

2€
,50

Maxi Cuisine

N° 130 janvier-février 2019
maxicuisine.fr

LES PLATS UNIQUES

La convivialité
au centre de
la table...

HAUTES- PYRÉNÉES

Une escapade
très gourmande

105
recettes
inratables

CRÊPES ET GAUFRES

100% maison

GÉNÉREUSES SOUPES
De nouvelles idées
pour vous réchauffer

+ EN CADEAU
L'INDEX DE NOS
RECETTES
2018

Crêpes
flambées aux
clémentines
page 71

BAUER
MEDIA
FRANCE

M 03966 - 130 - F: 2,50 € - RD



Notre leçon de cuisine par étapes : MINI-ÉCLAIRS PÂTISSIERS

Belgique 2,60 € • DOM : A 3,50 € ; B 2,80 € • Allemagne 3,70 € • Suisse 4,30 CHF • Luxembourg 2,60 € • Italie 2,00 € • Portugal 2,80 € • Grèce 2,80 € • Maroc 32 MAD • Tunisie 3,90 TND • TOM : A 900 XPF ; B 380 XPF • ZA : A 3800 CFA ; B 3200 CFA

La tablette simple comme « coucou c'est mamie ».

Jusqu'au 31 janvier 2019

~~229[€]~~

199[€]⁽²⁾
TTC

+ abonnement aux services et à l'assistance téléphonique à partir de 9,99 € TTC/mois⁽³⁾

Pour toute information ou commande, venez l'essayer en bureau de poste ou appelez le

0 805 690 933

Service & appel gratuits

www.ardoiz.com

Se parler c'est bien, se voir c'est mieux. Avec **ardoiz®**, la tablette pensée pour les seniors et installée à domicile, découvrez internet en toute simplicité et échangez vos photos par mail. Actualités, jeux, applications... tout est à portée de main ! Satisfait ou remboursé⁽¹⁾.



simplifier la vie



TIKEASY

Une entreprise du Groupe La Poste

Sommaire

- 6 ÉCHOS GOURMANDS
- 8 C'EST DE SAISON
Les produits de la nouvelle année
- 12 DOSSIER SPÉCIAL
Les soupes réchauffent l'hiver
- 24 EN QUESTIONS
La panure, tout un art
- 30 ENTRE AMIS
Le plaisir de partager
- 33 CÔTÉ MAISON
De l'exotisme à votre table
- 34 Réchauffez votre intérieur !
- 36 1 RECETTE, 2 VERSIONS
La blanquette
- 38 MIEUX CONNAÎTRE
La grenade et ses super graines
- 42 PLAISIRS SALÉS
Plats uniques, la convivialité au centre de la table

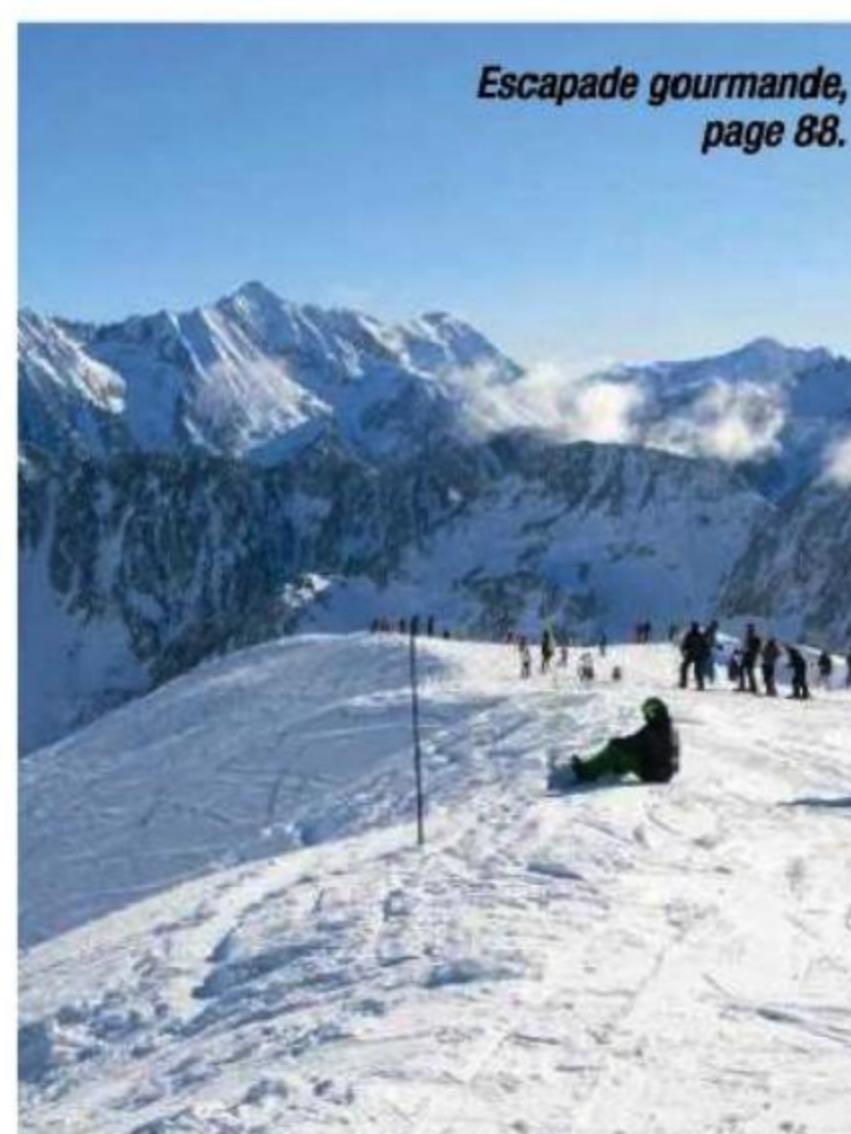


Page 53
12 IDÉES AVEC,
VÉGÉTARIENS,
EXPRESS,
NOUVEL AN
CHINOIS,
MES PETITS PLATS QUOTIDIENS

- 64 SUR UN PLATEAU
Le comté, une célébrité
- 65 CÔTÉ VIN
Envie d'un vin blanc qui change
- 66 TOUT NOUVEAU, TOUT BON
On a craqué pour...
- 68 LEÇON DE CUISINE
Les mini-éclairs font leur show !
- 70 PLAISIRS SUCRÉS
Crêpes, gaufres et douceurs à tartiner
- 82 GUIDE D'ACHAT
Les appareils à raclette et à fondue



C'est de saison, page 8.



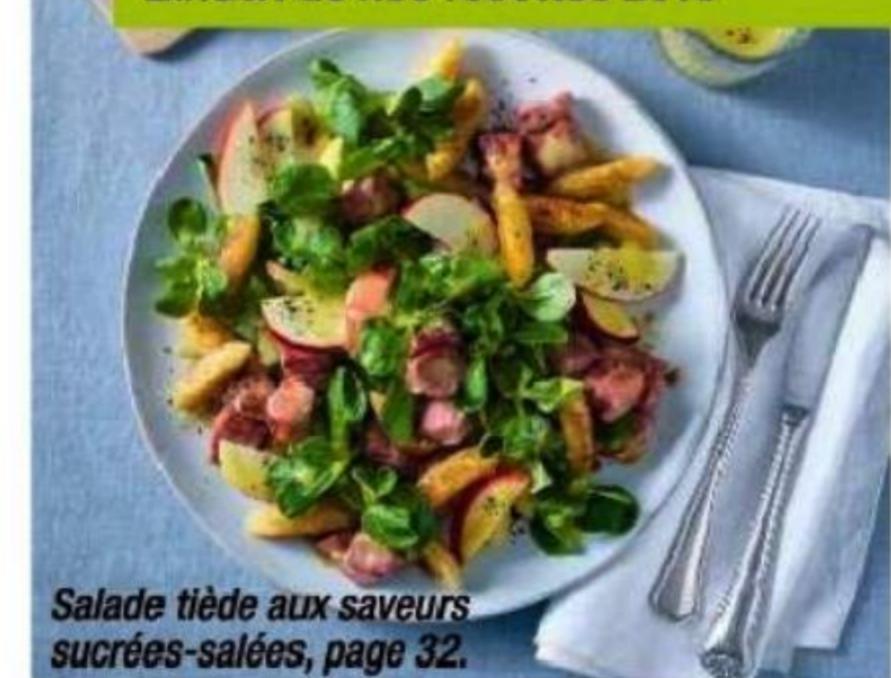
Escapade gourmande, page 88.



Velouté de courge, page 14.

En couverture

- Les plats uniques**
La convivialité au centre de la table 42
- Hautes-Pyrénées**
Une escapade très gourmande 88
- Crêpes et gaufres**
100 % maison 70
- Notre leçon de cuisine**
Mini-éclairs pâtissiers 68
- Généreuses soupes**
De nouvelles idées pour vous réchauffer 12
- En cadeau**
L'index de nos recettes 2018



Salade tiède aux saveurs sucrées-salées, page 32.

Édito

Bonne année 2019 !

Qu'elle soit joyeuse, conviviale et pleine de belles surprises ! Côté cuisine, la rédaction vous a concocté un premier numéro 2019 reconfortant, gourmand et sans chichi. De bonnes soupes pour faire le plein de chaleur et de vitamines ; des plats uniques qui savent si bien rassembler famille et amis autour de la table ; des crêpes et des gaufres, plaisirs immuables de l'hiver, adorés des petits et de ceux qui ont su rester de grands enfants. Enfin, n'oubliez pas de conserver l'index des recettes 2018 qui se cache au milieu de ce numéro. Histoire de retrouver facilement tous les petits plats dénichés dans les Maxi Cuisine au fil de l'année écoulée. La gourmandise n'a pas dit son dernier mot !



Marie Gabet

Prochain numéro
le 4 mars 2019

Maxi Cuisine 3

Abonnez-vous vite !
Rendez-vous PAGE 97



Petit salé aux lentilles, page 46.



Mini-tartes à la grenade, page 41.



Gaufre façon tarte au citron, page 70.

Amuse-bouches et sauces

Béchamel.....	54
Beignets béchamel.....	54
Croissants apéritifs.....	54
Croquettes de morue.....	28
Sauce à l'oignon.....	54

Entrées

Ajo blanco de champignons.....	58
Ceviche plein fruits.....	40
Crème de carottes au mascarpone.....	23
Oeufs à l'écossaise.....	27
Petits chèvres enlardés.....	93
Potage 5 parfums.....	62
Rouleaux de printemps.....	62
Salade tiède aux saveurs sucrées-salées....	32

Viandes & plats

Aligot à l'ancienne.....	32
Blanquette de veau à l'ancienne.....	36
Cassoulet au confit de canard.....	45
Chili con carne.....	50
Cordon-bleu de dinde cuit au four.....	27
Croque-monsieur gratinés.....	54
Flammekueche sucrée-salée.....	60
Gâteau de crêpes.....	54
Gratin complet de crozets.....	44
Gratin de coquillettes.....	54
Gratin de veau et de pommes de terre.....	48
Les (vraies) pâtes à la carbonara.....	43
Pâtes originales.....	54
Paupiettes de chou au poulet.....	49
Penne à la forestière.....	60
Petit salé aux lentilles.....	46
Porc noir braisé.....	93
Pot-au-feu de canard.....	48
Poulet en gelée.....	54
Quiche à la béchamel.....	54
Quiche au potimarron.....	60
Quiche de galettes de sarrasin.....	51
Ragoût de boeuf épicé.....	56
Ragoût de tarbais au chorizo.....	93
Rosbif tradition.....	32
Sauté de porc au vin rouge.....	42
Soufflé à la béchamel.....	54

Poissons et crustacés

Blanquette aux crevettes grillées.....	37
Burger de poisson croustillant, sauce au yaourt.....	28
Papillote terre-mer à l'orange.....	23
Saint-jacques gratinées.....	54
Soupe au poisson.....	17
Soupe de pois cassés revisitée.....	16
Soupe en croûte de cresson et saumon.....	19
Tarte au saumon anisée.....	56

Légumes et cie

Burger de lentilles.....	57
Cannellonis de poireaux.....	54
Couscous végétarien.....	43
Dhal de lentilles corail.....	47
Golden soupe indienne.....	18
Gratin de macaronis au chou-fleur.....	57
Lasagnes aux épinards et à la ricotta.....	44
Purée aux graines de courge.....	23
Soupe bicolore carottes et choux-raves.....	21
Soupe au chou-fleur et aux graines.....	20
Soupe façon forestière.....	13
Soupe gratinée à l'oignon.....	15
Soupe orientale aux épices.....	20
Soupe tonus au potiron.....	13
Velouté de courge.....	14

Desserts

Aumônières banane rôtie et citron.....	76
Baghrir, la crêpe aux mille trous.....	72
Biscuits d'anniversaire.....	63
Biscuits fourrés.....	63
Bouchées au citron.....	63
Brioche aux pistaches.....	57
Caramel au beurre salé.....	80
Chantilly au chocolat.....	80
Charlotte.....	63
Cheesecake aux petits-beurre.....	63
Confiture de lait.....	80
Corolle de crêpe, poire pochée.....	77
Crêpes 100 % choco.....	79
Crêpes flambées aux clémentines.....	71
Crêpes de froment à la confiture.....	80
Crêpes roulées au chocolat.....	74
Crumble aux fruits.....	63
Galette des Rois.....	56
Gâteau de crêpes au citron.....	76
Gâteau tout choco.....	63
Gaufres à la bière.....	75
Gaufre façon tarte au citron.....	70
Gaufres liégeoises.....	78
Gaufres sèches du Nord.....	72
Gratin de brousse à l'orange.....	56
La bretonne.....	73
Marmelade d'oranges amères.....	80
Mille-feuille de petits-beurre.....	63
Mini-éclairs.....	68
Mini-tartes à la grenade.....	41
Moelleux à l'orange.....	32
Moelleux aux clémentines.....	23
Panacotta rose.....	41
Pâte à tartiner aux agrumes.....	80
Saucisson au chocolat.....	63
S'mores.....	63
Soufflé aux clémentines.....	60
Tarte aux œufs (dan tat).....	62
Tarte fine aux pommes.....	63
Tiramisu aux petits-beurre.....	63

**Maxi
Cuisine**

RÉDACTION

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

SERVICE LECTRICES

maxicuisine@bauermmedia.fr

SERVICE ABONNEMENTS

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

Retrouvez-nous sur
maxicuisine.fr

LE CONCOURS DE

Maxi
Cuisine

JUSQU'AU 3 MARS 2019



GAGNEZ 15 PLANCHES DE CUISSON ANTI-ADHÉRENTE BALANCIA

mastrad
PARIS

www.mastrad-paris.fr

Cette planche de cuisson révolutionnaire réunit les avantages d'une crêpière de pro et ceux d'une plancha

Chaque lot est composé de :
1 planche de cuisson anti-adhérente Balancia ø 32 cm
+ 1 poignée amovible + 1 râteau à crêpes
+ 1 livre de recettes

Valeur indicative : 115,00 €

Entièrement plate, elle permet de jouer de la spatule et du râteau sans entrave. Elle possède en plus une petite rigole propre et économique qui recueille les jus et les excédents de pâte. Et avec sa poignée amovible, elle s'utilise aussi bien sur un feu qu'au four ! Autre atout : sa matière. Anti-adhésive et forte en thermodiffusion avec son triple fond, elle chauffe vite et cuit les aliments les plus délicats uniformément et sans matière grasse. Les amateurs de poisson apprécieront. Une fois sa mission terminée, la planche de cuisson Balancia se nettoie au lave-vaisselle ou d'un coup d'éponge. Ultra fine, elle se range facilement.

POUR JOUER AVEC MAXI CUISINE, C'EST FACILE !

par téléphone

0 892 681 107

Service 0,50 €/min
+ prix appel

ou envoyez
mc130
par SMS
au 74400*



74400*

SMS+
MMS CONTACT
TÉLÉPHONE NUMÉRIQUE

(0,75€ par SMS + prix d'un SMS x 4)

Jeu gratuit sans obligation d'achat du 31/12/18 au 03/03/19. Règlement complet disponible sur www.maximag.fr/reglement. Remboursement possible, sur justificatifs, des frais d'affranchissement postal et/ou de service sms/voix en numéro surtaxé, en écrivant à l'adresse figurant à cet effet dans le Règlement du jeu. Selon la loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données à caractère personnel vous concernant et faisant l'objet de traitement en écrivant à la société organisatrice BAUER MEDIA FRANCE SNC. Photos non contractuelles (suggestions de présentation). Du seul fait de votre participation, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions commerciales de BAUER MEDIA France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐ ou des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ☐. Merci de nous l'indiquer par courriel à l'adresse suivante : servicepromo@bauermedia.fr.

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

Échos gourmands

Par Carine Lacroix



Des pâtisseries en ligne

Envie d'un petit plaisir sucré sans bouger de chez soi ? Les Gasteliers, basés à Lyon, lancent le premier site de vente en ligne de pâtisseries, biscuits et produits de boulangerie 100 % sans gluten. Au menu, plus de 80 créations originales en vente et livraison à domicile sur toute la France métropolitaine, avec Chronofresh, le service de livraison de produits frais de Chronopost. Tout est réalisé à partir d'ingrédients issus d'une agriculture bio ou raisonnée, avec un approvisionnement en circuit court. À retrouver sur le site de la marque.



Sortie à suivre

Avec ce livre, en plus des 365 recettes, découvrez les produits de saison pour respecter le calendrier des cultures et de la pêche, mais aussi des conseils pour bien remplir ses placards, son réfrigérateur et son congélateur. Un vrai guide pratique. « **Mieux manger toute l'année 2019** », de Laurent Mariotte, éd. Solar, 19,90 €.

On les adopte !

UN QUINOA MADE IN FRANCE

Voilà une céréale que l'on aime retrouver dans nos assiettes. Le hic ? Le quinoa vient souvent du bout du monde. Notre bonne résolution 2019 : acheter celui produit en Anjou et en Vendée. Local, il est aussi huit fois moins traité que la moyenne. Un produit à retrouver en épiceries, en magasins bio et sur Internet.

UNE NOUVELLE FARINE

Et si l'on testait la farine de patate douce ? Riche en fibres, pauvre en acides gras saturés, elle est aussi une alternative sans gluten. Son arôme proche de celui de la châtaigne donne de la rondeur aux préparations salées et sucrées. Elle peut être utilisée pour réaliser des gnocchis, mais aussi des muffins ou du pain. On la trouve facilement dans les épiceries fines, les boutiques bio et sur Internet.



Les 12 meilleurs bordeaux rouges

Le Syndicat des bordeaux et bordeaux supérieur a élu ses 12 Talents parmi les appellations bordeaux rouge et bordeaux supérieur rouge. Le jury était composé d'étudiants de clubs œnologiques des grandes écoles, d'apprentis sommeliers, de cavistes et de journalistes. Parmi les vainqueurs, on retrouve par exemple le Château Bréjou, le merlot du Château Sainte-Barbe, le Dourthe n° 1 ou le Château La Verrière.

Ces vins, ainsi que les 8 autres Talents, sont disponibles à la Cave des 1 001 châteaux, entre 5,10 € et 14 € la bouteille.

Pour régaler toute la famille

Au moment de préparer un repas, jongler avec son four est parfois un casse-tête ! Pour toutes celles qui ont déjà un gratin en train de cuire (ou qui n'ont qu'un petit four combiné à se mettre sous la dent), ce Cake Factory pourrait devenir le compagnon idéal. Ses plus ? Température et temps de cuisson sont préprogrammés, pour ne jamais louper ses créations pâtissières. À vous les cupcakes, meringues, madeleines...

Tefal, Cake Factory, 149,99 €.





DU BIO TOUJOURS PLUS ACCESSIBLE

La Fourche, un site Internet proposant des produits 100 % bio et avec zéro marge, s'est lancé un défi : rendre le bio

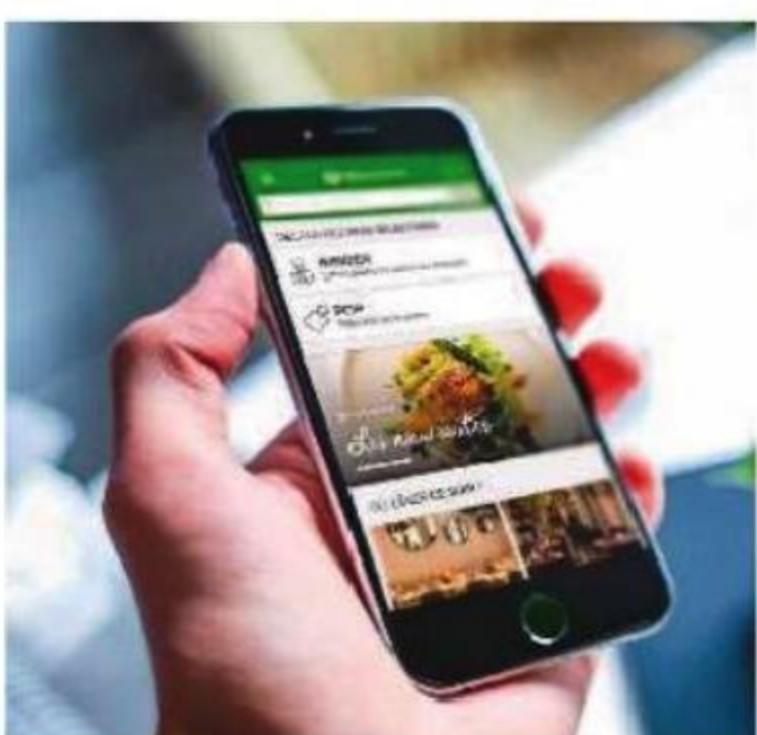
plus accessible. Le résultat : des produits au meilleur prix. Le système fonctionne grâce à une adhésion de 4,90 €/mois. Livraison partout en France.
Plus d'informations sur le site officiel de la Fourche.



La Ruche qui dit oui !

Nous sommes nombreux à vouloir manger mieux grâce aux produits locaux, frais et fermiers, et cette plateforme en ligne est en plein dans le sujet. La Ruche qui dit oui ! met en relation des clients et des producteurs locaux. On y trouve des fruits, des légumes, du pain, du fromage, de la viande et même de la bière. Chaque semaine, après avoir passé commande, il suffit d'aller la retirer à un point donné. L'avantage ? On rencontre aussi les producteurs. Et en plus, on soutient l'agriculture locale.

Plus d'informations sur le site officiel.



Mon resto sur Instagram

Le réseau social est devenu le temple de la photo de cuisine. Chacun y va de son cliché, postant ainsi sur la Toile sa dernière création culinaire ou une photo du restaurant qu'il vient de découvrir. En s'associant avec le site de réservation en ligne LaFourchette, Instagram nous permet désormais de réserver une table : 8 000 restaurants proposent déjà ce service (en Belgique, en France, en Italie, en Espagne et au Portugal notamment), et ce chiffre devrait augmenter très rapidement.



PAILLES SANS PLASTIQUE

On l'aura compris, c'en est bientôt terminé des pailles en plastique, trop polluantes. Des alternatives plus propres existent d'ores et déjà : en bambou, en métal ou en verre, toutes réutilisables. Mais d'autres modèles devraient plaire aux gourmands : les pailles comestibles, dont certaines sont fabriquées à base de marc de pomme. Durables et surprenantes, elles séduisent par leur délicieuse saveur de fruit.



La Fête du citron à Menton

Chaque année, plus de 200 000 visiteurs viennent à Menton célébrer le fameux citron. Le thème de cette 86^e édition : « Des mondes fantastiques ». Au programme, des visites de découverte, des installations composées d'agrumes hautes de plusieurs mètres, des défilés de chars (le célèbre Corso des fruits d'or), des feux d'artifice et des spectacles son et lumière.

**Du 16 février au 3 mars 2019,
informations sur le
site officiel de l'événement.**

Adresses
page 96

C'est de saison

LES PRODUITS de la nouvelle année

Par Françoise de La Forest

L'orange sanguine, une mine de vitamines

C'est l'anthocyanine, un pigment antioxydant, qui teinte cet agrume savoureux, riche en fibres et vitamine C. En particulier la tarocco, qui pousse au pied de l'Etna, le volcan sicilien.

Pourquoi les adopter ?

Parce qu'elles ont un goût unique ! À la fois doux et intense, sur un fond légèrement amer. De plus, elles sont très juteuses.

Un cadeau de saison

Ce sont de purs fruits de l'hiver. Et ils ne poussent pas à l'autre bout du monde mais en Sicile ou en Espagne.

De la couleur, des nutriments qui donnent la pêche, on en profite...

À table !

- Le jus coloré donne du style à une pannacotta. L'accord amandes et orange sanguine est magique.
- Sa saveur concentrée en fait une reine des marmelades, à associer ou non à d'autres agrumes.
- Des tranches poêlées subliment volaille, filet de poisson ou crème aux œufs vanillée.
- Au petit déjeuner, on en ajoute des suprêmes dans son breakfast bowl, pour un démarrage punchy.



Le panais, l'hiver en purée

La saveur et la texture de cette racine blanche sont singulières. Le panais se consomme aussi bien râpé sur une salade qu'en purée onctueuse ou en chips croustillantes.

Comment le préparer

Achetez-le bio et privilégiez les petits panais les plus fermes. Brossez-les sous l'eau courante et pelez-les superficiellement avant de les cuisiner.

Côté cuisson

Ce légume riche en fibres est plus digeste s'il est blanchi 5 mn dans une eau citronnée. On le cuite ensuite à l'eau bouillante ou à la vapeur, mais il est aussi délicieux coupé en cubes et sauté au beurre, comme les pommes de terre : comptez 10 mn.

Une soupe de saison

Le panais fait un potage naturellement crémeux, que l'on

relève de poudre d'amande, ail, bon poivre du moulin et un filet d'huile de noisette.

Un accompagnement d'exception

En purée ou en poêlée, le panais se distingue par un goût marqué mi-noisette, mi-artichaut, sur fond légèrement sucré. C'est un délice avec une viande forte (agneau, porc), un poisson fin (turbot, saint-pierre) ou du boudin noir grillé.



L'oursin au cœur d'or

Surnommés « hérissons de mer », ces échinodermes (comme les étoiles de mer) cachent dans leur coque 5 petites langues de corail coloré savoureux. Mais, pour les déguster, il faut s'armer de gants et de patience...

Un choix épineux

Attention aux oursins vides.



Soupelez-les. Les piquants doivent être dressés, l'ensemble brillant. La bouche (repérable à ses petites dents) doit être fermée et alignée par rapport à la coquille.

Une ouverture délicate

Muni de gants, on découpe un large couvercle à l'aide de ciseaux, en partant de la bouche.

À la cuillère

Leur saveur peut surprendre : à la fois iodée, fumée, avec une touche sucrée sur fond d'agrumes. Les amateurs les dégustent à la petite cuillère, arrosés de jus de citron.

Une spécialité

Si l'on aime la douceur, on prépare une « oursinade » à la provençale, une préparation aux poissons à la crème de corail d'oursin inoubliable !



Le lieu noir, poisson à prix doux

Ce poisson, appelé aussi colin, est un excellent steak de la mer. Sa chair blanche est maigre et généreuse en protéines. Le top ? Un coût très modeste. Ce qui n'est pas le cas du lieu jaune, plus rare et plus cher.

Prêt à tout

Sa saveur peu marquée permet de le cuisiner de multiples façons. On le relève d'une purée de tomates aillée ou d'une sauce aux câpres, on le poche dans un bouillon au vin blanc, on le fait cuire en papillote avec des tranches d'oranges...

Une cuisson minutée

La chair du lieu noir supporte mal la surcuison : elle se détache et devient peu présentable. En cas d'accident, faites-en un parmentier à la patate douce.

À DÉCOUVRIR

Le halloumi, fromage star

Pourquoi cet engouement pour ce fromage, spécialité chypriote, depuis cet été ? Cette pâte de lait de vache et de brebis semi-ferme est une mine de calcium et de protéines végétales. Mais c'est surtout sa polyvalence qui séduit ! Car cet étonnant fromage possède la faculté de ne pas fondre. On peut donc le faire mariner, le griller façon steak et même le frire ! De quoi enrichir apéros, entrées, currys, poêlées de légumes ou sandwichs.



C'est de saison

Le radis noir, racine à dévorer

Ce gros légume est économique, sain, aussi bon cru que cuit. Avec son goût prononcé, il peut servir de condiment. Il était déjà cultivé dans l'Égypte pharaonique et très présent dans la cuisine romaine antique. Il y a de quoi y regarder de plus près...

Un aliment de saison

Riche en antioxydants, c'est aussi un champion de la détox. Du sur-mesure après les fêtes ! Côté silhouette, aucun risque : 20 kcal/100 g, on ne fait pas mieux.

À l'achat

Préférez-le petit (il peut mesurer jusqu'à 30 cm !), noir et ferme d'un bout à l'autre. S'il est bio, il est inutile de le peeler pour le consommer.



Une excellente crudité...

Piquant juste ce qu'il faut, on l'émince façon carpaccio ou on le râpe et on l'associe avec des ingrédients plus doux, comme de la betterave et de la mangue.

... et un super légume

Le radis noir a sa place au rayon des légumes oubliés. Il est très bon cuit, dans une soupe, un curry ou même poêlé. Pour cela, il faut couper des tranches épaisses et les faire sauter 10 mn avec des échalotes..



La bavette, morceau de choix du boeuf

Depuis le XIX^e siècle, ce morceau, rapide à cuire et parfait avec les frites, figure en bonne place sur les cartes des brasseries traditionnelles.

À griller

Il y a la bavette d'aloïau et celle de flanchet. La première est plus onéreuse, mais aussi épaisse, délicate en goût et moins fibreuse. Toutes deux sont des morceaux à griller qui se cuisinent idéalement saignants.

À mijoter

Moins connue, la bavette de pot-au-feu, un morceau

assez maigre et parfumé, à ajouter dans ses recettes longue cuisson.

Bon à savoir

Pour manger sa bavette grillée sans batailler, on la coupe perpendiculairement au sens des fibres. Ça change tout.

2 idées pour varier

- En tartare : pour les amateurs, c'est un must. Il faut couper finement la viande au couteau.
- Au wok : faites mariner la viande puis émincez-la et faites-la sauter avec des carottes, des morceaux d'ananas et de l'ail.

La mâche nantaise, quelle salade !



Dotée d'une vraie saveur, la mâche nantaise offre ses petites rosettes feuillues, à la fois fondantes et croquantes, au cœur d'une saison où les crudités sont rares. Et ce n'est pas la moindre de ses qualités.

Du champ à l'assiette

Il ne se passe que quelques heures entre la récolte, le conditionnement et l'acheminement aux points de vente. Autant de goût, vitamines et fraîcheur préservés pour les consommateurs.

L'or vert de la Loire-Atlantique

La région a toujours été le terroir idéal pour la culture de cette salade différente. Pas surprenant que la mâche nantaise ait décroché un label IGP, un repère qualité des plus sûrs, dès 1999.

C'est le bouquet !

La mâche est aussi bonne qu'esthétique. Ses petites feuilles sont comme des pétales qui rendent les assiettes plus gourmandes. Le plus étonnant est qu'elle ne craint pas le froid, comblant les envies de verdure durant l'hiver.

Côté cuisine

La mâche est la salade idéale à composer : poissons fumés, betterave, fruits secs (noix), fruits frais (oranges, mangues), fromages frais, bleus... Gorgée d'eau, elle doit être assaisonnée au dernier moment pour garder sa vigueur.

C'est aussi un légume

On l'accorde comme des épinards : soupe, quiche, omelette, muffins...



Le fait
maison,
c'est forcément
Bon.

GRANDE & PARTS

Grands Moulins de Paris Sa, société anonyme au capital social de 37 232 632 €, siège social 99 rue Marbeuf 94200 Ivry sur Seine, RCS Créteil 351 408 405 - Vente à non contractuels - Photo : Sophie Goldberger



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

francine.
DES BONNES IDÉES EN CUISINE

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas - www.mangerbouger.fr

Les soupes réchauffent l'hiver

Chaque hiver, les soupes refont une entrée remarquée sur nos tables. Voici 18 recettes pour cuisiner les légumes de saison, et leur offrir un petit brin d'originalité.



À la patate douce et au bœuf haché

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 20 MN

- 2 patates douces ■ 500 g de bœuf haché ■ 1 grosse pomme de terre à chair farineuse type bintje ■ 1 botte de jeunes pousses ■ 1 piment rouge ■ 2 gousses d'ail ■ 20 g de beurre ■ 1,5 l de bouillon de bœuf ■ 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ■ 1 c. à café de cumin en poudre ■ sel ■ poivre 5 baies du moulin.

Pelez les patates douces et la pomme de terre puis coupez-les en gros cubes. Dans un faitout avec le bouillon à ébullition, cuisez-les à moitié couvertes 20-25 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Chauffez pendant ce temps l'huile dans une sauteuse. Mettez-y la viande hachée, salez et poivrez, puis faites revenir en cassant bien le hachis à la cuillère en bois pour qu'il colore uniformément. Rincez, épépinez puis émincez le piment, pelez et pressez l'ail puis ajoutez-les avec le cumin. Cuisez jusqu'à obtenir

une texture bien croustillante. Récupérez les légumes cuits à l'écumoire et placez-les dans le bol d'un robot. Mixez avec le beurre et en ajoutant assez de bouillon pour que la texture soit lisse et veloutée. Rectifiez l'assaisonnement. Servez le velouté bien chaud, garni de bœuf épicé et parsemé des jeunes pousses.

De la gourmandise en plus

Parsemez le dessus d'un peu de cheddar râpé au dernier moment. À défaut de jeunes pousses, optez pour de la coriandre ou de l'estragon ciselé.

Tonus au potiron

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 15 MN

- 500 g de potiron ■ 2 carottes
- 1 belle orange bio ■ 1 gousse d'ail ■ 4 brins de persil
- 4 tranches de pain ciabatta
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- gros sel ■ sel de céleri
- poivre blanc.

Pelez le potiron et les carottes
puis coupez-les en petits cubes.
Dans une casserole d'eau bouillante additionnée de gros sel, cuisez-les 15-20 mn, jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Pelez pendant ce temps l'ail et râpez-le. Faites-le revenir dans une sauteuse avec l'huile. Nettoyez, effeuillez puis

hachez le persil, taillez le pain en dés réguliers puis incorporez-les. Ajoutez un peu de sel de céleri et poivrez, puis mélangez sans cesse jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés. Déposez-les sur du papier absorbant.

Sortez les légumes à l'écumoire et placez-les dans le bol d'un mixeur. Nettoyez l'orange, râpez-en le zeste, pressez-la, puis ajoutez le tout. Mixez pour obtenir une soupe bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement. Servez-la garnie des croûtons et décorée d'un brin de persil.

Pour le peps

Essayez avec une orange sanguine, qui apporte davantage d'acidité.



Façon forestière

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 25 MN

- 800 g de pommes de terre ■ 400 g de petits champignons surgelés ou en bocal ■ 2 branches de céleri ■ 1/2 bouquet d'aneth ■ 1 gousse d'ail
- 40 cl de crème liquide entière ■ 15 g de beurre
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 3 c. à soupe d'huile de tournesol ■ 2 c. à soupe d'huile de noisettes ou de noix
- sel ■ poivre du moulin.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en dés. Effilez puis émincez le céleri. Plongez le tout dans une casserole avec le bouillon en ébullition, couvrez et cuisez à feu doux 10 mn. Retirez à l'écumoire 4 c. à soupe de dés de pommes de terre et poursuivez la cuisson 5 mn.

Égouttez les champignons. Pelez puis écrasez l'ail. Dans une sauteuse avec le beurre et 1 c. à soupe d'huile de tournesol, faites suer le tout en mélangeant

souvent. Salez et poivrez.
Chauffez le reste d'huile de tournesol dans une poêle, faites sauter les pommes de terre débarrassées en remuant souvent.

Ôtez de la casserole à l'écumoire les pommes de terre et le céleri. Mixez-les au robot avec la moitié de la crème et un peu de bouillon pour ajuster la consistance et obtenir une soupe dense, mais veloutée et bien lisse. Salez, poivrez.

Rincez, essorez puis effeuillez l'aneth. Incorporez-le avec les pommes de terre sautées dans les champignons.

Répartissez la soupe dans de grands bols et ajoutez la garniture sautée. Décorez de quelques touches de crème et de gouttes d'huile de noisettes. Donnez 1 tour de moulin à poivre et servez.

Alternative maline
Vous pouvez aussi utiliser 40 g de champignons séchés. Dans ce cas, réhydratez-les au préalable dans un mélange chaud de lait et d'eau.



Velouté de courge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 15 MN

- 1 courge d'hiver type kabocha
- 1 oignon ■ 1 feuille de laurier
- 25 g de beurre demi-sel ■ 80 g de cerneaux de noix ■ 1 c. à café de 4 épices ■ 1 pincée de cannelle ■ sel ■ poivre du moulin.

Détachez un « chapeau » sur le haut de la courge. Évidez-la, jetez les graines et réservez la coque.

Taillez la chair en morceaux. Pelez et ciselez l'oignon. Concassez grossièrement les noix.

Chauffez 20 g de beurre avec le laurier dans un faitout. Faites-y revenir l'oignon et la courge. Versez de l'eau juste au niveau des légumes, couvrez et portez à ébullition. Retirez le couvercle et cuisez 10-15 mn, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Faites revenir pendant ce temps les noix dans une poêle à feu vif avec le reste de beurre et la cannelle,

assaisonnez-les légèrement.
Ajoutez le 4 épices dans le faitout, ôtez le laurier et mixez finement. Salez et poivrez.

Versez le velouté de courge bouillant dans sa coque évidée. Poivrez bien et servez avec les noix toastées.

Un peu de vert

Apportez une touche de verdure en parsemant une herbe fraîche à la dernière minute (basilic, estragon...).

Gratinée à l'oignon

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISSON : 40 MN

- 1 kg d'oignons ■ 300 g de comté râpé ■ 2 gousses d'ail ■ 2 feuilles de laurier ■ 20 g de beurre
- 1 baguette ■ 2 l de bouillon de volaille ■ 10 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- sel ■ poivre du moulin.

Pelez et émincez les oignons.

Faites-les suer à feu doux dans un faitout avec l'huile, le beurre et

le laurier. Salez, poivrez et mélangez souvent jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Ajoutez la muscade, déglacez au vin blanc et laissez complètement réduire. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition à feu vif. Réduisez le feu et laissez mijoter sans couvercle 20-25 mn, jusqu'à ce que les oignons soient fondants. Rectifiez l'assaisonnement.

Coupez le pain en tranches de 1 à 2 cm et toastez-les. Pelez l'ail et frottez-en les tartines.

Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez la soupe dans des bols

allant au four. Garnissez toute la surface de tranches de pain aillées et parsemez-les du comté. Enfournez 10 mn environ, jusqu'à ce que la soupe soit bouillante et les tartines gratinées. Donnez 1 tour de moulin à poivre et servez.

Épicé

Apportez une saveur plus corsée en remplaçant la noix de muscade par 2 pincées de 4 épices. Dégustez avec un talon de jambon blanc taillé en dés.



Que boire avec ?

Ce 100 % aligoté, à la robe jaune pâle aux reflets verts, s'ouvre sur des arômes délicats de citron quelque peu confit. L'attaque en bouche est franche et vive. Les notes d'agrumes sont portées par une belle ampleur rafraîchissante et ciselée.
Bourgogne-aligoté, 2017, Domaine Famille Picard, 10,90 €.

Adresses page 96



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

Dossier spécial Les soupes

Que boire avec ?

Ce chardonnay, avec sa couleur claire, offre un nez riche et complexe, aromatisé de fleurs blanches et de fruits à chair blanche. En bouche, l'attaque est puissante, charmante et se poursuit par une belle longueur.

