

Cuisine magazine

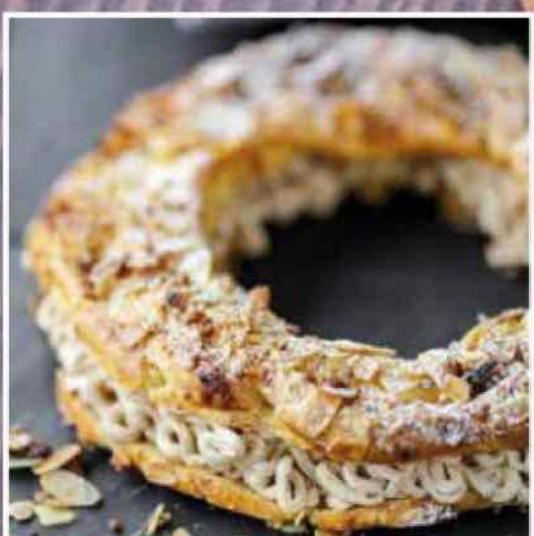
1€
,99

Facile et vite prêt
60 recettes
pour se régaler

15 mn chrono

Poêlées,
brochettes,
gratins...

Plats
Gigot d'agneau
il réveille
les papilles



Desserts faciles

Paris-Brest,
éclair au chocolat,
tartes, mille feuilles,
mousses...



Cuisine française Nos meilleures idées express

Recevoir
en toute
convivialité

C'est de saison

Poissons
Crustacés
Veau
Agneau
Légumes...

Surprenez-les



Salade
composée
au gingembre

L 18886 - 8 - F: 1,99 € - RD



Trimestriel N°8 - Mars/Avril/Mai 2019 - BEL : 213 €

Créé et
imprimé
en France



UN
MAGAZINE
NE MEURT
JAMAIS.

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

CONSIGNESDETRI.FR

CITEO

Le nouveau nom d'Eco-Emballages et Ecofolio

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

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
 ET DE LA RÉDACTION :
 Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

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

RÉDACTION
 53, rue du Chemin Vert
 92100 Boulogne-Billancourt
 Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
 Rédaction : Isabelle Goubier, Jean-François Garbe, Michel Lorrain, Sylvie Martin, et les rédactions de Lafont presse

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

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

FABRICATION
 Mise en page : Hubner Jessica
 Imprimerie : Léonce-Deprez (62 - Ruitz)


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

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

Photo de couverture : © A. Beauvais/F. Hamel

ABONNEMENTS
 Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

Cuisine magazine (marque déposée) est édité par Entreprendre SA au capital de 246 617,28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA - 53 rue du Chemin Vert, 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22
 Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans Cuisine magazine sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
 N° ISSN : 1761-4894 - Commission paritaire : En cours
 Dépôt légal à parution
 Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de reproduire certains ensembles ou reportages des titres Lafont presse.

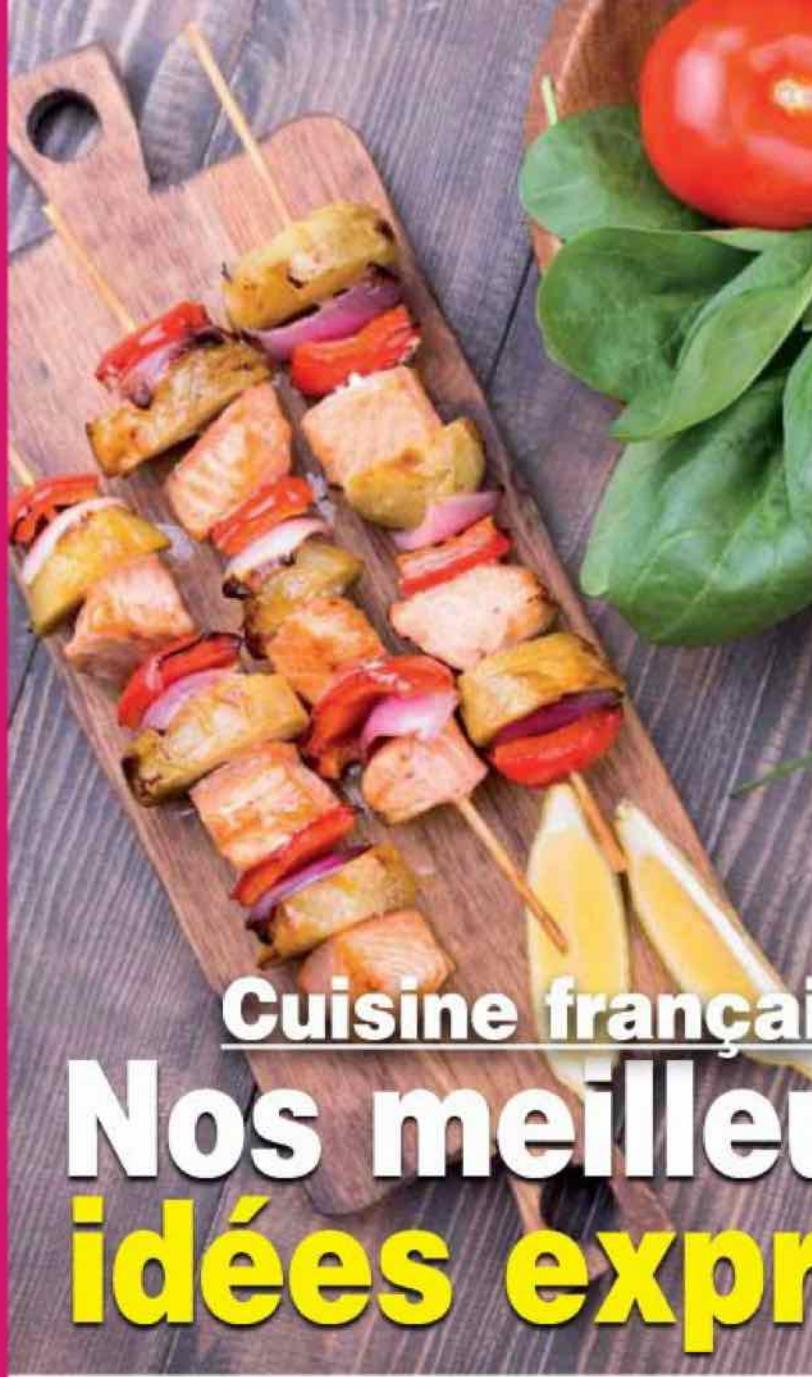
Les magazines positifs 

À lire sur lafontpresse.fr

Economie : Entreprendre, Crédit d'entreprise magazine, Franchise & Commerce, Manager & Réussir, Question Eco, Argent & Patrimoine magazine, Placements, Bourse magazine, Spécial Argent, Business event', Nouvel agriculteur. **People** : Journal de France, Intimité, Succès, Enquêtes magazine, Dossier enquêtes, Crimes magazine, Histoires vérité, Incroyable, Reality, Intimité Dimanche, Spécial People, Paris confidences, France Actualité, La une de l'actualité, Actualité de France, Hella, Confidences magazine, Viva Célébrité, Souvenirs Souvenirs, Numéro Spécial, Johnny magazine, Reines & Rois, Royauté, Gotha magazine, Femme de cœur. **Auto** : L'essentiel de l'Auto, Automobile revue, Panorama SUV, Auto magazine, Pratique Auto, Spécial Auto, Auto Souvenir, Voitures classiques, Automobile verte, L'essentiel de la Moto, Tracteurs magazine, Traîne magazine, Le magazine de l'aviation, L'essentiel du Drone. **Sport** : Le Foot, Le Foot Gazette des Transferts, Le Foot Paris magazine, Le Foot Lyon magazine, Le Foot Marseille, Le Foot magazine, Rugby magazine, Handball magazine, France Basket, Le Sport, Le journal du sport, Sport Panorama, Féminin football, Le Sport Vélo, Cyclisme magazine, Le Sport Tennis, Le Sport Formule 1, Auto sport magazine, Sport souvenirs. **Féminin** : Féminin Psycho, L'essentiel de la Psycho, Santé femme, Santé revue, Santé Info, Féminin Santé, Pratique Santé magazine, Santé revue Seniors, Seniorito, Nutrition magazine, Dossier santé, Santé guide, Réponse parents, Médecine douce, Médecine alternative, Santé bio, 365 jours femme, Le magazine des femmes, Féminin positif. **Maison-Déco** : Maison Décoration, Maison Décoration cuisine, Maison campagne & jardin, L'essentiel de la Déco, Spécial Déco, Bricolez magazine, Faire soi-même, Jardin magazine spécial, Jardiner, Info Jardin, Potager pratique, Jardin potager facile, Potager bio de saison. **Cuisine** : Cuisine revue, Cuisine magazine, Spécial Cuisine, Végétarien magazine. **Information-Culture** : Science magazine, L'essentiel de la Science, La revue de la Science, Science et paranormal, Science du monde, Cerveau & Intelligence, Pratique santé spécial mémoire, Question de Philo, L'événement magazine, Diplomatie internationale, Informer, Spécial Céline, La Presse littéraire, Histoire magazine.

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

www.lafontpresse.fr



Cuisine française Nos meilleures idées express



Gros plan

- 4** Le céleri
- 6** Le potiron
- 9** Saint-Jacques
- 10** Régalez-vous avec les produits tripiers

Que faire avec

- 14** De la coriandre
- 16** Du fromage frais

Indémodables

- 18** Bavette à l'échalote et purée de pommes de terre
- 20** Joues de bœuf aux tagliatelles fraîches
- 21** Côte de bœuf au beurre de thym
- 22** Eclair au chocolat
- 22** Paris-Brest

Escale gourmande

- 24** mousseline de Dolwen du bord de mer
- 24** Galettes façon soba et tagliatelles de légumes racines

Cuisine Française

- 26** Gigot d'agneau en croûte de sel et au thym
- 27** Sandwich de porc rôti au sel de Guérande
- 28** Dinde fermière rôtie à la sauge et ses croquettes de pommes de terre aux marrons
- 29** Canette rôtie au beurre rouge

Recettes de fêtes

C'est de saison

- 30** Mille-feuille de chou vert et saumon sauce crème et ciboulette
- 31** Salade de chou rouge à l'orange et aux graines

Grillades gourmandes

- 32** Brochette de lapin au romarin
- 33** Yakitori d'agneau
- 34** Brochette de poulet
- 34** Brochette de cœur de veau
- 35** Brochettes de lapins et pointes d'asperges vertes
- 36** Côtelettes d'agneau grillées au ketchup

Idées de plats

- 38** Salade Orlando
- 39** Ma salade bio sucrée-salée
- 40** Salade de cervelas aux pommes de terre
- 40** Salade romaine à la nectarine et à la mangue
- 41** Salade d'agneau au gingembre
- 42** Salade de quinoa aux petits légumes
- 42** Salade de saumon écossais mariné

Cuisine de la mer

- 44** Brochettes de saumon et rougail de tomate au lait de coco
- 45** Maquereaux grillés à la majorquine

Recettes

- 44** Recettes de plats

Le céleri

Plante potagère dont on consomme les côtes et les feuilles (céleri-branche), la racine et les graines (céleri-rave), le céleri, longtemps limité à un rôle de condiment, a peu à peu pris place dans nos plats comme un légume à part entière.

Par Laura Deltramino

Le céleri-branche

Le céleri-branche de nos régions (Loire, Sud-Ouest, Pyrénées-Orientales) est disponible sur les marchés de fin juin à février. Son feuillage vert et ses côtes blanches et charnues doivent être brillantes et cassantes, gages de fraîcheur, avec un pied assez lourd. Il se conserve plusieurs jours en laissant tremper la base des tiges dans de l'eau froide et salée. S'il se prête parfaitement à la congélation, on trouve également du céleri-branche en conserve (cœur de céleri et tronçons pour garniture, au naturel). Pour le préparer, éliminez les grosses côtes dures de l'extérieur, les branches vertes et les feuilles, taillez la base en pivot et raccourcissez les côtes. Il se consomme cru ou cuit, à la béchamel, en gratin, en purée, en soupe...

Le céleri-rave

Cultivé dans le Nord et la région parisienne, le céleri-rave, meilleur en automne, est disponible de mi-septembre à fin avril. Vendue dans ses feuilles, sa racine à chair blanche doit former une boule ferme et lourde (entre 800 g et 1 kg), qui ne sonne pas creux. Il se conserve enveloppé dans un linge humide 3-4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. On le trouve également en conserve, râpé ou aromatisé. Pour le préparer, pelez-le comme une pomme de terre, rincez-le et citronnez-le. Il se consomme cru ou cuit, en purée, potage...



2 invités de marque

Avec ses côtes très blanches et aromatiques, le céleri-branche, aussi délicieux cru que cuit, offre une saveur marquée et une texture croquante en bouche. Légume rustique, le céleri-rave tout en rondeur s'est imposé sur les étals grâce à sa chair délicate, savoureuse, croquante quand elle est crue, fondante après cuisson.

Celeri râpé sauce moutarde et fromage blanc

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 petite boule de céleri-rave (ou demi-boule) • 1 citron • 4 c. à soupe de fromage blanc
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Ouvrez le céleri en 4 gros quartiers, puis pelez-le. Râpez-le à la râpe électrique (au besoin, retailler les quartiers

pour qu'ils entrent facilement dans l'appareil).

Versez le céleri râpé dans un saladier et citronnez-le généreusement.

Dans un bol à part, mélangez le fromage blanc, la moutarde, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Assaisonnez le céleri de cette sauce et agrémentez selon votre goût de cerfeuil ciselé.

Servez aussitôt pour le déguster croquant ou placez-le au frais avant de le servir pour qu'il marine légèrement et devienne plus moelleux.



Parmentier de céleri et pomme au canard

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 40 mn

Cuisson : 40 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 2 petites boules de céleri ou 1 grosse) • 3 pommes
- 3 cuisses de canard confites
- 1 c. à soupe de gros sel • 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 oignon • 1 feuille de laurier
- 80 g de cerneaux de noix
- 10 g de beurre

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Coupez les céleris en gros quartiers, puis pelez-les. Taillez ces quartiers en morceaux. Dans une grande casserole, versez l'eau. Salez au gros sel. Épluchez l'oignon et coupez-le en quartiers. Plongez-le avec le laurier dans la casserole.

Ajoutez les morceaux de céleri et faites cuire 30 mn. Pendant ce temps, pelez les pommes, évidez le cœur à l'aide d'un vide-pomme. Émincez-les

finement et faites-les dorer à la poêle dans un fond de beurre. Remuez régulièrement.

Sortez les cuisses de canard de leur graisse. Émiettez la chair dans un plat à gratin et faites-la chauffer pour la dégraisser (10 mn à 200°C (Th.6-7)).

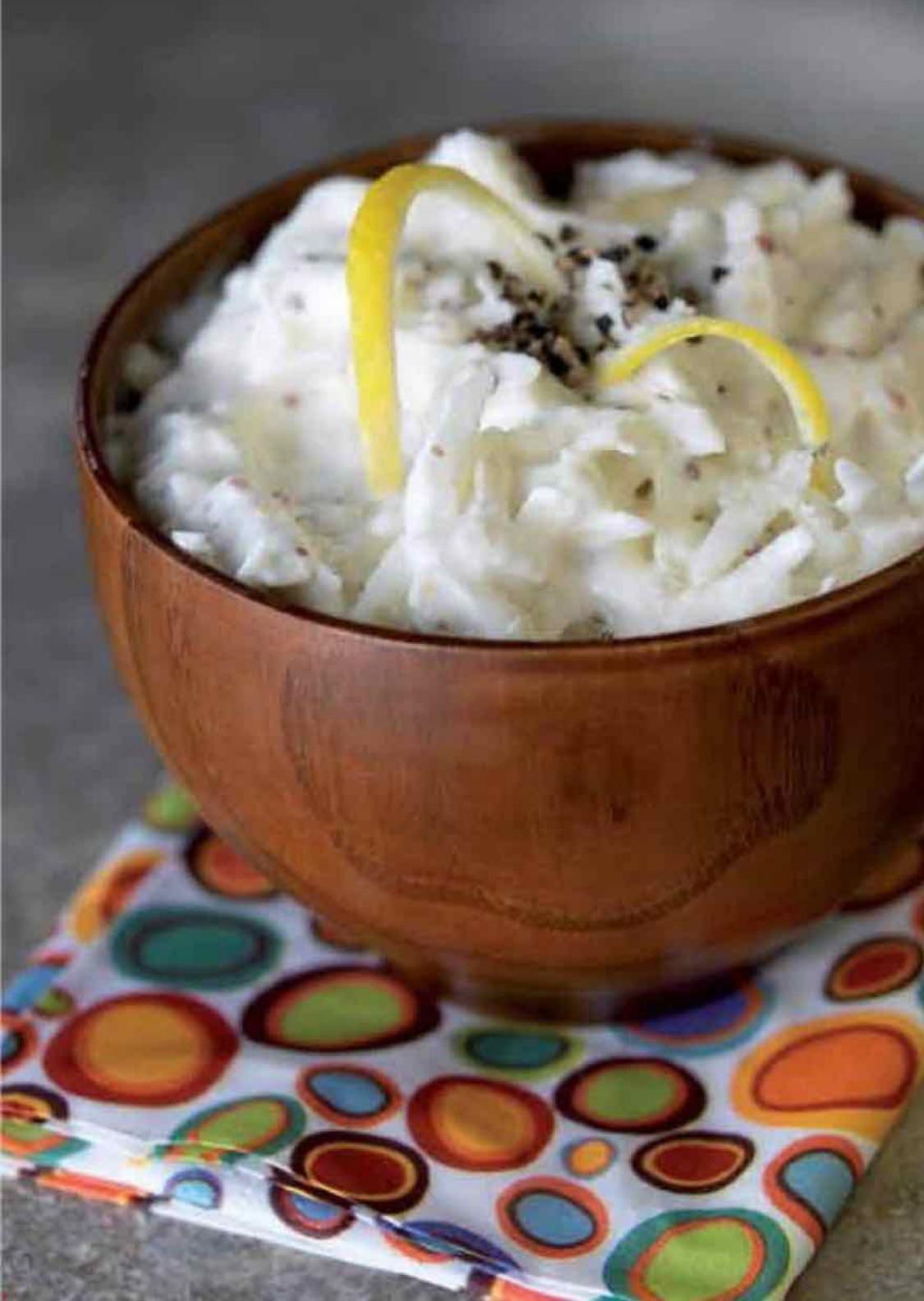
Égouttez dans une passoire pour ôter le surplus de graisse. Réservez.

Égouttez le céleri, ôtez la feuille de laurier et l'oignon, puis mixez le céleri en purée. Agrémentez de 1 cuillerée de crème fraîche. Écrasez grossièrement les cerneaux de noix.

Montez le parmentier en répartissant successivement sur le canard effiloché 1 couche de purée de céleris, 1 couche de noix hachées, à nouveau de la purée de céleris et terminez par les pommes poêlées.

Faites chauffer au four 10 mn avant de servir.

Accompagnez d'une salade de mâches, d'endives ou d'une simple salade verte.



Le potiron

Symbolé d'automne, le potiron, très présent dans les jardins d'antan, redevient populaire. Ses couleurs, sa forme et ses saveurs se marient à merveille avec tous les plats, traditionnels ou audacieux.

Par Raphaëlle Trabelsi



Tour de main

Pour retirer l'écorce épaisse des potirons, lavez et essuyez le fruit, coupez le fruit en petits cubes, profitez-en pour retirer les graines, puis à l'économie, finissez le travail, c'est plus facile sur des petites surfaces !

Cucurbitacée à la saveur douce, le potiron présente de multiples apparences, avec ses différentes variétés, ses différentes tailles et ses différentes formes. Sachez que le potiron est un nom générique qui cache de très nombreuses courges aux formes et aux couleurs très variées. En plus des plus emblématiques orange et ronds, on découvre sur les étals des potirons rares et originaux : allongés, cubiques, verts, bleus ou blancs... Disponible toute l'année, le rouge vif d'Étampes, variété la plus présente en France, est un potiron très volumineux, aplati et côtelé. Son écorce est mince et brillante, et sa chair, épaisse. Il se prépare aussi bien en entrée, qu'en plat principal, et même en dessert. Beau et bon, le potiron ne passe pas inaperçu. Ses saveurs se fondent à merveille dans toutes les préparations culinaires. Doux et onctueux, il affirme son caractère. Représentant d'une cuisine rustique, il gagne ses lettres de noblesse

au côté des aliments les plus fins. Ainsi, dans la soupe, il devient onctueux en velouté avec du lait de coco ou de la crème fraîche. En légume, il surprend agréablement dans les plats traditionnels, depuis le pot-au-feu à la poule au pot. Contraste subtil et renversant, sa saveur légèrement sucrée est une révélation ! En mousse ou en soufflé avec des œufs pour une entrée festive. En dessert, il se déguste dans une tarte parfumée aux zestes d'orange et aux épices, avec de la cannelle, du gingembre et des clous de girofle.

Bien le conserver

Entier et non entamé, gardez-le dans un endroit frais et sec, idéalement sur une clayette pour une bonne aération.
Coupé en tranches, placez-le au réfrigérateur dans un film transparent.

