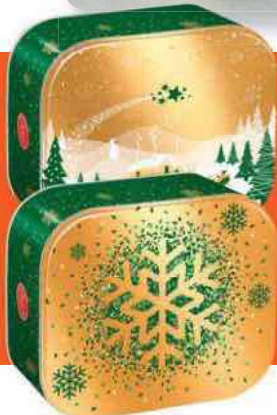
Pas question de terminer le repas sans un morceau de fromage. Pendant les fêtes, c'est l'occasion de sortir son plus beau plateau et de le composer avec une sélection de fromages raffinés. Mais attention, il y a quelques règles à respecter... Pour éviter les faux pas, suivez notre guide, p. 88.

PAUSE DOUCEUR SOUS LE SAPIN

À l'occasion des fêtes, Delacre pare ses créations d'un nouveau packaging qui transforme ses biscuits en gourmandises à offrir et à savourer en famille ou entre amis. Cet élégant coffret au design intemporel renferme une déclinaison des 16 biscuits iconiques aux saveurs festives. Une idée cadeau qui conviendra à toutes les générations. Collection Festive, 11,99 € (1 kg), Delacre.

ET AUSSI

- ✓ Nos coups de cœur en GMS spécial fin d'année, p. 92.
- ✓ Nos livres préférés à dévorer, p. 95.



Plateau de fromages

10 clés pour bien le préparer

Sélection des variétés, règles de découpe et de dégustation... Aujourd'hui, on se penche sur le plateau de fromages idéal. C'est sûr, on va épater (et régaler) la galerie ! *Par Aurélie Michel*



ROMAN MARZINGER/WESTEND61 / PHOTONONSTOPPNS

Pour terminer en beauté un dîner entre amis ou lors d'une chouette soirée « fromages et vin », un beau plateau de fromages, l'idée est bonne... Oui mais, quels fromages ? Car ce n'est pas le choix qui manque ! En tant qu'habitant du pays du fromage, on est bien placé pour le savoir : il n'existe pas une, mais des milliers de variétés. Quelque 1 200 en France, selon le Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel). Sans parler de tous ceux des pays voisins... Pour faire le bon choix, satisfaire tous les palais (tout le monde n'étant pas fan du roquefort) et apprendre à bien présenter son plateau de fromages, un petit rafraîchissement de mémoire s'impose. Avec les précieux conseils de Tristan Sicard, voici toutes les clés pour un plateau de fromages digne de ce nom.

1/ JE FAIS MON CHOIX PARMI LES PÂTES MOLLES ET DURES...

Pâtes molles et pâtes dures rassemblent, à elles deux, cinq familles de fromages. Commençons par les pâtes molles à croûte naturelle : il s'agit

le plus souvent de fromages de chèvre, comme le sainte-maure-de-touraine ou le chabichou. Leur texture et leurs goûts varient en fonction de l'affinage. Jeunes, ils sont plutôt souples et fondants. Vieux, plutôt secs et forts. Il existe aussi les pâtes molles à croûte fleurie. Vous ne voyez pas ? Pourtant, le fromage français emblématique en fait partie. Le camembert, pardi ! Sans oublier le brie... La croûte toute souple est obtenue grâce à l'introduction, dans le caillé, d'un champignon nommé *Penicillium*. Troisième catégorie : les pâtes molles à croûte lavée, comme le livarot ou le munster. Ils doivent leur teinte orangée à une bactérie, que l'on ajoute à l'eau salée qui sert à les laver – très souvent, comme leur nom l'indique – durant l'affinage. Passons aux pâtes pressées. D'un côté, les cuites (on les appelle aussi pâtes dures), comme le comté, le gruyère ou le beaufort, à la texture ferme et fondante. De l'autre, les non cuites, comme la tomme de Savoie, le morbier ou le reblochon (qui, au passage, a toute sa place

sur un plateau de fromages !). La texture de ces dernières peut aussi bien être crémeuse que sèche... ceci dépend, entre autres, de l'affinage.

2/ ...SANS OUBLIER LES AUTRES FAMILLES DE FROMAGES

On connaît tous quelqu'un qui ne jure que par le fameux bleu... Avec la fourme d'Ambert, le roquefort et bien d'autres, il fait partie de la famille des pâtes persillées. Le bleu provient de bactéries (*Penicillium roqueforti* ou *Penicillium glaucum*) que l'on vient injecter lors de la fabrication (il arrive aussi qu'elles soient naturelles). Leur texture est généralement fondante et leur goût, bien marqué. La famille des fromages frais est pour ainsi dire leur opposé. D'un blanc immaculé et au goût tout doux, ces fromages-là sont obtenus par simple coagulation du lait. La feta et les petits-suisses en font partie. Ils plaisent généralement aux enfants. Enfin, on trouve aussi les pâtes filées (mozzarella...), les pâtes fondues (cancoillotte...) et les préparations fromagères (gaperon d'Auvergne, boulette d'Avesnes...). La dernière des onze familles de fromages se fait plus rare sur les plateaux – à tort, d'ailleurs ! Il s'agit des fromages de lactosérum, obtenus à partir de petit-lait, comme la ricotta romana, le brocciu...