**Bourgogne-hautes-côtes-de-nuits blanc 2016,
Clos des oiseaux, Domaine Bonnardot, 10,50 €.**

Adresses page 96



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



Soupe de pois cassés revisitée

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

TREMPAGE : 1 H

CUISSON : 50 MN

■ 250 g de pois cassés ■ 400 g de thon rouge ■ 2 carottes ■ 1 branche de céleri ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de thym ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 1 feuille de laurier ■ 2,5 l de bouillon de légumes ■ 4 dattes medjoul ■ 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ■ 1 c. à soupe de ras el-hanout ■ sel ■ poivre du moulin.

Mettez les pois cassés à tremper 1 h dans un grand saladier d'eau froide.

Pelez puis émincez l'oignon, l'ail et les carottes. Effilez le céleri et coupez-le en tronçons. Faites revenir le tout 3 mn dans un faitout avec l'huile.

Ajoutez le thym, le laurier et les pois cassés égouttés. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 45 mn. Pendant ce temps, taillez le thon en tranches fines. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Dénoyautez les dattes et coupez-les en dés.

Retirez le thym et le laurier du faitout, puis réservez 1 c. à soupe de pois cassés. Ajoutez dans la soupe le ras el-hanout et les dattes dénoyautées. Mixez-la

finement, salez et poivrez.

Répartissez la soupe dans 4 bols.

Ajoutez les pois cassés réservés. Garnissez de tranches de thon et de menthe, donnez 1 tour de moulin à poivre et servez sans attendre.

Une bonne texture

Les dattes medjoul sont bien charnues, elles apportent une saveur sucrée, mais aussi une consistance généreuse qui va bien lier la soupe. Pour apporter un peu de croquant, parsemez quelques pignons en dernière touche.



Au poisson

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MN
CUISSON : 1 H 35

- 1 kg de poisson blanc entier
- 6 carottes ■ 1 céleri ■ 1 oignon
- 2 gousses d'ail ■ 1 fenouil
- 2 échalotes ■ 1 citron (jus)
- 400 g de parmesan râpé ■ 5 c. à soupe d'huile ■ 10 cl de vin blanc ■ persil ■ sel ■ poivre.

Levez les filets de poisson, ôtez la peau et conservez les parures. Pelez l'oignon, coupez-le en 8. Épluchez l'ail et les échalotes.

Concassez grossièrement les parures. Dans un faitout avec l'huile, saisissez-les à feu

vif pour bien les colorer. Ajoutez l'oignon, l'ail, les échalotes, le persil et le jus de citron. Salez et poivrez puis déglacez avec le vin. Ajoutez 2 l d'eau. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 1 h. Ôtez les parures de poisson et ajoutez le céleri, le fenouil et les carottes coupés en morceaux. Laissez cuire 15 mn puis ajoutez les filets de poisson. Poursuivez la cuisson 15 mn.

Préchauffez le four à 180 °C. Étalez le parmesan en fine couche sur une feuille de papier cuisson. Enfournez 5-7 mn en surveillant la coloration. Laissez refroidir avant de la décoller du papier et de la casser pour en faire des chips.

Façon thaïe au poulet

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 10 MN

- 4 escalopes de poulet
- 40 cl de lait de coco ■ 1 tige de citronnelle ■ 4 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 200 g de champignons bruns ■ 125 g de jeunes pousses d'épinards
- 2 piments rouges ■ 1 citron vert (jus) ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 50 cl de bouillon de volaille
- 1 c. à soupe de sucre.

Pressez le citron dans un bol, ajoutez le nuoc-mâm et le sucre, mélangez et réservez. Nettoyez les champignons, taillez-les en lamelles. Rincez, essorez puis effeuillez la coriandre. Épépinez puis émincez 1 piment.

Dans un faitout, portez à ébullition le lait de coco, le bouillon, le piment entier et la citronnelle. Coupez le poulet en cubes de 2 cm de côté et faites-les pocher 2 mn dans le liquide frémissant. **Ôtez la citronnelle,** retirez-lui les feuilles externes puis émincez-la et réservez. Lavez, essorez puis hachez finement les épinards. Faites-les cuire 2 mn dans le bouillon. Ajoutez la crème et versez l'assaisonnement au nuoc-mâm. Mélangez bien.

Répartissez dans des bols la soupe bouillante avec le poulet. Garnissez des champignons, de la coriandre, de la citronnelle et du piment émincé.

Et avec
Proposez un bol de riz thaï parfumé en accompagnement.



Dossier spécial Les soupes

Golden soupe indienne

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 30 MN

Pour la soupe : ■ 1 gros panais ■ 600 g de carottes ■ 40 cl de lait de coco ■ 20 cl de crème de coco ■ 1 c. à soupe d'huile de noix de coco ■ 1 c. à soupe de curry en poudre ■ 1 c. à café de curcuma.

Pour la garniture : ■ 1 carotte ■ 1/2 grenade ■ 1 citron (jus) ■ 1 bouquet de persil ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de graines de tournesol ■ 1 c. à café de baies roses ■ sel ■ poivre du moulin.

Préparez la soupe : dans un faitout, chauffez l'huile avec le curry et le curcuma jusqu'à ce qu'ils embaument. Pelez les carottes et le panais, coupez-les en petits morceaux. Ajoutez-les et mélangez bien 2 mn.

Versez la crème et le lait de coco. Couvrez, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter 20-25 mn, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Mixez le tout pour obtenir une texture lisse et veloutée.

Préparez la garniture : pelez et râpez la carotte. Rincez, essorez, effeuillez et ciselez le persil. Prélevez les graines de grenade. Pressez le citron. Réunissez le tout avec l'huile d'olive, salez, poivrez et mélangez.

Servez la soupe indienne bien chaude avec un peu de garniture. Pilez les baies roses au mortier, ajoutez-y les graines de tournesol, mélangez et parsemez-en les assiettes.

Exotique

Pour une version plus épicee, vous pouvez utiliser de la pâte de curry rouge, que l'on trouve en boutique exotique.



Velouté antifroid poireaux et pommes de terre

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 20 MN

■ 4 pommes de terre moyennes ■ 2 blancs de poireaux ■ 2 escalopes de dinde ■ 150 g de bacon fumé ■ 1 sucrine ■ 50 cl de lait ■ 150 g de mimolette jeune ■ 10 g de beurre ■ 1 pain burger au sésame ■ 1 l de bouillon de volaille ■ 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ■ 1 belle pincée de paprika ■ sel ■ poivre du moulin.

Préchauffez le four à 150 °C. Nettoyez, rincez puis émincez les poireaux. Pelez les pommes de terre, taillez-les en cubes d'environ 1 cm. Dans un faitout avec le beurre et la moitié de l'huile, faites suer le tout. Salez, poivrez, versez le lait et le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez frémir 10-15 mn, jusqu'à ce que

les légumes soient tendres.
Taillez le pain en petits dés puis éparpillez-les sur une plaque. Enfournez 5-10 mn afin que les croûtons soient bien dorés. Râpez la mimolette. Rincez puis essorez la sucrine, puis émincez-en les feuilles.

Taillez la dinde en dés d'environ 1 cm. Assaisonnez-les de sel, de poivre et de paprika. Découpez le bacon en petits lardons. Dans une sauteuse avec le reste d'huile, faites revenir le tout 3-4 mn.

Mixez la soupe, rectifiez l'assaisonnement et répartissez-la dans 4 bols. Garnissez de dinde au bacon, de sucrine, de mimolette et de croûtons. Servez sans attendre.

Plus de saveurs

Utilisez du pain aux olives pour davantage de saveurs. Remplacez le bacon par de la pancetta et la mimolette par un fromage de brebis à pâte dure.

En croûte de cresson et saumon

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 35 MN
CUISSON : 30 MN
REPOS : 2 H

■ 500 g de filet de saumon sans la peau ■ 1 botte de cresson
■ 1 pâte feuilletée ■ 2 échalotes
■ 1,5 l de bouillon de légumes
■ 1 jaune d'œuf ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre du moulin.

Lavez, rincez, séchez puis émincez le cresson. Pelez et ciselez les échalotes puis faites-les revenir 3 mn dans un faitout avec l'huile. Salez, poivrez puis ajoutez le cresson et faites suer 1 mn. Versez le bouillon et portez à ébullition 10 mn. Mixez la soupe et rectifiez l'assaisonnement (elle doit être assez fluide). Laissez refroidir au moins 2 h.

Taillez le saumon en cubes de 2 cm puis assaisonnez-les. Détaillez dans la pâte feuilletée 4 disques du diamètre de bols à potage allant au four. Fouettez le jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau froide. Réservez le tout au frais.

Préchauffez le four à 210 °C. Répartissez le velouté froid dans les bols et dispensez le saumon à la surface. Apposez les disques de pâte sur les contenants et soudez les bords pour bien sceller la pâte afin que la vapeur ne s'échappe pas. Badigeonnez de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.

Enfournez 15-20 mn, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée (le velouté sera alors bouillant à l'intérieur). Servez sans attendre et dégustez en cassant la croûte feuilletée.



0,59 €

Jus de pomme
à base de concentré 1L



Un prix haut comme trois pommes.



Plus de 650 vrais premiers prix.



Dossier spécial Les soupes



Soupe orientale aux épices

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MN
CUISSON : 40 MN

■ 600 g de carottes ■ 1 petite boîte de pois chiches (200 g)
■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail
■ 1 cm de gingembre frais
■ 2 brins de coriandre ■ 60 cl de bouillon de légumes ■ 1 petite boîte de maïs (140 g) ■ 1 c. à café de cumin moulu ■ 1 c. à café de paprika ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 4 c. à soupe de crème liquide allégée ■ sel ■ poivre.

Pelez l'oignon et l'ail et émincez-les. Pelez le gingembre et râpez-le. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une cocotte et mettez le tout à revenir 5 mn à feu moyen, salez. Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la cocotte, mélangez 2 mn puis mouillez

avec le bouillon. Salez, poivrez, portez à ébullition et faites cuire 30 mn.

Égouttez le maïs et les pois chiches. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle, versez le maïs et les pois chiches. Saupoudrez de cumin et de paprika, faites revenir 5 mn en mélangeant régulièrement. Réservez un tiers du mélange et ajoutez le reste dans la cocotte. Poursuivez la cuisson 10 mn.

Égouttez les légumes lorsqu'ils sont cuits et mettez-les dans un blender. Mixez-les en ajoutant progressivement le bouillon, jusqu'à obtenir une texture veloutée. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Répartissez la soupe dans des bols, ajoutez un filet de crème sur le dessus. Terminez par les légumes réservés et quelques feuilles de coriandre. Servez aussitôt.

Au chou-fleur et aux graines

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 25 MN

■ 1 chou-fleur ■ 1 bouquet d'oseille fraîche ■ 40 cl de crème fraîche épaisse ■ 1,5 l de bouillon de volaille ■ sel ■ poivre gris.
Pour les graines : ■ 2 c. à soupe de graines de lin ■ 2 c. à soupe de graines de tournesol
■ 2 c. à soupe de graines de courge ■ 2 c. à soupe de noix de cajou ■ 2 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
■ 1 c. à soupe de sucre complet ■ 1 c. à café de garam masala.

Préparez les graines : préchauffez le four à 150 °C. Dans un grand bol, concassez les noix de cajou. Ajoutez les graines de lin, tournesol et courge. Saupoudrez du garam masala et du sucre, mélangez puis incorporez l'huile et amalgamez bien le tout. Dispersez sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfournez 20 mn environ, jusqu'à ce que le

mélange soit bien caramélisé. Laissez refroidir.

Portez le bouillon à ébullition dans une casserole. Taillez le chou-fleur en fleurettes et cuisez-les dedans à couvert 15 mn. Rincez puis essorez l'oseille, jetez les tiges, mettez les feuilles dans le récipient et poursuivez la cuisson 5 mn.

Récupérez le tout avec une écumoire et mixez avec la crème. Ajoutez un peu de bouillon si besoin pour ajuster la consistance qui doit être veloutée. Salez et poivrez.

Servez la soupe dans des bols ou assiettes creuses et proposez le mélange grillé à part pour le parsemer sur la surface au dernier moment.

Précisions

L'oseille fraîche se trouve au marché, chez les primeurs ou dans les enseignes Grand Frais. À défaut, vous pouvez utiliser de l'oseille surgelée déjà hachée. Le garam masala est un mélange indien d'épices torréfiées.





Bicolore carottes et choux-raves

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISISON : 20 MN

■ 4 choux-raves ■ 4 carottes orange ■ 2 carottes violettes avec leurs fanes ■ 2 c. à soupe de sésame noir (ou doré, à défaut) ■ 20 cl de crème liquide entière ■ 1,5 l de bouillon de volaille ■ 12 cl de vinaigre de riz ■ 2 c. à soupe d'huile de sésame ■ sel ■ poivre blanc.

Pelez les choux-raves et les carottes orange et coupez-les en petits morceaux. Dans un faitout avec l'huile, faites-les suer 3 mn en assaisonnant. Versez le bouillon, couvrez et portez à ébullition. Réduisez le feu et cuisez à frémissements 15 mn environ, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Pelez les carottes violettes en réservant la verdure, puis

émincez-les à la mandoline. Plongez-les dans une casserole avec le vinaigre chaud. Retirez du feu et mélangez de temps en temps. Lavez les fanes et hachez les parties tendres.

Mixez la soupe avec la moitié de la crème et rectifiez l'assaisonnement. Répartissez dans 4 assiettes creuses, nappez du reste de crème et garnissez de carottes violettes préalablement égouttées. Parsemez des fanes et du sésame.

Découverte

Le chou-rave se rapproche du navet, mais il est plus doux et apporte une texture veloutée. On le déguste sauté et encore croquant dans les plats asiatiques. Essayez aussi le radis blanc daïkon, appelé aussi navet long.

1€
,17

Soit 5,85€ le kilo
Emmental râpé 200g



Il ne risque pas de faire de trou dans votre budget.



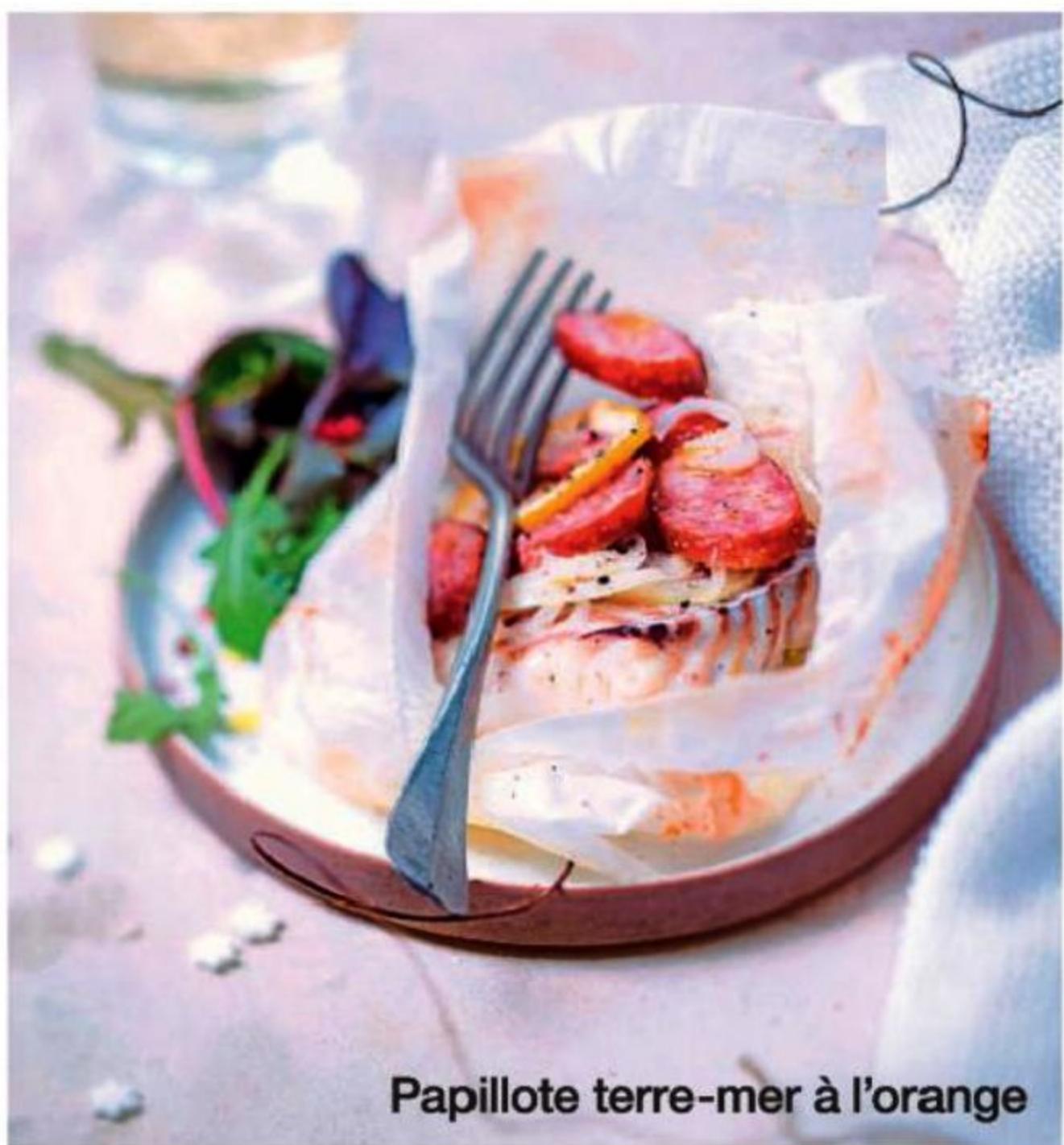
Plus de 650 vrais premiers prix.



Les soupes Associations gourmandes



Crème de carottes
au mascarpone



Papillote terre-mer à l'orange

*Un mois de janvier
tout en légèreté*

Purée aux graines
de courge



Que boire avec ?

Parée d'une robe de couleur or, cette cuvée possède une belle minéralité. Au nez, des nuances exotiques se mêlent à des notes grillées. En bouche, la fraîcheur prédominante s'épanouit longuement et accompagne la papillote et les agrumes.

Bourgogne-hautes-côtes-de-beaune blanc 2015,
Domaine Lucien et Fanny Rocault, 10,90 €.

Adresses page 96

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



Moelleux aux clémentines





Crème de carottes au mascarpone

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 15 MN

- 600 g de carottes
- 250 g de mascarpone
- 1 branche de céleri ■ 1 brin de basilic ou de persil (facultatif) ■ 1 feuille de laurier
- 6 c. à soupe de lait ■ 1 pincée de safran ■ sel ■ poivre blanc.

Pelez les carottes, coupez-les en tronçons. Rincez la branche de céleri, cassez-la en trois. Dans une casserole d'eau bouillante salée avec le laurier, cuisez le tout 15-20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.

Chauffez le lait dans une casserole. Hors du feu, faites-y infuser le safran.

Jetez le laurier et le céleri. Égouttez les carottes, puis mixez-les avec le mascarpone et le lait safrané. Rectifiez l'assaisonnement. Servez la crème de carottes décorée de basilic ou de persil, si vous le souhaitez.

À tout instant

Cette petite crème concentrée est idéale en entrée, en amuse-bouche mais aussi comme en-cas.



Papillote terre-mer à l'orange

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 35 MN

- 1 saucisse de Montbéliard
- 4 pavés de poisson blanc (type lieu, carrelet, flétan...) d'environ 120 g ■ 2 oranges bio ■ 1 oignon blanc doux ■ 4 c. à soupe d'huile de noisettes ■ fleur de sel ■ poivre du moulin.

Placez la saucisse dans une grande casserole d'eau froide et portez à ébullition. Cuisez-la 15 mn. Lavez 1 orange puis coupez-la horizontalement en tranches fines. Pressez l'autre. Pelez puis émincez l'oignon et désolidarisez les rouelles.

Préchauffez le four à 180 °C. Placez les pavés de poisson au centre de 4 feuilles de papier cuisson disposées sur une plaque à four. Salez et poivrez, puis dispersez dessus les rouelles d'oignon. Répartissez les tranches d'orange, versez le jus et nappez de l'huile. Donnez un autre tour de moulin.

Sortez la saucisse de l'eau et tranchez-la. Répartissez les rondelles dans les papillotes et fermez-les. Enfournez 20 mn. Servez bien chaud avec un peu de mesclun, une purée ou des pommes vapeur.

Bon à savoir

Avec cette double cuisson, la saucisse sera fondante et apportera une saveur fumée à la papillote. Vous pouvez utiliser une saucisse de Morteau, mais comptez alors 20 mn de cuisson à l'eau.



Purée aux graines de courge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 25 MN

- 250 g de pommes de terre
- 200 g de céleri-rave ■ 10 cl de lait entier ■ 30 g de beurre demi-sel ■ 2 poignées de graines de courge ■ thym ■ sel ■ poivre.

Épluchez le céleri-rave et les pommes de terre et coupez-les en morceaux.

Mettez-les dans une casseroles et couvrez d'eau. Salez, couvrez et laissez mijoter 25 mn à feu modéré.

Poêlez les graines de courge à sec pour les torréfier.

Passez les légumes au presse-purée et incorporez petit à petit le lait. Salez, poivrez, ajoutez le beurre et remuez avec une cuillère en bois tout en ajoutant les graines de courge et quelques brins de thym.



Moelleux aux clémentines

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

- 100 g de farine de châtaignes
- 80 g de crème de marrons bio peu sucrée ■ 2 œufs
- 40 g de lait concentré non sucré ■ 10 g de beurre ■ 170 g de sucre glace ■ 6 c. à soupe d'huile de noix ■ 50 g de féculle de maïs ■ 1/2 sachet de levure chimique.

Préchauffez le four à 180 °C. Fouettez les œufs et 150 g de sucre. Détendez la crème de marrons avec le lait concentré. Mélangez la farine, la féculle et la levure.

Incorporez peu à peu la crème de marrons dans les œufs sucrés. Versez l'huile tout en fouettant puis ajoutez le mélange sec.

Beurrez un moule de 20 cm de diamètre et versez-y la pâte. Enfournez 30-40 mn, jusqu'à ce que la lame d'un couteau plantée à cœur en ressorte sèche.

Laissez refroidir le gâteau environ 1 h. Démoulez-le puis saupoudrez-le du reste de sucre glace. Dégustez-le avec des clémentines et un peu de crème anglaise si vous le souhaitez.

Bien choisir

Pour qu'elle soit peu sucrée et de bonne qualité, choisissez une crème de marrons assez pâle. Lisez la composition : le premier ingrédient qui apparaît doit être la châtaigne.

En questions

La panure, tout un art

Quel est l'ingrédient qui contribue à la popularité des croquettes, nuggets, chicken wings, mais aussi des aubergines à la parmesane, escalopes viennoises ou du poisson pané ? La chapelure, bien sûr ! Et comme pour tous les basiques, il y a des règles à respecter pour la réussir. *Par Françoise de La Forest*



Quelle est la différence entre panure et chapelure ?

Elles ne se distinguent pas vraiment mais la première désigne plutôt une technique, la seconde un produit. On dit bien « paner », et non « chapeler » ! La chapelure est donc l'ingrédient, qui peut être diversement composé, permettant de réaliser une panure.

Pourquoi paner ?

Parce que cela apporte, bien sûr, une délicieuse croûte croustillante, parfois parfumée, mais pas seulement. Une bonne panure permet aussi de faire griller ou frire des ingrédients qui, sans elle, fondraient ou se décomposeraient : fromages (gruyère, comté, portion de Vache qui rit, crottin de chèvre, part de camembert ou fromage entier), filets de poisson (fish & chips), légumes (asperges, brocolis, aubergines). Sans chapelure, pas de croquettes au cœur fondant de mozzarella !

Quels sont les différents types de panures ?

Dans la tradition culinaire, on distingue :

- la panure à l'anglaise (la plus courante) : on passe l'aliment dans la farine, puis l'œuf battu avec un peu d'huile et enfin la chapelure ;
- la panure à l'américaine : on tartine l'aliment de moutarde et on l'enrobe de chapelure. Réservée le plus souvent aux viandes à griller, comme les morceaux de volaille, les fameux chicken wings ;
- la panure à la japonaise : on l'appelle le « panko ». Il s'agit de pain broyé au robot et ensuite séché au four. Plus irrégulière et moins fine que les autres, elle croustille franchement. C'est l'une des favorites des gourmets ;
- la panure à la milanaise : on procède comme pour la panure à l'anglaise, mais la chapelure est composée, à parts égales, de chapelure de pain et de parmesan.

Les aliments panés ne peuvent-ils être que grillés ou frits ?

Pas seulement. On peut tout à fait cuire des boulettes ou des croquettes au four. Et même de la viande panée, qu'il faut, alors, saisir à la poêle et laisser refroidir avant de l'enrober de chapelure.

Comment préparer une chapelure ?

Une seule règle à suivre pour la réussite finale, utiliser des ingrédients

secs : pain, épices, herbes séchées, ail ou oignon séchés, zestes d'agrume, fruits secs (amandes, cacahuètes, pistaches), graines (de courge, sésame, pavot)... Il y a l'embarras du choix. On peut évidemment y mêler du fromage, mais uniquement des pâtes assez fermes, et finement râpées : parmesan, gruyère, mimolette, cheddar, tomme, chèvre sec. Attention, les chapelures au fromage ne se conservent pas et doivent être préparées au dernier moment au risque de les voir devenir molles, huileuses et pâteuses. Ce serait quand même un petit drame côté cuisine.

Quels aromates pour quel aliment ?

Pour parfumer la chapelure, voici des idées d'ingrédients à ajouter (en version séchée) :

- pour du poisson : ail, zeste de citron, aneth, estragon ou menthe.
- pour des crevettes : gingembre, coriandre, noix de coco.
- pour des escalopes de veau : oignon, zeste de citron, parmesan, basilic.
- pour le poulet (ailes, pilons, cuisses, blancs) : persil, herbes de Provence.
- pour des croquettes au fromage : origan, cumin, gruyère, noisettes.
- pour le fromage pané : thym, noix, poivre noir.

La chapelure a-t-elle un autre usage ?

C'est aussi un ingrédient. On en ajoute dans les farces pour les rendre plus moelleuses et les lier, comme pour les croquettes et les meatballs. On peut également s'en servir pour épaissir une soupe. Et, bien sûr, elle couvre les gratins et les légumes farcis d'une croûte dorée et croustillante. De la pure gourmandise pour régaler toutes les papilles.

Peut-on s'en servir pour réaliser un crumble salé ?

Oui, si vous voulez ajouter du croquant à une recette. En effet, la base d'un crumble est toujours la même : farine, beurre mou, jaune d'œuf et sel. Vous pouvez bien sûr ajouter du pain sec aillé, des brisures de biscotte ou de petits gâteaux secs type Tuc. Envie

Couverture moelleuse

Comment rendre une côte de veau ou un épais filet de poisson irrésistibles ? En les couvrant d'une chapelure additionnée de parmesan et de blancs d'œufs en neige. On en couvre l'aliment cuit et l'on passe le tout sous le gril du four.



En questions *La panure, tout un art*

d'originalité ? Misez sur le pain d'épices (légèrement toasté pour la texture), un pain complet ou aux céréales. Cela apportera du goût et de la consistance. Une bonne surprise gustative.

Comment paner sans trop de matières grasses ?

On associe souvent la panure à une poêle pleine de beurre, dans laquelle crépite une viande recouverte de chapelure, ou encore à un bain d'huile dans lequel plonger des croquettes gourmandes. Pourtant, il existe bien d'autres façons de paner léger. L'idéal pour garder la ligne ? Une cuisson au four. Un filet d'huile végétale dans la panure suffit alors pour dorner sans sécher. Seule obligation, la température du four ne doit pas dépasser les 200 °C. Vous pouvez également paner sans jaune d'œuf. Pour cela, utiliser un

peu de polenta plutôt qu'une panure classique. Elle accroche mieux et reste bien compacte. Vous pouvez l'assaisonner au préalable (piment d'Espelette, herbes fraîches...) pour lui donner plus de relief. Bluffant notamment sur une escalope de poulet. Enfin, si vous achetez une panure de supermarché, lisez bien la liste des ingrédients pour choisir un produit sans matière grasse ajoutée !

Comment faire de la panure un allié antigaspi ?

C'est l'allié antigaspi par excellence ! Reste de pain de la semaine, biscuits qui auraient pris l'air, pain d'épice au fond du placard... Vous pouvez tout utiliser en chapelure ! Mixez-la au robot et le tour est joué. Vous pouvez l'assaisonner à votre guise (graines de sésame, de courge, paprika, herbes de

Provence...), et la conserver dans un bocal hermétique.

Et pour les becs sucrés ?

Ils ne sont pas oubliés. Il est tout simple de réaliser une chapelure sucrée à ajouter aux pâtes à crumble ou sur des entremets, pour ajouter un peu de croquant. Pour la confectionner, pensez à conserver des restes de biscuits secs, ils feront merveille, et ça limite le gaspillage.

Panure minute !

Mixez des corn flakes, des biscuits, des gressins, des croûtons aillés, du muesli (sans fruits moelleux). Vous pouvez même utiliser de la semoule fine ou de la polenta.



Cordon-bleu de dinde cuit au four

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 30 MN

- 600 g de blanc de dinde
- 4 fines tranches de jambon blanc ■ 8 tranches de fromage fondu ■ huile ■ sel ■ poivre.
- Pour la panure :** ■ 2 blancs d'œufs ■ 50 g de parmesan
- 3 épaisses tranches de pain blanc rassis ■ 1 cèpe séché
- 3 c. à soupe de farine
- 2 pincées de paprika.

Préchauffez le four à 180 °C.

Coupez le blanc de dinde en 4 larges escalopes (ou faites-le faire par le volailler). Salez, poivrez. Couvrez-les de film alimentaire puis aplatissez-les au rouleau.

Répartissez sur les escalopes

les tranches de jambon puis celles de fromage en laissant 2 cm de marge sur le pourtour. Repliez en chausson et appuyez bien pour fermer les cordons-

bleus. Piquez de bâtonnets de bois pour emprisonner la farce.

Préparez la panure : ramenez la température du four à 150 °C. Écroûtez le pain et coupez la mie en morceaux. Mixez-les grossièrement au robot. Étalez sur une plaque puis enfournez 10 mn en remuant de temps en temps pour faire sécher uniformément. Réservez cette chapelure façon panko.

Mixez le parmesan, le cèpe et le paprika. Versez dans une grande assiette et ajoutez 150 g de chapelure, la farine, du sel et du poivre. Fouettez les blancs d'œufs dans un autre récipient.

Trempez à plusieurs reprises les cordon-bleus dans le blanc d'œuf puis déposez dans la chapelure et appuyez fortement pour la faire pénétrer. Faites de même sur l'autre face.

Placez-les dans un plat à four huilé. Enfournez 20 mn. Servez avec une salade de choux et quelques oignons grelots.



Œufs à l'écossaise

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISISON : 10 MN

- 5 œufs ■ 350 g de bœuf haché ■ 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail ■ 1 bouquet de persil ■ 10 cl de lait
- 2 tranches de pain de mie sans croûte ■ huile pour friture ■ sel ■ poivre.

Pour la panure : ■ 2 œufs

- 100 g de chapelure
- 4 c. à soupe de farine.

Émiettez la mie de pain et trempez-la dans le lait. Pelez l'oignon et l'ail dégermé, puis hachez-les. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Essorez la mie de pain. Versez-la dans un saladier avec la viande, l'oignon et l'ail, le persil, 1 œuf, du sel et du poivre. Malaxez la préparation puis séparez-la en 4 portions égales.

Plongez les 4 œufs restants

6 mn dans l'eau bouillante. Passez-les immédiatement sous l'eau glacée puis laissez refroidir complètement.

Préparez la panure : fouettez les 2 œufs dans une assiette creuse. Dans une autre, versez la farine et dans une troisième, la chapelure.

Chauffez l'huile de friture à 170 °C. Aplatissez les portions de viande hachée. Écalez délicatement les œufs mollets, roulez-les dans la farine puis déposez-les au centre des portions. Refermez en douceur pour ne pas les percer.

Passez les boulettes obtenues dans la farine, les œufs battus et enfin la chapelure. Plongez-les 4 mn dans l'huile en maintenant la température. Égouttez sur du papier absorbant. Servez avec une salade de roquette ou des crudités.



En questions La panure, tout un art



Croquettes de morue

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 25 MN
TREMPAGE : 24 H

■ 400 g de morue salée
■ 500 g de pommes de terre à purée ■ 2 oignons ■ 2 gousses d'ail ■ 1 citron vert ■ 1 bouquet d'estragon ■ 1 feuille de laurier
■ 2 œufs entiers et 1 jaune
■ 5 cl de lait ■ 10 cl d'huile pour friture ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
Pour la panure : ■ 2 œufs
■ 100 g de chapelure
■ 4 c. à soupe de farine + un peu pour les mains.

Trempez la morue 24 h dans de l'eau froide en changeant le liquide à trois reprises. Épongez-la puis coupez-la en tronçons.

Pelez et taillez en morceaux les pommes de terre. Cuisez-les 15 mn à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau frémissante additionnée du laurier et des gousses d'ail en chemise, pochez la morue

10 mn, puis égouttez-la.
Sortez les pommes de terre puis écrasez-les au presse-purée en incorporant le lait, l'huile d'olive et le jaune d'œuf. Salez, poivrez, mélangez et laissez tiédir. Pelez puis hachez les oignons. Rincez, séchez puis ciselez les feuilles d'estragon. Effeuillez la morue. Battez les 2 œufs.

Mélangez la chair de morue, la purée, l'oignon, l'estragon, les œufs, peu de sel et du poivre. Réservez.

Préparez la panure : versez la farine dans une assiette, les 2 œufs battus dans une autre et la chapelure dans une troisième.

Prélevez des portions de la préparation réservée puis façonnez-les en boulettes avec les mains farinées. Roulez-les dans la farine, puis les œufs battus et enfin la chapelure. Dans une sauteuse avec l'huile pour friture bien chaude, cuisez-les par fournées 4 mn environ en les remuant pour les doré de tous côtés. Arrosez de jus de citron avant de servir, avec de l'aïoli par exemple.

Burger de poisson croustillant, sauce au yaourt

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 10 MN
REPOS : 5 MN

■ 4 pains à hamburger
■ 4 pavés de cabillaud
■ 5 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ fleur de sel ■ poivre.

Pour la sauce : ■ 2 yaourts à la grecque ■ 1 oignon nouveau ■ 1 gousse d'ail ■ 1/2 citron ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ poivre.

Pour la panure : ■ 2 œufs ■ 30 g de parmesan ■ 80 g de chapelure ■ 3 c. à soupe de farine ■ 1 c. à café d'huile ■ 2 pincées de piment d'Espelette.

Préparez la sauce : pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Extrayez le jus du citron. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Réunissez l'ensemble avec les yaourts, salez, poivrez et mélangez.

Préparez la panure : fouettez

les œufs avec l'huile, versez-les dans une assiette. Dans une seconde, placez la farine. Mélangez la chapelure, le parmesan et le piment puis étalez dans un troisième récipient.

Tamponnez au papier absorbant les pavés de poisson. Passez-les dans la farine en tapotant pour éliminer l'excédent. Trempez-les ensuite dans les œufs battus puis dans la chapelure. Renouvelez cette dernière étape.

Préchauffez le four à 200 °C. Dans une poêle avec l'huile et le beurre, cuisez à feu moyen le poisson pané 5 mn sur chaque face. Pendant ce temps, enfournez 5 mn les pains à burger pour les réchauffer. Couvrez-les de papier aluminium et laissez reposer 5 mn dans l'appareil éteint.

Répartissez la sauce sur les bases des burgers. Déposez dessus les pavés de cabillaud. Ajoutez une pincée de fleur de sel et de poivre. Recouvrez des chapeaux et servez rapidement.



DANS UNE

IL Y A TOUJOURS
UNE PETITE
PLACE POUR UN
BAC DE TRI.

EN TRIANT VOS JOURNAUX,
MAGAZINES, CARNETS, ENVELOPPES,
PROSPECTUS ET TOUS VOS AUTRES
PAPIERS, VOUS AGISSEZ POUR UN MONDE
PLUS DURABLE. DONNONS ENSEMBLE
UNE NOUVELLE VIE À NOS PRODUITS.

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

Entre amis

AU MENU

Entrée

Salade tiède aux saveurs sucrées-salées

Plat

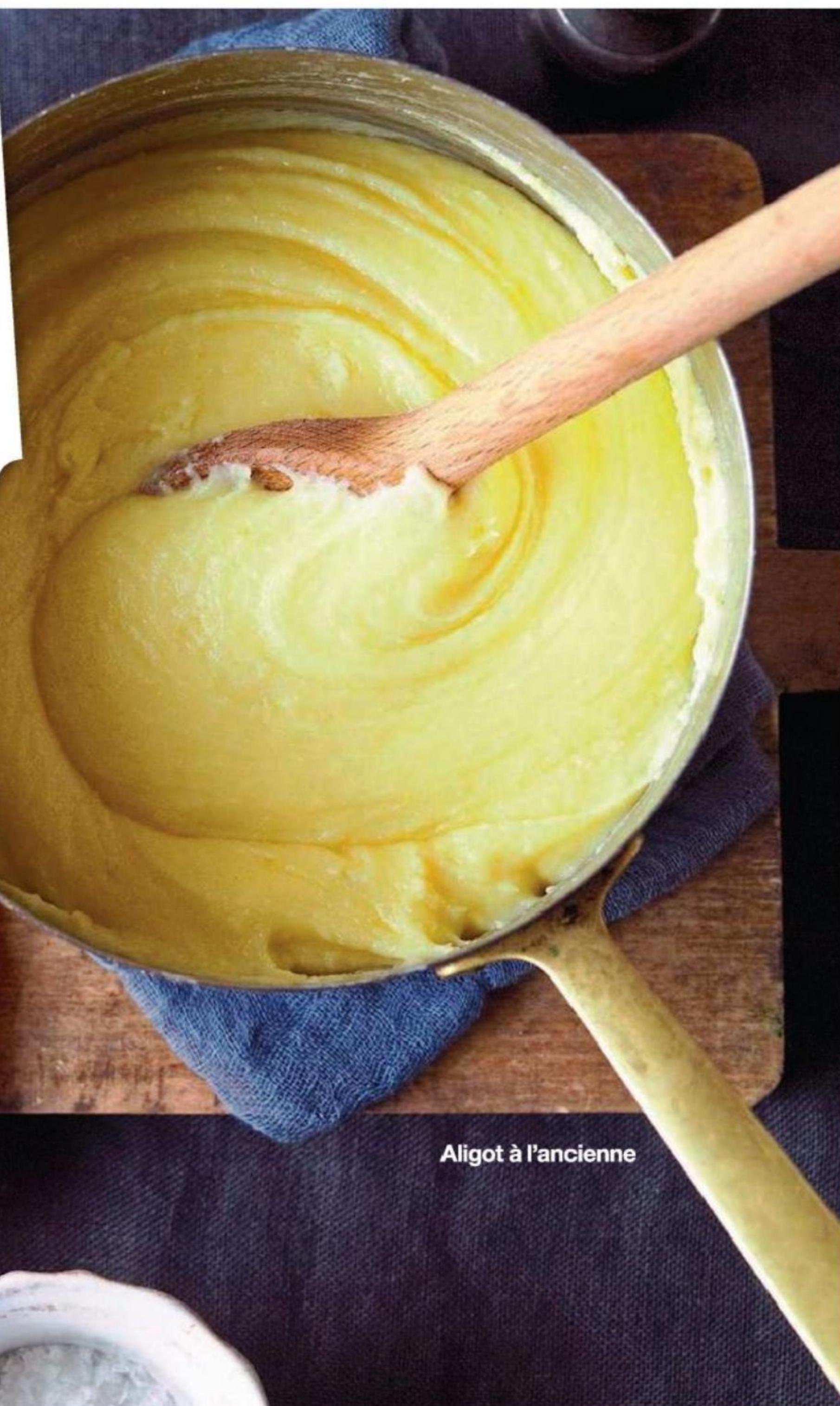
Rôti bœuf tradition

Accompagnement

Aligot à l'ancienne

Dessert

Moelleux à l'orange



Aligot à l'ancienne

Le plaisir de partager

Une salade gourmande pour se mettre en appétit, un rôti de bœuf et de l'aligot pour la convivialité, et un moelleux à l'orange pour terminer sur une note acidulée, voici les clés d'un repas d'hiver réussi entre amis.