Pour le choisir

Vérifiez d'abord la présence du pédoncule, gage de conservation du potiron, privilégiez une teinte uniforme, signe de bonne santé, et un produit ferme au toucher, le potiron doit être dur comme du bois si vous tapez doucement dessus. Enfin, l'écorce ne doit pas être fissurée. Attention à ne pas le confondre avec la citrouille, plus ronde, plus orange vif, mais surtout bien moins savoureuse !

Velouté de potiron

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 35 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

- 1 petit potiron (1 kg) •
- 3 échalotes • 2 c. à soupe de brisures de châtaigne •
- 2 tranches de pain d'épices
- 35 g de beurre demi-sel •
- 1 cube de bouillon de volaille
- 25 cl d'eau • 15 cl de crème liquide • 10 cl de lait • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de noix de muscade • Sel.

Pelez le potiron et coupez-le en morceaux.

Épluchez les échalotes et ciselez-les.

Pour le bouillon de volaille :

versez $\frac{1}{4}$ de litre d'eau dans une casserole, déposez le cube et faites chauffer jusqu'à dissolution totale du cube. Prélevez 20 cl de bouillon.

Dans une poêle, faites revenir les morceaux de potiron dans 20 g de beurre demi-sel. Laissez cuire 5 mn, ajoutez les échalotes, puis versez le bouillon de volaille.

Assaisonnez de curcuma et de noix de muscade. Salez. Couvrez et laissez cuire 20 mn à feu moyen. Versez ensuite le lait et la crème, puis faites cuire à nouveau 10 mn.

Découpez les tranches de pain d'épices en cubes. Dans une poêle, faites revenir les brisures de châtaigne et les cubes de pain d'épices dans 15 g de beurre demi-sel. Réservez au chaud.

Mixez le potiron. Rectifiez l'assaisonnement. Versez le velouté dans une assiette creuse ou un bol. Déposez les brisures et le pain d'épices sur le velouté et servez.



Poêlée de potiron sauté, pesto aux herbes et aux noix

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

- 800 g de potiron • 1 oignon
- 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de gros sel • $\frac{1}{2}$ botte de cerfeuil
- $\frac{1}{2}$ botte de ciboulette • $\frac{1}{2}$ botte d'estragon • 60 g de cerneaux de noix • 2 c. à soupe de parmesan râpé • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe d'eau.

Détaillez le potiron en petits dés.

Pelez, puis hachez l'ail et

l'oignon.

Dans une sauteuse (ou un wok), faites dorer l'oignon et l'ail avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez les dés de potiron et faites sauter en remuant régulièrement 15 mn.

Pour le pesto : lavez le cerfeuil, la ciboulette et l'estragon, puis ciselez-les grossièrement.

Déposez l'ensemble dans un récipient haut (type grand verre doseur). Ajoutez le parmesan, les noix, 4 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à soupe d'eau. Mixez au mixeur plongeant. Servez la poêlée de potiron nappée ou accompagnée du pesto.

Saint-Jacques

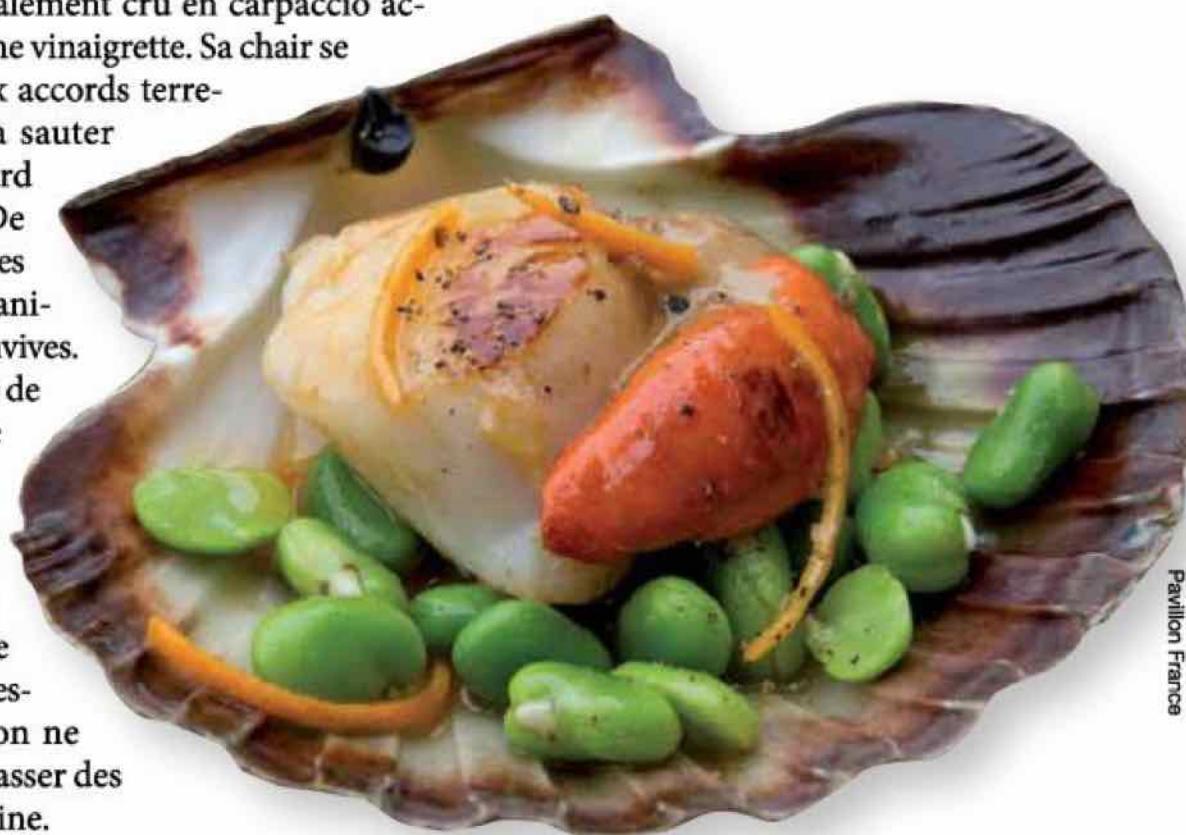
c'est divin !

Son goût subtil, la finesse et le raffinement de sa chair font de la coquille Saint-Jacques un mets de choix à préparer en toute occasion.

Par Julie Romanelli

Pour les amateurs de coquilles Saint-Jacques, l'arrivée du mois d'octobre est un événement essentiel. En effet, il correspond à l'ouverture de la pêche de ce délicieux mollusque. Cette pêche, généralement autorisée d'octobre à mai, est très réglementée afin de gérer cette ressource et permettre son renouvellement. La Manche, la baie de Saint-Brieuc, la rade de Brest, la baie de Quiberon et le Pertuis charentais sont les 1^{ers} fournisseurs des consommateurs français. Mets de choix, la coquille Saint-Jacques s'invite tout au long du repas. Les multiples recettes permettent une cuisine pour tous. Poêlé, étuvé, sauté, à la plancha, en risotto... ce délicieux fruit de mer se consomme également cru en carpaccio accompagné d'une vinaigrette. Sa chair se prête aussi aux accords terre-mer : faites-la sauter entourée de lard ou de bacon. De multiples recettes pour faire l'unanimité de vos convives. Autre avantage de taille, la noix de Saint-Jacques ne nécessite que quelques minutes de cuisson. Idéale lorsqu'on est pressé ou quand on ne souhaite pas passer des heures en cuisine.

Bien les conserver
Pour conserver vos noix de Saint-Jacques fraîches, placez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 1 à 2 jours. Au congélateur, conservez-les 6 mois.



Pavillon France

À savoir

Si vous souhaitez faire de vos coquilles un plat principal, comptez 6 coquilles (environ 1 kg) par personne. Si vous utilisez des coquilles congelées, vous devez les décongeler en les plongeant une dizaine d'heures dans du lait.

Attention à la qualité

Depuis 1996, l'OMC (Organisation mondiale du commerce) a autorisé l'appellation «Saint-Jacques» pour tous les pectens (famille à laquelle appartiennent les coquilles Saint-Jacques), ce qui provoque la confusion entre la vraie coquille Saint-Jacques ou pecten maximus et les autres «Saint-Jacques». Ces dernières sont essentiellement des pétoncles d'importation (Canada, Chili, Pérou ou Australie) qui peuvent parfois comporter l'indication «préparation à base de Saint-Jacques» à partir du moment où ces noix provenant de l'international peuvent être trempées (jusqu'à 30% du poids d'eau), ce qui est interdit pour les noix de Saint-Jacques élaborées en France. Afin de défendre leur patrimoine, les Normands ont obtenu 2 labels rouges (en 2002 et 2009). C'est la garantie d'un produit de qualité supérieure à celle d'un produit similaire.



Crème d'endives aux noix de Saint-Jacques et aux champignons

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10-20 mn

Cuisson : 30-40 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

- 1,5 kg d'endives • 12 noix de Saint-Jacques (sans corail) • 300 g de champignons de Paris et pleurotes • 30 g de beurre demi-sel • 1 c. à soupe de sucre • 15 cl de crème liquide • 1/2 citron jaune • 1 cl d'huile de colza • quelques brins d'origan • Sel • Poivre du moulin

Retirez les premières feuilles des endives et coupez le talon. Coupez-les en rondelles et faites-les fondre dans une sauteuse (ou un wok) avec 20 g de beurre. Saupoudrez de sucre, salez, poivrez et cuisez pendant 25 à 30 mn en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Déposez les endives dans le

bol du blender. Versez le jus de citron et la crème liquide, puis mixez. Réservez au chaud. Rincez et essuyez les champignons. Émincez-les. Rincez l'origan. Dans une poêle, faites fondre le beurre restant et faites suer les champignons à feu doux pendant 4 à 6 mn. Augmentez le feu pour faire évaporer l'eau, puis faites-les colorer à feu vif pendant quelques secondes. Réservez au chaud. Séchez bien les noix de Saint-Jacques.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile de colza et cuisez les noix de Saint-Jacques à feu vif 30 à 40 sec. de chaque côté afin qu'elles soient colorées à l'extérieur et juste «nacrées» à l'intérieur.

Servez la crème d'endives dans des bols. Déposez les noix de Saint-Jacques et les champignons, puis parsemez d'origan ciselé.

©UE/Intertel/Amélie Roche

Saint-Jacques poêlées sur lit de mâche

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 3 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

- 8 noix de Saint-Jacques • 120 g de mâche • 1 échalote • 1 c. à café de jus de citron • 3 c. à soupe de vin blanc • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de noisette • 1 noix de beurre • 1 brin d'aneth ciselé • 4 tours de moulin de mélange 5 baies • Sel

Rincez, essorez et réservez la mâche. Préparez la sauce en fouettant les 2 huiles, le mélange 5 baies et un peu de sel. Ajoutez l'échalote hachée et réservez.

Assaisonnez les Saint-Jacques de jus de citron, de 2 tours de



moulin de mélange 5 baies et d'un peu de sel. Faites-les revenir dans le beurre chaud, 2 mn sur feu moyen.

Baissez le feu, ajoutez le vin blanc et laissez encore 1 mn. Retirez-les du feu et émincez-les finement.

Mélangez la mâche avec la sauce et répartissez-la en assiettes. Disposez les tranches de Saint-Jacques et servez aussitôt.

Saint-Jacques et tagliatelles aux poireaux

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

- 12 noix de Saint-Jacques • 4 blancs de poireau • 250 g de tagliatelles fraîches • 25 cl de crème fraîche • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 pincées de curcuma • 3 pincées de piment d'Espelette • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel • Poivre

Émincez les poireaux en tagliatelles dans le sens de la

longueur. Rincez et égouttez. Faites cuire les tagliatelles selon les indications sur le paquet en ajoutant le curcuma. Égouttez-les.

Faites revenir les Saint-Jacques dans l'huile. Ajoutez les 2 tagliatelles, la crème et le piment. Faites sauter quelques instants. Ajoutez le vinaigre. Éteignez le feu. Salez, poivrez, mélangez et servez aussitôt.



Régalez-vous avec les produits tripiers

Variété de morceaux, de saveurs, de textures pour les produits tripiers qui s'invitent à nos tables pour notre plus grand plaisir.

Par Julie Romanelli

Ce n'est peut-être pas de notoriété publique, mais les produits tripiers se consomment depuis la nuit des temps. Ils font partie de notre patrimoine gastronomique mais n'ont pas nécessairement la cote. Ce sont pourtant des morceaux de choix, communément appelés 5^{ème} quartier, qui regroupent les morceaux qui ne sont pas directement rattachés à la carcasse. Il s'agit des viscères, des glandes et des extrémités consommables des animaux de boucherie. Ils proviennent principalement de 4 animaux : le bœuf, l'agneau, le porc et le veau. Nombreux et différents les uns des autres, ils vous permettent de préparer une multitude de délicieux plats simples ou plus élaborés.

D'une grande variété, les produits tripiers vous offrent de nombreux morceaux aux textures et saveurs différentes. Ils se déclinent en 2 catégories : les produits tripiers rouges qui sont vendus crus et demandent peu de préparation comme le foie, les rognons, le cœur, la langue, les joues, la queue, la hampe ou l'onglet, et les produits tripiers blancs pour lesquels le tripiers effectue quelques préparations. Il les échaude, les blanchit ou les cuit partiellement. C'est le cas de l'estomac, des pieds ou de la tête de veau. Ces produits s'invitent aussi bien dans la cuisine du quotidien avec des morceaux rapides à préparer



Ayez l'œil !

Rien ne remplace l'œil lorsque vous devez choisir un produit tripiers. Il doit, en effet, avoir une belle couleur, être brillant et ferme. Produit fragile, il doit toujours être très frais.

ou à poêler comme la cervelle, le cœur, le foie... que dans la cuisine du week-end avec des morceaux qui demandent à mijoter comme les tripes, la joue, la langue ou les pieds. Vous pouvez préparer ces derniers la veille, ils sont meilleurs réchauffés.

Attention à la cuisson

À chaque produit tripiers correspond son mode de cuisson afin qu'il soit mis en valeur comme il se doit. Tendres, le cœur, le foie, les ris ou les rognons demandent une cuisson rapide. Vous pouvez les poêler ou les griller. D'autres, comme la langue ou les tripes, demandent une cuisson plus longue et s'accompagnent de diverses sauces.

La bonne conservation

Fragiles, les produits tripiers doivent être consommés dans les 24h suivant l'achat. Vous devez les conserver au frais dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur dans leur emballage d'origine. Vous pouvez aussi les congeler à condition de respecter certaines règles : abaissez la température du congélateur à -24°C afin que la congélation se fasse rapidement, procédez dans des conditions d'hygiène strictes et respectez la durée de conservation.

Joue de bœuf façon carpaccio

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 25 mn

Cuisson : 3h10

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 joue de bœuf • 2 échalotes
- 3 branches de thym • 2 feuilles de laurier • 4 brins de persil • 2 carottes • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 50 g de beurre • 1,5 litre de bouillon de bœuf • 10 grains de poivre noir • 1 c. à café de gros sel

Pour servir

- 10 radis • 1 carotte • 2 oignons nouveaux • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Fines herbes ou au choix basilic, cerfeuil, estragon, ciboulette, persil... • 50 g de parmesan • Fleur de sel • Poivre du moulin

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Avec le thym, le laurier et le persil, confectionnez un bouquet garni. Épluchez les échalotes et coupez-les en 2. Pelez les carottes et coupez-les en tronçons. Dans une cocotte en

fonte passant au four, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre. Faites-y revenir les échalotes et les carottes sans coloration pendant 5 mn. Ajoutez le bouillon, le bouquet garni et les grains de poivre, le sel et la joue de bœuf. Couvrez et portez à ébullition. Faites cuire au four pendant 3h. Égouttez la joue de bœuf et laissez-la refroidir complètement. Filtrez le jus de cuisson.

Au moment de servir, épluchez la carotte et détaillez-la en tagliatelle. Émincez finement les radis et les oignons. Ciselez les fines herbes. Tranchez finement la joue de bœuf et disposez les tranches dans 4 assiettes légèrement creuses. Arrosez d'un peu de jus de cuisson dégraissé froid ou chaud. Ajoutez quelques radis, carottes, oignons nouveaux et fines herbes. Arrosez d'huile d'olive et parsemez de copeaux de parmesan. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



Beignets de cervelle d'agneau, sauce vinaigrée aux épices

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 15 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 2 cervelles d'agneau, dégorgées dans de l'eau froide pendant 1h • 1 c. à soupe de vinaigre blanc • 1 c. à café de sel • 125 g de farine • 20 cl de lait • 1 œuf • 1 c. à soupe d'huile • Huile de friture • 10 cl de vinaigre de vin • 1 échalote • ½ c. à café de curry en poudre • 1 pincée de gingembre en poudre (ou frais)

Égouttez les cervelles et retirez les membranes et traces de sang. Mettez les cervelles dans

une casserole d'eau froide.

Ajoutez le vinaigre et le sel.

Portez à frémissement et faites pocher pendant 10 mn.

Égouttez-les et rincez-les sous l'eau froide pour les raffermir. Pelez et hachez finement l'échalote. Mélangez le vinaigre et le vin, l'échalote, le curry et le gingembre.

Mélangez la farine tamisée, le lait, l'œuf et l'huile au fouet. Faites chauffer l'huile de friture à 180°C (Th.6). Coupez chaque cervelle en 4 morceaux. Trempez-les dans la pâte à beignets puis dans l'huile chaude. Faites dorer 3 mn environ, puis égouttez. Servez chauds avec la sauce vinaigrée



Salade acidulée de langue de veau

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1h30 + 20 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 langue de veau • 1 oignon
- 6 gousses d'ail • 2 carottes
- 1 feuille de laurier • 1 anis étoilé (badiane) • 10 grains de poivre noir • 2 c. à soupe de gros sel • 1/4 de salade frisée • 1 petite trévise • 1 c. à soupe de câpres • 4 petits cornichons • 8 petites pommes de terre à chair ferme • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon • 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 5 c. à soupe d'huile d'olive • Sel. • Poivre du moulin

Pelez l'oignon, les gousses d'ail et les carottes. Rincez soigneusement la langue de veau, puis mettez-la dans une grande cocotte et couvrez-la largement d'eau froide.

Ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes, le laurier, l'anis étoilé, le poivre et le sel. Portez à ébullition, couvrez, puis faites cuire à frémissement (à feu doux) pendant 1h30.

Égouttez la langue sur une planche et pelez-la pendant qu'elle est tiède. Détaillez-la en morceaux.

Faites cuire les pommes de terre (pelées ou non selon la variété) 20 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les et laissez-les tiédir.

Lavez et essorez la frisée et la trévise. Mélangez la moutarde, le vinaigre puis l'huile d'olive. Salez et poivrez. Émincez les cornichons. Servez la langue coupée en morceaux avec la frisée, la trévise, les pommes de terre, les cornichons et les câpres. Arrosez de vinaigrette. Donnez un tour de moulin à poivre.

Interbev/Produits tripiers/J.C. AMIEL

Interbev/Produits tripiers/J.C. AMIEL



Pieds de porc croustillants en petits paquets verts

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 45 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 3 pieds de porc précuits • 8 feuilles de chou vert frisé • 6 échalotes • 30 g de beurre + 20 g • 10 cl de bouillon de volaille • 5 cl de vin blanc • 3 brins de thym • 1 gousse d'ail non pelée • Sel. Poivre du moulin • Ficelle de cuisine

Pelez, ciselez les échalotes et faites-les compoter pendant 30 mn avec 30 g de beurre, à feu doux en mélangeant souvent. Réservez-les.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Déposez les pieds de porc sur une plaque et faites-les cuire au four pendant 15 mn en les retournant régulièrement.

Laissez tiédir, puis désossez-les.

Mélangez avec les échalotes.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites blanchir les feuilles de chou pendant 2 mn. Égouttez et rafraîchissez sous l'eau froide. Égouttez et séchez les feuilles de chou.

Déposez un peu de farce au centre de chaque feuille. Salez, poivrez, puis repliez pour former des petits paquets. Ficelez-les.

Dans une poêle, faites chauffer 20 g de beurre. Ajoutez les feuilles de chou farcies et faites-les revenir 2 mn de chaque côté. Ajoutez l'ail écrasé non pelé, le thym et le bouillon. Faites réduire 5 mn. Retirez les feuilles de chou et faites réduire le liquide de cuisson pendant 5 mn. Servez les feuilles de chou farcies avec un peu de jus filtré.



Fricassée de rognons de génisse

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 30 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

- 2 rognons de bœuf, dits de génisse, entiers et dégraissés •
- 4 oignons doux • 1 échalote •
- 1 petite gousse d'ail •
- ½ dosette d'encre de seiche •
- 600 g de champignons mélangés • 1 poire • 140 g de beurre • 1 c. à café de sucre en

poudre • Sel, poivre du moulin

• Quelques brins de persil plat ou de cerfeuil pour servir

Pelez, puis émincez les oignons. Faites chauffer 60 g de beurre dans une casserole et faites fondre les oignons avec le sucre en poudre pendant 30 mn sur feu doux (ils doivent à peine caraméliser). Ajoutez l'encre de seiche, mélangez et mixez finement. Réservez.

Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Pelez et hachez l'échalote. Nettoyez les champignons et coupez-les si nécessaire. Dans une poêle, faites chauffer 30 g de beurre et faites dorer les champignons pendant 5 mn environ. Ajoutez l'échalote et l'ail et poursuivez la cuisson pendant 3 mn. Salez et poivrez. Pelez et découpez la poire en morceaux, puis faites-la dorer dans 20 g de beurre.

Séparez les alvéoles des rognons. Ébouillantez-les 3 mn, puis égouttez-les soigneusement. Faites chauffer 30 g de beurre dans une poêle et faites-les colorer pendant 3 à 5 mn suivant leur grosseur. Salez et poivrez. Servez les rognons avec un peu de purée d'oignons, des morceaux de poire et des champignons. Parsemez de cerfeuil ou de persil.



... de la coriandre

Idéale pour aromatiser les poissons, volailles, soupes, ragoûts, légumes frais et frits et autres sauces à base de tomate, la **coriandre** s'accommode aisément. Les feuilles, au **goût légèrement anisé**, s'utilisent dans le chutney vert de la cuisine indienne, alors que les **graines, au parfum subtilement orangé**, parfument curry, chili, grillades, farces, gibier...

Par Laura Deltramino

Choux de Bruxelles épices

Pour 4 personnes

Nettoyez **400 g de choux de Bruxelles** frais en retirant les feuilles extérieures. Rincez-les, puis coupez-les en 2. Dans une poêle, faites-les sauter 10 mn à feu vif avec

2 c. à soupe d'huile de tournesol. Servez-les avec **2 échalotes** émincées frites à l'huile, des **cacahuètes** hachées, du jus de **1 citron**, de la **coriandre** et des rondelles de **1 piment rouge**.



Papillotes de saumon à la coriandre

Pour 1 personne

Préchauffez le four à 210-240°C (Th.7-8). Découpez autant de papillotes en papier aluminium que de **tranches de saumon** (1 tranche par personne). Sur chaque feuille de papier alu (face brillante à l'extérieur), déposez 1 tranche de saumon, **salez et poivrez**. Ajoutez **2 c. à café de jus de citron**, **1 c. à soupe de crème fraîche** et des **brins de coriandre**. Refermez la papillote et faites cuire au four 15 mn. Servez chaudes.

Soupe au thon et à la coriandre

Pour 4 personnes

Lavez et épluchez les légumes (**1 carotte**, **1 courgette**, **1 poireau**). Coupez **1 oignon** et **1 poireau** en rondelles. Coupez la courgette et la carotte en petits bâtonnets. Faites chauffer **5 cl d'huile** à feu doux, jetez-y les légumes, mélangez et laissez cuire à couvert 10 mn. Salez et versez 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez **½ c. à café de grains de coriandre** pilés et **1 petit morceau de gingembre** frais râpé. Laissez cuire 30 mn et servez.

Soupe aux carottes et à la coriandre

Pour 6 personnes

Dans une sauteuse, à couvert, faites revenir 10 mn **1 oignon** coupé en fines rondelles dans **2 c. à soupe d'huile** jusqu'à ce qu'il devienne à peine doré. Ajoutez **1 gousse d'ail** hachée, **1 bouquet de coriandre fraîche** moulue, **650 g de carottes** hachées et **220 g de pommes de terre** hachées, puis mélangez le tout. Versez-y **1,25 litre de bouillon de légumes**, l'écorce de **½ orange** hachée, salez, poivrez et laissez mijoter 25 mn. Mixez la soupe, ajoutez **1 bouquet de coriandre fraîche** et servez.

Crevettes poêlées à la coriandre

Pour 2 personnes

Décorez **300 g de grosses crevettes roses fraîches**. Préparez la marinade en pressant **1 citron vert**, **1 c. à soupe d'huile d'olive**, **1 gousse d'ail** haché, du **poivre de Cayenne**, le **mélange 5 baies**

Recouvrez les crevettes de cette marinade, parsemez de **feuilles de coriandre fraîche** et laissez mariner 15 à 20 mn. Égouttez les crevettes, puis faites-les sauter au wok bien chaud 5 mn. Retirez du feu, versez la marinade dans le wok quelques secondes afin qu'elle réduise, puis versez-la sur les crevettes dans le plat de service. Décorez de coriandre et servez.

Cabillaud, céleri rémoulade

Pour 4 personnes

Épluchez **1 céleri-rave**, râpez-le, puis plongez-le quelques minutes dans de l'eau glacée pour le raffermir. Égouttez-le, essorez-le et réservez. Hachez **4 huîtres** et **100 g de grattons de canard**. Dans un bol, mélangez **1 c. à café de moutarde**, le jus de **1 citron**, du **sel** et du **poivre**. Ajoutez l'**huile d'olive** et l'**huile de pépins de raisin** en

filet jusqu'à obtention d'une pommade, puis incorporez **1 céleri-rave** râpé, les huîtres, les grattons hachés et le zeste de **1 citron vert**. Salez et poivrez **4 filets de cabillaud**, puis faites-les cuire à la vapeur 5 mn. Dressez le poisson dans 4 assiettes, accompagnez de céleri rémoulade et parsemez de **6 brins de coriandre** effeuillée.

Aubergines citron et coriandre

Pour 5 personnes

Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Coupez **3 aubergines** en long et en large. Entaillez chaque morceau en diagonale pour former des losanges. Placez-les dans un plat avec **4 gousses d'ail** (avec la peau), de l'**huile d'olive**, du **sel**, du **poivre** et faites cuire au four 40 mn. Ajoutez **2 citrons** coupés en quartiers et replacez au four 5 mn. Servez chaudes ou froides, parsemées d'une poignée de feuilles de coriandre.

Soupe de pois cassés à la coriandre

Pour 4 personnes

Laissez tremper **500 g de pois cassés** 1h30 dans de l'eau froide. Égouttez-les et mettez-les dans une marmite avec **1 oignon** émincé, du **sel** et du **poivre**. Versez **2 litres d'eau**, portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 2h à feu doux. Prélevez le zeste de **1 citron** en le râpant, ciselez **1 bouquet de coriandre**, ajoutez-les dans la marmite 15 mn avant la fin de la cuisson. Mixez la soupe, incorporez **3 c. à soupe de crème fraîche** et servez.

Filets de saint-pierre et curry coco

Pour 4 personnes

Épluchez **2 échalotes**, hachez-les et placez-les dans une casserole avec **10 cl de vin blanc**, le zeste de **1 orange**, les arêtes des filets des **2 saint-pierre** et **10 cl de crème fleurette**. Laissez cuire 10 mn, puis filtrer et réservez. Rincez **8 petits fenouils** et faites-les dorer 6 mn sur feu doux dans **50 g de beurre**. Ajoutez 1 filet d'eau en cours de cuisson, salez et poivrez. Réservez au chaud. Faites réduire le fumet sur feu doux avec **15 cl de lait de coco** jusqu'à ce qu'il devienne crémeux, puis ajoutez **1 c. à café de curry de Madras** et réservez au chaud. Faites blondir légèrement **1 c. à soupe de noix de coco râpée** dans une poêle sèche. Poêlez les **2 filets de saint-pierre** 2 mn de chaque côté dans le reste de beurre, salez et poivrez. Dressez le poisson dans 4 assiettes avec les fenouils. Entourez de sauce au curry, parsemez de **noix de coco râpée** et de **8 brins de coriandre**.



Émincé de veau aux 4 épices et coriandre

Pour 4 personnes

Faites mariner **800 g de veau émincée** avec **1 c. à soupe de sauce soja**, **1 c. à soupe de nuoc-mâm**, **1 c. à café de 4 épices**, **10 grains de coriandre** passés au pilon, **1 pincée de piment, sel et poivre** pendant quelques heures en remuant de temps en temps. 10 mn avant de servir, coupez finement

1 gros oignon et 1 poivron, puis faites-les suer dans une sauteuse avec de l'**huile d'olive**. Ajoutez la viande et faites sauter 2 mn. Ajoutez **25 cl de vin blanc sec** et laissez mijoter 5 mn. Au moment de servir, ajoutez quelques cuillères de **crème fraîche** pour lier, remuez le tout. Servez avec du riz et des haricots verts.

Bricks aux épinards, feta et coriandre

Pour 4 personnes

Faites dégeler **1 kg d'épinards en branches** surgelés. Brisez **300 g de feta de brebis**, hachez menu **3 échalotes**, **3 gousses d'ail** et **1 gros bouquet de coriandre**, mélangez le tout aux épinards essorés. Salez, poivrez, ajoutez **2 c. à soupe d'huile d'olive**. Coupez **10 feuilles de bricks** en 2, placez un peu de farce au centre et pliez de façon à former un triangle. Badigeonnez avec de l'**huile d'olive**. Faites cuire à four chaud 220°C (Th.7-8) 15 mn et servez.

Râble de lapin au coriandre

Pour 2 personnes

Écrasez **3 gousses d'ail**, mélangez-les avec **1 c. à soupe de graines de coriandre**, **1 pincée de gros sel** et le jus de **½ citron**. Faites mariner **400 g de râbles de lapin** dans le mélange. Faites chauffer **3 c. à soupe d'huile d'olive** dans une sauteuse, placez-y les râbles et laissez cuire 15 mn à feu moyen, en ajoutant la préparation petit à petit. Retournez les morceaux à mi-cuisson. Si nécessaire, ajouter un demi-verre d'eau en cours de cuisson. Servez chaud.

... du fromage frais

À base de **lait de vache** (faisselle, petit-suisse, Fontainebleau, Carré Frais...), **de brebis** (brousse, feta, ricotta...), **de chèvre** (Petit Billy, Chavroux...), **de bufflonne** (mozzarella...), **les fromages frais se cuisinent !** Leur fondant apporte de l'onctuosité et leur fraîcheur de la légèreté à vos plats. Faciles à utiliser, les fromages frais se plient à tous vos caprices avec délice.

Par Laura Deltramino

Bouchées au thon & fromage frais

Pour 6 personnes

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Dans un saladier, battez au fouet 2 œufs avec 100 g de fromage frais et 1 c. à soupe de farine. Incorporez 140 g de thon préalablement égoutté ainsi que la ciboulette

et 30 g d'emmental râpé.

Répartissez la préparation dans des moules à bouchées en silicone, puis enfournez 25 mn à 180°C (Th.6). Laissez tiédir avant de démouler et dégustez les bouchées de préférence froides.

Petits roulés de jambon au fromage frais

Pour 8 personnes

Émincez 4 brins de ciboulette et 4 feuilles de basilic. Mélangez chaque portion de fromage frais avec de la ciboulette et du basilic ciselés. Assaisonnez de curry et de muscade. Sur les 4 tranches de jambon de Bayonne, étalez 1 portion de fromage assaisonné. Roulez-les sur elles-mêmes. Coupez chaque rouleau en 2 ou 3 tronçons. Servez frais.



V. Ribaut-Les Studios Associés-CNIEL +

Macarons de quenelles au fromage frais et tomates confites

Pour 6 personnes

Coupez 4 quenelles aux légumes en tronçons de 1 cm. Disposez-les sur un plat légèrement beurré et enfournez à 180°C (Th.6) 15 mn. Retirez du four quand elles sont colorées, croustillantes et bien gonflées. Laissez reposer quelques minutes à température ambiante. Mélangez 200 g de fromage frais, 1 échalote ciselée, 40 g de tomates confites émincées finement, 1/4 de botte de basilic ciselé et 5 cl de crème liquide entière. Formez les macarons en disposant 1 couche de mélange au fromage entre 2 coques de quenelles. Dégustez aussitôt.

Champignons au fromage frais

Pour 4 personnes

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Détachez les têtes de 20 champignons de Paris, rincez-les et essuyez-les. Creusez-les légèrement et citronnez-les avec 1/2 citron. Écrasez 150 g de fromage frais à la fourchette avec 1 c. à soupe de crème, 1 filet de jus de 1/2 citron et du poivre. Farcissez-en les têtes de champignon en formant un petit dôme. Disposez-les dans un plat, arrosez de 1 filet d'huile, enfournez 10 mn. Décorez de 12 brins de cerfeuil et 1/2 botte de ciboulette et servez.

Quiche au râpé de jambon et fromage frais

Pour 8 personnes

Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Déroulez 1 pâte brisée. Répartissez 150 g de jambon râpé et 150 g de fromage frais émietté. Dans un saladier, fouettez 3 œufs, 20 cl de crème liquide, 1 c. à café de thym lyophilisé, 1 gousse d'ail écrasé et 1/2 oignon blanc haché. Versez sur la pâte. Parsemez de 80 g d'emmental râpé et enfournez 40 mn. Servez chaude ou froide.

Crumble de courgettes au jambon cru et fromage frais

Pour 4 personnes

Dans un saladier, réunissez 100 g de farine, du sel, du poivre, 100 g de beurre demi-sel froid coupé en morceaux et 2 c. à soupe d'eau. Mélangez avec les doigts jusqu'à obtention d'une pâte friable. Laissez reposer au frais. Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Lavez 800 g de courgettes, laissez la peau et coupez-les en rondelles. Émincez 200 g de jambon de Bayonne en fines lamelles. Salez et poivrez 400 g de fromage frais de brebis. Dans un plat à gratin, disposez les rondelles de courgette, le fromage assaisonné, 20 g de pignons de pin, les lamelles de jambon. Arrosez d'huile. Parsemez de pâte à crumble et de 1 branche de romarin frais. Enfournez 20 mn.



Parmentier de cabillaud au fromage frais de chèvre en persillade

Pour 4 personnes

Épluchez **600 g de pommes de terre** à chair farineuse et coupez-les en gros morceaux. Disposez-les dans une casserole, couvrez d'eau froide et ajoutez **10 g de gros sel**. Portez à ébullition et laissez cuire 15 mn. Égouttez les pommes de terre, passez-les au presse-purée, puis remettez la purée dans la casserole. Chauffez doucement, puis ajoutez **60 g de beurre** en morceaux et **10 cl de lait** tout en mélangeant. Faites frémir **25 cl de lait** avec **5 g de gros sel**, du **thym** et du **laurier**. Plongez-y **300 g de filet de**

cabillaud. Coupez le feu et laissez cuire à couvert 10 mn. Égouttez le poisson, puis effilochez la chair dans un saladier. Ajoutez **150 g de fromage frais de chèvre**, mélangez délicatement et poivrez. Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Efeuillez **1 botte de persil plat** et épluchez **1 gousse d'ail**, puis disposez le tout dans un mixeur avec **50 g chapelure**. Mixez finement. Dans un plat allant au four, étalez 1 couche de pommes de terre, surmontez de chair de cabillaud assaisonnée et enfin de chapelure verte. Arrosez d'un filet d'**huile d'olive** et enfournez 10 mn.

Poivrons farcis aux fines herbes et fromages frais

Pour 4 personnes

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). **Lavez 4 poivrons rouges ou jaunes**. Coupez le chapeau, puis épépinez-les sans les abîmer. Dans un saladier, mélangez **200 g de fromage frais** avec **2 œufs** et **4 c. à soupe de fromage râpé**. Ajoutez **3 c. à soupe de fines herbes**

hachées, salez et poivrez. Farcissez les poivrons de ce mélange. Replacez les chapeaux et déposez dans un plat à gratin. Enfournez 30 mn, puis baissez à 160°C (Th.5) et laissez cuire 20 mn de plus. Servez aussi bien chauds que tièdes ou froids, avec une salade verte.

Blinis salés, ciboulette-fromage frais

Pour 4 personnes

Dans une casserole, chauffez **25 cl de lait** sur feu doux. Cassez **2 jaunes d'œufs** dans un saladier, incorporez le lait tiède à l'aide d'un fouet. Ajoutez **20 g de levure de boulanger** fraîche, **170 g de farine tamisée**, **1 c. à café de sel et poivre**. Laissez reposer et lever la pâte 1h dans un endroit tiède. Montez les 2 blancs en neige et incorporez-les délicatement à la

préparation. Ajoutez **½ bouquet de ciboulette** ciselée et **30 g de fromage frais**. Mélangez et vérifiez l'assaisonnement. Dans une poêle légèrement beurrée (**20 g de beurre demi-sel**), formez les blinis en dessinant des cercles de pâte à l'aide d'une louche ou d'une grande cuillère. Laissez cuire environ 2 mn sur chaque face. Renouvez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Filet d'agneau aux épinards et fromage frais

Pour 4 personnes

Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7). Épluchez et émincez **3 oignons**. Faites-les dorer dans une cocotte 10 mn sur feu doux avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez **200 g de pousses d'épinard** et laissez fondre jusqu'à ce que l'eau s'évapore. Dans une poêle, faites dorer **50 g de pignons de pin**. Ajoutez-les aux épinards fondus. Incorporez **150 g de fromage frais** dans la cocotte et

mélangez. Salez et poivrez cette farce. Tartinez **2 filets d'agneau** de farce, roulez-les, puis ficelez-les. Chauffez **1 c. à soupe d'huile d'olive** dans la cocotte, puis saisissez les filets 7 mn de chaque côté sur feu vif. Placez la cocotte au four et poursuivez la cuisson 20 mn. Pendant ce temps, faites revenir **600 g de pousses d'épinard** avec **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Servez-les avec les filets d'agneau.

Tartelettes au fromage frais et à la pomme

Pour 4 personnes

Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Étalez **1 pâte brisée** et découpez 4 cercles, légèrement plus grands que les moules à tartelette. Garnissez les moules avec la pâte et enfournez pour 5 mn à blanc. Pendant ce temps, épluchez **2 pommes**. Retirez le cœur et les pépins, puis coupez-les en lamelles. Dans une poêle antiadhésive, faites caraméliser les lamelles de pomme 5 mn à feu vif avec **2 c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe de cassonade**, en remuant. Dans un saladier, fouettez **1 œuf**, ajoutez **50 g de fromage frais** et **1 c. à soupe de cassonade**. Répartissez les lamelles de pomme dans les tartelettes. Couvrez avec le mélange de fromage frais. Enfournez 10 mn.

Pommes de terre farcies au fromage frais

Pour 4 personnes

Préchauffez le four à 250°C (Th.8). Lavez **4 grosses pommes de terre** et enveloppez-les en papillotes dans du papier d'aluminium. Faites cuire 45 mn sur la plaque du four. Dans une poêle chaude, sans matière grasse, torréfiez **30 g de noisettes** entières décortiquées. Concassez-les. Ciselez quelques brins de **ciboulette**. Une fois les pommes de terre cuites, découpez juste le haut. Prélevez la chair, mettez-la dans un saladier, ajoutez **100 g de fromage frais**, la ciboulette, du **sel**, du **poivre**, mélangez. Garnissez les pommes de terre de ce mélange et parsemez de noisettes concassées.



Un effet **BOEUF**

Charolaise, limousine, blonde d'Aquitaine, salers... à l'image de nos terroirs variés, les races à viande se caractérisent par leur diversité et chacune d'entre elles par ses qualités gustatives... qui régale nos papilles dans des recettes incontournables.

Par Laura Deltramino

Conseil Culinaire de France - Recette A. Beauvais - Photo : F. Hamel

Bavette à l'échalote et purée de pommes de terre

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 25 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

- 800 g de pommes de terre • 85 g de beurre demi-sel • 10 cl de crème fraîche • 4 brins de persil
- 3 échalotes • 600 g de bavette en 4 tranches • 5 cl de vinaigre de cidre • Gros sel • Fleur de sel
- Poivre du moulin

Pelez et lavez les pommes de terre, plongez-les dans une casserole d'eau. Portez à ébullition, salez au gros sel et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, placez-les dans un saladier, puis écrasez-les

grossièrement à l'aide d'une fourchette. Incorporez 60 g de beurre fondu et la crème chaude. Assaisonnez.

Lavez, séchez, puis émincez le persil et réservez.

Épluchez et émincez les échalotes. Faites fondre le reste de beurre dans une poêle pour y saisir les bavettes 5 mn sur les 2 faces (selon la cuisson désirée). Assaisonnez de fleur de sel et de poivre. Maintenez la viande au chaud.

Dans la poêle de cuisson, versez les échalotes ciselées et laissez cuire 1 mn. Déglacez au vinaigre de cidre.

Dressez la purée, la bavette, les échalotes et le persil sur des assiettes chaudes et servez.



Bœuf braisé

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 3h35 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

- 800 g de macreuse • 40 g de beurre demi-sel • 600 g de carottes (oranges, pourpres, blanches) • 400 g de ratten • 2 oignons rosés
- 1 litre de vin blanc • 25 cl de fond de veau • 3 c. à soupe de sucre de canne
- Sel • Poivre du moulin

Dans une cocotte en fonte, faites revenir le bœuf dans 20 g de beurre fondu. Colorez sur toutes ses faces, débarrassez et réservez. Émincez les oignons et faites-les revenir dans la cocotte.