3/ JE ME LIMITE À SEPT FROMAGES ET DANS LES BONNES PROPORTIONS

On pioche entre trois et sept fromages parmi ces différentes familles pour composer son plateau. C'est un maximum pour ne pas saturer le palais. « Cela permet aussi de pouvoir goûter à certains fromages », ajoute Tristan. On peut aussi prendre le parti de préparer un plateau thématique. Par exemple : « 100 % AOP »



NOTRE EXPERT : TRISTAN SICARD

Journaliste et passionné de gastronomie, Tristan Sicard a ouvert, avec son frère jumeau, la crèmerie et bar à fromages Frères Delassic, à Lille. À la rentrée,

il a publié un livre – ou devrait-on dire une bible – qui passe en revue 413 fromages (dont 205 AOP), le tout joliment illustré. Histoire, fabrication, origines, dégustations, accords, plateaux de fromages traditionnels ou originaux... tout y est. Une vraie pépite pour les amoureux de fromages que nous sommes. « L'Atlas pratique des fromages », de Tristan Sicard, illustrations de Yannis Varoutsikos, éd. Marabout, 25 €.



(comté, sainte-maure-de-touraine et roquefort) ou « ardoise blanche » (brocciu, brousse-du-rove, camembert de Normandie...). Autres idées : 100 % fromages de brebis, 100 % chèvre et même 100 % pâtes persillées... à condition, toutefois, de bien connaître les goûts de ses invités. Côté proportions, compter 80 à 100 g par personne pour le traditionnel plateau de fromages de fin de repas et 150 g par personne à l'occasion d'un buffet dînatoire. Pour une soirée 100 % fromages, on revoit bien sûr les proportions à la hausse : 250 à 300 g par tête. Il existe de multiples combinaisons de fromages possibles, mais voici deux plateaux classiques proposés par Tristan. Cinq fromages 100 % AOP : rocamadour (assez jeune), camembert de Normandie, comté, époisses et roquefort. Sept fromages : mimolette extra-vieille, pouligny-saint-pierre, beaufort chalet d'alpage, saint-marcellin, ossau-iraty, maroilles, fourme de Montbrison.

4/ JE DÉCRYPTE LES ÉTIQUETTES

Plusieurs mentions sont apposées sur l'étiquette. Le nom du fromage, bien sûr, mais aussi le type de lait (si rien n'est stipulé, il s'agit de lait de vache) et son traitement : lait cru, thermisé, pasteurisé, stérilisé... On peut aussi retrouver le taux de matière grasse et le taux d'humidité (pour le fromage blanc). D'autres mentions sont facultatives, elles nous renseignent sur le type de fabrication : fermier (lait d'une seule ferme, fabrication sur place, techniques traditionnelles, typicité marquée...), artisanal (fabrication artisanale, lait récolté à proximité), laitier (fabrication en laiterie ou coopérative avec du lait de plusieurs fermes), de fruitière (techniques traditionnelles, lait cru et local... il s'agit en général des pâtes pressées cuites comme le comté). Enfin, on trouve aussi du fromage industriel : le lait est en général pasteurisé et les goûts beaucoup moins marqués... « Le fromage fermier est celui

qui aura le plus de saveurs, explique Tristan. En effet, le lait – souvent cru – provient d'un seul troupeau, issu d'une seule ferme, dans laquelle se trouve un microcosme bactérien unique, responsable du goût et de l'odeur. » Certains fromages sont labellisés : AOP (toutes les étapes de fabrication ont eu lieu dans une aire géographique bien définie), IGP (au moins une des étapes doit avoir lieu dans une aire géographique donnée), Label rouge (de qualité supérieure) ou agriculture biologique (AB/bio, pas de substances chimiques de synthèse, pas d'OGM...). Un même fromage peut accumuler plusieurs labels : AOP et AB, par exemple.

