

# Cuisine Actuelle

## HORS-SÉRIE

JUILLET  
AOÛT 2015



ÇA CHANGE !  
Des tartes...  
sans pâte

### QUICHES SALÉES

Nos idées  
préférées

### TARTES SUCRÉES

Si gourmandes  
aux fruits  
et au chocolat

### SAVOIR-FAIRE

Réussir vos  
pâtes à tartes

**120**  
**recettes**

Tarte  
aux nectarines et  
aux amandes

*Nos meilleures  
tartes & quiches*

JUILLET-AOÛT 2015 - BEL : 3,95 € - CH : 7,50 CHF - CAN : 6,95 CAD - D : 6 € - ESP : 4,80 € GR : 4,80 € - LUX : 3,95 € - ITA : 4,80 € - PORT. CONT. : 4,80 €  
DOM : Avion : 5,50 € ; Bateau : 3,80 € - May : 5,50 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4,2 TND - Zone CFA Avion : 3 500 XAF ; Bateau : 2 400 XAF - Zone CFP Avion : 1 100 XPF ; Bateau : 520 XPF.

M 03077 - 117H - F: 3,90 € - RD  
GROUPE PRISMA MEDIA  


Julie Andrieu

Chroniqueuse  
culinaire



“ On peut encore étonner les Français avec du fromage. ”



Retrouvez la recette de Grillis de Julie Andrieu sur [www.salakis.fr](http://www.salakis.fr)

« Je voyage tout le temps une fourchette à la main, j'ai visité à plusieurs reprises le bassin méditerranéen. Et j'ai un souvenir très gourmand de ces fromages de brebis grillés consommés en plat avec des légumes. J'ai longtemps cherché à retrouver ces saveurs en France et je suis ravie que Salakis ait créé Grillis, une recette inspirée de ce mets méditerranéen. »

Grillis a un goût unique, c'est un vrai voyage pour les papilles. Je le grille quelques minutes à la poêle ou au barbecue, et je décline à l'envi les accompagnements. »

Fromage à griller **Grillis de Salakis**  
Succès garantiss



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

# Cuisine Actuelle

## HORS-SÉRIE

Juillet - Août 2015



60



12



50



40



7

## 120 recettes de tartes & quiches

### PÂTES FANTAISIE

Variez les fonds de tarte, ça change tout ! ..... 4

### À LA VIANDE

Au plaisir des carnivores ..... 12

EN CADEAU P. 87  
10 recettes sucrées ou salées inratables



### AU FROMAGE

Roquefort, chèvre et Cie ..... 26

### 15 IDÉES

Empanadas salés ..... 34  
Chaussons sucrés ..... 72

### AUX LÉGUMES

Cap sur le potager ..... 36

### PIZZAS

8 versions délicieuses ..... 42

### PÂTES À TARTES

Partez sur de bonnes bases ..... 46

### AU POISSON

Plaisirs iodés ..... 50

### EN DESSERT

Aux fruits, au chocolat ..... 60

Repérez immédiatement le niveau de difficulté de nos recettes :

- ★★★ Très facile
- ★★★★ Facile
- ★★★★★ Pas si facile

Abonnez-vous vite  
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)  
ou reportez-vous page 97 (abonnement).

Chez certains marchands de journaux, Cuisine Actuelle hors-série N° 117 est vendu en duo avec Cuisine Actuelle N° 296 au prix de 4,50 € ; les deux magazines peuvent être achetés séparément, au prix respectif de 3,90 € et de 2 €. Au sein du magazine figure une carte Edigroup jetée sur Suisse et Belgique.



### Voyage gourmand... à Bangkok

À la découverte des saveurs de la capitale thaïlandaise ..... 76



Pâtes fantaisie

# Variez les ca change

Ces fonds de tarte originaux accueilleront vos préparations les plus folles.



## Tarte aux tomates crues, ricotta et pesto



Pour 4 à 6 personnes - Préparation : 30 min - Repos : 1 h - Cuisson : 25 min

- 450 g de tomates • 50 g de beurre • 200 g de farine
- 250 g de ricotta • 1 gousse d'ail • 2 brins de basilic • 75 g de pesto • 1 citron non traité
- 75 g de pignons • 4 cuil. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

1 Mélangez la farine avec le pesto, le beurre mou et 2 à 3 cuil. à soupe d'eau. Ramassez la pâte en boule, enveloppez-la de film étirable et réservez-la 1 h au réfrigérateur.

sez la pâte en boule, enveloppez-la de film étirable et réservez-la 1 h au réfrigérateur.

2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Sortez la pâte. Patientez 15 min et étalez-la au rouleau sur 5 mm d'épaisseur. Garnissez-en un plat à tarte, puis tapissez-la de papier sulfurisé. Versez-y des

haricots secs pour que la pâte ne lève pas à la cuisson. Enfournez 18 min. Retirez le papier et le lestage, puis poursuivez la cuisson 5 à 7 min.

3 Faites dorer les pignons 3 min à la poêle. Coupez les tomates en quartiers et égouttez-les. Assaisonnez-les avec la moitié de l'huile, le

**VARIANTE**  
Mélangez des tomates rouges et vertes, ajoutez de belles olives noires dénoyautées et des rondelles de concombre.

basilic effeuillé, les pignons, du sel et du poivre. Fouettez la ricotta avec le reste d'huile, l'ail pressé, du sel, du poivre et un filet de citron. Étalez cette préparation sur la pâte et couvrez de tomates. Décorez de zestes de citron.

# recettes, tout !



## Brick ou filo ?

Les feuilles de brick sont rondes, faciles à trouver, assez malléables et solides. Superposées par trois ou quatre, elles deviennent des fonds de tarte bien croustillants. Les feuilles de filo sont rectangulaires, moins courantes, très fines et assez fragiles. Elles ont tendance à sécher rapidement (protégez le paquet ouvert d'un torchon humide et congelez rapidement les restes). Superposées par cinq ou six, elles promettent des feuilletés légers et friables à souhait.

## Pastilla au poulet



Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h 20

- 6 cuisses de poulet • 4 œufs
- 100 g de beurre • 10 feuilles de brick • 200 g d'amandes
- 75 g de raisins secs • 3 gros oignons • 2 cuil. à s. de miel
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger • 2 cuil. à café de cannelle moulue • 1 cuil. à c. de gingembre moulu • 1 bouquet de coriandre • 1/2 citron
- sel et poivre du moulin.

**1** Faites revenir les oignons hachés dans une cocotte avec 30 g de beurre. Ajoutez le poulet débarrassé de sa peau, toutes les épices, les feuilles de coriandre, le miel, les raisins secs, 50 cl d'eau, du sel et du poivre. Couvrez, puis laissez mijoter 1 h.

**2** Égouttez le poulet, puis effilochez la chair. Faites doré les amandes 5 min à la poêle dans 15 g de beurre. Concassez-les.

**3** Filtrez le jus de cuisson (réservez oignons, raisins et coriandre) et faites-le réduire aux trois quarts. Incorporez les œufs battus et l'eau de fleur d'oranger. Faites chauffer à feu doux en remuant pour obtenir une crème. Ajoutez la viande, le jus du citron, les amandes et les ingrédients réservés.

**4** Tartinez les feuilles de brick du reste de beurre préalablement fondu. Disposez-en 6 en rosace dans un moule à manqué, en les laissant dépasser. Posez au centre 2 feuilles et répartissez-y la garniture de poulet.

**5** Recouvrez avec les 2 dernières feuilles de brick. Rabattez les feuilles qui dépassent en les froissant. Enfournez 20 à 25 min sur th. 6 (180 °C). Démoulez la pastilla délicatement et servez.



## Pizzas turques



Pour **6 personnes** - Prépa : **40 min**  
Attente : **1 h** - Cuisson : **20 min**

- 300 g de farine • 10 cl de lait entier
- 1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée • 5 cl d'huile d'olive • sel.

Pour la garniture : • 300 g d'agneau haché ou de bœuf à 15 % de MG • 1 poivron • 1 tomate • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 petit bouquet de persil et de coriandre • 1 cuil. à café de concentré de tomate • 1 cuil. à café bombée de paprika et de cumin mélangés • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre.

**1** Mélangez la farine avec le lait, la levure, l'huile, 1/2 cuil. à café de sel et 20 cl d'eau. Pétrissez environ 10 min. Couvrez d'un torchon et laissez gonfler 1 h dans un endroit tiède (22 à 25 °C).

**2** Mixez grossièrement le poivron avec la tomate épépinée, l'oignon émincé, l'ail pressé, le concentré de tomate, les épices, les herbes, 1 cuil. à café rase de poivre et du sel. Mélangez cette préparation avec la viande et l'huile.

**3** Coupez la pâte en 6 pâtons. Étalez-les sur 2 mm au rouleau, sur un plan de travail fariné. Garnissez-les d'une fine couche de préparation à la viande.

**4** Cuisez les pizzas dans deux grandes poêles tapissées de papier sulfurisé. Superposez-les sous un torchon au fur et à mesure qu'elles sont cuites. Servez accompagné ou surmonté de crudités.

## Les pains d'ailleurs, une bonne base

Venus du Moyen-Orient, de Grèce ou des pays nordiques, pita, pain lavash (turc) ou khabéz (libanais) peuvent être tartinés de garniture crémeuse. Un peu plus épais, matlou moelleux et kesra (algériens) ou pain suédois sont parfaits pour les préparations plus élaborées.



## Pidés aux épinards, pignons et feta



Pour **4 personnes**

Préparation : **30 min**  
Attente : **1 h** - Cuisson : **20 min**

- 600 g de farine + 2 cuil. à soupe • 1 sachet de levure de boulanger déshydratée • 15 cl de lait • 1 jaune d'œuf • 250 g de feta • 600 g d'épinards frais • 1 petit oignon • 75 g de pignons • 2 cuil. à soupe de raisins secs • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

**1** Faites tiédir le lait et ajoutez la levure. Laissez reposer 10 min. Mélangez la farine dans un saladier avec 1/2 cuil. à café de sel. Faites un puits, puis versez-y la levure délayée et 15 cl d'eau tiède. Mélangez, puis pétrissez environ 10 min à la main. Ramassez la pâte en boule, placez-la dans le saladier et couvrez-le d'un torchon. Laissez la pâte lever 1 h dans un endroit tiède (22 à 25 °C).

**2** Rincez et essorez les épinards. Équeutez-les, puis hachez-les. Mélangez-les avec la feta émiettée, l'oignon haché, l'huile d'olive, les raisins secs, les pignons, du sel et du poivre.

**3** Préchauffez le four à th. 7-8 (220 °C), à chaleur tournante. Coupez la pâte en 4 pâtons. Étalez-les sur de grands rectangles de papier sulfurisé farinés, en leur donnant une forme ovale. Garnissez-les de la préparation aux épinards jusqu'à 2,5 cm des bords.

**4** Repliez les bords de pâte sur la garniture sans la couvrir totalement, puis pincez les pointes pour les souder. Dorez ces pidés avec le jaune d'œuf allongé d'un peu d'eau. Faites-les glisser sur deux plaques à four et enfournez pour 20-25 min. Servez avec du thé.



## Tarte à la tomate, pâte de miettes croquantes



Pour **6 personnes**

Préparation : **20 min**  
Cuisson : **30 min**

- 4 à 5 tomates allongées • 180 g de crackers Wasa Authentique • 50 g de beurre • 3 cuil. à soupe de parmesan râpé • 1 cuil. à soupe de poudre de tomate • 2 brins de thym • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Mixez au robot les Wasa coupés en morceaux. Mélangez-les avec le beurre pommade, l'huile d'olive, la poudre de tomate, du sel et du poivre.

**2** Tapissez un moule à tarte à fond amovible d'un rond de papier sulfurisé. Étalez-y la pâte de Wasa du bout des doigts, sur 5 à 7 mm d'épaisseur.

**3** Recouvrez de fines rondelles de tomates, parsemez de parmesan et de thym émietté. Salez légèrement et poivrez. Enfournez 25 à 30 min.

## Des tartes express avec des miettes

Sur le modèle des cheesecakes, constitués d'une base faite de biscuits écrasés, imaginez toutes sortes de pâtes rapides et très économiques. Pour recycler un reste de gâteaux secs, biscuits bretons ou spéculoos et beurre font fureur. Côté salé, utilisez des Tuc, des sablés au parmesan ou aux olives... N'hésitez pas à varier les matières grasses : beurre, bien sûr, mais aussi huile d'olive, purée de fruits secs, ou un mélange de figues sèches et de noisettes, qui va bien avec les garnitures au fromage de chèvre.

## Tarte au riz et légumes grillés



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 45 min

- 200 g de riz long • 2 blancs d'œufs • 100 g de parmesan fraîchement râpé • 1 boule de mozzarella • 1 courgette • 1 aubergine • 125 g de tomates cocktail • 1 oignon • le jus d'1/2 citron • 1 gousse d'ail • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

**1** Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-le, puis mélangez-le avec les blancs d'œufs, le jus de citron et le parmesan.

**2** Étalez cette préparation dans un moule à tarte en la tassant bien, sur 1 cm. Façonnez des rebords épais du bout des doigts. Faites pré-cuire 5 min dans le four pré-chauffé à th. 6-7 (190 °C).

**3** Coupez l'aubergine, la courgette et l'oignon pelé en morceaux. Mélangez-les avec l'huile, l'ail pressé, du poivre et du sel. Répartissez sur le fond de tarte et poursuivez la cuisson 15 min.

**4** Ajoutez la mozzarella en quartiers et les tomates cocktail. Enfournez à nouveau 15 min. Servez chaud.

### D'AUTRES GRAINS

Cette pâte est aussi très savoureuse avec du riz complet, du riz rouge ou du petit épeautre.

À base de riz, cette tarte a l'avantage d'être sans gluten.



## LA VIE EN TECHNICOLOR

On adopte ces jolis verres à eau, rouges, verts et bleus, pour apporter une petite touche de gaieté et de fantaisie aux belles tablées estivales.

Collection Rio, 6,50 €  
le verre de 50 cl, LSA.



## NATUREL

Le Yumberry est le nouveau chouchou dans la famille des super fruits. Appelé aussi fraise chinoise, il est réputé pour donner la pêche toute l'année ! Sa saveur originale de fraise acidulée se savoure ici en jus. Jus Biofrutti, 5,25 € la bouteille de 700 ml, en GMS.



## Passez au Vert

Le 4 juillet, on sort les chapeaux, on revêt une tenue décontractée et on file à la campagne pour la Journée de la brouette, qui se déroulera dans les 29 champs et vergers des Cueillettes Chapeau de Paille. Outre le plaisir de cueillir fleurs, fruits et légumes, c'est aussi l'occasion de participer à des animations gratuites. Rens. sur leur site.

# QUOI DE

Faites le plein d'idées originales pour

## Complètement barrées !

On adore les Barlettes du pâtissier Christophe Adam, de surprenantes tartelettes aux fruits. Celle aux pignons grillés, olives confites, chantilly mascarpone-pistache, croustillant de pistaches, spéculoos. Ou celle à la crème pralinée noisette, crème citron, yuzu et gingembre confits, sésame grillé cantonnais. 7 €, dans les boutiques L'Eclair de Génie.



## PRINTANIER

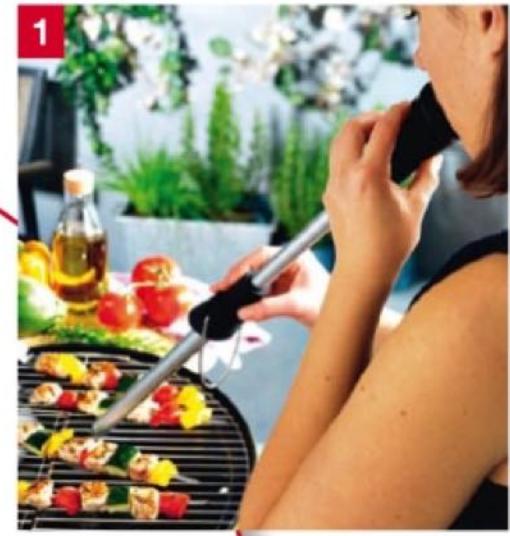
Tout en pastel, cette collection de porcelaine aux imprimés fleuris fait souffler un vent de douceur sur la table. Assiette à partir de 16,90 € ; saladier, 74,90 € ; bol, 18,90 €, Mariefleur, Villeroy & Boch, chez Ambiance & Styles.





## Sur le grill

1. Pour les amateurs du barbecue au charbon de bois, le Bouffadou permet d'attiser la braise sans danger, grâce à son manche télescopique, de 46,5 à 82 cm (30 €, Mastrad).
2. Révolution annoncée sur les grillades de l'été avec ce nouveau barbecue à gaz, ultracompact, à emporter partout grâce à sa poignée de transport (170 €, barbecue 2 Séries Compact LX, Campingaz).
3. Pas le temps de faire les courses ? On se fait livrer une Box BBQ, parmi un large choix de saucisses, précuites, de qualité, pour un goûteux repas (29,90 €, la Terroir Box Barbecue, environ 2,2 kg de saucisses, Le Tuyé de Mésandans).



# NEUF?

vous simplifier la vie de tous les jours.



## À LA SOUPE!

Cet été, pour varier les plaisirs, on se laisse tenter par de nouvelles soupes à consommer chaudes ou froides. On savoure ce gazpacho revisité, qui allie les saveurs acidulées de la tomate et les notes subtiles du pecorino.

*Soupe Green Shoot, 5,90 € la brique d'1 litre, dans les Monoprix, les Carrefour Market & City.*



## PASSIONNÉE

Après vingt années passées dans le secteur de l'audiovisuel, Johanna Roques a décidé d'enfiler le costume de pâtissière et d'ouvrir une boutique dans le marché couvert d'Aligre, à Paris. Elle y réalise sur place, à la vue de tous, des pâtisseries avec les ingrédients en provenance du marché. *Jojo & Co, marché d'Aligre, ouvert les jours de marché, du mardi au dimanche.*

## SAVEURS MARINES

Des rillettes de la mer à faire chavirer nos papilles. Des recettes gourmandes, fabriquées artisanalement en Normandie, dont le goût et la texture du poisson sont bien présents. Au menu : rillettes de lotte aux agrumes, de maquereaux "façon Boucane", de sardines aux tomates confites, de bar sauvage à l'huile d'olive ou de daurade royale au yuzu... *L'Atelier du Poissonnier, à partir de 5,50 € le pot de 125 g, en épicerie fines et sur Internet.*

# QUOI DE NEUF ?

## DU CHAMP À L'ASSIETTE...

Partage, circuits courts, fait maison, simplicité, prix justes pour manger sain et local sont les points communs de deux restaurants-boutiques éco-responsables qui viennent d'ouvrir à Montpellier : Le Comptoir G Gourmand, un lieu de restauration rapide et participatif, sans serveur, avec, chaque jour à la carte, du végétarien, du sans gluten, du sans laitage, à consommer sur place ou à emporter ; Le Comptoir G Gourmet, un restau-boucherie où l'on peut, à prix raisonnables, savourer sur place la viande vendue à la boucherie.



## VIVA ITALIA !

**Des pâtes, du risotto, des biscotti, de la sauce pesto... Découvrez, grâce à la box Cuisine Actuelle "spécial Italie" et à ses 4 fiches de recettes exclusives, toutes les richesses de la gastronomie transalpine.**

29 € + frais d'envoi.  
À commander sur le site de Cuisine Actuelle.

## Le fruit est dans le verre

À Honfleur, ne manquez pas la boutique musée du calvados où l'élaboration de cet alcool, de la pomme à la bouteille, n'aura plus de secret pour vous. Une halte culturelle et gourmande dans ce joli port normand.

La Maison du Calvados est ouverte du lundi au dimanche, de 10 h à 20 h.



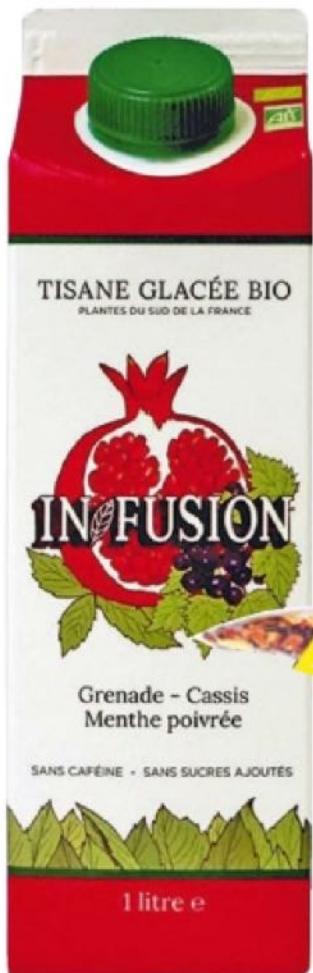
## TRANCHANT

Après la Corse, l'artisan coutelier Ceccaldi ouvre une nouvelle boutique dans le 1<sup>er</sup> arrondissement de la capitale. On y retrouve l'ensemble de ses créations, aux formes traditionnelles ou contemporaines, garanties à vie : couteaux de cuisine en acier carbone (de 110 à 180 €), couteaux de table en acier inoxydable (coffret de 6, à partir de 390 €) et couteaux pliables (à partir de 75 €). En vente dans les boutiques en Corse, à Paris et en ligne.

## FRAÎCHEUR DÉSALTÉRANTE

Prêtes à boire ou à infuser, ces tisanes à base de plantes, de fleurs et de fruits se dégustent glacées. À consommer sans modération !

Tisane glacée bio In Fusion, 3,10 € le litre, en exclusivité chez Monoprix. Coffret 12 mousselines, Les Jardins, Palais des Thés, 19,50 €, sur leur site.



## On craque pour...

... ces nouvelles chips de kale, bio, saines et totalement addictives, créées par la chef Camila Prioli, afin de faire connaître et apprécier ce drôle de chou aux nombreuses qualités nutritives. Ici, le kale est déshydraté à basse température, sans aucun ajout de matière grasse pour obtenir des chips croustillantes et légères.

Chips de kale crues, Happy Crulture, 4,90 € le sachet de 35 g, en épiceries fines et dans les magasins biologiques.

## CHAMPÊTRE

On a une furieuse envie de déjeuner sur l'herbe avec cette jolie collection de vaisselle en faïence rouge à pois blancs.

Jumbo, pichet 40 cl, 23,80 € ; assiette à dessert, 8,90 €, sur le site Delamaison.



## L'APPEL DU LARGE...

On aime cette réédition de vaisselle Grands Crustacés avec ses nouveaux plats en porcelaine de Limoges, pour un service parfait. Plat ovale, 45 x 33 cm, 130 €, Gien.



Quel peps ! Ananas et fraises mettent de la couleur, de la fraîcheur et de la gaieté dans la cuisine.

100 % coton, torchon, 7,90 € ; tablier, 26,30 €, chez Coucke.

À la viande

# Au plaisir des



FIDÈLE À  
LA PHOTO

Versez le mélange sur la viande et, à mi-cuisson, ajoutez les épinards, les tomates, les lardons et les pignons.

## Tarte à l'italienne au bœuf haché



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 45 min

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 g de steak haché à 15 % de MG
- 150 g de lardons fumés en allumettes
- 100 g de pousses d'épinards
- 350 g de tomates cerises
- 5 œufs
- 25 g de beurre
- 40 cl de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de parmesan râpé
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 cuil. à soupe de pignons
- 1/2 cuil. à café d'origan séché
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel, poivre moulu.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites revenir le steak haché 5 min à la poêle

avec l'huile, l'origan, du sel et du poivre. Égouttez et laissez tiédir dans une passoire.

2 Battez les œufs en omelette dans un saladier avec la crème, le parmesan râpé, 1 pincée de muscade, un peu de sel et de poivre.

3 Déroulez la pâte dans un moule beurré. Piquez à la fourchette et éparpillez-y le steak. Ajoutez les pousses d'épinards cuites 2 min au micro-ondes, les tomates, les lardons et les pignons. Recouvrez de préparation aux œufs et enfournez 40 min.

# carnivores

Une garniture à la viande + une petite salade = un repas complet vite fait !



FUTÉ...  
On n'a pas  
encore trouvé plus  
malin pour faire  
manger du chou-fleur  
aux petits ou pour  
recycler un reste de  
chou-fleur cuit !

## Quiche au chou-fleur et allumettes de canard



Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 55 min

- 1 rouleau de pâte brisée pur beurre • 200 g d'allumettes de canard (au rayon charcuterie) • 1/2 chou-fleur • 4 œufs • 25 g de beurre • 25 cl de crème fraîche • 125 g de fromage râpé • 2 pincées de noix de muscade râpée • sel et poivre blanc du moulin.

1 Nettoyez le chou-fleur et détaillez-le en fleurettes. Salez légèrement et faites-les cuire 15 min à la vapeur, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir.

2 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Mixez le chou-

fleur avec les œufs, la crème fraîche, la moitié du fromage râpé, la muscade, un peu de sel et du poivre.

3 Déroulez la pâte et tapissez-en un moule à tarte beurré. Piquez à l'aide d'une fourchette, puis versez la

crème de chou-fleur. Répartissez-y les allumettes de canard et parsemez du reste de fromage râpé.

4 Enfournez pour 15 min, puis réglez la température du four sur th. 6 (180 °C). Cuissez encore 25 min.

## À la viande

# Tarte au lapin et aux aubergines



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

- 1 pâte feuilletée • 500 g d'aubergines • 350 g de râbles de lapin désossés
- 25 g de beurre • 4 tomates olivettes • 2 gousses d'ail
- 5 cuil. à soupe de confit d'oignons • 3 cuil. à soupe de parmesan râpé • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique • 2 cuil. à café de thym sec effeuillé.

1 Préchauffez le four sur position gril. Mélangez l'huile dans un bol avec le vinaigre, l'ail pelé et haché, le thym, du sel et du poivre.

2 Rincez les aubergines et les tomates. Coupez-les en tranches d'environ 1 cm. Coupez les râbles de lapin en lamelles. Déposez le tout sur une plaque de cuisson et badigeonnez avec la pré-

paration à l'huile. Enfournez sous le gril et cuisez jusqu'à ce que les tranches commencent à dorer.

3 Réglez le four sur th. 7 (210 °C). Garnissez un moule beurré de pâte. Piquez avec une fourchette, puis couvrez de confit d'oignons. Ajoutez les aubergines, les râbles de lapin et les tomates. Parsemez de parmesan, puis enfournez 15 min. Baissez la température sur th. 6 (180 °C) et cuisez 20 min. Servez.



## On recycle les restes

Quiches et tartes salées sont idéales pour donner une nouvelle vie à ces restes qui s'ennuient au réfrigérateur. Poulet rôti, jambon, mais aussi légumes cuisinés, fruits crus et fromages se métamorphosent, découpés en petits morceaux et intégrés dans une quiche. On ajoute quelques épices ou des herbes fraîches ciselées, et le tour est joué !

### CÔTÉ JARDIN

Graissez bien la grille d'un barbecue et faites-y griller les tranches d'aubergines, de lapin et de tomates.

# Jurassique tarte



Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 saucisse de Morteau
- 1 gousse d'ail
- 350 g de pommes de terre à chair ferme
- 300 g de fromage mont d'or
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 2 cuil. à soupe de vin blanc du Jura
- 2 pinçées de noix de muscade râpée
- sel, poivre.

Taillez les pommes de terre en rondelles, puis ajoutez le vin. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Émincez le mont d'or.

**3** Déroulez la pâte dans un moule en gardant le papier de cuisson. Piquez la pâte avec une fourchette. Détaillez en rondelles l'ail et la saucisse de Morteau débarrassée de sa peau.

**1** Plongez la saucisse dans de l'eau froide, dans le bas d'un cuit-vapeur. Pelez les pommes de terre et l'ail. Salez peu et placez-les dans le panier-vapeur. Couvrez et cuisez 25 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres.

**2** Réservez la saucisse dans l'eau à feu éteint.

**4** Disposez les rondelles de pommes de terre et de saucisse en rosace sur le fond de tarte. Répartissez l'ail, parsemez de muscade et de poivre. Garnissez de fromage et enfournez pour 35 min.



## Mode d'emploi pour la garniture de légumes

Faites d'abord cuire la pâte à blanc, c'est-à-dire dans le moule, mais sans garniture. Ce premier passage au four va sécher la pâte. Elle résistera mieux à l'humidité de la garniture. Vous pouvez aussi cuire les ingrédients de la garniture à l'avance : un petit tour à la poêle élimine une partie de l'eau des légumes et des fruits. Vous êtes pressée ? Écrasez quelques biscuits sur la pâte, elles absorberont l'excès de jus.

## Tartelettes aux figues et à la coppa



Pour 6 personnes - Préparation : 35 min  
Repos : 30 min - Cuisson : 30 min

**Pour la pâte :** • 1 œuf • 350 g de farine • 5 cuil. à soupe d'huile d'olive + 2 pour les moules • sel.

**Pour la garniture :** • 6 figues fraîches • 200 g de confiture d'oignons en bocal • 225 g de coppa coupée en tranches • 2 crottins de chèvre • 3 brins de romarin • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • poivre du moulin.

**1** Versez la farine dans la cuve d'un robot. Ajoutez 1/2 cuil. à café de sel et l'œuf. Mixez en versant progressivement l'huile et 5 cl d'eau glacée jusqu'à obtenir une boule. Enveloppez-la dans du film étirable, puis laissez-la reposer pendant 30 min dans le réfrigérateur.

**2** Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Enduez d'huile 6 moules à tartelettes. Étalez la pâte sur un plan de travail fariné et prélevez six disques. Tapissez-en les moules.

**3** Piquez la pâte avec une fourchette et étalez-y la confiture d'oignons. Ajoutez les figues taillées en quartiers et les tranches de coppa pliées en quatre. Taillez les crottins en trois rondelles et placez-les au milieu. Arrosez d'huile, poivrez et parsemez de romarin effeuillé.

**4** Enfournez 15 min, baissez à th. 6 (180 °C) et cuisez encore 15 min. Dégustez avec une salade de roquette.



### LA COPPA

Cette échine de porc salée et séchée se déniche au rayon charcuterie, chez un charcutier ou un traiteur italien.

# Mini tatin aux tomates, jambon et roquette



Pour 6 personnes

Préparation : 25 min - Cuisson : 40 min

- 350 g de pâte feuilletée
- 3 tranches de jambon cru (d'Aoste, San Daniele)
- 300 g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 1 belle poignée de roquette
- 75 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à s. de vin blanc sec
- 2 cuil. à s. d'huile d'olive
- 2 pincées d'origan séché
- sel, poivre du moulin.

1 Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Faites chauffer le sucre avec le vin dans une casserole jusqu'à obtenir un caramel blond. Répartissez-le dans 6 moules à tartelettes huilés. Parsemez d'ail épluché et haché menu.

2 Rincez et épongez bien les tomates cerises. Déposez-les dans les moules

et parsemez d'origan séché. Salez et poivrez au moulin.

3 Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail et prélevez-y 6 disques d'un diamètre légèrement supérieur à celui des moules. Piquez-les à la fourchette et déposez-les sur les tomates cerises en faisant glisser l'excédent de pâte à l'intérieur des moules.

4 Enfournez pour 35 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Retirez du four et patientez quelques instants. Retournez doucement les tartelettes pour les démouler, en prenant soin de ne pas vous brûler.

5 Laissez tiédir les mini tatin 5 min. Décorez-les de jambon cru découpé en lichettes. Parsemez-les de roquette et servez aussitôt.



## OPTION FROMAGE

On décore avec des copeaux de parmesan ou des tranches de mozzarella. Un peu plus audacieux ? Avec une lamelle de camembert.