Disposez la viande dans la cocotte et parsemez de 1 c. à soupe de sucre de canne. Faites légèrement caraméliser, puis versez le vin blanc et le fond de veau. Assaisonnez de poivre du moulin et de sel. Faites cuire à couvert pendant 3h30 à feu doux. 30 mn avant la fin de cuisson de la viande, préparez la garniture. Épluchez et lavez les carottes et les pommes de terre. Taillez les carottes en frites très fines et coupez les pommes de terre en rondelles. Faites revenir vos légumes dans une poêle avec 30 g de beurre jusqu'à ce qu'ils colorent légèrement. Saupoudrez-les du reste de sucre de canne, laissez caraméliser et déglacez avec un peu de jus de cuisson de la viande. Vérifiez l'assaisonnement de la viande et de la garniture. Servez le bœuf braisé avec les carottes et les pommes de terre.

Joues de bœuf aux tagliatelles fraîches

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 25 mn

Cuisson : 2h15 – Repos : 4h

Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 2 oignons • 1 kg de joues de bœuf préparées • 2 carottes
- 1 litre de vin rouge • 40 g de beurre demi-sel • 1 c. à soupe de farine • 4 brins de thym frais
- 1 bouquet garni • 1 c. à soupe de fond de veau • 500 g de tagliatelles fraîches • Sel
- Grains de poivre

Épluchez et émincez les oignons.

Coupez les joues de bœuf en morceaux.

Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Dans un plat, disposez les joues de bœuf, ajoutez les carottes, les oignons et le poivre en grains. Versez le vin rouge et faites mariner la viande pendant 4h.

Égouttez la viande, épongez-la sur un papier absorbant.

Dans une sauteuse, faites fondre la moitié du beurre et saisissez la viande. Saupoudrez de farine, puis ajoutez les légumes. Mélangez et versez la marinade filtrée. Ajoutez les brins de thym frais, le sel et le bouquet garni.

Faites cuire à découvert 10 mn, à feu moyen, puis couvrez et laissez cuire à feu doux 2h.

Filtrez la sauce de la viande et, si nécessaire, épaississez-la avec le fond de veau.

5 mn avant la fin de la cuisson de la viande, préparez une casserole d'eau bouillante. Salez et faites cuire les tagliatelles.

Dès qu'elles sont cuites, assaisonnez et beurrez-les.

Servez les joues de boeuf avec les tagliatelles fraîches, arrosées d'un filet de sauce.





Côte de bœuf au beurre de thym

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 côte de bœuf d'environ 1,2 kg
- 1 kg de pommes de terre rate
- 2 échalotes
- 4 branches de thym frais
- 100 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Préchauffez le four à 240°C (Th.8).

Disposez les pommes de terre dans un plat huilé et mettez-les

30 mn dans le bas du four. Pour le beurre de thym, réduisez le thym effeuillé en poudre, puis ajoutez le beurre en morceaux.

Parsemez la moitié de ce beurre sur les pommes de terre chaudes et réservez le reste au froid.

Salez et poivrez la côte sur ses 2 faces, badigeonnez-la d'huile, disposez-la sur la grille du four et faites cuire 20 mn au four, à mi-hauteur, au-dessus des pommes de terre. Retournez la côte à mi-cuisson.

Laissez les pommes de terre à l'intérieur du four éteint, porte entrouverte.

Sortez la viande et laissez-la reposer 10 mn sous une feuille de papier aluminium, avant de la couper en tranches épaisses. Faites suer les échalotes hachées 2 mn dans une noisette de beurre aux herbes, sans les faire colorer. Servez les tranches de viande nappées de sauce aux échalotes et accompagnées des pommes de terre parsemées du reste de beurre de thym.

PÂTE À CHOUX, base de la pâtisserie française

Pas forcément facile à maîtriser, la pâte à choux est pourtant un passage obligé en pâtisserie. Elle est, en effet, indispensable pour de nombreuses réalisations sucrées célèbres comme les choux à la crème, les éclairs, les religieuses, les Saint-Honoré...

Par Laura Deltramino





Éclair au chocolat

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 45 mn

Cuisson : 50 mn

Repos : 2h

Coût : ★ - Difficulté : ★

• 25 cl d'eau • 37,5 cl de lait entier • 225 g de beurre demi-sel • 15 g de sucre • 275 g de farine • 12 œufs • 50 g de chocolat noir • 12,5 cl de crème fraîche • 50 g de sucre semoule • 30 g de féculle de maïs • 100 g de chocolat dessert 100 g de chocolat • 15 g de sucre glace

Pour la pâte à choux : préchauffez le four à 150°C (Th.5). Dans une casserole, réunissez 25 cl d'eau, 25 cl de lait entier, 225 g de beurre demi-sel, 15 g de sucre. Faites chauffer de manière à faire fondre le beurre, ajoutez 275 g de farine et desséchez sur le feu 3 mn. Hors du feu, dans un saladier, incorporez 8 œufs 1 à 1 en mélangeant à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. La pâte doit se détacher du saladier. Disposez la pâte à choux dans une poche à douille lisse et formez des boudins

de 11 cm de long, dorez-les avec 1 jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. Enfournez sur une plaque du four couverte de papier de cuisson et faites cuire 45 mn. Laissez reposer sur une grille.

Pour la crème pâtissière au chocolat : hachez 50 g de chocolat noir finement. Dans une casserole, portez 12,5 cl de lait et la crème à ébullition. Dans un saladier, blanchissez 3 jaunes d'œufs avec le sucre semoule. Incorporez la féculle de maïs. Versez le lait progressivement, mélangez, transférez dans une casserole, puis faites cuire à feu doux en mélangeant à l'aide d'un fouet jusqu'à ébullition (le mélange doit épaissir). Hors du feu, ajoutez le chocolat haché, mélangez, débarrassez dans un saladier et laissez refroidir (environ 1h). Filmez, puis placez au réfrigérateur 1h minimum.

Pour le glaçage : faites fondre le chocolat dessert avec 2 c. à soupe de lait et le sucre glace. Fouettez la crème pâtissière froide, puis coupez les éclairs en 2, garnissez-en la base. Trempez les chapeaux dans le glaçage.

Paris-Brest

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 45 mn

Cuisson : 50 mn

Repos : 1h

Coût : ★ - Difficulté : ★★

• 25 cl d'eau • 75 cl de lait entier • 225 g de beurre demi-sel • 250 g de beurre doux • 165 g de sucre • 275 g de farine • 14 œufs • 50 g d'amandes effilées • 130 g de praliné • 50 g de féculle de maïs • 3 c. à soupe de sucre glace

Pour la pâte à choux :

25 cl d'eau • 25 cl de lait entier

• 225 g de beurre demi-sel • 15 g de sucre • 275 g de farine • 8 œufs • 50 g d'amandes effilées

Pour la crème mousseline pralinée :

50 cl de lait • 130 g de praliné

• 6 jaunes d'œufs • 150 g de sucre • 50 g de féculle de maïs • 250 g de beurre doux

Pour la pâte à choux :

préchauffez le four à 150°C (Th.5).

Dans une casserole, réunissez 25 cl d'eau, 25 cl de lait entier, 225 g de beurre demi-sel, 15 g de sucre. Faites chauffer de manière à faire fondre le beurre, ajoutez 275 g de farine et desséchez sur le feu 3 mn. Hors du feu, dans un saladier, incorporez 8 œufs 1 à 1 en mélangeant à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention

d'une pâte homogène. La pâte doit se détacher du saladier. Disposez la pâte à choux dans une poche à douille lisse et dessinez une couronne de pâte de 20 cm de diamètre sur une plaque du four couverte de papier de cuisson. Dessinez un 2^{ème} cordon touchant le 1^{er} en intérieur et un 3^{ème} à cheval sur les 2 premiers. Saupoudrez d'amandes effilées. Enfournez 45 mn. Laissez refroidir.

Pour la crème mousseline pralinée : dans une casserole, réunissez 50 cl de lait et le praliné.

Faites blanchir 6 jaunes d'œufs avec 150 g de sucre. Ajoutez la féculle de maïs. Versez dans le lait praliné et faites cuire à ébullition. Retirez du feu et ajoutez 50 g de beurre doux fondu. Débarrassez la crème dans un saladier, filmez et laissez refroidir (1h).

Pendant ce temps, laissez 200 g de beurre doux à température ambiante afin qu'il se ramollisse.

Une fois refroidie, battez la crème à l'aide d'un batteur et incorporez les 200 g de beurre pommade restants en petites parcelles.

Coupez la couronne de chou en 2, garnissez la base (à l'aide d'une poche à douille) de crème mousseline pralinée, couvrez du chapeau. Saupoudrez de sucre glace.



La Bretagne, destination saveurs !

Du kouing-amann aux galettes de sarrasin, en passant par la fraise de Plougastel ou les fruits de mer, il y a tant à découvrir à travers cette région gourmande. Par Louise Roumieu



Tourisme Bretagne, photo Berthier Emmanuel

La Bretagne est un territoire qui se visite tant pour ses paysages magnifiques que pour sa gastronomie réputée à travers le monde, à commencer par ses fameuses crêpes. Mais attention à ne pas confondre : les crêpes de froment se dévorent sucrées et les galettes, ou crêpes de blé noir (sarrasin), en version salée. Et pour les garnir, les gourmands n'ont que l'embarras du choix ! Saucisse paysanne bretonne, andouille de Guémené, coquilles Saint-Jacques... Aux côtés de ces dernières, les plateaux de fruits de mer ne sont jamais vides : langoustines, araignées ou tourteaux, palourdes, crevettes, bigorneaux... sans oublier les huîtres, fleurons de la gastronomie bretonne. Si vous les aimez plus ou moins iodées, au goût de noisette plus ou moins prononcé, ouvrez des plates du Bélon, des Prat-Ar-Coum de la rade de Brest, des Cancale ou des Pleine mer de Quiberon.

À moins que vous ne préfériez les moules de Bouchot AOC de la baie du Mont-Saint-Michel. C'est là aussi qu'est élevé l'agneau du pré salé AOP, un *must* chez les bouchers, tout comme le porc blanc de l'Ouest ou la Coucou de Rennes, une poule centenaire traditionnellement dégustée à Noël. Côté fruits et légumes, difficile de résister à la fraise de Plougastel, la pomme de terre de Pontivy, le coco de Paimpol ou l'artichaut cultivé dans le nord de la région. Sans oublier les choux (fleur, vert, kale...), les échalotes, l'oignon de Roscoff... Ce tour de Bretagne ne serait pas complet sans les multiples douceurs réservées au dessert ou au goûter : gavottes, palets bretons, far, caramel au beurre salé, kouing-amann... On en redemande !

Mousseline de Dolwen® du bord de mer

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 25 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 8 pommes de terre dolwen® •
- 20 cl de moules marinières •
- 20 cl de lait entier • 100 g de beurre demi-sel • 1 g de safran
- Sel • Poivre

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs, départ eau froide salée pendant 20 à 25 mn. Chauffez le lait, salez et

poivrez.

Épluchez les pommes de terre et passez-les au moulin à légumes.

Faites cuire les moules à la marinière. Gardez quelques moules entières. Récupérez le jus et la chair des moules restantes. Mixez le tout.

Incorporez à la purée le lait, le beurre, l'appareil de moules et le safran. Rectifiez l'assaisonnement.

Dressez la purée et décorez avec le reste des moules entières.

Recette Laurent Bacquer. Photo Franck Schmit



Galettes façon soba et tagliatelles de légumes racines

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 330 g de farine de sarrasin •
- 75 cl d'eau • 10 g de sel •
- 1 courgette • 1 carotte jaune •
- 1 carotte violette • 1 panais •
- ½ botte de radis roses • 2 c. à soupe d'huile de colza • 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin • ½ c. à soupe de vinaigre balsamique blanc •
- 2 pincées de gingembre en poudre • Quelques feuilles de cerfeuil • Sel • Poivre

Pour faire les galettes : dans un saladier, mélangez à la main ou au fouet la farine de sarrasin et ajoutez 10 g de sel. Versez l'eau en plusieurs fois en mélangeant afin d'obtenir une pâte lisse. Laissez reposer la pâte (environ 2h). Faites cuire 10 galettes dans une poêle très chaude régulièrement graissée. Réservez dans une assiette et

couvrez pour éviter qu'elles ne dessèchent.

Pour la garniture : placez une galette sur une planche à découper et taillez des lanières d'environ 7 mm de large à l'aide d'une roulette à pizza. Déposez délicatement dans un bol. Répétez l'opération. Lavez la courgette et taillez des lanières à l'épluche-légumes en tournant le légume sur lui-même et jusqu'à atteindre le cœur. Réservez dans un saladier.

Faites de même avec les carottes et le panais épluchés. Lavez et épluchez les radis et émincez-les à la mandoline. Mélangez les huiles, le vinaigre et le gingembre dans un bol. Salez et poivrez.

Versez sur les tagliatelles de légumes. Mélangez pour bien imprégner les légumes. Ajoutez ensuite les galettes façon soba et mélangez délicatement. Servez dans des bols individuels décorés de feuilles de cerfeuil.

Gigot d'agneau en croûte de sel et au thym

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1h

Coût : ★★ – Difficulté : ★★

• 1 gigot d'agneau sans os de 1,5 kg (faites-le désosser par votre boucher) • 1 kg de gros sel gris de Guérande • 300 g de farine • ½ verre d'eau • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 noisette de beurre • 1 c. à soupe de fleur de thym • Quelques branches de thym (pour la décoration) • 1 œuf • 1 pincée de sel fin de Guérande • Poivre du moulin

Faites préchauffer le four à 210°C (Th.7).

Dans un saladier, mettez le gros sel gris de Guérande, la farine et l'eau. Malaxez jusqu'à l'obtention d'un mélange

homogène et laissez reposer 1h au frais.

Mettez l'huile et le beurre à chauffer dans une sauteuse, salez et poivrez le gigot et faites-le dorer, puis réservez. Étalez la pâte au fond du plat sur environ 2 cm d'épaisseur, déposez-y le gigot, saupoudrez de fleur de thym et refermez bien en mouillant les bords avec de l'eau pour souder les bords.

Cassez 1 œuf dans un bol et ajoutez un peu d'eau.

Mélangez bien et étalez ce mélange au pinceau sur la pâte pour une belle coloration.

Faites cuire à four chaud pendant environ 45 mn, sortez du four et laissez reposer une quinzaine de minutes. Cassez la croûte et tranchez le gigot.

Sel Le Guérandais



Francine/Philippe Vaude Santamaria

Corolles croustillantes au crabe

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Repos : 2h

Coût : ★ – Difficulté : ★

• 330 g de farine de sarrasin • 75 cl d'eau • 10 g de sel • 1 boîte de crabe 100% chair et pattes • 1 barquette de 100 g de queues d'écrevisse • 1 pomme granny • ½ céleri rave • 1 avocat • 10 brins de ciboulette • 25 g de beurre demi-sel • 1 pointe de c. à café de cardamome en poudre • ½ c. à soupe d'huile d'olive • Le jus de 1 citron vert • Sel • Poivre

Pour les galettes : dans un saladier, mélangez à la main ou au fouet la farine de sarrasin et ajoutez 10 g de sel. Versez l'eau en plusieurs fois en mélangeant afin d'obtenir une pâte lisse. Laissez reposer la pâte (environ 2h). Faites cuire 10 galettes dans une poêle très chaude régulièrement graissée.

Réservez dans une assiette et couvrez pour éviter qu'elles ne dessèchent.

Pour la garniture : découpez les galettes en corolle en utilisant un moule à tartelettes comme emporte-pièce. Badigeonnez de beurre fondu les 2 faces des galettes. Placez-les dans des moules à muffin et enfournez 10 mn à 200°C (Th.6-7). Laissez refroidir à température ambiante.

Épluchez et râpez le céleri rave. Épluchez, dénoyautez et coupez l'avocat en dés. Ôtez le trognon de la pomme, émincez-la à la mandoline et coupez les tranches en 4.

Émiettez le crabe et hachez grossièrement au couteau les écrevisses.

Réunissez tous les ingrédients dans un saladier et arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Salez et poivrez.

Ajoutez la cardamome et parsemez de ciboulette ciselée avant de mélanger. Remplissez les corolles du mélange et servez.

Sandwich de porc rôti au sel de Guérande

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 35 mn

Cuisson : 1h20

Coût : ★★ – Difficulté : ★★

• 1 kg de rôti de porc • 3-4 feuilles de sauge hachées grossièrement • 1 pincée de noix de muscade • 1 c. à soupe de graines de moutarde écrasées • 1 c. à soupe de graines de coriandre écrasées • Poivre du moulin • 125 g de jambon de Parme (4 à 6 tranches) • 3 kg de gros sel de Guérande • 6 petits pains au pavot • Moutarde à l'ancienne •

1 kg de patates douces • 1 oignon rouge • Huile de friture • 1 c. à café de piment d'Espelette • Fleur de sel de Guérande

Lavez les patates douces et coupez-les en longues lamelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Pelez et coupez l'oignon rouge en fines rondelles. Laissez reposer les patates douces dans l'eau glacée 15 mn. Faites chauffer l'huile dans la friteuse. Égouttez les lamelles de patates douces et séchez-les avec du

papier absorbant. Faites-les cuire 5 mn dans la friteuse jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez-les de l'huile et égouttez-les sur du papier journal recouvert de papier absorbant. Renouvez l'opération avec les rondelles d'oignons rouges. Préchauffez le four à 230°C (Th.8). Mélangez la sauge, la noix de muscade, la moutarde, la coriandre et un tour de moulin à poivre dans un bol. Badigeonnez le rôti avec ce mélange et enroulez-le dans les tranches de jambon de Parme.

Garnissez une cocotte d'une couche de 2 cm d'épaisseur de gros sel de Guérande. Posez le rôti dessus. Recouvrez avec le sel restant (2 cm d'épaisseur). Enfournez 1h15. Laissez reposer 15 mn avant de casser la croûte. Brisez-la et enlevez le sel. Coupez le rôti en tranches fines. Répartissez-les dans les petits pains coupés en 2, ajoutez la moutarde et les rondelles d'oignons rouges. Servez avec les frites de patates douces saupoudrées de piment d'Espelette et de fleur de sel de Guérande.



Volaille et chapon, goût tradition France !

Produit festif par excellence, traditionnellement plébiscitée à Noël, la volaille ravit nos papilles.

Par Thibault Girardet

Jeune coq châtré et engrassé, le chapon est peut-être la volaille la plus succulente. Il possède une chair fine, abondante, une texture fondante, peu granuleuse, d'une extrême finesse. Sa graisse se développe à l'intérieur même de la viande, ce qui lui apporte un délicat persillé et une extrême finesse. Sa chair, quant à elle, est fine et fondante. La forme de sa viande doit être rebondie, notamment au niveau des cuisses et des blancs. Mais comme tout bon produit qui se respecte, la qualité exige le prix, et il faut compter entre 9,90 à 12,00 €/kg pour un chapon Label Rouge. Moins chère, mais pas moins populaire, la dinde se décline essentiellement en une cinquantaine de produits innovants et pratiques – découpe,

L'oie, bonne sur tous les plans

On connaît surtout l'oie pour son foie gras et moins pour sa chair. Pourtant, celle-ci, lorsqu'elle est suffisamment grasse, constitue un mets goûteux. Une graisse particulièrement riche en acides gras mono et polyinsaturés qui sont bénéfiques pour la santé et protecteurs. Délicieuse rôtie au repas, elle saura vous séduire dès l'apéritif sous forme de rillettes. Pour la rôtir, privilégiez une oie à la chair rosée et jaune clair.

escalopes, cuisses, charcuteries, plats cuisinés... Elle est traditionnellement rôtie, souvent farcie. Elle peut cependant se cuisiner de multiples autres façons. Elle s'apprête comme le poulet, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Comme le poulet, elle est délicieuse froide, notamment dans les salades, les aspics et les sandwichs.

Poulet, canard, pintade, classiques et sauvages

Rôti ou servi en filets, le poulet est la volaille la plus connue et la plus consommée en France. Consommé sans peau, il contient peu de calories. Il permet ainsi de combler nos besoins quotidiens en protéines sans un apport trop élevé en matières grasses. Il offre également une très haute teneur en vitamines du groupe B, qui contribuent notamment à nos capacités énergétiques. Sa viande possède un goût délicat que l'on peut marier de mille manières.

À l'orange, en mousse, laqué ou en magret, le canard est un classique dans nos assiettes. Véritable oiseau migrateur, son élevage s'est aujourd'hui répandu pour répondre à la demande de foies gras et des découpes. Il existe de nombreuses races. La canette se déguste généralement entière, tandis que le canard de Barbarie, compte tenu de son poids élevé, est plus souvent présenté en découpe.

D'origine sauvage, la pintade, elle, est très appréciée pour sa chair. Très juteuse et assez grasse, cette viande blanche aime s'accompagner de fruits et de miel.



Dinde fermière Label Rouge rôtie à la sauge et ses croquettes de pommes de terre aux marrons

POUR 8 PERSONNES

Préparation : 45 mn

Cuisson : 2h30

Repos : 15 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★★

- 1 dinde fermière Label Rouge
- 4 fines tranches de poitrine fumée • 1 kg de pommes de terre à chair farineuse
- 2 échalotes • 2 branches de sauge • 200 g de marrons pelés sous vide • 2 œufs
- 2 petits-suisses • 4 c. à soupe bombées de chapelure
- 2 c. à soupe bombées de farine • 15 cl d'huile d'arachide
- Sel • Poivre moulu

Sortez la dinde fermière du réfrigérateur pour qu'elle se réchauffe à température ambiante.

Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

Salez et poivrez l'intérieur de la volaille et glissez dans la cavité les petits-suisses et 1 branche de sauge. Coindez quelques feuilles de sauge restante dans les pliures des cuisses et des ailes. Ficelez bien la dinde fermière.

Déposez-la sur un plat à rôtir, versez 10 cl d'eau chaude dans le fond.

Enfournez pendant 2h30 et très régulièrement, arrosez la volaille avec le jus parfumé qui s'écoule dans le fond du plat.

Lorsque la cuisson est terminée, laissez reposer la dinde fermière dans le four éteint pendant encore au moins 15 mn.

Pour les croquettes : pelez et rincez les pommes de terre, faites-les cuire à la vapeur. Découpez la poitrine en petits morceaux, pelez et émincez les échalotes. Dans une poêle sur feu doux, faites fondre le gras de la poitrine, ajoutez les échalotes pour les faire cuire sans colorer.

À la fin, ajoutez les marrons et faites-les rouler dans la poêle pour les imprégner et les réchauffer. Réduisez les pommes de terre cuites à la vapeur en purée grossière, joignez le contenu de la poêle, écrasez grossièrement les marrons à la fourchette. Ajoutez 1 œuf, salez, poivrez, mélangez. Façonnez des croquettes entre vos doigts farinés. Avec le pouce, faites une petite cavité au centre de chaque croquette (c'est plus joli).

Roulez chaque croquette dans l'œuf restant battu en omelette et dans la chapelure.

Faites dorer rapidement ces croquettes dans l'huile chaude dans une grande poêle.

Égouttez-les et épongez-les sur du papier absorbant.

Servez-les bien chaudes avec la volaille.



Canette rôtie au beurre rouge

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Cuisson : 1h10

Repos : 15 mn

Coût : ★★ – Difficulté : ★

- 1 canette prête à cuire (1,5 kg) • 1 oignon • 1 carotte
- 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de confiture de 4 fruits rouges (cerises, fraises, groseilles, framboises) • 1 c. à soupe d'huile d'arachide.

- Pour la sauce :** 3 échalotes hachées • 100 g de beurre • 40 cl de vin rouge • 1 feuille de laurier • 1 branche de thym • 1 c. à soupe de confitures de 4 fruits rouges • 1 pincée de poivre • Sel

Coupez la carotte et l'oignon en morceaux. Écrasez la gousse d'ail. Réservez.

Salez, poivrez et faites colorer rapidement la canette dans une sauteuse avec un peu d'huile. Retirez-la, posez-la dans un plat allant au four. Badigeonnez-la de confiture et ajoutez autour les morceaux

d'oignon, de carotte et d'ail. Enfournez la canette au four préchauffé à 190°C (Th.6-7), laissez cuire 4 mn en ajoutant un verre d'eau à mi-cuisson. Éteignez le four. Laissez reposer la canette 15 mn.

Pour la sauce : sortez le beurre du réfrigérateur. Mettez dans une casserole les échalotes hachées, le vin, le laurier, le thym et le poivre. Réduisez à feu vif jusqu'à obtention de 3 c. à soupe de liquide. Ajoutez petit à petit le beurre ramolli (au micro-ondes ou au bain-marie), sans cesser de fouetter. Passez au tamis, ajoutez 1 c. à café de confiture. Réservez au chaud dans un bain-marie.

Levez les filets et les manchons de la canette. Découpez les cuisses et remettez-les au four 10 mn à 180°C (Th.6).

Servez les filets et les cuisses nappés de sauce, entourés de pommes de terre sautées et d'une salade mélangée légèrement assaisonnée de vinaigre de Xérès.

Ne vous prenez pas le chou !

Ancêtre du potager, le chou pommé se cuisine durant tout l'hiver et permet de concocter de délicieuses recettes simples ou raffinées.

Par Julie Romanelli

Le chou pommé se décline en chou cabus de couleur vert pâle ou rouge tirant sur le violet avec des feuilles lisses et denses, formant des pommes rondes et compactes, et en chou de Milan qui présente de larges feuilles nervurées et frisées de couleur vert franc à vert bleuté. Ces variétés se retrouvent sur les étals une grande partie de l'année, excepté en été. Léger, c'est l'un des légumes les moins caloriques. Gorgé de vitamine C et d'antioxydants, il aide à se maintenir en forme, notamment en hiver.

Cuit ou cru, en feuilles entières ou en julienne, le chou accompagne viandes, volailles et poissons et s'associe avec brio aux saveurs iodées, sucrées ou acidulées... Il se consomme en soupe, en potée, braisé associé avec du lard ou des lardons, en gratin et même en aumônières farcies avec de la chair à

Conseil de chef

La présence de dérivés soufrés et de fibres rend parfois les choux difficiles à supporter pour les intestins sensibles. Pour éviter ces désagréments, faites blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante pendant 10 mn. Égouttez le chou, puis passez-le rapidement sous l'eau fraîche afin de lui conserver sa couleur. Poursuivez ensuite la cuisson selon la recette que vous avez choisie. Des graines de cumin ou d'anis vert ajoutées à l'eau de cuisson facilitent la digestion.

saucisse. Cuit à la vapeur, il s'associe parfaitement avec le poisson comme la lotte ou le haddock. Il se déguste également cru en salade coupé en lanières ou râpé. Enfin, pour des saveurs originales et pleines de fraîcheur, il se mêle aux pommes, aux oignons... pour une touche sucrée-salée.

Question de choix !

Que votre choix se porte sur un chou frisé ou à feuilles lisses, qu'il soit vert, blanc ou rouge, vous devez le soupeser et orienter votre choix vers un chou lourd et dense. En moyenne, son poids avoisine les 2 kg. Ses feuilles doivent être serrées, brillantes, craquantes et présenter une couleur franche. Pour le conserver, placez-le dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se conserve alors 1 semaine.



Mille-feuille de chou vert et saumon, sauce crème et ciboulette

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10-20 mn

Cuisson : 30-40 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- 1 chou vert frisé • 150 g de saumon fumé (en chutes ou en tranches) • 300 g de saumon frais finement escalopé (demandez à votre poissonnier de le faire pour vous) • 25 cl de crème épaisse • ½ citron • ½ bouquet de ciboulette
- 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Détachez une vingtaine des plus grandes feuilles du chou. Retirez au couteau la grosse nervure centrale. Conservez le reste du chou pour une autre préparation. Lavez les feuilles, puis plongez-

les 5 mn dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les.

Beurrez un moule à manqué et tapissez-le de feuilles de chou. Alternez ensuite en couches successives les tranches de saumon frais, les feuilles de chou et le saumon fumé jusqu'à épuisement des ingrédients. Ne salez pas car le saumon fumé parfume et sale suffisamment le plat. Enfournez à 180°C (Th.6) pendant environ 30 mn. Laissez refroidir, puis démoulez sur un plat de service.

Dans un bol, mélangez la crème, la ciboulette ciselée, le jus du demi-citron, le sel et le poivre. Servez le mille-feuille découpé en parts comme un gâteau accompagné de la sauce.



Salade de chou rouge à l'orange et aux graines

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 10-20 mn

Coût : ★ – Difficulté : ★

- ¼ de chou rouge • 2 oranges
- 40 g de graines de courge (ou tournesol) • 1 c. à café de vinaigre de cidre • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pincée de sel • 1 pincée de poivre

Rincez, puis séchez le quart de chou. Émincez-le finement (au couteau ou à l'aide du disque éminceur d'un robot multifonction). Pelez les

oranges à vif de façon que l'on voit la chair et émincez-les en fines tranches que vous retaillerz ensuite en 4. Réservez. Dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, faites griller légèrement les graines de courge. Réservez. Dans un saladier, déposez le sel et le poivre, versez le vinaigre. Mélangez et ajoutez l'huile. Versez le chou râpé dans le saladier et mélangez. Ajoutez les petits morceaux d'orange et les graines avant de servir.



Une viande royale !

**GRILLER UN ALIMENT,
C'EST LE CUIRE EN
L'EXPOSANT À L'ACTION
DIRECTE DE LA CHALEUR.
NOMBREUSES VIANDES
S'Y PRÉTENT D'AILLEURS...**

Ce mode de cuisson est idéal pour les pièces de viande et les brochettes, car il provoque un «croûtage» qui emprisonne les sucs. Une grillade peut se faire sur les braises d'un barbecue, sous le gril du four, sur un gril en fonte muni de rainures, ou sur des pierres réfractaires (pierre de lave ou céramique). Il est nécessaire de badigeonner d'huile, les morceaux à cuire, sur les 2 faces, afin d'éviter le dessèchement. Une viande grillée ne se retourne qu'une seule fois, à mi-cuisson. Différents modes de cuisson sont possibles en fonction des goûts et préférences de chacun.

Très saignante (bleue) : cuisez la viande à feu vif des 2 côtés (1 ou 2 mn par face). Lorsque vous la pressez avec le dos d'une fourchette, elle reste molle. À la coupe, elle est saignante et bien rouge. Cette cuisson convient au bœuf.

Saignante : retournez la viande lorsque quelques gouttes de sang perlent à la surface (au bout de 2 ou 3 mn de cuisson

par face à feu vif). Une viande saignante doit rester souple, mais offrir une légère résistance lorsque vous la pressez. À la coupe, elle est rose. Cette cuisson convient au bœuf et à l'agneau.

À point : après avoir saisi la viande à feu vif d'un côté, baissez le feu pour laisser diffuser la chaleur à l'intérieur. Retournez-la lorsque quelques gouttes de jus rosé sont visibles à la surface (3 ou 4 mn par face). La viande à point résiste à la pression et, à la coupe, seul le centre est rose. Cette cuisson convient au bœuf, au veau et à l'agneau.

Bien cuite : après avoir saisi la viande à feu vif d'un côté, baissez le feu pour laisser diffuser la chaleur à l'intérieur. Retournez-la lorsque le jus perle à la surface. Faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit ferme à la pression et que le jus vire au marron (au bout de 8 à 10 mn de cuisson en tout). À la coupe, il n'y a plus trace de couleur rose. Cette cuisson convient surtout au porc.

Virginie Legourd

Quelques conseils

N'utilisez pas d'ustensile piquant, la viande perdrat tout son jus. Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques. Ne salez qu'en fin de cuisson.

Brochettes de lapin au romarin, marinées au citron confit



CLIPP/Bernard Radtner

Pour 3 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn
Marinade : 4h - Coût : ★ - Difficulté : ★

3 branches de romarin

2 filets de lapin

17 cl d'huile d'olive

1 citron jaune

2 gousses d'ail écrasées

Sel, poivre du moulin

- Coupez 3 petits morceaux de branche de romarin. Réservez-les. Coupez les filets de lapin en petits tronçons.
- Préparez une marinade. Mettez dans un saladier 15 cl d'huile d'olive, le jus de 1 citron jaune, 2 gousses d'ail écrasées, les branches de romarin et les tronçons de lapin.
- Laissez mariner au frais pendant 4h.
- Sortez les tronçons de lapin et confectionnez vos brochettes. Prélevez le zestes de citron et coupez-le en petites lamelles.

Astuce

Présentez les brochettes avec quelques lamelles de zestes de citron dessus ainsi qu'un petit morceau de romarin à une extrémité de la brochette.



Yakitori d'agneau

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 3 à 4 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★

8 brochettes d'agneau mariné

16 cubes de gigot

d'agneau de 30 g chacun

½ botte de basilic thaï

2 gousses d'ail

1 citron vert

Paprika doux

5 cl d'huile d'olive

8 brochettes de boulettes d'agneau

300 g de haché d'agneau

½ botte de coriandre

Curcuma

8 brochettes d'agneau au fromage :

200 g de très fines tranches d'agneau dans le gigot

8 bâtonnets d'emmental de 8 cm de long sur 1,5 cm d'épaisseur

Pour l'ensemble des brochettes :

10 cl de sauce yakitori (sauce soja sucrée)

Sel, poivre

24 petites brochettes

Brochettes d'agneau mariné :

- Mélangez l'ail haché, le basilic thaï ciselé, le jus du citron vert, le paprika, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre, ajoutez les cubes d'agneau puis laissez-les mariner quelques minutes, le temps de préparer les autres brochettes.

Brochettes de haché d'agneau :

- Mélangez le haché d'agneau, le curcuma, la coriandre ciselée, du sel et du poivre puis formez 18 boulettes de petite taille avant de les piquer sur 6 brochettes.

Astuce

Pour jouer la carte du Japon, servez avec une soupe miso et une salade de choux.

Brochettes d'agneau au fromage

- Piquez les bâtonnets de fromage sur 8 brochettes puis retournez-les avec les tranches fines d'agneau, salez et poivrez.

- Égouttez les cubes de viande puis enfilez-les sur 8 brochettes.

- Faites cuire toutes les brochettes 3 à 4 mn, soit à la plancha, soit à la poêle, soit au gril.

- Servez 6 brochettes (2 de chaque) bien chaudes par personne, arrosées de sauce yakitori et accompagnées d'un riz blanc.



Heinz

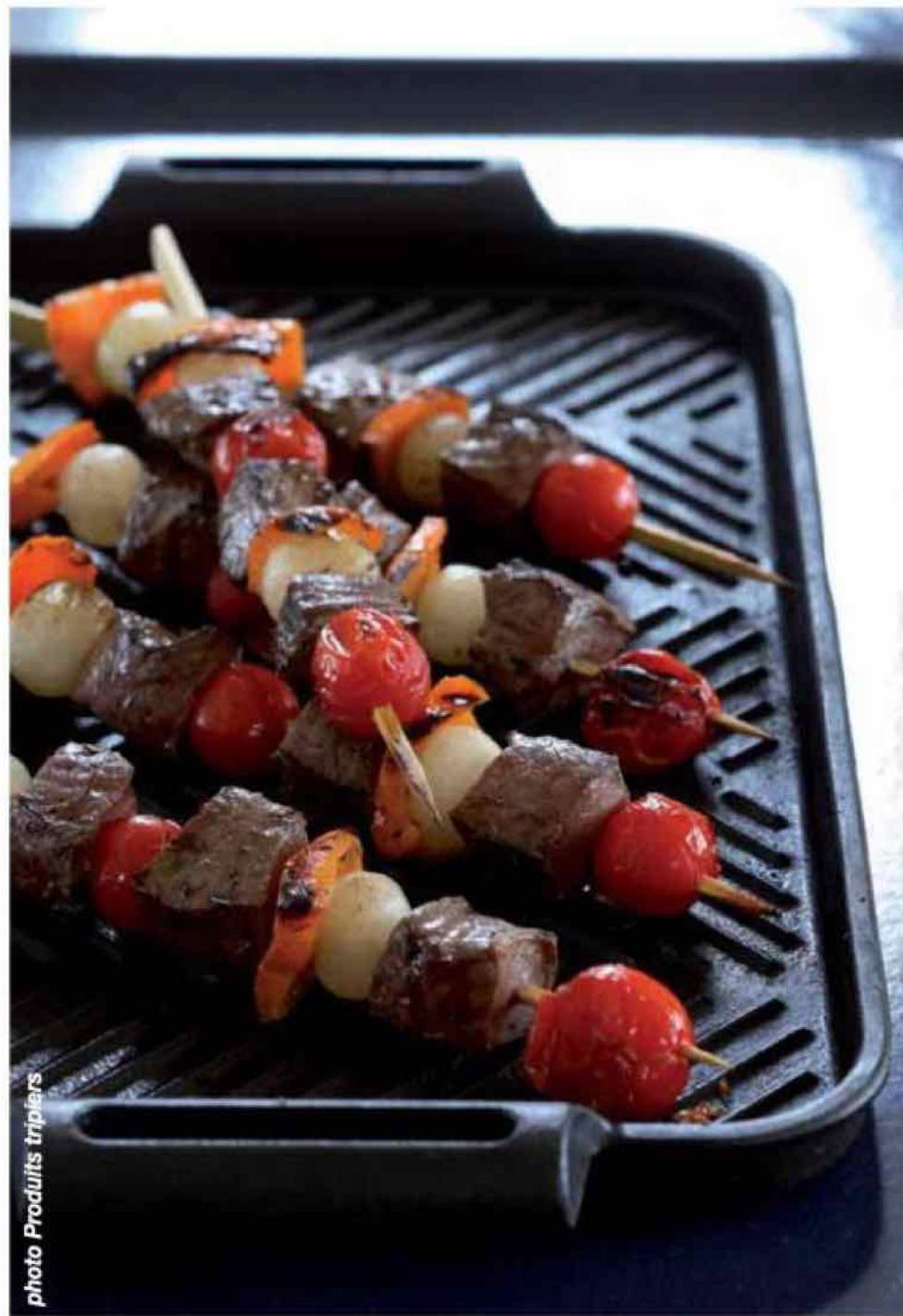


photo Produits tripliers

Brochettes de poulet

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

1 gros poivron jaune	2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de ketchup épicé (saveur piment ou barbecue)	Herbes de Provence

All écrasé

- Coupez les filets de poulet et les poivrons en dés.
- Enfilez les dés ainsi coupés sur des piques à brochette.
- Mélangez le ketchup épicé, l'huile d'olive, les herbes de Provence et l'ail écrasé.
- Badigeonnez les brochettes de cette marinade avant de les faire cuire.
- Faites cuire les brochettes au barbecue pendant environ 15 mn en les retournant régulièrement afin qu'elles ne brûlent pas.

Astuce
Servez avec une salade aux copeaux de parmesan ou du riz à l'indienne.

Brochettes de cœur de veau

Pour 8 brochettes - Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Coût : ★

Difficulté : ★

600 g de cœur de veau paré	Huile d'olive
16 tomates cerises	Thym
16 oignons grelot	Sel
1 poivron rouge ou orange	8 brochettes en bambou

- Coupez le cœur de veau en cubes de 2 cm de côté.
- Ouvrez le poivron, retirez les graines et les membranes, coupez-les en carrés.
- Enfilez la viande sur les brochettes en alternant avec les légumes. Salez les brochettes et badigeonnez-les d'huile à l'aide d'un pinceau, avant de les saupoudrer de thym.
- Faites griller sur un gril bien chaud ou sur le barbecue en les retournant sur les 4 faces.

Astuce

Le foie de veau a une consistance molle, c'est pourquoi il vaut mieux poêler les morceaux de foie avant de les embrocher.



Brochettes de lapin et pointes d'asperges vertes

Pour 3 brochettes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 15 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★★

10 cl de sauce soja
10 cl de mirin
2 c. à soupe de sucre en

poudre
1 filet de lapin
3 asperges vertes

2 c. à soupe d'huile
Quelques graines de sésame
Sel, poivre du moulin

- Préparez la sauce teriyaki. Mélangez dans une casserole, la sauce soja, le mirin et le sucre. Puis faites chauffer tout en continuant à tourner et laissez cuire à feu doux jusqu'à l'obtention d'un sirop. Réservez.

- Coupez le filet de lapin en tronçons. Puis coupez les asperges en 4. Blanchissez-les. Confectionnez vos brochettes : un tronçon de

lapin, 2 morceaux d'asperge, un tronçon de lapin et 2 morceaux d'asperge.

- Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y vos brochettes à cuire pendant 5 à 6 mn de chaque côté. Salez et poivrez.

Astuce

Le lapin se conserve jusqu'à 7 jours au réfrigérateur. Cru ou cuit, il supporte la congélation qui lui fait cependant perdre de ses propriétés.

- À l'aide d'un pinceau, nappez les brochettes de sauce teriyaki et parsemez d'un peu de sésame noir.



Weber

Astuce

Laissez-la reposer 5 mn hors du barbecue avant de la découper en petites côtes et de les servir nappées de sauce au bleu.

- Mélangez dans un grand bol le vinaigre, l'huile d'olive, la sauce Worcester, le piment et le sucre roux.

- Disposez la viande dans un grand plat non métallique.
- Versez la marinade dessus puis retournez la viande afin

Travers de porc Buffalo sauce au bleu

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 à 35 mn

Marinade : 4 h

Coût : ★

Difficulté : ★

50 ml de vinaigre de cidre

50 ml d'huile d'olive

50 ml de sauce Worcester

1/2 c. à café de piment de Cayenne

1 c. à soupe de

sucre roux

1,5 kg de travers de porc

Sauce au bleu

50 ml de mayonnaise

50 ml de crème aigre

50 g de fromage

persillé, émietté

1 gousse d'ail hachée finement

1/2 c. à café de sauce Worcester

1 à 2 c. à café de lait

Sel, poivre noir fraîchement moulu

de bien la parfumer.

- Couvrez avec du film alimentaire et laissez mariner au réfrigérateur pendant 4h, ou toute la nuit si vous le pouvez.

- Pendant ce temps, vous pouvez préparer la sauce au bleu. Pour cela, prenez un grand bol dans lequel vous mélangez la mayonnaise avec la crème aigre, le fromage, l'ail et la sauce Worcester.

- Vous pouvez incorporer un peu de lait si la préparation vous paraît trop épaisse.