Salade tiède aux saveurs sucrées-salées



Rosbif tradition



Moelleux à l'orange

COMMENT S'ORGANISER ?

La veille : vous pouvez commencer à préparer la première partie de votre aligot en vous arrêtant juste avant l'étape de la tomme. Dans ce cas, pensez à bien réchauffer la préparation le jour J avant de terminer la recette.

Le matin : c'est le moment parfait pour réaliser votre moelleux à l'orange. Le soir, il sera froid, mais si vous souhaitez le servir tiède, vous pouvez le remettre un peu au four, pas trop longtemps pour ne pas perdre le moelleux.

2 h avant : commencez à dresser les assiettes de l'entrée en disposant la salade et réalisez la vinaigrette dans un récipient à côté. Dressez également une jolie table avec des bijoux pour une ambiance chaleureuse et conviviale, que vous illuminerez juste avant l'arrivée de vos invités.

Notre conseil vin

Entre élégance et minéralité, rondeur et sucre, richesse et puissance, il accompagne à merveille les belles pièces de viande et s'apprécie également avec des fromages grâce à son nez chaleureux de fruits rouges et ses légères notes épicées.

Saint-mont, L'Absolu des 3 terroirs, Plaimont, 12,80 €.

Adresse page 96.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé,
à consommer avec modération.

Entre amis Le plaisir de partager



Salade tiède aux saveurs sucrées-salées

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 5 MN

■ 300 g de mâche ■ 2 pommes acidulées ■ 200 g de talon de jambon fumé ■ 30 g de beurre ■ 200 g de gnocchis ou spätzle à poêler ■ sel ■ poivre du moulin. Pour la vinaigrette : ■ 1/2 orange (jus) ■ 4 c. à soupe d'huile ■ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe rase de moutarde.

Préparez la vinaigrette : pressez la moitié d'orange, versez le jus dans un bol avec la moutarde, le vinaigre et du poivre, puis fouettez. Sans cesser de battre, ajoutez l'huile en filet pour émulsionner le tout.

Coupez le talon de jambon en dés. Nettoyez les pommes, épépinez-les puis détailliez-les en tranches fines. Dans une poêle avec le beurre, faites sauter les gnocchis 2 mn. Ajoutez le jambon et cuisez le tout 3 mn en remuant.

Rincez puis essorez la mâche et mettez-la dans un saladier. Répartissez dessus les autres ingrédients puis arrosez de vinaigrette. Salez, poivrez puis servez rapidement

Pas de gnocchis ?

Vous pouvez remplacer les gnocchis par de la polenta. Préparez-la comme indiqué sur l'emballage, coupez-la en dés et faites-les griller 2 mn de tous côtés au four ou revenir dans une poêle huilée.



Rosbif tradition

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISSON : 50 MN
REPOS : 5 MN

■ 1 rôti de bœuf bardé de 900 g (tende de tranche, filet) ■ 1 échalote ■ 70 g de beurre mou ■ 10 cl de bouillon de bœuf ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vin blanc ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre du moulin.

Préchauffez le four à 170 °C. Pelez puis émincez l'échalote. Dans une poêle avec la moitié de l'huile, faites-la colorer 3 mn. Déposez la viande et tournez-la 5 mn pour la saisir sur toutes les faces.

Poivrez le rosbif et déposez-le dans un plat enduit du reste d'huile. Écrasez 30 g de beurre sur le dessus. Enfournez 35 mn. Sortez-le puis emballez-le dans du papier aluminium. Laissez reposer 5 mn.

Déglacez le plat de cuisson avec le bouillon et le vin blanc. Grattez bien les sucs et versez le jus obtenu dans une poêle. Faites réduire à gros bouillons. Hors du feu, ajoutez le reste de beurre, salez, poivrez et fouetez. Servez avec la viande coupée en tranches et parsemée de fleur de sel.

La bonne idée

Parfumez votre pièce de viande avec un beurre manié (travaillé avec des herbes de Provence, de l'ail ou de la truffe) ou badigeonnez-la de moutarde douce avant la cuisson.



Aligot à l'ancienne

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISISON : 30 MN

■ 400 g de tomme fraîche ■ 1,2 kg de pommes de terre type bintje ■ 3 gousses d'ail ■ 20 cl de crème liquide ■ gros sel ■ sel ■ poivre.

Pelez les pommes de terre et rincez-les. Coupez-les en gros morceaux, mettez-les dans une casserole et couvrez d'eau froide. Ajoutez les gousses d'ail en chemise et 2 pincées de gros sel. Cuisez 20 mn à partir de l'ébullition.

Égouttez les pommes de terre puis écrasez-les grossièrement au presse-purée. Reversez dans la casserole, ajoutez la crème et mélangez. Salez et poivrez.

Taillez la tomme en lamelles, puis incorporez-les progressivement dans la purée en la réchauffant à feu doux et en soulevant la préparation. Si l'ensemble accroche au fond, retirez temporairement la casserole du feu et poursuivez l'opération.

Lorsque la purée forme un ruban filant, rectifiez l'assaisonnement et servez rapidement.



Moelleux à l'orange

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MN
CUISISON : 20 MN

■ 3 oranges ■ 2 œufs ■ 100 g de beurre mou ■ 100 g de farine ■ 100 g de gelée d'agrumes ■ 100 g de sucre en poudre ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 2 pincées de levure chimique ■ 1 pincée de sel.

Préchauffez le four à 180 °C. Nettoyez 1 orange puis râpez-en le zeste. Extrayez le jus de ce fruit et de ceux restants.

Dans un saladier, travaillez du bout des doigts le sucre en poudre et le zeste. Ajoutez les œufs et 80 g de beurre, puis fouettez le tout. Incorporez alors la farine, la levure, le sel et enfin le jus des oranges.

Enduisez du reste de beurre l'intérieur de 4 ramequins. Déposez au fond de chacun d'eux 1 cuillerée à soupe de gelée d'agrumes. Répartissez la pâte par-dessus puis enfournez 20 mn environ, jusqu'à ce que la surface soit à peine dorée.

Saupoudrez de sucre glace avant de servir, tiède ou froid, avec le reste de gelée et/ou de la chantilly.

DE L'EXOTISME À VOTRE TABLE

Avec une décoration tropicale, voyagez le temps d'un dîner.
Ces trois créations devraient vous apporter un peu de soleil. *Par Charlotte Anfray*



Feuilles XXL

Donnez un joli caractère nature et rafraîchissant à votre table avec des feuillages d'arbres tropicaux.

Feuilles de palmier, de bananier ou de monstera, adoptez-les comme sets de table. Essuyez-les avec un torchon humide pour un beau rendu brillant et dressez dessus votre plus belle vaisselle.

Pour encore plus d'originalité, placez sur les serviettes de petits ananas Victoria, que vous pouvez éventuellement peindre avec une bombe alimentaire dorée.



De vraies fausses feuilles

Pas de feuilles exotiques sous la main ? Vous pouvez toujours faire illusion avec du papier Canson. Imprimez le gabarit d'une feuille trouvée sur Internet. Vous n'aurez plus qu'à découper le papier pour en faire un set ou un centre de table. Variez les couleurs de papier pour encore plus de gaieté.

Marque-place tropicaux

Utilisez des petites plantes d'intérieur en pot, type cactées ou succulentes, pour indiquer les places de vos convives. Prenez des pots en terre cuite, que vous pouvez peindre pour plus d'élégance. Servez-vous simplement d'une tige en bois, ou d'une branche de bouleau. Découpez des rectangles de carton (environ 6 x 4 cm) et fixez-les sur les tiges avec une pointe de colle. Inscrivez les noms au stylo.



Réchauffez votre intérieur !

Invitez perroquets, tigres et feuillages luxuriants à votre table, histoire de passer un hiver au chaud sans polaire ni bonnet ! *Par Agnès Taravella*



3



1. Au cœur de la forêt d'émeraude

Le bleu et le vert comme couleurs dominantes, des perroquets et un feuillage sauvage jusque dans les assiettes... Ambiance assurée !

Maisons du monde, statuette perroquet vert, 26,99 € (h. 43 cm), le lot de 2 assiettes Palmes en faïence, 13,98 €.

2. Passion colibri

Deux très belles assiettes qui donneront un petit air de paradis à votre table.

Créative Tops, collection Drift en mélamine, grande assiette, 8 €, petite assiette, 7 €.



1

4



5

3. Apéro sous les palmiers

Trois coupelles hautes en couleur sur leur petit plateau en bois. *Sema design, ensemble coupelles (h. 5,5 cm) en porcelaine et plateau en bois, 19,90 €.*

4. Retour à la nature

Tapissez votre table de ces belles et grandes feuilles. Un peu d'imagination et vous sentirez le vent dans vos cheveux !

Conforama, set de table en vinyle Eva, 2,99 € (43 x 38 cm).

5. Bleue comme une panthère

Ces fauves aux allures de gros chats vous accompagneront à la maison comme au bureau.

Hema, mug en céramique, 2 € (10 x 8,5 cm).

6. Cherchez l'intrus

Les perroquets et l'abeille : le thème de cette assiette originale pourrait être le titre d'une fable... *Fleux, assiette en porcelaine, 15,90 € (d. 22 cm).*



7. Déco à la carte !

Ces petites toiles à petits prix créeront tout de suite l'ambiance... À poser sur la table ou sur le buffet.

Centrakor, toile imprimée, 3,99 € (28 x 28 cm).

8. Exprimez votre animali-thé !

Alors ? Tigre redoutable ou joli perroquet ?

Maisons du monde, le lot de deux mugs Jungle tigre ou perroquet en porcelaine, 13,98 € (h. 18,5 cm).

6



LOVE THE
NATURE

9



7



8



11



13



10



14



12



15

9. Déclaration

Idéales pour l'apéro ou les dîners entre copains, ces serviettes en papier ont même un petit côté militant !
Zoé confetti, lot de 20 serviettes en papier, 2,49 € (33 x 33 cm).

10. Clin d'œil

Donnez à ce petit perroquet des cacahuètes pour l'apéro... il en restera peut-être pour vos invités !

Hema, coupelle perroquet en faïence, 4 € (11 x 15 cm).

11. En bout de table

La jungle envahit même les tabourets !

But, tabouret en pin et polyester, 39,99 € (h. 45 cm).

12. À vous de choisir...

Vous pouvez tout aussi bien la mettre dans l'entrée, comme vide-poches, que l'utiliser pour servir vos petites bouchées apéritives.

Sema design, coupelle vide-poches en grès, 9 € (24 x 14 x 3 cm).

13. Palmier fleuri

Orchidée mais aussi rose ou marguerite, certes un peu moins exotiques, seront joliment mises en valeur dans ce soliflore.

C'est deux euros, vase soliflore en verre, 2 € (h. 15 cm).

14. Cachée sous les feuilles

Un bel écrin verdoyant pour votre boisson préférée.
Centrakor, gobelet Cacao vert en porcelaine, 2,99 € (15 cl).

15. À travers le feuillage

Pas besoin de machette pour couper vos aliments sur cette planche, votre couteau habituel suffira !

Le Jacquard français, planche à découper en bouleau, 35 € (17 x 40 cm).

Adresses
page 96

1 recette, 2 versions

LA BLANQUETTE

Deux façons gourmandes de célébrer un plat traditionnel, avec une version classique, qui nécessite parfois du temps et pas mal d'ingrédients, et une recette plus rapide mais non moins savoureuse.



La recette classique

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
CUISSON : 3 H

■ 1,2 kg de veau (épaule, tendron) coupé en morceaux ■ 3 poireaux ■ 3 grosses carottes ■ 2 oignons ■ 1 gousse d'ail ■ 200 g de champignons de Paris frais ■ 300 g de champignons émincés cuits ■ 1 branche de céleri ■ 2 feuilles de laurier ■ 2 brins de thym ■ 3 clous de girofle ■ 2 baies de genièvre ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 2 jaunes d'œufs ■ 15 cl de crème liquide ■ 1 c. à soupe bombée de féculle de maïs ■ 2 pincées de muscade.

Mettez les morceaux de veau dans une cocotte. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Égouttez la viande, rincez-la sous un filet d'eau, nettoyez la cocotte puis remettez la viande dedans.

Pelez les carottes et les oignons, coupez les extrémités des poireaux et lavez-les ainsi que la branche de céleri. Nettoyez les champignons frais. Ajoutez dans la cocotte 1 carotte, le céleri et 1 poireau, coupés grossièrement, 1 oignon piqué des clous de girofle, la gousse d'ail entière non pelée, le bouquet garni et les baies de genièvre. Couvrez à nouveau d'eau froide. Portez à ébullition et laissez frémir 1 h 30.

Ajoutez au bout de ce temps les carottes et les poireaux restants taillez en rondelles. Salez, poivrez et faites mijoter 1 h. Incorporez les champignons 15 mn avant la fin.

Pour la finition, prélevez deux louches de bouillon de cuisson. Fouettez-le avec la crème, les jaunes d'œufs, la féculle de maïs, la muscade, du sel et du poivre. Versez la préparation dans la cocotte et mélangez. Laissez réduire 15 mn. Servez très chaud avec des coquillettes.

La recette revisitée

Aux crevettes grillées

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISSON : 20 MN

- 600 g de grosses crevettes crues
- 500 g de feuilles d'épinards
- 2 oignons nouveaux ■ 1 échalote
- 1 gousse d'ail ■ 20 cl de crème fleurette ■ 5 g de beurre ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 pincées de safran ■ sel ■ poivre.

Épluchez l'échalote et l'ail.

Ciselez l'échalote et les oignons nouveaux avec leur tige. Hachez l'ail dégermé. Chauffez l'huile et le beurre dans une sauteuse et faites revenir l'échalote et l'ail 2 mn.

Ajoutez les crevettes, faites-les sauter 2 mn de chaque côté. Retirez-les, laissez tiédir et décorez-les. Réservez.

Mettez les feuilles d'épinards et les oignons nouveaux dans la sauteuse. Salez, faites fondre 2 mn puis

ajoutez le vin blanc et la sauce soja. Grattez les sucs de la poêle avec une spatule en bois. Incorporez la crème, salez légèrement, poivrez, ajoutez le safran et faites réduire à feu vif au moins 5 mn.

Versez les crevettes décortiquées, laissez frémir 5 mn à feu doux en remuant. Servez la blanquette rapidement, accompagnée de riz basmati.



Mieux connaître

LA GRENADE et ses super graines

Croquantes et acidulées, ces petites graines roses sont pleines de bonnes choses. Elles peuvent aussi aider à faire swinguer les plats d'hiver. *Par Marine Couturier*

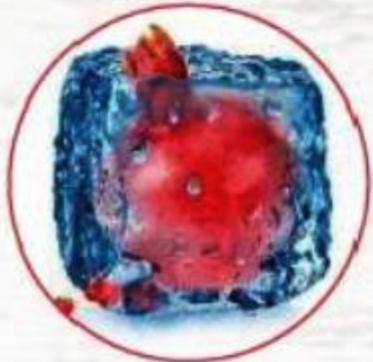
SON ORIGINE

Fruit du grenadier, la grenade est cultivée depuis au moins 5 000 ans en Asie et en Afrique du Nord. Ce fruit a été introduit au VIII^e siècle en Andalousie par les Arabes et s'est parfaitement habitué au climat méditerranéen. La grenade s'est également implantée aux Caraïbes et en Amérique latine grâce aux conquistadores. Aujourd'hui, les principaux producteurs sont l'Inde, l'Iran, les États-Unis et la Turquie.

BIEN LA CHOISIR

La couleur est importante
au moment du choix : elle doit être de rouge foncé à marron et l'écorce ne doit pas avoir de traces brunes. Un fruit lourd est également la garantie d'une bonne teneur en jus. Pour savoir si elle est mûre, il suffit de la tapoter : s'il produit un bruit mat, le fruit est prêt à être dégusté. La variété la plus sucrée est la gordo de Jativa, mais il en existe aussi des plus acides (wonderful).

Du frigo à l'assiette



Bien la conserver
Au réfrigérateur : grâce à son écorce rigide et résistante, la grenade se conserve plusieurs semaines. Les arilles, les petites graines situées à l'intérieur du fruit, peuvent se garder pendant 1 an au congélateur si elles y sont placées fraîches.



Sirrop de grenade ou grenadine ?
Attention au piège : le sirop de grenadine ne contient pas forcément de la grenade. Si, autrefois, il était fabriqué à base de pulpe de grenade, celui que l'on trouve aujourd'hui dans le commerce est bien souvent un mélange de fruits rouges et de vanille.



Comment la déguster ?
Rien de plus simple : il suffit de l'ouvrir en deux et de détacher les arilles, qui sont consommés frais. En Inde, ils sont séchés et se retrouvent entiers ou en poudre dans l'assaisonnement des salades, des marinades de viandes, des gâteaux ou des préparations de légumes.



QUALITÉS NUTRITIVES

Peu calorique et assez pauvre en sucre, la grenade est en revanche très riche en vitamine C et en potassium, un minéral important dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Ce fruit est aussi très riche en antioxydants.

QUAND LA MANGER ?

La grenade se trouve sur les étals entre octobre et mars, mais le meilleur moment pour la consommer s'étend de novembre à février.



SON PRIX

Entre 1 et 2 € l'unité en moyenne (une grenade pèse entre 300 g et 350 g).

LES BONNES ASSOCIATIONS

Fruits : agrumes (pamplemousse), pomme
Légumes : salade de mâche, avocat
Épices : curry
Viande et poisson : poulet, dinde, cabillaud, merlu
Fromage : chèvre frais, feta
Desserts : blanc-manger, crêpes, pancakes, fromage blanc

RETRouvez-la SOUS DIFFÉRENTES FORMES

SIROP

Pour réaliser un cocktail, aromatiser un verre de lait ou simplement avec de l'eau, ce sirop au goût fruité, avec une légère pointe florale, est idéal.
Giffard, sirop de grenade, 9,10 € (1 l).



GRENADE SÉCHÉE

Extraits de grenades fraîches et biologiques, ces arilles séchées sont à déguster seuls ou dans des préparations culinaires (smoothies, jus, salades de fruits...).
Force Ultra Nature, arilles séchées de grenades, 11,50 € (200 g).



JUS

Seul, dilué ou à incorporer dans vos desserts et entremets, ce jus bio et équitable se veut un précieux allié pour votre santé.
Elite Naturel, jus de grenade, 7,50 € (1 l).

VINAIGRE

Fermenté en fût de bois et mélangé avec du concentré de myrtilles et de pommes, ce produit est idéal pour accompagner les salades. À la mode japonaise, ce vinaigre est consommé dilué avec de l'eau.
Graines d'Alma, vinaigre de grenade, 11,50 € (25 cl).



LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF ET SONT SUSCEPTIBLES DE CHANGEMENTS.

Mieux connaître Les grenades

Ceviche plein fruits

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

- 300 g de filet de poisson blanc sans arêtes (dorade, dos de cabillaud, chinchard...) ■ 1/2 mangue bien mûre
- 1/2 grenade ■ 1 gros avocat ou 2 petits ■ 2 citrons verts bio ■ 8 feuilles de roquette ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel ■ poivre.

Tranchez le poisson en morceaux assez charnus. Salez-les puis pressez dessus 1 citron. Mélangez soigneusement et laissez mariner. Nettoyez l'autre agrume, râpez-en le zeste puis extrayez le jus. Réservez le tout. **Pelez, dénoyautez l'avocat et la mangue** puis taillez-les

en dés d'environ 1 cm. Arrosez l'avocat du jus de citron et salez-le. Au-dessus d'un saladier, tapez la coque de la grenade avec une cuillère en bois pour en faire tomber les graines. Ôtez les éventuelles parties blanches.

Au moment de servir, ajoutez dans le saladier l'avocat, la mangue et le poisson. Poivrez bien, versez l'huile et mélangez. Remplissez-en des petits bols ou ramequins. Posez dessus une petite assiette et renversez le tout pour démoluer les ceviches. Décorez du zeste de citron et de la roquette.

La touche en plus

Vous pouvez aussi ajouter de l'oignon vert haché et un peu de coriandre ciselée.





Pannacotta rose

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 5 MN
RÉFRIGÉRATION : 8 H

■ 8 c. à soupe de graines de grenade ■ 40 cl de crème liquide entière ■ 2 c. à soupe de sirop de grenadine
 ■ 2 c. à soupe d'eau de rose ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 3 feuilles de gélatine (6 g.)

Réhydratez 2 feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Dans une casserole, chauffez ensemble la crème, le sucre et l'eau de rose. Hors du feu, ajoutez la gélatine essorée dans le liquide bien chaud, fouettez et répartissez dans

4 verrines. Placez au moins 4 h au réfrigérateur.

Trempez la feuille de gélatine restante dans de l'eau froide. Chauffez le sirop de grenadine dilué dans 18 cl d'eau. Hors du feu, incorporez-y en fouettant la gélatine essorée. Laissez refroidir à température ambiante.

Répartissez en couche uniforme les graines de grenade sur les pannacottas solidifiées. Versez le sirop refroidi par-dessus. Placez de nouveau 4 h au réfrigérateur.

Accompagnements

Dégustez cette pannacotta avec des pâtisseries orientales à la pâte d'amandes comme des cornes de gazelle.

Mini-tourtes à la grenade

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
RÉFRIGÉRATION : 30 MN
CUISISON : 50 MN

Pour la pâte : ■ 110 g de beurre ■ 210 g de farine ■ sel.
Pour la garniture : ■ 1 grenade ■ 4 c. à soupe de confiture de fraises ■ 2 c. à soupe de mélasse de grenade ■ 2 c. à soupe de jus de citron ■ 2 c. à soupe de sucre glace ■ 1 c. à café d'extrait de vanille.

Préparez la pâte : à la main ou au robot, mélangez 190 g de farine, 1 pincée de sel et 90 g de beurre en parcelles. Incorporez 3 c. à soupe d'eau froide dans le sablage obtenu et travaillez pour former une boule. Enveloppez-la dans un film alimentaire puis entreposez 30 mn au réfrigérateur.

Préparez la garniture : coupez la grenade en deux et récupérez les graines d'une moitié, en tapotant sur la coque avec une cuillère en bois au-dessus d'un saladier. Extrayez le jus de l'autre moitié, avec un presse-agrumes, comme pour une orange, puis chauffez-le à feu vif avec le jus de citron dans une casserole et faites réduire de

moitié. Ajoutez la mélasse et la confiture. Mélangez bien pour obtenir une texture homogène. Incorporez alors les graines de grenade et la vanille. Réservez.

Préchauffez le four à 180 °C. Sur une surface farinée, abaissez la pâte au rouleau à 5 mm d'épaisseur. Détaillez dedans 4 disques puis foncez-en 4 moules préalablement beurrés. Piquez le fond et répartissez-y la garniture.

Étalez les chutes de pâte et taillez-en des bandes de 1 cm de large. Disposez-les sur les tartelettes en imitant la trame d'un tissu. Soudez-les sur les pourtours. Enfournez 30 à 40 mn, jusqu'à ce que les tourtes soient bien dorées et uniformément cuites.

Laissez tiédir hors du four avant de les démouler. Au moment de servir, saupoudrez-les de sucre glace à travers un petit tamis. Dégustez tiède ou à température ambiante avec une boule de glace à la vanille.

Alternative

Vous trouverez la mélasse de grenade en épicerie libanaise. À défaut, faites réduire de moitié 4 c. à soupe de sirop de grenadine pour l'épaissir.



PLATS UNIQUES

La convivialité au centre de la table

Légumes, viande, féculents, tout y est, il n'y a plus qu'à partager. Gratin, pot-au-feu, couscous... sont autant de plats qui mijotent tout seuls et se partagent à la bonne franquette.



Sauté de porc au vin rouge

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 2 H

- 500 g d'épaule de porc coupée en morceaux ■ 30 cl de vin rouge
- 30 g de chorizo (ou de saucisse épicee) ■ 5 carottes ■ 4 échalotes
- 1 oignon ■ 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni ■ 5 brins de thym
- 1 feuille de laurier ■ 40 cl de bouillon de légumes ■ 2 c. à soupe d'huile
- sel ■ poivre du moulin.

Portez le vin rouge à ébullition et laissez-le réduire 10 mn. Après les avoir pelés, émincez l'oignon et hachez l'ail. Épluchez les échalotes et laissez-les entières. Coupez le chorizo en rondelles sans la peau. Grattez et rincez les carottes, taillez-les en tronçons.

Chauffez l'huile dans une cocotte ou un faitout. Faites-y revenir 5 mn l'oignon et l'ail. Débarrassez et remplacez par les morceaux de porc. Dorez-les de tous côtés 10 mn.

Ajoutez les carottes, les échalotes, le bouquet garni, le laurier, le vin, le bouillon et le chorizo. Poivrez. Portez à ébullition, couvrez

partiellement et laissez cuire 1 h 30.

Retirez la viande. Filtrez la sauce de cuisson, effeuillez le thym dessus et rectifiez l'assaisonnement. Remettez viande et sauce dans la cocotte et réchauffez 10 mn. Servez avec une purée maison.

Plus de légumes, plus de parfum

Ajoutez des quartiers de navets ou de panais dans la cocotte. Comme pour le bourguignon, vous pouvez incorporer deux carrés de chocolat noir dans la sauce, juste avant la dernière étape.



Couscous végétarien

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MN

CUISSON : 1 H

REPOS : 5 MN

- 400 g de boulgour
- 3 carottes ■ 2 poireaux
- 1 grosse pomme de terre ■ 1 oignon
- 1 bouquet de coriandre
- 1 bouquet garni ■ 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 10 g de beurre ■ 240 g de pois chiches en conserve
- 100 g de crackers
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de raisins secs
- 1 c. à soupe rase de harissa
- 1 c. à café de cumin en poudre ■ 3 pincées de ras el-hanout ■ sel ■ poivre.

Nettoyez le poireau. Pelez les carottes, la pomme de terre et l'oignon. Rincez-les et coupez-les en petits morceaux. Dans une sauteuse avec la moitié de l'huile, faites légèrement colorer l'ensemble. Versez 1 l d'eau, ajoutez le bouquet garni, le cumin, le ras

el-hanout et du sel. Laissez frémir 30 mn.

Préchauffez le four à 190 °C. Débarrassez les légumes à l'aide d'une écumeoire. Rincez les pois chiches puis incorporez-les dans le bouillon avec la harissa et les raisins secs. Mélangez, portez à ébullition, couvrez et réservez.

Écrasez grossièrement les légumes au presse-purée, broyez les crackers et réunissez le tout. Lavez, essorez, effeuillez et ciselez la coriandre, puis mélangez-en la moitié avec l'œuf, le parmesan, du sel et du poivre. Façonnez-en de petites boulettes de la taille d'une noix. Déposez-les dans un plat huilé. Enfournez 25 mn.

Faites cuire le boulgour 8 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, ajoutez le beurre, salez, poivrez, mélangez, couvrez et laissez gonfler 5 mn.

Versez le boulgour dans un grand plat. Disposez dessus les boulettes et saupoudrez du reste de coriandre avant de servir accompagné du bouillon.

Les (vraies) pâtes à la carbonara

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN

CUISSON : 10 MN

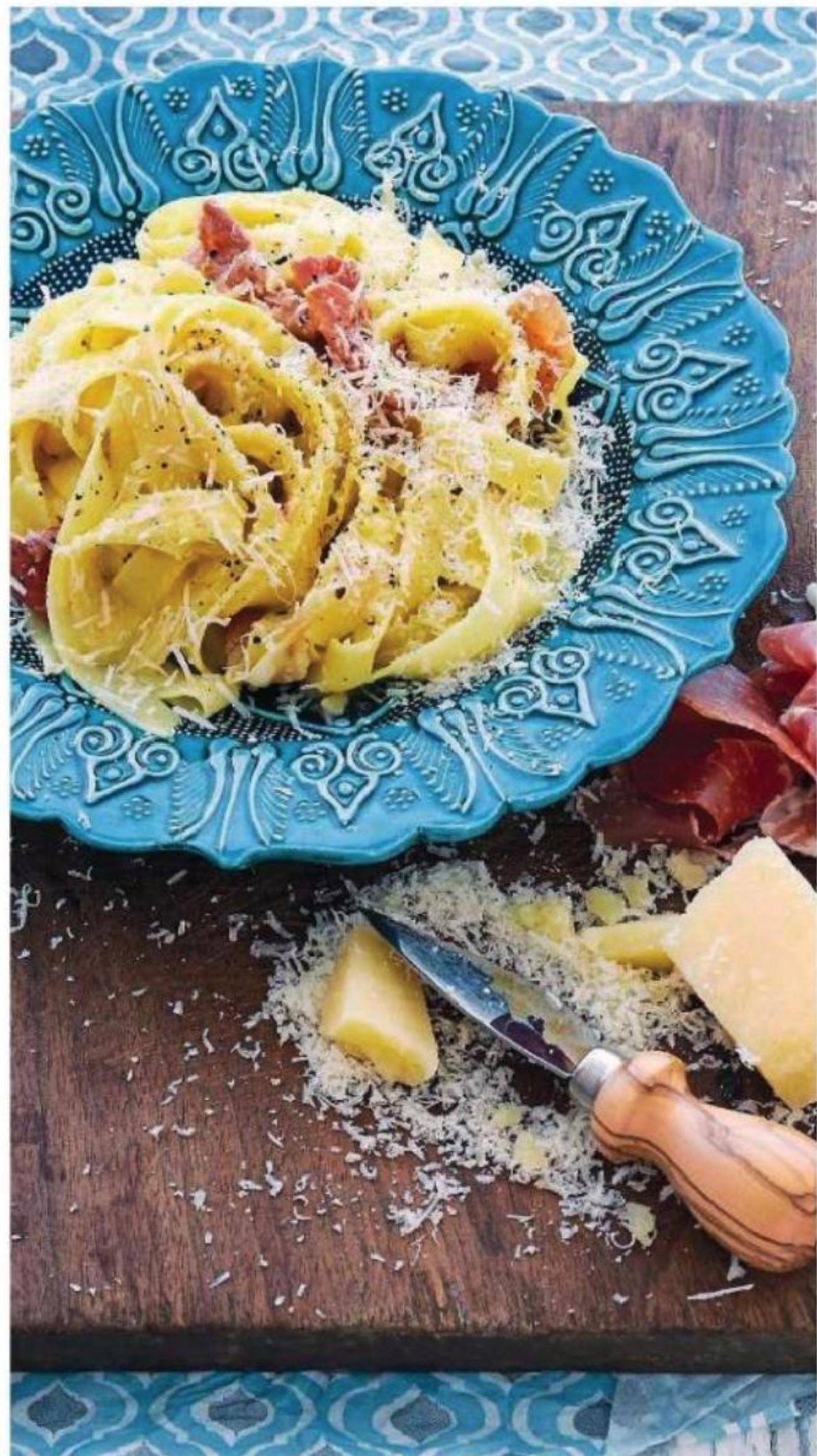
- 500 g de tagliatelles
- 130 g de pancetta (ou de jambon cru) ■ 4 jaunes d'œufs ■ 70 g de parmesan
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe rase de gros sel ■ poivre du moulin.

Portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une cocotte. Ajoutez le gros sel puis versez les pâtes. Cuisez-les al dente, le temps indiqué sur l'emballage. Pendant ce

temps, coupez la pancetta en morceaux, puis grillez-les 2 mn à sec dans une grande poêle.

Râpez 50 g de parmesan. Fouettez-le dans un bol avec les jaunes d'œufs et poivrez. Égouttez les pâtes, conservez 2 louches d'eau de cuisson, versez le liquide dans le bol et remuez.

Incorporez l'huile dans les pâtes. Ajoutez-y la sauce aux jaunes d'œufs et les lanières de pancetta, puis remuez délicatement. Détaillez dessus en copeaux le reste de parmesan, poivrez légèrement et servez aussitôt.



Plaisirs salés Plats uniques



Gratin complet de crozets

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 40 MN

- 400 g de crozets de Savoie
- 4 tranches de jambon de pays
- 3 poireaux ■ 1/4 de reblochon
- 10 cl de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade râpée
- sel ■ poivre.

Portez à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole. Plongez-y les crozets et cuisez-les 20 mn. Pendant ce temps, nettoyez puis émincez les poireaux. Mettez-les dans une poêle

avec l'huile bien chaude, salez, poivrez, ajoutez la muscade et faites-les fondre 10 mn en remuant.

Préchauffez le four à 180 °C. Effilocher les tranches de jambon. Taillez le reblochon en lamelles puis recoupez-les en deux dans la largeur.

Égouttez les crozets puis incorporez-y le jambon et la crème. Salez en fonction de la charcuterie et poivrez. Répartissez la préparation en couches dans un plat à gratin en intercalant les lamelles de fromage. Déposez-en quelques-unes sur la surface. Enfournez 20 mn.

Lasagnes aux épinards et à la ricotta

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

CUISSON : 50 MN

- 1 paquet de feuilles de lasagnes ■ 1,5 kg d'épinards
- 300 g de ricotta ■ 1 œuf
- 50 g de parmesan râpé
- 1 oignon ■ 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- beurre ■ sel ■ poivre.

Pour la béchamel :

- 60 cl de lait ■ 40 g de beurre
- 30 g de parmesan râpé
- 40 g de farine tamisée
- 1 pincée de noix de muscade.

Préchauffez le four à 180 °C. Préparez la béchamel : faites fondre le beurre dans une casserole puis versez la farine et remuez énergiquement. Incorporez le lait en fouettant. À ébullition, laissez épaissir 3 mn. Hors du feu, ajoutez

le parmesan et la muscade. Salez et poivrez.

Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Dans une sauteuse avec l'huile, faites-les dorer 3 mn. Rincez puis essorez les épinards, incorporez-les et poursuivez la cuisson 5 mn en remuant. Versez dans un saladier, ajoutez la ricotta et l'œuf battu, assaisonnez et mélangez.

Beurrez un plat à four. Dans le fond, versez une couche de béchamel, posez l'une des plaques à lasagnes et recouvrez d'un tiers des épinards. Renouvez deux fois cette série d'opérations.

Recouvrez l'ensemble d'une couche de lasagnes puis étalez dessus le reste de béchamel et saupoudrez du parmesan. Enfournez 35 mn. Servez avec une salade de roquette.



Cassoulet au confit de canard

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
TREMPAGE : 12 H
CUISSON : 1 H 40

■ 4 cuisses de canard confites ■ 350 g de saucisses de Toulouse ■ 300 g de poitrine de porc ■ 3 c. à soupe de graisse de canard ■ 300 g de haricots tarbais secs ■ 200 g de tomates concassées ■ 3 carottes ■ 2 oignons ■ 3 gousses d'ail ■ 2 feuilles de laurier ■ 50 cl de bouillon de bœuf ■ 20 cl de bouillon de volaille ■ 3 clous de girofle ■ 1/2 c. à café de 4 épices ■ sel ■ poivre.

Mettez à tremper les haricots la veille dans de l'eau pendant toute la nuit.

Pelez les oignons le jour même, émincez-en un et piquez l'autre des clous de girofle. Grattez les carottes et coupez-les en tronçons. Taillez en morceaux la poitrine de porc. Épluchez puis hachez l'ail.

Chauffez la graisse de canard dans une cocotte et faites revenir 10 mn les lamelles d'oignons et les carottes. Débarrassez et remplacez par la poitrine de porc et la saucisse, puis saisissez-les 10 mn.

Égouttez et rincez les haricots. Placez-les dans la cocotte avec les légumes, les tomates et leur jus, l'oignon piqué, le laurier,

l'ail, le 4 épices, du sel et du poivre. Ajoutez les deux bouillons et portez à ébullition, puis laissez mijoter 50 mn.

Retirez les feuilles de laurier et l'oignon piqué. Ajoutez le confit de canard. Poursuivez la cuisson 30 mn. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Le petit plus

Une fois cuit, versez le cassoulet dans un plat et saupoudrez la surface de chapelure. Faites-le gratiner 15 mn au four à 200 °C et servez directement.



Notre conseil vin

Ce vin offre un nez intense et complexe de fruits rouges frais. En bouche il est tendre et gourmand avec des tanins très frais.

Beaumes-de-venise 2016, Rocca Luna, Grandes Serres, 9,50 €.
(Adresse page 96)



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



Petit salé aux lentilles

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 2H

■ 1 palette demi-sel ■ 6 tranches épaisse de poitrine fumée ■ 3 diots de Savoie ■ 2 saucisses de Montbéliard ■ 1 saucisse de Morteau ■ 3 carottes ■ 2 oignons ■ 1 bouquet garni ■ 1/2 botte de persil ■ 500 g de lentilles vertes du Puy ■ 2 clous de girofle.
Pour la sauce : ■ 6 c. à soupe de crème fraîche ■ 4 c. à soupe de moutarde en grains ■ sel ■ poivre.

Déposez la palette dans une cocotte.

Versez de l'eau à niveau et portez à ébullition. Changez l'eau, ajoutez la poitrine fumée, couvrez et faites mijoter 1 h 30.

Pelez les oignons, piquez-en 1 des clous de girofle et coupez l'autre en quartiers. Épluchez les carottes et taillez-les en tronçons. Rincez les lentilles.

Ouvrez la cocotte et laissez-la sur le feu. Versez-y toutes les saucisses, les lentilles, les carottes, les oignons et le bouquet garni. Poursuivez la cuisson 25 mn à découvert en allongeant avec un peu d'eau si nécessaire.

Retirez la cocotte du feu. Ôtez l'oignon piqué des clous de girofle et le bouquet garni puis rectifiez l'assaisonnement. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil, puis couvrez-en le cassoulet.

Préparez la sauce : mélangez la crème, la moutarde, du poivre et un soupçon de sel. Servez-la en accompagnement du plat.

Dhal de lentilles corail

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 20 MN

- 300 g de lentilles corail ■ 2 carottes
 - 1/2 bouquet de coriandre ■ 250 g de riz basmati ■ 10 cl de lait de coco
 - 1 c. à soupe d'huile d'arachide
 - 1/2 c. à café de curry ■ sel ■ poivre.
- Pour la sauce : ■ 1 gousse d'ail ■ 1 yaourt à la grecque ■ 2 pincées de gingembre.

Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Rincez les lentilles. Versez le tout dans une casserole avec le lait de coco. Couvrez de deux fois son volume en eau. Laissez frémir 15 mn. En fin de cuisson, salez et poivrez.

Rincez puis égouttez le riz. Dans une sauteuse avec l'huile, faites-le sauter 2 mn en remuant. Versez 60 cl d'eau, salez, couvrez et cuisez 15 mn en mélangeant de temps en temps.

Préparez la sauce : pelez puis hachez l'ail. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Mettez le tout dans un grand bol avec le yaourt et le gingembre. Salez, poivrez et mélangez.

Écrasez grossièrement les lentilles en y incorporant la poudre de curry. Servez-les sur le riz et accompagnez de la sauce au yaourt.