## Apéritif sans pâte, aux tomates et chorizo



Pour 6 personnes

Préparation : 30 min - Repos : 30 min - Cuisson : 1 h

- 200 g de chorizo piquant
- 200 g de tomates séchées à l'huile d'olive
- 500 g de pommes de terre bintje
- 1 gros oignon
- 2 œufs
- 20 g de beurre
- 40 cl de lait
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès
- 1 bouquet de basilic
- sel, poivre du moulin.

1 Épluchez l'oignon et coupez-le en rondelles. Déposez-les dans une sauteuse. Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Couvrez, puis laissez cuire quelques minutes.

2 Pelez et coupez le chorizo en fines rondelles. Égouttez les tomates séchées sur du papier absorbant, puis hachez-les. Versez le tout dans la sauteuse et laissez cuire pendant environ 5 min.

3 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Battez les œufs en omelette dans un saladier avec le lait, du sel et du poivre. Versez le contenu de la sauteuse et mélangez délicatement. Détaillez les pommes de terre en rondelles assez fines, versez-les dans le saladier et mélangez à nouveau.

4 Déposez la préparation dans un moule rectangulaire beurré. Glissez-le dans le four et faites cuire pendant environ 1 h, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien tendres. Laissez refroidir et démoulez sur un plat.

5 Découpez en petits carrés et décorez de basilic. Arrosez du reste d'huile d'olive mélangée avec le vinaigre et servez sans attendre.

## LA PETITE ASTUCE

**Vous couperez facilement le boudin en rondelles si vous le placez 20 min au congélateur.**

## Feuilletés à la mangue et au boudin



Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 25 min

- 250 g de pâte feuilletée
- 1/2 citron vert ● 2 mangues pas trop mûres ● 250 g de boudin noir ● 2 cuil. à soupe de sucre roux ● 50 g de beurre
- 6 brins de persil ● 1/2 cuil. à café de 4-épices ● 1 cuil. à soupe de baies roses ● 1 pincée de piment de Cayenne
- sel, poivre du moulin.

**1** Chauffez le four à th. 7-8 (220 °C). Pelez les mangues, puis retirez les noyaux. Découpez la chair en petits

dés et mélangez-les dans un bol avec le jus du citron, le quatre-épices, le piment, un peu de sel et de poivre.

**2** Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail. Découpez-y 4 rectangles, puis déposez-les sur une plaque de cuisson antiadhésive. Garnissez-les de dés de mangue et saupoudrez-les de sucre roux. Parsemez de noisettes de beurre puis laissez cuire pendant 15 min dans le four.

**3** Découpez le boudin en rondelles pas trop fines. Disposez-les par trois sur chaque feuilleté, puis replacez-les dans le four. Réglez la température du four sur thermostat 6 (180 °C), faites cuire encore 10-12 min.

**4** Retirez les feuilletés du four. Déposez-les sur un plat de service. Décorez-les de pluches de persil et parsemez-les de baies roses. Servez-les sans attendre.



### Une pâte croustillante

**L**a température est importante pour obtenir une pâte très croustillante. D'abord, celle des ingrédients : la pâte doit être bien froide avant d'être garnie, mais la garniture également pour éviter de ramollir le fond de tarte. La tempéra-

ture du four doit être élevée au début de la cuisson, quitte à la baisser un peu plus tard pour créer un choc thermique et "saisir" la pâte, c'est-à-dire empêcher l'humidité de la faire fondre. De quoi en finir avec les fonds mollassons !

## À la viande



### Chausson au jambon et aux oignons

★★★

Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

- 500 g de pâte à pain
- 12 tomates séchées
- 12 boules de mozzarella
- 3 oignons rouges
- 4 tranches épaisses de jambon blanc
- 1 cuil. à s. d'huile
- farine
- sel, poivre moulu.

1 Pelez les oignons. Émincez-les et poêlez-les 2 min avec l'huile. Laissez-les refroidir.

2 Hachez les tomates. Émincez grossièrement le jambon et mélangez-le bien dans un grand saladier avec les tomates et les oignons. Salez et poivrez. Préchauffez le four sur thermostat 7 (210 °C).

3 Coupez la pâte en deux. Préparez deux rectangles. Déposez-en un sur la plaque du four farinée. Répartissez-y le mélange de jambon et d'oignons jusqu'à 2 cm du bord. Recouvrez de mozzarella découpée en petites lamelles et humidifiez le pourtour.

4 Déposez le second rectangle de pâte sur la préparation. Pressez le tour avec les doigts pour bien souder. Faites quelques entailles en diagonale sur la surface. Glissez dans le four et cuisez pendant 30 min. Servez chaud.

### À SERVIR AVEC... une roquette au pesto

Préparation : 10 min

Mixez 1 bouquet de basilic, 1 gousse d'ail, 50 g de parmesan râpé, 40 g de pignons, 10 cl d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin, du sel et du poivre pour obtenir un mélange onctueux. Lavez et essorez de la roquette. Lavez et coupez en deux une douzaine de tomates cerises. Ciselez un mélange de fines herbes. Versez le tout dans un saladier et mélangez.

## PLUS PRATIQUE

Enfoncez un peu les amandes hachées dans le couvercle avec le plat de la main, avant de le déposer sur la tourte.



### Tourte provençale

★★★

Pour 6 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 1 h

- 500 g de pâte feuilletée pur beurre
- 5 tranches de jambon sec fumé
- 1 botte de blettes
- 150 g de ricotta
- 1 œuf + 1 jaune
- 20 g de beurre
- 6 cuil. à soupe d'amandes concassées
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive.

1 Lavez et essorez les blettes. Faites-les cuire 15 min à la vapeur et émincez-les grossièrement. Émiettez la ricotta. Émincez le jambon. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

2 Chauffez l'huile dans une grande poêle. Faites-y sauter les blettes et le jambon. Versez dans une passoire et laissez totalement refroidir.

3 Préparez deux disques de pâte feuilletée de 3 mm d'épaisseur. Beurrez une tourtière et tapissez-la d'un disque de pâte. Mélangez les blettes avec le jambon, la ricotta battue avec l'œuf et 4 cuil. à soupe d'amandes. Étalez sur la pâte. Recouvrez du second disque et coupez l'excédent. Soudez le pourtour en pinçant. Enduez d'œuf dilué avec un peu d'eau et parsemez du reste d'amandes. Creusez une petite ouverture sur le dessus.

4 Enfournez 45 min en couvrant la tourte de papier d'aluminium aux trois quarts de la cuisson. Servez vite.

### À SERVIR AVEC... un gazpacho aux amandes

Préparation : 10 min

Faites tremper 5 tranches de pain de mie dans 15 cl de lait. Mixez-les avec le lait, 2 gousses d'ail hachées et 200 g d'amandes mondées. Mélangez bien avec 12 cl d'huile d'olive et 5 cl de vinaigre de xérès. Ajoutez environ 30 cl d'eau glacée. Salez, poivrez et servez frais.

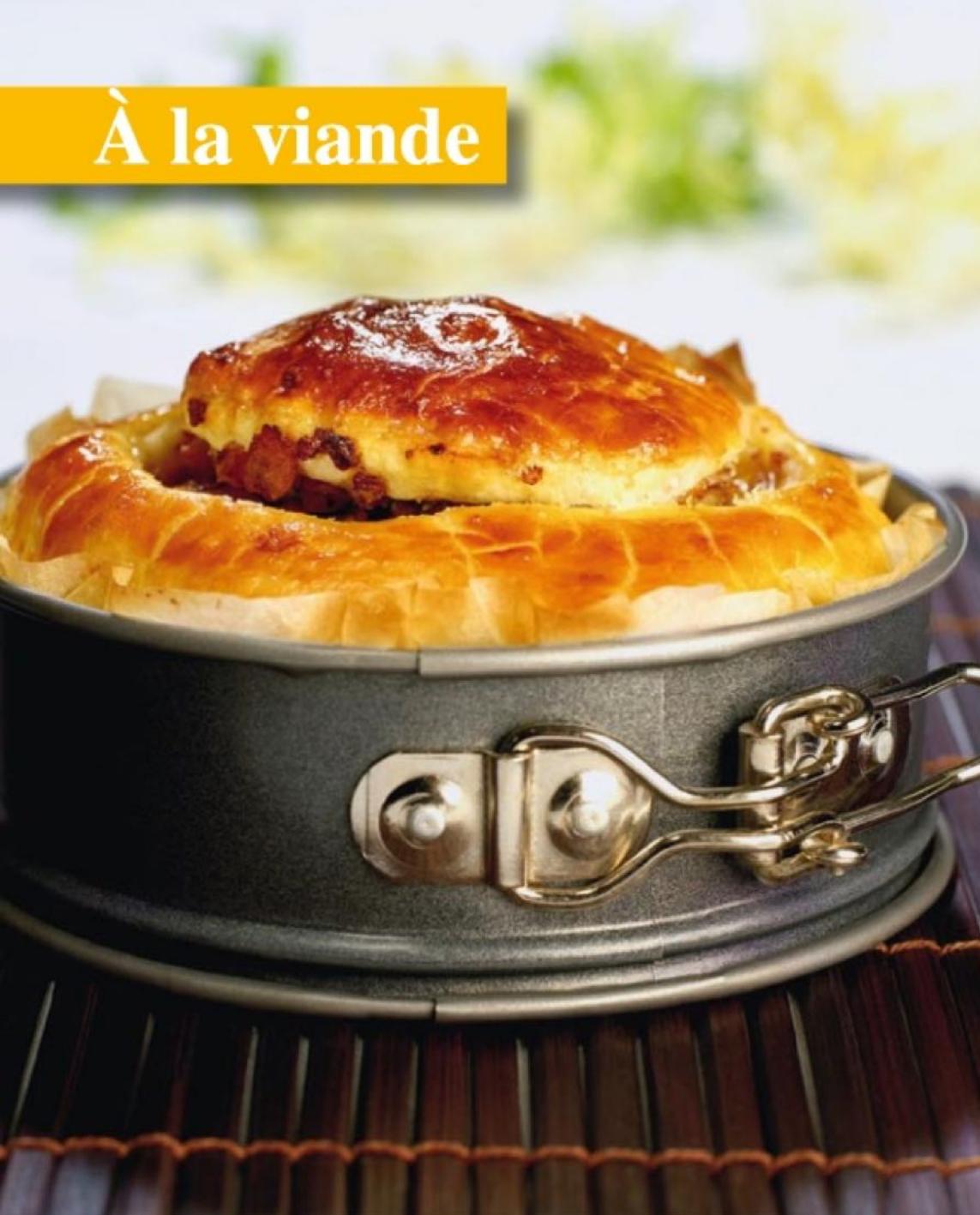
# Régalez-vous à la française !

En repérant ce logo vous avez la certitude de choisir un porc né, élevé, abattu et transformé en France, issu d'élevages appartenant à des femmes et des hommes attentifs à leurs animaux, soucieux de garantir de bonnes conditions sanitaires ainsi qu'une parfaite traçabilité de la ferme à l'assiette. C'est aussi l'assurance de déguster une viande de choix, parfaitement représentative du savoir-vivre « à la française ».



Viande et charcuteries, toutes les recettes sur [www.leporc.com](http://www.leporc.com)

## À la viande



### Tourte au poulet

★★★

Pour 6 personnes - Préparation : 45 min - Cuisson : 1 h

• 600 g de pâte feuilletée pur beurre • 300 g de blancs de poulet fermier • 400 g de pommes de terre • 2 échalotes émincées • 300 g de saint-nectaire • 1 jaune d'œuf • 40 g de beurre • sel, poivre moulu.

1 Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles. Salez, poivrez. Taillez le poulet en dés.

2 Faites revenir les échalotes 5 min dans 20 g de beurre. Ajoutez le poulet et faites cuire 2 min en remuant bien. Salez et poivrez. Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Beurrez un moule à charnières.

3 Préparez deux disques de pâte (un de 400 g et un de 200 g). Posez celui de 400 g dans le moule en débordant de 2 cm. Réservez le second qui servira de couvercle.

4 Versez les dés de poulet dans le moule. Recouvrez-les de pommes de terre et de lamelles de fromage. Déposez le second disque de pâte et soudez le pourtour. Badigeonnez d'œuf dilué dans 1 cuil. à café d'eau. Faites une entaille au milieu et plantez-y une cheminée en papier. Enfournez 50 min en couvrant d'alu aux trois quarts de la cuisson.

### À SERVIR AVEC... une crème de morilles

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

Réhydratez 40 g de morilles séchées dans de l'eau tiède. Faites suer 2 échalotes ciselées et les morilles hachées 3 min dans 30 g de beurre. Flambez avec 2 cl de cognac. Ajoutez 30 cl de fond de veau et faites réduire d'un tiers. Versez 15 cl de crème, laissez réduire 5 min. Salez, poivrez. Versez dans la cheminée de la tourte cuite, réservez 5 min dans le four éteint.



### Mini pies de canard aux poires

★★★

Pour 6 personnes - Préparation : 50 min - Cuisson : 50 min

• 300 g de pâte feuilletée pur beurre • 6 poires • 2 cuisses de confit de canard • 1 oignon • 1 jaune d'œuf • 25 g de beurre • 2 cuil. à s. de miel liquide.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Réservez les chapeaux des poires. Pelez, épépinez, coupez le reste en dés.

2 Faites fondre l'oignon ciselé 5 min dans 1 cuil. à soupe de graisse de canard. Ajoutez les poires et faites un peu caraméliser avec 1 cuil. à soupe de miel, du sel et du poivre.

3 Épongez les cuisses de canard et effilochez-les. Ajou-

tez-les aux poires. Faites cuire pendant 10 min sur feu doux en remuant régulièrement.

4 Répartissez la préparation dans 6 ramequins. Enduez les chapeaux des poires de beurre fondu avec le miel et posez-les sur une plaque.

5 Coupez 6 couvercles dans la pâte et posez-les sur les ramequins. Soudez en pinçant sur la porcelaine et enduisez d'œuf dilué dans un peu d'eau. Plantez des cheminées en papier et enfournez pour 35 min à côté des chapeaux. Fendez le feuilletage en croix, glissez-y les chapeaux et servez.

### À SERVIR AVEC... une confiture d'oignons

Préparation : 15 min - Cuisson : 35 min

Faites fondre 4 oignons émincés 30 min dans 40 g de beurre et un filet de miel. Versez 5 cl de vinaigre de cidre, puis laissez s'évaporer 5 min. Ajoutez un trait de sirop de violette ou de grenade et faites cuire pendant 5 min environ. Servez à température ambiante, en condiment pour la tourte.



# Une nouvelle tendance culinaire à découvrir !

Née en Espagne, 1<sup>er</sup> producteur mondial d'olives de table, la Mix'N'Olives Attitude est une nouvelle tendance culinaire simplissime et furieusement gourmande qui propose de customiser ses olives pour des recettes originales et équilibrées au quotidien !

En un tour de main, quelques ingrédients associés suffisent à sublimer les olives selon les saisons et les produits du marché : câpres, fromage, poivron, mais aussi gingembre, wasabi, orange, citron, miel...

Si les recettes se déclinent à l'infini, c'est parce que l'olive est un des rares ingrédients à combiner les quatre saveurs de base en cuisine : salé, sucré, acide et amer.

**Créer, associer, mixer...  
Le tour est joué !**

## Idée Mix : Olives sous le soleil de Nantes

### Pour le crumble :

Ecraser grossièrement 50g de biscuits petits « Lu » et ajouter 15g de sucre roux et 5g de fleur de sel. Sabler ensuite avec 35 g de beurre ½ sel en pommade. Cuire le crumble sur un plaque au four à une température de 180°C, pendant 10 à 15 mn. Conserver dans un endroit sec à température ambiante.

### Pour le Mix :

Disposer le crumble froid dans une assiette plate et ajouter les ingrédients suivants :

- 140 g d'olives vertes, violettes et noires mélangées (poids net égoutté)
- 200g de crevettes grises
- 160g de Curé Nantais en cubes
- 100g de mâche et de roquette
- 1 cuillère à café de câpres

Mélanger le tout et arroser d'un filet d'huile d'olive et d'un zeste de citron vert au moment de servir !



UNE EXPLOSION DE SAVEURS. **OLÉ Olives!**

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



CAMPAGNE FINANCIÉE AVEC L'AIDE  
DE L'UNION EUROPÉENNE ET L'ESPAGNE



# La réussite

Choix du moule, qualité de la pâte, température du four, tour de main et un petit brin de magie, voici tout ce qu'il faut pour réussir vos tartes, tourtes et pizzas.

**Q**u'elle soit brisée, feuilletée ou sablée, une fois confectionnée, votre pâte a besoin d'un temps de repos qui va lui permettre de se détendre et de perdre son élasticité. Pour cela, façonnez-la en un disque assez épais, enveloppez-la dans un torchon et réservez-la entre 30 min et plusieurs heures dans votre réfrigérateur. Évitez le film étirable, car il la fait "transpirer". Attention : plus la pâte contient de beurre, plus elle sera dure. Il faudra donc la sortir du réfrigérateur entre 15 et 20 min avant de l'utiliser.

### Forme parfaite

Lorsque vous étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné (on appelle cela "fleurer"), partez toujours du milieu du pâton en exerçant une poussée régulière à l'aide du rouleau, lui aussi fariné. Pour obtenir un disque parfaitement rond, faites tourner le pâton d'un huitième de tour à chaque va-et-vient du rouleau et d'un quart de tour pour faire un carré régulier. Étalez les pâtes qui sont plus fragiles (sablées, par exemple) entre deux feuilles de papier sulfurisé, pour faciliter nettement le travail et le transport dans le moule.

Vérifiez la taille de l'abaisse (le disque de pâte) en plaçant dessus le moule retourné. Elle doit correspondre à la dimension du fond, plus trois fois la hauteur du bord.



### Les pizzas

Pissaladière, pizza, flammekueche et fougasse ont un point commun : elles sont toutes à base de pâte à pain.

**L**a pâte à pain s'étale finement à la main, en partant du centre du disque et en la façonnant à l'aide de votre pouce par des mouvements circulaires. Le centre doit être plus fin que le bord. Huilez le fond de pâte avant d'y répartir les ingrédients pour éviter une deuxième levée, en vous arrêtant à 3 cm du bord. Ne déposez pas plus de trois ingrédients émincés, pour une cuisson rapide qui ne

libérera pas d'humidité. Faites cuire la pizza sur la plaque du four farinée ou sur une plaque à pizza perforée. L'idéal est la pierre à pizza longtemps préchauffée. Vous conserverez la garniture moelleuse en l'enfournant à 300 °C dans le bas du four, sur une grille placée à même la sole. Pour une pizza épaisse, enfournez-la au centre, à th. 6 (180 °C) et sortez-la avant que la pâte soit dorée, car elle durcit vite.

Avant de déposer la pâte dans le moule, piquez-la de préférence avec un pique-vite (petit rouleau denté) sans la perforer, car la fourchette a tendance à la percer et à faire des trous trop gros.

### Transport sécurisé

La meilleure façon de transporter la pâte du plan de travail jusqu'au moule est de l'enrouler sur le rouleau à pâtisserie, puis

de la dérouler dans le moule. Déposez la face piquée en dessous. Cela permettra à la vapeur dégagée de s'évaporer. Si les picots sont placés au-dessus, ils seront bouchés par la garniture et l'humidité va ramollir la pâte.

Une fois que le moule est garni de pâte, réservez-le au moins 30 min au réfrigérateur sous du film étirable (ou 10 min dans le congélateur), avant d'ajouter la

# au bout des doigts

## Les tourtes

Si les conseils de base des tartes, repos et étalement de la pâte sont valables pour les tourtes, il y a quelques règles à respecter.

Une tourte a besoin d'un fond et d'un couvercle. Il faut donc diviser la pâte en deux. Conservez deux tiers pour le fond et un tiers pour le couvercle. Façonnez le gros pâton en un disque au diamètre du moule, plus trois fois la hauteur du bord. Pliez-le en quatre, placez la pointe au centre du moule et dépliez. Pour réaliser le couvercle, étalez le second pâton en disque un peu plus grand que le diamètre du moule. Plus le moule sera large, plus la pâte devra être épaisse afin d'assurer son maintien après cuisson. Quand vous répartissez la garniture sur la pâte, tassez

bien les ingrédients, car ils peuvent se rétracter durant la cuisson. Refermez la tourte en repliant les bords de pâte sur la farce, puis humidifiez-les juste avant de placer le couvercle. Pressez les deux épaisseurs pour les souder. Déposez une petite cheminée au centre du couvercle, réalisée avec un tube de carton, de papier sulfurisé, ou une corne de poche à douille en métal. Elle assurera l'évacuation de l'humidité et vous permettra de faire couler une garniture liquide



(crème, œufs...) à la fin de la cuisson, ou encore de la gelée dans la tourte refroidie. Vous obtiendrez une dorure parfaite en badigeonnant la surface de la tourte, avant cuisson, de jaune d'œuf battu, deux fois à 20 minutes d'intervalle, en prévoyant un repos au réfrigérateur entre les deux.

garniture et de la glisser dans le four. Cela évite ainsi en partie au bord de se rétracter pendant la cuisson.

Isolez bien le fond des tartes cuites directement avec une garniture aqueuse, en la garnissant d'une couche de briques de gâteaux secs, de semoule fine, de fruits secs réduits en poudre, d'un mélange à parts égales de farine et de sucre, ou encore de chapelure.

### Cuisson à blanc

Si votre fond de tarte est destiné à recevoir une préparation aqueuse que vous ferez cuire avec, ou n'ayant pas besoin de cuisson (fruits rouges, crème cuite),

une cuisson dite à blanc est nécessaire. Pour ce faire, utilisez une feuille de papier sulfurisé un peu plus grande que le moule. Pliez-la en quatre puis repliez-la plusieurs fois jusqu'à obtenir un long triangle étroit. Posez la pointe au centre du moule et, avec une paire de ciseaux, effrangez le papier jusqu'au bord. Dépliez et plaquez le papier sur le fond du moule (les franges vont épouser parfaitement la forme), étalez la pâte, remplissez le moule à hauteur de légumes secs, de riz, de billes en porcelaine ou de noyaux d'abricots (évitez les billes métalliques, trop lourdes), et enfournez. Retirez ce lestage à la mi-cuisson pour raffermir et faire doré le fond de tarte. Si besoin, vous pouvez renforcer l'étanchéité en l'enduisant d'œuf entier ou de jaune battu, avant de le réenfourner.

Pour une cuisson à blanc, faites cuire 8-10 min dans le four préchauffé à th. 7 (210 °C), puis retirez le lestage et cuisez 5 à 10 min pour que le fond soit doré.

### Épreuve du feu

Vous obtiendrez un fond de tarte croustillant en choisissant le mode "convection naturelle" de votre four. Enfournez le moule dans le bas et remontez la tarte en fin de cuisson pour que la surface puisse bien doré. Pour une cuisson directe et sans cuisson à blanc, déposez votre moule sur la plaque préchauffée en même temps que le four, afin de saisir (faire cuire) le fond de tarte.

### Look soigné

Il faut toujours laisser reposer la tarte entre 5 et 10 min avant de la déposer sur une grille. Ainsi, la vapeur s'échappera et le croustillant sera préservé. Laissez totalement refroidir votre tarte avant de la glisser sur un plat de service. Enfin, si le bord de votre tarte n'est pas décoré et présente quelques petites aspérités, passez-y très délicatement une fine passoire métallique pour bien le lisser et l'égaliser parfaitement.

12

# nuances de



## 1 Vermillon

L'appellation gardoise ne produit que des rosés. Formée de huit cépages du Rhône, cette cuvée vineuse et charnue vient dérouler un long tapis rouge de framboise, groseille et cerise, avec une belle finale épicee. Ce vin ne craint aucun accord ! *Tavel 2014, les Acanthes, Les Vignerons de Tavel, 7 €, chez Carrefour et Intermarché.*

## 2 Pêche

De beaux gamays chouchoutés toute l'année, une légère macération de 24 h pour donner une bonne mine, un pressurage doux... On retrouve le talent du grand Henri Marionnet qui signe là un rosé tout en petits fruits rouges et abricots. Idéal avec une tourte à la viande. *Touraine 2014, domaine de la Charmoise, 6,90 €, chez Monoprix.*

## 3 Dragée

Il existe des confidences qui se partagent ! Celle que nous glisse ce domaine est un poème à la gloire du fruit : agrumes, fraises, framboises avec, en plus, une guirlande d'iris qui le rend élégant. Parfait avec une tarte aux légumes. *Coteaux-varois 2014, cuvée Confidence, domaine Saint Mitre, 6,50 €, chez Monoprix.*

## 4 Rose saumon

Le nom de cette cuvée ne trompe pas les papilles. Elle évoque un univers féminin et plein d'entrain. Fraise, framboise, groseille... La bouche gourmande est rafraîchissante jusqu'à la finale. Un vrai cocktail à associer avec les tartes salées ou aux fruits rouges. *Luberon 2014, cuvée Pétula, domaine Marrenon, 7,80 €, cavistes.*

## 5 Bois de rose

Voluptueuse et tendrement épicee, cette cuvée de la maison saumuroise célèbre la bulle fine et élégante. Des arômes de réglisse, de framboise, de violette et de pain grillé, une bouche harmonieuse, une finale fraîche... À table, c'est une véritable perle ! *Brut de Loire, cuvée Trésor, Bouvet-Ladubay, 13,75 €, chez les cavistes.*

## 6 Or rose

Dans cette bouteille toute simple, le gamay donne le ton. Il est complété d'une pointe de pinot noir et les deux s'entendent bien pour nous rafraîchir. Avec des saveurs de fraise et de grenade, il se marie parfaitement avec les quiches. *Vin de Savoie 2014, domaine Christophe Joly, 3,90 €, dans les enseignes Casino, Super U et Intermarché.*

# rosés

Légers, ils nous séduisent par leur fraîcheur et leurs robes d'été. Une sélection à découvrir sur tartes salées et pizzas.



## 7 Pétale

Originale, cette nuance de "gris", nom officiel d'un type de rosé très pâle ! Élaborée à partir de pineau d'Aunis (cépage local), cette cuvée séduit par ses notes poivrées et épicées sur fond de groseille et de pêche. Parfaite sur une quiche et une salade verte. Coteaux-du-vendômois 2014, domaine Brazilier, 5 €, cavistes.

## 8 Framboise

Une pure syrah parfumée de fraise des bois, pomélo, cerise et framboise. Son charme réside dans un intense fruité, une bouche équilibrée et une finale poivrée. On la dégusterait idéalement avec une pizza. IGP Collines Rhodaniennes 2014, Yrisé, cave de Tain, 8,60 €, E. Leclerc, Système U et Intermarché.

## 9 Rubis clair

Toute la virilité du mourvèdre (cépage roi de l'appellation) et le charme du grenache et du cinsault offrent à cette cuvée un équilibre flatteur. Ample et épicee, gorgée de saveurs d'agrumes et de pêche de vigne, elle est délicieuse avec une pizza ou une pissaladière. Bandol 2014, Moulin de la Roque, 7,70 €, Système U, Auchan, E. Leclerc et Intermarché.

## 10 Rose violine

Une nuit pour se teinter d'un rose aux reflets bleutés. Du grenache et du cabernet-sauvignon infusent doucement avant d'être vinifiés pour une cuvée de pur plaisir. Florale et fruitée, elle se laisse savourer avec les tartes. IGP Ardèche 2014, Cuvée d'une Nuit, Vignerons Ardéchois, 3,50 €, Auchan, E. Leclerc et Intermarché.

## 11 Aurore

Osez un bordeaux rosé pour changer des vins de Loire ou de Provence. Le cabernet franc y joue de son charme : notes de bonbon anglais, de framboise et de pêche, bouche structurée, charnue, et équilibrée... Il a tout bon, par exemple avec une tarte poulet-curry. Le Rosé du Lyonnat 2014, 6,95 €, chez les cavistes ou sur le site Milhade.

## 12 Corail

Quand la minéralité d'un grand terroir comme Sancerre sublime le pinot noir, cela donne un vin de caractère. On aime son nez d'abord floral et frais de pivoine, puis de griotte, de framboise et de silex. Une cuvée à apprécier lors d'un petit dîner estival et raffiné. Sancerre 2014, Le Rabault, domaine Mellot, 14,50 €, cavistes.



# Roquefort, Quiche betterave et mozzarella

### BONNE CUISSON

Cuez 1 betterave crue 1 h 30 à th. 6 (180 °C) dans de l'alu, ou 30 min dans de l'eau bouillante, à l'autocuiseur.



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h

- 1 rouleau de pâte brisée
- 1 betterave cuite ● 2 gros oignons ● 2 brins de thym frais ● 150 g de mozzarella
- 3 œufs ● 30 g de beurre
- 20 cl de crème liquide
- 1 cuil. à soupe de sucre en
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre ● 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ● sel, poivre du moulin.

remuant sans cesse. Aspergez de vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Parsemez de thym effeuillé.

1 Déroulez la pâte dans un moule en conservant son papier. Réservez-la 30 min dans le réfrigérateur.

2 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Pelez et ciselez les oignons. Faites-les fondre à la poêle avec le beurre puis poudrez-les de sucre. Laissez-les caraméliser en

3 Pelez et coupez la betterave en lamelles. Battez les œufs avec la crème, du sel et du poivre. Déposez la betterave sur le fond de tarte. Ajoutez les oignons et la mozzarella en dés. Nappez de crème aux œufs. Glissez dans le four et laissez cuire pendant 40 à 45 min.

### Les bons moules

En fer blanc, ils sont bons conducteurs de chaleur, mais il faut les graisser pour obtenir des pâtes dorées. Lorsqu'ils sont antiadhésifs ou à fond amovible, le démoulage est facile. Après utilisation, il suffit juste de les essuyer. Le moule en silicone se passe de graissage et se lave à l'eau savonneuse. Les moules perforés conviennent aux pizzas et aux tartes à pâte levée. Évitez la porcelaine et le verre, moins performants.



#### VERSION EXPRESS

Si vous êtes pressé,  
n'hésitez pas à utiliser  
une sauce tomate  
cuisinée du commerce.  
Vous gagnerez un  
peu de temps.

Rien n'apporte autant de moelleux à une tarte salée qu'un fromage frais ou un fromage de caractère. Associé à des légumes, des herbes ou des fruits, c'est un régal !

# chèvre et Cie

## Tarte au fromage frais et jambon sec



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min

- 1 rouleau de pâte brisée de 250 g • 3 œufs • 10 g de beurre + 20 g • 200 g de fromage frais • 20 cl de lait • 20 g de farine • 120 g de jambon sec
- 1 oignon • 5 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe de graines de pavot • sel, poivre moulu.

1 Étalez la pâte. Parsemez-la de pavot, couvrez-la de papier sulfurisé et passez un coup de rouleau. Déposez-la dans un moule beurré et fariné. Réservez 30 min au frais.

2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Pelez et ciselez l'oignon. Faites-le fondre à la poêle avec le beurre mousseux et une pincée de sel. Ajoutez le jambon détaillé en lanières. Mélangez 1 min.

3 Fouettez les œufs avec le lait, le vin blanc, du sel et du poivre. Incorporez le mélange jambon-oignons puis le fromage frais coupé en dés. Versez sur le fond de tarte et enfournez 40 à 45 min.

## Tarte sablée à l'italienne



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min

- 1 pâte sablée • 4 tomates mûres • 3 pétales de tomates confites à l'huile • 2 poignées de roquette • 1 brin de thym + 1 cuil. à s. • 150 g de tomme de brebis • 50 g de pecorino râpé (ou de parmesan râpé)
- huile d'olive • huile pimentée • huile neutre et farine (pour la plaque) • sel, poivre.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en deux et cuisez-les dans un filet d'huile d'olive avec du sel, du poivre et le thym effeuillé, jusqu'à évaporation de l'eau.