- Assaisonnez et mettez au frais.

- Retirez la viande de la marinade et versez cette dernière dans un petit récipient.

- Portez-la à ébullition, puis laissez bouillir pendant 1 mn.

- Retirez du feu et réservez.

- Disposez les travers de porc sur la grille de cuisson (ou dans un plateau spécifique) et faites-les cuire au barbecue indirectement, à allure moyenne pendant 30 à 35 mn.

- Retournez-les une fois à mi-cuisson et profitez-en pour les badigeonner de marinade, puis poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la viande soit bien tendre.

Côtelettes d'agneau grillées au ketchup

Pour 6 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn - Coût : ★ - Difficulté : ★

1 brin de romarin

1 feuille de laurier

1 échalote

12 côtelettes d'agneau

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

- Écrasez la gousse d'ail et hachez l'échalote très fin.

- Mélangez l'ail écrasé, l'échalote hachée, le vin rouge, le miel, le romarin, le laurier et enfin mélangez avec le ketchup.

- Ajoutez 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.

- Badigeonnez les côtelettes avec la marinade avant de les mettre à mariner pendant environ 4h. Puis retirez les côtelettes de la marinade.

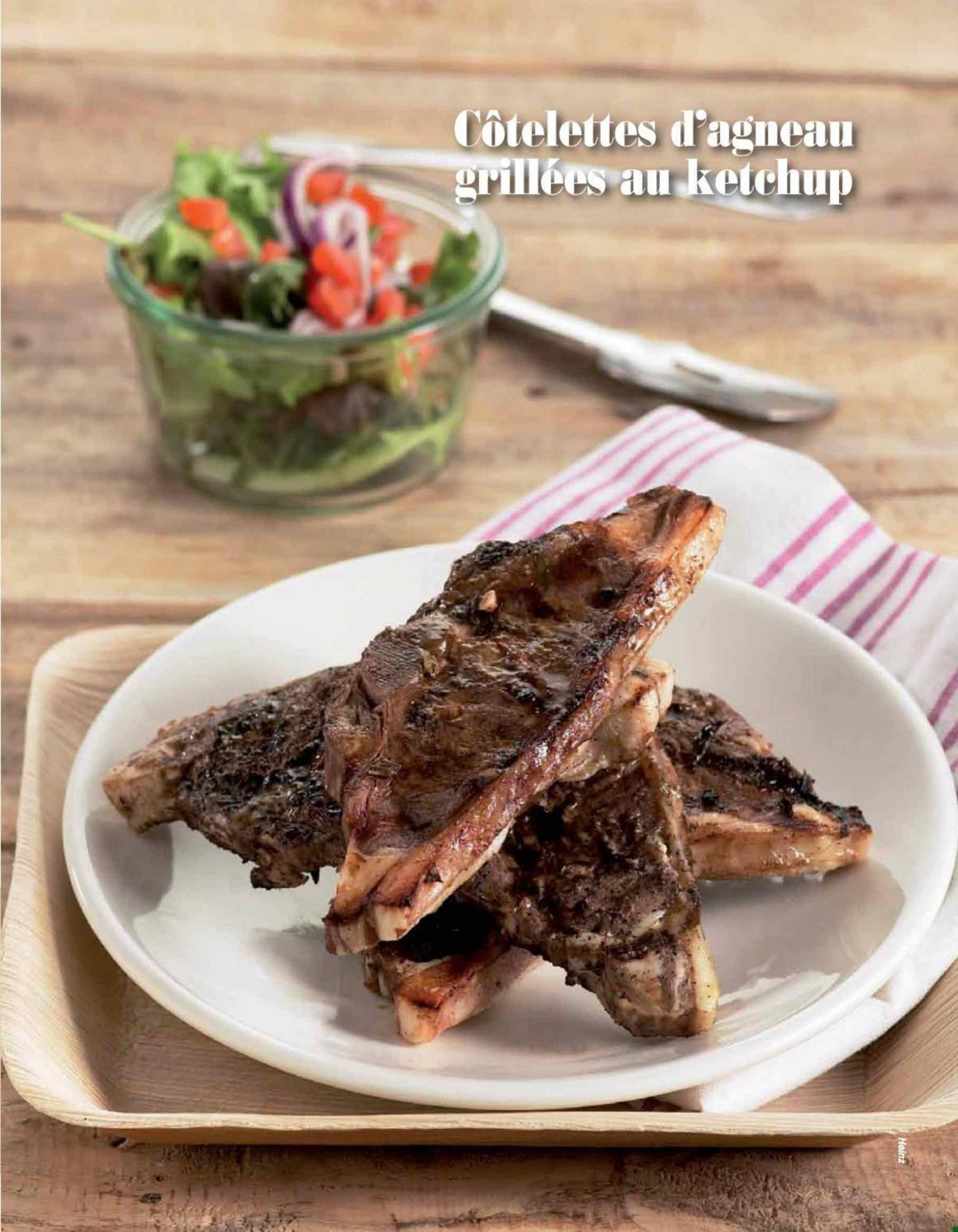
- Faites cuire les côtelettes au barbecue 1 mn de

chaque côté (ou sur une plancha). Vous pouvez continuer à badigeonner la viande avec la marinade pendant la cuisson si vous le désirez.

Astuce

Pour choisir vos côtelettes, ou côtes premières d'agneau, fiez-vous au grain serré de leur chair et à la blancheur de leur graisse pour une viande tendre et goûteuse.

Côtelettes d'agneau grillées au ketchup



Salades élaborées !

LÉGÈRES, CROQUANTES, GOURMANDES ET FACILES À PRÉPARER, LES SALADES SONT LES REINES DES TABLES PRINTANIÈRES ET ESTIVALES. SURPRENEZ VOS CONVIVES AVEC DES RECETTES ORIGINALES.

Grecque, périgourdine, nordique, niçoise ou parisienne, la salade est la star incontestée des buffets des beaux jours. Pas compliquée à préparer, sa saveur et son harmonie ne sont pas pour autant le fruit du hasard : le secret de sa réussite, ce sont d'abord et avant tout de bons ingrédients, fins et sélectionnés avec attention. C'est ensuite une succulente vinaigrette, préparée avec de l'huile, du vinaigre et 1 ou 2 ingrédients secrets (jus, miel...) pour l'originalité.

Faites preuve de créativité ! Les recettes remportant le plus de succès sont aussi souvent les plus inventives. Remplacez la semoule par du quinoa ; les dés de gouda par du cantal ; utilisez des lentilles au lieu du riz blanc, faites appel à des légumes oubliés ou

originaux (tomate noire, pomme de terre à chair colorée) et osez les fruits (agrumes, pommes, poires...) qui, soulignés d'une vinaigrette balsamique, se marient harmonieusement aux crudités et au fromage. Côté viande, le bœuf en carpaccio, les filets de poulet ou d'agneau marinés ont rejoint les traditionnels gésiers et autres dés de jambon. Côté mer, osez le saumon fumé ou le thon rouge délicatement relevé, au lieu de son équivalent cuit. Ouvrez vos horizons : salades thaï, japonaise, mexicaine... que de saveurs et de sensations à découvrir.

Quelques règles de base pour composer une salade de rêve, fraîche et légère à la fois. Évitez quelques pièges récurrents : faites cuire, et surtout refroidir, les féculents (pommes de terre...) et les œufs avant de les additionner à la préparation. Pour rester verte et croquante, la salade ne tolère l'ajout de vinaigrette qu'au dernier moment. Enfin, les croûtons croustillants ainsi que les herbes fraîches (basilic, ciboulette) doivent être disposés en touche finale ; ils garderont ainsi leur délicieux parfum.

Stéphanie Muller

Astuce

Qu'elle soit ou non présentée en assiette, la salade doit être un plaisir pour les yeux. Pour ce faire, misez sur la couleur : un poivron jaune ou orange au lieu d'un vert ou d'un rouge, des radis bien roses, des tomates vertes ou jaunes, du pamplemousse, de l'avocat citronné... composeront une jolie palette gourmande.



Salade Orlando

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 2 mn - Repos : 30 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

3 pamplemousses de Floride
2 bulbes de fenouil
50 g d'amandes effilées
1 petite gousse d'ail, hachée finement

1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe d'huile d'olive vierge extra
Sel

- Coupez les extrémités de 2 pamplemousses et posez-les à plat sur une planche.
- Avec un couteau bien aiguisé, coupez l'écorce jusqu'à la pulpe en faisant glisser la lame de haut en bas en suivant la courbure du pamplemousse. Incisez chaque côté des membranes pour extraire les suprêmes.
- Pressez le jus du dernier pamplemousse. Lavez les fenouils et coupez-les en 2 dans la longueur. Ôtez les trognons et taillez le fenouil en fines lamelles.
- Pour faire la vinaigrette, mélangez le jus de pamplemousse, le vinaigre de Xérès, le miel, le sel et l'huile d'olive.
- Faites doré les amandes dans une poêle anti-adhésive. Répartissez le fenouil et le pamplemousse dans un plat creux et arrosez de vinaigrette. Parsemez d'amandes effilées.

Astuce

Les notes fraîches et acidulées du pamplemousse s'accordent parfaitement avec un vin rosé.



Ma salade bio sucrée-salée

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 3 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 quatre-quarts bio (200 g)
pur beurre Ker Cadéac

4 pommes vertes granny-smith bio

1 sachet de noix bio

1 bûche de chèvre bio

1 barquette de graines germées de poireaux bio

1 barquette de graines germées de betteraves bio

2 citrons verts bio

Huile d'olive

Vinaigre de framboises

Herbes de Provence

Sel

Poivre

- Découpez les pommes nettoyées en petits dés puis faites-les mariner dans le jus des citrons verts, avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, des herbes de Provence, du sel et du poivre.

- Dans une casserole, saisissez les dés de quatre-quarts préalablement découpés (8 tranches environ), jusqu'à ce qu'ils soient dorés puis réservez-les.

- Dans chaque bol à salade, disposez les graines germées, parsemez de dés de pomme et arrosez avec la marinade.

- Ajoutez des rondelles de chèvre, les noix, puis déposez les dés de quatre-quarts bio.

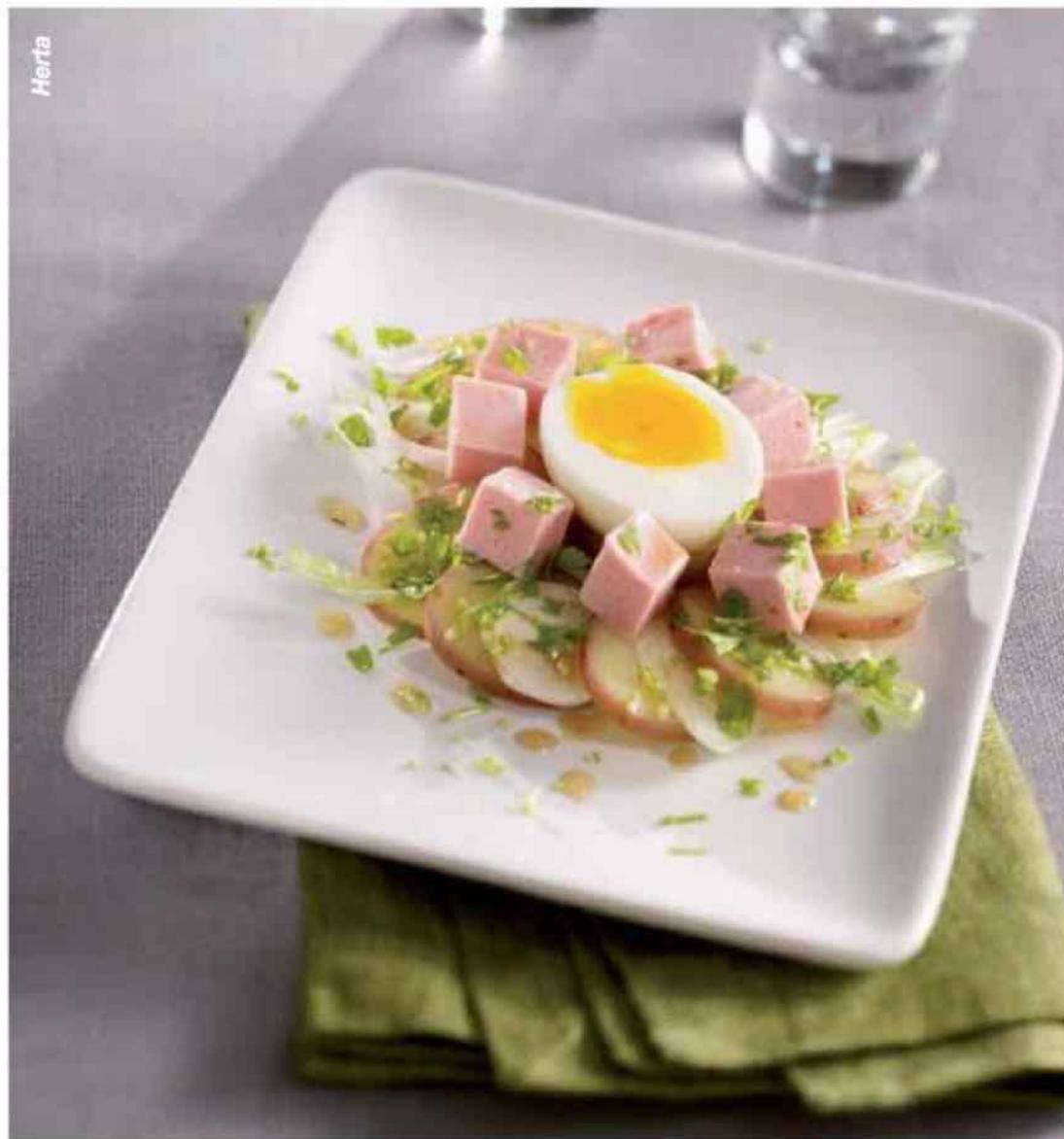
- Avant de servir, versez un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de vinaigre de framboise.

Astuce

Pour un petit plus santé, parsemez des graines de lin sur votre salade... Elles sont riches en oméga 3.

GRILLADES ET SALADES

Herta



Salade de cervelas aux pommes de terre

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

150 g de dés de cervelas

4 pommes de terre

3 oignons tiges

1 c. à café de moutarde et de miel

2 c. à soupe de vinaigre

de cidre

3 c. à soupe d'huile d'olive

4 branches de cerfeuil

4 œufs

1 citron

- Dans un bol, fouettez la moutarde avec le miel et le vinaigre. Ajoutez l'huile, le jus de citron et le zeste râpé.

- Émincez les oignons. Faites cuire les œufs dans l'eau pendant 6 mn, puis retirez les coquilles.

- Faites cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante. Coupez-les en rondelles.

- Répartissez-les dans 4 assiettes, ajoutez les oignons, les dés de cervelas, le cerfeuil et les œufs coupés en 2. Nappez avec la vinaigrette.

Astuce

Pour de jolies couleurs, optez pour des pommes de terre à peau rouge ou des vitelottes à chair violette.

Salade romaine à la nectarine et à la mangue

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn

Marinade : 20 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

2 nectarines

1 mangue mûre

1 laitue romaine

2 branches de céleri

2 c. à soupe d'huile de sésame

6 c. à soupe de sauce soja

½ à 1 c. à café de pâte de

curry rouge

3 à 4 c. à soupe de

vinaigre balsamique blanc

4 c. à soupe de jus

d'orange pressé

1 à 2 c. à café de sirop

d'érable

Poivre en grains moulu

Persil

- Lavez les nectarines. Découpez-les en cubes. Épluchez la mangue et détaillez-la en cubes. Épluchez et lavez la laitue romaine. Découpez-la en lanières. Découpez la branche de céleri en rondelles.

- Mélangez l'huile de sésame, la sauce soja naturellement fermentée, la pâte de curry, le vinaigre, le jus d'orange et le sirop d'érable. Assaisonnez avec du poivre.

- Mélangez tous les ingrédients avec la sauce d'assaisonnement. Dressez sur des assiettes individuelles et parsemez de persil haché.

Astuce

N'ajoutez pas de sel ! En Asie, c'est la sauce soja qui sale les plats.





Salade d'agneau au gingembre

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

Coût : ★★ - Difficulté : ★

600 g d'émincé
d'agneau

2 oignons émincés

Mesclun ou roquette

1 c. à café de
gingembre frais
haché

1 filet d'huile d'olive

Pour la marinade :

2 c. à soupe

de Maïzena

1 verre d'eau

1 filet de sauce
soja

1 c. à soupe

de sucre

- Dans un bol, mélangez au fouet la Maïzena, l'eau, la sauce soja et le sucre : le mélange doit être onctueux et nappant (rajoutez de la Maïzena ou de l'eau pour obtenir la bonne consistance).

- Ajoutez les lamelles d'agneau et enrobez-les bien du mélange.

- Chauffez l'huile d'olive

dans une poêle et saisissez les lamelles d'agneau 2 mn à feu vif. Réservez-les au chaud.

- Dans la même poêle, faites revenir les oignons et le gingembre à feu vif.

- Servez les émincés d'agneau nappés de la compotée d'oignons au gingembre sur un lit de mesclun ou de roquette.

Astuce

Pour varier les plaisirs, remplacez le gingembre par les épices de votre choix : coriandre, cumin, curcuma...

GRILLADES ET SALADES



Gwen Rasmussen

Salade de quinoa aux petits légumes et cantal jeune

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Cuisson : 20 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

90 g de cantal jeune + un peu pour la décoration	d'assaisonnement	1 petit bouquet de coriandre
200 g de quinoa	3 c. à soupe d'huile de noisette	3 tranches de blanc de volaille
2 oranges non traitées	3 c. à soupe de vinaigre de cidre	1 courgette
3 c. à soupe d'huile	2 petits piments ou 1 poivron long	Sel
		Poivre

- Rincez le quinoa, versez-le dans une casserole avec 2 fois son volume d'eau. Salez, ajoutez quelques zestes d'orange et portez à ébullition. Laissez frémir pendant environ 15 mn. Quand les grains présentent comme de petits germes, égouttez-les. Assaisonnez avec une vinaigrette réalisée avec l'huile et le vinaigre, du sel et du poivre, et laissez refroidir.

- Pelez à vif les oranges. Prélevez les quartiers et coupez-les en 3. Mélangez le quinoa avec les morceaux d'orange, le piment découpé en rondelles, les feuilles de coriandre émincées. Avec un économe, prélevez des rubans de courgette et de cantal jeune. Recouvrez-en les tranches de volaille puis roulez-les et découpez-les en les maintenant avec des piques.

- Présentez le quinoa avec les rouleaux de volaille, des cubes de courgette et de cantal jeune.

Astuce

Si vous n'avez pas de quinoa sous la main, remplacez-le par de la semoule de blé, façon taboulé.

Salade de saumon écossais Label Rouge mariné aux agrumes

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Marinade : 20 mn - Coût : ★★ - Difficulté : ★

400 g de filet de saumon écossais Label Rouge
2 oranges
1 citron vert
2 avocats

40 g de pignons de pin
5 cl d'huile d'olive
Salade mélangée
Sel
Poivre

- Pressez une orange et le citron vert. Pelez à vif la 2^{ème} orange puis prélevez délicatement les quartiers. Mélangez le jus d'orange et le jus de citron vert dans un bol avec l'huile d'olive, du sel et du poivre.

- Taillez le filet de saumon écossais Label Rouge en fines tranches. Déposez-les dans

une assiette et nappez-les avec la moitié de la sauce à l'orange. Laissez-les mariner 20 mn au frais.

- Faites griller les pignons de pin 2 mn dans une poêle chaude sans matière grasse.

- Épluchez les avocats, coupez-les en tranches. Répartissez la salade, les tranches d'avocat et les quartiers d'agrumes dans les assiettes.

Astuce

Accompagnez votre plat de saumon d'un verre de vin blanc frais et sec, type Sauvignon.

- Assaisonnez avec le reste de la sauce, déposez les tranches de saumon écossais Label Rouge mariné, parsemez de pignons grillés et servez aussitôt.

Salade de saumon écossais Label Rouge mariné aux agrumes





Brochettes de saumon et rougail de tomate au lait de coco

Pour 4 personnes - Préparation : 50 mn - Cuisson : 10 mn
 Coût : ★★ - Difficulté : ★★

500 g de saumon sans peau,
 désartré

150 g de céleri rave épluché

150 g de carotte épluchée

100 g de chou chinois

1 tomate

30 g d'oignon haché

1 c. à café de persil haché

30 g de coco râpée

100 ml de lait de coco

1 citron jaune

1 c. à soupe de sucre

en poudre (2 g)

2 pincées de piment d'Espelette

70 ml d'huile de pépins de raisin

1 c. à café de miel

10 ml de vinaigre blanc

Sel

- Coupez le saumon en 20 cubes que vous faites mariner dans 100 ml de lait de coco avec 2 c. à soupe (4 g) de sel fin, 1 c. à soupe de sucre en poudre (2 g), le jus de 1 citron, une pincée de piment d'Espelette pendant 15 mn minimum.

- À l'aide d'une râpe, taillez en julienne le céleri, les carottes et le chou chinois.