5/ PLATEAU, COUTEAUX... LES BONS OUTILS

Pour le support, mieux vaut privilégier des matériaux naturels, comme le bois ou l'ardoise « qui entraînent peu de transfert d'arômes dans le fromage ». Il en va de même pour le verre ou la céramique. Au contraire, le plastique et le métal risqueraient d'altérer le goût des fromages. « Si l'on découpe le fromage sur du plastique, cela peut en plus provoquer un transfert de particules de plastique dans la part de fromage... » Vient ensuite la (grande) question de la découpe. En fonction du type de fromage, on n'utilise pas forcément le même matériel. En général, un couteau à lame fine, longue et étroite convient très bien « et pour les fromages plus fermes, une lame assez large pour les couper aisément ». On peut sinon investir dans le couteau à fromage (ou à brie). C'est ce fameux couteau coiffé de deux pointes : bien pratique, car il permet non seulement de couper le fromage, mais aussi de le servir en le piquant. Pour les fromages plus durs à couper (comme certaines tommes, les tranches de meule...), la « hachette », au gros manche, se révèle idéale. S'ils sont vraiment très durs ou très secs, on gagnera à en détacher des copeaux grâce à un simple Économe. Pour des fromages mous (comme le mont-d'or), on utilisera tout simplement une cuillère. Enfin, pour les pâtes persillées, le top du top reste la lyre, aussi appelée



DR

roquefortaise. Son fil fin permet de les couper sans les transformer en charpie ! Dernier conseil : pensez à retirer la paille des sainte-maure-de-touraine, sinon, c'est la catastrophe assurée. Pour information, celle-ci sert à l'affineur pour facilement retourner les fromages (rien à voir avec une quelconque histoire d'aération !).

6/ JE ME FAMILIARISE À L'ART DE LA DÉCOUPE ET DE LA PRÉSENTATION

Ce n'est pas tout d'avoir les bons ustensiles, encore faut-il maîtriser la découpe ! Car en fonction de leur forme, elle diffère considérablement. Pas question que certains n'aient que le cœur et d'autres, que la croûte ! Pour les petits fromages ronds (type camembert) ou de forme pyramidale (comme le valençay), c'est facile et intuitif : on les découpe du centre vers le bord, en éventail, comme pour un gâteau. Pour un fromage carré (type maroilles), on commence par le couper en diagonale, puis même chose. Il faut aussi partir du centre pour les fromages persillés. Enfin, pour les tranches de meules (type gruyère, comté...), on commence par faire des tranches parallèles. Quand le talon se rapproche, alors on découpe en éventail. Enfin, côté présentation, l'idéal est de positionner les fromages dans un ordre logique : du moins fort au plus fort, dans le sens

LES FROMAGES PRÉFÉRÉS DES ENFANTS

Détrompons-nous : les enfants n'aiment pas que les fromages à tartiner... « Ils apprécient surtout les pâtes pressées cuites comme le comté, l'emmental (celui avec les trous !) et le gruyère, explique Tristan, mais aussi les pâtes pressées non cuites à texture ferme comme l'ossau-iraty. Enfin, j'ai remarqué qu'un grand nombre de jeunes enfants vouaient une fascination pour les bleus... » Tiens donc !

des aiguilles d'une montre. Souvent, il suffit de se fier à la couleur : des plus clairs aux plus foncés, avec les bleus en dernier. Le tout avec des petites étiquettes mentionnant leur nom, histoire que les invités s'y retrouvent.

7/ PAIN, FRUITS, MIEL ET C^{IE} : JE N'OUBLIE PAS LES À-CÔTÉS

Un beau plateau de fromages sans bon pain frais, ce serait un comble ! Pour être sûr de ne pas se tromper, on choisit du pain de campagne, car son goût est assez neutre. Tristan est catégorique : « C'est le compagnon idéal de tous les fromages ! » Sinon, les pâtes molles (type camembert) se marient bien avec la baguette. On peut oser le pain aux noix avec les pâtes pressées cuites, le pain de seigle avec les pâtes persillées et le pain aux olives avec les fromages frais. En parlant de fruits, on peut ajouter sur le plateau quelques petits morceaux de pomme type granny-smith, qui apporteront un petit goût acidulé et permettront, en plus, de nettoyer le palais entre deux fromages. « La pomme, la poire et le raisin apportent fraîcheur et acidité. L'idéal est de les choisir plus acidulés que sucrés, car le sucre endort les papilles et donc les nuances. » On pense aussi aux bâtonnets de carotte et aux légumes marinés (poivrons ou courgettes marinés à l'huile d'olive). Miel et confitures sont également les bienvenus, de même que certains chutneys.