2 Étalez la pâte sablée sur une plaque huilée et farinée, puis piquez-la avec une fourchette. Étalez-y la fondue de tomates au thym. Parsemez de tomates confites hachées, de pecorino râpé et de la cuillerée de thym. Ajoutez la tomme de brebis détaillée en petites lamelles. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

3 Glissez la plaque dans le four et cuisez 30 min environ. Sortez-la du four, arrosez d'huile pimentée, couvrez de roquette et servez aussitôt.

# Au fromage

## Feuilleté de courgettes au chèvre



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 50 min

- 1 pâte feuilletée de 300 g
- 500 g de petites courgettes
- 6 fines tranches de jambon sec
- 1 bouquet de basilic
- 1 bûche de chèvre
- 3 œufs
- 10 cl de crème épaisse
- 5 cl de lait
- 50 g de farine
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à c. de curry
- sel, poivre du moulin.

**1** Râpez les courgettes à l'aide d'une grosse grille. Faites chauffer 2 cuillerées d'huile dans une poêle. Ajoutez le curry, mélangez 2 min. Faites-y sauter les courgettes 5 min. Salez et poivrez.

**2** Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte sur

2 mm d'épaisseur et garnissez-en un moule humidifié. Taillez le chèvre en rondelles et le jambon en fines lanières. Ciselez les feuilles de basilic.

**3** Versez la farine tamisée dans une terrine, avec du sel. Mélangez avec les œufs battus. Incorporez la crème, le lait, les courgettes et le basilic. Mélangez à nouveau.

**4** Déposez les lanières de jambon sur le fond de tarte. Ajoutez la préparation aux courgettes, puis les rondelles de fromage. Versez le reste d'huile et enfournez 45 min. Laissez reposer la tarte 5 min à l'entrée du four éteint.



## Tarte aux épinards et chabichou



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min

- 1 pâte brisée
- 600 g d'épinards
- 6 cuil. à soupe d'herbes ciselées (menthe, sauge, roquette, persil, ciboulette)
- 2 œufs + 2 jaunes
- 35 g de beurre
- 25 cl de crème liquide
- 1 chabichou (fromage de chèvre)
- 1/2 cuil. à soupe de farine
- 2 pincées de muscade
- 50 g de pignons
- sel, poivre du moulin.

**1** Déroulez la pâte dans un moule beurré (15 g) et fariné. Pressez-la sur le bord et réfrigérez-la 30 min. Chauffez le four à th. 6 (180 °C).

**2** Équeutez et lavez les épinards. Épongez et hachez-les grossièrement. Faites-les fondre avec le reste de beurre jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Salez et poivrez.

**3** Battez les œufs avec les jaunes, la muscade, la crème, du sel et du poivre. Mélangez bien avec les épinards et les herbes, puis versez sur le fond de tarte. Garnissez de lamelles de chèvre et parsemez de pignons. Enfournez pour 40-45 min et servez.



## Antigaspillage

Les feuilles des radis, des navets, des betteraves, des jeunes carottes et le vert des oignons se cuisinent. Pas question de les jeter ! Comme les épinards ou les blettes, on les garde quand elles sont tendres, sans taches et très fraîches. C'est un vrai régal. Pensez également aux feuilles de panais et de céleri. Mais attention : les feuilles des pommes de terre et des tomates sont toxiques !



## Tarte aux artichauts et champignons

Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 1 h

- 250 g de pâte feuilletée
- 200 g de champignons de Paris bruns
- 12 artichauts poivrades
- 5 aiguilles de romarin
- 2 brins de thym
- le jus d'1 citron
- 2 échalotes
- 3 œufs
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 150 g de feta
- 80 g de parmesan râpé
- 3 cuil. à s. d'huile
- 1 cuil. à s. de pastis
- sel, poivre.

1 Étalez la pâte, puis tapissez-en un moule humidifié. Piquez-la avec une fourchette et réfrigérez-la 30 min.

2 Coupez la base et le sommet des artichauts. Ôtez les feuilles extérieures. Épluchez l'extérieur des fonds et cuisez-les pendant 15 min dans de l'eau salée et citronnée. Rafraîchissez-les puis égouttez-les. Épongez-les et coupez-les en quartiers.

3 Nettoyez et émincez les champignons. Ciselez les échalotes, faites-les revenir pendant 3 min dans 2 cuil. à soupe d'huile. Mélangez-les sans laisser colorer. Ajoutez les champignons, faites-les vite sauter et égouttez-les.

4 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Rangez les quartiers d'artichauts sur le fond de tarte. Ajoutez les champignons et les échalotes refroidis, puis la feta émiettée.

5 Battez les œufs, le lait, la crème, du sel et du poivre. Mélangez avec le parmesan, le pastis et 1 brin de thym effeuillé. Versez sur la tarte et parsemez de romarin ciselé et de thym effeuillé. Arrosez d'huile, enfournez 40-45 min. Parsemez de thym et servez.

## Tarte citron, bleu et noix

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

- 1 pâte brisée
- 150 g de fromage bleu
- 250 g de brousse de brebis
- 1 œuf + 2 jaunes
- 20 g de beurre mou
- 1 cuil. à soupe de farine
- 2 citrons bio
- 1 cuil. à c. de combava râpé
- 50 g de noix
- 2 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- sel, poivre du moulin.

1 Tapissez de pâte un moule beurré et fariné. Pressez légèrement pour la faire adhérer. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et réservez 30 min au réfrigérateur.

2 Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Couvrez le fond

de tarte de papier sulfurisé et d'un lest. Enfournez 10 min et ôtez le lest. Recuisez 5 min.

3 Râpez le zeste des citrons puis filtrez le jus. Battez l'œuf avec les jaunes. Mélangez soigneusement avec la brousse écrasée, le zeste et le jus des citrons, le combava râpé, du sel et du poivre. Versez sur la tarte et laissez à la spatule. Enfournez 10 min.

4 Émiettez le fromage bleu et les noix sur la tarte, puis enfournez 10 min. Parsemez de ciboulette et servez vite.

### Quelles matières grasses ?

Si le beurre reste le numéro 1, on obtient de très bonnes pâtes avec d'autres produits. L'astuce ? On remplace une partie du beurre par du yaourt ou des petits-suisses. La margarine d'origine végétale et de texture assez souple permet de préparer une pâte minute, et le saindoux une pâte friable très agréable.

## Au fromage



**LES PIGNONS**  
Faites-les dorer dans une poêle, sans matière grasse. Attention, ils brûlent vite ! Laissez-les refroidir avant de les hacher.

### Tourte au maroilles et aux blettes



Pour 6 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 50 min

- 2 disques de pâte feuilletée
- 1 botte de blettes
- 2 goussettes d'ail pelées et hachées
- 200 g de maroilles
- 1 œuf entier + 1 jaune
- 40 g de beurre
- 50 g de pignons.

1 Lavez et émincez les tiges et les feuilles des blettes. Chauffez le beurre dans une grande poêle. Faites-y fondre l'ail 1 min. Ajoutez les blettes petit à petit et faites-les cuire 5-7 min sur feu vif. Réservez dans une passoire.

2 Faites griller les pignons dans une poêle, sans matières grasses. Mélangez-les soigneusement dans un saladier avec les blettes, le maroilles écroûté et détaillé en

petits dés, puis l'œuf battu. Salez et poivrez.

3 Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Tapissez un moule d'un disque de pâte avec son papier, en laissant bien déborder. Répartissez-y le mélange aux blettes et humidifiez le pourtour. Recouvrez avec le second disque de pâte sans son papier. Soudez le pourtour en le pinçant.

4 Mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à café d'eau et enduisez-en la pâte avec un pinceau. Faites une entaille au centre et disposez-y une cheminée réalisée avec un papier de cuisson roulé. Enfournez 45 min et servez.

### À SERVIR AVEC... un carpaccio aux figues

Préparation : 15 min

Répartissez en rosace sur six assiettes 400 g de bœuf cru coupé en fines lamelles. Ajoutez 6 figues fraîches détaillées en fines tranches et parsemez de noisettes concassées. Mélangez bien 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre dans un bol avec 5 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Arrosez-en chaque assiette, parsemez de fleur de sel et poivrez. Servez frais.

## Tarte feuilletée aux poires et au gorgonzola



Pour 6 personnes - Prépa : 10 min - Cuisson : 30 min

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 3 belles poires
- 250 g de gorgonzola
- 30 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 60 g de cerneaux de noix
- 2 pincées de poudre de badiane
- poivre.

1 Chauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déposez la pâte dans un moule en conservant son papier. Piquez avec une fourchette et placez-la 30 min au frais. Faites fondre le beurre sans le surchauffer, avec la poudre de badiane.

2 Épluchez les poires, puis découpez-les en lamelles épaisses. Coupez le gorgonzola en petites languettes.

3 Déposez les lamelles de poires sur le fond de tarte

puis enduisez-les de beurre aromatisé. Glissez les petites languettes de fromage entre les lamelles de poires et poivrez généreusement. Diluez le jaune d'œuf dans un peu d'eau et enduisez-en le bord de la pâte avec un pinceau.

4 Enfournez 20 min. Réglez le four à th. 6 (180 °C). Parsemez de noix et cuisez encore 10 min. Servez aussitôt, avec une salade verte assaisonnée d'huile de noix.

**C'EST TRÈS CHIC**  
Vous pouvez aussi préparer des tartes en version miniature. Vous les présenterez pour une entrée élégante et un service simplifié.



# Les fromages filent doux

Le rayon crémerie regorge de fromages aux saveurs variées qui se plaisent sur les quiches et pizzas.



## 1 Roquefort

Le roquefort, bleu persillé, est puissant en goût avec une texture crémeuse, d'une belle finesse grâce au lait de brebis. Le Saint-Agur, au lait de vache pasteurisé, est plus doux. Selon l'intensité voulue, on choisit l'un ou l'autre sur une pizza aux pousses d'épinards, poires et noix ou dans une quiche aux champignons et à la coppa. En dés ou, plus malin, à saupoudrer (dernier-né de la gamme Société).

Société à saupoudrer, 1,90 € le sachet de 60 g, en GMS.

## 2 Livarot

Dans la famille des croûtes lavées, on pourrait aussi bien choisir un maroilles (Nord) qu'un munster (Alsace). Le livarot, fromage du pays

d'Auge, présente un fumet puissant, un goût fort sans être piquant ni amer, avec une finale tout en douceur. Il se suffit à lui-même dans une quiche à l'andouille de Vire et aux noisettes.

Livarot, E. Graindorge, 3,10 € les 250 g, dans les GMS.

## 3 Mozzarella

C'est l'ingrédient inévitable de la pizza Margherita (tomate, mozzarella, basilic). À Naples, deux "écoles" de pizzaïolo se disputent sur la recette. Les premiers revendent la mozzarella di bufala (au lait de bufflonne), les seconds préfèrent la fiore di latte (au lait de vache). La première rend du jus à la cuisson et ramollit un peu la pâte alors que la fiore di latte, selon ses détracteurs, donne une pizza moins goûteuse. Au lait de vache ou de bufflonne, la

mozzarella, grâce à sa texture filante, régale dans une quiche au jambon sec et basilic.

Mozzarella di bufala campana Treo, à partir de 5,50 € les 250 g, en grandes surfaces.

## 4 Cheddar

Ce fromage anglais, fabriqué dans le Somerset, est un traditionnel d'outre-Manche et change de l'emmental râpé. Copié dans le monde comme notre camembert, le véritable cheddar porte le label "West country farmhouse cheddar". Un fromage de caractère à râper dans une quiche aux légumes ou sur une pizza.

Wyke Farms, red mature cheddar, 1,70 € les 180 g, GMS.

## 5 Crottin de Chavignol

Le rayon crémerie fourmille de fromages de chèvre frais ou

semi-affinés comme le crottin de Chavignol (Val de Loire). À la cuisson, ils garderont leur délicatesse et leur longueur en bouche, mais il ne faut pas trop les gratiner. Ils sont au meilleur de leur saveur juste fondus en tranches sur une tarte aux figues et au magret.

Crottins de Chavignol au lait cru, Reflets de France, 3,50 € les 2 x 60 g, chez Carrefour.

## 6 Reblochon

Le fromage savoyard de la tartiflette est meilleur à la belle saison grâce à la richesse du lait des alpages. Profitons-en en été ! Il est bien crémeux et d'un parfum délicat. Il nous fait fondre en tranches gratinées sur une pizza aux tomates confites ou taillé en dés dans une quiche aux poivrons, aux courgettes et aux aubergines.

Reblochon de Savoie, Pochat & fils, 7,10 € les 450 g, GMS.



# Joyeux pique-nique

Fleurie et pleine de gaieté, la vaisselle prend des couleurs pour partir en balade gourmande.



- 1 Charmant** Doublé d'un tissu bayadère en coton, ce grand panier pique-nique en osier pour 4 gourmands contient un compartiment isotherme. *Panier pique-nique, 89 €, Nature & Découvertes.*
- 2 Gigogne** Un set de trois boîtes en mélamine fermées par un couvercle hermétique pour transporter vos sauces, salades ou crudités. *Boîtes Miss Étoile, bol le plus large Ø 17 cm, 17,50 € le set, Galeries Lafayette.*
- 3 Thé ou café ?** Un décor fifties habille cette bouteille isotherme pour garder vos boissons chaudes ou fraîches. *350 ml, 15 €, Boutique Les Fleurs.*
- 4 Bien au frais** Exit la glacière en plastique et place à ce panier léger et coloré doté d'un revêtement isotherme à l'intérieur. *Panier Coolerbag, l 44,5 x H 24,5 x P 25 cm, 30 €, Reisenthel.*
- 5 Pratique** Le couvercle est équipé de couverts intégrés et se clipse pour transporter les salades en toute sécurité. *Saladier en plastique, 5 litres, 19 €, Emsa.*
- 6 Café zen** Pas de risque de casse au moment du café avec ces tasses et leur soucoupe en fibre de bambou coloré. *Collection Fukura, 4,50 € l'ensemble tasse et soucoupe, magasins Habitat.*



7



8



9



10



11



12



13

**7 Fantaisie florale** Un décor comme peint à la main sur ces assiettes en mélamine où faune et flore s'affichent gaiement. *Collection Plein Été, Ø 23 cm, 24 € les 4 assiettes, Fragonard.*

**8 Rétro** En acier émaillé, ils sont robustes et font office de verres ou de mugs. *Gobelets Tumbler, Ø 9 cm x H 9 cm, 9 €, Love Creative People.*

**9 Parfaite illusion** Ces hauts gobelets sont en plastique dur et se déclinent en un arc-en-ciel très coloré. *Swirl, existe en huit coloris, 36 cl, 6 € ; 60 cl, 7 €, Zak!design.*

**10 Bayadère** Belle harmonie de verts pour des déjeuners champêtres. *Nappe Dolce Vita, en coton, 160 x 160 cm, 37 € ; serviette de table, 4,25 €, Sylvie Thiriez.*

**11 Hautes en couleur** De grandes assiettes en fibre de bambou, résistantes et réutilisables. *Ø 28 cm, 11 € pièce, Ekobo.*

**12 Nomade** Avec sa face enduite et sa sangle, ce matelas en accordéon se déplie et rend le pique-nique plus confortable. *Matelas coton, 165 x 65 cm, 59,95 €, chez Nature & Découvertes.*

**13 Grand style** Manche travaillé et joli coloris, même en plastique les couverts sont chics ! *Set de 3 couverts, 2,80 €, Athezza.*

# Empanadas

Avec un peu de pâte et une pointe d'imagination, on prépare de délicieux petits chaussons. Et il y en a pour tous les goûts !

RECETTES POUR 4 PERSONNES

## 1 À la normande

Réchauffez 2 cuisses de canard confit au micro-ondes. Effilochez la chair et mélangez-la avec 2 brins de thym effeuillés, 1 pomme râpée, une pincée de sel, de poivre et de cannelle. Refermez en chaussons dans 8 disques de pâte brisée. Dorez à l'œuf et enfournez 20 min sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Remplacez la pomme par quelques cerises dénoyautées.

## 2 Vacances marocaines

Émincez 350 g de poulet rôti. Mélangez avec des raisins secs, 1 oignon fané haché, 1 cuil. à soupe de harissa, 6 brins de coriandre ciselée et 1 cuil. à café de ras-el-hanout. Déposez sur 8 disques de pâte à pizza et refermez en demi-lunes. Faites frire 5 min dans un bain d'huile et égouttez sur du papier absorbant.

**Le plus** Pour les plus jeunes, le ketchup prendra la place de la harissa.

## 3 Chaussons rustiques

Faites revenir 200 g de foies de volaille 5 min sur feu vif avec 1 oignon émincé, 1 cuil. à soupe de graisse de canard, du sel et du poivre.

Faites durcir 2 œufs, écalez-les. Mixez le tout avec 1 cuil. à café de thym frais effeuillé. Posez sur 8 disques de pâte feuillettée. Repliez en demi-lunes et cuisez 20 min dans le four sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Faites dorer les chaussons avant cuisson avec un jaune d'œuf dilué dans un soupçon d'eau.

## 4 Saveur bistrot

Cuisez 250 g de steak haché 5 min à feu vif avec 1 oignon émincé, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Hors du feu, ajoutez 1 œuf, 12 olives vertes hachées, 1 cuil. à café d'origan sec et 4 brins de persil ciselés. Glissez dans 8 chaussons de pâte à pizza, dorez à l'œuf. Cuisez 20 min dans le four sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** À la place de l'œuf cru, essayez avec un œuf dur grossièrement haché.

## 5 Version catalane

Poêlez 250 g de chorizo haché 5 min avec de l'huile d'olive et 1 oignon émincé. Ajoutez 1 pomme de terre cuite écrasée à l'aide d'une fourchette et 6 brins de coriandre ciselés. Répartissez cette farce sur 8 disques de pâte brisée, repliez puis

## 6 Petite touche anglaise

Faites revenir 1 oignon et 2 gousses d'ail émincés 5 min avec 300 g d'agneau haché et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez 150 g de petits pois surgelés, 8 feuilles de menthe ciselées, du sel, du poivre. Répartissez sur 8 disques de pâte brisée. Repliez en chaussons et soudez les bords. Dorez à l'œuf et cuisez 20 min sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Ajoutez une pointe de cumin moulu.

soudez les bords. Faites frire pendant environ 5 min.

**Le plus** Remplacez l'oignon par un petit oignon botte en gardant le blanc et le vert.

## 7 À la danoise

Découpez 300 g de saumon en dés. Mixez par à-coups avec 1 tranche de pain de mie imbibée de lait, 1/2 oignon émincé, 1/2 bouquet d'aneth, du sel, du poivre. Répartissez sur 8 disques de pâte feuillettée. Repliez puis dorez à l'œuf. Laissez cuire pendant 20 min dans le four sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Utilisez moitié saumon frais, moitié saumon fumé, mais salez moins.

## 8 Crevettes et fenouil

Émincez 1 bulbe de fenouil. Faites-le fondre 10 min avec 1/2 cuil. à café d'origan sec, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre. Mixez

par à-coups avec 200 g de crevettes cuites et 1 cuil. à café de féculle de maïs. Déposez sur 8 disques de pâte brisée. Repliez et faites frire pendant environ 5 min.

**Le plus** Relevez la saveur anisée de ces chaussons en ajoutant 1 cuil. à café d'apéritif anisé, type pastis.

## 9 Bouchées niçoises

Râpez 2 courgettes. Essorez-les dans vos mains et faites-les revenir 5 min à la poêle avec 3 cl d'huile. Salez et poivrez. Mélangez avec le contenu d'une boîte de

# à la folie



thon, 1 cuil. à soupe de chapelure et 3 brins de persil finement ciselés. Déposez sur 8 disques de pâte à pizza. Repliez en demi-lunes, puis faites cuire 20 min dans le four sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Pour davantage de moelleux, préférez du thon à l'huile d'olive, bien égoutté.

## 10 Lunes grecques

Faites suer 10 min 1 oignon émincé avec le vert d'1 botte de blettes, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez 25 g de pignons, 25 g de parmesan râpé et quelques

raisins secs. Répartissez cette farce sur 8 disques de pâte brisée. Refermez en demi-lunes, soudez à l'aide d'une fourchette et dorez à l'œuf. Laissez cuire 20 min dans le four sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Le vert de blettes peut être remplacé par des épinards frais ou surgelés.

## 11 Friands forestiers

Hachez 2 échalotes pelées et 350 g de champignons. Poêlez-les 5 min avec une noix de beurre, du sel et du poivre. Mélangez bien avec 125 g de fromage râpé et

4 brins d'aneth ciselés. Répartissez sur 8 disques de pâte feuilletée. Repliez en demi-lunes et cuisez 20 min dans le four sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Parfumez cette farce avec quelques gouttes d'huile de truffe.

## 12 Légumes du soleil

Hachez 300 g de légumes grillés décongelés. Mélangez avec 1 tomate coupée en dés, 125 g de fromage à pizza râpé et 1/2 bouquet de basilic ciselé. Salez et poivrez. Déposez sur 8 disques de pâte à pizza. Repliez en

demi-lunes, soudez, puis laissez frire pendant 4 min dans un peu d'huile d'olive.

**Le plus** Faites décongeler les légumes sur du papier absorbant pour éliminer un maximum d'eau.

## 13 Spécial juniors

Coupez 150 g de jambon blanc en dés. Mélangez-les avec 225 g de comté râpé, 2 cuil. à soupe de béchamel, 1/2 bouquet de ciboulette ciselée, 1 pincée de muscade et 2 pincées de poivre. Déposez cette farce sur 8 disques de pâte brisée. Repliez, puis dorez à l'œuf. Faites cuire 20 min dans le four à th. 7 (210 °C).

**Le plus** Utilisez du comté jeune, moins cher et surtout moins salé que le vieux.

## 14 Chèvre et amandes

Mélangez 200 g de chèvre frais avec 50 g de poudre d'amandes, 1 gousse d'ail pressée, 1 tomate coupée en dés, 1 œuf battu en omelette, 1 brin d'estragon ciselé, du sel et du poivre. Répartissez cette farce dans 8 disques de pâte à pain. Repliez en demi-lunes. Enduisez d'huile d'olive et cuisez 20 min à th. 7 (210 °C).

**Le plus** Retirez tous les pépins de la tomate avant de la découper en dés.

## 15 Viva Italia !

Faites cuire 350 g de courge butternut détaillée en dés dans le micro-ondes. Mélangez-les bien avec 175 g de gorgonzola émietté, 1 cuil. à soupe de mascarpone, 2 cuil. à café de parmesan râpé, du sel, du poivre et 1 pincée de quatre-épices. Répartissez sur 8 disques de pâte feuilletée. Repliez en demi-lunes puis dorez à l'œuf. Faites cuire pendant 20 min sur th. 7 (210 °C).

**Le plus** Servez à l'apéritif avec un porto, un vin doux naturel ou un marsala.

Aux légumes

# Cap sur le potager

En entrée ou en plat unique, ces recettes tout légumes se plient à nos envies ou jouent la surprise.



## Quiche au tofu et aux fines herbes

**MOELLEUSE**

Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 50 min



- 1 rouleau de pâte brisée • 400 g de tofu soyeux • 40 g de farine
- 2 cuil. à soupe de féculle • 100 g

- de roquette • 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de basilic • 2 gousses d'ail • 1 cuil. à soupe de moutarde forte • 10 cl de bouillon de légumes corsé • 1 cuil. à café rase de curcuma • 1 pincée de muscade râpée • sel, poivre.

**2** Pelez l'ail. Lavez et effeuillez les fines herbes. Mixez-les avec la roquette, le tofu soyeux, la farine, la féculle, l'ail épluché, le bouillon de légumes, toutes les épices, du sel et du poivre.

**3** Retirez les haricots secs et le papier cuisson du fond de tarte. Badigeonnez-le de moutarde. Répartissez la préparation dessus puis enfournez pour 40 min. Servez tiède ou froid.

### Le tofu, un bon liant

Pour les vegans (ceux qui ne mangent aucun produit animal) ou les personnes allergiques aux œufs ou au lactose, le tofu soyeux est une bonne alternative. On le trouve facilement dans les magasins bio et sa texture, entre flan et yaourt, lui permet de remplacer les matières grasses des gâteaux, les œufs et le lait de la quiche. Issu du soja, ses 54 kcal aux 100 g en font l'ami des gourmands et sa saveur très neutre ne gâche rien, au contraire.

# Tarte crumble aux poivrons rouges



Pour 6 personnes

Préparation : 25 min - Cuisson : 35 min

- 1 rouleau de pâte brisée • 2 poivrons rouges
- 1 petite courgette • 3 gousses d'ail • 2 brins d'estragon • 2 œufs • 20 cl de lait concentré non sucré demi-écrémé • 2 cuil. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre du moulin.

Pour le crumble : • 50 g de biscuits salés Tuc • 40 g de poudre d'amandes • 50 g de beurre.

**1** Coupez la courgette en dés. Faites-les sauter 5 min dans l'huile. Salez et poivrez. Préchauffez le gril du four. Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et posez-les face coupée sur la plaque du four huilée.

**2** Enfournez les poivrons jusqu'à ce que leur peau se boursoufle. Réservez-les 5 min dans un plastique, pelez-les et détaillez-les en dés. Mélangez-les avec les courgettes, la moitié de l'ail haché et l'estragon ciselé. Ajoutez les œufs, le lait et du sel, mélangez.

**3** Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Mixez les biscuits cuits avec la poudre d'amandes, le reste d'ail et le beurre pour obtenir un sable grossier. Tapissez un moule à tarte antiadhésif avec la pâte, couvrez de légumes et cuisez 25 min. Émiettez le crumble sur le dessus 10 min avant la fin de cuisson. Servez tiède.

# Quiche aux aubergines et aux tomates séchées



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min  
Repos : 15 min - Cuisson : 45 min

- 1 rouleau de pâte brisée • 2 aubergines • 2 gousses d'ail • 60 g de tomates séchées • 1 brin de romarin frais • 3 œufs • 20 cl de crème • 200 g de faisselle bien égouttée • 5 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

**1** Lavez les aubergines et coupez-les en cubes. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger 15 min dans une passoire. Faites tremper les tomates séchées 15 min dans de l'eau chaude.

**2** Pelez et hachez l'ail. Essuyez les cubes d'aubergines, faites-les dorer dans l'huile chaude avec l'ail. Salez, poivrez. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Tapissez un moule à tarte antiadhésif avec la pâte.

**3** Fouettez les œufs avec la crème et la faisselle. Ajoutez les cubes d'aubergines, les tomates séchées, égouttées et coupées en dés, trois quarts du romarin haché. Salez, poivrez. Mélangez. Versez sur le fond de tarte. Enfournez pour 35 min. Démoulez la tarte tiède, servez-la parsemée du reste de romarin.

## GAIN DE TEMPS

Préparée d'avance, cette quiche peut se garder au congélateur. Pour la servir, vous la réchaufferez encore gelée, 10 min à four doux.



# Aux légumes



**LA RICOTTA**  
Ce fromage frais italien a un bon goût de lait. À défaut, vous remplacerez la ricotta par autant de crème fraîche épaisse.

## Tarte au fenouil



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

- 1 rouleau de pâte brisée • 1 bulbe de fenouil • 1 oignon • 2 gousses d'ail
- 2 brins de basilic • 60 g d'olives noires • 3 cuil. à soupe de cerneaux de noix • 2 cuil. à soupe de câpres au vinaigre • le jus d'1 orange • 6 cuil. à soupe de ricotta • 1 œuf • 20 g de beurre + 10 g • sel, poivre.

1 Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Tapissez de pâte brisée un moule à tarte beurré, papier dessus et garnissez de haricots secs. Enfournez pour 5 min. Retirez le papier et les haricots, parsemez le fond de noix hachées.

2 Épluchez et hachez l'ail et l'oignon. Rincez et pelez le fenouil à l'aide d'un épluche-légumes et émincez-le. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir le fenouil 5 min avec l'ail et l'oignon. Salez et poivrez, arrosez avec le jus d'orange, mélangez et laissez cuire pendant 10 min.

3 Battez la ricotta avec l'œuf dans une jatte. Répartissez les légumes de façon régulière sur le fond de tarte. Parsemez d'olives hachées et de câpres. Enfournez pour 15 min. Servez la tarte décorée de feuilles de basilic.

## Tarte mimosa aux tomates crues



Pour 6 personnes

Prépa : 30 min - Cuisson : 20 min

- 300 g de pâte brisée • 6 tomates mélangées (rouges, jaunes, cerises, cocktail) • 3 oignons fanes • 20 g de graines germées ou de mesclun
- 4 œufs • 20 g de beurre • 1 cuil. à soupe de vinaigre de xérès • farine
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

1 Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Étalez la pâte sur un plan fariné et tapissez-en un moule beurré et fariné. Piquez le fond avec une fourchette puis placez-le 10 min au frais. Couvrez-le de papier cuisson et de haricots secs et enfournez pour 20 min. Retirez le papier et les haricots et laissez refroidir sur une grille.

2 Faites cuire les œufs durs 9 min dans une petite casserole d'eau bouillante. Écalez-les puis hachez-les grossièrement.

3 Ebouillantez les tomates 10 secondes. Pelez-les et épépinez-les. Coupez-les en tranches fines. Pelez et émincez les oignons. Battez le vinaigre avec du sel, du poivre et l'huile d'olive dans un saladier.

4 Disposez les œufs durs sur le fond de tarte cuit, puis les oignons et les tranches de tomates. Arrosez de vinaigrette et parsemez de mesclun. Servez aussitôt.

### Connaissez-vous

Entre les crudivores, qui ne font rien cuire ou presque, l'alimentation vivante, (à savoir les herbes, les légumes ou les champignons que l'on fait pousser soi-même dans sa cuisine ou son jardin plutôt que de les acheter déjà cueillis), ou la



## la “crusine” ?

mode des tartares et des carpaccios, le manger “nature” est partout. On parle même de “crusine”, l’art de préparer des repas crus ! Sans sacrifier à cette mode, on profite pleinement des nutriments de nos salades et des crudités à picorer.

# Tarte aux champignons au curry



Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 35 min

- 1 rouleau de pâte brisée • 800 g de champignons • 3 gousses d’ail
- 3 échalotes • 3 œufs • 25 g de beurre • 20 cl de crème liquide
- 4 brins de thym frais • 2 cuil. à soupe d’huile de noix • 1 cuil. à café de curry en poudre • sel, poivre.

effeuillé et le beurre chaud. Salez et poivrez. Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Tapissez un moule à tarte beurré avec la pâte brisée.

**2** Fouettez les œufs avec la crème et le curry dans un saladier. Salez, poivrez. Versez le mélange sur le fond de tarte puis répartissez les champignons. Arrosez d’huile de noix et enfournez pour 20 à 25 min. Démoulez tiède et servez.



### LA CRÈME

Utilisez de la crème de lait de vache. Pour les végétaliens : une préparation au soja, spécial cuisine, du tofu fumé ou du tempeh fumé en dés.

# Aux légumes

## Tatin aux échalotes



Pour **4 personnes**  
Préparation : **20 min**  
Cuisson : **50 min**

- 1 rouleau de pâte brisée
- 600 g d'échalotes
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de miel
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, piment d'Espelette.

**1** Pelez les échalotes et l'ail. Faites-les revenir entiers 5 min dans une sauteuse dans l'huile chaude et 20 g de beurre en parcelles. Salez et saupoudrez d'une pincée de piment d'Espelette. Couvrez et laissez cuire 10 min à petit feu en mélangeant de temps en temps.

**2** Ajoutez le miel, mélangez et poursuivez la cuisson 15 min. Laissez tiédir. Préchauffez

le four à th. 6-7 (200 °C).