- Faites cuire les légumes au wok avec 50 ml d'huile de pépins de raisin, le miel, le vinaigre blanc, 1 pincée de piment d'Espelette, sel fin et 10 g de coco râpée. Attention, gardez les légumes un peu croquants, égouttez et réservez dans un plat.

- Montez sur 4 brochettes les cubes

de saumon et réservez-les au réfrigérateur (gardez la marinade).

- **Pour le rougail :** utilisez la tomate coupée en petits cubes en éliminant le maximum de pépins, assaisonnez avec l'oignon haché, le persil haché, 20 g de coco râpée et la marinade, rectifiez l'assaisonnement.

- Faites cuire rapidement les brochettes sur les 2 faces dans une poêle chaude avec un peu d'huile de pépins de raisin.

- Dressez le rougail en forme de quenelle et ajoutez quelques feuilles de persil plat pour la décoration.

Astuce

Pour un goût plus original, remplacez le saumon par de l'espadon.



Maquereaux grillés à la majorquine

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 15 mn - Marinade : 1h

Coût : ★ - Difficulté : ★

4 maquereaux évidés
(ou levés en filets)

30 cl de lait

3 c. à soupe

de moutarde

Sel, poivre du moulin

Pour la sauce majorquine :

½ poivron rouge

2 petites tomates

2 gousses d'ail

2 brins de persil plat

½ tranche de pain de mie

5 c. à soupe d'huile

d'olive

25 g de noisettes

25 g de pignons de pin

1 c. à soupe de poudre

d'amandes

¼ de c. à café de paprika

½ c. à soupe de vinaigre

de vin

Poivre de Cayenne

(ou piment doux rouge)

Sel

- Dans un plat creux, mélangez le lait et la moutarde. Poivrez et déposez les maquereaux. Laissez mariner 1h au frais.

- Pour la sauce majorquine : mondez, équeutez, épépinez et taillez le poivron et les tomates en morceaux.

- Épluchez, lavez et dégermez l'ail.

- Efeuillez et lavez le persil.

- Dans une poêle, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile, faites-y dorer la tranche de pain sur les 2 faces. Retirez et taillez en morceaux.

- Faites chauffer une autre poêle sans ajout de matière grasse, faites-y juste griller les noisettes et les pignons de pin.

- Dans le bol d'un mixeur, réunissez

le poivron, les tomates, l'ail et le pain. Mixez. Ajoutez la poudre d'amandes, le paprika, les noisettes, les pignons de pin et le persil. Assaisonnez. Mixez de nouveau et incorporez petit à petit le reste d'huile d'olive et le vinaigre.

- Préparez le barbecue.

- Égouttez et séchez les maquereaux sur du papier absorbant. Placez-les sur la grille du barbecue (côté peau) bien chaude. Laissez cuire quelques minutes, retournez-les délicatement.

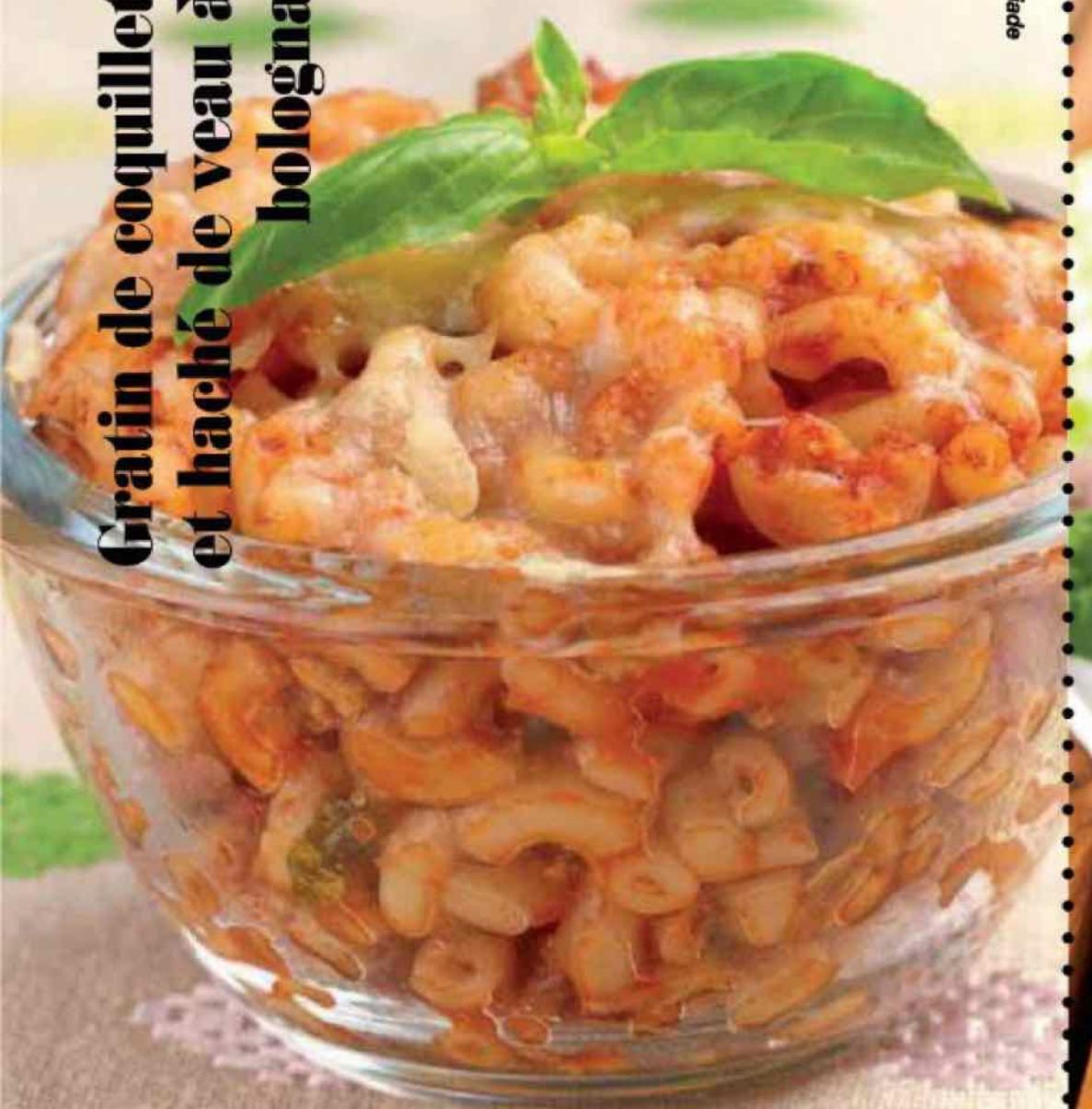
- Dégustez les maquereaux

parsemés de fleur de sel et accompagnés de la sauce majorquine.

Astuce

Les pignons de pin et les noisettes peuvent être grillés quelques minutes sur une plaque au four à 180°C (Th.6).

**Gratin de coquillettes
et haché de veau à la
bolognaise**



Tendriade

Burger de veau Classic



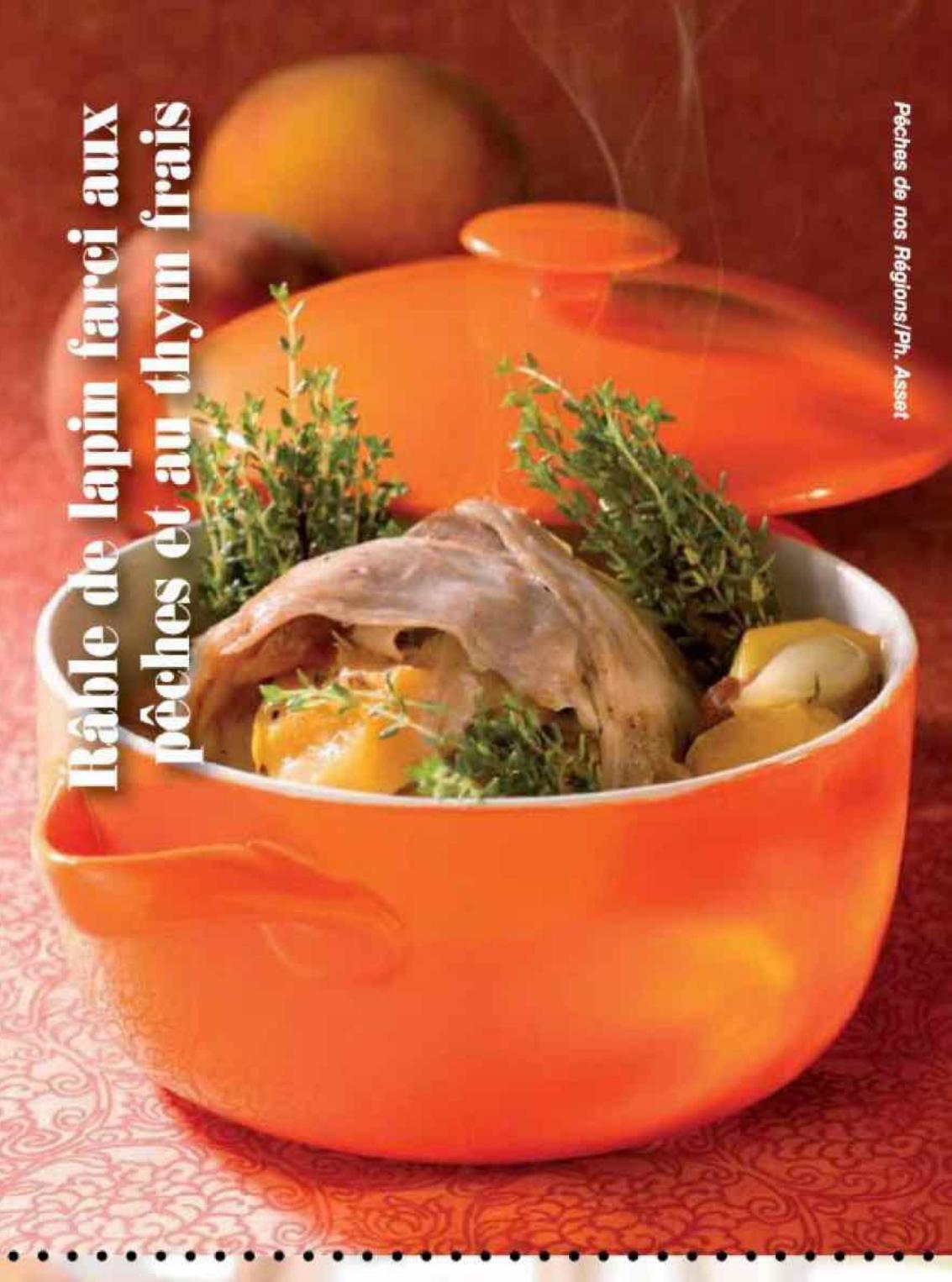
Tendriade/Apoint Studio

Clafoutis d'agneau



Agneau Presto

**Râble de lapin farci aux
pêches et au thym frais**



Pêches de nos Régions/Ph. Asset

RECETTE PLAT

Râble de lapin farci aux pêches et au thym frais

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 1h15
Coût : ★★ - Difficulté : ★★

2 râbles de lapin	2 branches de thym frais	Vinaigre balsamique
2 pêches	2 feuilles de laurier	Sel
8 fines tranches de jambon cru	Huile de pépins de raisin	Poivre noir du moulin
1 oignon		

- Pelez les pêches au-dessus d'un bol pour récupérer le jus, coupez-les en 2 et détailliez-les en gros morceaux.
- Épluchez et hachez l'oignon puis faites revenir sans coloration dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile.
- Coupez 4 tranches de jambon en fines lanières.
- Disposez 2 tranches de jambon sur le plan de travail. Déposez dessus le râble ouvert.
- Salez, poivrez, ajoutez 1 branche de thym, des morceaux de pêche, la moitié des lanières de jambon et d'oignon, 1 feuille de laurier et un filet de vinaigre balsamique. Ficelez le râble pour enfermer la farce. Recommencez la même opération avec le 2nd râble.
- Faites chauffer 3 c. à soupe d'huile dans une cocotte à fond épais. Déposez les râbles et faites-les revenir 10 mn afin de bien les faire dorer. Salez et poivrez. Ajoutez 15 cl d'eau et le jus de pêche dans la cocotte, et laissez mijoter à couvert et à feu doux 45 mn puis 15 mn à découvert pour réduire la sauce.
- En fin de cuisson, retirez les ficelles, coupez chaque râble en 2 et servez aussitôt.

RECETTE PLAT

Clafoutis d'agneau

Pour 4 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn
Coût : ★★ - Difficulté : ★

360 g de dés d'agneau dans le gigot

Sel, poivre blanc moulu

100 g de champignons

Pour la pâte à clafoutis :

selon la saison

4 œufs

½ échalote

80 g de féculle de maïs

2 branches d'estragon

30 cl de crème liquide

2 branches de persil plat

50 g de parmesan râpé

20 g de beurre

Noix de muscade râpée

Huile d'olive

feu vif, 2 mn.

- Préchauffez le four à 180°C (Th.6-7).

- Mélangez les champignons aux herbes et la pâte à clafoutis, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

- Préparez la pâte à clafoutis en mélangeant les œufs, la féculle de maïs, le parmesan, la crème et la noix de muscade.

- Beurrez 4 ramequins individuels puis remplissez-les avec la pâte à clafoutis, disposez les dés d'agneau dans les ramequins en les enfonçant un peu.

- Émincez les champignons, ciselez l'échalote, hachez l'estragon et le persil.

- Chauffez une poêle avec un filet d'huile d'olive, faites sauter les champignons, ajoutez l'échalote, le persil et l'estragon, salez, poivrez et réservez.

- Dans la même poêle, faites revenir les dés d'agneau à feu vif, 2 mn.

- Préparez la pâte à clafoutis en mélangeant les œufs, la féculle de maïs, le parmesan, la crème et la noix de muscade.

- Beurrez 4 ramequins individuels puis remplissez-les avec la pâte à clafoutis, disposez les dés d'agneau dans les ramequins en les enfonçant un peu.

- Faites cuire les clafoutis au four 20 mn, puis démoulez-les.

- Servez les clafoutis d'agneau bien chauds accompagnés d'une salade de saison.

RECETTE PLAT

Burger de veau Classic

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

4 hachés de veau	4 rondelles de tomate	20 g de beurre
4 pains burger carrés	1 c. à soupe d'huile de tournesol	
4 tranches larges d'emmental	1 oignon rose émincé	
4 feuilles de batavia	2 c. à soupe de sauce moutarde à l'ancienne	
	Sel, poivre	

- Chauffez 10 g de beurre dans une poêle chaude et faites dorer, côté mie, les pains burgers coupés en 2.
- Saisissez les hachés de veau, 1 mn sur chaque face puis faites cuire 6 mn à feu doux avec le reste du beurre et l'huile. Salez.
- Pour confectionner le burger, commencez à étaler la moutarde à l'ancienne sur le pain.
- Puis superposez les feuilles de batavia, les rondelles de tomate, l'oignon rose émincé, la viande hachée de veau, et terminez par l'emmental.
- Servez bien chaud.

RECETTE PLAT

Gratin de coquillettes et haché de veau à la bolognaise

Pour 4 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn
Coût : ★ - Difficulté : ★

370 g de haché de veau

100 g d'emmental râpé

250 g de coquillettes

Huile de tournesol

1 oignon

2 c. à café de sucre en poudre

400 g de tomates

Quelques feuilles de basilic

30 g de beurre demi-sel

Sel, poivre du moulin

- Hachez l'oignon. Lavez, et coupez en petits dés les tomates.

- Dans une sauteuse, versez de l'huile et faites cuire l'oignon haché. Ajoutez les tomates en dés, le sucre, le sel et le poivre. Mélangez et faites cuire à couvert 15 mn.

- Faites cuire les coquillettes puis égouttez-les.

- Préparez le four sur grill.

- Faites fondre 20 g de beurre dans une poêle, ajoutez la

viande hachée et faites cuire

3 mn à feu moyen et ajoutez la sauce tomate. Mélangez, rectifiez l'assaisonnement et poursuivez la cuisson 5 mn.

- Versez les coquillettes, la

préparation de viande

hachée, la moitié de l'emmental dans un plat à gratin et mélangez. Parsemez du

reste d'emmental râpé et de

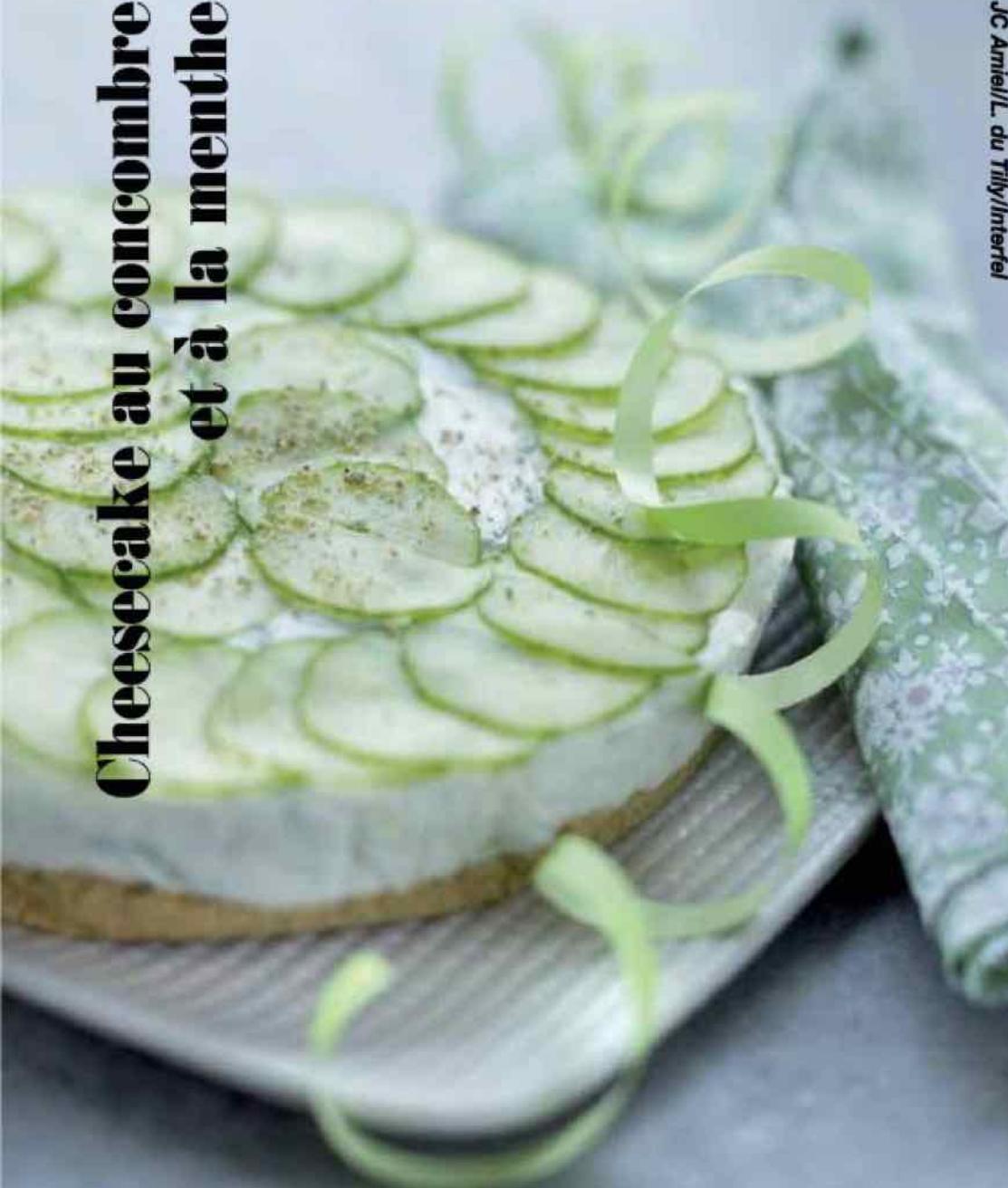
morceaux de beurre.

- Passez sous le grill. Décorez de quelques feuilles de basilic ciselées.

- Servez aussitôt.