Plaisirs salés Plats uniques

Pot-au-feu de canard

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 2 H

- 2 cuisses de canard
- 2 petits magrets de canard
- 400 g de pommes de terre à chair ferme ■ 4 carottes
- 4 navets ■ 300 g de céleri-rave
- 1 oignon ■ 1 cm de racine de gingembre ■ 1/2 bouquet d'estragon ■ 2 clous de girofle ■ 2 baies de genièvre
- 1 c. à soupe de gros sel
- poivre du moulin.

Partagez chaque magret en quatre et, dans une poêle, saisissez-les 3 mn à sec. Désossez les cuisses de canard et taillez la chair en 2 ou 3 morceaux. Pilez les baies de genièvre. Pelez l'oignon et piquez-le des clous de girofle. Rincez, séchez puis effeuillez

l'estragon. Épluchez puis émincez le gingembre.

Déposez toute la viande dans une cocotte. Couvrez largement d'eau froide. Ajoutez le gros sel, le gingembre, l'oignon, le genièvre, l'estragon, puis donnez quelques tours de moulin à poivre. Portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 30 mn.

Épluchez les carottes et coupez-les en tronçons. Pelez les navets puis détailliez-les en quartiers. Mettez le tout dans la cocotte et poursuivez la cuisson 1 h.

Pelez les pommes de terre et le céleri puis taillez-les en gros morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte et cuisez encore 30 mn. Servez très chaud, avec un peu de sauce béarnaise pour les amateurs.



Gratin de veau et de pommes de terre

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

RÉFRIGÉRATION : 1 H

CUISISON : 55 MN

Pour la viande : ■ 300 g de veau haché ■ 100 g de pétales de jambon cru ■ 1 petit oignon rouge ■ 1/2 bouquet de persil ■ 1 œuf ■ 2 c. à soupe de chapelure fine ■ 1/2 c. à café d'origan séché ■ 2 pincées d'épices tex-mex (ou 4 gouttes de Tabasco) ■ sel ■ poivre.

Pour l'appareil :

- 500 g de pommes de terre
- 2 gousses d'ail ■ 70 cl de lait
- 10 cl de crème fleurette
- 80 g de fromage bleu
- 30 g de gruyère râpé
- 1 pincée de gros sel ■ beurre.

Préparez la viande : pelez et hachez l'oignon, rincez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Mettez le tout dans un saladier avec la viande hachée,

les pétales de jambon, l'œuf, la chapelure, les épices et l'origan. Amalgamez, salez et poivrez. Réservez cette farce 1 h au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les pommes de terre. Coupez-les en deux dans la longueur puis en tranches fines. Dans une casserole avec le lait, précuez-les 10 mn avec les gousses d'ail en chemise et le gros sel. Égouttez, récupérez 20 cl de lait de cuisson, incorporez-y la crème, chauffez à feu doux et faites-y fondre le fromage bleu en parcelles.

Façonnez de petites boulettes avec la farce. Beurrez un plat à gratin et répartissez-les entre 2 couches de tranches de pommes de terre. Arrosez avec le lait au bleu. Saupoudrez du gruyère et poivrez. Couvrez de papier aluminium puis enfournez 20 mn. Découvrez le gratin et poursuivez la cuisson 20 mn.

Paupiettes de chou au poulet

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 30 MN

- 8 grandes feuilles de chou vert
- 300 g de blanc de poulet ■ 3 carottes
- 1 oignon ■ 50 g d'allumettes fumées
- 2 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 4 brins de thym ■ 2 feuilles de laurier ■ 1 branchette de romarin
- 5 cl de bouillon ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à soupe de chapelure ■ 1 c. à soupe de graines de courge ■ 1 c. à café d'herbes de Provence ■ fleur de sel ■ sel ■ poivre.

Préchauffez le four à 180 °C. Plongez les feuilles de chou 10 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et rincez sous l'eau glacée. Retirez la partie des côtes la plus épaisse.

Taillez les blancs de poulet en dés. Pelez puis hachez l'oignon et l'ail. Mixez le tout avec la moitié de l'huile. Épluchez et râpez les carottes. Rincez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre. Incorporez l'ensemble à la viande avec la chapelure, les allumettes, les herbes de Provence et 1 c. à soupe de graines de sésame. Salez et poivrez.

Étalez les feuilles de chou. Répartissez au cœur la farce précédente. Refermez

en paupiettes et ficelez-les. Déposez-les dans un plat huilé puis arrosez du reste d'huile. Ajoutez les graines de courge, le romarin, le thym et les feuilles de laurier. Versez le bouillon et enfournez 20 mn.

Arrosez avec le jus de cuisson de temps en temps, couvrez si la surface des choux colore trop vite. Avant de servir, parsemez de graines de sésame, d'un peu de fleur de sel et de poivre.



Notre conseil vin

Cette cuvée possède un nez gourmand et fruité avec des notes de fruits rouges frais, d'olives noires et d'épices. En bouche, la fraîcheur domine avec des notes de garrigue et de poivre blanc.

Côtes-du-rhône 2017, Les Buisserons, Famille Richaud, 8,50 €.

(Adresse page 96)

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

Plaisirs salés *Plats uniques*

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 35 MN

TREMPAGE : 12 H CUISSON : 2 H 10

- 300 g de bœuf haché ■ 350 g de haricots rouges secs ■ 1 boîte de maïs en grains
- 2 poivrons rouges ■ 2 oignons
- 3 gousses d'ail ■ 1 petit piment rouge
- 2 feuilles de laurier ■ 30 cl de bouillon de légumes ■ 250 g de pulpe de tomates
- 2 c. à soupe d'huile ■ 2 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 c. à café de sucre en poudre ■ 1 c. à café de curry
- 1 c. à café de cumin ■ 1 c. à café de paprika doux ■ sel ■ poivre.

Chili con carne

Mettez à tremper les haricots rouges la veille dans un grand volume d'eau durant 12 h. Le jour même, rincez-les et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau et portez à ébullition. Égouttez et versez à nouveau les haricots dans le récipient. Ajoutez deux fois leur volume en eau et les feuilles de laurier. Cuisez 2 h à feu doux.

Préparez la viande : dans une casserole, portez le bouillon à ébullition. Pelez puis émincez les oignons et l'ail. Dans une cocotte avec l'huile, faites-les colorer. Émiettez la viande hachée par-dessus et faites revenir 5 mn en remuant.

Rincez puis épépinez le piment et taillez-le en rondelles fines. Nettoyez les poivrons

et coupez-les en lanières en supprimant pépins et parties blanches. Ajoutez le tout dans la cocotte avec la pulpe et le concentré de tomates, le maïs égoutté, le sucre et les trois épices. Salez et poivrez. Lorsque le tout est bien chaud, versez le bouillon et laissez frémir 30 mn à feu doux.

Salez les haricots en fin de cuisson. Incorporez-les dans la sauce à la viande. Mélangez et rectifiez l'assaisonnement. Chauffez encore 10 mn, puis servez très chaud avec une grosse cuillerée de crème fraîche et des chips tortillas.



Notre conseil vin

Sa robe rouge rubis aux reflets violine dévoile un nez aux arômes de fruits rouges. La canneberge et le cassis se marient aux notes d'épices douces. En bouche, on apprécie sa gourmandise. Languedoc rouge 2015, Jacques, Château de Saint-Martin, 9,90 €. (Adresse page 96)



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



Quiche de galettes de sarrasin

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN CUISSON : 40 MN

- 4 grandes galettes de sarrasin
- 150 g de lardons fumés (épais)
- 3 oignons ■ 5 brins de thym ■ 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche ■ 150 g de comté râpé ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 pincée de muscade râpée ■ beurre ■ poivre.
- Pour la salade :** ■ 1 botte de cresson ■ 1 c. à soupe d'huile de noisettes ■ 1 c. à soupe de noisettes concassées.

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez puis émincez les oignons. Dans une sauteuse avec l'huile, faites-les fondre 10 mn à feu doux. Débarrassez et remplacez par les lardons. Sans ajouter de matière grasse, laissez doré 5 mn.

Beurrez un moule à manqué. Superposez les galettes dans le fond et parsemez du comté. Répartissez les oignons et les lardons. Fouettez dans un saladier les œufs, la crème et la muscade. Poivrez généreusement, mélangez et versez sur le dessus. Efeuillez le thym sur la

quiche puis enfournez 25 mn.

Préparez la salade : nettoyez soigneusement le cresson, puis rincez-le et essorez-le. Placez-le dans un saladier, arrosez avec l'huile, parsemez des noisettes concassées, poivrez et remuez. Servez en accompagnement de la quiche de galettes tiède.

Variez vos soupes avec...

Voici quelques astuces pour donner un petit quelque chose en plus à vos soupes et veloutés. Une façon de mixer les goûts sans changer complètement la recette. *Par Charlotte Anfray*

Une bonne huile

Pour commencer, surtout, utilisez des légumes frais que vous ferez revenir dans une huile de bonne qualité, comme celle de sésame, qui apporte des saveurs subtiles. Vous pouvez également ajouter l'huile au moment du service, comme vous le feriez avec une pointe de crème fraîche. Dans ce cas, utilisez une huile de pépins de courge ou de noix. Parfaites dans une soupe de courge.

NOTRE IDÉE SHOPPING

1. Cultivée et pressée en France, cette huile apporte un fruité de noix subtil et équilibré.

Émile Noël, huile de noix, 250 ml, 8,18 €.

Un bouillon bien choisi

En cube ou en poudre, les bouillons sont de bons exhausteurs de goût. Composés en général de sel, d'huile et d'arômes, ils apportent une touche en plus à vos soupes. Mais, pour les choisir, il est conseillé de se tourner vers le bio pour limiter les additifs. Dans un potage, préférez le bouillon de poule ou de volaille.

NOTRE IDÉE SHOPPING

2. Riche en saveurs, ce bouillon apporte un délicat goût de volaille, de légumes et d'aromates soigneusement sélectionnés. Un indispensable à avoir dans sa cuisine. Ariaké, bouillon de volaille, 56 g, 5,20 €.

La crème de la crème

Nous avons souvent l'habitude d'ajouter de la crème fraîche pour apporter

rondeur et gourmandise. Mais, pour une touche d'exotisme, pensez à la crème de coco. Elle est parfaite avec une soupe de potimarron, de carottes ou avec une soupe thaïe. Quant à la crème de soja, elle confère une belle note salée à un velouté de courgettes ou de chou kale.

NOTRE IDÉE SHOPPING

3. Cette crème de coco 100 % végétale donne une texture épaisse et onctueuse à vos soupes. Une très bonne alternative à la crème fraîche.

Bonnertere, crème de coco cuisine, 200 ml, 1,92 €.

Les sels aromatisés

Tout comme le beurre, le sel donne du goût et il peut s'aromatiser avec toutes sortes d'épices. Mais s'il y en a un qui sort du lot, c'est bien le sel de l'Himalaya. Riche en oligoéléments, il apporte un goût subtil et une jolie couleur rosée dans l'assiette. Le résultat ? Un vrai travail de chef.

NOTRE IDÉE SHOPPING

4. Grâce au moulin, vous pouvez ajuster la dose parfaite pour vos préparations. À parsemer au moment de servir, pour un effet esthétique très élégant.

Monoprix, sel rose de l'Himalaya, 185 g, 3,99 €.

Les épices et les herbes

Il en existe tellement que, parfois, il est difficile de savoir lesquelles choisir. Voici quelques conseils. Avec le butternut,

préférez le persil, le curry, le romarin ou l'origan. Pour le brocoli, préférez la ciboulette, le thym ou la marjolaine. Pour les carottes, pourquoi ne pas essayer la cannelle ? Le tout est de se lancer.

NOTRE IDÉE SHOPPING

5. Cette ciboulette, au goût plus subtil que l'échalote ou l'oignon, relève à merveille vos soupes de potimarron, de petits pois et même d'orties.

Éric Bur, ciboulette, 5 g, 3,60 €. De nombreuses autres épices sont disponibles chez cette marque.

Du croustillant

Pour ajouter un peu de texture et de gourmandise, pensez au croustillant. Parée de morilles ou de cèpes grillés, par exemple, votre soupe prend des airs de fête. Les classiques croûtons faits maison ou pignons de pin feront également très bien l'affaire et apporteront une touche de générosité.

NOTRE IDÉE SHOPPING

6. Ces croûtons sont réalisés avec une pâte bien levée cuite juste ce qu'il faut au four. Ainsi, ils restent croustillants longtemps. Aillés, ils relèvent à merveille toutes les soupes.

Tipiak, croûtons croustillants à l'ail, 90 g, 1,49 €.



12 idées avec
p.54/63

Ultra faciles
p.55

Végétariennes
p.57

Express
p.59

Nouvel An chinois
p.61

À VOS AGENDAS

Le mardi 5 février, ce sera le Nouvel An chinois, marquant le début de l'année du Cochon de Terre. Une occasion de goûter et de découvrir la culture culinaire de ce pays à travers, par exemple, des rouleaux de printemps, des bouchées vapeur, des soupes, des nouilles sautées... Retrouvez nos idées recettes p. 61.

Mes petits plats quotidiens

La légende de la raclette

Cette fondue de fromage accompagnée de pommes de terre et de charcuterie est l'un des plats préférés des Français en hiver. Mais connaissez-vous son origine ? Si son nom ne date que du XIX^e siècle, sa recette remonte au Moyen Âge, quand les bergers suisses mettaient à fondre une demi-meule de fromage auprès du feu. La raclette devient un plat très populaire dans les années 1970 avec l'invention de l'appareil à raclette, et c'est à ce moment-là qu'elle passe les frontières, avec la naissance de la fameuse raclette de Savoie. Pour notre plus grand bonheur !

63 %

des Français ignorent à quoi correspond le chiffre imprimé sur la coquille des œufs. L'occasion de faire le point ? Pour rappel, le code 0 correspond à l'élevage biologique, le 1 à celui en plein air, le 2 à celui au sol et le 3 à l'élevage en cage aménagée.

Sondage de Quitoque.fr réalisé sur 11 121 personnes représentatives de la population française.



de la béchamel

C'est un basique de la cuisine française depuis le XVII^e siècle, capable de servir de base à tout un assortiment de petits plats.

1 Des croissants apéro

Ajoutez du saumon fumé ou du fromage à la béchamel. Coupez en étoile une pâte feuilletée ronde, en partant du centre. Déposez 1 c. à café de farce sur les bords larges des triangles obtenus et roulez en croissants. Faites cuire 15 mn à 180 °C.

2 Un appareil à quiche

Allongez la béchamel avec du lait, ajoutez des œufs et versez sur un fond de tarte. Garnissez de restes (poulet froid, légumes cuits...) et faites cuire comme d'habitude.

3 Une sauce à l'oignon

On l'appelle la sauce « soubise ». C'est tout simple : il faut ajouter des oignons fondus, mixés en purée, de la crème et de la noix de muscade. Parfait avec des œufs pochés ou des légumes vapeur.

4 Un poulet en gelée

Allongez la béchamel de bouillon chaud parfumé (estragon, basilic) additionné de gélatine. Badigeonnez-en, à plusieurs reprises, des blancs de poulet cuits et faites prendre au frais.

5 Des saint-jacques gratinées

Poêlez des saint-jacques au beurre et remettez-les dans leur coquille avec des échalotes et des poireaux fondus. Nappez de béchamel puis de chapelure au parmesan. Faites cuire 20 mn à 200 °C.

6 Des cannellonis de poireaux

Coupez de gros poireaux dans la longueur et retirez les cœurs. Faites blanchir les poireaux évidés 5 mn. Hachez les cœurs, additionnez de viande hachée et faites mijoter 15 mn. Incorporez de la béchamel et farcissez. Faites cuire 10 mn à 200 °C.

7 Un gratin de coquillettes

Des pâtes (cuites), de la béchamel et du cheddar. On couvre de chapelure et l'on fait dorer 15 mn à 190 °C.

8 Un gâteau de crêpes

On empile des crêpes avec, entre chaque couche, de la béchamel et des légumes ou une farce à la viande, façon lasagnes. C'est prêt en 25 mn à 180 °C.

9 Des croque-monsieur gratinés

Additionnez la béchamel de fromage râpé, tartinez-en la base de pain. Couvrez d'un quart de tranche de jambon. Fermez les croques et couvrez de béchamel au fromage. 10 mn sous le gril et on passe à table.

10 Des beignets

La béchamel doit être bien froide et dense. Incorporez du fromage râpé et faites de petites boules de béchamel que vous roulez dans la chapelure. Faites frire et dégustez très chaud.

11 Un soufflé

Aromatisez votre béchamel avec de la sauce tomate, ajoutez du fromage râpé et des blancs en neige, un peu de féculle de pomme de terre.

12 Des pâtes originales

Ajoutez un tiers de farine à la béchamel, 1 jaune d'œuf par portion de 200 g et du fromage râpé. Versez la pâte dans une poche à douille, faites tomber des cordons dans de l'eau bouillante. Recueillez lorsque ces « pâtes » remontent à la surface. Servez avec un filet d'huile d'olive.

Ma béchamel

Faites fondre 30 g de beurre dans une casserole. Ajoutez 30 g de farine, remuez sans laisser colorer. Versez progressivement 40 cl de lait chaud. Remuez jusqu'à ce que la sauce épaisse. Salez et poivrez.

Recettes ultra faciles

TARTE AU SAUMON ANISÉE



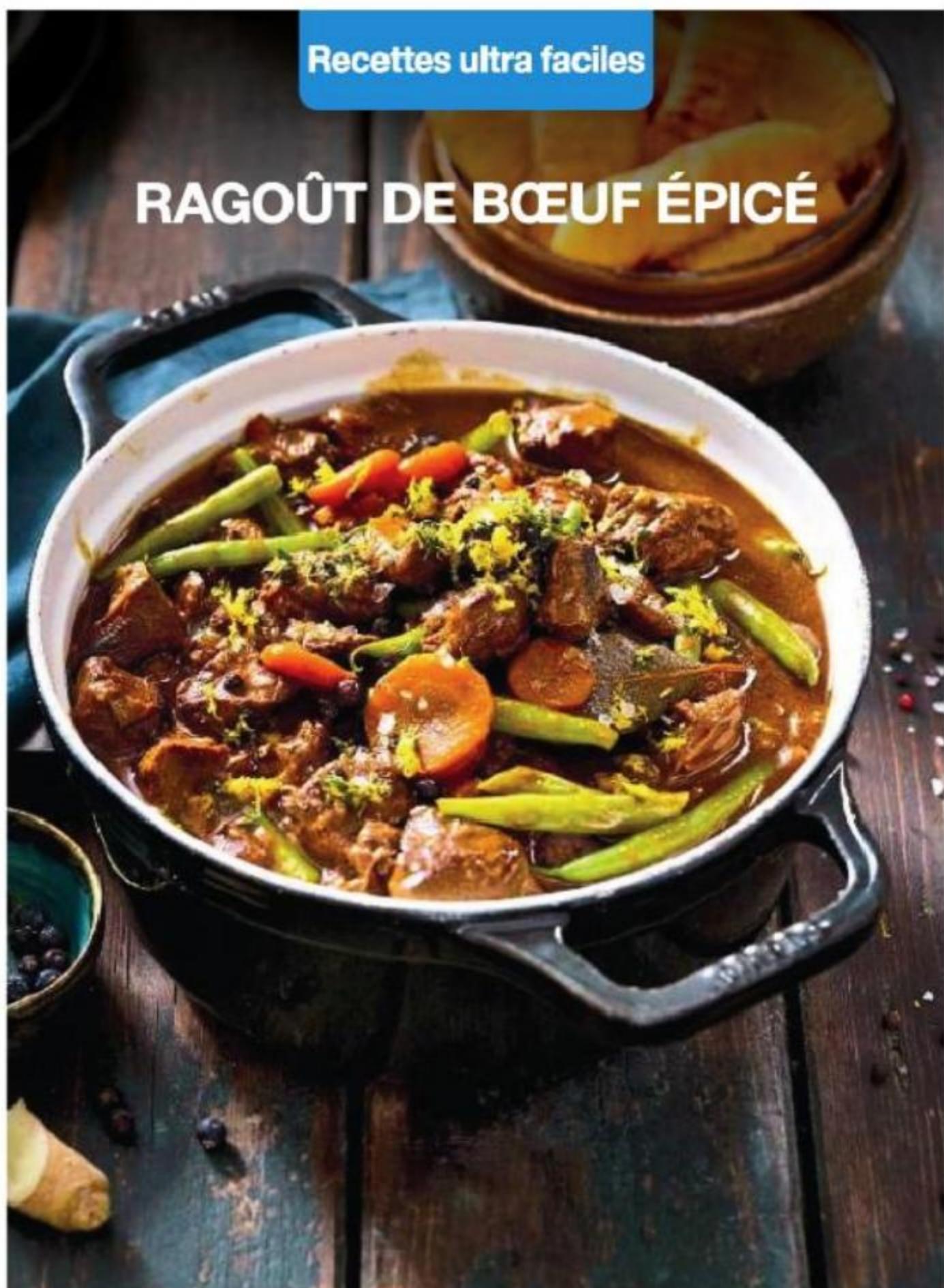
Recettes ultra faciles

GRATIN DE BROUSSE À L'ORANGE



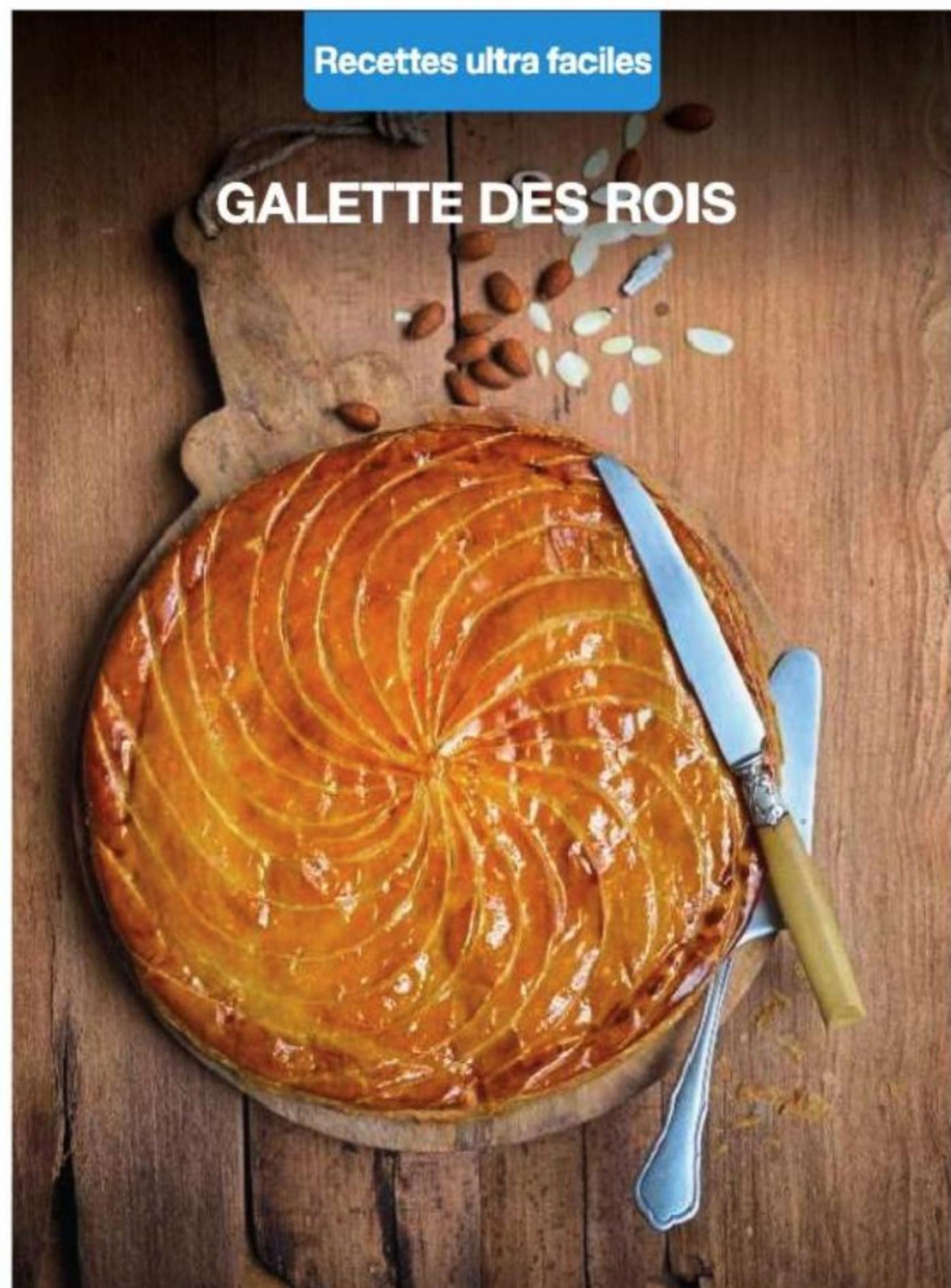
Recettes ultra faciles

RAGOÛT DE BŒUF ÉPICÉ



Recettes ultra faciles

GALETTE DES ROIS



GRATIN DE BROUSSSE À L'ORANGE

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 20 MN

500 g de brousse de brebis
1 orange bio
4 œufs
20 g de beurre
150 g de sucre
50 g de farine
1 poignée d'amandes entières non mondées.



Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, écrasez à la fourchette la brousse et le sucre. Lavez et séchez l'orange, râpez son zeste puis pressez-la et récupérez le jus. Battez les œufs dans un bol.

Versez le jus de l'orange avec le zeste sur le fromage, puis remuez. Incorporez les œufs. Ajoutez la farine et mélangez. Concassez les amandes et réservez.

Beurrez un grand moule à soufflé ou une terrine allant au four, puis remplissez ce récipient de l'appareil précédent. Enfournez 20 mn environ, jusqu'à jolie coloration.

Laissez complètement refroidir le gratin, puis servez-le décoré des amandes.

À la place

Vous pouvez utiliser de la farine de châtaignes pour un rendu plus terroir. Il est également possible de remplacer le sucre par 100 g de miel d'oranger ou de châtaignier.

GALETTE DES ROIS

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 30 MN

RÉFRIGÉRATION : 1 H 20 CUISSON : 35 MN

2 rouleaux de pâte feuilletée
125 g de crème pâtissière
85 g de poudre d'amandes
1 œuf entier et 1 jaune
85 g de beurre en pommade
85 g de sucre glace
10 g de féculle de maïs.



Mélangez le beurre pommade avec le sucre glace, la poudre d'amandes et l'œuf entier. Ajoutez la féculle de maïs et remuez jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Incorporez la crème pâtissière bien froide. Couvrez de film alimentaire et placez au frais 20 mn.

Étalez une première pâte feuilletée. Disposez-y la crème sur toute la surface en laissant une marge d'1 cm tout autour. Humidifiez la marge et posez la seconde pâte. Soudez les bords des 2 disques.

Battez le jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau et badigeonnez la galette avec la moitié de ce mélange. Décorez la pâte de courbes régulières en partant du centre. Placez la galette 1 h au frais.

Préchauffez le four à 210 °C. Badigeonnez de nouveau la galette de jaune d'œuf et enfournez 15 mn, puis baissez la température à 180 °C et poursuivez la cuisson 20 mn.

TARTE AU SAUMON ANISÉE

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 25 MN

RÉFRIGÉRATION : 30 MN CUISSON : 45 MN

250 g de saumon frais
2 bulbes de fenouil
4 œufs
100 g de fromage râpé
4 c. à soupe de crème fraîche
sel
poivre.

Pour la pâte brisée :

1 jaune d'œuf
125 g de beurre doux
250 g de farine de blé
5 g de sel fin
5 g de sucre en poudre
quelques brins d'aneth.



Versez la farine, le sel et le sucre dans un bol. Faites un puits au milieu, ajoutez-y le beurre pommade et mélangez. Ajoutez le jaune d'œuf et 3 c. à soupe d'eau et mélangez jusqu'à formation d'une boule. Recouvrez-la de film alimentaire, laissez-la reposer au réfrigérateur 30 mn minimum.

Étalez la pâte dans un moule à tarte beurré et fariné, piquez-la à l'aide d'une fourchette. Recouvrez-la de papier sulfurisé puis de billes de cuisson. Enfournez 15 mn à 180 °C.

Pendant ce temps, faites cuire le fenouil émincé 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuit, égouttez-le avant de l'émincer.

Battez les œufs, ajoutez la crème puis le fromage râpé, salez, poivrez et mélangez bien. Détaillez le saumon en petits cubes.

Sur le fond de tarte précuit, disposez le fenouil et le saumon avant de recouvrir avec l'appareil. Parsemez de brins d'aneth. **Faites cuire 30 mn** à 200 °C.

RAGOÛT DE BŒUF ÉPICÉ

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 45 MN

1 kg de bœuf à sauter
1 c. à soupe de gingembre râpé
1 piment vert émincé
1 c. à soupe de mélange 5 baies
4 carottes
1 gros oignon jaune
1 citron
2 gousses d'ail pelées
1 feuille de laurier
250 g de haricots verts surgelés
70 cl de bouillon de bœuf
4 c. à soupe d'huile d'arachide
sel
poivre.



Épluchez et ciselez l'oignon. Lavez les carottes et taillez-les en rondelles.

Chauffez la moitié de l'huile dans un faitout et faites-y revenir le gingembre, l'ail écrasé, le piment, le laurier et les baies écrasées. Ajoutez l'oignon et mélangez. Débarrassez dans un bol.

Coupez le bœuf en morceaux, salez et poivrez. Colorez-les de tous côtés dans le même faitout avec le reste d'huile. Remettez les épices et l'oignon. Arrosez du bouillon, incorporez les carottes, couvrez et portez à ébullition à feu vif. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 mn.

Ajoutez les haricots verts congelés et laissez cuire encore 15 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Nettoyez le citron et râpez son zeste. Eeffeuillez le thym. Parsemez-en le ragoût au moment de servir. Accompagnez de pommes de terre ou de riz.

Recettes végétariennes

AJO BLANCO DE CHAMPIGNONS



Recettes végétariennes

BURGER DE LENTILLES



Recettes végétariennes

GRATIN DE MACARONIS AU CHOU-FLEUR



Recettes végétariennes

BRIOCHE AUX PISTACHES



BURGER DE LENTILLES

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 6 MN

- 6 pains à burger
- 6 steaks de lentilles
- 1 carotte
- 1 betterave cuite
- Quelques pousses d'épinards
- 200 g de houmous
- huile de colza
- piment d'Espelette
- poivre.



Pelez la carotte et la betterave. Détaillez-les en lamelles très fines. **Faites chauffer une poêle** avec un filet d'huile de colza. Faites-y cuire les steaks de lentilles 3 mn de chaque côté.

Passez les pains à burger au toaster ou au four préalablement préchauffé (200 °C). **Sur la partie inférieure du pain**, disposez un peu de houmous. Ajoutez quelques feuilles d'épinards, quelques lamelles de carotte et de betterave. **Disposez le steak végétal**, ajoutez 1 c. à soupe de houmous, saupoudrez de poivre et de piment d'Espelette et refermez le burger.

BRIOCHE AUX PISTACHES

POUR 6 PERSONNES PRÉPARATION : 30 MN

CUISSON : 45 MN REPOS : 2 H 25

- 450 g de farine blanche
- 225 g de farine complète
- 125 g de pistaches nature
- 1 sachet de levure sèche de boulanger
- 27 cl de lait tiède
- 6 c. à soupe de sucre glace
- 4 c. à soupe d'huile de noisettes
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de sel huile neutre
- 1 c. à soupe de kirsch.



Réhydratez la levure dans 10 cl d'eau tiède. Mettez les farines, le sucre et le sucre dans la cuve d'un robot muni d'un pétrin. Ajoutez la levure, le lait et l'huile. Travaillez pour obtenir une pâte lisse et élastique. Laissez-la reposer 1 h 30.

Abaissez la pâte en rectangle. Répartissez dessus les pistaches. Roulez sur lui-même le côté le plus long pour obtenir un gros boudin en l'affinant sur une extrémité. Enroulez-le en commençant par le côté le plus épais, pour former un escargot conique. Laissez pousser 45 mn sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Préchauffez le four à 200 °C. Enfournez la brioche 10 mn. Ramenez la température à 180 °C, poursuivez la cuisson 35 mn. Laissez-la refroidir sur une grille.

Détendez le sucre glace avec le kirsch et un peu d'eau pour obtenir un glaçage assez épais. Nappez-en la brioche froide.

AJO BLANCO DE CHAMPIGNONS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 15 MN

- 500 g de champignons bruns
- 4 gousses d'ail
- 30 cl de lait d'amande nature
- 20 cl de crème végétale à l'amande
- 20 g de beurre
- 2 brins de persil
- 1/2 baguette
- sel
- poivre du moulin.



Lavez puis émincez les champignons. Pelez et pressez 3 gousses d'ail. Faites suer le tout dans un faitout avec le beurre. Salez, poivrez et laissez bien colorer. Pendant ce temps, détalez la baguette en tranches et toastez-les. Frottez-les avec la gousse d'ail restante. **Versez la crème d'amande dans les champignons**, faites bien chauffer puis ajoutez le lait d'amande. Rincez, séchez puis effeuillez le persil. Ajoutez-en les trois quarts dans le faitout, mixez l'ensemble et rectifiez l'assaisonnement.

Réchauffez le tout et répartissez dans des mugs ou dans des bols. Décorez avec 1 pluie de persil et dégustez avec le pain grillé.

Déco

Réservez 8 belles tranches de champignons avant de verser la crème d'amande pour vous en servir en décoration.

GRATIN DE MACARONIS AU CHOU-FLEUR

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 40 MN

- 500 g de macaronis
- 1 chou-fleur
- 100 g de comté ou de beaufort râpé
- 1 bouquet de thym-citron ou de thym frais
- 80 cl de lait demi-écrémé
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 2 pincées de noix de muscade
- sel
- poivre du moulin.



Préchauffez le four à 180 °C. Détaillez le chou-fleur en fleurettes de taille égale, puis cuisez-les 10 mn dans une grande marmite d'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites crépiter le beurre dans une grande casserole. Ajoutez la farine en fouettant pour obtenir un roux. Détendez-le en versant petit à petit le lait froid tout en continuant à tourner. Salez, poivrez et parsemez de noix de muscade. **Sortez les fleurettes à l'écumoire** et remplacez-les par les macaronis. Cuisez-les 2 mn de moins que le temps indiqué sur le paquet, puis égouttez-les aussitôt.

Mélangez les pâtes, le chou-fleur et la béchamel. Effeuillez le thym dessus et amalgamez. Versez dans un plat à gratin et parsemez du comté. Enfournez 20 mn environ, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Recettes express

FLAMMEKUECHE SUCRÉE-SALÉE



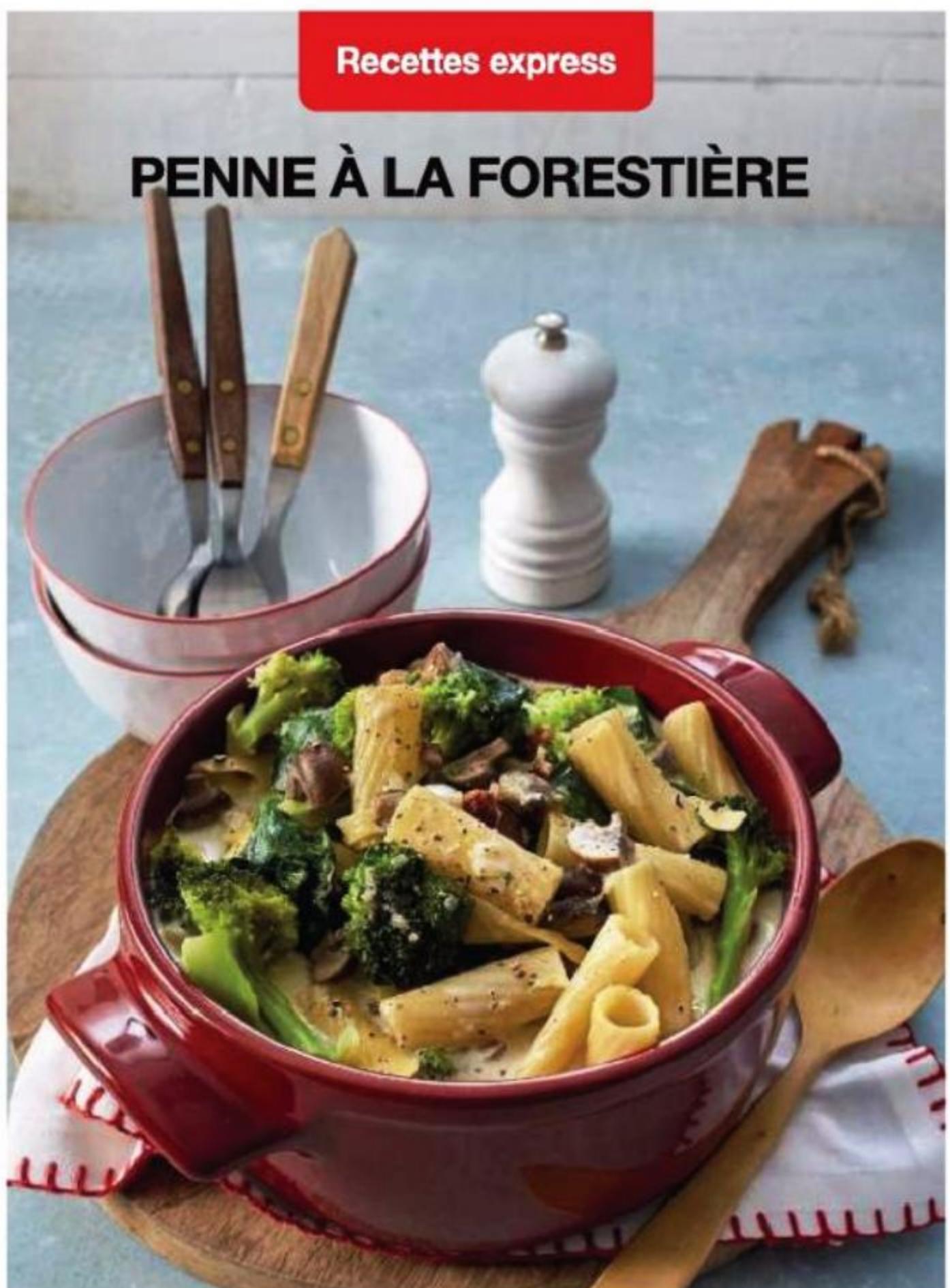
Recettes express

QUICHE AU POTIMARRON



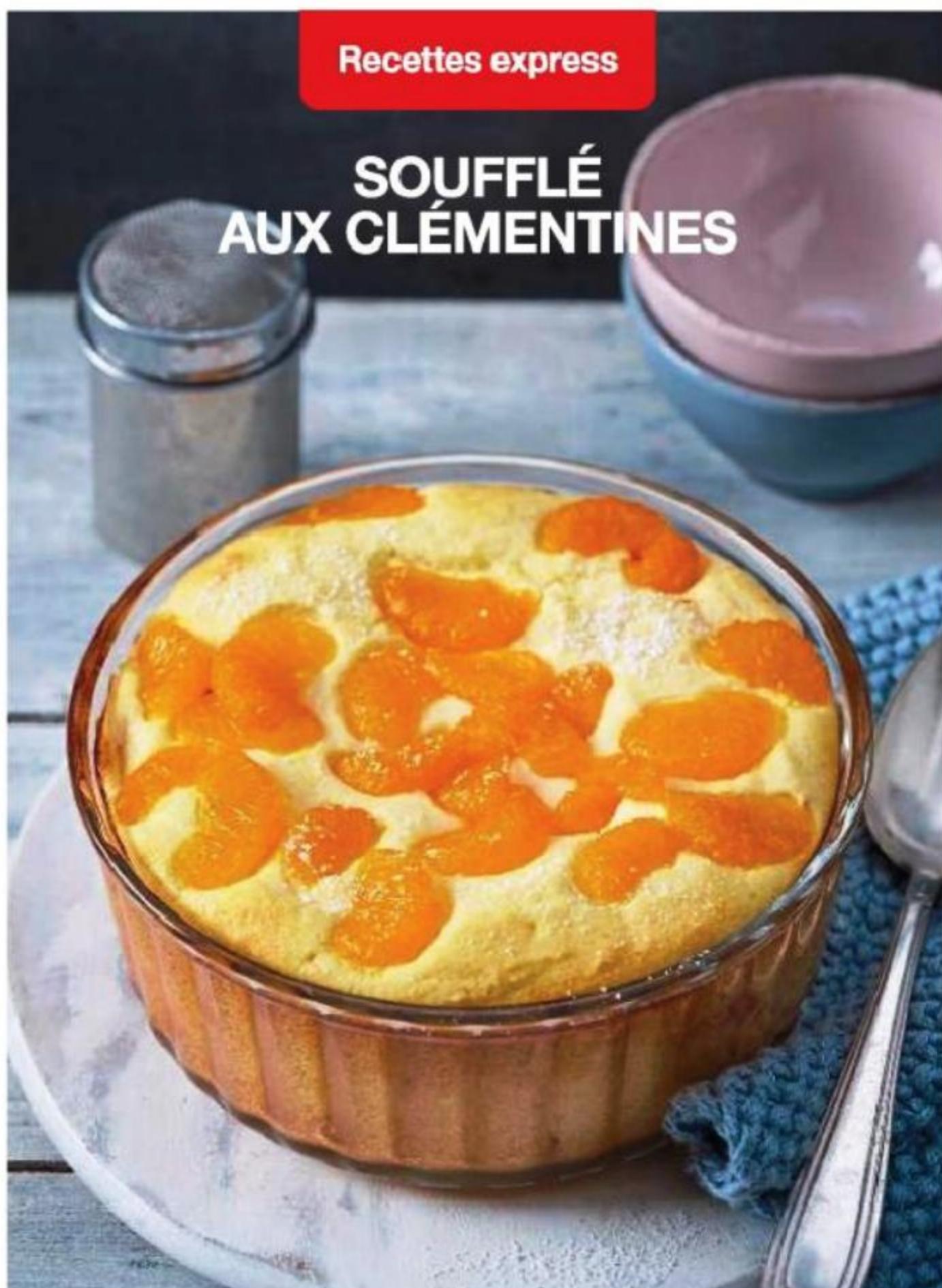
Recettes express

PENNE À LA FORESTIERE



Recettes express

SOUFFLÉ AUX CLÉMENTINES



QUICHE AU POTIMARRON

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 40 MN

- 1 pâte brisée
1/4 de potimarron épépiné et coupé en tranches fines
3 œufs
40 cl de crème fraîche épaisse
6 fines tranches de jambon serrano
1/2 oignon rouge
10 g de beurre
150 g de champignons en conserve
3 c. à soupe d'huile de tournesol
1 c. à soupe de farine
noix de muscade
sel
poivre du moulin.