**3** Répartissez les échalotes dans un moule à manqué. Parsemez du reste de beurre et couvrez de pâte brisée en glissant les bords à l'intérieur du moule. Enfournez pour 25 min. Laissez tiédir la tatin avant de la retourner.

**LA TECHNIQUE**  
Si les échalotes se dessèchent, versez 5 cl d'eau dans la sauteuse et mélangez souvent en donnant un mouvement de va-et-vient.



## SANS ŒUFS



**NOTE MEXICaine**  
Saupoudrez les oignons d'1 pincée d'épices à tacos et ajoutez un peu de piment frais aux poivrons.

## Tarte au maïs et aux légumes



Pour **6 personnes**  
Préparation : **30 min** - Cuisson : **1 h**

- 1 rouleau de pâte brisée
- 4 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 brins de thym frais
- 1 cuil. à soupe de câpres
- 200 g de maïs en conserve
- 10 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de crème épaisse
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin.

**1** Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Foncez un moule à tarte beurré avec la pâte. Pelez et émincez les oignons. Épépinez et émincez les poivrons. Faites suer le tout 20 min dans l'huile chaude avec le thym, l'ail pelé et haché, salez et poivrez.

**2** Mixez le maïs avec la crème. Salez. Versez sur le fond de tarte. Répartissez la fondue d'oignons aux poivrons, parsemez de câpres. Enfournez 35-40 min. Donnez un tour de moulin à poivre et servez.

# Accord parfait

À assaisonner ou prêtes à déguster, ces salades se marient avec toutes les tartes estivales pour en faire un repas complet.



## 1 Goûteuse

Prête à l'emploi, cette salade frisée est la meilleure alliée d'une quiche lorraine faite maison. À assaisonner d'une vinaigrette à l'huile de noisette.

*Cœur de frisée Sélection, Florette, 1,80 € le sachet de 125 g, en grandes et moyennes surfaces.*

## 2 Croquante

Nouvelle venue au rayon salades, cette romaine aux belles feuilles oblongues, craquantes à souhait, accompagnera à merveille une tarte au poulet et au parmesan.

*Romaine, Bouquet, 1 € la pièce, dans les grandes surfaces.*

## 3 À la mode orientale

Un voyage gourmand assuré avec cette salade de boulghour et carottes cuites bio. Avec des pois chiches, du cumin et de la coriandre, cette salade marocaine porte bien son nom. Séduisante avec une tarte aux poivrons.

*Carottes à la marocaine, Monoprix Bio, 3,50 € les 200 g, mag. Carrefour.*

## 4 Relevée

Frisée, chicorée rouge et roquette, ce mélange prêt à l'emploi plein de saveurs enchantera une tarte aux aubergines. *Mélange d'été, Florette, 1,80 € le sachet de 125 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.*

## 5 Vegan

Quinoa, courgettes, tomates, oignons et basilic pour cette salade d'été soulignée d'une sauce légère au fromage blanc. Excellente avec une tarte aux sardines. *Quinoa aux légumes d'été et fromage blanc, Bon App', 2,80 € les 200 g, mag. Carrefour.*

## 6 À picorer

D'un beau rouge vif, des tomates cerises aussi sucrées que juteuses. À assaisonner d'huile d'olive et d'un trait de vinaigre balsamique pour escorter une tarte croustillante à la tomate. *La n°14, Collection Azura, 2 € les 350 g, en grandes surfaces.*

## 7 Délicate

Des épinards associés à des feuilles de red chard (feuilles de blettes) et de pak choï (chou chinois). Un méli-mélo original pour sublimer une quiche au saumon et aux épinards.

*Mélange Subtil, 1,70 € le sachet de 125 g, dans les magasins Auchan.*

## 8 Toujours prête

Surgelée, cette salade de pâtes séduit avec ses tomates confites et ses billes de mozzarella. À proposer avec une tarte aux courgettes. *Salade à l'Italienne, Jean-Pierre Coffe pour Leader Price, 3,50 € les 600 g, Leader Price et magasins Franprix.*

## 9 Colorée

Les feuilles vertes de mâche sont associées à un duo coloré de carottes et de betterave. Bonne idée avec une quiche aux poireaux ou une tarte aux poivrons.

*Mélange Mâche et Crudités, Auchan, 1,50 € le sachet de 150 g, magasins Auchan.*

## 10 Toute tendre

Un mélange de jeunes pousses de mâche, roquette et épinards à souligner d'une simple sauce à l'huile d'olive et jus de citron. Parfaite à servir avec une pizza. *La Salade du jour Jeunes Pousses, Bonduelle, 1,95 € le sachet de 125 g, en grandes surfaces.*

## Pizzas



### Aigre-douce

Prépa : 20 min - Cuisson : 25 min

Émincez 3 oignons rouges. Ébouillantez-les 3 min dans 15 cl d'eau salée mélangée à 2 cuil. à soupe de vinaigre et 1 cuil. à soupe de sucre. Égouttez. Mélangez avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive. Répartissez sur 1 pâte au levain finement étalée et tartinée de 2 cuil. à s. de miel et de 2 cuil. à s. de moutarde. Ajoutez 100 g de tomates séchées à l'huile et 40 g de câpres au vinaigre. Enfournez pour 20 min à th. 7-8 (220 °C) et servez.

### Hawaïenne

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

Étalez 1 pâte à pizza en un rectangle sur une plaque farinée. Tartinez-la de 4 cuil. à soupe de ketchup mélangé avec 1 cuil. à café de sauce Worcestershire. Étalez 120 g de jambon cuit à l'os coupé en lanières. Disposez 6 rondelles d'ananas coupées en quatre et éparpillez 3 cuil. à soupe d'amandes effilées. Faites cuire 20 min au four chauffé à th. 7-8 (220 °C) et servez.

# Le pizzaiolo,

Recettes pour 4 personnes



### Mexicaine

Prépa : 15 min - Cuisson : 20 min

Étalez 1 pâte à pizza épaisse (Herta) du plat de la main et à 30 cm de diamètre. Écrasez 2 portions de fromage fondu avec 2 cuil. à soupe de crème épaisse. Poivrez et ajoutez 3 pincées d'épices pour chili. Tartinez-en la pâte à pizza à 2 cm du bord. Éparpillez 30 g de cheddar râpé puis répartissez 150 g de lardons et 100 g de grains de maïs en boîte égouttés. Faites cuire 20 min au four chauffé sur th. 7-8 (220 °C) et servez.

## SALÉES

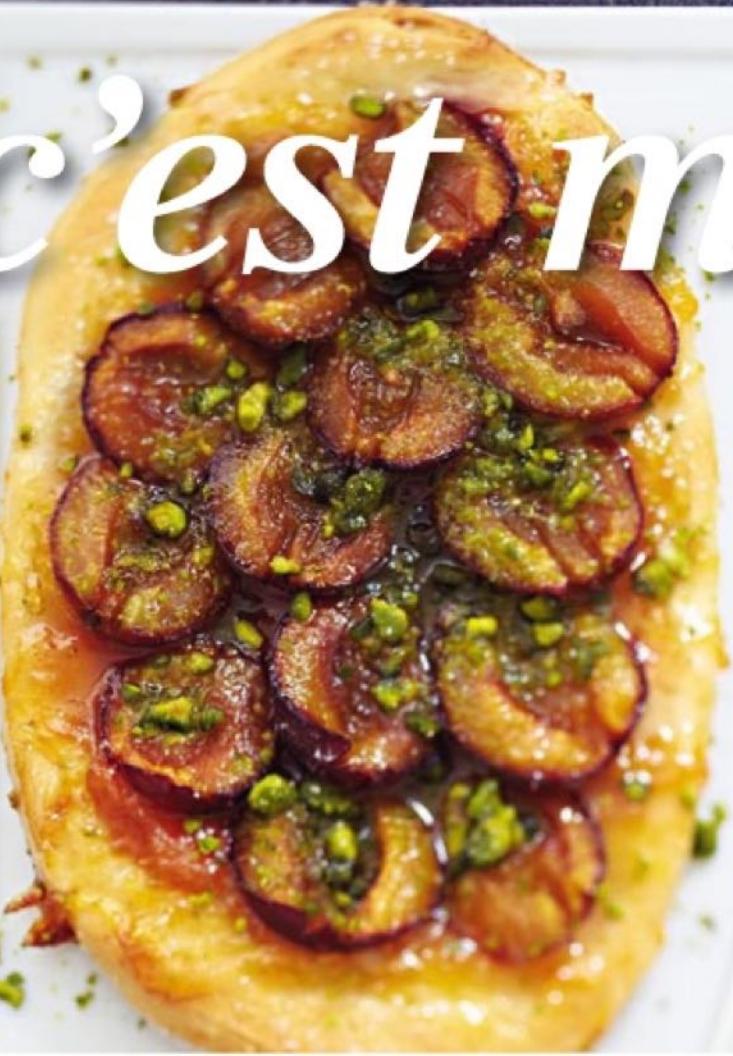


### Capriciosa

Prépa : 15 min - Cuisson : 20 min

Étalez 1 pâte à pizza sur une plaque. Ajoutez 40 g de fromage grana padano, 400 g de tomates pelées en boîte hachées. Répartissez sur la pizza 6 tranches fines de jambon de Parme déchirées. Ajoutez 200 g de mozzarella découpée en petites lamelles, 4 pincées d'origan séché et 120 g de champignons de Paris nettoyés et émincés. Laissez cuire 20 min au four chauffé sur th. 7-8 (220 °C). Arrosez d'huile d'olive et servez.

# c'est moi !



## Prunes-pistaches

Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min

Dénoyautez 16 **prunes**. Saupoudrez-les de 2 sachets de **sucré vanillé** et arrosez-les de 2 cuil. à soupe de jus de **citron**. Étalez 1 **pâte à pizza** sur une plaque. Recouvrez-la de 2 cuil. à soupe de **lemon curd** (crème de citron, rayon confitures). Garnissez de prunes et de 3 cuil. à soupe de **pistaches** concassées. Faites cuire 20 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Servez tiède.

## Melon-mascarpone

Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

Taillez 1 **melon** en tranches. Poêlez-les 8 min avec 10 cl de **sirop d'érable**, 20 g de **beurre**, 2 cuil. à s. de jus de **citron** et 3 pincées de **poivre**. Coupez 4 rectangles dans 1 **pâte à pizza extra-fine**. Poudrez-les de **sucré glace**, couvrez de papier cuisson et cuisez 15 min au four à th. 6 (180 °C). Étalez 150 g de **mascarpone** fouetté sur les pizzas tièdes, ajoutez le melon et du jus de cuisson.

SUCRÉES



## Pêches amandine

Préparation : 25 min - Cuisson : 25 min

Coupez 6 **pêches** en quartiers. Poêlez-les 5 min avec 1 cuil. à s. d'**huile** et 3 cuil. à s. de **cassonade**. Mélangez 65 g de **beurre** mou, 65 g de **poudre d'amandes**, 65 g de **sucré glace**, 1 œuf entier et 1 jaune. Étalez sur 1 **pâte à pizza**, posez-la sur une plaque farinée. Répartissez les pêches refroidies. Cuisez 20 min au four à th. 6-7 (200 °C). Servez tiède, saupoudré de sucre glace.

## Banana choc

Prépa : 20 min - Cuisson : 15 min

Mélangez 2 **bananes** taillées en rondelles, le jus d'1 **citron vert** et 2 sachets de **sucré vanillé**. Coupez 1 boule de **pâte à pain** décongelée (Picard) en quatre. Étalez-les en 4 cercles. Posez-les sur une plaque couverte de papier cuisson. Tartinez-les de **pâte à tartiner aux noisettes** et ajoutez les bananes égouttées. Faites cuire 15 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Servez tiède.

# À la place de...

Intolérants au gluten ou au lait ? Ces produits ont été sélectionnés pour vous régaler en toute sérénité.



1



2



7



3

## 3 Pâte à pain

Mélangé à de l'eau, de la levure (sans gluten) et un peu d'huile, ce "mix" permet de réussir des pâtes à pain et à pizza parfaites, à garnir de vos ingrédients préférés. *Mix Pane, Schär, 6,10 €, boîte 1,02 kg, en grandes surfaces, magasins bio et Toupargel.*

## 4 Semi-complète

Seule ou associée à une autre farine sans gluten (maïs, quinoa), elle fait une bonne base pour les pâtes à tarte. Sa saveur douce est idéale pour une quiche au chèvre et épinards ou pour une tarte aux fruits rouges. *Farine de riz demi-complet, La Vie Claire, 2,40 € les 500 g, magasins La Vie Claire.*

## 5 Aérienne

Sans gluten et bio, cette pâte feuilletée surgelée a



4



5



9

Incorporée à des œufs, elle rend fondante une quiche aux champignons de Paris. *Soya Cuisine, Soy, 1,90 € les 20 cl, magasins bio.*

## 8 Pâte de soja

Sa richesse en protéines et sa consistance dense et "soyeuse" en font l'ingrédient malin pour remplacer le lait et les œufs dans une quiche. Il suffit de le fouetter avec un peu de crème, classique ou végétale, et de procéder comme d'habitude.

*Tofou soyeux, Soy, 2,20 € les 2 barquettes de 120 g, dans les magasins bio.*

## 9 Bon gras

Riche en oméga 3 et en vitamine E, sans lactose, pauvre en sel et en plus bio, cette margarine a vraiment tout pour plaire ! Elle remplacera sans aucun problème le beurre dans les pâtes brisées ou pâtes feuilletées maison. *Margarine sans lactose, Bonneterre, 3,65 € la barquette de 250 g, dans les magasins biologiques.*

## 1 Substitut d'œuf

On connaissait le konjac sous forme de vermicelles, le voici en poudre pour remplacer les œufs. Il suffit de mélanger un sachet dans 20 cl de lait pour préparer une quiche plus vraie que nature, légère et gourmande. *Konjac Cuisine, Karéléa, 3,50 € les 6 sachets, en GMS et site Léa Nature Boutique.*

## 2 Saveur de noisette

Mêlée à de la farine, un œuf et un filet d'huile, cette purée d'oléagineux remplace le beurre dans les pâtes à tarte. Sans cholestérol, elle donne un goût subtil à la pâte d'une tarte aux prunes. *Purée de noisettes, Jean Hervé, 10 € le pot de 350 g, distribuée dans les magasins biologiques.*

Offrez ou offrez-vous la box **Cuisine Actuelle**

**29€**

seulement!  
au lieu de 80 €  
(prix environ des produits  
en boutique)

# Viva Italia

Le coffret surprise au bon goût de l'Italie



**9 produits originaux**  
et de **qualité**, choisis  
par la rédaction.  
**4 fiches recettes**  
**créatives**  
pour inviter la "dolce vita"  
à votre table !

**Inclus dans la box,**  
**votre kit pour sucettes**  
**glacées !**

**ÉDITION LIMITÉE**



En partenariat avec

**silikomart**

**COLLITALI®**



**CHRISTIAN  
POTIER**  
MAÎTRE SAUCIER

**Mille et Une  
Huiles**

**Légendes Gourmandes**

**SANDRO  
DESII**



Je commande la box « Viva Italia » de **Cuisine Actuelle** - Au prix de 29 € TTC l'unité + 4,90 € de frais de port

**PAR COURRIER**

Sous enveloppe non affranchie à : **PRISMAMEDIA - Service LICENCES**  
Box Viva Italia - Libre Réponse 83061 - 92239 GENNEVILLIERS Cedex

**OU**

**PAR INTERNET**

Rendez-vous sur

**www.cuisineactuelle.fr**

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

e-mail : \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

- Je commande    box « Viva Italia » au prix unitaire de 33,90 € TTC (frais de port inclus), soit au total    €
- Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Prismamedia.
- J'envoie ma commande sous pli non affranchi à l'adresse ci-dessus.

À réception de mon règlement, je recevrai ma commande sous 3 semaines maxi selon stocks disponibles.

**ÉDITION LIMITÉE**

Dans la limite des stocks disponibles. Offre valable en France métropolitaine jusqu'au 15 juin 2015. Livraison sous trois semaines. Visuels non contractuels. Groupe PRISMAMEDIA - 13 rue Henri Barbusse - 92624 Gennevilliers. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMAMEDIA de votre commande. À défaut, votre commande ne pourra être traitée. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre commande. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMAMEDIA. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre  Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMAMEDIA.

# Partez sur de bonnes

Que votre tarte soit sucrée ou salée, customisez vos pâtes selon vos envies.

## La pâte brisée

Versez 250 g de **farine** dans un saladier. Ajoutez 5 g de **sel** (+ 20 g de **sucré** pour une tarte sucrée), puis 125 g de **beurre** ramolli détaillé en petits dés. Mélangez pour amalgamer grossièrement.

Ajoutez 1 **œuf** et 5 cl d'eau. Faites une boule et écrasez-la plusieurs fois avec la paume de la main, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Recouvrez-la de film étirable et réservez-la 2 h au frais.

## La pâte sablée

Fouettez 1 **œuf** avec 125 g de **sucré glace** 3 min dans un saladier. Frottez dans vos mains 250 g de **farine**, 125 g de **beurre** et 1 pincée de **sel** pour obtenir un mélange fin et sableux. Placez l'œuf battu au centre et amalgamez

rapidement. Écrasez la pâte par petites portions avec la paume de la main, jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène. Façonnez une boule et recouvrez-la de film étirable. Placez-la 2 h dans le réfrigérateur.

## La pâte feuilletée rapide

Mélangez 250 g de **farine** avec 150 g d'eau glacée pour obtenir une pâte souple et élastique. Laissez-la reposer 15 min et étalez-la en carré. Répartissez un tiers de 200 g de **beurre** froid découpé en

petits dés et repliez les quatre coins vers le centre, en enveloppe. Réétalez pour réaliser un carré de même taille. Recommencez deux fois. Roulez en boudin et réétalez. La pâte est prête.

## La pâte levée

Versez 250 g de **farine** dans un saladier. Délayez 10 g de **levure de boulanger fraîche** (ou 3 g de levure lyophilisée) avec 5 cl de **lait tiède**, puis placez au centre de la farine. Mélangez dans le creux en incorporant un peu de farine pour obtenir une pâte molle. Recouvrez d'un peu de farine et laissez lever pendant 20 min à 25-30 °C. Ajoutez

5 cl de lait, 5 g de **sel**, 40 g de **sucré** et 1 **œuf**. Pétrissez pour obtenir une pâte lisse et homogène. Incorporez 80 g de **beurre** mou et malaxez jusqu'à ce que la pâte ne colle plus. Couvrez-la et laissez-la reposer 45 min dans un endroit tiède. Faites retomber la pâte en y plongeant la main, couvrez de film étirable et réfrigérez entre 2 h et 18 h.



# bases

## 3 IDÉES POUR CHANGER

### Pâte façon cheesecake

Mixez 100 g de **biscuits secs** et mélangez-les avec 50 g de **beurre fondu**. Répartissez dans un moule et tassez avec le fond d'un pot de confiture. Réservez 30 min dans le réfrigérateur.

**LE ↗** *Un fond de tarte pour les garnitures à cuire (crèmes aux œufs) et pour les garnitures crues (chantilly et fraises).*

### Pâte aux amandes et au chocolat

Placez dans un robot 125 g de **beurre mou**, 50 g de poudre de **cacao amer** et 100 g de **sucré glace** pour obtenir une crème. Ajoutez 100 g de **poudre d'amandes** et 1 pincée de **sel**. Mélangez pendant 10 secondes et incorporez 1 œuf, puis 210 g de **farine** en trois fois. Faites une boule et laissez-la reposer au moins 2 h au réfrigérateur.

**LE ↗** *Cette pâte aime les fruits, des framboises crues jusqu'aux poires-amandine dorées au four.*

### Pâte au sarrasin et aux fines herbes

Mélangez 150 g de **farine de sarrasin** dans le bol d'un robot avec 100 g de **farine de blé**, 5 g de **sel** et 125 g de **beurre** pour obtenir un sable fin. Ajoutez 4 cuil. à soupe de **fines herbes** fraîches ou 1 cuil. à soupe de fines herbes séchées, puis 1 œuf et 5 cl de **lait**. Façonnez une boule et réservez-la au frais.

**LE ↗** *Une pâte qui va rajeunir toutes vos quiches : à la viande, au poisson ou végétariennes.*

# Les pâtes feuilletées

## 1 CROUSTIPATE Légère

Elle lève bien avec une coloration peu prononcée et un feuillettage net et assez sec. La tenue après cuisson n'est pas extraordinaire, mais la saveur est correcte. **ON L'APPRÉCIE :** pour les tartes à la tomate. **LE + :** les quelques calories en moins. *Feuilletée Légère Ø 31 cm, 1,30 € les 230 g, en grandes et en moyennes surfaces.*

## 2 AUCHAN Savoureuse

Elle lève bien et a une jolie couleur. La saveur de beurre est présente et plaisante, comme dans une bonne pâte feuilletée traditionnelle. **ON L'APPRÉCIE :** pour toutes les préparations salées ou sucrées. **LE + :** son goût. *Pâte feuilletée beurre gastronomique Ø 32,5 cm, 1 € les 230 g, Auchan.*

## 3 MARIE Naturelle

Elle offre une belle couleur mais on est un peu déçu par l'épaisseur du feuillettage. La tenue après cuisson est satisfaisante et la saveur plutôt agréable. **ON L'APPRÉCIE :** pour les tartes garnies de fromage. **LE + :** une bonne recette "comme à la maison". *La Feuilletée pur beurre Ø 32 cm, 1,40 € les 230 g, en grandes surfaces.*

## 4 PICARD Pratique

Elle lève très bien, présente une odeur très agréable et croustille sous la dent. Côté goût, c'est une véritable "pur beurre". Bref, elle est vraiment impeccable ! **ON L'APPRÉCIE :** pour des tartes au saumon. **LE + :** vendue

On les préfère pur beurre mais les autres ne donnent pas forcément de mauvais résultats, loin de là. Petit tour d'horizon.

surgelée en deux rouleaux, elle est toujours prête pour vos recettes salées et sucrées. *Pâtes feuilletées pur beurre Ø 32,5 cm, 3,20 € les 2 pâtes de 250 g, magasins Picard.*

## 5 BIO VILLAGE Saine

Une pâte un peu sèche qui ne lève pas bien haut, à la coloration peu prononcée mais d'assez bonne tenue. Sa saveur neutre ne contrariera pas le goût de vos recettes. **ON L'APPRÉCIE :** pour les préparations un peu liquides. **LE + :** uniquement à base d'ingrédients bio. *Pâte feuilletée Ø 32 cm, 1,05 € les 230 g, magasins E. Leclerc.*

## 6 HERTA Généreuse

La couleur est convenable, l'épaisseur impressionnante

et la tenue correcte. Côté saveur c'est plutôt bien, pas trop salé ni trop gras, juste comme il faut. **ON L'APPRÉCIE :** pour les tourtes et les recettes "plats complets". **LE + :** son volume généreux.

*Feuilletée sans additif, Trésor de Grand Mère Ø 31,5 cm, 1,05 € les 280 g, dans les grandes et les moyennes surfaces.*

## 7 MONOPRIX Simple

Une couleur appétissante et un feuillettage bien aéré accompagnent une saveur plutôt agréable, juste grasse comme il faut. Une pâte parfaite pour un usage quotidien. **ON L'APPRÉCIE :** pour les tartes aux légumes. **LE + :** son prix tout doux. *Pâte feuilletée Ø 32 cm, 0,85 € les 230 g, magasins Monoprix.*





# Une touche de fraîcheur

## 1 Délicieusement régressif

La gourmandise prend de la hauteur avec ce bâtonnet en forme de montagne aux saveurs de l'inimitable Toblerone. Sous une coque craquante en chocolat au lait et incrustations de nougat, on découvre une crème glacée choco-miel aux éclats de Toblerone. *Toblerone, 3,60 € les 4 glaces de 100 ml, dans les GMS.*

## 2 Confiserie revisitée

Le fameux bonbon Daim se décline désormais en version glacée : la glace caramel se trouve enrichie d'éclats de bonbon et de sauce caramel. On y retrouve parfaitement les saveurs et sensations du véritable Daim.

*Daim, 4,40 €, 480 ml, GMS.*

## 3 Parfum inédit

Ce sorbet marie la puissance du citron vert à la douceur subtile du basilic. On adore le parfait équilibre des deux. *Sorbet citron vert-basilic, Amorino, 11,50 € les 550 ml, boutiques Amorino.*

## 4 Pur instant de bonheur

Une belle rencontre entre le sorbet framboise et l'exotique litchi. Un plaisir pas trop sucré et raffiné à déguster égoïstement dans son pot individuel. *Sorbet Framboise-Litchi, Picard, 2 € le pot de 140 ml, dans les magasins Picard.*

## 5 Concentré de fruit

Sans colorant ni additifs, un sorbet fraise avec 50 % de

fruits et de beaux morceaux de fraises. Une texture souple et légère, une saveur intense et délicatement parfumée. Un vrai régal ! *Sorbet fraise, Thiriet, 4,95 €, 500 ml, magasins Thiriet.*

## 6 Mini pour maxi plaisir

Une coque de chocolat noir intense (70 % de cacao), une crème glacée à la vanille onctueuse en version mini. Des bâtonnets parfaits pour les enfants et tous ceux qui veulent se donner bonne conscience. *Les Minis vanille, noir intense de Madagascar, Casino, 2,25 € les 6 glaces, Casino.*

## 7 Version rose ou noire ?

Deux parfums très francs (framboise ou espresso), et deux couleurs opposées,

Classiques ou surprenantes, ces glaces promettent le grand frisson !

rose clair irisé ou noir. L'un est composé d'une glace à la framboise agrémentée de sauce framboise enrobée de chocolat blanc teinté de rose, l'autre est une délicate crème glacée à la vanille avec des rubans d'espresso, entourée de chocolat noir. À vous de choisir ! *Mini Pink Black, Magnum, 4,10 €, 6 bâtonnets, 360 ml, dans les grandes surfaces.*

## 8 Craquant, le chocolat

Mariage réussi d'une glace au parfum d'amande, d'une crème glacée au chocolat et d'une sauce à la noisette ponctuée de généreux éclats d'amandes caramélisées bien craquants. Les saveurs se complètent à merveille. *Chocolat Amandes caramélisées, La Laitière, 3,90 € les 850 ml, grandes et moyennes surfaces.*

# Plaisirs

Servies en entrée ou en plat, les tartes au poisson sont toujours de saison.



## Quiche retour de vacances



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

- 1 rouleau de pâte brisée
- 6 œufs • 100 g de chèvre sainte-maure de Touraine
- 20 cl de lait concentré non sucré • 12 bâtons de surimi nature • 1 bouquet de ciboulette • sel, poivre.

1 Cuisez 3 œufs dans une casserole d'eau bouillante salée 10 min pour qu'ils durcissent. Garnissez de pâte un moule à tarte, piquez-la à la fourchette. Faites chauffer le four sur th. 6 (180 °C).

2 Découpez les bâtons de surimi en morceaux. Cassez les 3 œufs restants dans un saladier puis fouettez-les. Ajoutez le lait concentré non sucré, le fromage de chèvre, puis battez-les au fouet.

3 Écalez les œufs durs, écrasez-les à la fourchette. Mélangez avec la préparation au chèvre et ajoutez la ciboulette ciselée. Salez, poivrez. Versez sur le fond de pâte et laissez cuire 30 min au four.

### PETITS PLUS

Ajoutez à la préparation au chèvre le jus et le zeste d'1 citron bio. Salez peu, le fromage est déjà salé.

# iodés



## DÉTAIL UTILE

Retirez toutes les arêtes des filets de rougets avec une pince spéciale à poisson ou une pince à épiler toute propre.

## Tarte feuilletée provençale



Pour 6 personnes - Préparation : 40 min - Cuisson : 45 min

- 1 disque de pâte feuilletée
- 6 beaux filets de rougets sans arêtes • 2 aubergines
- 4 tomates • 1 oignon • 10 cl d'huile d'olive • 6 brins de basilic • sel, poivre.

1 Rincez les aubergines et découpez-les en tranches

fines dans l'épaisseur. Faites-les frire 5 min dans une sauteuse avec 5 cl d'huile d'olive. Pelez, émincez l'oignon. Faites-le revenir dans 1 cuil. à s. d'huile. Salez, poivrez. Lavez et ciselez le basilic, réservez-en quelques feuilles. Coupez les tomates en quartiers.

2 Tapissez de pâte feuilletée un moule à tarte. Piquez le fond de tarte à la fourchette. Recouvrez-le d'un papier de cuisson et de légumes secs ou de billes en céramique. Faites cuire à blanc 15 min à thermostat 7 (210 °C). Retirez le papier et le lestage.

3 Superposez les oignons, les aubergines et les tomates sur le fond de pâte et parsemez de basilic ciselé. Disposez les filets de rougets sur le dessus. Arrosez d'huile d'olive. Laissez cuire 30 min. Décorez avec les feuilles de basilic frais avant de servir.

## Tourte feuilletée au saumon et à l'aneth



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 40 min

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 600 g de filets de saumon sans peau
- 50 g de comté râpé
- 3 jaunes d'œufs
- 40 g de beurre
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche
- 2 cuil. à soupe de farine
- 2 cuil. à soupe d'aneth ciselé
- sel, poivre blanc du moulin.

1 Chauffez 20 g de beurre 1 min au micro-ondes dans un grand récipient. Incorporez la farine en mélangeant bien.

Portez à ébullition le lait. Versez-le sur la préparation tout en fouettant. Assaisonnez. Rechauffez cette béchamel 1 min au micro-ondes à 750 W puis fouettez à nouveau.

2 Coupez les filets de saumon en lamelles. Incorporez 2 jaunes d'œufs dans la béchamel, la crème fraîche, le comté râpé et l'aneth. Salez et poivrez au moulin.

3 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Tapissez de pâte feuilletée avec son papier un grand moule à tarte, en laissant déborder la pâte.

4 Disposez les lamelles de saumon sur la pâte puis nappez-les avec la béchamel. Recouvrez du second disque de pâte feuilletée. Humidifiez le bord, rabattez puis pincez la pâte avec les doigts.

5 Mélangez le jaune d'œuf avec 1 cuil. à café d'eau. Badigeonnez-en la pâte à l'aide d'un pinceau. Pratiquez une petite entaille au centre de la tourte et glissez-y une cheminée réalisée avec du bristol roulé. Faites cuire pendant 40 min au four. Servez le feuilleté bien chaud.

### DÉMOULAGE FACILE

Pensez bien à tapisser le moule de papier sulfurisé, le démoulage de la tarte sera ainsi parfait.



### À SERVIR AVEC... une salade de haricots verts

Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min

Effilez et cuisez 1 kg de **haricots verts** pour qu'ils soient à peine croquants. Rafraîchissez-les et égouttez-les. Nettoyez 1 bouquet de cerfeuil. Mettez dans un bol 2 cuil. à soupe de **vinaigre de xérès**, du **sel**, du **poivre** et 1 gousse d'ail finement hachée. Incorporez petit à petit 4 cuil. à soupe d'**huile d'olive** en fouettant. Mélangez dans un saladier les haricots avec la vinaigrette et le cerfeuil. Réservez au frais.



## La vraie pissaladière



Pour 6 personnes - Préparation : 1 h  
Cuisson : 1 h 05 - Repos : 1 h 30

- 500 g de farine • 15 g de levure de boulanger • 8 filets d'anchois à l'huile • 2 kg d'oignons • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • olives noires niçoises • 1 cuil. à s. d'huile • 10 cl d'huile d'olive • sel, poivre.

**1** Taillez les oignons pelés en quartiers. Faites-les fondre dans une sauteuse avec l'huile d'olive à feu doux, l'ail pelé, du poivre et le bouquet garni. Faites cuire 40 min à couvert ; remuez souvent.