8/ JE SORS LES FROMAGES À L'AVANCE

S'il y a bien une règle impérative à retenir, c'est celle-ci : les fromages doivent ab-so-lu-ment être sortis du réfrigérateur et placés à température ambiante au moins une heure avant la dégustation. « Si on le déguste dès la sortie du frigo, le fromage sera trop frais, explique Tristan. Les arômes seront donc "endormis" et les textures plutôt fermes, voire dures. Si l'on oublie, alors il faut couper un petit morceau et le laisser se réchauffer en bouche, afin que le goût puisse se révéler. » S'il en reste après-coup, on les emballe bien dans le papier du crémier afin qu'il ne sèche pas. On évite à tout prix les boîtes en plastique hermétique et on préfère la cloche grillagée à la cloche en plastique, car comme nous, le fromage a besoin de respirer ! « C'est une matière vivante », rappelle Tristan. Au fait, rien n'oblige à conserver les fromages au réfrigérateur... « Le réfrigérateur est une valeur sûre, à condition de les laisser emballés dans le papier du fromager et loin d'une ventilation. Sinon, une cave à température (8 à 10 °C) et humidité constantes est idéale. Il suffit de les mettre sur un plateau couvert d'une cloche grillagée et le tour est joué. »

9/ J'INVITE MES CONVIVES

À LES DÉGUSTER DANS LE BON ORDRE

Souvenez-vous : sur le plateau, on a organisé nos fromages dans un ordre croissant, du plus doux au plus fort. On invite donc ses invités à les déguster dans cet ordre-là. Logiquement, l'ordre est le suivant : fromages frais, pâtes filées, pâtes fondues (en fonction de la recette, car certaines peuvent être très puissantes), pâtes molles à croûte naturelle, pâtes molles à croûte fleurie, pâtes pressées cuites, pâtes pressées non cuites, pâtes molles lavées, préparations fromagères et, enfin, pâtes persillées. « D'ailleurs, ces derniers aident à la digestion, grâce à la présence de *Penicillium* », ajoute Tristan. « Autre avantage : ils apportent de la fraîcheur en fin de bouche. Certains bleus ne sont pas très forts ; les apprécier en fin de plateau "allégera" notre dégustation. »

10/ BIÈRE, VIN, JUS DE POMME... JE M'INTÉRESSE AUX BONS ACCORDS

Quelques suggestions : des blancs secs pas trop fruités (type sancerre) et des rouges fruités non tanniques (type chiroubles) avec le camembert de Normandie. Pour accompagner les pâtes pressées cuites comme le comté, rien de tel qu'un vin jaune du Jura. Pour changer, la bière fait également l'affaire. Plutôt très bien, même. Tandis que la bière blonde légère s'accommode avec les pâtes molles à croûte fleurie et à croûte naturelle, la bière ambrée se marie bien avec les pâtes persillées ou molles à croûtes lavées. Et pour ceux qui ne boivent pas d'alcool, du jus de fruits : jus de pomme avec les pâtes molles à croûte naturelle ou fleurie, poire avec les pâtes persillées, nectar de mangue avec les pâtes pressées non cuites... Sur ce, on vous laisse avec les accords préférés de Tristan : « Le champagne et le cidre fermier avec un camembert, un chaource, voire un brie de Meaux... quel plaisir ! Sinon, un jus de framboise avec un fromage de chèvre lactique, type selles-sur-cher ou valençay, un régal ! »



JOHNER / PHOTONONSTOPPNS

Notre shopping coup de cœur en GMS

Pour que les fêtes de fin d'année soient plus que jamais de précieux moments de partage et de convivialité, voici nos bons plans à retrouver dans les rayons des supermarchés. Une sélection pleine de promesses. *Par Margot Dobrská*

Rayon frais



Un régal venu de la mer

Farcis de façon artisanale et cuits au jus de leur encre naturelle, ces calamars ont tout pour surprendre les papilles.

En bouche, ils dévoilent un mariage harmonieux entre le goût salé de fruits de mer et celui, acidulé, de la sauce tomate. Une entrée originale qui saura marquer les esprits.

Calamars à l'encre de seiche,
3,95€ (72 g),

L'Origine du goût, E. Leclerc.



Volaille sur son 31

Pour épater les convives avec une recette de volaille, misez sur le best-seller signé Maître coq.

Composé d'un filet de dinde mariné, d'une farce et d'une pâte feuilletée, ce kit permet de réaliser un filet de dinde en croûte, garni au choix : de marrons confits ou de cèpes et pleurotes. Voilà un plat qui fait la différence.

Mon filet de dinde en croûte, marrons confits & raisins de Corinthe, ou cèpes et pleurotes, 9,90 €, Maître coq.

Saumon sinon rien !

Symbole des grandes tablées familiales, le saumon fumé de Labeyrie n'est plus à présenter. C'est le produit qui fait l'unanimité grâce à sa générosité tant sur le plan de la découpe que de la saveur. Il se décline en version bio, sauvage et fondant pour enchanter les palais les plus exigeants.