Préchauffez le four à 180 °C. Disposez les tranches de potimarron sur une plaque à four couverte de papier cuisson. Arrosez-les d'huile, salez et poivrez.

Abaissez la pâte au rouleau sur une surface farinée et foncez-en un moule à tarte beurré. Piquez le fond puis couvrez d'un papier cuisson lesté.

Enfournez le potimarron 20 mn, haut dans le four. En dessous, placez le moule à tarte et cuisez à blanc 15 mn. Ôtez les poids et le papier et terminez la cuisson 5 mn.

Égouttez soigneusement les champignons et recoupez les plus gros si nécessaire. Pelez puis émincez l'oignon et désolidarisez les rouelles.

Fouettez dans un saladier les œufs, la crème et un peu de muscade râpée. Assaisonnez et versez l'appareil sur le fond de pâte. Répartissez les champignons, le potimarron et l'oignon. Enfournez 20 à 25 mn afin de colorer les champignons. À la sortie du four, répartissez le jambon en chiffonnade et servez.

SOUFFLÉ AUX CLÉMENTINES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN CUISSON : 25 MN

- 4 clémentines
6 œufs
45 cl de lait
10 g de beurre
180 g de sucre
70 g de féculle de maïs
5 cl de liqueur aux écorces d'orange (Cointreau)
1 c. à soupe de sucre glace
1 pincée de sel.



Préchauffez le four à 200 °C. Portez le lait et la liqueur à frémissement. Clarifiez les œufs. Fouettez 4 jaunes et 120 g de sucre, puis incorporez la féculle de maïs. Arrosez avec

le lait chaud tout en remuant. Reversez dans la casserole et cuisez à feu moyen en mélangeant jusqu'au premier bouillon. Débarrassez dans un saladier froid.

Ajoutez les jaunes restants et fouetez. Montez les blancs d'œufs en neige avec le sel. Une fois fermes, versez 20 g de sucre et cessez de battre lorsqu'il est intégré. Ajoutez-les à la spatule dans la préparation. **Beurrez un moule à soufflé** et saupoudrez-le du sucre restant. Disposez une bande de papier cuisson le long des parois en la faisant largement dépasser des bords et maintenez-la avec une ficelle de cuisine.

Pelez les mandarines et prélevez les suprêmes. Placez-en la moitié dans le fond du moule, versez l'appareil et couvrez du reste des suprêmes. Enfournez 20 à 25 mn.

FLAMMEKUECHE SUCRÉE-SALÉE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 40 MN

- 4 fonds à flammekueche
200 g d'allumettes fumées
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
2 petites betteraves rouges cuites
1 granny-smith
1 petite botte de jeunes pousses
200 g de brousse de brebis
2 c. à soupe de fromage blanc lisse entier
2 c. à soupe de parmesan râpé
sel
poivre du moulin.



Préchauffez le four à 250 °C. Fouettez ensemble la crème, le fromage blanc et le parmesan, puis salez et poivrez légèrement. Lavez la pomme, coupez-la en quartiers puis épépinez-la. Taillez la chair en tranches fines. Pelez puis émincez les betteraves. **Retournez la lèchefrite** et couvrez-la de papier cuisson. Placez dessus un fond à flammekueche, étalez une fine couche de crème, dispersez de la pomme, de la betterave et des allumettes. Assaisonnez puis enfournez 8 à 12 mn jusqu'à jolie coloration. **Retirez-la du four** et glissez-la sur une planche. Garnissez-la de brousse fraîche et de jeunes pousses. Coupez et servez en parts. Renouvelez ces opérations avec le reste des ingrédients.

Bon plan

Les fonds à flammekueche se trouvent au rayon frais des enseignes Grand Frais. À défaut, vous pouvez utiliser de la pâte à pizza abaissée très finement.

PENNE À LA FORESTIÈRE

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN CUISSON : 25 MN

- 450 g de grosses penne
200 g de lardons
2 brocolis de taille moyenne
200 g de champignons
50 g d'épinard
2 c. à soupe de crème
2 c. à café de parmesan.



Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée. Séparez le brocoli en bouquets et plongez-les dans la casserole. Faites les cuire 12 mn, puis, égouttez.

Poêlez les lardons, les épinards et les champignons 10 mn. Ajoutez ensuite la crème fraîche et laissez cuire encore 3 mn. Mélangez cette préparation aux pâtes et brocolis, poivrez et parsemez de parmesan râpé. Mélangez et dégustez.

Idée de la mer

Pour une version marine, remplacez les lardons et les champignons par du saumon ou des crevettes.

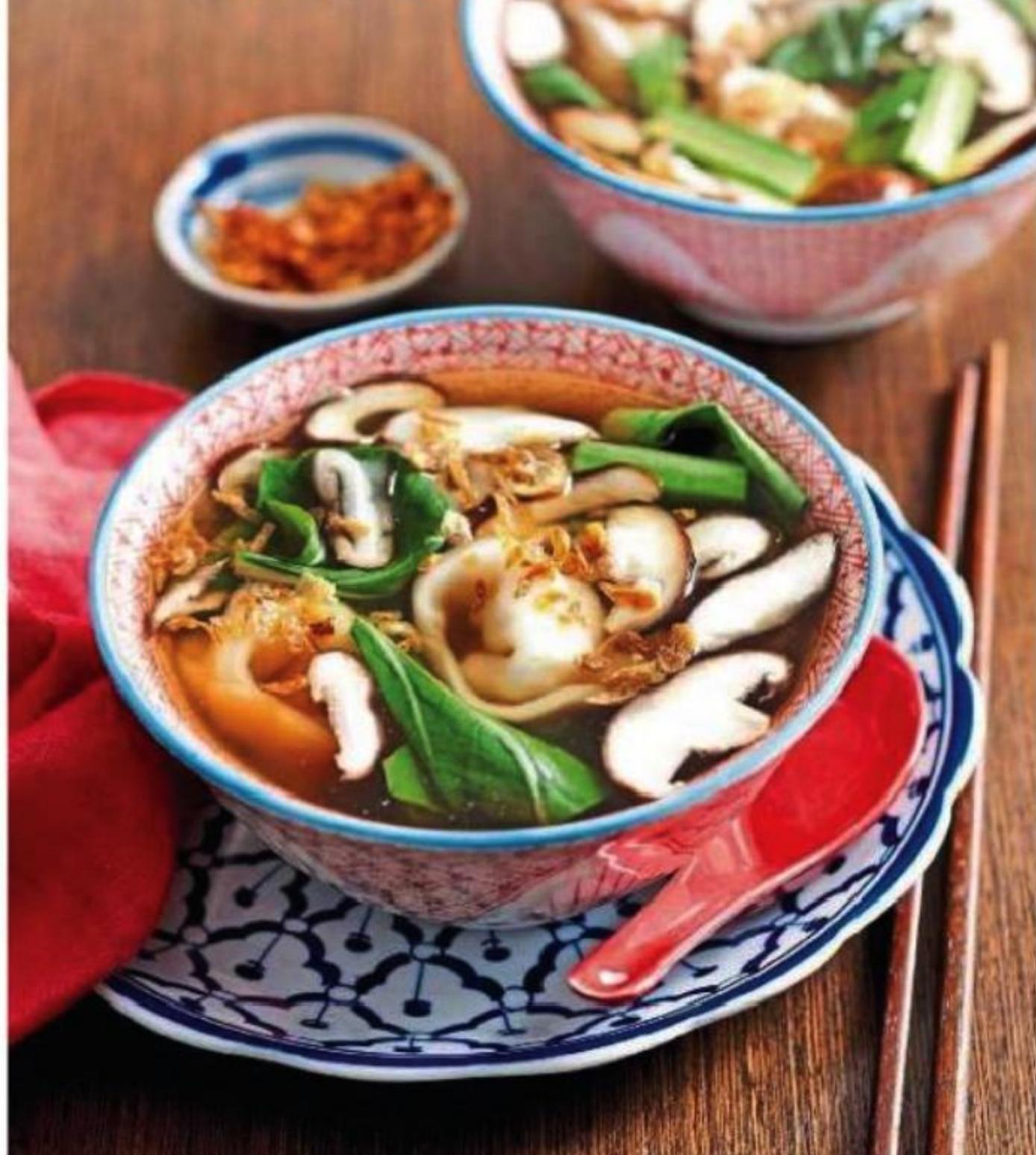
Recettes
Nouvel An chinois

ROULEAUX DE PRINTEMPS



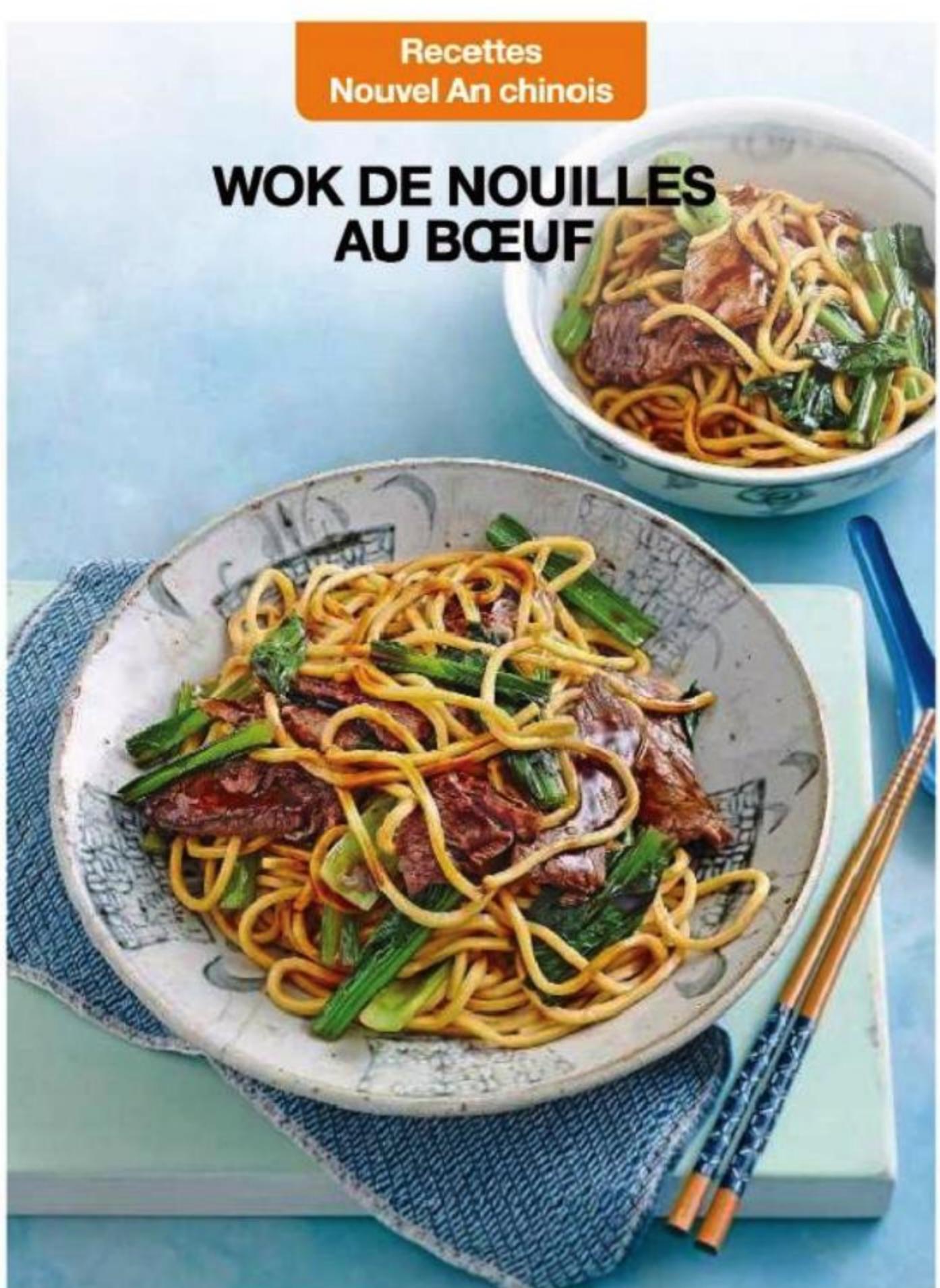
Recettes
Nouvel An chinois

POTAGE 5 PARFUMS



Recettes
Nouvel An chinois

WOK DE NOUILLES AU BOEUF



Recettes
Nouvel An chinois

TARTE AUX OEUFS (DAN TAT)



POTAGE 5 PARFUMS

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN CUISSON : 20 MN

- 2 l de bouillon de bœuf
16 ravioles fraîches aux crevettes
2 choux chinois
12 shiitakés
1 échalote
3 gousses d'ail
3 cm de gingembre frais
1 piment rouge
10 cl d'huile d'arachide
6 c. à soupe de nuoc-mâm
6 c. à soupe de jus de citron vert
2 c. à soupe de sucre de noix de coco.



Pelez puis émincez l'ail et le gingembre, rincez puis épépinez le piment. Mettez le tout dans une casserole avec le bouillon et portez à ébullition. Faites réduire d'un quart puis filtrez et remettez sur le feu.

Mélangez dans un bol le nuoc-mâm, le jus de citron et le sucre, puis réservez. Pelez puis émincez l'échalote. Faites-la dorer dans une petite casserole avec l'huile bien chaude. Sortez-la à l'écumoire et déposez-la sur du papier absorbant.

Coupez le pied des choux, désolidarisez les feuilles et recoupez-les en deux ou en trois selon leur taille. Nettoyez puis émincez les shiitakés. Jetez le tout avec les ravioles dans le bouillon bouillant et laissez cuire 1 mn. Hors du feu, laissez reposer 2 mn.

Répartissez le bouillon et sa garniture dans 4 bols. Assaisonnez avec la sauce au nuoc-mâm et parsemez d'échalote croustillante.

TARTE AUX ŒUFS (DAN TAT)

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 10 MN CUISSON : 30 MN

- 1 pâte brisée
3 œufs
10 cl de lait concentré non sucré
100 g de sucre
1 c. à café d'extrait de vanille.



Battez les œufs et le lait concentré dans un saladier. Diluez le sucre dans 25 cl d'eau chaude et ajoutez au mélange œuf-lait. Ajoutez la vanille et continuez de fouetter.

Préchauffez le four à 200 °C. Passez l'appareil au tamis.

Déroulez la pâte brisée et découpez-la à la taille de vos moules et disposez-la dans les moules. Remplissez chaque fond de tarte de l'appareil.

Enfournez 15 mn, puis réduisez la température du four à 180 °C et prolongez la cuisson 12 mn. La crème doit être bien figée. Dégustez encore chaud.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 30 MN CUISSON : 5 MN

- 8 feuilles de riz
8 tranches de rôti de porc froid
16 brins de ciboule chinoise
16 pousses de petits pois
6 c. à soupe de sauce aigre-douce.
Pour la marinade :
1/2 ananas Victoria
1 poivron rouge
1 piment rouge
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de jus de citron vert
2 c. à soupe de nuoc-mâm
1 c. à café de sucre semoule
1 étoile de badiane.



Préparez la marinade : épluchez l'ananas, rincez puis épépinez le poivron et le piment, puis taillez le tout en petits dés. Pelez et pressez l'ail. Réservez. **Portez à frémissements dans une casserole** le nuoc-mâm, le jus de citron, 2 c. à soupe d'eau, le sucre et la badiane. Hors du feu, ajoutez le fruit et les légumes préparés. Mélangez et laissez refroidir.

Taillez en bâtonnets les tranches de rôti. Égouttez la marinade. Passez 1 feuille de riz dans une assiette creuse remplie d'eau froide et placez-la face à vous sur un torchon humide. Garnissez la partie inférieure au centre et en formant un rectangle : disposez des bâtonnets de porc, 2 tiges de ciboule, 2 pousses de petits pois et de la marinade égouttée.

Rabatsez la partie garnie pour amorcer le rouleau. Repliez les côtés vers l'intérieur et poursuivez le pliage en continuant à rouler la garniture. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients et servez avec la sauce aigre-douce.

WOK DE NOUILLES AU BŒUF

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 15 MN

CUISISON : 20 MN

- 400 g de nouilles ramen
500 g de hampe de bœuf
200 g d'épinards chinois
2 gousses d'ail
6 c. à soupe de sauce d'huître
1 c. à soupe d'huile de noix de coco
1 c. à café d'huile de sésame
1 c. à soupe d'huile d'arachide
sel
poivre du moulin.



Cuisez les épinards 4 mn dans une casserole d'eau bouillante salée. Débarrassez-les à l'écumoire pour les égoutter. Plongez les nouilles dans la même eau et faites-les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Rafraîchissez-les sous un filet d'eau puis essorez-les.

Taillez la hampe en larges lanières, salez-les et poivrez-les. Dans une poêle avec l'huile d'arachide, cuisez-les rapidement à feu vif pour qu'elles soient saisies mais saignantes.

Pelez puis émincez l'ail. Faites-le sauter dans un wok avec les huiles de noix de coco et de sésame. Hachez grossièrement les épinards, ajoutez-les, mélangez soigneusement puis incorporez les nouilles. Arrosez de sauce d'huître et faites revenir le tout. Ajoutez enfin la viande et remuez bien avant de servir.

Idée déco

Au moment de présenter le plat, parsemez de pétales croustillants de noix de coco et de sésame doré.

des petits-beurre

Grignoter ces petits biscuits (en commençant par les « oreilles ») est toujours un plaisir. Mais les utiliser comme ingrédient est une autre façon de dévoiler tous leurs atouts.

1 Un tiramisu

Simplissime. On remplace les biscuits à la cuillère par des petits-beurre rapidement trempés dans le sirop. Délicieux.

2 Un mille-feuille

En les superposant en alternance avec une crème pâtissière additionnée de beurre, c'est facile et délicieux. Il faut laisser prendre au moins 3 h au frais.

3 Un crumble aux fruits

Faites colorer des tranches de pommes ou de poires dans du beurre puis mettez-les dans un plat. Mixez ensemble le même poids de petits-beurre, sucre et poudre d'amandes et saupoudrez-en les fruits. Passez 10 mn sous le gril du four.

4 Une base de cheese-cake

Rien de mieux pour préparer cette recette made in New York. Il suffit de mixer la quantité de biscuits nécessaire avec la moitié de leur poids en beurre fondu.

5 Des s'mores

Faites caraméliser des marshmallows au-dessus de la cuisinière (pas trop près du feu !). Déposez-en un par petit-beurre, ajoutez un carré de chocolat et couvrez d'un second biscuit. Patientez quelques secondes, le temps que le chocolat fonde.

6 Un saucisson au chocolat

Mixez 250 g de petits-beurre avec 2 œufs, 30 g de beurre mou, 80 g de sucre et 80 g de cacao. Travaillez la pâte, ajoutez 100 g de petits-beurre concassés et façonnez le saucisson. Laissez prendre 3 h au frais et servez coupé en rondelles.

7 Un gâteau tout choco

Préparez une pâte à gâteaux classique en supprimant les deux tiers de la farine. Cassez des petits-beurre en morceaux et ajoutez-les à la pâte. Faites cuire, tassez bien la surface et couvrez-la de petits-beurre entiers, puis glacez au chocolat fondu.

8 Une charlotte

Tapissez les parois d'un carré à pâtisserie de petits-beurre, puis montez la charlotte avec des couches de crème fouettée, de fruits et de biscuits. Laissez 12 h au frais avant de démouler.

9 Des biscuits d'anniversaire

Glacez des petits-beurre puis décorez-les avec des perles de sucre et, à l'aide d'un stylo alimentaire, inscrivez le prénom et l'âge de la personne qui fête son anniversaire.

10 Des bouchées au citron

Tartinez des petits-beurre de lemon curd, couvrez de meringue et passez 2 mn sous le gril du four.

11 Une tarte fine aux pommes

Disposez 6 petits-beurre côté à côté sur une plaque beurrée, tartinez de compote de pommes et ajoutez de fines tranches de pommes en rosace. Saupoudrez de cassonade, faites caraméliser 10 mn à 180 °C.

12 Des biscuits fourrés

Idéal pour le goûter. Étalez sur un biscuit une couche de ganache au chocolat blanc et trois ou quatre lamelles de bananes, puis déposez un second petit-beurre par-dessus.



Sur un plateau

Le comté, une célébrité

Si le comté existe depuis la Gaule romaine, il n'a cessé d'être apprécié au fil des siècles. Aujourd'hui, c'est le premier fromage AOP de France. Rencontre avec l'un des fromages préférés des Français.

Par Charlotte Anfray



Son goût

Un comté jeune rappelle l'odeur délicate d'une purée au beurre, tandis qu'un fromage plus vieux surprend par ses arômes fruités, épices et torréfiés, qui restent longtemps en bouche. Ses parfums varient en fonction de son origine géographique, de l'époque de l'année, du savoir-faire et de sa durée d'affinage.

LE VIN QUI VA BIEN

Pour chatouiller un peu le comté, pourquoi ne pas miser sur un vin pétillant, comme un bugey brut. Les bulles aèrent sa texture et révèlent des arômes plus délicats de fruits mûrs et de fleurs, tout en chassant le charnu et le gras, pour des saveurs très terroir.

SES MEILLEURS COPAINS

Proposez un fromage à pâte molle comme le brie. Optez également pour un bleu, type roquefort et stilton. Et surprisez avec un fromage à pâte molle à croûte lavée : du fromage de Herve ou du Sablé de Wissant.

LE BON PAIN

Le pain aux noix accentue les notes aromatiques du comté. En le toastant, on amplifie sa mâche pour accentuer les saveurs de noisettes.

Carte d'identité

Type : pâte pressée cuite.

Lait : cru de vaches de races montbéliarde et simmental française.

Région d'origine : massif du Jura, englobant les départements du Jura, du Doubs et de l'Ain.

Signes distinctifs : il existe plus de 83 arômes dans le comté.

Label : AOC en 1958 et AOP en 1996.

Production : environ 1,6 million de meules de comté sont produites chaque année.

Associations surprenantes

Servez le comté avec de la vodka pour sublimer les arômes de foin tout en accentuant les notes très lactiques et fruitées d'un fromage affiné pendant douze mois. En agrémentant cette eau-de-vie de jus d'orange, de citron, de quelques gouttes de piment liquide et d'une pointe de gingembre, le résultat est détonnant.

À RACONTER ENTRE LE FROMAGE ET LE DESSERT

Les comtés passent eux aussi leur bac. Avant commercialisation, des goûteurs notent chaque meule chez l'affineur. Si elle obtient entre 12 et 14 sur 20, elle décroche la mention marron et sera donc entourée d'un ruban de cette couleur. À partir de 14 sur 20, c'est une mention verte, qui donne droit à une bande verte et la fameuse clochette. C'est le seul fromage français à afficher ainsi son diplôme sur sa meule.

Envie d'un vin blanc QUI CHANGE

Voici 3 breuvages originaux, fruits d'une élaboration bien particulière. De l'apéritif au dessert, ils étonneront vos convives amateurs de blancs. *Par Tiphaine Campet*

Le vin de glace

Une vendange en hiver, voilà qui est peu commun. C'est ce qui fait la particularité du vin de glace : les grains sont récoltés et pressés gelés, au minimum par -6 °C. Il est le résultat d'une découverte inopinée. Au XVIII^e siècle, une vague de froid s'abat sur l'Allemagne et l'Autriche, gelant le raisin quelques jours avant les vendanges. Les vignerons pressent alors le raisin gelé, créant le vin de glace. Ce vin liquoreux, faiblement alcoolisé (moins de 10°) doit être dégusté autour de 6 °C, avec un foie gras, une viande blanche, un fromage à pâte dure, type comté. Enfin, il apprécie particulièrement la compagnie des fruits frais et du chocolat noir. Au nez se dégagent des arômes très intenses de miel, de poire, d'ananas et de fleurs blanches. On retrouve cette douceur et cette rondeur en bouche.

Le vin jaune

Ce blanc sec est issu du seul cépage présent dans le Jura : le savagnin. Il doit son caractère à son processus d'élaboration unique. Il est conservé 6 ans et 3 mois en fûts de chêne sans ouillage*. Un voile de levures va alors se former sur la surface du vin, évitant le contact direct avec l'air. C'est ce qui lui donne sa robe dorée et brillante. Au nez, il dévoile des arômes de noix fraîche, de fruits secs et d'épices douces. Place à la dégustation : comme

un vin rouge, il mérite d'être chambré et servi à une température assez douce (16 °C dans l'idéal). Foie gras, crustacés, viandes blanches et plats à la crème s'accordent parfaitement avec un vin jaune, qui peut vous suivre de l'apéritif au dessert.

Le vin orange

Cette tradition caucasienne est remise au goût du jour en France par quelques vignerons passionnés... Le vin orange est issu d'un cépage blanc, mais vinifié comme un rouge. Habituellement, le jus de raisin blanc pressé est mis seul en fermentation, le moût n'a alors pas le temps d'être en contact avec les parties solides du raisin, ce qui donne un vin blanc, voire jaune, sans tanins. Le vin orange, quant à lui, est obtenu par une macération avec les peaux, parfois même les rafles (les tiges), d'une durée allant de quelques jours à plusieurs mois. Les raisins entiers sont placés en fermentation en cuve ou en barrique. Doté d'un fort caractère en bouche, il présente une structure complexe avec une fraîcheur prédominante et une persistance aromatique importante. Ses saveurs mêlent des notes d'agrumes, de fruits secs, d'éléments torréfiés et d'eau-de-vie de fruits plus ou moins prononcées selon les cépages. Ces vins fins, secs et fruités autorisent de multiples accords et possèdent l'avantage d'accompagner les mets sans les éclipser.

LES MOTS DU VIN

Polyphénols

Molécules qui supportent les principales propriétés organoleptiques du vin. On les retrouve notamment dans les tanins.

Ambré

Certains qualifient le vin orange de vin ambré quand d'autres estiment que ce terme doit être réservé aux vins doux naturels.

*Ouillage

Lorsque le vin est élevé en fûts de chêne, une partie s'évapore obligatoirement.

L'ouillage consiste à ajouter régulièrement un vin de même qualité pour compenser cette perte.

Retrouvez notre lexique vin sur maxicuisine.fr

NOTRE SÉLECTION

Adresses page 96



Le plus moelleux

Douceur et fraîcheur sont au rendez-vous. Dès la première gorgée se dévoilent des notes très intenses de poire, d'abricot, d'ananas et de fleurs blanches. Il trouvera particulièrement sa place pour contrebalancer un plat sucré (magret au miel par exemple) ou un dessert à base de fruits ou de chocolat.

Cuvée glacée des Laurentides, 2010, 15,95 €. 100 % vidal.



Le plus déroutant

Après un séjour d'un an en amphore, sa teinte mordorée est très opaque, avec des petites bulles. Il titille le nez avec ses élégants arômes floraux et boisés. Il est sec, perlant, avec de légers tanins typés peau de raisin. On l'apprécie sur des sushis ou des raviolis vapeur.

**L'inattendu, 2016,
Domaine Les
Bruyères (26), 15 €.
95 % marsanne,
5 % roussanne.**



L'original

La surprise commence par sa couleur rouge brique trouble. Ses arômes vont de la grenade aux fruits jaunes. Ses saveurs sont un étonnant mélange de tanins, avec beaucoup d'acidité sur la groseille. On le déguste avec un gibier à plume ou un canard laqué.

**Fanny Elisabeth,
2017, Domaine Julien
Meyer (67), 15 €.
100 % pinot gris.**

Le plus classique

Sa robe est jaune aux reflets dorés, son nez dévoile des arômes de fruits secs intenses. En bouche, ce vin jaune séduit par sa longueur. Son plus ? Il nous suit de l'entrée au dessert. Idéal sur des mises en bouche feuilletées, un poisson ou une viande blanche. Mais aussi sur un dessert au chocolat. Évitez les plats trop épices.



**Vin jaune du Jura,
2010, Marcel
Cabetier, 18,90 €.
100 % savagnin.**

Tout nouveau, tout bon

ON A CRAQUÉ POUR...

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

Tartiner responsable

Au goûter ou pour des réalisations pâtissières, on raffole tous de la pâte à tartiner. Mais sans huile de palme, sans additifs, sans colorants artificiels et sans OGM, c'est encore mieux, et encore meilleur quand il s'agit d'un mélange authentique et gourmand de noisettes et de cacao fruité du Pérou ! Résultat, un goût unique pour allier gourmandise et respect de l'environnement.

Alter Eco, pâte à tartiner, existe en 270 g, 3,45 €, et en 600 g, 6,99 €.



Pour le « mielleur »

Ce délicieux miel de tilleul de Picardie offre la quintessence de la fleur. Ses notes fraîches et délicates s'expriment pleinement dans un thé, une tisane ou une infusion. Parfait pour les week-ends cocooning.

Baija Paris et Hédène Paris, miel tilleul de Picardie, 250 g, 12,90 €.



Suze : le retour d'un classique

Une collection de 4 bouteilles réalisées par le street artist Riks, qui met à l'honneur des quartiers emblématiques et autrefois populaires de Paris et de Lyon. À déguster avec du tonic.

Suze par Riks, nouvelles bouteilles Belleville, Ménilmontant, Buttes-Chaumont et Croix-Rousse, 10 €.



Pour un doux moment cocooning

L'association délicate des baies de goji, des pétales de bleuet et de la douce saveur de la grenade délivre un parfum enivrant et subtil. Ce thé vert gourmand se déguste sans modération pour un savoureux moment de détente et de bien-être sous un plaid au coin du feu. À infuser 2 à 3 mn dans une eau à 90 °C.

Pagès, thé vert hygge grenade, goji, pétales de bleuet, 85 g, 7,50 €.

Gourmandise absolue

On se la coule douce en hiver, comme le reblochon de Savoie sur les pommes de terre ! Impossible de résister à cette alliance fondante et délicieusement réconfortante. En seulement 6 mn au four à micro-ondes, c'est un délice !

Picard, tartiflette au reblochon de Savoie AOP, 330 g, 4,99 €.





Un jambon-beurre, s'il vous plaît !

Dans le jambon, tout est bon, mais parfois, on ne sait pas lequel choisir pour qu'il soit de qualité, avec du goût et sans produits potentiellement néfastes pour la santé. Ce jambon sans nitrites et bio sera parfait pour se faire plaisir tout en prenant soin de soi.

Herta, jambon cuit à l'étouffée bio, 60 g (2 tranches), 2,99 €, et 120 g (4 tranches), 4,99 €.



Bio et françaises

Ces pâtes issues de blé français, sans résidus de pesticides, respectent la nature, les producteurs et la santé des consommateurs. Parfait pour réaliser de bons plats et régaler toute la famille.

Alpina Savoie, spaghetti, 500 g, 1,89 €.

De la farine verte

Il y a du nouveau avec cette farine de lentilles vertes bio et sans gluten. Moulue par une meule de pierre pour préserver les nutriments et les qualités gustatives, elle peut être utilisée seule ou mélangée à de la farine classique pour réaliser crêpes, blinis, cakes, cookies, sablés, béchamel, sauces, soupes... Elle apporte un petit goût d'amande aux gâteaux et une jolie couleur vert anis.

Mon fournil, farine de lentille verte bio et sans gluten, 400 g, 6,20 €.



Voyages gustatifs

Ces olives à cuisiner se glissent directement dans tous les plats pour les personnaliser, ajouter un brin d'originalité et transformer chaque assiette en petit voyage gourmand.

Tramier, olives à cuisiner à la provençale ou à la marocaine, 150 g, 2,45 €.



Grain de sel malin

Viandes, légumes, soupes, sauces... Ce nouveau sel fin aromatisé apporte un petit plus à toutes vos préparations. Composé à 84,2 % de sodium et de 15,8 % de plantes aromatiques et algues, on l'ajoute à la manière d'une épice.

Cérébos, sel aux herbes et légumes aromatiques, 250 g, 2,99 €.

Du riz noir

Naturellement noir, ce riz doit sa couleur à la pigmentation particulière de son enveloppe. Originaire de Chine, le riz vénéré est aujourd'hui cultivé dans la plaine du Pô, en Italie. Complet et délicatement parfumé, il dégage à la cuisson l'odeur caractéristique du pain juste sorti du four. À déguster chaud ou froid.

Gallo, riz noir complet parfumé, 500 g, entre 3,79 € et 3,89 €.



Galette party

Pour fêter l'Epiphanie, les galettes s'invitent à table. En brioche, à la frangipane ou même au chocolat, il y en a pour tous les goûts.



Au chocolat

Réalisée par Christophe Adam, pâtissier star et cofondateur de L'Eclair de génie, cette galette aux pépites de chocolat allie savoir-faire et prix accessible. En bonus, une fève exclusive représentant l'un des éclairs de l'enseigne. **Monoprix, galette des Rois au chocolat, 530 g, 15,50 €.**



À la frangipane

Composée d'un feuilleté doré et croustillant, elle est généreusement garnie de frangipane gourmande qui exhale sa saveur d'amandes relevée d'une légère touche de rhum. **Thiriet, galette des Rois version frangipane, 600 g, 5,95 €.**



Pur beurre

À déguster entre amis ou en famille pour un délicieux moment de partage, elle revient cette année avec une nouvelle recette pur beurre. Et une fève spécial collectionneurs. **La Fournée dorée, la brioche des Rois, 500 g, 4,89 €.**

LES MINI-ÉCLAIRS font leur show !

Épatez famille et amis avec un dessert haut en couleur digne d'un pâtissier !



POUR 6 PERSONNES (24 PIÈCES)
PRÉPARATION : 50 MN CUISSON : 30 MN

Pour la pâte à choux : ■ 150 g de farine
■ 3 ou 4 œufs ■ 75 g de beurre ■ 1 c. à café de sucre ■ 2 pincées de sel.

Pour la crème pâtissière : ■ 50 cl de lait entier ■ 4 jaunes d'œufs ■ 50 g de farine ou 40 g de féculle de maïs ■ 100 g de sucre ■ 1 gousse de vanille ■ extrait de fraise, pistache et citron ■ colorant alimentaire rouge, vert et jaune.

Pour le glaçage : ■ 200 g de sucre glace
■ 1/2 citron (jus) ■ colorant alimentaire rouge, vert et jaune.



1

Préchauffez le four à 180 °C. Portez 20 cl d'eau à ébullition avec le sel, le sucre et le beurre en dés, mélangez. Versez la farine d'un coup, mélangez vivement jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, continuez de remuer à feu doux pour dessécher un peu la pâte.



2

Incorporez, hors du feu, 3 œufs un à un en remuant énergiquement entre chaque ajout. Faites le test (voir « À faire ») et, si besoin, fouettez le quatrième puis incorporez-en peu à peu en refaisant le test après chaque ajout.



3

Déposez, à l'aide d'une poche à douille, la pâte en 24 petits boudins sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et faites cuire 18 à 20 mn au four. Laissez complètement refroidir sur une grille.



4

Portez à frémissement le lait, la féculle, la moitié du sucre, la gousse de vanille fendue en deux et les graines grattées. Battez les jaunes d'œufs avec le reste de sucre. Arrosez avec le lait en filet tout en fouettant. Reversez le tout dans la casserole et faites épaissir à feu doux, retirez dès l'ébullition.



5

Répartissez la crème pâtissière dans 4 bols, incorporez dans l'un l'arôme fraise et le colorant rouge, la pistache et le colorant vert dans un deuxième et le citron et le colorant jaune dans un troisième. Faites une incision sous chaque mini-éclair et garnissez-les de crème pâtissière.



6

Fouettez le sucre glace et le jus de citron. Répartissez ce glaçage dans 4 bols et ajoutez des colorants dans 3 d'entre eux. Trempez le dessus des mini-éclairs dans la couleur correspondant à la crème puis laissez-les durcir à température ambiante.

À FAIRE

- ✓ Toucher la pâte du bout du doigt : si elle forme une petite pointe, elle est prête. Sinon, battre le dernier œuf à la fourchette pour pouvoir en ajouter peu à peu.
- ✓ À défaut de poche à douille, remplir de pâte un sachet de congélation, le fermer avec un élastique et couper un angle pour faire une ouverture.
- ✓ Laisser les choux tiédir dans le four porte entrouverte, cela leur évitera de s'affaisser.
- ✓ Espacer les tas de pâte sur la plaque car, en cuisant, les choux vont gonfler.