**2** Mélangez 125 g de farine et la levure délayée dans un peu d'eau tiède. Laissez reposer ce levain 30 min. Faites un puits avec le reste de farine dans un saladier. Versez-y l'huile et 10 g de sel. Travaillez à la main en incorporant 1,5 cl d'eau. Ajoutez le levain, pétrissez. Faites reposer la pâte 1 h à couvert.

**3** Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur, sur une plaque huilée, couvrez-la d'oignons (éliminez l'ail et le bouquet garni), d'anchois et d'olives. Faites cuire 25 min à th. 8 (240 °C). Poivrez en fin de cuisson.

### D'où vient la pissaladière ?

Cette "tarte aux oignons, anchois et olives noires" (traduction du niçois *pissaladiero*) est un classique de la cuisine nissarde. À l'origine, on étalait sur la pâte à pain une couche de pâte de sardines et d'anchois. Attention, elle ne se fait jamais avec des tomates.



## Tarte aux maquereaux fumés au poivre



Pour 6 personnes - Préparation : 1 h  
Repos : 30 min - Cuisson : 40 min

- 250 g de pâte brisée faite maison • 200 g de maquereaux fumés au poivre • 3 œufs + 1 jaune • 200 g de crème épaisse • 20 g de beurre • 500 g d'oseille • 1 échalote • 1 cuil. à café de curcuma • sel, poivre.

**1** Lavez et équeutez les feuilles d'oseille. Émincez-les. Pelez, hachez l'échalote. Chauffez le beurre dans une sauteuse sur feu moyen. Faites-y fondre l'échalote quelques minutes. Ajoutez l'oseille. Salez et poivrez. Laissez fondre 2 min en remuant jusqu'à évaporation complète de l'eau.

**2** Étalez deux tiers de la pâte et tapissez-en un moule à bord haut. Piquez à la fourchette. Réservez 30 min au frais.

**3** Préchauffez votre four à thermostat 6 (180 °C). Retirez la peau des maquereaux et effeuillez grossièrement la chair. Mélangez-la avec l'oseille tiède.

**4** Battez la crème dans un saladier avec les œufs et le curcuma. Versez sur la préparation à l'oseille, mélangez. Recouvrez le fond de pâte de cette garniture.

**5** Étalez le reste de pâte et taillez-la en lanières régulières. Disposez-les en croisillons sur la tarte. Badigeonnez-les de jaune d'œuf additionné d'un filet d'eau. Faites cuire pendant 35 min au four.



## Tarte de la mer au fenouil



Pour 6 personnes  
Préparation : 40 min - Cuisson : 1 h 30

- 250 g de pâte brisée • 200 g de saumon fumé • 200 g de cabillaud • 1 petit fenouil • 100 g de jeunes pousses d'épinards frais • 8 tomates olivettes (tomates allongées) • 25 cl de beurre blanc en briquette (en GMS) • 2 œufs • 5 cl d'huile d'olive • 1 brin de thym • sel, poivre.

**1** Pochez le saumon et le cabillaud 8 min dans une casserole d'eau salée frémisante. Lavez les tomates et coupez-les en deux. Disposez-les sur la plaque du four tapissée de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive. Salez, poivrez. Parsemez de thym effeuillé. Faites cuire au four pendant 1 h à th. 4 (120 °C). Laissez refroidir.

**2** Émincez le fenouil. Faites-le cuire 10 min à la vapeur. Découpez les poissons en grosses lanières. Fouettez les œufs dans un saladier avec le beurre blanc.

**3** Étalez la pâte et disposez-la dans un moule à tarte. Piquez-la à la fourchette. Déposez dessus les lanières de poissons, les épinards bien lavés et le fenouil. Arrosez avec la préparation au beurre blanc et aux œufs. Salez et poivrez.

**4** Faites cuire la tarte 30 min au four réglé sur th. 6 (180 °C). Disposez les tomates confites sur le dessus 10 min avant la fin de la cuisson. Servez bien chaud.

# Au poisson



## Quiche au saumon et aux épinards



Pour 6 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 40 min

- 1 pâte brisée • 200 g de saumon frais
- 300 g d'épinards frais • 3 œufs • 200 g de crème fraîche fraîche • 50 cl de fumet de poissons • 2 pistils de safran • sel, poivre.

**1** Équeutez les épinards et lavez-les soigneusement. Faites-les fondre 5 min dans une sauteuse antiadhésive (à défaut, ajoutez 10 g de beurre dans la sauteuse).

**2** Pochez le saumon 10 min dans le fumet de poissons frémissant mais non bouillant. Égouttez le poisson et émiettez-le à la fourchette, après avoir retiré la peau et les arêtes. Faites infuser le safran pendant 5 min dans 5 cl de fumet chaud.

**3** Étalez la pâte dans un moule. Piquez-la avec une fourchette et lestez de papier cuisson et de légumes secs. Faites cuire à blanc 15 min au four à th. 6-7 (200 °C).

**4** Fouettez les œufs avec la crème et le fumet safrané. Ajoutez les épinards, le saumon, mélangez. Salez, poivrez. Répartissez la préparation sur le fond de tarte précuit. Faites cuire 25 min dans le four.

**L'ASTUCE**  
Pour cuire les épinards, jetez-les, poignée par poignée, dans la sauteuse chaude. Ajoutez-en des frais à mesure qu'ils se fanent.

## Tarte aux coques et fines herbes



Pour 6 personnes - Préparation : 1 h  
Cuisson : 35 min - Attente : 1 h

- 1 rouleau de pâte brisée • 2 litres de coques • 25 g de beurre • 200 g de crème fraîche épaisse • 3 œufs • 2 échalotes
- 1 gousse d'ail • 1 brin de thym • 1 feuille de laurier • 1 bouquet de persil plat • 20 cl de vin blanc sec • sel, poivre.

**1** Rincez soigneusement les coques, puis laissez-les dégorger 1 h dans un grand volume d'eau salée. Égouttez-les et rincez-les une nouvelle fois.

**2** Pelez et hachez les échalotes et l'ail. Chauffez le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir l'ail et les échalotes plusieurs minutes. Ajoutez les coques, mélangez et versez le vin blanc. Assaisonnez de thym, de laurier, de sel puis de poivre. Cuisez 5 min à couvert, jusqu'à ce que les coquillages soient ouverts. Égouttez avec une écumeoire et récupérez l'intérieur des coquillages dans un saladier.

**3** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Filtrez le jus de cuisson des coques et réservez-le. Rincez et ciselez finement le persil plat. Battez les œufs avec la crème fraîche épaisse. Ajoutez dans le saladier des coques avec 2 cuillerées à soupe de jus de cuisson et le persil.

**4** Tapissez un moule à tarte de pâte. Piquez-la avec une fourchette. Versez-y la garniture et répartissez les coques à la surface de la tarte. Faites cuire 30 min.

## Tarte aux pommes de terre et au haddock



Pour 6 personnes

Préparation : 30 min - Cuisson : 50 min

- 1 pâte brisée • 400 g de pommes de terre à chair ferme • 200 g de haddock
- 2 œufs • 50 cl de boisson au soja nature
- 1/2 bouquet d'aneth • poivre cinq-baies.

**1** Portez à frémissements 30 cl de boisson au soja dans une petite casserole. Laissez-y pocher le haddock 20 min hors du feu. Égouttez et émiettez-le.

**2** Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses. Précuez-les 10 min à la vapeur. Préchauffez le four à thermostat 6-7 (200 °C).

**3** Fouettez les œufs dans un saladier avec le restant de boisson au soja et l'aneth ciselé (réservez-en un peu pour la décoration), poivrez généreusement.

**4** Tapissez de pâte brisée un moule à tarte, carré de préférence. Disposez les pommes de terre en couches régulières en les alternant avec le poisson et couvrez de crème aux œufs. Enfournez 30 min. Parsemez la tarte du reste d'aneth ciselé, puis servez.

### TOUT VÉGÉTAL

Les crèmes et les boissons au soja ou à l'amande peuvent remplacer le lait pour des recettes sans lactose.

## Pâte feuilletée à dérouler, le bon choix

isez bien les étiquettes. Vérifiez la qualité de la matière grasse présente : optez pour les pâtes pur beurre plutôt qu'à la margarine et fuyez les graisses hydrogénées. Veillez aux additifs, moins il y en aura mieux ce sera. Enfin, pour des feuillets individuels, il est intéressant d'utiliser une pâte à étaler ou une pâte rectangulaire qui se travaille comme on veut.



**UN JEU D'ENFANT**  
Fendez un peu la peau des tomates puis ébouillantez-les pendant quelques secondes avant de les peeler.

# Tartelettes aux sardines fraîches



Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 55 min

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 8 à 12 sardines fraîches levées en filets
- 1 kg de tomates fraîches
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert bio
- 1 bouquet garni
- 5 cl d'huile d'olive + 1 cuil. à soupe
- 4 brins d'aneth
- 1 pincée de sucre en poudre
- sel, poivre du moulin.

1 Déroulez les pâtes feuilletées, prélevez-y 4 disques d'environ 12 cm de diamètre. Placez-les au réfrigérateur.

2 Éliminez les éventuelles arêtes des filets de sardines. Pressez le citron et râpez son zeste dans un bol. Mélan gez avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez l'aneth lavé et ciselé, du sel et du poivre. Versez sur les sardines. Couvrez et réservez.

comporter pendant 30 min sur feu doux, en remuant souvent.

4 Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Disposez les disques de feuillettage sur une plaque tapissée d'un papier cuisson. Étalez la concassée de tomates sur chacun d'eux. Disposez les filets de sardines. Faites cuire 25 min au four.

Blondes, brunes, blanches... elles ont leur place à table.

# La première

## Blanche, légère et subtile

Outre des saveurs d'agrumes et de levure, la bière blanche révèle des notes de coriandre et de vanille, parfaites avec les fruits de mer, les poissons fumés et les desserts fruités.



## 1 Fraîche

Cette bière est exceptionnelle. Elle est fabriquée à Chambéry avec de l'eau de source provenant des glaciers du Mont-Blanc. Ses arômes sont épices et fruités de coriandre et d'agrumes (orange de curaçao) et rafraîchissent bien la bouche.

*La Blanche, Brasserie du Mont Blanc, 5 € les 75 cl, Lafayette Gourmet, en épiceries fines et chez les cavistes.*

## 2 Corse

Au parfum évoquant, cette bière blanche présente un juste équilibre entre amertume, douceur et fraîcheur. Elle est rehaussée d'un mélange subtil d'arbousier, myrte, genévrier... et d'autres espèces tenues secrètes.

*Colomba, Brasserie Pietra, 2,70 € les 33 cl, Lafayette Gourmet, épiceries fines et cavistes.*

## 3 Blanche

Fondée en 1827 à Paris et abandonnée dans les années 50, la Brasserie Demory a connu une seconde jeunesse en 2009 grâce à un jeune Allemand. Il nous offre cette bière blanche non filtrée, au goût fruité et malté. Elle se marie avec de nombreux plats, de l'entrée au dessert.

*Roquette Blanche, Demory, 2,80 € les 33 cl, Brasserie Demory à Paris, la Grande Épicerie de Paris et Monoprix.*

## 4 Édition limitée

Chaque année, cette brasserie belge renommée propose sa bière de printemps. Celle de 2015 offre de délicats arômes fruités de pamplemousse et de citron, ainsi qu'une touche de poivre vert.

*Tripel Hop 2015, Duvel, 3 € les 33 cl, dans les magasins Monoprix et chez les cavistes.*

## 5 Bretonne

Créé en 1990, Lancelot propose un grand choix de bières artisanales bio qui font écho à l'histoire de la Bretagne. Ainsi, la Duchesse Anne, une bière blonde brassée avec trois variétés de houblon, nous séduit par ses petites notes d'agrumes et d'herbes fraîches.

*Duchesse Anne, Triple Hops, 2,50 € la bouteille de 33 cl, dans les épiceries fines et chez certains cavistes.*

## 6 Célèbre

On apprécie le goût unique de la 1664. Intense et équilibré, il est souligné par de belles notes d'agrumes et de réglisse. Dense et moelleuse, cette bière est idéale pour accompagner les viandes, les salades ou encore les fromages.

*1664, à partir de 4 € le pack de 6 bouteilles de 25 cl, dans les grandes surfaces.*

# gorgée de bière

## Aromatisée, pour les palais délicats

Plus sucrée et moins maltée (donc légèrement moins amère), la bière aromatisée se marie facilement avec les desserts et séduit un public plus féminin.

## Ambrée et brune, quel caractère !

Les notes de torréfaction des bières brunes et ambrées font un bel écho aux mets puissants comme le gibier, les viandes en sauce, les poissons et les charcuteries fumées.



### 7 Bière d'abbaye

Affligem remet au goût du jour une ancienne recette qui fait la part belle aux fruits rouges, avec la bénédiction des seize moines de l'actuelle abbaye. Une robe grenat, un nez de cerise et de framboise, de l'amertume et de la douceur... Cette bière est idéale pour les accords sucrés-salés.

Cuvée Carmin, Affligem, 4,95 € les 6 x 25 cl, en grandes surfaces.

### 8 On dirait le Sud !

L'originalité de cette Trop Rosée réside dans le mariage d'une bière délicate avec des tanins, du moût de raisin et des arômes de la syrah, le cépage des vins rosés de Provence. Cette bière est légère, gourmande, avec quelques notes de groseille et de figue. À déguster très rafraîchie, autour de 4-6 °C.

La Trop Rosée, 2,80 € les 33 cl, dans les grandes surfaces.

### 9 Exotique

Cette nouvelle bière fruitée offre d'intenses arômes de mangue mûre et des parfums de fruits tropicaux accompagnés de notes d'agrumes. Elle est idéale pour l'été grâce à son caractère frais, souligné d'une fine pétillance.

K mangue by Kronenbourg, 5 € le pack de 6 x 27,5 cl, dans les grandes surfaces.

### 10 Héroïne

La Zonk !, bière ambrée extraite de la collection des "Super Héros", est élaborée à partir de houblon des États-Unis, fumé au bois de hêtre. Il lui apporte de très jolies notes épicées. Cette bière ne manque pas de caractère !

Zonk !, à partir de 6 € la bouteille de 33 cl, dans les pubs Frog de Paris, Toulouse, et Bordeaux et sur le site Internet de la marque.

### 11 Toastée

Une mousse généreuse pour cette bière cuivrée, aux arômes de grillé et de caramel relevés d'épices. Entre fruité et malté, elle offre un bel équilibre en bouche.

Volcelest bio ambrée, Brasserie de la Vallée de Chevreuse, 2,60 € la bouteille de 33 cl, dans les magasins Naturalia.

### 12 Intense

Cette bière belge est fabriquée par la confrérie des Pères trappistes. Ses saveurs se bonifient avec le temps et ses parfums de levure, associés à une touche fleurie, sont complétés d'une agréable note caramélisée.

À déguster à température de cave (10-12 °C). Chimay Bleue, 2,60 € les 33 cl, chez Monoprix et dans les épiceries fines.

# Les bons outils

Préparer, étaler, découper et cuire... Le meilleur des ustensiles pour mettre la main à la pâte.



**1 Secret de la mamma** Ronde et grande, cette planche en contreplaqué permet de faire glisser facilement la pizza sur la plaque chaude du four. Pratique aussi pour la sortir sans se brûler. *Planche à pizza, Ø 30 cm, 11,90 €, Tompress.*

**2 Nec plus ultra** Le meilleur des moules pour la meilleure des tartes ? Il n'est ni en silicone, ni en verre, ni même antiadhésif mais en fer blanc, comme autrefois. Pourquoi ? Parce qu'il conduit parfaitement la chaleur et assure des fonds de tarte dorés et cuits à la perfection. Et en plus, son fond est amovible. *Tourtière cannelée en fer blanc, Ø 24 cm, 6,90 €, Gobel chez Vidélice.*

**3 Expert en pâtisserie** Encombrement raisonnable pour ce robot avec pétrin, spécialiste des pâtes à pain, brioche, tarte et pizza. Multifonction, il se fera vite indispensable car il sait aussi fouetter, mixer, râper, hacher, presser les agrumes et est équipé d'un blender. *Collection Avance HR7954, 350 €, Philips.*

**4 Lestage futé** Intéressant pour la cuisson à blanc des fonds de tarte, ces billes sont vendues en quantité généreuse (600 g). De quoi couvrir réellement la pâte et l'empêcher de gonfler. Nettoyage facile au lave-vaisselle, directement dans leur filet. *Billes en céramique, 15 €, Mathon.*

**5 Chapeau l'artiste !** Pour dorer les pâtes au jaune d'œuf ou appliquer un nappage sur les fruits, ce pinceau à poils souples est doux et très précis. En silicone, il supporte la chaleur et va au lave-vaisselle. *Pinceau Gubbröra, 2 €, magasins Ikea.*

**6 Sur mesure** À l'aide de ses bagues de différentes épaisseurs qui le surélèvent, ce rouleau à pâtisserie en silicone s'ajuste à vos besoins et étale la pâte sur 2, 4, 6 ou 8 mm d'épaisseur. *41 cm, 24 €, Mastrad.*

**7 Comme les pros** Un fond de tarte vraiment bien croustillant ? C'est qu'il a refroidi sur une grille qui laisse l'humidité s'échapper de la pâte. En taille XL, 28 x 32 cm, et rectangulaire pour s'adapter à tous les formats. *Volette sur pieds,*



**21,15 €, Combrichon.** **8 Pâtissiers en herbe** Adapté aux mains des enfants, ce kit à pâtisserie est composé de deux moules et d'un rouleau à pâtisserie pour initier les petits gourmands à la préparation des tartes et des gâteaux. **Kit petit pâtissier, 15,50 €, Mathon.**

**9 À l'italienne** Inspiré des cuissons traditionnelles sur la pierre, ce plat à pizza en porcelaine culinaire se place à l'avance dans le four pour emmagasiner la chaleur et mieux saisir la pâte pour la rendre plus croustillante. Pratique aussi pour le service, afin de la garder chaude plus longtemps. **Basalt, Ø 32 cm, 31,50 €, Revol.**

**10 Tout roule !** Fini de s'escrimer sur votre pizza avec un couteau qui ne coupe pas ! Cette roulette très tranchante la divise sans effort en parts bien nettes. En acier avec couvercle coulissant pour protéger la lame. **Scoot, 15 €, Joseph Joseph.**

**11 Fin ou gros** Cette râpe propose deux grilles de tailles différentes et un réservoir intégré avec poignée pour râper plus proprement. Avec des pieds en silicone antidérapants. **Râpe Värdefull, 7 €, Ikea 365+.**

**12 Graduée** Longueur, largeur et diamètre, ce sont toutes les dimensions qu'indique cette feuille à pâtisserie, bien pratique pour réaliser un rond de pâte qui s'adapte pile à la taille du moule. Antiadhésive, en fibre de verre et silicone, elle peut passer au four (jusqu'à 250 °C). **60 x 40 cm, 24 €, Mastrad.**

**13 Tatin pour tous** Ce grand moule à tatin permet de préparer le caramel sur le feu, y compris l'induction, avant de passer au four. On aime sa forme profonde à bord concave pour une tarte épaisse et bien arrondie. Extérieur en Inox, triple fond épais et revêtement antiadhésif sans PFOA. **Ø 28 cm, 39 €, chez Beka.**

**14 Mini plaisirs** Ronds, carrés, en forme de losanges... Ces mini moules à tartelettes en acier à revêtement antiadhésif performant se déclinent en cinq formes. En boîte de 30 moules, pratique pour un buffet ou des mignardises. **Moules à petits fours, 27,90 €, Kookit.**

# Une part de



**LOOK**

*Ne fouettez pas la crème au chocolat : des petites bulles apparaîtraient à la surface, ce qui la rendrait moins brillante.*

## Tarte choco-framboises au caramel



Pour 6 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 30 min - Réfrigération : 4 h

- 200 g de pâte brisée • 300 g de framboises • 200 g de chocolat pâtissier • 50 g de beurre salé • 25 cl de crème liquide • 80 g de sucre en poudre.

**1** Étalez la pâte brisée dans un moule. Recouvrez-la de papier sulfurisé et d'un lest. Cuisez 20 min au four à th. 6 (180 °C). Retirez le papier et le lestage. Laissez refroidir.

**2** Écrasez 50 g de framboises avec une fourchette. Préparez un caramel ambré en chauffant le sucre sur feu vif dans une casserole, sans le mélanger. Hors du feu, versez doucement 5 cl de crème liquide en remuant. Ajoutez le beurre taillé en dés, mélangez.

**4** Râpez le chocolat dans un saladier. Portez à ébullition le restant de crème dans une petite casserole. Versez sur le chocolat. Attendez 1 min puis mélangez doucement.

**3** Incorporez les framboises écrasées dans la crème au caramel. Étalez ce mélange en le lissant sur le fond de tarte.

**5** Versez la crème au chocolat en la lissant sur la crème caramel-framboises. Disposez le plus joliment possible le reste des framboises. Réservez la tarte au moins 4 h au frais avant de la déguster.

### La cuisson et le lestage des tartes

Lorsqu'on enfourne la pâte sans sa garniture, on la fait cuire à blanc. Pour éviter qu'elle gondole pendant la cuisson, on la pique à la fourchette (cela permet à l'air coincé dessous de s'échapper) et on la teste avec des poids qui l'empêchent de se soulever. Utilisez des haricots secs ou des billes de céramique ou de métal que vous trouverez dans les magasins spécialisés.

# soleil

Aux fruits, façon crumble ou au chocolat, les tartes ont de belles idées pour fêter l'été.



**ÇA CHANGE !**  
En variante,  
remplacez la poudre  
d'amandes par des  
pistaches non salées  
que vous mixerez  
en poudre.

## Tarte aux nectarines et aux amandes



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- 1 pâte sablée • 5 nectarines
- 50 g de beurre mou • 2 cuil. à s. de fromage blanc • 100 g de poudre d'amandes • 30 g de farine • 60 g de sucre en poudre • 2 cuil. à soupe rases de gelée d'abricot • 1 cuil. à café de rhum.

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Déposez la pâte dans un moule et piquez-la à la fourchette. Couvrez-la d'un papier de cuisson et d'un lest. Cuisez 10 min au four.

2 Rincez et dénoyautez les nectarines. Coupez-les en tranches fines et régulières.

3 Travaillez le beurre avec le sucre dans un saladier à la fourchette afin d'obtenir une pommade. Ajoutez le fromage blanc, la poudre d'amandes, le rhum puis la farine. Mélangez longuement à la spatule.

4 Répartissez cette crème sur le fond de tarte refroidi

et débarrassé du lest. Lissez la surface avec une spatule. Disposez régulièrement les tranches de nectarines.

5 Faites cuire la tarte 15 min. Sortez-la et badigeonnez-la aussitôt de gelée d'abricot légèrement tiédie en vous aidant d'un pinceau de cuisine.

En dessert



**RAPIDO**

La poudre d'amandes et la semoule absorbent une partie du jus des fruits, mais dégustez vite cette tarte avant que sa pâte soit trop molle.



## Tarte streusel aux cerises et fruits rouges

★★★

Pour 6 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 35 min

- 1 rouleau de pâte sablée de 250 g
- 300 g de fruits rouges surgelés
- 1 poignée de cerises noires dénoyautées
- 50 g de beurre
- 2 cuil. à s. de semoule fine de blé
- 50 g de farine
- 50 g de sucre vergeoise

- 70 g de poudre d'amandes
- 1/2 cuil. à café de cannelle.

- 1 Faites décongeler les fruits rouges dans une passoire. Préchauffez le four sur th. 6-7 (200 °C). Garnissez un moule

de pâte sablée. Parsemez de semoule et de 20 g de poudre d'amandes. Répartissez les fruits rouges et les cerises.

- 2 Mélangez la farine avec le sucre, le reste de poudre

d'amandes puis la cannelle. Ajoutez le beurre découpé en dés et malaxez du bout des doigts pour obtenir un sable grossier. Dispersez-le sur les fruits et glissez dans le four. Faites cuire 30 min environ.

# Tarte aux fraises à la fleur d'oranger



Pour **6 personnes** - Préparation : **20 min**  
Cuisson : **20 min** - Réfrigération : **2 h**

- 200 g de pâte sablée • 500 g de fraises gariguettes • 1 œuf
- 30 g de beurre + 15 g (moule)
- 25 cl de lait • 15 cl de crème liquide bien froide • 25 g de féculle de maïs • 50 g de sucre en poudre • 30 g de sucre glace • 1 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger.

**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Déposez la pâte dans un moule beurré et piquez-la avec une fourchette. Couvrez d'un papier cuisson puis d'un lestage. Enfournez pour 15 min et réservez.

**2** Battez l'œuf avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la féculle. Portez à ébullition le lait et versez-le en filet sur le mélange, en fouettant

vivement. Reversez dans la casserole et fouettez jusqu'à ce que la crème commence à bouillir. Hors du feu, ajoutez le beurre en dés et l'eau de fleur d'oranger. Réfrigérez 2 h.

**3** Fouettez la crème liquide en chantilly épaisse et versez le sucre glace. Incorporez cette chantilly dans la préparation à la fleur d'oranger, à l'aide d'une spatule souple et en soulevant doucement.

**4** Répartissez ce mélange sur le fond de tarte refroidi et débarrassé de son lestage. Lissez grossièrement à l'aide d'une spatule. Disposez les fraises lavées, séchées puis coupées en deux. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.



## COMME UN PRO

*Enduisez les fraises de 2 cuil. à soupe de confiture d'abricots tiède pour les faire briller et poudrez de sucre glace avant de servir.*



**IDÉALES**  
Choisissez des mirabelles bien mûres, à la peau lisse et piquetée de taches de rousseur. Coupez-les en deux : le noyau se détache très facilement.

# Tarte-crumble aux mirabelles et au miel



Pour **8 personnes**  
Préparation : **15 min** - Cuisson : **30 min**

- 250 g de pâte brisée • 800 g de mirabelles
- 90 g de beurre mou • 50 g de farine • 90 g de cassonade • 3 cuil. à soupe de miel liquide
- 50 g de poudre de noisettes.

**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Étalez la pâte brisée sur la plaque du four tapissée de papier de cuisson. Malaxez le beurre avec la farine, la poudre de noisettes et la cassonade jusqu'à obtenir un sable grossier.

**2** Rincez et épongez les mirabelles. Coupez-les en deux et dénoyautez-les. Répartissez-les sur la pâte brisée, la face bombée orientée vers le haut. Arrosez-les de miel en mince filet.

**3** Émiettez la pâte à crumble sur les mirabelles et tassez celle-ci très légèrement du bout des doigts. Glissez la tarte dans le four chaud et laissez cuire pendant 30 min environ.



## Tartelettes choco-citron

★★★

Pour 4 personnes

Prépa : 30 min - Cuisson : 1 h 10

Réfrigération : 45 min

- 3 citrons bio • 4 jaunes d'œufs • 160 g de beurre • 260 g de sucre • 1 cuil. à s. rase de féculle de maïs • 160 g de biscuits au chocolat • quelques grains de gros sel.

**1** Coupez 1 citron en fins quartiers. Faites bouillir 50 cl d'eau avec 200 g de sucre. Plongez-y les quartiers de citron et faites cuire 1 h à frémissements. Réservez.

**2** Émiettez les biscuits et mélangez-les avec 80 g de beurre. Coupez en quatre parts et garnissez-en quatre moules à tartelettes tapissés de film étirable. Réservez-les 45 min dans le réfrigérateur.

**3** Râpez le zeste des 2 citrons restants et pressez les fruits. Battez les jaunes d'œufs avec 60 g de sucre, la féculle de maïs, le jus des citrons et le zeste haché. Incorporez le reste de beurre et fouettez sur feu doux jusqu'à épaississement.

**4** Démoulez les tartelettes en vous aidant du film étirable puis remplissez-les de crème au citron. Parsemez-les de grains de gros sel.

Décorez-les de quartiers de citron confits et éventuellement de très fines lanières de zeste de citron.

**TUTTI FRUTTI**

Ajoutez dans cette pâte aux brisures de biscuits quelques fruits confits hachés et un soupçon de Grand-Marnier.

## Mini linzers au confit de fraises

★★★

Pour 4 personnes - Prépa : 30 min

Cuisson : 40 min - Repos : 1 h 30

- 200 g de fraises • 1/4 de pomme • le jus d'1/2 citron • 2 jaunes d'œufs • 120 g de beurre mou • 200 g de sucre en poudre • 200 g de farine • 2 pincées de sel.

**1** Rincez et équeutez les fraises. Placez-les dans une casserole et écrasez-les un peu. Ajoutez un quart du jus de citron et 170 g de sucre. Râpez la pomme non pelée. Glissez-la dans un nouet et ajoutez-la aux fraises. Portez à ébullition sur feu doux. Éliminez l'écume et laissez cuire 10 min. Ajoutez le reste de jus de citron.

**2** Fouettez au robot les jaunes d'œufs avec 100 g de beurre, le sel et le reste de sucre. Incorporez 170 g de farine puis façonnez la pâte en boule. Réservez-la 45 min dans le réfrigérateur.

**3** Découpez la pâte en quatre disques et étalez-les sur le plan de travail fariné. Tapissez-en 4 moules à tartelettes beurrés, réservez-les, avec les chutes de pâte, 45 min au réfrigérateur.

**4** Répartissez le confit de fraises dans les moules. Taillez des bandes de pâte dans les chutes et posez-les en croisillons sur les tartelettes. Cuisez 20-25 min sur th. 7 (210 °C). Démoulez les tartelettes et laissez-les refroidir. Servez-les éventuellement avec de la crème fraîche.

## Tartelettes au sucre doré

★★★

Pour 4 personnes

Prépa : 20 min - Cuisson : 20 min

- 1 pâte feuillettée ou brisée • 5 jaunes d'œufs • 20 g de beurre • 300 g de fromage frais • 25 cl de lait • 200 g de sucre en poudre • 20 g de farine • 1/2 cuil à café de cannelle en poudre.

**1** Découpez 4 disques dans la pâte à l'aide d'un emporte-pièce. Tapissez-en quatre moules à tartelettes beurrés.

**2** Mélangez la farine avec le lait. Portez à ébullition dans une petite casserole en remuant. Ôtez du feu et laissez tiédir.

**3** Fouettez les jaunes d'œufs et mélangez-les avec la préparation précédente. Ajoutez le fromage frais, 120 g de sucre et la cannelle. Battez pour obtenir une préparation lisse et homogène, puis répartissez-la dans les moules.

**4** Enfournez pour 15 min à th. 6 (180 °C). Vérifiez la cuisson en appuyant sur le centre de la crème qui doit légèrement résister à la pression du doigt. Laissez refroidir les tartelettes.

Parsemez-les du restant de sucre. Laissez-les colorer sous le gril. Servez aussitôt.

**REPLIR  
FACILEMENT**

Pour éviter tout débordement, placez les tartelettes non garnies sur la grille du four avant d'y verser la crème aux œufs.

# Pogne aux figues fraîches



Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Repos : 4 h - Cuisson : 25 min

- 6 figues • 3 œufs • 125 g de beurre • 10 cl de lait entier
- 125 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de farine • 10 g de levure de boulanger déshydratée • 1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger • sel.

**1** Délaiyez la levure dans un saladier avec le lait tiède.

Ajoutez 50 g de farine et couvrez d'un linge. Réservez 2 h dans une pièce chaude, au soleil ou près d'un radiateur.

**2** Versez la préparation dans le bol d'un robot muni d'un pétrin. Ajoutez le reste de farine, le sucre, 2 pincées de sel puis l'eau de fleur d'oranger. Pétrissez à vitesse moyenne

en incorporant les œufs un par un. Dès que la pâte est lisse, ajoutez le beurre coupé en dés et pétrissez 10 min.