Chèesecake au concombre et à la menthe



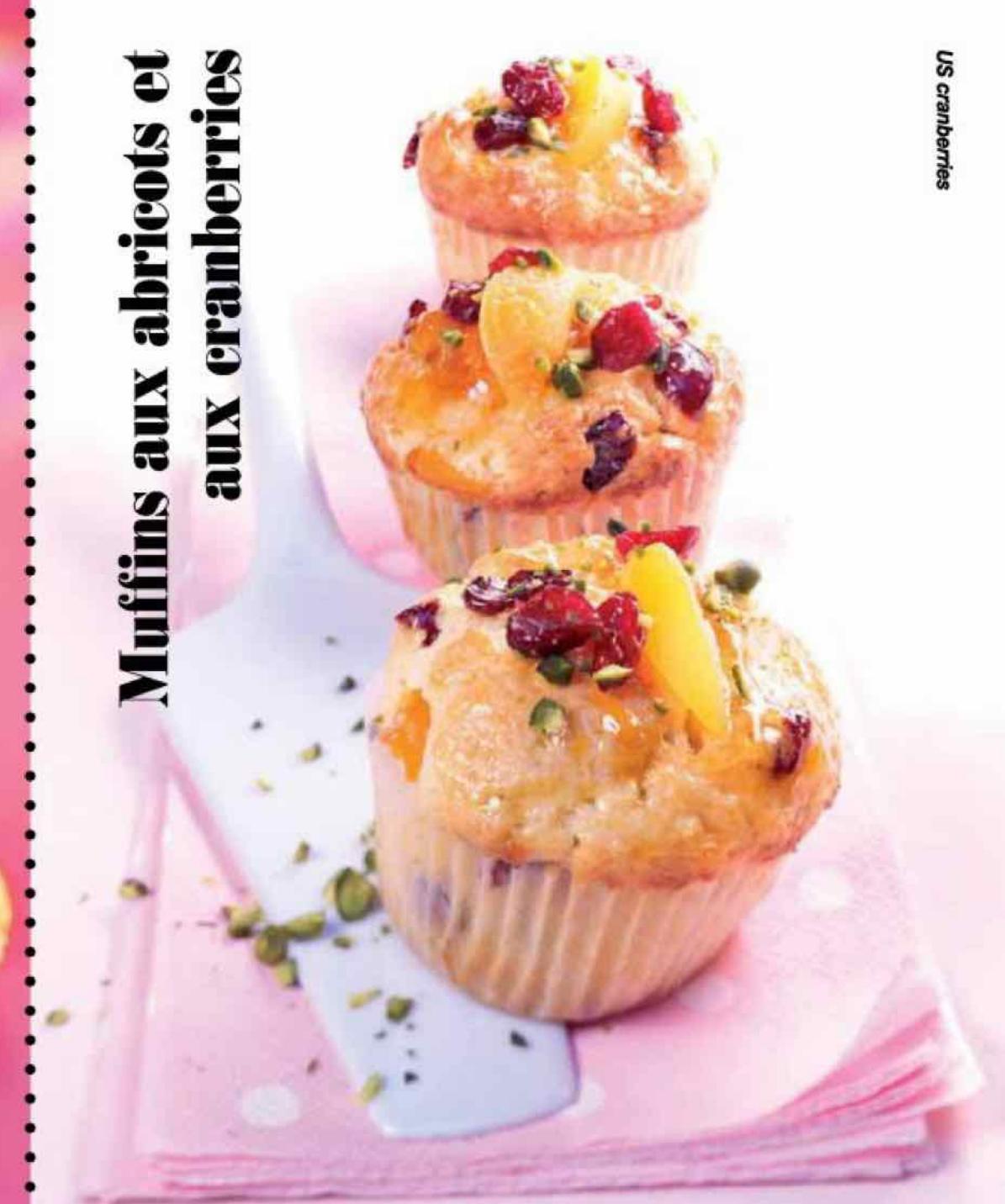
JC Amiel/L. du Tilly/Interfel

Mousse d'abricots aux framboises



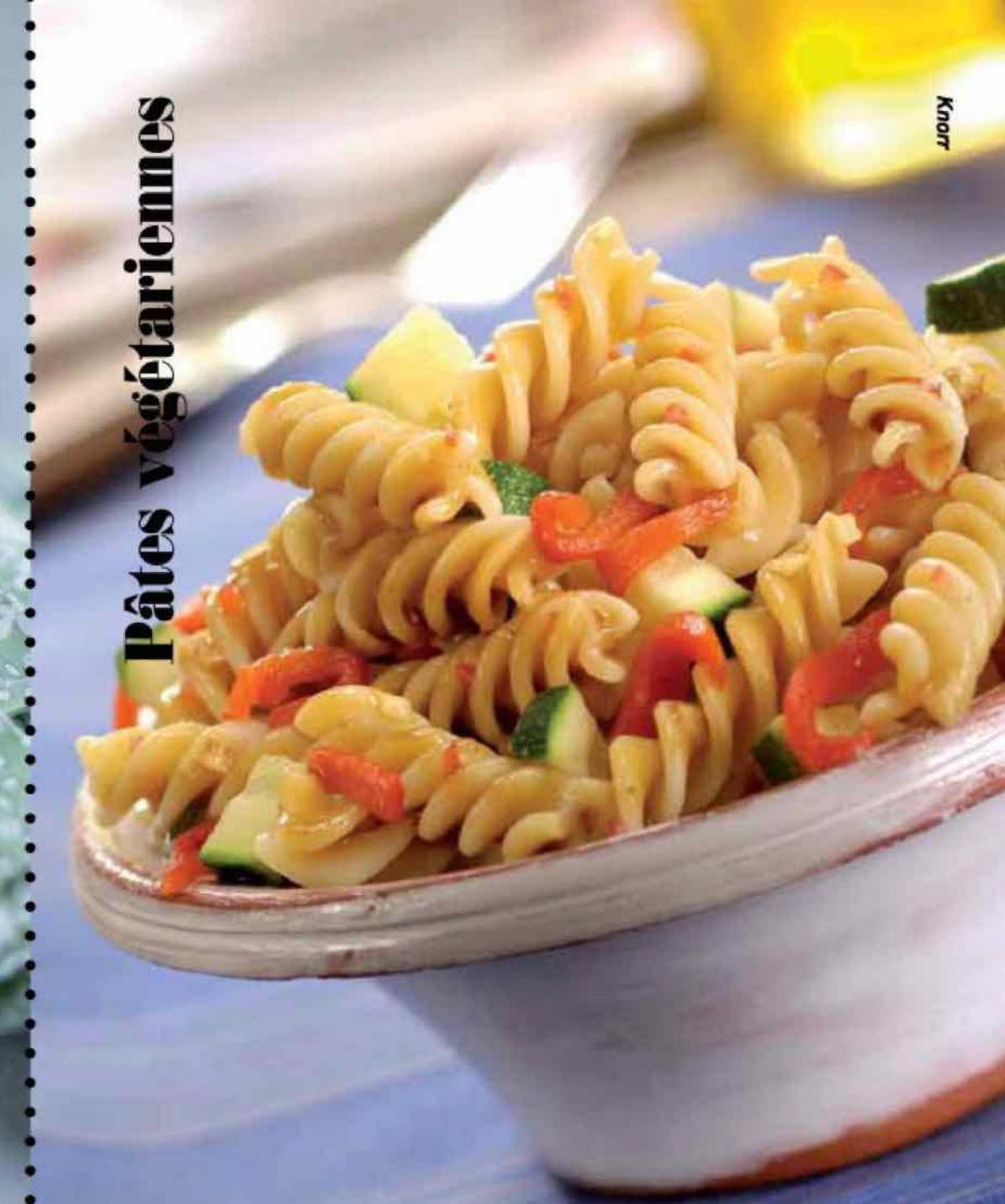
Gloria

Muffins aux abricots et aux cranberries



US cranberries

Pâtes végétariennes



Knorr

RECETTE PLAT

Cheesecake au concombre et à la menthe

Pour 4 personnes - Préparation : 30 mn - Repos : 4h

Coût : ★ - Difficulté : ★

1 concombre	25 cl de crème liquide entière	apéritifs TUC
250 g de fromage frais	3 feuilles de gélatine	65 g de beurre
2 c. à soupe de menthe ciselée	100 g de biscuits	Polvre du moulin

- Versez les TUC dans le bol d'un robot et mixez.
- Ajoutez le beurre mou et mixez. Versez dans le moule et aplatissez bien à l'aide d'une spatule.
- Coupez le concombre en 2. Détaillez la 1ère moitié en fines lamelles. Fendez l'autre moitié en 2 et ôtez les graines. Râpez les 2 parties égrainées et versez dans une passoire. Laissez égoutter le temps de préparer la crème.
- Mettez les feuilles de gélatine à tremper 10 mn dans un verre d'eau froide. Prélevez 2 c. à soupe de crème liquide, portez à ébullition et faites-y fondre la gélatine essorée. Montez le reste de la crème bien froide en chantilly, pas trop épaisse.
- Fouettez le fromage frais avec le concombre râpé et la gélatine fondu. Ajoutez la chantilly et mélangez bien. Versez sur le lit de TUC, laissez la surface et placez au froid au moins 4h.
- Au moment de servir, sortez le cheesecake de son plat et décorez-le avec les fines lamelles de concombre. Donnez un tour de moulin à poivre et dégustez !

RECETTE DESSERT

Muffins aux abricots et aux cranberries

Pour 12 pièces - Préparation : 10 mn - Cuisson : 40 mn

Coût : ★★ - Difficulté : ★

Pour la pâte :	(de la boîte)
150 g de beurre	Le zeste râpé de 1 citron bio
250 g de farine	125 g de cranberries séchées
2 c. à café légèrement bombées de levure chimique	12 petites caissettes en papier
125 g de sucre	
2 œufs	
200 g de crème épaisse	
150 g d'abricots en boîte	
4 c. à soupe de jus d'abricot	

- Faites fondre le beurre et laissez-le refroidir un peu.
- Mélangez la farine, la levure et le sucre puis mélangez les œufs avec la crème, le jus d'abricot et le zeste de citron. Incorporez-y le beurre. Ajoutez ce mélange à la préparation de farine et tournez pour faire une pâte.
- Coupez les abricots et les cranberries en petits dés en réservant 2 moitiés d'abricot pour décorer
- et incorporez-les à la pâte.
- Mettez les caissettes en papier dans les creux de moules à muffins. Remplissez-les de pâte.
- Faites cuire dans le four préchauffé à 175°C (Th.5-6) pendant 30 mn. Laissez refroidir.
- Faites chauffer la confiture d'abricots et badigeonnez-en les muffins. Décorez-les avec des lamelles d'abricot et les pistaches hachées.

RECETTE PLAT

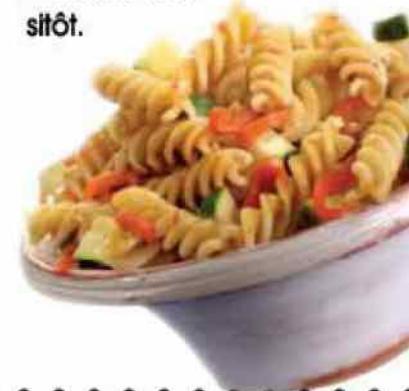
Pâtes végétariennes

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

Coût : ★ - Difficulté : ★

500 g de pâtes «fusillis»	1 c. à soupe de fond de veau
2 courgettes	2 c. à soupe d'huile d'olive
2 tomates	1,5 l d'eau
1 poivron	1 c. à soupe de gros sel
1 oignon	Poivre
1 gousse d'ail	
Noix de muscade	

- Faites bouillir l'eau avec 1 c. à soupe de gros sel.
- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet.
- Pendant ce temps, lavez tous les légumes.
- Coupez les courgettes en dés et le poivron en lamelles.
- Épépinez les tomates et écrasez-les.
- Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Faites dorer dans une grande poêle l'oignon, l'ail et le poivron avec l'huile d'olive, ajoutez les courgettes et la tomate.



Kot

RECETTE DESSERT

Mousse d'abricots aux framboises

Pour 5 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 1h30

Coût : ★ - Difficulté : ★

20 cl de lait concentré sucré	150 g de framboises
Le jus de ½ citron	80 g de sucre
500 g d'abricots frais	

- Versez le lait concentré dans un saladier et placez-le 15 mn au congélateur ou 30 mn au réfrigérateur.
- Lavez les abricots et retirez les noyaux. Mixez-les avec le sucre et le jus du citron. Versez la préparation dans un saladier.
- Montez le lait en mousse avec un batteur électrique puis ajoutez délicate-
- ment la purée d'abricots à la mousse.
- Dressez les verrines : déposez une couche de framboises dans le fond de la verrine puis ajoutez délicatement la mousse de lait à la purée d'abricots. Conservez quelques framboises pour la décoration.
- Laissez prendre 1h au réfrigérateur puis servez.



Gloria

RECETTE DESSERT

Fontainebleau aux pêches et amandes

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

Repos : 30 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

200 g de fromage frais type faisselle	1 pincée de cannelle	miel
15 cl de crème fleurette	30 g de sucre en poudre	Quelques amandes effilées torréfiées
3 pêches	4 c. à soupe de	

- Lavez et dénoyeuez les pêches et coupez-les en lamelles. Réservez.
- Laissez égoutter la faisselle pendant 30 mn puis versez-la dans un saladier et fouettez-la.
- Montez la crème fleurette très froide en chantilly.
- Versez le sucre en poudre et continuez de fouetter jusqu'à ce que la crème chantilly soit bien ferme.
- Incorporez délicatement la préparation à la faisselle.
- Répartissez les lamelles de pêche dans 4 coupes et recouvrez de crème.
- Versez un filet de miel puis parsemez d'amandes effilées torréfiées, saupoudrez légèrement de cannelle.
- Servez aussitôt.



Pêches de nos Régions

RECETTE DESSERT

Crumble pommes/rhubarbe et crème anglaise

Pour 6 personnes - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★

50 ml de crème anglaise	70 g de poudre d'amandes
3 pommes	150 g de farine
300 g de rhubarbe	½ jus de citron
120 g de beurre mou	½ c. à café de cannelle
100 g de sucre en poudre	

- Allumez le four à 240°C (Th.8). Beurrez un plat allant au four.
- Pelez et nettoyez les pommes puis coupez-les en morceaux. Faites-les revenir dans une poêle avec un peu de beurre pendant 5 mn.
- Lavez la rhubarbe, coupez-la en morceaux puis ajoutez-les aux pommes. Laissez cuire 10 mn en remuant de temps en temps.
- Mettez les fruits dans le plat et versez le jus de citron par-dessus.
- Mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amandes, la cannelle et ajoutez 100 g de beurre mou coupé en morceaux.
- Remuez et mélangez du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse et étalez sur les fruits en une couche régulière.
- Mettez au four et laissez cuire 25 mn.
- Servez tiède avec la crème anglaise.

RECETTE DESSERT

Sablé aux pistaches et framboises et sa mousse au chocolat

Pour 10 portions - Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn

Coût : ★ - Difficulté : ★★

1 pâte sablée	4 œufs
150 g de chocolat pâtissier	100 g de poudre de pistache
70 g de beurre mou	300 g de framboises
80 g de sucre en poudre	

- Préchauffez votre four à 220°C (Th.7-8).
- Déroulez votre pâte dans un grand moule à cake, repliez les côtés en laissant un grand rebord (coupez si nécessaire).
- Mélangez le beurre mou, 1 œuf, la poudre de pistache et le sucre.
- Versez sur le fond de tarte, faites cuire en bas de four 20 mn à 180°C (Th.6). Laissez refroidir.
- Replacez le gâteau dans le moule après l'avoir recouvert de papier film.
- Pour la préparation de la
- mousse, faites fondre le chocolat selon le mode d'emploi, ajoutez 3 jaunes d'œufs puis les 3 blancs d'œufs battus en neige.
- Recouvrez-en votre gâteau.
- Placez au réfrigérateur 1h.
- Ajoutez les framboises dessus.
- Servez bien frais.



RECETTE DESSERT

Cheesecake aux spéculoos

Pour 6 personnes - Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn

Réfrigération : 4h - Coût : ★ - Difficulté : ★

30 cl de lait concentré sucré	2 gousses de vanille
400 g de fromage frais	50 g de beurre doux
130 g de sucre	120 g de spéculoos (biscuits à la cannelle)
4 œufs	

- Préchauffez votre four à 160°C (Th.5-6)
- Tapissez les bords d'un moule (ou de cercles en inox) avec du papier sulfurisé.
- Dans le bol du robot, écrasez les biscuits et mixez-les avec le beurre. Tapissez ensuite le fond du moule avec ce mélange en tassant bien puis réservez au frais
- Laissez dans le four éteint 1h puis mettez au frais au moins 4h.
- Démoulez délicatement juste avant de servir.
- ce qu'il soit lisse. Ajoutez les graines de gousses de vanille puis les œufs un par un, le sucre et le lait Gloria. Mélangez et versez ensuite le tout sur la croûte de biscuit puis faites cuire pendant 40 mn.



Gloria

JOURNAL DE FRANCE

EMMANUEL MACRON

Son gilet de sauvetage !

SANDRINE KIBERLAIN

Une affolante découverte

CYRIL HANOUNA

Sa mère à la rescousse

LARA FABIAN

Une urgence absolue

Anne SINCLAIR Un bonheur secret !

Sa rencontre avec l'homme de sa vie, à 70 ans, tombe à pic ! Nos révélations.

Au delà de sa joie d'être grand-mère, Anne s'en donne à cœur-joie !

SOPHIE DAVANT

Héroïne de série télé



Actuellement en kiosques

ABONNEZ-VOUS

JOURNAL DE FRANCE

Merci de renvoyer le coupon accompagné de votre règlement à *Lafont presse*, 53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex

- Oui, je m'abonne à *Journal de France* (12 n°+ 2 n° gratuits) pour 45€ et je reçois en cadeau le dernier numéro de *Confidences magazine*
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à *Entreprenere* (20 n°) pour 58€ ou (10n°) pour 29€
 Je profite de l'occasion pour m'abonner à *Stop arnaques* (6 n°+ 2 n° gratuits) pour 23€

Total commande :€

Ci-joint mon règlement à l'ordre de *Lafont Presse* par :

Chèque bancaire ou postal

Signature Obligatoire :

Nom Prénom

Adresse

Code postal Ville

Téléphone Date de naissance

Courriel
[REDACTED]

Carte bleue Visa N° Expire-le :

IMPORTANT, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire :

**Lafont
presse**

www.lafontpresse.fr

Tarifs DOM-TOM étranger : + 2€ par numéro servi

Le magazine qui dit tout...

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



**EN CADEAU
D'ABONNEMENT**
recevez chez vous
le dernier numéro
de *Confidences
magazine*



Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ou en adressant un courrier libre à *Lafont presse* – 53, rue du Chemin vert, 92 100 Boulogne Billancourt.

Stop arnaques www.lafontpresse.fr 10^e année - N°127

Stop arnaques

CRÉDITS & DECOUVERTS
Les moyens de négocier au mieux

RADARS & LIMITATIONS
Tout ce qui change en 2019

ÉCONOMIES & POUVOIR D'ACHAT

100 plans malins pour dépenser moins

Vraies promos, fausses occasions et ventes privées

COMMENT LES MARQUES MANIPULENT

APPAREILS DEFECTUEUX
Que dit la loi ? Comment se faire rembourser ?

NUMÉROS SURTAXES
DE NOUVEAUX RECOURS

DIVORCE CHIFFRER LES DOMMAGES
QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

CARTES BANCAIRES
Comment se défendre ?

PERMIS DE CONDUIRE RÉCUPÉRER SES POINTS PLUS VITE
QUELLES SONT LES CONSEQUENCES ?

ATTENTION AUX ESCROQUERIES SUR INTERNET

ASSURANCES LES TARIFS DISCUSSIONS CACHÉS

Les enseignes qui ne jouent pas le jeu

NOUVELLE FORMULE TROP D'IMPÔTS
TOUT CE QU'IL FAUT SUPPRIMER DANS LES DÉPENSES PUBLIQUES

L'ÉVÉNEMENT MAGAZINE

LE GRAND DEBAT et après ?

GRÂCE AUX GILETS JAUNES, LA SOCIÉTÉ FRANÇAISE ABORDE LES SUJETS DE FOND

Nouveau

Santé INFO

2€

Prévenir LE STRESS
Se libérer des tensions au travail, en famille

ALLERGIES
Prévention et traitements pour le changement de saison

PSYCHO-SEXO
Gare aux idées reçues par le Dr Miallet

PROBLÈMES RESPIRATOIRES
Dégagez vos poumons

ECZÉMA
Les meilleurs traitements

SANTÉ NATURELLE
Les bienfaits du Shiatsu

MAUX DE TÊTE
Comment s'en débarrasser ?

FATIGUE
Manque de fer anémie et solutions

ANTI-DOULEUR
Savoir utiliser la cortisone

BEAUTÉ
Des soins pour vos lèvres au banc d'essai

COURBATURES
Mal au dos, plus jamais !

MALLE
SILHOUETTE
7 exercices pour s'affiner

AUTO-MASSAGE
La bonne méthode

Mincir avec les bons aliments au bon moment
Les secrets de la gastroplastie

Nouveau

Féminin senior

POSITIVER c'est bon pour la santé

SE RECENTRER Se ressourcer soi-même

ARGENT Bons plans pour vos enfants

ENVIE DE PARTIR Les Alpes du Sud. Du ski plein soleil

ANTI-DOULEUR Soulagée par les magnétiseurs

NUTRITION L'apport des graines !

LIANE FOLY Vivre est une aventure !

Maintenant, je vis comme je veux !

ALLERGIES & RHUMES ASTHME
Je protège mes poumons

ACTIVE APRÈS 50 ANS
Les conseils de Sophie Davant

BIEN DORMIR Une bonne nuit et ça repart !

RETRAITE Ne lâchez pas trop vite !

Une nouvelle jeunesse
S'alléger et se sentir mieux
Une détox anti-âge et des conseils aux petits soins

RECETTES GOURMANDES Crêpes & galettes !