À NE PAS FAIRE

- ✓ Déposer la pâte sur une plaque chaude, sinon elle risque de se liquéfier !
- ✓ Essayer de mettre le quatrième œuf alors que la pâte à choux commence « à refuser », c'est-à-dire si elle devient humide en perdant de sa tenue.
- ✓ Verser le lait chaud d'un coup sur le mélange œufs-sucre : il cuirait les jaunes d'œufs, qui coaguleraient en formant des petits grains.
- ✓ Parfumer la crème pâtissière en mettant le jus d'1 citron : il pourrait faire coaguler la crème à cause de son acidité, préférer la parfumer avec un zeste râpé ou de l'extrait.
- ✓ Faire la pâte à choux ou la crème pâtissière à l'avance, il vaut mieux les utiliser tout de suite.

Crêpes, gaufres ET DOUCEURS À TARTINER

Elles ont le bon goût de notre enfance. On les aime encore tièdes pour leur moelleux et leur bonne odeur sucrée. En bonus ? Des recettes de toppings maison pour les tartiner de gourmandises.



Gaufre façon tarte au citron

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MN
CUISSON : 25 MN

Pour les gaufres : ■ 2 œufs ■ 10 cl de lait ■ 20 g de beurre mou ■ 80 g de farine ■ 15 g de sucre ■ sel.

Pour le lemon curd : ■ 2 citrons bio ■ 2 œufs ■ 1 c. à café de féculle de maïs ■ 75 g de sucre.

Pour la meringue italienne : ■ 3 blancs d'œufs ■ 150 g de sucre en poudre.

Préparez les gaufres : séparez les blancs

d'œufs des jaunes. Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez les jaunes et la moitié du beurre. Versez doucement le lait en remuant. Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, puis incorporez-les peu à peu au reste. Cuez les gaufres en 3 fournées dans un gaufrier bien chaud légèrement beurré.

Préparez le lemon curd : lavez, zestez et pressez les citrons. Versez le tout dans une casserole avec le sucre et la féculle. Chauffez à feu doux en remuant. Battez les œufs dans un saladier puis, hors du feu, incorporez-les dans le mélange. Replacez sur feu plus vif

et fouettez sans arrêt jusqu'à ce que la préparation soit bien épaisse. Laissez refroidir.

Préparez la meringue : dans une casseroles, portez à frémissements le sucre et 2 c. à soupe d'eau. Montez en neige les blancs d'œufs au fouet électrique. Avant qu'ils ne soient trop fermes, réduisez la vitesse et ajoutez le sirop de sucre peu à peu. Continuez de battre jusqu'à ce que la meringue présente de jolis becs d'oiseau.

Placez séparément dans 2 poches à douille le lemon curd et la meringue. Garnissez-en les gaufres.

Crêpes flambées aux clémentines

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

REPOS : 2 H

CUISSON : 30 MN

Pour les crêpes : ■ 50 cl de lait entier
■ 2 œufs ■ 30 g de beurre ■ 200 g de farine
■ 3 cl d'huile de colza ■ 20 g de sucre ■ sel.
Pour la garniture : ■ 10 clémentines ■ 100 g de beurre ■ 75 g de sucre ■ 3 cl de liqueur d'orange amère ■ huile.

Préparez les crêpes : faites fondre le beurre

dans une casserole. Mélangez la farine et le sucre dans un saladier, ajoutez les œufs fouettés avec 1 pincée de sel, mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Délayez-la avec le lait puis le beurre et l'huile. Laissez reposer 2 h à température ambiante.

Graissez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, recouvrez uniformément le fond avec une petite louche de pâte. Cuisez jusqu'à ce que les bords de la crêpe commencent à colorer. Retournez-la, poursuivez la cuisson sur l'autre face. Débarrassez sur un plat.

Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Préparez la garniture : pressez 6 clémentines afin d'obtenir 25 cl de jus. Nettoyez et zestez-en finement 2 autres, prélevez les quartiers de 4 fruits. Dans une poêle, chauffez le sucre à feu vif pour obtenir un caramel blond. Ajoutez le beurre en parcelles, le zeste et le jus des clémentines. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Déposez dans la poêle les crêpes pliées en quatre et les quartiers de clémentines. Arrosez avec la liqueur, flambez et servez aussitôt.



Plaisirs sucrés Crêpes, gaufres & Cie

Baghrir, la crêpe aux mille trous

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN

CUISSON : 20 MN

REPOS : 1 H

■ 300 g de semoule de blé fine

■ 120 g de farine ■ 1 sachet

de sucre vanillé ■ 1 c. à soupe

de levure de boulanger

déshydratée ■ 1 c. à café de

levure chimique ■ huile ■ sel.

Pour le sirop : ■ 30 g de

beurre ■ 4 c. à soupe de

miel ■ 1 c. à soupe d'eau de

fleur d'oranger (facultatif).

Mélangez un peu d'eau tiède avec la levure de boulanger

et laissez-la mousser 5 mn.

Mélangez à la main ou au robot la semoule, la farine, 1 pincée

de sel, le sucre vanillé, la levure chimique, puis incorporez la levure de boulanger et 75 cl d'eau. Fouettez jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes un peu épaisse. Laissez reposer à couvert 1 h.

Déposez une petite louche de pâte dans une poêle huilée jusqu'à ce que la crêpe soit bien dorée et se perce de petits trous. Faites cuire 2 mn sans retourner les crêpes. Posez-les au fur à mesure sur un linge sans les empiler.

Préparez le sirop : faites fondre le beurre avec le miel et éventuellement l'eau de fleur d'oranger à feu doux, retirez ce sirop aux premiers bouillons et arrosez-en les baghrirs juste avant de les servir.



Pâte à tartiner aux agrumes
recette à retrouver p. 80

Gaufres sèches du Nord

POUR 15 GAUFRES

PRÉPARATION : 20 MN

RÉFRIGÉRATION : 5 H

CUISSON : 15 MN

■ 100 g de farine ■ 1 œuf ■ 50 g de beurre ■ 80 g de vergeoise blonde ■ 1 c. à soupe de rhum (facultatif).

Mettez à fondre le beurre dans une casserole. Dans un saladier, mélangez la farine et la vergeoise. Ajoutez le beurre fondu, l'œuf et éventuellement le rhum. Remuez jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène. Façonnez-la en boule, emballez-la dans un film

alimentaire et réservez au moins 2 h au réfrigérateur.

Divisez la pâte en deux et formez avec chaque moitié un boudin d'environ 3 cm de diamètre. Enveloppez de film alimentaire et réfrigérez de nouveau au moins 3 h.

Détaillez les boudins en tronçons d'environ 1 cm d'épaisseur. Placez une tranche au centre de chaque plaque du gaufrier bien chaud. Refermez l'appareil afin de les aplatis et cuisez 45 secondes environ, pour bien colorer les gaufres. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

La bretonne

POUR 6 GALETTES
PRÉPARATION : 30 MN
REPOS : 2 H
CUSSION : 20 MN

- 250 g de farine de sarrasin
- 30 g de farine de froment ■ 1 œuf
- 30 cl d'eau glacée ■ 10 cl de lait
- 4 c. à soupe d'huile + ■ 1 c. à café de sel fin ■ beurre demi-sel ■ sucre.

Mélangez les 2 farines dans un saladier. Creusez un puits, cassez l'œuf au centre et ajoutez le sel. Rabattez la farine petit à petit sur l'œuf. Versez en filet l'eau glacée au centre en fouettant au batteur électrique à petite vitesse. Fouettez la pâte 5 mn pour bien l'aérer. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 1 à 2 h dans un endroit frais.

Fluidifiez la pâte au moment de faire les galettes en ajoutant 3 c. à soupe

d'huile, le lait et un peu d'eau froide si nécessaire.

Graissez la poêle d'huile, versez une louche de pâte et inclinez la poêle pour l'étaler.

Faites cuire les galettes 1 mn de chaque côté puis une fois cuites, ajoutez une noisette de beurre salé pour les faire croustiller encore 30 secondes de chaque côté. Saupoudrez-les de sucre avant de les servir bien chaudes.



Plaisirs sucrés Crêpes, gaufres & Cie

Crêpes roulées au chocolat

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 25 MN

REPOS : 2 H

CUISSON : 30 MN

■ 1 pâte à crêpes pour 6 personnes ■ 3 c. à soupe de cacao en poudre ■ 1 bombe de chantilly ■ confiture de lait ■ huile.

Préparez la pâte à crêpes (voir recette

page 71). Incorporez-y le cacao en poudre, mélangez et laissez reposer 2 h à température ambiante.

Graissez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, recouvrez uniformément le fond avec une petite louche de pâte. Cuisez jusqu'à ce que les bords de la crêpe commencent à colorer. Retournez et poursuivez la cuisson sur l'autre face. Débarrassez sur un plat. Renouvez

l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Alignez les crêpes sur le plan de travail en les faisant se chevaucher à moitié. Tartinez-les d'une fine couche de confiture de lait. Roulez-les en formant un gros boudin. Détaillez-le en tranches épaisses.

Disposez les rondelles de crêpes sur les assiettes. Ajoutez quelques traits de confiture de lait et un peu de chantilly puis servez aussitôt.



*Confiture de lait
recette à retrouver p. 80*

Gaufres à la bière

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 15 MN

- 1 bière blonde de 33 cl ■ 250 g de farine
- 80 g de sucre en poudre ■ 4 œufs ■ 50 g de beurre ■ 1 sachet de levure ■ 1 citron (jus)
- marmelade d'orange ■ sel.

Dans un grand saladier, battez les œufs, ajoutez le beurre fondu, le sucre et le jus du citron. Mélangez puis ajoutez la bière.

Ajoutez en pluie la farine, la levure et 1 pincée de sel. Battez énergiquement pour obtenir une pâte bien homogène. Laissez reposer au moins 1 h.

Faites chauffer le gaufrier, ajoutez une belle louche de pâte dans chaque plaque et laissez cuire quelques secondes.

Servez tiède avec de la marmelade d'orange.

Marmelade d'oranges
recette à retrouver p. 80



Plaisirs sucrés Crêpes, gaufres & Cie



Gâteau de crêpes au citron

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 40 MN
CUISSON : 55 MN
RÉFRIGÉRATION : 4 H
REPOS : 1 H

Pour la gelée : ■ 2 citrons non traités ■ 2 feuilles de gélatine (4 g) ■ 100 g de sucre en poudre.

Pour les crêpes : ■ 250 g de farine ■ 2 œufs ■ 30 cl de lait ■ 20 cl de bière ■ 30 g de beurre fondu + pour la cuisson ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ sel.

Pour le lemon curd : ■ 2 citrons bio ■ 2 œufs ■ 75 g de sucre ■ 1 c. à café de féculle de maïs.

Pour la crème fouettée :
■ 50 g de crème liquide ■ 250 g de mascarpone ■ 1 c. à soupe de sucre glace ■ 2 citrons non traités.

Préparez la gelée : faites ramollir la gélatine dans de l'eau. Prélevez le zeste des citrons. Ébouillantez-les 30 secondes puis égouttez-les. Portez à ébullition 30 cl d'eau avec le sucre, mettez le zeste à confire 15 mn,

puis incorporez la gélatine essorée. Laissez prendre 3 h au frais.

Préparez la pâte à crêpes : faites fondre le beurre. Mélangez la farine, les œufs, le lait, la bière, 1 pincée de sel et le sucre. Mélangez puis incorporez le beurre fondu. Laissez reposer 1 h.

Faites 12 crêpes dans une poêle beurrée. Laissez-les complètement refroidir en les empilant.

Réalisez le lemon curd : reportez-vous à l'étape 2 de la recette de gaufre p.70.

Préparez la crème : fouettez au batteur électrique la crème liquide avec le zeste des citrons râpé, le sucre et le mascarpone jusqu'à l'obtention d'une crème bien ferme.

Empilez les crêpes sur le plat de service en les nappant en alternance de lemon curd et de crème fouettée. Badigeonnez le haut et les bords de lemon curd et réfrigérez 1 h. Servez coupé en part avec la gelée de zeste confit.

Aumônières banane rôtie et citron

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
REPOS : 2 H
CUISSON : 30 MN

■ 1 pâte à crêpes pour 6 personnes ■ 3 bananes ■ 1 citron bio ■ 20 g de beurre ■ 40 g de sucre en poudre ■ huile.

Préparez la pâte à crêpes (voir recette page 71) et laissez-la reposer 2 h.

Graissez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude, recouvrez uniformément le fond avec 1 petite louche de pâte. Cuisez jusqu'à ce que les bords de la crêpe commencent

à colorer. Retournez et poursuivez la cuisson sur l'autre face. Débarrassez sur un plat. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Lavez et séchez le citron, râpez-en finement le zeste puis extrayez le jus. Réservez. Pelez les bananes, détaillez-les en rondelles puis, dans une poêle avec le beurre, saupoudrez-les de sucre, arrosez du jus de citron et faites-les caraméliser 5 mn à feu vif. Ajoutez le zeste en fin de cuisson.

Étalez les crêpes sur le plan de travail et répartissez dessus les bananes. Repliez-les sur les fruits en formant des aumônières. Maintenez-les fermées avec un brin de raphia. Servez aussitôt.



Caramel aux épices
recette à retrouver p. 80



Corolle de crêpe, poire pochée

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MN
REPOS : 2 H
CUISSON : 45 MN

- 1 pâte à crêpes pour 6 personnes
- 6 poires ■ 1 citron bio ■ 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille ■ 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane.

Préparez une pâte à crêpes (voir recette page 71) et laissez-la reposer 2 h. Pelez les

poires en laissant la queue. Évidez-les par la base. Fendez en deux la gousse de vanille. Mettez la gousse et les graines dans une casserole avec le sucre, 1 l d'eau, la cannelle et la badiane.

Nettoyez le citron, zestez-le à l'économie et pressez-le. Versez le tout dans la casserole et portez à ébullition. Pochez-y les poires 10 mn. Hors du feu, laissez refroidir les fruits dans le sirop.

Graissez une poêle antiadhésive avec un peu d'huile. Lorsqu'elle est bien chaude,

recouvrez uniformément le fond avec une petite louche de pâte. Cuisez jusqu'à ce que les bords de la crêpe commencent à colorer. Retournez et poursuivez la cuisson sur l'autre face. Débarrassez sur un plat. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. **Préchauffez le four** en position gril au moment de servir. Répartissez en corolle les crêpes dans des bols. Enfournez-les quelques minutes pour les réchauffer. Ajoutez 1 poire par personne et arrosez d'un peu de sirop. Servez aussitôt.

Plaisirs sucrés Crêpes, gaufres & c^{ie}

*Chantilly au chocolat
recette à retrouver p. 80*



Gaufres liégeoises

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

REPOS : 2 H

CUISSON : 20 MN

- 320 g de farine ■ 2 œufs ■ 12 cl de lait
- 40 g de sucre cristal ■ 20 g de levure de boulanger fraîche ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 150 g de beurre mou ■ chantilly au chocolat ■ huile.

Tiédisssez la moitié du lait puis faites-y dissoudre la levure. Dans un saladier, mélangez 300 g de farine, les œufs et le sucre vanillé. Ajoutez la levure et le reste de lait puis travaillez 5 mn pour obtenir une pâte homogène et légèrement collante.

Incorporez le beurre par morceaux et pétrissez 10 mn. Couvrez le saladier d'un film alimentaire et laissez reposer 1 h 30 à température ambiante.

Placez la pâte sur un plan de travail

fariné. Divisez-la en 8 parts et façonnez-les en boules. Saupoudrez-les de sucre cristal. Disposez-les sur une plaque et laissez encore reposer 30 mn.

Chauffez un gaufrier et huilez-le légèrement. Placez-y les boules de pâte deux par deux, refermez-le et cuisez 2 mn, jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées. Procédez de même pour le reste des boules. Servez encore tiède avec de la chantilly au chocolat.

Crêpes 100 % choco

POUR 6 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 30 MN

RÉFRIGÉRATION : 5 H

Pour la crème au chocolat : ■ 3 jaunes d'œufs ■ 40 g de sucre ■ 1 c. à café de féculle de maïs ■ 30 cl de crème liquide ■ 180 g de chocolat noir extra pâtissier.

Pour les crêpes au cacao : ■ 80 g de farine ■ 20 g de cacao en poudre ■ 25 cl de lait ■ 10 g de sucre ■ 3 c. à soupe de bière ■ 30 g de beurre ■ 2 œufs ■ huile.

Préparez la crème au chocolat : fouetez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et double de volume. Incorporez la féculle de maïs. Portez la crème liquide à ébullition, versez-la sur la préparation précédente en mélangeant.

Reversez la préparation dans une casseroles, hachez le chocolat et ajoutez-le dans la casserole. Faites-le fondre à feu doux tout en laissant épaissir cette crème. Couvrez de film alimentaire au contact de la crème. Réservez 5 h au frais.

Préparez les crêpes au cacao : tamisez

la farine avec le cacao en poudre, versez dans un saladier. Ajoutez le sucre.

Battez le lait et les œufs dans un autre saladier, puis incorporez la bière. Terminez en ajoutant le beurre fondu. Incorporez ce mélange à la première préparation en fouettant. Laissez reposer 1 h.

Faites cuire les crêpes dans une poêle légèrement graissée jusqu'à épuisement de la pâte.

Tartinez généreusement les crêpes de crème au chocolat et servez-les aussitôt, éventuellement parsemées de copeaux de chocolat.



Plaisirs sucrés Crêpes, gaufres & Cie

Crêpes de froment à la confiture

POUR 30 CRÊPES
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 40 MN

■ 500 g de farine de froment ■ 1 l de lait demi-écrémé ■ 3 œufs ■ 70 g de beurre demi-sel ■ 1 pot de confiture ■ 200 g de sucre ■ 3 c. à soupe de rhum (facultatif) ■ beurre ■ sel.

Mettez à fondre 50 g de beurre à feu doux dans une casserole. Dans un saladier, creusez un puits au centre de la farine. Tout en mélangeant, incorporez-y le sucre, 1 pincée

de sel et les œufs. Versez alors en filet le beurre fondu puis le lait et éventuellement le rhum. Mélangez jusqu'à texture bien homogène.

Chauffez une poêle à crêpes légèrement beurrée. Déposez au fond une petite quantité de pâte et cuisez-la 30 secondes à 1 mn, jusqu'à ce que les bords de la crêpe se décollent. Retournez et poursuivez la cuisson 20 secondes. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez les crêpes avec une confiture de fruits rouges, par exemple.



Chantilly au chocolat

POUR 1 BOL
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 5 MN
REPOS : 1 H
RÉFRIGÉRATION : 2 H

■ 30 cl de crème liquide entière ■ 100 g de chocolat noir pâtissier.

Chauffez la crème dans une petite casserole. Cassez en morceaux le chocolat dans un saladier. Versez dessus la crème chaude en trois fois tout en mélangeant jusqu'à obtenir une ganache lisse. Laissez refroidir environ 1 h. Placez alors 2 h au réfrigérateur. Fouettez la crème bien froide en chantilly en vous servant d'un batteur électrique. Présentez en accompagnement de gaufres liégeoises, par exemple.

Pâte à tartiner aux agrumes

POUR 1 POT
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 10 MN

■ 100 g de chair de clémentine ■ 100 g de chair d'orange ■ 1/2 citron bio ■ 3 œufs ■ 50 g de beurre ■ 70 g de sucre ■ 1 g d'agar agar.

Faites fondre le beurre. Nettoyez le citron, prélevez-en séparément le zeste et le jus. Dans une casserole, battez les œufs et le sucre. Ajoutez l'agar agar et le beurre fondu. Réduisez en jus la chair de clémentine et d'orange en vous servant d'un blender. Ajoutez le jus du citron, filtrez et versez le tout dans la casserole.

Chauffez le mélange à feu moyen, ajoutez le zeste de citron et poursuivez la cuisson 10 mn environ, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la préparation épaisse. Transvasez dans un pot et laissez refroidir.

Marmelade d'oranges amères

POUR 1 POT
PRÉPARATION : 20 MN
CUISSON : 25 MN

■ 200 g d'oranges amères ■ 400 g de sucre en poudre.

Lavez les oranges, prélevez leur zeste à l'aide d'un Économe. Versez-le dans un faitout.

Pelez les oranges à vif (enlevez la peau et la peau blanche). Coupez-les en quatre et ôtez le fil blanc au milieu. Versez le tout dans le faitout et ajoutez le sucre et 20 cl d'eau.

Chauffez la confiture jusqu'à ébullition et laissez bouillonner ainsi 25 mn en tournant de temps en temps.

Écumez la confiture hors du feu. Si vous préférez la marmelade sans morceau, vous pouvez la passer au moulin à purée ou au blender.

Confiture de lait

POUR 1 POT
PRÉPARATION : 10 MN
CUISSON : 2 H
RÉFRIGÉRATION : 2 H

■ 1 l de lait entier ■ 350 g de sucre en poudre ■ 1 gousse de vanille ■ fleur de sel.

Fendez deux et grattez la gousse de vanille pour en extraire les grains. Mettez le tout dans une casserole avec le lait, le sucre et 2 pincées de fleur de sel. Portez à ébullition, réduisez le feu et cuisez 1 h 45 à feu doux en remuant toutes les 10 mn.

Retirez la gousse de vanille lorsque le mélange commence à épaisser. Poursuivez la cuisson en mélangeant environ 15 mn, jusqu'à ce que la confiture prenne une couleur de caramel et nappe le dos de la cuillère.

Versez la confiture dans un bocal en verre et laissez reposer 2 h au réfrigérateur avant de déguster.

Caramel au beurre salé

POUR 1 POT
PRÉPARATION : 5 MN
CUISSON : 10 MN

■ 120 g de sucre en poudre ■ 60 g de beurre demi-sel ■ 15 cl de crème liquide.

Chauffez le sucre à feu moyen dans une casserole jusqu'à obtenir un caramel ambré. Pendant ce temps, portez la crème à frémissement dans une autre casserole.

Retirez le caramel du feu, puis incorporez-y la crème chaude en mélangeant soigneusement. Ajoutez le beurre par parcelles sans cesser de remuer. Versez dans un pot et laissez refroidir.



Maxi VOUS SOUHAITE UNE
BELLE ANNÉE *gourmande* !

N° 1679 du 31 déc. 2018 au 6 janvier 2019
maximag.fr

Belle année 2019

25 BONNES RÉSOLUTIONS
POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

BIEN NOURRIR SON CHAT
TOUS LES CONSEILS DE NOTRE VÉTÉRINAIRE

4 massages beauté
Retrouvez un visage lumineux

UN TRÉSOR POUR NOTRE SANTÉ
DÉCOUVREZ LA BAIE DE GOJI

NOS VELOUTÉS ET POTAGES
Un plaisir simple et réconfortant !

Ils se sont dit «oui» deux fois ! «Malgré notre divorce, je l'aime toujours»

On se sent bien avec **Maxi** !

Tous les lundis chez votre marchand de journaux.

**1€
,70**
SEULEMENT

LES APPAREILS à raclette et à fondue

Quand arrive l'hiver, vient l'heure de brancher vos appareils. Découvrez les meilleurs modèles pour un moment de convivialité forcément réussi ! *Par Marine Couturier*

Un plat, deux familles

Plutôt raclette ou fondue ? Dans les deux cas, vous aurez à choisir entre deux types d'appareils aux usages différents. Les appareils à raclette se divisent entre les traditionnels et les multifonctions. Les premiers, équipés seulement d'un socle et d'une résistance, permettent uniquement de faire fondre une meule de fromage. Les seconds permettent de combiner la cuisson du fromage et de la charcuterie ou des légumes, et sur certains, il est même possible de faire des crêpes. Côté puissance, un appareil de

moins de 1 000 W est suffisant pour les tablées jusqu'à 4 personnes.

Brûleur ou thermostat

Pour une fondue, vous avez le choix entre les appareils qui chauffent avec un brûleur et ceux, électriques, équipés d'un thermostat. Puisqu'il n'a aucun composant électronique, l'appareil avec brûleur n'a pas de risque de panne. En revanche, difficile avec lui de maintenir l'huile ou le fromage à une température constante. Pour cela, optez pour un modèle à thermostat, qui a aussi l'avantage de chauffer plus vite.



3 astuces pour réussir sa raclette

Varier les goûts

Une raclette traditionnelle se fait avec le fromage portant le même nom, venant tout droit de Suisse ou de Savoie, qui peut se décliner à la moutarde, fumé ou au cumin. Autre possibilité : une tomme du Jura au lait cru. Pour la charcuterie, un plateau avec jambon blanc, jambon cru, viande des Grisons et bresaola fera plaisir à tout le monde.

Gérer les quantités

Pour ne pas risquer de manquer, comptez 120 à 200 g de fromage par personne. Et, si vous avez des gros mangeurs autour de la table, n'hésitez pas à voir plus grand.

Anticiper le préchauffage

Pour ne pas devoir attendre que le fromage fonde, allumez votre appareil 10 minutes avant de passer à table. Ensuite, régalez-vous !

Design

LAGRANGE, TRANSPARENCE, 74,99 €.

Entre tradition et modernité, cet appareil pour 8 personnes dispose de 3 plateaux en verre qui permettent de faire fondre le fromage, le garder au chaud et de faire cuire des aliments. Et, grâce au jeu de transparence, impossible d'oublier un fromage pendant la cuisson.

👍 sa fonction maintien au chaud.

👎 le temps de chauffe.



Simplicité

BOSKA, NERO, 49,99 €.

Si vous cherchez un appareil solide, sobre et ergonomique, c'est celui-ci qu'il vous faut. Le brûleur en acier est situé près de la cuve en grès, ce qui permet de rendre plus court le temps de chauffe. Côté pratique, la cuve peut passer au micro-ondes, au réfrigérateur ou au lave-vaisselle sans que cela la fragilise.

👍 très bon rapport qualité prix.

👎 la poignée et les parois de la cuve ne sont pas isolées thermiquement.

Sécurité

TEFAL, SIMPLY EVENT EF351412, 95,29 €.

Avec les parois isolantes et la présence d'un rebord anti-éclaboussures, cet appareil joue la carte famille et sécurité. Très facile d'utilisation, il est fourni avec des petits ramequins en céramique pour les sauces.

👍 son plateau tournant.

👎 temps de chauffe assez long.



Authentique

BRON COUCKE, RACL01, 117,90 €.

Les amoureux de la raclette dans la pure tradition montagnarde seront aux anges avec cet appareil. Le bloc chauffage permet d'accueillir une demi-meule de fromage que l'on racle directement.

👍 fonte du fromage très rapide.

👎 son prix.



Astucieux

KLARSTEIN, TENDERLOIN, 69,99 €.

Petit ou grand comité, cet appareil s'adapte à vos tablées avec son double socle rotatif. Il vous permet de convier à manger jusqu'à 8 personnes sans prendre trop de place sur votre table. L'appareil est également équipé de pierres en granit sur sa partie supérieure, qui permettent une cuisson saine avec évacuation des graisses grâce aux rainures.

👍 sa modularité.

👎 manque un peu de puissance lorsque l'on est huit.



Pratique

DOMOCLIP, APPAREIL COMBINÉ DOC

107,40 €.

Cet appareil 3 en 1 faisant raclette, gril et fondue, est idéal pour les indécis. Avec ses poêlons et ses fourchettes à fondue colorés, plus d'excuse pour confondre son ustensile avec celui du voisin. Son thermostat réglable permet de choisir la température en fonction de la cuisson désirée.

👍 sa polyvalence.

👎 le revêtement des coupelles est fragile.



Notre coup de cœur

Deux en un

RIVIERA & BAR, COMBINÉ

FONDUE-RÉCHAUD QFD 340, 79,90 €.

Design et fonctionnel, cet appareil est constitué d'un caquelon et d'un réchaud qui peut s'utiliser de manière indépendante. Avec une puissance de 1 000 W, le temps de chauffe reste très raisonnable, même quand la cuve est remplie au maximum.

👍 foyer et caquelon en fonte massive.

👎 la forme de la cuve favorise les projections.

Adresses page 96

Ça fait du bien !



Envie de légèreté ? Quelques astuces détox

Pour compenser les excès des fêtes ou affronter le changement de saison, une petite cure de deux à trois semaines permet de nettoyer l'organisme en profondeur. À la clé ? Un véritable regain d'énergie. *Par Marie Cheron*

Fuyez les aliments préparés

C'est le premier commandement détox de Valérie Espinasse, micronutritionniste, auteure de « Ma Good Détox » (éd. Leduc.s) : faire une croix sur les produits industriels, qui sont quasi dépourvus de fibres, vitamines et minéraux.

Laissez la salière au placard

Souvent pointé du doigt pour ses méfaits sur la santé cardio-vasculaire, l'excès de sel est aussi responsable de la rétention d'eau et perturbe l'élimination des toxines. Oubliez donc la salière pour la remplacer par des herbes aromatiques (basilic, persil, coriandre...) ou des épices comme la cannelle et le curcuma (puissant antioxydant et anti-inflammatoire).

Choisissez les bons modes de cuisson

Les cuissons à haute température, comme les fritures ou les grillades, dégradent la qualité nutritionnelle des aliments et génèrent par ailleurs des substances toxiques, voire cancérogènes. Optez plutôt pour des cuissons douces,

comme la vapeur, la cuisson à l'étouffée ou en papillotes.

Faites le plein de fruits et légumes

Faciles à digérer, les fruits et les légumes contiennent tous les nutriments indispensables à un bon « nettoyage » de l'organisme : du potassium (qui participe au bon fonctionnement des reins), des fibres (qui régulent le transit intestinal) et des antioxydants qui réduisent l'inflammation. Les champions de la détox selon Valérie Espinasse ? Le brocoli et le chou, au pouvoir détoxifiant inégalé ! Côté fruits, c'est le citron qui est tout en haut du podium : il draine, détoxifie, facilite la digestion et apporte une dose non négligeable de vitamine C.

Limitez les apports en protéines

La digestion de la viande nécessite des réactions chimiques de dégradation qui engorgent le foie. Limitez donc autant que possible les apports en protéines animales, qui sont, en outre, souvent trop riches en graisses saturées. Vous

pouvez toutefois conserver un apport journalier, idéalement au déjeuner, en privilégiant les poissons ou les viandes blanches, plus digestes.

Buvez beaucoup

Pour une bonne hydratation, remplacez votre expresso du matin par un demi-citron pressé dans un grand verre d'eau tiède et concoctez-vous des infusions maison. Le must ? Une infusion de persil et citron. À boire tout au long de la journée pour faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux.

Un repas prévu à l'extérieur ?

Valérie Espinasse conseille de s'orienter vers les restaurants de poissons et fruits de mer ou vers la cuisine japonaise, en prenant soin de choisir des légumes en accompagnement. Excluez toutes les préparations à base de fromage (yache, chèvre ou brebis), le pain et l'alcool.



les eaux
riches en
minéraux

Cuisinez 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

C'est bon pour nous



CONSOMMER LOCAL de la meilleure des façons

Pour protéger la planète, il peut être utile de revoir sa façon de consommer, particulièrement en cuisine... Alors comment se nourrir de façon plus écologique et plus locale ? Tour d'horizon des bons réflexes à adopter ! *Par Quitterie Pasquesoone*

Privilégiez les produits du marché

Non aux fraises espagnoles en plein hiver ! Pour limiter votre empreinte carbone, préférez les fruits et légumes cultivés aussi près que possible de chez vous. Faites donc un tour au marché et rencontrez les producteurs de votre région : œufs, viande, fruits, légumes, céréales, fromages... Certains supermarchés proposent aussi des productions régionales. À vous les bons produits !

Discutez avec les agriculteurs près de chez vous

Préférer l'agriculture biologique à l'agriculture conventionnelle permet de consommer des fruits et légumes exempts (ou presque) de pesticides et autres insecticides. Mais ce n'est pas tout. En privilégiant ce mode d'agriculture, vous aidez en prime à préserver la planète en limitant l'épandage de ces produits chimiques néfastes pour l'environnement. Le must ? Opter pour du bio français, aussi local que possible. À noter que l'option « agriculture raisonnée » est, elle aussi, intéressante, les petits producteurs n'ayant pas toujours les moyens financiers d'obtenir le fameux label AB. N'hésitez donc pas à discuter avec eux : certains ne sont pas certifiés mais utilisent peu, voire pas du tout, de traitements chimiques.

Évitez le plastique

Achetez un bon vieux panier pour réduire votre consommation de sacs plastique. Bannissez également au maximum les denrées emballées dans du plastique. Préférez les yaourts dans des pots en verre, les légumineuses en vrac... Optez pour des petits sacs en coton et rendez-vous au rayon vrac de votre supermarché ou dans votre magasin bio, où les offres en vrac fleurissent. Bannissez les fruits et légumes préemballés. Idem pour les

charcuteries (non au jambon emballé !) ou le fromage. À la coupe, c'est mieux et souvent bien meilleur ! Car s'il y a bien une matière qui n'est pas écologique, c'est le plastique. Environ 90 % du plastique produit à ce jour n'a pas été recyclé. Or, il peut prendre des siècles pour se décomposer et cette pollution continue de s'accumuler rapidement dans le milieu marin, se désagrégant en morceaux plus petits et en microparticules qui se frayent un chemin dans les écosystèmes, jusque dans l'eau que nous buvons et la nourriture que nous consommons. Un matériau à boycotter aussi souvent que possible !

Pensez aux labels

Lorsque vous faites vos courses, n'hésitez pas à opter pour des produits labellisés, qui offrent des garanties notamment en matière d'écologie. L'Écolabel européen, par exemple, est la certification écologique officielle pour l'UE. Il est décerné aux produits et aux emballages qui ne dégradent pas l'environnement.

Géolocalisez-vous

Pensez aussi à récupérer les invendus des commerçants près de chez vous, notamment grâce à To Good to Go ou Graapz. Sur ces deux applications, il suffit de se géolocaliser pour découvrir les différents commerçants qui proposent d'acheter à bas prix leurs invendus. Au menu : un panier surprise bien rempli.

Créez votre propre potager

Rien de plus local que de cultiver soi-même ses fruits et légumes ! Que vous ayez un vaste jardin ou un petit balcon, c'est possible ! Les tomates cerises et les fraises se cultivent par exemple en toute simplicité dans un bac à fleurs. Basilic, persil, ciboulette : si vous n'avez pas la main verte, pourquoi ne pas commencer par quelques herbes fraîches ?

3 ASTUCES ANTIGASPI de Farida



Pensez aux Amap

Les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne proposent un abonnement pour recevoir un panier de fruits et légumes bio hebdomadaire, mais aussi des œufs, du fromage ou de la viande. Il en existe partout en France. Vous pouvez choisir la taille de votre panier, pour ne pas acheter plus que nécessaire, mais pas son contenu. Liste des Amap sur Reseau-amap.org

Misez sur La Ruche qui dit oui

Cette plateforme de vente priviliege le circuit court et l'économie collaborative. Il suffit de commander ce que l'on veut sur Internet, en fonction de ses besoins, et pas plus, pour éviter de gaspiller, et d'aller récupérer la marchandise à la « Ruche », le local situé près de chez soi. On y trouve fruits, légumes, pain, fromage, viande, bière...

Informations sur Laruchequiditoui.fr

Le congélateur, un allié

Des carottes un peu abîmées dans le bac à légumes ? Mettez-les dans un récipient au congélateur et elles feront un velouté, par exemple, lorsque vous en aurez envie. Avec des tomates, faites de la sauce et versez-la dans un bac à glaçons.

RETROUVEZ FARIDA
DU LUNDI AU VENDREDI À 11 H 45
SUR FRANCE 5 DANS

la quotidienne • 5

ET AUSSI... LES BONS PLANS DE LA RÉDAC



5 astuces antigaspi avec du pain sec

Selon une étude de Hotpoint, les ménages européens gaspillent chaque semaine entre 7 et 9 % de leurs courses. Parmi les aliments le plus souvent jetés : le pain. Pourtant, il existe plusieurs façons de s'en servir : en croûtons (comme le fait le chef britannique Jamie Oliver), en pain perdu, en chapelure, en croque-monsieur, en bruschetta. Il n'y a que l'embarras du choix. Et en plus, cela fait du bien au porte-monnaie. Ne pas jeter des moitiés de baguette permet de faire des économies.



aux laits en poudre d'une grande marque. Pour les aider à mieux choisir, un nouveau logo, baptisé « aliments de l'enfance » va progressivement faire son apparition. Il garantit la conformité du produit aux normes françaises et européennes. Il sera ainsi visible sur les pots pour bébés, les boîtes de lait infantiles et pourrait s'étendre aux yaourts, viandes et même aux légumes qui ne contiendraient pas d'additifs et dont les taux de pesticides et de nitrates seraient très faibles.

Un logo pour tout-petits

Pour les jeunes parents, il est parfois difficile de s'y retrouver dans les rayons d'un supermarché. Surtout après les problèmes liés

Escapade gourmande



Dans les Hautes-Pyrénées, la chaleur est dans l'assiette

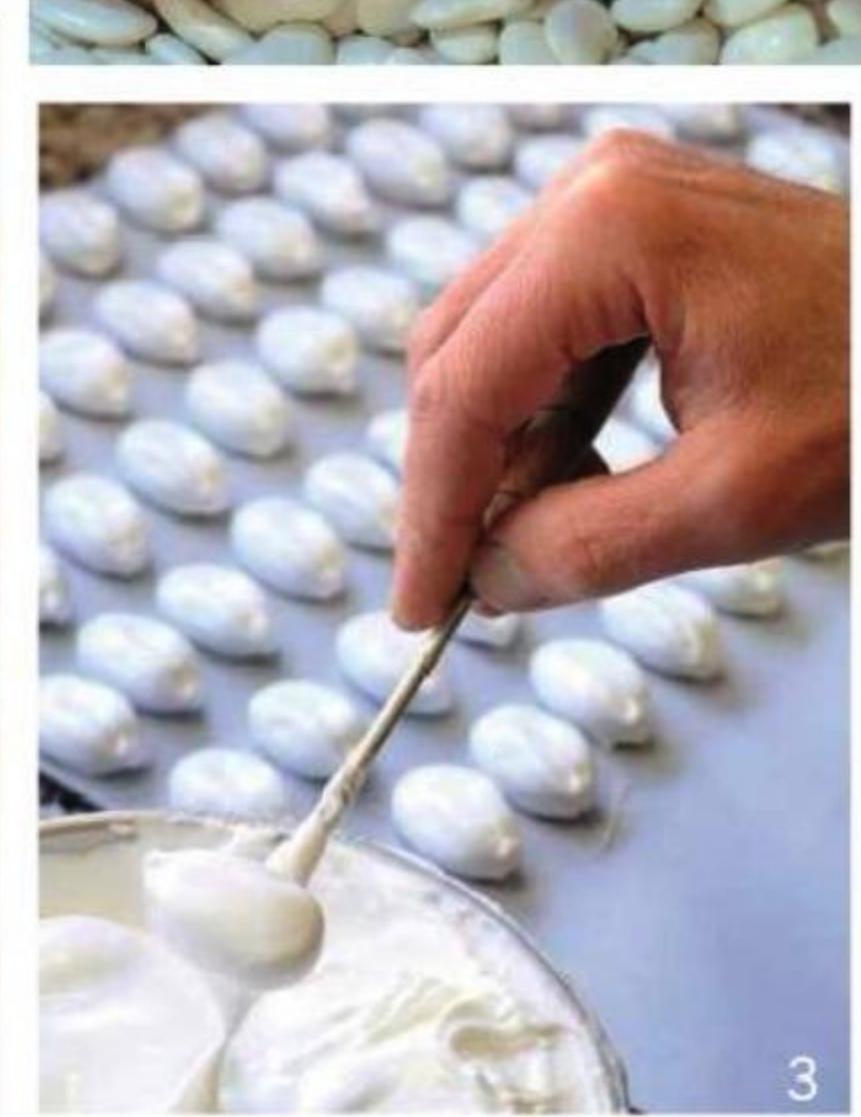
La vallée d'Aure donne accès à la réserve naturelle du Néouvielle et ses paysages magnifiques bordés de pics montagneux, propices à de superbes randonnées. Les marcheurs trouveront ensuite réconfort avec une cuisine des plus généreuses. *Par Sophie Javaux*

La brebis, on en fait tout un fromage... la chèvre aussi !