**3** Faites une boule de pâte puis déposez-la sur la plaque du four tapissée de papier de cuisson. Aplatissez-la légèrement pour obtenir un disque de 25 cm de diamètre

environ. Couvrez d'un linge et réservez à nouveau 2 h.

**4** Chauffez le four sur th. 6-7 (190 °C). Découpez les figues en rondelles épaisses et disposez-les sur la pâte briochée. Saupoudrez de sucre vanillé et glissez dans le four. Faites cuire de 20 à 25 min.

## DORÉE À SOUHAIT

Enduez la brioche d'un œuf battu avant d'y disposer les figues. La pogne sera bien brillante après la cuisson.





### DOUCE BROUSSE

Ce fromage frais de vache ou de brebis se déniche chez le fromager. On peut le remplacer par du chèvre frais ou du Carré Frais.

## Tarte fine aux abricots, vanille et brousse



Pour **6 personnes** - Préparation : **20 min** - Cuisson : **40 min**

- 1 pâte sablée • 10 abricots bien mûrs • 50 g de brousse (fromage frais) • 70 g de sucre en poudre • 50 g de sucre glace • 1 gousse de vanille.

**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Laissez fondre le sucre dans 10 cl d'eau avec

la gousse de vanille fendue et grattée. Portez à ébullition et laissez infuser hors du feu.

**2** Égouttez soigneusement la brousse et mélangez-la avec le sucre glace. Laissez-la à température ambiante le temps de continuer la recette.

**3** Déroulez la pâte avec son papier de cuisson sur une plaque et piquez-la avec une fourchette. Étalez-y une fine couche de brousse.

**4** Ouvrez les abricots, dénoyautez-les et détaillez-les en quartiers. Disposez-les

sur la tarte et badigeonnez-les de sirop à la vanille avec un pinceau de cuisine.

**5** Glissez la tarte dans le four et laissez-la cuire 35 min. À la sortie du four, enduisez-la de sirop vanillé s'il vous en reste et dégustez-la tiède.



## Sablés citron-framboise



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 15 min

- 4 sablés du pâtissier
- 1 barquette de framboises
- 3 citrons bio
- 4 litchis
- 2 brins de menthe
- 2 œufs + 1 jaune
- 80 g de beurre mou
- 140 g de sucre en poudre
- 20 g de sucre glace.

1 Préparez le lemon curd. Rincez les citrons et râpez leur zeste. Pressez les fruits et versez le jus dans une casserole. Ajoutez le zeste râpé, les œufs battus, le beurre et le sucre en poudre. Fouettez sur feu doux pour bien faire épaissir la crème, puis continuez de mélanger hors du feu jusqu'à ce qu'elle tiédisse.

2 Rincez la menthe, épongez-la. Tapissez les sablés de lemon curd. Déposez les framboises puis 1 litchi au centre de chaque sablé. Saupoudrez-les d'un voile de sucre glace et décorez-les de feuilles de menthe. Servez sans attendre.

### Le lemon curd

Oncueuse pâte à tartiner, cette crème au citron est une création anglaise. Très acidulée et agréablement sucrée, elle apporte beaucoup de fraîcheur aux tartes, mais aussi aux tartines, au fromage blanc et même à la vinaigrette. À base d'œufs, de citron, de beurre et de sucre en poudre, on la trouve en pot, au rayon confitures, pâtes à tartiner ou sur Internet.



## Tartelettes ganache et noisettes



Pour 4 personnes

Prépa : 20 min - Réfrigération : 40 min  
Cuisson : 20 min

- 1 pâte sablée de 250 g
- 120 g de chocolat noir
- 15 cl de crème fraîche
- 20 g de beurre mou
- 30 g de farine
- 100 g de noisettes mondées.

1 Coupez la pâte en quatre disques et étalez-les sur un plan de travail fariné. Tapissez-en quatre moules à tartelettes carrés beurrés, puis réfrigérez 40 min.

2 Faites dorer les noisettes à sec quelques secondes dans une poêle. Laissez-les refroidir, réservez-en huit. Hachez grossièrement le reste au robot.

3 Déposez une feuille de papier sulfurisé sur chaque fond de tarte et lessez-les de haricots secs. Enfournez-les pour 15 min sur thermostat 6 (180 °C). Démoulez-les et laissez-les refroidir.

4 Faites bouillir la crème fraîche dans une casserole. Incorporez le chocolat haché jusqu'à ce qu'il soit entièrement fondu. Répartissez les noisettes hachées sur les fonds de tartes et couvrez de chocolat. Laissez refroidir. Décorez les tartelettes de 2 noisettes et servez.

**MIROIR**  
Pour donner du brillant à la ganache, ajoutez 40 g de beurre hors du feu, en fin de préparation. Mélangez doucement et peu de temps.



## Tendresses aux figues



Pour 4 personnes

Prépa : 20 min - Cuisson : 20 min

- 4 belles figues
- 4 blancs d'œufs
- 120 g de beurre
- 160 g de sucre glace
- 50 g de farine tamisée
- 50 g de poudre d'amandes
- 1 cuil. à soupe de Perles de Saveurs à la rose ou à la framboise (sur le site de Bien Manger)
- 1 pincée de sel.

1 Faites fondre le beurre. Mélangez bien la poudre d'amandes avec 150 g de sucre glace, la farine et le sel. Ajoutez le beurre fondu et les blancs d'œufs. Versez dans quatre petits moules souples.

2 Rincez les figues. Coupez-les en quatre et piquez chaque quartier dans la pâte en les laissant un peu dépasser.

3 Cuisez 15 min environ au four à th. 6-7 (200 °C). Démoulez les gâteaux et laissez-les refroidir sur une grille. Saupoudrez-les de sucre glace et parsemez-les de Perles de Saveurs juste avant de les servir.

**MISE À NIVEAU**  
Remplissez les moules aux trois quarts pour ajouter les figues et prévoir le gonflement de la pâte durant la cuisson.



**PAS DE GÂCHIS !**  
Récupérez le jus rendu par la rhubarbe. Il parfumera avec délice vos compotes, vos yaourts ou vos cocktails.

## Une question de temps

**N**e préparez pas votre tarte à l'avance, car la pâte va se ramollir au contact de l'humidité des fruits. La pâte brisée se conserve plus longtemps, alors que la pâte feuilletée perd très vite son croustillant. Essayez de consommer votre tarte dans les douze heures qui suivent, en la réservant dans un endroit bien frais et sec, recouverte d'un linge. Surtout pas au réfrigérateur, bien trop humide !

# Tarte safranée à la rhubarbe



Pour **6 personnes** - Repos : **8 h**  
Préparation : **30 min** - Cuisson : **40 min**

- 250 g de pâte brisée
- 1 botte de rhubarbe
- 30 cl de lait • 2 œufs
- 150 g de sucre en poudre • 80 g de poudre d'amandes • 1 fine pincée de safran.

**1** Éliminez la base des tiges de rhubarbe sur 2 cm et pelez-les. Coupez-les en bâtonnets et versez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de 100 g de sucre et laissez reposer pendant 8 h.

**2** Tapissez un moule à tarte de pâte. Chauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites bouillir le lait avec le safran. Battez l'œuf et

le reste de sucre. Versez la poudre d'amandes et mélangez bien. Ajoutez le lait bouillant en fouettant vivement, reversez dans la casserole. Portez à ébullition en fouettant jusqu'à ce que la crème épaisse. Versez-la sur le fond de tarte.

**3** Égouttez la rhubarbe. Rincez les bâtonnets et épongez-les rapidement. Déposez-les sur la crème safranée en les enfonçant légèrement. Enfournez pour 30 min.

**4** Servez tiède et escortez éventuellement de crème fraîche.

## Tarte au cassis façon amandine



Pour **6 personnes**

Préparation : **20 min** - Cuisson : **40 min**

- 200 g de pâte sablée • 300 g de cassis frais
- 1 œuf • 50 g de beurre mou • 50 g de sucre en poudre • 70 g de poudre d'amandes • 100 g d'amandes effilées • 1/2 gousse de vanille.

**1** Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Lavez et égouttez le cassis. Travaillez le beurre à la fourchette jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une pommade. Mélangez-le soigneusement avec le sucre et les graines de la vanille. Incorporez l'œuf légèrement fouetté et 50 g de poudre d'amandes. Mélangez pour obtenir une préparation lisse et homogène.

**2** Étalez la pâte sablée dans un moule et piquez-la avec une fourchette. Répartissez-y la préparation aux amandes. Ajoutez le cassis en appuyant du bout des doigts pour enfouir légèrement les fruits dans la crème. Parsemez le reste de poudre d'amandes et ajoutez les amandes effilées. Enfournez pour 35 à 40 min.



## Une tarte croquante à souhait

Fruits juteux et pâte craquante, un mariage impossible ? Non, car il existe des petites astuces pour éviter au jus de détrempé la pâte. Tout d'abord, les "buvards" que l'on place sur la pâte, sous les fruits : poudre d'amandes, de noisettes ou semoule fine feront l'affaire. Ensuite, la cuisson à blanc qui rend la pâte croquante et permet d'y déposer des fruits frais, moins juteux que les fruits cuits. Et soyez rapide : aussitôt garnie, aussitôt enfournée !



## MIETTES

Ne mixez pas les biscuits, vous obtiendriez de la poudre. Écrasez-les au pilon ou en vous aidant du fond d'un verre.

## Crunchy clafoutis



Pour 6 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- 500 g de cerises dénoyautées
- 320 g de biscuits Thé de Lu
- 2 œufs
- 80 g de beurre fondu
- 20 cl de lait
- 50 g de sucre
- 50 g de farine

1 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Écrasez les bis-

cuits jusqu'à obtenir de tout petits morceaux. Mélangez-les avec le beurre taillé en dés et versez-les dans un moule. Tapissez-en le fond et les parois en tapotant avec le dos d'une cuillère à soupe pour tasser. Placez les cerises sur

le fond de pâte et réfrigérez le temps de continuer la recette.

2 Battez les œufs au fouet avec le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse. Ajoutez la farine, puis le lait

petit à petit sans cesser de fouetter. Répartissez cette préparation sur les cerises.

3 Enfournez et faites cuire 25 min. Retirez le clafoutis du four et laissez-le refroidir avant de le déguster.



# Les tartes

De la cuisson à la dégustation, en passant par le service, une sélection d'ustensiles à la fois pratiques et décoratifs.



- 1 Parfaitement outillé** Maligne pour le service à table, cette pelle à tarte est dotée d'un tranchant cranté pour découper facilement. 12 €, Greengate.
- 2 Bien à l'abri** Recouvert de sa cloche, ce plat de présentation sur pied en acrylique trouve sa place sur un buffet au salon ou pour un déjeuner au jardin. Ø 28 cm, 40 €, chez Rice.
- 3 Robuste** Décliné en deux dimensions et quatre coloris, ce moule en céramique à bord haut possède des poignées pour assurer une bonne prise en main. Ø 24 ou 28 cm, 26,95 € ou 32,95 €, chez Staub.
- 4 Tout terrain** En un simple tour de roues, ce coupe-pizza découpe des parts nettes et précises de pâte fine ou épaisse. 17 x 11 cm, 12,90 €, La Chaise Longue.
- 5 Nature** Cette assiette en hêtre fait partie d'une collection signée du chef étoilé Thierry Marx. Ø 29 cm, 19,80 €, Habitat.
- 6 Estival** Des coloris frais et un bord dentelé pour ces moules en céramique. Ø 36 x 5,5 cm, 39 € la pièce, Quartiers d'Été.
- 7 Sous cloche** Cette cloche de cuisine en plastique, aux coloris neutres ou flashy, protège vos plats. Ø 27 cm, 17,50 €, Koziol.



CAPRICIOSA  
PEPPERONI  
SUPREME  
VEGGIE  
CHEESE  
PIZZA

# passent à table



- 8 Chacun sa part** Un service en porcelaine graphique et original, qui fait office d'assiette pour déguster une part de pizza. Service de 6 assiettes de 18 cm, 29,90 €, Salt & Pepper, chez Delamaison. **9 Cuisson homogène** On dépose cette pierre à pizza ronde sur la grille du four ou du barbecue. Adaptée à la taille d'une pizza, on peut également y faire cuire des tartes, des tourtes et du pain. Weber Gourmet, Ø 36 cm, 49,90 €, chez Delamaison. **10 Façon Scrabble** Le fameux jeu de lettres est ici détourné en un dessous-de-plat en plastique dur qui résiste à la chaleur. 20 x 20 cm, 15,50 €, Pa-Design. **11 Manches colorés** Bien rangés dans leur coffret, 6 petites fourchettes et un couteau. Ø 34 €, chez Jean Dubost. **12 Raffiné** Décoré de motifs de mosaïques, ce plat en faïence propose joliment vos tartes. 35 cm, 20 €, Maisons du Monde. **13 Petite ronde** Nouveau décor de la célèbre faïencerie avec ce plat amusant. Un dinosaure, un hippopotame et un nain y jouent la fantaisie pour le plaisir des grands et des petits. Collection Lucien, Ø 30 cm, 70 €, Faïencerie de Gien.

Un disque de pâte sablée ou feuilletée, des feuilles de pâte filo ou de brick font des délices à croquer.

RECETTES POUR 4 PERSONNES

## 1 Banane et chocolat

Taillez 2 pâtes sablées déroulées en disques de 10 cm. Garnissez-les de rondelles de banane et d'1 carré de chocolat. Refermez-les en les repliant en demi-lunes, soudez puis dorez-les avec 1 jaune d'œuf. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Préparez votre pâte maison en mélangeant 250 g de farine avec 125 g de beurre mou, 100 g de sucre en poudre et 1 œuf.

## 2 Poires-caramel beurre salé

Détaillez 2 rouleaux de pâte sablée en disques d'environ 10 cm de diamètre. Répartissez dessus des quartiers de poires et un filet de caramel au beurre salé. Refermez chacun en demi-lunes puis badigeonnez-les avec 1 jaune d'œuf. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Pour souder les chaussons, repliez-les, puis imprimez fermement sur le pourtour la partie plate des dents d'une fourchette.

## 3 Abricots et gingembre

Détaillez 2 rouleaux de pâte feuilletée en carrés de 8 cm environ. Placez 1 cuil. à soupe de confiture d'abricots au centre de chaque carré, parsemez de gingembre en poudre, puis repliez-les en

triangles. Dorez-les avec du jaune d'œuf puis enfournez 25 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Choisissez de la confiture avec des morceaux d'abricots pour obtenir des chaussons encore meilleurs.

## 4 Myrtilles-crème d'amande

Travaillez en pommade 50 g de beurre mou dans un saladier avec 30 g de sucre, 50 g de poudre d'amandes et 1 œuf battu. Découpez 2 rouleaux de pâte sablée en disques de 10 cm. Répartissez-y la crème d'amande et parsemez de myrtilles fraîches ou décongelées. Refermez-les disques en les repliant en demi-lunes et dorez-les avec 1 jaune d'œuf. Saupoudrez de sucre glace, cuisez 20 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Pour changer des myrtilles, utilisez tous les fruits rouges que vous aimez.

## 5 Version british

Détaillez 2 rouleaux de pâte sablée en disques de 10 cm. Garnissez le centre d'1 cuil. à soupe de lemon curd (crème de citron). Refermez les disques en les repliant en demi-lunes et badigeonnez-les d'1 jaune d'œuf. Poudrez-les de sucre glace et enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Vous trouverez du lemon curd dans les épiceries fines ou dans les rayons britanniques des grandes surfaces.

# Chaussons



## 6 Pruneaux gourmands

Hachez 200 g de pruneaux dénoyautés. Mélangez-les avec 1 cuil. à café de rhum et 1 cuil. à café de cannelle, des noix, des noisettes et des amandes hachées. Découpez 2 rouleaux de pâte feuilletée en disques de 10 cm. Garnissez-les du mélange pruneaux-fruits secs, refermez les disques en demi-lunes et dorez-les avec 1 jaune d'œuf. Saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Découpez vos disques avec un petit bol retourné puis étalez les chutes de pâte pour obtenir encore plus de chaussons.

## 7 Pâte à tartiner et guimauve

Détaillez 2 rouleaux de pâte feuilletée en carrés de 8 cm de côté. Répartissez 1 cuil. à s. de pâte à tartiner aux noisettes et 1 guimauve au centre. Repliez les carrés en triangles, dorez-les avec du jaune d'œuf puis enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** La pâte à tartiner de spéculoos ou le beurre de cacahuète remplacent avec délice la pâte aux noisettes.

## 8 Saveurs d'Orient

Découpez 6 feuilles de filo en rubans de 10 cm de large. Superposez-les par deux et badigeonnez-les de beurre

ns

# gourmands



## 9 Classique aux raisins

Découpez 2 rouleaux de pâte feuilletée en 8 carrés. Mélangez 300 g de **compote de pommes** avec 1 poignée de **raisins secs**. Répartissez la préparation au centre des carrés et repliez-les en triangles. Soudez le bord avec les dents d'une fourchette. Dorez-les avec du jaune d'œuf et enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Faites gonfler les raisins secs dans du rhum ambré ou dans du jus d'orange pour régaler les plus gourmands.

## 10 Confiture de framboises

Badigeonnez de **beurre** les feuilles de **filo** à l'aide d'un pinceau et posez 4 feuilles l'une sur l'autre. Déposez au centre 1 cuillerée à soupe de **confiture de framboises** et refermez-les en chaussons. Poudrez-les de **sucré glace** et faites-les dorer 15 min au four à th. 6-7 (200 °C).

**Le plus** Réalisez votre confiture maison au four à micro-ondes en quelques minutes seulement : moitié framboises brisées surgelées et moitié sucre spécial pour confitures.

## 11 À la noix de coco

Mélangez 60 g de **noix de coco** râpée, 50 g de **sucré**, 1 blanc d'œuf et 2 cuil. à soupe de **crème épaisse**. Détaillez 2 rouleaux de pâte **feuilletée** en disques d'environ 10 cm. Répartissez sur chacun une cuillerée de préparation et refermez-les en les repliant en demi-lunes.

Badigeonnez-les avec du jaune d'œuf. Saupoudrez de **sucré glace** puis enfournez 15 min à th. 6-7 (200 °C).

**Le plus** Pour réaliser une recette encore plus légère, troquez la pâte feuilletée pour des feuilles de pâte filo.

## 12 Façon Belle-Hélène

Détaillez 2 rouleaux de pâte **feuilletée** en carrés de 8 cm environ de côté. Déposez au centre 1 quartier de **poire au sirop** et 1 carré de **chocolat**. Repliez les carrés de pâte en triangles, dorez-les avec du jaune d'œuf puis enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Accompagnez les chaussons d'une boule de glace vanille ou coco.

## 13 Chaussons au Mars®

Détaillez 2 rouleaux de pâte **sablée** en carrés d'environ 10 cm de côté. Déposez au centre le tiers d'1 barre de **Mars®**. Rabattez chaque côté du carré à l'intérieur puis

roulez en cigare. Badigeonnez-les d'un peu de **lait** puis cuisez 20 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** Remplacez le **Mars®** par une barre de **chocolat aux noisettes** ou par votre barre **chocolatée** préférée.

## 14 Goûter à la créole

Égouttez 1 mini-boîte d'**ananas** et détaillez-les en dés. Faites-les revenir 5 min dans une poêle avec du **beurre** et 1 gousse de **vanille** fendue et grattée. Garnissez-en des demi-feuilles de **brick**. Repliez-les en chaussons puis badigeonnez-les d'**huile d'olive**. Saupoudrez-les d'un voile de **sucré glace** et cuisez 15 min à th. 6 (180 °C).

**Le plus** En remplacement de l'ananas, vous pouvez choisir d'autres fruits, qu'ils soient au sirop ou frais.

## 15 Douceurs de fromage frais

Mélangez 100 g de **fromage frais** dans un bol avec 40 g de **sucré** et 1 œuf. Parfumez d'**épices à pain d'épice**. Appliquez du **beurre** au pinceau sur les feuilles de **filo**, posez 4 feuilles l'une sur l'autre. Répartissez la préparation et refermez les chaussons. Faites dorer 15 min au four à th. 6-7 (200 °C).

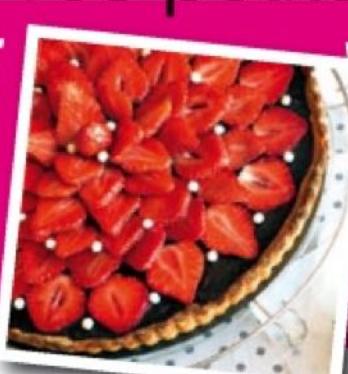
**Le plus** Brousse, faisselle, Carré Frais... tout est bon pourvu que le fromage soit vraiment bien égoutté.

Faites-nous partager vos petits plats !



Devenez **Food Reporter** sur notre site [CuisineActuelle.fr](http://CuisineActuelle.fr)

Partagez vos plus belles recettes sur [CuisineActuelle.fr](http://CuisineActuelle.fr). Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur notre site. Les meilleures idées vous permettront de gagner de superbes cadeaux !



## Vite prêt



**La bretonne** Un mélange de sardines, courgettes et cumin étalé sur une pâte feuilletée cuite à blanc, des filets de sardines et du persil frisé pour une tarte fine et croustillante. *Filets de sardines sans arêtes au naturel, Saupiquet, 1,70 € la boîte de 100 g, dans les GMS ; Persil frisé du Gâtinais, Darégal, 2,50 € le sachet de 150 g, GMS ; Les Tartinables sardine, courgette, cumin, Casino, 1,15 € la boîte de 90 g, dans les magasins Casino.*

# Heureux mariages



**La sicilienne** Une pâte à pizza fine couverte de sauce tomate au basilic, de mozzarella fondante, des anchois et des câpres cerises pour la déco. *Câpres cerises, M. de Turenne, 5,10 € les 180 g, sur le site Bien Manger ; Mozzarella, Ambrosi, 2,15 € les 250 g, en GMS ; Sauce tomates basilic, Casino, 1,10 € les 190 g, chez Casino ; Anchois entiers, Connétable, 2,10 € les 100 g, en GMS.*



**La familiale** Une bonne pâte brisée ou feuilletée, une base d'œufs et de crème fraîche relevée d'ail surgelé, des dés de jambon et d'emmental, des champignons de Paris finement émincés... et voilà une quiche prête à être enfournée ! *Duo jambon & emmental, Fleury Michon, 2,25 € les 150 g, GMS ; Champignons de Paris émincés, Florette, 2,55 € les 250 g, GMS ; Ail coupé et surgelé Darégal, 2,50 € les 100 g, dans les GMS.*



**La fruitée** Un mélange de pommes, quetsches et mirabelles déposé sur une pâte brisée, des noix et des éclats de caramel ajoutés à la sortie du four. *Cerneaux de noix du Périgord AOC, Albert Ménès, 6,90 € les 125 g, GMS ; Mes crumbles pomme, quetsche, mirabelle, Les Toqués du Fruit !, 4,50 € le sachet de 500 g, en GMS ; Éclats de caramel beurre salé, Valentine & Patachou, 3,40 € les 65 g, en GMS.*



**La raffinée** Une crème de framboise et du chocolat fondu avec de la crème posés sur une pâte sablée. On glisse 2 h au frais et on décore d'éclats de pétales de roses. *Éclats de pétales de roses cristallisés, Épicerie de Provence, 5,75 € les 25 g, sur le site Histoire de Goût ; Crème de framboise, L'Épicurien, 4 € les 125 g, sur leur site ; Palets de chocolat à cuisiner, Cémoi, 2,50 €/200 g, GMS.*



**L'abricotine** Une pâte sablée tapissée de crème d'amandine préparée avec un œuf et du lait, des oreillons d'abricots parsemés d'amandes effilées, et le résultat est superbe ! *Oreillons d'abricots, Casino, 1,15 € les 410 g, chez Casino ; Amandes effilées bio, La Vie Claire, 3,85 € les 125 g, boutiques La Vie Claire ; Préparation pour crème Amandine, Vahiné, 2,40 € le sachet de 200 g, en GMS.*



**La chevrette** Sur une base de tomates concassées, des fonds d'artichauts tendres et parfumés, parsemés de fromage de chèvre râpé. Le tout sur une pâte à pain pour donner une pizza originale. *Tomates concassées fines, Mutti, 1,20 € la boîte de 400 g, en GMS ; Cœurs d'artichauts aux aromates, Polli, 4,20 € le bocal de 285 g, en GMS ; Râpé de chèvre, Soignon, 2,80 € les 150 g, en GMS.*



**La provençale** Une pâte feuilletée, des œufs, des légumes (carottes, poivrons, échalotes...), du magret de canard séché et des herbes de Provence pour une quiche à servir tiède. *Magret de canard du Sud-Ouest séché aux 2 poivres, Montfort, 4 € les 80 g, GMS ; Légumes à l'huile d'olive, À la Table de Mathilde, 6,15 € les 210 g, en GMS ; Herbes de Provence, Épicerie de Provence, 3,95 € les 20 g, sur le site Histoire de Goût.*

# Le grand wok **BANGKOK**



Le marché flottant de Damnoen Saduak, dans la banlieue de Bangkok. La rivière Klong Lat Phli devient une épicerie géante. Mieux vaut s'y rendre tôt pour éviter les touristes.

# de parfums

Capitale de la street food, ses avenues sont de merveilleux buffets. 24 h/24, Bangkok bouillonne et mitonne des snacks et des plats, brûlants comme ses jours, explosifs comme ses nuits.



Fort d'une réputation incendiaire, la gastronomie thaïlandaise est beaucoup plus variée qu'il n'y paraît. Pas seulement épicee, elle offre aussi aux gourmets sensibles ses petites surprises sucrées. Elle ressemble surtout follement à son peuple. En plongeant tête la première dans le bouillon de Bangkok, on trouvera un échantillon de tout ce qui en fait la diversité. Diversité régionale : les habitants venant des quatre coins du pays, les assiettes reflètent toutes les saveurs du nord au sud, des bords de mer et des montagnes. Diversité sociale puisque la populaire gastronomie de rue côtoie la cuisine raffinée de l'aristocratie thaïe. Voici donc une ville qui mange comme elle vit. Une ville où les DJ montent la "zic" à fond jusqu'à s'immoler les tympans au bout de la nuit. Une ville où l'on s'éclaboussse comme des gamins lors du nouvel an bouddhiste. Une ville où les chauffeurs ne conduisent ni à droite ni à gauche... mais au milieu. En un mot : une ville qui mange pimenté car la vie ne saurait être fade... ■

# Voyage gourmand



Une fin de journée paisible au temple de la Montagne d'or.

Dès l'école primaire, les enfants thaïlandais apprennent l'art traditionnel de la sculpture des fruits et des légumes à l'aide d'un petit couteau aiguisé.

Papayes, noix de coco, pastèques, mangues... La Thaïlande regorge de fruits. Certains sont utilisés dans la cuisine, d'autres tout simplement pressés et sirotés. Ici, un vendeur de jus de fruits multicolores, situé dans le quartier de Siam.



## CE QUI NOUS FAIT CRAQUER



### ■ LE PAD THAÏ

Ce plat populaire se dévore vite fait sur un tabouret. Il se compose de pâtes de riz sautées au wok avec divers

ingrédients : ail, piment, œuf, citron vert, tofu, tamarin... Le pad thaï doit avoir une teinte un peu transparente, brune sans être brûlée, et être non luisant de graisse.

variés : boules de kapi (pâte de crevette à la noix de coco), gingembre, mangue, piment vert farci, etc. Alternez un snack, une gorgée d'eau au jasmin et du riz croquant.



### ■ TOM YUM GOONG

La soupe explosive servie dans tous les restaurants du pays, du plus cher au plus simple. Chacun a sa recette mais il s'agit toujours d'une alliance de piments rouges, crevettes (ou gambas), champignons, citronnelle, gingembre, feuille de kafir... Dans une bonne tom yum goong, ces saveurs doivent rester équilibrées.



### ■ KHAO CHAE

Au départ, il s'agit d'un mets destiné à rafraîchir les rois lors de la saison chaude : du riz servi dans de l'eau glacée parfumée au jasmin avec des petits snacks



Cours de sculpture sur des fruits et des légumes au village folklorique "Rose Garden Thai Village".

Bienvenue au paradis de la street food. Ici, un stand de brochettes près du marché aux fleurs.

## LE PRODUIT PHARE

### ■ LE PIMENT

Il a la carrure d'un coq de combat : insolent, vif et redoutable. Terreur des touristes sensibles, le piment est fier de fonder la réputation de la cuisine nationale. On le glisse dans les soupes, on le flambe, on le sèche, on le moud, on le hache, on en fait des sauces... Néanmoins, seuls les plus habiles cuisiniers savent bien le dompter pour en



exprimer toute la noblesse. Un vrai chef thaïlandais ne saurait réduire son plat à une épice. Certains en

sont pourtant accros et ne peuvent plus s'en passer. Un simple shoot de piment provoque une sensation amusante et enflammée, mais il fait aussi du repas un grand huit culinaire un peu vain. À ceux qui le détestent, le piment répond de ne pas s'en prendre aux Thaïs qui n'ont rien demandé : ce sont les Portugais qui l'ont importé au XV<sup>e</sup> siècle !



# Voyage gourmand

Au Or Tor Kor market. À Bangkok, les marchés sont à la fois des lieux où acheter des produits et de formidables restaurants géants.



## LES PIEDS SOUS LA TABLE

En Thaïlande, il n'y a pas d'heure pour passer à table ! Les rues de Bangkok s'étalement comme un véritable marché, ouvert tout au long de l'année, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Les snacks succulents, vendus le long des trottoirs, sont moins des repas que l'équivalent d'un espresso que l'on prend rapidement



sur le zinc d'une ville française, de la gaufre ou du croissant acheté vite fait au coin d'une rue. Pour ce qui est des échoppes de soupes ambulantes qui sillonnent les nuits, mieux vaut s'y rendre tard le soir. D'abord pour l'ambiance :

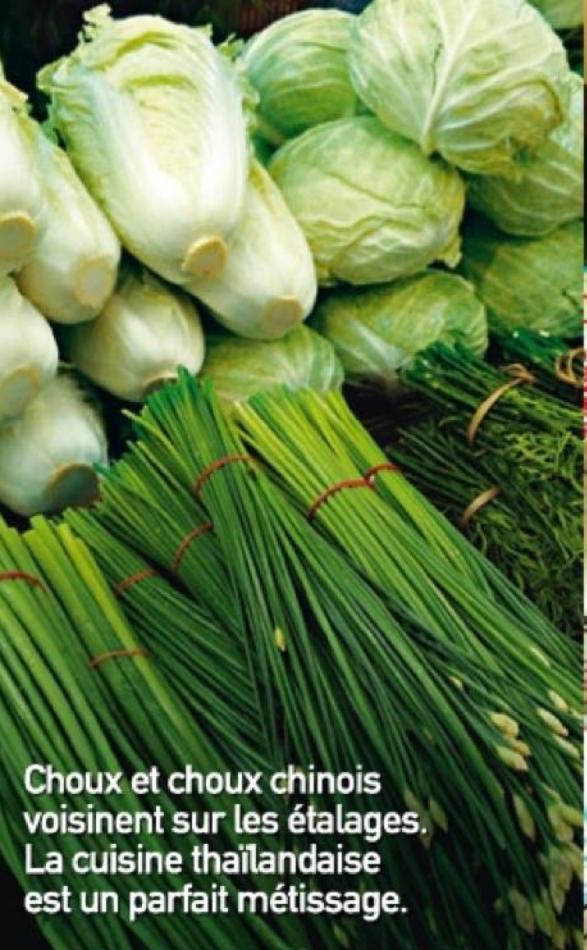
on y croisera une faune sympathique de flics, de fêtards et de cadres fatigués. De plus, chacun sait que plus la soupe a bouilli, plus elle sera imprégnée de saveurs. Dans les restau-

rants un peu plus chics, il convient de respecter certaines règles. Les baguettes ne sont utilisées que pour les plats d'origine chinoise. Les couverts

ne se manient pas du tout à la façon occidentale. Nul besoin de couteau, les aliments étant déjà découpés. Le riz se mange à la cuillère et non à la fourchette, celle-ci étant utilisée essentiellement... pour pousser les aliments dans la cuillère.