Dégustation sauvage de Sibérie, 18,99 € (14 tranches),
Grandes origines bio 18,29 € (6 grandes tranches), la gamme
Fondant de saumon, à partir de 13,59 € (220 g), Labeyrie.



Spécialité du Sud-Ouest

Avec Delpéyrat, le foie gras s'invite à votre table de fêtes comme une référence. Sélectionné et assaisonné avec soin, cuit au torchon pour une diffusion homogène des arômes, ce produit de terroir est un gage d'excellence en matière de réception.

Une valeur sûre pour des fêtes gourmandes à souhait !

Foie gras de canard entier du Sud-Ouest cuit au torchon, 34,95 € (300 g), Delpéyrat.



Rayon alcools



Spécial cadeau

L'offre de rhums arrangés de cette distillerie de La Réunion permet de découvrir trois recettes culte proposées dans un joli coffret dégustation. Vanille des tropiques, ananas caramélisé ou coco torréfié, que d'arômes chaleureux qui raviront les amateurs !

La Sélection arrangés, ananas caramélisé, vanille des tropiques, coco torréfié, 20,95 € (le coffret), Rivière du mât.

Whisky audacieux

La maison Chivas agite la planète whisky avec le lancement de Chivas XV, un blended scotch de 15 ans d'âge. Whisky de caractère grâce à son vieillissement sélectif en fût de cognac grande champagne, ce blend d'exception livre une nouvelle interprétation du style Chivas à travers l'art du blend.

Chivas Regal XV, 39,50 € (70 cl).



Épicerie sucrée



Cherry sur le gâteau

Mon chéri revisite son produit iconique avec une déclinaison Sweet Cherry, qui renferme une cerise plus pulpeuse, plongée dans une liqueur aux accents fruités pour davantage de gourmandise. Une association qui met l'eau à la bouche.

Boîte de 20 chocolats (12 Mon chéri, 8 Sweet Cherry), 6,90 €, Ferrero.

Dolce Motta !

Pâtisseries emblématiques des fêtes en Italie, le panettone et le pandoro se révèlent aussi complices des instants gourmands des Français. Ces beaux gâteaux généreux et reconnaissables à leur forme imposante se dégustent nature ou saupoudrés de sucre glace. Parfaits à tout moment de la journée.

Il Panettone di Milano et Il Pandoro di Verona, 10 € (boîte de 750 g), Motta.



Surgelés



So coco

À Noël, cette boule glacée pourrait bien détrôner la traditionnelle bûche. Elle est confectionnée avec une glace vanille et fraise, le tout enrobé de noix de coco râpée et surmonté d'une étoile en chocolat blanc. Un dessert qui apportera une touche de magie à votre table.

La Boule de neige, entremets glacé vanille fraise pour 6 personnes, 9,50 €, (580 g), Intermarché.

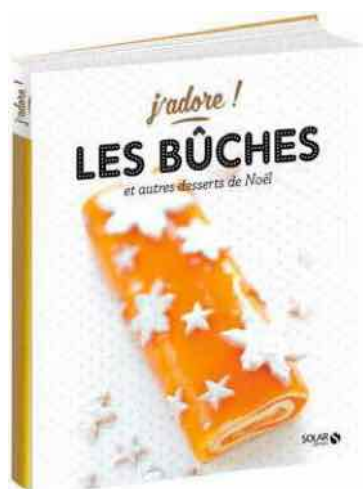
TES HÉROS PRÉFÉRÉS sont dans **DISNEY FUN** !



EN VENTE À LA CAISSE DE VOTRE SUPERMARCHÉ OU HYPERMARCHÉ PRÉFÉRÉ.

Ils nous mettent l'eau à la bûche !

Il n'est question que de quelques jours pour peaufiner son menu de Noël. Et forcément, pour finir en beauté, on mise tout sur le dessert ! Encore en panne d'idée ? Filez chez votre libraire et découvrez ces 4 livres de recettes entièrement dédiés aux bûches et desserts de Noël. *Par Emmanuelle Bézières*



INRATABLES

De la traditionnelle bûche au beurre à celle roulée ou meringuée, retrouvez un panel de recettes toutes plus alléchantes les unes que les autres, simples et rapides à réaliser. Une rubrique est aussi dédiée aux autres desserts et biscuits de Noël. « **Les Bûches et autres desserts de Noël** », coll. « J'adore ! », éd. Solar, 9,95 €.

EN PAS À PAS

Ce petit manuel reprend les codes qui ont fait le succès de cette collection signée Marabout, à savoir des recettes photographiées de bûches et de desserts, puis illustrées d'une infographie pour comprendre la composition de chaque pâtisserie, ainsi qu'un pas à pas détaillé pour les réussir à coup sûr. Voilà en tout 20 recettes à tester, pour les plus mordus de pâtisserie ! « **Le Petit Manuel de la bûche** », de Mélanie Dupuis, éd. Marabout, 15,90 €.