Francis Porte bichonne ses brebis, et ce n'est pas peu dire : « Les brebis laitières, de race béarnaise et lacaune, ne sortent que dans les meilleures conditions. Si le temps est maussade, elles restent à l'intérieur ! » En estive du 15 juillet au 15 septembre, entre 1 800 et 2 500 m d'altitude, elles mangent chaque jour de l'herbe fraîche, Francis les déplaçant quotidiennement. En intérieur, elles sont nourries avec du foin, de la luzerne fourragère et un mélange de céréales (graines de lin, pulpe de betterave). « Ces apports vont faire la richesse du

fromage, d'autant que tout le travail est fait à la main. » Retournés tous les deux jours, brossés, lavés, resalés, les fromages vont s'oxygénier et s'affiner plus longtemps (jusqu'à 6 mois). « On obtiendra un meilleur goût : de lait, de noisettes et de fleurs de nos montagnes. » La production débutant en novembre, on les trouve sur les marchés de Saint-Lary et de Vielle-Aure à partir de janvier, à côté de pâtes molles de brebis, de bleus mais aussi de tommes de brebis et chèvre, car Francis a élargi son troupeau aux chèvres, auxquelles il porte la même attention. Mathilde Touchard est elle aussi chevrière, non loin de là,

à Gouaux. Une centaine de chèvres vont mettre bas entre décembre et mars et lui permettre de fabriquer du fromage de décembre à septembre-octobre. En deux traites et deux transformations par jour, Mathilde fabrique principalement des crottins doux – « qui n'ont pas le goût de bouc ! », précise-t-elle – frais, crémeux, mi-secs ou secs. Elle salive : « Le crémeux chaud, c'est quelque chose ! Un demi-fromage, croûte au-dessus, sur une tranche de brioche, un petit passage au four en mode au gril et, à la sortie, on l'arrose d'un peu de miel ou on l'accompagne d'une figue fraîche : un délice ! »



1. Le haricot tarbais possède un Label rouge et une IGP.
2. Les naissances sont toujours un événement chez Mathilde Touchard.
3. Le flocon pyrénéen plongé délicatement dans la meringue.
4. Entre les mains d'Antoine Bouchait, le Napoléon, un brebis exceptionnel.
5. Francis Porte prête toute son attention à ses brebis comme à ses fromages.

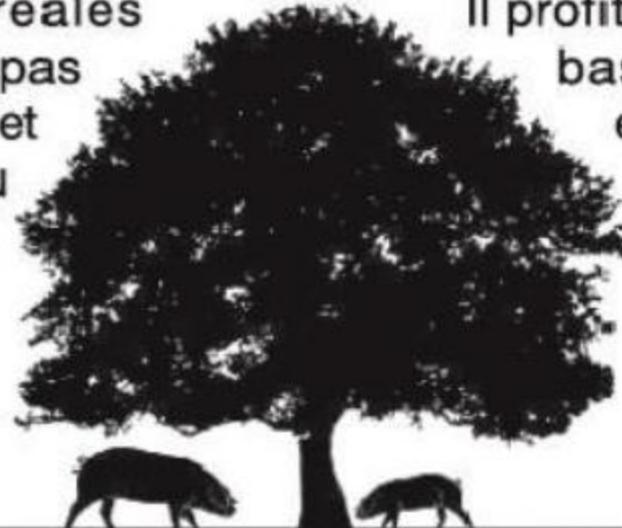


Escapade gourmande Dans les Hautes-Pyrénées

Le porc noir de Bigorre, le nec plus ultra

Race autochtone gasconne, cousin du pata negra, ce porc noir et rustique a bien failli disparaître au profit du porc blanc. Heureusement, quelques éleveurs, dont Jean-Michel Coustalat, de la ferme La Vignécoise, ont décidé de sauver la race : « Le seul moyen était de faire un produit de qualité. Nous avons remis l'animal dans son territoire, la vallée et le piémont. On ne met pas plus de 20 porcs à l'hectare, en extérieur durant 6 mois. Ils ont la possibilité de manger de l'herbe, ce qui va protéger les gras grâce aux antioxydants. »

Un complément de céréales à paille (blé et orge, mais pas maïs), des noix, châtaignes et glands à l'automne : le menu favorise l'obtention du gras, d'autant que ce porc ne court pas car ses oreilles tombant sur les yeux l'empêchent de bien voir.



« Nous avons obtenu deux AOP, l'une pour le jambon et l'autre pour la viande fraîche, ce qui est un gage de qualité et nous évite de tomber dans l'industrialisation de la production, comme pour le foie gras. Un éleveur ne peut pas avoir plus de 50 truies, un engrisseur plus de 400 porcs à l'année. Les exploitations sont à taille raisonnable et ce système impose d'en créer d'autres. Une porte ouverte, en fait, aux jeunes éleveurs... C'est notre fierté ! »

Le jambon, salé au sel de Salies-de-Béarn, bénéficie de 20 mois de séchage et d'affinage à l'air libre dans une pièce avec une fenêtre au sud et une à l'ouest.

Il profite ainsi du microclimat du bassin de l'Adour avec les entrées humides de l'océan et le foehn sec qui vient d'Espagne. « Cela va lui donner sa spécificité, son moelleux, son onctuosité. Quant aux morceaux de boucherie, il faut les

manger rosés. Gustativement, on est quasiment sur une viande rouge pour laquelle une cuisson totale ne se justifie donc pas. » Et les produits sont célébrés chaque troisième week-end de janvier lors de la fête du cochon à Saint-Lary.

La garbure, une potée cuite avec amour

Cette soupe paysanne est appréciée de tout le monde. Sa composition ? Chou vert, pommes de terre, carottes, poireaux, navets, céleri branche, haricots tarbais, talon de jambon, jarret de porc ou ventrèche de porc noir. Nicolas Aubiban, maître restaurateur de La Grange, à Saint-Lary, nous livre quelques conseils : « Pour la cuisson, il faut compter 5 h : plus elle cuit lentement à feu doux, meilleure elle est ! Je fais d'abord blanchir à l'eau froide la viande, à laquelle j'ajoute les haricots qui auront trempé toute la nuit. Puis, à chaque ébullition, j'ajoute progressivement les légumes, en commençant bien sûr par ceux qui cuisent plus longtemps. Ensuite, je passe à feu doux, les légumes devant rester en morceaux

LE NOIR DE BIGORRE





consistants. Attention à ne saler qu'à la fin car le jambon va dégager du sel... » Le choix du haricot tarbais s'explique, outre le fait qu'il possède le Label rouge et une IGP, par sa tenue à la cuisson. Il est plus charnu, sa peau reste craquante et sa texture fondante. « Il se tient aussi bien en purée qu'en dessert, comme une crème brûlée », précise Nicolas qui conclut : « Si vous souhaitez servir la garbure en plat unique, ajoutez au porc du confit de canard. »

*« Pour la garbure,
il faut compter
5 h : plus elle cuit
lentement à feu doux,
meilleure elle est ! »*

Nicolas Aubiban



1. Jean-Michel Coustalat, fervent défenseur du porc noir de Bigorre.
2. L'Étable de Ramoun, à Saint-Lary, une belle vitrine des produits régionaux.
3. La garbure se sert en soupe, ou en plat unique avec du confit de canard en sus.
4. Nicolas Aubiban, maître restaurateur de La Grange et spécialiste de la garbure.

RENCONTRE AVEC BERNARDINO GIL FERREIRA



Quand le chocolat devient flocon...

Un praliné chocolat noir enrobé de meringue, le flocon pyrénéen contribue à la réputation de cet artisan chocolatier. « C'est un chocolat que je faisais déjà avec une meringue verte, à Nancy où j'étais établi avant. Ici, la meringue est blanche pour figurer le flocon.

Je l'ai lancé comme spécialité régionale et il se vend été comme hiver car la meringue protège le chocolat de la chaleur. » À côté de lui, Jean-Christophe, son employé, s'emploie d'une main de maître à napper le chocolat. Une première couche sur le dessus qui sera séchée 30 à 40 mn au four à 60 °C, le but étant d'assécher le blanc d'œuf. L'opération est réitérée pour le dessous.

« Ce chocolat se conserve 3 à 4 mois, grâce au praliné, dans un endroit frais et sec. Mais jamais au réfrigérateur : le chocolat déteste l'humidité, il perd en goût. » Autant de petits conseils que Bernardino délivre lors des visites organisées de sa chocolaterie. « On s'installe dans l'atelier, nous n'avons rien à cacher. Je travaille avec du chocolat Valrhona, réputé pour être l'un des meilleurs au monde. D'ailleurs, pour moi, il est essentiel de faire ses pâtisseries avec le chocolat qu'on aime manger pour retrouver son goût dans le gâteau. Le chocolat à pâtisserie est juste une notion commerciale. »

Escapade gourmande Dans les Hautes-Pyrénées



Le gâteau passe à la broche

Transmise de génération en génération, la recette du gâteau à la broche fait toujours les délices des connaisseurs. À Histoire de gâteaux, Jean-Marc Pellarrey, héritier du savoir-faire de sa grand-mère, a initié ses neveu et nièce Jean-Noël et Céline Boulot. En chœur, ils ont repris le flambeau, ou plutôt le feu de bois. « Le gâteau est cuit à la flamme et non pas à la braise, explique Jean-Noël. C'est compliqué à maîtriser car la chaleur est irrégulière, mais elle va apporter au gâteau sa texture particulière. Rien à voir avec ceux cuits à l'électricité ! » Sur la base d'un quatre-quarts – avec des œufs frais, du beurre, des blancs montés en neige qui vont homogénéiser et alléger la texture, du rhum et de la vanille –, la pâte consistante est allongée sur un seul moule conique. « La seule concession que nous faisons à la modernité est un moteur pour actionner la broche. Au départ, elle tourne doucement pour réaliser une base épaisse, puis on accélère pour affiner la texture et former les piques. On n'obtient jamais vraiment le même gâteau, certains sont plus moelleux, d'autres plus secs », précise Jean-Noël. Ce gâteau se conserve deux mois à température ambiante à l'abri de l'air. Et Jean-Marc d'intervenir : « C'était autrefois un gâteau de mariage, notre pièce montée à nous. » À voir certaines pièces dans la boutique, on le croit volontiers !

Pour faire pétiller le cidre, Jean-Marie tient le verre à distance du robinet.

Les pommes et les framboises de l'arbre au verre

Estelle Civadier s'est installée par choix dans la vallée et a décidé de créer son propre emploi dans l'agriculture. Elle s'est tournée vers la framboise, qui pousse naturellement en montagne de septembre aux premières neiges. « Je souhaitais valoriser le fruit au maximum, mais également me démarquer. La confiture, pour moi, manquait d'originalité. » Chimiste de formation, la transformation était son rayon. Alors, pendant deux ans, Estelle a tâtonné pour obtenir une fermentation naturelle des framboises s'inspirant de la méthode champenoise, et Fragosta (« framboise » en occitan) a vu le jour. Cependant, rien à voir avec un champagne aromatisé. « Le fruit fermentera dans les cuves, les levures le transformeront en alcool et le CO₂ s'échappera. Vient une deuxième fermentation en bouteille : le CO₂ va alors créer l'effervescence. » Estelle travaille avec la framboise blanche comme la framboise rouge : « Fragosta blanche sera sur des notes plus douces et délicates, quand Fragosta rouge sera plus âpre avec plus de caractère, ses arômes vont se complexifier et évoluer avec le temps. »

Quant à Jean-Marie Mir, il est tombé dans les pommes : « Avant-guerre, chacun faisait son cidre chez soi. L'activité s'est ensuite effondrée au profit du vin. Depuis 12 ans, j'ai relancé une cidrerie, un lieu dans lequel on se restaure aussi. » Il utilise des pommes à couteau très juteuses, comme la reine de reinettes, dont le jus va fermenter 3 à 4 mois dans des tonneaux. Son cidre est peu alcoolisé (6°), sec et désaltérant. Il faut, pour obtenir une légère effervescence, tenir le verre à distance du robinet du tonneau, de manière à ce que le jet produise l'effet immédiat du pétillant. « Il faut en mettre peu et revenir souvent », confie Jean-Marie.



1. Jean-Marc Pellarrey, toute la fierté du savoir-faire de ses neveux et leurs gâteaux à la broche.

2. Jean-Marie Mir est aux manettes de la cidrerie, à Ancizan.

3. Fragosta, une création tout en effervescence d'Estelle Civadier.



Carnet gourmand

L'Auberge des Aryelets

Dans le charmant village d'Aulon, Julien et Frédérique, à la tête de ce Bistrot de pays, magnifient les produits de la vallée. Créativité et subtilité sont au rendez-vous dans l'assiette. Que du bonheur !

L'Étable de Ramoun

La gastronomie pyrénéenne prend toute la place dans cette boutique, avec notamment un très bon rayon fromages, puisque le patron est maître fromager affineur.

Les Fromagers du Mont-Royal

Dominique Bouchait, Meilleur Ouvrier de France, possède 13 camions présents sur différents marchés de la région, un bar à fromages et une fromagerie. Il a créé un best-seller des fromages de brebis, le Napoléon, pour lequel la clientèle n'hésite pas à faire la queue.

Caves Ozun

Tout un rayon sur les vins régionaux, avec le madiran en tête de liste, un vin de garde puissant, corsé et qui s'arrondit en vieillissant, relancé, entre autres, par Château Montus.

Adresses page 96



Petits chèvres enlardés

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 15 MN CUISSON : 10 MN

■ 4 crottins de chèvre mi-secs ■ 16 fines tranches de lard ■ 5 tranches de pain noir type pumpernickel ■ 2 poignées de jeunes pousses d'épinards ■ 1 gousse d'ail ■ 2 c. à soupe de crème épaisse entière ■ 1 noix de beurre demi-sel ■ 1 c. à soupe de miel liquide corsé ■ 1 c. à soupe de vinaigre au miel ■ sel ■ poivre du moulin.

Coupez les crottins de chèvre en deux dans l'épaisseur. Superposez 2 fines tranches de lard en croix. Placez un demi-crottin au centre, au point de jonction des tranches. Poivrez bien. Rabattez le lard sur le fromage pour l'envelopper.

Dans une poêle antiadhésive bien chaude et sans matière grasse, saisissez les petits chèvres enlardés en commençant par la face avec la jonction. Une fois bien dorés, retournez-les et faites de même sur l'autre face.

Pelez et écrasez l'ail, fouettez-le dans la crème, assaisonnez. Étalez cette sauce sur 4 tranches de pain. Taillez la dernière en très petits cubes.

Parsemez les tartines de pousses d'épinards lavées et bien égouttées. Déposez 2 demi-chèvres enlardés sur chaque tartine.

Déglacez la poêle avec le vinaigre, ajoutez le miel, mélangez bien. Débarrassez dans un petit bol. Faites sauter rapidement les croûtons dans la même poêle avec le beurre. Garnissez-en les tartines. Nappez les tartines de jus au miel et servez le complément à part.

Plus gourmand

Utilisez une crème fraîche au lait de brebis.



Porc noir braisé

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 MN

CUISSON : 1 H 20

■ 650 g d'échine de porc noir ■ 300 g de brocoli ■ 2 cm de racine de gingembre ■ 1 piment d'Espelette ■ 1 tête d'ail ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ 4 c. à soupe de miel liquide ■ 4 c. à soupe de vinaigre de vin rouge ■ 2 c. à soupe d'huile de colza ■ 1 c. à soupe de sésame ■ 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ■ sel.

Coupez la tête d'ail en deux transversalement. Pelez le gingembre, coupez-le en tranches épaisses. Faites-les revenir dans un faitout avec l'huile. Ajoutez l'échine coupée en gros morceaux et faites bien colorer de tous côtés.

Émincez le piment et ajoutez-le. Déglacez avec le miel et le vinaigre, puis versez le bouillon. Quand le liquide bouillonne, retirez du feu. Préchauffez le four à 180 °C.

Transférez le tout dans un plat à four et couvrez hermétiquement de papier aluminium. Enfournez 1 h.

Faites cuire 5 mn le brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée, égouttez.

Retirez le papier aluminium, nappez la viande de sauce au miel, augmentez la température du four à 200 °C et terminez la cuisson 10-15 mn pour concentrer la sauce et faire caraméliser la viande (surveillez bien). **À la sortie du four**, ajoutez le brocoli et parsemez le tout de sésame.

Le bon geste

Épépinez le piment si vous souhaitez qu'il soit moins fort.



Ragoût de tarbais au chorizo

POUR 4 PERSONNES PRÉPARATION : 20 MN

TREMPAGE : 12 H CUISSON : 1 H 20

■ 500 g de haricots tarbais secs ■ 1 chorizo piquant ■ 1 grosse boîte de tomates pelées (env. 800 g) ■ 3 oignons frais ■ 3 gousses d'ail ■ 1 petit bouquet de basilic ■ 4 branches d'estragon frais ■ 1 feuille de laurier frais ■ 10 cl de vin blanc sec ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre du moulin.

Mettez les haricots à tremper la veille dans une grande quantité d'eau froide. Laissez reposer toute la nuit.

Égouttez-les le jour même, mettez-les dans une casserole, mouillez largement d'eau froide, couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire 30 mn puis salez l'eau. Pour suivre la cuisson 15 mn et égouttez.

Pelez et écrasez l'ail. Ôtez la peau du chorizo et coupez-le en tranches. Faites revenir le tout dans un faitout avec l'huile d'olive et le laurier.

Déglacez au vin blanc, faites réduire puis ajoutez les haricots, les tomates pelées et 20 cl d'eau. Assaisonnez, couvrez et portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 20 mn. Pelez et émincez les oignons blancs, effeuillez le basilic et l'estragon, hachez ce dernier.

Rectifiez l'assaisonnement, retirez le laurier, transférez le ragoût dans une soupière. Garnissez-le d'oignons et d'herbes fraîches.

Version moins pimentée

Pour contenter les enfants, prenez du chorizo doux.

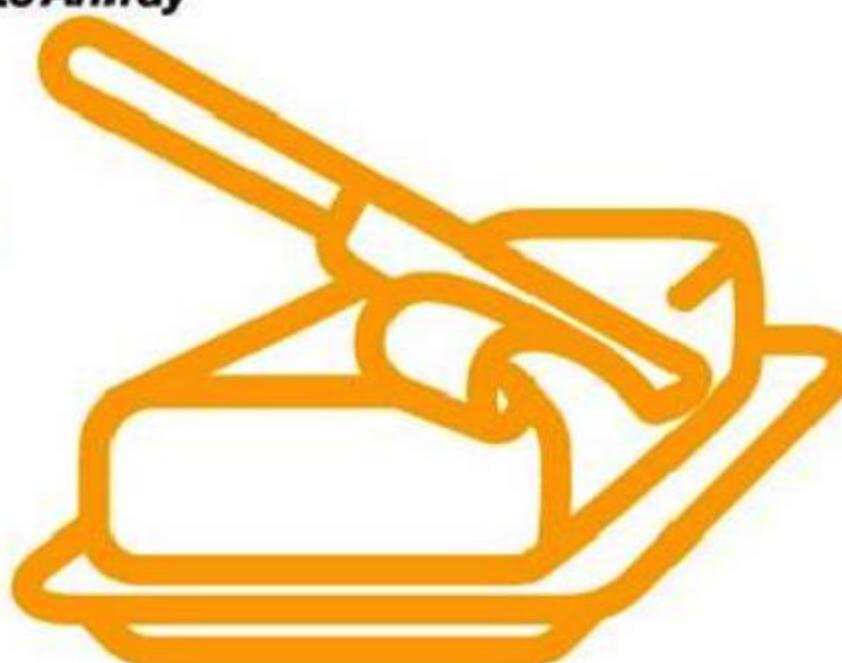
La cuisine des mots

DE SAVOUREUSES expressions !

Nous ne voulons pas vous raconter de salades...
Nous avons cherché l'origine de ces expressions culinaires que nous utilisons toutes : il y avait du pain sur la planche ! *Par Charlotte Anfray*

Compter pour du beurre

Cette expression est devenue courante au début du XX^e siècle. Dans le Larousse du XIX^e siècle, on disait de quelqu'un qu'il « vendait du beurre » lorsqu'il était laissé de côté. Le beurre, considéré comme un aliment gras et très commun, avait une signification péjorative, car il n'avait aucune valeur.



ÊTRE UN VÉRITABLE CORDON-BLEU

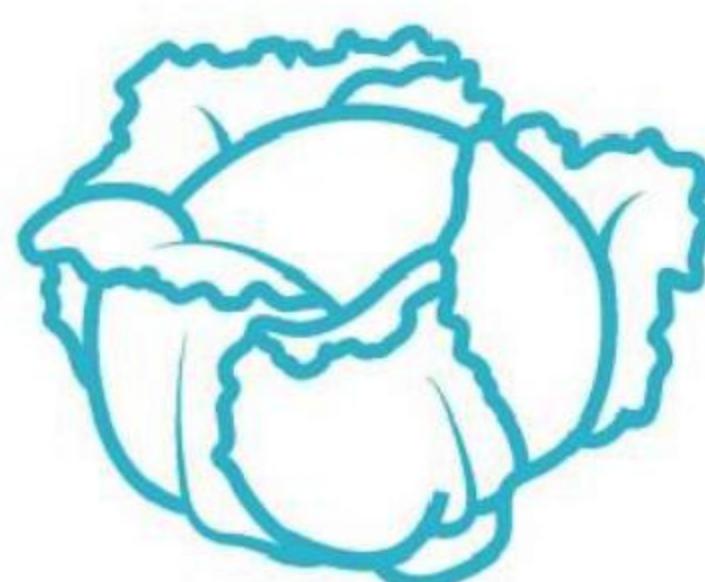
Cette expression est apparue au début du XIX^e siècle pour qualifier une bonne cuisinière. Jusqu'à la Révolution française, le « cordon bleu » était la plus haute décoration, remplacé ensuite par la Légion d'honneur. C'est donc un raccourci de langage pour désigner le cordon bleu des cuisiniers, autrement dit le meilleur dans ce domaine.

Faire bonne chère

Si, de nos jours, cette expression signifie « bien manger », il n'en a pas toujours été ainsi. À l'origine, le mot « chère » – issu de l'ancien français « chiere », tiré lui-même du latin « cara » – signifiait « visage ». La définition a ensuite évolué dans le sens d'« avoir l'air aimable, être accueillant ». La signification actuelle est apparue au XVII^e siècle, à cause de l'homonyme « chair », faisant référence à la viande.

NE PAS ÊTRE DANS SON ASSIETTE

Dans cette expression, apparue au XIX^e siècle, l'assiette ne fait pas référence au contenant dans lequel on mange, mais désigne la manière de se tenir assis. On parle d'ailleurs de la « bonne assiette » d'un cavalier. C'est un dérivé d'une ancienne locution, « sortir de son assiette », que l'on pourrait traduire aujourd'hui par « sortir de ses gonds ».



Faire chou blanc

On peut dire merci à la région du Berry pour cette expression. Avant, lorsque l'on jouait au jeu de quilles et que l'on n'en abattait aucune, on disait que l'on faisait « coup blanc ». Or, en Berrichon, « coup » se disait « choup ». L'expression s'est étendue et est encore utilisée de nos jours.



PENDRE LA CRÉMAILLÈRE

Cette expression remonte au Moyen Âge. Lorsque l'on terminait la construction d'une maison, il était de coutume d'inviter toutes les personnes qui y avaient participé. On préparait un repas dans une marmite suspendue dans la cheminée grâce à une crémaillère, une tige de métal dotée de crans. C'était la dernière chose que l'on installait dans une maison avant qu'elle ne soit habitée.



GRUYÈRE AOP SUISSE UNE SAVEUR UNIQUE !

Originaire de la région de la Gruyère, dans le canton de Fribourg où, depuis plus de 900 ans, les fromagers ont créé une véritable civilisation du fromage, Le Gruyère AOP suisse est élaboré artisanalement à partir de lait cru frais. 100% naturel et affiné de 5 à 18 mois, il offre des arômes subtils et une saveur unique.

Sans lactose, Le Gruyère AOP suisse est aussi indispensable sur un plateau que délicieux en cuisine !

Disponible au rayon coupe en grandes surfaces et chez les détaillants Fromagers.
www.fromagesdesuisse.fr.



JAMBONS IBÉRIQUES LA PASSION DE L'EUROPE

Une passion qui transcende les frontières par sa texture, son arôme et son goût incomparable. Une passion basée sur un modèle européen de production durable. Là où la sécurité alimentaire, le bien-être des animaux, la traçabilité et la durabilité environnementale sont fondamentaux.



Derrière ce produit gastronomique de méditerranée, il y a toute une culture et un terroir dédiés aux passionnés du Jambon Ibérique, symbole de la gastronomie européenne d'exception.

C'est ainsi que se vit la passion lorsqu'on apprécie le Jambon Ibérique !

E.LECLERC CREVETTES TROPICALES LABEL ROUGE

Découvrez les savoureuses crevettes tropicales Label Rouge Ronde des Mers de Marque Repère. Elevées de façon responsable à Madagascar, elles sont certifiées ASC et Label Rouge. Vous apprécierez l'excellente tenue à la cuisson ainsi que leur texture ferme et leur saveur délicate.

Et bien sûr toujours à prix E.Leclerc : 11,95€ les 400 g soit 29,88€ le kilo. Disponible dans tous les centres E.Leclerc.



LE GAULOIS FILET DE POULET SANS OGM

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

Une gamme disponible dès à présent en grandes et moyennes surfaces.
Filets de poulet Oui c'est bon ! 12,50€/Kg.



KRITER CHACUN SON STYLE !

Pour découvrir les vins Kriter c'est « chacun son style » : nature ou mixé, dans une flute ou un verre à cocktail, Kriter est apprécié des Français depuis 1955 pour la finesse de son palais et l'élégance de ses bulles. De la sélection des raisins, au travail des maîtres de chais, Kriter a toujours eu pour ambition d'assurer à ses vins une qualité irréprochable.

Disponible en grandes et moyenne surfaces.
A partir de 5 €, la bouteille (Brut, Demi Sec ou Rosé).



DR PIERRE RICAUD

NOUVELLE GAMME DE SOINS CHRONO ACTIVE

Parce que les femmes d'aujourd'hui sont pressées, actives et jonglent avec mille activités, elles veulent gagner du temps : elles ont besoin d'un soin qui vit comme elles, en mode multi-efficacité accélérée. Expert de la beauté sur-mesure, Dr Pierre Ricaud apporte une solution innovante aux attentes des femmes : une nouvelle génération de soin anti-âge multi-bénéfices. Sérum, crème de jour et soin pour une routine en 3 temps, offrent la possibilité de corriger, sublimer et préserver la jeunesse de la peau : rides lissées + peau liftée + teint lumineux.

Prix de vente : 25,90€ le soin contour des yeux – 59,90€ le sérum régénération – 49,90€ la crème régénérante jour.
Achat et détail des points de vente sur www.ricau.com.



DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Mars

À partager

Les bons gâteaux de famille

Cuisine économique

Nos recettes pour sublimer les bas morceaux

Un petit creux ?

Barres de céréales, muesli...

Nous avons ce qu'il vous faut !

Sortie le
4 mars 2019



Adresses

Échos gourmands, p. 6

Cave des 1 001 châteaux, sur Planete-bordeaux.fr
Farine de patates douces, en magasins bio.
La Fête du citron de Menton, sur Fete-du-citron.com
La Fourche, sur Lafourche.fr
La Ruche qui dit oui !, sur Laruchequidou.fr/fr
Les Gasteliers, sur Lesgasteliers.fr
Quinoa d'Anjou, sur Quinoandanjou.fr ou en magasins bio.
TeaTime, sur Teatime-store.fr/categories-produit/pailles-comestibles/
Tefal, sur Tefal.fr

Dossier spécial, p. 12

Bourgogne-aligoté, Domaine Famille Picard, chez les cavistes.
Bourgogne-hautes-côtes-de-nuits blanc, chez les cavistes.

Entre amis, p. 31

Saint-mont, L'Absolu des 3 terroirs, chez les cavistes.

Côté maison, p. 34

But, au 0 892 011 211 ou sur But.fr
C'est deux euros, sur Cestdeuxeuros.com
Centrakor, sur Centrakor.com
Conforama, au 0 892 010 808 ou sur Conforama.fr
Créative Tops, sur Creative-tops.com
Fleux, sur Fleux.com
Hema, sur Hema.fr
Le-Jacquard français, sur Le-jacquard-francais.fr
Maisons du monde, sur Maisondumonde.com
Sema design, sur Semadesign-deco.fr
Zoé confetti, sur Zoecconfetti.fr

Mieux connaître, p. 38

Elle Naturel, en magasins bio.
Force Ultra Nature, au 0 49 95 76 44 ou sur Forceultranature.com
Giffard, sur Giffard.com
Graines d'Alma, au 0 65 98 42 80 00 ou sur Grainesdalma.com

Plaisirs salés, p. 42

Beaumes-de-venise, Rocca Luna, chez les cavistes.
Côtes-du-rhône, famille Richaud, chez les cavistes.
Grandes Serres, chez les cavistes.
Languedoc rouge, Jacques, chez les cavistes.

L'idée en plus, p. 52

Ariaké, au 0 158 07 92 33 ou sur Auchan.fr
Bonneterre, sur Bonneterre.fr
Émile Noël, au 0 46 90 54 54 ou sur Emilenoel.com
Eric Bur, au 0 130 22 91 91 ou sur Ericbur.fr
Monoprix, sur Monoprix.fr
Tipiak, au 0 22 03 09 30 ou sur Tipiak.fr

Côté vin, p. 65

Cuvée glacée des Laurentides, chez les cavistes.
Domaine Les Bruyères, au 0 475 84 74 14 ou sur Domainelesbruyeres.fr
Fanny Elisabeth, Domaine Julien Meyer, chez les cavistes.
Marcel Cabelier, chez les cavistes.

Tout nouveau, ton bon, p. 66

Alpina Savoie, au 0 479 68 54 00 ou sur Alpina-savoie.com
Alter Eco, au 0 472 67 10 20 ou sur Altereco.com

Cérébos, au 0 140 89 70 50 ou sur Cerebos.fr

Hélène Paris et Bajja Paris, sur Helineparis.fr

Herta, au 0 800 801 616 ou sur Herta.fr

La Box des chefs, au 0 767 02 14 90 ou sur Laboxdeschefs.com

La Foumée dorée, sur Lafoumeedoree.fr

Mon Fournil, sur Monfournil.fr

Monoprix, au 0 969 399 010 ou sur Monoprix.fr

Pagès, sur Pages.fr

Picard, sur Picard.fr

Riso Gallo, sur Risogallo.fr

Suze par Rits, sur Suze.com

Thiriet, sur Thiriet.com

Guide d'achat, p. 82

Boska, sur Darty.com
Bron Coucke, au 0 45 07 39 00 01 ou sur Bron-coucke.com
Domoclip, sur Domoclip.com
Klarstein, sur Klarstein.fr
Lagrange, au 0 811 042 725 ou sur Lagrange.fr/fr/
Riviera & Bar, sur Riviera-et-bar.fr
Tefal, sur Tefal.fr

Escapade gourmande, p. 88

Caves Ozun, au 0 562 98 76 77 ou sur Cavesozun.com
L'Auberge des Aryelets, au 0 562 39 95 59 ou sur www.auberge-les-aryelets.pas.nu
L'Étable de Ramoun, au 0 562 39 43 40 ou sur Ramoun.com
Les Fromagers du Mont-Royal, au 0 561 95 79 65 ou sur Fromagers-mont-royal.com

Maxi Cuisine

Maxi Cuisine est une publication bimestrielle de Bauer Média France SNC au capital de 1 053 500 €. Siège social : 7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 40 22 75 00. Principaux associés : Heinrich Bauer Verlag Beteiligungs GmbH et Bauer Auslands Beteiligungs GmbH, Hambourg, Allemagne.

Directeur de la publication : Nicolas Sauzay. Éditrice : Valérie Meyer. Directrice artistique : Karine Coquin. Comité éditorial : Olivia Delaunay, Agnès Taravela, Marie Gabet.

Courrier des lecteurs : 01 40 22 76 00, courrier@bauermedia.fr

Directeur commercial de la diffusion et du marketing : Marc Lemius assisté de Jennifer Soulier. Tél. 01 40 22 76 60.

Chef des ventes : Richard Hassan.

Chargée d'abonnements : Corinne Keim.

Tarifs abonnements : France : 9 n°, 16,90 €. Dom-Tom, étranger : abobauer.com Service abonnements : AboPress, tél. 03 88 66 14 08. Courriel : maxicuisine@abopress.fr. Abonnements Belgique : Edigroup : (0) 7 023 33 04. Abonnements Suisse : Dynapresse : 022 308 08 08. Directrice de la communication : Désirée Fumion.

Publicité : Bauer Media Régie, 7 rue Watt, 75013 Paris. Tél. 01 47 70 90 66. Fax : 01 47 70 90 73.

Direction générale : Anouk Diamantopoulos. Directrice de publicité : Sabine Horsin. Fabrication : Florian Fauconnet avec Odile Leboube. Imprimerie : VPM, Druck KG, Karlsruher Strasse 31, 76437 Rastatt, Allemagne.

Réalisation COM'Presse 6 rue Tarmac, 47220 Astaffort Tél. 05 53 48 17 60. info@com-presse.fr Rédactrice en chef : Marie Gabet. Rédactrices en chef adjointes : Françoise de La Forest, Charlotte Arifay, Bastien Ribot.

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos. Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combac, Marion Pires, Olivier Vignancour. Service photo : Caroline Quinart, Carole Hiro, Mathilde Loncle, Delphine Dutel.

Commission paritaire : 1019 K79885 Date du dépôt légal : À paraître. Numéro d'ISSN : 1287-4035 Distribution : Presstalis.

Les visuels et descriptifs shopping sont fournis par les marques. Les prix sont donnés à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité du magazine. Toutes les marques citées appartiennent à leur propriétaire. Toute reproduction même partielle du magazine est interdite sans déclaration au CFC (www.cfcopies.com). Les éventuelles réclamations concernant les pages d'annonces publicitaires sont à effectuer directement auprès de l'ARPP (www.arpp.org).



Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
PEFC 04-31-079
www.pefc-france.org

Pays d'origine du papier : Allemagne. Contient 52 % de fibres issues de papier recyclé. • Eutrophisation + ou Impact sur l'eau : P_{eu} 0,003 kg/tonne

Crédits photos

Couverture : Radvaner/Sucré Salé, Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. P6-7 : radius images/usage worldwide/DPA/Photononstop, etienne voss/Dubravina/Getty Images. P8-10 : Dina Miller/Cultura/Massimo Ripani/Sime/Photononstop, PicturePArtners/tycoon_751/jirkajetc/Getty Images, sarsmis/meedle/opoldja/Adobe Stock. P12-23 : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Westend61/Camera Press/Bauer Media/Hemis, Bartosz Luczak/Getty Images, Marielle/Studio/Desgages/Sucré Salé, Cwerz/Saveurs/Sunray Photos, Westend61/Photononstop, Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray photos. P24-26 : Yulia Furman/daffodilred/Adobe Stock, GMVozd/Getty Images. P27-28 : Ploton/Thys/Radvaner/Sucré salé, Paula Mitchell/Getty Images. P30-32 : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Chris Chen/Pablo Martin/Bauersyndication.com. P33 : agaltsov/sewcream/Adobe Stock, bondarilla/Getty Images. P36-37 : Ploton/Sucré Salé, Françoise De la Forest/fotofofud.com. P38-39 : samuel334/iwao/Richard Villalon/Givaga/Adobe Stock. P40-41 : Guedes/Saveurs/Sunray_Photo, badmanproduction/GettlyImages. P42-51 : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Ploton/Czerw/Chris Court Photography/Hussenot/Sucré Salé, Fénott/Chemin/Fénott/Viel/saveurs/SunrayPhoto, Bauer media/Camera Press/Hemis. P53 : Sarsmis/Getty Images. P54 : repinatanatoj/Gettly Images. P55-56 : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Jp Urizar/Bauersyndication.com, Kérrouédan/Sucré Salé. P57-58 : JP Urizar/Scott Hawkins/Bauersyndication.com, Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG, Jp Urizar/Bauersyndication.com, Kérrouédan/Sucré Salé. P59-60 : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. P61-62 : Ben Deariley/Rob Shaw/bauersyndication.com. P63 : ALF photo/Adobe Stock. P64 : CIGC/Image et associés. P68-69 : Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. P70-80 : Argalib/Lady Coquillettes/Radvaner/S'Cuz'in/Hallet/Sucré Salé, Stockfood/Hemis, Redaktionsagentur Food & Foto Bauer Food Experts KG. P84 : Maya23K/getty Images. P86-87 : Kali9/Getty Images, BRETT STEVENS/Cultura/Photononstop. P88-92 : Oks_Mit/getty Images, Ludovic Maisant/Hemis. P98 : exclusive-design/icianotico/Adobe Stock, gojak/iko636/Getty Images, Larissa Veronesi/Westend61/Photononstop.

Abonnez-vous vite !

POUR UNE ANNÉE PLEINE DE GOURMANDISE !



OFFRE GASTRONOME

9 N° DE MAXI CUISINE



4 HORS-SÉRIES THÈMES



4 HORS-SÉRIES CUISINE FAMILIALE

= **29,90 €**
SEULEMENT
AU LIEU DE ~~49,30 €~~

BULLETIN D'ABONNEMENT

► TÉL : 03 88 66 14 08 (Prix d'un appel local)

À retourner par courrier avec votre règlement à ABOPRESS Maxi Cuisine 19, rue de l'industrie - BP 90053 – 67402 ILLKIRCH



OUI, je m'abonne à l'offre Gastronomie pour 9 N° de Maxi Cuisine + 4 hors-séries thématiques + 4 hors-séries Cuisine familiale pour 29,90 € au lieu de 49,30 € soit 7 N° offerts !**

Pour tous renseignements consulter le Service Abonnements au 03 88 66 14 08 ou par e-mail : maxicuisine@abopress.fr. *Prix de vente au numéro du bimestriel Maxi Cuisine : 2,50 €. **Prix de vente de chaque hors-série Cuisine familiale : 3,20 € et Maxi Cuisine HS thématique : 3,50 €. (1) numéros de Maxi Cuisine. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 3 mois. Votre abonnement vous parviendra sous 4 semaines environ. En remplissant ce bulletin d'abonnement à des conditions promotionnelles vous acceptez de recevoir d'autres offres commerciales appropriées pour les magazines édités par Bauer Media France (Maxi, Maxi Cuisine...) ou pour des produits ou services de partenaires sélectionnés par Bauer Media France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre et des offres commerciales de nos partenaires, si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée par la loi du 6 août 2004 et complétée par le règlement européen de protection des données personnelles vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de limitation et d'opposition concernant la collecte et le traitement des données vous concernant auprès de la société AboPress. Ces données sont conservées pendant la durée de l'abonnement soumis et au-delà dans les limites de temps légales à l'issu desquelles elles seront détruites.

Mes coordonnées Mme M.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tél. : _____ Date de naissance : _____ Jour _____ Mois _____ Année _____

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

► E-mail : _____ @ _____

Je règle mon abonnement par :

chèque bancaire à l'ordre de **MAXI CUISINE**

CB n° _____

Expire en : _____ Mois _____ Année _____

Date et signature obligatoires

Plus pratique ! Abonnez-vous en ligne sur

abomaxicuisine.com

MC0167

Quelques ficelles de cuisinier à connaître pour devenir un cordon-bleu malin.