Version moderne du marché : un "food court" au supermarché Big C à la station Ari.





Choux et choux chinois voisinent sur les étalages. La cuisine thaïlandaise est un parfait métissage.

On trouve de nombreux stands de snacks aux sorties des métros. Ici, à la station Thong Lo.



Une fillette sur le marché de Pak Khlong Talat (marché aux fleurs).

Le restaurant Baan Klang Nam s'ouvre sur la rivière Chao Praya. On y savoure du poisson, bien sûr, et de surprenants crustacés.



Les fêtes religieuses sont toujours l'occasion de festins. Lors de la fête des lumières, un étalage de calamars près du temple de la Montagne d'or.



## 3 QUESTIONS À VICHIT MUKURA

Chef du Sala Rim Naam, au Mandarin Oriental, Bangkok

### ■ Qu'est-ce qui vous touche particulièrement dans la cuisine thaïlandaise ?

Le fait qu'elle reflète notre histoire et la position de la Thaïlande sur la carte du monde. Nous sommes à un croisement de traditions. Cela se traduit par exemple dans les ingrédients utilisés dans nos soupes : la noix de coco nous vient de l'Inde, tandis que le gingembre a été importé de Chine.

### ■ La cuisine thaïlandaise est-elle toujours dominée par le piment ?

On a hélas tendance à en mettre partout et n'importe comment ! À force, les gens oublient qu'un plat thaï est un voyage à travers une multitude de goûts. Le piment ne doit absolument pas éclipser le doux, l'acide, le poivré...

### ■ Peut-on faire évoluer la cuisine traditionnelle ?

Difficilement car les recettes sont incroyablement délicates. Dès qu'on ajoute un nouvel élément ou qu'on modifie les proportions, tout l'équilibre menace de rompre.



Des moines dans le quartier de Chinatown.

## LA FRENCH TOUCH

3 questions à Oth Sombath, chef du restaurant Aux Trois Nagas, à Paris.

### ■ Quelle est l'image de la cuisine thaïlandaise à l'étranger ?

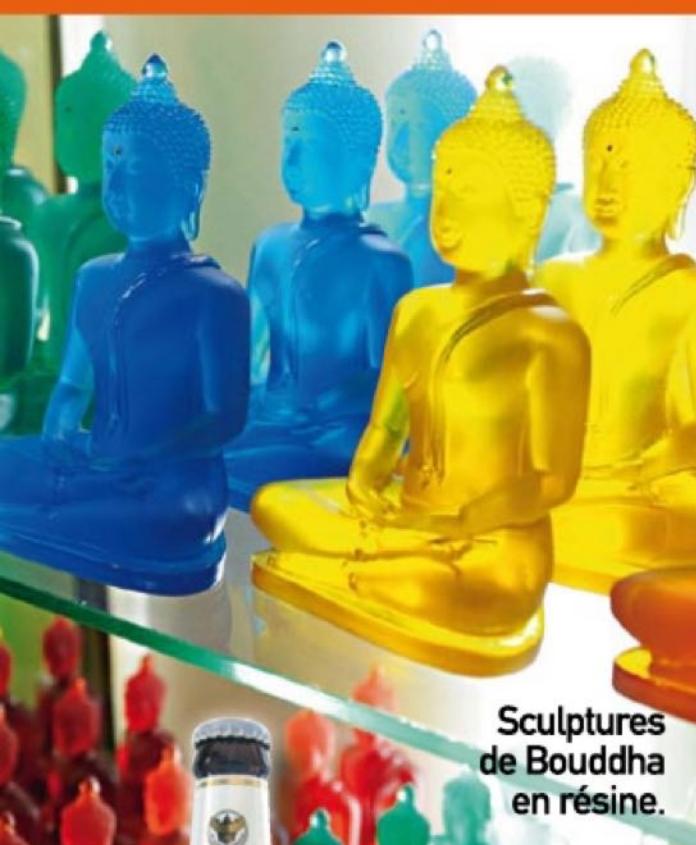
Malheureusement, en France, les restaurants thaïlandais ne sont pas toujours ouverts par des professionnels de la cuisine. Ils sont même souvent tenus par des Chinois qui proposent des plats bon marché. La cuisine thaïlandaise n'est donc pas toujours jugée à sa juste valeur.

### ■ Travaillant en France, adaptez-vous vos recettes à la clientèle occidentale ?

Après 32 ans de métier, je pense faire une cuisine universelle. J'utilise les ingrédients de la cuisine thaïlandaise en adaptant les dosages. Chez moi, tous les parfums sont présents, mais c'est une cuisine thaïlandaise nouvelle.

### ■ Quel est, selon vous, le plat le plus emblématique de la cuisine thaïlandaise ?

Le "tigre qui pleure" : bœuf grillé, salade de papayes et riz gluant. Un plat traditionnel... que j'ai revisité avec du filet de bœuf.



Sculptures de Bouddha en résine.



### Bière Singha

Un mythe. Difficile de l'acheter dans le commerce mais on la trouve en ligne. 3,60 €, 630 ml, sur le site d'Asian Market.



## LES PRODUITS POUR FAIRE ICI COMME LÀ-BAS...



### Lait de coco

Il adoucit un peu le piment et est aussi à la base des desserts. Kara, 1,10 €, 20 cl, grandes surfaces.

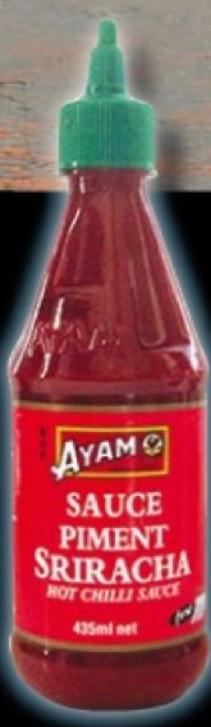
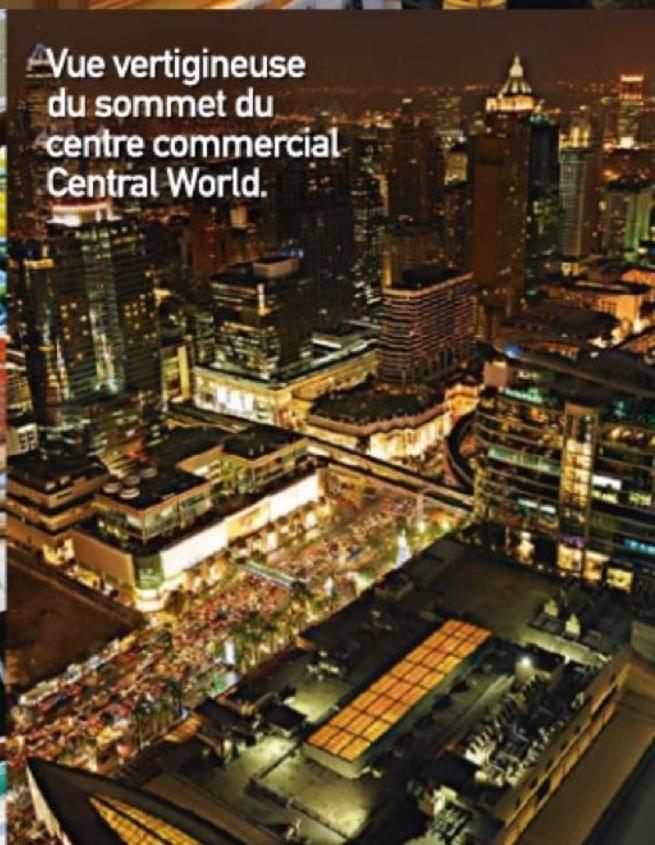


### Citronnelle

Soupes, poissons salades... pas de recettes thaïes sans son parfum acidulé. Citronnelle coupée, 1,70 € les 70 g, chez Picard surgelés.

# Voyage gourmand

Vu depuis la terrasse du bar The Deck, le temple de Wat Arun qui surplombe la rivière Chao Praya.



## Sauce Sriracha

L'incontournable sauce à l'ail et au piment rouge qui enflamme la planète entière.  
3,40 €, 435 ml,  
Ayam, magasins  
Monoprix.



## Riz thaï

La base. Comme partout en Asie. Celui-ci est issu du commerce équitable.  
Autour du Riz, 2,80 € le paquet de 500 g, dans les magasins bio.



## Vermicelles de soja

Ce produit génial ne présente pas de goût particulier... mais il peut prendre celui des aliments qui lui sont ajoutés.  
Suzi Wan, 1,70 € les 100 g, grandes surfaces.

# CARNET DE ROUTE

## ► RESTAURANTS

**Ariyasom-villa.** Une table familiale et chaleureuse située dans une agréable maison coloniale. On y vient pour sa délicieuse soupe tom yum goong et son excellent gâteau au chocolat, véritable exploit en Asie ! Propose aussi 25 chambres somptueuses au cœur d'un joli jardin reposant.



**Long Table.** La plus longue table d'hôtes du monde (25 mètres) et une vue plongeante sur la ville. Carte créative et sophistiquée (foie gras et salade de riz croustillant) tout comme la déco et l'ambiance.

## ► JAZZ CLUB

**Saxophone.** Big band, blues-man... une scène réputée dans toute l'Asie du Sud-Est. Excellente carte thaïe et internationale à prix très raisonnables. De 18 h à 1 h 30.

## ► MARCHÉ FLOTTANT

**Taling Chan** est le plus attachant des marchés flottants de Bangkok. On y déjeune dans une ambiance de guinguette parmi les familles thaïlandaises, en choisissant ses plats sur les pirogues amarrées. Uniquement le dimanche.



## ► STREET FOOD

**Au 19 Thanon Pradipat Rd** (Metro Saphan Khwai), devant l'hôtel Mystic Place, se trouve un appétissant petit stand de rue tenu depuis treize ans par Udom Srisaket et son épouse. Du lundi au samedi, de 18 h à 2 h du matin. Plus on arrive tard, plus le bouillon a mijoté et meilleure est la soupe.



## ► HÔTELS

**Siam@Siam design hotel&spa.** Plus qu'un hôtel, un complexe branché du nouveau Bangkok : spas et bars, baignés de musique planante, spectaculaire piscine qui déborde sur la ville...



Les chambres surplombent le métro aérien. Déco chic et futuriste à base de béton nu et de teintes orangées. Très bon restaurant thaï, dans les lumières de Bangkok. Environ 150 €.

**Mandarin Oriental.** Le palace mythique au bord de la Chao Praya. Certaines de ses suites gardent des souvenirs d'hôtes illustres tels que Joseph Conrad, Somerset Maugham... et Barbara Cartland. Ses bars et restaurants sont parmi les plus prisés des gastronomes de la ville. Prix palace pour le buffet virtuose qui permet de goûter à une multitude de plats. Environ 300 €.

## COMMENT Y ALLER ?

**► Asia,** spécialiste du voyage à la carte en Asie, propose un séjour d'une semaine à Bangkok à partir de 1 260 €. Ce tarif inclut les vols sur

Qatar Airways ainsi que 4 nuits à l'Hôtel Siam@Siam avec petits déjeuners, transferts en véhicule privé et guide anglophone.

# NOS DEUX



## Bouillon de



Pour 4 personnes

Préparation : 45 min - Cuisson : 15 min

- 16 calamars • 100 g de viande de porc hachée • 2 échalotes • 2 gousses d'ail
- 1/2 carotte • 1 bouquet de coriandre ciselée • 1 litre de bouillon de volaille • 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 1 cuil. à soupe de poivre vert en saumure égoutté.



## volaille aux calamars farcis

**1** Nettoyez soigneusement les calamars. Chauffez le bouillon de volaille dans une casserole. Faites frire 1 gousse d'ail pelée et finement émincée dans l'huile bien chaude. Égouttez l'ail sur du papier absorbant et réservez.

**2** Préparez la farce. Mélangez la viande de porc avec le reste d'ail pressé, les échalotes hachées, la carotte grattée et hachée, le poivre et la sauce de soja.

**3** Farcissez délicatement les calamars à l'aide du manche d'une petite cuillère en veillant bien à ne pas les déchirer. Refermez-les avec les tentacules. Plongez les calamars dans le bouillon bien chaud et laissez-les cuire 8 min.

**4** Rectifiez l'assaisonnement du bouillon. Servez-le dans des bols en ajoutant les calamars dans chacun des bols. Parsemez de coriandre et d'ail frit.

## Salade de papayes som tam



Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

- 200 g de papayes vertes, épluchées et taillées en lamelles • 10 petits piments verts • 3 gousses d'ail • 2 longs haricots coupés sur 2 cm chacun (magasins asiatiques) ou 1 poignée de haricots verts frais
- 2 cuil. à soupe de crevettes séchées
- 2 cuil. à soupe de nuoc-mâm • 2 cuil. à soupe de jus de citron vert • 1 cuil. à soupe de sucre de palme • 1 cuil. à soupe de sauce d'anchois (magasins asiatiques) • 2 cuil. à café de cacahuètes grillées • 1,5 tomate en tranches (facultatif).

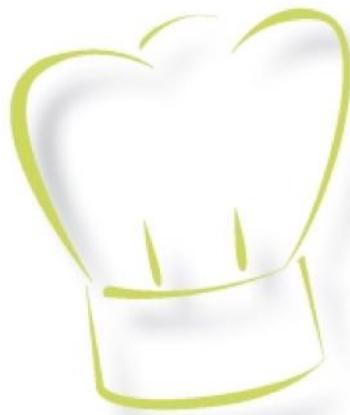
**1** Pilez l'ail, les haricots et les piments dans un mortier. Ajoutez les papayes et pilez jusqu'à ce que le tout soit bien écrasé.

**2** Ajoutez les crevettes séchées. Versez la sauce nuoc-mâm, le jus de citron vert et le sucre de palme. Mélangez jusqu'à ce que le sucre soit complètement absorbé. Incorporez la sauce d'anchois, ajoutez les tranches de tomate, broyez-les finement. Parsemez de cacahuètes, servez aussitôt.



### CONSEIL

*Hachez les cacahuètes ou parsemez-les simplement sur la salade en fin de préparation. Cette recette connaît d'infinites variantes. On peut par exemple ajouter du chou rouge et des carottes râpés. Il faut absolument respecter l'ordre d'introduction des ingrédients : d'abord le piment puis le salé et terminer par le sucré. Cette salade doit se préparer au tout dernier moment.*



# Actualités commerciales

## Découvrez Licorne Black : une bière chaleureuse, douce et mystérieuse

Elégante, savoureuse et désaltérante, elle associe merveilleusement douceur et amertume. En plus de ses formats traditionnels et de son coffret, Licorne Black réinvente la nuit et propose aujourd'hui une bouteille spécifique CHR. Avec ce nouveau design, le mot « black » prend alors tout son sens grâce à la texture noire mate de sa bouteille et à son encre phosphorescente, qui révèle son décor à la lumière noire, cette bouteille viendra illuminer les comptoirs.



## Vita Coco Lemonade, la boisson de l'été 100% naturelle !

L'union inédite entre les deux boissons favorites de l'été : la délicieuse eau de coco qui se marie avec le zeste des citrons. Riche en sels minéraux, en potassium, sans conservateurs ni additifs, c'est une boisson naturelle et surtout la citronnade la moins sucrée du marché. Une vraie gorgée de soleil à boire sans modération...

A partir de 1,85 € - 330 ml

Au rayon frais des GMS et sur [www.bienmanger.com](http://www.bienmanger.com)



## Jambon « Bien Élevé » Brocéliande : des bonnes manières donc du goût !

Ce jambon tire sa saveur et son moelleux d'une cuisson lente à l'étouffée avec un bon bouillon de carottes, de blettes, d'acérola et d'épices. Il est issu de porcs 100% français, élevés sans antibiotique dès la fin du sevrage et nourris sans OGM\*. À découvrir en magasin... et sur le Pavillon France de l'Exposition Universelle de Milan où il est l'un des porte-drapeaux de l'innovation alimentaire à la française !

\* < 0,9 % en conformité avec la législation européenne d'étiquetage

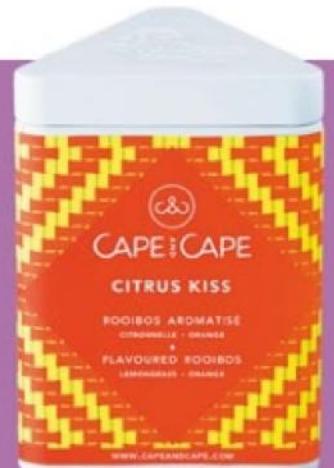


## Cape and cape « love at first sight »

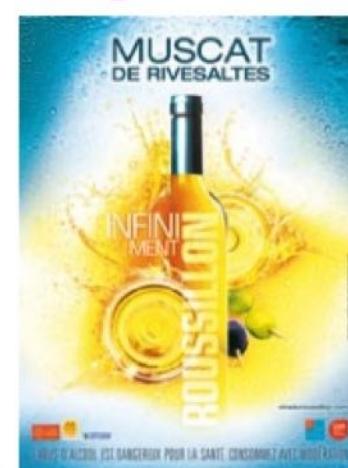
« Avec une trentaine de références de Rooibos natures et aromatisés, Cape and Cape s'impose comme l'expert du Rooibos. Cet été on se laisse séduire par le Rooibos glacé et aromatisé Citrus Kiss. La rencontre d'un Rooibos vert et d'une citronnelle légère sur un lit d'orange douce et de cannelle. Une rencontre exaltante placée sous le signe de la fraîcheur, à infuser et à déguster aussi bien chaud que froid, pour une intensité et un effet glacé découplés. Une pause fraîcheur made in South Africa et bien méritée en plein cœur de l'été ! »

Boîte métal de 100 g, 14,90 €

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



## Muscat de Rivesaltes... toute la fraîcheur naturelle du grain de raisin



Laissez-vous séduire par la couleur or pâle aux reflets nacrés du Muscat de Rivesaltes, Vin Doux Naturel Infiniment Roussillon. A l'apéritif, sur une terrasse, dégustez-le autour d'un melon, de fruits secs ou amandes grillées ou pour prolonger la soirée accompagnez-le de tapas. Osez-le avec des fromages à pâtes persillées, chèvres frais... Et servez-le avec des desserts à base de fruits frais : sorbets, tartes aux pêches... Dégustez-le très frais.

Plus d'information sur : [www.vinsdroussillon.com](http://www.vinsdroussillon.com)

## Grand jeu La Loire aux trésors® du 18 mai au 30 septembre

Cet été, plus de 300 domaines du vignoble du Val de Loire vont vous faire jouer ! Rendez-vous dans l'un des domaines participants à l'opération pour tenter votre chance et gagner 2 séjours dans le vignoble et plus de 35 000 cadeaux. Une occasion unique de partager un moment de convivialité avec nos vignerons et tester le 1<sup>er</sup> vignoble de France\* pour la qualité de son accueil.

**EN SAVOIR + :** Découvrez la liste des domaines participants sur le site [www.vinsvaldeoire.fr](http://www.vinsvaldeoire.fr)  
Jeu gratuit sans obligation d'achat  
\* Étude Be Better & Co 2013



# 10 GRANDS SUCCÈS INRATABLES

Tartes fines ou renversées, croustillantes ou moelleuses, garnies de fruits, de légumes ou de fromage... Il n'en restera pas une part !

## Tatin de tomates



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 1 h 35

- 1 pâte feuilletée • 1 kg de tomates fraîches • 7 gousses d'ail • 4 cuil. à soupe d'huile d'olive • 2 cuil. à soupe de thym • 1 cuil. à soupe de sucre • 100 g de parmesan râpé • 1 jaune d'œuf • sel et poivre du moulin.



**1** Préchauffez le four à th. 3 (90 °C). Pelez les tomates, puis coupez en quartiers. Épépinez-les et déposez-les sur une plaque huilée. Ajoutez l'ail pelé dans le plat, parsemez de thym, de sel, de poivre et de sucre. Enfournez 1 h.



**2** Huilez un moule à tarte. Disposez les tomates en rosace (côté bombé sur le fond), en intercalant l'ail confit. Parsemez de parmesan.



**3** Recouvrez les tomates de la pâte feuilletée. Bordez le pourtour de la pâte en appuyant avec les doigts. Augmentez la chaleur du four à th. 6 (180 °C).



**L'astuce** Pour un démoulage parfait, huilez le plat et tapissez-le d'un disque de papier sulfurisé.



**4** Fouettez le jaune d'œuf avec un peu d'eau et badigeonnez-en la surface de la pâte. Laissez cuire entre 30 et 35 min au four. Démoulez et servez chaud.

**VIN :** un côtes-de-provence rosé.

# Tarte aux escargots



Pour 4 à 6 personnes - Préparation : 15 min - Cuisson : 25 min

- 400 g de pâte brisée • 4 douzaines d'escargots • 2 gousses d'ail • 1 grosse échalote • 25 g de persil
- 25 g de beurre • 3 œufs • 15 cl de crème épaisse • 15 cl de lait • sel, poivre, muscade.



**1** Étalez la pâte et tapissez-en un moule à tarte beurré. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et réservez au frais.



**2** Hachez l'ail avec le persil et l'échalote. Faites sauter les escargots 2 min dans le beurre chaud. Ajoutez le hachis d'ail et laissez mijoter 2 à 3 min. Retirez la poêle du feu, puis laissez refroidir.



**3** Fouettez les œufs avec la crème. Incorporez le lait. Salez, poivrez et ajoutez 2 pincées de noix de muscade râpée.



**4** Répartissez les escargots sur le fond de tarte et versez la préparation. Faites cuire pendant 20 min dans un four à chaleur tournante préchauffé à th. 6 (180 °C), ou dans un four traditionnel préchauffé sur th. 7 (210 °C).

**VIN :** riesling.

**L'astuce** Achetez des escargots en boîte de bonne qualité et rincez-les bien avant de les sécher dans un linge pour les cuire.

# Tarte de patates douces, coulis tropical



Pour 6 personnes

Prépa : 25 min - Cuisson : 45 min

- 250 g de pâte feuilletée • 200 g de patates douces • 4 fruits de la passion • 1 citron vert bio • 1 mangue • 30 cl de lait • 3 jaunes d'œufs • 60 g de beurre • 40 g de sucre • 1 cuil. à soupe de sucre glace • 20 g de féculle de maïs • 50 g de poudre d'amandes • 5 cl de sirop de sucre de canne • 2 cuil. à soupe de rhum • 1 gousse de vanille • 1 bâton de cannelle.



1 Étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur. Posez-la sur une plaque et placez une grille dessus. Enfournez 25 min à th. 6 (180 °C). Poudrez de sucre glace et faites caraméliser sous le gril du four. Coupez la pâte en 4 rectangles à l'aide d'un gabarit.



2 Faites cuire les patates avec le lait, la gousse de vanille fendue, la cannelle, le jus et le zeste du citron env. 15 min sur feu moyen. Égouttez en réservant le lait. Ôtez la cannelle, la vanille, puis mixez. Faites dessécher la purée sur feu doux.



**L'astuce** Découpez dans du papier cartonné un gabarit à la largeur de votre pelle à tarte pour faciliter le service.

3 Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et la féculle. Faites bouillir le lait réservé et versez-le en filet sur les jaunes. Remettez à bouillir le tout 1 min. Laissez tiédir dans un saladier, puis incorporez le beurre en fouettant.

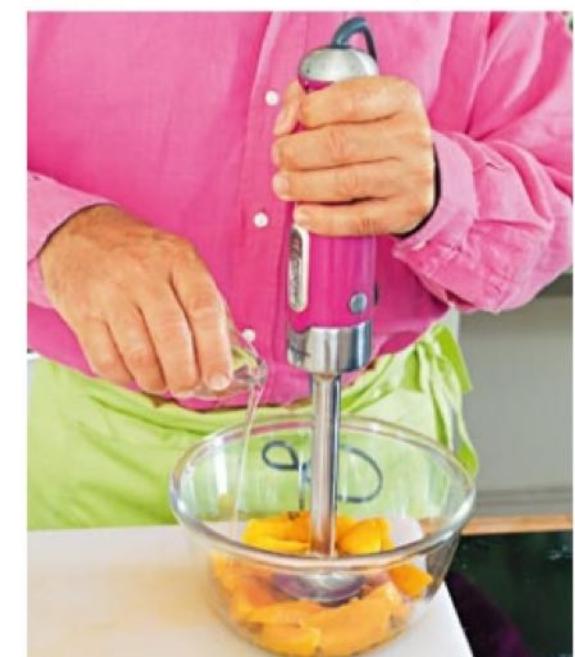


4 Ouvrez et évidez 2 fruits de la passion. Ajoutez la pulpe ainsi que la poudre d'amandes dans la crème aux œufs refroidie. Incorporez la crème à la purée de patates douces.



5 Mixez en coulis la mangue pelée en morceaux et la pulpe de 2 fruits de la passion, additionnées du sirop et du rhum. Garnissez les fonds de tarte de crème de patates douces à la poche à douille. Servez accompagné du coulis.

**VIN :** bordeaux blanc liquoreux.



# Tarte au reblochon et au beaufort



Pour 4 personnes

Préparation : 25 min - Cuisson : 40 min

- 200 g de pâte brisée • 100 g de beaufort
- 1/2 reblochon • 25 cl de lait • 25 cl de crème liquide • 1 œuf entier + 2 jaunes • 10 g de beurre • 100 g de mâche • 7 cl de vinaigrette
- 80 g de viande des Grisons • muscade, sel et poivre du moulin.



1 Étalez la pâte brisée. Enduisez un moule à tarte de beurre ramolli et garnissez-le de pâte. Réservez 30 min au frais. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Versez l'œuf entier, les jaunes, du sel, du poivre, 3 pincées de muscade râpée, le lait et la crème dans un saladier.



**L'astuce** Avant de démouler et de couper la tarte, laissez-la reposer quelques minutes hors du four, le temps que la garniture se raffermisse.



2 "Cassez", à l'aide d'une fourchette et avec des gestes fermes, le mélange œufs-crème-lait sans chercher à fouetter ni à liquéfier les œufs, et sans incorporer d'air. Cette technique permet de garder la garniture de la tarte très moelleuse.

3 Disposez sur le fond de tarte le reblochon coupé en tranches assez épaisses. Râpez le beaufort débarrassé de sa croûte sur une grille à gros trous. Recouvrez-en le reblochon.



4 Versez la préparation aux œufs sur les fromages et faites cuire la tarte 40 min au milieu du four. Laissez-la reposer hors du four 10 min. Démoulez la tarte et coupez-la en parts. Servez accompagné de mâche assaisonnée avec la vinaigrette et de tranches de viande des Grisons.

**VIN :** apremont.

# Tartelettes à la rhubarbe



Pour 4 personnes - Préparation : 25 min - Cuisson : 50 min

• 600 g de rhubarbe • 4 œufs • 50 g de beurre • 180 g de sucre • 30 g de féculle de maïs • 3 gouttes de vanille liquide.

**Pâte sablée :** • 200 g de farine • 160 g de beurre • 1 œuf • 2 cuil. à soupe de poudre d'amandes • 1 sachet de sucre vanillé • 5 cuil. à soupe de sucre glace.



1 Mélangez la farine, le sucre glace, la poudre d'amandes et le sucre vanillé dans un saladier. Incorporez 140 g de beurre coupé en dés en malaxant la préparation, jusqu'à obtenir un sable.



2 Renversez le saladier sur le plan de travail et continuez de malaxer du bout des doigts.



3 Ajoutez l'œuf, puis pétrissez. Formez une boule et divisez la pâte en quatre pâtons. Réservez-les 15 min au réfrigérateur. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).



4 Étalez chaque pâton et garnissez-en des moules à tartelette beurrés. Éliminez le surplus de pâte, puis enfournez-les 10 min. Versez le sucre et la vanille liquide dans un saladier. Ajoutez les œufs et battez au fouet en incorporant petit à petit la féculle. Réservez.



5 Lavez, effilez et coupez la rhubarbe en morceaux. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et faites-y compoter la rhubarbe 20 min en remuant régulièrement. Versez le contenu de la sauteuse dans la préparation précédente.



**L'astuce** Coupez le surplus de pâte au couteau pour éviter d'aplatiser les bords sur le moule à tarte.



6 Répartissez la préparation à la rhubarbe sur les fonds de tarte. Enfournez les tartelettes 20 min (35 min pour une grande tarte). Servez froid ou tiède.

**VIN :** touraine blanc sec léger.

# Tarte à l'ananas et aux amandes



Pour 4 personnes - Préparation : 30 min - Cuisson : 50 min

- 1 ananas • 4 œufs • 200 g de farine • 125 g de poudre d'amandes • 100 g de beurre • 10 g de beurre demi-sel
- 70 g de sucre • 100 g de cassonade • 1 sachet de sucre vanillé • le jus d'1/2 citron vert • 3 cuil. à soupe de rhum • sel.

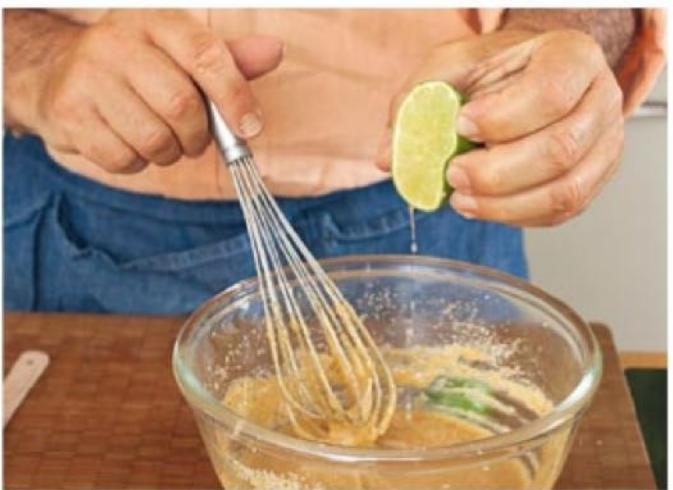


1 Malaxez la farine, le beurre, le sucre, le sel et 1 œuf dans un saladier. Formez une boule de pâte, aplatissez-la et emballez-la de film alimentaire. Réservez 30 min au frais.

2 Torréfiez la poudre d'amandes 2 min dans une poêle chaude, en remuant. Retirez-la du feu une fois qu'elle est bien dorée. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).



3 Éliminez les feuilles et la base de l'ananas. Pelez-le en suivant sa forme arrondie et retirez les "yeux". Tranchez-le en rondelles, puis coupez-les en quartiers. Poélez-les dans le beurre demi-sel et déglacez avec 2 cuil. à s. de rhum.



4 Fouettez 3 œufs avec le sel, la cassonade et le sucre vanillé. Incorporez les amandes en poudre. Ajoutez le jus du citron, 1 cuil. à soupe de rhum et mélangez.



5 Étalez la pâte et garnissez-en un moule. Disposez les quartiers d'ananas en rosace puis recouvrez de crème d'amande. Enfournez pour 40 min. Servez froid.

VIN : clairette de Die.



**L'astuce** Placez la pâte à abaisser entre 2 feuilles de papier sulfurisé afin de l'étaler plus facilement.



# Tatin de pêches



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

- 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée
- 6 pêches • 1 orange • 100 g de sucre
- 50 g de beurre • 1 gousse de vanille.