ORIGINALES

On poursuit notre marathon de fêtes avec l'Épiphanie. De l'un ou l'autre côté de la frontière entre pain au chocolat et chocolatine, la galette des Rois est pour les uns briochée et pour les autres feuilletée à la frangipane. Pas de panique, il y en a pour tous les goûts et de toutes les formes ! Un ouvrage complet qui saura réconcilier tous les gourmands.

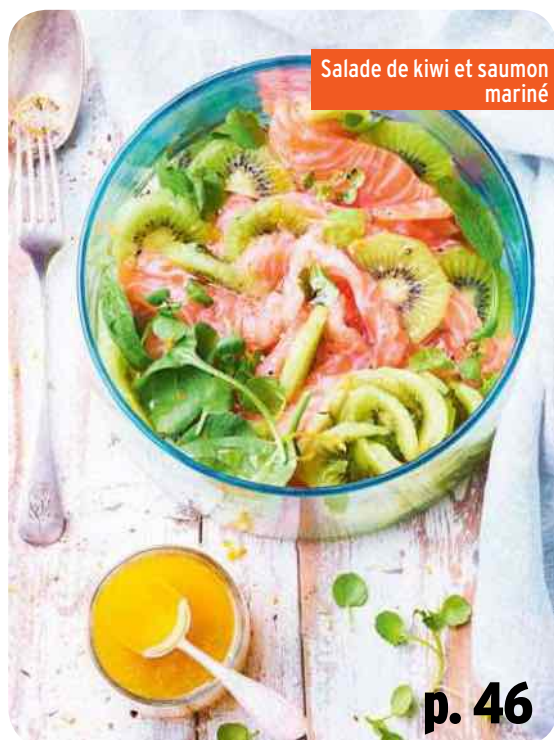
« **Bûches et galettes** », d'Eva Harlé, éd. Hachette Cuisine, 7,99 €.



VEGAN

Crème, œuf, lait, beurre... Difficile de s'en passer en pâtisserie. Mais sachez que tout devient possible avec de la volonté et des idées ! Laura Veganpower s'est prêtée à l'exercice de la bûche avec brio, en proposant des recettes ultra gourmandes 100 % végétales, simples et originales. « **Bûches vegan** », de Laura Veganpower, éd. La Plage, 12 €.

L'index des recettes



Toast étoilés à la crème de fromage frais, aux herbes et œufs de saumon	24
Brochettes de foie gras à la pomme et pain d'épice	25
Crevettes panées sauce avocat	25
Cappuccino de petits pois au piment d'Espelette et velouté de topinambour	26
Minicroustades au saumon et à la crème fraîche	28
Sapin de Noël feuilleté au pesto	29
Samoussas de foie gras aux épices	30
Cupcakes au saumon et cream cheese	31
Feuilletés étoiles de Noël	31
Chips de morbier et magret	32
Bûche salée de la mer	33
Gougères à la saucisse fumée de Franche-Comté et à la crème de ciboulette	34
Gâteau roulé au saumon	35
Canapés au chèvre, à la betterave et aux œufs de caille	36
Bouchée à la reine	37
Bouchées de boudin blanc caramélisé à la crème de marron	38
Poulette toulousaine en habits de fête	41

Boissons

Vodka pamplemousse
Cidre goyave framboise
Pétillant à l'ananas
Gin tonic
Cocktail exotique au thé glacé
Cocktail à la grenade
Cocktail à l'ananas, lait de coco et miel sur glace pilée
Cocktail aux agrumes

Fiches
Fiches
Fiches
Fiches
Fiches
Fiches

Fiches
Fiches

Entrées

Blinis maison à la farine de sarrasin	8
Pain de poisson à la lotte	18
Tartare de noix de saint-jacques au citron vert, gingembre et cerfeuil	19
Tartelette Tatin au foie gras	20
Brochettes de magret de canard fumé, foie gras et poire caramélisée	22
Choux salés au gorgonzola, poire, noix et piment d'Espelette	22





Salade de kiwi et saumon mariné	46
Velouté de cèpes	47
Endives caramélisées aux agrumes	50
Tartare de saumon et haddock	54
Salade de kale à l'avocat, mozzarella et mangue	55
Minitartare à l'œuf de caille	56
Tarama maison et flûtes feuilletées	68
Miniburgers au saumon fumé et tarama	68
Petits choux à la crème fouettée de tarama	68