Par Françoise de La Forest



Pâte chocolatée

Donnez un petit goût à votre pâte brisée ou feuilletée en l'étalant sur un lit de cacao en poudre.

Levée express

Avec cette astuce, vous réduisez de moitié le temps de levée d'une pâte. Placez un grand bol d'eau dans le micro-ondes et faites-la chauffer jusqu'à ébullition. Faites bouillir au moins 10 mn. Placez ensuite la pâte dans le micro-ondes, elle montera très vite dans cet environnement confiné chaud et humide.

Soupe dynamisée

Ajoutez 1 c. à soupe de Savora (par litre) dans vos soupes. Pas fort mais très parfumé, ce condiment donne instantanément du goût à un potage de légumes qui manque parfois de saveur.

Pain hérisson réussi

Pour insérer plus facilement des lardons, du jambon cru ou un fromage tendre dans les trous d'un pain hérisson apéritif, mettez-les, découpés, 1 h au congélateur.



Riz complet facile

Il suffit de rincer le riz et de le verser dans un saladier, recouvert d'eau. À peine 1 h d'attente et le riz est prêt à être rincé de nouveau et cuit avec une petite échalote. Dans le bouillon, il lui faut moins de 30 mn avant d'être bon à déguster !

Pataques vite pelées

Les pommes de terre sont meilleures si on les fait cuire avec leur peau. Mais quelle galère de les peler bouillantes ! Si vous faites une incision superficielle tout autour des légumes (dans la hauteur et avant cuisson), ce sera bien plus rapide.



Beurre en portions

Pour éviter sans cesse de peser de petites quantités de beurre lors d'une recette, prédecoupez la plaquette de 250 g en 5 dans la largeur, puis en 2 dans la longueur. Vous aurez, à l'avance, des portions de 25 g simples à doser.

Crêpes naturellement colorées

Remplacez un tiers du lait ou de l'eau par :

- du jus de betteraves ou de grenades pour du rouge ;
- une infusion d'hibiscus séché pour du rose ;
- du jus de carottes violettes ou de myrtilles pour du violet ;
- du jus d'épinards pour du vert (ça donne très peu de saveur) ;
- une infusion de spiruline filtrée et pressée pour un bleu lagon ;
- du café ou du chocolat concentré pour du marron.



Cuisson à la planche

Pour donner un bon goût de bois fumé à une viande ou un poisson, faites-les cuire sur une planche à découper en cèdre (pas plus de 180 °C) que vous aurez préalablement nettoyée au vinaigre puis trempée 3 h dans de l'eau tiède pour qu'elle résiste à la chaleur.

N'en jetez plus !

Lorsque vous dégustez des sardines à l'huile, ne jetez pas cette dernière, utilisez-la pour aromatiser un plat de pâtes. Idem pour les olives marinées à l'huile, à recycler dans une vinaigrette.

En 2019, le Meilleur est Avenir !

The image shows the cover of a French magazine titled "Maxi ASTRO". At the top left, it says "HORS-SÉRIE". The main title "Maxi ASTRO" is written in large, stylized letters. To the right, there's a box containing "132 PAGES" and "TOUT SUR VOTRE AVENIR!". Below the title, there's a circular zodiac wheel with signs from Aries to Pisces. A yellow box on the right side says "Astro Amour CE QUI VA SE PASSER DANS VOTRE COUPLE". In the center, the text "Votre grand HOROSCOPE 2019" is displayed prominently. On the left, there's a pink box with the text "Toutes les prédictions signe par signe". At the bottom, there's another pink box with "ASTROLOGIE CHINOISE DE BELLES SURPRISES AVEC L'ANNÉE DU COCHON !". To the right, there's a section for the "CALENDRIER LUNAIRE" with the text "Comment profiter des énergies positives". A small inset at the bottom right shows a preview of the Chinese horoscope for 2019.

Le nouveau hors-série de Maxi !



MAXI HORS-SÉRIE ASTRO
En vente actuellement - 3,95 €

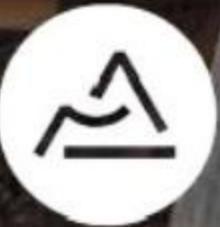


Avec les producteurs
d'Auvergne-Rhône-Alpes

LE MEILLEUR DU GOÛT EN TOUTE SAISON



Réalisation : L'AGENCE Photo: G. Alger



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

Retrouvez les produits
La Région du Goût
dans vos magasins
et sur laregiondugout.com

TOUTES NOS RECETTES du n°122 au n°129

Amuse-bouches, sauces, boissons...

- Beignets de mozzarella n°126 p.58
- Beignets de potiron n°128 p.23
- Beurre aromatisé n°128 p.58
- Beurre noisette n°122 p.61
- Blinis au camembert n°123 p.40
- Blinis express au pain de mie n°127 p.48
- Bolognaise maison n°124 p.44
- Bouchées apéro à la brioche n°128 p.67
- Bouchées au boeuf n°129 p.22
- Bouchées au saumon n°122 p.46
- Bouchées au thon n°125 p.44
- Bouchées en colimaçon n°129 p.50
- Bouchées express n°123 p.40
- Bouchées moelleuses n°126 p.58
- Bouchées terre-mer laquées n°129 p.74
- Bouchées vapeur (ha kao) à la crevette n°127 p.25
- Boule tartare n°126 p.58
- Boulettes de roquefort n°122 p.55
- Brochettes de canard au miel n°129 p.18
- Brochettes de saint-jacques et crèmes d'endives n°129 p.22
- Brochettes marinées n°126 p.58
- Cake oriental n°128 p.29
- Camembert farci n°123 p.40
- Céleri pané n°122 p.30
- Chips de brick n°125 p.53
- Chips de légumes n°126 p.16
- Chips pour l'apéritif n°127 p.48
- Cigares à la feta et à la menthe n°125 p.53
- Cônes de tartare de saumon n°129 p.50
- Confiture banane-pamplemousse n°123 p.30
- Croissant sandwich n°126 p.58
- Croquettes aux herbes n°127 p.39
- Croquettes de poisson n°127 p.30
- Croustillants de galette n°122 p.46
- Duo de mini-blinis marins n°129 p.24
- Façon mendiant n°123 p.40
- Faux parmesan n°127 p.48
- Feuilleté soleil à la tapenade et au pesto n°126 p.18
- Frîsettes de galettes n°122 p.46
- Galettes apéro n°122 p.46
- Houmous n°125 p.17
- Houmous au thon n°123 p.26
- Knackis apéritives n°125 p.53
- Limonade fraise, menthe et sureau n°125 p.31
- Makis au saumon fumé n°127 p.48
- Mille-feuille coloré n°126 p.58
- Mini-muffins au gorgonzola et au romarin n°124 p.28
- Mini-tomates farcies n°126 p.18

- Mojito rhubarbe n°126 p.65
- Mouillettes fromagères n°127 p.48
- Mousse de truite au concombre n°123 p.49
- Muffins au maïs doux et à la mimolette n°126 p.16
- Omelette roulée au saumon n°129 p.20
- Pannacottas exotiques n°129 p.18
- Petits feuilletés au paprika n°129 p.17
- Petites quiches faciles n°127 p.48
- Petits chaussons à la viande n°126 p.14
- Potage d'automne n°128 p.58
- Rillettes aux trois poissons n°125 p.28
- Rillettes de thon n°127 p.21
- Roulades au carpaccio n°122 p.46
- Roulades de crêpe aux œufs n°126 p.13
- Rouleaux au boeuf cru n°124 p.44
- Roulés à l'italienne n°126 p.19
- Roulés de magret n°123 p.49
- Sablés au parmesan et au fromage frais n°129 p.72
- Sandwich nordiques n°123 p.46
- Sauce crémeuse n°123 p.40
- Sauce crémeuse n°126 p.58
- Sauces enrichies n°128 p.58
- Sauce salade à la faisselle n°124 p.53
- Smoothie acidulé n°123 p.49
- Strudel chèvre-miel n°125 p.53
- Sucettes au fromage n°125 p.53
- Tartelettes au cheddar n°128 p.34
- Tempura n°128 p.30
- Tempura de feuilles de sauge n°124 p.22
- Terrine de foie gras mi-cuit n°129 p.18
- Toasts à la poutargue n°129 p.24
- Toasts au concombre et fromage frais n°126 p.22
- Tomates cocktails, melon et fromage frais n°126 p.18
- Tortilla de patatas n°126 p.13
- Tzatziki frais n°126 p.67

Entrées, tartes, pizzas & cakes



- Aumônières aux sardines n°122 p.46
- Aumônières de crevettes n°125 p.53
- Asperges aux œufs pochés n°124 p.48
- Asperges rôties au bacon n°124 p.28
- Sandwich aux crevettes n°122 p.48
- Avocat aux crevettes n°122 p.48
- Avocats farcis n°123 p.49
- Betterave au chèvre n°123 p.34
- Cake au cidre n°123 p.40
- Cake au saumon n°122 p.54
- Cake aux épinards n°127 p.12
- Cake aux tomates séchées, gésiers et pignons n°125 p.52
- Carpaccio de betteraves n°127 p.52
- Cervelle de canut n°124 p.53
- Champignons farcis aux pois chiches n°124 p.21
- Chaussons au chorizo n°122 p.24
- Chaussons feuilletés au maquereau n°124 p.39
- Chaussons grecs n°122 p.46
- Crème de potimarron n°122 p.55
- Croque-cake jambon-fromage n°127 p.48
- Croquettes de millet n°127 p.52
- Croquettes de saumon à l'aneth n°124 p.39
- Croquettes panées n°123 p.40
- Crudités et croquettes de mozzarella n°125 p.25
- Délice feuilleté multicolore n°126 p.25
- Duo de choux au saumon n°123 p.34
- Empanadas n°124 p.44
- Entremets à l'avocat et jus d'agrumes n°123 p.31
- Faisselle au saumon mariné n°124 p.53
- Fenouil aux oranges, gressins au sésame n°122 p.17
- Figue cœur sucré-salé n°126 p.58
- Flammekueche individuelle n°125 p.46
- Flan de la mer, crème de crevettes n°123 p.48
- Fondue du Calvados n°123 p.40
- Frittata de poivrons et salade d'herbes n°125 p.48
- Galettes sucrées-salées n°122 p.46
- Gaspacho de carottes n°124 p.52
- Gaspacho de pastèque à la ricotta n°126 p.38
- Gaspacho de tomates cerises n°125 p.12
- Gaspacho traditionnel n°126 p.34
- Gaspacho vert n°126 p.61
- Gratin au crabe aux petits pois n°124 p.40
- Huîtres au granité rose n°129 p.30
- Huîtres garnies aux poireaux et œufs de truite n°129 p.30
- Huîtres gratinées n°129 p.29
- Huîtres version aigre-douce n°129 p.30
- Îles flottantes aux champignons n°127 p.21
- La printanière aux légumes n°123 p.33
- Makis à la bretonne n°124 p.33
- Méli-mélo aux pois chiches n°123 p.44
- Mesclun fleuri n°124 p.23
- Mille-feuille exotique au crabe n°123 p.30
- Mini-cakes à la saucisse fumée n°124 p.32
- Mini-tourtes au faisan n°129 p.33
- Mousse de foies de volaille n°128 p.50
- Mousse douce n°123 p.49
- Oeuf cocotte aux poivrons n°126 p.29
- Oeufs mimosa sur lit de salade n°125 p.28
- Pastillas de pigeon n°129 p.36
- Pâté aux fruits secs n°123 p.23
- Pâté de campagne n°128 p.46
- Pâté de Chartres n°128 p.46
- Pâté de veau en croûte n°128 p.48
- Pizza à l'artichaut et à la tomate n°126 p.26
- Pizza au chorizo n°127 p.54
- Pizza aux petits légumes et au pesto n°125 p.48
- Pizza légère n°125 p.53
- Quiche aux brocolis n°127 p.50
- Quiche aux carottes et cacahuètes n°122 p.45



Curry d'aubergine en dip, n°126 p.23

Quiche aux pommes de terre	n°127 p.18
Quiche indienne	n°122 p.27
Quiche tomate, courgette	n°125 p.52
Rillettes de crabe et saumon fumé	n°129 p.60
Rillettes de la mer	n°124 p.41
Rillettes de la mer	n°128 p.53
Rillettes de lapin	n°128 p.44
Rillettes de maquereau fumé	n°124 p.53
Rillettes tourangelles	n°128 p.89
Risotto d'orge perlé au radicchio	n°122 p.30
Rouleaux de saumon fraîcheur	n°124 p.52
Roulés aux deux jambons	n°122 p.46
Salade acidulée	n°125 p.44
Salade à la fourme	n°123 p.46
Salade aux crevettes	n°123 p.29
Salades composées	n°128 p.58
Salade de butternut	n°128 p.23
Salade de crevettes	n°122 p.52
Salade de lentilles aux carottes et pourpier	n°122 p.15
Salade de pâtes au thon et aux œufs mollets	n°124 p.38
Salade de pomelo et gambas	n°122 p.18
Salade de sarrasin, asperges et parmesan	n°124 p.31
Salade énergétique	n°123 p.42
Salade épinards-radis	n°124 p.50
Salade grecque revisitée	n°127 p.13
Salade tonique	n°123 p.49
Salade tout orange	n°128 p.34
Salade veggie	n°122 p.33
Salade vitaminée	n°122 p.50
Samoussas	n°124 p.44
Samoussas épiciés	n°129 p.40
Samoussas normands	n°123 p.40
Sandwich croustillant aux cèpes	n°127 p.48
Saumon mariné au basilic	n°123 p.35
Soufflé vert	n°123 p.49
Soufflés petits pois-chèvre	n°123 p.26
Soupe de brocoli	n°128 p.61
Soupe de lentilles corail	n°127 p.16
Soupe de lentilles corail au kale	n°122 p.16
Soupe de potimarron aux cèpes	n°128 p.20
Soupe verte aux épinards	n°122 p.54
Soupe vitaminée	n°122 p.15
Taboulé de boulgour aux herbes fraîches	n°125 p.14
Tartare de courgette à la feta	n°126 p.38
Tarte alsacienne	n°124 p.53
Tarte à la moutarde à l'ancienne	n°126 p.42
Tarte crémeuse au potimarron	n°122 p.25
Tarte étoile à la tomate, au chèvre et aux herbes aromatiques	n°126 p.43
Tarte fine à la saucisse de Morteau	n°122 p.75
Tarte rustique aux légumes	n°127 p.15
Tartelettes au camembert	n°123 p.40
Tartines à la crème de poivron	n°123 p.39
Terrine aux deux saumons	n°124 p.34
Terrine aux 2 volailles	n°128 p.48
Terrine de poivron aux fromages frais	n°126 p.24
Terrine en croûte	n°128 p.53
Terrine de chevreuil au lard et aux noisettes	n°128 p.50
Terrine de poissons	n°128 p.52
Terrine de porc aux herbes	n°128 p.45
Tielle sétoise	n°125 p.13
Tomates à la mozzarella marinée	n°126 p.33
Velouté crémeux	n°123 p.49
Velouté de maïs aux chips de jambon	n°123 p.48
Velouté de panais aux pétales d'ail	n°122 p.44
Velouté de pâtisson au bleu	n°128 p.15
Verrines terre-mer	n°123 p.49
Vol-au-vent forestier	n°129 p.72

Poissons et crustacés

Bisque de homard au safran	n°129 p.57
Bouchées crevettes et ananas	n°129 p.68
Bricks de maquereau	n°125 p.53
Brochet croustillant	n°128 p.89
Burger au poisson et aux crudités	n°125 p.38
Cabillaud à la moutarde	n°127 p.54
Cabillaud en écailles de chorizo	n°126 p.54
Cabillaud pané aux arômes	n°128 p.59
Cappelletti au saumon sauce crémeuse	n°129 p.50
Carpaccio pimenté de crevettes	n°129 p.68
Cassolettes aux crevettes	n°129 p.68
Ceviche sud-américain	n°129 p.68
Cocktail de crevettes rémoulade	n°129 p.68
Cocotte de la mer	n°128 p.65
Cocotte de poisson aux légumes	n°123 p.46
Crème d'araignée de mer	n°129 p.59
Crevettes colorées	n°129 p.68
Feuilleté croustillant	n°129 p.68
Gratin de potimarron au haddock	n°128 p.18
Koulibiac de saumon	n°129 p.52
Langoustines flambées et risotto de chou-fleur	n°129 p.61
Maquereaux grillés	n°126 p.56
Maquereau mariné à l'huile d'olive	n°125 p.21
Médaillons de langoustes acidulés	n°129 p.58
Médaillons de lotte	n°126 p.56
Moules à la tomate	n°128 p.63
Nouilles sautées aux crevettes	n°127 p.35
Omelette au saumon fumé	n°127 p.54
Pain surprise au crabe	n°129 p.62
Pannacottas salées aux crevettes	n°129 p.68
Papillotes de saumon	n°127 p.26
Parmentier de courge à la morue	n°128 p.23
Pâtes aux crevettes et aux brocolis	n°123 p.42
Quiche au sarrasin, thon et petits pois	n°124 p.16
Quinoa bowl	n°125 p.44
Risoni aux fruits de mer	n°124 p.46
Risotto de salsifis et saumon croustillant	n°122 p.41
Risotto terre et mer	n°129 p.58
Riz aux petits légumes	n°122 p.48
Riz pilaf et gambas sautées	n°127 p.50
Rouleaux de printemps aux crevettes	n°125 p.35
Saint-jacques snackées	n°129 p.46
Salade de crevettes aux agrumes	n°125 p.50
Salade marine	n°126 p.67
Salade nordique	n°126 p.53
Salade océane, chantilly au tarama	n°125 p.46
Salade terre-mer	n°127 p.50
Sardines grillées et poêlée de pommes de terre primeur	n°125 p.36
Sardine parfumée	n°126 p.58
Sardines semi-marinées	n°126 p.54
Saumon au lait de coco	n°129 p.70
Spaghettis aux crevettes, huile de curry	n°125 p.50
Sarrasines aux saint-jacques	n°122 p.46
Saumon farci aux épinards	n°123 p.14
Saumon feuilleté	n°123 p.20
Saumon teriyaki aux asperges et kiwi	n°122 p.18
Saumon verdurette	n°123 p.26
Soupe de poisson	n°127 p.73
Soupe épicee aux gambas	n°129 p.60
Spaghettis aux sardines	n°124 p.40
Tacos au poisson grillé	n°125 p.37
Tartare de daurade	n°126 p.52
Tartare de saint-jacques à l'effilochée de crabe	n°129 p.65
Tarte au saumon et jeunes poireaux	n°124 p.19
Tarte au thon et aux courgettes	n°124 p.14
Tartinade aux crevettes	n°129 p.68

Bœuf aux carottes, n°128 p.65



Cabillaud à la moutarde, n°127 p.54

Viandes et plats

Ailes sautées à l'asiatique	n°127 p.40
Blanquette de veau	n°123 p.48
Bœuf aux carottes	n°128 p.65
Bœuf en robe moutarde-poivre	n°123 p.16
Bouchées de viande hachée	n°125 p.53
Boulettes de bœuf tandoori	n°124 p.50
Boulettes de volaille aux herbes	n°129 p.40
Boulettes libanaises	n°124 p.44
Boulettes de veau	n°125 p.44
Brochettes de porc	n°125 p.39
Brochettes de poulet mariné au citron et coco	n°125 p.40
Brochettes de poulet	n°124 p.46
Brochette gourmande	n°127 p.39
Brochette thaïes	n°126 p.59
Burger classique	n°124 p.44
Butternut farci au quinoa et au chorizo	n°128 p.14
Briolettes cocotte aux champignons	n°128 p.67
Cailles farcies	n°129 p.34
Camembert rôti	n°128 p.58



Canards rôtis à l'orange	n°129 p.33
Carpaccio au citron	n°126 p.67
Cassolettes feuilletées à la volaille	n°129 p.46
Chapelure originale	n°128 p.58
Chili con carne	n°124 p.44
Confit de canard aux carottes	n°126 p.38
Courge spaghetti bolognaise	n°128 p.14
Côte de bœuf grillée et guacamole de petits pois	n°125 p.42
Côtes de porc forestières	n°122 p.52
Côtes de porc gratinées et chou à la tomate	n°122 p.34
Côte de porc marinée à la provençale	n°125 p.42
Croque-madame	n°128 p.67
Croque-monsieur aux herbes	n°127 p.19
Croquettes de poulet, petits légumes et sauce au yaourt	n°125 p.52
Croustade au confit de canard	n°127 p.73
Croûte parfumée	n°128 p.58
Cuissons de canard confites aux kumquats	n°129 p.109
Curry de poulet	n°128 p.63
Dinde farcie aux fruits secs	n°129 p.35
Dinde marinée au sel épiceé	n°129 p.38
Émincé de poulet aux cranberries	n°124 p.28
Épaule d'agneau au pesto	n°123 p.12
Fajitas au poulet	n°126 p.59
Farce généreuse	n°128 p.58
Filets de poulet à la crème de poivron grillé	n°128 p.37
Filet mignon de porc aux épices et poêlée printanière	n°125 p.23
Filet mignon de veau printanier	n°123 p.14
Flammekueche	n°124 p.18
Foie gras croustillant	n°122 p.55

Galette complète	n°127 p.14
Gnocchis crémeux aux cèpes	n°126 p.49
Goulash de dinde au curry	n°128 p.65
Gratin breton	n°122 p.46
Gratins de courge	n°127 p.43
Grenadiins de veau, sauce verte	n°123 p.49
Haché cœur coulant	n°126 p.58
Hachis Parmentier aux canneberges	n°125 p.32
Keftas de bœuf	n°124 p.44
Lasagnes revisitées	n°127 p.48
Magret aux tomates	n°123 p.13
Magrets de canard au vin	n°129 p.70
Magrets de canard au miel et au romarin	n°129 p.40
Magrets de canard aux champignons	n°122 p.36
Méli-mélo gourmand au poulet	n°122 p.44
Mignon de porc en habit de gala	n°123 p.19
Mignon de porc laqué	n°122 p.55
Mijoté de poulet	n°127 p.21
Mititei	n°124 p.44
Moussaka	n°125 p.15
Navarin express	n°122 p.34
Nuggets à la mexicaine	n°127 p.38
Nuggets de poulet	n°122 p.55
Oeuf au plat	n°127 p.48
Omelette crémeuse truffée	n°129 p.109
Osso buco à l'italienne	n°122 p.54
Palets de campagne	n°124 p.44
Paupiettes aux légumes	n°122 p.30
Papillotes à l'orientale	n°127 p.40
Pintade à la bière	n°129 p.40
Pintade aux morilles et croûte de pain	n°129 p.32
Poêlée mexicaine	n°126 p.63
Poitrine de porc farcie	n°127 p.17
Porc aux pruneaux	n°123 p.16
Poulet à la blanquette de Limoux	n°127 p.73
Poulet à la crème et aux champignons	n°128 p.36
Poulet à la thaïe	n°128 p.65
Poulet au vin jaune et aux morilles	n°129 p.34
Poulet au yaourt de chèvre et citron vert	n°122 p.16
Poulet aux morilles	n°124 p.71
Poulet aux morilles	n°129 p.70
Poulet coco	n°123 p.42
Poulet frit, poêlée complète	n°126 p.63
Poulet mariné rôti	n°122 p.48
Poulet moelleux	n°123 p.21
Poulet rôti	n°127 p.40
Poulet teriyaki	n°125 p.41
Quiche à la volaille	n°129 p.40
Quiche aux courgettes jaunes	n°124 p.15
Ragoût de bœuf épiceé	n°128 p.34
Riz à l'espagnole et aux bolets	n°126 p.49
Rôti de dinde farci	n°123 p.15
Rôti de dinde farci	n°129 p.36
Rôti de porc aux girolles	n°126 p.48
Rôti de porc caramélisé	n°125 p.28
Rôti de porc farci	n°127 p.30
Rôti de veau froid aux herbes	n°124 p.52
Rumsteak à la sauce avocat	n°124 p.50
Salade au magret de canard	n°129 p.109
Salade landaise	n°126 p.89
Salade multicolore à la feta et poulet rôti	n°125 p.46
Salade tiède à la dinde et à l'orange	n°127 p.26
Samoussas	n°127 p.41
Sandwich de bœuf aux crudités	n°125 p.50
Sauté de bœuf à l'huile de sésame	n°125 p.24
Sauté de faisan aux champignons	n°129 p.38
Spaghettis au camembert	n°128 p.63
Suprêmes au curry	n°127 p.42
Tagliatelles gourmandes	n°128 p.58
Tajine aux olives	n°127 p.43
Tajine de poulet	n°125 p.15
Tartare maison	n°124 p.44
Tarte curry poulet-carottes	n°124 p.18
Tortilla au vert	n°122 p.50
Wok de poulet	n°127 p.34
Aubergine à la tomate mozzarella	n°126 p.29
Aubergine façon piperade	n°126 p.27
Aubergine grillée	n°126 p.24
Butternut rôti façon hasselback	n°128 p.16
Chili aux 2 haricots et au boulgour	n°123 p.44
Chou rôti au curcuma et légumes d'été	n°122 p.14
Clafoutis de tomates et légumes d'été	n°126 p.35
Cocotte de purée de panais aux champignons	n°122 p.38
Courge carnival farcie au blé	n°128 p.18
Courgette aux légumes et persilade	n°126 p.20
Courgettes farcies	n°124 p.48
Crumble de légumes	n°125 p.44
Curry d'aubergine en dip	n°126 p.23
Egg boat avocat	n°125 p.44
Falafels	n°125 p.14
Flan soufflé	n°128 p.29
Fondue de poireaux croustillants	n°125 p.53
Frittata verte	n°128 p.61
Frites de patate douce à l'huile de coco	n°125 p.22
Galettes de carottes	n°122 p.52
Gâteau d'aubergine	n°126 p.58
Gâteau de potimarron	n°128 p.12
Gnocchis au parmesan	n°122 p.50
Gratin aux trois fromages	n°124 p.53
Gratin d'aubergine alla parmigiana	n°125 p.16
Gratins dauphinois au yaourt	n°127 p.16
Gratin de cerfeuil tubéreux et potimarron	n°122 p.42
Haricots blancs à l'orientale	n°122 p.12
Légumes à l'italienne	n°124 p.46
Légumes rôtis	n°127 p.30
Mais grillé au beurre parfumé	n°125 p.38
Mezzalune aux cèpes	n°128 p.42
Omelette à l'italienne	n°124 p.48
Orecchiette et salsa verte	n°122 p.35
Pappardelle au pesto d'herbes	n°124 p.24
Patates au cœur fondant	n°123 p.40
Pâtes au fromage	n°123 p.40
Pâtes aux légumes grillés et halloumi	n°125 p.48
Pizza étoile aux tomates	n°124 p.17
Poêlée de champignons d'été	n°126 p.48
Poire et pomme au foie gras	n°129 p.43
Poivrons farcis	n°125 p.44
Pomarines farcies au riz	n°128 p.13
Purée patates douces-pommes de terre	n°128 p.30
Purée verte	n°125 p.44
Quiche aux épinards et au fromage frais	n°124 p.13
Quichettes à la roquette et au chèvre	n°124 p.16
Ratatouille au fromage	n°126 p.58
Risotto	n°125 p.44
Risotto champignons et courge	n°129 p.43
Riz noir, mousse de crème au lard	n°129 p.43
Rösti à l'emmental	n°127 p.14
Rösti de topinambours	n°122 p.39
Salade de haricots au pistou	n°126 p.61
Salade tiède de potimarron rôti	n°128 p.13
Salade tiède de quinoa et chou-fleur grillé	n°129 p.72
Sauté de patates douces	n°129 p.43
Shakshuka	n°125 p.17
Shepherd's pie aux lentilles	n°123 p.44
Spaghettis aux boulettes de haricots rouges	n°128 p.61
Spaghettis de légumes	n°127 p.52
Tagliatelles de courge au chèvre	n°128 p.16
Tarte aux bimis	n°124 p.16
Tarte aux carottes anciennes	n°122 p.43
Tarte feuilletée du jardin	n°124 p.14
Tarte fine aux courgettes	n°124 p.12
Tarte jolie fleur	n°124 p.15
Tarte la rustique	n°124 p.13
Tartine gratinée aux légumes et deux fromages	n°126 p.21
Tian revisité	n°125 p.44
Toast de ratatouille à l'œuf	n°125 p.48
Tomates farcies à la russe	n°126 p.34
Velouté de butternut aux noisettes	n°129 p.72
Vernie de légumes marinés, chantilly de chèvre	n°125 p.43



Brioche aux fraises et canneberges, n°125 p.32

Desserts

Ananas surprise	n°122 p.55
Aumônières créoles	n°122 p.61
Aumônières fruitées	n°129 p.77
Babas au rhum à la vanille	n°129 p.85
Baklava	n°125 p.18
Banane feuilletée	n°127 p.57
Barres au chocolat	n°127 p.34
Beignets	n°127 p.57
Beignets à la confiture	n°126 p.76
Biscuit breton à la mousse de pistaches et aux fraises	n°124 p.58
Biscuits d'avoine à la noix de coco	n°127 p.56
Biscuits glacés façon macarons	n°127 p.56
Bouchées chocolatées	n°127 p.48
Boules de Noël	n°129 p.93
Boules de Noël noisette-châtaigne	n°129 p.74
Brioche à la polonaise	n°128 p.79
Brioche aux fraises et canneberges	n°125 p.32
Brioche gourmande	n°126 p.67
Brochette d'abricots rôtis au romarin	n°126 p.29
Brookies	n°127 p.54
Brownie aux framboises en pot	n°126 p.63
Bûche à la crème de spéculoos	n°129 p.95
Bûche des îles	n°129 p.87
Bûchettes citron-framboise meringuées	n°129 p.86
Cake à la rhubarbe	n°124 p.46
Cake au citron	n°128 p.63
Cake moelleux	n°127 p.66
Cake zébré	n°128 p.67
Charlotte aux fraises	n°124 p.60

Charlotte aux fraises	n°125 p.62
Charlotte dentelle	n°123 p.54
Cheesecake à la mangue	n°124 p.52
Cheesecake au citron vert	n°123 p.55
Cheesecake aux fruits exotiques	n°123 p.36
Cheesecake aux fraises	n°124 p.60
Cheesecake choco	n°125 p.44
Cheesecake light	n°122 p.54
Cheesecake sans cuisson	n°129 p.77
Choco-cheesecake	n°123 p.44
Citrons givrés	n°129 p.90
Clafoutis à la framboise	n°124 p.53
Clafoutis à la rhubarbe	n°124 p.43
Coupes tonus aux fruits de la Passion	n°122 p.20
Comme un cheesecake moelleux	n°124 p.32
Comme une pannacotta	n°129 p.74
Compote à l'anis	n°127 p.57
Compote aux noix de cajou	n°127 p.57
Confiture abricot, gingembre et romarin	n°126 p.72
Confiture de fraises	n°126 p.75
Confiture estivale à la verveine	n°126 p.74
Confiture myrtille et cassis	n°126 p.76
Cookies	n°128 p.58
Coque fruitée	n°126 p.67
Coulants au chocolat	n°127 p.21
Coupe banoffee meringuée	n°128 p.77
Coupe de fruits gourmande	n°126 p.63
Couronne sablée aux fruits	n°129 p.92
Crème aux spéculoos	n°122 p.55
Crème brûlée parfumée aux marrons	n°129 p.77
Crème caramel	n°127 p.30
Crème catalane	n°125 p.18
Crème chocolat-orange	n°122 p.50
Crème glacée	n°127 p.57
Crème glacée à la fraise	n°126 p.38
Crêpe dessert	n°127 p.57
Crêpes au crémeux café-cacao	n°122 p.62
Crêpes géantes aux pommes	n°122 p.62
Crêpes roulées stracciatella	n°122 p.60
Crêpes Suzette au citron	n°122 p.61
Crêpes tout choco	n°127 p.50
Croustade moelleuse aux fruits	n°129 p.85
Croustillant praliné	n°126 p.67
Croûtons caramélisés	n°128 p.67
Croque fruité	n°127 p.57
Crumble express à la pâte à tartiner	n°127 p.57
Crumble pommes-spéculoos	n°122 p.55
Cupcakes citron meringués	n°128 p.76
Cupcake groseilles tournesol avoine	n°125 p.58
Cupcakes polaires	n°129 p.46
Donuts au cacao	n°128 p.23
Douceur vanillée fruitée	n°123 p.48
Duo de mousse fraises et limoncello	n°124 p.28
Escargots aux fruits rouges	n°125 p.62
Escargots pistache framboise	n°125 p.53
Eton mess exotique	n°128 p.78
Financiers d'automne	n°127 p.65
Façon gâteau au citron	n°122 p.63
Financiers façon florentins	n°125 p.61
Flan de quinoa vanillé	n°125 p.44
Flan léger à la banane et chocolat	n°122 p.19
Fondant tiède au coulis de clémentines	n°122 p.21
Fondant très fondant à la crème de marrons	n°129 p.77
Fondue au chocolat	n°128 p.67
Fontainebleau maison	n°124 p.53
Fraises façon mille-feuille	n°124 p.62
Galette des rois au citron vert	n°122 p.23
Gaspacho de melon au miel	n°126 p.65
Gâteau à l'avocat	n°123 p.49
Gâteau au miel	n°127 p.70
Gâteau aux framboises	n°123 p.26
Gâteau aux noisettes, açaï et ricotta	n°125 p.32
Gâteau aux pommes et au cacao	n°127 p.72
Gâteau brioché au chocolat et fruits secs	n°129 p.88
Gâteau de gaufres	n°129 p.76
Gâteau de Pâques	n°123 p.57
Gâteau de semoule au caramel	n°127 p.27
Gâteau façon mendiant	n°127 p.34
Gâteau léger au chocolat	n°124 p.53
Gâteau moelleux, topping croustillant	n°127 p.73
Gaufres fourrées	n°128 p.67
Génoise à la crème et aux fraises	n°124 p.62
Glace au thé matcha et éclats de chocolat	n°126 p.65
Glace onctueuse aux marrons	n°129 p.77
Granité de fraises à la menthe	n°126 p.65
Gratin aux prunes	n°126 p.59
Gratin soufflé aux cerises à l'eau-de-vie	n°125 p.60
Layer cake au praliné	n°123 p.52
Le « fraise far »	n°124 p.59
Lunette aux abricots	n°126 p.59
Madeleines à la confiture	n°126 p.75
Mendant	n°129 p.46
Meringue à l'italienne	n°128 p.81
Meringue française	n°128 p.81
Meringue marbrée	n°128 p.78
Meringue suisse	n°128 p.81
Merveilles traditionnelles	n°126 p.89
Mille-crêpes au chocolat	n°122 p.63
Mille-feuille express	n°129 p.77
Mini-merveilleux	n°128 p.77
Mini-cakes aux pépites de chocolat	n°127 p.56
Muffins express	n°123 p.49
Mugcakes à la carotte	n°122 p.52
Moelleux chocolaté à la poire	n°128 p.59
Moelleux coco au lemon curd	n°124 p.48
Mont-blanc exotique	n°126 p.67
Mousse au chocolat sans œufs	n°127 p.52
Mousse au mascarpone	n°124 p.63
Mousse aux 2 chocolats	n°128 p.34
Mousse choco-banane	n°127 p.57
Mousse duo	n°129 p.76
Mousse gourmande aux marrons	n°129 p.77
Muffins exotiques	n°124 p.50
Muffins petits bonshommes	n°129 p.86
Navettes provençales	n°123 p.69
Nems chocolatés	n°125 p.53
Nids moelleux	n°123 p.57
Noisettes de marrons chocolatées	n°128 p.40
Nougat de Tours	n°128 p.89
Pain d'épices revisité	n°129 p.77
Pain perdu express	n°125 p.59
Palmiers croustillants	n°129 p.77
Pannacotta au chocolat blanc et coulis de fraises	n°124 p.59
Pannacotta aux spéculoos	n°122 p.55
Pâte à crêpes	n°122 p.61
Pâte de noix et d'amandes	n°128 p.58
Pavlovas	n°126 p.67
Pavlovas festives	n°129 p.77
Pavlova rose	n°128 p.78
Pêches en chaud-froid	n°126 p.67
Petits choux roses	n°123 p.56
Petits moelleux à la faisselle	n°124 p.53
Petits pots meringués	n°123 p.42
Petit succès aux marrons	n°128 p.40
Poires au cœur tendre	n°122 p.55
Poires Belle-Hélène	n°127 p.84
Poires laquées	n°127 p.69
Pommes en mille-feuille	n°122 p.30
Profiteroles au chocolat	n°129 p.76
Profiteroles tout chocolat	n°129 p.87
Pudding aux poires	n°128 p.67



Gâteau de gaufres, n°129 p.76

Quatre-heures énergisant	n°128 p.58
Riz au lait à la mangue	n°128 p.59
Rondelles caramélisées	n°127 p.57
Rondins de bûche vanille-chocolat	n°129 p.92
Roulé de notre enfance	n°126 p.75
Roulé exotique	n°127 p.57
Roulés marzipan fraise	n°129 p.70
Roulés perdus	n°128 p.67
Sablés à la framboise	n°126 p.74
Sablés colorés	n°127 p.56
Salade de fruits en corolle	n°125 p.50
Salade exotique	n°123 p.49
Sandwich glacé	n°126 p.67
Sapin des gourmets	n°129 p.84
Semifreddo aux framboises et aux fruits secs	n°126 p.50
Smoothie au kiwi	n°127 p.57
Smoothie tout fraise	n°126 p.67
Sorbets mangue et citron	n°125 p.52
Soufflés minute	n°129 p.77
Succès aux framboises	n°123 p.53
Tarte acidulée aux framboises	n°126 p.73
Tarte amandine	n°127 p.70
Tarte amandine aux pommes	n°122 p.26
Tarte au butternut et mascarpone	n°128 p.19
Tarte au citron	n°125 p.28
Tarte au citron et fleurs de kiwi	n°122 p.19
Tarte aux boutons de roses	n°127 p.67
Tarte aux kiwis	n°128 p.61
Tarte citron-spéculoos	n°128 p.79
Tarte façon cookie	n°122 p.48
Tarte muesli fruits rouges	n°125 p.61
Tarte rustique aux nectarines	n°126 p.61
Tarte rustique fraises-thym citron	n°124 p.61
Tarte tropézienne	n°125 p.19
Tartelettes aux 3 chocolats	n°127 p.36
Tartelettes aux fruits rouges	n°124 p.53
Tartelettes choco-pommes	n°129 p.76
Tartelettes crème brûlée	n°128 p.67
Tartelettes duo de fruits	n°127 p.68
Tartines amandines	n°127 p.48
Tatin aux pommes	n°122 p.46
Tatin express d'abricots	n°128 p.67
Terrine au chocolat	n°129 p.90
Tiramisu à la belge	n°122 p.55
Tiramisu rose	n°125 p.63
Topping de tarte	n°126 p.67
Tourte aux pommes confites	n°127 p.66
Trifle facile	n°128 p.67
Truffes choco-marrons	n°129 p.77
Truffes chocolat, noix de coco et baies de goji	n°125 p.33
Verrines aux abricots	n°123 p.46
Verrines choco-loos	n°122 p.55
Verrines exotiques	n°124 p.53
Verrines norvégiennes	n°129 p.90
Verrines pralinées et chantilly vanillée	n°123 p.54
Verrine yaourt-abricot	n°126 p.61
Yacurt au muesli grillé et aux fruits	n°125 p.46



Pays d'origine du papier : Belgique
Contient 68,3 % de fibres issues de papier recyclé
• Eutrophisation = ou impact sur l'eau : Pe, 0,1 kg/tonne



Avec Ecofolio tous les papiers se recyclent.