1 Rincez et essuyez les pêches. Coupez-les en quartiers, puis pelez-les. Pressez l'orange.



**L'astuce** Badigeonnez au pinceau le caramel de cuisson resté dans la poêle sur la tarte tiède. Elle aura ainsi un aspect encore plus brillant.



2 Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Fendez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Grattez pour prélever les graines et mélangez-les avec le sucre.



3 Étalez le beurre mou dans la poêle. Rangez-y les quartiers de pêches et faites chauffer doucement. Versez le jus d'orange sur les fruits et ajoutez le sucre vanillé au centre de la poêle. Laissez caraméliser 15 min sur feu très doux, sans mélanger.

4 Disposez les pêches caramélisées en rosace dans un moule à tarte. Découpez un cercle de pâte plus large de 2 cm que le moule.



5 Posez délicatement la pâte sur les pêches, en rentrant les bords à l'intérieur pour emprisonner les fruits.



6 Percez la pâte de quelques coups de couteau pour éviter qu'elle gonfle. Enfournez 20 min. Sortez la tarte du four, laissez-la tiédir, puis retournez-la sur un grand plat. Servez éventuellement avec de la crème fraîche d'Isigny.  
**VIN :** blanc moelleux ou demi-sec.

# Tarte aux pommes et crème d'amande



Pour 6 personnes

Préparation : 20 min - Cuisson : 35 min

- 4 pommes • 150 g d'amandes en poudre
- 3 œufs • 60 g de beurre + 10 g • 125 g de farine • 20 g de sucre glace + 50 g • 1 cuil. à café de sucre semoule • 10 cl de lait
- 10 cl de crème liquide • 1 gousse de vanille.



**1** Malaxez du bout des doigts la farine, le sucre glace et le beurre. Ajoutez 1 œuf battu. Formez une boule et étalez cette pâte sucrée. Tapissez-en un moule à tarte beurré.



**2** Hachez finement la gousse de vanille avec un couteau sur une planche à découper. Mélangez-la avec le sucre semoule. Épluchez les pommes puis évidez-les. Taillez-les en lamelles.



**L'astuce** Mixez très finement 2 gousses de vanille de Tahiti et 1 cuil. de sucre au robot. Cette sorte de "tapenade" de vanille vous permettra de parfumer vos crèmes, biscuits ou glaces.



**3** Préchauffez le four à th. 8-9 (250 °C). Rangez les pommes sur le fond de tarte en les faisant se chevaucher. Enfournez 5 min au centre du four.



**4** Mélangez les amandes en poudre avec 50 g de sucre glace, la crème, le lait et le sucre vanillé dans un saladier. Incorporez 2 œufs entiers battus.

**5** Versez cette préparation sur les pommes, puis enfournez à nouveau 10 min sur th. 8-9 (250 °C). Baissez le thermostat sur 6-7 (200 °C) et poursuivez la cuisson encore 20 min.

**VIN :** bonnezeaux.



# Tarte croustillante myrtilles et poires



Pour 4 personnes - Préparation : 20 min - Cuisson : 25 min

- 5 feuilles de brick • 250 g de myrtilles • 2 poires • 70 g de beurre • 2 cuil. à soupe de sucre glace.



**3** Tapissez la plaque du four de papier sulfurisé. Déposez-y le fond de tarte et les chutes. Saupoudrez d'1 cuil. à soupe de sucre glace tamisé. Enfournez 10 min, jusqu'à ce que le tout soit doré.



**1** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Faites fondre 40 g de beurre. Détachez les feuilles de brick. Posez 1 feuille sur le plan de travail et beurrez-la au pinceau. Superposez une autre feuille, badigeonnez de beurre. Répétez 3 fois.

**2** Posez une assiette sur la superposition de feuilles et découpez tout autour avec un couteau bien aiguisé.



**4** Faites fondre le reste de beurre dans une grande poêle sur feu doux. Coupez les poires en quartiers. Retirez le trognon, puis épluchez-les.

**L'astuce** Pour une jolie présentation et encore plus de croustillant, parsemez le dessus de la tarte de chutes de feuilles de brick froissées et légèrement caramélisées.



**5** Disposez les fruits dans la poêle et laissez-les dorer 10 min à feu doux. Retournez-les très délicatement à mi-cuisson.



**6** Saupoudrez les myrtilles de sucre glace et écrasez-les à la fourchette. Étalez-les sur les bricks empilées, à 2 cm du bord. Superposez les quartiers de poire disposés en hélice. Servez.

**VIN :** jurançon doux.

# Tarte Tatin, sauce caramel



Pour 4 personnes

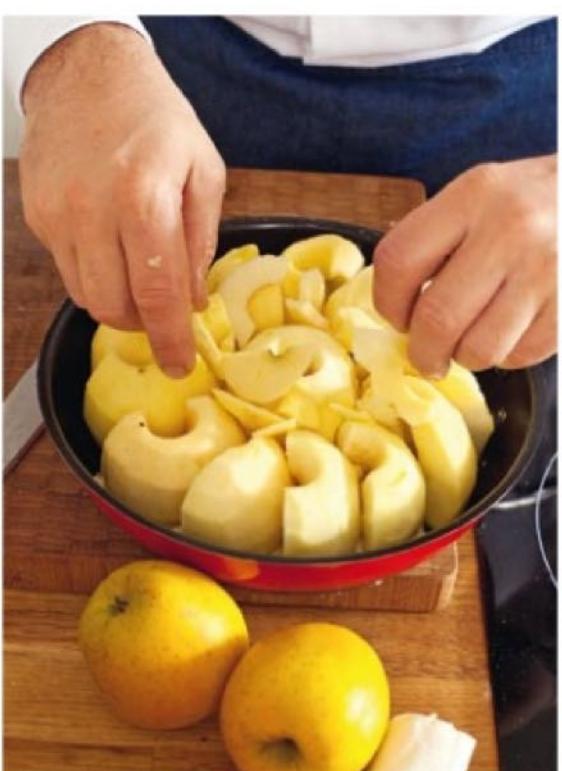
Préparation : 15 min - Cuisson : 1 h

- 1 rouleau de pâte sablée
- 8 à 10 belles pommes • 30 g de beurre • 120 g de sucre.

- Sauce caramel : • 150 g de sucre • 1 gousse de vanille • 25 cl de crème liquide.



**1** Pelez et évidez les pommes. Gardez-en une entière et coupez les autres en deux. Tapissez généreusement le fond d'une sauteuse de beurre mou en parcelles.



**2** Posez la pomme entière au centre de la sauteuse et placez des demi-pommes debout tout autour. Coupez le reste des pommes en dés et bouchez les trous, sauf le trou central dans lequel vous devez verser le sucre. Faites cuire 1 h sur feu doux.



**3** Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Déroulez la pâte sur la plaque du four, Découpez le surplus de papier et enfournez 10 à 15 min. Ajoutez les graines de la vanille fendue dans la crème.

**4** Versez le sucre dans une casseole à fond épais. Chauffez jusqu'à obtenir un caramel brun. Versez doucement la crème, remuez et portez à ébullition. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur.



**5** Posez la pâte refroidie sur la sauteuse. Couvrez d'un plat puis retournez le tout en tenant fermement le plat plaqué sur la sauteuse. Servez avec la sauce caramel.

**BOISSON :** cidre fermier.



# Abonnez-vous à *Cuisine Actuelle* et ses hors-séries

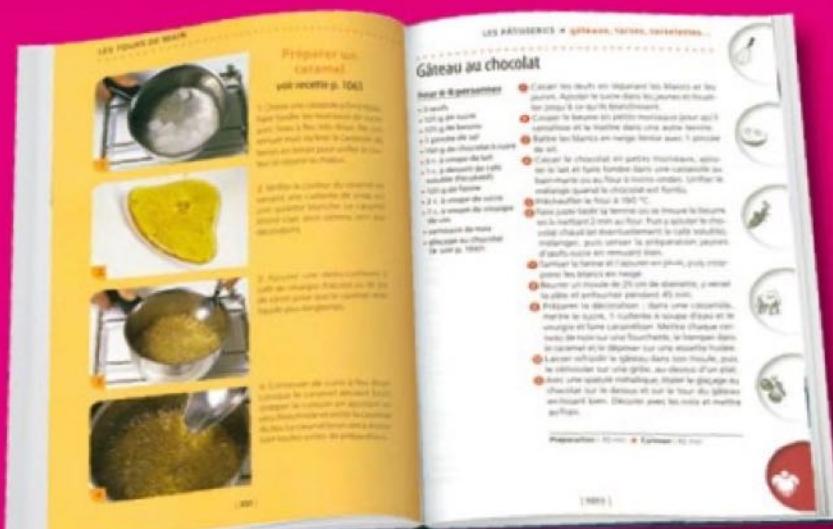
et pour 1€ de plus :

recevez *Le petit Larousse de la Cuisine* !

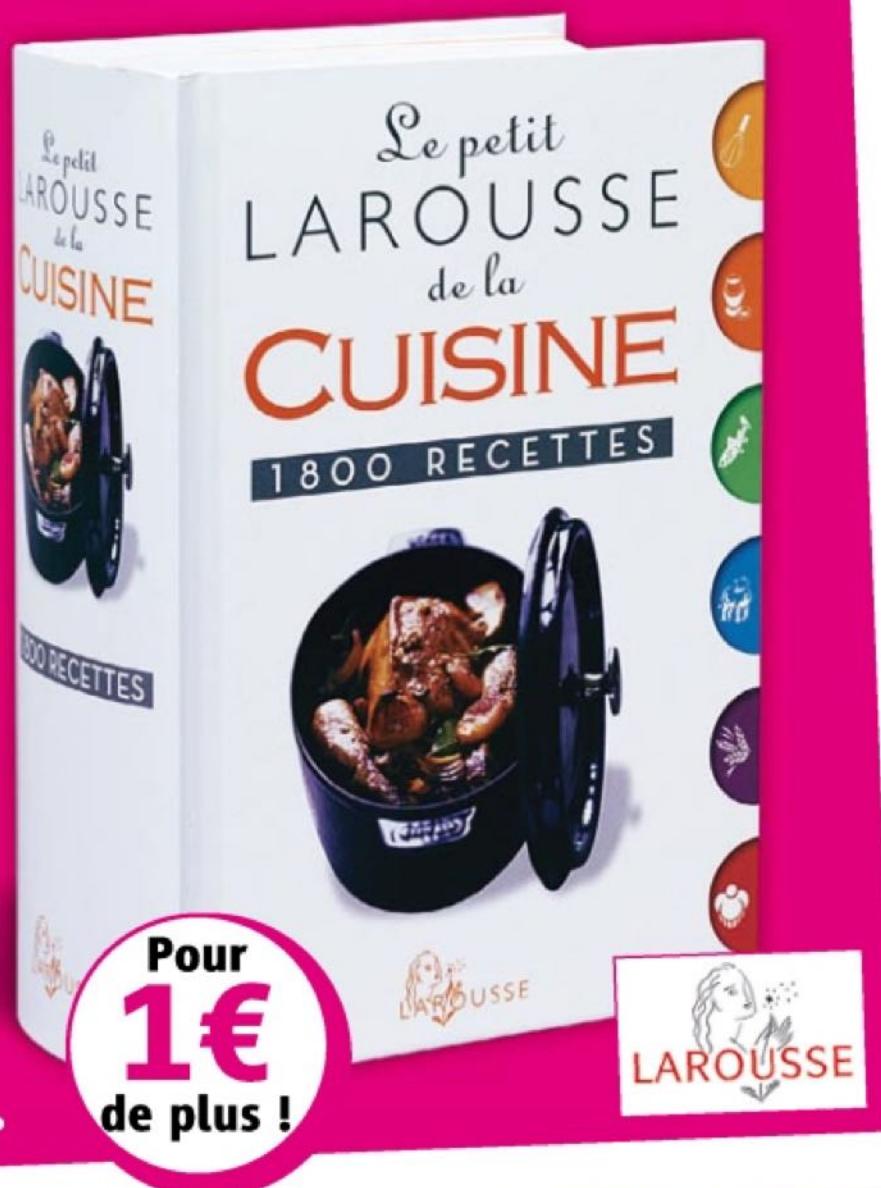
Redécouvrez les grands classiques de la cuisine familiale  
à portée de main avec plus de 1 800 recettes.

Cet ouvrage vous offre des recettes et des idées à utiliser en toute occasion. Apprendre les bases de la cuisine ou redécouvrir les grandes recettes classiques, vous apprécierez aussi le cahier «cuisine rapide» :

Plus de 60 plats sains et savoureux,  
prêts en moins de 20 minutes.

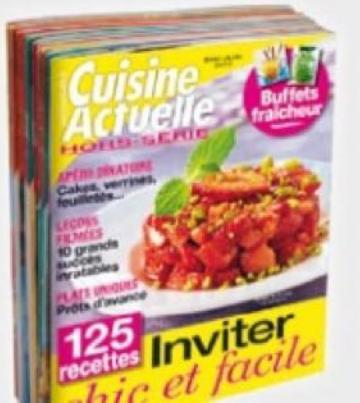


• 1 120 pages • Format : 130 x 190 mm • Valeur commerciale 20,20€ •



## Découvrez aussi les hors-séries

- ✓ Plus de 100 recettes par numéro
- ✓ Des thèmes gourmands
- ✓ Des recettes faciles à réaliser
- ✓ Des idées originales pour épater vos invités



## Bon d'abonnement *Cuisine Actuelle*

HCA117P

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à *Cuisine Actuelle*  
Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

○ Oui, je profite de votre offre :  
1 an d'abonnement à *Cuisine Actuelle* (12n°) et ses hors-séries (6n°) pour 39,90€ seulement au lieu de 47,40\* et pour 1€ de plus, je reçois *Le petit Larousse de la Cuisine*, soit 40,90€ au total.  
Je joins mon règlement par chèque à l'ordre de *Cuisine Actuelle*.

### Mes coordonnées

Mme  Mlle  M.

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Téléphone\*\* \_\_\_\_\_

Date de naissance\*\* JJ MM AAAA

\* Prix de vente au numéro. \*\*Facultatif. Photos non contractuelles. Délai de livraison : 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Offre réservée aux nouveaux abonnés de France Métropolitaine. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA MEDIA de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA MEDIA. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA MEDIA. Si vous acceptez que ces informations soient transmises à des partenaires du groupe PRISMA MEDIA, ceux-ci peuvent être situés hors de France. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre. Les tarifs indiqués sont garantis pendant 6 mois à compter de la date d'abonnement. Au-delà des 6 mois d'abonnement, les tarifs pourront être modifiés en fonction de l'évolution des conditions économiques.

# Index

## Hors-série juillet-août 2015

Apéri-quiches sans pâte, aux tomates et chorizo	16
Bouillon de volaille aux calamars farcis	84
Chausson au jambon et aux oignons	18
Chaussons sucrés : 15 idées gourmandes	72
Crunchy clafoutis	69
Empanadas : 15 idées salées	34
Feuilleté courgettes-chèvre	28
Feuilletés mangue et boudin	17
Jurassique tarte	15
Mini linzers au confit de fraises	64
Mini pies au canard et poires	20
Mini tatin aux tomates, jambon et roquette	16
Pastilla au poulet	5
Pâtes à tartes sucrées et salées	46
Pidés épinards-feta	6
Pissaladière	53
Pizza aigre-douce	42
Pizza banana choc	43
Pizza capriciosa	42
Pizza hawaïenne	42
Pizza melon-mascarpone	43
Pizza mexicaine	42
Pizza pêches amandine	43
Pizza prunes-pistaches	43
Pizzas turques	6
Pogne aux figues fraîches	65
Quiche au chou-fleur et allumettes de canard	13
Quiche au tofu et fines herbes	36

Quiche aux aubergines	37
Quiche betterave-mozzarella	26
Quiche retour de vacances	50
Quiche saumon-épinards	54
Sablés citron-framboise	67
Salade de papayes som tam	85
Tarte à l'ananas et aux amandes	92
Tarte à la tomate	6
Tarte à l'italienne au bœuf	12
Tarte au cassis façon amandine	68
Tarte au fenouil	38
Tarte au fromage frais et jambon sec	27
Tarte au lapin et aubergines	14
Tarte au maïs et aux légumes	40
Tarte au reblochon et au beaufort	90
Tarte au riz et légumes grillés	7
Tarte aux artichauts et champignons	29
Tarte aux champignons au curry	39
Tarte aux coques et fines herbes	54
Tarte aux épinards et chabichou	28
Tarte aux escargots	88
Tarte aux fraises à la fleur d'oranger	63
Tarte aux maquereaux	53
Tarte aux nectarines et aux amandes	61
Tarte aux pommes de terre et au haddock	54
Tarte aux pommes	95
Tarte aux tomates crues, ricotta et pesto	4
Tarte choco-framboises	60
Tarte citron, bleu et noix	29
Tarte croustillante myrtilles et poires	95
Tarte-crumble aux mirabelles	63
Tarte crumble aux poivrons rouges	37
Tarte de la mer au fenouil	53
Tarte de patates douces, coulis tropical	89
Tarte feuilletée aux poires et au gorgonzola	30
Tarte feuilletée aux sardines	55
Tarte feuilletée provençale	51
Tarte fine aux abricots, vanille et brousse	66
Tartelettes à la rhubarbe	91
Tartelettes au sucre doré	64
Tartelettes aux figues et à la coppa	15
Tartelettes choco-citron	64
Tartelettes ganache et noisettes	67
Tarte mimosa aux tomates	38
Tarte sablée à l'italienne	27
Tarte safranée à la rhubarbe	68
Tarte streusel aux cerises et fruits rouges	62
Tarte Tatin, sauce caramel	96
Tatin aux échalotes	40
Tatin de pêches	93
Tatin de tomates	87
Tendresses aux figues	67
Tourte au maroilles et aux blettes	30
Tourte au poulet	20
Tourte feuilletée au saumon et à l'aneth	52
Tourte provençale	18

## Notre carnet d'adresses

Ambiance & Styles : [ambianceetstyles.com](http://ambianceetstyles.com) Ariyasomvilla : [ariyasom.com](http://ariyasom.com) Asia : 01 44 41 50 10 et [asia.fr](http://asia.fr) Athezza : [athezza.fr](http://athezza.fr) Beka : [beka-cookware.com](http://beka-cookware.com) Bien Manger : [bienmanger.com](http://bienmanger.com) Boutique Les Fleurs : [boutiquelesfleurs.com](http://boutiquelesfleurs.com) Brasserie du Mont-Blanc : [brasserie-montblanc.com](http://brasserie-montblanc.com) Brasserie Lancelot : [brasserie-lancelot.com](http://brasserie-lancelot.com) Brasserie Pietra : [brasseriepietra.com](http://brasseriepietra.com) Campingaz : [campingaz.com/fr](http://campingaz.com/fr) Ceccaldi : [couteaux-ceccaldi.com](http://couteaux-ceccaldi.com) Combrichon : [combrichon.com](http://combrichon.com) Comptoir G Gourmand : 04 99 92 56 24 Comptoir G Gourmet : 04 99 92 51 77 Couverte : 03 20 44 14 41 Cueillettes Chapeau de Paille : [chapeaudepaille.fr](http://chapeaudepaille.fr) Cuisine Actuelle : [cuisineactuelle.fr](http://cuisineactuelle.fr) Delamaison : [delamaison.fr](http://delamaison.fr) Ekobo : [ekobohome.com](http://ekobohome.com) Emsa : [emsa.com](http://emsa.com) Faïencerie de Gien : [gien.com](http://gien.com) Fragonard : [fragonard.com](http://fragonard.com) Frog : [frogpubs.com](http://frogpubs.com) Galeries Lafayette : [galerieslafayette.com](http://galerieslafayette.com) Gien : 02 38 05 21 50 et [gien.com](http://gien.com) Greengate : [greengate.dk](http://greengate.dk) Habitat : [habitat.fr](http://habitat.fr) Happy Culture Chips de kale : [chipsdekale.com](http://chipsdekale.com) Histoire de Goût : [histoireddegout.com](http://histoireddegout.com) Ikea : [ikea.com](http://ikea.com) Jean Dubost : [jeandubost.com](http://jeandubost.com) Joseph Joseph : 01 70 37 16 84 Kookit : [kookit.com](http://kookit.com) Koziol : [koziol-shop.fr](http://koziol-shop.fr) La Chaise Longue : [lachaiselongue.fr](http://lachaiselongue.fr) La Maison du Calvados : 02 31 89 39 93 L'Atelier du Poissonnier : 02 33 17 12 92 et [atelierdupoissonnier.com](http://atelierdupoissonnier.com) La Vie Claire : [lavieclaire.com](http://lavieclaire.com) Léa Nature boutique : [leanatureboutique.com](http://leanatureboutique.com) L'Eclair de Génie : [leclairdegenie.com](http://leclairdegenie.com) L'Épicurien : [epicurien.com](http://epicurien.com) Le Tuyé de Mésandans : [letuyedemesandans.fr](http://letuyedemesandans.fr) Long Table : [longtablebangkok.com](http://longtablebangkok.com) Love Creative People : [lovecreativepeople.com](http://lovecreativepeople.com) LSA : [lsa-international.com](http://lsa-international.com) Maisons du Monde : [maisonsdumonde.com](http://maisonsdumonde.com) Mandarin Oriental : [mandarinoriental.com/bangkok](http://mandarinoriental.com/bangkok) Mastrand : [mastrand-paris.fr](http://mastrand-paris.fr) Mathon : [mathon.fr](http://mathon.fr) Milhade : [milhade.fr](http://milhade.fr) Toupage : [toupage.fr](http://toupage.fr) Nature & Découvertes : [natureetdecouvertes.com](http://natureetdecouvertes.com) Pa Design : [pa-design.com](http://pa-design.com) Palais des Thés : [palaisdesthes.com](http://palaisdesthes.com) Philips : [philips-shop.fr](http://philips-shop.fr) Quartiers d'Été : 05 34 60 86 68 Reisenthal : [reisenthal.com](http://reisenthal.com) Revol : [revol-porcelaine.fr](http://revol-porcelaine.fr) Rice : [rice.dk](http://rice.dk) ou 09 66 85 66 24 Saxophone : [saxophonepub.com](http://saxophonepub.com) Siam@Siam design hotel&spa : [siamatsiam.com](http://siamatsiam.com) Staub : 01 42 68 88 00 Sylvie Thiriez : [sylvie-thiriez.com](http://sylvie-thiriez.com) Tompress : [tompress.com](http://tompress.com) Vidélice : [videlice.com](http://videlice.com) Zak!design : 05 56 42 11 93.

## CRÉDITS PHOTOS

Couverture Oredia/Bauer/Urizar. Andersson : p. 41. Bru : p. 48. Gallo Images/Camera Press/Oredia : p. 35. Falissard : p. 24-25. FoodReporter : p. 73(3), 99(3). Lefranc : p. 76 à 85. Mondadori Press : p. 3, 4, 7. Oredia : Schmitt, p. 67. Oredia/Bauer : Stevens, p. 26, 53 ; Urizar, p. 61. Prismapix : Achard, p. 37 ; Marielle/Gault, p. 13, 17 ; Rouvrais, p. 87 à 96. S.P. : p. 8, 9, 10, 11, 31, 32, 33, 41, 44, 49, 56, 57, 58, 59, 70, 71, 74, 75, 82-83(6). Studio X/Stockfood : Brettschneider, p. 63 ; Gregson, p. 39 ; Hilde, p. 15 ; Hoersch, p. 64 ; Husset, p. 39 ; Kooijman, p. 38 ; Lehmann, p. 62 ; Rees, p. 46-47 ; Rynio, p. 5 ; Schardt, p. 20, 40, 42, 53(2), 68 ; Suedfels, p. 6(2), 18, 42(3) ; Winkelmann, p. 65. Sucré Salé : Amiel, p. 16, 63 ; À Point Studio, p. 55 ; Baudonet, p. 3, 50 ; Court, p. 16 ; Derennes, p. 67 ; Fénöt, p. 27 ; Gadesaude, p. 27 ; Hall, p. 52, 67 ; Hallet, p. 15 ; Nikouline, p. 72 ; Perrin, p. 14 ; Radvaner, p. 23, 36, 68 ; Riou, p. 64 ; Roulier/Turiot, p. 28, 29, 51 ; Subiros, p. 20 ; Studio, p. 3, 28, 36, 37, 54(2), 60, 64, 66 ; Swalens, p. 3(2), 12, 29, 40 ; Viel, p. 30(2), 43(4) ; Sunray/Saveurs : Guedes, p. 18 ; Japy, p. 69 ; Lhomme, p. 6, 22, 54.

## Les services Cuisine Actuelle

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

### Pour s'abonner

Par courrier Service Abonnements Cuisine Actuelle 62066 Arras Cedex 9  
Par téléphone 0826 963 964 (0,15 €/min)

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

### Pour contacter le service lecteurs

Par courrier Service lecteurs Cuisine Actuelle 13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers • Par téléphone France métropolitaine : 01 73 05 67 50. DOM-TOM et étranger : 00 33 1 73 05 67 50 • Par mail [lecteurs@cuisineactuelle.fr](mailto:lecteurs@cuisineactuelle.fr)

### Anciens numéros

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

# Cuisine Actuelle

Magazine mensuel

édité par



GROUPE PRISMA MEDIA

13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers

Site Internet : [www.cuisineactuelle.fr](http://www.cuisineactuelle.fr)

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH.

Ses principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH

## RÉDACTION

13 rue Henri Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex  
Téléphone : 01 73 05 45 45

Télécopie : 01 47 92 66 05

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)

Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)

Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)

Secrétariat : Sophie Lassous (6598)

Rédaction : Sophie Pasternak (chef de service, recettes 6604) et Isabelle Contrepas (chef de service, magazine, 6605), Fabienne Haberthur (6606), chef de service adjointe, Thierry Roussillon (6603), chef de rubrique

Secrétariat de rédaction : Christine Guérin, première secrétaire de rédaction (6594) et Véronique Fève (6596)

Maquette : Michel Poyac, chef de studio (6607) et Corinne Letourneur (6608)

Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Sybille Joubert, chef de rubrique (6768)

Comptabilité : Laurence Tronchet (4558)

Fabrication : Yann Saunier (6859)

Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, H. Allain-Launay, V. Bestel, A. Blin-Gayet, M. Darmoni, M. Domange, M. Fless, M.-C. Frédéric, J.-P. Frétillet, A. Gombeaud, M. Grézard, A. Inquimbert, M. Joannès, N. Renaud, P. Roumégoux, C. Ruchon, S. Scelles, P. Sinsheimer, R. Sourdeix, B. Vigot Lagandré.

## PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION

Directeur exécutif Prisma Pub : Philipp Schmidt

Directrice déléguée : Martine El Koubi (6410)

Directeur commercial adjoint : Thierry Flamand (6426)

Directrice de publicité : Chrystelle Rousseaux (6456)

Directrices de clientèle : Claire Diniz (4855), Élise Naudin (4553) et Valérie Rouverot (4540).

Directrice commerciale opérations spéciales, Prisma Creative Media et licences : Géraldine Pangrazzi (4749). Responsable opérations spéciales : Frédérique Teisseire (6482) Responsable commerciale exécution : Chrystelle Roblette (6402).

Directrice marketing client : Nathalie Lefebvre du Prey

Directeur commercialisation réseau : Serge Hayek

Directeur des ventes : Bruno Recurt

Directrice marketing : Claire Bernard

Chef de groupe marketing : Marion Salomon

Directrice des sites Internet : Sandrine Odin

Éditrice : Pascale Socquet

Directeur de la publication : Rolf Heinz

## Service abonnements et anciens numéros :

62066 Arras Cedex 9.

Tél. 0811 23 22 21

(prix d'une communication locale)

[www.prismashop.cuisineactuelle.fr](http://www.prismashop.cuisineactuelle.fr)

Photogravure : Allo Scan

# Vos prochains rendez-vous

EN KIOSQUES

Des jeux pour l'été



■ Cet été, on profite du temps libre pour se détendre et s'amuser avec sa moitié ! Grâce à ce cahier plein d'humour et aux jeux variés, les journées se feront ludiques et stimulantes, sous le parasol en amoureux !

■ Le cahier de jeux *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, 48 pages, 6,99 €, disponible dans les kiosques.

Dottore Jean-Christophe Charrié  
Mme Laure de Clermont-Tonnerre



20 cures alimentaires naturelles et efficaces  
détox, immunité, après-fête, anti-déprime énergie, jambes lourdes, sommeil, anti-âge, coup de froid, mémoire...  
Prat

Boostez votre énergie !

EN LIBRAIRIES

■ Découvrez comment vous maintenir en bonne santé avec une meilleure

alimentation grâce à 20 cures efficaces adaptées à vos besoins. Retrouvez de nombreux conseils pour comprendre pourquoi et comment utiliser chaque cure, et bénéficier de ses bienfaits.

■ *En bonne santé toute l'année, 20 cures alimentaires naturelles et efficaces*, par J.-C. Charrié et M.-L. de Clermont-Tonnerre, aux Editions Prat, 160 pages, 17 €, en librairies et au rayon livres.



Faites-nous découvrir vos plus belles recettes sur [CuisineActuelle.fr](http://CuisineActuelle.fr) Déposez-les vite avec une photo : elles seront publiées sur le site. Les meilleures vous permettront de gagner de superbes cadeaux !

EN KIOSQUES

## Cuisine Actuelle Un été très très gourmand

■ **Tomate, la belle de l'été :** crue ou cuite, rôtie, farcie, mixée, en tarte... Elle nous embauche.

■ **Gâteau magique :** tous nos conseils et notre recette parfaite pour réussir le gâteau tendance du moment.

■ **Leçon filmée :** l'épaule d'agneau farcie.

■ **Cakes ensoleillés :** nos recettes préférées.

■ **La France en recettes :** le meilleur de la Bretagne.

■ **Et aussi :** nos recettes express, un menu grec vraiment irrésistible...



*Cuisine Actuelle* N° 295,  
2 €, actuellement en kiosques.

EN KIOSQUES

## Pâtisserie Cuisine Actuelle



■ **La folie des meringues :** pavlova, merveilleux et autres délices.

■ **Le rainbow cake expliqué pas à pas.**

■ **Nos meilleurs desserts aux fruits.**

■ **3 soufflés glacés si faciles à réaliser.**

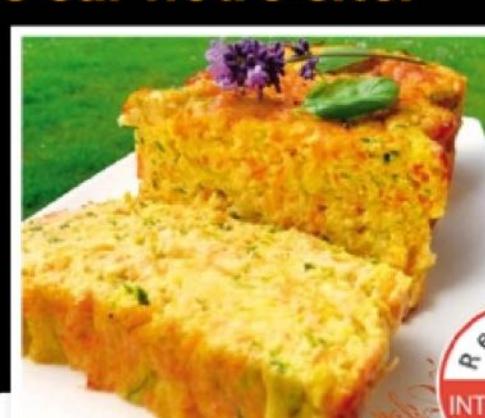
■ **Le rendez-vous chocolat, un incontournable !**

■ **Leçons filmées :** tarte amandine, muffin framboise, crème chiboust...

*Pâtisserie Cuisine Actuelle* N° 10,  
3,90 €, actuellement en kiosques.

## Devenez FoodReporter sur [CuisineActuelle.fr](http://CuisineActuelle.fr)

Partagez vos plus belles recettes sur notre site.





Une autre idée du légume

AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT Suggestion de présentation.



"Légumes pour couscous lentement  
cuisinés aux épices douces..."

**Une extraordinaire palette de saveurs !**



Achetez en ligne sur [www.cassegrain.com](http://www.cassegrain.com)

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)