Plats

Risotto aux saint-jacques et clémentines	44
Spaghettis et boulettes	46
Suprême de poulet pané à l'avoine	47
Daurade grillée au fenouil	49
Tartiflette au morbier	50
Carbonnade de lotte à la bière de Noël	53
Suprême de volaille aux trois agrumes	54
Poulet au caramel et sésame	55
Clafoutis aux poireaux, au saumon et au Gruyère suisse	56
Filet d'agneau à la citronnelle et à la coriandre	57
Effiloché de bœuf bourguignon au vin blanc, écrasé de carotte	59

Canette à la compotée d'airelle	60
Gigue de chevreuil piquée à l'ail et au thym	60
Pigeons aux raisins	61
Chou-fleur, truffe noire	69

Desserts

Semifreddo chocolat noisette	44
Cupcakes aux marrons glacés	46
Tartelette choco-clémentine	47
Trifle orange et pain d'épices	49
Bouchées aux noix	50
Pain d'épices à l'ancienne	52
Bonshommes en pain d'épices	52
Clémentines caramélisées aux épices	55
Trifle Michoko	56
Clémentines de Corse givrées	57
Pavlova de Noël et glace à la fleur d'oranger	70
Bûche au citron, ananas et noix de coco	72
Salade de fruits sur mousse de mascarpone	73
Pudding au chocolat, ananas et mangue	74
Tarte granola et coco	75
Entremets à la mangue, fruit de la Passion et coco	77
Mousse de fruit de la Passion meringuée	78
Charlotte aux fruits de la Passion et macarons	80



Prochain numéro
DÈS LE 2 JANVIER



À la soupe !
**Nos meilleures recettes
qui réchauffent**

Gourmand

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

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

DIRECTION

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

RÉALISATION

COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort,
Tél. 05 53 48 17 60, info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Emmanuelle Bézières
Directeur artistique : Thomas Durio
Gravure : Olivier Lemesle
Rédacteurs-graphistes : Heydi Falchetto, Bastien Ribot
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon,
Marion Pires, Olivier Vignancour
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle, Delphine Duteil

PUBLICITÉ

Publicité : KETIL MEDIA
Directrice commerciale presse : Catherine Laplanche
Tél. 01 78 90 15 37
claplanche@ketilmedia.com

COMMERCIAL/DIFFUSION/ADV

Direction commerciale : Loïc Le Gallais
Directrice de la relation client et du recouvrement : Pauline Faure
Directrice diffusion : Dorothée Roure
Chefs de produit abonnement : Marine Le Lay, François Poiraud
Responsable pages « Jouez et gagnez » : Sandra Meneghini
smeneghini@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau,
mdoineau@reworldmediafactory.fr

FABRICATION

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

GROUPE REWORLD MEDIA

Président : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola

CPPAP : 0317 K 85643.

ISSN : 1964-9924

Dépôt légal : à parution.

Tarif abonnement 1 an : 49 €

Directeur de la publication :
Pascal Chevalier



RENSEIGNEMENTS

03 44 62 52 27

abonnements@pgp-media.fr

Carnet d'adresses

- Chocolat De Neuville : Chocolat-deneuille.com
- Côté Table : Cote-table.com
- Comptoir de Famille : Comptoir-de-famille-mennecy.fr
- Delamaison : Delamaison.fr
- Gers Équipement : Gers-equipement.fr
- Gift : Gift.fr
- Fauchon Paris : Fauchon.com
- Épices Roellinger : Epices-roellinger.com
- Jean-Paul Hévin : Jeanpaulhevin.com
- Maison Karamel : Karamelparis.com
- Maisons du monde : Maisonsdumonde.com
- Sabaton : Sabaton.fr
- Villeroy & Boch : Villeroy-boch.fr
- Tefal : Tefal.fr



Vodka pamplemousse

Apéro - Facile - Abordable



Pétillant à l'ananas

Apéro - Facile - Abordable



Cidre goyave framboise

Apéro - Facile - Économique



Gin tonic

Apéro - Facile - Assez cher

Cidre goyave framboise

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 7 cl de nectar goyave framboise (Caraïbos)
- 5 cl de cidre
- 1,5 cl de crème de cassis
- 0,5 cl de jus de citron vert
- Glaçons

1. Versez le nectar goyave framboise et le jus de citron vert dans un shaker.
2. Ajoutez la crème de cassis et quelques glaçons.
3. Shakez et servez dans un verre.
Complétez avec le cidre très frais. Remuez délicatement et dégustez aussitôt.

Vodka pamplemousse

Pour 1 verre

Préparation 5 min Réfrigération 1 h

- 12,5 cl de jus de pamplemousse rose
- 12,5 cl d'eau de coco
- 12,5 cl d'eau gazeuse
- 4,5 cl de vodka
- $\frac{1}{4}$ de gousse de vanille
- Glaçons

1. Mélangez la vodka, le jus de pamplemousse et l'eau de coco dans un saladier. Ajoutez la gousse de vanille fendue dans sa longueur et des glaçons. Laissez au frais 1 heure minimum avant de servir.
2. Ajoutez l'eau gazeuse avant le service.

Gin tonic

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 12 cl de Finley Tonic Water
- 4 cl de gin
- 1 trait de St-Germain (facultatif)
- 1 lamelle de concombre
- 1 branche de romarin frais
- Glaçons

1. Versez le gin dans un verre ballon.
2. Ajoutez des glaçons. Complétez doucement avec le Finley Tonic Water.
3. Ajoutez la lamelle de concombre et la branche de romarin. Amplifiez les saveurs par un trait de St-Germain.

Pétillant à l'ananas

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 5 cl de crémant
- 4 cl de jus d'ananas (Caraïbos)
- 2 cl de nectar de maracuja (Caraïbos)
- 2 cl de triple sec
- 1 trait de jus de citron vert
- 2 ou 3 fines tranches de gingembre frais
- Glaçons

1. Écrasez le gingembre au pilon dans un shaker.
2. Ajoutez le jus d'ananas, le nectar de maracuja, le trait de jus de citron vert et quelques glaçons. Versez le triple sec.
3. Shakez et servez dans une flûte à champagne. Complétez avec du crémant très frais.



KATESMIRNOVA GETTYIMAGES

**Sans
alcool**

Cocktail à l'ananas, lait de coco et miel sur glace pilée

Apéro - Facile - Économique



JARRY SAVEURS SUNRAY

**Sans
alcool**

Cocktail exotique au thé glacé

Apéro - Facile - Économique



JULIJADMITRIJEVA GETTYIMAGES

**Sans
alcool**

Cocktail aux agrumes

Apéro - Facile - Économique



JULIJADMITRIJEVA GETTYIMAGES

**Sans
alcool**

Cocktail à la grenade

Apéro - Facile - Économique



Cocktail exotique au thé glacé

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 12 cl de thé froid
- 6 cl de nectar planteur des îles (Caraïbos)
- 0,5 cl de jus de citron vert
- 1/2 rondelle de citron vert
- 1 c. à café de miel
- 2 gousses de cardamome verte
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de noix de muscade
- Glaçons

1. Écrasez les gousses de cardamome au pilon dans un verre.

2. Remplissez le verre aux trois quarts de glaçons, versez le nectar planteur des îles et le jus de citron vert.

3. Ajoutez le miel et le thé froid. Glissez la rondelle de citron. Saupoudrez la cannelle et la muscade. Remuez et sirotez !

Cocktail à l'ananas, lait de coco et miel sur glace pilée

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 1/6 d'ananas frais
- 2 g de gingembre frais
- 1 c. à soupe de lait de coco
- 1,5 c. à café de miel
- Glaçons

1. Pelez l'ananas et coupez-le en morceaux en supprimant la partie ligneuse du cœur. Épluchez et râpez le gingembre.

2. Mettez l'ananas et le gingembre dans le bol d'un blender. Versez le lait de coco, ajoutez le miel et 1 poignée de glaçons. Mixez environ 1 minute, à puissance maximale, jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

3. Versez le cocktail dans des verres et dégustez aussitôt.

Cocktail à la grenade

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 1 grenade fraîche
- 9 cl de jus de grenade
- 9 cl de limonade
- 4,5 cl d'eau pétillante
- 1/2 citron vert non traité (zeste)
- Romarin

1. Jetez des graines de grenade et quelques lamelles de zeste de citron vert dans un verre.

2. Versez le jus de grenade, la limonade et l'eau pétillante par-dessus. Décorez de romarin. Servez bien frais.

Cocktail aux agrumes

Pour 1 verre

Préparation 5 min

- 6,5 cl de jus d'orange
- 6,5 cl de jus de pamplemousse
- 11,5 cl de limonade
- 1/2 c. à café de sirop de grenadine
- Rondelles de pamplemousse et d'orange
- Romarin
- Glaçons

1. Placez quelques glaçons dans un verre. Versez les jus de fruit. Complétez avec la limonade. Ajoutez le sirop de grenadine et les rondelles d'agrumes. Décorez de romarin.

NOUVEAU



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



les eaux
riches en
minéraux

Guisinez Détox avec VICHY Célestins



Après les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.

Pensez à Vichy Célestins !

Un grand verre de VICHY Célestins dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.

Dans la journée, associez VICHY Célestins à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes... aux minéraux de VICHY Célestins bien sûr !

**Avec Vichy Célestins, je me sens belle...
même après les fêtes !**



vichy-celestins.com